

Dr. Muhajir, MA

# Pendidikan Jasmani & Kesehatan dalam Islam

(Komponen Materi Tafsir dan Hadis Pendidikan)





Dr. Muhajir, M.A.

**PENDIDIKAN JASMANI  
DAN KESEHATAN DALAM ISLAM**  
(Komponen Materi Tafsir dan Hadis Pendidikan)



# **PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN DALAM ISLAM**

**(Komponen Materi Tafsir dan Hadis Pendidikan)**

**Dr. Muhajir, M.A.**

**Editor**

Moch. Nur Arifin

**Desain Cover**

Haryana Cerah

**Cetakan I Januari 2016**

**Diterbitkan oleh:**

Laksita Indonesia  
Kws. Kelapa Gading Blok AJ No. 23/24  
Kota Serang Baru  
Phone : 081284504441  
email : laksitaindonesia@gmail.com

**Dr. Muhajir, M.A.**

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN DALAM ISLAM  
(Komponen Materi Tafsir dan Hadis Pendidikan)  
Cetakan I – Serang Laksita Indonesia, 208 hlm. ; 15,5 x 23 cm.  
ISBN: 978-602-72411-7-6

Dilarang keras memproduksi sebagian atau seluruh isi buku ini, dalam bentuk apapun atau dengan cara apapun, serta memperjualbelikannya tanpa izin tertulis dari Penerbit.

©HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG

## KATA PENGANTAR

Mengawali karya ilmiah yang berbentuk buku ini, penulis ingin memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas *rid}a* dan *'ina>yah*-Nya jualah buku yang berjudul: " Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam Islam (Komponen Materi Tafsir dan Hadis Pendidikan)" ini dapat diselesaikan.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang ikut berperan dalam proses penyelesaian penulisan buku ini. Mereka itu antara lain sebagai berikut: Prof. DR. Suwito, MA. dan Prof. dr. Soelarto Reksoprodjo, Sp. B., sebagai pengarah dan teman diskusi penulis, dalam menulis dan menyelesaikan buku ini, Prof. DR. Said Agil Husin al-Munawar, MA, sebagai penunjuk jalan dalam menelusuri tafsir dan hadis untuk menulis buku ini, sekaligus sebagai panutan karena beliau ulama yang 'alim. Semua guru-guru saya, baik di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta maupun di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang telah meneteskan ilmu dengan tulus ikhlas kepada penulis, semoga amal beliau diukir sebagai investasi amal di akhirat. Para Ulama, Cendekiawan dan Ilmuwan, yang tulisannya penulis jadikan rujukan untuk penulisan buku ini.

Untuk para sahabat yang ada di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dalam saat-saat mencari ilmu yang penuh kenangan, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namanya dalam lembar pengantar ini, penulis hanya dapat berdo'a semoga amal shaleh mereka di terima sebagai amal akherat yang kekal abadi. Amin.

Buku ini secara khusus penulis dedikasikan kepada Abi (alm), Umi (alm), isteri (Tri Yuni Hartati), dan anak-anak penulis yang shaleh (Faiz Arfan Bahar yang sedang menuntut ilmu di Pondok Modern Darussalam Gontor I Ponorogo Jawa Timur semoga mendapat ilmu yang bermanfaat, Faza Farzangi Muhajir, Farih Al-Haq Muhajir dan putera keempat kami yang masih ada di dalam kandungan isteri yang saat ini berumur 8 bulan kandungannya), yang dengan segala ketulusan serta kelonggaran kalbunya memberi motivasi, do'a dan rasa cinta kasih sejati kepada penulis. Inilah salah satu sumber energi penulis yang tak pernah habis dan kering serta selalu menunjukkan untuk melakukan yang terbaik. Semoga Allah senantiasa memberikan *hida>yah* dan *ma'u>nah*-Nya, perjuangan sungguh-sungguh mereka, meskipun harus hidup tertatih-tatih di tengah kesulitan dan penderitaan yang besar di dunia ini. Amin.

Serang, Januari 2016

Penulis

Muhajir

## TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

### Transliterasi Huruf Arab Ke Latin

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
ا	-	ط	Th
ب	b	ظ	Zh
ت	t	ع	'
ث	s	غ	Gh
ج	j	ف	F
ح	h	ق	Q
خ	kh	ك	K
د	d	ل	L
ذ	z	م	M
ر	r	ن	N
ز	z	و	W
س	s	ه	H
ش	sy	ي	H
ص	sh	ة	I
ض	d		

Vokal panjang (mâd), a:â

Vokal panjang (mâd), i : î

Vokal panjang (mâd), u : û

Contoh : ال ditulis *al*, seperti kalimat النفس: *al-nafs*, الجسد: *al-jasad* dan lain sebagainya.

**Singkatan :**

AS : *'Alaihi al-Salâm*  
Cet. : cetakan  
h : halaman  
H : Hijriyah  
M : Masehi  
r.a : *radiya Allâh 'anhu*  
SWT : *Subhânahu wa Ta'âllâ*  
SAW : *Shallâ Allâhu 'Alaihi wa Sallâm*  
t.t : tanpa tahun  
t.k : tanpa kota  
QS : al-Qur'an Surah  
HR : Hadis Riwayat



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>TRANSLITERASI DAN SINGKATAN</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>BAB II PARA AHLI PENDIDIKAN MEMANDANG JASMANI MANUSIA</b>	
A. Pendidikan dalam Tinjauan Para Ahli .....	17
B. Pandangan Islam dan Para Ahli tentang Jasmani Manusia .....	29
<b>BAB III JASMANI MANUSIA DALAM PANDANGAN ISLAM</b>	
A. Proses Kejadian Manusia .....	47
1. Menurut al-Qur'an .....	47
2. Menurut al-Hadis .....	50
3. Menurut Para Ahli dalam Islam .....	53
B. Eksistensi Jasmani terhadap Rohani .....	56
<b>BAB IV PENDIDIKAN JASMANI DALAM ISLAM</b>	
A. Pengertian Dasar Pendidikan Jasmani .....	63
B. Urgensi Pendidikan Jasmani dalam Islam .....	67
C. Prinsip Dasar Pendidikan Jasmani dalam Islam .....	72
D. Tipikal Pendidikan Jasmani dalam Islam .....	79
<b>BAB V USAHA PEMELIHARAAN JASMANI MANUSIA DALAM ISLAM</b>	
A. Pola Makan dan Minum .....	87
1. Kandungan Makanan .....	87
2. Kapasitas Makanan dan Minuman .....	104
3. Cara (Adab) Makan dan Minum .....	109
B. Bersih dan Sehat .....	119
1. Kebersihan Badan ( <i>Physique Cleanness</i> ) .....	119
2. Kebersihan Seks ( <i>Sex Cleanness</i> ) .....	127
3. Kebersihan Lingkungan ( <i>Environmental Cleanness</i> ) .....	133

C. Bermain dan Berolahraga.....	137
1. Keterampilan Fisik yang Berkaitan dengan Dasar Kemiliteran .....	138
2. Gerakan Ibadah Ritual yang Menumbuhkan Kesegaran Jasmani .....	145
3. Olahraga Lain yang Dianjurkan dalam Islam .....	152
D. Pengaturan Tidur dan Bangun .....	160
E. Pengaturan Pakaian .....	167
F. Penyakit dan Pengobatannya .....	174
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	189
B. Saran .....	192
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>195</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	<b>208</b>

## BAB I PENDAHULUAN

Islam memberi perhatian yang begitu besar pada kondisi manusia dalam segala dimensi, yaitu dimensi fisik, akal, iman, akhlak, kejiwaan, keindahan dan sosial masyarakat.<sup>1</sup> Tulisan ini bermaksud menelusuri perhatian Islam terhadap manusia, dalam dimensi fisik (jasmani). Fisik dalam istilah bahasa Inggris *physique*,<sup>2</sup> yang berarti تركيب الجسم (*tarkib al-jism*) dan هيئت الجسم (*haiat al-jism*), yaitu susunan dan bentuk tubuh.<sup>3</sup> Dalam istilah lain disebut pula *body*, yaitu جماعة مادة بدن جسم (*jama'un, maddatun, badanun, jismun*).<sup>4</sup> Berarti bentuk, badan, materi, kelompok.<sup>5</sup> Al-Munawir, dalam kamusnya memberi arti yang sama antara istilah جسم (*jism*) dan جسد (*jasadun*) yaitu badan, tubuh dan jasad.<sup>6</sup> Badan, tubuh dan jasad yang dimaksud adalah badan, tubuh dan jasad manusia, yang kemudian disebut Jasmani.<sup>7</sup>

Istilah-istilah yang terkait dengan makna jasmani tersebut, banyak disebut dalam al-Qur'an, diantaranya: seperti

---

<sup>1</sup> Uraian panjang tentang dimensi manusia, dapat dilihat Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam Dalam Keluarga dan Sekolah* (Jakarta: CV Ruhama, 1995), h. 1-8

<sup>2</sup> جميع الحقوق المحفوظ , *student English Arabic Dictionary*, (Beirut, Dar el-Machriq Sarl, tt), h. 298, lihat pada A.M. Manan BA Hons (UM), *Kamus Kini Baru* (Tanjung Malim, Perak, Malaysia: Pustaka Sanming, 1996), h. 552, Manan memberi arti *physique*, yaitu tubuh, badan. Bandingkan dengan AS Homby et. al., *Kamus Inggris Indonesia*, (Kuala Lumpur, Oxford University Press, 1997), h. 264, arti *physique* menurut mereka, susunan dan perkembangan badan. Lebih lanjut lihat John M. Echol dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia, 1996), h. 428, menurut mereka, *physique* punya arti badan atau badan perawakan.

<sup>3</sup> Ahmad Warsun al-Munawir , *Kamus Arab Indonesia "al-Munawir"*, (Jakarta: Pustaka Progresif, tt), h. 207, 502, 1629.

<sup>4</sup> *Loc. Cit.*, h. 58.

<sup>5</sup> *Loc. Cit.*, h. 207, 225.

<sup>6</sup> *Ibid*, h. 206.

<sup>7</sup> Lihat , W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1985), h. 405. Dia memberi arti jasmani adalah tubuh (yang sebenarnya); bersifat benda, badan (benda); lawan rohani. Lihat pula Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern*, (Jakarta: Pustaka Amani, tt), h. 145, Jasmani menurutnya tubuh bersifat benda, lawan rohani.

lafazh الجسد (*al-jasad*), dalam Qur'an surat al-Baqoroh (2) ayat 24.<sup>8</sup> Dalam ayat ini lafazh الجسم (*al-jism*) berarti tubuh (jasmani), yaitu tubuh manusia.

Dalam hadis diantaranya, seperti yang berhubungan dengan lafad الجسد (*al-jasad*), tersebut dalam hadis riwayat bukhari.<sup>9</sup> الجسد (*al-jasad*) yang dimaksud hadis tersebut adalah badan atau jasmani manusia.<sup>10</sup>

Al-Qur'an telah menumbuhkan minat yang kuat pada ilmu fisiologi dengan memberi keterangan tentang ciptaan Allah, terutama manusia sebagai salah satu tanda kebesaran-Nya. Hal ini mendorong kepada studi dan penelitian tubuh manusia, serta meletakkan dasar bagi ilmu anatomi dan fisiologi dalam Islam.<sup>11</sup> Al-Qur'an dalam ayat-ayatnya, menginformasikan bahwa manusia diciptakan dari tanah liat kering yang berasal dari lumpur hitam yang diberi bentuk (QS. 15: 28). Manusia diciptakan dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Allah menjadikan saripati itu air mani – yang disimpan – dalam tempat yang kokoh – rahim – air mani itu. Allah SWT jadikan segumpal darah itu, Allah jadikan segumpal daging. Maka jadilah makhluk manusia (QS. 23 : 12-14).<sup>12</sup>

---

قال ان الله الصطفه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم: 8 Allah SWT Berfirman: *...Nabi (mereka) berkata : "sesungguhnya Allah memilihnya menjadi rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh (jasmani) yang perkasa..."*. (QS al-Baqoroh, 2: 24).

<sup>9</sup> Rasulullah SAW bersabda :  
الاولان في الجسد مضغة اذ صلحت صلح الجسد كله و اذ فسدت فسد الجسد كله الا وهي القلب (رواه البخاري)

*"Ingatlah sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal darah, jika ia baik, maka baiklah tubuh manusia seluruhnya, jika ia buruk maka buruklah tubuh seluruhnya, segumpal darah itu ialah hati"* (HR. Bukhari).

<sup>10</sup> Masih banyak istilah yang terkait dengan jasmani, yang tertuang dalam al-Qur'an dan hadis, akan dibahas kemudian.

<sup>11</sup> Afzalur Rahman, *Al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan(Quranic Science)*, pent. HM. Arifin, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1992), h. 344.

<sup>12</sup> Rasulullah SAW juga menerangkan dalam hadisnya :  
ان خلق احدكم يجمع في بطن امه اربعين يوما واربعين ليلة – او اربعين ليلة – ثم يكون علقة مثله - ثم بعث الله اليه الملك – ثم يؤذن با رباع كلما ت: فيكتب رزقه واجله وعمله – وشقى او سعيد ثم ينفخ فيه الروح (رواه البخاري)

Al-Qur'an lebih lanjut menginformasikan, bahwa manusia diciptakan dari air yang terpecah, yang keluar di antara tulang sulbi laki-laki dan tulang dada perempuan (QS. 8: 6-7). Melengkapi informasi tersebut, ayat lain yang melaporkan, bahwa manusia diciptakan dari tanah kemudian dari air mani.<sup>13</sup> Dengan demikian maka jasmani manusia berasal dari saripati tanah, yaitu bahwa air mani yang berasal dari tulang sulbi laki-laki dan tulang dada perempuan, dihasilkan dari saripati makanan yang dimakan. Makanan tersebut berasal dari tumbuh-tumbuhan (*nabathiyah*) yang tumbuh dan hidup di tanah, dan berasal dari hewan/binatang (*hewaniyah*), yang makan rumput dan tumbuh-tumbuhan yang hidup dan tumbuh di tanah. Dari sinilah maka dikatakan bahwa jasmani manusia diciptakan dari tanah.

Jasmani manusia – seperti proses penciptaannya dilaporkan al-Qur'an – dalam kehidupannya, menurut Islam, senantiasa terkait dengan rohani (*ruh*), hal ini tidak dapat dipisahkan. Bila dipisahkan, maka ia bukan lagi manusia, sebagaimana halnya air, yang merupakan perpaduan antara *oksigen dan hidrogen*, dalam kadar tertentu bila salah satu diantaranya terpisah, maka ia bukan lagi air.<sup>14</sup> Kesatuan jasmani dan rohani inilah yang disebut manusia hidup di dunia, kemudian perlu adanya pemeliharaan jasmani dalam rangka pembinaan rohaninya. Hubungan antara jasmani dan rohani manusia saling memberikan pengaruh timbal balik, yaitu hubungan yang berpengaruh pada jasmaninya, demikian pula

---

*“Sesungguhnya penciptaan perseoranganmu terkumpul dalam perut ibumu empat puluh hari dan empat puluh malam, kemudian menjadi segumpal darah, semisal itu (40). Kemudian Allah mengutus malaikat, kemudian diperdengarkan/dipermauklumkan dengan empat kata, kemudian malaikat mencatatnya rizkinya, ajalnya (batas hidupnya), amalnya serta celaka dan bahagiannya, kemudian meniupkan ruh kepadanya”.* (HR Bukhari).

<sup>13</sup> Lihat, QS. 36: 11, QS. 36: 77, QS. 40: 67, QS. 75: 37, QS. 76: 2, QS. 80: 19.

<sup>14</sup> M. Quraish Sihab, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1993), h. 233.

sebaliknya.<sup>15</sup> Inilah yang membedakan pendidikan di Barat dengan Islam. Sebab Barat seperti dilaporkan Robert S Broumbough dan Nataniel M. Lawrence, memandang manusia adalah makhluk fisik, mereka hidup secara fisik terus berkembang tubuhnya.<sup>16</sup> Terkait dengan pemeliharaan jasmani, Al-Ghazali dalam *Mizan al-'Amal*, yang telah dikutip oleh Zainudin et. al., menjelaskan keutamaan jasmani manusia: "Adapun kebutuhan pada kesehatan jasmani serta panjang umur, adalah tidak diragukan lagi, namun kadang-kadang yang terlupakan adalah keindahan jasmani yang sehat dan selamat dari berbagai macam yang mengganggu untuk berusaha mencapai keutamaan, telah dapat mencukupi sarana untuk mendapatkan kebahagiaan."<sup>17</sup>

Dalam rangka pemeliharaan jasmani, mula pertama manusia memerlukan udara untuk bernafas, menghirup *oksigen* (O<sub>2</sub>), dan mengeluarkan *karbondioksida* (CO<sub>2</sub>), untuk mempertahankan hidup (*survival life*). Kebutuhan terhadap udara ini menjadi sangat penting, tanpa udara, manusia tidak akan dapat mempertahankan eksistensi hidupnya.

Air, merupakan kebutuhan yang teramat vital bagi manusia, karena secara biologis adalah sumber kehidupan, logikanya, tanpa air manusia tak akan hidup. Disamping itu, kebutuhan jasmani manusia yang vital lainnya adalah makanan yang dimakan, serta minum sebagai kebutuhan biologis. Udara, air, makanan dan minum, bagi manusia merupakan kebutuhan primer, sebab tanpa itu semua, manusia yang normal secara biologis, tidak akan dapat mempertahankan hidupnya.

---

<sup>15</sup> Zainudin et.al., *Seluk Beluk Pendidikan dari Al-Ghazali* (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), h. 127

<sup>16</sup> Robert S. Broumbough dan Nataniel M. Lawrence, *Philosopher on Education: Six Essey on The Fondation of Western Thought* (Boston: Houghtoun Miffin Company, 1963), h. 160.

<sup>17</sup> Zainudin, et. al., *loc. cit.*

Islam memberikan aturan cukup cantik terhadap kebiasaan makan manusia, tentang jenis makanan dan minuman, dan cara (*adab*) makan dan minum. Al-Qur'an, menyebut 27 kali dalam berbagai konteks dan arti, apabila berbicara makanan yang dimakan (obyek perintah tersebut), selalu menekankan salah satu dari dua sifat *halal* (boleh) dan *thayyib* (baik), bahkan ditemukan empat ayat yang menggabungkan kedua sifat tersebut, yaitu QS. 5: 88, 2: 168, 8: 69 dan 16: 114.<sup>18</sup> Makanan yang halal karena zatnya, seperti tahu, tempe, kacang, sayur mayur, buah-buahan dan lain-lain, termasuk jenis makanan dari tumbuh-tumbuhan (*al-nabathi*), sedangkan telur, daging, ikan, susu, dan lain-lain, termasuk jenis makanan dari hewan (*hewani/hayawan*).<sup>19</sup> Apabila makanan tersebut diperoleh dengan cara yang baik dan benar – dalam arti bukan barang curian, korupsi dan lain-lain – kemudian dimakan oleh manusia, dengan tujuan untuk memelihara dan menjaga kesehatan badan manusia, maka makanan itu adalah makanan yang halal lagi baik (*thayyib*).

Islam melarang memakan makanan dengan cara yang bathil, seperti dijelaskan dalam al-Qur'an surat al-Baqoroh (2) ayat 188.<sup>20</sup> Ibnu Katsir dalam tafsirnya terhadap ayat tersebut : "Janganlah kalian memakan harta yang tidak ada kejelasan status harta itu, maksudnya harta tersebut diperselisihkan status hukumnya, sedang kamu mengetahui hal yang haq, dan kamu juga mengetahui bahwa harta itu menimbulkan dosa dan haram bila dimakan."<sup>21</sup> Sebagai contoh, harta yang diperoleh

<sup>18</sup> M. Quraisy Sihab, *op. Cit.*, h. 287

<sup>19</sup> Dapat diperiksa, Abu Bakar Muhammad, *Hadis Tarbiyah I*, (Surabaya: al-Ikhlash, 1995), h. 356. Dalam buku ini ditambah keterangan mengenai makanan yaitu makanan dari jenis barang tambang (*ma'adini*).

<sup>20</sup> Allah SWT berfirman: وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بآلِئِطٍ  
 "Dan janganlah sebagian kamu memakan harta sebagian yang lain diantara kamu dengan jalan yang bathil....", (QS Al-Baqoroh, 2: 188).

<sup>21</sup> Imam Abi al-Fida' al-hafizh Ibnu Katsir al-Dimsiqi, تفسير القرآن العظيم مجلد الاول , (t.k: Dar al-Fikr, t.t), h. 214-215.

dengan jalan riba, harta curian, perampokan dan lain-lain. Ada pula makanan yang haram karena zatnya, seperti daging babi, binatang buas yang bertaring, termasuk juga minuman keras.

Dalam rangka merealisasikan tujuan pendidikan jasmani, yaitu mengembangkan keterampilan dan kemampuan fisik menuju kepada pencapaian tubuh yang kuat dan bugar.<sup>22</sup> Islam menganjurkan manusia supaya makan makanan, seperti makanan daging (QS. 16:5), ikan (QS. 16:4). Buah-buahan dan sayuran secara khusus.<sup>23</sup>

Quraish Shihab, dalam menafsirkan al-Qur'an surat 'Abasa (80) ayat 24, yaitu: walaupun ayat ini bersifat umum dan tujuan pokoknya adalah mengantarkan manusia untuk beriman kepada Allah, namun secara khusus dipahami adanya semacam anjuran untuk memilih makanan yang bersifat *nabathi*, berdasarkan konteksnya yang berbicara tentang hujan, biji-bijian, syaur mayur dan rerumputan.<sup>24</sup>

Sepintas, pembicaraan tentang jenis makanan yang dimakan manusia untuk memelihara dan menjaga kesehatan tubuh manusia, sudah memberikan gambaran kepada kita, bahwa betapa besar kepedulian Islam, memperhatikan jasmani manusia agar tetap sehat dan bugar. Belum lagi ketika diungkap pembahasan ini secara rinci, dan dilanjutkan uraiannya tentang

---

<sup>22</sup> Abdur Rahman Shaleh Abdullah, *landasan dan Tujuan Pendidikan menurut Al-Qur'an serta Implementasinya (Educational Theory, A Quranic Outlook)*. Pent. HMD. Dahlan, (Bandung: CV Diponegoro, 1991), h. 156.

<sup>23</sup> Allah SWT berfirman:

فَا لِيَنْظُرِ الْاِنْسَانَ اِلَى طَعَامِهِ

"maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya". (QS Abbasa, 80: 24

<sup>24</sup> M. Quraish Shihab, *op. Cit.*, h. 287 . masih dalam konteks makanan yang bergizi, Rasulullah SAW bersabda: قال رسول الله ص م : احلت لنا ميتتان ودمان فاما الميتتان فالجرد والحوث واما لدمان فالكبد والطحال (رواه احمد وابن ماجه)

"Dari Ibnu Umar r.a, beliau berkata, Rasulullah SAW bersabda: " telah dihalalkan bagi kita dua macam bangkai dan dua macam darah. Adapun dua macam itu adalah bangkai, belalang dan bangkai ikan, sedangkan dua macam darah adalah hati dan limpa." (HR. Ahmad dan Ibnu Majah).



kandungan (*content*) dan kapasitas makan dan minum serta cara makan dan minum, betapa tingginya perhatian Islam terhadap jasmani manusia. Anjuran tentang makan dan minum yang ada dalam Islam, juga sangat sesuai dengan aturan medis, dan sangat menentang budaya (*culture*) makan ala barat, yang mendekati cara binatang, artinya segala makanan dan minuman yang dapat membangun tubuh, tidak peduli makanan tersebut halal atau haram, baik (*thayyib*) atau buruk (*madharat*)- mendatangkan bahaya bagi tubuh dan jiwanya- mereka konsumsi. Disamping itu cara (*adab*) mereka dalam makan dan minum, seperti cara berdiri, jalan, duduk yang tidak sopan, dan cara-cara lain yang tidak dibenarkan oleh Islam, seperti minum dengan sekali tuang habis satu gelas dan bernafas berkali-kali dalam gelas, serta terlalu kenyang dan berlebih-lebihan dalam makan dan minum. Yang demikian terjadi dikarenakan makan dan minum yang mereka lakukan hanya untuk memenuhi kebutuhan fisik. Bucher seorang filosof Barat melaporkan seperti dikutip Ahmad Tafsir, bahwa jasmani yang berkembang dengan baik haruslah kuat secara fisik. Cirinya yang mudah dilihat adalah adanya otot yang berkembang secara sempurna.<sup>25</sup> Di sini jelas penekanannya hanya fisik semata.

Manusia membutuhkan udara, air, makan dan minum, sebagai bahan *metabolisme* di dalam tubuhnya dari gangguan luar yang mengakibatkan bahaya bagi tubuhnya. Manusia juga perlu tempat tinggal yang nyaman, bersih dan sehat, baik rumah sebagai tempat berteduh maupun terhadap lingkungan sekitarnya.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), h. 42.

<sup>26</sup> Relevansinya dengan kebersihan ini, Al-Ghazali mengatakan, seperti dikutip Zainudin et. al, bahwa seharusnya pendidikan jasmani juga menaruh perhatian besar terhadap kebersihan badan, pakaian dan tempat tinggal serta lingkungan sekitar, lihat, Zainudin et. al., *Op. Cit.*, h. 128.

Dalam memelihara kesehatan diperlukan pengetahuan tentang hakikat hidup sehat, menanamkan kebiasaan yang sehat dan membentuk dasar psikologis serta semangat untuk hidup sehat. Pendidikan dituntut untuk menumbuhkan manusia di atas prinsip kebersihan jasmani dan bekerja dalam lingkungan yang bersih dimana ia hidup.<sup>27</sup> Dengan demikian, maka Islam membagi kebersihan menjadi dua, yaitu **pertama** kebersihan badan (*physique cleanness*), termasuk di dalamnya kebersihan seks (*sex cleannes*), dan **kedua** adalah kebersihan lingkungan (*environmental cleannes*), cukup banyak ayat al-Qur'an dan hadis yang membicarakan hal ini, diantaranya, Allah SWT menyuruh untuk membersihkan pakaian.<sup>28</sup> Maksudnya bersihkanlah dari najis dan benda semacamnya, yang menempel pada pakaian.<sup>29</sup>

Contoh kongkrit kebersihan badan dalam Islam, seperti wudhu. Jika ditelusuri hal yang perlu dibersihkan dalam wudu adalah, **pertama**, gigi, gusi dan mulut, **kedua**, kebersihan hidung, **Ketiga**, kebersihan wajah, **Keempat**, kebersihan tangan, **kelima**, kebersihan rambut. **Keenam**, kebersihan telinga, **Ketujuh**, kebersihan kaki (QS. 5 :6).<sup>30</sup>

Kebersihan yang dimaksud di sini yaitu bersih lahir, semua organ tubuh manusia, yang akan berimplikasi pada bersih batin (jiwa) manusia. Bersih lahir dan batin, menjadi penyebab sehat jasmani dan rohani, dengan demikian bersih dan sehat dalam Islam mencakup kebersihan dan kesehatan jasmani dan rohani. Oleh karenanya menjaga dan memelihara

<sup>27</sup> Fadlil al-Djamali. *Menerobos Krisis Pendidikan Dunia*,

<sup>28</sup> Allah SWT berfirman: وثيأ بك فطهر

"Dan pakaianmu bersihkanlah". (QS. Al-Mudassir (74): 4)

<sup>29</sup> Imamain al-Djalalain, تفسير القرآن الكريم (t. k: Syirkah Al-Nur Asia, t.t), h. 479. Rasulullah bersabda: (رواه مسلم) "Suci (kebersihan) adalah sebagian dari Iman (HR Muslim)

<sup>30</sup> عن ابي هريرة رضي الله عنه ان رسول الله ص م قال : اذا توضع العبد المسلم – او المؤمن – فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر اليها بعينه مع الماء – او مع اخر قطر الماء- فاذا غسل يديه خرج من يديه كل بطشتها يده مع الماء – او مع اخر قطر من الماء – فاذا رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجليه مع الماء – او مع اخر قطر الماء – حتى يخرج نقيا من الذنوب (رواه مسلم)

kebersihan dan kesehatan menjadi tugas setiap Muslim. Sementara kebersihan Barat, seperti dilaporkan Kenneth Walker dalam *Human Physiology*, bahwa pendidikan adalah usaha menjaga tubuh yang ada, agar senantiasa sehat, termasuk juga kesehatan pikir, sebab hal itu mengarah pada aktifitas kerja badan.<sup>31</sup> Lebih lanjut John E. Nixon dan Aan E. Jewett, menginformasikan bahwa pendidikan yang terkait dengan fisik harus memikirkan fase yang berhubungan dengan aktifitas otot besar.<sup>32</sup> Memprioritaskan kebersihan lahir (fisik) saja, tanpa dibarengi dengan kebersihan batin (jiwa), akibatnya berimplikasi kepada bugar dan sehat hanya pada fisik semata. Fisiknya bersih dan sehat serta postur tubuh pun mantap, tetapi jiwanya kosong dari nilai bersih dan sehat.

Pernyataan di atas memunculkan perbedaan yang cukup jelas antara konsep bersih dan sehat menurut Islam dan dari Barat. Nampaknya konsep Islam jauh lebih ideal dibanding Barat, tetapi kenyataannya, mengapa orang Islam terkesan lebih jorok (kurang memperhatikan kebersihan) dari pada orang Barat. Demikian pula kenyataannya, tempat dan kediaman milik orang Islam, seperti Mesjid atau Mushola, lembaga pendidikan seperti madrasah dan kadang-kadang juga tempat tinggal mereka, terkesan lebih kotor dibanding milik non Muslim, menarik untuk dikaji realitas yang demikian itu.

Dalam rangka pemeliharaan jasmani yang sehat, Islam menekankan fisik yang kuat, menurut al-Nawawi, kekuatan fisik merupakan bagian kekuatan iman.<sup>33</sup> Implikasi jasmani yang

---

<sup>31</sup> Kenneth Walker, *Human Physiology*, (Inggris: Pinguins Book Ltd, 1951), h.v

<sup>32</sup> John E. Nixon dan Aan E. Jewett, *On Introduction to psysical Education*, (Phyladelpia, London, Toronto: W.B. Saunders Company, 1969), h. 70, 68.

<sup>33</sup> Abdur Rahman Shalelh Abdullah, *op. Cit.*, h. 156

kuat, menumbuhkan sifat *syajaah* (berani).<sup>34</sup> Agama Islam sangat memuji orang yang membela kebenaran dan konsekwen menegakan keadilan dan kedhaliman.<sup>35</sup> Allah SWT memilih Thalut menjadi raja, kemudian menganugerahkan ilmu dan tubuh yang perkasa (QS.2: 247), jadi superioritas atribut ragawi merupakan kualifikasi Thalut untuk menjadi seorang raja.<sup>36</sup> Untuk menjaga tubuh agar senantiasa tumbuh sehat dan kuat, kata al-Ghazali, diperlukan bermain berolahraga, bahwa pada bagian waktu siang hari hendaknya anak-anak dibiasakan untuk berjalan-jalan, bergerak badan dan latihan olahraga, agar tak biasa dikuasai sifat malas. Berjalan, bergerak, berolahraga adalah melatih berbagai fungsi manusia, yaitu bertambahnya kekuatan otot, tulang, daging dan lain-lain, sehingga badan terasa aktif dan dinamis, mempertinggi koordinasi dan kesehatan jasmaniah. Demikian itu bahwa anak menjadi suka bermain, beraktifitas dan bekerja sepanjang hari, tanpa mudah dan merasakan lelah, tidak jemu-jemunya berjalan dan berlari menjadi lincah dan trengginas.<sup>37</sup> Al-Qur'an memerintahkan supaya mengerahkan pasukan berkuda dan pasukan yang berjalan kaki.<sup>38</sup> Memacu kuda, termasuk olahraga dalam rangka menghasilkan tubuh sehat dan kuat. Rasulullah SAW, juga memerintahkan, supaya manusia mengajarkan kepada putra-putrinya memanah, karena memanah merupakan kekuatan untuk menolak musuh,<sup>39</sup> disamping itu memerintahkan pula mengajarkan berenang.<sup>40</sup>

---

<sup>34</sup> Kata *syajaah* adalah bahasa Arab, artinya gagah berani, pahlawan, kata tersebut sinonim dengan kata perwira dari bahasa sangsakerta, lihat Abu Bakar, *op.cit.*, h. 287.

<sup>35</sup> *Ibid*

<sup>36</sup> Abdur Rahman Shaleh Abdullah, *op. Cit.*, h. 156

<sup>37</sup> Zainudin, et .al., *op cit*, h. 129.

<sup>38</sup> Firman Allah SWT: *و اجلب عليهم بخيلك ورجلك*  
 "...Katakanlah terhadap mereka pasukan berkuda dan pasukanmu yang berjalan kaki.." (QS.a—Isra: 17-64).

<sup>39</sup> Rasulullah SAW Bersabda: *علموا ابناءكم الرمي لانه نكابه العدو (رواه الد يلمي)*

Tugas pembinaan kekuatan semacam ini haruslah menjadi program kehidupan setiap keluarga Muslim untuk mencetak anak-anaknya menjadi kekuatan fisik dalam Islam.<sup>41</sup> Ayat lain menyebutkan *بسطة في الجسم* (*basthat fi al-jism*), yang berarti “tubuh perkasa” ditegaskan pula, bahwa orang yang paling baik diambil untuk bekerja adalah orang yang kuat lagi dapat dipercaya.<sup>42</sup>

Ibnu katsir, dalam menanggapi orang yang kuat adalah dengan mengkisahkan, “bahwa ada seorang perempuan, ia pergi dan melihat nabi Musa AS, kemudian perempuan itu berkata kepada ayahnya, “Wahai ayahku, ambillah dia untuk bekerja pada kita”, maksudnya untuk menggembala kambing ini. Ayah bertanya kepadanya, “Apa yang kamu ketahui tentang dia?”, jawab perempuan itu, “sesungguhnya ia telah mengangkat batu besar, dan seseorang tidak kuat membawanya, kecuali sepuluh orang laki-laki”.<sup>43</sup> Rasulullah SAW, juga menjelaskan bahwa orang mukmin yang kuat, lebih baik dan lebih dicintai, daripada orang mukmin yang lemah.<sup>44</sup>

Media yang tepat supaya tubuh bugar dan kuat dengan olahraga. Sebenarnya perintah shalat – sebagai contoh dalam

“ajarkanlah kepada putra-putri kamu memanah, karena itu merupakan (kekuatan) penolak musuh” (HR Dailani).

<sup>40</sup> Rasulullah SAW Bersabda: *علموا ابناءكم السباحة والرمات ونعم لهن المؤمنة في بيتها* (رواه ابن منده) “Ajarkanlah kepada putra-putri kalian berenang dan memanah, dansebaik-baik permainan, bagi wanita beriman adalah dirumahnya. Dan jika ayahibumu memanggilmu, dan jika ayah memanggilmu, maka panggilanm ibumu lehi dahulu. (QSAI-Qashahs 28 : 26).

<sup>41</sup> M. Tholib. *Empat Puluh Tanggung Jawab Orang Tua Terhadap Anaknya*. (Jakarta: Pustaka Al-kautsar, 1993) h. 121.

<sup>42</sup> Allah SWTberfirman: *ان خير من استجرت القوي الامين*  
 “..*Sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya*” (QS. Al-Qashash, 28: 26)

<sup>43</sup> Ibnu katsir Jilid III, *op.cit.*, h. 467

<sup>44</sup> Rasulullah SAW Bersabda: *المومن القوي خير واحب من المومن الضعيف* (رواه مسلم)  
 ( *Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai, daripada orang mukmin yang lemah.*” (HR Muslim)

Islam mengandung makna olahraga yang cukup mendalam. Shalat disamping sebagai ibadah kejiwaan, ia juga sebagai latihan bagi berbagai otot jasmani dengan beraneka gerakan praktis. Faktor untuk mencairkan lemak dan bengkak dengan rukuk, sujud, berdiri dan duduk, itu semua sebagai penapisan harian yang membantu menyerap garam dan debu.<sup>45</sup> Implikasi shalat ini dapat mengembang dalam pelaksanaan ibadah haji, seperti melempar jumrah, thawaf, sa'i dan lain-lain.

Jasmani yang sehat dan kuat, akan terhindar dari berbagai macam penyakit, tetapi ketika tubuh dalam kondisi sakit, Islam juga tidak boleh membiarkan begitu saja. Islam menetapkan nilai tubuh dan hak tubuh atas pemiliknyanya.<sup>46</sup>

Jika tubuh berhak untuk diberi makan bila lapar, diistirahatkan bila kotor, santai, bermain dan berolahraga, tetapi bila sakit juga perlu diobati.<sup>47</sup> Islam membuka pintu harapan untuk para dokter dan untuk orang sakit, mengenai dimungkinkannya penyembuhan dari penyakit apapun, dan mengubur rasa putus asa yang dapat menghancurkan jiwa serta menolak pemikiran yang menyatakan adanya penyakit yang tak dapat disembuhkan. Sebab Allah SWT menurunkan penyakit, menurunkan pula obatnya.<sup>48</sup> Apabila suatu obat tepat dan sesuai pada suatu penyakit, insya Allah sembuh.<sup>49</sup>

---

<sup>45</sup> Abdul Rahman Umdirah, *Metode al-Qur'an dalam Pendidikan*, Pent. Abdul Hadi Basilthanah, (Surabaya: Mutiara Ilmu,tt) h. 91. Gerakan shalat fardlu diatur secara sistematis dan pelaksanaannya telah diatur waktunya. (QS 4: 103)

<sup>46</sup> Rasulullah bersabda: ان لبدنك عليك حقا

"*sesungguhnya kau mempunyai kewajiban terhadap tubuhmu.*" (HR) Bukhari)

<sup>47</sup> Yusuf al-Qardhawi, *Metode dan Etika Pengembangan Ilmu Persfektif Sunnah*, Pent. Kamaludin A. Marzuki, (Bandung: CV Rosda, 1989), h. 63.

<sup>48</sup> Rasulullah SAW bersabda: (رواه البخاري) ما انزل داء الا انزله شفاء

"*Allah tidak menurunkan penyakit, kecuali Dia menurunkan penyembuhnya*" (HR . Bukhari)

<sup>49</sup> Rasulullah SAW bersabda: (رواه احمد) لكل داء دواء فاذا اصاب دواء الداء باذن الله (رواه احمد)

ومسلم)

"*setiap penyakit ada obatnya, dan apabila suatu obat tepat digunakan untuk suatu penyakit, insya Allah sembuh*". (HR Ahmad dan Muslim)

Olahraga, latihan fisik kemiliteran dan bentuk latihan fisik lainnya menghasilkan jasmani yang sehat dan kuat, tetapi karena Islam, lagi-lagi tidak mengajarkan materialistik seperti Barat, maka harus ada penyeimbang yaitu perkembangan rohani yang sehat.<sup>50</sup>

Dengan demikian dikatakan, bahwa pendidikan Islam memberikan perhatian cukup besar terhadap jasmani manusia, bertujuan menyajikan berbagai faktor yang sesuai kepada siswa mengenai tubuhnya, dengan mengatakan bahwa tubuh dan kebutuhannya termasuk inti pendidikan Islam.

Banyaknya istilah yang terkait dengan jasmani manusia dalam al-Qur'an maupun hadis, proses kejadian manusia yang dilaporkan al-Qur'an dan Hadis, tidak bertentangan dengan ilmu kedokteran, cara pemeliharaan (pendidikan) terhadap tubuh (jasmani) manusia agar bersih, sehat, kuat dan terhindar dari berbagai penyakit, serta usaha untuk mencapainya tersebut, oleh Islam tidak ditunjukkan semata-mata untuk keuntungan jasmani, tetapi juga harus dibarengi oleh keseimbangan rohani, tidak seperti pemeliharaan fisik ala Barat, yang lebih memprioritaskan kesehatan dan kebugaran fisik semata, tanpa diimbangi kesehatan dan kekuatan rohani. Permasalahan yang dapat diambil, kenyataan yang ada pada kondisi jasmani (fisik) orang non Muslim, padahal konsep pendidikan jasmani dalam pandangan Islam, jauh lebih ideal daripada konsep pendidikan ala Barat (non Muslim) yang lebih tertuju pada bentuk material. Masalah inilah yang membuat penulis tertarik untuk mengangkat judul ini menjadi tesis. Disamping itu, masih langka tulisan atau kajian, termasuk juga buku yang membahas khusus tentang pendidikan jasmani dalam perspektif Islam.

---

<sup>50</sup> Rasulullah SAW bersabda: *عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ص م : ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب (متفق عليه)*

*"Dari Abi Hurairoh r.a berkata, Rasulullah SAW bersabda : " bukanlah orang yang kuat itu, orang yang kuat bergulat, tetapi orang yang kuat itu orang yang dapat menguasai nafsunya ketika marah". (HR. Bukahri Muslim).*

Pendidikan jasmani dalam Islam dapat diidentifikasi dari beberapa aspek, yaitu dari aspek filsafat, sosiologi, fisiologi, gizi, biologi, medis dan lain-lain. Ditinjau dari aspek filsafat, yang membicarakan bahwa secara materi manusia merupakan fisik, ia tersusun dari bentuk dan materi. Materinya adalah tubuh sedang bentuknya adalah jiwa. Dengan jiwa ini manusia berbeda dengan makhluk tak bernyawa, sebab jiwa merupakan sumber hidup perasaan dan pikiran.<sup>51</sup> Dengan kata lain manusia terdiri dari dua substansi, yaitu materi yang berasal dari bumi dan ruh yang berasal dari Tuhan. Pada hakikatnya manusia adalah ruhnya, karena jasad adalah alat yang diberikan oleh ruh untuk menjalani kehidupan di dunia ini.<sup>52</sup> Dua substansi jasmani dan ruhani itu perlu pendidikan, tetapi filsafat lebih menekankan pada rohani.

Dari aspek sosiologi, manusia sebagai makhluk jasmani dan rohani tidak disebut secara khusus, hanya fenomenanya saja yang disebutkan. Sudah banyak penyelidikan yang membuktikan bahwa manusia adalah makhluk sosial. Dikatakan demikian, karena manusia baru saja disebut sebagai manusia normal apabila ia telah hidup bersama dengan manusia lainnya. Hidup bersama, bermasyarakat adalah suatu yang mutlak bagi manusia dan oleh karenanya manusia tidak mungkin melepaskan diri dari kehidupan bersama atau masyarakat.<sup>53</sup> Bila dicermati, maka pendidikan jasmani dari segi sosiologi ini, punya peran yang penting, yaitu sebagai prasyarat untuk mengantarkan manusia sosial dalam hidup bermasyarakat. Sementara telah diketahui, bahwa sosial dan kemasyarakatan merupakan bagian dari ajaran Islam.

---

<sup>51</sup> Ibrahim Madkour, *Filsafat Islam, Metode dan Penerapan Bagian I*, pent. Wahyudi, et.al, (Jakarta: Rajawali Press, 1991), h. 223.

<sup>52</sup> Muhammad Syamsudin, *Manusia dalam Pandangan KH Azhar Basyir*, (Yogyakarta: Titian Illahi Press, 1997), h. 77.

<sup>53</sup> Abdul Yani, *Sosiologi Kelompok dan Masalah Sosial*, (Jakarta : Fajar Agung, 1987), h. 8



Dilihat dari aspek fisiologi, bahwa pendidikan jasmani merupakan usaha menjaga tubuh, yang terdiri dari organ tubuh yang ada, agar senantiasa sehat, termasuk juga kesehatan pikir, sebab hal itu mempengaruhi aktifitas kerja badan.<sup>54</sup> Pendidikan juga harus memperhatikan fase yang berhubungan dengan otot besar. Pendidikan harus memberikan kontribusi maksimal untuk membangun potensi individu dalam semua fase kehidupan, dengan menempatkannya dalam sebuah lingkungan yang mendukung dan berhubungan dengan respons dan aktifitas yang memberikan kontribusi yang paling baik.<sup>55</sup> Dari aspek fisiologi, kebugaran dan pembentukan fisik lebih diprioritaskan.

Ditinjau dari aspek gizi, sehat dan sakit, tinggi dan pendek, besar dan kecil jaman manusia serta perbedaan genetik lainnya adalah banyak dipengaruhi oleh faktor gizi.<sup>56</sup> Pendidikan jasmani dari sisi gizi ini, lebih banyak membicarakan bagaimana membangun dan memelihara tubuh agar tetap sehat, memperoleh bentuk tubuh yang ideal dan terhindar dari berbagai penyakit.

Aspek biologi, dalam membicarakan jasmani manusia adalah bahwa beberapa organ tubuhnya tidak banyak perbedaan dengan binatang, seperti, jantung, usus, dan hati. Demikian pula sistem saraf atau sistem endokrin manusia, sistem pernafasan, pencernaan, reproduksi dan kontraksi ototnya, kita akan menemukan proses kimia dan fisika yang pada prinsipnya sama seperti yang terdapat pada hewan.<sup>57</sup> Dari sini dapat dikatakan bahwa manusia adalah makhluk jasmani,

---

<sup>54</sup> Kenneth Walker, *Op,Cit.* h.v

<sup>55</sup> John E. Nixon dan Aan E. Jewet, *op, cit.*, h. 68, 70.

<sup>56</sup> Lihat, Alan Bery, *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*, pent. Zahara D. Noer, (Jakarta : Rajawali, 1985), h. 17.

<sup>57</sup> Lihat penjelasan pada B. S. C. S Green Versen, *biologi umum (high School Biology)*, Pent. Yayasan Studi kurikulum Biologi, (Jakarta: Gramedia, 1988), h. 131

dengan demikian pendidikan yang diarahkan pun pada fisik semata.

Aspek medis (ilmu kedokteran), ilmu ini merupakan perpaduan antara ilmu kimia, fisika, dan biologi, kemudian lahir ilmu kesehatan, yang pada prinsipnya menangani orang sakit, ilmu kesehatan inilah yang dinamakan ilmu kedokteran (medis). Bila diamati secara cermat ilmu medis juga mencakup ilmu gizi. Ilmu medis (kedokteran), dibangun atas tiga unsur, yaitu bentuk badan manusia (*anatomi*), fungsi badan manusia (*fisiologi*) dan kegagalan fungsi badan manusia (*patologi*).<sup>58</sup> Pendidikan jasmani, jika dipandang dari aspek medis, jelas merupakan perpaduan yang kompleks dalam usaha membangun dan memelihara tubuh serta mengantisipasinya dari berbagai macam penyakit yang timbul.

Buku ini hendak mengungkap masalah-masalah pokok, yaitu: **pertama**, apakah konsep pendidikan jasmani dalam Islam cenderung menekankan pada aspek jasmani semata, ataukah aspek jasmani dan rohani secara *integrated?*, **kedua**, usaha apa saja yang perlu dilakukan untuk pendidikan jasmani yang *integrated* dengan rohani?

---

<sup>58</sup> Koentjaraningrat, A. A. Loc. Din, *Ilmu-ilmu sosial dalam pembangunan kesehatan*, (Jakarta: PT Gramedia, 1985), h. 18.

## BAB II PARA AHLI PENDIDIKAN MEMANDANG JASMANI MANUSIA

### A. Pendidikan dalam Tinjauan Para Ahli

Pendidikan dalam pengertiannya dapat ditinjau dari berbagai sudut pandang para ahli, yaitu dapat dilihat dari berbagai sisi, diantaranya menurut para ahli dalam pendidikan Islam, filsafat, sosiologi, psikologi, fisiologi, olahraga dan kesehatan.

Abdurahman al-Nahlawi, menekankan pendidikan pada kondisi yang dinamis, yaitu bertambah dan tumbuh, berkembang menjadi dewasa,<sup>1</sup> memperbaiki, mengurus, mengawasi dan menjaga<sup>2</sup> anak didik supaya menjadi manusia sempurna.

Sayyid Sabiq, dalam *Islamuna*, menitikberatkan pendidikan dalam usaha mempersiapkan anak baik dari segi jasmani, akal dan rohaninya, sehingga ia menjadi anggota masyarakat yang bermanfaat, baik untuk dirinya maupun umatnya.<sup>3</sup> Athiyah al-Abrasy dalam *al-Tarbiyah al-Islamiyah wa-Falsafatuha*, memberi gambaran tentang pendidikan dalam usaha mempersiapkan individu agar dapat hidup dengan kehidupan yang sempurna,<sup>4</sup> lain halnya dengan Anwar Jundi, yang menekankan pada usaha menumbuhkan manusia dengan

---

<sup>1</sup> Seperti syair : فمن بك سا ئلا عني \_ بمكة منزل و بهاريت  
"siapa saja yang menanyakan tentang diriku, maka tempatku di Mekkah dan di sanalah aku dapat tumbuh dan berkembang"

<sup>2</sup> Seperti Hasan bin Tsabit dalam syairnya: ولا ن احسن اذ برزت لنا - يوم الخروج  
تساحت القصر من دره بيضاء صافية - مما تربب حائر

"Niscaya kamu lebih indah di hadapan kami pada saat keluar di hadapan Islam, dibanding mutiara yang putih cemerlang yang telah dijaga dan dijadikan muara samudra" Lihat pula, Abdur Rahman al-Nahlawi, *Ushul al-Tarbiyah al-Islamiyah wa Asalabuha*" (Damsik: Dar al-Fikr, 1979), h. 12.

<sup>3</sup> Sayyid Sabiq, *Islamuna* (Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, tt.), h. 237.

<sup>4</sup> Athiyah al-Abrasy, *al-Tarbiyah al-Islamiyyah wa Falsafatuha*, (Mesir: Al-Babi al-Halabi, 1969), h. 48.

pertumbuhan yang terus menerus, sejak ia lahir sampai meninggal.<sup>5</sup>

Pendidikan yang dilaporkan al-Nahlawi, memberikan pemahaman, bahwa anak didik sebagai makhluk yang dinamis, yaitu mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Tumbuh di sini adalah jasmaninya, sedangkan berkembang adalah jiwa (*psikhis*) yaitu rohaninya. Dua aspek jasmani dan rohani tersebut, hendaknya senantiasa dipelihara dengan baik, dan diperbaiki jika terjadi penyimpangan, diurus, dipimpin, diawasi dan dijaganya. Jika berbagai usaha itu tidak dijalankan jasmani dan rohani akan tumbuh dan berkembang tidak sesuai dengan yang diharapkan, dengan demikian pendidikan dalam aspek jasmani sangat penting.

Walaupun lebih bersifat umum, pendapat Sayyid Sabiq pada dasarnya semakna dengan al-Nahlawi, Sabiq lebih memprioritaskan tujuan yang bersifat sosial, disamping itu pula aspek jasmani disebut paling awal daripada akal dan rohani, memberikan bukti bahwa perkembangan akal dan rohani tidak akan maksimal tanpa kesehatan jasmani.

Athiyah Al-Abrasy, menyebut lebih umum lagi dibanding al-Nahlawi dan Sabiq. Al-Abrasy hanya menyebut "mempersiapkan individu" dan tujuannya adalah kehidupan yang sempurna. Individu yang dilaporkan Al-Abrasy adalah manusia yang telah dipahami bahwa manusia adalah makhluk yang terdiri dari jasmani dan rohani, dua aspek ini harus dipersiapkan untuk suatu kehidupan sempurna, karena bila salah satu itu pincang, maka pincanglah kehidupan manusia.

---

<sup>5</sup> Anwar Jundi, *Al-Tarbiyah wa Bina'u al-Ajyal fi-Dau'il al-Islam*, (Beirut, Dar al-Kitab, 1975), h. 160. Bandingkan dengan pendapat Abu Tauhied Ms. : "Bahwa pendidikan menurut pandangan Islam adalah upaya mempersiapkan anak atau individu dan menumbuhkannya baik dari segi jasmani, akal pikiran dan rohaninya dengan pertumbuhan yang terus menerus sejak lahir sampai ia meninggal". Baca Abu Tauhied Ms., *Beberapa Aspek Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Sekretaris Jurusan Fak. Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga, tt), h.14.

Anwar Jundi, sedikit berbeda, dia langsung menyebut manusia yang terus tumbuh dari lahir hingga meninggal. Manusia yang disebut Jundi telah dimaklumi yaitu manusia yang terdiri dari jasmani dan rohani, kedua aspek jasmani dan rohani manusia tumbuh secara dinamis sampai berpisahanya dua aspek tersebut, karena ketika berpisahanya jasmani dan rohani, sudah tidak lagi disebut manusia.

Pendapat keempat ahli pendidikan Islam tersebut pada dasarnya hampir mirip, yang dapat diambil kesimpulan, **pertama**. Pada prinsipnya pendidikan menurut pandangan ahli pendidikan Islam, seperti yang telah disebut mereka adalah sama, yaitu mempersiapkan manusia baik jasmani, akal dan rohaninya untuk mencapai tujuan, yaitu dapat berpenghidupan yang sempurna. **Kedua**, terkait dengan judul yang sedang dibahas, aspek jasmani tidak pernah ditinggalkan oleh mereka, dengan demikian mereka sepakat bahwa jasmani manusia perlu dididik dalam pandangan Islam.

Dari sifat filsafat,<sup>6</sup> Nazli Shaleh Ahmad, seorang Doktor Filsafat, memprioritaskan pendidikan pada proses belajar mengajar yang sistem pendidikannya berbeda dan berubah-ubah dari satu masyarakat ke masyarakat yang lain. Hal ini disebabkan setiap masyarakat memiliki sistem sosial, filsafat dan gaya hidup tertentu yang sesuai dengan tujuan dasar maupun nilai yang terdapat di masyarakat tersebut. Menurutnya, pendidikan mesti dipengaruhi oleh filsafat masyarakat dan warna suatu aliran atau faham. Jadi pendidikan mesti didasarkan pada filsafat masyarakat.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Secara harfiah filsafat berarti "cinta kepada ilmu". Filsafat berasal dari kata *Philo* yaitu cinta dan *shopos*, adalah ilmu/hikmah. Secara historis, filsafat menjadi induk segala ilmu pengetahuan yang berkembang sejak zaman Yunani kuno sampai zaman modern sekarang. Lihat HM Arifin, *Filsafat Pendidikan Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), h.1

<sup>7</sup> Nazli Shaleh, *pendidikan dann Masyarakat*, pent. Syamsudin, (Yogyakarta: CV Bina Usaha, 1989), h. 4.

Omar Muhammad al-Thoumy al-Syaibani, seperti dikutip oleh Jalaludin dan Usman Said, mengungkapkan pandangannya tentang pendidikan, yaitu sebagai pengalaman manusia, yang kemudian kaidah filsafat dapat berakulturasi di dalamnya. Pendidikan sebagai lapangan filsafat dapat meliputi gejala yang bermacam-macam, meliputi, **pertama**, proses pendidikan sebagai rancangan yang terpadu dan menyeluruh. **Kedua**, menjelaskan berbagai makna yang mendasar tentang berbagai istilah pendidikan. Dan **ketiga**, pokok-pokok yang menjadi dasar pendidikan dalam kaitannya dengan bidang kehidupan manusia.<sup>8</sup>

John Dewey, seorang ahli pendidikan dari Barat yang juga seorang filosof, mengatakan: "bahwa pendidikan sebagai suatu proses pembentukan kemampuan dasar, baik yang menyangkut daya pikir (*intelektual*) maupun daya perasaan (*emosional*), menuju ke arah tabiat manusia, maka filsafat dapat diartikan sebagai teori umum pendidikan".<sup>9</sup>

Nazili Shaleh Ahmad, mengakui bahwa pendidikan merupakan kegiatan proses belajar mengajar, tetapi kegiatan tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi masyarakat yang senantiasa berubah, perubahan tersebut disebabkan filsafat yang ada pada masyarakat itu sendiri. Proses belajar mengajar yang dikemukakannya, bila dianalisis, masih bersifat umum – meliputi aspek jasmani dan rohani–, namun demikian dapat dipahami bahwa aspek jasmani tidak mungkin dilupakan, terutama bila senantiasa didasarkan pada filsafat masyarakat, menimbulkan dugaan kuat, aspek jasmani melekat di dalamnya.

Pendapat Nazli pada dasarnya tidak berbeda dengan Al-Syaibany, yang mengatakan bahwa pendidikan adalah pengalaman manusia. Proses pengalaman itu sendiri harus

---

<sup>8</sup> Jalaludin dan Usman Said, *Filsafat Pendidikan Islam, Konsep dan Perkembangan Pemikirannya*, (Jakarta: PT Remaja Grafindo Persada, 1994), h. 60.

<sup>9</sup> M Arifin, *op cit*, h.1

senantiasa mengintegrasikan antara jasmani dan rohani. Dengan demikian Al-Syaibani mementingkan perlunya aspek jasmani dalam pendidikan.

Berbeda dengan Jhon Dewey, pendidikan menurutnya proses pembentukan dasar yang fundamental, yang mengangkut intelek dan emosional. Sekilas Dewey, mengabaikan jasmani, tetapi apakah pembentukan intelek dan emosi akan sukses, ketika jasmani sakit, ini sulit diwujudkan. Kesimpulannya Dewey juga tetap harus mengakui adanya peran jasmani di dalamnya.

Pendapat ketiga ahli filsafat di atas, masih memberikan gambaran kesimpulan yang sama, bahwa di dunia filsafat sekalipun, proses pendidikan yang ada di dalamnya, tidak dapat mengabaikan aspek jasmani.

Dari sisi sosiologi,<sup>10</sup> S. Nasuton dalam sosiologi pendidikan, memberikan informasi: "Pendidikan berkenaan dengan perkembangan dan perubahan kelakuan anak didik. Pendidikan bertalian dengan *transmisi* pengetahuan, sikap, kepercayaan, keterampilan dan aspek lainnya pada generasi muda. Pendidikan adalah proses belajar dan mengajar, pola kelakuan manusia, menurut apa yang diharapkan oleh masyarakat".

Kelakuan manusia pada hakekatnya hampir semuanya bersifat sosial, yakni dipelajari dalam interaksi dengan manusia lainnya. Hampir segala sesuatu yang kita pelajari merupakan hasil hubungan dengan orang lain, di rumah, sekolah, tempat permainan, pekerjaan dan sebagainya. Bahan pelajaran atau isi

---

<sup>10</sup> Sosiologi adalah ilmu pengetahuan tentang hidup manusia dalam hubungannya dengan golongan. Ia mempelajari hubungan sesama manusia. Sepanjang hal ini berarti bagi kita dalam memperdalam pengetahuan kita tentang perkembangan masyarakat. Dalam hal ini yang terutama menarik perhatian kita ialah sifat yang kurang atau lebih kekal, pertama-tama golongan atau penggolongan (bangsa, keluarga, perhimpunan, tingkatan, kelas dan sebagainya). Lihat, Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, cet ke-3, 1993), h. 15-16.

pendidikan ditentukan oleh kelompok atau masyarakat seseorang.

Demikian pula kelompok atau masyarakat melangsungkan hidupnya melalui pendidikan. Agar masyarakat dapat melanjutkan eskistensinya, maka kepada anggota mudanya harus meneruskan nilai-nilai pengetahuan. Keterampilan dan bentuk kelakuan lainnya yang diharapkan akan dimiliki oleh setiap anggota. Setiap maysarakat meneruskan kebudayaan dengan beberapa perubahan kepada generasi muda melalui pendidikan dan interaksi sosial. Dengan demikian, pendidikan dapat diartikan dengan sosialisasi.<sup>11</sup>

Aan Parker Parelius dan Robert J. Parelius, dalam *The Sociology of Education*, melaporkan: "Pendidikan adalah untuk menyempurnakan manusia dan masyarakat. Menurut para pendidik dan psikolog, bahwa sekolah dapaat memberikan kontribusi ke arah penyempurnaan dengan membangun intelektual manusia, dan mendorong para siswa supaya mencurahkan inspirasinya untuk mereformasi masyarakat".<sup>12</sup>

Imran Manan, memberikan keterangan mengenai pendidikan, yaitu sebagai proses pembudayaan melalui masing-masing anak, yang dilahirkan dengan potensi belajar yang lebih besar dengan makhluk menyusui lainnya, dibentuk menjadi anggota penuh dari masyarakat, menghayati dan mengamalkan bersama-sama dengan anggota lainnya suatu kebudayaan tertentu.<sup>13</sup>

Mars dan Engels dalam salah satu pendapatnya mengatakan: "Pendidikan bukan hanya sekedar penyesuaian pada pengaruh lingkungan, bukan pula untuk masa depan *utopis*, melainkan untuk membantu proses perubahan

---

<sup>11</sup> S. Nasution, *Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1994), h. 10.

<sup>12</sup> Aan Parker dan Robert J. Parelius, *The Sociology of Education*, ( USA: Tentic Heel, 1978), h. 1

<sup>13</sup> Imran Manan, *Dasar-DasarSosial Budaya Pendidikan*, (Jakarta: Dirjend Dikti Depdikbud, 1989), h. 7.



masyarakat yang diakui sebagai suatu keharusan, yang akan melahirkan masyarakat tanpa kelas dan insan baru".<sup>14</sup>

ST.Vembriarto, menginformasikan dalam sosiologi pendidikan: "Bahwa Pendidikan mempelajari struktur dan dinamika. Termasuk dalam struktur ialah teori dan filsafat pendidikan, sistem kebudayaan, struktur kepribadian dan hubungan kesemuanya itu dengan tata sosial masyarakat. Sedang yang dimaksud dinamika adalah proses sosial dan kultur, proses perkembangan kepribadian dan hubungan semua itu dengan pendidikan".<sup>15</sup>

Nasution, diawal pendapatnya menyebutkan perkembangan dan perubahan kelakuan anak didik, walaupun tujuan utama perlakuan anak dilihat dari sisi sosiologi adalah sosialisasi yang dibentuk dari kelakuan anak didik, tetapi perkembangan dan perubahan kelakuan tersebut tidak dapat mengabaikan aspek jasmani anak didik, sebab ketika aspek fisiknya terganggu, maka proses sosialisasinya terganggu pula.

Berbeda dengan Aan dan Robert, mereka berdua menitikberatkan pada manusia dan masyarakat, agar keduanya menjadi *perfection* (sempurna). Kesempurnaan menjadi tujuan utama, usaha yang demikian tidak mudah, memerlukan cara yang tepat untuk mencapai sarannya. Untuk menjadi manusia dan masyarakat manusia, kedua aspek jasmani dan rohani harus menyatu dan dipelihara dengan baik.

Manan, sepintas mengabaikan aspek jasmani, karena menurutnya pendidikan sebagai proses pembudayaan, proses tersebut memerlukan latihan. Dalam usaha latihan ini, aspek fisik juga berperan banyak, karena pada akhirnya, tujuan ini supaya menjadi anggota masyarakat yang baik.

---

<sup>14</sup> S.C.N. De Jong, *Sosiologi Pendidikan, Suatu Ikhtisar Teoritis tentang Pendidikan, Perkembangan dan Modernisasi*, pent. LPSP-IPB. (Jakarta : PT Sangkala Palsar, 1981), h. 6.

<sup>15</sup> ST.Vembriarto, *Sosiologi Pendidikan* (Yogyakarta: Andi Offset, 1990), h.4

Mark dan Engels, menghendaki pendidikan dapat sebagai alat untuk membantu proses pembaharuan masyarakat menuju masyarakat tanpa kelas, yaitu masyarakat *egaliter*. Hal ini sangat baik bila dihubungkan dengan keberadaan harkat dan martabat manusia di hadapan Tuhan. Walaupun Allah SWT memberikan posisi yang mulia bagi orang yang bertaqwa kepada-Nya, tetapi kondisi yang demikian karena prestasi manusia itu sendiri.

Vembriarto, menyoroti dari sisi struktur dan dinamika. Struktur, dapat dipahami sebagai sesuatu yang telah mapan, sementara dinamika yang senantiasa berubah, keduanya itu ada dalam masyarakat. Walaupun Vem, tidak menyebut aspek fisik, dia menyebut struktur kepribadian dan proses perkembangan kepribadian, berarti secara tidak langsung, aspek jasmani *implisit* di dalamnya.

Apa yang dikemukakan oleh para ahli dalam bidang sosiologi, memberikan gambaran kesimpulan, bahwa dari sisi sosiologi pendidikan juga senantiasa mengintegrasikan aspek jasmani dan rohani.

Dari sisi *psikologi*,<sup>16</sup> Purbakawatja dan Harahap menekankan pendidikan pada usaha secara sengaja dari orang dewasa, yang dengan pengaruhnya meningkatkan si anak ke kedewasaan yang selalu diartikan mampu menampilkan

---

<sup>16</sup> Drever, dalam *A Dictionary of Psychology*, memberi batasan tentang psikologi, yaitu: " *psychology as a branch of science, psychology has been defined in various way, according to the particular of aproach adapted or field of study proposed by the individual psychologist*". Lihat Bimo Walgito, *op cit.*, h. 5. Kemudian dalam *Dictionary of Psychology* pula, bahwa pendidikan diartikan : " *the institutional procedures wich are employed in accomplishing the development of knowledge, habits, attitude, etc. Ussually the term is applied to format institution*". Jadi, pendidikan adalah tahapan masyarakat yang bersifat kelembagaan (seperti sekolah dan madrasah) yang dipergunakan untuk menyempurnakan perkembangan individu untuk menguasai pendidikan, kebiasaan, sikap dan sebagainya. Pendidikan dapat berlangsung secara informal dan non formal disamping formal, seperti di sekolah, madrasah dan institusi lainnya. Bahkan menurut definisi di atas, pendidikan juga dapat berlangsung dengan cara mengajar diri sendiri (*self intruction*). Lihat, Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1997), h. 11.

tanggung jawab moril dalam perbuatannya.<sup>17</sup> Witherington, dalam *educational Psychology* seperti dikutip oleh Ngalim Purwanto, menitik beratkan pendidikan pada usaha mengadakan perubahan dalam kepribadian, yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari reaksi dan kecakapan, kebiasaan atau suatu pengertian.<sup>18</sup> Abdul Aziz el-Qusy, seorang psikolog Islam, dalam *'Ilm al-Nafs* memberi pengertian yang dapat penulis simpulkan, bahwa pendidikan merupakan usaha yang lebih luas dari pada pengajaran, karena disamping seorang pendidik harus menguasai materi yang akan diajarkan, ia juga harus mengetahui kondisi jiwa terdidik (sikap, kecerdasan, latar belakang, emosional, motivasi dan lain-lain), serta mengetahui metode yang digunakan untuk menyampaikan materi tersebut.<sup>19</sup>

Purbakawatja dan Harahap menitikberatkan pendidikan pada aspek kedewasaan yang ditandai dapat bertanggung jawab secara moril, mereka melibatkan secara psikologis lebih dominan daripada biologis, namun demikian tidak berarti aspek biologis diabaikan sama sekali. Kondisi biologis cukup mendukung kedewasaan secara psikologis. Berbeda dengan Whiterington yang lebih cenderung pada pemberian kemampuan kepada anak didik secara totalitas, tentunya kemampuan keterampilan dari sisi jasmani juga mendapat porsi yang sama, dengan kemampuan lainnya. Jika dibuat perbandingan agaknya konsep Whiterington mengenai pendidikan terjadi kemiripan dengan pendapat Abdul Aziz El-Qusy, yaitu menuntu pendidik memiliki kemampuan yang lebih

---

<sup>17</sup> Orang dewasa adalah orang tua si anak, atau orang yang atas dasar tugas dan kedudukannya mempunyai kewajiban untuk mendidik, misalnya guru sekolah, pendeta atau kiyai dalam lingkungan keagamaan, kepala asrama dan sebagainya. Lihat, *ibid*.

<sup>18</sup> Ngalim Purwanto, MP, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1999), h. 130.

<sup>19</sup> Perhatikan uraian Abdul Aziz el-Qusy, dalam *Ilmu Jiwa (علم النفس)*, Pent. Zakiah Daradjat, (Jakarta : Bulan Bintang, 1976).

dalam mendidik, tidak hanya kemampuan intelek, tapi juga psikologis dan instruksional. Dalam usaha mendukung tercapainya pendidikan yang ideal, tentunya faktor jasmani tidak dapat diabaikan.

Dalam bidang fisiologi, di antaranya, Kenneth Walker dalam *Human Physiology*, memberikan gambaran pendidikan, yaitu merupakan usaha menjaga tubuh, yang terdiri dari organ tubuh yang ada, agar senantiasa sehat, termasuk juga kesehatan fikir, sebab hal itu mempengaruhi aktifitas kerja badan. Keduanya tidak saling bertentangan melainkan saling melengkapi dan mendukung.<sup>20</sup>

John E, Nixon dan Aan E Jewett, menginformasikan: "Pendidikan yang terkait dengan fisik, harus memikirkan fase yang berhubungan dengan aktifitas otot besar. Pendidikan harus memberikan kontribusi yang maksimal untuk membangun potensi individu dalam semua fase kehidupan, dengan menempatkannya dalam sebuah lingkungan yang mendukung dan berhubungan dengan respon dan aktifitas yang memberikan kontribusi paling baik".<sup>21</sup>

Pernyataan Walker dan Edwar Mason Brink, dalam *Administration of Physical Education* mengatakan: "Dasar program pengajaran dalam pendidikan fisik terdiri dari atletik di dalam gedung, antar sekolah dan antar akademi serta rekreasi. Para siswa, pemuda dan orang dewasa yang tertarik untuk mendapatkan pendidikan ini, sebagai pengetahuan dan mempelajari keterampilan dan batasan pokok untuk keikutsertaan selanjutnya".<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Kenneth Walker, *Human Physiology*, (Inggris : Pinguins Books, Ltd., 1951), h. v.

<sup>21</sup> John E, Nixon dan Aan E Jewett, *An Introduction to Physical Education*, (Philadelphia, London Toronto. WB Saunders Company, 1969), h. 70, 68.

<sup>22</sup> Glenn Walker dan Edwar Mason Brink, *Administration of Physical Education* (New York: Harper and Row, 1962), h. 25.

Pernyataan Walker, memberikan pemahaman, bahwa ia mengutamakan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani, sebab jika salah satu dari keduanya –jasmani dan rohan– terjadi kurang sehat, maka kondisi manusia tidak stabil. Lain halnya dengan Nixon dan Jewett, yang mengatakan bahwa aktifitas fisik harus senantiasa ada dalam semua aktifitas kehidupan. Di sini nampak sekali usaha yang memprioritaskan pada kebugaran jasmani, tanpa adanya sentuhan rohani. Howard dan Brink, lebih serius membicarakan pendidikan fisik dalam *scope* formal, walaupun pelaksanaannya bebas, siapa saja. Mereka mengutamakan agar pelaku pendidikan tersebut dapat keterampilan dan pengetahuan. Dapat diambil pemahaman, bahwa pengetahuan ada relevansinya dengan aspek rohani, dengan demikian, dua aspek yang ada pada manusia tercakup dalam aktifitas olahraga, menurut mereka.

Dalam bidang olahraga<sup>23</sup> dan kesehatan <sup>24</sup>Ratal Wiryasantosa dalam supervisi pendidikan olahraga menguraikan, bahwa olahraga berarti memperkembangkan, memasak, menyiapkan manusia sedemikian rupa, sehingga dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Lebih lanjut, urai Ratal, bahwa istilah olahraga di sini mengandung arti pendidikan, karena tidak mungkin mendewasakan anak saja, sebab manusia adalah kesatuan jiwa raga yang tak dapat dipisah-pisahkan. Dengan awalan ke dan akhiran an berarti mencakup segala hal yang berhubungan dengan olahraga. Dalam

---

<sup>23</sup> Istilah olahraga sesungguhnya sudah lama dipergunakan, bukan terjemahan daripada "*sport*", tetapi merupakan istilah Indonesia asli, mengandung arti yang bulat dan mendalam. Ditulis dengan satu kata, tidak dua kata, dan tanpa tanda penghubung. Lihat, Ratal Eiryasantosa, *Supervisi Pendidikan Olahraga* (Jakarta, UI Pers, 1984), h. 21.

<sup>24</sup> Istilah Pendidikan Kesehatan (*Health Education*), sesuai dengan pengertian keolahraagaan, ialah kesehatan dan kesejahteraan rohani serta jasmaniah. Maka sudah sewajarnya pendidikan para ahli olahraga kesehatan dibebankan kepada "Fakultas Ilmu Keolahraagaan" atau fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Lihat *ibid*, h. 24.

hal ini "keolahragaan" diartikan sutau rentetan kegiatan atau gerakan manusia, berdasarkan tujuan pendidikan dan kesehatan dengan mempergunakan aktivitas dan gerakan jasmani untuk meningkatkan kemampuan jasmaniah, rohaniah, mental, intelek, keindahan dan sosial seseorang.<sup>25</sup>

Aip Syarifudin dalam pendidikan olahraga dan kesehatan menekankan pendidikan pada proses pembentukan kepribadian seseorang yang dilakukan secara sadar, sistematis dan bertujuan. Lebih lanjut, tandas Aip, "Bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses dalam pembentukan kepribadian seseorang anak didik melalui kegiatan jasmaninya, yang dilakukan secara sadar, sistematis dan bertujuan untuk mencapai kedewasaannya dalam rangka pembentukan manusia seutuhnya, dengan melalui proses belajar dan berlatih".<sup>26</sup>

R.M. Djoehana Wiradikara dalam *Hidup Sehat*, menginformasikan: "pendidikan merupakan suatu usaha untuk menjaga tubuh, agar senantiasa sehat dan terhindar dari segala penyakit, bila terkena penyakit hendaknya mencari akal dan daya upaya untuk mencegah dan mengobatinya".<sup>27</sup> Setiap orang perlu belajar memahami hidup sehat. Selalu menjalankan pikiran dan tenaga untuk menjaga kesehatan sendiri, yang berarti juga menjaga keselamatan keluarga, keselamatan kawan sekampung dan kebahagiaan umum.<sup>28</sup>

Pernyataan Ratal memberi pengertian, bahwa pengertian pendidikan implisit pada olahraga, karena dalam olahraga tidak hanya olah fisik tetapi juga melibatkan rohani. Ternyata olahraga yang aktivitasnya terkonsentrasi pada jasmani, juga tidak melupakan aspek ruhaniah. Konsep yang dimunculkan Aip Syarifudin, sebenarnya juga mengandung maksud yang sama,

---

<sup>25</sup> *Ibid*, h. 21.

<sup>26</sup> Aip Syarifudin, *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta : CV Baru, tt), h. 8-9.

<sup>27</sup> RM Djoehana Wiradikarta, *Hidup Sehat* (Jakarta" Djembatan, 1951), h. 2.

<sup>28</sup> *Ibid*.

yaitu bahwa jasmani adalah hanya sebagai media, tujuannya tetap pendewasaan menuju manusia seutuhnya. Lain halnya yang diinformasikan Djoehana, ia menitikberatkan pada kesehatan dan kebugaran serta mengobati tubuh bila sakit, yang akan menumbuhkan tanggung jawab kesehatan sosial. Benang merah yang dapat diambil, bahwa para ahli dalam bidang olahraga dan kesehatan, walaupun bidang garapnya adalah fisik manusia, tetapi mereka juga tidak mengesampingkan aspek mental (rohani).

Uraian di atas memberikan kesimpulan, bahwa ternyata dari berbagai macam para ahli dengan berbagai latar belakang keilmuannya, yang mengomentari pendidikan, masih memberikan pendapat secara esensial, yaitu bahwa di dalam pendidikan, aspek yang dibangun dan dikembangkan adalah jasmani dan rohani. Walaupun ada yang menyebut akal (intelekt), perasaan (emosi) dan jiwa, tentunya ketiga unsur itu implisit pada rohani, melihat perbedaan disiplin ilmu yang mereka punyai, menyebabkan perbedaan porsi yang ditekankan dalam membangun dan mengembangkan jasmani rohani. Walaupun demikian pada dasarnya mengharuskan untuk membangun dan mengembangkan jasmani rohani secara maksimal.

## **B. Pandangan Islam dan Para Ahli tentang Jasmani Manusia**

Pembahasan tentang jasmani manusia ini akan mencoba mengungkap dari sudut pandang Islam dan para ahli dalam bidangnya, seperti: filsafat, sosiologi, ilmu gizi, biologi, olahraga dan kesehatan.

Dari sudut pandang Islam, jika merujuk sumber asal Islam yaitu al-Qur'an, dalam menjelaskan istilah jasmani, akan didapati kata *خلق* (*khalāqa*) yang akar katanya berasal dari *fi'il madhi dan mudhari' يخلق – خلق* (*Khalāqa – yakhlūqu*). Kata *خلق* (*khalāqa*) adalah bentuk masdar yang artinya buatan atau

ciptaan.<sup>29</sup> Dalam al-Maurid, kata خلق (*khalaqa*) berarti احدث – برء (*ihdas-bara'a*) yang berarti *creation, creating, making* dan *origination*.<sup>30</sup> Ketika diambil kata *creation*, maka kata خلق berarti ciptaan. Ciptaan tersebut adalah *beings*, yang meliputi *people, mankind* dan *human beings*,<sup>31</sup> yaitu orang, manusia, kondisi manusia. Dalam al-Qur'an surat al-Zumar (39) ayat 6, <sup>32</sup>lafadz خلقا (*khalaqan*) dan خلق (*khalqin*) diartikan kejadian, yaitu tahap kejadian manusia ketika masih dalam perut.

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh syaikhani dari Abu Hurairah, lafadz الخلق (*al-khalaqa*) terkumpul dengan الصورة (*al-shurah*) yang mana lafazh الصورة (*al-shurah*) itu sendiri berarti bentuk.<sup>33</sup>

Al-Qur'an surat al-A'raf (7) ayat 148,<sup>34</sup> juga menyebut lafadh الجسد (*al-jasad*) suatu lafadh yang masih terkait dengan

<sup>29</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penerjemah Penafsir al-Qur'an, tt.)h. 120.

<sup>30</sup> Rahi Balbaki, قموس عربي – انجليزي (Beirut, Libanon: Dar al-Ilm Lilmalayin, 1997), h. 521

<sup>31</sup> *Ibid.*

<sup>32</sup> Allah berfirman : يخلقكم في بطون أمهاتكم خلقا من بعد خلق في ظلمات ثلاث .. *Dia menjadikan kamu dalam perut ibumu kejadian dalam tiga kegelapan...*" (QS. Al-Zumar, 39: 6). Tiga kegelapan itu adalah kegelapan dalam perut, kegelapan dalam rahim dan kegelapan dalam selaput yang menutupi anak dalam rahim. Lihat Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Semarang : Toha Putra, 1989), h. 746.

<sup>33</sup> Ahmad Warsun al-Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia "al-Munawwir"*, (Jakarta: Pustaka Progresif, t.t), h. 858. Rasulullah SAW bersabda :

خلق الله ادم على صورته وطوله ستون ذراعا – ثم اذهب فسلم على أولئك النفر – وهم من الملائكة جلوسا- فستمع ما يحونك، فانها تحينك ذريتك – فذهب فقال : السلام عليكم – فقالوا: السلام عليك ورحمة الله فزاده : ورحمة الله ، فكل من يدخل الجنة علي صورة ادم في طوله ستون ذراع ، فلم يزل الحق ينقص بعده حتى الآن (رواه شيخان عن ابي هريرة)

"Dan Allah SWT menciptakan Adam atas bentuknya dan panjangnya adalah enam puluh *dhiro* (tangan), kemudian Allah SWT berfirman: pergilah dan berdamailah dengan kelompok mereka. Dan mereka itu adalah sejumlah malaikat yang sedang duduk, maka dengarkanlah apa yang dihormati kepadamu, karena sesungguhnya penghormatan itu adalah penghormatanmu, penghormatan keturunanmu, maka Adam pergi sambil mengucapkan *assalamu 'alaikum*, mereka menjawab: *Assalamu 'alaika Warahmatullah*, mereka menambah kalimat *Warahmatullah*, maka setiap orang masuk surga atas bentuknya Adam yang panjangnya enam puluh *dhiro* (tangan), maka ciptaan itu tidak menurun kurang setelahnya, sampe sekarang. (HR al-Syaikhani dari Abi Hurairah).

<sup>34</sup> Allah SWT Berfirman : واتخذ قوم موسى من بعده من حليهم عجلا جسدا ليه حوار :



jasmani. Lafadh جسد (*jasadan*) yang diinformasikan ayai ini adalah tubuh, tetapi bukan tubuh manusia, melainkan benda lain yaitu patung.<sup>35</sup> Al-Qur'an surat al-Anbiya (21) ayat 8,<sup>36</sup> menyebutkan Lafadh جسد (*jasadan*) yang berarti tubuh. Imammain al-Jalalain menyebut dalam tafsirnya, yaitu tubuhnya para rasul, tubuh mereka juga membutuhkan makanan.<sup>37</sup> Para rasul adalah manusia, maka dapat juga dikatakan bahwa ayat ini menunjuk pada tubuh manusia secara umum. Ayat yang senada, dalam arti memberi pengertian tubuh manusia, disebut dalam QS. Shad, 38: 34.

Rasulullah SAW menyebutkan dalam salah satu hadisnya, terkait dengan lafadh الجسد (*al-jasad*) yang diriwayatkan oleh Ahmad,<sup>38</sup> bahwa dalam hadis ini lafadh الجسد (*al-jasad*) berarti jasad manusia.

Al-Qur'an surah al-Baqarah (2) ayat 247,<sup>39</sup> menyebut lafadh الجسم (*al-Jism*), yang berarti jasmani manusia, juga menunjuk pada arti jasmani manusia, lafadh الجسم (*al-Jism*) yang

*"Dan kaum Musa, setelah bepergian Musa ke gunung Tsur membuat dari perhiasan perhiasan (emas), mereka anak lembu yang bertubuh dan bersuara" (QS Al-A'raf : 7:148).*

<sup>35</sup> Mereka membuat patung anak lembu dari emas. Para Mufasirin berpendapat, bahwa patung itu tetap patung bernyawa dan suara yang seperti lembu itu hanya disebabkan oleh angin yang masuk ke dalam rongga patung itu dari teknik yang dikenal oleh Samiri waktu itu, dan sebagian mufasir ada yang menafsirkan, bahwa patung yang dibuat dari emas itu kemudian hari menjadi tubuh yang bernyawa dan mempunyai suara lembu. Lihat Departemen Agama, *op cit.*, h. 244.

<sup>36</sup> Allah SWT berfirman : وما جعلهم جسدا لآيأ كلون الطعام وما كانوا خلدين

*"Dan tidaklah kami jadikan mereka tubuh-tubuh yang tiada memakan makanan, dan tidak (pula mereka itu orang-orang yang kekal)". (QS. al-Anbiya (21): 8)*

<sup>37</sup> Imammain al-Jalalain, *Tafsir al-Qur'anul Kariem*, (t.k. Syirkah al-Nur Asia, t.t), h. 226.

<sup>38</sup> Rasulullah SAW bersabda : مثل المؤمنين في توادهم وتغافلهم وتراجهم مثل الجسد اذا اشتكى منه عضو تداعي سائر الحسد بسهر والحمى (رواه احمد)

*"perumpaan orang mukmin dalam saling mengasihi, mencintai dan menyangi diantara mereka adalah seperti tubuh yang satu, apabila retak anggota badan, maka anggota badan lainnya ikut merasakannya.* (HRAhmad).

<sup>39</sup> Allah SWT berfirman : ان الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم

.....

*"...sesungguhnya Allah, telah memilih menjadi rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa...." (QS al-Baqarah, 2: 247).*

jamaknya *الأجسام* (*al-ajsam*) masih mempunyai arti yang sama yakni jasmani, seperti tersebut dalam surat al-Munafiqun (63) ayat 4.

Pengertian jasmani sebagai telah dijelaskan Islam, tetap berintegrasi dengan ruh, kesatuan jasmani dan rohani manusia itulah yang disebut manusia hidup di dunia. Menurut Abdul Halim Mahmud, jasmani adalah tempatnya ruh dan akal, dan tidak sekali-kali ruh dan akal itu sehat kecuali jasmaninya sehat. Tetap dan kuatnya jasmani merupakan nikmat Allah yang besar, dengan kekuatan jasmani itulah manusia dapat melaksanakan ibadah kepada Allah, melaksanakan ibadah dalam hidupnya dan melaksanakan kewajiban Islam, yang mana terpeliharanya jasmani menjadi prasarat.<sup>40</sup> Fadil al-Jamali mengungkapkan: "Manusia menurut Islam terdiri dari jasmani dan rohani yang keduanya saling berhubungan dan saling mempengaruhi".<sup>41</sup> Hasan Langgulung menginformasikan: "Manusia menurut al-Qur'an juga tidak hanya *basyar*, yang hanya menunjukkan bentuk material yang memakan nasi dan berjalan di jalan-jalan,<sup>42</sup> tetapi manusia adalah insan, yang dengan jiwa kemanusiaannya ia dapat menduduki khalifah di muka bumi, memikul tanggung jawab *taklif* dan *amanah*, sebab dialah yang khusus menerima ilmu, *bayan*, *'aql* dan pembeda antara baik dan buruk.<sup>43</sup> Al-Qurtubi menyebutkan : "Bahwa Allah SWT telah menciptakan Adam a.s. dan anak cucunya dalam keadaan tegak dan indah". Abu Bakar Ibnu Thahir berkata: "Manusia dihiasi dengan akal, mampu mengerjakan perintah, dapat dididik,

---

<sup>40</sup> Ali Abdul Halim Mahmud, *Silsilah al-Tarbiyah fi al-Qur'an, fi al-Qur'an fi Surah al-Maidah, jilid satu*. (t.k: Daar al-Tauzi wa Nasyri al-Islamy, 1994M/1414H), h. 59-60.

<sup>41</sup> M. Fadil al-Jamali, *Konsep Pendidikan al-Qur'an, Sebuah Kajian Filosofis (Al-Falsafah al-Tarbiyah)*, pent: Judi al-Falasan, (Solo: Ramadani, 1993), h. 14.

<sup>42</sup> Hasan Langgulung, *Asas-asas Pendidikan Islam*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1988), h. 289.

<sup>43</sup> *Ibid*, h. 290.

memiliki bentuk tubuh yang bagus dan mendapatkan makanan dengan tangannya".<sup>44</sup>

Banyaknya ayat al-Qur'an dan hadis yang membicarakan jasmani mereka, serta para ahli dalam Islam yang peduli memberikan *syarah* (penjelasan), menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan jasmani. Sebab perkembangan akal dan rohani tidak akan optimal tanpa didukung dengan jasmani yang sehat dan kuat. Walaupun esensi manusia menurut Islam adalah rohaninya, bukan berarti harus menomerduakan jasmani, jadi Islam memandang bahwa manusia seutuhnya adalah kesatuan antara jasmani dan rohani.

Dari sisi filsafat, seperti Robert S. Broumogh dan Nathaniel M. Lawrence, dalam *Philosopher on Education* menerangkan: "Bahwa jasmani yang dimaksud di sini adalah tubuh manusia. Sebagai makhluk manusia adalah makhluk fisik, mereka hidup yang secara fisik terus berkembang tubuhnya.<sup>45</sup> Secara fisik, manusia adalah satu kesatuan yang kompleks dan berproses secara berkesinambungan, yaitu biologi, secara historis wujud tubuh manusia telah berevolusi, berjuta-juta tahun lamanya, yaitu segi metafisik, manusia adalah makhluk yang tidak terpisah mental dan fisiknya.<sup>46</sup>

Charles Darwin (1809-1882 M) dan para *evolusionis* lainnya mengatakan : "bahwa manusia biologis dan sifat dasar bawaannya telah berkembang dari ketiadaan menjadi sel yang

---

<sup>44</sup> Sifat yang dikemukakan oleh tokoh itu menyiratkan bahwa manusia bukan sekedar makhluk biologis, melainkan lebih tampil sebagai makhluk berbudaya. Bentuk tangannya yang menggenggam, menyadarkan manusia sadar dengan alat dan mampu menggunakan alat. Dengan akalnya ia mampu berfikir, dengan lisannya yang kaya dan fasih, ia mampu berbicara, dengan kemampuannya berkeherndak, ia dapat menyadari masa depan, ini semuanya memungkinkan manusia untuk dididik. Dan ini semualah yang membedakan manusia dan hewan. Lihat Abdul Fatah Jalal, *Asas-asas Pendidikan*, (Bandung : CV Dipenogoro, 1988), h. 46.

<sup>45</sup> Robert S. Broumogh dan Nathaniel M. Lawrence, *Philosopher On Education: Six Esseys on The Foundation of Western Thought* (Boston : Houghton Mifflin Company, 1963), h. 160.

<sup>46</sup> *Ibid.*, h. 164.

sederhana. Sel sederhana ini menjadi sel-sel yang lebih rumit, mengalami perubahan yang tak terhitung untuk menghasilkan manusia".<sup>47</sup> Pandangan ini bertolak belakang dengan filosof dari Islam, karena para filosof Barat, seperti disebut oleh Fadil al-Jamali, sebagai filosof materialis, yang kecenderungan memandang manusia adalah makhluk fisik yang terdiri dari otot mekanis dan kimiawi saja.<sup>48</sup>

Tampak perbedaan yang cukup berarti, ketika mengutip pendapat al-Ghazali dalam *Mizan al-Amal*, seperti dikutip Omar Muhammad al-Toumy al-Syaibany, sebagai filosof Muslim beliau berpendapat: "Insan adalah makhluk yang dicipta dari tubuh yang dapat dilihat dari pandangan dan jiwa yang ditanggapi oleh akal dan *basyirah*, tetapi tidak dengan panca indera. Tubuhnya dikaitkan dengan tanah dan ruhnyanya pada nafas atau diri (jiwanya). Allah maksudkan dengan ruh itu adalah apa yang kita ketahui sebagai jiwa (*al-nafs*). Allah SWT mau mengisyaratkan pada orang yang berpandangan jauh, bahwa jiwa manusia adalah termasuk perkara ke-Tuhan-an, ia lebih besar dan tinggi dari jasad yang terpasok di Bumi".<sup>49</sup>

Dalam Islam pendidikan adalah dipersiapkan untuk menyediakan akal yang sehat terdapat pada jasmani yang kuat, pemahaman itu juga diakui oleh plato dan aristoteles. Mazhab Filsafat, seperti dilaporkan Ibrahim "Asmat Muthawi' dalam *Ushul al-Tarbiyah* mengomentari pemahaman tersebut: "bahwa pada diri manusia itu terdapat akal, akal itulah yang menguasai jasad dan sebagai organ urat syaraf, dialah yang menjadi penyebab cerdasnya seseorang, kemudian sebagai media

---

<sup>47</sup> Yasin Muhammad, *Insan yang Suci, Konsep Fitrah dalam Islam (Fitra: The Islamic Consep of Human Nature)* Pent. Masyhur Abadi. (Bandung: Mizan, 1997), h. 159-160.

<sup>48</sup> Lihat Fadi al-Jamali, *op cit.*, h. 14.

<sup>49</sup> Omar Muhammad al-Toumy al-Syaibany, *Falsafah Pendidikan Islam (Falsafah al-Tarbiyah al-Islamiyah)*. Pent. Hasan Langgulung, (Jakarta: Bulan Bintang, 199), h. 133.

penahannya adalah jasad, dimana jasad menjadi wajah sebagai wajah yang sangat berguna bagi akal. Latihan yang bersifat badaniah (*al-riyadah al-badaniyyah*), suatu usaha yang sangat bermanfaat dalam pemahaman ini, karena latihan badan tersebut merupakan gerakan jasmani yang teliti dan sesungguhnya kondisi tenangnya badan (*Zhahir*) menunjukkan tenangnya jiwa (Batin)".<sup>50</sup>

Ahmad Tafsir, seorang doktor Filsafat Pendidikan, mengutip pendapat Bucher, yang mengatakan: "Bahwa jasmani yang berkembang dengan baik haruslah kuat (*power*), artinya orang itu haruslah kuat secara fisik. Cirinya yang mudah dilihat adalah adanya otot yang berkembang dengan sempurna. Hasil yang diperoleh ialah kemampuan beradaptasi yang tinggi, kemampuan pulih (*power*) yang cepat dan kemampuan menahan letih. Tanda yang lain ialah aktif dan berpenampilan segar".<sup>51</sup>

Dalam sisi yang sama, Ahmad Tafsir berpendapat: "Kesehatan dan kekuatan juga berkaitan dengan kemampuan menguasai filsafat dan sains serta pengelolaan alam. Oleh karena itu, semakin wajarlah kiranya bila Islam memandang jasmanai yang sehat dan kuat sebagai salah satu ciri Muslim yang sempurna. Pada jasmani yang demikian itu terdapatlah indera yang sehat dan bekerja dengan baik. Indera yang baik diperlukan dalam penguasaan filsafat dan sains, serta dalam pengelolaan alam".<sup>52</sup>

Iqbal, seperti dikutip Syekh Muhammad Asyraf, mengatakan: "Dalam pengembangannya, bagi manusia harus memperhitungkan kondisi fisik yang merupakan prasarat bagi kegiatan yang dilakukannya dengan penuh kesadaran.

---

<sup>50</sup> Ibrahim 'Asmat Muthawi', *Ushul al-Tarbiyah* (Jidah: Dar al-Syariq, 1982 M/1402 H), h. 33-34.

<sup>51</sup> Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), h. 42.

<sup>52</sup> *Ibid.*

Ditandaskan Iqbal, bahwa Islam tidaklah takut mengadakan kontak dengan materi. Dengan menunjuk kepada pertautan yang bermanfaat antara realita dan idealita. Selanjutnya Iqbal mengemukakan bahwa Islam menerima dunia materi. Sehubungan dengan ini Iqbal menganjurkan dengan sangat agar memanfaatkan berbagai sumber material guna pencapaian berbagai tujuan spritual yang paling tinggi".<sup>53</sup>

Para ahli filsafat dari Barat, seperti Robert, Nathaniel, Darwin dan Bucher, yang telah diuraikan pendapatnya, pada dasarnya memandang jasmani manusia hanya secara fisik, yaitu terdiri dari otot, dan tulang serta daging, yang dibungkus dengan kulit sehingga berbentuk jasmani manusia. Mereka kemudian menyebut tanda jasmani yang sehat dan kuat adalah selalu aktif berpenampilan dan senantiasa segar. Kesimpulan yang diutarakan Jamali di atas, dalam menanggapi filosof Barat mengenai manusia, bahwa pandangan mereka terhadap manusia adalah hanya sebagai makhluk jasmaniah.

Al-Ghazali, Al-Jamali, 'Asmat Muta'hi, Ahmad Tafsir dan Iqbal yang merupakan representasi dari Islam, memberikan porsi yang sama antara kedua kekuatan –jasmani dan rohani– yang ada pada manusia. Sekilas Ghazali, nampak memprioritaskan aspek rohani, tetapi bila diteliti secara mendalam, pada dasarnya sama dengan yang lain, yaitu memberikan porsi yang seimbang. Untuk menjadi manusia yang ideal menurut Islam memang kedua kekuatan –jasmani dan rohani– tersebut harus sama-sama berkembang baik dan dipelihara secara seimbang. Sebab jika salah satunya mengalami

---

<sup>53</sup> Evolusi kehidupan menunjukkan, bahwa walaupun pada mulanya kehidupan rohani banyak ditentukan oleh fisik, namun dalam perkembangan selanjutnya, kehidupan rohanilah yang justru cenderung mengatasi kehidupan fisik. Pada akhirnya ia bahkan sampai kepada tahapan kemampuan untuk membebaskan diri sepenuhnya kepadanya. Lihat, Syekh Muhammad Asyraf, *Percikan Filsafat Iqbal mengenai Pendidikan (Iqbal Education Philosophy)*, pent. MD. Sulaiman. (Bandung: CV Diponegoro, 1981), h. 65.

sakit akan tidak sempurna kehidupan manusia. Sebagai contoh, orang gila; kondisi jasmani sehat, tetapi akal pikiran sakit. *Realitas* demikian bertentangan dengan konsep Islam.

Dari sudut pandang Sosiologi, Abu Ahmadi, dalam sosiologi pendidikan melaporkan, jasmani dilihat dari sisi biologis (ilmu hayat), manusia adalah organisme yang murni dan sederhana. Biologi mempersoalkan hakikat, *continuitas*, dan *evolusi* dari kehidupan sel *microscopis* sampai pada kera *antropoid* dan manusia.<sup>54</sup> William J. Good, dalam *Principles of Sosiologi* menginformasikan, bahwa kematangan jasmani atau proses pertumbuhan pada manusia, terus berkesinambungan dari masa kanak-kanak hingga dewasa, kemudian menjadi manusia yang dapat mengerjakan sesuatu.<sup>55</sup>

Good melanjutkan komentarnya: "Tentu, untuk kebahagiaan fisik kita membutuhkan masyarakat. Jika manusia tidak diberi makan, mereka akan mati, jika mereka tidak menyediakan tempat untuk anak, masyarakat akan menyingkirkannya. Bagaimanapun, jenis hubungan antara masyarakat dengan mereka sebagai *follow up* tumbuh dan berkembangnya jasmani, mereka tidak membatasi jasmani secara mekanik yang ada pada manusia normal".<sup>56</sup> Soerjana Soekanto, menguatkan pendapat Good, yang mengatakan, bahwa pendekatan perilaku hanya melihat aspek *eksternal* belaka, oleh karena yang penting adalah perilaku nyata. Data yang relevan hanya gerak gerik dan perubahan badaniyah.<sup>57</sup>

Faktor biologis yang lain, yang tidak disangkal pengaruhnya terhadap tingkah laku manusia ialah sudah mulai

---

<sup>54</sup> Abu Ahmadi, *Sosiologi Pendidikan, Membahas Gejala-gejala Pendidikan dalam Konteks Masyarakat* (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1982) h. 27.

<sup>55</sup> William J. Good, *Principles of Sociology*, (Columbia, MC Graw-Hill Book Company, 1977), h. 73.

<sup>56</sup> *Ibid*, h. 72

<sup>57</sup> Soerjana Soekanto, Karl Manhiem, *Sosiologi Sistematis*, (Jakarta: CV Rajawali, 1985), h. 16.

bekerja secara normal dari berbagai kelenjar endokrin atau kelenjar buntu di dalam tubuh manusia. Misalnya pada anak putri yang hormon *genetelia* sudah mulai bekerja, menimbulkan perubahan jasmaniah, misalnya tumbuh dan berkembangnya buah dada (*glandula mamalea*). Maka sifat dan tingkahnya akan menjadi sifat seorang dewasa. Demikian juga pada anak laki-laki, kurang atau lebih bekerjanya hormon *endoktrin* pada tubuhnya akan menyebabkan kelainan atau *abnormalitas* tingkah laku, selain dari pertumbuhan fisik yang abnormal pula.<sup>58</sup>

Sanapiah Faisal dan Nuryasik, dalam *Sosiologi Pendidikan*, memberikan komentar, manusia bukanlah makhluk yang semata-mata menurutkan nalurinya saja, atau mengikuti pola tingkah laku biologisnya semata-mata. Sebagai masyarakat naluri berpindah-pindah tempat dan membuat sarang pada burung tertentu, gerakan bayi mencari puting susu ibunya dapat dipersamakan dengan gerak peristalsis pada dinding perut, yaitu stimulus biologis.<sup>59</sup>

Mencermati pendapat para ahli dalam bidang sosiologi, memunculkan benang merah, yaitu pada dasarnya mereka sepakat bahwa perkembangan jasmani manusia tidak hanya terpusat pada faktor biologis, melainkan pemeliharannya di masyarakat juga perlu diperhatikan, mengingat tingkah laku manusia di masyarakat dari faktor eksternal. Walaupun para sosiolog mengkonsentrasikan kajiannya pada perilaku manusia di masyarakat, tetapi mereka tidak mengabaikan aspek jasmani yang ada pada manusia. Supaya perilaku manusia dapat diterima (*adaptasi*) di masyarakat, maka kondisi jasmani juga harus diperhatikan.

---

<sup>58</sup> Abu Ahmadi, *op.cit.*,h. 29

<sup>59</sup> Sanapiah Faisal dan Nuryasik, *Sosiologi Pendidikan*, (Surabaya: Usaha Nasional, t.t), h. 303.



Dalam ilmu Gizi,<sup>60</sup> seperti, Alan Bery, memberikan informasi: “Bahwa tinggi pendek dan besar kecil jasmani manusia, sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi seseorang”. Lebih lanjut J. M. Bengoa, Kepala Saksi Gizi dari Organisasi Kesehatan Dunia (PBB) mengatakan: “Dibalik perbedaan *genetis* dan penyakit lainnya pendek ukuran tubuh penduduk sekarang ini, dianggap indikasi gizi kurang yang memainkan peranan penting pada perkembangan tubuh di berbagai banyak negara sedang berkembang”.<sup>61</sup> Lebih lanjut dikatakan: “Hampir secara *universal* penduduk yang rendah pendapatannya –nilai gizipun rendah– karena tinggi rendahnya gizi dapat diukur dengan tinggi rendahnya pendapatan – yang mempengaruhi ukuran dan bentuk tubuh yang lebih pendek dari pada biasa”.<sup>62</sup>

Bery lebih lanjut melaporkan: “Bahwa berkurangnya ukuran besar tubuh dapat dikaitkan dengan kurangnya penampilan. Tubuh yang kecil hampir selalu menampilkan ketidakmampuan, seperti anak-anak Arab yang sehat –waspada dengan proporsi tubuh yang baik– menyembunyikan kekerdilan jauh, bahwa tanpa mengetahui umur mereka dapat

---

<sup>60</sup> Istilah “gizi” dan “ilmu gizi” di Indonesia, baru mulai dikenal sejak tahun 1952-1955, sebagai terjemahan kata bahasa *nutrition*. Kata *gizi* berasal dari bahasa Arab yaitu *ghiza* yang berarti makanan. Menurut dialek mesir, *ghiza* dibaca *ghizi*. Selain itu sebagian orang menerjemahkan *nutrition* dengan mengejanya dengan *nutrisi*. Terjemahan ini terdapat dalam kamus bahasa Indonesia, Badudu - Zein tahun 1994. Ilmu Makanan Ternak dalam disiplin ilmu kedokteran hewan disebut “Ilmu Nutrisi Ternak Makanan”. Namun yang lazim dan resmi, baik dalam tulisan ilmiah maupun dokumen pemerintah seperti dalam buku Repelita, hanya digunakan kata gizi. WHO, mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari “proses yang terjadi pada organisme hidup untuk mengambil dan mengolah zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, fungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi”. Lihat, Soekirman, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya, Untuk Keluarga dan Masyarakat*, (Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas, 2000), h. 4.

<sup>61</sup> Alan Bery, *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*, pent. Zahara D. Noer, (Jakarta: Rajawali, 1985), h. 17.

<sup>62</sup> *Ibid.*

dianggap sebagai anak yang sehat, nyatanya 70 % secara besarnya lebih pendek dibanding dengan umur mereka".<sup>63</sup>

Gizi cukup sangat dibutuhkan oleh tubuh, sebab keadaan gizi kurang menimbulkan efek yang tidak diinginkan, F.G. Winarno menginformasikan, keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Beberapa hal yang menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi antara lain: jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah atau keduanya. Selain itu zat gizi yang dikonsumsi juga mungkin gagal untuk diserap dan digunakan tubuh. Keadaan yang pertama dapat disebabkan oleh berbagai faktor sosial ekonomi, seperti kebiasaan makan, kepercayaan dan kemiskinan atau daya beli yang rendah. Sedangkan keadaan yang kedua disebabkan oleh adanya gangguan fungsi pencernaan.<sup>64</sup>

Berat badan dan gemuk kadang-kadang diidamkan oleh orang yang kurus, sebaliknya terlalu gemuk, dan berat badanya menjadi beban, Nancy Clark berpendapat: "Bahwa untuk membentuk tubuh agar ideal perlu adanya gizi dan olahraga yang cukup. Secara teoritis, untuk menambah berat badan setengah kilo gram perminggu, anda perlu mengkonsumsi makanan tambahan 500 kalori perhari di atas konsumsi khusus anda. Beberapa orang sukar mencapai berat badan dan memerlukan kalori lebih dari pada orang lain untuk menambah berat badan".<sup>65</sup> Berkilo-kilo *steak* tidak mengubah otot lebih besar. Anda perlu karbohidrat tambahan daripada tambahan protein, untuk mengisi otot anda harus banyak latihan. Membesarkan otot dengan angkat besi dan latihan beban yang

---

<sup>63</sup> *Ibid.*, h. 18.

<sup>64</sup> F.G. Winarno, *Gizi dan Makanan Bagi Anak-Anak Sapihan, Pengadaan dan Pengolahannya*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1987), h. 44.

<sup>65</sup> Nancy Clark, *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga*, (Jakarta: PT Remaja Grafindo Persada, 1996), h. 168.

lain akan membuat serat otot bertambah besar. Hanya latihan yang membentuk otot, bukan dengan tambahan protein.<sup>66</sup>

Bery, Bengoa dan Winarno, sependapat, bahwa berbagai masalah yang terjadi pada fisik manusia diakibatkan oleh faktor gizi, baik kurang gizi karena kondisi ekonomi maupun fungsi pencernaan. Sementara Clark, menambahkan dengan perkembangan olahraga, sebab jika olahraga saja atau penambahan gizi saja tidak cukup, keduanya harus seimbang. Pada kesimpulannya mereka berpendapat bahwa untuk mewujudkan tubuh yang ideal diperlukan gizi dan olahraga yang cukup, sebab dengan demikian akan terjadi keseimbangan tubuh, yaitu makanan dapat dicerna dengan baik, dan akan disalurkan ke seluruh tubuh melalui peredaran tubuh.

Jika merujuk pendapat Bery, Bengoa, Winarno dan Clark, apa yang dimakan akan menjadi bagian dari fisik, terutama makanan yang mengandung gizi tinggi, termasuk juga yang diharamkan oleh Islam, seperti babi. Babi merupakan konsumsi tubuh, mengandung gizi yang tinggi, tetapi diharamkan oleh Islam. Diharamkannya babi, kalau hanya alasan mengandung cacing pita (*taenia solium*), tidak benar, karena daging sapi juga mengandung cacing pita (*taenia saginata*) kenapa daging sapi tersebut halal menurut Islam ?. Secara historis bahwa babi, dulu di Barat merupakan binatang *saniten*, yang hidupnya di bawah rumah panggung, sementara pemilik rumah tersebut membuang sampah dan kotorannya di bawah rumah. Babi dipelihara dengan maksud supaya dapat membersihkan sampah dan kotoran yang ada, hal ini berimplikasi pada makanan babi yang kotor dan cara makan yang jelek, berakibat watak babi yang sangat jorok. Dari analisis inilah barangkali babi diharamkan oleh Islam, disamping ada *nash* yang kuat bahwa babi diharamkan oleh Allah SWT. Islam sangat hati-hati,

---

<sup>66</sup> *Ibid.*,h. 169

kondisi halal dan haram sangat mempengaruhi mental seseorang, jika daging babi yang dikonsumsi manusia, dari segi fisik manusia akan terbangun jasmaninya dengan baik, tetapi mental dan karakteristiknya akan meniru babi yang kotor, jelek dan jorok itu, apa artinya jasmaninya baik tetapi mental dan jiwanya rapuh.

Dari sisi biologi, seperti dilaporkan Green Versen dalam *High School Biology*, "Jika kita membedah tubuh manusia, beberapa bagian tubuhnya, seperti jantung, usus, hati dan paru-paru, tidak banyak beda dengan jantung, usus, hati dan paru-paru kucing atau kera. Demikian pula jika kita mempelajari sistem saraf atau sistem *endokrin* manusia, mempelajari pernapasan, pencernaannya, reproduksinya atau kontraksi ototnya, kita akan selalu menemukan proses kimia dan fisika yang pada prinsipnya sama seperti hewan".<sup>67</sup> Berbagai bagaian bentuk tubuh (*anatomi*) manusia dan kera sangat serupa, oleh karena itu mereka dimasukkan ke dalam satu golongan yaitu *ordo primates*. Walaupun banyak persamaan, seperti telah diuraikan, tetapi dalam banyak hal terdapat perbedaan dengan hewan, yang membedakan mereka adalah tingkah laku dan prestasi.<sup>68</sup>

Kemampuan jasmani manusia jauh lebih di bawah kemampuan hewan, seperti kemampuan lari, jauh lebih lambat dibanding seekor macan, kemampuan berenang, manusia jauh lebih pendek dan lambat jarak tempuh serta kecepatannya dibanding ikan paus, penguin dan lain-lain, demikian pula kemampuan mendengar dan mencium jauh lebih tidak peka dari pada kucing dan kelelawar. Akan tetapi manusia mempunyai kecakapan yang lebih tinggi dari pada masing-masing hewan

---

<sup>67</sup> B. S. C. S Green Versen, *Biologi Umum (High School Biology)*, Pent. Yayasan Study Kurikulum Biologi, (Jakarta: PT Gramedia, 1988), h. 131.

<sup>68</sup> *Ibid.*

tadi. Sesungguhnya kelebihan manusia terletak dalam kecakapannya di berbagai lapangan.<sup>69</sup>

John W. Kimbal dalam *Biology* menyebut: "tubuh manusia juga sama dengan hewan, yaitu terdiri dari tulang, daging dan otot. Otot hanya mengerahkan tenaga ketika berkontraksi dan ketika rileks (santai). Peningkatan kekuatan dan ukuran otot diakibatkan meningkatnya ketebalan serabut dan bertambahnya jumlah jaringan lain, seperti pembuluh darah dan jaringan penyambung dalam ototnya."<sup>70</sup>

Dua ahli biologi, walaupun berbeda redaksi dalam pendapatnya, pada prinsipnya yang dimaksud sama, yaitu mengkaji makhluk hidup dari sisi materi (benda), dalam hal ini tubuh. Meskipun Versen menyinggung tentang kecakapan dan prestasi manusia, tetapi kecakapan dan prestasi manusia dihasilkan dari keterampilan fisik manusia.

Dari sisi olahraga dan kesehatan, Aip Syarifudin melaporkan: "yang dimaksud Jasmani adalah badan (fisik)".<sup>71</sup> Sementara Ratal Wiryasantosa menyebut, jasmani adalah kesatuan jiwa dan raga, jasmani di sini tidak boleh terpisah dari rohani".<sup>72</sup> Sadoso Sumardjuno dalam *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga* menjelaskan: "jasmani manusia harus banyak gerak, tubuh yang tidak gerak akan menimbulkan berbagai macam penyakit, seperti jantung *koroner* dan *kardiovaskuler* yang menyebabkan kematian, *obesitas* (gemuk yang berlebihan), penyakit *hipokinetik* (penyakit yang diebabkan kurang gerak). Meskipun latihan olah raga bukan *panasea* (obat yang dapat menyembuhkan segala macam penyakit), olahraga dapat memperbaiki keadaan fisik dan psikologis. Selain itu dengan pengaturan gizi dan istirahat yang cukup, kualitas hidup menjadi

---

<sup>69</sup> *Ibid.*, h. 134-135.

<sup>70</sup> John W. Kimbal, *Biologi Jilid II*, Pent. Siti Soetarni Tjitrosomo dan Nawangsari Sugiri, (Jakarta: Erlangga, 1994), h. 697.

<sup>71</sup> Aip Syarifudin, *op. cit.*, h. 9.

<sup>72</sup> Ratal Wiryasantosa, *op. cit.*, h. 25-26.

lebih baik.<sup>73</sup> Kontjaraningrat menginformasikan, dalam ilmu-ilmu sosial di bidang kesehatan, “Ketika jasmani manusia sakit, penanganan selanjutnya pada dokter. Dari Ilmu Kimia, Fisika, Biologi lahirlah ilmu kesehatan, yang pada dasarnya menangani orang sakit. Ilmu kesehatan inilah yang merupakan cabang dari Ilmu Kedokteran, ilmu ini dibangun atas tiga unsur, yaitu bentuk badan manusia (*anatomi*), fungsi badan manusia (*fisiologi*), dan kegagalan fungsi badan manusia (*patologi*)”.<sup>74</sup>

Aktifitas olahraga meskipun obyek pokoknya fisik manusia, tetapi unsur jiwa, batin dan psikologis yang lain terkandung di dalamnya. Dalam olahraga ada rasa senang, riang, gembira dan rekreasi, juga sosial. Bersatunya dua aspek jasmani dan rohani dalam olahraga inilah, dapat mencegah timbulnya penyakit. Ilmu kesehatan memberikan pedoman pada kita, menjaga –tindakan preventif– lebih baik dari pada mengobati, tetapi jika badan sudah terkena sakit, maka kewajiban kita juga untuk mengobati dan memeriksakan kepada dokter.

Pendidikan jasmani yang akan diteliti adalah perspektif Islam. Kata perspektif berasal dari bahasa Inggris, *perspective*<sup>75</sup> yang sudah di-Indonesia-kan menjadi perspektif, artinya sudut pandang atau pandangan.<sup>76</sup> Sedangkan kata اسلام (*Islam*) bentuk masdar dari fi’il madhi اسلم (*aslama*) dan Fi’il Mudhari’ يسلّم (*yuslimu*), yang punya arti tunduk, patuh, beragama Islam.<sup>77</sup>

Islam ialah agama yang dibawa oleh nabi Muhammad SAW dan dipelihara serta dipahamkan dengan rapih dan diteliti

<sup>73</sup> Sadoso Sumardjuno, *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*, (Jakarta: PT Pustaka Karya Grafika Utama, 1987), h. 9-10

<sup>74</sup> Kontjaraningrat, A.A Loc. Din, *Ilmu-ilmu sosial Dalam Pembangunan Kesehatan*, (Jakarta : PT. Gramedia, 1985), h. 18.

<sup>75</sup> John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia, cet. Ke-13, 1996), h. 426.

<sup>76</sup> Tim penyusun Kamus Pusat Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesi*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1989), h. 675.

<sup>77</sup> Mahmud Yunus, *op. cit.*, h. 675.

oleh para sahabat beliau dan orang yang hidup pada zaman sahabat itu. Agama itu telah dipraktekkan di antara mereka demikian lamanya tanpa sengketa, tidak menyimpang kepada takwil dan tidak memerlukan adanya golongan sekte (mazhab).<sup>78</sup>

Islam juga agama nabi Ibrahim (QS. Ali Imron, 3: 67, QS. al-An'am, 6:161, QS. al-Haj, 22: 78), agama nabi Isa (QS. Ali Imron, 3: 52), dan agama semua nabi (QS. Ali Imron, 3: 84).

Agama Islam bersifat universal dan integral, ia mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, baik dalam urusan keduniaan maupun hal yang menyangkut keakhiratan.<sup>79</sup> Islam lebih mementingkan isi dan makna dibanding dengan bentuk.<sup>80</sup>

Islam, sebagai agama mempunyai dua pedoman, al-Qur'an dan hadis, yang keduanya merupakan undang-undang yang sangat lengkap, dan mengandung berbagai ilmu pengetahuan. Islam, seperti telah dijelaskan di atas, yang akan kajian pendidikan jasmani, karena ia –pendidikan jasmani– adalah bagian yang tak terpisahkan dari ajaran Islam secara keseluruhan dan merupakan bagian yang terpadu dari tegaknya aspek ajaran Islam.<sup>81</sup>

Penjelasan pendidikan dan jasmani dari berbagai sudut pandang para ahli dalam bidangnya memunculkan kesimpulan secara *universal* (menyeluruh), pada umumnya mereka setuju dengan konsep, bahwa jasmani dan rohani manusia merupakan suatu hal yang *integral* (bersatu) dan tidak dapat dipisahkan, oleh karenanya dalam usaha pendidikan pun harus diakui demikian. Bila diamati secara cermat, hanya Darwin,

---

<sup>78</sup> Muhammad Abduh, *Risalah Tauhid (Risalah al-Tauhid)*, Pent. Firdaus AN, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), h. 129.

<sup>79</sup> Azyumardi, Azra, *Esai-esai Intelektual Muslim dan Pendidikan Islam*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1998), h. 8.

<sup>80</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Bermasyarakat*, (Bandung: Mizan, cet. Ke-3, 1993), h. 215.

<sup>81</sup> *Loc. cit.*

Bucher, Versen dan Kimball yang konsepnya berseberangan, yakni mengatakan, bahwa jasmani dan rohani manusia terpisah, mereka lebih asyik mengkaji manusia dari sisi benda (materi). Suatu hal yang memang kontradiktif, para ahli dari disiplin umum, lebih cenderung pada kelestarian jasmani secara utuh, sementara para ahli dari disiplin ilmu Islam pembahasannya lebih cenderung pada eksistensi rohani dari pada jasmani. Dua pendapat yang sedikit berseberangan ini pada dasarnya tidak merugikan salah satu di antara keduanya –jasmani dan rohani– tetapi membangun dan memelihara jasmani rohani manusia menuju perkembangan yang maksimal, dengan demikian diperlukan pendidikan.



## BAB III

### JASMANI MANUSIA DALAM PANDANGAN ISLAM

#### A. Proses Kejadian Manusia

##### 1. Menurut al-Qur'an

Al-Qur'an menguraikan tentang kejadian manusia dalam dua tahap. Tahap pertama adalah tentang kejadian manusia pertama. Dan tahap kedua tentang kejadian manusia keturunan dari manusia pertama tadi.<sup>1</sup>

Tentang kejadian manusia pertama al-Qur'an menjelaskan, **pertama**, permulaannya dijadikan Allah seorang manusia (Adam), setelah itu baru dijadikan Allah istrinya (Siti Hawa) dari bahan yang sama. Dari kedua manusia inilah dikembangkan keturunannya yang amat banyak.<sup>2</sup> **Kedua**, yang mula-mula di jadikan Allah ini adalah jasadnya, yang dijadikannya daripada tanah.<sup>3</sup> **Ketiga**, setelah kejadian jasad ini sempurna barulah ditiupkan oleh Allah ke dalamnya ruh ciptaan-Nya.<sup>4</sup>

Adapun tentang kejadian manusia keturunan manusia pertama, al-Qur'an menjelaskan, **pertama**, keturunan manusia

---

<sup>1</sup> Syahminan Zaini, *Mengenal Manusia Lewat al-Qur'an*, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1984), h. 9.

<sup>2</sup> Lihat Firman Allah SWT:

ياايها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبثا منهما رجالا كثيرا ونساء

*"Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya. Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak..."* (QS, al-Nisa', 4: 1)

<sup>3</sup> Lihat Firman Allah SWT:

واذ قال ربك للملائكة اني خالق بشرا من صلصال من حمأ مسنون

*"Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk "* (QS Al-Hijr, 15: 28). Lihat Pula QS As-Sajdah, 32: 28.

<sup>4</sup> Lihat Firman Allah SWT:

فاذا سو بينه ونفخت فيه من روحي فقعوا له ساجدين

*"Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud"* QS Al-Hijr, 15: 29). Lihat pula, QS al-Sajdah, 32: 9.

pertama ini dijadikan Allah dari air mani.<sup>5</sup> **Kedua**, air yang dijelaskan al-Qur'an adalah air mani yang memancar dan bercampur dari pihak laki-laki.<sup>6</sup> Tampaknya unsur "campuran" (*amsyaz*) yang dikatakan al-Qur'an itulah yang menentukan. Al-Qur'an lebih jauh mengatakan bahwa sperma yang subur bagian dari air yang mencucur itu.<sup>7</sup>

**Ketiga**, menurut informasi al-Qur'an, bahwa sel yang akan jadi manusia disimpan dalam suatu tempat (*qarar*), yaitu di sekitar daerah kandungan ibu. Tempat ini merupakan tempat yang aman, yaitu tempat yang stabil dan serasi. *Qarar* yang disebut al-Qur'an, sudah barang tentu menunjukkan tempat dimana anak manusia bisa berkembang, yaitu kandungan.<sup>8</sup> Dalam kandungan ini anak akan berkembang dengan baik dan sempurna sampai nanti lahir ke dunia.

**Keempat**, perkembangan di dalam rahim ibunya berlangsung secara bertahap, yaitu air mani menjadi segumpal darah, darah ini menjadi sekerat daging, daging itu oleh Allah SWT dijadikan tulang, tulang itu dibalut dengan daging lagi,

---

<sup>5</sup> Lihat Firman Allah SWT:

هو الذى خلقكم من تراب ثم من نطفة

"*Dia-lah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani...*" (QS Al-Mu'min, 40: 67). Lihat Pula QS. al-Sajdah, 32: 8 dan al-Thariq, 86: 5-7. Asal-usul manusia adalah sesuatu yang disarikan dari cairan mani –pada masa kini diketahui bahwa komponen aktif cairan mani adalah organisme sel tunggal yang disebut *spermazoon*–, Lihat Maurice Bucaile, *Asal-usul Manusia Menurut Bibel, al-Qur'an dan Sains (What is Origin of Man? The Answer and The Holy Scriptoros)* Pent. Rahmani Astuti, (Bandung: Mizan, 1992), h. 205.

<sup>6</sup> Allah SWT Berfirman :

ان خلقنا الا انسان من نطفة

"*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur...*" (QS. Al-Insan, 76:2). Lihat Pula QS al-Qiyamah, 75: 37.

<sup>7</sup> Lihat firman Allah SWT :

ثم جعل نسله من سلاله من ماء مهين

"*Kemudian Dia menjadikan keturunannya dari air mani, bagian air yang mencucur*" (QS. Al-Sajdah : 32: 8).

<sup>8</sup> Lihat firman Allah SWT:

ثم جعله نطف في قرار مكين

"*Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim).*" (QS. al-Mukminun , 23: 13).

sesudah itu terbentuklah makhluk yang lain sifatnya dari yang diproses tadi, yaitu manusia.<sup>9</sup> **Kelima**, setelah sampai pada waktunya manusia yang ada dalam rahim ibunya akan lahir sebagai bayi.

Bila diilustrasikan secara singkat, proses perkembangan jasmani manusia dalam rahim, hingga lahirnya manusia menurut QS. al-Muminun, 23: 12-14, al-Hajj, 22: 5 dan al-Mu'min, 40 : 67, adalah sebagai berikut: (1) Benih (*ovarium, female nucleus*) yang berasal dari sari pati tanah. (2). Sperma (*spermatozoon*) yang berasal dari sari pati tanah. (3). Benih (*ovarium*) dan *spermatozoon* dalam rahim, mengalami pembuahan. (4). Menjadi segumpal darah (*'alaqah*). (5). Menjadi segumpal daging (*mudhghah*). (6). Menjadi tulang belulang . (7). Menjadi tulang belulang yang dibungkus dengan daging dan ruh ditiupkan. (8). Menjadi makhluk hidup (bayi). (9). Menanti saat kelahiran.<sup>10</sup>

Mencermati proses kejadian jasmani manusia menurut al-Qur'an, memunculkan penolakan terhadap teori Darwin, yang menyatakan bahwa manusia bukan saja dekat kepada binatang mengenai bangunan fisiknya, melainkan juga berasal dari binatang.<sup>11</sup> Teori Darwin ini tertolak dengan pernyataan al-Qur'an mengenai proses penciptaan manusia pertama, yaitu Adam yang jasmaninya diciptakan dari tanah. Adapun proses kejadian jasmani manusia yang kedua menurut al-Qur'an, yang merupakan keturunan dari manusia pertama, apabila

<sup>9</sup> Lihat, Firman Allah SWT:

ثم خلقنا النطفة اعلقة فخلقنا العلقه مضغة فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام لحما ثم انشأن خلقا اخر فتبارك الله احسن الخالقين

"Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik" (QS. Al-Mukminun, 23: 14).

<sup>10</sup> Bandingkan dengan ulasan, Syahid Mu'amar Pulungan, *Manusia dalam Al-Qur'an*, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1984), h. 55.

<sup>11</sup> *Ibid*, h. 25

dibandingkan dengan teori ilmiah menurut para ahli dalam Islam yang akan dijelaskan kemudian. Sebenarnya tidak jauh berbeda. Perbedaan yang cukup tajam hanya terletak pada penitipan ruh ke dalam janin, yang disebut al-Qur'an. Dengan demikian walaupun yang dibicarakan proses kejadian manusia, tetapi al-Qur'an senantiasa mengikutsertakan ruh.

## 2. Menurut al-Hadis

Proses kejadian jasmani manusia menurut al-hadis pada dasarnya sama dengan proses kejadian fisik manusia menurut al-Qur'an, karena jika dilihat kedudukan al-hadist adalah sebagai *bayan tafshul*, keterangan yang menjelaskan ayat-ayat yang mujmal (ringkas), sebagai *bayan takshish*, keterangan yang menentukan sesuatu dari yang umum, sebagai *bayan ta'yin*, keterangan yang menentukan mana yang dimaksud dari dua atau tiga macam perkara yang semuanya mungkin dimaksud. Kadang-kadang al-hadist juga mendatangkan suatu hukum yang tidak didapati pokoknya di dalam al-Qur'an, dan al-hadist juga dapat untuk menentukan ayat yang dinasikhkan dan mana ayat yang dimansukhkan, dari ayat-ayat yang kelihatannya berlawanan.<sup>12</sup>

Sama halnya dengan al-Qur'an, al-hadist juga menjelaskan proses kejadian jasmani manusia melalui dua tahap, yaitu pertama, kejadian manusia pertama, dan kedua, kejadian manusia merupakan perkembangbiakan (keturunan) dari manusia pertama.

Tahap **pertama**, yaitu proses kejadian manusia pertama. Al-hadis menyebut manusia pertama adalah Adam. Setelah

---

<sup>12</sup> Lihat pendapat Al-Syafi'i dalam al-Risalah yang telah dikutip oleh, Moenawar Chalil, *Kembali kepada al-Qur'an dan al-Sunnah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1956), h. 208-209.

kejadian jasmani Adam sempurna barulah ditiupkan ruh ciptaan Allah.<sup>13</sup>

Apabila yang disetujui adalah Adam sebagai manusia yang pertama yang diciptakan oleh Allah SWT, maka penciptaan manusia keturunan Adam adalah dengan menciptakan sel spermatozoa yang ada pada diri Adam tersebut. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa setiap manusia setelah Adam berasal dari titisan sel spermatozoa Adam tersebut, walaupun sebageian generasi titisannya semakin melemah, karena jaraknya yang jauh dari masa penciptaan Adam. Bila diamati secara teliti, kondisi fisik, keadaan intelektual dan ketrampilan manusia justeru semakin meningkat, dengan demikian dapat dipahami melemah di sini adalah dari segi moral tingkah laku. Terkait dengan titisan sel spermatozoa Adam tersebut, karena dalam teori ilmiah dinyatakan, bahwa bagian dari suatu bagian dianggap bagian dari keseluruhan yang berasal dari bagian tersebut. Dengan demikian setiap manusia pada hakikatnya adalah bagian dari bagian dari sperma pertama, yaitu sel sperma yang diciptakan oleh Allah pada Adam A.S.<sup>14</sup> Pandangan di atas mungkin dapat dikatakan, bahwa kehidupan yang dianggap sebagai pra kehidupan manusia dimulai sebelum ovum yang telah dibuahi yang darinya terbentuklah manusia.

Tahap **kedua**, adalah manusia perkembangbiakan (keturunan) manusia pertama. Al-Hadist juga mengakui bahwa tanda kehidupan telah bermula ketika terjadi pertemuan antara sel sperma dengan ovum. Disebutkan pula bahwa manusia

---

<sup>13</sup> Seperti bunyi hadist:

لما نفخ في ادم الروح ما رت وطارت فصارت في رأسه فغطس فقال الحمد لله رب العالمين فقال الله عز وجل يرحمك الله. (اخرجه ابن حبان والحكم)  
 "Ketika ditiupkan ruh ke dalam jasad Adam, bergerak dan terbanglah ruh itu kepada Adam, sehingga ia bersin dan mengucapkan : "Segala puji bagi Allah Tuhan seru sekalian alam", lalu Allah menjawab: "Allah memberi rahmat kepadamu".(HQR. Ibnu Hibban, al-Hakim dan Addhia)."

<sup>14</sup> Nu'amin Yasim, *Fikih Kedokteran* (أجاث فقيهة في قصا يا طبيب معاصرة), pent. Munirul Abidin, (Jakarta: Pustaka al-Kausar, 2001), h. 2.

diciptakan dari sari pati tanah – air mani. Setelah terjadi pembuahan – ketika sel reproduksi wanita yang disebut ovum (jamak: *ova*), dibuahi oleh sel reproduksi pria disebut spermatozoon (jamak: *spermatozoa*) yang keduanya berasal dari sari pati tanah yang juga disebut air mani<sup>15</sup> – dan janin telah berusia empat bulan di dalam kandungan ibunya, maka saat itulah kehidupan manusia bermula. Adapun kehidupan sebelum itu tidak disebut kehidupan manusia walaupun di dalamnya ada tanda-tanda kehidupan secara mutlak seperti perkembangan, pembentukan, gerakan dan aktivitas kehidupan lainnya yang ditemukan oleh ilmu kedokteran modern melalui alat modern yang canggih.<sup>16</sup>

Rasulullah dalam sebuah hadist menceritakan tentang kejadian jasmani manusia ini, yang menyebutkan bahwa penciptaan perseorangan ditetapkan dalam perut ibunya selama empat puluh hari, setelah genap empat puluh hari kedua –usia 80 hari– terbentuklah segumpal darah beku. Ketika genap empat puluh hari ketiga –usia 120 hari– berubah menjadi segumpal daging, saat inilah Allah meniupkan ruh ciptaan-Nya, sambil menulis empat perkara, yaitu ditentukan rizkinya, waktu kematian, amalnya dan nasib baik atau buruknya.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Lihat, Elizabet B. Hurlock, *Perkembangan anak jilid I (Child Development)*, pent. Med Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih, (Jakarta: Erlangga, t.t.), h. 53. Bandingkan dengan pendapat Elizabet yang menyebutkan, pembuahan terjadi kira-kira 280 hari sebelum lahir, lebih lanjut Elizabet mengutip pendapat Van Leeuwenhoek yang mengatakan bahwa sel sperma yang ada dalam cairan mani laki-laki adalah merupakan binatang kecil.

<sup>16</sup> Nu'aim Yasin, *op. cit.*, h. 2-4.

<sup>17</sup> Abdullah bin Mas'ud r.a. berkata dari Rasulullah SAW bersabda: إن احدكم يجمع خلقه في بطن أمه اربعين يوما ثم يكون في ذلك علقة مثل ذلك ثم يكون في ذلك مضغة مثل ذلك ثم يرسل الملك فينفخ فيه الروح ويؤمر بأربع كلمات يكتب رزقه واجله وجماله وشقى اوسعيد. (زواه البخاري)

"*Sesungguhnya kejadian seseorang itu dikumpulkan di dalam perut ibunya selama empat puluh hari. Setelah genap empat puluh hari kedua terbentuklah segumpal darah beku. Manakala genap empat puluh hari ketiga berubahlah menjadi segumpal daging. Kemudian Allah SWT mengutus malaikat untuk meniupkan ruh serta memerintahkan supaya menulis empat perkara, yaitu rizki, waktu kematian, amalnya dan nasib baik atau buruknya*". (HR. Bukhari)

Keterangan di atas menjelaskan tentang tahap penciptaan jasmani manusia, walaupun tidak dijelaskan secara rinci tiap tahap tersebut, sebagaimana penjelasan teori ilmiah menurut para ahli dalam Islam tentang proses terjadinya jasmani manusia, tetapi secara spiritual, memberikan faedah yang sangat dalam yang membedakan teori ilmiah yang lain. Faedah itu meliputi, **pertama**, menetapkan takdir manusia yang diciptakan yang berkaitan dengan rizki, ajal amal, kebahagiaan dan kesengsaraan. **Kedua**, meniupan ruh di dalamnya.

Uraian di atas, menunjukkan bahwa kedua masalah di atas ditetapkan setelah janin berusia 120 hari. Penetapan waktu seperti ini menunjukkan bahwa sifat-sifat kemanusiaan tidak diberikan oleh Allah kepada makhluk yang diciptakan di dalam perut seorang ibu sebelum memasuki usia tersebut. Hadis di atas juga menunjukkan, bahwa maksud dari meniupan ruh itu adalah masa transisi di mana Allah meningkatkan kualitas kehidupan janin tersebut dari masa kehidupan hewani kepada masa kehidupan yang memiliki sifat-sifat kemanusiaan.

Melihat penjelasan yang demikian, dapat ditarik benang merah bahwa al-Qur'an dan hadis sepakat, penciptaan jasmani manusia, tidak bisa dipisahkan dengan proses meniupan ruh di dalam jasmani tersebut, oleh Allah, dan penetapan takdir yang terkait dengan manusia itu sendiri. Dua hal ini merupakan unsur spiritual amat dalam, karena membedakan proses kejadian fisik manusia dengan hewan, yang dapat diasumsikan bahwa menurut ilmu hayat (biologi), proses kejadian fisik manusia sama dengan hewan.

### **3. Menurut Para Ahli dalam Islam**

Menurut Mir Ancesdin, dalam *The Universe Seen Through The Qur'an*, bahwa kehidupan secara mutlak telah bermula ketika terjadinya pertemuan antara sel sperma yang diproduksi oleh laki-laki dengan ovum yang diproduksi oleh perempuan.

*Fertilisasi* (pembuahan) ovum (sel telur) oleh sperma. Menurut Rifyal Ka'bah, seperti dikutip oleh Syahminan Zaini, menginformasikan, sperma (air mani) zat cair yang keluar dari bermacam sumber atau kelenjar.<sup>18</sup> Elizabet B. Hurlock, menginformasikan, bahwa sebelum kehidupan dimulai, sel reproduksi pria dan wanita harus melalui beberapa proses persiapan –kematangan, ovulasi, dan penyuburan– dan dalam hal sel pria, terdapat dua persiapan –kematangan dan penyuburan.<sup>19</sup> Kemudian sperma itu menimbulkan satu sel tunggal yang dikenal dengan *zygote*. Lanjut, Ancesudin, bahwa *zygote* ini mengandung kromosom dan *gen* yang terkait dari kedua ayah dan ibu. *Zygote* melewati sederet langkah perkembangan, yaitu pembelahan (*cleavage*), hal ini terjadi setelah fertilisasi. Pembelahan mencakup proses pembelahan sel tanpa pertumbuhan yang berarti, yakni *zygote* –sebagai sel tunggal– terbelah menjadi dua yaitu seperti angka 8 dan seterusnya. Dengan demikian *zygote* yang bersel satu itu membelah dan sel berikutnya terus membelah berulang-ulang sambil melekat satu sama lain. Pada akhir pembelahan organisme itu menjadi sebuah bola terdiri dari banyak sel yang tidak lebih besar dari telur aslinya. Menjelang saat pembelahan memproduksi beberapa ratus sel, *zygote* itu secara tipikal menjadi bola sel yang terbungkus yang disebut *blastula*<sup>20</sup>.

---

<sup>18</sup> Penjelasan lebih lanjut mengenai sperma menurut Rifyal Ka'bah: a. *Listesticules* (*testicles*, biji laki-laki) yaitu organ sex laki-laki yang mengeluarkan *spermatozoa* yang berbentuk telur dan mempunyai ekor panjang, hidup dalam zat cari. b. *Les Vivicules seminal* (*Seminal vesicle*, kantong sperma) yang terletak dekat *prostate* yang mengeluarkan zat cair khusus, tetapi bukan mengandung unsur kesuburan. c. *La prostate* yang mengeluarkan zat cair tertentu, memberi ciri bau khusus terhadap sperma. d. Kelenjar yang melekat pada saluran air kencing, yaitu kelenjar *Cooper* atau *Mery* yang mengeluarkan zat cair yang encer dan kelenjar *Littre* yang menghasilkan *mucus* (lendir). Lihat Syahminan Zaini, *op.cit.*, h.12.

<sup>19</sup> Elizabet B. Hurlock, *op.cit.*, h. 53.

<sup>20</sup> Mir Ancesuddin, *Fatwa al-Qur'an Tentang Alam Semesta (The Universe Seen Through The Qur'an)*, pent. Machnun Husein, (Jakarta: Serambi, 2000), h. 116.



Munculnya *blastula* menandai berakhirnya distribusi informasi dan fase formasi zygote yang pertama. Fase selanjutnya, yaitu gastrulasi (*gastrulation*), sel *zygote* mulai tumbuh dan berdiferensiasi, menjadi jenis sel yang jelas berbeda satu sama lain. Hasil dari diferensiasi, yaitu *indoderm* yang membentuk jeroan tubuh, *mesoderm* yang membentuk otot, tulang dan lain-lain, serta *eksoderm* yang membentuk kulit. Setelah sampai pada formasi jaringan, organisme baru itu selanjutnya diberi nama *embrio*. Pada saat embrio terus berdiferensiasi dan berkembang, lapisan tengahnya (*mesoderm*) membentuk tulang, otot, jantung dan sistem peredaran darah. Ia juga membentuk organ sistem pembuangan (*ecretory system*) dan sistem reproduktif (*reproduktive system*).<sup>21</sup>

Tiga minggu setelah pembuahan, embrio manusia sudah hampir sebesar kepala paku kecil dan tiga perempatnya, merupakan struktur kepala. Empat minggu setelah pembuahan, mata mulai tumbuh sebagian dan jantungnya sudah berdetak. Cikal bakal anggota tubuhnya –tangan dan kaki– muncul pada minggu kelima, telinga pada saat itupun terbentuk dan sekarang embrio itu bisa menanggapi rangsangan mekanik dengan kontraksi ototnya. Bentuk manusia yang sempurna secara samar-samar dapat dikenali 8 minggu setelah pembuahan ketika panjang embrio sekitar satu inci. Mulai saat itu dan selanjutnya orang menyebutnya *fetus*. Menjelang berumur 12 minggu jari-jari terbentuk, saluran setengah lingkaran dalam telinga mulai berfungsi dan embrio itu mulai bergerak menghentak-hentak tetapi masih dalam, keseimbangan, di dalam kolam air *amniotik* (ari-ari) nya. Bulu matanya masih tertanam namun bola matanya mulai berputar di bawahnya.<sup>22</sup>

Lima bulan atau 20 minggu setelah pembuahan panjang fetus kira-kira 8 inci dan beratnya kira-kira satu pon dan raut

---

<sup>21</sup> *Ibid.*

<sup>22</sup> *Ibid.*, h. 117.

mukanya sudah menunjukkan personalitas individualnya. Dalam minggu berikutnya mekanisme pernapasannya berkembang sangat cepat. Sekarang fetus itu dalam keadaan mengantuk terus, tidak tidur tetapi juga tidak jaga. Pada bulan ke-8 dan ke-9 rasa lemah terjadi semakin besar. Tangan dan kakinya sering bergerak serta tangannya membuka dan menutup. Dalam waktu sembilan bulan dengan pengamatan mikroskopik terlihat bahwa telur yang telah dibuahi berlipat ganda dari satu sel menjadi 50.000 triliun sel.<sup>23</sup> Ketika berumur sembilan bulan telah menjadi bayi yang sempurna sebagaimana layaknya manusia lain, maka tinggal menunggu saat kelahiran dari rahim ibunya.

## B. Eksistensi Jasmani terhadap Rohani

Sejak dulu, manusia cenderung membedakan antara unsur materialnya yang tercermin dalam jasad dan unsur spiritualnya yang tercermin dalam ruh.<sup>24</sup> Hidup dan mati selalu dikaitkan dengan adanya ruh yang memberinya hidup. Makruh bisa berarti *nafs* (jiwa), karena ia (jiwa) tak bisa berlangsung tanpa adanya ruh.<sup>25</sup>

Al-Qur'an membedakan ruh dan *nafs* (jiwa), sehingga di dalam al-Qur'an kata ruh dan *nafs* bukan merupakan sinonim, melainkan keduanya mempunyai arti yang berbeda. Al-Qur'an menyebutkan kata ruh sebanyak 21 kali. Kata ruh antara lain menunjukkan arti pembawa wahyu, yaitu malaikat Jibril,<sup>26</sup> ruh berarti rahasia Tuhan yang bisa menjadikan manusia sebagai

---

<sup>23</sup> *Ibid*, h. 118.

<sup>24</sup> Karena ruh merupakan rahasia hidup, maka kebanyakan mereka (para manusia) beranggapan bahwa ruh itu tidak mati dan tidak rusak. Lihat, Aisyah Abdurrahman, *manusia, sensitivitas Hermenutika al-Qur'an* ( مقل في الانسان ), Pent. M. Adieb Al-Arief, (Yogyakarta: LKPSM, 1997), h. 177.

<sup>25</sup> Dalam kamus bahasa Arab, disebutkan bahwa الروح adalah sesuatu yang menghidupkan النفس (diri-diri). Adapun النفس berarti dzat manusia secara material, seperti: جاء فلان نفسه, maupun *immaterial*: علم الله في نفسه. Namun kadang-kadang ia juga berarti ruh seperti untuk orang mati, dikatakan خرجت نفسه. Lihat *Ibid*, h. 177-178.

<sup>26</sup> Periksa, QS al-Syu'ara, 26: 192-195.

sesuatu yang hidup,<sup>27</sup> ruh juga berarti rahasia Tuhan yang diberikan kepada wanita pilihan, Maryam, hingga ia mengandung janin yang hidup,<sup>28</sup> dan ruh merupakan urusan Allah.<sup>29</sup>

Kata النفس (*al-nafs*) dalam bentuk tunggal (*mufrad*) disebut al-Qur'an sebanyak 116 kali, dalam bentuk jamak (*jama'*) yaitu نفوس (*nufus*) sebanyak 2 kali, dan kata أنفس (*anfus*) sebanyak 153 kali. Semuanya memiliki pengertian zat secara umum, dengan dua unsur material dan immaterialnya, yang – tentu saja– bisa mati dan terbunuh.<sup>29</sup> dengan kemutlakan seperti ini, maka kata النفس (*al-anfs*) bukan sinonim dari kata الروح (*al-ruh*) yang mengandung arti rahasia hidup, tetapi juga tidak sama artinya dengan kata الجسد (*al-jasad*). Barangkali lebih dekat artinya dengan hati (jiwa) unsur immaterial (maknawi) dari manusia.<sup>31</sup>

Sedangkan kata الجسد (*al-jasad*) atau الجسم (*al-jism*) tidak disebutkan al-Qur'an untuk memberikan balasan dan perhitungan amal. Kata *al-jasad* hanya disebut 4 kali dalam arti gambar dan bentuk.<sup>30</sup> Sebagaimana kata الجسم (*al-jism*) disebut hanya dua kali. Sekali dalam bentuk mufrad, dalam cerita tentang Thalut,<sup>31</sup> dan lainnya dalam bentuk jamak tentang orang-orang munafik.<sup>32</sup> Seakan Allah menghindari penggunaan kata *al-jasad* dan *al-jism* untuk membicarakan tentang akhirat, karenan ingin membuktikan bahwa pahala dan siksa di akhirat tidak berkaitan dengan jasad saja, melainkan juga berkaitan dengan jiwa (*al-nafs*).

Setiap manusia akan mengalami suatu ketentuan *taswiah* (kesempurnaan), dan bentuk tubuh serta tiupan (ruh) dalam

<sup>27</sup> Periksa, QS al-Hijr, 15: 29, al-Sajdah, 32: 9.

<sup>28</sup> Periksa, QS al-Tahrim, 66: 12.

<sup>29</sup> Aisyah Abdurrahman, *op cit*, h. 180.

<sup>30</sup> Periksa, QS. al-A'raf. 7: 148, Thaha, 20: 88, Al-Anbiya', 21: 8, Shad, 38: 34.

<sup>31</sup> Periksa, QS. al-Baqarah, 2: 247

<sup>32</sup> Periksa, QS. al-Munafiqun, 63: 4

jenis Adam, itulah yang selalu akan terulang dalam rahim setiap insan. Jadilah manusia sempurna dan terbentuk, kemudian tiupan *Rabbaniyah* akan masuk ketika kita sudah siap untuk menerimanya, itu terjadi pada bulan ketiga dari kehidupan janin.<sup>33</sup> Ibnu Sina menerangkan, bahwa jiwa (*al-nafs*) atau ruh (*al-ruh*) turun dari alam transeden menuju jasad lalu memberinya hidup, meskipun dia sendiri -jiwa atau ruh- sebenarnya tersiksa di penjara dalam sangkar jasad.<sup>34</sup> Dari sini nampak ada bukti kuat, bertempatnya jiwa ke dalam badan,<sup>35</sup> yang mengakibatkan ada hubungan timbal balik antara keduanya.

Untuk menjelaskan persatuan jiwa dengan badan ini, lebih jauh dapat berpegang pada analogi arus listrik dari dua unsur yang satu sama lain berbeda, menghasilkan produk baru yang membedakan unsur dasar kedua unsur tersebut. Tingkah laku manusia merupakan hasil dari interaksi antara jiwa dengan badan. Sungguhpun manusia mempunyai jiwa dan badan, belum dapat dipandang sebagai suatu kepribadian yang integral. Tingkah laku lahir tidak dapat dikatakan sebagai singgungan belaka dengan jiwa dan badan. Shalat atau haji yang dianggap sebagai suatu hal yang bersifat rohaniah, tidak dapat dipenuhi tanpa adanya partisipasi badan dalam bentuk tertentu. Pada sisi lain, pemenuhan kebutuhan biologis tidak menempatkan diri pada keterpisahan ruh.<sup>36</sup>

Al-Qur'an menginformasikan, bahwa ruh dan jasad adalah dua esensi pokok, dan dengan keduanya itu manusia hidup, yang satu tak mungkin terpisah dari yang lain. Oleh

---

<sup>33</sup> Mustafa Muhammad, *Al-Qur'an dan Alam Kehidupan*, (القرآن كائن حي), Pent. Salim Muhammad Wakhid, (Jakarta: Pustaka Mantiq, 1992), h. 44.

<sup>34</sup> Penjelasan lebih rinci, dapat dilihat teori emanasi Ibnu Sina, lihat Aisyah Abdurrahman, *op cit*, h. 182.

<sup>35</sup> Abdurrahman Shaleh Abdullah, *Teori-Teori Pendidikan, Berdasarkan al-Qur'an (Educational Theory: a Qur'anic Outlook)*, pent. M. Arifin dan Zainuddin, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), h. 70.

<sup>36</sup> *Ibid.*

karenanya, orang yang beriman kepada kitab suci al-Qur'an tidak boleh meremehkan kewajibannya terhadap jasad dalam usahanya memenuhi kewajiban terhadap ruh. Sebaliknya, ia tidak boleh meremehkan kewajibannya terhadap ruh dalam usaha memenuhi kewajiban terhadap jasad. Sikap berlebihan dalam usaha memuaskan kebutuhan jasad dan ruh adalah sikap yang tidak terpuji. Segala sesuatunya harus memperoleh keridhaan Allah.<sup>37</sup>

Dalam al-Qur'an, manusia adalah utuh, tak terpisahkan antara jasad dan ruhnya, mental dan fisiknya, demikian pula tidak terpisahkan antara urusan keduniaan dan keakhiratannya. Dalam hal aqidah pun manusia tidak terpisahkan antara lahir dan batinnya, antara kenyataan dan kegaibannya. Sebab aqidah itu sendiri adalah kepercayaan kepada satu hidayah yang dapat memperbaiki antara ruh dan jasad, tanpa melebihi-lebih dan tanpa penyelewengan dari jalan yang lurus.<sup>38</sup> Di sini nampak jelas keterkaitan antara ruh dan jasad, keduanya saling membutuhkan dalam berinteraksi dan harus diperlakukan seimbang dalam hal memenuhi kebutuhannya.

Ada hubungan yang erat antara jiwa dan badan yang saling mempengaruhi satu sama lain. Bila badan ditimpa penyakit, jiwa ikut susah, demikian pula sebaliknya. Pengalaman di lapangan kedokteran membuktikan bahwa seringkali keluhan disebabkan jiwa. Misalnya berupa kejengkelan, kekecewaan, perasaan bersalah, perasaan berdosa, bersedih, putus asa dan lain sebagainya.<sup>39</sup>

Contoh konkrit, timbulnya penyakit *psikosomatik*, yang menggambarkan pengejawantahan gangguan jasmani dengan

---

<sup>37</sup> Abbas Mahmud al-Aqqad, *Manusia Diungkap al-Qur'an*, pent. Pustaka Firdaus, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993), h. 32.

<sup>38</sup> *Ibid*, h. 34.

<sup>39</sup> R.A. Su'dan MD, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: PT, Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), h. 94.

sebab rohani. Artinya adanya gangguan fisik ini dapat karena adanya ketegangan emosional. Ketegangan dapat mengakibatkan gangguan *fa'ali* pada alat-alat dalam. Berbagai penyakit yang tergolong psikosomatik adalah penyakit organ. Seperti jantung, alat pencernaan, alat pernapasan, kulit, otot, ginjal dan lain sebagainya. Apabila rohani terganggu maka tubuh berusaha mempertahankan atau memelihara diri. Untuk itu, maka susunan saraf mengadakan reaksi yang merupakan respon tubuh. Dalam keadaan menghadapi stres atau tegangan jiwa ini, sistem saraf otonom bereaksi. Kalau yang bereaksi saraf simpatik maka yang terganggu jantung dan lain sebagainya. Jika para simpatik maka yang terangsang pencernaan.<sup>40</sup>

Adapun upaya mencegah dan menyembuhkan penyakit jantung –jantung koroner– yang telah disebut di atas, dapat melalui rohani. Apabila seseorang mendapat stres, maka saraf simpatik terangsang, dengan demikian maka jantungpun terangsang. Rangsangan pada jantung mengakibatkan denyutnya meningkat yang selanjutnya menaikkan tekanan darah. Setiap ada kecemasan atau *agresivitas* akan meningkat pula aktifitas saraf simpatik. Ini mengakibatkan tekanan darah naik mendadak yang menyebabkan dinding pembuluh darah jantung melentur. Hal ini dapat menimbulkan kerusakan pada dinding pembuluh darah koroner tersebut.<sup>41</sup>

Contoh kecil di atas, memberikan pemahaman, bahwa keberadaan jasmani pada diri manusia tidak bisa dianggap remeh, demikian pula sebaliknya eksistensi rohani, karena gangguan rohani dapat mengakibatkan penyakit pada jasmani,

---

<sup>40</sup> Pada zaman dahulu mengenai gambaran psikosomatik adalah ketegangan emosional. Ini mengakibatkan gangguan *fa'ali* tanpa kelainan organik pada alat tubuh. Tetapi kalau terus menerus dirangsang, akhirnya alat tersebut akan rusak. Oleh sebab itu, maka pendapat sekarang mengenai gangguan psikosomatik adalah gangguan jasmani dengan sebab rohani yang disertai atau tidak disertai kelainan organik. Lihat *Ibid*, h. 95-96.

<sup>41</sup> *Ibid*, h. 96-97.

dan jika jasmani sakit rohani pun akan merasakan ketidakseimbangannya (*labil*).

Jasad adalah tempat jiwa berada (*berintegrasi*), sedang ruh adalah *المثل الاعلى* (*al-masal al-a'la*) – suatu misal yang tinggi yang tidak terbayangkan. Jasad dan jiwa ibarat suatu sosio-drama yang selalu dalam *acting*, sedang ruh adalah pengisi nilai-nilai keutamaan. Hubungan jasad manusia, jiwa dan ruh ialah sebagaimana hubungan atom, besi dengan lapangan (mungkin maksudnya medan) magnet yang memiliki dua kutub. Jiwa selalu dalam situasi polaritas, apakah jiwa cenderung kepada jasad lalu meluncur ke hawa (*dekaden*), atau kepada ruh yang akan membawanya melambung tinggi kepada keutamaan dan akhlak *rabbaniyah*.<sup>42</sup>

Seperti apa yang dikatakan Ibnu Sina, bahwa manusia bisa menyaksikan beberapa *jisim* (badan) yang berjalan dan bergerak dengan kehendak, bahkan makan, tumbuh dan berkembang biak. Itu semua bukan karena kejisimannya. Harus ada prinsip-prinsip non jisim yang dapat menimbulkan perbuatan itu, yang disebut sebagai jiwa (*al-nafs*).<sup>43</sup> Sebagai seorang ahli dalam ilmu ke-Islaman, al-Qur'an Nadham, menginformasikan bahwa ruh adalah jisim yang lembut yang merupakan unsur yang merupakan unsur yang paling mulia pada manusia, atau bahkan jiwa itulah hakekat manusia, sedangkan badan hanyalah alat semata.<sup>44</sup>

Kurikulum pendidikan Islam harus mampu melindungi dan mempertahankan ruh. Kecenderungan biologis dan aktifitas jasmaniah bukan merupakan pertahanan utama bagi kurikulum, seumpama mirip dengan teori pendidikan –Islam– yang menganggap manusia seperti binatang ini memiliki ciri tersendiri dalam kompleksitas lebih dalam dari pada sifat kebijaksanaannya. Aspek inilah –manusia mempunyai unsur

---

<sup>42</sup> Musthafa Mahmoud, *op. cit.*, h. 46.

<sup>43</sup> Aisyah Abdurrahman, *op. cit.*, h. 184-185.

<sup>44</sup> *Ibid.*

rohani– yang menjadikan manusia unggul dari binatang.<sup>45</sup> Manusia tidak ada bedanya dengan binatang, jika hanya dilihat dari sisi jasmani semata, dengan demikian, maka eksistensi jasmani pada diri manusia, menurut pandangan Islam adalah alat, karena secara esensial, manusia adalah ruhnya (jiwa), yang membedakan dengan makhluk lain –binatang dan tumbuh-tumbuhan.

Walaupun posisi tubuh manusia hanya sebagai alat bagi jiwa (rohani), tetapi tidak dapat diabaikan, seperti diinformasikan oleh al-Sijistani, bahwa fisik yang terhindar dari kotoran, tubuh yang kokoh dapat menutup bagian yang tercela dalam proporsi yang beraneka ragam, sehingga fisik dapat menampakkan keasliannya pada sesuatu yang mudah dan mulia, lebih tinggi dari alam spiritual.<sup>46</sup> Tubuh harus dijaga demi berkembangnya jiwa (rohani) menuju derajat yang mulia dan dekat dengan ruh yang pada dasarnya telah mempunyai tempat yang tinggi –seperti telah disebut al-Qur’an. Karena keadaan jasmani yang sakit, akan mempengaruhi jiwa (rohani) dalam melakukan aktifitasnya, dengan demikian pendidikan jasmani menuju kondisi yang sehat dan kuat pun amatlah perlu di sini. Dengan demikian jasmani tidak bisa dipisahkan dengan rohani (jiwa), demikian pula sebaliknya, rohani juga tidak dapat dipisahkan dengan jasmani selagi manusia masih hidup. Prinsip pendidikan yang dapat diambil di sini, pendidikan jasmani dan rohani sama pentingnya. Hal ini berbeda dengan anggapan Barat, yang meremehkan pendidikan rohani. Mereka mendewakan pendidikan jasmani atau pendidikan materialistik, yang fana dan tidak kekal, berbeda dengan pendidikan rohani (psikhis) yang kekal dan mempunyai masa depan.

---

<sup>45</sup> Perbandingan antara tingkah laku manusia dan tingkah laku binatang tidak terdapat pada lingkaran konsepsi Islam. Lihat, Abdurrahman Shaleh Abdullah, *op. cit*, h. 72.

<sup>46</sup> Paul E. Walker, *Early Philosophical Shiism The Ismaili Neoplatonism Abu Ya'qub al-Sijistani*, (Australia: Cambridge University Press, 1993), h. 103.



## BAB IV PENDIDIKAN JASMANI DALAM ISLAM

### A. Pengertian Dasar Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah dua kata yang masing-masing dapat berdiri sendiri, yaitu pendidikan dan jasmani, serta keduanya mempunyai arti yang berbeda. Pembahasan ini, tidak akan menjelaskan secara terpisah –untuk menghindari pembahasan yang tumpang tindih (*overlapping*)– karena pengertian pendidikan dan jasmani telah diuraikan pada bab landasan teori. Pembahasan ini akan memberikan pengertian pendidikan jasmani secara utuh menyeluruh.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan jasmani, sebagai titik pangkal mendidik anak, dan anak dipandang sebagai satu kesatuan jiwa-raga. Dengan demikian tujuan melaksanakan pendidikan jasmani di sekolah – lembaga pendidikan lainnya– adalah identik dengan tujuan pendidikan. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa tempat berdirinya istilah itu berada di kalangan pendidik.<sup>1</sup>

Pendidikan Islam dalam hal pendidikan jasmani mengacu kepada pemberian fakta terhadap jasmani yang relevan bagi anak didik. Ketika jasmani dan kecenderungan-kecenderungan akan menyimpang dari pendidikan Islam, maka hendaklah diingatkan agar kembali kepada tujuan utama.<sup>2</sup> Dengan demikian pendidikan jasmani diberikan kepada anak didik, harus melihat

---

<sup>1</sup> Raul Wiryasantosa, *Supervisi Pendidikan Olahraga*, (Jakarta: UI Press, 1984), h. 25.

<sup>2</sup> Berkenaan dengan membangun pandangan sederhana yang ada pada kontradiksi tajam dengan ide senada sebagai berikut: “Ketika kita menganggap tekanan, oleh al-Qur’an ditempatkan pada bidang garap material dari sifat dasar manusia dan buktinya, atau aspek yang bersifat rohaniah dari kualitas esensial manusia, maka tidak heran untuk mempelajari sumber tersebut. Namun yang diterima adalah suatu kesalahan *inheren* dalam diri manusia dimanapun berada”. Lihat, Abdurrahman Shaleh Abdullah, *Teori-teori Pendidikan Berdasarkan al-Qur’an (Educational Theory: Al-Qur’an Outlook)*, Pent. M. Arifin dan Zaenuddin, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), h. 140.

potensi pertumbuhan anak didik secara biologis, sebagaimana halnya pendidikan rohani.

Pendidikan jasmani tidak berarti mengembangkan otot dan tenaga saja, melainkan juga mempersiapkan konstruksi fisiknya secara sehat dan baik. Artinya disamping harus memperhatikan perkembangan otot dan indera anak didik, pendidik juga harus memperhatikan potensi biologis yang tumbuh dari jasmaninya dan ekkses dari keseluruhan berupa motivasi intrinsik, inklinasi serta potensi kejiwaan yang dimilikinya.<sup>3</sup> Pernyataan ini memberi arti, pendidikan jasmani dalam Islam juga harus mengakomodasi potensi rohani yang ada, dengan kata lain pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dengan kekuatan rohani, tetapi keduanya berintegrasi. Pendidikan jasmani merupakan sarana menuju terbentuknya bangunan badan yang sehat dan kuat, dalam melestarikan dan mendukung pendidikan rohani.

Dalam konteks Indonesia, pendidikan jasmani berkembang sejak selesainya perjuangan fisik. Dengan terbitnya Undang-undang nomor 4 tahun 1950, dan kemudian menjadi Undang-undang nomor 12 tahun 1954, memberikan landasan yang kuat terhadap pelaksana kegiatan pendidikan jasmani di sekolah. Dalam bab VI pasal 9, tercantum: "... *Pendidikan jasmani menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dengan perkembangan jiwa, merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat kuat lahir batin, diberikan kepada semua jenis sekolah*".<sup>4</sup> Pendidikan jasmani ialah bagian integral dari pendidikan, merupakan usaha untuk membuat bangsa Indonesia sehat kuat lahir dan batin.

---

<sup>3</sup> Khairiyah Husein Thaha, *Konsep Ibu Teladan, Kajian Pendidikan Islam* (دارا الأم ) في تربية الأطفال المسلم Pent. Hosen Arjaz Jamad, (Surabaya: Risalah Gusti, 1985), h. 69.

<sup>4</sup> Ratal Wiryasantosa, *op cit.*, h. 25.

Perkataan keselarasan menjadi pedoman pula untuk menjaga agar pendidikan jasmani tidak terpisahkan dari pendidikan total. Pendidikan jasmani adalah bagian dari tuntunan terhadap pertumbuhan jasmani rohani, dengan demikian tidak terbatas pada jam pelajaran yang diperuntukkan baginya saja. Puncak kegiatan pendidikan jasmani terlukis pada tugas jawatan pendidikan jasmani yang berdiri sejak tanggal 1 Januari 1961, dengan surat keputusan Menteri Pendidikan Dasar dan Kebudayaan tertanggal 14 Desember 1960, nomor 109/I/UU.

Tugas Jawatan Pendidikan Jasmani terlukis dalam definisi tentang pendidikan yang berbunyi:

*"...Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia, berupa sikap, tindak dan karya yang diberikan bentuk, isi dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan".<sup>5</sup>*

Pendidikan jasmani dalam konteks ke-Indonesiaan, pada dasarnya tidaklah berbeda dengan pengertian pendidikan jasmani menurut Islam, karena keduanya mementingkan selarasnya perkembangan jasmani dan rohani, walaupun pengertian secara dalam tentu saja berbeda, karena pengertian rohani dalam Islam dengan rohani dimunculkan secara umum punya arti yang berbeda. Tetapi yang menjadi kajian pokok dalam pembahasan ini adalah jasmani, yang pengertiannya tidak jauh dari pengertian yang disebut secara umum. Dengan demikian maka titik tekan –kesamaan – pendidikan jasmani perlu menjadi catatan.

Di sisi yang sama Aip Syarifuddin, memberikan pengertian pendidikan jasmani, adalah suatu proses di dalam pembentukan kepribadian seorang anak didik dengan melalui

---

<sup>5</sup> *Ibid*, h. 26.

kegiatan jasmaninya, yang dilakukan secara sadar, sistematis dan bertujuan untuk mencapai kedewasaannya dalam rangka pembentukan manusia seutuhnya, dengan melalui proses belajar dan berlatih.<sup>6</sup>

Kedewasaan yang disebutkan oleh Aip Syarifuddin, tentunya bukan hanya perkembangan fisik secara biologis, karena apa artinya fisik besar atau telah berusia tua, tetapi perkembangan psikisnya tidak dapat menyesuaikan dengan kondisi jasmaninya. Apa yang disebutkan oleh Syarifuddin tidak berbeda dengan pengertian yang disebutkan oleh Islam, yaitu pendidikan jasmani yang tidak mengabaikan perkembangan rohani.

Pendidikan jasmani harus sesuai dengan peranan kehidupan manusia, yaitu dengan belajar mengapresiasi pentingnya latihan –fisik– secara teratur dalam masa hidupnya yaitu bagi seorang yang mengetahui nilai bugar secara penuh yang respek pada dirinya bahwa dalam tubuhnya ada nilai-nilai yang penting yang akan memberikan keuntungan dan pemeliharaan secara positif terhadap dinamisasi kesehatan. Nilai-nilai tadi akan dapat membuat rekreasi fisik secara aktif dalam kehidupan.<sup>7</sup>

Penting bagi setiap manusia memperhatikan nilai-nilai bugar dan sehat dalam tubuhnya, karena aktivitas rohani akan dapat berjalan dengan baik jika kondisi jasmaninya tidak sakit. Dengan demikian jelas, bahwa pendidikan jasmani akan sangat bermanfaat bagi pendidikan rohani, dan kedua pendidikan ini senantiasa berintegrasi, walaupun titik tekannya berbeda.

---

<sup>6</sup> Aip Syaripudin, *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: CV Baru, tt), h. 9.

<sup>7</sup> Kenikmatan pengalaman pendidikan fisik akan memberikan kontribusi kepada sistem nilai secara perorangan, yang akan mengarah pada puncak pengalaman (*Peak Experience*) dalam penampilan fisik. Rekreasi fisik akan menjadikan sehat dan memunculkan kegembiraan secara integrasi. Lihat, John E Nixon dan Aan E Jewwett, *An Introduction to Physical Education*, (Philadelphia London Toronto: WB Saunders Company, 1969), h. 77.

## B. Urgensi Pendidikan Jasmani dalam Islam

Manusia dilahirkan dalam kondisi lemah fisiknya dan kosong dari ilmu pengetahuan Allah memberikan fitrah mencintai pengetahuan dan menyingkapkan apa yang tidak diketahuinya, memberikan perangkat alat –berupa alat indra yang terkait dengan jasmani, seperti pendengaran (telinga), penglihatan (mata) dan juga akal pikiran –yang memungkinkan mampu mengenal dirinya– yang terdiri dari jasmani dan rohani– dan menengok segala wujud yang ada di sekitarnya.<sup>8</sup>

Pendengaran, penglihatan dan pengamatan, dengan hati dan pemikiran, itu semua merupakan perangkat yang diberikan oleh Allah kepada manusia yang pada gilirannya nanti akan ditanyakan tanggung jawabnya masing-masing di hadapan Allah.<sup>9</sup>

Islam sangat memperhatikan potensi biologis, dalam memelihara potensi ini dapat ditempuh melalui dua cara, pertama, memelihara atau merawat fisik yang mana ia butuh makanan bergizi, rumah yang sehat, istirahat atau tidur memadai dan perlindungan dari penyakit. Kedua, memenuhi kebutuhan bagi perkembangan potensi biologis dengan terwujudnya kebutuhan hidup yang hakiki, yaitu berkembangnya kepribadian secara utuh dan seimbang.<sup>10</sup> Oleh karenanya Islam menganjurkan orang tua untuk

---

<sup>8</sup> Yusuf Al-Qardawi, *Metode dan Etika Pengembangan Ilmu Perspektif Sunnah (الرسول والعلم)*. pent. Kamaluddin A. Marzuki, (Bandung: CV. Rosda, 1989) h. 97. Lihat Firman Allah :

والله اخرجكم من بطونكم امهتكم لا تعلمون شيئاً وحل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون  
 "Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur" .(QS al-Nahl, 16: 78).

<sup>9</sup> Allah Berfirman : ولا تقف ما ليس لك به علم انالسمع والبصر والفؤاد كل اولئك كان عنه مسؤولا

*Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawabnya.* (QS, al-Isra', 17:36).

<sup>10</sup> Khairiyah Husian Thaha, *op cit*, h. 69.

mengembangkan potensi biologis disamping potensi lainnya secara maksimal.<sup>11</sup>

Kebiasaan atau praktek yang mengembang tumbuhkan kesehatan pribadi dianjurkan, sementara kegiatan yang membahayakan fisik mesti ditekan sekecil mungkin. Kebersihan jasmani dan penampilan yang baik dapat dicatat sebagai teladan dari kebiasaan yang diharapkan. Hal ini paling tidak merupakan satu perbuatan bersuci sebelum melakukan ibadah shalat, atau mandi besar setelah melakukan persenggamaan dan perintah menggunakan pakaian yang bagus dan indah ketika hendak pergi ke masjid untuk mendirikan shalat. Terpenuhinya kebutuhan biologis adalah perlu bagi eksistensi manusia, atau eksistensinya sebagai sifat dasar manusia, seperti kebutuhan seksual yang harus dipelihara sebaik-baiknya.<sup>12</sup>

Kebutuhan biologis seperti makan, minum, kesehatan dan pakaian, adalah merupakan kebutuhan primer yang harus terpenuhi,<sup>13</sup> untuk menunjang kebutuhan seperti kasih sayang, rasa aman, harga diri, kebebasan dan lain-lain. Jika kebutuhan primer tak dapat diwujudkan, maka manusia akan mengalami kejanggalan jasmani dan rohaninya. Dengan begitu manusia akan kehilangan kebahagiaan yang alami sebagai manusia hidup di dunia.

AL-Ghazali sangat memperhatikan dan menekankan aspek jasmaniah untuk mencapai keutamaan rohaniah. Tujuan jasmaniah ini adalah untuk mengadakan keselarasan antara jiwa dan raga, jasmani dan rohani, bukan hanya kesehatan jasmani semata-mata. Al-Ghazali bahkan memandang aspek jasmani

---

<sup>11</sup> *Ibid.*

<sup>12</sup> Abdurrahman Shaleh Abdullah, *op cit*, 139.

<sup>13</sup> Yusuf Barmawi, *Pembinaan Kehidupan Beragama Islam Pada Anak*, (Semarang: Toha Putra, 1993), h. 21.

sebagai sarana untuk mencapai maksud manusia, dan sarana untuk melaksanakan kewajiban agama.<sup>14</sup>

Rohani akan merawat jasmani seperti halnya orang yang berziarah dalam perjalanan ke Mekkah merawat baik-baik untanya. Tetapi jika sekiranya orang yang berziarah itu hanya membuang-buang waktunya dengan menghias-hias dan memberi makanan kepada untanya saja, maka ia tentu akan ditinggalkan oleh teman-temannya yang berziarah itu dan ia akan tertinggal sendirian dan tewas di tengah-tengah padang pasir.<sup>15</sup> Pernyataan ini memberi isyarat, bahwa betapa pentingnya kedua pendidikan tersebut –jasmani dan rohani– tanpa harus memisah-misahkannya, tetapi selalu terpadu.

Pendidikan Islam mengembangkan berbagai potensi yang ada pada diri manusia, seperti rohani, akal, akhlak dan lain-lain, termasuk di dalamnya adalah jasmani manusia.<sup>16</sup> Jasad adalah kemampuan jasmaniah dan indera-inderanya.<sup>17</sup> Berfungsinya indera manusia dengan baik, tergantung kondisi jasmaniah manusia secara menyeluruh, oleh karena diperlukan adanya pemeliharaan tubuh manusia secara baik, agar tetap dalam keadaan sehat. Sebab, jika tubuh dan indera-inderanya sehat, memberi ketajaman terhadap berfungsinya tubuh dan indera. Jika dihubungkan dengan pengetahuan, yaitu ilmu berian Allah dan ilmu capaian, maka indera jasmani pun akan berfungsi. Pengetahuan berian Allah mengacu pada kemampuan dan

---

<sup>14</sup> Zaenuddin, et, al, *Seluk Beluk Pendidikan Jasmani Dari al-Gazali*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), h. 127.

<sup>15</sup> *Ibid.*

<sup>16</sup> Ali Abdul Halim Mahmud, *Pendidikan Rohani (التربية الروه)*, Pent. Abdul Hayyi al-Kattani, (Jakarta: Gema Insani Press, 1995), h. 57.

<sup>17</sup> Muhammad al-Naquib al-Atas, *Konsep Pendidikan dalam Islam, Suatu Kerangka Pikir Pembinaan Filsafat Pendidikan Islam (The concept of Education in Islam: A Frame work For Islamic Philosophy of Education)*, Pent. Haidar Bagir, (Bandung: Mizan, 1987), h. 87.

indera rohaniyah manusia, sementara ilmu capaian mengacu pada kemampuan indera jasmaniahnya.<sup>18</sup>

Islam tidak melupakan pentingnya pendidikan jasmani, ia telah meletakkan aturan untuk menjaga kesehatan badan, memperkokoh daya kekuatannya dan melindunginya dari berbagai macam penyakit dan sebab-sebabnya.<sup>19</sup> Menjaga kesehatan dengan memenuhi kebutuhan primer manusia, seperti makan dan minum yang teratur, bergizi, halal dan baik – pola makan yang seimbang. Memperkokoh daya kekuatan tubuh dengan olahraga yang teratur, disamping membawa dampak keuntungan secara pribadi, kekuatan tubuh dengan olahraga yang teratur, disamping membawa dampak keuntungan secara pribadi, kekuatan tubuh juga bertujuan menjadi benteng pertahanan Islam dari serangan musuh non Islam. Islam juga memerintahkan kepada ummatnya untuk bertobat, jika badan dalam keadaan sakit, dan sebelum sakit, maka disuruh menjaganya. Dalam hal pendidikan jasmani, kita perlu menengok ke belakang mempelajari sejarah orang-orang terhormat pada zaman dahulu, yakni mereka yang menyingkapkan ajaran Islam –isi al-Qur’an– dan menyimpulkannya sehingga mereka mempunyai badan dan akal pikiran yang sehat serta budi pekerti yang luhur, berhasil membuat kenangan manis dalam lembaran sejarah putih bersih dan membuktikan serta menunjukkan bahwa guru Ilmu Pendidikan mereka adalah ajaran Islam –al-Qur’an dan hadis– pedoman yang mempunyai pengaruh yang dalam dan keutamaan yang nyata serta memberikan kesan yang menarik lagi mengagumkan.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> *Ibid.*

<sup>19</sup> Mahmud Abdul Fayid, *Pendidikan dalam al-Qur’an*, Pent. Judi Al-Falāsani, (Semarang: CV Wicaksana, 1989), h. 84.

<sup>20</sup> *Ibid.*, h. 91.



Pentingnya pendidikan jasmani menjadi sebab, dalam tujuan pendidikan nasional Indonesia, dicantumkan kata "sehat jasmani dan rohani",<sup>21</sup> membuktikan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani yang akan berimplikasi pada pendidikan rohani. Di dukung pula TAP II/MPR/1988 (GBHN), dalam prioritas program pendidikan agama, yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia melalui aspek rohaniah dan jasmaniah, mental spiritual, yang mampu mendorong pengembangan kepribadian yang utuh, dinamis dan moralis di mana keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa menjadi sumber rujukan kehidupannya.<sup>22</sup> Dengan demikian dalam konteks ke-Indonesiaan pun pendidikan jasmani merupakan bagian esensial.

Dalam beberapa pengertian tentang pendidikan Islam, aspek jasmani senantiasa disebut. Yusuf al-Qardawi menginformasikan, "Pendidikan Islam merupakan pendidikan manusia seutuhnya, akal dan hatinya, rohani dan jasmaninya, akhlak dan ketrampilan. Karena pendidikan Islam menyiapkan manusia untuk hidup, baik dalam perang, dan untuk menghadapi masyarakat dengan segala kebaikan dan kejahatannya, manis dan pahitnya". Sebagai bahan perbandingan Muhammad Nasir dalam tulisannya "*Ideologi Didikan Islam*", menulis, pendidikan merupakan satu pimpinan jasmani dan rohani yang menuju kepada kesempurnaan dan kelengkapan arti kemanusiaan dengan arti sesungguhnya".<sup>23</sup>

Jelaslah, bahwa Islam memberi porsi yang sangat longgar untuk mengurus tubuh manusia, sehingga pendidikan jasmani memegang peran penting. Karena pendidikan jasmani, bukan merupakan bagian yang terpisah dari pendidikan secara umum,

---

<sup>21</sup> M. Arifin, *Kapita Selekta Pendidikan (Islam dan Umum)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), h. 91.

<sup>22</sup> *Ibid*, h. 92.

<sup>23</sup> Azyumardi Azra, *Esai-esai Intelektual Muslim dan Pendidikan Islam*, (Ciputat: PT. Logos Wacana Ilmu, 1999), h. 4-5.

melainkan terpadu, oleh karena itu tidak dapat dianaktirikan. Terlebih aspek jasmani merupakan bagian yang integral dari rohani, yang sangat berpengaruh terhadap kondisi rohani, maka keadaan sehat dan kuatnya jasmani harusnya diperhatikan. Untuk mendapatkan jasmani yang sehat dan kuat perlu pemeliharaan secara serius, dalam arti tidak dinomerduakan dari pendidikan rohani, melainkan seimbang pelaksanaannya. Islam juga tidak menghendaki rohani yang tumbuh dalam jasmani yang sakit, oleh karenanya, Islam menganjurkan untuk berobat ketika sakit menimpa pada badan. Pentingnya pendidikan jasmani ini tidak hanya sepihak datang dari Islam, melainkan didukung pula oleh peraturan yang ada di lingkungan di mana Islam itu lestari.

### **C. Prinsip Dasar Pendidikan Jasmani dalam Islam**

Islam memerintahkan, jauh sebelum lahir seorang manusia, yaitu pada waktu masih dalam bentuk janin, orang tua sudah diperintahkan untuk memperhatikan perkembangan fisik, intelektual dan mental janin tersebut, yaitu dengan menjaga keadaan gizi ibu yang baik, yang merupakan unsur utama bagi kesehatan bayi. Jadi seorang ibu yang ingin melahirkan bayi sehat harus memperhatikan sekali apa yang dimakan. Konsumsi gizi yang kurang memadai dapat mempengaruhi pertumbuhan janin bayi. Selain itu juga memiliki pengaruh buruk yang permanen atas diri anak tatkala ia tumbuh. Juga harus diperhatikan bahwa konsumsi gizi kurang akan berdampak pada ibu.<sup>24</sup>

Dalam pandangan Islam terdapat hubungan yang langsung antara makanan yang halal dan sehat dengan perbuatan yang baik. Jenis makanan yang halal memiliki nilai kesehatan yang baik, disamping berpengaruh secara fisik, juga

---

<sup>24</sup> Mahjubah Magazine, *Pendidikan Anak Sejak Dini Hingga Masa Depan, Tinjauan Islam dan Permasalahannya*, (Jakarta: al-Firdaus, 1992), h. 48.

memiliki pengaruh secara positif dalam pembentukan kualitas kepribadian dan akhlak seorang.<sup>25</sup>

Perhatian selanjutnya diteruskan pada masa bayi dan kanak-kanak sebagai masa yang menjadi dasar pembentukan kepribadian dan kesuksesan seorang anak di masa depan. Karenanya, Islam mengajarkan agar dalam masa ini potensi fisik, intelektual dan mental anak ditumbuhkembangkan dengan baik sehingga kelak ia dapat menimba ilmu pengetahuan, memiliki moral dan ketrampilan dengan sempurna.<sup>26</sup> Perhatian selanjutnya diarahkan pada masa remaja, dewasa sampai tua bahkan sampai seorang itu meninggal dunia. Walaupun pertumbuhan fisik manusia juga akan mengalami puncak pertumbuhan dan selanjutnya akan menurun, tetapi pada masa puncak sampai menurunnya pemeliharaan fisik masih terus dilakukan, guna menjaga tetap bertahan hidup (survival).

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup orang Islam menerangkan prinsip pendidikan jasmani ini. **Pertama**, menjaga kehidupan manusia dan kesehatannya, dan memberi kewajiban yang senantiasa mempengaruhi keduanya. Di antara kewajiban yang dibebankan Allah sesuai dengan kemampuannya.<sup>27</sup>

Rasulullah memberi petunjuk yang sangat baik dalam pemeliharaan kesehatan ini, yaitu bahwa menjaga kesehatan tergantung pada manajemen yang baik dari makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal, udara, tidur, bangun, gerakan, diam perkawinan, pengosongan dan penahanan,. Apabila elemen ini terjadi menurut keseimbangan yang sesuai dan cocok dengan

---

<sup>25</sup> *Ibid.*

<sup>26</sup> Khairiyah Husain Thaha, *op cit.*, h. 68.

<sup>27</sup> Allah SWT berfirman : لا يكلف الله نفسا الا وسعها  
 "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"(QS al-Baqarah, 2: 286)

tubuh, negeri, usia dan kebiasaan, maka hal itu akan lebih dekat dengan kelangsungan kesehatan dan kebugaran.<sup>28</sup>

Kesehatan merupakan nikmat Allah yang terbesar atas hamba-hamba-Nya, pemberian-Nya yang terbanyak dan karunia-Nya, bahkan kesehatan yang mutlak merupakan nikmat yang terbesar, maka layaklah bagi orang yang dikarunia bagian dari keberhasilan, untuk menjaganya dan memeliharanya serta menjaganya dari apa yang melawannya.<sup>29</sup>

Setelah Allah memberikan nikmat sehat kepada manusia, hendaklah manusia mensyukuri nikmat itu, karena nikmat tubuh yang sehat yang akan pertama kali di tanya pada hari kiamat, dengan pertanyaan: "Bukanlah Kami telah menyehatkan tubuhmu dan menyiram kehausanmu dengan air yang sejuk?".<sup>30</sup>

Untuk merealisasikan penjagaan tubuh yang sehat, Allah memberikan kemudahan kepada hamba-Nya, yaitu, memperbolehkan orang yang bepergian jauh dan yang menderita sakit membatalkan puasanya di bulan Ramadhan.<sup>31</sup> Orang bepergian jauh memerlukan energi banyak, dan kadang-kadang dalam kondisi jiwa yang cemas, demi

<sup>28</sup> Ibn Qoyyim al-Jauziyyah, *al-Tib an-Nabawy (الطب النبوي)*, (Al-Qohiroh: Dar al-Hadis, 1993), h. 229.

<sup>29</sup> *Ibid*, Lihat, Sabda Rasulullah SAW :

من أصبح معافى في جسده , امانا في سربه , عنده فوت يومه , فكأنما حيزت له الدنيا (رواه الترمذي)

"Barangsiapa yang bangun pagi dalam keadaan sehat fisiknya, aman komunitasnya dan cukup makanannya pada hari itu, maka ia seakan mendapatkan dunia seluruhnya" (HR. Al-Tirmidzi).

<sup>30</sup> Rasulullah SAW bersabda:

الم نصح لك جسمك , ونروك من الماء البريد (رواه الترمذي)

"Bukankah kami telah menyehatkan tubuhmu dan menyiram kehausanmu dengan air yang sejuk" (HR. At-Tarmidzi).

<sup>31</sup> Allah Berfirman:

فمن كان منكم مريضا او على سفر فعدة من ايام اخر

"Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain" (QS. al-Baqarah, 2: 184).

ketenangan dan kelonggaran tubuh dan jiwa mereka maka Allah memperbolehkan untuk tidak berpuasa. Demikian pula orang yang sakit, karena dalam kondisi sakit ada sistim atau susunan organ tubuh yang tidak normal, mengakibatkan perlu adanya obat, zat pembangun atau energi lainnya, maka Allah memberikan keringanan untuk tidak berpuasa pada bulan Ramadhan.

Memperbolehkan orang yang tidak mendapatkan air atau berbahaya sekitarnya ia mempergunakan untuk tayamum.<sup>32</sup> Kemampuan jasmani manusia terbatas, ketika dalam keadaan tidak ada air, atau ada air tetapi hanya cukup untuk mencukupi kebutuhan biologis semata, seperti minum, sementara beribadah kepada Allah merupakan kewajiban, maka Allah tidak memberatkan kepada hambanya dengan berwudhu harus menggunakan air, tetapi Allah membolehkan tayamum. Orang yang terkena sakit, bila kena air mengakibatkan tambah parah sakit yang dideritanya, Allah pun bijaksana terhadap hukum yang diturunkan kepada hambanya, oleh karenanya membolehkan tayamum.

Menggugurkan wajib perang bagi orang yang sakit.<sup>33</sup> Dalam mempertahankan aqidah Islam, jika memang jalan terakhir yang harus ditempuh yaitu perang (jihad) ummat Islam wajib membela aqidah Islam tersebut walaupun dengan cara perang. Kewajiban perang dapat gugur, ketika kondisi orang tersebut dalam keadaan sakit.

---

<sup>32</sup> Allah Berfirman:

وان كنتم مرضى او على سفر جاء احد منكم من الغائط او لامستم النساء فلم تجدوا ماء فتيمموا  
صعيدا طيبا

*“dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih)”*. (QS. Al-Maidah, 5: 6).

<sup>33</sup> Allah Berfirman: ليس على الضعفاء ولا على المرضى ولا على الذين لا يجدون ما ينفقون  
خرج

*“Tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan”*

**Kedua**, melarang melampaui batas-batas agama, dan kewajiban berlaku sederhana di dalam agama. Untuk itu Islam menggariskan langkah yang sehat dan cara yang benar.<sup>34</sup> Cara yang sehat dan benar dalam mencari karunia Allah untuk memenuhi kebutuhan jasmani, karena makan dan minum dengan harta yang halal dan *thayyib* (baik), akan berpengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan mental manusia.

**Ketiga**, membolehkan kita memakai perhiasan dunia dan kelezatan (keindahan)nya.<sup>35</sup> Perhiasan dan kelezatan dunia diciptakan untuk manusia, tetapi Islam memerintahkan untuk tidak berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi, sebab berlebih-lebihan sangat dibenci oleh Allah. Perhiasan dan kelezatan dinikmati manusia untuk disyukuri dan sebagai sarana mengabdikan dirinya (ibadah) kepada Allah, bukan untuk yang lain.

**Keempat**, meletakkan dasar pencegahan (*preventive*) lebih baik daripada pengobatan (*curative*). Al-Qur'an telah memerintahkan tindakan pencegahan (*preventive*), yang meliputi, pertama, kebersihan, di mana Islam telah memerintahkan, mendorong dan membuat kita cinta kepada kebersihan.<sup>36</sup> Kebersihan dalam Islam merupakan syarat utama yang harus terpenuhi dalam setiap bentuk ibadah. Seperti diwajibkannya untuk berwudhu sebelum melaksanakan shalat. Juga perintah untuk memakai pakaian yang bersih dan juga

---

<sup>34</sup> Syekh Mahmud Abdul Fayid, *op cit*, h. 86.

<sup>35</sup> Allah Berfirman: *والأنعام خلقها لكم فيها دفاء ومنافع ومنها تأكلون و لكم فيها جمال حين تريحون وحين تسرحون*

*"Dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai-bagai manfaat, dan sebahagiannya kamu makan. Dan kamu memperoleh pandangan yang indah padanya, ketika kamu membawanya kembali ke kandang dan ketika kamu melepaskannya ke tempat penggembalaan". (QS. al-Nahl, 16: 5-6).*

<sup>36</sup> Allah Berfirman: *ان الله يحب التوابين و يحب المتطهرين*  
*"Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri." (QS al-Baqarah, 2: 222).*

tempat shalat yang suci dari najis dan kotoran yang dapat membatalkan sahnya shalat.<sup>37</sup>

Bentuk lain dari penjagaan kebersihan adalah memotong kuku, yang merupakan salah satu fitrah manusia yang harus terpenuhi di antara fitrah lainnya. Anak yang telah terbiasa memotong kukunya yang telah memanjang, akan terhindar dari berbagai macam penyakit yang kebanyakan bersumber dari kukunya yang memanjang dan tidak dibersihkan. Tangan merupakan tempat awal masuknya bibit penyakit, yaitu melalui makanan yang telah dihindangi penyakit karena terpegang yang masuk ke dalam mulutnya.<sup>38</sup>

**Kedua**, gerak badan (olahraga) dan latihan-latihan praktis. Cukuplah kiranya bagi kita dalam hal ini, bahwa Islam mewajibkan manusia wudhu dan shalat lima kali sehari semalam. Sebagai bentuk pembinaan fisik yang harus ditanamkan dalam jiwa manusia, sehingga akan mewujudkan jasmani dan rohani yang kuat.<sup>39</sup>

**Ketiga**, makan dan minum, prinsip yang dimunculkan Islam meliputi, melarang berlebih-lebihan.<sup>40</sup> Telah terkenal sejak dulu kala kata para cerdik cendekiawan, bahwa perut adalah sarang penyakit dan pencegahan adalah obat yang utama. Untuk mewujudkan hal ini, Islam memerintahkan untuk berpuasa.

Berpuasa tidak menyebabkan sakit maag, bahkan banyaknya asam dalam perut besar (maag) berkurang sekali. Jadi amat baik sekali apabila sakit maag justru berpuasa, dengan berpuasa darah yang menuju alat pencernaan kurang diperlukan, sehingga selaput lendir alat pencernaan kurang

---

<sup>37</sup> Muhammad Nur Abdul Hafidz, *Mendidik Anak Bersama Rasulullah* (منهج التربية), (النبوية لطفل), pent. Kuswandi et. al., (Bandung: Mizan Media Utama, 2000), h. 247.

<sup>38</sup> *Ibid.*

<sup>39</sup> *Ibid.*, h. 225.

<sup>40</sup> Allah berfirman:

وكلوا واشربوا ولا تسرفوا

"Makan dan Minumlah dan janganlah berlebihan"

kemungkinannya untuk berdarah. Hal ini mengurangi kemungkinan untuk mendapatkan sakit maag. Yang penting dengan berpuasa rohani menjadi tenang, fisik yang tenang merupakan pencegahan yang ampuh terhadap penyakit maag.<sup>41</sup>

Islam juga memerintahkan agar setiap makanan dan minuman bersih dari segala kotoran, penyakit dan bakteri.<sup>42</sup> Untuk mewujudkan hal ini Islam mengharamkan khamr, bangkai, darah, anjing, daging babi dan lain-lain.<sup>43</sup>

Uraian di atas memberikan gambaran yang jelas, bahwa prinsip pendidikan jasmani dalam Islam, senantiasa mengarah pada tercapainya keseimbangan jasmani rohani. Demikian pula kemudahan dan keringanan yang diberikan oleh Allah, yang pada dasarnya merupakan kewajiban rohani, juga tidak membiarkan keadaan jasmani dalam kondisi sakit, nampak jelas keduanya saling melengkapi. Islam senantiasa memerintahkan untuk secara dini menerapkan pendidikan jasmani ini, yaitu sejak manusia masih dalam bentuk janin, karena dapat mendukung pembentukan jiwa dan intelek yang optimal. Pendidikan jasmani dalam Islam bersifat menyeluruh, dalam arti meliputi semua aspek kehidupan yang mendukung pada terbentuknya fisik yang sehat dan kuat. Pendidikan jasmani dalam Islam juga sangat memperhatikan lingkungan sekitar, sehingga akan bermanfaat bagi pihak lain.

---

<sup>41</sup> RA. Su'dan M.D, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), h. 98.

<sup>42</sup> Allah SWT Berfirman:

كلوا من طيبات ما رزقناكم

*"Makanlah diantara rezeki yang baik-baik dan halal, yang kami berikan kepadamu"* (QS. al-Baqarah, 2: 172)

<sup>43</sup> Allah SWT Berfirman: ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث ويصنع عنهم الصرهم والأغلال التي كانت عليهم *"dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka "* (QS. al-A'raf, 7: 157), lihat pula, Mahmud Abdul Fayid, *op cit.*, h. 84-91.



#### D. Tipikal Pendidikan Jasmani dalam Islam

Aspek jasmani merupakan salah satu dasar pokok untuk mendapatkan kemajuan dan kebahagiaan dalam kehidupan manusia, dengan akal dan jiwa yang sehat terdapat pada jasmani sehat pula.<sup>44</sup> Hal ini menjadi ciri khusus pendidikan jasmani dalam Islam, disebabkan yang esensi dari manusia adalah jiwa dan ruhnya, sementara jasmani merupakan media kehidupan jiwa dan ruh. Jiwa manusialah yang akan mendapat pertanggungjawaban di hadapan Allah SWT, sementara jasmani tidak, tetapi bukan berarti jasmani harus diabaikan, sebab ketika tubuh sakit jiwa pun berpengaruh.

Pendidikan jasmani yang ada dalam Islam berhubungan erat dengan pendidikan jasmani, dan keduanya memberikan pengaruh timbal balik, yaitu hal-hal yang berpengaruh pada jiwa akan berpengaruh pada jasmani.<sup>45</sup> Kekuatan jasmani dan rohani memunculkan sosok manusia yang punya kepribadian kuat, sehingga menjadi seorang mukmin yang kuat, hal ini lebih baik dan lebih disukai oleh Allah, daripada mukmin yang lemah.<sup>46</sup> Lemahnya salah satu dari kedua aspek tersebut –jasmani dan rohani– menjadikan lemah pula keduanya, dan sebaliknya kuatnya salah satu dari keduanya, dapat mendukung dan mengobati aspek yang lemah.

Islam memberikan perhatian kepada pendidikan agama (*tarbiyah diniyah*) dan pendidikan jasmani (*tarbiyah badaniyah*), hal ini dimaksudkan untuk membentuk seorang Muslim yang kuat agama dan badannya.<sup>47</sup> Muslim yang demikian lebih baik

<sup>44</sup> Zaenudin et. al., *op cit.*, h. 126.

<sup>45</sup> *Ibid*, 126-127.

<sup>46</sup> Rasulullah SAW bersabda: الى الله من المؤمن الضيف (رواه مسلم)  
المؤمن القوي خير و احب

“orang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih disukai oleh Allah, dari pada orang mukmin yang lemah” (HR. Muslim).

<sup>47</sup> Muhammad Bin Jamil Zainu, *Petunjuk Praktis bagi Para Pendidik Muslim* (نداء الى), pent. A Faiz Asifudin, (Solo: Pustaka Istiqomah, 1997), h. 121.

dan dicintai oleh Allah SWT, karena orang mukmin yang lemah berarti lemah agamanya (imannya) dan lemah pula jasmaninya, orang yang demikian sangat mudah untuk meninggalkan agama Islam yang dipeluknya.

Seorang mukmin yang kuat, tentu badannya kuat, orang mukmin seperti ini akan lebih giat melaksanakan ibadah badaniyah, seperti shalat, puasa, haji, jihad dan lain-lain. Oleh karena itu sebaiknya, pelatih olahraga menjelaskan kepada anak didiknya tentang faidah ibadah badaniyah, dalam hubungan dengan memperkuat jasmani.<sup>48</sup> Dengan demikian maka pelatih olahraga juga harus orang yang kuat agamanya dan tahu akan pengetahuan agama, sehingga memahami pentingnya olahraga sebagaimana media menyehatkan badan, setelah badan sehat pun digunakan untuk hal yang bermanfaat –diprioritaskan untuk ibadah.

Pada dasarnya permainan yang menggunakan aktivitas fisik merupakan fitrah alami yang dimiliki oleh setiap anak. Allah telah menciptakan naluri tersebut di dalam jiwanya dengan tujuan agar fisiknya dapat tumbuh dan berkembang secara alami dengan postur tubuh yang kuat. Sebagaimana kita ketahui bahwa usia anak merupakan usia terpanjang dibandingkan dengan usia remaja, dewasa hingga masa tua. Sejak bayi pertumbuhan tulang-tulang serta bagian tubuhnya seperti paru-paru, jantung, dada dan anggota tubuh lainnya seluruhnya tumbuh dengan cepat pada usia anak, bukan setelah mereka mencapai usia dewasa. Apabila seorang ingin membentuk dirinya menjadi kuat, mulailah sejak usia kecil.<sup>49</sup> Olahraga pada masa dewasa dan tua, adalah untuk pemeliharaan tubuh dan pencegahan dari penyakit, bukan untuk pertumbuhan fisik sebagaimana pada masa kanak-kanak.

---

<sup>48</sup> *Ibid*, 122.

<sup>49</sup> Muhammad Nur Abdul Hafidz, *op cit.*, h. 224.

Oleh karenanya orang tua hendaklah rajin melatih anak-anaknya untuk latihan fisik, karena dengan latihan fisik, seorang anak akan terhindar dari sifat malas, sehingga mereka akan cepat dan trengginas dalam mengerjakan sesuatu. Orang tua yang memaksakan anaknya untuk selalu belajar terus, dengan mengabaikan latihan fisik bagi anak, akan mengalami kejenuhan pada diri anak. Yang terjadi adalah keresahan dan kegelisahan anak berlanjut dengan perkembangan kecerdasannya yang terhambat bahkan bisa mengakibatkan anak kehilangan semangatnya dan tidak terkendali lagi. Anak yang dididik secara keras akan berusaha untuk selalu berfikir bagaimana dia bisa melepaskan diri dari pengawasan orang tuanya atau gurunya, dan akhirnya tertanam dalam jiwa watak buruk dengan memiliki keinginan untuk selalu mengelabui orang tuanya.<sup>50</sup>

Islam melarang untuk mengkerdilkan –membatasi perkembangannya– fitrah manusia, tetapi Islam menganjurkan untuk membangun dan mengembangkan fitrah manusia, termasuk fitrah bermain yang ada pada manusia. Pendidik yang sesuai dengan Islam adalah pendidik yang mengetahui perkembangan jiwa anak dan menerapkan ilmu jiwa yang dimilikinya dalam mendidik anak, termasuk tidak mengekang anak sehingga timbul rasa jenuh dan bosan.

Barangkali menjadi sebuah pertanyaan, apakah pendidikan jasmani dalam Islam yang berupa latihan fisik hanya dinikmati secara individual, dalam arti tidak dilombakan?. Islam tidak melarang perlombaan olahraga, perlombaan merupakan dasar pembentukan fisik yang berpengaruh besar dalam pembentukan dan perkembangan jasmani. Dari sisi intelektual, dengan adanya perlombaan ini orang Islam akan menemukan warna baru dari bentuk permainan yang selama ini dikenal. Ini cukup membantu agar orang Islam memiliki perhatian terhadap

---

<sup>50</sup> *Ibid*, h. 224-225.

olahraga. Sebagai suatu contoh, Rasulullah SAW pernah mengadakan perlombaan berlari bersama anak-anak pamannya 'Abbas, dalam hadis-nya yang dikeluarkan Ahmad dari Abdullah bin Haris r.a dia berkata: "Suatu hari Rasulullah membariskan Abdullah, "Ubaidillah dan anak-anak 'Abbas lainnya dengan mengatakan: "Mari kita berlomba lari, dan barangsiapa bisa mendahului, akan kuberi hadiah". Nabi SAW bersama mereka berlari saling mendahului, dan akhirnya mereka berhasil mendahului Nabi SAW, sebagian sejajar dengan beliau dan lainnya di belakang Nabi, dan Nabi pun memeluk dan mencium mereka satu persatu sebagai tanda kebahagiaan beliau".<sup>51</sup>

Pelajaran yang dapat kita ambil dari bentuk perlombaan ini adalah, bagaimana Rasulullah SAW menanamkan sikap adil di antara mereka. Bagi pemenang dan yang kalah dalam bertanding mendapat perlakuan yang sama. Seluruhnya dipeluk oleh Nabi dengan penuh kebahagiaan atas semangat mereka dalam bertanding. Sikap seperti ini yang dapat menjauhkan dari rasa iri dan dengki dari pihak yang kalah dalam bertanding. Ciri khas seperti ini jarang kita lihat dalam pertandingan olahraga secara umum yang ada sekarang.

Menurut al-Ghazali, dalam memberikan pendidikan jasmani pada anak permainan dalam bentuk olahraga harus memenuhi dua syarat, pertama, harus dengan cara yang sopan dan baik sesuai dengan norma kesusilaan masyarakat, sesuai pula dengan nilai keagamaan. Kedua, alat permainannya harus disesuaikan dengan perkembangan usia anak, sehingga dapat mengembangkan fungsi jasmani dan rohani anak secara optimal sesuai dengan minat dan bakat, mengembangkan daya imajinasi, fantasi dan kreasi anak.<sup>52</sup>

Melihat persyaratan yang dilaporkan al-Ghazali, maka pembinaan fisik yang dilakukan dengan olahraga yang

---

<sup>51</sup> *Ibid*, h. 227.

<sup>52</sup> Zaenudin, et. al., *op cit.*, h. 130.

melanggar normal susila dan agama, baik jenisnya maupun cara penyajiannya di larang untuk dilaksanakan, karena bukannya mendatangkan manfaat tetapi sebaliknya mendatangkan *madarat* (nilai-nilai yang buruk) yang akan didapatnya. Alat yang digunakan sesuai dengan perkembangan anak, maka dapat dipahami betapa hati-hatinya pendidikan jasmani yang diajarkan oleh Islam, karena dengan alat yang sesuai berarti pertumbuhan dan pemeliharaan fisik akan dapat optimal, sehingga jasmani pun sehat.

Kekhususan (tipikal) pendidikan jasmani dalam Islam yang lain adalah dalam hal makan dan minum, sebagai sarana menyehatkan badan. Di mana makan dan minum adalah sebagai sarana untuk memperkuat dan menyegarkan jasmaniah, agar dengan kekuatan tubuhnya, seorang mampu melakukan perbuatan yang baik dan terpuji, dalam rangka beribadah kepada Allah SWT. Pada hakekatnya kesehatan jasmaniah itu tidak terjamin kecuali dengan bahan makanan, akan tetapi tidak diperbolehkan makan yang berlebih lebihan yang dapat merusak jasmani dan mudah sekali mendatangkan berbagai penyakit yang diakibatkannya.<sup>53</sup>

Islam mengatur tata cara yang baik (*adab*) dalam hal makan dan minum, untuk mengetahui cara tersebut, adalah Rasulullah SAW sebagai suri tauladannya. Disebutkan bahwa beliau duduk *tawaruk* di atas kedua lutut beliau untuk makan, dan beliau letakkan bagian kaki kirinya di atas punggung kaki kanan, karena merendahkan diri kepada Allah SWT, sebagaimana suatu adab (kesopanan) di hadapan-Nya. Dan sebagai penghormatan kepada makanan dan orang yang yang dijamu. Inilah posisi yang paling baik dan bermanfaat untuk makan; karena semua organ pada posisinya yang alami, menurut yang diciptakan Allah SWT, disamping posisi tersebut sopan,

---

<sup>53</sup> *Ibid*, h. 128-129.

makanan akan lebih efisien apabila semua organ berada pada posisinya yang alami. Posisi yang demikian tidak mungkin terjadi kecuali jika manusia dalam keadaan tegak secara alami, duduk yang paling baik untuk makan adalah bersandar pada lambung, karena kerongkongan dan organ pencernaan akan menyempit dalam posisi ini dan perut tidak berada pada posisinya yang alami. Sebab perut mengkerut jika menyentuh tanah dan sekat rongga badan dalam keadaan yang tidak nyaman.<sup>54</sup>

Rasulullah melarang cara (adab) yang tidak terpuji dalam hal makan dan minum, seperti dikatakan, "Sesungguhnya jika aku makan, maka aku tidak duduk dengan bersandar pada kasur dan bantal, sebagaimana dilakukan oleh orang-orang yang sombong dan orang yang ingin makan berlebihan. Akan tetapi aku makan secukupnya, sebagaimana makannya hamba Allah<sup>55</sup>.

Islam mempunyai ciri khusus (tipikal) dalam pendidikan jasmani terkait dengan makan dan minum, yaitu makan dan minum tidak berlebih-lebihan dan tidak terlalu kekurangan, karena keduanya tidak baik bagi kesehatan jasmani. Islam mengajarkan untuk mengonsumsi makanan yang halal lagi baik, yakni makanan yang halal dan mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Islam menjelaskan tata cara (adab) makan dan minum yang sesuai dengan kedudukan manusia sebagai hamba Allah, dan cara tersebut juga cocok dengan keadaan tubuh secara biologis, sebaiknya Islam melarang cara tidak terpuji dalam makan dan minum. Terpenuhinya ajaran Islam tentang makan dan minum, terbentuklah jasmani yang sehat dan kuat, kesehatan dan kekuatan jasmani kita tidak lain adalah sebagai sarana untuk mengabdikan kepada Allah SWT.

Pendidikan jasmani dalam Islam juga menaruh perhatian besar terhadap kebersihan badan, pakaian dan tempat tinggal

---

<sup>54</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op cit.*, h. 236.

<sup>55</sup> *Ibid*, h. 237.

lingkungan sekitarnya.<sup>56</sup> Islam memerintahkan kepada ummatnya untuk senantiasa menjaga kebersihan badan, seperti memotong kuku, merapikan rambut, berkhitan dan lain-lain. Perintah ini mempunyai tujuan untuk mencegah tersebarnya penyakit yang bersarang, seperti di sela-sela kuku yang panjang dan kotor. Tidak sedikit kuman yang dapat hidup di bawah kuku yang panjang dan kotor. Kuman-kuman ini dapat menular setelah membuang air besar, sedang tangan kurang bersih, dan dapat menular kepada makanan, kemudian kuman-kuman penyakit itu dapat pula ditularkan oleh lalat, seperti *typus*, *kolera*, *desentri* dan sebagainya, utamanya adalah penyakit cacing kremi dan cacing gelang.<sup>57</sup>

Di antara keindahan Islam ialah, tidak menerima shalat seorang Muslim bila pakaian kotor. Kotoran dalam Islam disebut najis, Islam melarang penganutnya memakai pakaian kotor atau telah bersentuhan dengan suatu benda yang najis, kecuali setelah dihilangkan najisnya, baunya maupun warnanya.<sup>58</sup> Pakaian yang dianjurkan Islam untuk ibadah seperti shalat adalah yang bersih, walaupun tidak baru, sebab kebersihan nantinya akan memunculkan keindahan.

Islam sangat mementingkan kebersihan lingkungan, Islam melarang kita membiarkan sampah bertumpuk di rumah atau di jalan sekitar lingkungan kita. Islam memerintahkan setiap Muslim bila menemukan apapun yang dapat menyakiti atau mengganggu orang yang lewat atau mengurangi keindahan di jalan dan di sekitar lingkungan kita. Islam melarang membuang kotoran di jalan, karena hal itu dapat menyebabkan kutukan Allah, kutukan malaikat dan kutukan manusia.<sup>59</sup>

---

<sup>56</sup> Zaenuddin, et. al, *op cit*, h. 128.

<sup>57</sup> Muhammad Ja'far, *Beberapa Aspek Pendidikan Islam*, (Surabaya: al-Ikhlash, 1982) h. 21.

<sup>58</sup> *Ibid*, h. 10.

<sup>59</sup> *Ibid*, h. 17-18.

Uraian di atas jelas memberikan pelajaran bagi umat Islam untuk mempunyai pengetahuan dan kesadaran tentang kebersihan, sehingga jasmani kita sehat, lingkungan pun nyaman untuk tempat tinggal. Situasi yang demikian mendorong kita untuk mempunyai sifat malas dalam mengerjakan sesuatu termasuk dalam beribadah kepada Allah.

Pendidikan jasmani dalam Islam jelas mempunyai kekhususan tersendiri, dibandingkan dengan pendidikan jasmani secara umum –seperti telah diuraikan kekhususan (tipikal) tersebut bermuara, bahwa kesehatan dan kebugaran jasmani manusia tidak lain adalah sebagai sarana untuk mengabdikan diri kepada Allah, ini perlu menjadi catatan, karena masalah ini yang membedakan dengan pendidikan jasmani secara umum.



## **BAB V**

### **USAHA PEMELIHARAAN**

### **JASMANI MANUSIA DALAM ISLAM**

#### **A. Pola Makan dan Minum**

Dalam usaha pemeliharaan jasmani manusia, supaya tubuh dapat tumbuh secara normal dan tetap dalam keadaan sehat, Islam memberi aturan tentang makan dan minum yang cukup baik. Aturan tersebut meliputi kandungan makanan, kapasitas makan dan minum. Tiga permasalahan ini diharapkan dapat menghantarkan manusia memiliki tubuh yang sehat secara Islam.

#### **1. Kandungan Makanan**

Untuk dapat menilai suatu makanan baik (*thayyib*) atau tidak, harus diketahui dulu komposisinya. Bahan makanan yang *thayyib* bagi orang Islam harus terlebih dulu memenuhi syarat halal dan tidak haram. Bagi orang Islam makanan yang haram yang baik (*thayyib*). Bahan makanan yang menurut ilmu tergolong baik, belum tentu termasuk halal bagi orang Islam dan sebaliknya makanan yang tergolong halal, belum tentu yang termasuk baik menurut ilmu pengetahuan, pada kondisi tertentu. Misalnya otak ternak adalah halal, tetapi dipertimbangkan tidak baik untuk dikonsumsi oleh orang yang menderita penyakit jantung, karena mengandung *kolesterol* tinggi, dan dapat memberikan *kolesterol* tinggi dalam darah yang mengkonsumsinya. Kadar *kolesterol* tinggi meningkatkan resiko membahayakan bagi penyakit jantung.<sup>1</sup> Islam menganjurkan agar kesehatan tubuh manusia diperoleh dari makanan yang

---

<sup>1</sup> A. Djaeni Oetomo, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, (Jakarta: Dian Rakyat, 1990), h. 50.

halal dan *thayyib* (baik). *Thayyib* di sini artinya makanan tersebut mengandung gizi.<sup>2</sup>

Satuan yang menyusun bahan makanan, disebut gizi atau zat makanan (*nutrient*). Setiap bahan makanan tersusun atas zat tersebut. Ada bahan makanan yang mengandung zat gizi –susu– dan ada yang hanya sebagian saja. Juga kuantitas masing – masing zat gizi yang terdapat dalam bahan makanan berbeda antara yang satu dengan yang lain.

Pada umumnya tak ada bahan makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap dalam kuantitas masing-masing yang mencukupi kebutuhan badan. Air, susu, dan telur dikatakan mengandung semua zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi makhluk yang bersangkutan, tetapi hanya untuk jangka umur tertentu, karena semakin besar anak tersebut, semakin kurang zat gizi yang masih tersedia.<sup>3</sup>

Dalam ilmu Gizi, zat makanan yang dikenal ada lima jenis, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Tiap jenis zat gizi ini merupakan kelompok ikatan organik, kecuali mineral, yang terdiri atas unsur-unsur (*element*).

Karbohidrat, protein dan lemak merupakan tiga sumber utama penghasil energi untuk tubuh. Ketiga zat gizi ini diubah

---

<sup>2</sup> Wagino Ali Mashuri, *Kebersihan dan Kesehatan dalam Ajaran Islam*, (Pasuruan: PT. Garoeda Buana Indah, 1995), h. 72. Bandingkan dengan pendapat Quraisy Shihab yang melaporkan, “Rumusan yang dikemukakan oleh para ahli gizi tentang “empat sehat lima sempurna” kiranya dapat diubah menjadi “lima sehat, enam sempurna”, dengan menambahkan kata *halal* (boleh). Tentunya yang dimaksud al-Qur’an dengan kata *thayyib* (baik) yang baik menurut penelitian para ahli atau dengan kata lain yang bergizi. Sementara itu, kata *thayyib* dari segi bahasa berarti sesuatu yang telah mencapai puncak dalam bidangnya, dan karena itu, “buah-buahan surga” juga dinamakan *thayyibah*”. Lihat, M. Quraisy Shihab, *Membumikan Al-Qur’an, Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Bermasyarakat*, (Bandung: Mizan, 1993), h. 287. Kemudian Allah berfirman:

يا ايها الناس كلوا مما في الارض حلالا طيبا ولا تتبعوا خطوات الشيطان انه لكم عدو مبين  
 “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena itu musuh yang nyata bagimu.”(QS Al-Baqarah, 2: 168)

<sup>3</sup> *Loc. it.*

dalam tubuh kita menghasilkan energi untuk keperluan gerak hidup. Terutama bahan makanan yang termasuk bahan makanan pokok mengandung karbohidrat dalam jumlah yang besar, sedangkan protein dan lemak hanya sedikit saja. Kecuali bahan makanan pokok yang termasuk *sereila* mengandung protein yang cukup tinggi (beras 7-8 g%), dan karena dikonsumsi dalam jumlah yang cukup besar, memberikan sumbangan yang signifikan terhadap konsumsi protein dalam hidangan.

Protein terutama berfungsi sebagai bahan pembangun, yang menyusun rangka utama sel tubuh, dan terdapat terutama dalam bahan makanan yang disebut lauk pauk. Lauk pauk sumber protein ini berasal dari hewan (*hewani*), tetapi dapat pula berasal dari tumbuh-tumbuhan (*nabati*). Protein dari sumber hewan biasanya mengandung protein berkualitas sempurna, kecuali beberapa jenis saja, yang berkualitas setengah sempurna, diantaranya kikil dan kulit (sate dan sop kikil). Bahan makanan *nabati* yang mengandung protein setengah sempurna adalah beras dan kacang kedelai, beserta hasil olahannya (tahu dan tempe).

Lemak merupakan zat gizi penghasil tenaga yang paling efisien, dapat memberikan jumlah energi banyak, dengan berat bahan makanan yang relatif kecil.<sup>4</sup>

Vitamin adalah ikatan organik yang mempunyai fungsi sebagai zat pengatur *metabolisme* di dalam tubuh. Ada dua kelompok besar vitamin, pertama, kelompok vitamin yang larut dalam air, tetapi tidak larut dalam minyak. Kedua, kelompok vitamin yang larut dalam minyak, tetapi tidak larut dalam air.

Vitamin yang larut dalam minyak ialah vitamin A, Vitamin D, vitamin E dan vitamin K, sedangkan yang larut dalam air ialah vitamin C dan Vitamin B Kompleks.

---

<sup>4</sup> *Ibid*, h. 51.

Dikatakan bahwa vitamin tidak dapat disintetiskan dalam tubuh manusia, hal ini sebetulnya tidak berlaku secara sesungguhnya, karena ada beberapa jenis vitamin yang disintetis dalam tubuh hewan juga dalam tubuh manusia.

Tubuh manusia sanggup mensintetis vitamin A, vitamin D dan *niacin*, dari ikatan organik, yang ketika dikonsumsi belum mempunyai kegiatan biologik sebagai vitamin. Ikatan organik yang tidak mempunyai sifat biologik vitamin tetapi setelah dikonsumsi di dalam tubuh dapat diubah menjadi vitamin, disebut zat vitamin atau *prekursor* vitamin.<sup>5</sup>

Zat gizi yang disebut terakhir adalah mineral. Mineral, kalium (K) –*potassium*– dan natrium (Na) –*sodium*– memegang fungsi penting dalam mengatur cairan tubuh dan pengaturan asam basa cairan tubuh tersebut. Na terutama dikonsumsi dalam bentuk garam dapur (NaCl). Unsur Na bersifat mengikat air di dalam jaringan, sehingga mereka yang menderita penimbunan air yang berlebih di dalam tubuhnya (*oedema*, busung air), dianjurkan untuk mengurangi konsumsi garam dapur yang memberikan unsur Na.<sup>6</sup>

Jenis makanan yang mengandung lima zat gizi, tersebut di atas secara garis besar dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu jenis makanan dari tumbuh-tumbuhan (nabati) dan jenis makanan dari hewan (hewani). Islam memberikan informasi cukup menarik tentang kelompok makanan tersebut.

Pertama, makan dari tumbuh-tumbuhan (nabati),<sup>7</sup> seperti gandum, kurma, buah-buahan dan sayur-mayur. Rasulullah SAW ketika makan gandum menganjurkan untuk ditumbuk dan tidak diayak agar kulit arinya tetap. Diriwayatkan

---

<sup>5</sup> *Ibid*, h.54.

<sup>6</sup> *Ibid*, h.59.

<sup>7</sup> Didahulukan makanan jenis nabati, karena banyak binatang (hewan), yang hidupnya memakan rumput, dengan demikian sumber kehidupan hewan tersebut bergantung kepada tumbuh-tumbuhan, logikanya jika tidak ada tumbuh-tumbuhan (rerumputan) maka hewan berebut akan punah.

oleh Bukhari bahwa abu Hazim berkata: "Aku bertanya kepada Sahl bin Sa'ad, "Apakah Rasulullah makan sesuatu yang telah dibersihkan (dengan ayakan)?"". Dia menjawab bahwa beliau tidak pernah melihat Rasulullah makan demikian itu sejak diutus sampai wafat. Aku bertanya lagi: "Apakah kamu makan gandum tanpa diayak?. Dia Menjawab: "Kami menumbuknya kemudian meniupnya, maka beterbanganlah apa yang terbang dan apa yang sisa kami campur dengan air (untuk dimasak): Bahwa, diriwayatkan oleh Ibn Majah, Ummi Aiman menyampaikan bahwa ia pernah memasak roti setelah diayak, dan Rasulullah SAW mengembalikannya. Ali Ibn Abi Thalib juga menyampaikan hal yang sama.<sup>8</sup>

Keterangan Rasulullah SAW, mengenai gandum, supaya tidak diayak atau dibuang kulit arinya, jelas mengandung maksud, bahwa dalam kulit ari gandum tersebut ada zat makanan (gizi) yang sangat penting dibutuhkan oleh tubuh, gandum setelah dibuang kulit arinya, gizinya hilang, oleh karenanya Rasulullah mengembalikan roti yang terbuat dari gandum yang telah diayak.

Dalam keterangan lain Rasulullah SAW juga biasa makan roti dan bubur –kedua jenis makanan ini terbuat dari bahan nabati– dengan daging, serta menyukai buah-buahan.<sup>9</sup> Roti yang paling baik adalah roti yang paling baik fermentasi adonannya. Jenis roti yang paling baik adalah roti tungku, roti toko, kemudian roti yang dimasak di bawah abu panas pada tingkat ketiga. Roti yang terbaiknya adalah yang terbuat dari gandum yang masih segar, roti yang paling banyak nutrisinya adalah roti

---

<sup>8</sup> M. Quraish Shihab, *op cit*, h. 288-289.

<sup>9</sup> Rasulullah SAW tidak makan makanan yang dimasak dalam keadaan panas dan makanan basi. Dalam riwayat yang dipercaya dinyatakan bahwa Rasulullah tidak membiasakan diri hanya dengan satu makanan saja, tetapi senantiasa makan berbagai jenis makanan yang cocok dengan selera. Lihat, Naqib al-Kailani, *Tuntunan Kesehatan dalam Perilaku Rasulullah*, pent. M. Husaini, (Surabaya: PT. Bungkul Indah, 1994), h. 40.

*semolina* (roti dari gandum terbaik) yang lamban dicerna karena sedikit kulit yang dikandungnya, kemudian roti *huwari* (kapur) dan roti *khasykar* (hitam).<sup>10</sup>

Kurma, nilai gizinya terletak pada kandungan kadar gula yang tinggi dan teristimewa memiliki berbagai jenis unsur mineral dan zat makanan yang cocok bagi rahim guna menghalangi pendarahan, kurma juga mengandung zat yang dapat membuat awet muda dan vitamin dengan komposisi, dan jenis yang cocok untuk berbagai keadaan.<sup>11</sup> Rasulullah juga menganjurkan, supaya memberi kurma kepada wanita yang hampir melahirkan.<sup>12</sup>

Sebagian dokter Muslim mengatakan: "Sesungguhnya Nabi memerintahkan memakan *balah* (kurma segar) dengan tamar (kurma kering) dan beliau tidak memerintahkan untuk memakan *bush* (kurma hijau) dengan tamar. Ini disebabkan *balah* bersifat dingin dan kering, sedangkan tamar bersifat panas dan lembab, sehingga masing-masing dari keduanya akan memperbaiki yang lain. Tidak demikian halnya dengan *bush* dan tamar, sebab masing-masing dari keduanya itu panas, meski panas tamar lebih tinggi".<sup>13</sup>

Buah-buahan adalah makanan yang mengandung banyak vitamin, sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia, diciptakan oleh Allah dengan beraneka macam di atas bumi ini, adalah disediakan untuk manusia.<sup>14</sup>

---

<sup>10</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jawziyyah, *Al-Thib al-Nabawy*, (al-Qahiroh: Dar al-Hadis, t.t.), h.225.

<sup>11</sup> Najib al-Kailani, *op cit.*, h. 42.

<sup>12</sup> M. Quraish Shihab, *op cit.*, h. 289.

<sup>13</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jawziyyah, *op cit.*,h. 305-306.

<sup>14</sup> Allah SWT menyebutkan dalam al-Qur'an :

الم تر أن الله أنزل من السماء ماء فأخرجنا به ثمرات مختلفا ألونها

"*Tidakkah kamu melihat bahwasanya Allah menurunkan hujan dari langit lalu Kami hasilkan dengan hujan itu buah-buahan yang beraneka macam jenisnya....*" (QS. Fathir, 35: 27).

Buah-buahan adalah makanan yang mengandung banyak vitamin juga ada yang mengandung lemak, seperti disebut Ibn Qayyim al-Jawziyyah buah yang rasanya manis jika telah masak, dan masam jika masih muda atau belum masak, mengandung lemak yang berkhasiat mencegah keringat dan menguatkan perut. Safarjal ini sangat dianjurkan Nabi SAW untuk memakannya, karena dapat menguatkan hati, mengharumkan nafas, menghilangkan tekanan dada, dan mengencangkan jantung. Mengkonsumsinya jangan terlalu banyak, karena dapat membahayakan syaraf, mengakibatkan sembelit dan nyeri, serta memadamkan empedu kuning yang terjadi dalam perut.<sup>15</sup>

Al-Qur'an juga menyebutkan buah delima.<sup>16</sup> Delima rasanya manis jika masak dan masam ketika masih muda (belum masak), buah ini mengandung banyak gizi, dan juga mengandung lemak. Rasulullah memerintahkan untuk mengkonsumsi buah delima ini dengan dagingnya, karena dapat membersihkan perut. Manisnya buah delima, panas dan lembab, baik bagi perut dan menguatkannya karena daya konstipasi (*constipation*, sembelit)-nya yang kecil, bermanfaat bagi tenggorokan, dada dan perut, baik bagi perut dan dapat melancarkan air seni, tetapi tidak cocok bagi orang yang demam.<sup>17</sup>

Buah yang mudah di dapat oleh masyarakat Indonesia pada khususnya, pisang juga disebut oleh Allah dalam al-Qur'an.<sup>18</sup> Ketika berbicara soal pisang ini sebagian mufasir

---

<sup>15</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jawziyyah, *op cit.*,h. 343.

<sup>16</sup> Allah SWT berfirman:

فيهما فاكهة ونخل ورمان

"Di dalam keduanya (ada macam-macam) buah-buahan dan kurma serta delima" (QS al-Rahman, 55: 68)

<sup>17</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jawziyyah, *op cit.*,h. 338.

<sup>18</sup> Allah SWT Berfirman :

وطلح منضود

mengatakan bahwa kata *thalh* adalah *mauz* (banana, pisang), sedangkan kata *mandud* adalah yang tersusun, sebagian di atas sebagian yang lain, seperti sisir. Ada yang berpendapat bahwa *thalh* adalah *thistle*, sejenis tetumbuhan yang berduri.

Pisang mengandung unsur panas dan lembab, pisang yang terbaik adalah yang masak dan manis, tetapi pisang dapat memperbanyak getah empedu dan phlegma. Pisang bermanfaat bagi kekasaran dada, paru-paru, batuk, borok pada ginjal dan saluran air seni, melancarkan air seni, meningkatkan mani, membangkitkan nafsu bersetubuh dan menenangkan usus.<sup>19</sup>

Melihat apa yang dilaporkan Islam melalui al-Qur'an dan hadis Rasul SAW, dapat memberikan dugaan sementara, bahwa buah-buahan yang diciptakan Allah SWT untuk ummat manusia, disamping berfungsi untuk kenikmatan rasa dan mengenyangkan perut, tetapi juga berkhasiat untuk obat sebagai tindakan preventive ataupun sebagai obat secara langsung. Dengan demikian kandungan vitamin atau zat makanan yang lain, yang ada dalam buah-buahan, memang ada maksud tertentu dari Allah, disamping sebagai zat pembangun tubuh juga sebagai zat penangkal penyakit.

Sayur-mayur, yang segar dalam menu sehari-hari, banyak mengandung vitamin yang penting, mineral dan lain-lain.<sup>20</sup> Rasulullah memerintahkan kepada wanita hamil untuk memperbanyak mengkonsumsi sayuran, karena –dengan demikian– anaknya akan menjadi baik (sehat). Oleh karenanya tidak sedikit pemuka agama terdahulu yang enggan makan kecuali apabila tersedia sayur-mayur di hadapannya. Mereka sering menegaskan bahwa makanan yang bergizi mampu

---

29). *"dan pohon pisang yang bersusun-susun (buahnya)".* (QS. al-Waqiah : 56:

<sup>19</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jawziyyah, *op cit.*, h. 360-361.

<sup>20</sup> Najib al-Kailani, *op cit.*, h. 42.



menolak banyak penyakit, dan karenanya ia lebih baik daripada obat.<sup>21</sup>

Perlu diingat, bahwa manusia asalnya dari tanah, diciptakan oleh Allah SWT dari saripati tanah, oleh karenanya jika apa yang dimakannya berasal dari tanah – gandum, kurma, buah-buahan dan sayur-mayur serta tumbuh-tumbuhan lain yang dapat dikonsumsi manusia– berarti manusia kembali ke alamnya, dengan demikian maka yang dikonsumsi tidak ada efek baginya, kecuali jika melewati batas aturan, seperti berlebihan, hal ini termasuk pengecualian. Dengan demikian maka makanan tersebut akan bermanfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia, sehingga tubuh manusia akan terjaga kesehatannya dan jauh dari penyakit.

Kedua, makanan dari hewan (hewani), seperti, daging,<sup>22</sup> susu, madu<sup>23</sup>, dan lain-lain. Daging dengan aneka macam jenisnya, adalah bahan makanan yang kaya dengan protein dan gugus asam amino. Daging menjadi bahan makanan yang penting dan mendasar dikarenakan juga memiliki kandungannya lemak hewani yang cukup besar, yang kadarnya memang berbeda antara jenis daging yang satu dengan yang lain. Lemak banyak terdapat pada daging itik, tetapi sedikit pada daging kelinci, ayam dan daging berwarna merah pada umumnya. Mineral, beberapa jenis vitamin, daging juga merupakan sumber protein utama yang berperan sangat esensial dalam proses pertumbuhan jaringan tubuh dan pergantian jaringan sel yang rusak, terutama sesudah sakit keras, kekurangan gizi, berbagai jenis kecelakaan dan

<sup>21</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jawziyyah, *op cit.*, h. 289.

<sup>22</sup> Allah SWT Berfirman :  
 فِيهَا وَمِنَّا فَعٍ وَمِنهَا تَأْكُلُونَ

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ

"Dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai-bagai manfaat, dan sebahagiannya kamu makan." (QS,al-Nahl, 16: 5).

<sup>23</sup> Daging, susu dan madu adalah makanan yang paling disukai oleh Rasulullah SAW, Lihat. M. Quraisy Shihab, *op cit*, h. 228.

penderitaan. Kenyataannya, protein nabati tidak dapat menyamai kualitas dan kedudukan protein hewani.<sup>24</sup> Oleh karena itu nilai gizi pada daging, terbukti jelas lebih baik, terutama setelah melalui beberapa studi ilmiah.<sup>25</sup>

Rasulullah SAW menyukai daging dan daging yang paling beliau sukai adalah lengan dan dada biri-biri. Oleh karena itu, maka bagian itu diracuni oleh perempuan Yahudi.<sup>26</sup>

Abu 'Ubaid dan yang lain menyebutkan dari Daba'ah binti al-Zubair, bahwa dia menyembelih seekor biri-biri di rumahnya. Rasulullah menyuruh orang kepadanya untuk mengatakan: "Kirimlah kami sebagian dari (daging) biri-birimu", kata Daba'ah kepada utusan itu: "Tidak ada lagi kepada kami kecuali lehernya. Sesungguhnya aku malu untuk mengirimkan kepada Rasulullah SAW". Kembalilah utusan itu lalu memberitahukan yang demikian kepada beliau. Kata beliau kepada utusan itu: "Kembalilah kepadanya, lalu katakan kepadanya: "Kirimkanlah ia; karena ia adalah pemandu biri-biri. Ia paling dekat dengan kebaikan dan paling jauh dari gangguan".

Tidak diragukan lagi bahwa daging biri-biri yang paling ringan adalah leher, daging lengan dan daging tangan. Ia lebih ringan bagi perut dan lebih cepat untuk dicerna. Ini mengandung pemeliharaan makanan yang mengumpulkan tiga sifat, yaitu: banyak manfaat dan pengaruhnya pada kekuatan, ringannya bagi perut dan tidak memberatinya, serta kecepatan mencernanya.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Najib Kailani, *op cit.*, h. 41.

<sup>25</sup> Study ilmiah ini relevan dengan hadis Rasulullah: هو سيد طعام أهل الدنيا والأخرة (رواه ابن ماجه)

"Daging adalah makanan utama penghuni dunia dan akhirat" (QS. Ibn Majah).

<sup>26</sup> Termuat di dalam al-Shahihain: "Telah didatangkan daging kepada Rasulullah SAW, lalu lengannya diberikan kepada beliau, karena beliau menyukainya". Lihat, Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op cit.*, h. 233.

<sup>27</sup> Di sisi lain Rasulullah, jika makan tidak pernah memaksakan seleranya, jika makanan tersebut disukai, beliau makan dan jika tidak suka maka beliau

Kandungan zat makanan yang ada pada daging, sangat kompleks, meliputi protein, lemak hewani yang sangat tinggi, vitamin, disamping juga mineral. Barangkali, karena banyaknya kandungan gizi yang ada, maka daging merupakan makanan yang paling disukai oleh Rasulullah SAW. Dengan demikian, daging banyak bermanfaat bagi tubuh manusia, baik berfungsi sebagai pembangun sel maupun sebagai pengganti sel yang rusak.

Susu, merupakan bahan makanan ideal, karena mengandung berbagai jenis zat organik utama dengan komposisi yang logis; terdiri dari protein, lemak, gula, mineral dan juga vitamin. Oleh karenanya, Allah menjadikan susu sebagai satu-satunya makanan bayi yang baru dilahirkan. Susu mengandung unsur penyusunan yang dinilai paling mudah dicerna, mudah diserap dan paling besar khasiatnya, terutama buat anak-anak, orang tua, perempuan hamil, orang yang menyusui dan orang yang baru saja sembuh dari sakit. Para ilmuwan di bidang makanan dan para dokter telah menyarankan tentang perlunya minum susu setiap hari bagi orang yang sehat. Banyak sekali makanan sintetis yang terbuat dari bahan susu, dengan cara pengawetan, dengan model yang beraneka ragam pula.<sup>28</sup>

---

tinggalkan. Ketika datang kepada beliau daging biawak yang dipanggang, maka beliau pun tidak makan sedikitpun darinya. Lalu ditanyakan kepada beliau: "apakah ia haram?" Beliau menjawab: "Tidak, tetapi binatang ini tidak ada di bumi kaumku, sehingga aku pun tidak menyukainya". Beliau menjaga kebiasaan dan kesenangan beliau. Maka disebabkan binatang itu tidak biasa dimakan di bumi beliau, dan jiwa beliau pun tidak menyukainya, maka beliau pun menahan diri darinya, tetapi tidak melarang siapa yang menyukainya untuk memakannya dan siapa yang biasa memakannya. Lihat, *Ibid*, h. 233-234.

<sup>28</sup> Najib Kailani, *op cit.*, h. 40-41. Sejalan pula dengan sabda Rasulullah SAW :  
 اللهم بارك لنا فيه ليس شئ يجزي من الطعام والشراب الا البين

"Ya Allah, berilah kami barokah di dalamnya, berikanlah kami kekuatan darinya. Sesungguhnya tidak ada makanan dan minuman yang mendatangkan kepuasan selain susu" (HR. Al-Tarmidzi).

Rasullullah SAW jika minum susu, adalah susu murni dan kadang-kadang dicampur dengan air. Karena Rasulullah tinggal di negara yang panas (Arab Saudi), maka beliau jika minum susu, adalah manis baik yang murni maupun yang dicampur, hal itu adalah besar manfaatnya bagi penjagaan kesehatan, melembabkan badan, dan menyiram hati, terutama susu yang berasal dari binatang ternak yang makan tumbuh-tumbuhan yang pahit rasanya, tumbuh-tumbuhan yang mengandung permen, tumbuh-tumbuhan yang daunnya bau kuat dan yang serupa. Susu ternak yang demikian akan menjadi makanan, minuman dan obat.<sup>29</sup>

Banyaknya gizi yang dikandung oleh susu, oleh karenanya, al-Qur'an menyebutkan bahwa Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama bayi, dan oleh karena itu ayah diperintahkan untuk memberikan imbalan kepada ibu yang menyusukan.<sup>30</sup> Ini antara lain digunakan untuk menjaga kondisi kesehatan ibu dan kesempurnaan ASI-nya. Di lain pihak al-Qur'an mencela ibu yang enggan menyusukan anaknya, sebagaimana dijelaskan bahwa masa penyusuan yang sempurna adalah dua tahun penuh (24 bulan),<sup>31</sup> atau 30 bulan dikurang masa kehamilan.<sup>32</sup>

---

<sup>29</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jawziyyah, *op cit.*, h. 252.

<sup>30</sup> Allah SWT Berfirman : *وان كن اولات حمل فانفقوا عليهن حتى يرضعن حملهن , فان ارضعن لكم فآتوهن اجورهن*

*"Dan jika mereka (isteri-isteri yang sudah ditalaq) itu sedang hamil, maka berikanlah kepada mereka nafkahnya hingga mereka bersalin, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anak)mu untukmu maka berikanlah kepada mereka upahnya."* (QS Al-Thalaq, 65: 6).

<sup>31</sup> Allah SWT Berfirman: *والوالدات يرضعن اولد هن حولين الرضاعة كما ملين لمن اراد ان ياتم*

*" Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan."* (QS. al-Baqarah, 2: 233).

<sup>32</sup> Allah SWT Berfirman:

*وحمله وفصله ثلثون شهرا*

*"Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan."* (QS. al-Ahqaf, 46: 15). Lihat pula, M. Quraish Shihab, *op cit*, h. 288.

Banyaknya kandungan gizi yang terdapat pada susu, menimbulkan pula banyak khasiat yang diberikan oleh susu kepada tubuh manusia, tentu saja khasiat tersebut sebagai obat bagi orang sakit, sebagai tindakan pencegahan bagi yang sehat, disamping pula sebagai pembuat dan pembangun sel yang ada di dalam tubuh. Karena banyaknya kandungan nutrisi susu, maka Rasulullah sangat menganjurkan kepada ummatnya supaya banyak mengkonsumsi susu.

Makanan yang dari hewan selanjutnya adalah madu, yang mampu menyediakan kalori cukup tinggi kepada tubuh,<sup>33</sup> madu juga mengandung vitamin, bahan mineral, zat besi, fosfor, potasium, sodium, dan belerang yang bermanfaat bagi kekuatan jasmani manusia.<sup>34</sup> Madu mempunyai khasiat membunuh beberapa jenis kuman yang ada di dalam tubuh, disamping memiliki nilai gizi yang tinggi bagi orang yang sehat, mempunyai nilai medis pula bagi berbagai jenis penyakit. Hal ini dikarenakan madu mempunyai berbagai manfaat, seperti mudah dicerna, gampang diserap, dan dapat sampai pada darah dan jaringan tubuh dalam waktu yang singkat.<sup>35</sup>

Rasulullah biasa minum madu yang dicampur dengan air dingin. Inilah salah satu cara untuk menjaga kesehatan yang tidak diketahui oleh para dokter yang utama; sebab minum madu dan menjilatnya dalam keadaan perut kosong akan melelehkan, membersihkan berbagai macam bulu perut, menghilangkan kekekatannya. Juga mengakibatkan efek yang sama terhadap hati, ginjal dan kantung kencing (*resica*). Madu adalah lebih bermanfaat bagi perut daripada segala manisan lain

---

<sup>33</sup> Najib al-Kailani, *op.cit.*, h. 42.

<sup>34</sup> Muhammad Hasan Ayid, *Sebut Itu Nikmat, Telaah Hadis Tentang Kesehatan*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), h. 21.

<sup>35</sup> *Loc. cit.*, Allah SWT berfirman :

مختلف الوانه فيه شفاء للناس

يخرج من بطونها شراب

"Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia" (QS. Al-Nahl, 16: 69).

yang masuk ke dalamnya, tetapi membahayakan bagi orang yang berpenyakit kuning karena keakutannya dan panasnya empedu, sehingga mungkin akan menyerang.<sup>36</sup>

Ternyata madu pun tidak kalah pentingnya mengenai kandungan gizinya, bila dibandingkan dengan makanan yang berasal dari hewan lainnya. Jelas madu mempunyai kandungan gizi yang cukup tinggi, yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan jasmani manusia. Dari kandungan gizinya, madu mempunyai khasiat sebagai obat bagi tubuh yang terkena sakit, dan madu pun merupakan minuman kegemaran Rasulullah SAW.

Janis makanan dan kandungannya, seperti telah dijelaskan di atas, secara medis adalah baik (*thayyib*) karena kandungan gizinya memenuhi kebutuhan tubuh manusia, tetapi Islam mensyaratkan makanan tersebut harus halal (boleh), di sini tentunya syarat boleh tersebut dari cara memperolehnya, yaitu dengan cara yang halal menurut Islam.

Perlu diingat, bahwa masih ada jenis makanan yang statusnya dilarang oleh Islam dan kandungan makanan tersebut membahayakan bagi tubuh secara medis. Dalam hal ini dibagi menjadi dua, (a) Haram karena jenis (zatnya) makanan itu seperti, daging babi, bangkai darah yang mengalir, daging binatang buas yang bertaring, termasuk juga minuman keras dan lain-lain. (b) Diharamkan karena cara memperoleh makanan itu, yaitu dengan cara bathil, seperti harta riba, harta curian, dan lain-lain.

(a) Al-Qur'an menjelaskan, terkait dengan makanan yang haram karena jenisnya (zatnya),<sup>37</sup> yaitu daging babi,

<sup>36</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jawziyyah, *op cit.*,h. 239.

<sup>37</sup> Allah SWT berfirman:

قُلْ لَاحِدٌ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ وَأَوْسَقًا أَهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ

"Katakanlah: "Tiadalah aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaku, sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai,

bangkai dan darah yang mengalir. Semua jenis makanan ini diharamkan, karena memang sangat kotor. Kotoran itu membawa bakteri yang dapat menyebarkan penyakit, dengan demikian larangan Allah membawa manfaat bagi manusia.

Catatan khusus untuk daging babi, bahwa keharaman daging babi dimaksudkan supaya manusia terhindar dari berbagai macam penyakit tertentu yang bisa timbul karena makanan daging hewan yang najis itu. Dalam kajian *parasitology*, dijelaskan bahwa ada golongan cacing yang disebut *taenia*. Cacing itu terbagi dua, yaitu cacing *taenia saginata* yang juga disebut cacing pita sapi, dan cacing *taenia solium* yang juga disebut cacing pita babi. Kedua cacing ini memiliki banyak kesamaan, baik bentuk, cara hidup maupun gangguan yang ditimbulkan pada manusia, karena sama-sama hidup pada saluran makanan yang ada pada diri manusia. Akan tetapi cacing pita babi dapat mendatangkan yang sangat berbahaya, yakni *cystucercosis*. Gangguan ini tidak akan menimpa pada orang yang tidak pernah makan daging babi. Sedangkan cacing pita sapi tidak mendatangkan gangguan yang serius.

Keganasan *cystucercosis* yang ditimbulkan cacing pita babi tersebut dapat merusak jaringan pembuluh jantung, mata otak atau otot. Karena itu gangguan yang timbul dapat berupa, payah jantung, rabun, lumpuh atau ayan. Gangguan lain yang sangat mungkin timbul akibat makan daging babi adalah *trichinellosis* yang gejalanya adalah muntah-muntah, diare, penyusutan saluran pencernaan, juling penyakit usus, demam, tumor dan sesak nafas. Kematian seringkali terjadi sebagai akibat komplikasi berupa pembengkakan paru-paru atau rendahnya denyut jantung.

Disamping itu, babi bukan hanya kotor tetapi juga jelek dan jorok wataknya –seperti telah dijelaskan pada bab

---

*atau darah yang mengalir atau daging babi -karena sesungguhnya semua itu kotor- atau binatang yang disembelih atas nama selain Allah". (QS. al-An'am, 6: 145).*

pendahuluan– walaupun secara medis dikatakan mengandung gizi tinggi, tetapi karena alasan kotor, jelek dan jorok, maka dikhawatirkan kalau sifat tersebut, melekat pada orang yang memakannya. Orang yang makan babi akan terserang *decorum*-nya, sehingga pantas, sifat orang tersebut semakin lama bukan bertambah baik, tetapi justru rusak, dan kerusakan sifat seseorang ini mendekati sifat dan watak babi. Dengan demikian, Islam tidak hanya memprioritaskan kandungan gizi yang ada pada makanan itu, melainkan juga mempertimbangkan alasan yang bersifat rohaniah, karena makanan dan minuman dapat mempertimbangkan alasan yang bersifat baik dan buruk pada diri seseorang.<sup>38</sup>

Disamping itu, makanan dan minuman yang membuat orang mabuk atau hilang akal, juga diharamkan oleh Allah, karena makanan dan minuman tersebut, merusak jiwa seseorang. Makanan dan minuman tersebut termasuk najis, disebutkan pula bahwa perbuatan memakan dan meminum yang memabukkan itu adalah perbuatan syaitan, maka harus di jauhi. Apa saja yang memabukkan banyaknya ataupun sedikitnya tetap sama-sama haram.<sup>39</sup>

Masih banyak jenis makanan yang haram menurut jenis (zatnya), bila disebut satu persatu. Contoh yang disebut dalam pembahasan makanan yang haram jenisnya ini hanya yang dapat mewakili, berbagai jenis makanan yang haram lainnya. Penjelasan tersebut di atas, memberikan pemahaman, bahwa secara garis besar tujuan diharamkannya makanan atau

---

<sup>38</sup> Nizar Ahmed, *The Fundamental Teaching of Qur'an and Hadis*, (New Delhi: Kitab Bhavan, 1991), h. 181. Lihat pula penjelasan mengenai keharaman daging babi dalam, Mahmud A. Najib,, *Pemeliharaan Kesehatan dalam Islam (Al-thib al-Islamy Syifa bi al-Huda al-Qur'an)*, pent. Lembaga Penerjemah dan Penulis Indonesia, (Solo: Pustaka Mantiq, 1994), h. 42.

<sup>39</sup> Rasulullah SAW Bersabda: ما اسكر كثيرا فقليله حرام (اخرجه احمد والأربعة وصحبه ابن جبان)

Artinya : “apa saja yang memabukkan, banyak atau sedikitnya tetap sama-sama haram” (Diriwayatkan oleh al-Arba’ah dan dinilai Sahih oleh Ibnu Hibban).



minuman itu karena mendatangkan bahaya (madarat) bagi manusia, jika dipaksakan dimakan atau diminum akan merusak jiwa manusia.

(b) Keharaman makanan karena sebab cara memperolehnya, yaitu dengan cara yang bathil, seperti harta hasil curian/korupsi, harta riba dan lain-lain.<sup>40</sup> Lafadh *la* (jangan), dalam QS. al-Nisa, 4:29, yaitu *la ta'kulu*, merupakan *la nahi*, dalam kaidah ushul fiqih dinyatakan "*al-ashlu fi al-nahi li al-tahrim*", yang berarti asal dari larangan adalah menunjukkan keharaman. Dengan demikian makan harta orang lain yang bukan haknya, tanpa melalui jual beli yang memakai dasar suka sama suka di antara mereka, atau dengan jalan lain yang syah menurut *syara'* (agama) adalah haram hukumnya. Harta yang boleh (halal) dimakan adalah dengan jalan jual beli yang syah, bukan dengan jalan riba, karena lafadh *asyaddu* –dalam hadis riwayat Ahmad dan Thabrani– merupakan *isim tafdhil*, yang punya arti lebih berat. Dapat dibayangkan, berzina satu kali dapat dikenakan *had* (hukuman) 80 kali cambuk (*zina ghairu mukhsan*), dan 100 kali cambuk (*zina mukhsan*). Bila memakan riba dengan disengaja –seseorang tahu bahwa itu riba– lebih berat *had* (hukuman)-nya dari pada 36 kali zina, logikanya hukuman makan riba dengan sengaja itu sangat berat. Dengan demikian, harta yang dicari dengan jalan yang haram, memang

---

<sup>40</sup> Allah SWT Berfirman : يا ايها الذين امنوا لاتاكلوا بيبكم بالباطل الا ان يكون تجارة عن تراض منكم

"Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu...."(QS. an-Nissa: 4: 29).

Dalam ayat lain disebutkan:

واحل الله البيع وحرم الربا

"Allah telah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba...." (QS. al-Baqarah, 2: 275).

Selanjutnya Rasulullah SAW bersabda, yang artinya:

"Satu dirham uang riba yang dimakan oleh seseorang dan ia tahu bahwa itu riba, maka hukumannya lebih berat di sisi Allah dari pada 36 kali berzina". (HR. Ahmad dan Thabrani).

sangat membahayakan bagi jasmani manusia, oleh karenanya Islam sangat menekankan pencarian harta dengan cara yang halal.

Uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa makanan secara garis besar berasal dari tumbuh-tumbuhan (nabati) dan berasal dari hewan (hewani). Makanan nabati dan hewani masing-masing mempunyai kapasitas kandungan gizi (zat makanan) yang berbeda. Besar kecilnya kapasitas kandungan gizi yang dimiliki oleh setiap makanan, akan melengkapi kandungan gizi makanan yang lain, sehingga jika manusia tepat mengkonsumsi makanan tersebut akan sangat bermanfaat bagi tubuh, yaitu untuk menyehatkan badan. Jika dalam Mengkonsumsinya berlebihan atau bahkan kurang, maka akan membahayakan bagi tubuh, sehingga timbul sakit. Islam memberikan syarat terhadap makanan yang dimakan yaitu halal dan *thayyib* serta sangat mengecam makanan yang haram, baik haram karena jenis (zat)-nya maupun cara mengusahakannya –seperti telah dijelaskan–, sebab orang Barat (kafir) tidak memberikan syarat yang demikian, tetapi justru sebaliknya mereka kontra dengan apa yang diperintahkan Islam. Oleh karenanya mengetahui kandungan makanan ini perlu bagi setiap orang Islam, karena status makanan –halal *thayyib* atau mungkin haram– berpengaruh pada jasmani manusia, sebab makanan dan minuman menjadi kontrol baik buruknya sifat yang ada pada diri seseorang. Pengetahuan tentang status dan kandungan makanan yang kita miliki adalah untuk memelihara tubuh agar senantiasa sehat dan kuat. Kesehatan dan kekuatan tubuh yang kita miliki tentunya sebagai saran untuk beribadah kepada Allah SWT.

## **2. Kapasitas Makanan dan Minuman**

Allah SWT telah memberitahukan kepada kita melalui nabi kita Muhammad SAW, tentang perlunya membatasi

makanan dan jangan rakus.<sup>41</sup> Orang tidak dapat menjaga atau melindungi diri dari kelemahan dan kelumpuhan serta berbagai penyakit tanpa menyedikitkan makan. Membatasi makan dapat memberikan waktu istirahat bagi tubuh dan akal serta memelihara keduanya dari bahaya penyakit.<sup>42</sup>

Rasulullah SAW menganjurkan para sahabat agar berhenti makan sebelum perut terasa kenyang sekali. Dengan kata lain belum menganjurkan agar berhenti makan bila orang masih akan makan lebih banyak lagi. Dengan demikian, mereka akan terhindar dari berbagai macam penyakit yang mungkin timbul dari gangguan perut.<sup>43</sup>

Tidak diragukan lagi bahwa sifat rakus dan tamak –pada makanan– serta berbagai hal yang menjurus pada kegemukan, bukan hanya menimbulkan bahaya berupa komplikasi fisik, melainkan juga akan menimbulkan bahaya kepada jiwa, akal, ekonomi dan sosial.<sup>44</sup> Makan terlalu banyak, serta kalori (pembakaran) akan disimpan oleh tubuh menjadi lemak, akibatnya orang akan gemuk, akhirnya pembuluh darah dan syaraf ada yang tersumbat atau terjepit, sehingga fungsi alat

<sup>41</sup> SM.Ziauddin Alavi, *Pemikiran Pendidikan pada Abad Klasik dan Pertengahan (Muslim Educational Thought in The Midle Age)*, Pent. Abudin Nata, (Montreal, Kanada: t.p, 2000). h. 55.

<sup>42</sup> M. Ali Usman, et. al., *Hadis Qudsi*, (Bandung: CV. Dipenogoro, 1991), h. 337. Kemudian Allah berfirman di dalam hadis Qudsi: (رواه الد ابليغ عندي من قلة الطعام (رواه الد لم يلتحف العباد بلحاف يلمي)

“tidak ada perlindungan yang lebih kuat bagi para hamba-Ku, kecuali menyedikitkan makan” (HQ. R. Al-Dailami dari Abdullah Ibnu Abbas).

Lebih lanjut Allah SWT Berfirman: وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين

“Makan dan minumlah (tetapi) jangan berlebih-lebihan, sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”. (QS. al-A'raf, 7: 31).

<sup>43</sup> Afzalul Rahman, *Al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan (Quranic science)*, pent. M. Arifin, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992), h. 366. Rasulullah SAW juga bersabda dalam hadisnya:

إذا أقل الرجل الطعام ملئ جوفه نورا (رواه الد يلمي عن ابي هريرة)

“Apabila seseorang menyedikitkan makan, maka perutnya dipenuhi cahaya”. (HR. al-Dailami dari Abu Hurairah).

<sup>44</sup> Najib al-Kailani, *op cit.*, h. 46.

tubuh pun terganggu, mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit yang memang biasa diderita oleh orang yang banyak makan,<sup>45</sup> seperti penyakit kencing manis (*diabetes*),<sup>46</sup> *obesitas* (gemuk yang berlebihan) yang dapat memudahkan terjadinya banyak penyakit,<sup>47</sup> dapat menimbulkan sakit maag,<sup>48</sup> penyakit jantung, hipertensi, liver<sup>49</sup> dan lain-lain, penyakit yang timbul menyerang fisik. Tidak hanya timbul efek negatif pada fisik, tetapi juga pada rohaniah manusia, seperti dijelaskan al-Ghazali, sebagai dikutip oleh Zainuddin et. al., bahwa akibat terlalu kenyang makan dan minum, mengakibatkan keras hati, merusak ketangkasan dan kecerdikan, dapat menghilangkan ingatan (hafalan), berat melakukan ibadah, malas belajar, menimbulkan dan menguatkan syahwat serta membantu sahabat syetan.<sup>50</sup>

Oleh karena itu Islam melarang umatnya untuk mengisi penuh perutnya, cukuplah bagi anak Adam beberapa suap untuk memperkokoh tulang belakang agar tetap tegak, apabila tidak dapat dihindari, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk bernafas.<sup>51</sup> Supaya makanan yang ada di dalam perut tidak terlalu penuh, maka

---

<sup>45</sup> Wagino Ali Mashuri, *Kebersihan dan Kesehatan dalam Ajaran Islam*, (Pasuruan: PT. Garoeda Buana Indah, 1995), h. 77.

<sup>46</sup> Afzalul Rahman, *op. cit.*, h. 366.

<sup>47</sup> Sadoso Sumardjuno, *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*, (Jakarta: PT Pustaka karya Grafika Utama, 1987), h. 9.

<sup>48</sup> Oleh karena itu, tidak ada alasan bagi penderita sakit maag untuk tidak berpuasa, karena justru dengan berpuasa, maka asam dalam perut besar (maag) berkurang sekali. Lihat Su'dan M.D, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), h. 98.

<sup>49</sup> Wagino Ali Mashuri, *op.cit.*,h. 77.

<sup>50</sup> Zaenuddin, et, al, *Seluk Beluk Pendidikan Jasmani dari al-Gazali*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), h. 129.

<sup>51</sup> Rasulullah SAW bersabda, yang artinya :

ما ملا ابن آدم وعاء شرا من بطنه خصب ابن آدم لقيما ت يقمن صابه فا ذ كان لامحالة فاعلا فتلا  
ث لطفاه وثلث لشرابه و ثلث لنفسه (رواه الترميذي وغيره)

"Tidak ada sekalipun yang diisi oleh Bani Adam, lebih buruk daripada perutnya, cukuplah baginya beberapa suap, untuk memperkokoh tulang belakangnya agar dapat tegak. Apabila tidak dapat dihindari, baiklah sepertiga makanannya, sepertiga lagi untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya". (HR. Tirmidzi, Ibnu Majah dan Ibnu Hibban dalam shahihnya yang bersumber dari Miqdam dan Ma'di Kasib).

Rasulullah menganjurkan makan dengan tiga jari, sebab makan dengan satu atau dua jari tidak menyebabkan kegemaran atau kejemuan hingga lama, dan organ yang mengambil makanan serta perut pun tidak akan menyukainya karena organ akan mengambil makanan serta perut pun tidak akan menyukainya karena organ akan menerimanya sebagai seorang lelaki mengambil sedikit haknya sehingga tidak akan senang dan gemar mengambilnya.

Makan dengan lima jari dan telapak tangan menunjukkan penuhnya organ dan perut dengan makanan –dan mungkin alat pencernaan akan rusak yang menyebabkan kematian– sehingga akan memaksa alat pencernaan untuk menolaknya dan perut untuk membawanya, dan dia tidak mendapatkan kelezatan dan kesenangan.<sup>52</sup> Islam sangat melarang ummatnya untuk bersifat rakus terhadap makanan, karena orang mukmin makan untuk satu perut, sedang orang kafir makan untuk tujuh perut.<sup>53</sup> Dengan demikian semestinya orang mu'min makan hanya sedikit, apabila tidak ingin dikatakan orang kafir.<sup>54</sup>

Banyak makan, dapat menyebabkan ngantuk dan malas. Barangsiapa yang banyak makan banyak pula tidurnya, dan barangsiapa yang banyak tidur, banyaklah kebaikan dan kebajikan yang lepas dan luput darinya. Ibarat kata orang:

---

<sup>52</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jawziyyah, *op cit.*, h. 237.

<sup>53</sup> Rasulullah SAW bersabda: *المؤمن يأكلوا في معي واحد والكافرو يأكلوا حمد* (رواه ا في سبعة امعاء (رواه ا  
 "Orang mu'min makan untuk satu perut, sedangkan orang kafir makan untuk tujuh perut" (HR. Ahmad).

<sup>54</sup> M. Ali Usman et. al., *op.cit.*, h. 338. Allah menggambarkan dalam al-Qur'an, bahwa orang yang suka makan melampaui batas, bagaikan hewan makan.

"*Mereka makan laksana hewan makan, dan api nerakalah tempat kediaman mereka*". (QS. Muhammad, 47: 12).

Mereka makan berlebih lebihan sampai sekenyang-kenyangnya tidak beraturan, dan bilamana melek matanya, perutnyalah yang dipikirkannya. Berbagai bentuk makanan dimasukkan ke dalam perutnya, entah yang halal atau yang haram. Lihat, *Ibid*.

“Orang sudah mengelilingi dunia dua kali dia masih tidur mendengkur”.

Perlu menjadi bahan renungan, ketika Luqman menasehati anaknya: “Wahai anakku! Apabila perutmu penuh, tidurlah pikiranmu, bungkamlah kebijaksanaan dan lemah lunglailah seluruh anggota badan,, sehingga malas beribadah. Adapun orang yang suka menyedikitkan makan dan minum, hatinya akan jernih bening, pikirannya terang, pandangannya tajam, syahwat nafsunya dapat dikalahkan dan jiwanya tertuntun serta terbimbing”.<sup>55</sup>

Uraian di atas menunjukkan, bahwa Islam sangat melarang, makan dan minum yang melampaui batas, karena hal itu merupakan perbuatan orang kafir –termasuk orang-orang Barat– hewan dan juga pekerjaan setan. Makan dan minum yang berlebihan berbahaya bagi jasmani dan rohani, karena mudah menimbulkan penyakit fisik maupun gangguan jiwa dan akal. Menyedikitkan makan dan minum merupakan cara yang terhormat dan terpuji, karena mempunyai manfaat yang sangat besar bagi tubuh dan jiwa. Menyedikitkan makan dan minum di sini, bukan berarti makan dan minum yang sedikit sekali, sehingga tubuh kekurangan zat makanan (gizi) yang diperlukan oleh tubuh, melainkan makan dan minum yang seimbang untuk kebutuhan tumbuhan dan tidak berlebihan, karena Islam mengatur seperti untuk makanan, sepertiga untuk minum dan sepertiga untuk bernafas. Dengan demikian, orang Islam diperintahkan untuk makan dan minuman sesuai dengan kebutuhan tubuh, karena Islam menganjurkan untuk makan ketika perut lapar, bukan dalam keadaan lapar sekali, dan berhenti sebelum kenyang sekali. Berarti kenyang sesuai dengan kebutuhan tubuh itu dibolehkan, indikasinya dengan makan dan

---

<sup>55</sup> *Ibid*, h. 339.

minum itu tidak menimbulkan gangguan penyakit bagi tubuh dan gangguan jiwa serta akal.

### 3. Cara (Adab) Makan dan Minum

Al-Ghazali menjelaskan bahwa perasaan si anak yang pertama kali timbul adalah keinginan pada makan. Untuk itu ia harus dididik tentang cara makan yang baik, ketika makan harus dimulai dengan menyebut nama Allah, menggunakan tangan kanan, dan makan makanan yang lebih dekat dengan dirinya. Anak juga harus dididik dengan mencegah makan tergesa-gesa, mengunyah makanan yang baik, jangan mengambil makanan terlalu terburu-buru, jangan sampai pakaian dan tangannya terkena tumpahan makanan, dan jangan pula anak makan secara berlebih-lebihan.<sup>56</sup> Melengkapi keterangan dari al-Ghazali, Muhammad Nur Abdul Hafizh mengutip, jangan mendahului orang lain makan, jangan memandang makanan terus menerus atau terlihat orang yang sedang makan, tidak boleh terus menerus memasukan makanan ke dalam mulut tanpa henti, tidak boleh terlalu tergiur oleh makanan, dan *qana'ah* (rasa puas) atas makanan yang kasar (tidak membangkitkan selera).<sup>57</sup>

Rasulullah SAW menganjurkan kepada kita agar membaca basmalah jika kita hendak makan. Apabila kita lupa membaca di awal makan, maka hendaklah kita membaca di akhir makan. Membaca basmalah di kala hendak makan hukumnya sunnah, bahkan disunnahkan pula dalam segala hal yang mengandung kebajikan, seperti yang telah disebutkan dalam hadis lainnya, yaitu: "Setiap perkara yang baik apabila tidak dibacakan basmalah pada permulaannya, maka perkara itu

---

<sup>56</sup> SM. Ziauddin Alavi, *op.cit.*, h. 55.

<sup>57</sup> Muhammad Nur Abdul Hafizh, *Mendidik Anak Bersama Rasulullah (Manhaj al-Tarbiyah an-Nabawiyaj li Thifli)*, pent. Kuswandi et.al., (Bandung : Mizan Media Utama, 2000), h. 186.

tidak mengandung berkah".<sup>58</sup> Tentu saja setelah selesai makan dan minum, Islam menganjurkan untuk membaca *hamdallah*.

Hikmah membaca *basmalah* ketika hendak makan dan minum di antaranya: **pertama**, Allah SWT akan menyelamatkan kita dari sesuatu hal yang mungkin terdapat makanan/minuman yang akan kita santap. Mungkin saja makanan dan minuman itu akan membahayakan kesehatan kita –akan menimbulkan penyakit bagi jasmani kita. Kedua, makanan/minuman atau obat-obatan yang akan diminum oleh orang yang sakit, insya Allah akan menjadi obat penyembuh.

Sementara hikmah kita membaca *hamdallah*, setelah makan dan minum adalah, Allah akan menambah rizqi kepada kita hingga kita dapat menikmati kehidupan, terutama dalam kenikmatan makan dan minum.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Terkait dengan menyebut nama Allah SW, ketika akan makan dan minum, Rasulullah SAW bersabda:

طعما ما فليذكر "اسم لالله تعال" فان نسي ان يذكر اسم لالله تعال في اوله فليقل "بسم الله على اوله اذا اكل احدكم واخره (رواه الترمذى)

"Apabila seseorang di antara kalian makan makanan, hendaknya dia menyebut asma Allah SWT. Apabila ia lupa menyebut Asma Allah di permulaannya, hendaknya dia mengucapkan: *Bismillahi 'ala awwalihi wa 'akhirihi* (dengan menyebut nama Allah pada permulaan makan dan pada akhirnya)". (HR. Tirmidzi). Penjelasan ini dapat dibaca dalam al-Hasyimi, *Syarah Mukhtal-Hadis*, pensy. M. Anwar, et.al., (Bandung: CV Sinar Baru), 1993), h. 62. Perlu diketahui, ketika *basmallah* diturunkan ke dunia, *al-'arsy* bergetar dan Malaikat Zabaniyah yang menunggu neraka berkata: "*Demi Bismillah, barang siapa yang membacanya tidak akan dimasukkan ke dalam neraka*". Lihat Muhammad Hasan Ayyid, *Sehat Itu Nikmat, Telaah Hadis tentang Kesehatan*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), h. 18.

Adapun do'a yang diucapkan Rasulullah SAW jika hendak makan dan minum adalah :

اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وقتنا سني)

عذاب النار (رواه ابن

"Ya Allah berilah berkah kepada kami tentang apa yang telah Engkau rizqikan kepada kami, dan jagalah kami dari api neraka, *bismillah*" (HR. Ibnu Sunni).

Setelah makan dan minum, dianjurkan membaca :

الحمد لله الذي اطعمنى وسقا نبي من غير مني ولا قوة (رواه ابوا داود)

"Segala puji bagi Allah yang telah memberikan makan kepadaku ini dan merizqikannya kepadaku tanpa daya upaya dan tanpa kekuatan apapun dari padaku". (HR. Abu Daud dan Tirmidzi).

<sup>59</sup> Muhammad Hasan Ayyid, *ibid.*, h. 20.



Islam, memerintahkan untuk memakai tangan kanan ketika makan, minum mengambil dan memberi.<sup>60</sup> Bahkan dalam semua gerakan kita yang baik dianjurkan memakai tangan kanan terlebih dahulu, seperti berwudhu, mandi dan lain sebagainya. Dianjurkan agar kegiatan yang kita lakukan itu mendapat berkah, karena kata *yamin* yang artinya kanan sering diterjemahkan *al-yumnu*, artinya berkah. Berdasarkan hadis ini disunnahkan memakai tangan kanan dalam semua pekerjaan yang baik. Untuk pekerjaan yang tidak baik, tidak dianjurkan memakai tangan kanan, seperti beristinja' dan mencuci najis atau kotoran, dan lain sebagainya.<sup>61</sup> Rasulullah SAW senantiasa memerintahkan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, memulai dengan membaca asma Allah dan makan dengan tangan kanan.<sup>62</sup>

Makanlah makanan yang lebih dekat dengan dirinya.<sup>63</sup> Sikap makan dengan mengambil makanan yang lebih dekat dengan dirinya, menunjukkan rasa *qana'ah* (puas) dan mensyukuri nikmat Allah berupa rizqi, yaitu makanan yang hendak di makan, tidak rakus terhadap makanan yang ada,

<sup>60</sup> Rasulullah SAW bersabda :

إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه واليشرب بيمينه واليأخذ بيمينه واليعط بيمينه (رواه الحسن ابن سفيان)

"Apabila seseorang diantara kalian makan, makanlah dengan tangan kanan, ambillah (makanan) dengan tangan kanan dan berikanlah (makanan kepada orang lain) dengan tangan kanan pula". (HR. al-Hasan Ibn Sufyan).

<sup>61</sup> Al-Hasyimi, *op.cit.*, h. 61.

<sup>62</sup> Afzalul Rahman, *op cit.*, h. 366. Lebih lanjut perhatikan sabda Rasulullah SAW:

أن رسول الله ص م كان يجعل يمن ل طعامه وشرابه وثيابه و .

يجعل يساره لما سوى ذلك (رواه ابو داود)

"Bahwa Rasulullah SAW menggunakan tangan kanan untuk makan minum dan berpakaian serta menggunakan tangan kirinya untuk yang lainnya". (HR. Abu Daud).

<sup>63</sup> Rasulullah SAW bersabda:

عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال كنت غلاما في حجر رسول الله ص.م. و كنت يدي تطيش في الصحفة فقال لي رسول الله ص.م. سم الله وكل بيمينك وكل مما بليك (متفق عليه)

"Dari Umar ibn Abu Salamah r.a. katanya: Selagi masih kecil aku dipelihara Rasulullah SAW, dan tanganku bergerak tak mengenai sasaran di dalam panci makanan. Maka Rasulullah SAW berkata kepadaku: "Sebutlah asma Allah, lalu makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah yang lebih dekat dari padanya". (HR. Bukhari Muslim).

menyimpan etika yang tinggi dan selalu menjaga kebersihan, sebab dimungkinkan ketika ia menggapai makanan yang lebih jauh bisa tumpah sehingga mengotori tempat, pakaian dan tangannya.

Mencegah makan tergesa-gesa, selama yang di mulut belum habis ditelan ke dalam jangan mengambil makanan lagi, anjuran ini adalah supaya memudahkan mengunyah dan tidak tergesa-gesa, sehingga perlu ketenangan dalam menikmati hidangan.<sup>64</sup> Makan dengan tergesa-gesa membahayakan bagi dirinya, seperti belum sempat dikunyah kemudian tertelan, lalu menyumbat jalan nafas, hal ini kemungkinan besar terjadi.

Hendaklah mengunyah makanan yang baik (menyangaktkan kunyahan). Perintah menghaluskan kunyahan sangat berguna untuk membantu kesehatan sebab jika kunyahan halus, kerja pencernaan tubuh –misalnya lambung usus halus– lebih ringan dan cepat membantu metabolisme, sehingga sari makanan bisa segera diserap oleh pembuluh darah yang ada di dinding usus, dengan demikian keutuhan tubuh akan zat makanan dapat tercukupi.<sup>65</sup>

Islam melarang mengambil makanan terlalu terburu-buru, karena jika hal itu dilakukan menampakkan sifat rakus pada diri orang itu, telah jelas bahwa sifat rakus ini tercela dalam Islam. Mengambil makanan terlalu terburu-buru, juga mengakibatkan seseorang akan makan terburu-buru pula, sikap semacam ini telah jelas disebutkan di atas, menimbulkan banyak efek negatif bagi orang yang makan. Sikap terburu-buru adalah merupakan sikap egois, karena jika makan dilakukan secara bersama, maka ia terkesan ingin menang sendiri, khawatir ia tidak kebagian. Sikap terburu-buru dalam mengambil makanan,

---

<sup>64</sup> Wagino Ali Masyhuri, *op.cit.*, h. 81.

<sup>65</sup> *Ibid.* Anjuran agar orang Islam mengambil makanan yang dekat dengannya, mengunyah makanan dengan perlahan-lahan tanpa terburu-buru serta tidak makan berlebih-lebihan, adalah merupakan norma sosial dan tingkah laku dalam hal makan, Lihat Najib Al-Kailani, *op.cit.*, h. 47.

juga mengakibatkan pakaian dan tangannya dapat terkena tumpahan makanan, yang hal itu dilarang –seperti yang telah dijelaskan oleh al-Ghazali.

Usahakan jangan mendahului orang lain, jika makan bersama kecuali memang telah dipersilahkan dan tidak ada orang yang mau dahulu di antara jama'ah makan yang ada. Yang demikian bertujuan untuk menghormati di antara jama'ah makan yang ada, karena dimungkinkan di antara mereka merupakan tamu, yang wajib dihormati, orang yang lebih tua, atau bahkan mungkin guru kita, dan lain-lain, yang perlu kita hormati, hal ini merupakan etika yang terpuji dalam Islam.

Jangan memandang makanan terus menerus atau melihat orang yang sedang makan. Memandang makanan terus menerus mengakibatkan efek yang tidak baik pada diri kita, karena kadang-kadang makanan ada yang sesuai dengan selera kita dan ada pula yang tidak sesuai dengan kita. Makanan yang sesuai dengan selera, akibat dipandang terus menerus, memunculkan hasrat untuk makan secara berlebih-lebihan, sementara yang kontra dengan selera kita, akibat dipandang terus menerus, menimbulkan kebencian terhadap makanan tersebut. Islam juga melarang, melihat orang yang sedang makan, karena makan merupakan kebutuhan biologisnya, kadang-kadang orang mempunyai cara tersendiri dalam makan dan kapasitasnya pun berbeda. Dengan melihat orang makan, bagi yang dilihat, akan timbul rasa kurang nikmat dan bagi yang melihatnya akan timbul dugaan negatif dan positif kepada orang yang dilihatnya.

Tidak boleh terlalu tergiur oleh makanan, seperti telah dijelaskan di atas biasanya makanan yang sesuai dengan selernya, yang selalu diimpi-impikan, sehingga orang akan tergiur dengan cara membabi buta, jelas hal itu dilarang Islam. Orang yang terlalu tergiur pada suatu makanan biasanya melupakan makanan yang ada di dekatnya, sehingga orang

tersebut tidak akan pernah merasa puas terhadap makanan yang dia miliki.

Dalam akhir penjelasannya al-Ghazali mengatakan, bahwa Islam menganjurkan untuk qana'ah (rasa puas) atas makanan yang kasar (tidak membangkitkan selera). Sifat ini perlu ditanamkan kepada orang Islam, sebab dengan sifat ini manusia menunjukkan, bahwa dirinya bukan hamba makanan – hidup untuk makan– tetapi makanan yang dia makan adalah untuk menguatkan badannya sebagai sarana beribadah kepada Allah (hamba Allah). Sifat qana'ah ini yang membedakan manusia dengan binatang, karena binatang akan selalu mencari makanan idamannya dengan berbagai cara dan meninggalkan makanan yang ada karena tidak membangkitkan selera.

Islam juga mengajarkan, supaya mendinginkan makanan sebelum dimakan.<sup>66</sup> Memakan makanan yang masih panas hukumnya makruh karena dapat merusak kesehatan. Oleh karena itu, hendaknya seseorang mendinginkan makanannya terlebih dahulu selama beberapa saat agar tidak terlalu panas dan agar makanan yang akan dimakannya itu membawa berkah dan bukan penyakit.<sup>67</sup> Rasulullah tidak pernah makan makanan ketika masih panas sekali, makanan basi yang dipanaskan hari berikutnya, dan makanan yang basi dan asin seperti asinan dari jenis makanan yang asin. Semua makanan jenis ini akan mengakibatkan penyimpangan kesehatan.<sup>68</sup>

Rasulullah SAW tidak menyukai makanan yang agak lama (usang) menurut tinjauan ilmiah modern, tindakan Rasulullah ini merupakan salah satu upaya untuk menjaga agar makanan tidak keburu rusak, dikarumuni serangga dan lalat, ataupun

---

<sup>66</sup> Rasulullah SAW Bersabda : طعا مكم بيا رك فيه (رواه ابن ماجه )

برد و

*"Dinginkanlah makanan kalian (sebelum dimakan), niscaya makanan itu diberkahi"*  
(HR. Ibn 'Addi).

<sup>67</sup> Al-Hasyimi, *op. Cit.*, h. 343.

<sup>68</sup> Ibnu Qoyyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 238

bercampur dengan sesuatu. Tindakan membiarkan makanan yang sudah dimasak dalam waktu yang lama pada masa di mana teknik penjagaan dan pengawetan belum berkembang seperti sekarang, jelas akan menyebabkan makanan menjadi kotor dan beracun.<sup>69</sup>

Uraian di atas memprioritaskan, cara (adab) makan, walaupun ada hal-hal yang menyangkut cara (adab) minum, seperti membaca *basmallah* sebelum minum dan membaca *hamdallah* setelahnya. Namun ada cara (adab) minum yang secara diatur oleh Islam.

Rasulullah melarang minum dengan meneguk, dan beliau juga melarang menggayung air dengan satu tangan. Kata beliau: "Janganlah seorang di antara kamu menegang air seperti seekor anjing. Janganlah pula minum di malam hari dari wadah sebelum menyelidikinya, kecuali jika wadah itu tertutup".<sup>70</sup>

Di antara petunjuk nabi SAW adalah memerintahkan minum sambil duduk, beliau melarang orang minum sambil berdiri<sup>71</sup> dan memerintah orang yang minum sambil berdiri untuk memuntahkannya.<sup>72</sup> Minum sambil berdiri mengandung banyak bahaya, di antaranya air tidak menyiram kehausan ke seluruh organ dan turun secara cepat dan tajam ke dalam perut, sehingga dikhawatirkan akan mendinginkan panas perut dan menggangukannya serta turun dengan cepat ke bagian bawah

<sup>69</sup> Najib al-Kailani, *op.cit.*, h. 45.

<sup>70</sup> Ibnu Qoyyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 243.

<sup>71</sup> Ada sebagian golongan yang mengatakan bahwa larangan minum sambil berdiri bukan suatu pengharaman, tetapi untuk memberi petunjuk dan untuk melaksanakan pilihan yang terbaik. Golongan ini memberikan alasan bahwa nabi SAW minum sambil berdiri karena suatu keperluan. Beliau datang ke sumur zam-zam sementara banyak orang yang menimba air darinya, lalu beliau meminta minum dan mereka memberikan timba kepada beliau, kemudian beliau minum sambil berdiri, ini dilakukan karena suatu keperluan. Lihat *Ibid.*, h. 244.

<sup>72</sup>Rasulullah SAW Bersabda :

فا نأما فمن نسي فليستقيء

لا يشربن احدكم

"Janganlah minum salah seorang dari kamu sambil berdiri, maka siapa yang kelupaan hendaknya menumpahkan apa yang telah diminumnya". (HR. Muslim).

badan secara tidak progresif. Tetapi jika demikian jarang dilakukan atau suatu keperluan, maka tidak akan membahayakan.<sup>73</sup>

Rasulullah SAW bernafas tiga kali dalam meminum air, sambil mengatakan bahwa air menyiram dahaga, masuk dengan enak dan menyembuhkan. *Syarab* (minuman) menurut istilah pembuat syari'ah dan para pembawa syara' adalah air. Maka beliau bernafas dalam meminum air adalah menjauhkan gelas dari mulut beliau dan beliau bernafas di luar itu, kemudian beliau meminum lagi. Sebagaimana penjelasan beliau: "Apabila seseorang dan kami minum, maka janganlah dia bernafas di dalam gelas, tetapi hendaklah dia menjauhkan gelas itu dari mulutnya".<sup>74</sup>

Rasulullah juga memerintahkan, supaya menutup wadah atau mengikat kantong air, karena dalam satu tahun ada satu malam yang di dalamnya turun wabah. Wabah tidak melewati satu wadahpun yang tidak tertutup dan kantong air yang tidak terikat, kecuali akan jatuh padanya sebagian dari penyakit itu. Yang seperti ini tidak terjangkau ilmu pengetahuan para dokter. Sebagian orang berakal mengetahuinya melalui pengalaman.<sup>75</sup>

Kebanyakan wabah penyakit itu tersebar pada musin tertentu dalam setahun, bahkan sebagian dapat timbul pada tiap tahun tertentu, namun hingga kini belum ditemukan sebab-sebabnya, antara lain misalnya, campak dan kelumpuhan bayi. Kedua penyakit tersebut sering terjadi pada bulan september dan oktober, sedangkan *typhus* biasanya pada musim panas.

---

<sup>73</sup> *Loc.cit.*

<sup>74</sup> Ibnu Qoyyim al-Jawziyyah, *ibid*, h. 245. Rasulullah SAW bersabda:

كان يتنفس في الشراب ثلاثا (متفق عليه) يعني يتنفس خارج الأناة

"Rasulullah jika minum bernafas sampai tiga kali (Bukhari Muslim) yaitu bernafas di luar gelas".

Minum sekali tegukan sangat dikhawatirkan, karena panas instinktif itu lemah di dalam perut penduduk berbagai negara tropis pada masa panas.

<sup>75</sup> *Ibid*, h. 248.

Adapun penyakit kolera biasanya mengalir pada tujuh tahun sekali, sedangkan penyakit cacar pada tiap tiga tahun sekali. Kesemuanya itulah yang dimaksud Rasulullah SAW, bahwa dalam satu tahun ada satu malam yang di dalamnya turun wabah.<sup>76</sup>

Wadah air yang tidak tertutup, secara ilmiah mempunyai nilai bahaya yang tinggi, di mana setelah diketemukannya alat kedokteran modern seperti microscope, dapat digunakan untuk melihat dan mengetahui kuman penyakit dan cara penularannya. Seperti percikan ludah dari penderita salesma, yang telah tersebar di udara kemudian jatuh pada makanan dan minuman yang terbuka. Hama penyakit lumpuh anak-anak (*poliomyelitis*) yang penularannya kebanyakan melalui air susu perahan yang tidak terjamin kebersihannya atau tidak tertutup. Lalat ketika hinggap pada bejana penderita atau pada air ludah mereka, kemudian hinggap lagi pada makanan orang sehat atau minumannya yang tidak tertutup.<sup>77</sup>

Rasulullah melarang minum dari mulut kantong air, disebabkan mondar mandirnya nafas orang yang minum padanya akan mendatangkan bau yang tidak enak, sehingga wadah itu akan dijatui. Mungkin air yang masuk ke dalam perutnya terlalu banyak sehingga akan membahayakannya. Mungkin air itu mengandung binatang yang tidak disadari sehingga akan membahayakan. Air itu mungkin mengandung noda atau yang lain, yang tidak dilihatnya ketika minum, lalu masuklah noda itu ke dalam perutnya. Minum dengan cara itu akan memenuhi perut dengan udara, sehingga akan sempitlah perut untuk mengambil bagian airnya, atau akan menyesakkan perut dan mengganggunya.<sup>78</sup>

---

<sup>76</sup> Lihat penjelasan Ahmad Syaqui al-Fanjari, yang dikutip oleh Ja'far, Muhammad, *Beberapa Aspek Pendidikan Islam*, (Surabaya: al-Ikhlash, 1982), h. 14.

<sup>77</sup> *Ibid*, h. 13.

<sup>78</sup> Ibnu Qoyyim al-Jawziyyah, *ibid*, h. 249.

Di sisi lain Rasulullah melarang minum melalui tempat yang pecah dari mangkuk –dapat berupa gelas/cangkir atau tempat untuk minum yang lain– dan melarang meniupkan nafas ke dalam minuman.<sup>79</sup> Hal ini mengandung banyak bahaya, yaitu, pada permukaan air mungkin terdapat noda atau yang lain yang terkumpul pada bagian yang pecah. Mungkin akan mengganggu bagi orang yang minum, karena tidak dapat meminum dengan baik dari bagian yang pecah dan tidak terjangkau waktu dibersihkan. Bahwa bagian yang pecah itu merupakan tempat yang cacat pada mangkuk atau lainnya, karena ia adalah tempat yang paling buruk. Mungkin bagian yang pecah terdapat bagian yang tajam yang dapat melukai orang yang minum.<sup>80</sup>

Meniupkan nafas ke dalam minuman, akan menyampaikan bau yang tidak enak, sehingga minuman itu akan dijatuhi orang, terutama bila mulut yang minum berganti-ganti. Ringkasnya bahwa nafas yang ditiupkan ke dalam minuman akan bercampur dengannya.

Uraian mengenai cara (adab) makan dan minuman dalam Islam adalah sangat teliti dan hati-hati, mengingat manusia adalah makhluk sosial yang punya etika makan dan minum. Cara makan dan minum dalam Islam jelas menepis, cara-cara yang tidak etis dan mendekati cara-cara binatang, karena cara yang disebutkan Islam menjunjung tinggi nilai kesopanan dan etika yang manusiawi. Dengan demikian cara makan dan minum dalam Islam banyak bertentangan dengan cara yang dilakukan orang Barat seperti makan dan minum sambil berdiri, bahkan jalan-jalan, atau mungkin dengan tiduran, mengabaikan do'a, bersifat serakah terhadap makanan, tidak menerima makanan apa adanya (syukur), makanan harus sesuai selera, makan

---

<sup>79</sup> أن النبي ص م نهى ان يتنفس في الأثناء او ينفخ فيه (رواه : الترمذي)

<sup>79</sup> "Sesungguhnya Nabi SAW melarang bernafas di dalam tempat air atau meniup ke dalamnya". (HR. Tirmidzi).

<sup>80</sup> Ibnu Qoyyim al-Jawziyyah, *ibid*, h. 250.



dengan tergesa-gesa, mengabaikan mencuci tangan, minum dengan gelas secara bergantian dan lain-lain. Cara yang demikian disamping dibenci Allah SWT, juga berbahaya secara medis, sebab ternyata cara (adab) makan dan minum dalam Islam senantiasa memperhatikan nilai medis yang tinggi, untuk memelihara tubuh agar senantiasa sehat, dan tidak menimbulkan penyakit karena berbagai cara yang salah.

## **B. Bersih dan Sehat**

Pada dasarnya Islam membagi kebersihan menjadi dua, yaitu kebersihan badan (*physique cleanness*) dan kebersihan lingkungan (*environmental cleanness*), namun kebersihan badan ada yang memerlukan pembahasan secara khusus yaitu kebersihan seks (*sex cleanness*), dengan demikian maka dalam pembahasan bersih dan sehat, akan dibahas ketiga bagian kebersihan ini.

### **1. Kebersihan Badan (*Physique Cleanness*)**

Sebagai hamba (*'abd*) Allah, manusia punya kewajiban untuk beribadah kepada-Nya, seperti shalat, thawaf, membaca al-Qur'an dan lain-lain. Untuk melaksanakan hal tersebut manusia harus suci dari hadas, baik hadas besar maupun kecil. Hadas kecil disucikan dengan wudhu (pembersihan kecil) dan hadas besar disucikan dengan mandi (pembersihan besar).<sup>81</sup> Jelas, bahwa wudhu dan mandi merupakan usaha membersihkan badan, yang secara formal diperintahkan oleh Islam, disamping usaha membersihkan badan yang lain seperti, mencukur rambut kemaluan, memotong kuku, mencabut bulu ketiak, memelihara janggut dan memotong kumis.

Islam menyebut bersih dan suci dengan thaharah –lawan dari *najasat* (ketidakbersihan, ketidaksucian). Islam membagi

---

<sup>81</sup> Sayyid Muhammad Ridwi, *Meraih Kesucian Jasmani dan Rohani (The Ritual and Spiritual Purity)* pent. Burhan Wirasubrata, (Jakarta : Lentera: 2002), h. 57.

dua jenis *najasat*, yaitu *najasat* yang hakiki dan *najasat* yang ada sebabnya. Untuk membedakannya, maka benda yang memang hakikatnya tidak bersih disebut '*ain najis*, sementara yang ketidakbersihannya disebabkan, disebut najis. Benda yang suci menjadi tidak suci karena bersentuhan dengan benda '*ain najis*. Misalnya, darah dianggap '*ain najis*, sementara susu dianggap suci. Nah jika setetes darah jatuh ke dalam segelas susu, maka susu itu akan menjadi najis disebabkan oleh darah yang merupakan '*ain najis*.<sup>82</sup> Demikian pula halnya dengan badan manusia, asalnya adalah suci –jika belum terkena '*ain najis*– bila terkena darah yang merupakan '*ain najis*, maka badan manusia itu pun menjadi najis.

Di samping itu, dalam melakukan aktivitas kehidupannya, manusia tidak lepas dari berbagai hal yang bersifat biologis, seperti buang air kecil, buang air besar, kentut dan lain-lain, kesemuanya ini menimbulkan hadas kecil, yang harus dibersihkan (disucikan) dengan wudhu. Demikian pula, haid dan nifas bagi wanita, junub, mimpi keluar mani dan lain-lain, kesemuanya itu menyebabkan hadas besar, yang harus dibersihkan (disucikan) dengan mandi. Sebelum berwudhu, orang Islam juga diharuskan beristinja terlebih dulu, seperti buang air besar atau kecil. Hasil dari aktivitas biologis manusia ada yang disebut dengan '*ain najis*, seperti air kencing, tinja, darah, sementara air mani adalah suci. Dengan demikian jelas, bahwa usaha pembersihan badan, melalui wudhu dan mandi<sup>83</sup> adalah prinsip dalam Islam.

---

<sup>82</sup> *Ibid*, h. 18.

<sup>83</sup> Allah SWT berfirman:

يا ايها الذين امنوا اذا قمتم الى الصلوة فاغسلوا وجوهكم وايديكم الى المرافق وامسحوا برؤسكم  
وأرجلكم الى الكعبين و ان كنتم جنباً فاطهروا.....

"*Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah...*".(QS Al-Maidah, 5: 6)

Jika ditelusuri, hal-hal yang perlu dibersihkan dari wudhu itu adalah sebagai berikut, **pertama**, gigi, gusi dan mulut, yaitu dengan jalan siwak.<sup>84</sup> Siwak tiap-tiap shalat fardhu dan sunnah, merupakan anjuran sunnah dengan memakai tangkai kayu arak yang harum baunya, sebagaimana yang dipakai Rasulullah SAW harum baunya, halus seratnya dan membersihkan serta gigi. Siwak juga dapat menghilangkan bau busuk pada mulut. Ketika mulut yang segar maka akan leluasa bergaul di masyarakat. Manfaat yang nyata secara medis adalah dapat membersihkan sisa-sisa makanan yang ada dalam mulut yang membahayakan kesehatan.<sup>85</sup> Apabila kayu siwak ini sulit didapat karena tanaman tersebut tidak dapat tumbuh di daerah selain tanah Arab, maka dianjurkan untuk memakai alat pembersih lainnya seperti sikat gigi dan odol yang sudah tersebar di setiap toko. Yang paling dalam anjuran Rasulullah SAW adalah penjagaan kesehatan gigi yang diutamakan dalam upayanya menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

**Kedua**, kebersihan hidung. Memasukan air ke dalam hidung merupakan sunnah wudhu. Hal ini mempunyai nilai medis, karena penyakit-penyakit seperti *influenza*, *polymmiclitis* dan lain-lain, adalah disebabkan oleh bakteri atau virus. Dengan

---

<sup>84</sup> السواك مطهورة ابن خزيمة في صحیحة بسناد صحیحة) : رسول الله SAW bersabda : اللغم مرضة لرب (رواه النسائي و

”Siwak itu membersihkan mulut dan menyebabkan keridhoan Tuhan”(Diriwayatkan oleh Nasai dan Abu Huzaimah dengan sanad yang Shahih).

Selanjutnya Rasulullah bersabda لولا أن أشق على أمتي – او على الناس – لأمرهم ب السواك مع كل صلاة (متفق عليه)

”Kalau tidak saya memberatkan umatku –manusia– niscaya kami perintahkan kepada mereka untuk bersiwak pada setiap sholat”. (HR. Muslim).

<sup>85</sup> Ahmad Usman, *Hadis Tarbiyah, Hadis Etika Jilid I*, (Pasuruan: PT Garoeda Buana Indah, 1994), h. 168. Bandingkan dengan pendapat Muhammad Nur Abdul Hafizh, menurut informasinya, bahwa membersihkan gigi dengan menggunakan kayu siwak secara sempurna ternyata dapat menghilangkan kotoran yang melekat pada gigi, juga mengandung obat yang dapat menguatkan gigi dan gusi secara tidak disadari. Dan hal ini sudah terbukti dan diteliti oleh para ahli di bidang kedokteran yang meneliti unsur kimia yang ada pada kayu siwak tersebut. Lihat Muhammad Nur Abdul Hafizh, *op.cit.*, h. 246.

sering dibasuh akan menarik bakteri keluar dan membebaskan seseorang dan penyakit.<sup>86</sup>

**Ketiga**, kebersihan wajah. Dalam wudhu membasahi muka termasuk rukun wudhu. Jika memiliki kumis dan jenggot, walaupun wajibnya hanya membasuh yang nampak dari kumis dan jenggot, namun sunnah membasuh sela-sela rambut kumis dan jenggot hingga kulit, hal ini bagi jenggot dan kumis yang tebal. Jika jenggot dan kumis rambutnya jarang, maka air harus mengenai kulit.<sup>87</sup> Benarlah, jika wajah orang Islam berseri-seri, bercahaya, berbeda dengan orang kafir, wajahnya kusut dan seram, karena tingkat keseringan membasuh mukanya jauh lebih jarang dibandingkan orang Islam.

**Keempat**, kebersihan tangan. Tangan adalah organ tubuh yang paling mudah memindahkan penyakit. Di antara penyakit yang mudah pindah melalui tangan adalah *thyphoid*, *desentri*, *gastritis*, dan lain-lain.<sup>88</sup> Terkait dengan tangan ini, Islam memberikan petunjuk untuk; (a) mencuci tangan sebanyak tiga kali sewaktu berwudhu, (b) membasuh kedua tangan sebelum dan sesudah makan, (c) membersihkan sebelum tidur, (d)

---

<sup>86</sup> Ahmad Syauqi Al-Fanjari, *Nilai Sehat dalam Syariat Islam*, pent. Ahsin Wijaya dan Totok Jumantoro, (Jakarta : Bumi Aksara, 1996), h. 18. Rasulullah bersabda :

إذا توضأ احدكم فليحمل في أنفه (رواه البخاري)

"Jika seseorang diantara kamu berwudhu, hendaqklah ia membasahi hidungnya..." (HR. Bukhari).

<sup>87</sup> Sayyid Muhammad Ridwi, *op.cit.*, h. 58.

<sup>88</sup> Ahmad Syauqi Al-Fanjari, *op. cit.*, h. 10. Terkait dengan kebersihan tangan ini. Rasulullah SAW bersabda:

الفطر خمس أو خمس من الفطرة : الحتان والاستحداد ,نقليم الأظافر, تنتف الابط , وقص الشارب (متفق عليه)

"Lima perkara dari fitrah (kelakuan yang tetap dan kelakuan para nabi), yaitu khitan, mencukur rambut kemaluan, memotong kuku, mencabut bulu ketiak dan memotong kumis". (HR Bukhari Muslim).

Yang dimaksud dengan fitrah di sini, adalah sunnah atau agama, Lihat Abdul Mun'im Abd. All., *Pandangan Islam Terhadap Penyakit Kulit dan Kelamin*, pent. Abdul Hadi Basulthanah, (Surabaya : Mutiara Ilmu, 1987), h. 41.

mencuci tangan setelah tidur, (e) mencuci tangan sebelum masuk dan keluar menjenguk orang sakit.

**Kelima**, kebersihan rambut.<sup>89</sup> Rambut adalah mahkota, sehingga jika keadaan rambut acak-acakan dan kusut masai, terlebih jika ditambahkan dengan pakaian yang compang-camping dan berdebu, jiwa menderita dan wajah pucat pasi, seperti diceritakan oleh Rasulullah, ketika melihat anak-anak yang telah ditinggalkan oleh orang tua mereka mati syahid, mereka sedih dan tidak terurus serta mengurus dirinya.<sup>90</sup> Keadaan seperti ini, merupakan suasana berkabung, yang jelas berimplikasi terhadap jasmani dan rohaninya, badannya pun tidak terurus, dengan demikian maka sifat malas pun timbul, sampai kadang-kadang wudhu pun tidak terpikirkan. Kemudian anak-anak tersebut dibawa oleh Rasulullah, dan dicukur rambutnya, dibesarkan harapannya, dan menghiasi diri mereka.<sup>91</sup>

**Keenam**, kebersihan telinga. Membasuh telinga termasuk sunnah wudhu, dengan demikian setiap orang Islam wudhu, diharapkan dibasuh telinga bagian dalam dan luar. Tanpa cara yang demikian, kadang-kadang terabaikan, padahal telinga mudah terkena kotoran dan sulit untuk dibersihkan tetapi dengan wudhu, telinga bagian dalam senantiasa terjaga kebersihannya.

---

<sup>89</sup> Membasuh rambut di sini adalah membasuh kepala, pada saat ini kita disunnahkan untuk membaca do'a:

اللهم عشي برحمتك وبركتك وعفوك

"Ya Allah! Liputilah aku dengan rahmat, berkah dengan ampunan-Mu".

<sup>90</sup> Lihat penjelasan hadis yang ditulis oleh: Majelis Tertinggi Urusan ke-Islaman Mesir, *Seluk Beluk, Penyakit, Kethabiban dan Pakaian, (al-Muntahibu Min al-Lubsi)*, pent. Muhyiddin Syaf, (Bandung: Angkasa, 1987), h.155.

<sup>91</sup> Terkait dengan pemeliharaan rambut ini, Rasulullah SAW bersabda:

عشر من الفطرة: فص الشارب , وأعفاء اللحية , والسواك , واستنشاك الماء , وقص الأظفار , وغسل البراحم , ونشف الأبط وحلق العانة , وانتقاص الماء . قال الراوي : نسيت العاشرة إلا أن تكون المضممة , قال وقيع وهو أحد رواة , وانتقاص الماء , يعنى ألاستتجاء (رواه مسلم)

"Sepuluh perkara dari fitrah, yaitu memotong kumis, memelihara jenggot, siwak, menghirup air ke hidung, memotong kuku, membasuh sela-sela jari, mencabut bulu ketiak, mencukur bulu kamaluan, berkumur dan mencebok". (HR Muslim).

**Ketujuh**, kebersihan kaki.<sup>92</sup> Membasuh kaki dalam wudhu termasuk rukun, sedangkan menyela-nyela jarinya adalah sunnah.<sup>93</sup>

Sistematika wudhu, seperti dijelaskan oleh Islam, adalah membersihkan dan mensucikan organ tubuh manusia yang mudah terkena kotoran dari luar, oleh karena itu harus senantiasa dibersihkan. Terkait dengan tingkat keseringan ummat Islam wudhu, minimal satu hari satu malam adalah lima kali, karena untuk mengerjakan shalat wajib yang lima. Dengan demikian, bila wudhu benar-benar dilaksanakan sesuai dengan aturan yang telah diterapkan Islam, maka organ luar dari tubuh manusia yang penting senantiasa dibersihkan, oleh karenanya kesehatan dari sisi kebersihan ini akan sangat terjamin.

Usaha pembersihan badan selanjutnya adalah mandi (penyucian besar), dalam hukum Islam mandi dianggap sebagai ibadah, mandi merupakan perbuatan menyucikan diri dari najis, yang disebabkan oleh hubungan seksual, keluarnya mani atau darah.

Mandi untuk setiap kasus ini mempunyai nama yang berbeda, penyucian dari ketidaksucian yang disebabkan oleh hubungan seksual atau keluarnya air mani disebut mandi junub (*ghusl al-janabah*). Penyucian dari ketidaksucian karena haid disebut mandi haid (*ghusl al-haid*). Penyucian dari ketidaksucian yang disebabkan pendarahan yang tidak tentu disebut mandi istihadah (*ghusl istihadah*). Penyucian dari ketidaksucian yang

---

<sup>92</sup> Pada saat membasuh kaki kita disunnahkan untuk membaca do'a :  
اللهم ثبتني على صراطي يوم تزل فيجل أقدام وجعل سعي في أزرعني يا ذا الجلال والاکرام

*"Ya Allah tetapkanlah aku di jalanku pada hari ketika kaki-kaki akan tergelincir, dan jadikanlah segala usahaku (di jalan) yang Engaku ridhai, wahai Pemilik Kekuasaan dan Kemuliaan".*

<sup>93</sup> Rasulullah SAW bersabda:  
إذا تواضعت فغسل بين أصابع يديك ورجليك (رواه الترمذی)

*"Jika kamu berwudhu, maka basuhlah sela-sela jari kedua tangan dan jarimu".*  
(HR Tirmidzi).

disebabkan oleh pendarahan pasca persalinan disebut mandi nifas (*ghusl al-nifas*).<sup>94</sup> Penjelasan semua ini secara rinci akan di bahas dalam sub bab kebersihan seks (*sex cleanness*).

Melalui perantara mandi ini, kebersihan dan kesucian badan dapat diusahakan secara menyeluruh, sebab mandi yang dipersyaratkan oleh Islam sebagai penyucian besar adalah air merata ke seluruh tubuh manusia dari ujung rambut –kepala bagian atas– sampai ujung kaki bagian bawah, jika yang dilakukan adalah mandi wajib. Terlepas dari mandi wajib atau bukan, pada intinya mandi adalah menghilangkan najis, yang merupakan kotoran sebagai bakal bibit penyakit, oleh karenanya kotoran perlu dibersihkan dengan mandi.

Manusia itu apabila lama menetap tanpa mandi, sungguh bahwa percikan-percikan kulit yang beraneka, seperti lemak dan keringat bertumpuk pada permukaan yang mengakibatkan sangat gatal, gatal-gatal yang digaruk oleh kuku, kebanyakan tidak bersih, yang memasukan berbagai baksil ke dalam kulit. Yang demikian, sesungguhnya bahwa percikan yang bertumpuk itu mengandung bakteri agar menjadi banyak dan berkembang,<sup>95</sup> yang jelas menimbulkan penyakit pada manusia.

Disamping wudhu dan mandi, seperti telah dijelaskan di atas, ada perintah agama lain yang disebut fitrah, hal ini jika dilaksanakan sunnah hukumnya, meliputi memotong kumis, memelihara jenggot, siwak, memotong kuku, mencabut bulu ketiak, dan mencukur bulu kemaluan.

Kumis dan jenggot adalah yang dimiliki oleh kaum pria, oleh karena itu harus dirapikan dengan baik, dalam arti walaupun kumis tidak dipotong semua yaitu dipelihara tumbuh, tetapi harus dirapikan,. Demikian pula dengan jenggot, tidak dibiarkan tumbuh berserakan, tetapi dipelihara rapi. Adapun siwak, merupakan anjuran kepada manusia, supaya memelihara

---

<sup>94</sup> Sayyid Muhammad Ridwi, *op.cit.*, h. 82.

<sup>95</sup> Abdul Mun'im Abdul 'Aal, *op.cit.*, h. 34.

gusi dan gigi, dengan menggosok gigi – seperti telah dijelaskan – sebab jika dibiarkan sisa makanan membusuk di dalam gigi dan gusi akan menimbulkan penyakit, demikian halnya dengan memotong kuku. Membiarkan kuku panjang dan kotor, akan menjadi sarang kuman, yang dapat menimbulkan penyakit seperti typhus, kolera, desentri dan lain-lain, oleh karenanya perintah agama sesuai dengan anjuran medis, supaya memotong kuku. Tempat lain yang menjadi sarang timbulnya kuman penyakit adalah ketiak yang tumbuh bulu-bulu kemaluan. Ketiak yang dibiarkan tumbuh rambut panjang biasanya berkeringat, dan kotoran dari kulit pun akan mengendap bersama keringnya keringat yang ada di rambut ketiak. Dengan demikian akan menimbulkan bau yang tidak sedap, dan secara otomatis kuman penyakit akan betah tinggal di sana untuk tumbuh dan berkembang. Sama halnya dengan bulu kemaluan, kita tahu bahwa kemaluan adalah tempat keluarnya kotoran, ketika kurang bersih dalam beristinja (membersihkan kotoran), maka dimungkinkan sekali kotoran akan mengendap di sela-sela bulu kemaluan, yang akibatnya akan tumbuh kuman. Oleh karenanya, perintah agama untuk mencabut bulu ketiak dan mencukur bulu kemaluan adalah sangat tepat, dalam rangka menjaga kebersihan badan untuk mewujudkan tubuh sehat.

Uraian mengenai kebersihan badan, dengan perantara wudhu, mandi, mencukur kumis, memelihara jenggot, siwak, memotong kuku, mencabut bulu ketiak dan mencukur bulu kemaluan, bertujuan membersihkan jasmani manusia secara zhahir (luar), yang tentunya berimplikasi secara pasti terhadap kebersihan rohani. Bersihnya tubuh manusia secara zhahir, menjadi sarana untuk mengabdikan dirinya kepada Allah (ibadah), yang merupakan usaha pembersihan rohani. Kebersihan jasmani dan rohani manusia, jelas menjadi prasyarat utama, untuk mewujudkan kondisi manusia yang sehat, sebab kotorannya jasmani berakibat resah dan tidak nyamannya



rohani, jika jasmani dan rohani dalam keadaan yang demikian, maka penyakit pun tak akan jauh darinya, dengan demikian, konsep kebersihan badan dalam Islam sangat ideal jika diwujudkan.

## 2. Kebersihan Seks (*Sex Cleanness*)

Sebagai makhluk yang berkembang biak, manusia mempunyai cara hubungan yang tentunya berbeda dengan hewan, yang mempunyai cara kotor. Manusia sebagai makhluk yang berakal, beragama dan sosial, mempunyai cara yang bersih, demi menjaga kesehatan tubuh. Berbagai cara itu adalah, **pertama**, bersih dalam istinja (bersuci). Istinja adalah membasuh seluruh organ kencing dan anus setelah buang air kecil atau besar. Air yang digunakan adalah air yang bersih, jika karena suatu sebab memang tidak ada air, maka dapat menggunakan alat bersuci lainnya seperti batu, kayu, daun, kertas, tisu dan lain-lain yang dapat membersihkan 'ain najis yang ada. Namun yang paling utama adalah senantiasa mencuci dengan air. Seraya memuji orang yang membangun masjid Quba, kemudian Allah SWT berfirman: *"... Di dalamnya ada orang ingin membersihkan diri. Dan Allah menyukai orang-orang yang bersih"*. (QS. Al-Taubah, 9: 108).<sup>96</sup>

Ketika ayat ini diturunkan, Nabi SAW bertanya kepada orang-orang yang membangun masjid Quba, "Bagaimana kalian membersihkan diri sehingga Allah SWT memuji kalian karena hal itu?" Mereka menjawab, "Kami membersihkan diri setelah membersihkan dubur kami dengan air".<sup>97</sup>

---

<sup>96</sup> Allah SWT Berfirman : فيه رجال يحبون أن يتطهروا والله يحب المتطهرين

*"Di dalamnya ada orang yang ingin membersihkan diri. Dan Allah menyukai orang-orang yang bersih"*. (QS. al-Taubah, 9: 108).

<sup>97</sup> Sayyid Muhammad Ridwi, *op.cit.*, h. 20-21.

Kebiasaan istinja ini memberikan faedah kesehatan terutama dalam kondisi sakit. Air kencing<sup>98</sup> orang yang kena penyakit gula, atau kencing manis, mengandung penyakit gula. Jika bekas air itu dibiarkan saja melekat di bagian organ jasmani, maka akan menyebabkan jamur, lalu akan menjadi bakteri dan akan pindah kepada orang lain. Bakteri banyak yang pindah kepada isteri, ketika berhubungan, dan menyebabkan *inflammation* pada vagina atau rahim yang bahkan menyebabkan kemandulan.<sup>99</sup> Rasulullah SAW melarang beristinja dengan tangan kanannya, karena tangan kanan senantiasa dipakai untuk makan dan bersalaman.<sup>100</sup>

**Kedua**, khitan (kebersihan alat kelamin). Khitan mempunyai kesehatan jasmani. Khitan mencegah kotoran pada alat kelamin, karena kotoran yang berada di bawah kulit menjadi sarang perkembangbiakan bakteri dan bau. Berkhitan juga akan menambah kenikmatan dalam berhubungan suami istri, sebab bagian yang peka berada di bagian yang paling atas yang mendapat sel syaraf seks yang sangat peka tidak tertutup kulit. Sebelum berkhitan, berbagai syaraf tersebut akan terhalang. Sebagian besar penyakit infeksi pada alat kelamin dan leher rahim, atau pada biji kemaluan lebih banyak disebabkan oleh ketidak bersihan.<sup>101</sup>

---

<sup>98</sup> Airkencing itu najis. *Najasat* itu dilontarkan kepada yang menjijikan dan bau, semakin keras jijik dan baunya semakin keras kenajisannya. Adapun kenajisan kencing itu karena baunya yang busuk yang menolaknya pernapasan. Lihat, *Ibid.*, h. 36-37.

<sup>99</sup> Al-Fanjari, *op.cit.*, h. 22.

<sup>100</sup> Rasulullah SAW bersabda:

إذا أكل أحدكم قلياً كل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله (رواه أحمد)

"Apabila seseorang diantara kamu makan, maka hendaklah dengan tangan kanannya, jika minum hendaklah dengan tangan kanannya, karena syaitan makan dan minum dengan tangan kirinya". (HR. Ahmad).

<sup>101</sup> Al-Fanjari, *op.cit.*, h. 32.

**Ketiga**, larangan hubungan suami istri ketika haid. Al-Qur'an melarang hubungan suami istri ketika haid.<sup>102</sup> Pada waktu haid jasmani perempuan mengeluarkan berbagai hormon yang menyebabkan tubuhnya berada dalam kondisi yang tidak normal. Berbagai alat seperti rahim, sperma dan lain-lain dalam kondisi yang menahan, jika dipaksa hubungan akan menimbulkan banyak luka kecil dan rasa sakit, bahkan menyebabkan sakit, menyebabkan bakteri *inflammation*. Bagi laki-laki mungkin menyebabkan *inflammation*, sebab darah haid adalah darah kotor.<sup>103</sup> Islam juga melarang hubungan suami istri lewat dubur (bagian belakang)-nya, walaupun Allah berfirman: *"Maka datangilah tempat bercocok tanammu itu bagaimana saja kamu kehendaki"*,<sup>104</sup> seolah-olah dapat dipahami boleh dari qubul (bagian depan)-nya dan dubur (bagian belakang)-nya. Ibn 'Abbas mengatakan: *"Maka datangilah tempat bercocok tanammu itu"*, yakni *farji* (rahim).

Apabila Allah mengharamkan persetubuhan pada rahim karena adanya penyakit, maka bagaimana halnya dengan dubur yang merupakan tempat penyakit yang tentu akan menambah bahaya secara inherent dengan terputusnya keturunan. Dubur

<sup>102</sup> Allah SWT berfirman :

ويستلونك عن المجيض، قل هو أذى فاتزلوا النساء في المجيض ولا تقربوهن حتى يطهرن، فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم

*"Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran." Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu."* (QS al-Baqarah, 2: 222).

Menjauhi diri artinya, menyetubuhi wanita di waktu haid, sedangkan suci di sini adalah sesudah mandi, ada pula yang menafsirkan sesudah berhenti darah keluar. Lihat, Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 1989), h. 54.

<sup>103</sup> Al-Fanjari, *op.cit.*, h. 176-177.

<sup>104</sup> Firman Allah SWT itu berbunyi

..... فأتوا حرسكم أنى شئتم

.....

*"....Maka datangilah tempat bercocok tanammu itu bagaimana saja kamu kehendaki...."*(QS. al-Baqoroh, 2: 223)

tidak dipersiapkan untuk pekerjaan ini dan tidak diciptakan untuknya, tetapi yang diciptakan untuknya adalah qubul. Orang yang berpaling dari qubul ke dubur telah keluar dari hikmah Allah dan syariat-Nya. Yang demikian membahayakan bagi lelaki, oleh karena itu para dokter yang pandai dari kalangan para filosof dan kalangan lain melarangnya. Rahim mempunyai karakteristik dalam menarik air mani yang tertumpah dan ketentraman laki-laki. Sedangkan perisetubuhan pada dubur tidak membantu untuk menarik semua air mani dan tidak dapat mengeluarkan semua cairan karena yang demikian bertentangan dengan hal yang wajar.<sup>105</sup>

**Keempat**, mandi Junub. Secara medis, berhubungan intim suami istri, seseorang mengeluarkan sejumlah kimia dari adrenalin. Adrenalin ini membuka pori-pori dan menggerakkan kelenjar keringat, maka keluarlah bau yang kurang sedap. Rasulullah menganjurkan agar bersuci sebelum dan sesudah melakukannya.

Apabila hendak melakukannya lagi, hendaknya mandi, dengan mandi keperkasaan kembali pulih, hilang bau keringat dan menjadikan tubuh dan nafsu seks menjadi normal. Rasulullah SAW juga memerintahkan untuk berwudhu terlebih dahulu,<sup>106</sup> karena dengan berwudhu akan menambah gairah untuk mengulanginya kembali. Setelah mandi dan wudhu, sehabis melakukan perisetubuhan, Rasulullah memerintahkan untuk tidur, agar kekuatannya kembali. Rasulullah SAW melarang untuk melakukan gerakan dan olahraga sesudah perisetubuhan karena hal itu sangat berbahaya.<sup>107</sup> Anjuran Rasulullah SAW selanjutnya, jika hendak bersetubuh, supaya

<sup>105</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op cit.*, h. 279-280.

<sup>106</sup> Rasulullah SAW bersabda:

(رواه الترمذی) إذا أتى أحدكم أهله ثم أراد أن يعود فليتوضأ بينها وضوءاً

"Jika seseorang diantara kamu mendatangi isterinya, kemudian ingin mengulanginya, maka hendaklah ia mengambil wudhu antaranya". (HR. Tirmidzi).

<sup>107</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 283.

buang air kecil terlebih dahulu, sebelum memulainya, sebab dapat mengendapkan sisa mani yang dapat mengakibatkan penyakit yang tak ada obatnya.<sup>108</sup>

**Kelima**, mencuci alat kelamin. Rasulullah menganjurkan agar mencuci alat vital setelah berhubungan dan sebelum tidur. Segeralah dilakukan, karena secara medis akan menghindari bakteri yang hidup dan tertutup pada alat kelamin kedua belah pihak.

**Keenam**, mandi haid. Telah dijelaskan di atas, bahwa darah haid adalah darah kotor, maka wanita yang sedang haid keadaannya kotor pula. Dengan demikian maka banyak larangan secara syar'i yang dikenakan pada wanita haid, seperti tidak boleh shalat, puasa dan lain-lain. Ketika haid sudah berhenti (suci kembali), Islam memerintahkan untuk membersihkannya dengan mandi, Rasulullah SAW menjelaskan cara bersucinya, yaitu dengan menuangkan air di atas kepala, dan air itu sampai pada kulit kepala, kemudian menggosok bekas darahnya dengan harum-haruman hingga bersih.<sup>109</sup>

**Ketujuh**, pengharaman zina. Perzinaan akan memungkinkan menjalarnya penyakit-penyakit kelamin, seperti sipilis, penyakit kencing nanah atau impoten (*frigid*), AIDS, HIV, dan lain sebagainya.<sup>110</sup> Penyakit kelamin ini, adalah merupakan akibat yang sangat berat ditimpakan kepada pelaku zina itu, sebab penyakit kelamin yang telah disebutkan itu sangat

<sup>108</sup> Lihat penjelasan ini pada al-Imam Jalaluddin Al-Suyuthi, *Rasulullah SAW sebagai Thabib*, pent. M. Khalil Nafis HS, Jakarta: PT Arista Brahmadyasa, 1996, h. 16.

<sup>109</sup> Rasulullah SAW bersabda:

عن عائشة ان أسماء سألت النبي ص.م. : عن غسل المحيض تأخذ احد كمن ماء هاوسد رايبها فطهرت فنجس الطهور ثم تصب على رأسها فتد لكة ذلك شديدا حتى تبلغ شوون رأسها ثم نصب عليها الماء ثم تأخذ فرضه ممسكة فنظهر بها فقالت أسماء وكيف تطهر بها فقال ل سبحن الله تطهرين بها فقالت عائشة كأنها تخفي ذلك ك تتفين أثر الدم (رواه مسلم)

"Aisyah berkata bahwa Asma bertanya kepada Nabi SAW tentang membersihkan haid. Rasulullah SAW bersabda : 'Ambillah air di atas kepala dan gosoklah hingga mencapai kulit kepala, kemudian menuang air di atas kepala dan ambillah harum-haruman untuk bersuci dengannya'. Kemudian Aisyah berkata: 'Kamu bersihkan bekas darahnya'. (HR. Muslim).

<sup>110</sup> Al-Fanjari, *op.cit.*, h. 178.

membahayakan –AIDS dan HIV– yang sampai sekarang belum ditemukan obatnya oleh para dokter, maka pantas jika penyakit tersebut mematikan. Allah sendiri mengancam, “Perempuan yang berzina dan laki-laki yang berzina, maka deralah tiap seorang dari keduanya seratus kali dera dan janganlah belas kasihan terhadap keduanya”.<sup>111</sup> Didera seratus kali, jika tidak tahan secara fisik dan logikanya adalah mati.

**Kedelapan,** larangan *abnormality*. *Abnormality* (*Syuzhuzh*) adalah memasukkan kemaluan pada dubur – bahayanya telah dijelaskan– homo (laki-laki dengan laki-laki), dan lesbi (perempuan dengan perempuan).<sup>112</sup>

Kebersihan seks, sangat penting bagi ummat Islam, karena mengandung perintah ibadah dan kebersihan jasmani. Efek dari keteledoran penjagaan kebersihan seks, menimbulkan berbagai penyakit yang sadis, yang sulit pengobatannya, sebab jika dianalisa penyakit tersebut merupakan azhab (hukuman) yang berasal dari Allah, akibat kecerobohan penjagaan seks. Dengan demikian, usaha pemeliharaan kebersihan seks ini sangat bermanfaat bagi kelestarian jasmani manusia. Ajaran Islam tentang kebersihan seks sangat relevan dengan teori medis, dan mengajarkan berbagai cara yang manusiawi, bukan seks bebas –seperti kebebasan seks yang dimiliki oleh hewan yang banyak ditiru oleh orang Barat, sebagai contoh, terpeliharanya budaya *nudis*– dan seks yang kotor, tetapi sebaliknya seks yang diatur secara alami dan manusiawi serta mempunyai nilai bersih dan suci yang tinggi. Oleh karenanya,

---

<sup>111</sup> Lihat QS. al-Nur, 24: 2.

<sup>112</sup> Rasulullah SAW bersabda:

أوحى الله رسوله هذه الآية نسأؤكم حرس لكم فأتوا حرساكم أنى شئتم أقبل وأدبر وأتق الدر والحبيضة  
(رواه أحمد)

“Allah mewahyukan kepada Rasulullah SAW suatu ayat: ‘Istrimu adalah ladangmu, maka datangilah sesuai keinginanmu’, dari depan atau belakang dan jauhilah dubur dan ketika haid”. (HR. Ahmad).

jika kebersihan seks dalam Islam ini dilaksanakan secara benar, maka jasmani akan senantiasa terjaga kesehatannya.

### 3. Kebersihan Lingkungan (*Environmental Cleanness*)

Yang dimaksud lingkungan dalam istilah kedokteran adalah, segala situasi dan kondisi di sekitar manusia yang dapat mempengaruhi kesehatan. Lingkungan yang sehat adalah lingkungan yang bersih dari pada berbagai kuman. Kata lingkungan ini meliputi, desa dan kota serta segala bangunan perumahan, jalan, sungai, sumur, dan pantai,<sup>113</sup> yang ada di sekitar manusia.

Islam sangat memperhatikan kebersihan dan keindahan lingkungan, tempat tinggal sekitar dan lingkungan luar secara umum. Rasulullah melarang membuang kotoran atau mengotori lingkungan dengan buang ari kecil atau besar di sembarangan tempat, dan begitu pula kotoran yang sejenisnya. Islam memberikan petunjuk yang berhubungan dengan hal ini, **pertama**, kebersihan rumah dan pekarangan. Ingat, ketika Allah memerintahkan kepada Ibrahim dan Ismail, untuk membersihkan Rumah Allah (Baitullah), untuk orang-rang yang thawaf, i'tikaf, ruku' dan sujud.<sup>114</sup>

Ibnu Kasir dalam tafsirnya menjelaskan, bahwa Ibrahim dan Ismail, keduanya diperintahkan untuk membersihkan Rumah Allah (baitullah Ka'bah) dari penyakit dan najis, dan supaya tidak ada sesuatu (kotoran yang menempel kepadanya). Disamping itu, disuruh membersihkannya dari perkataan yang kotor dan najis, juga disuruh menghiasi perkataan *la ilaha illa*

<sup>113</sup> Penjelasan al-Fanjari yang dikutip, Muhammadiyah Ja'far, *op .cit.*, h. 10.

<sup>114</sup> Allah SWT berfirman : وَعَهْدْنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنْ طَهِّرَا كَعْبَتَنَا لِلطَّائِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ ... بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْعَا

"...Dan telah Kami perintahkan kepada Ibrahim dan Ismail: "Bersihkanlah rumah-Ku untuk orang-orang yang thawaf, yang i'tikaf, yang ruku' dan yang sujud." (QS. al-Baqarah, 2: 125).

*Allah* supaya jauh dari syirik.<sup>115</sup> Kebersihan yang diperintahkan oleh Allah adalah bersih lahir dan batin.<sup>116</sup>

Orang Yahudi di zaman Rasulullah SAW, hanya melemparkan sampah di halaman rumah, di jalan mereka dan tempat bernaung lainnya. Yang dimaksud tempat bernaung menurut pengertian umum adalah dinding dan atap rumah, pagar dan halaman, berbagai tempat bernaung di pinggir jalan baik berupa bangunan, maupun berupa pohon rindang, sehingga Rasulullah SAW terganggu oleh bau busuk sampah itu.<sup>117</sup>

Berkenaan dengan rumah sebagai tempat tinggal, Rasulullah memerintahkan supaya membuat rumah tidak terlalu berat atapnya, karena dikhawatirkan mudah runtuh, tidak terlalu luas karena dapat menjadi sarang serangga, tidak terlalu sempit sehingga orang yang tinggal akan terbatas, tidak terlalu tinggi karena dikhawatirkan terserang angin yang mengganguya. Tidak di bawah tanah sehingga akan mengganggu penghuninya dan tidak pula terlalu tinggi; melainkan yang tengah-tengah saja. Hendaklah di tempat tinggal tidak ada bagian yang berbau busuk, tetapi hendaklah baunya harum. Tempat tinggal seperti inilah, yang merupakan tempat tinggal yang baik dan bermanfaat serta paling cocok bagi badan untuk pemeliharaan kesehatan.<sup>118</sup>

**Kedua**, menyingkirkan kotoran dan hambatan dari jalan. Rasulullah SAW menjelaskan, bahwa dengan perantara menyingkirkan duri dari jalan seseorang dapat diampuni

<sup>115</sup> Imam Abu al-Fida' al-Haf izh Ibn Kasir al-Dimstiqi, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim al-Majid al-Awwal*, (t.k: Daar al-Fikr, t.t), h. 214-215.

<sup>116</sup> Labih lanjut Rasulullah SAW bersabda:

طيب نظيف يحب النظافة ا لكريم جواد يحب الجواد فنظفوا اراه قال أفيتكم ولا تشبهوا بليهود  
إن الله طيب يحب (رواه الترمذی)

"*sesungguhnya Allah itu baik, menyukai sesuatu yang baik, Allah bersih dan menyukai sesuatu yang bersih. Allah itu mulia dan menyukai kemuliaan. Allah itu dermawan dan menyukai kedermawaan, maka bersihkanlah halaman dan rumahmu/lingkunganmu, janganlah menyerupai orang-orang Yahudi*". (HR. Tirmidzi).

<sup>117</sup> Muhammadiyah, Ja'far, *op.cit.*, h. 18, 19.

<sup>118</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 254.



dosanya.<sup>119</sup> Di sisi lain penjelasan Rasulullah, “Barangsiapa menyebut nama Allah lalu mengangkat dan menyingkirkan sebuah batu, kayu atau berbagai tulang dari jalan manusia, maka berarti bahwa ia telah berjalan menghindarkan dirinya dari pada api neraka jahanam”, Rasulullah mengancam keras bagi orang yang mengganggu atau menyakiti orang Islam di jalan, dan menyingkirkan duri diumpamakan sebagai sedekah.<sup>120</sup>

**Ketiga**, kebersihan sumber air. Mata air, sungai, sumur dan juga air laut, yang merupakan sumber air, adalah digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup, walaupun hanya dipakai untuk mencuci. Rasulullah melarang keras mengotori air sebagai sumber kehidupan. Oleh karena itu beliau melarang membuang najis, air besar dan kecil ke dalamnya, bahkan Allah sendiri murka terhadap hal yang demikian.<sup>121</sup>

Wabah seperti kolera, *typhoid*, *poliomyelitis*, infeksi pada usus besar, kebanyakan menular melalui air dan hidup di dalamnya.<sup>122</sup> Kuman *bilharzia* menjangkiti di air ketika penderita membuang air kecil di dalamnya lalu berkembang biak di air itu. Ia dapat berjangkit kepada orang lain yang mandi atau minum dari air itu. Bibit penyakit dari cacing tadi keluar bersamaan kotoran manusia lalu hidup di lumpur pinggir air dari situlah melekat dan masuk dalam tubuh manusia.

Ilmu pengetahuan telah menetapkan bahwa kebanyakan kuman penyakit dan bibit cacing seperti *bilharzia* tidak dapat

<sup>119</sup> Rasulullah bersabda:

بينما رجل يمشى بطريق وجد غصن شوك على الطريق فأخذه فشكر الله له فغفر له (رواه البخاري)

“Jika seseorang berjalan menemukan ranting berduri di jalan, lalu diambilnya ranting itu dan bersyukur kepada Allah SWT, maka diampuni dosanya”. (HR. Bukhari).

<sup>120</sup> Muhammadiyah, Ja’far, *op.cit.*, h. 18, 19.

<sup>121</sup> Rasulullah SAW bersabda:

عن الثلاث البراز في الموارد والظل وقارة الطريق (رواه ابن ماجه) اتقوا الماء

“Jauhilah olehmu akan 3 hal yang terkutuk, berak di saluran air, di tempat yang teduh dan di tengah jalan”. (HR. Ibnu Majah).

<sup>122</sup> Al-Fanjari, *op cit*, h. 28-29.

hidup lama atau berkembang biak di air yang mengalir. Adapun air bak atau air kolam dan air sumur yang keruh, adalah tempat yang subur dan lingkungan yang baik baginya untuk berkembang biak.<sup>123</sup>

**Keempat**, larangan buang air (kotoran) di tempat umum. Seperti di tengah jalan, air tergenang yang ada di tempat umum dan lain sebagainya, Islam melarang keras mengenai hal ini. Rasulullah menjelaskan, “janganlah sekali-kali seseorang diantara kamu membuang air kecil pada tempat yang tergenang, kemudian kamu berwudhu lagi dari padanya, karena hal itu adalah penyebab penyakit was-was pada umumnya.”<sup>124</sup>

**Kelima**, larangan meludah di atas tanah.<sup>125</sup> Ludah itu penuh bakteri, terutama sekali bagi yang berpenyakit paru-paru, sangat mudah terbawa angin dan berpindah menular pada orang yang sehat. Islam melarang meludah dalam masjid, sebab masjid adalah tempat berkumpulnya orang banyak. Menimbun di atas tanah merupakan nilai ilmiah, sebab jika ludah itu tertutup tanah, maka angin tidak akan dapat memindahkannya, sedangkan bakteri tidak akan tahan lama hidup dalam tanah yang kering.<sup>126</sup>

Demikian perhatian Islam terhadap kebersihan dan kesehatan lingkungan hidup manusia. Sekiranya tiap orang Islam mengamalkan ajaran Islam itu sendiri, maka lingkungan Islamlah lingkungan yang paling bersih daripada lainnya di dunia ini, dan sudah pasti Islamlah yang menjadi teladan tentang kebersihan di kalangan umat. Hal inilah yang menarik perhatian

---

<sup>123</sup> Muhammadiyah Ja'far, *op.cit.*, h. 17.

<sup>124</sup> Lihat penjelasan hadis Rasulullah SAW oleh Fanjari dalam, Muhammadiyah Ja'far, *Ibid.*

<sup>125</sup> Rasulullah SAW bersabda:

أَلْبِصَا ف فِ الْمَسْجِدِ خَطِيئَةٌ وَكِفَارَتُهَا دَفْتُهَا (رواه النسائي)

“Meludah di atas tanah di dalam mesjid adalah suatu kesalahan dan dendanya adalah menimbunnya”. (HR. an-Nasai).

<sup>126</sup> Al-Fanjari, *op.cit.*, h. 32.

Bornard Shou, seorang filosof Inggris yang menulis dalam bukunya "Dokter yang Terbaik", bahwa Islamlah satu-satunya agama samawi yang mementingkan kebersihan itu sebagai bagian daripada ibadah.<sup>127</sup> Karena keutamaan ajaran Islam, maka Allah selalu melindungi bangsa yang mengikutinya dari pada berbagai penyakit wabah yang pernah melanda benua Eropa pada zaman pertengahan sebelum adanya *renaissance*.

Kebersihan badan, seks dan lingkungan yang telah diuraikan di atas menunjukkan, bahwa Islam sangat peduli terhadap kebersihan untuk mewujudkan jasmani yang sehat. Kebersihan badan seks dan lingkungan adalah kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, sebab jika badan dan seks bersih (sehat), tetapi lingkungan tempat tinggalnya kotor dan tidak sehat maka dampaknya sangat besar terhadap badan dan seks, demikian pula sebaliknya. Kesempurnaan ajaran Islam tentang kebersihan, telah dikomentari Bornard Shou di atas sungguh sangat ideal. Yang menjadi tugas berat orang Islam sekarang adalah, kesadaran untuk meningkatkan pengamalan gaya hidup bersih dan sehat, sehingga Islam menjadi teladan umat lain, seperti Yahudi dan Nasrani yang mayoritas adalah orang Barat.

### **C. Bermain dan Berolahraga**

Setiap orang mendambakan fisik sehat, tangkas dan trampil, terlebih bagi ummat Islam yang mempunyai tugas sebagai hamba Allah (*'abd Allah*) dan khalifah Allah di muka bumi ini (*khalifah fi al-ard*), kebutuhan terhadap kesehatan, ketangkasan dan ketrampilan pada fisik sangat dibutuhkan. Usaha tersebut dapat melalui bermain dan berolahraga. Terkait dengan hal itu, pembahasan ini akan mencoba menguraikan tentang ketrampilan fisik yang berkaitan dengan dasar kemiliteran, gerakan ibadah ritual yang menumbuhkan

---

<sup>127</sup> Muhammadiyah Ja'far, *op.cit.*, h. 22.

kesegaran jasmani dan olahraga lain yang dianjurkan dalam Islam.

### 1. Keterampilan Fisik yang Berkaitan dengan Dasar Kemiliteran

Berbagai dasar kemiliteran, harus dilatihkan sejak anak-anak, agar mereka memiliki sifat perwira, jiwa kepahlawanan, yang direalisasikan dengan sikap gagah berani, berani membela kebenaran dan berani menegakkan aqidah Islam yang merupakan tujuan utama. Sifat kepahlawanan ini identik dengan *syaja'ah* (berani), sifat ini harus dimiliki oleh anak sejak dini, dengan catatan harus diarahkan untuk kebenaran dan konsekwen menegakkan keadilan serta berani melawan kebathilan dan kedzaliman,<sup>128</sup> bukan untuk arogansi dan pamer kekuatan. Berbagai dasar kemiliteran dalam Islam itu meliputi, **pertama**, latihan memanah.<sup>129</sup> Memanah atau melempar mengandung faedah kemiliteran, sesungguhnya Allah SWT telah memerintahkan kaum Muslimin untuk belajar melempar sasaran, perintah-Nya, "Dan bersiaplah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi".<sup>130</sup> Rasulullah SAW telah menafsirkan bahwa kekuatan yang dimaksud ayat ini adalah melempar sasaran (memanah). Beliau mengatakan, "Ketahuilah bahwa kekuatan adalah melempar sasaran

<sup>128</sup> Lihat penjelasan *syaja'ah* dalam Abu Bakar, *Hadis Tarbiyah I* (Surabaya: Al-Ikhlash, 1995), h. 287.

<sup>129</sup> Rasulullah SAW bersabda:

علموا ا بنينكم الرمي لأنه نكايه العدو (واه الدويلمي)

"Ajarkanlah kepada putra-putrimu memanah, karena itu merupakan (kekuatan penolah musuh)". (HR. Dailami).

<sup>130</sup> Allah SWT berfirman :

وأعدو

لهم ما أستطعتم من قوة....

"Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi...." (QS.al-Anfal, 8: 60).

(memanah).<sup>131</sup> Memanah adalah merupakan ketrampilan fisik untuk mewujudkan kekuatan dalam mengusir musuh Islam, maka Rasulullah mengecam bagi orang yang telah belajar memanah kemudian melupakannya dengan mengatakan, "Tidak termasuk golonganku".<sup>132</sup>

Persoalan melempar sasaran (memanah) tetap mempunyai kedudukan yang utama hingga sekarang, sebab pesawat pembom, rudal dan senjata penangkis selalu membutuhkan pengetahuan bagaimana cara melempar.<sup>133</sup>

**Kedua**, menunggang kuda. Walaupun sudah tidak relevan lagi dengan keadaan sekarang, menunggang kuda sebagai sarana kendaraan perang, karena teknologi telah maju begitu cepatnya, sehingga sarana transportasi perang sekarang ini telah menggunakan truk pengangkut, tank baja, pesawat terbang dan lain sebagainya. Namun demikian menunggang kuda masih diperlukan, karena mengandung unsur olahraga ketangkasan dan ketrampilan fisik untuk menyusun barisan kekuatan, jika suatu ketika orang kafir menyerang kita orang Islam.<sup>134</sup>

Ibnu Katsir, ketika menafsirkan surah al-Isra' (17) ayat 64, "Siapkanlah pasukan (tentara) kalian yang berkuda dan berjalan

<sup>131</sup> Rasulullah SAW bersabda:

ألا إن القوة الرمي ألا إن القوة الرمي (رواه المسلم)

"Ketahuilah bahwa kekuatan adalah melempar sasaran (memanah), ketahuilah bahwa kekuatan adalah melempar sasaran (memanah)" (HR. Muslim).

<sup>132</sup> Rasulullah SAW bersabda:

فليس منا أو قد عصى (رواه المسلم)

"Barangsiapa yang mempelajari ilmu melempar sasaran (memanah), lalu melupakannya, maka dia tidak termasuk golonganku atau sungguh telah durhaka". (HR. Muslim).

<sup>133</sup> Muhammad Bin Jamil Zainu, *Petunjuk Praktis Bagi Para pendidik Muslim (Nida' ila al-Murobbina wa al-Murobbiyah)*, pent. A Faiz Asifudin, (Solo: Pustaka Istiqomah, 1997), h. 124.

<sup>134</sup> Allah SWT berfirman:

.....وأجلب عليهم بخيلك ورجلك.....

"...Kerahkanlah terhadap mereka pasukan berkuda dan pasukanmu yang berjalan kaki..." (QS. al-Isra, 17: 64).

kaki, maka sesungguhnya yang berjalan kaki berkelompok dengan yang berjalan kaki, seperti yang berkuda berkelompok dengan yang berkuda, demikian pula yang bersahabat berkelompok dengan yang bersahabat, artinya kamu dapat menguasai mereka dengan segala kekuatannya dan ini lah persoalan kekuasaan".<sup>135</sup>

Menunggang kuda pada zaman Islam merupakan perangkat jihad. Bahkan ada beberapa negara yang hingga kini masih melakukan pacuan kuda, dan memberikan dorongan semangat terhadap ketangkasan berkuda. Sebab kegiatan ini mempunyai manfaat yang besar dalam kaitannya dengan olahraga, bahkan negara asing pun –negara- negara Barat–memberikan perhatian khusus terhadap sebagai ketangkasan berkuda.<sup>136</sup>

**Ketiga**, latihan berenang. Berenang juga termasuk dasar kemiliteran, karena dalam perang halang rintang cukup banyak, seperti terhalang atau terjebak pada sungai, danau atau bahkan lautan. Untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan ketangkasan dan ketrampilan fisik berupa renang, yang juga termasuk olahraga yang sampai sekarang masih tetap populer menjadi pertandingan olahraga tingkat internasional. Rasulullah memerintahkan supaya mengajari olahraga renang sejak masih anak-anak.<sup>137</sup>

---

<sup>135</sup> Ibnu Katsir, *Al-Majid Al-Salist*, *op. cit.*, h. 63. Lebih lanjut al-Qur'an mempertegas untuk mempersiapkan diri dan persiapan kuda (QS. 8:60). Adapun ayat menyatakan kuda sebagai sarana olahraga, QS. 16: 18, QS. 28: 31, 32, 33 dan QS. 59: 6.

<sup>136</sup> Muhammad bin Jamil Zainu, *op.cit.*, h. 125.

<sup>137</sup> Rasulullah SAW bersabda:

علموا أبنائكم السباحة والرماية ونعم لهم المؤمنة في بينها وإذا دعاك أبوك فأحب أمك (رواه منده)

*"Ajarkanlah kepada putra-putri kalian berenang dan memanah. Dan sebaik-baik permainan bagi wanita beriman adalah di rumahnya. Dan jika ayah ibumu memanggil kamu, maka jawablah panggilan ibumu lebih dahulu".* (HR. Ibnu Mandah).

Dengan berenang anak akan dilatih ketahanan tubuh dan pernapasannya agar lebih kuat.<sup>138</sup> Ketahanan tubuh waktu berenang diuji, karena ia harus menahan dingin air, menahan diri untuk tidak tenggelam dalam air, banyak kekuatan tenaga yang dikeluarkan, ketika menahan diri terapung dalam air. Disamping itu juga ketrampilan dan ketangkasan fisik ketika berenang sangat diuji, karena ia harus mengatur pernapasan, gaya yang digunakan dalam renang dan mengatur kecepatan serta kelambatan dalam berenang. Latihan renang yang demikian, sungguh merupakan sarana untuk menyehatkan tubuh, disamping memperoleh ketangkasan dan ketrampilan fisik yang sangat bermanfaat untuk membentuk berbagai dasar kemiliteran.

**Keempat**, jalan kaki. Berjalan kaki adalah merupakan olahraga yang dianjurkan Islam, dan sebagai olahraga yang merupakan dasar kemiliteran, karena Allah memerintahkan untuk mengerahkan pasukan yang berjalan kaki disamping pasukan yang berkuda.<sup>139</sup> Jalan kaki juga merupakan sarana jihad –yang bermaksud perang– dimana jihad itu merupakan sumber sarana yang besar, sarana penjagaan kesehatan serta ketahanan jantung dan tubuh, menghilangkan kesedihan, kerisauan hati dan duka cita. Hal ini dapat diketahui oleh mereka yang melaksanakannya dengan benar.<sup>140</sup>

Rasulullah SAW menjelaskan, “Selayaknya seseorang lelaki bertanggung jawab terhadap dirinya, sebagaimana layaknya ia tidak meninggalkan berjalan kaki, maka jika itu diperlukan

---

<sup>138</sup> Muhammad Nur Abdul Hafidz, *mendidik Anak Bersama Rasulullah (Manhaj al-Tarbiyah an-Nabawiyaj li Thifli)*, pent. Kuswandi et. al., (Bandung: Mizan Media Utama, 2000), h.226.

<sup>139</sup> Lihat, QS al-Isra', 17: 64.

<sup>140</sup> Najib al-Kailani, *op.cit.*, h. 51. Jalan kaki banyak diterangkan dalam al-Qur'an, lihat QS. 25: 63; QS. 17: 37; QS. 4:168; QS.12: 108; QS. 14: 12; QS. 15 : 76, 79; QS. 16: 15-16; QS. 17: 42, 57, 84; QS. 18: 63-64, 84-85, 89, 92; QS.20: 77; QS. 21: 31; QS.25: 9, 34, 42, 57; QS. 27: 88; QS. 29: 12; QS.33 : 4; QS. 36: 66; QS. 71: 26; QS. 90: 11.

dalam satu hari hendaknya ia lakukan ...". Sebagai lelaki memiliki tugas berat dalam kehidupannya, yaitu sebagai pemimpin, "Laki-laki adalah pemimpin perempuan ...",<sup>141</sup> oleh karenanya mereka (kaum laki-laki) harus memiliki tubuh yang kuat (*basthah fi al-jism*). Penjelasan Rasulullah selanjutnya, "Hendaklah kamu berjalan kaki niscaya kamu akan sehat".<sup>142</sup>

**Kelima**, latihan lari. Berlari tidak dapat ditinggalkan dari arena kemiliteran, seberapa tingkat intensitas jihad (perang), berlari masih dimanfaatkan, disamping berlari merupakan olahraga yang mudah dan dapat menyehatkan badan. Oleh kerennya lari harus sudah dilatihkan kepada anak-anak ketika masih kecil, karena setiap anak memiliki kebutuhan untuk bergerak dan menggunakan tubuhnya secara bebas. Ia suka berlari, melompat, memanjat dan melakukan berbagai aktivitas lainnya. Oleh karena itu kebutuhan tersebut harus dipenuhi dengan memberikan pendidikan jasmani.<sup>143</sup>

Olahraga lari sangat bagus dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Rasulullah SAW pernah mengajak Aisyah berlomba lari, lalu keduanya saling berkompetisi dalam lari, beliau mendahului aku. Ketika aku membawa daging aku kembali berkompetisi dengan beliau, lagi-lagi beliau mendahului aku, kemudian Rasulullah SAW bersabda: "Ini semua dengan sebab kompetisi ini".<sup>144</sup>

---

<sup>141</sup> Lihat Firman Allah SWT : ..... الرجال قوامون على النساء

"Kaum laki-laki adalah pemimpin bagi kaum wanita....". (QS. al-Nisa', 4: 34).

Ayat ini membicarakan tentang kepemimpinan laki-laki (dalam hal ini suami) terhadap seluruh keluarganya dalam bidang kehidupan keluarga. Kepemimpinan ini tidak mencabut hak isteri dalam berbagai segi, termasuk dalam hak pemilikan harta pribadi dan hal pengelolaannya. Lihat M. Quraisy Shihab, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Bermasyarakat*, Bandung: Mizan, cet. Ke-3, 1993, h.274.

<sup>142</sup> Periksa penjelasan hadis ini dalam, al-Imam Jalaludin al-Suyuthi, *op.cit.*, h. 18.

<sup>143</sup> Zainuddin, et.al., *op.cit.*, h. 130.

<sup>144</sup> Jalaludin al-Suyuthi, *loc.cit.*, lihat pula penjelasan Rasulullah SAW, "Bahwa, Rasulullah pernah mengajak 'Aisyah berlomba. Nabi SAW maupun 'Aisyah saling mendahului". Lihat, Muhammad Bin Jamil Zainu, *op.cit.*, h. 125.



**Keenam**, latihan bergulat. Gulat merupakan olahraga yang dipersiapkan sebagai dasar kemiliteran, sebab gulat melatih kekuatan, ketangkasan dan ketrampilan fisik. Di masa modern sekarang pun gulat masih dilestarikan, namun gulat pada masa Rasulullah dipersiapkan sebagai modal kekuatan perang dalam menegakkan aqidah Islam. Rasulullah mengawasi langsung bagaimana anak-anak dilatih untuk bergulat, ketika mempersiapkan diri untuk turut perang di bukit Uhud.<sup>145</sup>

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, dalam *al-Thib al-Nabawy*, menjelaskan satu pasal tentang olahraga, ia menyebutkan, bahwa menunggang kuda, melempar lembing, bergulat dan perlombaan adalah olahraga bagi seluruh tubuh dan dapat menghilangkan penyakit kronis, seperti lepra, radang selaput paru dan toraks (*pleurisy*) serta sembelit.<sup>146</sup>

Dalam sistem pengobatan Rasulullah SAW dijelaskan, bahwa olahraga berfungsi membebaskan tubuh dari kelebihan zat makanan, karena dengan adanya proses pembakaran, yang dihasilkan dari gerakan tubuh akan menghasilkan pengumpulan, penumpukan sari makanan di dalam jaringan. Makan yang banyak kemudian disertai dengan santai, bermalasan, sedikit bergerak, akan membawa gangguan kepada tubuh menyebabkan kegemukan yang mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Zat makanan mengandung kalori dan racun penolak, seperti obat umpamanya, yang dapat membahayakan tubuh, mutlak tidak dapat dibebaskan kecuali dengan olahraga yang tepat.<sup>147</sup>

Waktu yang tepat untuk berolahraga menurut Ibn Qayyim, adalah sesudah turun makanan dan sempurna pencernaan.<sup>148</sup> Hal ini relevan dengan teori modern, karena olahraga yang

---

<sup>145</sup> Muhammad Nur Abdul Hafidz, *op.cit.*, h. 246.

<sup>146</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *op.cit.* h. 263.

<sup>147</sup> Najib al-Kailani, *op. cit.*, h. 49-50.

<sup>148</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *op.cit.* h. 262.

dilaksanakan langsung sesudah makan akan menimbulkan bahaya, mengingat sebagian besar makan baru saja mengalir ke perut besar. Dengan sendirinya bila olahraga dilaksanakan dalam tenggang waktu yang sangat singkat ini, membuat beban kerja jantung akan bertambah, khususnya bagi para penderita penyakit jantung, tekanan darah rendah, manusia usia lanjut (manula), yang kadang-kadang hal ini membawa efek yang sangat membahayakan bagi jantung.<sup>149</sup>

Olahraga yang seimbang adalah memerahkan kulit yang menumbuhkan daging dan melembabkan tubuh. Adapun olahraga yang dapat mengalirkan keringat, adalah pekerjaan yang berlebihan. Setiap anggota yang banyak olahraga akan kuat, khususnya sesuai dengan jenis olahraga tersebut.<sup>150</sup> Olahraga membuat tubuh menjadi ringan, bergairah, dan terasa segar, memperkuat otot dan jaringan tubuh, membantu proses pengembangan berbagai cabang peredaran darah guna menggantikan fungsi pembuluh darah yang mengalami penyempitan, mengembangkan otot jantung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh darah, memelihara tubuh dari berbagai penyakit, baik penyakit jasmani maupun penyakit rohani.<sup>151</sup>

Penyakit modern yang timbul karena malasnya olahraga, seperti banyak berkembang di kalangan wanita dan pria yang hidup bergelimang kemewahan, di mana sebagian besar pekerjaan mereka diserahkan kepada pelayan. Mereka pergi ke suatu tempat, ke tempat lain dengan kendaraan. Gaya hidup yang demikian itu telah mewariskan kepada mereka kemalasan yang berlebihan, bobot tubuh yang kelewatan, kesusahan akibat kegemukan berikut berbagai komplikasinya yang membahayakan, ketidak normalan sistem pencernaan dan

---

<sup>149</sup> Najib al-Kailani, *op. cit.*, h. 50.

<sup>150</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *op.cit.* h. 263.

<sup>151</sup> *Loc. cit.*

terjebak dalam cengkeraman aneka macam penyakit dan kecemasan.<sup>152</sup>

Uraian di atas memberikan pemahaman, bahwa olahraga keterampilan fisik yang berkaitan dengan dasar kemiliteran, mempunyai manfaat ganda, yaitu bahwa berlatih memanah (melempar), menunggang kuda, berenang, berjalan kaki, lari dan bergulat, jika dijalankan dengan penuh kesungguhan akan menumbuhkan fisik yang sehat, kuat, tangkas dan trampil, yang selanjutnya kesehatan dan kekuatan, ketangkasan dan ketrampilan fisik adalah sebagai modal untuk menegakkan aqidah Islam, jika suatu ketika ada musuh Islam yang hendak menghancurkan agama Islam,. Kesehatan dan kekuatan tubuh adalah menjadi prasyarat terwujudnya seorang Muslim (Mukmin) yang kuat, sebab orang yang demikian adalah lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang Muslim (Mukmin) yang lemah. Kekuatan dan kesehatan jasmani manusia yang diusahakan melalui olahraga, jelas tidak terpisah dari aspek rohani, oleh karena itu yang dimaksud Mukmin yang kuat adalah kuat jasmani dan rohaninya.

## **2. Gerakan Ibadah Ritual yang Menumbuhkan Kesegaran Jasmani**

Seorang Mukmin yang kuat badannya tentu akan lebih kuat dan lebih giat melaksanakan ibadah-ibadah badaniyah, seperti shalat dan haji. Ibadah ritual ini jika dilaksanakan dengan penuh kesungguhan, dapat menguatkan jasad manusia.<sup>153</sup> Berikut ini akan dibahas ketiga ibadah ritual tersebut: pertama, shalat, adalah merupakan badaniyah, karena kesehatan dan kekuatan badan menjadi prasyarat terlaksananya ibadah shalat. Dengan demikian Allah memberi kesempatan kepada para hamba-Nya untuk tetap melaksanakan shalat lima

---

<sup>152</sup> Najib al-Kailani, *op. cit.*, h. 52.

<sup>153</sup> Muhammad Bin Jamil Zainu, *op.cit.*, h. 122.

waktu, karena hal itu merupakan kewajiban, yang telah ditentukan waktunya dan hendaklah kaum Muslimin jangan mengakhirkannya. Shalat tersebut meliputi, isya, subuh, zhuhur, 'isa dan maghrib, yang dilaksanakan dengan cara tertentu sesuai dengan kondisi kesehatan badan. Jika mampu berdiri, maka shalatlah dengan berdiri, ketika tidak mampu dengan berdiri, diperbolehkan sambil duduk, saat tidak dapat duduk, dipersilahkan dengan tidur berbaring,<sup>154</sup> pada waktu tidak kuat untuk tidur terbaring, dapat dengan tidur terlentang, dan jika memang sudah tidak mampu dengan gerakan itu semua, boleh juga dengan isyarat mata. Dengan demikian semua cara yang berkaitan dengan menjalankan ibadah shalat, dilakukan dengan gerakan badan.

Jika shalat adalah hubungan antara hamba dengan Tuhannya serta tali penghubung antara bumi dengan langit serta tangga naik seorang mukmin kepada Tuhan mereka, roket kilat menyampaikan kita kepada Allah SWT, maka shalat adalah satu faktor dari faktor pendidikan jasmani.<sup>155</sup> Disamping sebagai ibadah kejiwaan, shalat juga berfungsi sebagai olahraga, karena di dalam gerakan shalat, seperti berdiri, ruku', i'tidal, sujud dan duduk dapat mencairkan lemak, melancarkan peredaran darah, menguatkan otot, dan lain sebagainya. Yang lebih penting lagi, shalat adalah sebagai perantara (*washilah*) hubungan antara hamba dengan Tuhan dan mendekatkan diri kepada-Nya, yang tidak dapat digantikan dengan gerakan lain yang dibuat manusia. Dengan demikian, ketika ada orang yang mengatakan, "jika shalat berfungsi sebagai olahraga, maka latihan badan dan olahraga lainnya dapat menggantikan kedudukan shalat. Jika shalat, melatih kedisiplinan dan mencetak kita kepadanya, kita

---

<sup>154</sup> Lihat penjelasan QS al-Nisa, 4: 103, dalam Imamain al-Jalalain, *Tafsir al-Qur'anul Kariem*, (t.k: Syirkah al-NurAsia, t.t.), h. 86.

<sup>155</sup> Abdurrahman Umdirah, *Metode Al-Qur'an dalam Pendidikan*, Pent. Abdul Hadi Basulthanah, (Surabaya: Mutiara Ilmu, t.t.), h. 83.

punya pramuka dan militer, di situ terdapat lapangan kedisiplinan yang luas, ketrampilan yang cukup, yang demikian pun dapat menggantikan kedudukan Shalat". Perkataan, demikian sungguh salah besar, karena shalat telah ditentukan gerakan dan waktunya.

Apabila seorang Muslim sejak akil baligh menjaga penunaian shalat pada waktunya dan mengerjakan shalat sunnat menurut batas kemampuannya, maka dia akan mendapatkan kesehatan dan kebugaran. Sebab ketika dia menunaikan shalat, dia berdiri dan menggerakkan semua anggota tubuhnya, yang mengkerut dan mengembang, dan juga menggerakkan berbagai persendiannya dalam setiap raka'at, sehingga dia pun akan mengaktifkan jantung dan peredaran darah.

Shalat dari segi kedokteran dianggap sebagai latihan olahraga yang ditunaikan seorang Muslim secara teratur dalam waktu yang tertentu di siang dan malam. Olahraga ini pun menjadikan tubuh kuat dan tangkas. Telah jelas pula bahwa seorang Muslim yang menjaga shalatnya tidak menderita penyimpangan tulang rawan dan kebungkukan tulang punggung atau pengeringan persendian, meski berusia lanjut.

Kaum Muslimin terdahulu lebih kuat dan berani ketika memasuki medan laga. Tidak seorang pun di antara mereka rapuh, lemah dan loyo. Sebab shalat telah memberikan kepada mereka ketegaran dalam badan mereka dan kekuatan pada anggota badan mereka. Tidak seorang pun di antara mereka mundur dari jihad disebabkan karena kedua kakinya tidak mampu membantunya untuk bangun, atau kedua tangannya tak mampu membawa senjata atau karena persendiannya mengalami pengeringan.

Ini semuanya karena mereka melakukan shalat pada waktunya, tidak tunduk kedunguan dan kelojoan dan tidak cenderung pada main-main dan santai. Sebagaimana mereka

melakukan shalat malam (*qiyam al-lail*) semalam suntuk, sebagian yang lain melakukan shalat malam pada sebagian besar malam. Dengan shalat malam, kita akan memperoleh perlindungan dalam menghadapi berbagai penyakit masa. Yaitu penyimpangan tulang rawan, kemacetan kelenjar, kepincangan, kerapuhan otot, pengeringan persendian, kerapuhan, kelemahan dan kelojoan.<sup>156</sup> Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah, shalat malam merupakan langkah pemelihara kesehatan yang paling bermanfaat, pencegah terjadinya berbagai penyakit kronis, dan mengaktifkan badan, ruh dan hati.<sup>157</sup>

Sebaliknya, banyak kerugian yang didapat orang Islam ketika mereka berpaling dari berbagai tugas syari'at tertua shalat. Mereka lemah, loyo, pemalas dan hidup sebagai tanggungan orang lain.

Shalat tidak hanya memberikan manfaat fisik semata, tetapi juga manfaat psikis yang lebih besar, karena kesan kejiwaan sangat berpengaruh terhadap anggota tubuh. Di mana, shalat menenangkan syaraf, menceraiberaikan ketegangan, menyembuhkan dada dan kecemasan, dan menyebabkan kedamaian. Itu semua terpantul pada tubuh sebagai ketentraman dan ketenangan, penderitaan yang disebabkan ketegangan dan kecemasan turun, sementara orang yang shalat (*mushalli*) merasakan ketinggian rohaniannya, sebab shalat memberikan kepada *mushalli* kemampuan untuk bersabar dan kekuatan untuk menghadapi bencana.<sup>158</sup>

Shalat merupakan obat yang menyembuhkan orang yang tertimpa kekacauan jiwa, syaraf, dan takut akan masa depan

---

<sup>156</sup> Abdul Mun'im Qandil, *Pengobatan di dalam al-Qur'an (al-Tadawa fi al-Qur'an)*, pent. Muzakir AS, Jakarta: Pustaka, 1998, h. 16-17. Bandingkan dengan Najib al-kailani yang menjelaskan shalat mengandung unsur penjagaan bagi kesehatan tubuh, disamping penjagaan kesehatan jiwa, kesejahteraan dunia dan akhirat. Begitu pula shalat malam (*Qiyam al-Lail*), merupakan media penjagaan yang paling efektif dan bermanfaat. Lihat Najib al-Kailani, *op.cit.*, h. 51.

<sup>157</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *op.cit.* h. 263.

<sup>158</sup> Abdul Mun'im Qandil, *op.cit.*, h. 18.

yang tak diketahui. Barangsiapa yang berwudhu kemudian shalat dua raka'at, maka ia telah membuat benteng untuk menghadapi luapan jiwa, ketakutan dan kekacauan. Barangsiapa mengekalkan shalat, maka dia telah selamat dari sebab pembekuan, kekeringan persendian dan sekresi berlendir atau bernanah, yang hampir menyumbat paru dan menimbulkan kesempatan di dada dan gangguan pencernaan, sebab sujud menjamin pengeluaran sekresi ini semua.<sup>159</sup>

**Kedua**, haji, merupakan ibadah badaniyah, karena dilaksanakan menggunakan sarana kemampuan badan, disamping merupakan ibadah maliyah, sebab memerlukan kemampuan biaya yang besar, khususnya bagi yang jauh dari Baitullah (Mekkah). Adapun bagi yang jaraknya tidak terlalu jauh, mereka menunaikan dengan berjalan kaki.<sup>160</sup> Haji adalah ibadah yang mengandung unsur gerak badan cukup banyak, oleh karenanya diperlukan kekuatan dan kesehatan badan untuk melaksanakannya, unsur kesehatan dan ketrampilan fisik itu kelihatan dari berbagai hal sebagai berikut: (a) Mandi sebelum ihram untuk membersihkan tubuh yang meliputi pembersihan kulit dan rambut. Begitu pula kewajiban mandi junub, mandi di hari jum'at, dan kewajiban wudhu untuk shalat semuanya adalah pekerjaan gerak badan, disamping usaha pembersihan, yang berfaedah bagi tubuh.

(b) Thawaf, adalah ibadah yang dilakukan dengan berjalan dan lari-lari kecil. Sungguh Rasulullah SAW telah memerintahkannya (berlari-lari kecil dalam thawaf) dalam rangka memperlihatkan kekuatan kaum Muslimin terhadap kaum musyrikin. Manfaat secara pribadi bagi orang yang menjalankannya, adalah sangat besar, karena disamping merupakan nilai ibadah yang menyehatkan secara rohaniah, tentu saja badan menjadi sehat dan kuat dengan jalan dan lari.

---

<sup>159</sup> *Ibid.*, h. 19.

<sup>160</sup> *Ibid.*

Menurut olahraga modern, jalan mempunyai keuntungan yang sangat besar, yaitu, bermanfaat bagi jantung, paru dan peredaran darah kita, mengurangi stress, dapat menurunkan berat badan bagi yang memerlukan, membongkar kalori yang banyak, jalan merupakan aktivitas yang dapat dikatakan bebas dari cedera, mudah dilakukan oleh telapak kaki, pergelangan kaki, tungkai, lutut, pinggul, dan pinggang; latihan bagi orang yang mengalami cedera persendian; jalan merupakan olahraga yang dapat dilakukan dari berbagai tingkatan umur.<sup>161</sup>

(c) Sa'i, yaitu ibadah yang dilaksanakan dengan melakukan perjalanan panjang, disertai lari-lari kecil di antar dua rukun dan naik ke atas bukit Shofa dan Marwah. Dalam istilah olahraga modern, lari-lari kecil disebut jogging, manfaatnya sangat besar bagi tubuh, yaitu merasa segar, hati merasa senang, santai dan lain sebagainya. Manfaat tersebut disebabkan berbagai macam faktor, yaitu: kenaikan yang sangat banyak dari rangsangan syaraf ke otak dari persendian otot dan kulit; kenaikan darah pada umumnya dan juga kenaikan panas; kenaikan hormon dalam darah terutama adrenalin; kenaikan endorphin dalam darah, otak dan otot, yang dapat menyebabkan rasa segar pada umumnya, rasa senang dan santai, dan dapat pula mengurangi rasa sakit.<sup>162</sup>

(d) Berpindah dari Mina ke Arafah kemudian pulang kembali ke Muzdalifah lalu bermalam di Mina untuk melempar jumrah beberapa hari. Berpindah ke sana kemari adalah melakukan aktivitas jalan atau gerakan yang lain, seperti telah dijelaskan, bahwa jalan dan gerakan lainnya menguntungkan bagi kesehatan dan kekuatan tubuh.

---

<sup>161</sup> Sadoso Sumardjuno, *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*, (Jakarta: PT Pustaka Karya Grafika Utama, 1987), h. 68.

<sup>162</sup> *Ibid.*, h. 17.



(e) Melempar jumrah,<sup>163</sup> telah dijelaskan sebelumnya, bahwa melempar atau memanah adalah olahraga yang terkait dengan dasar kemiliteran.

Dalam Thib al-Nabawi, Ibn Qayyim al-Jawziyyah, melaporkan, bahwa haji dan mengerjakan manasik, balap kuda dengan lembing, berjalan untuk memenuhi kebutuhan dan mengunjungi saudara, memenuhi hak mereka, menjenguk orang sakit, mengantarkan jenazah, berjalan ke masjid untuk shalat jum'at dan berjama'ah, gerakan wudhu, mandi dan lain sebagainya, adalah merupakan gerakan total yang merupakan penyebab kekuatan yang terbesar, pemeliharaan kesehatan, kekerasan hati dan badan, penolakan sisa-sisa dari keduanya, hilangnya kesusahan, kecemasan dan kedukaan.<sup>164</sup>

Dua ibadah ritual yang telah diuraikan di atas, yang cara melakukannya adalah sarat dengan gerakan badan, bila di analisa maka relevan dengan olahraga modern, apabila dalam olahraga modern dikenal aerobik atau senam, maka shalat sebagai olahraga yang mirip dengannya. Sebab jika dilakukan dengan baik dan tepat, gerakan shalat sangat teliti, menggerakkan organ tubuh bagian atas sampai bawah, dengan berbagai gerakan yang mantap. Terlebih jika orang Islam menambahkan, yaitu dengan mengerjakan berbagai shalat sunnat, maka hikmah (manfaat) gerakan shalat bagi kesehatan tubuh, tidak kalah besarnya dengan olahraga aerobik atau senam.

Adapun gerakan yang ada dalam ibadah haji, seperti jalan, lari-lari kecil, melempar, berbagai gerakan dalam mandi dan berbagai gerakan lain yang ada, hal ini adalah relevan dengan olahraga modern. Jalan yang dalam olahraga modern terkenal dengan gerak jalan atau pasukan baris berbaris, lari-lari kecil

---

<sup>163</sup> Lihat penjelasan mengenai haji mempunyai unsur olahraga dalam, Muhammad bin Jamil Zainu, *op.cit.*, h. 123.

<sup>164</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op. cit.*, h. 264.

dalam olahraga modern disebut jogging, melempar yang dalam olahraga modern disebut lempar lembing atau lempar cakram, berbagai gerakan dalam mandi, yang dalam olahraga modern dapat dianalogikan dengan renang.

Melihat relevansi antar gerakan ibadah ritual dengan berbagai jenis olahraga modern, maka jelas bahwa umat Islam tidak buta dengan olahraga, ketika mereka hanya melakukan ibadah ritual saja (shalat dan haji), berarti sudah berolahraga walaupun hanya sebatas minimal, tetapi karena rutin, maka manfaatnya sangat besar untuk kesehatan badan. Melihat realitas yang demikian, berarti umat Islamlah yang mempunyai jasmani sehat dan kuat –ketika mereka melaksanakan ibadah tersebut dengan penuh kesungguhan– karena tujuan pokok olahraga dalam Islam adalah untuk mewujudkan tubuh yang sehat dan kuat. Bila diamati, cara (adab) yang dilakukan ketika shalat dan haji adalah sangat baik dan sopan, seperti menutup aurat, dan jika terbuka auratnya maka tidak sah shalatnya, demikian pula dalam ibadah haji. Bagaimana dengan olahraga secara umum, menurut Islam?, demikian juga, harus dilaksanakan dengan cara yang baik dan sopan, dan menutup aurat. Sebab bukan olahraganya yang tidak boleh, tetapi cara menyajikan olahraga dengan buka aurat yang tidak disetujui (dilarang) Islam.

### **3. Olahraga Lain yang Dianjurkan dalam Islam**

Disamping olahraga yang merupakan dasar kemiliteran dan gerakan ibadah ritual, masih ada beberapa jenis olahraga yang dianjurkan Islam, seperti bermain bagi anak-anak, dan senam. Barangkali timbul pertanyaan, “Apakah jenis olahraga yang muncul di zaman modern, seperti sepakbola, tenis meja, bola voli, bola basket, catur dan lain sebagainya, tidak dianjurkan oleh Islam?”. Pada dasarnya semua jenis olahraga merupakan permainan, seperti bermain sepakbola, tenis meja,

bola voli dan seterusnya, di sini Islam hanya menyebut secara eksplisit, yaitu bermain. Jika jenis olahraga apa saja yang tujuannya menyehatkan badan, kemudian berimplikasi kepada rohani, asal tidak membahayakan dan merugikan serta tidak bertentangan dengan nilai-nilai Islam, maka diperbolehkan dan dianjurkan. Apakah jenis olahraga yang secara transparan disebut, seperti memanah, menunggang kuda, jalan, lari, berenang, gulat, bukan termasuk permainan?. Itu semua juga termasuk bermain, tetapi karena olahraga tersebut mempunyai tujuan khusus, yaitu disamping menyehatkan badan juga dalam rangka membentengi Islam dari kecaman musuh, maka disebut secara transparan.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam al-Thib al-Nabawi, melaporkan, bahwa setiap anggota mempunyai olahraga khusus dengannya. Mata cocok dengan membaca, maka hendaklah mulai membaca, dari membaca dalam hati hingga membaca ringan secara progresif. Olahraga telinga adalah mendengar suara pembicaraan secara progresif, dan berpindah dari mendengar yang ringan kepada mendengar yang berat. Jika olahraga lidah adalah berbicara, olahraga mata adalah melihat,<sup>165</sup> dan lain sebagainya. Dengan demikian maka catur yang cara bermainnya banyak menguras otak, juga termasuk olahraga otak. Apakah olahraga catur menyehatkan otak?, bila dianalisis secara cermat berarti dapat menyehatkan otak, sebab menurut penjelasan Ibn Qayyim, bahwa setiap anggota yang banyak olahraga akan kuat, khususnya sesuai jenis olahraga tersebut. Bahkan berkenaan setiap kekuatan. Sebab orang yang banyak menghafal akan kuat daya hafalannya dan orang yang banyak berpikir akan kuat daya pikirnya. Hal ini memberikan pemahaman, sebab bermain catur banyak menggunakan otak

---

<sup>165</sup> *Ibid.*,h. 263.

untuk berpikir, berarti akan menguatkan (menyehatkan) otak (pikiran).

Islam memerintahkan, agar permainan dilatihkan sejak anak-anak. Rasulullah mempunyai perhatian khusus terhadap anak dengan terjun langsung turut bermain bersama mereka. Beliau melakukannya sebagai contoh teladan bagi para orang tua dan pendidik agar mereka mau turun langsung bermain bersama anak-anak.

Diriwayatkan oleh Thabrani dari Abu Ayyubi al-Anshari, dia berkata, Aku memasuki rumah Rasulullah SAW dan tampak kedua cucunya Hasan dan Husain r.a tengah bermain di hadapan beliau, maka aku bertanya, "Wahai Rasulullah apakah engkau mencintai keduanya?". Beliau menjawab, "Bagaimana aku tidak mencintai keduanya, sedang mereka berdua merupakan permata hatiku. Kemudian beliau mencium keduanya".<sup>166</sup>

Jika orang tua tidak dapat menemani anaknya bermain, karena alasan sibuk atau tidak sempat, maka orang tua itu harus mencarikan teman sebaya untuk bermain, dengan ketentuan, bahwa kawan bermainnya juga telah terdidik dan memiliki sifat terpuji.

Rasulullah pun membiarkan cucunya Hasan dan Husain untuk bermain bersama teman sebayanya dan beliau tidak melarangnya. Diriwayatkan dari Thabrani dari Jabir r.a. dia berkata, "Suatu hari aku tengah bersama Rasulullah SAW, ketika waktu makan tiba, aku melihat Husain tengah bermain dengan teman sebayanya. Rasulullah pun datang menemui mereka, dan datang merendahkan badannya, beliau berlari ke sana kemari, sehingga membuat Husain tertawa gembira. Nabi SAW, kemudian menarik salah satu tangannya ke dagunya sedangkan yang satunya lagi ke pelipisnya. Memeluk dan menciumnya pun dilakukannya, seraya berkata, 'Husain berasal diriku dan kau

---

<sup>166</sup> Lihat penjelasan Muhammad Nur Abdul Hafizh, *op.cit.*, h. 228.

berasal darinya. Allah mencintai siapa saja yang mencintai keduanya. Hasan dan Husain merupakan anak cucu dari orang-orang yang shalih".<sup>167</sup>

Bagi anak, bermain bersama dengan teman sebaya adalah merupakan salah satu syarat kemajuan bagi anak dan banyak mengandung nilai pendidikan, misalnya dapat melatih bergaul dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya, belajar memindahkan hak orang-lain dan belajar untuk menghasilkan sesuatu dalam kerja sama, serta sebagai sarana untuk menyalurkan minat dan bakat anak. Dari segi jasmaniah bermain merupakan gerakan seluruh anggota badan untuk memperkuat dan mengembangkan otot, tulang, urat daging dan fungsi jasmaniah lainnya untuk meningkatkan kecakapan, kekuatan, dan kesehatan jasmani anak.<sup>168</sup>

Islam juga membatasi permainan, dalam arti jika permainan itu membahayakan atau merugikan, maka dilarang. Rasulullah SAW melarang bentuk permainan yang menyakiti makhluk lain, seperti melempar binatang dengan batu, sebagaimana diriwayatkan oleh Ahmad dalam musnadnya dari Sa'id bin Jubair dia berkata: "Suatu hari ketika aku berjalan bersama Ibn 'Umar dan Ibn 'Abbas pada sebuah jalan di kota Madinah ketika terlihat anak-anak melempari ayam dengan batu. Marahlah Ibn 'Umar seraya berkata, "siapa yang melakukan ini?", anak-anak pun lari berpencar, kemudian ia berkata Rasulullah SAW melaknat orang menganiaya hewan".

Rasulullah juga melarang anak-anak untuk bermain ketika hari menjelang maghrib dan menyuruh orang tua mereka untuk menjaganya dari keluar rumah. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad, Bukhari, Muslim, Abu Daud, dan Nasai dari Jabir secara Marfu' beliau bersabda, "Apabila hari telah menjelang malam, laranglah anak-anakmu keluar, karena

---

<sup>167</sup> *Ibid.*, h. 229.

<sup>168</sup> Zainuddin et.al. *op.cit.*, h. 131.

sesungguhnya setan berkeliaran di waktu itu. Apabila lewat waktu malam biarkanlah mereka".<sup>169</sup>

Islam juga menganjurkan olahraga senam atau gerak badan, olahraga ini menempati peranan penting dalam *physiotherapy*, karena sangat dibutuhkan dalam berbagai kasus, seperti sesudah patah tulang, menderita lumpuh baik temporer maupun kronis, penyakit jantung, *dyspepsia* dan ketidaknormalan sistem pencernaan, lemah otot sesudah melahirkan atau mengalami proses pembedahan, kegemukan, rheumatic dan penyakit tulang, serta kekurangan gerak pada bagian tubuh tertentu.<sup>170</sup>

Olahraga senam merupakan olahraga yang banyak gerak, seperti jalan di tempat, lari di tempat, lompat, memutar organ tubuh dan lain sebagainya. Oleh karenanya ketika melakukan olahraga ini hendaknya, pemanasan lebih dahulu. Pemanasan ini harus mampu melemaskan persendian, serta harus disertai peregangan. Selama melakukan senam, sebaiknya tidak menggunakan beban pada pergelangan kaki, sementara beban pada pergelangan tangan sebaiknya tak melebihi 1,5 kg.

Dalam latihan di lantai, misalnya senam lantai, pembebanan pada pergelangan kaki jangan melampaui 1,5 kg. Sedangkan batas berat beban pada pergelangan tangan bervariasi, sesuai dengan kekuatan dan kesegaran jasmani masing-masing. Gerakan dengan beban tidak boleh sembarangan diberikan agar atlet tidak mudah cedera. Perlu pula diperhatikan bahwa otot harus bekerja pada gerak sepenuhnya. Jika kita tak dapat menggerakkan otot pada daerah gerak sepenuhnya, lepaskan bebannya.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada senam, yaitu, jangan menggunakan beban yang ringan tersebut pada waktu melakukan pemanasan dan *cool-down*, pembebanan pada

---

<sup>169</sup> Muhammad NurAbdul Hafizh, *op.cit.*, h. 230.

<sup>170</sup> Najib al-Kailani, *op. cit.*, h. 49.

pergelangan kaki jangan dipakai pada waktu latihan lari atau lompat di saat kita melakukan latihan senam. Jangan menggunakan beban yang ringan tersebut pada gerakan yang sangat cepat memanfaatkan momentum misalnya memutar tangan yang cepat dengan memakai beban pada pergelangan tangan. Jangan menggunakan beban yang ringan tersebut pada yang telah cedera, kecuali untuk program rehabilitasi yang diawasi oleh dokter atau terapis; orang yang diketahui mempunyai kelainan jantung dan pernah mengalami darah tinggi. Jangan menggunakan beban yang ringan pula pada yang mengalami cedera pada otot, persendian, *ligament*, *tendon* atau *berusitis*.<sup>171</sup>

Senam manfaatnya sangat besar, seperti telah diketahui di atas, bahwa senam adalah satu fisio-therapy, yaitu dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Oleh karenanya olahraga senam mempunyai gerakan tertentu yang diatur sesuai dengan tujuannya, yaitu untuk penyembuhan sesuatu jenis penyakit. Senam yang demikian biasanya diadakan di rumah sakit, di bawah pengawasan dokter spesialis, dan pelaksanaannya di bawah bimbingan juru rawat (suster) dan staf rumah sakit yang bersangkutan.

Oleh karena itu, orang yang baru saja sembuh dari sakit, seperti sakit jantung, asma, liver, rematik dan lain sebagainya, jika hendak berolahraga, dilakukan setelah berkonsultasi dengan dokter spesialis yang pernah menangani penyakit yang dideritanya. Dari hasil pemeriksaan dapat diketahui apakah sudah boleh berolahraga atau belum. Jika dokter mengizinkan, maka biasanya dokter menganjurkan berolahraga di rumah sakit.<sup>172</sup>

Seperti telah dijelaskan di atas, bahwa shalat sendiri apabila dianalisa secara mendalam, terdapat olahraga senam,

---

<sup>171</sup> Sadoso Sumardjono, *op.cit.* h. 66-67.

<sup>172</sup> Muhammad Hasan Aydid, *op.cit.*, h. 24.

terlebih jika kita mau melaksanakan berbagai macam shalat sunnat, maka manfaatnya bagi tubuh tidak kalah dengan senam, karena gerakan shalat juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit yang dideritanya. Namun yang perlu diingat, munculnya berbagai macam jenis olahraga senam, seperti jantung sehat, senam aerobik, senam *body language* dan lain sebagainya, hal ini banyak dikonotasikan negatif. Mengapa demikian, hal ini dapat dipahami, bukan esensi olahraga senam itu sendiri yang berkonotasi negatif dan dilarang Islam, melainkan cara menyajikannya yang melanggar norma Islam, seperti senam yang demikian biasanya dilaksanakan di berbagai *club*, yang mana tempat itu biasanya digunakan untuk aktivitas a-moral. Senam juga ditampilkan dengan pakaian yang terlalu norak –pakaian yang terlalu seksi dan minim serta ketat, sehingga memperlihatkan lekuk tubuh– dan melanggar aturan agama, karena tidak menutup aurat, sehingga sampingannya ini yang lebih diprioritaskan tampilannya, sementara tujuan badan yang sehat itu nomor dua. Inilah yang dilarang oleh Islam.

Islam mengajarkan olahraga adalah tujuan mendapatkan jasmani yang sehat, sehingga memunculkan tubuh yang kuat (*basthah fi al-Jism*). Olahraga mempunyai nilai dan manfaat yang besar, disamping sehat dan kuat bagi tubuh. Di antara nilai manfaat yang dapat diperoleh dari olahraga yaitu, pertama, nilai pertumbuhan fisik. Dengan olahraga, seluruh anggota tubuh akan tumbuh dengan cepat dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah olahraga.

**Kedua**, nilai pendidikan. Secara tidak langsung, ketika berolahraga, khususnya bagi anak, mulai mengenal bentuk dari benda berupa berbagai macam alat olahraga. Akan mengenal warna, bilangan, mengenal apa itu aturan permainan, belajar untuk sportif, mengakui kesalahan dirinya ketika berlangsung pertandingan dan lain sebagainya.



**Ketiga**, nilai kemasyarakatan. Dalam permainan olahraga ini khususnya dalam olahraga beregu, seseorang dapat belajar berorganisasi, bagaimana bergaul dengan kelompoknya, memupuk persaudaraan, persatuan untuk dapat memenangkan pertandingan, belajar tolong menolong bersama kawan satu kelompoknya. Dalam pertandingan sepakbola misalnya, seseorang dapat belajar bekerja sama, kapan memberi bola dan menerimanya.

**Keempat**, nilai akhlak. Seseorang akan mengenal apa arti kesalahan dan sesuatu yang benar. Dalam permainan olahraga seseorang akan lapang dada menerima kesalahan dan siap menerima hukuman dari kesalahan yang ia lakukan. Seseorang akan terlatih untuk jujur, tidak saling menjegal atau menipu, dan berbuat adil, tidak egois dan lain-lain.

**Kelima**, nilai pengenalan diri. Dari permainan olahraga ini, seseorang akan mengetahui pula ukuran kemampuannya dalam sebuah cabang olahraga. Seseorang juga akan menyadari tingkat kemampuan yang dimiliki, dengan demikian maka tidak akan berbuat curang, ketika memang batas kemampuannya dapat dikalahkan oleh lawan bermainnya.<sup>173</sup>

Ternyata olahraga mempunyai nilai edukasi yang sangat tinggi baik bagi individu maupun kelompok. Disamping itu olahraga juga merupakan usaha pencegahan yang tepat terhadap berjangkitnya penyakit ke dalam tubuh dan merupakan pengobatan alternatif yang sederhana. Sebab dengan berlandaskan pada prinsip cara hidup sehat, perhatian yang besar pada gerak badan, olahraga, piknik, plesiran dan pengaturan makanan, itu lebih baik daripada bergantung pada berbagai macam obat medis buatan, yang pemanfaatannya dalam banyak hal menjadi obyek kritikan di seluruh penjuru dunia, karena kadang-kadang hasilnya meragukan dan

---

<sup>173</sup> Lihat Uraian ini, dalam Muhammad Nur Abdul hafizh, *op.cit.*, h. 231.

menimbulkan efek sampingan. Apalagi setelah peredaran obat-obatan mulai didominir oleh berbagai motif komersil yang disertai dengan aneka macam model iklan yang licik.<sup>174</sup>

Bermain, yang di dalamnya berisi berbagai macam olahraga dan senam, merupakan jenis olahraga yang tidak bertentangan dengan ajaran Islam, bahkan dianjurkan, selama memenuhi aturan yang diperintahkan Islam. Telah jelas, mana permainan yang dilarang dan diperintahkan Islam, serta telah jelas pula penyajian senam yang bagaimana, yang tidak bertentangan dengan norma Islam. Tujuan yang pokok dari bermain dan senam juga telah jelas, yaitu sebagai sarana untuk mencapai jasmani yang sehat dan kuat. Jika bermain dan senam hendak disajikan secara modern, Islam juga tidak melarang, asal penyajian secara modern itu tidak melampaui batas sesuatu yang dilarang. Sebenarnya Islam tidak kaku dalam mengatur pelaksanaan bermain dan senam, sebagaimana dikatakan oleh mayoritas orang, bahwa Islam terlalu kaku dalam menerapkan berbagai batasan olahraga.

#### **D. Pengaturan Tidur dan Bangun**

Tidur merupakan fenomena kehidupan yang sangat menakjubkan. Para ilmuan telah berhasil menentukan pusat gejala tidur di dalam otak dan melaksanakan beberapa studi tentang gejala tidur dengan melakukan serangkaian eksperimen, terbukti betapa pentingnya tidur bagi kehidupan manusia.<sup>175</sup>

Sebagai orang Islam, kita punya panutan yang merupakan pusat teladan bagi ummatnya, dari semua sisi kehidupan, termasuk cara tidur dan bangun, yaitu Rasulullah SAW. Cara tidur dan bangun Nabi SAW paling baik dan paling bermanfaat bagi badan, organ dan kekuatan, karena beliau tidur pada awal malam dan bangun pada awal tengah malam yang kedua, lalu

---

<sup>174</sup> Najib al-Kailani, *op.cit.*, h. 52.

<sup>175</sup> *Ibid.*, h. 76.

beliau berdiri, bersiwak, berwudhu dan shalat seperti dikehendaki Allah. Dalam kondisi yang demikian, badan, organ dan kekuatan memperoleh bagian tidur dan istirahat serta bagian olahraganya bersama pahala yang banyak. Inilah puncak kebaikan hati, badan, dunia dan akhirat.<sup>176</sup>

Rasulullah tidak pernah tidur melebihi dosis yang diperlukan. Sebaliknya juga tidak mengurangi jatah tidur yang diperlukan itu. Tidur Rasulullah sangat sempurna dan dengan cara yang sangat baik. Rasulullah tidur di atas bagian tubuhnya yang kanan,<sup>177</sup> karena tidur pada posisi ini terdapat khasiat untuk menyehatkan badan.<sup>178</sup> sebelum tidur Rasulullah berdzikir kepada Allah, sampai akhirnya mata beliau terpejam dalam keadaan berdzikir. Rasulullah tidak pernah memenuhi perutnya dengan makanan dan minuman ketika hendak tidur,<sup>179</sup>

---

<sup>176</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 255. Bandingkan dengan penjelasan Najib al-Kailani, bahwa tidur Rasulullah merupakan tidur yang sangat ideal sempurna, tidur yang mendatangkan faedah sangat besar bagi kesegaran tubuh, kesehatan anggota tubuh dan pengembalian kekuatan. Rasulullah berangkat pada awal waktu malam dan bangun lagi, lalu bersiwak, lalu berwudhu serta shalat malam, pada pertengahan kedua dari waktu malam. Dengan waktu tidur yang demikian itu, tubuh dan organ fisik memperoleh kesempatan istirahat yang cukup, sehingga mendatangkan kesehatan kepada kerja jantung dan tubuh, serta kesejahteraan dunia dan akhirat. Lihat, Najib al-Kailani, *loc. cit.*

<sup>177</sup> *Ibid.*

<sup>178</sup> Nabi SAW menasehati parasahabat beliau, “apabila engkau hendak tidur, berwudulah terlebih dahulu sebagaimana wudhu sebelum shalat”. Lalu tidurlah dengan posisi berbaring ke kanan, lalu berdo’a: ...

اللهم اني اسلمت نفسي اليك ووجهت وجهي اليك , وفوضت أمري اليك , والجات ظهري اليك  
رغبة ورغبة اليك , لاملجاء ولا منجا منك الا اليك امننت بكتابك الذي أرسلت

“Ya Allah, sesungguhnya aku menyerahkan diriku kepada-Mu, menghadapkan wajahku kepada-Mu, menyerahkan urusanku kepada-Mu, dan memasrahkan punggunku kepada-Mu, karena berharap dan takut kepada-Mu. Tidak ada perlindungan dan keselamatan dari-Mu kecuali dengan-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu, yang Engkau turunkan, dan beriman kepada nabi-Mu yang telah Engkau utus”.

Dan jadikan yang demikian itu sebagai akhir dari ucapanmu. Apabila engkau mati pada malam itu, maka engkau mati dalam keadaan fitrah. Lihat, Muhammad Nur Abdul Hafizh, *op cit.*, h. 248., lihat pula Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *op. Cit.*, h. 258-259.

<sup>179</sup> Diriwayatkan oleh Ibn al-Siny dalam, *al-yaum wa al-Laila*, dan diriwayatkan oleh Thabrani dalam, *al-Ausath*. Rasulullah SAW bersabda, “Hendaknya kamu mencairkan makananmu dengan selalu ingat kepada Allah dan bersembahyang di malam hari, dan janganlah kamu tidur sedang perutmu dalam keadaan kenyang, sebab hal itu membuat

tidak pernah meletakkan tubuh langsung di atas tanah, dan tidak pula tidur di atas kasur yang tebal, melainkan cukup berbaring di atas selempang kulit binatang yang dilapisi dengan tikar dari daun kurma. Kadang-kadang Rasulullah berbantal serta meletakkan tangannya di bawah pipi.

Tidur adalah keadaan fisik yang diikuti oleh penurunan panas instinktif dan kekuatan di dalam tubuh untuk istirahat. Ibn Qayyim dalam *Thib al-Nabawy*, membagi tidur ada dua macam, yaitu tidur yang alami dan tidur yang tidak alami.

Tidur yang alami adalah penahanan kekuatan psikologis terhadap perbuatannya. Berbagai kekuatan ini adalah kekuatan sensasi (rasa) dan gerakan yang disadari (*voluntary*). Apabila berbagai kekuatan ini berhenti menggerakkan badan, maka badan akan mengendor, dan akan terkumpul kelembaban dan uap –yang mengurai dan menceraiberaikan gerakan dan kesiagaan– di dalam otak yang merupakan asal dari berbagai kekuatan ini. Terjadilah pengendoran dan anesthesia. Tidur alami inilah tidur yang paling bermanfaat bagi tubuh.

Tidur yang tidak alami, adalah disebabkan *akseden* atau penyakit, di mana kelembaban naik ke otak, tetapi pada waktu bangun tidak mampu menceraikannya, atau naiknya sejumlah besar uap yang lembab, seperti yang terjadi sesudah terpenuhinya makanan dan minuman, sehingga hal ini akan membebani otak dan melemahkannya. Terjadilah penahanan berbagai kekuatan psikologis terhadap perbuatannya, sehingga terjadilah tidur itu. Tidur yang demikian, membahayakan bagi tubuh.<sup>180</sup>

Menurut penyelidikan ilmiah, ada beberapa penyakit yang menyebabkan kesulitan tidur (*insomnia*). Berbagai penyakit tersebut tidak menyebabkan penderita meninggal

---

*hatimu menjadi keras*". Lihat penjelasan hadis ini dalam, al-Imam Jalaludin al-Suyuthi, *op. cit.*, h. 9.

<sup>180</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 255-256.

secara langsung tetapi menyebabkan kematian langsung dalam hal ini adalah *insomnia* itu sendiri. Lebih jauh lagi, para ilmuwan telah berhasil mengklasifikasikan proses terjadinya tidur kepada beberapa fase. Begitu pula mereka telah dapat mengetahui pengaruh mimpi terhadap fisik dan mental.<sup>181</sup>

Posisi tidur Rasulullah adalah berbaring di atas sisi kanan, dengan cara ini makanan akan menetap dengan baik di dalam perut, karena perut agak condong ke sebelah kanan. Makanan akan bergeser sedikit ke sisi kiri untuk mempercepat proses pencernaan karena kecenderungan perut terhadap hati. Tidur Rasulullah itu menetap pada sisi kanan, agar makanan lebih cepat turunnya dari perut. Demikianlah, maka tidur di sisi kanan ada dipermukaan dan kesudahan. Kebanyakan tidur di atas sisi kiri akan membahayakan jantung karena kecenderungan organ kepadanya dan materi pun tercurah kepadanya.

Posisi tidur di atas punggung juga termasuk tidak baik, tetapi lebih buruk lagi adalah tidur dengan menelungkup wajah. Pada waktu Rasulullah berjalan melewati seorang laki-laki yang sedang tidur di masjid dengan menelungkupkan wajahnya, kemudian beliau memukulnya dengan kaki beliau dan berkata: "Berdirilah –atau duduklah– karena cara yang demikian adalah cara tidur ahli neraka jahannam".

Terkait dengan posisi tidur ini, Hippocrates menjelaskan dalam '*The Present*', "Adapun tidur orang yang sakit di atas perutnya, yang bukan kebiasaannya ketika sehatnya untuk melakukan yang demikian, hal tersebut menimbulkan kekacauan akal dan kenyerian pada kawasan perut". Kenyerian itu terjadi karena penyakit yang bertentangan dengan kebiasaan

---

<sup>181</sup> Najib al-Kailani, *loc. cit.*

yang baik, untuk melakukan sikap yang buruk, tanpa sebab yang nyata ataupun tersembunyi.<sup>182</sup>

Rasulullah juga melarang tidur di bawah cahaya matahari. Secara logis hal ini mudah difahami, karena cahaya matahari tidak jarang menyebabkan, berbagai penyakit seperti tekanan panas, klenger (*sunstroke*), kejang otot (*cram*) dan lain sebagainya. Berbagai penyakit yang timbul karena cahaya matahari ini aneka ragam ciri dan gejala.<sup>183</sup> Tidur di bawah cahaya sinar matahari membangkitkan penyakit laten dan tidur di sebagian cahaya matahari serta sebagian lainnya pada bayang-bayang, sangat buruk.

Abu Dawud telah meriwayatkan di dalam sunan-nya, dari hadis Abu Hurairah, dia berkata, telah bersabda Rasulullah SAW, "Apabila salah seorang di antara kamu tidur di bawah cahaya sinar matahari, lalu bayang-bayang menaunginya, sehingga sebagian darinya berada di bawah cahaya sinar matahari dan sebagian lainnya di bayang-bayang, maka hendaklah bangun."<sup>184</sup>

Rasulullah SAW, juga menjelaskan tentang waktu tidur yang cocok bagi kesehatan badan dan menjauhkan dari kerugian orang yang tidur. Seperti dijelaskan oleh Rasulullah, bahwa tidur di siang hari mengakibatkan berbagai penyakit kelembaban dan fluksi, merusak warna, menyebabkan penyakit limpa, mengendorkan syaraf, menjadikan malas dan melemahkan kemauan, kecuali pada musim panas dan di siang yang panas terik. Tidur di saat panas terik, yaitu tidur di tengah siang adalah diperbolehkan oleh Islam, sebab pada waktu itu setan tidak dapat menggoda.<sup>185</sup> Tidur di siang hari ketika panas terik ini, disebut *khuluq*, tidur yang demikian itulah yang biasa dilakukan

---

<sup>182</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 256-257.

<sup>183</sup> Najib al-Kailani, *op.cit.*, h. 77.

<sup>184</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 258.

<sup>185</sup> Al-Imam Jalaludin al-Suyuthi, *op.cit.*, h. 10.

Rasulullah. Tidur yang buruk adalah tidur di pagi hari, tetapi yang lebih buruk adalah tidur di sore hari sesudah 'ashar.

'Abdullah ibnu 'Abbas melihat anak lelakinya tidur di pagi hari, maka dia mengatakan kepadanya, "Bangunlah! Apakah engkau tidur pada saat rizqi dibagi-bagikan. Selanjutnya Rasulullah juga bersabda, "Bahwa tidur di waktu pagi dapat menolak rizqi". Tidur di pagi hari pada saat duha, disebut *khuluq*, tidur ini yang menghentikan urusan dunia dan akhirat.

Tidur di pagi hari mencegah rizqi, karena waktu itu adalah saat di mana makhluk mencari rizqi dan saat berbagi rizqi. Tidur di waktu ini haram kecuali karena aksiden atau darurat. Tidur semacam ini sangat membahayakan badan karena ia mengendorkan badan dan merusaknya, sebab adanya sisa-sisa yang seharusnya diurai melalui olahraga. Ia mengakibatkan kekacauan, kepenatan dan kelemahan. Jika yang demikian dilakukan sebelum buang air, bergerak, olahraga dan menyibukkan perut dengan sesuatu, maka itulah penyakit kronis yang mengakibatkan berbagai penyakit lainnya.

Tidur di waktu 'ashar dilarang Islam, karena akan menghilangkan akal. Sebagian kaum salaf mengatakan, "Barang siapa yang tidur sesudah 'ashar, maka akalnya akan hilang". Dari 'Aisyah, ia berkata, Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa yang tidur setelah 'ashar, maka akalnya tercopet, oleh karenanya jangan menyalahkan kecuali kepada dirinya sendiri". Dalam riwayat lain Rasulullah SAW menjelaskan, bahwa kebiasaan tidur di sore hari dapat membuat bodoh.<sup>186</sup>

Hindarilah posisi tidur, cara tidur, dan berbagai waktu tidur yang dilarang Rasulullah SAW, karena tidur yang baik mempunyai faedah yang sangat besar bagi tubuh. Ada dua faedah tidur, *pertama*, ketenangan dan istirahat anggota badan dari kelelahan yang menyimpannya, sehingga akan beristirahat

---

<sup>186</sup> Lihat penjelasan ini pada, *Ibid.*, lihat pula Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *loc. cit.*

indera dari kerja pada waktu bangun dan hilanglah kepenatan dan kelesuan. *Kedua*, pencernaan makanan dan pematangan humor, karena panas *intinktif* pada waktu tidur mengalir hingga bagian dalam badan. Ini akan membantu pencernaan makanan dan pematangan. Oleh karena itu, akan dinginlah bagian luar orang yang tidur sehingga memerlukan tambahan selimut.<sup>187</sup>

Sebagai mana telah di sebutkan di atas, bahwa Rasulullah SAW tidur di awal malam, yaitu setelah isya, dan bangun jika ayam jantan berkokok, waktu ini masih sangat pagi. Bangun pagi yang demikian, baik dari sisi kesehatan tubuh maupun lainnya. Dilihat dari nilai kesehatannya, dengan bangun di pagi buta, udara yang terhisap saat itu merupakan udara yang paling bersih dibandingkan dengan waktu lainnya. Lapisan ozon yang berfungsi baik pada kesehatan dan kekuatan tubuh banyak tersebar pada waktu pagi hari. Udara saat itu mampu memberikan kekuatan pada tubuh dari serangan penyakit.<sup>188</sup>

Setelah Rasulullah bangun di pagi buta, beliau memuji Allah Ta'la mengagungkan-Nya, mentauhidkan-Nya dan memohon kepada-Nya. Beliau bersiwak, berdiri untuk wudhu, shalat dihadapan Tuhan beliau, menyeru Allah dengan berbisik, memuji-Nya, dan berhadapan kepada-Nya dengan penuh pengharapan dan rasa takut.<sup>189</sup>

Jika seseorang mau bangun pagi sebagaimana Rasulullah, maka akan dimudahkan rizqinya, sebab bangun paginya seseorang dari tidurnya adalah sebagai penambah rizqi. Sebagaimana diriwayatkan oleh Ibn 'Abbas ketika melihat anaknya tidur kembali setelah shalat subuh, lalu berkata, "Bangunlah wahai anakku, apakah engkau tidur di waktu yang di dalamnya Allah sedang membagi rizqi".<sup>190</sup>

---

<sup>187</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *Ibid.*, h. 265.

<sup>188</sup> Muhammad Nur Abdul Hafizh, *op.cit.*, h. 149.

<sup>189</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 261.

<sup>190</sup> *Loc. cit.*



Cukup ideal, aturan tidur dan bangun dalam Islam, karena mempunyai nilai sehat pada badan nilai spiritual yang dalam, yaitu tidak ketinggalan maju, Islam telah terlebih dulu mempunyai aturan tentang tidur dan bangun sesuai dengan medis, karena ternyata tidur dan bangun dan diperintahkan dan dilaksanakan oleh Rasulullah SAW, tidak ada yang bertentangan dengan medis. Islam sebenarnya telah lebih dulu maju dalam bidang kedokteran dan tidak pernah ketinggalan zaman. Penjagaan terhadap tidur dan bangun sesuai petunjuk Nabi SAW, sangat perlu upaya, perealisasi secara sadar bagi ummat Islam, sebab mengandung nilai disiplin yang sangat tinggi, yaitu disiplin jasmani dan rohani. Tidur dan bangun yang sesuai dengan aturan Islam, disamping sebagai tindakan pencegahan, juga sebagai usaha pengobatan yang praktis dan tanpa biaya, sebab pada dasarnya berbagai penyakit termasuk juga penyakit kronis timbul pada manusia, karena kecerobohan manusia dalam pengaturan tidur dan bangun.

### E. Pengaturan Pakaian

Pakaian adalah berfungsi untuk melindungi badan dan tekanan atas bahaya dari luar, seperti panas. Islam mengatur cara berpakaian yang tepat untuk menjaga dan melindungi tubuh,<sup>191</sup> serta dengan berpakaian gerak kita tidak dibatasi. Disamping itu pakaian dalam Islam juga berfungsi menutup aurat, dan pakaian indah untuk perhiasan. Pakaian, dalam Islam tidak hanya berfungsi menutup bagian tertentu dari jasmani, tetapi melindungi badan agar tetap sehat, pakaian juga diibaratkan dengan pakaian taqwa –selalu bertaqwa kepada Allah SAW– yang merupakan sebaik-baik pakaian dalam

<sup>191</sup> Allah SWT berfirman:

...وجعل لكم سراويل تقيكم الحر و سراويل تقيكم بأ سكم ....

"....dan Dia jadikan bagimu pakaian yang memelihara kamu dari panas dan pakaian (baju besi) yang memelihara kamu dalam peperangan..." (QS. al-Nahl, 16: 81).

Islam.<sup>192</sup> Dengan berpakaian, maka akan rapih dan indah, yang merupakan implikasi dari kebersihan –setelah wudhu dan mandi– sebab Allah memerintahkan kepada orang Islam untuk memakai pakaian yang indah setiap memasuki masjid.<sup>193</sup>

Maksud dari setiap memasuki masjid, yaitu setiap akan mengerjakan shalat, thawaf sekeliling ka'bah ataupun berbagai ibadah lainnya. Allah SWT menyukai pakaian yang indah, tetapi membenci kesombongan.<sup>194</sup>

Apabila merujuk kepada Rasulullah SAW, jenis pakaian yang beliau pakai setelah jubah dan izar (kain), yang lebih ringan bagi badan daripada yang lain. Beliau juga memakai qamis, bahkan qamis merupakan pakaian yang paling beliau sukai.<sup>195</sup> Rasulullah juga memperbolehkan untuk memakai khamisah dan memanfaatkannya. Khamisah, yaitu kain yang terbuat dari wol hitam atau sutera. Bentuknya segi empat dan mempunyai ciri-ciri, dan kain itu tidak dapat disebut khamisah kecuali jika mempunyai tanda atau ciri-ciri. Rasulullah SAW melarang memakai kain khamisah ini untuk keperluan shalat.<sup>196</sup>

<sup>192</sup> Lihat Firman Allah SWT:

بينني آدم قد أنزلنا عليكم لباسا يواري سواتكم  
وريشا ولباس التقوى ذلك خير...  
"Hai anak Adam, sesungguhnya Kami telah menurunkan kepadamu pakaian untuk menutup auratmu dan pakaian indah untuk perhiasan. Dan pakaian taqwa itulah yang paling baik..." (QS. al-A'raf: 7:26).

<sup>193</sup> Allah SWT berfirman:

بينني آدم م خنوا زينتكم عند كل مسجد

"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid. ...." (QS. al-A'raf: 7:31).

<sup>194</sup> Rasulullah SAW bersabda:

لا يدخل الجنة من في قلبه مثقال ذرة من كبر فقال رجل إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسنا ونعله حسنا, فقال: إن الله جميل يحب الجمال, الكبر بطر الحق وغمط الناس (رواه مسلم)  
"Tidak akan masuk surga barang siapa yang di dalam hatinya ada sebesar biji sawi dari sombong, maka berkata seorang laki-laki itu menyenangi pakaiannya yang indah dan sandalnya yang bagus, maka Rasulullah SAW menjawab: 'Sesungguhnya Allah itu indah dan menyukai keindahan, kesombongan akan menghancurkan kebenaran dan menutup manusia'." (HR. Muslim).

<sup>195</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 253.

<sup>196</sup> Rasulullah SAW bersabda:

Warna pakaian yang paling disukai Rasulullah adalah putih, sebab putih adalah warna pakaian malaikat –Jibril dan Mikail– yang menolong Nabi SAW sewaktu perang uhud, oleh karenanya disebut sebagai warna yang utama. Diriwayatkan oleh imam Ahmad, Turmudzi, Nasai dan Ibnu Majah serta dinyatakan shahih oleh Hakim bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Carilah oleh kamu pakaian putih lalu pakailah karena ia merupakan pakaian terbaik dan paling bersih, serta kafanilah dengan mayat-mayatmu”.<sup>197</sup> Disamping itu Rasulullah SAW memakai mantel bergaris dan Rasulullah tidak pernah memakai pakaian yang berwarna merah dan hitam, kain yang dicelup dan yang mengkilap.

Pakaian berwarna merah yang beliau pakai adalah rida' yamani yang mengandung warna hitam, merah, putih dan hijau. Beliau memakai ini semua, dan telah lalu pengukuhan hal itu dan kesalahan orang yang menyangka bahwa beliau memakai pakaian yang berwarna merah darah.<sup>198</sup>

---

صلى رسول الله ص.م. في حميصة له أعلام , فنظر إلى لأعلامها نظرة , فلما سلم فقال: إذهبوا بحميصي هذه إلى إبي جهم فإنها ألتهى أنفا عن صلي , وائتوني تأنحا نية إبي جهم (رواه البخاري)

*“Rasulullah melaksanakan shalat di atas selembur khamisah yang mempunyai ciri-ciri. Maka terpanglah olehnya ciri-cirinya itu selayang pandang. Maka setelah selesai memberi salam, sabdanya: pergilah bawa khamisah saya ini kepada Abu Jaham, karena dia baru saja melalaikan saya dari shalat saya. Dan bawalah gantinya kepunyaan Abu Jaham”.* (HR. Bukhari).

Pergilah bawa khamisah saya ini kepada Abu Jaham....”, maksudnya ialah kepada Abu Jaham bin Hudzaifah Bin Ghanim dari Bani ‘Adi Bin Ka’ab al-Quraisyi. “.... karena dia baru saja melalaikan saya dari shalat saya...” Dalam al-Muwattha disebutkan, “karena terlihat oleh saya ciri-cirinya di waktu shalat, maka hampir saja, saya tergoda olehnya”. Maka ucapannya di sini, “telah melalaikan saya” diartikan menurut ucapannya dalam al-Muwattha, “maka hampir saja , saya tergoda olehnya”. Dan yang jelas, menyatakan telah dekat dan hampir sekali tergoda, dan bukan telah terjadinya godaan, dan ini merupakan ajaran Agama untuk meninggalkan apa saja yang akan menggoda di waktu shalat. Mengenai dikirimnya Khamisah oleh Nabi SAW, kepada Abu Jaham, ialah agar dimanfaatkan untuk berbagai keperluan lain dan bukan untuk shalat. Lihat, Majlis Tertinggi Urusan ke-Islaman Mesir, *op.cit.*, h. 233-234.

<sup>197</sup> *Ibid*, h. 238.

<sup>198</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op.cit.*, h. 253-254.

Rasulullah SAW, melarang kepada kaum laki-laki untuk memakai kain sutera, dari pernyataannya, "...Bahwa Rasulullah SAW melarang –memakai– sutera", maksudnya kami dapat surat dari Umar r.a. yang isinya melarang itu. Larangan di sini merupakan larangan, mengharamkan bagi laki-laki. Alasan diharamkannya adakalanya karena menimbulkan keangkuhan dan kesombongan, atau karena ia merupakan hiasan dan pakaian mewah, yang hanya layak buat wanita dan bukan untuk laki-laki, atau alasannya mungkin juga karena meniru orang musyrik, atau karena keborosan. Qadi 'Iyad yang menyatakan tercapainya ijma', yakni setelah Ibnu Zubeir dan para penyokongnya untuk mengharamkan sutera bagi laki-laki.

Diriwayatkan oleh Turmudzi dan Nasai dari Abu Musa al-Asy'ari r.a, Rasulullah SAW bersabda, "Diharamkan pakaian sutera dan emas atas kaum laki-laki dari umatku, dan dihalalkan bagi kaum wanita mereka". Pernyataan Rasulullah di atas, juga memberi pengertian bahwa bolehnya memakai kain kira-kira sebanyak untuk ciri-ciri atau hiasan, baik sutera itu dihimpun maupun terpisah-pisah.<sup>199</sup>

Petunjuk Rasul SAW dalam memakai apa yang beliau pakai sangat bermanfaat bagi badan. Rasulullah tidak memanjangkan lengannya dan meluaskannya. Lengah qamis beliau sampai pergelangan tangan dan tidak melebihi dari itu sehingga tidak akan menyulitkan orang yang memakainya dan tidak menghalanginya dari gerakan yang ringan dan tangkas.

---

<sup>199</sup> Rasulullah SAW bersabda:

عن أبي عثمان النهدي قال: أتانا كتب عمر، ونحن مع عتبة بن فرقد بأذربيجان – أن رسول الله - ص.م. – نهى عن الحرير إلا هكذا: وأشار بأصبعيه اللتين تليان الإبهام، قال: فيما علمن أنه يعني الأعلام (رواه أبو داود، وائسائ وإبن ماجه).

"Diterima dari Abu Usman al-Nahdi, katanya, 'sementara kami berada bersama 'Utbah bin Farqad di Azerbaizan, datang kepada kami surat Umar, Bahwa Rasulullah SAW melarang kain sutera kecuali sebegini – sambil ia memberi isyarat dengan dua buah jarinya yang mengiringi ibu jari-katanya, 'Sepengetahuan kami yang dimaksudnya adalah ciri-ciri atau hiasan-hiasan kain". (HR. Bukhari, Abu Daud, Nasai dan Ibn Majah).

Juga tidak kurang dari batas ini, sehingga pakaian bebas menghadapi hawa panas dan dingin.

Adalah ekor dari gamis dan kain beliau mencapai menyentuh pertengahan kaki, sehingga tidak akan membahayakan orang yang berjalan atau mengganggunya seperti orang yang terikat. Tidak pula kurang dari urat betis beliau, sehingga akan terbuka dan terganggu dengan panas dan dingin.

Sorban yang beliau pakai juga tidak besar, tidak mengganggu kepala yang membawanya, tidak melemahkannya dan tidak menjadikannya terancam kelemahan dan bahaya, tidak sebagaimana yang sering kita saksikan. Tidak juga kecil sehingga kurang untuk melindungi kepala dan panas dan dingin, tetapi sorban beliau adalah pertengahan. Beliau biasanya memasukkan sorban beliau ke bagian bawah dagu beliau. Ini mengandung banyak faedah, karena ia melindungi leher dari panas dan dingin, disamping lebih mantap terutama ketika ia melindungi atau leher dari panas dan dingin, disamping lebih mantap terutama ketika naik kuda atau unta dan ketika berperang. Sementara kebanyakan orang menjadikannya pengait sebagai ganti dari penutup dagu. Alangkah besar perbedaan di antara kedua cara ini dalam manfaat dan hiasan.

Rasulullah selalu memakai terompah ringan ketika bepergian dan dalam sebagian besar keadaan beliau, karena perlunya kedua kaki memakai pelindung dari panas dan dingin. Beliau juga memakai terompah, ketika tidak bepergian.<sup>200</sup>

Apabila direnungi, cara berpakaian Rasulullah SAW, maka akan didapati sebagai cara berpakaian yang paling bermanfaat dan efektif dalam menjaga kesehatan dan kekuatan badan, dan paling jauh dari paksaan dan gangguan tubuh.

---

<sup>200</sup> Ibn Qoyyim, *op. cit.*, h. 253.

Islam telah menetapkan suatu kriteria khusus buat kaum wanita dengan pakaian tertentu yang membedakannya dengan laki-laki. Pakaian wanita ditetapkan berdasarkan kodratnya sebagai wanita, dan pakaian laki-laki telah diterapkan dengan kodrat kelaki-lakiannya. Islam menetapkan pakaian jilbab buat wanita dan menjadikan aurat wanita berbeda dengan aurat laki-laki. Aurat laki-laki adalah bagian tubuh antara pusar dan lutut, sedangkan aurat wanita adalah seluruh tubuhnya di luar muka dan telapak tangannya.<sup>201</sup>

Oleh karenanya pakaian wanita harus benar-benar menutup aurat, karena kenyataan sekarang para wanita berpakaian tetapi telanjang, seperti pernyataan Rasulullah SAW, "... dan wanita-wanita yang berpakaian tetapi telanjang ...". Ada beberapa pendapat mengenai hal ini, *pertama*, bahwa mereka adalah yang memakai nikmat karunia Allah, tetapi "bertelanjang" –tak hendak atau sunyi daripada– bersyukur kepada Allah. Artinya mereka tenggelam dalam nikmat Illahi, tetapi tak hendak bersyukur bahkan ingkar kepada-Nya. Jadi "berpakaian" dan "bertelanjang" di sini dimaksudkan artinya yang maknawi.

**Kedua**, mengartikan secara *hissi* – material – yaitu para wanita yang menutup sebagian tubuhnya dan membuka sebagiannya lagi sebagaimana kita saksikan pada para wanita sekarang ini. Ada pula yang mengatakan mereka ialah wanita yang memakai pakaian tipis hingga tampak apa yang dibalikinya,

---

<sup>201</sup> Allah SWT berfirman:

يَأَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجِكُمْ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذِينَ ...

"*Hai Nabi, katakanlah kepada isteri-isterimu, anak-anak perempuanmu dan isteri-isteri orang mukmin: "Hendaklah mereka mengulurkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka." Yang demikian itu supaya mereka lebih mudah untuk dikenal, karena itu mereka tidak di ganggu.."*(QS, Al-Ahzaab, 33: 59).

Yang dimaksud dengan Jilbab ialah sejenis baju kurung yang lapang yang dapat menutup kepala, muka dan dada. Lihat pula penjelasan ini dalam, Wagino Ali Maksum, *op.cit.*, h. 65.

sehingga dikatakan berpakaian tetapi telanjang, atau juga orang yang memakai pakaian tembus pandang, adalah termasuk golongan ini. Dikatakan oleh Rasulullah SAW, bahwa para wanita yang demikian adalah termasuk golongan penghuni neraka.<sup>202</sup> Hal ini menunjukkan, bahwa ketinggian nilai ajaran Islam, supaya wanita mempercantik dirinya dengan berselimutkan kemuliaan, kebersihan, kesucian dan integritas kepribadian yang tinggi sehingga mereka terjaga dari segala perlakuan lelaki yang tidak baik.

Islam mengajarkan, bahwa pakaian tidak hanya bersih dari najis dan kotoran yang terlihat oleh mata, tetapi juga harus bersih (halal) dalam cara mendapatkannya. Artinya uang yang dipakai untuk membeli pakaian harus uang halal, andaikata sampai terjadi pada diri seseorang Muslim membeli pakaian bercampur dengan uang yang tidak halal, kemudian pakaian tersebut dipakai untuk beribadah –seperti shalat– maka ibadahnya tidak diterima Allah, walaupun pakaian tersebut betul-betul bersih dari najis dan kotoran.<sup>203</sup>

Pembahasan mengenai pengaturan pakaian dalam Islam ini, tidak meninggalkan nilai bersih, sehat, dan indah dari sisi jasmani maupun rohani. Pakaian dalam Islam bukan sebagai

---

<sup>202</sup> Lihat sabda Rasulullah SAW:

صنفان من أهل النار لم أرهما : قوم معهم سيوط كأذناب البقر يضربون بها الناس , وساء كسيات عاريات مسيلات مائلات رؤسهن كأسنمة البحت المائلة لا يدخلن الجنة , ولا يجدن ريحها , وإن ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا (رواه مسلم)

*“Ada dua golongan penghuni neraka yang tidak pernah saya lihat, saat kaum yang membawa cambuk seperti ekor sapi yang mereka pukulkan kepada manusia, dan para wanita yang berpakaian tetapi telanjang, mencodondongkan orang dan condong, kepala mereka laksana punduk unta yang miring dan bau harumnya itu terletak dalam –jara – sekian dan sekian perjalanan”.* (HR. Muslim). Lihat penjelasan hadis pula, Majelis Tertinggi Urusan keislaman Mesir, *op.cit.* h. 173-174.

<sup>203</sup> Lihat sabda Rasulullah SAW:

من اشترى ثوبا بعشرة دراهم وفي ثمنه دراهم حرام لم يقبل الله صلته مادام عليه منه شيء (رواه أحمد)

*“Barang siapa membeli selembur pakaian dengan harga sepuluh dirham dan diantaranya ada satu dirham yang haram, maka Allah SWT tidak akan menerima shalatnya selama barang haram itu ada padanya, walaupun sedikit”.* (HR. Ahmad).

media untuk memunculkan sifat ria, sombong (takabur) dan angkuh, tetapi pakaian digunakan untuk menutup aurat yang merupakan syarat melakukan ibadah (pengabdian) –khususnya shalat, thawaf dan lain-lain– sebagai usaha pensucian rohani, disamping pakaian dalam Islam sebagai pelindung badan dari gangguan luar, yang mengakibatkan badan sakit. Pakaian dalam Islam adalah sebagai sarana menjaga kesehatan tubuh. Cara berpakaian yang mencakup nilai bersih, sehat dan indah telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Bila dicermati, cara berpakaian dalam Islam –seperti yang telah dijelaskan di atas– mengandung nilai medis yang sangat tinggi, karena pakaian benar-benar tidak mengganggu aktivitas badan, dan melindungi badan, disamping mempunyai nilai spiritual yang amat dalam, karena cara pakaian dalam Islam menggunakan cara yang sangat sopan, sehingga terhindar dari bahaya yang berupa nafsu syahwat dan lain jenis. Kesimpulannya pakaian dalam Islam, tidak identik dengan gaya pakaian ala Barat, yang terlalu norak dan tidak sepenuhnya melindungi tubuh serta mengumbar aurat dapat menjadi memicu adanya perbuatan asusila.

#### **F. Penyakit dan Pengobatannya**

Sehat adalah sebuah nikmat yang luar biasa, tidak hanya bagi orang yang sakit, orang yang sehat pun yang merenungi akan kenikmatan sehat, akan mengatakan bahwa sehat adalah sebuah nikmat yang luar biasa, terlebih bagi orang yang sedang sakit, dia akan merasakan betapa nikmatnya sehat. Namun demikian, tidak semua manusia sehat, karena semua makhluk hidup dalam berbagai bentuk kehidupan mengalami sehat dan sakit –sebagian orang bahkan mengatakan, makhluk anorganis pun mengalami yang demikian. Sehat dan sakit merupakan kondisi universal yang dijumpai dalam berbagai bentuk



kehidupan. Menghindari atau juga mengobati merupakan hukum alam sebagaimana hukum gravitasi.<sup>204</sup>

Sakit artinya, menyimpangnya tubuh jasmani dari batas kesederhanaan, dan ia dapat dikembalikan kepada kesehatannya dengan jalan merawat dan mengobatinya. Imam Nawawi dalam uraiannya terhadap Shahih Muslim, "Kata para tabib (dokter), sakit adalah menyimpangnya jasmani dari peredarannya yang alami, sedangkan pengobatan, yaitu mempertahankan kepadanya. Menjaga kesehatan adalah mempertahankan kepadanya, yakni dengan jalan perbaikan makanan dan lain-lain. Sedangkan mengembalikan, dengan menggunakan berbagai obat yang berlawanan dengan penyakit itu."<sup>205</sup>

Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam Thib al-Nabawi, membagi penyakit menjadi dua, **Pertama**, penyakit organis, yaitu penyakit yang diakibatkan kekacauan pada fungsi anggota badan atau kemacetannya secara total. Penyakit ini juga berasal dari masuknya berbagai mikroba ke dalam tubuh, yang merusak bagian-bagiannya, yang mengakibatkan berbagai macam gejala penyakit, sejarah berbagai karakteristik dan komplikasinya masing-masing sehingga ia dapat dibedakan dan didiagnosis. Penyakit yang demikian disebut penyakit badan, seperti, penyakit lumpuh, demam, *pathisis* (TBC), penyakit kuning dan lain-lain.

**Kedua**, penyakit psikhis, yang pada hakekatnya merupakan gejala-gejala dari berbagai penyakit, yang dirasakan oleh orang yang sakit. Dengan pemeriksaan orang yang sakit oleh dokter dan dengan menggunakan penelitian yang penting seperti radiasi, berbagai analisis, kita mendapati bahwa orang

---

<sup>204</sup> Fazlur Rahman, *Etika Pengobatan Islam, Penjelajahan Seorang Modernis (Health and Medicine in The Islamic Traditions: Change and Identity)*, pent. Jaziar Rahdianti, (Bandung: Mizan, 1999), h. 38.

<sup>205</sup> Majlis Tertinggi Urusan keislaman Mesir, *op.cit.* h.45-46.

yang sakit itu berada dalam keadaan yang normal tanpa satu penyakit organis pun yang mempengaruhi tubuh. Gejala-gejala ini muncul karena faktor luaran di dalam kehidupan pada umumnya, seperti ketakutan, keraguan, cinta, ketidakpuasan seksual, kepenatan dan lain-lain. Ini merupakan penyakit hati, sebagaimana disebut oleh Rasulullah SAW dan hikmah pembagian menjadi penyakit keraguan dan was-was, penyakit hasrat dan menyeleweng. Hal ini mengundang hikmah yang besar, menurut teori psikologi modern.<sup>206</sup>

Ada sepuluh faktor, jika terkumpulnya dan tercurahnya dari masing-masing itu maka akan mengganggu dan terjadilah sakit, sepuluh faktor itu adalah darah yang membengkang, mani yang terus keluar, air kencing, air besar, angin, muntah, bersin, tidur, lapar dan haus. Terkait dengan hal ini, ada tiga tempat dalam ibadah yang mendapatkan keringanan (*rukhsah*), secara syar'i, ketika ibadah tersebut dilaksanakan menimbulkan gangguan organis, yaitu dalam puasa, haji dan wudhu'.

Dalam puasa, Allah menjelaskan dalam al-Qur'an, "maka jika diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berkata), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain".<sup>207</sup> Di sini Allah membolehkan berbuka yang sakit karena alasan penyakit, yang membolehkannya berbuka bagi orang yang bepergian untuk memelihara kesehatan dan kekuatannya, sehingga kekuatannya tidak berkurang selama perjalanan karena adanya aktivitas yang keras dan kerusakan kehabisan tenaga dan kekuatan melemah. Diperbolehkanlah oleh Allah orang bepergian untuk

---

<sup>206</sup> Ibn Qoyyim al-Jawziyyah, *op. cit.*, h. 12.

<sup>207</sup> Allah SWT berfirman:

فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ.....

"....Maka barangsiapa di antara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain, ....." (QS al-Baqarah, 2: 184).

berbuka demi memelihara kesehatan dan kekuatannya dari berbagai faktor yang dapat melemahkannya.

Dalam haji, dijelaskan oleh al-Qur'an, "jika diantara kamu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu dia bercukur), maka wajiblah atasnya berfidyah, yaitu berpuasa, bersedekah atau berkorban".<sup>208</sup> Allah membolehkan orang yang sakit atau ada gangguan di kepalanya seperti kutu, gatal atau yang lain, untuk mencukur rambut pada waktu ihram untuk menghilangkan materi yang berbau busuk yang menimbulkan gangguan di kepala, dengan berkumpul di bawah rambut. Apabila ia mencukur rambutnya, pori-porinya akan terbuka, sehingga keluarlah yang berbau busuk darinya. Inilah pembasmian yang kepalanya diqiaskan pembasmian gangguan berbagai faktor yang terhimpunnya akan mengganggu –seperti telah dijelaskan di atas.

Adapun yang berkenaan dengan pencegahan dalam wudhu', diinformasikan dalam al-Qur'an, "Dan jika kamu sakit –sakit yang tidak boleh kena air– atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh -sebagian mufasirin ada yang mengatakan menyentubi– lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (bersih)".<sup>209</sup> Allah membolehkan orang yang sakit mengganti pemakaian air dengan debu untuk mencegah jasadnya dari infeksi yang menggangukannya, sehingga ia dapat

---

<sup>208</sup> Allah SWT berfirman:

.....وإن كنتم مرضى أو به أذى من رأسه ففدية من صيام أو صدقة أو نسك.....

*"....Jika ada di antaramu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu ia bercukur), maka wajiblah atasnya berfidyah, yaitu: berpuasa atau bersedekah atau berkorban, ....."* (QS. al-Baqarah, 2: 196).

<sup>209</sup> Allah SWT berfirman :

وان كنتم مرضى او على سفر او جاء احدكم منكم من الغائط او لمستتم النساء فلم تجدوا ماء فتيمموا صعيدا طيبا ....

*" ... dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih)..."* (QS. Al-Maidah, 5: 6).

dicegah dari segala faktor yang akan menggangukannya baik dari dalam maupun dari luar.<sup>210</sup>

Penyakit infeksi, merupakan jenis penyakit yang menular, seperti infeksi saluran pernafasan, paru-paru, TBC, kudis (kurap), demam *hectic*, dan lain-lain, meskipun ada pula bukan infeksi juga menular seperti AIDS, HIV, virus antrak dan lain sebagainya. Petunjuk Islam mengenai wabah penyakit menular, seperti dikarantinakan, Nabi SAW telah menjelaskan, "Apabila ia (wabah) berjangkit di suatu negeri, sedang kamu berada di dalamnya, maka janganlah kamu memasukinya". Yang dimaksudkan dengan ucapan beliau adalah, janganlah kamu keluar dari yang di dalamnya berjangkit wabah seakan-akan kamu mengira bahwa lari dari qadar Allah akan menyelamatkan kamu dari Allah. Yang dimaksud ucapan beliau, "Dan apabila berjangkit di suatu negeri, maka janganlah kamu memasukinya", adalah bahwa tinggalmu di suatu tempat yang tidak berjangkit wabah akan lebih menenangkan hatimu dan akan lebih baik bagi hidupmu.<sup>211</sup>

Diriwayatkan oleh Bukhari, Muslim, Ahmad, Abu Daud dan Al-Nasai dari Abu Hurairah, dia berkata, bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Janganlah engkau mengunjungi suatu tempat yang didalamnya terdapat suatu penyakit menular". Terlebih bagi anak yang masih kecil, jangan sampai di dekatkan dengan orang yang terkena penyakit menular, karena bila ditinjau dari ilmu kesehatan, bahwa pada saat seseorang masih kecil,

---

<sup>210</sup> Lihat penjelasan ini pada, Ibn Qoyyim, *op.cit.*, h. 13-14.

<sup>211</sup> *Ibid*, h. 164. Penyakit kudis (kurap), termasuk jenis penyakit kulit, air dari penyakit ini sangat mudah untuk menular pada badan lain, oleh karena itu hendaklah jangan berdekatan, disebutkan oleh Ibrahim bin Abdurrahman, jika memang terpaksa mendekati hendaklah dibatasi, ukurannya kira-kira sepanjang ukuran lembing. Lihat, Ibrahim bin Abdurrahman bin Abi Bakar al-Azraq, *Tashil' al-Mana' fi al-Thib wa al-Hikam al-Musyamil 'Ala Syifa' al-Ajسام wa al-Kitab al-Rahman*, (Beirut, Liban: Al-Maktabah al-Sa'biyah, t.t.), h. 180.

ketahanan tubuhnya masih lemah, belum kuat, bila dibanding dengan orang dewasa.<sup>212</sup>

Lepra, adalah penyakit menular, penyakit ini berbahaya disebabkan penyebaran empedu hitam ke seluruh tubuh, sehingga rusaklah tempramen, kondisi dan bentuk organ. Mungkin pula persendian akan rusak pula akhirnya, sehingga organ ini hanyut dan jatuh, penyakit lepra juga disebut penyakit singa. Dinamakan penyakit singa –menurut penafsiran para dokter– dikarenakan penyakit ini seperti penyakit singa, penyakit ini menjadikan wajah penderitanya cemberut seperti penampilan singa, dan lepra menyerang orang yang mendekati penderitanya seperti serangan singa.

Bagi para dokter, penyakit menular ini menular dan turun temurun. Orang yang mendekati penyakit lepra dan TBC, dia akan sakit pula karena baunya. Oleh karena itu, nabi SAW karena kasih sayang dan nasehat beliau kepada umatnya melarang mereka mendekati berbagai sebab yang menghadapkan mereka kepada aib dan kerusakan yang akan mengenai tubuh terhadap kesiapan internal untuk menerima penyakit ini. Kadang-kadang tabiat juga mudah bereaksi dan dicurigai terkena barang yang ada pada tubuh dengan siapa ia berdekatan dan bercampur karena tabi'at bersifat komunikatif.

Ketakutan dan ilusinya terhadap hal ini seringkali menjadi penyebab terinfeksi dengan penyakit ini. Sebab ilusi itu efektif dan menguasai kekuatan serta karakter. Bau orang yang sakit dapat sampai kepada orang yang sehat dan menjadikannya sakit, hal ini dapat dibuktikan pada beberapa penyakit, bahwa bau merupakan salah satu penyebab dari penularan.

Namun telah terbukti pula adanya kesiapan dan penerimaan tubuh terhadap penyakit itu. Nabi SAW telah

---

<sup>212</sup> Lihat penjelasan ini pada, Ibn Qoyyim, *op.cit*, h. 13-14.

menikah dengan seorang wanita, tetapi ketika beliau ingin menggaulinya, beliau mendapati putih-putih pada panggulnya, lalu beliau berkata kepadanya, "Kembalilah engkau kepada keluargamu".<sup>213</sup> Demikianlah, karena bahayanya penyakit lepra ini.

Ibn Qoyyim dalam Thib al-Nabawi menjelaskan berbagai macam penyakit –yang tidak akan dijelaskan satu persatu dalam pembahasan ini– seperti demam, *diarrhea* (sakit perut), pes, *hydrocephalus* (busung kepala), *epilepsi* (ayan), *'irqunnasa* (linu pinggul), *prurigo* (gatal-gatal), *pleurisy* (radang selaput dada), *headche* (sakit kepala), *migraine* (kepala yang berat), *tonsillitis* (radang amandel), *conjunctivitis* (radang selaput mata), *pustules* (bintil-bintil), tumor, bisul dan lain-lain.<sup>214</sup> Berbagai penyakit yang telah disebutkan oleh Ibn Qoyyim adalah merupakan penyakit jasmani, jika penyakit ini terkena badan, maka akan merasakan sakit.

Dari sisi spritual, diturunkan penyakit kepada manusia, merupakan suatu ujian dari Allah, untuk menguji kesabaran, ketabahan dan kekuatan iman seseorang. Karena Allah tidak menurunkan penyakit, kecuali menurunkan pula obatnya. Dengan demikian diturunkan penyakit oleh Allah gunanya sebagai ujian dan cobaan bagi hambaNya, sebagaimana diturunkan-Nya obat sebagai rahmat dan karunia bagi mereka.<sup>215</sup>

Bila tubuh dalam keadaan sakit kita juga tidak boleh membiarkannya, tetapi berusaha untuk berobat. Islam

---

<sup>213</sup> Ibn Qoyyim, *op.cit.*, h. 161-162.

<sup>214</sup> Penjelasan mengenai berbagai penyakit ini dapat dilihat, Ibn Qoyyim, *ibid*, h. 25-175.

<sup>215</sup> Majlis Tertinggi Urusan ke-Islaman Mesir, *op.cit.* h. 49. Lihat pula Sabda Rasulullah SAW:

ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء (رواه البخاري ومسلم)

"Allah tidak akan menurunkan suatu penyakit, kecuali menurunkan pula obatnya". (HR. Bukhari dan Muslim).

menetapkan nilai tubuh dan hak tubuh bagi pemiliknya.<sup>216</sup> Bila Rasulullah memerintahkan untuk berobat, berarti beliau menentang sikap pasrah ataupun lalai terhadap penyakit, dan mengajak manusia untuk berpegang pada hukum kausalitas, mencari sebab timbulnya penyakit serta melawan segenap upaya untuk melawannya, sehingga manusia menjadi kuat, baik jasmani, rohani, hati maupun akal.<sup>217</sup> Adapun cara pengobatan yang dilakukan pada zaman sekarang, telah beraneka macam, ada yang masih memakai cara tradisional dan alamiah, ada pula yang sudah memakai cara modern. Berbagai cara demikian tidak menjadi persoalan, asalkan jangan memakai cara yang dilarang oleh Islam, sebab yang dinilai secara theologis adalah usaha seseorang dalam mengobati.

Setiap penyakit ada obatnya, maka jika ditemukan obat penyakit, sembuhlah ia dengan izin Allah.<sup>218</sup> Allah telah menciptakan berbagai macam penyakit, menciptakan pula baginya penangkal atau obatnya, ucapan yang demikian, boleh jadi bersifat umum, sehingga meliputi penyakit yang mematikan dan penyakit yang secara medis tidak mungkin disembuhkan. Allah telah menjadikan baginya obat yang dapat menyembuhkannya, tetapi Dia menyembunyikan pengetahuan tentang hal ini dari manusia dan menjadikan bagi mereka jalan kepadanya. Sebab makhluk tidak mempunyai ilmu kecuali apa yang diajarkan Allah kepada mereka. Oleh karena itu, Nabi SAW mengomentari kesembuhan itu sebagai kecocokan obat dengan

---

<sup>216</sup> Rasulullah SAW bersabda:  
 إن لبد نك عليك حقا (رواه مسلم)

*"Sesungguhnya engkau mempunyai hak atas tubuhmu"* (HR. Bukhari).

<sup>217</sup> Najib al-Kailani, *op.cit.*, h. 6.

<sup>218</sup> Rasulullah SAW bersabda:  
 إن لكل داء دواء, فإذا أصيب دواء برأ بإذن الله (رواه مسلم)

*"Sesungguhnya setiap penyakit itu ada obatnya, maka jika ditemukan obat penyakit itu, sembuhlah ia dengan izin Allah"* (HR. Muslim).

penyakit. Sebab tidak ada sesuatupun dari makhluk yang tidak mempunyai lawan. Setiap penyakitpun mempunyai obat yang menjadi lawannya, sehingga ia diobati dengannya. Nabi SAW mengomentari kesembuhan sebagai kecocokan penyakit dengannya. Sebab obat jika melampaui kualitas derajat penyakit atau kuantitas yang seharusnya, ia akan berubah menjadi penyakit lain. Jika kurang, maka ia tidak cukup untuk melawannya, dan pengobatanpun kurang mampu jika yang berobat tidak menggunakan obat, maka tidak akan terjadi kesembuhan. Jika waktunya tidak cocok dengan obat tersebut, obat tidak akan bermanfaat. Begitu pula, jika badan tidak menerimanya atau kekuatannya tidak sanggup untuk memikulnya atau ada penghalang lain yang menghalangi pengaruhnya, maka tidak akan terjadi kesembuhan, karena tidak ada kecocokan. Apabila kecocokan terjadi, maka kesembuhan pasti terjadi.<sup>219</sup>

Tidak tercapai kesembuhan oleh para dokter, hanyalah karena terbatasnya percobaan dan kurangnya pengalaman, begitu pula karena kedangkalan ilmu yang amat diperlukan untuk mengenal hakikat suatu penyakit serta obatnya. Namun demikian tidak sedikit dari para dokter itu yang menemukan suatu obat<sup>220</sup> yang dijadikan Allah untuk menyembuhkan penyakit badan melenyapkan rasa nyeri dengan izin daripadanya dan inilah yang dapat dipahami secara jelas dari sabdanya, "*Maka jika diperoleh obat penyakit*", artinya jika tercapai obat yang mujarab dan obat itu ditemukan berkat pengalaman dan penyelidikan yang teliti serta percobaan yang berulang kali dari pihak yang berwenang, maka obat pun akan melakukan

---

<sup>219</sup> Ibn Qoyyim, *op.cit.*, h. 22.

<sup>220</sup> Dalam suatu hadis disebutkan yang artinya: "*Sesungguhnya Allah SWT tidak menurunkan suatu penyakit, melainkan Dia menurunkan bagi penyakit itu obatnya, pasti mengetahuinya orang yang memiliki pengetahuan tentang itu, dan tidak akan mengetahuinya orang yang tidak memiliki pengetahuan tentang itu*". Hadist itu dikutip oleh Najib al-Kailani, *op. cit.*, h. 7.



tugasnya dengan baik dan si sakit akan sembuh dengan izin Allah SWT.<sup>221</sup> Disamping itu keyakinan terhadap suatu pengobatan –yang diperbolehkan Allah– sangat mempengaruhi faktor penyembuhannya, seperti halnya seorang penderita sakit perut yang sembuh setelah diobati dengan madu.<sup>222</sup>

Suatu ketika datang seorang Arab dusun, kemudian berkata, “Ya Rasulallah! Apakah kami harus berobat? Rasulallah menjawab, ‘Ya! Wahai hamba-hamba Allah, berobatlah kalian! Sesungguhnya Allah SWT tidak menurunkan suatu penyakit, melainkan juga meletakkan obat bagi penyakit itu, kecuali penyakit yang satu saja. Mereka bertanya, apa itu?, Rasulallah menjawab, penyakit tua!”<sup>223</sup> Penyakit tua tak ada obatnya, karena ia muncul dari lanjutnya usia dan panjangnya umur, hingga tak ada jalan untuk mengatasi dan mengembalikan masa muda atau membalikkan usia.<sup>224</sup>

Dalam al-Musnad dan al-Sunan dari Abu Khuzaimah, dia berkata, “Aku berkata: ‘Ya Rasulallah! Apa pendapatmu dengan jampi yang kita lakukan, dan obat yang kita makan, atau pantangan larang yang kita jauhi, apakah itu dapat menolak ketentuan (*qodar*) Allah ?, Rasulallah menjawab : “bahkan, itu juga termasuk qadar Allah”.<sup>225</sup>

<sup>221</sup> Majlis Tertinggi Urusan ke-Islaman Mesir, *op.cit.* h.46.

<sup>222</sup> Fazlur Rahman, *op.cit.* h. 56.

<sup>223</sup> Rasulallah SAW bersabda:

كنت عند النبي ص.م. وجاءت الأعراب فقالوا: يا رسول الله أنتدأوى؟ فقال: نعم يا عبا دالله تداووا، فإبنا لله عزوجل لم يضع داء، إلا وضع له شفاء، غير داء واحد، قالوا: ما هو؟ قال: المرم (رواه عثمان ابن شرق)

“Aku sedang bersama Rasulallah, lalu datanglah orang Arab dusun, kemudian berkata: Ya Rasulallah! Apakah kami harus berobat? Rasulallah menjawab: Ya! Wahai hamba-hamba Allah berobatlah kalian!. Sesungguhnya Allah Azzawazalla tidak menurunkan suatu penyakit, melainkan juga meletakkan obat bagi penyakit itu, kecuali penyakit yang satu saja. Mereka bertanya, apa itu?, Rasulallah menjawab, penyakit tua.” (HR. Usman Bin Syariq).

<sup>224</sup> Majlis Tertinggi Urusan ke-Islaman Mesir, *op.cit.* h. 48.

<sup>225</sup> Rasulallah SAW bersabda:

قلت يا رسول الله أريت رقى نسترقئها، وود واء نتدأوى به، فقال: وتغاة نتقئها، هل تريد من قدر الله شيئاً؟ فقال: هي من قدر الله.

Rasulullah SAW menjawab pertanyaan orang-orang badui dengan sempurna dan memadai. Kata beliau, "obat-obatan ini ruqyah dan penangkal dan termasuk qadar Allah, sehingga tidak ada sesuatupun yang keluar dari qadar-Nya. Qadar-Nya itu dapat ditolak dengan qadar-Nya pula, dan penolakan itupun termasuk qadar-Nya, maka tidak ada jalan keluar dari qadar-Nya dengan cara apapun. Begitu pula mengusir qadar lapar, haus, panas dan dingin dengan lawannya, dan mengusir musuh dengan jihad. Semua termasuk Qadar Allah, pengusirnya, yang diusirnya dengan pengusirannya".<sup>226</sup> Jawaban Rasulullah ini, memberikan pemahaman kepada kita, bahwa berobat itu wajib, karena ketika tidak berobat, bahaya yang akan menimpa.

Para dokter sepakat bahwa apabila dimungkinkan pengobatan dengan makanan, maka obat tidak digunakan. Apabila dimungkinkan dengan yang sederhana, maka tidak digunakan yang kompleks. Mereka mengatakan setiap penyakit yang dapat diusir dengan makanan dan pencegahan, maka tidak dilakukan pengusirannya dengan obat-obatan. Kata mereka, "Tidak seharusnya seorang dokter meminumkan obat, sebab jika obat tidak mendapatkan di dalam tubuh penyakit yang akan dipecahkan, atau mendapatkan penyakit yang tidak cocok, atau mendapati apa yang cocok maka kauntitas dan kualitasnya akan mengganggu kesehatan.

Para dokter yang berpengalaman seringkali melakukan pengobatan sederhana. Mereka merupakan salah satu kelompok dari tiga jenis pengobatan. Verivikasinya adalah bahwa obat-obatan termasuk makanan. Sedangkan bangsa dan kelompok yang sebagian besar nutrisinya sederhana, maka penyakitnya sedikit sekali dan pengobatannya pun sederhana. Sedangkan

---

*" Aku berkata, 'Ya Rasulullah! Apa pendapatmu dengan jampi yang kita lakukan, dan obat yang kita makan, atau pantangan larang yang kita jauhi, apakah itu dapat menolak ketentuan (qadar) Allah ?, Rasulullah menjawab : 'bahkan, itu juga termasuk qadar Allah"*

<sup>226</sup> Ibn Qoyyim, *op cit.*, h. 23-24.

penduduk kota yang sebagian besar nutrisinya kompleks, memerlukan obat-obatan yang kompleks pula. Sebab pada umumnya penyakit mereka kompleks, sehingga obat-obatan yang kompleks akan lebih bermanfaat baginya. Sedangkan penyakit orang badui dan padang pasir adalah sederhana, sehingga cukuplah pengobatannya dengan pengobatan yang sederhana.<sup>227</sup>

Walaupun, apabila dianalisis jenis pengobatan yang dijelaskan dan dilaksanakan oleh Nabi SAW, masih alamiah dan tradisional bila dibandingkan dengan cara pengobatan sekarang, karena saat itu ilmu kedokteran belum maju sebagaimana sekarang. Namun pada dasarnya, Rasul SAW telah menerapkan prinsip kedokteran seperti sekarang ini, dan diantara berbagai macam cara Rasul SAW tidak bertentangan dengan kaidah kedokteran modern.

Pembahasan mengenai penyakit dan pengobatannya, memberikan manfaat yang besar bagi umat Islam, karena selama ini orang Islam dianggapnya tertinggal mengatasi masalah ini, dan cenderung pada berbagai hal yang mistis – mempercayai pada sesuatu yang berhubungan dengan penyakit dan penyembuhannya secara *irrasional* -, dugaan seperti ini, salah besar, mengingat Islam mensikapi penyakit dan pengobatannya secara rasional. Hal seperti ini dibuktikan dengan adanya konsep mengenai penyakit dan pengobatannya yang tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip ilmu kedokteran, bahkan ilmu kedokteran, kesehatan dan olah raga dalam Islam telah maju berabad-abad yang lalu, logikanya, kesehatan dan kekuatan tubuh yang ada pada orang Islam lebih jaya dari pada non Muslim, tetapi karena keteledoran orang Islam itu sendiri, sehingga kejayaan dari sisi kedokteran, kesehatan dan olahraga khususnya, direbut oleh mereka (non

---

<sup>227</sup> *Ibid.*, h. 18.

Muslim). Kemudian Islam mundur dari peradaban, termasuk kedokteran, kesehatan dan olahraga, dan bangkitnya sangat pelan, sehingga terkatung-katung sampai sekarang. Kondisi yang demikian berimplikasi terhadap keadaan jasmani orang Islam, yang jauh lebih terpuruk daripada mereka (non Muslim) ataupun Barat. Walaupun bangkit secara perlahan dari sisi jasmaninya, konsep pendidikan jasmani dalam Islam tetap lebih jaya, karena pendidikan tersebut tidak pernah mengalkan aspek rohani, yang jelas berbeda dengan konsep jasmani dalam pendidikan jasmani ala Barat, yang hanya berorientasi pada fisik semata. Dengan demikian, maka yang diharapkan, sumbangan pemikiran ini dapat menjadi salah satu usaha dalam membantu kaum Muslimin memahami pendidikan Jasmani dalam perspektif Islam, walaupun secara minim.

Dalam bab yang membicarakan usaha pemeliharaan jasmani manusia menurut Islam –yang merupakan bab analisi dari tulisan ini– telah mengakomodir semua unsur usaha yang berkenaan dengan mewujudkan jasmani yang sehat dan kuat, sebab dari pembahasan pola makan dan minum, yang mengupas seluk beluk makan dan minum, baik dari sisi kandungan, kapasitas maupun cara (*'adab*) secara Islam, akan dapat mewujudkan jasmani yang sehat dan kuat, disertai dengan rohani yang mantap. Dikarenakan pola makan dan minum dalam Islam sesuai dengan aturan medis dan jauh dari gaya yang berkulturkan binatang, dimana kultur itu tidak manusiawi dan Islami. Pembahasan ini juga menelusuri tentang usaha supaya bersih dan sehat, yang terdiri atas kebersihan badan, seks dan lingkungan. Bila diperhatikan secara seksama, uraian tentang kebersihan dalam Islam di atas, sangat ideal. Yang menjadi catatan penting bagi kita sekarang, menumbuhkan kesadaran untuk melaksanakan konsep yang ideal tentang kebersihan dalam Islam itu, sebab hal ini yang menjadi pemicu utama rendahnya kebersihan dan kesehatan di kalangan umat Islam.

Bermain dan Olahraga, juga menjadi rincian yang diperhitungkan dalam pembahasan ini, karena faedahnya sangat kompleks. Disamping manfaat bagi umat Islam secara perseorangan juga keuntungan mayoritas umat Islam. Apabila petunjuk tentang bermain dan berolahraga ini dapat diwujudkan dengan baik, umat Islam akan kuat jasmaninya, diamping imannya, juga mempunyai pengetahuan yang tak terkalahkan dalam bidang olahraga. Dari sisi tidur dan bangun dengan pengaturan yang didesain sangat ideal oleh Islam, umat Islam akan sehat jasmaninya, karena tubuh mendapat pengaturan istirahat yang seimbang dan tidak terkalahkan aktifitasnya yang bermanfaat dengan umat yang lain, karena tidur hanya sebagian waktu dalam kehidupannya. Umat Islam juga tak akan ketinggalan dari sisi pakaian, walaupun perkembangan mode sangat pesat, Islam tetap dapat beradaptasi dengan tidak meninggalkan fungsi pokok dari pakaian secara syar'i, yaitu menutup aurat dan pakaian sebagai pelindung jasmani dalam rangka menjaga kesehatannya. Terlebih dalam bidang penyakit dan pengobatannya, seperti telah dijelaskan oleh penulis di atas, merupakan bukti bahwa Islam tidak ketinggalan dengan umat lain, dalam usaha pemeliharaan jasmani dan rohaninya. Usaha keseluruhannya ini adalah dalam rangka mewujudkan jasmani yang sehat dan kuat, sebagai sarana beribadah kepada Allah SWT.



## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada beberapa bab terdahulu dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani dalam Islam pada dasarnya tidak terpisah dengan rohani. Kesimpulan ini dapat dikuatkan dengan beberapa bukti dan usaha pendidikan jasmani dalam Islam, sebagai berikut :

1. Shalat atau haji, yang dianggap sebagai suatu hal yang bersifat rohaniah, tak dapat dipenuhi tanpa adanya partisipasi badan dalam bentuk tertentu. Dalam shalat atau haji terdapat gerakan yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia, dan untuk melaksanakannya diperlukan kesiapan fisik. Wudhu, juga dianggap sebagai sarana pembersihan rohani, padahal jika diperhatikann secara teliti kebersihan jasmani sangat banyak didapat darinya. Kewajiban agama yang dibebankan kepada manusia, yang berorientasi rohani, juga perlu adanya kesiapan jasmani sebagai sarana untuk mencapai maksudnya. Latihan fisik dalam Islam, seperti naik kuda, memanah, berenang, gulat dan lain-lain untuk kekuatan jasmani, adalah bertujuan menjadi benteng pertahanan Islam dari serangan musuh non Muslim dalam mempertahankan aqidah Islam yang bersifat rohani. Pada sisi lain pemenuhan kebutuhan biologis juga tidak menempatkan diri pada keterpisahan dari rohani, seperti makan, minum dalam Islam. Kandungan dan status halal atau haram makanan atau minuman yang dikonsumsi, sebagai santapan jasmani, sangat besar pengaruhnya terhadap rohani. Bukti lain, ketika badan ditimpa penyakit, jiwa merasakan susah, gelisah dan tidak tenang. Demikian pula sebaliknya. Ketajaman indera manusia sebagai sarana untuk mengapresiasi sesuatu yang bersifat rohani,

bergantung pada kesehatan jasmani. Ketika manusia hanya jasmaninya saja yang dididik, dan mengabaikan rohani, maka tak ada bedanya dengan hewan keberadaan manusia itu. Beberapa bukti tersebut menunjukkan bahwa Islam memandang jasmani manusia sebagai bagian dari rohani yang tidak terpisahkan, keduanya harus dibangun, dikembangkan, dididik dan dipelihara, supaya berkembang dengan seimbang.

2. Usaha yang dilakukan Islam dalam pendidikan jasmani yang *integrated* dengan rohani meliputi, makan dan minum. Islam mengajarkan untuk memilih kandungan makanan yang tepat dan sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh. Islam melarang makan dan minum yang berlebihan, karena hal itu membahayakan tubuh. Islam juga memerintahkan cara makan dan minum yang baik dan etis, tak seperti cara binatang, yang banyak ditiru oleh orang Barat. Usaha pemeliharaan jasmani selanjutnya, bersih dan sehat, seperti kebersihan badan, yang akan berimplikasi terhadap kebersihan jiwa, sebab jika badan kotor, dari kotoran itu akan menimbulkan sakit jasmani, yang tentunya mempengaruhi terhadap timbulnya penyakit rohani. Usaha selanjutnya, kebersihan seks, yang mengandung nilai ibadah, sebab kecerobohan seks ini akan menimbulkan penyakit kronis yang tidak ada obatnya. Pergaulan seks bebas adalah mencontoh cara binatang, hal itu ditiru oleh kebanyakan orang Barat, seperti seks bebas, budaya nudis dan lain sebagainya. Islam juga menganjurkan kebersihan lingkungan, karena kebersihan lingkungan ini erat hubungannya dengan kebersihan badan dan seks. Lingkungan yang bersih akan bebas dari kuman (*virus*) bibit penyakit, sehingga tidak menimbulkan penyakit pada badan, dan tidak mengarahkan manusia untuk pergaulan seks bebas. Bermain dan berolahraga menurut Islam,



mempunyai fungsi ganda yaitu, sebagai media untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat, disamping terdapat pula fungsi rekreasi dan kekuatan jasmani yang berimplikasi terhadap kekuatan rohani dalam menegakkan aqidah Islam. Shalat atau haji, jelas terdapat gerakan jasmani yang dapat berfungsi olahraga. Oleh karena itu, orang Islam yang rajin melaksanakan ibadah, badannya akan sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis yang dideritanya. Menurut Islam, olahraga harus dilakukan dengan cara yang etis dan sopan, sebab jika dianalogikan dengan shalat dan ibadah haji yang merupakan ibadah memerlukan gerakan, dilakukan dengan sopan dan menutup aurat. Islam tidak melarang olahraga modern, asal dilakukan dengan cara etis dan sopan. Dengan demikian, maka perlu penciptaan busana olahraga yang Islami, untuk melaksanakan olahraga supaya tidak bertentangan dengan norma Islam, dan perlu adanya para pelopor untuk memulai melaksanakan olahraga dengan cara yang Islami, baik dalam skala nasional maupun internasional. Islam juga mengatur tidur dan bangun yang sangat baik. Jika tidur dan bangun secara Islam dilaksanakan akan menyehatkan badan, karena sesuai dengan teori medis, dan akan menjadi usaha tindakan *preventive* yang sangat efektif bagi penyakit, serta menjadi obat yang mujarab bagi penyakit kronis yang dideritanya. Usaha lainnya dalam pemeliharaan jasmani manusia adalah pengaturan pakaian. Islam tidak mengabaikan sisi bersih, rapi dan indah dalam mengajarkan manusia berpakaian, pakaian yang demikian dipakai ketika hendak beribadah kepada Allah, walaupun diluar itu tidak dilarang, asalkan dengan berpakaian seperti itu manusia tidak ria dan sombong. Disamping itu pakaian juga mempunyai nilai medis dalam tubuh, yaitu untuk melindungi badan dari sinar matahari dan gangguan dari

luar tubuh, contoh pakaian yang perlu diteladani adalah pakaian ala Rasulullah SAW, karena tidak mengabaikan nilai agama dan medis. Hal ini bertentangan dengan cara berpakaian ala Barat yang terlalu norak, tidak memperhatikan norma agama dan sering bertentangan dengan nilai medis. Dari sisi penyakit dan pengobatannya, ternyata konsep Islam rasional dan tidak bertolak belakang dengan ilmu kedokteran, sekalipun ilmu kedokteran modern. Hal ini menepis bahwa Islam menggunakan cara-cara mistis (*irrational*) dalam mengobati penyakit. Islam telah maju berabad-abad yang silam dalam ilmu kedokteran, sebelum ilmu kedokteran modern muncul, tetapi kejayaan Islam telah terampas oleh Barat, sehingga kondisi yang demikian membuat keadaan jasmani manusia terpuruk dan sekarang harus bangun walaupun dengan cara tertatih-tatih. Usaha yang demikian diharapkan dapat memberikan solusi beberapa problem kejasmanian dalam Islam, sehingga dapat mewujudkan jasmani orang Islam yang sehat dan kuat dalam rangka melaksanakan tugasnya sebagai hamba (*'abdun*) dan pemimpin di muka bumi (*Khalifah fi al-ardh*).

## **B. Saran**

Ada beberapa hal yang perlu direkomendasikan atau disarankan dalam buku ini, yaitu :

1. Sebagai sebuah penelitian ilmiah dalam bentuk buku, maka kebenaran yang dihasilkan dari penelitian ini bersifat relatif dan yang demikian memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu perlu adanya penelitian yang lebih lanjut tentang "Pendidikan Jasmani dan kesehatan dalam Islam", dalam rangka terus menyempurnakan konsep kejasmanian dan kesehatan dalam Islam, sekaligus mencari solusi permasalahan yang ada.

2. Sepanjang pengetahuan penulis, penelitian tentang "Pendidikan Jasmani dan kesehatan dalam Islam" yang ditinjau dari sisi medis, yang ditulis dalam bentuk buku masih sedikit dilakukan oleh para peneliti Islam. Sebaiknya dilakukan penelitian yang lebih banyak lagi tentang penelitian Kejasmanian dan kesehatan dalam Islam, karena akan sangat bermanfaat dalam memperkaya khasanah intelektual Islam.
3. Masih banyak bidang kejasmanian yang perlu diadakan penelitian, seperti pendidikan jasmani dalam Islam ditinjau dari aspek filsafat, sosiologi, fisiologi, gizi, biologi dan lain-lain.



## DAFTAR PUSTAKA

- 'All, Abdul Mun'im Abd., *Pandangan Islam Terhadap Penyakit Kulit dan Kelamin*, pent. Abdul Hadi Basulthanah, Surabaya: Mutiara Ilmu, 1987.
- Abduh, Muhammad, *Risalah Tauhid (Risalah al-Tauhid)*, pent. Firdaus AN, Jakarta: Bulan Bintang, 1989.
- Abbas, S. Ziyad, *Pilihan Hadis Politik, Ekonomi dan Sosial*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1991.
- Abdullah, Abdurrahman Shaleh, *Landasan dan Tujuan Pendidikan Menurut al-Qur'an serta Implementasinya (Educational Theori A. Qur'anic Outlock)*, Pent. MD. Dahlan, Bandung: CV Diponegoro, 1991.
- Abdurrahman, Aisyah, *Manusia, Sensivitas, Hermeneutika al-Qur'an*, Pent. M. Adib al-Arif, Yogyakarta: LKPSM, 1997.
- Adiwijaya, Sastra dan Abd. Muthalib Ilyas, *Kamus Lengkap Biologi*, Surabaya: CV Putra Karya, t.t.
- Agama RI, Departemen, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, Semarang: CV Toha Putra, 1989.
- Ahmad, Nazil Shaleh, *Pendidikan dan Masyarakat*, pent. Syamsuddin, Yogyakarta: CV Bina Usaha, 1989.
- Ahmadi, Abu, *Sosiologi Pendidikan, Membahas Gejala-gejala Pendidikan dalam Konteks Struktur Masyarakat*, Surabaya: PT Bina Ilmu, 1982.

- Ahmad, Sayyid Hasyim, *Mukhtar al-Hadis al-Nabawiyah wa al-Hakim al-Muhammadiyah*, t.k: Syirkah al-Nur Asia, t.t.
- Ahmad, Hadarat Mirza Ghulam, *Filsafat Ajaran Islam*, pent. Sayyid Syah Muhammad dan R. Ahmad Anwar, Bandung : Jemaat Ahmadiyah Indonesia, 1993.
- Ahmed, Nizar, *The Fundamental Teaching of Qur'an and Hadis*, New Delhi: Kitab Bhavan, 1991.
- Al-Atas, Syed Muhammad al-Naquib, *Konsep Pendidikan dalam al-Qur'an, Suatu Rangka Pikir Pembinaan Filsafat Pendidikan Islam (The Concept of Education in Islam: A Framework for Islamic of Education)*, pent. Haidar Bagir, Bandung: Mizan, 1987.
- Al-Azraq, Ibrahim bin 'Abdurrahman bin Abu bakar, *Tashil al-Mana' fi al-Thib wa al Hikam al-Musytamil 'Ala Syifa' al-Ajسام wa al-Kitab al-Rahman*, Beirut, Liban: Al-Maktabah al-Sa'biyah, t.t.
- Al-Mahfuzh, Jami' al-Huquq, *Student, English Arabic Dictionary*, Beirut : Dar el-Machriq, t.t.
- Al-Munawwir, Muhammad Warsun, *Kamus Arab Indonesia "Al-Munawwir"*, Jakarta: Pustaka Progresif, t.t.
- Ali, Muhammad, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern*, Jakarta: Pusataka, t.t.
- Al-Dimsiqi, Imam Abu al-Fida' al-Hafizh Ibn Kasir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, t.k: Daar al-Fikr, t.t.

Al-Jamali, Muhammad Fadil, *Menerobos Krisis Pendidikan Dunia*, pent. M. Arifin, Jakarta: Golden Terayon Press, 1988.

\_\_\_\_\_, *Konsep Pendidikan Qur'an, Sebuah Kajian Filosofis (Falsafah al-Tarbiyah)*, pent. Judi al-Falasani, Solo: Ramadani, 1993.

Al-Jalalain, Imamain, *Tafsir Al-Qur'anul al-Karim*, t.k: Syirkah al-Nur Asia, t.t.

Al-Qardawi, Yusuf, *Metode dan Etika Pengembangan Ilmu Perspektif Sunnah*, Pent. Kamaluddin A. Marzuki, Bandung: CV Rosda, 1989.

Al-Hasyimi, Abdul Hamid, *Mendidik Ala Rasulullah, Bagaimana Rasulullah (Al-Rasul al-Anbiya al-Murrabbi)*, Jakarta: Pustaka Azam, 2001.

Al-Hasyimi, Muhammad 'Athiyah, *Al-Tarbiyah al-Islamiyyah wa Falasafatuha*, Mesir: Al-Babi al-Halabi, 1969.

Alavi, SM.Ziauddin, *Pemikiran Pendidikan Pada Abad Klasik dan Pertengahan (Muslim Educational Thought in The Midle Age)*, Pent. Abudin Nata, Kanada: t.p, 2000.

Al-Syaibani, Omar Muhammad al-Toumy, *Falsafah Pendidikan Islam (Falsafah al-Tarbiyah al-Islamiyah)*, pent. Hasan Langgulung, Jakarta: Bulan Bintang, 1979.

Ali, A. Mukti, *Ilmiu Perbandingan Agama di Indonesia*, Bandung: Mizan, 1992.

Al-Fanjari, Ahmad Syauki, *Nilai Sehat Dalam Syariat Islam*, pent. Ahsin Wijaya dan Totok Jumantoro, Jakarta : Bumi Aksara, 1996.

Al-Jawziyyah, Ibnu Qoyyim, *al-Thib al-Nabawy*, al-Qahirah: Dar al-Hadis, 1993.

Al-Bani, Muhammad Nashiruddin, *Shahih Sunan Ibn Majah, al-Majlid al-Awal wa Salis*, Riyad: Maktabah al-Ma'rifat li Nasyri waTauzi, 1471 H / 1997 M.

Al-Asqlani, Ibnu Hajar, *Bulugh al-Maram, Beirut Libnan*: Dar al-Fikr, 1409 H / 1989 M.

Al-Nahlawi, Abdurrahman, *Ushul al-Tarbiyyah al-Islamiyyah wa Asalibuha*, Damsik: Dar al-Fikr, 1979.

Al-Aqqad, 'Abbas Muhammad, *Manusia Diungkap al-Qur'an*, pent. Pustaka Firdaus, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993.

Al-Suyuthi, al-Imam Jalaluddin, *Rasulullah SAW Sebagai Thabib*, pent. M. Khalil Nafis HS, Jakarta : PTArista Brahmadyasa, 1996.

Ancesudin, Mir, *Fatwa al-Qur'an Tentang Alam Semesta (The Universe Seen Through The Qur'anic)* Pent. Machnun Husein, Jakarta : Serambi, 2000.

Arifin, M., *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 1993.

\_\_\_\_\_, *Kapita Selekta Pendidikan (Islam dan Umum)*, Jakarta: Bumi Aksara, 1995.



- Asyraf, Muhammad, *Percikan Filsafat Iqbal Mengenai Pendidikan (Iqbal Education Philosophy)*, pent. MD. Sulaiman, Bandung: CV Dipenogoro, 1981.
- Aydid, Muhammad Hasan, *Sebut Itu Nikmat, Telaah Hadis Tentang Kesehatan*, Jakarta: Gema Insani Press, 1996.
- Azra, Azrumardi, *Esai-esai Inteltual Muslim dan Pendidikan Islam*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1998.
- Balbaki, Rahi, *Kamus Arab-Injilisy*, Beirut Libnan: Daar al-Ilm Lilmalayin, 1997.
- Baqy, M. Fuad Abd., *Al-Mu'jam al-Fahrsy Li al Fazh al-Qur'an al-Karim*, t.k: t.p, t.t.
- Bermawi, Bagir Yusuf, *Pembinaan Kehidupan Beragama Islam Pada Anak*, Semarang: Toha Putra, 1993.
- Bery, Alan, *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*, pent. Zahara D. Noer, Jakarta: Rajawali, 1986.
- Biologi, Yayasan Study Kurikulum, *Biologi Umum*, Jakarta: PT. Gramedia, 1988.
- Blumberg, Herbert.H.,et. al., *Small Group and Social Interaction, Volume I*, NewYork: John Wiley and Sons, t.t.
- Boardman, Harry, dan Stuar A Ross, *Biology in Human Affairs*, USA: Voice of Amerika, 1974.
- Brooks, Scwart M., *Basic Biology A First Course*, USA, Saint Louis: The CV. Mosby Company, 1977.

- Broumbogh, Robert S., dan Nathaniel M. Lawrence, *Philosopher on Education: six Essey on The Foundation of Western Thought*, Boston: Houghton Miftin Company, 1977.
- Bucaile, Maurice, *Asal-Usul Manusia Menurut Bibel, al-Qur'an dan Sains (The Origin of Man?, The Answer of Science and The Holy Scriptures)*, pent. Rahman Astuti, Bandung: Mizan, 1992.
- Campbell, Tom, *Tujuh Teori Sosial, Sketsa, Pemikiran, Perbandingan (Seven Theoris of Human Society)*, Pent. Kanisius, Yogyakarta: Kanisius, 1991.
- Chalil, Moenawar, *Kembali Kepada al-Qur'an dan Sunnah*, Jakarta: Bulan Bintang, 1956.
- Clark, Nancy, *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga*, Jakarta: PT Remaja Grafindo Persada, 1996.
- Daradjat, Zakiah, *Pendidikan Islam Dalam Keluarga dan Sekolah*, Jakarta: CV Ruhama, 1995.
- Echols, John M dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: PT Gramedia, t.t.
- El-Qusi, Abdul 'Aziz, *Ilmu Jiwa ('Ilm al-Nafs)*, pent. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1976.
- Faisal, Sanapiah dan Nuryasik, *Sosiologi Pendidikan*, Surabaya: Usaha Nasional, t.t.

- Fayid, Mahmud Abdul, *Pendidikan dalam Al-Qur'an*, pent. Judi al-Falasani, Semarang: Toha Putra, 1989.
- Good, William J., *Principles of Sociology*, Colombia: Mc. Graw-Hill Book Company, 1977.
- Poerwardaminta, W.J.S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1985.
- Hafidz, Muhammad Nur Abdul, *mendidik Anak Bersama Rasulullah (Manhaj al-Tarbiyah an-Nabawiyah li Thifli)*, pent. Kuswandi et. al., Bandung: Mizan Media Utama, 2000
- Hornby, AS, et. al., *Kamus Inggris Indonesia*, Kuala Lumpur: Oxford University Press, 1997.
- Howard, Glenn W. dan Edwar Mason Brink, *Administration Of Physical Education* New York: Harper and Row, 1962
- Hurlock , Elizabet B., *Perkembangan anak jilid I (Child Development)*, pent. Med Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih, Jakarta: Erlangga, t.t.
- Irawan, Prasetya, *Logika Dan Prosedur Penelitian: Pengantar Teori dan Panduan Praktis Penelitian Sosial Bagi Mahasiswa dan Peneliti*, Jakarta :STIA-LAN, 2000.
- Ja'far, Muhammad , *Beberapa Aspek Pendidikan Islam*, Surabaya: al-Ikhlash, 1982.
- Jalaludin dan Usman Said, *Filsafat Pendidikan Islam, Konsep dan Perkembangan Pemikirannya*, Jakarta: PT Remaja Grafindo Persada, 1994.
- Jong , S.C.N. De, *Sosiologi Pendidikan, Suatu Ikhtisar Teoritis tentang Pendidikan, Perkembangan dan Modernisasi*, pent. LPSP-IPB. Jakarta: PT. Sangkala Palsar, 1981.
- Jundi, Anwar, *Al-Tarbiyah wa Bina'u al-Ajyal fi-Dau'il al-Islam*, (Beirut, Dar al-Kitab, 1975.
- Kimbal, John W., *Biologi Jilid II*, Pent. Siti Soetarni Tjitrosomo dan Nawangsari Sugiri, Jakarta: Erlangga, 1994.

- Kebudayaan, Tim penyusun Kamus Pusat Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka, 1989.
- Koentjaraningrat, A. A. Loc. Din, *Ilmu-ilmu Sosial dalam Pembangunan Kesehatan*, Jakarta: PT. Gramedia, 1985
- Kreamer, Joel L., *Phylosophy in The Renaissance of Islam, Abu Sulaiman al-Sijistani and His Circle*, Leiden: E.J. Brill, 1986.
- Langgulong, Hasan, *Asas-asas Pendidikan Islam*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1988.
- Madjid, Busyairi, *Konsep Pendidikan Para Filosof Muslim*, Yogyakarta: Al-Amin Press, 1997.
- Madkour, Ibrahim, *Filsafat Islam, Metode dan Penerapan bagian I*, pent. Wahyudi, et. al., Jakarta: Rajawali Press, 1991.
- Magazine, Mahjubah, *Pendidikan Anak sejak Dini hingga Masa Depan, Tinjauan Islam dan Permasalahannya*, Jakarta: al-Firdaus, 1992.
- Mahmud, Ali Abdul Halim, *Silsilah at-Tarbiyah fi al-Qur'an, fi Surah al-Maidah, jilid satu*. (t.k: Daar al-Tauzi wa Nasyri al-Islamy), 1994M/1414H.
- Manan, A.M., *Kamus Kini Baru*, Tanjung Malim, Perak, Malaysia: Pustaka Sanming, 1996.
- Manan, Imran, *Dasar-Dasar Sosial Budaya Pendidikan*, Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud, 1989 .
- Marimba, Ahmad D., *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989.
- Mashuri, Wagino Ali, *Kebersihan dan Kesehatan dalam Ajaran Islam*, Pasuruan: PT. Garoeda Buana Indah, 1995.
- Mason, William H., dan Noron L. Marshall, *The Human Side of Biology*, New York: Harper and Row, 1987.
- Mesir, Majelis Tertinggi Urusan keislaman, *Seluk Beluk, Penyakit, Kethabiban dan Pakaian, (al-Muntahibu Min al-Lubsi)*, pent. Muhyiddin Syaf, Bandung: Angkasa, 1987.

- Muhammad, Yasin, *Insan yang Suci, Konsep Fitrah dalam Islam (Fitra: The Islamic Consep Of Human Nature)* Pent. Masyhur Abadi. Bandung: Mizan, 1997.
- Muhammad, Mustafa, *al-Qur'an dan Alam Kehidupan, (القران كائن حي)*, Pent. Salim Muhammad Wakhid. Jakarta: Pustaka Mantiq, 1992.
- Muthawi', Ibrahim 'Asmat , *Ushul al-Tarbiyah*, Jidah: Dar al-Syuruq, 1982 M/1402H.
- Najib, Mahmud A., *Pemeliharaan Kesehatan dalam Islam (Al-thib al-Islamy Syifa bi al-Huda al-Qur'an)*, pent. Lembaga Penerjemah dan Penulis Indonesia, Solo: Pustaka Mantiq, 1994.
- Nasution, S., *Sosiologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 1994.
- Nasution, Muhammad Yasir, *Manusia menurut Al-Ghazali*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996.
- Nixon, John E, dan Aan E Jewett, *An Introduction to Pysical Education*, Philadelphia, London Toronto. WB Saunders Company, 1969.
- Oetomo, A. Djaeni, *Ilmu Gizi menurut Pandangan Islam*, Jakarta: Dian Rakyat, 1990.
- Othman, Ali Isa, *Manusia menurut Al-Ghazali*, Jhon Smit et. al., Bandung: Pustaka 1407 H / 1987 M.
- Parker, Aan dan Robert J. Parelius, *The Sociology of Education*, USA: Tentic Heel, 1978.
- Poloma, Margareth M., *Sosiologi Kontemporer*, Jakarta: Rajawali, 1987.
- Pulungan, Syahid Mu'amar, *Manusia dalam Al-Qur'an*, Surabaya: PT Bina Ilmu, 1984.
- Purwanto MP, Ngalmi, *Psikologi Penidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1999.
- Qandil, Abdul Mun'im, *Pengobatan di dalam al-Qur'an (al-Tadawa fi al-Qur'an)*, pent. Muzakir AS, Jakarta: Pustaka, 1998.

- Rahman, Afzalur, *Al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan (Quranic Science)*, pent. M Arifin, Jakarta : PT Rineka Cipta, 1992.
- Rahman, Fazlur, *Etika Pengobatan Islam, Penjelajahan Seorang Modernis (Health and Medicine in The Islamic Traditions: Change and Identity)*, pent. Jaziar Rahdianti, Bandung: Mizan, 1999.
- Ridwi, Sayyid Muhammad, *Meraih Kesucian Jasmani dan Rohani (The Ritual and Spritual Purity)* pent. Burhan Wirasubrata, Jakarta: Lentera: 2002.
- Rusn, Abidi Ibn, *Pemikiran al-Ghazali tentang Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Sabiq, Sayyid, *Islamuna*, Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, t.t.
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Bermasyarakat*, Bandung: Mizan, cet. Ke-3, 1993.
- Soekanto, Soerjana, Karl Manhiem, *Sosiologi Sistematis*, Jakarta: CV Rajawali, 1985.
- Soekirman, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya, untuk Keluarga dan Masyarakat*, Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas, 2000.
- Su'dan M.D, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Sumardjuno, Sadoso, *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*, Jakarta: PT Pustaka karya Grafika Utama, 1987.
- Surakhmad, Winarno, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Tehnik*, Bandung: Tarsito, 1982.
- Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Rajawali, 1988.
- Syah, Muhibbin, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1997.
- Syamsudin, Muhammad, *Manusia dalam Pandangan KH Azhar Basyir*, Yogyakarta: Titian Illahi Press, 1997.
- Syarifudin, Aip, *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : CV Baru, t.t.

- Thaha, Khairiyah Husein, *Konsep Ibu Teladan, Kajian Pendidikan Islam* ( دارا لأم في تربية الأطفل المسلم ) Pent. Hosen Arjaz Jamad, Surabaya: Risliah Gusti, 1985.
- Tholib, M. *Empat Puluh Tanggung Jawab Orang Tua Terhadap Anaknya*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1993.
- Tafsir, Ahmad, *Methodik Khusus Pendidikan Agama Islam*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1992.
- \_\_\_\_\_, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001.
- Tauhids Ms., Abu, *Beberapa Aspek Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Sekretariat Jurusan Fak. Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, t.t.
- Umdirah, Abdurrahman, *Metode Al-Qur'an dalam Pendidikan*, Pent. Abdul Hadi Basilthanah, Surabaya: Mutiara Ilmu, t.t.
- Usman, M. Ali, et. al., *Hadis Qudsi*, Bandung: CV. Dipenogoro, 1991.
- Usman, Ahmad, *Hadis Tarbiyah, Hadis Etika Jilid I*, Pasuruan: PT Garoeda Buana Indah, 1994.
- Vembriarto, ST., *Sosiologi Pendidikan*, Yogyakarta: Andi Offset, 1990.
- Versen, B. S. C. S Green, *Biologi Umum (High School Biology)*, Pent. Yayasan Study Kurikulum Biologi, Jakarta: PT Gramedia, 1988.
- Walker, Kenneth, *Human Physiology*, Inggris: Pinguins Books, Ltd., 1951.
- Walker, Paul E., *Early Philosophical Shiism The Ismaili Neoplatonism Abu Ya'qub al-Sijistani*, Australia: Cambridge University Press, 1993.
- Walgito, Bimo, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Andi Offset, cet ke-3, 1993.
- Winarno, F.G., *Gizi dan Makanan bagi Anak-Anak Sapihan, Pengadaan dan Pengolahannya*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1987.

- Wiradikarta, RM., Djoehana, *Hidup Sehat*, Jakarta: Djambatan, 1951.
- Wirasantosa, Ratal, *Supervisi Pendidikan Olahraga*, Jakarta: UI Press, 1984.
- Yasin, Nu'am, *Fikih Kedokteran (أجاث فقيهة في قضايا طيب معا صرة)*, pent. Munirul Abidin, Jakarta: Pustaka al-Kausar, 2001.
- Yani, Abdul, *Sosiologi Kelompok dan Masalah Sosial*, Jakarta: Fajar Agung, 1987.
- Yunus, Mahmud, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Penafsir Al-Qur'an, t.t.
- Zaini, Syahminan, *Mengenal Manusia Lewat al-Qur'an*, Surabaya: PT Bina Ilmu, 1984.
- Zaenuddin, et, al, *Seluk Beluk Pendidikan Jasmani dari al-Ghazali*, Jakarta: Bumi Aksara, 1991.
- Zainu, Muhammad Bin Jamil, *Petunjuk Praktis bagi Para pendidik Muslim (Nida' ila al-Murabbina wa al-Murabbiyah)*, pent. A Faiz Asifudin, Solo: Pustaka Istiqomah, 1997.
- Zuhairini, et. al., *Methodik Khusus Pendidikan Agama*, Surabaya: Usaha Nasional, 1983.



## BIODATA PENULIS



Dr. Muhajir, MA. Lahir di Kebumen, 28 Desember 1970. Penulis adalah dosen tetap Ilmu Pendidikan Islam di Institut Agama Islam (IAIN) Sultan Maulana Hasanudin (SMH) Banten.

Penulis menyelesaikan studi sarjananya pada bidang Pendidikan Agama Islam di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (1995). Program Pascasarjananya (S2), ia selesaikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta pada bidang Pendidikan Islam (2003). Program doktor, ia selesaikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta pada bidang yang sama, yaitu Pendidikan Islam (2011).

Ayah dari Faiz Arfan Bahar, Faza Farzanggi Muhajir, Farih Al-Haq Muhajir saat ini menjabat sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di Program Pascasarjana IAIN "SMH" Banten dari tahun 2011- sekarang.

Sebelumnya penulis pernah menjabat Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) dan Sekolah Tinggi Ekonomi Islam (STEI) "Tiara" Jakarta (2008), Ketua Yayasan Nur El-Qolam Banten (2005 – sekarang), Direktur PGTK Permata Indonesia Serang (2008-2010), Ketua Perguruan Tinggi Nur El-Qolam (2009-sekarang).

Suami Tri Yuni Hartati, A.Md. ini aktif menulis artikel yang dimuat di beberapa jurnal antara lain, *Perjumpaan Sufisme dan Agama-agama Lain di Dunia*, dipublikasikan oleh Media Pembinaan, Majalah Bulanan Kanwil Departemen Agama Jawa

Barat. No. 08/XXVIII November 2001. "*Madrasah-madrasah di Makkah dan Madinah*", dimuat dalam (Jurnal Ilmiah Bidang Keagamaan dan Kemasyarakatan), Vol. 20/No. 98, 99/Juli-Desember 2003. *Kurikulum Madrasah Orde Reformasi – 2007 (Analisis Pengembangan dan Pembaharuan ke Arah Modern)*, dimuat dalam Jurnal Tazkia, Jurnal Keislaman, Kemasyarakatan dan Kebudayaan, Vol. IX No. 02, 2008. *Pergeseran Kurikulum Madrasah dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*, (buku) merupakan penelusuran penulis tentang kurikulum madrasah dan kebijakan pendidikan nasional, *Manajemen Berbasis Madrasah (Teori dan Praktek)*, (buku), berkaitan dengan manajemen madrasah baik secara teori maupun praktek, *Materi dan Metode Pendidikan Anak dalam Al-Qur'an*, (buku) merupakan penelusuran penulis tentang ayat-ayat al-Qur'an mengenai materi dan metode pendidikan anak, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam Islam (Komponen Materi Tafsir dan Hadis Pendidikan)*, (buku) yang di tangan anda ini merupakan penelusuran penulis tentang ayat-ayat al-Qur'an dan hadis mengenai pendidikan jasmani dan kesehatan.

**M**anusia secara filosofis adalah Khayawan al-Nathiq (makhluk yang bisa berfikir), di mana terdiri dari jasmani (phisc) dan rohani (psichis), kedua unsur ini harus di kembangkan fungsinya dan dijaga melalui pendidikan. Islam memberikan penjelasan yang lengkap mengenai pendidikan jasmani dan kesehatan manusia ini. Dimana konsep Islam dalam pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dengan rohani, karena hal ini merupakan satu-kesatuan (integrated). Secara konkrit dapat dilihat, mengapa Islam menggunakan kata thahir (suci) dalam kebersihan, bukan sekedar bersih (nadhif), sebab kata thahir adalah kesucian, yang berarti kebersihan luar dalam (dhahir dan bathin), namun kebersihan yang dilakukan oleh orang Barat, hanya kebersihan yang bersifat dhahir (luar) saja, artinya hanya kebersihan material. Konsep ini yang menjadi indikator bahwa pendidikan jasmani menyatu dengan rohani.

Demikian pula konsep kesehatan dalam Islam, tidak dapat terpisah antara sehat fisik dan sehat psikhis, kedua unsur ini menyatu. Sebab ketika fisik sakit, sangat dipengaruhi oleh psikhis, demikian pula sebaliknya, ketika psikhis sakit, juga sangat dipengaruhi oleh keadaan fisik. Islam memerintahkan untuk menjaga kesehatan fisik dan psikhis secara bersama-sama. Nikmat sehat adalah merupakan nikmat yang cukup berharga, karena banyak orang yang segalanya punya, namun ketika fisik dan psikisnya tidak sehat, tidak ada harganya kepunyaan itu dan tidak dapat dinikmati, tetapi walaupun hanya cukup atau bahkan sedikit sesuatu yang dipunyai, tetapi fisik dan psikhis sehat, maka dapat menikmati sesuatu itu.

Islam memberikan cara-cara yang sangat ideal untuk menjaga jasmani manusia agar tumbuh dan berkembang secara maksimal serta agar senantiasa sehat. Yaitu olahraga, makan dan minum yang cukup dan bergizi (halal dan thayib), menjaga kebersihan, istirahat, tidur dan bangun yang baik, dan memakai pakaian secara Islami. Islam memberikan perintah supaya mengajari anak-anak renang dan memanah, renang untuk kekuatan tubuh, memanah untuk benteng kekuatan dari musuh. Shalat dan haji dalam Islam juga dijadikan media olahraga untuk menguatkan dan menyehatkan badan. Islam memerintahkan untuk makan, makanan yang halal dan thayib, halal artinya mencari hartanya dengan cara yang benar, thayib artinya makanannya mengandung gizi (nutrisi) yang cukup. Islam memerintahkan untuk menjaga kebersihan dan kesucian badan, lingkungan, pakaian dari kotoran dan najis, agar terhindar dari penyakit dan nyaman untuk beribadah. Islam juga memerintahkan badan agar diberi hak untuk istirahat, karena dengan istirahat, syaraf yang tegang akan menjadi lentur dan fresh kembali. Islam juga mengatur cara memakai pakaian yang nyaman, indah, bersih dan ummat Islam kelihatan wibawa.

Informasi di atas, diurai secara rinci dan jelas dalam buku ini, sehingga dapat diambil manfaat yang besar, dalam rangka mendidik jasmani manusia secara baik dan tepat dan menjaga kesehatan jasmani rohani manusia secara syar'i.