

BAB SATU

KESIHATAN DALAM AL-QUR'ĀN DAN AL-SUNNAH

Bab ini akan membincarakan astu aspek penting dalam kehidupan manusia yang terdapat di dalam al-Qur'ān iaitu berhubung dengan kesihatan. Al-Qur'ān dan Ḥadīth diturunkan adalah sebagai manhaj dan pedoman bagi manusia dalam seluruh aspek kehidupan.¹ Ia juga merupakan sumber utama kepada manusia dalam mengkaji ilmu pengetahuan termasuk ilmu kesihatan dan kedoktoran dalam Islam. Sehubungan dengan ini banyak ayat-ayat al-Qur'ān yang mengajak manusia berfikir dan mendalami bidang-bidang ilmu pengetahuan untuk mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan di akhirat.

1.1. Hadīth-Hadīth Dan Ayat-Ayat Al-Qur'ān Berhubung Dengan Kesihatan.

Di dalam al-Qur'ān dan Ḥadīth banyak ayat-ayat yang menyentuh mengenai kesihatan manusia, baik yang berhubung dengan hal-hal fizikal maupun yang berhubung dengan kerohanian. Di antara ayat-ayat tersebut adalah seperti berikut:

¹ Nahyuddin Yahya, Ensiklopedia Sejarah Islam, J. 1, (U.K.M. Bangi, 1986), h. 519

Di dalam al-Qur'an Allah telah sengarangkan berhubung dengan kebersihan dan Allah mengasihinya mereka yang mensucikan diri seperti dalam firman Allah:

وَرَأَتُكُمْ مِنْ أَهْلَ مَوَادِيٍ فَاعْتَزُوا لِوَالنَّعْمَةِ فِي الْجَنَاحِ لَا تُنْقِرُوْمَنْ حَتَّى يَطْهَرُ
فَإِذَا نَطَحْتُكُمْ مِنْ حَيْثُ أَنْتُمْ إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ التَّوْبَةَ وَيَعْلَمُ النَّظَرَينَ²

"Dan mereka bertanya kepadamu (wahai Muhammad) mengenai (hukum) haid. Katakanlah: "Darah haid itu satu benda yang (menjijikkan dan) sendatangkan mudarat" oleh itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari perempuan (jangan bersetubuh dengan isteri kamu) dalam masa datang darah haid itu dan janganlah kamu menghampiri mereka (untuk bersetubuh) sebelum mereka suci. Kemudian apabila mereka sudah suci maka datangilah mereka memurut jalan yang diperintahkan oleh Allah kepadamu. sesungguhnya Allah mengasihai orang-orang yang banyak bertaubat, dan mengasihai orang-orang yang sentiasa mensucikan diri".

Demikian juga dalam ayat lain Allah telah berfirman supaya manusia membersihkan pakaian dan mensucikan diri zahir dan batin.

وَلِكُلِّ أَجْنَاجٍ بِمَا يَنْهَاكُمْ³

"Dan Tuhanmu, maka ucaplah dan ingatlah kebesarannya, Dan pakaianmu, maka hendaklah engkau bersihkan"

Ibadah dalam Islam amat mementingkan kebersihan lahir dan batin. Oleh itu apabila seseorang hendak mengerjakan sembahyang

²S. al-Baqarah: a. 222.

³S. al-Muddaththir: a. 3 - 4.

hendaklah terlebih dahulu memastikan dirinya tidak dalam keadaan mabuk atau dalam keadaan berjurus. Ini diterangkan dalam firman Allah:

لَئِنْ يَرَى الظَّاهِرَاتِ بِالصُّلُوْجِ وَإِنَّهُ كَانَ حَتَّىٰ تَعْلَمَ أَنَّهُ مُؤْمِنٌ لَا يَأْتِي بِإِيمَانٍ تَّبَلَّدٌ⁴

"Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu hampiri sembahyang (mengerjakannya) sedang kamu dalam keadaan mabuk, hingga kamu sadar dan mengetahui akan apa yang kamu katakan. Dan jangan pula (hampiri masjid) sedang kamu dalam keadaan jurub (berhadap besar) - kecuali kamu hendak melintas sahaja - sehingga kamu mandi bersuci"

Di samping itu Islam amat mengambil berat berhubung dengan pemeliharaan diri daripada perkara-perkara yang boleh menyakitkan dan merosakkan. Umpamanya bagi orang yang mempunyai penyakit yang tidak boleh kena air dibolehkan menggunakan tanah sebagai ganti. Ini telah dijelaskan oleh Allah menerusi firmanNya:

**لَئِنْ يَرَى الَّذِينَ آمَنُوا زَادَ اقْتِيلَ الصَّلَاةَ فَأَغْسِلُوهُمْ وَأَبْدِيْكُمُوا الْمَرْكَفَيْنَ وَأَسْخَوْلُوهُمْ فَرِسْكُفْ وَأَزْجَلْكُفْ إِنَّ⁵
الْكَفِيرِينَ قَدْ كَانُوكُنْهُمْ جَنَابَةً فَاطَّهُرُوكُنْهُمْ مُرْضِيًّا وَعَلَ سَبَرْجَاهُمْ أَحَدِيْنَهُمْ كَافِرًا قَاتِلَهُمْ النَّاسُهُمْ لَمْ يَجِدُنَا
نَّا؛ فَتَبَرُّمُوا صَمِيلَهُمْ بَشَّارَهُمْ سَكُونَهُمْ وَجُومَكْهُمْ وَأَبْدِيْكُمْ ثَيَّثَهُمْ بَأْرِيْنَاهُمْ لَهُجَّهُمْ يَجْعَلُهُمْ كَوْنَهُمْ خَرْجَهُمْ وَلَكِنْ بِرِيْنَلِهُجَّهُمْ كَوْرِيْهُمْ
بَيْتَهُمْ عَلَيْكُهُمْ لَعْلَكُهُمْ تَكَوْنُونَ⁵**

⁴S. al-Nisā': a. 43.

⁵S. al-Hā'idah: a. 6.

"Wuhai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak segerjakan sebahyang (padahal kamu berhadat kecil), maka (berwudu'lah) iaitu basuhlah muka kamu, dan kedua belah tangan kamu meliputi siku, dan sepuluh sebahagian dari kepala kamu, dan basuhlah kedua belah kaki kamu meliputi buku lali; dan jika kamu jumud (berhadat besar) maka bersuciilah dengan mandi wajib, dan jika kamu sakit (tidak boleh kena air), atau dalam pelayaran, atau salah seorang dari kamu datang dari tempat buncit air, atau kamu sentuh perempuan sedang kamu tidak sendapat air (untuk berwudu' dan mandi), maka hendaklah kamu bertayammun dengan tanah - debu yang bersih, iaitu: Sepuluh muka kamu dan kedua belah tangan kamu dengan tanah - debu itu, Allah tidak mahu menjadikan kamu menanggung sesuatu kesusahan (kepayahan), tetapi Ia berkehendak membersihkan (mensucikan) kamu dan hendak menyempurnakan ni'matiya kepada kamu, supaya kamu berayukur"

Untuk menjaga kesihatan Allah telah memberi keringanan demi kemaslahatan manusia iaitu dibolehkan meninggalkan puasa jika sakit atau dalam perjalanan. Firmen Allah:

أَنْتُمْ شَفِيلُهُ شَفَّانْ كَانْ مِنْ كُلِّ نَعْصَانْ أَوْ قَلْبَانْ هُمْ يَهْرِيدُونْ هُنْ يَأْمُرُونَ لِغَرْقَلَ الدِّينِ بِطَهْرَتْهُنَّ هُنْ يَنْجُونْ
لَعَامْ بِنْكَيْنْ شَنْ تَطْهُرُهُ شَرَّاً لَهُوَ خَيْرُهُهُ دَانْ تَصْوِنَا خَيْرُ لَكُونْ لَكَنْ لَمْ تَلْمُونْ ٥٦

⁶ S. al-Baqarah: a. 184.

"(puasa yang diwajibkan itu ialah) beberapa hari yang tertentu, maka sesiapa di antara kamu yang sakit, atau dalam sumafir, (bolehlah ia berbuka), kemudian wajiblah ia berpuasa sebanyak (hari yang dibuka) itu pada hari-hari yang lain; dan wajib atas orang-orang yang tidak terdaya berpuasa (kerana tuan dan sebagainya) membayar fidyah iaitu memberi makan orang miskin. Maka sesiapayang dengan suka rela memberikan (bayaran fidyah) lebih dari yang ditentukan itu maka itu adalah suatu kebaikan baginya, dan (walaupun demikian) berpuasa itu lebih baik bagi kamu (daripada memberi fidyah), kalau kamu mengetahui"

Begitu juga bagi mereka yang mempunyai penyakit seperti kudis dan sebagainya di atas kepalanya, dibolehkan memotong rambutnya semasa ihrām untuk menjauhi perkara-perkara kotor dan boleh menyebabkan penyakit. Firman Allah:

﴿إِنَّمَا تُنْهَاكُ عَنِ الْمَسْأَلَةِ الْمُنْكَرِهِنَّ لِيَتَذَكَّرَ الْمُنْكَرُونَ﴾⁷

"Maka sesiapa di antara kamu sakit, atau terdapat sesuatu yang menyakiti di kepalanya, (lalu ia mencukur rambutnya), hendaklah ia membayar fidyah iaitu berpuasa, atau bersedekah atau menyembuh Dam".

Berhubung dengan makan dan minum pula Allah tidak menyukai mereka yang makan secara berlebih-lebihan. Ini adalah untuk mengelakkan daripada timbulnya gejala-gejala buruk yang tidak diingini. Sebagaimana firman Allah:

⁷ S. al-Baqarah: a. 196.

يَقِنْ أَمَّا نَذِيرُكُمْ فَإِنَّهُمْ لَا يَشْعُرُونَ إِذْ تُوازِلُ الْأَيْمَنَةَ بِالْيُمْنَةِ ۚ⁸

"Wahai anak-anak Adam : pakailah pakaian kamu yang indah berhias pada tiap-tiap kali kamu ke tempat ibadah (atau mengerjakan sebahyang) dan makan dan minumlah, dan jangan pula kamu melampaui-lampaui; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas".

Dalam mengerandalikan kehendak nafsu shahwat, Islam telah menyediakan peraturan yang sihat bagaimana sepatutnya manusia menyalurkan kehendak hawa nafsurya. Melalui ikatan perkahwinan kebersihan keturunan atau suriat akan terpelihara. Firman Allah:

وَالْمُؤْمِنُاتُ لَمْ يَنْهَا اللَّهُ مِنْ نِسْوَتٍ ذَرْبَهُنَّ إِنْ هُنَّ لِأَنْفُسِهِنَّ مُوْجِدَاتٌ⁹

"Maka berkahwinlah dengan sesiapa yang kamu berkenan dari perempuan-perempuan (lain); dua, tiga, atau empat. Kemudian jika kamu bimbang tidak akan berlaku adil (di antara isteri-isteri kamu) maka (berkahwinlah dengan) seorang sahaja".

Demikianlah di antara ayat-ayat Allah yang menerangkan berhubung dengan kesihatan.. Berdasarkan ayat-ayat ini seujarnyalah bagi masyarakat Islam mengambil pelajaran daripadanya. Umat Islam hendaklah berusaha untuk meninggikan lagi taraf kesihatan samada di kalangan individu maupun di kalangan masyarakat seluruhnya.

⁸ S. al-A'raf: s. 31.

⁹ S. al-Nisa': . . . 3.

Pengetahuan berhubung dengan kesihatan penting dalam membina masyarakat yang sihat dan sejahtera.

Di samping al-Qur'an, Hadith juga memainkan peranan penting sebagai pedoman masyarakat Islam untuk menuju ke arah kesejahteraan. Ajaran Rasulullah (s.a.w) amat memeringankan hal-hal berhubung dengan keberaikan. Dalam hal ini beliau adalah contoh yang terbaik untuk umatnya. Rasulullah (s.a.w) amat senitik beratkan supaya umatnya melakukan perkara-perkara yang baik dan terpuji serta meninggalkan tabiat yang buruk dan tercela. Tindakan ini akan memberi kesan yang baik pada kesihatan dan kesejahteraan umatnya. Sehubungan dengan ini baginda Rasulullah (s.a.w) telah berasabda:

قال رسول الله عليه وآله وآلـه وآلـبيـنـه مـنـ الـمـطـلـرـةـ . فـقـصـ الـأـنـذـارـ . وـإـنـماـ
الـأـنـذـارـ . وـالـبـلـكـ . وـالـاسـتـدـاقـ يـالـيـاـ . وـفـقـ الـأـنـذـارـ . وـكـلـ الـرـاجـمـ (١)
وـقـنـتـ الـأـبـدـ . وـمـقـنـ الـأـمـمـ . وـأـنـمـ مـنـ الـأـمـمـ (٢) . يـمـيـ الـأـسـتـدـاقـ يـالـيـاـ . فـلـ
ذـكـرـ يـاـ . قـلـ . عـصـمـ . وـقـصـ الـأـنـذـارـ إـلـاـ أـنـ أـنـمـ يـالـيـاـ . فـلـ 10

"Sepuluh perkara daripada fitrah: Memotong misai, memanjangkan janggut, bersugi, masukkan air ke hidung, memotong kuku, mencuci pelipat-pelipat jari, memotong bulu ketiak, memotong bulu kemaluan dan beristinja". Perawi telah berkata 'saya terlupa tentang perkara yang kesepuluh, tetapi berkesungkinan ianya berkunur"

¹⁰ Abu Daud Sulayman Ibn al-Ash'ath, S. Abi Daud, J. i, (Misri: Al-Bab al-Halabi Wa Awladuhu, 1952), Lihat Kitab al-Taharah Bab al-Siwak Min al-Fitrat, h. 14.

Demikian juga berhubung dengan kebersihan mulut, beliau telah bersabda:

وَلَا أَنْزَلْ عَلَى امْرِمِهِ مَا لَكَ مَدْ دَلْ صَلَّٰٰ¹¹

"Kalaupun tidak menyusahkan ke atas umatku niscaya akan aku serahkan mereka bersuci tiap-tiap kali mengambil air sembahyang".

Sebagai sumbu agama yang lengkap Islam telah menetapkan hak-hak dan kewajiban yang perlu diturunkan oleh umat Islam. Antara hak tersebut adalah hak kepada tubuh badan, ini telah dijelaskan segerusi sabda Rasūlullah (s.a.w.):

إِنَّ لِلَّهِ عَلِيًّا حُكْمُ الْعَالَمِ¹²

"Sesungguhnya bagi badan kamu ke atas kamu hak".

Diantara hak tubuh badan itu termasuklah juga menjaga makan dan minum, oleh itu Rasūlullah (s.a.w.) telah bersabda supaya bersederhana dalam makan dan minum:

¹¹ Al-Bukhārī, Muhammed Ibn Ismā'īl, Sahīh al-Bukhārī, J. ii, (Istanbul; al-Maktabah al-Islamiah, t.t.), Lihat Kitab al-Sawāi, Bab al-Siwak al-Katb... h. 234.

¹² Ibid. Bab Haq al-Jismi Fi al-Sawāi, h. 245.

"Tidak ada bekas yang lebih keji yang diisikan oleh anak Adam daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam dengan beberapa susuan yang membetulkan tulang belakangnya. Sekiranya ia terpaksa melakukan juga, maka satu pertiga untuk makanan, satu pertiga untuk minumannya dan satu pertiga lagi untuk nafasanya".

Di samping itu baginda juga menyukai makanan yang berkuah ist seperti daging, bush-bushan, roti, susu dan sebagainya, sabda Rasūlullah (s.a.w):

بَلْ لَا يَنْهَا نَفْرَىٰ . بِنِ الْأَنَامِ (الثَّرَابُ ، الْأَنْثَنِيَّةُ) ١٤.

"Sesungguhnya tidak aku ketahui apa yang lebih diperlukan daripada makanan dan minuman selain susu".

Begitu juga dengan medu Rasūlullah (s.a.w) telah bersabda:

عَنْ مَائِنَةِ : قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ مُحَمَّدٌ يُحِبُّ الْأَنَامَ وَإِنَّمَا - ١٥

¹³ Al-Tirmidhi, 'Isa Muhammad Ibn 'Isa, S. al-Tirmidhi, J. iv, (Al-Madinah al-Munawarah: al-Haktabah al-Salafiah, 1964), Lihat Kitab Zuhud, Bab Ma Ja'a Fi Karahiati al-Aklu, h. 590.

¹⁴ Al-Qazwini, Abu 'Abdullah Muhammad Ibn Yazid, S. Ibn Majah, J. ii, (Bairut: Al-Haktabah al-'Ilmiah, t.t.), Lihat Kitab al-'Aqiqah Bab al-Laban, h. 1103.

¹⁵ Al-Bukhari, Op. Cit. J. vii, Lihat Kitab al-'Imah, Bab al-Halwa Wa 'Aasal, h. 100.

"Sesungguhnya Rasūlullah (s.a.w) mengutamai panganan dan minuman".

Berhubung dengan kesihatan ini juga Rasūlullah (s.a.w) telah menyentuh berhubung dengan perubatan. Setiap pesakit dianjurkan supaya mendapatkan rawatan untuk menyembuhkan penyakitnya. Sabda Rasūlullah (s.a.w)

بِمَيْدَادِ أَفْقَهْ نَدَارْنَا، فَإِنْ أَفْقَهْ لَمْ يَتَسْعَ دَارْ إِلَّا رَضْعَ
لَهُ بَيْنَهُ، أَزْفَالَ دَرْوَاهُ إِلَّا دَاهْ رَاجِدَاهُ، قَالُوا: يَكْرُبُونَ الْفَيْرَ وَمَامُورُهُ
نَالَ الْقَرْمُ. 16

"Wahai hamba-hamba Allah hendaklah kamu berubat kerana sesungguhnya Allah tidak menciptakan penyakit, melainkan diciptakan bersamanya ubat kecuali tuu".

Sementara itu sesua perkara yang boleh memudaratkan dan bertentangan dengan fitrah manusia perlulah dijauhi, supaya dengan ini akan dapat menjamin keselamatan dan kesejahteraan manusia. Sehubungan dengan ini Rasūlullah (s.a.w) bersabda:

فَلَمْ يَأْتِهِنَا مِنْ هُنْدَرْنَا وَمِنْ دَاهْنَا وَمِنْ الْأَنْعَانَ بِإِرْسَانٍ إِنَّمَا قَالَ: هُنْدَى
بَعْدَنْ فِي طَرِيقِ السَّبِيلِ لِذَلِكَ طَرِيقٌ 17

16 Al-Jazwini, Op. Cit. Lihat Kitab al-Tibb, Bab Ma Anzala Allahu Da'a Illa Anzala Lahu Shifa', h. 1138.

17 Al-Ash'ath, Op. Cit. Lihat Bab al-Hawad Allati Nahia al-Nabi (s.a.w) h. ..

"Takutilah dun yang selaknatkan". Sahabat-sahabat bertanya: Apakah dia ya Rasulullah? Beresabda Rasulullah (s.a.w) "Dia yang qada' hajat di lorong yang digunakan manusia dan di bawah deduhan pokok".

Begitu juga dengan perbuatan meniup makanan yang panas.

Perbuatan ini perlulah dilakukan kerana dengan meniup makanan tersebut ditakuti segala kuman dan kotoran yang ada dalam mulut akan berpindah ke dalam makanan dan boleh menyebabkan makanan tercemar. Sehubungan dengan ini Rasulullah (s.a.w) telah bersabda:

إِذَا نَسْرَبَ أَمْدُوكُ فَلَا يَنْتَشِرُ فِي الْأَرْضِ¹⁸

"Apabila minum salah seorang daripada kamu maka janganlah bernafas dalam bejana".

Mengikut adab makan dan minum perbuatan makan sambil bersandar adalah satu perbuatan yang kurang sopan, jika diamalkan selalu mungkin boleh menyebabkan mudaret pada kesihatan. Oleh itu maka Rasulullah (s.a.w) telah bersabda:

أَتَى نَلَادِكَ مُنْكِنًا¹⁹

"Sosunggutnya aku tidak makan sambil bersandar".

¹⁸ Al-Tirmidhi, Op. Cit. Lihat Kitab al-Adzibah Bab Ma Ja'a Fi Karahiat al-Nafkou Fi al-Sharabi, h. 202.

¹⁹ Al-Tirmidhi, Op. Cit. Lihat Kitab al-'Atimah, Bab Ma Ja'a Fi Karahiat al-Aklu Mutakif'a, h. 178.

Kesulullah (s.a.w) juga mengingatkan umatnya supaya tidak makan daging binatang yang makan bahan kotor dan semimum susunya.

Sabda Rasūlullāh (s.a.w) :

تَمَّيْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ أَكْلِ الْمَلَائِكَةِ^(١) زَانَهُ ٢٥

"Rasūlullah (s.a.w) malarang daripada makan daging binatang yang makan benda-benda kotor dan juga minum susunya".

Setiap yang memudaratkan seperti arak, dadah yang diambil tidak menurut sifatnya perlulah dijauhi. Sebagaimana sabda Rasulullah (s.a.w):

إِنَّهُ لَيْسَ بِدَوَاءٍ وَلَكِنَّهُ دَاءٌ 21

"Sesungguhnya ia bukan ubat / penyebuh tetapi ia adalah penyakit".

Dalam proses perubatan pula Rasūlullāh (s.a.w) menggalakkan supaya pesakit berpantang daripada sesuatu yang boleh mengganggu proses perubatannya. Hendaklah berpantang sebelum betul-betul sembuh dari sakit sebda Rasūlullāh (s.a.w):

²⁰ Ibid. Lihat Bab Ma Ja'a Fi 'Aklu Luqumi al-Jalalati Wa Albaniha, h. 175.

²¹ Ibid. Lihat Kitab al-Tibb, Bab Karahiyati al-Tadāwa Bi al-Muskiri, h. 261.

إِذَا أَنْتُمْ أَفَ قَدْرَ حَمَّةِ الْأُنْبِيَّ، كَمْ يَقُولُ أَحَدٌ كُمْ بَخْرِيْسِيْتِيْتِيْهِ الْأَنْ،²²

"Apabila Allah kasih akan hasbenya akan dipelihara olehnya akan dunianya sebagaimana sentiasa seseorang daripada kasu memantangkan orang dengan air".

Demikianlah di antara beberapa bumbu Hadith Resulullah (s.a.u) berhubung dengan kesihatan. Dari sini dapatlah dibuat kesimpulan bahawa ayat-ayat al-Qur'an dan Hadith telah memberi beberapa panduan berhubung dengan kesihatan. Jika diteliti kembali maksud ayat-ayat al-Qur'an dan Hadith-Hadith yang tersebut ini kita akan dapati bahawa Islam amat mementingkan aspek kebersihan. Faktor utama dalam memelihara kesihatan ialah dengan mengutamakan kebersihan. Kebersihan dalam Islam bukan sahaja terhad kepada kebersihan tubuh badan, pakaian, alam sekitar dan makanan tetapi ia merangkumi kebersihan jiwa serta rohani. Manusia perlulah memelihara kebersihan lahiriah dan batiniah dari segala bentuk unsur-unsur yang boleh mencemarkannya.

Dengan adanya panduan daripada al-Qur'an dan Hadith, ini telah membuka ruang kepada para pemikir Islam untuk mendalami bidang perubatan. Berikutan daripada itu lahirlah tokoh-tokoh Islam yang terkenal dan mahir dalam bidang perubatan, terutama di zaman

²² Ibid. Lihat Bab Ma Ja'a Fi al-Himyati, h. 257.

kogemilangan Islam, seperti Ibnu Sina, al-Rezi dan Ibnu Rusyd,²³
di samping ramai lagi tokoh-tokoh lain selepasnya.

1.2. Mempelajari Ilmu Kesihatan Sebagai Cabang Ilmu Fardu Kifayah.

Kewajiban umat Islam dalam memuntut ilmu terbahagi kepada dua iaitu ilmu fardu 'ain dan ilmu fardu kifayah.

Imam Ghazali telah menterjemahkan ilmu fardu ''ain sebagai ilmu yang ditugaskan kepada hamba Allah yang berakal dan baligh untuk mengamalkannya mengikut waktu dan wajibnya.²⁴

Manakala ilmu fardu kifayah pula adalah ilmu yang diperlukan dalam menyempurnakan urusan dunia. Umpanya ilmu kedoktoran dan ilmu hitung. Penduduk sesuatu kawasan akan berdosa sekiranya tiada seorang pun daripada penduduk kawasan tersebut yang berusaha mempelajari dan melaksanakannya. Sebaliknya jika ada seorang sahaja yang berusaha menegakkan ilmu tersebut terlepaslah penduduk kawasan itu dari menanggung dosa.²⁵

²³ Ismail Bin Saad, Pengenalan Tamadun Islam Dalam Ilmu Perubatan, (Kuala Lumpur: DBP, 1985), h. 8 - 9.

²⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammed, Ihya' Ulum al-Din J. 1, (al-Qahirah: Al-Halabi, 1967), h. 16 - 17.

²⁵ Ibid. h.

Perhubungan dengan ini memandangkan pentingnya kesihatan dalam kehidupan manusia umat Islam khasnya, Islam telah menggalakkan ilmu perubatan dan kesihatan sebagai salah satu bidang ilmu hukum kifayah yang perlu dipelajari dan seterusnya diamalkan dalam diri individu dan masyarakat. Untuk membina sebuah masyarakat yang sempurna dan teratur pengetahuan berhubung dengan kesihatan adalah perlu. Dengan adanya kesihatan akan dapat membantu manusia dalam melaksanakan tugas dengan lebih sempurna baik yang berhubung dengan Allah mahupun yang berkaitan dengan sesama manusia.

Hengertian Kesihatan.

Hengertian kesihatan menurut Kamus Dewan ialah berasal dari perkataan "sihat", iaitu memberi maksud:

"Tidak mengidap sebarang penyakit, tidak sakit, afist, segar. Sembuh dari sakit, pulih. Dalam keadaan yang baik, elok, biasa dan lain-lain"²⁵

Menurut Kamus Perubatan pula ialah :

"Health (helth) a state of optimal physical, mental, and social well being, and not merely the absence of disease and infirmity".

²⁵ Lihat jenddar, Kamus Dewan, (DBP: 1984), h. 1108.

Dr. W. A. Saunders, Medical Dictionary, (Tokyo: Igaku Shoin, 1979),

Manakala menurut Kamus Munjid pula ia berasal dari perkataan "sahha" yang memberi maksud tiada penyakit atau sejahtera dan bersih daripada segala kecemasan, atau lawan daripada sakit.²⁸

Badan-badan kesihatan sedunia (W.H.O) telah sepakat memberikan definisi ilmiah mengenai kesihatan iaitu:

"Satu keadaan dimana terdapat kesempurnaan yang seperuhnya terhadap fizikal, mental, dan sosial, bukan sekadar terhindar dari wabak penyakit yang menyerang fizikal".²⁹

Dari pengertian-pengertian ini dapatlah dibuat kesimpulan bahawa kesihatan itu ialah suatu keadaan yang menggambarkan fungsi fizikal, mental, dan sosial yang berada dalam keadaan yang sepatutnya serta bebas dari gangguan dan penyakit.

Secara ringkasnya, kesihatan fizikal melibatkan fungsi fisiologi badan kita dan sejauhmanakah semua sistem dalam tubuh badan kita umpannya, sistem pernafasan, sistem saraf dan sistem pengaliran darah berjalan dengan licin dan berkesan. Serta sejauhmanakah kemampuannya untuk menghadapi kesukaran-kesukaran yang biasa terdapat dalam lingkungannya di samping secara positif merasa cergas kuat, dan bersemangat.

²⁸ Luis Na'luf, al-Munjid Fi Lught, (Bairut: Dar al-Mashriq, 1975), h. 417.

²⁹ Constitution Of The World Organisation, (Chronicle Of World Health Organisation., 1974,) h. 23.

Manakala kesihatan mental pula iulah sejuru yang mencerminkan perasaan seseorang yang emam serasi terhadap dirinya sendiri, perasaan harmoni dengan orang lain dan alam persekitarannya.³⁰ Ia juga dikenali dengan seorang yang berfikiran waras serta rasional, riang serta mempunyai perilaku yang sunasabah boleh mengendalikan urusannya dengan baik dalam apa juu bidang di bawah pengaruh yang berbeza-beza.

Kesihatan sosial pula merujuk kepada keberkesanan seseorang individu dalam konteks hidup bermasyarakat dan keupayaannya memenuhi tugas dan tanggungjawab dengan sempurna sebagai anggota masyarakat.³¹

Apabila semua faktor-faktor ini ada pada diri individu dalam sesebuah masyarakat akan wujudlah keharmonian dan kesejahteraan dalam masyarakat tersebut. Kesemuanya ini hanya akan dapat dicapai apabila setiap individu dalam masyarakat tersebut menerima, memahami, dan seterusnya melaksanakan ajaran Islam dengan sepenuhnya. Justeru hal ini juga adalah merupakan manifestasi daripada kesempurnaan ajaran Islam itu sendiri.

³⁰ Ahmad Supian, "Pencegahan Penyakit Satu Tuntutan" Majalah Ummi, (Selangor: Ummah Media Centre, April, 1989, bil. vi,) h. 46

³¹ Zakiah Doradjat, Pokok-Pokok Kesihatan Jiwa / Mental, J. i, (Jakarta: Bulan Bintang), h. 36

1.4. Islam Dan Asas-Asas Penjagaan Kesihatan.

Kelahiran Islam ialah untuk membina masyarakat yang ideal di atas muka bumi ini, sempurna dalam semua aspek kehidupan baik dari segi moral, politik, ekonomi, sozial, ketenteraan dan juga kesihatan. Manakala fungsi manusia sebagai Khalifah Allah di muka bumi ini adalah untuk mengatur dan mentadbir segala perjalanan hidup supaya menjadi teratur dan sempurna mengikut sebagaimana yang dikehendaki oleh penziptanya. Firman Allah:

32 ﴿مَنْ أَفْعَلَ كُلَّ ذَلِكَ فَإِنَّهُ مَنْ مُلْكُ الْأَرْضِ إِنَّمَا يَنْهَا إِنَّمَا

"Sejapa yang beroleh hidayah petunjuk (menurut panduan al-Qur'an), maka sesungguhnya faedah pertunjuk yang didapatinya itu hanya terpulang kepada dirinya sendiri, dan sesiapa yang sesat maka sesungguhnya kesan buruk kesesatannya hanya ditanggung oleh dirinya juga".

Di antara tanggungjawab yang mesti ditunaikan oleh manusia semasa hidupnya ialah menjaga kesihatan diri. Firman Allah:

33 ﴿لَا تَلْقَوْا أَذىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا تَعْمَلُونَ﴾

"Dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan (dengan bersikap bakhil)

³² S. al-Isrā'; a. 15.

³³ S. al-Baqarah; a. 195

Maknaud kebinasaan yang dinyatakan dalam ayat ini adalah semua jenis unsur-unsur yang boleh menyebabkan kesusahan semada rohani atau pun jasmani. Seperti menyalahgunakan dadah yang boleh menyebabkan kerusakan sistem tubuh bedan dan fikiran. Oleh itu umat Islam diwajibkan melakukan beberapa jenis perkara dan dilarang daripada melakukan beberapa jenis perkara menurut sebagaimana yang telah ditetapkan oleh ajaran agama Islam.

Islam dengan kesempurnaan ajarannya yang murni sempurnai ciri-ciri tertentu dalam membentuk individu yang sihat semada dari segi rohani, mental dan jasmani.

Berhubung dengan kesihatan rohani di dalam al-Qur'an banyak ayat-ayat yang memberi panduan kepada manusia ke arah membina jiwa yang sihat dan sejahtera.

Penerimaan dan penghayatan yang segerahnya terhadap ajaran agama Islam oleh individu dalam kehidupannya akan membentuk jiwa yang setabil serta memupuk kekuatan iman. Individu tersebut akan mampu menghadapi segala dugaan hidup dengan tenang, tiba-tiba dan cekal serta dapat berfikir dengan wajar. Mereka juga akan terhindar daripada sebarang perasaan takut dan kecawa dalam hidupnya.

Di dalam al-Qur'an Allah telah memberi jaminan jiwa yang sihat bagi orang-orang Islam yang beriman. Sebagaimana firman Allah:

34

بِئْتَ اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ تَقْوَىَ النَّاسِ وَالْحُسْنَىٰ لَا يَرْجُونَ أَيْمَانَ

"Allah menetapkan (pendirian) orang-orang yang beriman dengan kalimah yang tetap teguh dalam kehidupan dunia dan akhirat"

Dalam ayat lain Allah berfirman:

35

شَرِيكَ مُنَاهِي لِلْأَوْنَانِ عَلَيْهِ وَلَا مُعِزَّزٌ بِهِ

"Maka sesiapa yang mengikuti petunjukku nescaya tidak ada kebingungan (dari sesuatu yang tidak baik) terhadap mereka, dan mereka pula tidak berduka cita".

Dalam berhadapan dengan kenyataan hidup Islam mengajarkan manusia agar mempunyai sikap tolak ansur supaya dapat menghindarkan diri dari rasa kecewa dan sedih apabila menemui kegagalan dalam hidupnya. Allah telah berfirman:

36

رَعِتْنَاهُنَّ لِلْمُؤْمِنِينَ فَمَنْ يَرِيدُ رَحْمَةَ رَبِّهِ فَلْيَأْتِهِنَّ وَمَنْ يَرِيدُ حِلْمَنَاهُ فَلْيَأْتِهِنَّ وَمَنْ يَرِيدُ شَفَاعَةً فَلْيَأْتِهِنَّ وَمَنْ يَرِيدُ مُؤْمِنَاتٍ فَلْيَأْتِهِنَّ

³⁴ S. Ibrahim: a. 27

³⁵ S. al-Baqarah: a. 38

³⁶ S. al-Baqarah: a. 216

"Dan boleh jadi kamu benci kepada sesuatu padahal ia baik bagi kamu dan boleh jadi kamu suka kepada sesuatu padahal ia buruk bagi kamu. Dan (ingatlah) Allah jualah yang mengetahui (samuanya itu) sedang kamu tidak mengetahuinya"

Sabar dalam menghadapi kesusahan serta berzulur apabila menerima sesuatu kebaikan adalah merupakan teras dalam kehidupan seorang Muslim, hal ini akan menjadikannya tenang dalam menghadapi arus kehidupan, firman Allah:

37 ﴿وَالصَّابِرُونَ لِلْبَلَاءِ وَالظَّاهِرُونَ بِهِنَّ مُتَّكِئُونَ تَهْرِيَّبُهُمْ فَوْلَادُهُنَّ مُرْتَبَّطُونَ﴾³⁷

"Dan ketabahan orang-orang yang sabar dalam masa kesempitan dan dalam masa kesakitannya dan juga dalam masa bertempur dalam perjuangan perang sebil, (orang-orang yang demikian sifatnya) mereka itulah orang-orang yang benar (beriman dan mengerjakan kebajikan); dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa".

Oleh kerana itulah Islam telah mengamanahkan kewajiban terhadap agama diperingkat awal lagi. Iaitu sejak diperingkat umur baligh lagi. Ini bertujuan untuk membiasakan mereka melaksanakan perintah-perintah agama serta meninggalkan larangan-larangannya. Di samping itu juga ia boleh mempersiapkan setiap

³⁷ S. al-Baqarah: a. 177.

individu muslim dengan jiwa yang suami dan sentiasa bertubungan dengan Allah dalam setiap masa dan ketika.

Dalam masyarakat pula hubungan umat Islam adalah atas dasar rahmat dan kasih sayang serta saling bantu membantu dalam mengerjakan kebaikan. Ini telah dijelaskan melalui sabda Rasūlullah (s.a.v):

مَنْ لِمَنْ تُؤْمِنْ فَيْ نَوْا تَمْ وَتَرَا هُمْ كُمْلَ الْجَنْدِ الْوَحِيدِ إِذَا
أَفْتَكَ مِنْهُ مَنْ تَذَمَّنْ لَهُ تَأْيِزُ الْأَكْفَارُ بِالْخَسْ وَالشَّرُّ وَلَا

"Perumpamaan orang-orang sukmia itu laksana sebatang tubuh apabila salah satu anggotanya mengalami sakit nescaya seluruh batang tubuh itu akan merasa sakit sama dengan demam dan berjaga-jaga".

Keinginan kepada kebahagian dan kagembiraan menjadi lumrah kehidupan manusia. Tidak ada manusia yang tidak mencintai kebahagiaan dan begitu juga tidak ada manusia yang menginginkan kesengsaraan. Mesun kehidupan sentiasa berubah, ada masanya kita merasa senang dan ada masanya pula kita merasa kecewa dan hampa. Apabila manusia berhadapan dengan situasi-situasi seperti ini al-Qur'an memberikan pimpinan agar jiwa manusia sentiasa bersama-sama reka yang mengingati Tuhanya dengan mengharapkan keredhaannya.

³⁸ Al-Qushayri, Abu al-Husain Ibn- al-Hajaj. Sahīb Mu'alim, J. iv, (Dar al-Diyā' al-Kutub al-'Arabiah, 1956), Lihat Kitab al-Birru wa al-Sillatu Wa al-Adab, Bab Mathlu Mu'min... h. 1999.

Firman Allah:

وَاصْبِرْ تَسْكُنْ سَهْلَنْ بَيْنَوْنْ نَهْمْ بَالْمَدْوَرْ وَالْعَشْنِيْنْ رَيْدَنْ رَجْمَهْ لَا تَقْدِعْنَكْ
عَنْمْ بَيْدَرْنَتْ الْحَيْوَةِ الْذَّنْيَارْ لَا يَطْبَعْ مِنْ عَقْلْ نَكْهَهْ عَنْكْ لَكَارَابَهْ قَوْنْ بِكَنْ تَرْزَطْ
39

"Dan jadikanlah dirimu sentiasa berdamping rapat dengan orang-orang yang beribudah kepada Tuhan mereka pada waktu pagi dan petang, yang mengharapkan keredhaan Allah semata-mata, dan janganlah engkau memalingkan pandanganmu dari pada mereka hanya kerana engkau mahukan kesenangan hidup di dunia; dan janganlah engkau mematuhi orang yang Kami ketahui hatinya laleai daripada mengingati dan mematuhi pengajaran Kami di dalam al-Qur'an, serta ia menurut hawa nafsyu dan tingkahlakunya pula adalah melampaui batas kebenaran".

Begitu juga apabila kita berhadapan dengan kegagalan atau merasa cemburu dengan kejayaan orang lain. Ketika itu dada kita terasa sempit dan jiwa terasa sakit. Keadaan ini adakalanya boleh mendorong seseorang bertindak di luar batas kemanusiaan, di sini sekali lagi al-Qur'an memberi nasihat sebagaimana firman Allah:

لَا أَنْلِ عَنْكُلَانْ أَشْتَانِمْ أَرْدَاجَانِهْ زَرْعَاجَوْ الْيَنْ لِتَنْتَنْ زَوْرَزَرْ زَرْبَخِرْ وَأَبْنِيْنْ 40

"Dan janganlah engkau menujuk pandangan kedua matamu ucang keinginan kepada apa yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan durus mereka yang kafir itu menimatinya, yang merupakan keindahan kehidupan dunia ini, untuk Kami menguji mereka padanya, sedang limpati kurnia Tuhanmu di akhirat lebih baik dan lebih kekal".

39 S. al-Kahfi: a. 20

40 S. Taha: a. 131

Untuk mengatasi segala masalah yang berhubung dengan rohani atau kejiwaan ini Allah telah memberikan jalan bagi manusia agar orang boloh mendapat jiwa yang tenang tenteram. Firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَطَسَّبُنَ قَلْبَهُمْ بِذِكْرِ إِنَّمَا الْمُنْذِكُ إِنَّمَا يَطْسِبُ الْقُلُوبُ⁴¹

"(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hatinya, mereka dengan dzikru'llah "ketahui lah ! Dengan dzikru'llah" itu, tenang tenteramlah hati manusia".

Demikian sebahagian daripada panduan dan tunjuk ajar yang terdapat di dalam ajaran agama Islam berhubung dengan kesihatan jiwa. Untuk mendapatkan jiwa yang sihat sebagaimana yang dikehendaki oleh ajaran Islam memerlukan pada perjuangan dan kesungguhan dari manusia sendiri. Umat Islam tidak seharusnya merasa putus asa dari rahmat Allah, kerana hanya orang-orang yang engkar sahaja yang bersifat demikian. Allah sentiasa memperkenankan permohonan hambanya apabila ia berdoa. Firman Allah:

لَذَّا لَنْ تَهْتَدِي عَلَيْكُمْ إِنَّمَا يُحِبُّنِي عَوْنَةُ الْأَذْعَانِ رَعَانٌ⁴²

"Dan apabila hamba-hambaku bertanya kepadamu mengenai Aku maka (beritahu kepada mereka): sesungguhnya Aku (Allah) sentiasa hampir (kepada mereka); Aku perkenankan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepadaku".

⁴¹ S. al-Ra'du: a. 29

⁴² S. al-Baqarah: a. 136

Melalui ayat-ayat al-Qur'an ini jelas menunjukkan bahawa ajaran Islam mempunyai ajaran yang kukuh dalam membentuk jiwa yang sihat. Sejarah juga telah membuktikan bahawa kesempurnaan ajaran Islam telah berjaya melahirkan peribadi mukmin yang sihat dan sejahtera rohaniyya. Iaitu sebagaimana yang diperlihatkan oleh Rasulullah (s.a.w) dan para sahabatnya. Di zaman ini Islam begitu gemilang hingga mampu tersebar dengan lunsunya keseluruh pelusuk dunia. Umat Islam mampu mempertahankan agama Islam dari tentangan-tentangan musuh semasa dengan kekuatan jiwa maupun dengan kekuatan fizikal. Dalam siri-siri peperangan di zaman Rasulullah (s.a.w)umpamanya, kita dapat i umat Islam telah menangti beberapa siri peperangan seperti perang Badar, perang Ahzab, dan sebagainya. Kejayaan mereka banyak dipengaruhi oleh keadaan jiwa dan fizikal mereka yang sihat serta raimat dan pertolongan dari Allah.

Jelasnya kesihatan adalah merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Tanpa kesihatan rohani atau jiwa yang sepenuhnya individu akan terdedah kepada berbagai-bagai penyakit, seperti penagihan dadah, keruntuhan akhlak dan berbagai-bagai penyakit lagi termasuk penyakit fizikal seperti darah tinggi, penyakit kelamin dan sebagainya. Masalah ini bukan saja terbatas kepada individu malah ia juga merupakan masalah masyarakat dan negara. Agama Islam diturunkan adalah untuk memperbaiki keadaan

umat manusia. Oleh itu pelaksanaan ibadah yang betul sebagaimana yang diajarkan oleh Rasūlullāh (s.a.w) adalah merupakan jalan untuk menuju ke arah keselihan jiwa.

Berhubung dengan pemeliharaan mental pula, Islam awal-awal lagi telah mengarahkan agar manusia menggunakan akal fikiran mereka serta memerangi kejahilan. Ini kita dapat melalui surah yang pertama sekali diturunkan di dalam al-Qur'an ialah al-'Aq. Iaitu surah yang mengajarkan agar manusia membaca. Di dalam ayat lain Allah juga telah mengarahkan agar manusia menggunakan akal fikirannya supaya memandang kepada keseluruhan alam ini untuk menambah ilmu pengetahuan dan keyakinan. Ini telah dinyatakan dalam firman Allah:

إِنَّ فِي خَلْقِ الثَّمَوْتِ وَالْأَرْضِ لَآخِذَاتٍ أَيُّكُفَّارٌ لَا يَأْتِيُ الْأَبْرَارُ بِمَا لَدُونَ إِلَّا مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ
وَمَوْرِدُهُمْ عَلَى هُنُوكٍ وَيَنْكُرُونَ حَقَّ الْأَرْضِ ۝ ۴۳

"Sesungguhnya pada kejadian langit dan bumi, dan pada pertukaran malam dan siang, ada tanda-tanda (kekuasaan) kebijaksanaan dan keluasan rahmat (Allah) bagi orang-orang yang berakal; (iaitu) orang-orang yang menyebut dan mengingati Allah semada mereka berdiri dan duduk dan semasa mereka berbaring mengiring, dan mereka pula memikirkan tentang langit dan bumi".

⁴³ S. Al 'Imrān: a. 189 - 190.

Lantaran ini manusia akan selamat dari pada kejahilan dan kekunsanan taklid yang ditularkan diantara dekar pengajian yang kurang sihat.

Dalam pemeliharaan fizikal atau tubuh manusia pula Islam mempunyai peraturan tertentu yang menjamin kesihatan seseorang. Dengan menitikberatkan hal-hal yang berhubung dengan kebersihan, amanda kebersihan ciri sendiri, alam persekitaran dan makanan ternyata ajaran agama Islam mempunyai ciri-ciri yang boleh menjamin kesihatan manusia. Umpannya dalam memelihara kebersihan diri sendiri, Islam menggalakkan umatnya supaya mandi dan bersuci, sekurang-kurangnya sekali dalam seminggu. Membersihkan segala kotoran yang terdapat pada tubuh badan seperti memotong kuku, memotong janggut, membersihkan gigi dan sebagainya. Membersihkan pakaian dan memakai pakaian yang cantik dan bersih ketika hendak mengerjakan sembahyang di masjid adalah digalakkan. Begitu juga dengan kebersihan persekitaran terutama dalam lingkungan masyarakat. Seperti sistem pembuangan najis yang sempurna, kebersihan kuasaan rumah, kebersihan jalan-jalan raya, kebersihan udara dari segala bentuk pencemaran dan sebagainya. Dengan memahami dan melaksanakan ajaran agama Islam keadaan-keadaan seumpama ini akan dapat dipelihara.

Serentak dengan ini juga kerjasama di antara pihak individu dan masyarakat juga adalah penting. Kerana penyakit dan ketoran adalah sifatu yang boleh tersebar, ia tidak boleh dikawal hanya oleh seorang manusia sahaja. Malah perkara ini mestilah menjadi tanggungjawab bersama. Siap untuk mengamalkan kebersihan ini perlulah disemai pada setiap diri masyarakat diperingkat yang lebih awal lagi.

Oleh itu kita dapat kebanyakan bentuk-bentuk pencegahan yang dititikberatkan dalam ajaran Islam adalah merupakan sebahagian dari disiplin hidup yang perlu dipatuhi oleh setiap individu dalam se sebuah masyarakat, khasnya umat Islam sendiri. Pencegahan melalui kebersihan, samaada tubuh badan, pakaian, makanan, hubungan sosial di antara sesama manusia, kebersihan jiwa dan sebagainya perlulah diusahakan untuk mendapatkan kesihatan. Berhubung dengan perkara-perkara yang disebutkan ini sebahagiannya telah diterangkan dalam al-Qur'an dan Hadith dan telah disebutkan sebahagian daripadanya pada permulaan bab ini.

Pada hakikatnya kesihatan hanya akan diperolehi melalui satu cara hidup yang teratur, dan perlu dipatuhi oleh setiap individu yang ingin hidup sempurna.
