

BAB TIGA

HUBUNGAN MAKAN DAN MINUM DENGAN KESIHATAN MENURUT ZULAM.

Kesihatan fizikal dan mental mempunyai hubungan rapat dengan jadilan pemakanan seseorang. Justeru kerana itu Allah telah menentukan jenis-jenis makanan yang boleh dimakan (yang halal). Iaitu terdiri daripada makanan yang baik dan berkhasiat. Seperti jenis-jenis haiwan ternakan, tumbuh-tumbuhan dan beranika jenis buah-buahan.

Fungsi makanan kepada manusia seolah-olah seperti baju kepada pokok. Manusia akan membesar dengan makanan yang diaakan. Setiap kali makanan yang dimakan akan menjadi darah daging dan membentuk fizikal dan mental serta rohani seseorang. Allah telah mempermudahkan bagi manusia segala apa yang ada di bumi untuk kemaslahatan manusia. Agakla jenis hidupan dan bahan-bahan galian yang terdapat di dalamnya mempunyai manfaat kepada manusia. Terjulanglah kepada kecijaksanaan manusia untuk mempergunakan segala kemudahan ini. Allah telah mengajikan akal bagi manusia untuk berfikir berhubung dengan ayat-ayat Allah.

3.1. Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan.

Sebagai tanda menyukuri nikmat Allah ke atas hambanya sudah sewajarnya bagi umat Islam mempergunakan segala nikmat rezeki yang dianugerahkan di muka bumi ini untuk tujuan yang direcdhaiKya. Umpamanya untuk manfaat dan keperluan tubuh badan supaya ia dapat berfungsi dengan sebaiknya serta dapat pula dipergunakan untuk beribadah kepada Allah. Di samping amalan kesihatan yang lain, melalui amalan pemakanan yang baik kita dapat mengelakkan kesihatan dan kecergasan tubuh badan dan fikiran sepanjang tempoh hayat yang telah Allah tetapkan. Sungguhpun hidup dan mati Allah yang menentukannya namun kita dituntut supaya berusaha menjaga kesihatan. Kesihatan yang baik membolehkan kita menjalankan tugas dan kewajiban dengan lebih sempurna dan berkesan. Kehidupan menjadi lebih bererti. Sehubungan dengan ini juga Rasūlullāh (s.a.w) telah bersabda:

المرء الغني بغير راemb إلى الله من المرء الصعب¹⁰⁷

"Mualim yang kuat itu lebih baik dan lebih dikasihi Allah daripada orang-orang zulmin yang lemah".

¹⁰⁷ Al-Qushayri, Op. Cit. J. iv, Lihat Kitab al-Qadr Bab Fi al-Amri Bi al-Qurah... h. 2052.

Makanan yang seimbang amat penting bagi membantu pertumbuhan fizikal dan mental yang sihat. Ciri-ciri makanan yang telah ditetapkan oleh ajaran Islam adalah bertepatan dengan kehendak makanan seimbang.

a- Pengaruh Terhadap Fizikal / Jasmani.

Allah telah menjadikan manusia dengan sebaik-baik kejadian dan memberikannya rupa bentuk yang cantik. Sebagaimana firman Allah:

بِئْرَكَ الْأَنْتَسْنَ سُورَةٌ دُرْزَنَةٌ مِنَ الْأَطْبَعِ 108

"Dan Ia membuatkan kamu memperelokkan rupa kamu, serta dikurniakan kepada kamu dari benda-benda yang baik lagi halal".

Dikurniakannya pandangan, penglihatan dan hati yang merupakan anggota penting bagi tubuh badan manusia sebagaimana firman Allah:

وَمَا الَّذِي نَعْلَمُ إِلَّا مَا حَسِّنَ الْأَنْسَانُ فَإِنَّمَا تَعْذِيرُنَا 109

"Dan Dialah jua yang mengadakan bagi kamu pendengaran dan penglihatan serta hati (untuk kamu bersyukur tetapi) amat sedikit kamu bersyukur".

108. al-ju'minā a. 64.

109. al-ju'minūn: a. 78.

Demikian Allah berkuasa menjadikan sesuatu menurut kekehuaninya dan tidak ada sesuatu pun yang boleh menghalang perbuatan Allah.

Allah menjadikan sesuatu adakalanya dengan sebab musabab dan adakalanya tanpa sebab musabab seperti mu'jizat para nabi.

Banyak perkara yang berlaku pada hari ini sebahagiannya diketahui sebab musababnya dan sebahagianya pula tidak diketahui. Umpamanya tubuh badan manusia yang sihat, sempurna, cocat, sakit dan sebagainya telah diakui adalah pemberian dari Allah. Namun di samping itu ia juga ada hubungan dengan tindakan manusia sendiri secara langsung atau tidak terhadap kesihatan.

Tubuh badan yang sihat tegap dan cergas adalah merupakan pemberian Allah kepada mereka yang memelihara kesihatan, salah satunya melalui pemakanan yang sempurna. Di negara-negara miskin atau negara yang terlibat secara langsung dengan perang kita dapat rakyatnya hidup menderita dengan berbagai penyakit dan kabusuran. Pertumbuhan tubuh badan mereka tidak sempurna akibat kekurangan zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh badan khasnya protein dan vitamin. Sebaliknya di negara-negara maju pula penduduknya sentiasa terdedah kepada berbagai penyakit dan kecacatan akibat daripada pemakanan yang berlebih-lebihan dan tidak seimbang, atau pendedahan kepada bahan-bahan kimia yang dimasukkan ke dalam makanan.

Berhubung dengan ini Allah telah berfirman:

وَنَعْلَمُ أَنَّهُمْ لَا يُظْلَمُونَ¹¹⁰

"Dan (ingatlah), Allah menciptakan langit dan bumi dengan cara yang sungguh layak dan berkimut (untuk membuktikan keesaannya dan keadilannya), dan supaya tiap-tiap diri diberi balasan dengan apa yang telah mereka kerjakan (baik atau jahat), sedang mereka tidak dikurangkan balasannya sedikit pun".

Jelas bahawa kesihatan tubuh badan adalah merupakan pemberian Allah yang dapat diperolehi dengan usaha manusia. Begitulah sebaliknya segala kecacatan, kepincangan dan berbagai-bagai penyakit yang menimpa manusia adalah merupakan akibat daripada pengabaian manusia terhadap kesihatan khasnya berhubung dengan pemakanan.

Kajian oleh para doktor telah menunjukkan bahawa selain daripada faktor bekas, pemakanan juga boleh mempengaruhi pertumbuhan seseorang,umpamanya dalam kajian yang telah dilakukan, mereka mendapati bahawa saiz orang-orang Asia telah bertambah berbanding pada masa dahulu. Orang-orang Filipina, Singapura, Jepun, dan Korea Selatan umpamanya, purata penduduknya kini telah bertambah besar. Samada dari segi saiz tinggi maupun berat.¹¹¹ Hal ini dikaitkan

¹¹⁰ S. al-Jathiah: a. 22

¹¹¹ Mohd. Azam Mahmud dan Dr. Fatimah Arshad, "Orang Asia Semakin Tinggi", Dewan Masyarakat, (April, 1988,) h. 20.

dengan pemakanan mereka pada hari ini dan ienjutan daripada

perkembangan ilmu pengetahuan di kalangan penduduknya.¹¹⁴

No Garrison seorang yang mempelopori masalah ini juga telah membuktikan melalui penyelidikan yang dilakukan ke atas makanan rakyat yang tinggal diberbagai bahagian India dalam hubungannya dengan kesihatan suku-suku bangsa yang berkenaan. Di bahagian-bahagian selatan makanan mereka yang utama terdiri dari beras giling, buncit dan sayur dengan sedikit daging atau susu. Penduduk di kawasan ini didapati mempunyai perawakan badan yang kecil, mempunyai tenaga yang kurang dan purata umur mereka juga pendek. Manakala suku-suku di bahagian utara yang makanannya terdiri daripada gandum yang tidak digiling dengan susu kambing dan mentega mereka didapati mempunyai keadaan jasmani yang lebih baik.¹¹⁵

Ibn Khaldun dalam bukunya al-Ibar juga turut menyokong dan bersetuju dengan pendapat yang mengatakan bahawa makanan yang dimakan oleh seseorang itu mempunyai hubungan dengan pertumbuhan jasmaninya. Ini telah dibuktikan dengan kajian yang dilakukannya ke atas penduduk yang tinggal di kawasan-kawasan yang tandus di Afrika Utara dengan keadaan mereka yang kekurangan makanan.

¹¹⁴ Ibid.

¹¹⁵ Jean Bogert, *Nutrition And Physical Fitness*, Terjemahan oleh, B. Napitupulu, (Gizi Dan Kesihatan Jasmani), 1964, h. 4.

Makanan utama mereka ialah susu dan daging, kambing. Ini serupalah dengan bangsa arab yang tinggal di Kaeruh-Kaeruh, turun pasir yang luas. Makanan mereka ialah tumbuh-tumbuhan yang tersusut di puncak gunung tersebut. Hasil tumbuh-tumbuhan yang mereka perolehi adalah terlalu sedikit, bergantung keadaan musim dan penjagaan yang rapat. Ini menyebabkan mereka lebih suka makan daging dan minum susu daripada makan sayur-sayuran. Bahkan ini adalah makanan yang paling sesuai untuk mereka. Penduduk yang kurang makan sayur-sayuran dan bush-bushan ini didapati mempunyai keadaan jasmani yang lebih tegap dan kuat.¹¹⁴

Dari seceraps kajian yang telah dinyatakan di atas kita dapatti bahawa penduduk yang makan makanan yang membina tubuh besar seperti daging dan susu mempunyai bentuk tubuh badan yang lebih baik berbanding dengan penduduk yang lebih banyak makan makanan yang terdiri daripada sayur-sayuran dan tumbuh-tumbuhan. Makanan seperti daging dan susu adalah penting untuk pertumbuhan tubuh badan kerana ia mengandungi kadar protein yang tinggi. Al-Qur'an juga telah menyebutkan tentang pentingnya makanan seumpama ini hingga ia dijadikan sebagai salah satu nama bagi surah dalam al-Qur'an iaitu surah al-An'am. Di samping itu kita dapatti juga bahawa makanan yang

¹¹⁴ Ibnu Khaldun, al-Ibar, diterjemahkan oleh, H. Rus'fan, (Ibnu Khaldun Tentang Sosial Dan Ekonomi), (Singapura: Pustaka Nasional, 1985,) h. 27 - 28.

terdapat disesuitu kawasan itu adalah sesuatu untuk penduduk yang yang tinggal di kawasan tersebut.

Selain diripada kasih-tun tuuhu badan, bentuk fizikal seseorang itu perlu juga diambilberat. Ini kerana tubuh yang tegap dan kuat amat diperlukan dalam medan perjuangan. Kekuatun tubuh badan juga merupakan senjata yang perlu dalam menghadapi musuh.

Firman Allah:

وَأَنْذِلْنَا لَهُ سَطْرَهُ مِنْ فَتَحِنَّا لِلْقَلْمَبِينَ بِمَوْنَعٍ عَلَى الْأَشْوَادِ وَدُرْبِهِ 115

"Dan sediakanlah untuk menantang mereka (musuh yang menceroboh) segala jenis kekuatan yang dapat kamu sediakan dan dari pasukan-pasukan berkuda yang lengkap sedia untuk mengerunkan dengan persediaan itu musuh Allah dan musuh kamu".

Ini juga telah diceritakan dalam kisah Talut. Allah telah menganugerahkannya kekuatan tubuh badan sebagaimana yang disebutkan dalam firman Allah:

إِنَّ اللَّهَ أَصْطَفَهُ عَلَيْكُمْ رَزَكَهُ بَطْرَهُ فِي الْأَوْلَيْهِ وَالْآخِرَهِ 116

"Sesungguhnya Allah telah memilihnya (Talut) menjadi raja kamu, dan telah mengurniakannya kelebihan dalam lispangan ilmu pengetahuan dan keagahan tubuh badan".

¹¹⁵ S. al-Anfal: a. 60

¹¹⁶ S. al-Baqarah: a. 247.

Jelasnya makanan mempunyai peranan yang penting terhadap kesihatan dan pembinaan tubuh badan. Dengan adinya kemajuan dalam bidang kedoktoran manusia telah berjaya mengetahui beberapa unsur yang terdapat dalam makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia.

Bahan-bahan seperti zat-zat tertentu, beberapa jenis vitamin, gurum galian dan sebagainya terdapat dalam makanan adalah diperlukan oleh tubuh badan. Sejauh mana jumlah makanan yang kita makan itu mengandungi kuantiti zat-zat yang diperlukan oleh tubuh badan kita adalah bergantung kepada jenis-jenis makanan yang kita ambil.

Kesemua zat-zat yang diperlukan ini terdapat dalam makanan yang disebutkan oleh al-Qur'an, samada dari jenis haiwan maupun tunuh-tumbuhan dan buah-buahan. Kelebihan atau kekurangan sesuatu jenis zat-zat tertentu akan mempengaruhi kesihatan seseorang.

b- Pengaruh Terhadap Jiwa / Mental.

Otak yang sihat terletak pada badan yang sihat. Kata-kata seumpama ini sering kita dapat di mana-mana. Apabila memperkatakan berhubung dengan mental atau jiwa terdapat beberapa putih perkataan yang perlu di teliti maksudnya. "Jiwa" memberi maksud roh yang ada dalam tubuh manusia, atau nyawa, atau seluruh kehidupan batin.¹¹⁷ "Mental" pula memberi maksud sesuatu yang berkaitan dengan pemikiran

¹¹⁷ halid Muhammad Ihsain dan kawan-kawan, Kamus Bahasa Melayu, (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka, 1987), h. 401.

atau mengenai batin.¹¹⁸ Mengenai "ikiran" pul., i. berasi makna alat batin untuk berfikir atau daya berfikir, atau ingatan.¹¹⁹ "otak" pula ialah merupakan benda putih dan lembut terdapat dalam tengkorak yang menjadi pusat saraf atau daya berfikir.¹²⁰

Justeru itu jiwa atau mental adalah merupakan suatu yang mengeni batin atau dalaman. Manakala otak pula merupakan alat untuk berfikir. Kesihatan jiwa selalunya dikaitkan dengan jiwa yang tenang dan tenteram. Mental yang sihat pula ialah boleh berfikir dengan secara waras dan rasional. Manakala anggota fizikal yang berfungsi untuk berfikir ialah otak. Kesihatan jiwa dan mental berhubung rapat dengan kesihatan fizikal seluruhnya. Dari sini ia mempunyai hubungan secara langsung dengan pemukiman.

Tahap kebijaksanaan seseorang adalah berbeza-beza. Ini selalunya dikaitkan dengan faktor buku atau keturunan. Namun begitu makanan juga boleh mempengaruhi tahap kebijaksanaan seseorang. Kenyataan ini telah diakui oleh para doktor,umpamanya di Negeria Nicoll seorang pengkaji, dalam kajiannya terhadap suku-suku yang hidup di kawasan laut (yang merupakan kaum pedagang dan nelayah) antara

¹¹⁸ Ibid. h. 355.

¹¹⁹ Ibid. h. 144.

¹²⁰ Ibid. h. 362.

¹²¹ Sipitupulu, op. cit. h. 7.

makanan mereka ialah ikan. Kebutuhan kesehatan ini mendepati suku-suku ini mempunyai tinggi kesihatannya kecergasan mental yang lebih baik teripada suku-suku yang tinggi di pendudukannya, yang sebaliknya hidup dengan makanan bahan makanan yang berasal dari tanah-tumbuhan.¹²²

Selain dari mental makanan juga boleh mempengaruhi jiwa atau sikap seseorang. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Ibnu Khaldun, beliau mengatakan pengaruh makanan yang berlebihan terhadap jasmani dapat dilihat melalui tindakan-tindakan seseorang dalam menghadapi arus kejamaan atau dalam menghadapi kebenaran. Penduduk padang pasir yang sederhana dan penduduk di daerah yang padat yang sudah terbiasa menderita kelaparan. Jauh dari merasai kenikmatan dan kedenangan. Mereka didapati lebih merasa dekat dan cinta kepada agama, taat melakukan ibadah daripada orang-orang yang hidupnya dalam lingkungan mewah dan serba kecukupan. Oleh itu kita dapat orang-orang salih dan slim ulamak yang taat kepada agama kebanyakannya adalah penduduk yang tinggal di daerah-daerah padang pasir (desa)¹²³ yang makanan mereka adalah sederhana. Di samping itu sikap mereka juga dikatakan lebih suka berterus terang berbanding dengan penduduk kota yang telah biasa hidup dengan makanan mewah.

¹²² B. Napitupulu, Op. Cit. h. 7.

¹²³ Ibnu Khaldun, Op. Cit. h. 33 - 34.

Selain daripada kuah dan jenis makannya, faktor halal dan haram makannya juga boleh mempengaruhi jiwa dan sikap seseorang. Sekiranya makannya yang dimakan adalah dari jenis dan sumber yang haram dan tidak bersih i.e. skin mengandungi pembentukan jiwa dan rohani seseorang, kerana makannya tersebut skin menjadi darah daging dan membentuk tubuh badan manusia. Malah makannya yang haram dan tidak bersih boleh menyebabkan penyakit. Oleh itu untuk mengelakkan umat Islam dari dihinggapi oleh sebarang penyakit Islam telah menentukan bahan makanan yang sesuai dimakan oleh umatnya. Iaitu makannya yang halal dan berkhasiat. Sehubungan dengan ini Allah telah berfirman:

124 ﴿كُلُّ حَلَالٍ خَيْرٌ﴾

"Makanlah dari benda-benda yang baik yang Kami kurniakan kepada kamu".

Dalam ayat lain Allah berfirman:

125 ﴿وَمَا مِن رِزْقٍ لِّلْهُ إِلَّا يُنَزِّلُهُ إِلَيْكُمْ وَمَا أَنْتُمْ بِهِ مُعْذِلُونَ﴾

"Dan makanlah dari rezeki yang telah diberikan Allah kepada kamu, iaitu yang halal lagi baik, dan bertekwalah kepada Allah yang kepadanya sahaja kamu beriman".

124. al-Baqarah: 172.

125. al-Tawbah: 80.

Makanan juga boleh menyebutkan makanan tidak sebaiknya itu tidak akan diterima Allah. Ini telah dijelaskan oleh Rasulullah (s.a.w) dalam sebuah Hadithnya:

نَسِمَ ذِكْرُ الرَّوْدَلِ بِهِ سَرَّ الْمَرْأَةِ نَامَهُ بَعْدَ بَدْبَدَةِ الْمَاءِ بَارِسَارَهُ وَسَمِعَهُ حَرَامٌ وَمُنْهَى
حَرَامٌ وَمَدْرَسَاتُ حَرَامٍ مَاسَ بَسَارَلَه - ۱۲۷

"Kemudian Rasulullah menyebutkan, ada seorang lelaki yang jeuh perjalanan, yang kusut rambutnya lagi berdebu matunya menghulurkan kedua telinganya ke langit (berdoa); hai Tuhanku ! hai Tuhanku ! padahal makanannya haram, dan minumannya haram dan pokokannya haram, dan (mulutnya) disusupi dengan yang haram; maka bagaimakah akan diperkenankan baginya ?".

Dalam hal ini Islam bukan sahaja menyuruh makanan berhati-hati memilih makanan yang halal dan berkualiti, tetapi Islam juga mengambilberat berhubung dengan cara makanan tersebut diperolehi. Adalah wang yang digunakan untuk membeli makanan itu didapat dari hasil usaha secara jujur atau sebaliknya. Jika wang yang digunakan untuk membeli makanan itu daripada hasil yang haram seperti melalui perjudian, merompak, rasuah dan sebagainya, maka bahan makanan itu adalah haram. Rasulullah (s.a.w) telah bersabda:

لَمْ يَنْتَهِ مِنْ نَحْنَ نَسْخَتْ فَالنَّازُ أَوْلَى بِهِ ۖ ۱۲۷

¹²⁶ al-Jushayri, Op. Cit. J. ii, Lihat Kitab al-Sakat, Bab Tabulu al-andiqah Min al-Kassib al-Fasl fi Tarbiyatuhu, h. 703.

¹²⁷ al-Tirmidhi, Op. Cit. Lihat Kitab al-Jallah, Bab Fi Faḍli al-Jallah, h. 515.

78

"Kami di sini tidak berbicara tentang hal-hal yang bersifat
politik dan sebagainya. Kami hanya membicarakan tentang
masalah kesehatan."

Untuk mendapat jaminan kesehatan, maka kita perlu mencuci tangan dengan benar terutama pada saat makan. Selain itu kita juga perlu makan makanan yang baik dan seimbang. Kita juga perlu menghindari makanan yang berkarbohidrat tinggi, kolesterol dan mengandung perkecambahan dan pertumbuhan jamur dan rotan sekeras-kerasnya.

3.2. Beberapa masalah kesehatan Dengan Produk-produk

Hasil dari kemajuan manusia banyak diciptakan baru dihasilkan. Ini termasuk juga dibidang pemakanan. Antaranya buncul beberapa jenis makanan dalam bentuk-bentuk tertentu seperti pil vitamin, dan zat galian, makanan terproses, seperti makanan dalam tin, makanan dalam botol, makanan berbungkus, dan makanan yang cair. Lalu, termasuk juga jenis-jenis makanan ringan.

Makanan seumpama ini tidak dinasikan mempunyai kelebihan dalam keadaan tertentu. Sampai-sampai pil vitamin boleh diambil sebagai makanan tambahan selain daripada makanan biasa untuk menampung keperluan tubuh badan daripada kekurangan bahan-bahan yang diperlukan.

Kepentingan dan kegunaan bahan makanan yang terproses ini pada kesehatan adalah tidak dapat diabaikan. Kebutuhan kita akan makanan yang terproses ini semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi dan teknologi ini yang semakin maju. Hal ini dibuktikan oleh banyak penelitian yang menunjukkan bahwa pengambilan makanan yang terproses ini memberikan manfaat bagi kesehatan manusia. Namun demikian, pengambilan makanan yang terproses ini juga dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mengonsumsi makanan yang terproses dengan benar dan seimbang.

Begitu juga dengan makanan yang terproses. Dalam keadaan keadaan tertentu makanan seperti ini adalah diperlukan umumnya ketika menghadapi sesuatu malapetaka seperti banjir dan sebagainya.

Begitu juga ketika dalam pelayaran, atau ketika dalam hutan. Keadaan-keadaan seumpama ini memerlukan kepada makanan yang boleh tahan disimpan lama. Di samping itu makanan ini juga boleh dijadikan sebagai makanan harian ketika keadaan terdesak kerana ia boleh disediakan dengan mudah dan cepat.

Perlu diingat bahawa setengah-setengah bahan kimia di dalam makanan terproses ini dikatakan boleh mengancam kesihatan mereka yang memakannya. Walaupun dalam keadaan tertentu ia dikatakan berguna dalam mengubati penyakit tertentu, umumnya sakarin iaitu pemanis gantian dalam makanan dan minuman mungkin berguna kepada pesakit kencing manis dan orang yang terlalu gemuk. Namun bagi orang

1.29 Jalil A. Rahman skk. "Makanan Terproses Tidak Selamat" Dewan Masyarakat, (Kuala Lumpur: Art Printing Works, 15 April, 1986), h. 34.

yang dilakukannya adalah dengan mengambil tindakan yang tidak memenuhi ketentuan dan syarat dalam undang-undang.

Di Malaysia pihak kerajaan sama-sama tidak mewajibkan untuk terpaksa ini melalui akta maklumat 1992 dan peraturan maklumat 1993. Impiananya jika didapat bahan-bahan kimia yang bertambah dan dilarung masih digunakan atau penggunaanya tidak sepatutnya. Endah yang tertentu tindakan mahsumlah akan dikenakan.¹³⁰

walaupun undang-undang berhubung dengan makluman ini telah dikemasukan rumun keberkesanannya untuk melindungi pengguna masih dicuragai. Ini kerana masih terdapat para pengguna atau pengusaha yang tidak bertanggungjawab telah menggunakan beberapa jenis bahan yang tidak dibenarkan. Seperti perwarna yang tidak dibenarkan dengan tujuan untuk menirik perlutan para pengguna. Begitu juga dengan penggunaan bahan awet secara berlebih-lebihan untuk menjadikan makanan tersebut tahan lebih lama.

Oleh itu untuk memastikan objektif akta makluman ini terlukau dengan berkesan ia memerlukan kerjasama semua pihak termasuklah para pengguna sendiri. Para pengguna sepatutnya

¹³⁰ Ibid. h. 22.

¹³¹ Ibid.

menyebutkan bahwa "makanan yang tidak baik untuk manusia, sebaiknya dihindari".¹⁵² Maka berarti makan dengan berdasarkan pada hal-hal yang baik dan tidak baik bagi kesehatan manusia. Dengan kata lain, makanan yang baik.

Masyarakat, kianya atau jauh perjudian berhati-hati dalam memilih bahan makanan yang terdapat di pasarannya. Hal bertujuan agar masyarakat memilih makanan yang sesuai untuk tubuh mereka. Untuk tujuan ini sistem pendidikan perlulah mencakupkan tajuk ini supaya boleh mendidik masyarakat di peringkat awal. Keberadaan yang tinggi menjadikan manusia lebih berhati-hati. Adakah makanan yang dimakan itu lebih banyak mendatangkan kobaikan atau sebaliknya. Sehubungan dengan ini Allah juga telah berfirman:

يَقُولُونَكُمْ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ لَا يَنْهَا إِنْ شَاءُ كَيْرٌ وَمَنْافِعُهُ لِلشَّابِرِ لَا تَنْهَا أَكْبَرٌ مِنْ تَنْهِيمَهَا¹⁵²

"Mereka bertanya kepadamu (wahai Nuhuammud) mengenai arak dan judi. Katakanlah; "pada keduanya ada dosa besar dan ada pula beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar daripada manfaatnya".

Bagi masyarakat Islam, apabila telah memperolehi maklumat yang jelas berhubung dengan bahaya sesuatu makanan terhadap kesihatan ataupun yang jelas haramnya di sisi agama sewajarnyalah umat Islam

152. S. al-Baqarah: a. 219.

menjauhkan diri dari terpapar.¹³³ Dengan mendekati pengajar dan teladan
sebagai kebutuhan kita tergantung pada kesiapan dan siaga akan
cinta ilmu. Untuk itulah hendaklah menghindarkan diri mereka
dari apa jua perkara yang boleh membiasakan. Allah (s.w.t) telah
berfirman:

134.

وَلَا تُنْهِيَ الْمُؤْمِنِينَ عَنِ الْمَسْأَلَةِ

"Dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu
ke dalam bahaya kebinasaan (dengan berulang batil)".

Adalah menjadi kewajiban para kifayah ke atas umat Islam
untuk mewujudkan makanan pilihan jika sekiranya di kawasan tersebut
tidak terdapat makanan yang selamat dimakan oleh umat Islam.
Samada ia merupakan makanan yang boleh merosakkan kesihatan tubuh
badan maupun ia sebagai makanan yang haram dimakan oleh umat Islam.
Umat Islam bertanggungjawab untuk mempersiapkan jenaraan yang kuat
dan sihat bagi menjamin kesejahteraan agama, negara dan bangsa.

3.3. Masalah Berhubung Dengan Arak, Dadah, Dan Merokok.

Konsep Ilahi jelas dan nyata Allah menggunakan istilah Khanur
dalam firmanNya:

133 Lihat Lampiran Lima. h.h 112 - 121.

134 S. al-Baqarah: a. 195.

١٣٥

رَبِّ الْجِنَّاتِ الْمُحَمَّدُ الْأَكْبَرُ مَرْضِفُ الْأَلْمَرْجَفِنِ كُلِّ
الْقَمَرِ الْمُبَتَّبِ، امْتَلَذْتُمُونَ إِنْ تَرَكُنَتُمْ لِعَيْنِكُمُ الْمَذَادُ، وَالْمَذَادُ فِي الْجَنَّةِ الْمُبَتَّبِ
عَزَّوْلِيَّا شُوَّجَبِ الْمَشَلُوْقِ فَهَذِهِ لَهُمُ الْمُسْتَهْوِنَ

"Wahai orang-orang yang beriman ! bahawa sesungguhnya arak, dan judi dan pemujahan berhalal, dan mengundi nafib dengan batang-batang anak panah, adalah (semunanya) kotor (keji) dari perbuatan Syaitan. Oleh itu hendaklah kamu menjauhinya, supaya kamu berjaya. Sesungguhnya Syaitan, itu hanyalah bermaksud wahu menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu dengan sebab arak dan judi, dan mahu memalingkan kamu daripada mengingati Allah dan daripada mengerjakan sembahyang. Oleh itu, mahukah kamu berhenti (daripada melakukan perkara-perkara yang keji dan kotor itu atau kamu masih berdagil)?"

Kemudian Rasūlullāh (s.a.w) juga ada menjelaskan dalam sebuah Hadīthnya apa itu khamar sebdanya :

كُلُّ سُكُرٍ حُرْمٌ وَكُلُّ حُرْمٍ حَرَامٌ ١٣٦

"Semua yang memabukkan bererti arak, dan setiap arak adalah haram".

Manakala saidina Omar al-Khatab r.a. juga pernah mengumumkan dari atas mimbar nabi, "bahawa yang dinamakan arak ialah apapun yang dapat menutupi fikiran".¹³⁷

¹³⁵ S. al-Maidah: s. 90 - 91.

¹³⁶ Al-Qughayri, Op. Cit. J. iii. Lihat Kitab al-Ashribah, Bab Bayān Anna Kullu Muskirin Ḥarāmūn. h. 1587.

¹³⁷ Yusuf al-Qardawi, Op. Cit. h. 72.

Dari penjelasan-penjelasan yang diutarakan berhubung dengan khimar ini sekurang-kurangnya telah dapat menghilangkan ketidakaran dan memutuskan perdebatan tentang apa itu khimar. Tidak kira apa bentuknya.. Samada cair, debu, yang diainum, yang dibuntikkan atau yang disedut. Selagi ia memabukkan, menutup fikiran dan menghilangkan akal dari tabiatnya, semunya adalah dikira khimar, yang telah diharapkan oleh Allah dan RasulNya sampai hari kiamat.

Begitu juga dengan istilah dadah. Istilah ini adalah umumnya memberi pengertian salah guna bahan-bahan psikoaktif iaitu digunakan tanpa mengikat peraturan-peraturan perubatan.¹³⁸

Mengikut tafsiran pertubuhan kesihatan sedunia (WHO) dadah dianggap apa-apa saja bahan yang apabila digunakan oleh sesuatu organisme hidup boleh mengubah satu atau lebih fungsi organisme tersebut.¹³⁹

¹³⁸ Abdullah Khalid Karim, "Jenis Dan Bahaya Dadah Dan Peranan Pusat Penyelidikan Dadah Kebangsaan ", Seminar Bahaya Alkohol Dan Penggunaan Dadah Peringkat Kebangsaan, P.M.U.K.M. Bangi, 27 - 30 Jan. 1984. h. 6.

¹³⁹ Ibid.

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang itu terlibat dengan penyabugan dadah dan juga khamar. Antaranya pengaruh alam sekitar, masalah sosial, masalah diri yang menguat ketenteraman jiwa manusia. Falsafah materialisme yang ada sekarang; serta penolakan nilai-nilai moral yang hakiki dan kurangnya pengetahuan berhubung dengan hal-hal keagamaan. Masyarakat yang hidup dalam keadaan seumpama ini akan menyebabkan timbul rasa bosan di kalangan individu masyarakat tersebut. Jiwa mereka rasa kosong kerana mereka dididik untuk percaya bahawa tidak ada nilai murni yang kekal. Keadaan seumpama ini memberi peluang secepat mungkin bagi mereka untuk lari dari alam nyata yang membosankan dan penuh dengan ketegangan, kebosanan, kesedihan kepada alam keseronokan yang mereka bina sendiri dengan arak dan dadah.

Kesan khamar dan dadah ini walaupun telah dimaklumi ke atas akal manusia seperti mana yang dilapurkan oleh seorang penyelidik, bahawa jika dibuat kajian secara terperinci di hospital-hospital, kebanyakan orang gila yang mendapat gangguan saraf adalah disebabkan arak dan dadah. Begitu juga kesannya terhadap fizikal manusia yang boleh melumpuhkan anggota tubuh dan merosakkan kesihatan.¹⁴⁰ Lebih dari itu ia juga boleh meruntuhkan moral dan akhlak masyarakat, serta menyebabkan krisis kewangan dalam rumah tangga.

¹⁴⁰ Yusuf al-Jardawi, Op. Cit. h. 70.

Nemendangkan atas dasar ketan dan bahaya yang ditimbulkan oleh khamar inilah maka Allah (s.w.t) telah mengharuskan khamar dan unsur-unsur yang sejenis dengannya, seperti jenis-jenis dadah dan sebagainya. Semada sedikit atau pun banyak, ialah molarang umurnya makan atau minum sesuatu yang boleh membunuh semada secara lambat atau cepat. Umpamanya racun, atau sesuatu yang boleh membahayakan termasuk makan atau minum yang terlalu banyak.

Malangnya pada hari ini konsep khamar ini terus diminati oleh manusia sekarang. Antara sebnnya ialah:

- 1- Khamar yang melemahkan sistem saraf seperti arak heroin morphin dan opium, mempunyai kuasa untuk mengurangkan rasa bimbang, takut dan sebagainya.
- 2- Khamar yang menggagalkan sistem saraf seperti ampitamin, cocaine dan nikotin mempunyai kuasa untuk mengurangkan rasa lesu dan sugul.
- 3- Khamar yang menyebabkan hallusinoses seperti ganja mempunyai kuasa membawa penggunanya ke dunia khayalan lari dari dunia kenyataan yang penuh dengan segala masalah kehidupan keperitan, kesusahan dan pancaroba.¹⁴¹

¹⁴¹ Dr. Hasbullah bin Hj. Hussin, "Penyalahgunaan Dadah, Masalah Dan Penyelesaiannya", Seminar Alkohol Dan Penggunaan Dadah Peringkat Kebangsaan, P.M.U.K.M Bangi, 27 - 30 Jan. 1984, h. 11.

Jelasnya selagi jiwa manusia tertekan dan tidak centeram maka selama itulah peryalahgunaan khamir menjadi wabak dalam masyarakat. Oleh itu untuk mengatasi masalah ini kefahaman dan penghayatan yang sebenarnya terhadap ajaran Islam adalah perlu dalam seimbang masyarakat. Ia akan mempunyai manusia yang kukuh dalam membina sebuah masyarakat yang ideal di atas bumi ini. Dalam hal ini kerjasama dari semua pihak, individu, masyarakat, dan pemerintah adalah perlu.

Mengenai masalah merokok pula, tabiat ini telah menjadi satu perkara yang lumrah di kalangan masyarakat kita pada hari ini. Bertutung dengan ini juga telah dilaporkan bahawa 95% penagih dadah adalah bermula dengan menghisap rokok.¹⁴²

Bangsa Arab di zaman Rasulullah (s.a.w) dan para sahabat tidak mengenali rokok kerana sejarah rokok di dunia hanya bermula lebih kurang pada tahun 1492.¹⁴³ Sebelum itu merokok hanyalah wujud

¹⁴² Cik Mary Assunta Kolondai (PPPP), "Kesan-Kesan Alkoholisme Dan Merokok Dalam Masyarakat Kita", Seminar Alkohol Dan Penggunaan Dadah Peringkat Kebangsaan, Bangi, P.N.U.K.M. 27 - 30 Jan. 1984. h. 1.

¹⁴³ Nik Aziz Nik Pa, Islam Dan Rokok Satu Pendekatan, (Singapura: Pustaka Nasional, 1985), h. 19

di beberapa tempat di benua Amerika sahaja.¹⁴⁴ Dengan ini sejarah merokok adalah terkecuali dari pada sebaliknya yang sama sudah menjadi adat kebiasaan masyarakat arab sebelum kedatangan Rasulullah (s.a.w) lagi. Oleh kerana itu kita tidak mendapati hadith yang berhubung dengan masalah merokok ini. Namun begitu Islam sebagai agama yang lengkap bagi semua manusia untuk setiap zaman hingga ke hari kiamat, telah menetapkan hukum melalui kaedah-kaedah umum bagi semua percasalan yang melibatkan rokok.

Terdapat beberapa faktor yang diambilkira oleh para ulamak dalam menetapkan hukum bagi masalah merokok. Antaranya dari segi kesihatan, penyelidikan ilmiah telah membuktikan bahawa merokok boleh menyebabkan penyakit kenser dan paru-paru.¹⁴⁵ Dari sudut ekonomi pula merokok boleh menyusutkan pendapatan golongan miskin. Keperluan tanah yang sepatutnya digunakan untuk menanam bahan makanan telah digunakan untuk menanam tembakau. Begitu juga dengan hutan. Banyak hutan-hutan terpaksa ditebang untuk menyediakan bekalan tembakau.¹⁴⁶

¹⁴⁴ Ibid. h. 20.

¹⁴⁵ Ahmad Shalaby, Kehidupan sosial Dalam Pemikiran Islam, (Singapura: Pustaka Nasional, 1976), h. 23.

¹⁴⁶ Cik Marry Assunta Kolondai, Op. Cit. h. 4

Dari sudut sosial pula merokok boleh menyebabkan gangguan dan membahayakan kesihatan orang lain yang berada di persekitarannya. Ahli sains telah membuktikan bahawa mereka yang menyedut udara yang mengandungi asap rokok juga akan mengalami kesan-kesan buruk yang sama seperti mereka yang merokok. Di samping itu merokok juga menyebabkan mulut berbau busuk. Bau busuk mulut orang yang merokok sukar untuk dihilangkan walaupun setelah menggosok gigi. Aktiviti yang mengganggu dan membahayakan orang lain ini adalah dilarang oleh shari'at Islam, sebagaimana terdapat dalam sabdu Rasulullah (s.a.w):¹⁴⁷

148 ملعون من ضار شيئاً أو مكره.

"(Terlaknat) orang yang membahayakan insan muslim lain atau menipunya".

Setelah jelas dari kajian ilmiah moden bahawa kesan merokok dari sudut kesihatan, ekonomi, dan sosial adalah buruk, sebagaimana yang telah disebutkan, para ulamak ada yang menghukumnya haram dan ada juga yang menghukumnya makruh.

Menurut kaedah hukum, andainya terdapat bahaya, samada banyak atau sedikit dari sesuatu perbuatan, umpannya merosakkan tubuh badan

¹⁴⁷ Nik Aziz Nik Pa, Op. Cit. h. 45

¹⁴⁸ Tirmidzi, Op. Cit. J. iv, Lihat Kitab al-Birr Wa al-Sillati, Bab Ma Ja'a Fi al-Khianati wa al-Ghish, h. 233

dan perasaan atau pun aensiia-siakan wang dengan membela njanjannya kepada sesuatu yang tidak memberi manfaat, maka hukumnya berpindah dari halal kepada makruh atau haram menurut kadar bahaya dan sebab keburukannya.¹⁴⁹

Walaupun terdapat ulamak figh yang menghalalkan pertuatan merokok ini, namun menurut bekas mufti seair penghalalan itu adalah pada awal munculnya.¹⁵⁰ Ini kerana menurut kaedah-kaedah hukum figh asal segala sesuatu adalah halal. Begitu juga ketika itu tidak kelihatan tanda-tanda yang boleh menyebabkan merokok itu dihukumkan haram atau makruh. Harganya pun ketika itu amat murah.

Ringkasnya merokok boleh dihukumkan haram jika jelas bahayanya terhadap kesihatan seseorang. Terutama jika telah disahkan oleh seorang doktor yang pakar. Sebaliknya kalaupun doktor mengatakan ia tidak membahayakan kesihatan seseorang tetapi jika dengan merokok itu boleh menimbulkan masalah kewangan disebabkan koperluannya terhadap wang tersebut agama untuk dirinya mahupun untuk keluarganya maka ia juga dihukumkan haram. Manakala bagi seseorang yang telah disahkan oleh doktor bahawa merokok itu tidak membahayakan kesihatannya dan ia tidak pula menghadapi masalah kewangan sumbuhan terhadip dirinya

¹⁴⁹ Yusuf al-Qardawi, Op. Cit. h. 70.

¹⁵⁰ Ahmad Shalaby, Op. Cit. h. 235.

mataupun terhadap keluarganya, malah ia dihukumkan makruh yang boleh membawa kepadu haram. Ini disebabkan jelas bahawa ia telah memberikan wang dengan membelanjakannya untuk tujuan yang tidak memberi manfaat, sedangkan perbuatan ini dilarang dalam Islam.

3.4. Hikmat Berpuasa Terhadap Kemakmuran.

Puasa ialah salah satu ibadah yang dianjurkan dalam bulan ramadan sebagai lambang dari ketakutan dan keimanan manusia kepada Tuhan. Firman Allah:

151 **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ لَمْ يَرْكِبُوكُلُّكُلُّ الْقِيمَاتِ كُلُّكُلُّ عَلَى الْأَيْنَ مِنْ تَبَلَّهٌ**

"Wahai orang-orang yang beriman ! kamu dimajibkan berpuasa sebagaimana dimajibkan atas orang-orang yang dahulu daripada kamu".

Kemudian Allah menjelaskan pula hikmahnya, firman Allah:

152 **سَعِيدٌ مَنْ لَمْ يَرْكِبْ تَفَوْنَهُ**

"Supaya kamu bertakwa".

Allah juga menerangkan mengapa bulan ramadan dipilih untuk dijadikan bulan yang difardukan puasa, firman Allah:

151 S. al-Baqarah: a. 183.

152 S. al-Baqarah: a. 183.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ إِنَّمَا تَنْهَىٰكُمْ عَنِ الْمُحَرَّمِ مَا يَرِيدُكُمْ
153 مُنْهَكُكُمُ الْجُنُونُ

"(Massa yang diwajibkan kamu berpuasa itu ialah) bulan ramadan yang padanya diturunkan al-Qur'an menjadi petunjuk bagi sekalian manusia, dan menjadi keterangan yang menjelaskan petunjuk, dan (menjelaskan) perbezaan antara yang benar dan yang salah oleh itu semaiapa dari antara kamu yang menyaksikan anak buah ramadan (atau mengetahuinya), maka hendaklah ia berpuasa bulan itu".

Salanjutnya Allah memparlikatkan kasih sayangNya kepada orang-orang yang sakit atau dalam perjalanan, di mana kepada mereka diberi keringanan untuk tidak berpuasa. Firman Allah:

154 بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ إِنَّمَا تَنْهَىٰكُمْ عَنِ الْمُحَرَّمِ مَا يَرِيدُكُمُ الْجُنُونُ

"Jika siapa yang sakit atau dalam musafir maka (bolehlah ia berbuza, kemudian wajiblah ia berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain (dengan ketetapan yang samaikian itu) Allah mengkehendaki kamu beroleh kemudahan, dan ia tidak mengkehendaki kamu menanggung kesukaran".

Puasa yang dimaksudkan di sini ialah puasa yang menahan diri baik dari makan minum, ataupun menurutkan nafsu sahmat, sejak dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Dalam pengertian yang

153 S. al-Baqarah: s. 185.

154 S. al-Baqarah: s. 185.

lebih luas puasa bukan sahaja setakat menahan diri dari makan dan minum serta menahan kehendak nafsu shahwat tetapi ia juga bermaksud menahan diri dari segala rupa bentuk peryelewangan baik perkataan, perbuatan atau pemikiran. Menahan diri dari sesuatu yang boleh menyusahkan manusia sahupun yang boleh menyebabkan kesurkaan Allah.

Dari sini kita dapat puasa mengandungi makna yang dalam dari sudut keaihatan semada rohani sahupun jasmani. Keaihatan seseorang tidak akan sempurna kecuali dengan berpuasa. Ini telah diakui oleh para doktor. Doktor Mac Fadon, seorang Tabit Amerika yang besar dan merupakan salah seorang doktor internasional yang telah berjaya mengubati ramai di antara pesakitnya dengan cara berpuasa. Beliau telah mengerang sebuah buku mengenai puasa yang mengandungi percubaan-percubaan beliau ke atas para pesakitnya. Antaranya beliau telah menulis:

"Sesungguhnya semua manusia perlu kepada puasa sekalipun dia tidak sakit, kerana racun makanan dan obat bertumpul dalam tubuh manusia, ientus menjadikannya seperti orang sakit, menjadikan timbangan menjadi berat menyebabkan seseorang itu kurang bergerak". Apabila dia berpuasa ringanlah timbangan dan hilanglah racun itu dari tubuhnya setelah berhampul dan sempurna bersih, dan setelah itu dia dapat mengembalikan berat timbangannya dan asperbaharui tubuh badannya dalam waktu tidak lebih dari dua puluh hari setelah tidak berpuasa lagi".

155 Dr. Abdullah Syahatah dkk. Mengapa Ibadat Puasa Diwajibkan, Diterjemahkan dari kitab Ramadhan al-Mu'adzam, Alihbahasa oleh, A. Hasimy, (Jakarta : Bulan Bintang, 1976), h. 27.

Namun begitu puasa hanya akan bermakna bagi kesihatan sekiranya seseorang itu menjaga peraturan-peraturan makan dan minum. Puasa bukan hanya menahan lapar di siang hari dan melepaskan dengan bebas selera makan di malam hari. Namun puasa itu ialah puasa organ pencernaan dari sesuatu yang boleh mengganggunya. Di samping menahan kehendak hawa nafsu dari berbagai rupa keinginan terhadap makanan yang sukar dihadankan. Oleh itu untuk mendapatkan kesihatan yang sempurna melalui puasa seseorang itu mestilah mematuhi semua peraturan-peraturan berpuasa. Umpamanya dengan memakan makanan yang mudah hancur dikala bertuksa, seperti sup dan sebagainya.

Dimulakan dengan makan makanan yang manis. Meryedikitan makan, jangan makan terlalu kenyang, sebaliknya makan sekadar yang perlu sahaja.

Disebabkan sistem pencernaan sentiasa menjalankan tugasnya tanpa berhenti, ini menjadikannya letih. Lantaran itu perlulah diberikan masa untuk ia berhati melepaskan penat lelahnya, serta mendapatkan kembali kekuatan yang telah hilang. Oleh itu puasa adalah sebaik-baik cara untuk merehatkan sistem pencernaan. Untuk tujuan ini puasa sebagaimana yang diajarkan oleh Rasūlullah (s.a.w) dengan segala peraturan-peraturannya yang perlu dipatuhi dari mula bersahur hingga tiba waktu berbuka perlulah dipelajari dan diamalkan. Supaya puasa akan memberi faedah kepada kesihatan dan memberi kekuatan kepada sistem pencernaan.

Dengan berpuasa seseorang bukan sahaja akan memperolehi kesehatan jasmani malah kesehatan rohani juga akan terjamin. Puasa merupakan satu latihan rohani dan pendidikan jiwa. Orang yang berpuasa akan merasa lapar dan dahaga sedang dihadapinya ada makanan yang lezat dan minuman yang menimbulkan selera, berkemungkinan ia akan makan atau minum tanpa diketahui orang, tetapi oleh kerana ia tahu bahawa Allah sentiasa mengawasinya ia tidak akan makan atau minum lantaran takut terhadap Allah. Di sinilah akan bertunas dalam diri seseorang itu roh pengabdian kepada Allah. Hingga ia memperolehi karedhaan dan kesempuan daripada Allah.

Di samping itu melalui amalan puasa akan melatih jiwa seseorang supaya patuh terhadap hukum-hukum agama di atas dasar bahawa dia berada di bawah pengawasan Allah dan bukan dibawah peraturan undang-undang yang dicipta oleh manusia. Hubungan sesama manusia juga dapat dijalin dengan lebih kompak lagi. Ini kerana orang kaya akan merasakan peritnya kelaparan hingga bolh menimbulkan perasaan kasih sayang pada fakir dan miskin. Kesemua ini hanya akan dapat diperolehi dengan mematuhi segala peraturan-peraturan berpuasa sebagaimana yang diajarkan oleh Rasulullah (s.a.w) serta menghayatinya.

3.5. Keaihatan.

Kesihatan adalah merupakan satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama dalam konteks hubungan mereka dengan Allah serta dalam hubungan mereka sesama manusia. Individu dalam sesebuah masyarakat perlulah peka dan sensitif terhadap nilai kehidupan, agar mereka tahu menghargai erti kehadiran mereka di bumi ini.

Dengan mengamalkan nilai-nilai kehidupan yang bersih dan sihat individu dalam sesebuah masyarakat bukan sahaja akan terhindar dari sebarang wabak penyakit malah keaihatan mereka juga akan terjamin.

Untuk tujuan ini kefahaman dan pengetahuan terhadap ajaran Islam adalah merupakan satu pendekatan yang berkesan dalam membentuk individu dan masyarakat yang sihat sejahtera.

Al-Qur'an dan al-Sunnah yang merupakan sumber utama dalam perundangan Islam perlulah dipelajari dan didedahkan kepada masyarakat umum, supaya ia dijadikan amalan dalam kehidupan seharian. Ajaran Islam bukan sahaja terbatas dalam bidang amal ibadah, dan soal-soal yang berhubung dengan masjid sahaja, sebagaimana yang ditanggapi oleh masyarakat umum, malah kesempurnaan Islam adalah lebih daripada itu. Ajaran Islam merangkumi seluruh soal

kehidupan manusia, samada yang berhubung dengan akhirat maupun yang berhubung dengan keduniawian.

Kesihatan adalah merupakan satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang terdapat dalam ajaran Islam. Islam adalah agama yang amat mementingkan aspek-aspek kebersihan dan kesihatan. Kenyataan ini dapat kita lihat menerusi ciri-ciri amalan yang terdapat dalam ajaran Islam itu sendiri. Umpamanya dalam soal kebersihan, umat Islam disyaratkan supaya bersuci dari sebarang hadas kecil dan besar terlebih dahulu sebelum mengerjakan sembahyang. Begitu juga terhadap segala kotoran yang lain samada pada tubuh badan, makanan dan pakaian. Umat Islam perlulah mengambil sikap berhati-hati terhadap segala kotoran yang boleh menyebabkan mereka ditimpah oleh sebarang kesusahan atau penyakit yang boleh membinaaskan mereka.

Kesemua peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh ajaran Islam mempunyai nilai yang tinggi dari sudut kesihatan. Ajaran Islam hanya menetapkan sesuatu yang baik sahaja untuk umatnya.

Kebenaran wahyu Ilahi ini kemudian telah dibuktikan pula oleh sains perubatan moden. Jelas bahawa tidak terdapat sebarang percanggahan di antara wahyu dengan pandangan sains kini.

Masyarakat hari ini, terutama umat Islam telah mengabaikan tanggungjawab mereka terutama dalam menghayati ajaran agama Islam. Oleh itu kita dapat dalam menghadapi arus kehidupan moden ini, umat Islam telah dilanda oleh berbagai-bagai masalah lebih-lebih lagi yang berhubung dengan kesihatan. Kemajuan dalam bidang sains dan teknologi telah membawa bersama nilai-nilai budaya aning menggantikan nilai-nilai murni ajaran Islam dan telah mula mencorakkan kehidupan masyarakat hari ini. Malangnya nilai-nilai ini akhirnya telah meruntuhkan kehidupan masyarakat, walaupun mereka maju dalam satu bidang.

Untuk mengatasi masalah yang telah berakar ubbi ini, masyarakat perlulah diberikan kesedaran supaya kembali menghayati ajaran agama Islam yang telah diwahyukan Allah kepada nabi Muhammad (s.a.w). Kesedaran sahaja tanpa amalan yang bersungguh-gungguh tidak akan mendatangkan kesan. Oleh itu untuk tujuan ini kerjasama dari semua pihak termasuk, individu, masyarakat dan pihak pemerintah adalah perlu. Individu dan masyarakat perlulah berhati-hati dalam memilih nilai-nilai yang baik untuk diamalkan dalam kehidupan mereka. Lebih-lebih lagi berhubung dengan makan dan minum. Kesihatan dan kesejahteraan sesebuah masyarakat bukan sahaja ditentukan oleh corak kehidupan individu dalam masyarakat tersebut, tetapi ia juga banyak bergantung kepada cara pemakanan yang diamalkan oleh individu dalam masyarakat tersebut.

Pihak pemerintah pun perlulah berusaha mewujudkan satu sistem pemerintahan yang dapat mengawal dan menjamin ke sejahteraan individu dan masyarakat. Undang-undang mestilah bersifat memberikan keadilan dan hak yang bewajarnya kepada individu dan masyarakat. Bertolok dari sinilah nanti akan wujud sebuah masyarakat yang sihat dan sejahtera individunya.

Akhirnya penulis merasakan walaupun latihan ilmiah ini merupakan hasil kajian yang pertama kali dilakukan oleh penulis, namun ia banyak memberi faedah kepada penulis. Dari kajian ini penulis telah banyak mendapati benda-benda baru yang berguna semada sebagai ilmu pengetahuan mahupun untuk diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Di samping itu penulis juga telah mendapat beberapa pengalaman yang berguna dalam usaha untuk mendapatkan sumber-sumber dan maklumat yang berhubung dengan tajuk ini. Umpamanya penulis telah dapat memahami dengan lebih jelas lagi apakah yang terkandung dalam al-Qur'an dan al-Sunnah, terutama yang berhubung dengan nilai-nilai kehidupan yang ada hubungan dengan kesihatan. Begitu juga pengalaman penulis bertemu dengan beberapa orang doktor yang pakar dalam bidang kesihatan untuk mendapatkan maklumat yang lebih jelas berhubung dengan kesihatan.

Memandangkan kajian ini amat terbatas, dan banyak lagi bidang-bidang yang perlu diterajui berhubung dengan hal ini. Penulis berharap semoga usaha ini akan diteruskan oleh para penulis kemudian.