

Bismillaahirrohmaanirrohiim..  
Assalamu'alaikum warohmatullahi wa barokaatuuh..

Alhamdulillahirobbil 'alamin, washolatu wasalmu'ala ashrofil ambya'i walmursalin, wa 'ala alihi washohbihi aj'mangin. Ama ba'du...

Bapak Ibu jama'ah pengajian yang dimuliakan Allah, marilah senantiasa kita panjatkan puji syukur atas segala nikmat yang diberikan Allah kepada kita, terutama nikmat islam, nikmat sehat dan sempat.

Tak lupa salam dan shalawat semoga tetap terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad Shallahu 'alaihi wasallam, keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang senantiasa istiqomah melaksanakan ajarannya. Aamin yaa robbal 'alamiin..

Jama'ah yang dirahmati Allah, pada kesempatan kali ini saya akan membawakan kultum dengan judul:

### **Cara Rasulullah Menjaga Kesehatan**

Semasa hidupnya, Rasulullah Shallahu 'alaihi wassalam jarang sakit karena beliau mampu mencegah hal-hal yang berpotensi mendatangkan penyakit. Ada beberapa kebiasaan positif yang membuat Rasulullah Shallahu 'alaihi wassalam selalu tampil fit, sehat dan jarang sakit, antara lain:

**Pertama**, selektif terhadap makanan. Tidak ada makanan yang masuk ke mulut rasulullah, kecuali makanan yang halal dan thayyib (baik). Halal berkaitan dengan urusan akhirat, yaitu halal cara mendapatkannya dan halal barangnya. Sedangkan thayyib berkaitan dengan urusan duniawi, seperti baik tidaknya atau bergizi tidaknya makanan yang dikonsumsi. Salah satu makanan kegemaran Rasul adalah madu. Beliau biasa meminum madu yang dicampur air untuk membersihkan saluran pencernaan. Rasul bersabda, "Hendaknya kalian menggunakan dua macam obat, yaitu madu dan Alquran" (HR. Ibnu Majah dan Hakim).

**Kedua**, tidak makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang. Aturannya, kapasitas perut dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu sepertiga untuk makanan (zat padat), sepertiga untuk minuman (zat cair), dan sepertiga lagi untuk udara (gas). Hal ini sebagaimana sabda rasulullah, "Anak Adam tidak memenuhi suatu tempat yang lebih jelek dari perutnya. Cukuplah bagi mereka beberapa suap yang dapat memfungsikan tubuhnya. Kalau tidak ditemukan jalan lain, maka (ia dapat mengisi perutnya) dengan sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiganya lagi untuk pernafasan" (HR Ibnu Majah dan Ibnu Hibban).

**Ketiga**, makan dengan tenang, tumaninah, tidak tergesa-gesa, dengan tempo sedang. Cara makan seperti ini akan menghindarkan seseorang dari tersedak ataupun tergigit. Makanan bisa dikunyah dengan lebih baik, sehingga kerja organ pencernaan lebih ringan. Dari segi medis, makanan yang tidak dikunyah dengan baik akan sulit dicerna. Dalam jangka waktu lama bisa menimbulkan kanker di usus besar.

**Keempat**, tidak meniup makanan/minuman panas. Dalam Hadits, Ibnu Abbas meriwayatkan “Bahwasanya Rasulullah SAW melarang bernafas pada bejana minuman atau meniupnya”. (HR. At Turmudzi dan dishahihkan oleh Al-Albani). Secara teori ilmiah, hadits Rasulullah tersebut dapat dijelaskan bahwa apabila kita menghembuskan nafas pada minuman, kita akan mengeluarkan karbon dioksida ( $\text{CO}_2$ ), yang apabila bercampur dengan air ( $\text{H}_2\text{O}$ ), akan menjadi  $\text{H}_2\text{CO}_3$ , yaitu sama dengan cuka, sehingga menyebabkan minuman itu menjadi acidic (bersifat asam). Bila kebiasaan ini berlangsung dalam waktu lama akan dapat merusak kinerja ginjal serta dapat meningkatkan risiko serangan jantung.

**Kelima**, Tidak makan/minum sambil berdiri. Dari Anas bin Malik ra dari Rasulullah Shallahu 'alaihi wassalam bahwasanya beliau melarang seseorang untuk minum dengan berdiri. Qatadah bertanya kepada Anas, “Bagaimana kalau makan ?” Anas menjawab, “Kalau makan dengan berdiri itu lebih jelek dan lebih buruk.” (HR Muslim). Jika kita minum sambil berdiri, air yang kita minum akan meluncur langsung menuju kandung kemih tanpa disaring terlebih dahulu oleh sistem dalam tubuh. Akibatnya akan terjadi pengendapan disaluran ureter. Endapan ini bila semakin dapat menyebabkan penyakit kristal ginjal atau batu ginjal.

**Keenam**, cepat tidur dan cepat bangun. Rasulullah biasa tidur di awal malam dan bangun pada pertengahan malam kedua. Kemudian beliau bersiwak, lalu berwudhu dan shalat sampai waktu yang diizinkan Allah. Beliau tidak pernah tidur melebihi kebutuhan, namun tidak pula menahan diri untuk tidur sekadar yang dibutuhkan.

Cara tidurnya pun penuh makna. Ibnul Qayyim Al Jauziyyah dalam buku Metode Pengobatan Nabi mengungkapkan bahwa Rasul tidur dengan memiringkan tubuh ke arah kanan, sambil berzikir kepada Allah hingga matanya terasa berat. Terkadang beliau memiringkan badannya ke sebelah kiri sebentar, untuk kemudian kembali ke sebelah kanan. Tidur seperti ini merupakan tidur paling efisien. Pada saat itu makanan bisa berada dalam posisi yang pas dengan lambung sehingga dapat mengendap secara proporsional. Lalu beralih ke sebelah kiri sebentar agar proses pencernaan makanan lebih cepat karena lambung

mengarah ke liver, baru kemudian berbalik lagi ke sebelah kanan hingga akhir tidur agar makanan lebih cepat tersuplai dari lambung.

**Ketujuh**, istiqomah melakukan puasa sunnah, di luar puasa Ramadhan. Ada beberapa puasa sunnah yang beliau anjurkan, seperti Senin Kamis, puasa Daud, puasa enam hari di bulan Syawal, dsb. puasa adalah perisai terhadap berbagai macam penyakit jasmani maupun rohani. Puasa sangat ampuh untuk detoksifikasi atau pembersihan racun dalam tubuh.

Sebenarnya masih banyak sekali pola hidup sehat Rasulullah yang layak kita teladani. Namun karena keterbatasan, hanya sedikit ini yang dapat saya sampaikan.

Semoga saja kita bisa mengambil hikmah dan manfaatnya. Mohon maaf bila ada kesalahan dan kekurangan.

Billahitaufik walhidayah.. Wassalamu'alaikum warohmatullahi wa barokaatuuh..

**Diupload Oleh: [WartaSolo.COM](http://WartaSolo.COM)**