

Islam dan Gaya Hidup Sehat untuk Umat Kuat

Oleh: Bima Setya Dharma

Khutbah Pertama

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلٌّ لَهُ وَمَنْ يُضْلِلُ
فَلَا هَادِي لَهُ

أَشْهُدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهُدُ أَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَابِهِ وَمَنْ تَبَعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ

فَيَا عِبَادَ اللَّهِ أُوصِيُّكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَةِ اللَّهِ فَقَدْ فَارَ المُتَقْوَنَ

فقد قال الله تعالى في القرآن الكريم:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُؤْتَنْ إِلَّا وَأَنْتُمُ مُسْلِمُونَ

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تَفْسِيرٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رَجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي
تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحُ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَعْفُرُ لَكُمْ دُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا
عَظِيمًا

فَإِنَّ أَصْدِقَ الْحَدِيثِ كِتَابُ اللَّهِ وَخَيْرُ الْهَدِي هُدِيُّ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَشَرَّ الْأَمْرِ مُحَدِّثُهَا، فَإِنَّ كُلَّ مُحَدِّثٍ بَدْعَةٌ،
وَكُلَّ بَدْعَةٍ ضَلَالٌ، وَكُلَّ ضَلَالٍ فِي التَّارِ

أَمَّا بَعْدُ

Maasyiral Muslimin Rahimakumullah.

Segala puji bagi Allah Azza wa Jalla, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan kepada kita nikmat iman dan Islam, serta menjadikan kita termasuk hamba-hamba-Nya yang masih diberi kesempatan untuk bernafas di pagi yang penuh berkah ini.

Shalawat dan salam, semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam, manusia pilihan yang menjadi teladan dalam seluruh aspek kehidupan baik dalam ibadah, dalam muamalah, dalam kesederhanaan hidup, bahkan dalam menjaga kesehatan tubuh dan kebersihan jiwa.

Tak lupa kami wasiatkan pada diri khatib pribadi dan kepada seluruh jamaah yang hadir, untuk senantiasa meningkatkan ketaqwaan kita kepada Allah Azza wa Jalla dengan sebenar-benarnya taqwa. Sebagaimana firman Allah dalam Surah Ali Imran ayat 102:

يَأَيُّهَا الْأَدِينَ أَمْتُوا إِنْقُوَا اللَّهَ حَقًّا ثُقِبِتِهِ وَلَا تَمُؤْنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah dengan sebenar-benar taqwa, dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan Muslim.”

Maasyiral Muslimin Rahimakumullah,

Sesungguhnya tubuh yang kita miliki adalah amanah dari Allah Azza wa Jalla. Ia bukan milik kita untuk digunakan semaunya, tetapi titipan yang kelak akan dimintai pertanggungjawaban. Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda:

لَا تَرْزُولُ قَنَما عَبْدٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، حَتَّىٰ يُسَأَلَ عَنْ عُمُرِهِ؛ فَيَمْ أَفْنَاهُ؟ وَعَنْ عِلْمِهِ؛ فَيَمْ فَعَلَ فِيهِ؟ وَعَنْ مَالِهِ؛ مَنْ أَنِينَ اكْتَسَبَهُ؟ وَفِيمْ أَنْفَقَهُ؟ وَعَنْ جِسْمِهِ؛ فَيَمْ أَبْلَاهُ؟

“Tidak akan bergeser dua kaki seorang hamba pada hari Kiamat, hingga ia ditanya tentang empat perkara: Tentang umurnya untuk apa dihabiskan, tentang ilmunya bagaimana diamalkan, tentang hartanya dari mana diperoleh dan untuk apa dibelanjakan, serta tentang tubuhnya untuk apa digunakan.” (HR. Tirmidzi).

Hadits ini mengingatkan kita, bahwa menjaga kesehatan bukan sekadar urusan dunia, melainkan bagian dari ibadah dan tanda syukur kepada Allah. Tubuh yang sehat adalah alat untuk beribadah, bekerja mencari nafkah, menuntut ilmu, serta membantu sesama. Sebaliknya, bila tubuh dirusak oleh kebiasaan yang tidak baik seperti makan berlebihan, malas bergerak, atau mengabaikan kebersihan, maka itu termasuk bentuk kelalaian terhadap nikmat Allah yang amat berharga.

Hal ini juga ditekankan pada hadits yang lain:

نَعْمَتَانِ مُغَيُّبُونِ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Dua nikmat yang kebanyakan manusia tertipu di dalamnya, yaitu kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari).

Banyak manusia baru menyadari betapa berharganya kesehatan ketika tubuh sudah lemah, dan baru menghargai waktu ketika usia telah berlalu. Maka, marilah kita syukuri nikmat sehat ini dengan menjaganya sebaik mungkin. Menggunakan tubuh kita ini untuk beribadah kepada Allah, untuk amal kebaikan, dan untuk memperkuat umat.

Maasyiral Muslimin Rahimakumullah.

Islam adalah agama keseimbangan, agama yang tidak berlebihan dalam urusan dunia maupun akhirat. Syariat mengajarkan kita untuk hidup dengan penuh kesederhanaan dan moderasi, termasuk dalam perkara makan dan minum. Allah Azza wa Jalla berfirman:

بَيْنَيَّ أَدَمَ حُذُوا زَيْتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَأْشْرَبُوا وَلَا شُرْفُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al A’raf: 31).

Ayat ini menegaskan, bahwa makan dan minum memang kebutuhan manusia. Namun jika dilakukan secara berlebihan, ia akan membawa mudarat bagi tubuh dan hati. Kelebihan dalam makan dapat mengeraskan hati, melemahkan semangat ibadah, dan menimbulkan berbagai penyakit yang melemahkan jasmani serta ruhani.

Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمٌ وَعَاءً شَرَّاً مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقْمِنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثُلَّتُ لِطَعَامِهِ، وَثُلَّتُ لِشَرَابِهِ، وَثُلَّتُ
لِنَفْسِهِ

“Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suapan yang dapat menegakkan punggungnya. Jika ia harus melakukannya, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk pernapasan.” (HR. Tirmidzi).

Lihatlah bagaimana Rasulullah mengajarkan kita tentang disiplin dan kendali diri. Beliau tidak hanya berbicara tentang kesehatan jasmani, tetapi juga menanamkan adab dalam makan. Makan tidak semata untuk memenuhi hawa nafsu, melainkan untuk menjaga kekuatan agar dapat beribadah dan beramal shaleh.

Karena itu, marilah kita jadikan makan dan minum sebagai bentuk syukur, bukan pelampiasan. Jangan jadikan makanan sebagai tujuan hidup, tetapi sebagai sarana untuk memperkuat diri agar dapat beribadah kepada Allah dengan sebaik-baiknya. Sebab, tubuh yang seimbang adalah tubuh yang siap melayani perintah Allah, dan hati yang sederhana adalah hati yang dekat dengan-Nya.

Maasyiral Muslimin Rahimakumullah,

Islam mengajarkan kebersihan dalam segala sisi kehidupan, seperti kebersihan tubuh. Seorang Muslim dianjurkan untuk mandi secara teratur, berwudhu sebelum shalat, bersiwak untuk membersihkan mulut, memotong kuku, mencukur rambut yang disunnahkan, serta menjaga bau badan agar tidak mengganggu orang lain. Semua ini adalah bagian dari sunnah Nabi yang bukan hanya menjaga kesucian ibadah, tetapi juga kesehatan jasmani.

Selain itu, Islam juga mengajarkan untuk menjaga kebersihan lingkungan. Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam melarang keras seseorang buang hajat di jalanan atau di tempat yang biasa digunakan orang untuk berteduh. Ini menunjukkan, betapa Islam menanamkan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan dan menghormati hak orang lain.

Maasyiral Muslimin Rahimakumullah.

Islam mengajarkan agar kita beribadah dengan semangat, tetapi juga dengan keseimbangan. Diriwayatkan, bahwa Abdullah bin Amr bin Ash Radhiyallahu ‘anhuma adalah shahabat yang sangat tekun dalam ibadah. Ia berpuasa setiap hari tanpa jeda dan mengkhatamkan Al Qur'an setiap malam. Karena terlalu sibuk beribadah, ia jarang beristirahat dan hampir tidak memperhatikan istrinya.

Ketika hal ini diketahui oleh Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam, beliau menasehatinya agar tidak berlebihan dan menunaikan hak tubuhnya, hak keluarga, dan hak waktu istirahat. Maka, Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda:

فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حُقُوقٌ

“Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Dari nasehat itu kita belajar, bahwa Islam tidak menghendaki ibadah yang melemahkan tubuh. Ibadah yang terbaik adalah yang dilakukan dengan seimbang dan terus-menerus. Tubuh yang dijaga dengan baik akan menjadi penopang bagi ibadah yang panjang dan istiqomah sampai akhir hayat.

Maasyiral Muslimin Rahimakumullah.

Marilah kita mensyukuri nikmat sehat yang Allah Azza wa Jalla anugerahkan kepada kita. Menggunakan kesehatan untuk beribadah, menjaga pola makan, dan beristirahat dengan cukup. Jadikan hidup kita seimbang sebagaimana ajaran Islam yang penuh hikmah. Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda:

اعْتَدْنَا خَمْسًا قَبْلَ حَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمَكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَعْيَكَ، وَفَرَاغَتَكَ قَبْلَ فَقْرَكَ، وَغِنَائِكَ قَبْلَ شُعْلَكَ، وَحَيَاكَ قَبْلَ مُؤْتَكَ

“Manfaatkanlah lima perkara sebelum datang lima perkara: Masa mudamu sebelum tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum sibukmu, dan hidupmu sebelum matimu.” (HR. Al Hakim).

Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala menjadikan kita hamba yang pandai bersyukur, dan mampu menjaga nikmat sehat sebagai jalan menuju ridho-Nya. Aamiin ya Rabbal 'alamiin.

بَارَكَ اللَّهُ لِيْ وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعْنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرُ الْحَكِيمُ وَتَقْبَلَ مِنِي وَمُنْكَمْ تِلَوَتْهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ
الْعَلِيمُ فَاسْتَغْفِرُوهُ، إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّجِيمُ

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، وَعَلَى أَلِهٖ وَصَحْبِهِ وَمَنْ وَاللَّهُ أَوْصِيْكُمْ وَإِيَّا يَ نَفْسِي بِنَفْرَى اللَّهِ، فَقَدْ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آتَقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُؤْنَنَ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ
أَمَّا بَعْدُ

Maasyiral Muslimin Rahimakumullah.

Marilah kita kembali meningkatkan ketaqwaan kita kepada Allah Azza wa Jalla. Taqwa bukan hanya dengan memperbanyak ibadah, tetapi juga dengan menjaga seluruh amanah yang Allah titipkan kepada kita, termasuk tubuh, akal, dan waktu. Barangsiapa menjaga amanah itu dengan niat karena Allah, maka Allah akan menjaganya di dunia dan di akhirat.

Oleh karena itu, kita memohon kepada Allah agar menjadikan kita hamba yang sehat jasmani dan rohani, kuat dalam ibadah, tekun dalam amal shaleh, dan kokoh dalam menghadapi ujian hidup.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلِّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَحِيدٌ. وَبَارَكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى
آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَحِيدٌ
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءَ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ، إِنَّكَ سَمِيعٌ فَرِينٌ مُجِيبٌ الدَّعَوَاتِ.

اللَّهُمَّ أَعِنَا عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَرْوَاحِنَا وَدُرَيَّاتِنَا فُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلنَّقِينَ إِمَاماً

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ سَلَامَةً فِي الدِّينِ، وَعَافِيَةً فِي الْجَسَدِ، وَزِيَادَةً فِي الْعِلْمِ، وَبَرَكَةً فِي الرِّزْقِ، وَتَوْبَةً قَبْلَ الْمَوْتِ، وَرَاحَةً عِنْدَ الْمَوْتِ، وَمَغْفِرَةً بَعْدَ الْمَوْتِ.

اللَّهُمَّ هَوْنُ عَلَيْنَا فِي سَكَرَاتِ الْمَوْتِ، وَالنَّجَاةُ مِنَ النَّارِ، وَالْعَفْوُ عِنْدَ الْحِسَابِ
رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ، وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَلِذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ،