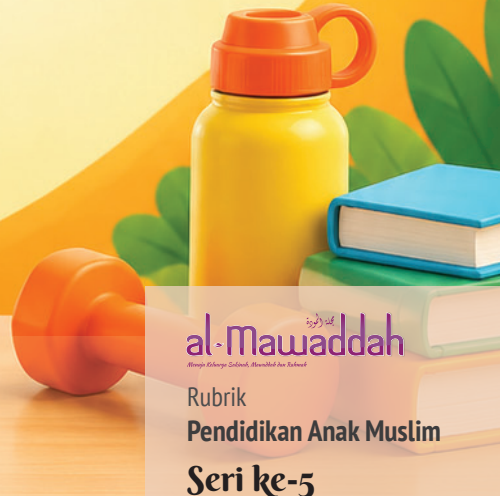
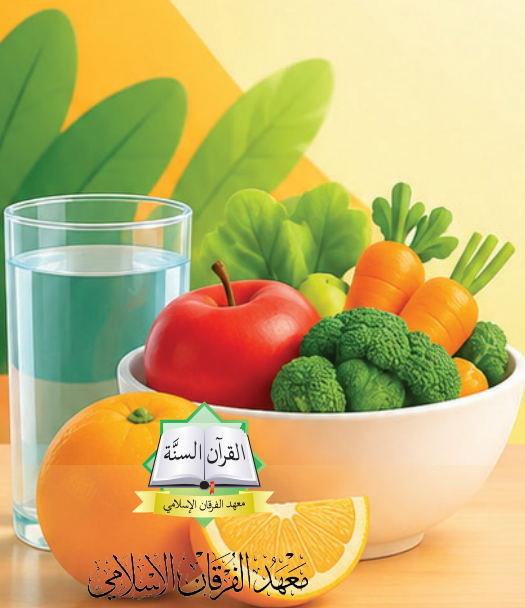


Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufroon, Lc.

Agar Anak Tetap Sehat



إعداد الأستاذ
al-Mawaddah
Always Educate, Always Inspire, Always Build the Future

Rubrik
Pendidikan Anak Muslim
Seri ke-5

Pendidikan
Anak Muslim
Seri ke-5

Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufroon, Lc.

Agar Anak Tetap Sehat



مَعْمَدُ الْفَرْقَانِ الْإِسْلَامِيِّ

Judul

Agar Anak Tetap Sehat

Penulis

Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufroon, Lc.

Desain & Layout

Abu Alifah

Ukuran Buku

176 mm x 250 mm (11 halaman)

Edisi

Rabi'ul Akhir 1448 H

Majalah Al Mawaddah

Rubrik Pendidikan Anak Muslim

Seri ke-5

Penerbit



مَعَهْدُ الْفَرْقَانِ الْإِسْلَامِيِّ

SROWO - SIDAYU - GRESIK - JATIM



Agar Anak Tetap Sehat



Allah ﷻ lebih mencintai hamba-Nya yang kuat dan sehat dibanding dengan hambanya yang shalih tapi badannya kurang sehat.¹ Dan setiap manusia tentu berharap diri dan keluarganya tetap sehat. Bahkan kita dianjurkan agar berdoa kepada Allah setiap pagi dan petang agar badan kita tetap sehat.

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

“Ya Allah, selamatkan tubuhku (dari penyakit dan yang tidak aku inginkan). Ya Allah, selamatkan pendengaranku (dari penyakit dan maksiat atau sesuatu yang tidak aku inginkan). Ya Allah, selamatkan penglihatanku, tiada Ilah (yang berhak disembah) kecuali Engkau.”²

Karena itulah sehat adalah nikmat Allah ﷻ yang harus kita

1 HR. Muslim 8/56 no. 1849

2 HR. Abu Dawud, dihasankan oleh al-Albani no. 5090

syukuri dan harus kita jaga.

Berdoalah Agar Anak Menjadi Sehat

Berdoa kepada Allah adalah wasilah paling utama untuk meraih kesehatan badan anak, karena hanya Allah yang menyehatkan badan. Orang tua hendaknya tidak bosan berdoa kepada Allah agar anak tetap sehat jasmani dan rohaninya. Seringlah membacakan ayat kepada anak dan meruqyahnya dengan doa yang dituntunkan oleh Rasulullah ﷺ.

Anas رضي الله عنه berkata kepada Tsabit al-Bunnani, “Tidakkah kamu ingin aku ruqyah dengan ruqyah Rasulullah ﷺ?” Dia menjawab, “Tentu.” Lalu Anas berdoa,

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ مُذْهِبَ الْبَاسِ اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شَافِيَ إِلَّا أَنْتَ
اشْفِهِ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

“Ya Allah, Pencipta manusia, yang berkuasa menghilangkan penderitaan, sembuhkanlah, karena Engkaulah yang memberikan kesembuhan, dan tidak ada yang dapat memberikan kesembuhan kecuali Engkau. Karena itu, sembuhkanlah dia dengan kesembuhan yang tidak meninggalkan penyakit.”³

Agar Rohani Anak Sehat

Membicarakan masalah kesehatan, yang sering dilupakan oleh orang tua adalah kesehatan rohani anak. Padahal kesehatan rohani merupakan pokok kesehatan untuk menjaga kebaikan anak di dunia dan di akhirat. Maka upaya untuk menjaga kesehatan rohani anak hendaknya senantiasa diperhatikan dengan

3 HR. al-Bukhari: 3890

mengajarinya ilmu agama; akidah, ibadah, akhlak, dan yang lainnya. Rasulullah ﷺ senantiasa menjaga dan memperhatikan pendidikan serta kesehatan rohani anak, bagaimana anak mengenal ibadah kepada Allah ﷻ semenjak kecil.

Ibnu Abbas رضي الله عنه pernah menceritakan, “Suatu hari aku berada di belakang Nabi ﷺ, lalu beliau bersabda:

إِحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، إِحْفَظِ اللَّهَ تَجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ،
وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ
بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ
بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ
الصُّحُفُ.

“Nak, aku akan ajarkan kepadamu beberapa kata: Jagalah Allah, niscaya Dia akan senantiasanya menjagamu. Bila engkau meminta sesuatu, mintalah kepada Allah, dan bila engkau meminta pertolongan, mintalah pertolongan kepada Allah. Ketahuilah, jika semua umat manusia bersatu untuk memberimu suatu kebaikan, niscaya mereka tidak dapat melakukannya kecuali dengan sesuatu yang telah ditulis oleh Allah bagimu, dan jika semua umat manusia bersatu untuk mencelakakanmu, niscaya mereka tak dapat mencelakaimu kecuali dengan sesuatu yang telah ditulis oleh Allah atasmu. Pena telah diangkat dan catatan-catatan telah mengering.”⁴

Adapun maksud **menjaga Allah** ﷻ adalah menjaga hak-Nya dengan menjalankan yang wajib dan sunnah, dan menjauhi

4 HR. at-Tirmidzi, *ash-Shahihah* 5/381

larangannya. Sedangkan yang dimaksud dengan penjagaan Allah ﷻ terhadap manusia ada dua bentuk; Allah ﷻ menjaga urusan dunianya dalam bentuk menyetakan badannya, melapangkan rezekinya, menjaga anak dan istrinya, dan lain-lain.⁵

Perhatikan Makan dan Minumnya

Allah ﷻ menjadikan manusia sehat dengan makan dan minum, maka hendaknya anak dijaga kesehatannya dengan memberi makan dan minum dari hasil yang halal lagi baik. Sebab Allah ﷻ telah menyeru kita makan dan minum dari hasil yang halal dan baik.⁶ Ibnu Katsir menjelaskan tentang makna makanan yang baik dalam ayat di atas, ialah makanan yang tidak merusak badan dan tidak merusak akal.⁷

Makan dan minum insya Allah akan menyetakan badan jika tidak melampaui batas dan tidak pula menguranginya sehingga badannya kurus. Firman Allah ﷻ:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.
(QS. al-A'raf: 31)

Syaikh as-Sa'di berkata, "Maksud berlebih-lebihan, bila melebihi dari kadar yang cukup, bila membahayakan kesehatan badan, bila berlebih-lebihan memberi warna dan rasa serta keindahannya, ini berlaku untuk makanan, minuman atau pakaian.

5 *Tuhafatul Ahwadzi* 6/308

6 QS. al-Baqarah: 168

7 *Tafsir Ibnu Katsir* 1/478

Berlebih-lebihan bila asalnya halal, berubah menjadi haram.”⁸

Orang tua hendaknya menghindarkan makanan dan minuman yang menjadi sebab anak sakit perut, diare, batuk, kepala pusing dan yang mengganggu kesehatan anak. Semua ini harus diyakini, bahwa hanya Allah ﷻ yang memberi makan dan minum, dan hanya Allah ﷻ yang menyehatkan badan anak.

Ketika Anak Sakit

Anak sakit bukan hanya karena sebab makanan dan minuman, karena bisa jadi kesehatan mereka terganggu karena kurangnya pengawasan orang tua, terutama jika mereka masih kecil, mereka belum bisa berpikir untuk menjaga kesehatan badannya. Maka orang tua harus mengontrol makanan, minuman dan mainan anak agar tidak membahayakan mereka.

Orang tua tentu sedih bila anaknya sakit, apalagi mereka masih kecil. Bahkan bisa jadi orang tua meninggalkan pekerjaan pokoknya karena iba kepada anak. Tatkala anak sakit, ingatlah bahwa ini adalah ujian yang harus dimaklumi. Orang tua tidak boleh putus asa, karena Allah ﷻ yang menjadikan sakit, dan Dia pula yang menyembuhkan.

Karena itu, langkah yang harus ditempuh oleh orang tua ketika anak sakit, hendaknya memohon kepada Allah ﷻ agar anak diberi kesembuhan dengan meruqyahnya sebagaimana keterangan di atas, atau membacakan surat al-Fatihah tujuh kali, sebagaimana yang dilakukan oleh para sahabat kepada pemimpin suatu kaum yang digigit kalajengking, dan alhamdulillah dia sembuh dengan izin Allah. Terutama jika sakitnya diketahui

8 *Taisir al-Karimir Rahman* 1/287

karena gangguan jin atau makhluk halus, maka dengan dibacakan ayat al-Qur'an dan diruqyah, insya Allah cepat sembuh. Nabi ﷺ bersabda:

اسْتَرْقُوا لَهَا فَإِنَّ بِهَا التَّظْرَةَ

“Ruqyahlah (bacakan ayat al-Qur'an) padanya, karena dia terkena gangguan makhluk halus.”⁹

Anak bisa jadi kena penyakit ain, sebab pandangan orang yang hasud. Rasulullah ﷺ bersabda:

الْعَيْنُ حَقٌّ وَلَوْ كَانَ شَيْءٌ سَابَقَ الْقَدَرَ سَبَقَتْهُ الْعَيْنُ وَإِذَا اسْتُغْسِلَتْمْ
فَاغْسِلُوا

“Penyakit al-‘ain (karena dilihat oleh orang yang dengki atau karena takjub) itu benar adanya. Seandainya ada sesuatu yang mendahului takdir, tentu penyakit ‘ain-lah yang mendahuluinya. Apabila kamu diminta memandikan, maka mandikanlah dia.”¹⁰

Imam Malik berkata, “Apabila kamu diminta untuk memandikan orang yang terkena penyakit ain, maka basuh wajahnya, dua tangannya, dua sikunya, dua lututnya dan ujung jari kakinya dan semua badannya dengan air yang dimasak.”¹¹

Adapun ruqyah yang syar'i hendaknya dengan bahasa Arab, dan bisa dipahami maknanya dan berkeyakinan bahwa hanya Allah ﷻ saja yang menyembuhkan. Bisa juga dengan doa yang dituntunkan oleh Rasulullah ketika beliau menjumpai Sa'd bin

9 HR. al-Bukhari 7/171

10 HR. Muslim 7/13

11 Faidhul Qadir 5/416

Khaulah sakit,

اللَّهُمَّ اشْفِ سَعْدًا اللَّهُمَّ اشْفِ سَعْدًا

*“Ya Allah, sembuhkan Sa’d. Ya Allah, sembuhkan Sa’d.”*¹²

Selain dari doa, kita dianjurkan pula agar berobat, karena Allah ﷻ tidak menjadikan penyakit melainkan telah menyediakan obatnya.¹³

Pengobatan bisa dilakukan dengan obat-obatan yang pernah dijelaskan oleh Rasulullah, misalnya dengan madu, air Zamzam, cendawan dan yang lainnya.¹⁴

Ada lagi obat mujarab yang sering dilupakan oleh manusia, yaitu habbatussauda’ atau jinten hitam. Maka jika si kecil sakit, bisa diberi minum habbatussauda’ beberapa tetes, insya Allah sembuh dengan izin Allah. Rasulullah bersabda:

فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ

*“Dalam habbatussauda’ (jinten hitam) terdapat obat dari segala penyakit kecuali kematian.”*¹⁵

Konsultasi Kepada Dokter

Tidak semua penyakit semua orang tahu obatnya, maka jika anak kita sakit bisa dibawa ke dokter, karena dokter lebih banyak pengalamannya tentang obat daripada yang lainnya. Dan

12 HR. al-Bukhari 5/72

13 HR. al-Bukhari 19/89

14 HR. Muslim 6/124 no. 1482

15 HR. al-Bukhari: 5214

kita senantiasa diperintah untuk meminta fatwa dari para ahli ilmu.¹⁶

Walaupun demikian, ketika orang tua membawa anak berobat kepada dokter, tidak boleh berkeyakinan bahwa dokterlah yang menyembuhkan penyakit, karena dokter hanya sebagai wasilah, tetapi hanya Allah ﷻ yang menyembuhkan penyakit, sebagaimana keterangan hadits di atas.

Bolehkah Diimunisasi?

Ulama berbeda pendapat tentang imunisasi, karena ia adalah suatu usaha pencegahan penyakit sebelum terjadi. Sebagian ulama membolehkan dalam masalah seperti ini, seperti Syaikh Abdul Aziz bin Baz, dengan alasan hadits kurma ‘ajwah untuk pencegahan terhadap pengaruh racun dan sihir. Sa’d bin Abi Waqqash رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ mengatakan, “Saya pernah mendengar Rasulullah ﷺ bersabda,

مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمْ وَلَا سِحْرٌ

‘Barangsiapa pagi-pagi makan tujuh buah kurma ‘ajwah, maka dia tidak akan mudah keracunan dan terkena sihir.’”¹⁷

Dilarang Berobat Kepada Para Normal

Umat Islam dilarang berobat kepada dukun, peramal atau tukang sihir, karena mereka bekerja sama dengan setan atau jin kafir, juga karena mereka pembohong. Mereka sombong mengaku dirinya dapat mengobati penyakit, padahal dia tidak mampu mengobati penyakit yang menyimpannya atau keluarganya.

16 QS. an-Nahl: 43

17 HR. Muslim: 4560

Nabi ﷺ bersabda,

قَالَ مَنْ أَتَى عَرَّافًا فَسَأَلَهُ عَنْ شَيْءٍ لَمْ تُقْبَلْ لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً

“Barangsiapa mendatangi juru ramal (dukun), kemudian dia bertanya sesuatu kepadanya, maka shalatnya tidak diterima selama empat puluh malam.”¹⁸

Semoga Allah ﷻ memberkahi kita dan anak keturunan kita semua dengan kesehatan jasmani dan rohani serta menjadikan kita orang yang mensyukuri nikmat Allah.



18 HR. Muslim: 5957