Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufron, Lc.

Badan Anak Sehat, Ibadah Semangat



al-Mawaddah
Rubrik
Pendidikan Anak Muslim
Seri ke-26

Pendidikan
Anak Muslim
Seri ke-26

Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufron, Lc.

Badan Anak Sehat, Ibadah Semangat

القرآن السنّة
معهد الفرقان الإسلامي
معهد الفرقان الإسلامي

Judul

Badan Anak Sehat, Ibadah Semangat

Penulis

Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufron, Lc.

Desain & Layout

Abu Alifah

Ukuran Buku

176 mm x 250 mm (10 halaman)

Edisi

Jumadal Akhirah 1448 H

Majalah Al Mawaddah

Rubrik Pendidikan Anak Muslim
Seri ke-26

Penerbit

معهد الفرقان الإسلامي

Srowo - Sidayu - Gresik - Jatim

Badan Anak Sehat, Ibadah Semangat

Semua orang pasti ingin sehat. Buktinya, ketika mereka sakit segera berobat. Islam menganjurkan kita dan anak kita agar tetap sehat dan bila sakit hendaknya berobat, karena badan yang sehat adalah penunjang keberhasilan ibadah serta urusan dunianya. Anak pun juga demikian, perlu dijaga kesehatan badannya. Apalagi masih kecil, sering sakit, karena badan dan pikirannya masih lemah, sehingga perlu bantuan orang tua bagaimana agar anak tetap sehat. Karena bila mereka sakit, bukan hanya anak yang menangis, tetapi orang tua pun ikut sedih. Apalagi anak belum mampu mengemukakan keluhannya. Bahkan terkadang penyakit anak yang parah mengharuskan orang tua membawanya ke rumah sakit.

Pada edisi yang lalu telah dibahas mengenai "Pentingnya Kesehatan Jasmani Bagi Buah Hati", dalam edisi ini insya Allah kami akan sambung dengan pembasan yang akan melengkapi tema tersebut. Semoga Allah selalu menjaga kesehatan kita

dan keluarga sehingga dapat senantiasa beribadah kepada-Nya. Amin..

Menjaga kesehatan lebih utama daripada minum obat

Pada umumnya penyakit muncul karena ada yang menyebabkannya. Sedangkan obat itu kebanyakannya mahal dan belum tentu cocok dengan penyakit yang kita derita. Karena itulah Islam menganjurkan kita agar senantiasa menjaga kesehatan, sehingga kita selalu menjadi seorang yang sehat dan kuat. Karena dengan itulah kita dapat melaksanakan ibadah. Rasulullah ﷺ bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنْ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ

"Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah. Masing-masing memang terdapat kebaikan."[1]

Bagaimana agar badan anak tetap sehat?

Islam sebagai agama yang memberikan solusi untuk berbagai permasalahan hidup ternyata tidak melupakan aspek kesehatan ini. Islam telah menjelaskan bagaimana cara kita menjaga kesehatan jasmani kita dan keluarga. Dan berikut ini di antara cara-cara yang Islam anjurkan:

1. **Berdoa kepada Allah ﷻ.**

   Tidak kita ragukan bahwa hanya Allah yang membuat sehat dan sakit badan kita dan anak kita. Maka dari itu kita memohon kepada Allah setiap pagi dan petang agar badan kita dan

1 HR. Muslim 8/56 no: 1849

anak kita tetap sehat. Rasulullah ﷺ menganjurkan kita supaya berdoa:

اَللَّهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ، اَللَّهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ سَمْعِيْ، اَللَّهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَصَرِيْ، لاَ إِلَـهَ إِلاَّ 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 Rabb (yang berhak disembah) kecuali Engkau."[2]

Hadits ini menganjurkan kita memohon kepada Allah ﷻ agar semua anggota badan kita seperti mata, telinga dan lainnya disehatkan lahir dan batin.

2. Berlindung kepada Allah dari lemahnya fisik.

Sakit adalah musibah, sedangkan tidak semua orang tua mampu bersabar bila si kecil sakit. Apalagi anak yang sakit belum bisa bicara, tentu bertambahlah kesedihan orang tua. Karenanya, seringlah berlindung kepada Allah untuk diri kita dan anak kita dari kelemahan diri. Rasulullah ﷺ pernah berdoa:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari takut dan sedih, lemah dan malas, kikir dan penakut, dan dari beratnya utang serta

2 HR. Abu Dawud 2/754, dihasankan oleh al-Albani

dikalahkan oleh musuh."[3]

Beliau ﷺ berlidung kepada Allah ﷻ dari badan yang tidak sehat dan penyakitnya hati (malas), karena orang yang fisiknya lemah tentu akan mengganggu kesempurnaan ibadahnya. Demikian juga orang yang jasadnya sehat tapi hatinya sakit, akan terbengkalai pula ibadahnya. Lantas, bagaimanakah dengan anak?

3. Segera berobat bila anak sakit.

Jika anak sakit segera dicari sebabnya. Apakah karena anak tidak tahan kipas angin, atau karena makanan yang tidak cocok sehingga alergi atau muntah dan berak atau yang lainnya. Ibu dan bapak insya Allah bisa mengkaji peristiwa ini dengan memantau anak-anak setiap hari. Jika demikian keadaannya, hendaknya penyebab tersebut dijauhi agar anak tetap sehat. Jika anak terlanjur sakit, hendaknya orang tua segera mencari obat. Rasulullah ﷺ bersabda:

تَدَاوَوْا عِبَادَ اللهِ فَإِنَّ اللهَ سُبْحَانَهُ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلاَّ وَضَعَ مَعَهُ شِفَاءً إِلاَّ الْهَرَمَ

"Wahai hamba Allah, berobatlah! Sesungguhnya Allah ﷻ tidaklah menjadikan penyakit melainkan menjadikan pula obatnya, kecuali penyakit tua."[4]

4. Olahraga agar badan sehat.

Dengan sering bergerak peredaran darah menjadi teratur dan lancar, badan pun menjadi sehat. Rasulullah ﷺ dan para

3 HR. al-Bukhari: 2679

4 HR. Ibnu Majah 2/1137, dishahaihkan oleh al-Albani

sahabat biasa melakukan lomba lari dengan sesama mereka. Rasulullah juga menganjurkan kita untuk latihan memanah, berenang dan berkuda sebagai sarana olah raga yang menyehatkan, di samping bermanfaat tentunya.

Rasulullah ﷺ bersabda: "Segala sesuatu yang tidak mengandung dzikrullah adalah kelalaian dan permainan belaka, kecuali empat perkara: yaitu orang yang berjalan dalam persiapan perang melawan musuh, melatih kudanya, mengajari berenang dan bercanda dengan istrinya."[5]

Umar رضي الله عنه pernah menulis surat kepada penduduk Syam agar melatih anaknya berenang, memanah dan menunggang kuda.[6]

5. Membiasakan anak menggosok gigi.

Menggosok gigi sangat penting agar gigi tetap sehat. Bila tidak, sisa-sisa makanan akan berubah menjadi penyakit yang mengakibatkan sakit gigi, gusi bengkak dan yang lainnya. Bila tidak semenjak kecil kita ajari, kapan lagi mereka akan terbiasa? Lagipula Islam telah menganjurkan kita agar bersiwak, tidak lain agar gigi dan badan kita tetap sehat. Rasulullah ﷺ bersabda:

مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ

"Siwak itu membersihkan mulut dan Allah menyenanginya."[7]

Hudzaifah رضي الله عنه berkata, "Jika Nabi ﷺ bangun malam hari,

5 *Shahih at-Targhib* 2/46

6 *Kanzul Amal:* 11386

7 HR. al-Bukhari 2/262

beliau membersihkan mulutnya dengan siwak."[8]

Apabila kita tidak punya siwak atau anak enggan memakai siwak, boleh juga dengan sikat dan pasta gigi. Karena maksud bersiwak ialah membersihkan mulut dan gigi.

6. Memotong kuku agar badan menjadi sehat.

Anggota badan yang banyak menyentuh tanah dan benda lain adalah tangan dan kaki. Maka tidak mustahil bila kuku sering kena najis dan kotoran. Tentu hal ini juga membahayakan kesehatan badan, terutama si kecil yang hobinya main tanah dan memegang berbagai benda. Karena itu orang tua perlu memotong kuku anaknya. Rasulullah ﷺ bersabda:

مِنْ الْفِطْرَةِ حَلْقُ الْعَانَةِ وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ وَقَصُّ الشَّارِبِ

"Termasuk sunnah fitrah adalah mencukur bulu kemaluan, memotong kuku dan mencukur kumis."[9]

Begitulah indahnya agama Islam yang selalu mengajak kita hidup bersih dan sehat.

7. Menyukur rambut sehatkan badan.

Bila rambut tidak dipotong maka debu akan melekat, sehingga mengakibatkan gatal dan infeksi, berdarah, bahkan disenangi oleh kutu. Islam menganjurkan kita agar membersihkan rambut, karena itu ketika bayi baru lahir segera dicukur rambutnya.

Namun bagi anak wanita yang sudah mulai dewasa, memotong rambut bagi mereka tidak boleh menyerupai potongan

8 HR. al-Bukhari: 238

9 HR. al-Bukhari: 5440

lelaki atau kaum fasik. Disyaratkan pula yang memotongnya bukan lelaki ajnabi (bukan mahram).

8. Mandi supaya badan sehat.

Badan anak setiap harinya bersentuhan dengan debu. Mereka memegang benda, berkeringat, terkena kotoran dan bahkan najis. Ini semua dapat mengganggu kesehatan badan dan jiwa anak. Solusinya, hendaknya anak dimandikan atau disuruh mandi pagi dan sore hari. Bila perlu siang harinya juga apabila badannya terkena najis.

9. Jauhkan anak dari bermain api, tanah dan air.

Api, tanah dan air, memang bermanfaat, tetapi ada bahayanya. Namun anak kecil yang belum sehat akalnya belum mampu menjauhi bahayanya dan mengambil manfaatnya. Karenanya orang tua wajib memperhatikan mereka. Jangan sampai anak kita bermain sembarangan dengan tiga benda ini karena akan mengganggu kesehatan badannya. Bukankah anak cacingan, sakit perut, batuk, pilek akibat bermain dengan tiga benda yang disebutkan tadi? Jika anak dibiarkan bermain tiga hal ini begitu saja, tentu yang rugi bukan hanya anak, tetapi orang tua ikut pusing. *Wallahul musta'an*...

10. Menjauhi hal-hal yang mengakibatkan badan anak tidak sehat.

Orang tua hendaknya memperhatikan baju anaknya, kotor atau bersih, sempit ataukah longgar, karena ini semua ada hubungannya dengan kesehatan badannya. Perhatikan kebersihan jalan keluar kotorannya, terutama anak yang masih kecil yang biasa memakai diapers. Jangan sampai terlambat mengontrol karena akan berakibat lecet kulitnya, gatal serta infeksi. Hendaknya ibu menjaga anak-anak yang masih rentan

tulangnya supaya tidak keseleo dengan memperhatikan cara menggendongnya atau tidak memberikannya kepada sembarang orang. Di samping itu hendaknya kita sebagai orang tua memperhatikan waktu tidur anak. Karena manfaat tidur sangat banyak bagi badan, sebagaimana kita ketahui.

Semoga keterangan singkat ini bisa membantu orang tua saat menjaga kesehatan badan dan pikiran anak kita. Dengan terjaganya kesehatan mereka, semoga mereka semua menjadi anak yang shalih dan shalihah dan bersemangat dalam ketaatan. *Wallahu a'lam*.

