Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufron, Lc.

Pentingnya Kesehatan Jasmani bagi Buah Hati



al-Mawaddah
Rubrik
Pendidikan Anak Muslim
Seri ke-25

Pendidikan
Anak Muslim
Seri ke-25

Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufron, Lc.

Pentingnya Kesehatan Jasmani bagi Buah Hati

القرآن السنّة
معهد الفرقان الإسلامي
معهد الفرقان الإسلامي

Judul

Pentingnya Kesehatan Jasmani bagi
Buah Hati

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-25

Penerbit

القرآن السنّة
معهد الفرقان الإسلامي

معهد الفرقان الإسلامي

Srowo - Sidayu - Gresik - Jatim



Pentingnya Kesehatan Jasmani Bagi Buah Hati

Kesehatan badan penunjang kebaikan ibadah anak

Tidaklah diragukan bahwa di antara faktor kebaikan anak, dia menjadi shalih dan shalihah bila badan mereka sehat serta hati anak sehat iman dan takwanya. Bukankah anak ketika badannya sehat lebih semangat menjalankan shalat, membaca al-Qur'an dan beribadah lainnya daripada ketika sedang sakit? Rasulullah ﷺ telah 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]

Diriwayatkan pula bahwa Rasulullah menganjurkan kita agar berlatih berkuda, berenang dan memanah, tentunya agar kita

1 HR. Muslim: 1849

kuat melawan musuh.

Pemeliharaan kesehatan badan penting bagi anak

Orang tua hendaknya memaklumi, bahwa anak kecil badannya masih lemah, kulitnya mudah lecet, tulangnya mudah patah, pikirannya belum normal, tidak tahu hal yang mengganggu fisiknya, kemampuan berikhtiar untuk menuju badan sehat belum ada. Mereka banyak tingkah tanpa kontrol. Tentu bila ini kita biarkan maka kesehatan mereka akan terganggu. Karena itu kita jumpai anak kecil lebih sering sakit daripada ketika sudah besar. Itu karena kesehatan mereka kurang terkontrol. Jika bukan orang tua yang membantu pemeliharaan kesehatan badan mereka, siapa lagi?

Makan dan minum penunjang badan sehat

Kita tahu bahwa makan dan minum di antara sebab badan anak kita sehat. Karena itu Allah ﷻ menyuruh kita agar makan dan minum. Firman-Nya:

﴿ كُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ مِن رِّزْقِ ٱللَّهِ ﴾

Makan dan minumlah rezeki (yang diberikan) Allah. (QS. al-Baqarah [2]: 60)

Syaikh Abdur-Rahman as-Sa'di رحمه الله berkata, "Ayat ini menunjukkan kita hendaknya makan dan minum, tidak boleh meninggalkannya."[2]

Lalu siapakah yang bertanggung jawab atas kebutuhan anak

2 *Taisir al-Karimir Rahman* 1/287.

agar badan mereka sehat? Tidak lain adalah orang tua. Orang tua wajib menafkahi mereka dan memelihara kesehatan mereka. Allah berfirman:

﴿ وَٱلۡوَٰلِدَٰتُ يُرۡضِعۡنَ أَوۡلَٰدَهُنَّ حَوۡلَيۡنِ كَامِلَيۡنِۖ لِمَنۡ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَۚ وَعَلَى ٱلۡمَوۡلُودِ لَهُۥ رِزۡقُهُنَّ وَكِسۡوَتُهُنَّ بِٱلۡمَعۡرُوفِۚ ﴾

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu secara ma'ruf. (QS. al-Baqarah [2]: 233)

Begitulah indahnya pendidikan di dalam Islam, kesehatan anak dibebankan kepada kedua orang tuanya. Jika orang tua mampu menafkahi anaknya, tapi dia tidak mau menafkahinya, maka dia berdosa. Rasulullah ﷺ bersabda:

كَفَى بِالْمَرْءِ إِثْمًا أَنْ يَحْبِسَ عَمَّنْ يَمْلِكُ قُوتَهُ

"Cukuplah dosa seseorang karena tidak memberi makan orang yang menjadi tanggungannya."[3]

Anak butuh makanan sehat

Tidak semua makanan menyehatkan badan, seandainya semua makanan menyehatkan badan, tentu Allah akan menghalalkan semua makanan dan minuman. Tapi Allah mengharamkan daging babi, anjing dan lainnya, minum khamer dan semua minuman yang memabukkan karena membahayakan kesehatan badan dan akal. Bukankah sebagian penyakit anak dan orang

3 HR. Muslim: 888

tua karena sebab makanan, bukankah gatal, alergi, darah tinggi, kencing manis, asam urat, kolesterol karena makanan. Maka anak perlu diberi makan makanan sehat, agar tidak sering sakit karena sebab makanan yang tidak sehat.

Jenis makanan yang sehat

Makanan yang menyehatkan badan tidak harus mahal dan enak rasanya, tetapi makanan yang sehat adalah:

1. **Makanan yang halal**

   Maksudnya makanan yang dihalalkan oleh Allah dan Rasulullah, karena hanya Allah yang paling tahu makanan yang menyehatkan hamba. (QS. al-Baqarah [2]: 168)

2. **Makanan dari hasil yang halal**

   Anak hendaknya tidak diberi makan dari hasil yang haram, karena akan mengganggu kesehatan badan dan ibadahnya. Bahkan tidak akan terkabul doanya. Rasulullah bersabda:

   وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ

   "... sementara makanan orang itu haram, minumannya haram, pakaiannya haram, dan sumber makanannya haram, bagaimana mungkin doanya dikabulkan?"[4]

3. **Makanan yang tidak merusak kesehatan**

   Anak tidak cukup diberi makanan yang halal, akan tetapi hendaknya dijauhkan juga dari makanan yang membahayakan

4 HR. Muslim: 543

kesehatan badannya, karena tidak semua makanan yang halal menyehatkan badan anak. Bukankah badan gatal, bisul, sakit perut, mencret, muntah, batuk, dan flu adalah karena makanan yang halal juga. Allah ﷻ tidak hanya memerintahkan kita makan makanan yang halal, akan tetapi harus yang thayyiban (yang baik untuk badan) juga.

Ibnu Katsir berkata, "Makanan yang baik adalah makanan yang tidak merusak badan dan tidak merusak akal."[5]

Orang tua hendaknya waspada juga ketika memberi makanan kepada anaknya, dan mengingat-ingat penyebab penyakitnya. Jika muncul sakitnya karena makanan tertentu, hendaknya anak dijauhkan dari makanan tersebut. Oleh karena itu ketika anak flu dan batuk, hindarkan dari makanan yang berminyak dan mengandung getah. Jika anak sakit yang dimungkinkan karena makanan, segera konsultasikan ke dokter kesehatan atau ahli herbal, karena mereka yang lebih banyak pengalaman dalam hal penyakit dan obatnya.

﴿ فَسْـَٔلُوٓاْ أَهْلَ ٱلذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾

Maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui. (QS. an-Nahl [16]: 43)

4. Makanan menjadi sehat bila tidak berlebih-lebihan

Sering kita menjumpai anak keracunan makanan dan muntah-muntah karena orang tua berlebih-lebihan dalam memberi makan. Sebagian orang Jawa dahulu banyak menelentangkan anaknya di atas paha orang tuanya, diikat perut dan kakinya, lalu disuapi mulutnya dengan pisang sampai menangis dan

5 *Tafsir Ibnu Katsir* 1/478.

buncit. Anak memang ada yang senang makan dan malas makan. Yang senang makan kadang kala berlebihan. Orang tua hendaknya mengontrolnya. Allah ﷻ berfirman:

﴿ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾

Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (QS. al-A'raf [7]: 31)

Syaikh Abdur-Rahman as-Sa'di berkata, "Maksud berlebih-lebihan ialah 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. Berlebih-lebihan bila asalnya halal, berubah menjadi haram."[6]

Dengan keterangan tersebut orang tua hendaknya waspada saat menyajikan makanan untuk sang buah hati. Hendaknya tidak semua makanan dan minuman yang disenangi oleh anak orang tua memberinya, terutama makanan yang dikemas bersama dengan perangsang rasa dan warna yang membuat anak malas makan nasi dan menu bergizi lainnya.

5. Makanan yang lembut dan menyehatkan badan anak

Allah menganjurkan ibu hendaknya menyusui balitanya sampai berumur dua tahun bagi yang ingin menyempurnakan susuannya.[7] Ini memberi isyarat bahwa anak kecil mulanya diberi makan makanan yang lembut agar mudah dicerna, karena pencernaan mereka masih lemah dan belum mampu

6 *Taisir al-Karimir Rahman* 1/287.

7 QS. al-Baqarah [2]: 233.

menggiling makanan yang keras. Rasulullah ﷺ mentahnik, yaitu mengunyah kurma sampai lembut lalu memasukkan ke mulut anak yang baru lahir yang bernama Abdullah bin Zubair رضي الله عنه. Ini menunjukkan boleh bagi anak kecil diberi makan selain dari ASI, tetapi makanan yang diberikan hendaknya yang lembut juga. Bukankah anak kecil yang makan biji jagung, ketika buang air besar akan keluar berupa biji jagung pula? Anak boleh diberi makanan agak keras bila sudah tumbuh giginya. Maka tidaklah aneh penjual susu yang dikemas untuk balita, diberi label untuk batasan umur tertentu dan seterusnya. Begitulah indahnya syariat Islam mengatur kesehatan anak kecil juga.

6. Makanan basi dan berdebu terkadang mengganggu kesehatan anak

Sebaiknya anak dijauhkan dari makanan basi dan berdebu, karena bisa mengganggu kesehatannya. Anak mungkin akan sakit perut. Demikiann juga makanan yang terkena debu, terkadang mengakibatkan batuk. Mungkin kita pernah menjumpai anak kecil ketika buang air besar keluar cacing atau duburnya gatal karena ada cacingnya. Rasulullah ﷺ menganjurkan setiap makanan hendaknya ditutup agar setan tidak ikut makan ketika matahari tenggelam. Makanan dan minuman sebaiknya ditutup agar debu, cicak, lalat dan serangga lainnya tidak masuk ke makanan kita. Rasulullah ﷺ menganjurkan apabila makanan jatuh di tanah hendaknya dibersihkan kotorannya, jika lalat masuk ke minuman hendaknya ditenggelamkan lalu dibuang lalatnya, jika tikus masuk makanan, kita buang tikus dan makanan yang di sekitarnya. Ini semua tentu ada manfaatnya untuk kesehatan badan kita, terutama anak yang masih kecil yang perlu banyak perhatian

dari orang tuanya. Sebab tidak mustahil bila anak yang masih kecil dibiarkan ia akan makan makanan yang bercampur debu, tanah, bahkan makan kotorannya sendiri karena orang tua lengah.