

## Pesan Sehat Israk Mikraj

**HIKMAH** peristiwa israk dan mikraj sesungguhnya tidak hanya seputar keimanan dan ibadah, tetap



**Ikhwan Matondang**

Wakil Rektor UIN Imam  
Bonjol Padang

juga merambah ke masalah penataan hidup sehat dan pengobatan. Terdapat beberapa cuplikan kejadian yang dialami Nabi Muhammad SAW sepanjang israk dan mikraj yang mengandung pelajaran dan isyarat terkait pentingnya menata kehidupan yang sehat, baik rohani maupun jasmani.

Sewaktu akan memulai perjalanan yang luar biasa tersebut, dada Nabi SAW dibedah terlebih dahulu, dikeluarkan hatinya dan dibersihkan dengan air yang diambil dari telaga zamzam, kemudian ditambahkan ke dalamnya iman dan hikmah.

Apakah hal ini berarti hati beliau kotor dan dihinggapi berbagai penyakit rohani? Para ulama sepakat mengatakan tidak. Nabi Muhammad SAW adalah manusia paling mulia dengan hati yang bersih, terhindar dari noda dan dosa.

**Padang Ekspres**

**SENIN** ■ 23 MARET 2020

► Baca *Pesan...* Hal 7

# Pesan Sehat Israk Mikraj

*Sambungan dari hal. 1*

Meskipun zahir kejadian ini mengarah kepada pembersihan, namun hakikatnya bukanlah soal pembersihan semata, melainkan lebih soal penguatan hati untuk menghadapi peristiwa yang luar biasa hebat dan dahsyat.

Hati mengambil posisi penting dan menentukan dalam struktur hidup karena berperan mempengaruhi kualitas rasa, cipta dan karsa manusia. Nabi SAW menegaskan hakikat ini dalam sabdanya: *"Sesungguhnya di dalam jasad ada segumpal darah. Jika ia baik, maka baiklah seluruh jasad. Jika ia buruk, maka buruklah seluruh jasad. Ketahuilah bahwa segumpal darah itu adalah hati."* (HR Al-Bukhari dan Muslim). Semakin berat dan kompleks beban dan tantangan kehidupan yang dihadapi, semakin dibutuhkan upaya penyehatan dan penguatan hati. Hal ini dapat dilakukan dengan membersihkannya dari segala sifat dan perbuatan tercela, menguatkannya dengan memperbanyak ibadah, perbuatan baik, zikir serta memperindahkannya dengan *ma'rifah* dan akhlak yang mulia.

Pelajaran tentang hidup sehat dilanjutkan pada kejadian di Bait al-Maqdis, ketika Nabi SAW disuguhi oleh Malaikat Jibril dua buah gelas yang masing-masing berisi khamar dan susu. Nabi SAW sejenak memandang keduanya, lalu memilih gelas berisi susu. Melihat hal itu, Jibril berkata kepadanya *"Segala puji bagi Allah yang telah memberi hidayah kepadamu untuk memilih fitrah (kesucian). Jika kamu mengambil khamar, tentu sesatlah umatmu."* (HR Al-Bukhari dan Muslim). Adegan ini ada-

lah tentang pilihan hidup yang sehat. Hidup adalah tentang memilih dan apa yang dipilih menentukan kehidupan. Setiap orang diberikan kebebasan oleh Allah untuk memilih dan Allah akan memfasilitasi pilihan hidupnya, bahkan antara beriman dan kafir. *"Dan katakanlah: 'Kebenaran itu datang dari Tuhanmu. Maka barangsiapa yang ingin beriman, silahkan beriman. Dan barangsiapa yang ingin kafir, silahkan kafir.'" (QS Al Kahfi: 29).* Susu adalah lambang pilihan kebaikan dan kesehatan, karena susu mengandung begitu banyak gizi yang menyehatkan dan menguatkan manusia. Sedangkan khamar adalah lambang pilihan keburukan dan ketidaksehatan, karena mengandung banyak racun yang merusak akal dan tubuh manusia. Khamar membuat akal kehilangan kelurusan dan kebenaran berpikir dan membuat tubuh diserang berbagai penyakit.

Pesannya adalah agar manusia membiasakan diri memilih pola hidup yang baik dan sehat, sesuai tantangan kehidupan yang dihadapi. Ketika keadaan normal, mungkin cukup dengan pola pikir, makan, kerja dan istirahat yang baik. Namun dalam keadaan khusus, seperti sedang merebaknya wabah penyakit Covid-19, perlu ditambah dengan sikap dan perilaku khusus yang disarankan pihak berwenang. Perlu membiasakan diri mencuci tangan dengan sabun, menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin, hindari kontak dengan orang yang memiliki gejala demam dan flu, menjaga jarak (*social distancing*) dengan menahan diri dari berkerumun, berjabat tangan, berpelukan, cium pipi, cium tangan, dan lain-

nya. Bahkan, jika perlu melakukan isolasi diri bagi yang terpapar dan kebijakan *lock-down* (tutup wilayah) bagi daerah yang merebak wabah secara luas.

Pada riwayat yang lain disebutkan bahwa di Sidratil Muntaha, Malaikat Jibril AS kembali menyuguhi Nabi SAW minuman, kali ini tiga pilihan: khamar, madu, dan susu. Nabi SAW memilih susu. Jibril berkata, *'Itu adalah fitrah, yang engkau dan umatmu berada di atasnya.'* (HR Al-Bukhari). Pilihan yang diberikan 2:1, dua kebaikan dan satu keburukan. Ini merupakan isyarat bahwa di dalam kehidupan alternatif-alternatif kebaikan sering lebih banyak dari pada alternatif keburukan. Dalam hal makanan misalnya, Allah menyediakan begitu banyak makanan yang halal, baik, dan sehat. Kemudian Allah melarang sebagian kecil karena mengandung mudarat, jorok, dan tidak sehat. Hati yang sehat dan terbiasa dengan pola hidup yang sehat dengan mudah bisa mengetahui dan memilihnya. Namun, hati yang sakit dan terbiasa dengan pola hidup yang buruk dan tidak sehat enggan memilihnya dan tetap berupaya mencari alternatif yang buruk, meskipun harus didapatkan dengan cara yang tidak mudah.

Meskipun dalam hadis Nabi SAW memilih susu, bukan berarti madu merupakan pilihan yang buruk. Madu adalah minuman yang bergizi tinggi dan obat yang menyembuhkan bagi berbagai penyakit. Ini menjadi isyarat tentang perlunya menjaga kesehatan. Untuk mencapai kualitas hidup sehat tidak cukup hanya menjalani pola hidup sehat, tetapi juga perlu berobat karena kemungkinan sakit itu selalu terbuka.

Nabi bersabda: *"Allah SWT menurunkan penyakit dan obat serta menciptakan bagi setiap penyakit obatnya. Berobatlah, tapi jangan berobat dengan sesuatu yang haram."* (HR Abu Dawud).

Allah SWT menyatakan fungsi madu sebagai obat dalam firman-Nya: *"Pada madu terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia."* (QS Al Nahal: 69). Nabi SAW menegaskan hal ini dalam sabdanya: *"Kesembuhan itu berada pada tiga hal, yaitu minum madu, sayatan pisau bekam, dan sundutan dengan api (kay). Sesungguhnya aku melarang umatku berobat dengan kay."* (HR Al-Bukhari dan Muslim). Nabi SAW menerangkan tiga metode pengobatan yang masyhur ketika itu. Dua metode dapat menyehatkan tanpa efek samping, yakni minum madu dan bekam (menyedot darah kotor dan angin jahat dari tubuh). Sedangkan metode ketiga, sundutan api, dapat menyehatkan tapi bisa pula menimbulkan efek samping, makanya dilarang oleh Nabi SAW. Metode berobat dengan bekam juga dipesankan para malaikat ketika Nabi SAW menjalani israk dan mikraj. Nabi SAW menceritakan bahwa setiap melewati sekelompok malaikat, mereka semua berpesan kepada beliau dengan mengatakan: *"Perintahkanlah umatmu untuk bekam"*. (HR Ibnu Majah dan Al-Tirmidzi).

Melalui peristiwa israk dan mikraj, diajarkan hikmah tentang penting hidup sehat dengan cara menata kesehatan dan kekuatan hati, memilih dan membiasakan pola hidup sehat, serta menjaga kesehatan dengan metode dan cara yang baik dan benar. *Wallahu A'lam bi al-Shawab. (\*)*