

Kedokteran Islam, dr. Hendra Sutysna, M.Biomed, Sp.KKLP, AIFO-K

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Wassalatu wassalamu 'ala asyrafil anbiya'i wal mursalin wa 'ala alihi wa shahbihi Rasulillahi ajma'in.

Amma ba'du.

Puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan kepada kita. Nikmat iman tidak datang secara kebetulan, melainkan karena adanya hidayah dari Allah. Demikian pula nikmat Islam dan nikmat kesehatan. Masih banyak saudara-saudara kita yang sedang terbaring lemah di rumah sakit, sementara kita dapat hadir di sini dan beribadah dengan mudah. Alhamdulillah 'ala ni'matil iman, alhamdulillah 'ala ni'matil Islam.

Sungguh luar biasa apabila kita mampu mensyukuri berbagai anugerah Allah Subhanahu wa Ta'ala. Mari kita sebagai umat Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam yang mengaku mencintai beliau memperbanyak selawat. Dengan banyak berselawat, kita berharap mendapat syafaat Rasulullah dan termasuk golongan yang dikenal oleh beliau pada hari kiamat. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala mengabulkannya.

Ya Nabi salam 'alaika, ya Rasul salam 'alaika.

Marilah kita memperbanyak selawat dengan cara yang kita sukai serta memperbanyak amalan-amalan sunnah yang diajarkan Rasulullah sebagai bentuk kecintaan kita kepada beliau.

Bapak-Ibu yang dirahmati Allah, perkenalkan, saya Hendra Sutisna, dosen Fakultas Kedokteran UMSU, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara di Kota Medan. Alhamdulillah, saya juga diberi amanah sebagai dosen anatomi di Fakultas Kedokteran Unisa yang baru beroperasi. Semoga Allah memberkahi dan memajukan Fakultas Kedokteran Unisa. Saya juga aktif di Komando Mubaligh Muhammadiyah Sumatera Utara, khususnya di bidang Kedokteran Islam, serta di Majelis PKU Sumatera Utara.

Pada kesempatan ini saya ingin berbagi mengenai cara hidup sehat ala Rasulullah. Rasulullah memiliki fisik yang kuat, tangguh, dan daya tahan tubuh yang baik. Aktivitas dakwah yang luar biasa, berbagai perjalanan, serta perjuangan yang beliau jalani tentu membutuhkan stamina yang prima. Rasulullah diutus sebagai rasul sekaligus sebagai manusia sehingga kita dapat meneladani seluruh perilaku dan kebiasaan hidup beliau, mulai dari pola makan, pola istirahat, kebersihan, hingga berbagai aspek kehidupan lainnya.

Kita perlu selalu mengingat tujuan hidup kita. Allah berfirman dalam Al-Qur'an, "Wa maa khalaqtul jinna wal insa illa liya'budun", yang artinya tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku.

Kesehatan Rasulullah merupakan kondisi sehat jasmani dan rohani yang lahir dari amalan-amalan ibadah beliau. Selain menjadi kewajiban dan tujuan hidup, ibadah yang dilakukan secara optimal juga memberikan manfaat bagi kesehatan. Tahajud, dhuha, zikir, dan berbagai ibadah lainnya memiliki nilai kesehatan yang besar.

Kita meyakini bahwa Al-Qur'an dan As-Sunnah merupakan pedoman hidup. Pedoman tersebut tidak hanya berkaitan dengan urusan akhirat, tetapi juga urusan dunia, termasuk kesehatan. Sebagai contoh, salat tahajud yang dilakukan secara rutin telah banyak diteliti dan terbukti membantu menurunkan kadar gula darah, tekanan darah, serta tingkat stres. Demikian pula salat dhuha yang dilakukan secara teratur memberikan manfaat bagi kondisi tubuh.

Inilah salah satu alasan mengapa Rasulullah memiliki kesehatan yang sangat baik. Beliau menjadi teladan dalam beramal sehingga kesehatan jasmani dan rohaninya pun terjaga dengan optimal. Oleh karena itu, kita perlu memahami bahwa setiap ibadah yang dilakukan dengan benar memiliki manfaat bagi kesehatan. Posisi dan gerakan salat yang benar, misalnya, telah banyak dikaji dalam berbagai penelitian dan buku yang membahas kesehatan menurut tuntunan Rasulullah.

Bapak-Ibu yang dirahmati Allah, setelah membahas tentang kesehatan, muncul pertanyaan: bagaimana jika kita sakit? Apa yang dapat kita lakukan untuk menguatkan diri sendiri maupun saudara-saudara kita yang sedang mengalami sakit?

Secara umum, sakit adalah gangguan pada fungsi fisiologis atau psikologis seseorang. Misalnya, denyut jantung normal berada pada kisaran tertentu. Ketika terjadi gangguan sehingga denyut jantung terlalu cepat atau terlalu lambat, seseorang akan merasakan adanya ketidaknormalan dalam tubuhnya. Kondisi itulah yang disebut sakit.

Dalam Islam, penyakit merupakan salah satu bentuk ujian bagi orang-orang beriman. Penyakit dapat menjadi sarana penghapus dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan. Rasulullah bersabda bahwa tidaklah seorang muslim ditimpa penyakit atau gangguan lainnya kecuali Allah akan menggugurkan dosa-dosanya sebagaimana pohon menggugurkan daun-daunnya.

Karena itu, ketika sakit kita perlu menguatkan sisi keimanan dan keikhlasan. Tidak ada manusia yang terbebas dari dosa selain para nabi yang ma'shum. Setiap manusia pasti memiliki kekurangan dan kesalahan. Penyakit dapat menjadi salah satu jalan pengampunan yang Allah berikan kepada hamba-Nya.