

Islam Menggalakkan Gaya Hidup Sihat



Oleh: Muhamad Asyik
Universiti Sains Islam Malaysia
Diterbitkan pada 19 Jun 20201

Islam amat menitikberatkan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan umatnya. Seperti sabda Rasulullah SAW yang bermaksud, “Sesungguhnya kamu mempunyai tanggungjawab untuk menunaikan hak terhadap tubuh kamu.” (Hadis riwayat Bukhari)



Gambar hiasan

Penularan wabak COVID-19 di seluruh dunia menyebabkan kita terpaksa berkurung di rumah untuk jangka masa yang panjang.

Akibatnya, ramai yang semakin malas melakukan aktiviti riadah dan bersukan manakala pada masa yang sama, mereka makan secara lebih kerap berbanding sebelumnya.

Walhal Islam amat mementingkan soal penjagaan kesihatan. Malah, kita sukar untuk beribadah sekiranya mengalami masalah kesihatan yang serius.

Islam juga meletakkan kesihatan yang baik di kedudukan yang tinggi. Pandangan tersebut adalah berdasarkan sabda Nabi Muhammad SAW yang bermaksud, “Mintalah kepada Allah kesihatan dan kesejahteraan kerana sesungguhnya tidak ada perkara yang lebih baik dari kesihatan selepas keyakinan (iman).” (Hadis riwayat Ibnu Majah)

Memetik tulisan Noor Azman Mahat, beliau menyatakan beberapa aktiviti yang boleh dilakukan untuk amalan gaya hidup sihat.

Antaranya adalah mengamalkan senaman yang berkala dan mengawal pemakanan agar sentiasa seimbang.

Akal yang cergas berkait rapat dengan badan yang sihat. Badan yang sihat berkait rapat dengan amalan makanan dan pemakan yang seimbang.

Malah, ada pepatah Arab yang menyatakan bahawa akal yang sihat adalah dari badan yang sihat.

Emosi yang terganggu mengakibatkan diri kita terbeban dengan banyak masalah. Lumrah kehidupan tidak dapat lari daripada tekanan yang berpunca daripada pelbagai faktor.

Lebih parah, ia memberi kesan terhadap kesihatan mental. Tekanan emosi boleh diatasi dengan mengamalkan pemikiran minda yang positif.

Kira-kira 95 peratus penyakit kanser berpunca daripada stres. Apabila seseorang mengalami tekanan atau trauma yang melampau, kesannya boleh mengakibatkan kegagalan fungsi dalam badan.

Contohnya, degupan jantung yang laju dan sistem saraf tidak stabil. Apabila fungsi dalam badan tidak stabil maka pembentukan sel-sel sihat juga akan turut terjejas.

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan menunjukkan bahawa sehingga 2020, penyakit mental menjadi masalah kesihatan kedua terbesar melanda rakyat di negara ini selepas penyakit jantung.

Setiap tiga daripada 10 orang di negara ini yang berusia 16 tahun ke atas juga cenderung mendapat penyakit mental.

Statistik yang dikeluarkan oleh Jabatan Perangkaan Malaysia mengenai punca kematian pada 2018 menyatakan, penyakit jantung iskemik kekal sebagai punca utama kematian di Malaysia sejak 13 tahun lalu.

Faktor utama yang menyumbang kepada situasi ini adalah tahap kolesterol yang tinggi, selain faktor penyakit tidak berjangkit yang berkaitan seperti kencing manis, tekanan darah tinggi dan obesiti.

Realitinya, satu daripada dua orang dewasa di Malaysia mengalami masalah kolesterol tinggi. Namun, lebih membimbangkan, hampir 40 peratus daripada mereka tidak menyedari hakikat itu.

Kementerian Kesihatan Malaysia baru-baru ini menjelaskan, sikap acuh tak acuh adalah punca utama peningkatan kes penyakit jantung justeru, rakyat diseru supaya lebih bertanggungjawab terhadap kesihatan diri.

Rancanglah aktiviti yang boleh meningkatkan amalan gaya hidup kita agar kekal sihat sepanjang masa. Perbanyakkan aktiviti senaman, sentiasa mengawal pemakanan yang seimbang dan berfikiran positif.

Kita sewajarnya sedar bahawa takrif kesihatan menurut pandangan Islam tidak terhad kepada aspek lahiriah atau jasmani sahaja, malah turut mencakupi kesihatan batin atau rohani.

Oleh itu, mari kita bersama-sama muhasabah diri. Adakah kita mahu sihat sepanjang masa atau sakit berpanjangan? Jawapannya bergantung kepada gaya hidup kita sendiri.