

Anjuran Gaya Hidup Sehat Qurani Saat Merebak Virus Corona

written by Harakatuna



“Hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan air (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur dan sayur-sayuran, zaitun dan pohon kurma, kebun-kebun (yang) lebat, dan buah-buah serta rumput-rumputan, untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu.”
(**‘Abasa:** 24-32)

Allah telah memberikan berbagai macam kenikmatan kepada manusia dengan jumlah yang banyak, bahkan tak bisa dihitung jumlahnya. Bumi dan seisinya dianugerahkan kepada manusia, dengan demikian sudah sepantasnya kita bersyukur kepada Allah atas segala nikmat yang telah diberikan kepada kita.

Di dalam surah ‘Abasa terdapat ayat yang menyebutkan tentang biji-bijian (seperti biji gandum dan jewawut), anggur, sayur-sayuran, zaitun dan kurma. Ibnu Baitar mengungkapkan pendapatnya, bahwa anggur yang baik adalah yang

berukuran besar, berkulit tipis, berbiji jarang dan berwarna agak kemerah-merahan. Anggur adalah buah yang banyak dinikmati, dan anggur juga tergolong paling baik dibandingkan buah-buahan lainnya, karena buah anggur mengandung banyak lemak yang dapat menggemukkan orang yang kurus, membersihkan darah dan memperlancar saluran pencernaan. Anggur juga bermanfaat meningkatkan libido, memulihkan orang yang sakit dan menguatkan jantung. Perasan air anggur juga berkhasiat menurunkan panas tubuh, menghentikan batuk dan membuat perut merasa nyaman.

Dari beberapa penelitian diperoleh kesimpulan bahwa anggur adalah buah yang memiliki banyak manfaat. Anggur sangat efektif dalam membangun dan memperbaiki dan memperkuat sel-sel tubuh. Anggur juga dapat berfungsi mengobati sejumlah penyakit dan melindungi manusia dari serangan penyakit.

Selain anggur, dalam surah 'Abasa ayat 29 juga menyebutkan zaitun dan kurma. Mengonsumsi minyak zaitun dapat menyegah timbulnya penyakit arteri koronaria (*Coronary Artery Disease* [CAD]), tingginya kadar kolestrol dalam darah, tekanan darah tinggi, diabetes dan obesitas. Selain itu, juga mencegah serangan beberapa jenis kanker. Beruntunglah orang yang mendapatkan kebaikan dan manfaat dari minyak yang berasal dari pohon yang penuh berkah (zaitun). Benar apa yang telah disabdakan oleh Rasulullah saw sebagai berikut:

"Konsumsilah minyak ini (minyak zaitun) dan gunakanlah untuk berminyak karena minyak ini berasal dari pohon yang banyak berkahnya."(HR. Ahmad dan Tirmidzi)

Disamping buah zaitun, buah yang tidak kalah dasyatnya yaitu buah kurma yang juga disebutkan pada ayat ke 29 surah 'Abasa. Buah kurma adalah salah satu buah yang memiliki istimewa dan ditempatkan pada posisi yang tinggi dalam islam. Buah kurma dianggap sebagai buah yang mengandung banyak gizi. Menurut Ibnu Qayyim tidak berbeda dengan pendapat para ahli biologi moderen. Kurma, baik yang basah maupun yang kering itu mengandung banyak zat gula seperti halnya tebu dan buah-buahan. Selain itu, kurma kering juga mengandung zat penting yang diperlukan tubuh. Seperti potasium, kalsium, fosfor dan magnesium. Juga banyak mengandung rotein dan vitamin, khususnya vitamin A, yang sangat penting bagi perkembangan urat-urat saraf dan dinding-dinding sel pembuluh darah.

Kalian tentu pernah merasakan lapar. Pada saat lapar itu, tubuh kita menjadi lemas dan tidak bertenaga. Lalu bagaimana agar tubuh kita menjadi segar dan bertenaga kembali. Tentu saja kita harus makan dan minum. Kita dapat memperoleh makan dan minuman dari berbagai sumber, tentunya makan yang halal dan baik bagi tubuh kita. Halal disini dapat ditinjau dari tiga hal, yakni halal zatnya, proses mengolahnya, dan halal cara mendapatkannya. Sedangkan makanan yang baik adalah makanan yang mengandung gizi dan nutrisi yang cukup sehingga bermanfaat bagi tubuh.

Islam melarang umatnya mengkonsumsi makanan dan minuman yang haram, karena jika kita sering memakan makanan dan minuman yang haram itu dapat menimbulkan berbagai macam penyakit yang dapat merusak tubuh, jiwa dan akal serta berdamak untuk malas beribadah dan inginnya berbuat maksiat. Makanan yang halal dan baik dapat membawa manfaat dan pengaruh yang besar bagi tubuh. Makanan dan minuman yang halal dan baik dapat menghantarkan pada ketenangan hidup, menjaga kesehatan baik itu kesehatan rohani maupun jasmani, dan mendapat perlindungan dari Allah dan aktivitas yang dilakukan dapat membawa keberkahan. Mengapa bisa begitu? Itu semua karena bahan makan tersebut menjadi sumber energi bagi tubuh. Jika sumber energinya baik, maka berakibat baik. Sebaliknya jika sumber energinya buruk maka juga berakibat buruk.

Banyak orang-orang disekitar kita banyak makan dan minum yang setatus makanan tersebut adalah haram. Namun, anehnya banyak orang bahkan umat islam mengkonsumsi dengan berbagai alasan, ada yang alasannya untuk pengobatan penyakit, sementara obat yang halal masih tersedia dengan jumlah yang banyak.

Pada masa kini dunia dihebohkan dengan kehadirannya virus corona (Covid-19). Virus asal Cina ini sudah tersebar ke banyak negara di dunia bahkan sekarang Negara Indonesia sudah terkena virus tersebut. Maka dari itu tidak ada salahnya jika kita mengkonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, anggur, kuram yang mempunyai banyak manfaat bagi tubuh untuk meingkatkan daya kekebalan tubuh kita untuk meminimalisir terkena virus tersebut.

Abdulatif, Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Pekalongan