

VIVA I MEDICA

Edisi II Mei 2016

ISSN : 977 2477288

Artikel Ilmiah:

Rahmawaty Samad

Melyda

Muchtar Nora Ismail Siregar

Abdi Dzul Ikrom Hasanuddin

Yolla Eva Meissa

Rondi Anindito

Jeane Novita Irene Abbas

Kesehatan dalam
Perspektif Spiritual

Kejadian Rangkaian
Kasus ID Gorontalo

Mengabdikan ke Masyarakat
Profesi dan Akademisi



DAFTAR ISI

	Halaman	
Susunan Dewan Redaksi	-	
Pedoman Penulisan Artikel	ii	
Pengantar Redaksi	iii	
Daftar Isi	iv	
HORIZON		
Kesehatan dalam Perspektif Spiritual		
<i>Muhammad Isman Jusuf</i>	1	
TINJAUAN PUSTAKA		
Nutrisi pada Diabetes Gestasional		
<i>Rahmawaty Samad</i>	5	
Berpuasa selama Bulan Ramadhan pada Penderita Diabetes		
<i>Melyda</i>	8	
ARTIKEL PENELITIAN:		
A Case of Young Patient Presenting Acute Coronary Syndrome		
<i>Muchtar Nora Ismail Siregar & Mohamad Rijal Alaydrus</i>	13	
Potensi Virgin Coconut Oil sebagai Anti Virus pada Infeksi Virus Dengue		
<i>Abdi Dzul Ikram Hasanuddin</i>	15	
Prevalensi Kepemilikan Jamban Keluarga serta Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat terhadap Pembuangan Air Kotor/Limbah Tinja Manusia dan Lumpur Tinja		
<i>Yolla Eva Meissa & Leni Sofyan</i>	19	
STUDI KASUS:		
Clinical Case Report: Kejadian Malaria Falciparum di Rumah Sakit Islam Kota Gorontalo		
<i>Randi Anindito, Eddy Djayakusli, Nur Albar</i>	22	
Penyakit Binswanger		
<i>Jeane Novita Irene Abbas</i>	25	
PROFIL DOKTER		
dr. Muhammad Isman Jusuf, Sp.S.	28	
AGENDA IDI		
First Gorontalo Medical Update: Updating in Neurology	30	
IDI Kerja Sama dengan Media untuk Edukasi Kesehatan	31	
Peringatan Hari Ulang Tahun IDI ke-65 Tahun	32	
Tropic Fun Gathering IDI	34	

PENDAHULUAN

Setiap diri senan dimaklumi, se sehatlah n beraktivitas s adalah harta y harga sebuah nilai sebuah c tidak dapat ataupun har Sayangnya, l menyadari be sehat justru kondisi saki anugerah/nik karena itu, sa selalu memo kesehatan.

Menurut (WHO), bad Perserikatan kemudian di tentang kese keadaan s jasmani, r memungkin secara pro ekonomis.

Berdasa seseorang memenuhi domain, yait Jika satu terpenuhi, r dikatakan sebenarnya.

Sehat jasm:

Sehat terpenting keseluruhan organ tub sebenarnya optimal, se Sehat secar nilai-nilai r tubuh, anta istirahat, te

Gang disebabkan metaboli degenerasi kesehatan kedokteran
1. Prever terha

KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF SPIRITUAL

Muhammad Isman Jusuf

Sekretaris IDI Cabang Kota Gorontalo

Dosen FIKK UNG/SMF Saraf RSUD Prof.dr.Aloei Saboe

Halaman

..... ii

..... iii

..... iv

PENDAHULUAN

Setiap manusia menginginkan dirinya senantiasa sehat. Hal ini dapat dimaklumi, sebab hanya dalam kondisi sehatlah maka manusia dapat beraktivitas secara optimal. Kesehatan adalah harta yang tak ternilai. Berapakah barga sebuah jantung yang sehat? Atau nilai sebuah otak dan ginjal? Semuanya tidak dapat kita ukur dengan uang ataupun harta kekayaan yang lain. Sayangnya, kebanyakan dari kita baru menyadari betapa pentingnya nilai sebuah sehat justru ketika kita berada dalam kondisi sakit. Kesehatan merupakan anugerah/nikmat dari Allah SWT. Oleh karena itu, sangatlah bijaksana, bila kita jela memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Menurut *World Health Organization* (WHO), badan kesehatan dunia dibawah Perserikatan Bangsa-bangsa, yang kemudian dikutip oleh UU No.23/1992 tentang kesehatan, sehat adalah suatu keadaan sejahtera sempurna dari jasmani, rohani dan sosial, yang memungkinkan setiap orang hidup secara produktif secara sosial dan ekonomis.

Berdasarkan definisi di atas, maka seseorang dikatakan sehat apabila memenuhi kriteria sehat pada tiga domain, yaitu jasmani, rohani dan sosial. Jika satu dari tiga domain tidak terpenuhi, maka seseorang belum bisa dikatakan sehat dalam artian yang sebenarnya.

Sehat jasmani

Sehat jasmani adalah komponen terpenting dari keadaan sehat secara keseluruhan. Sehat fisik artinya seluruh organ tubuh berada dalam ukuran sebenarnya dan berada dalam kondisi optimal, serta dapat berfungsi normal. Sehat secara fisik diukur dari parameter nilai-nilai normal dari tanda-tanda vital tubuh, antara lain: denyut nadi pada saat istirahat, tekanan darah.

Gangguan kesehatan jasmani disebabkan oleh trauma, infeksi, metabolisme, neoplasma, dan degenerasi. Untuk mengatasi gangguan kesehatan jasmani, dalam ilmu kedokteran dapat ditempuh 3 cara yaitu:

Preventif yaitu tindakan pencegahan terhadap penyakit, misalnya: vaksinasi dan sanitasi

2. Kuratif yaitu tindakan pengobatan yang cepat dan tepat terhadap penyakit, misalnya: pemberian sediaan obat dan tindakan pembedahan

3. Rehabilitatif yaitu tindakan untuk mengembalikan penderita ke dalam masyarakat, sehingga dapat berfungsi lagi sebagai anggota masyarakat, misalnya rehabilitasi fisik dan sosial.

Dalam mengatasi gangguan kesehatan jasmani, Islam menekankan pada aspek preventif. Tindakan pencegahan, lebih bersifat praktis dan ekonomis. Bila kita perhatikan ajaran yang terkandung dalam Alqur'an dan hadits, semuanya berorientasi pada tindakan preventif. Nabi Muhammad SAW bersabda: "*pengecahan pangkal semua pengobatan*".

a. Ibadah

Allah memerintahkan sholat bagi setiap muslim (QS.2:43). Gerakan-gerakan sholat yang dilakukan teratur dan kontinyu akan memberikan pengaruh terhadap kesehatan yang bersangkutan. Dalam *Clinical experts* no.14 terbitan *Bayer Germany Pharmaceutical Division* yang ditulis oleh Dr.Frederich W, Dr.G.Laborie, dan Dr.T.Y. Arraman tentang *principles of rheumatism theurapic*, dikatakan bahwa jika ruku' dikerjakan secara sempurna, maka penyakit yang bersumber pada ruas tulang belakang dapat dihindari. Begitu pula jika sujud dikerjakan dengan benar, maka akan membantu paru-paru membersihkan dahak dan cairan yang terkumpul pada lobus bawah paru. Sikap duduk *iftirasy* dan *tawarruk* yang baik akan mencegah penyakit wasir, impotensi dan pembesaran prostat.

Allah mewajibkan puasa (QS.2:183). Banyak sekali pakar kesehatan yang mengungkapkan manfaat puasa untuk kesehatan diantaranya memberi kesempatan istirahat kepada sistem pencernaan tubuh, membersihkan tubuh dari racun dan sisa-sisa metabolisme, meningkatkan imunitas tubuh, meremajakan sel-sel tubuh, dan meningkatkan fungsi organ.

b. Makanan

Terkait dengan makanan, Islam mensyaratkan makanan yang baik adalah "*Halalan thayyiban*". *Thayyiba* diartikan sebagai bergizi, yaitu haru memenuhi kriteria empat sehat lim sempurna yaitu: nasi, sayur, lauk, bua dan susu. Kita dianjurkan makan da minum, tetapi jangan berlebih-lebihar karena Allah tidak menyukai orang yan berlebih-lebihan. Jika kita maka berlebihan, maka akan terjad penumpukan zat-zat dalam tubu misalnya hiperkolesterol yang bis menimbulkan gangguan jantung. Kekurangan makanan pun, tidak bai pula bagi kesehatan misalnya terjac defisiensi vitamin dan mineral. Rasulullah menganjurkan untuk maka setelah lapar dan berhenti sebelu kenyang. Etika makan yang dicontohka rasul adalah mencuci tangan terleb dahulu, makan dengan tangan kanar posisi duduk, mengunyah makana dengan sempurna, menu makanan diu dan tidak makan makanan yang masi panas.

Menu makanan rasulullah jug diatur. Rasulullah membuka men sarapannya dengan segelas air yan dicampur dengan satu sendok madu asl. Peter C. Molan (1992), peneliti d Departement of Biological Sciences University of Waikoto, Hamilton, Nev Zealand membuktikan bahwa mad mengandung zat antibiotik yang aktif melawan serangan berbagai patoge penyebab penyakit. Masuk waktu dluh Rasulullah selalu makan tujuh buti kurma ajwa. Sabda beliau, barang siap yang makan tujuh butir korma, mak akan terlindungi dari racun. Kurm mengandung zat gizi penting bagi fungs tubuh, terutama pada jantung da pembuluh darah. Menjelang sore hari menu Rasulullah selanjutnya adala cuka dan minyak zaitun. Tentu saj bukan cuma cuka dan minyak zaitunny saja, tetapi di konsumsi dengan makana pokok. Manfaatnya diantaranya: mencegah gangguan tulang da kepikunan di hari tua, melancarkan sembelit, menghancurkan kolesterol da memperlancar pencernaan. Di malan hari, menu utama Rasulullah adala sayur-sayuran.

c. Olahraga

Jenis olahraga yang dianjurkan dalam buku *thibbun nabawi* adalah berkuda, memanah, dan berenang. Jenis-jenis olahraga tersebut mewakili tipe olahraga rehabilitatif, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Berkuda sangat baik untuk kesehatan. Bentuk lekuk badan belakang kuda yang ditunggangi baik untuk merawat segala masalah tulang belakang manusia. Saat kuda melompat dan berlari, vertebra tulang belakang manusia bergesek antara satu sama lain dalam keadaan harmoni dan merangsang saraf-saraf tulang belakang, seolah-olah diurut. Pakar chiropraktik pun tidak akan mampu berbuat seperti gerakan natural tulang-tulang veterbra ketika orang menunggang kuda. Renang merupakan salah satu olahraga aerobik yang paling berdaya guna. Kalori yang terbakar 300 kal/jam saat renang. Berenang jarak 16 km/minggu setara dengan lari 480 km/minggu untuk menghasilkan 1300 angka aerobik. Olahraga memanah merupakan salah satu olahraga yang melatih kemampuan konsentrasi otak. Memanah sangat menitik beratkan body balancing.

d. Istirahat/Tidur

Idealnya tidur 6-8 jam sehari. Tujuannya adalah untuk memulihkan kondisi tubuh. Pola tidur yang dicontohkan Rasulullah adalah tidur di awal malam dan bangun 1/3 malam terakhir. Penelitian kedokteran menunjukkan bahwa bangun 1/3 malam yang di ikuti sholat tahajud akan memperbaiki kekebalan tubuh melatih kemampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap perubahan irama sirkadian. Tidak dianjurkan tidur sesudah subuh dan setelah ashar, karena akan menjauhkan dari rezeki dan merusak badan.

Etika tidur yang dicontohkan Rasulullah adalah berwudhu sebelum tidur, membaca doa, dan tidur dalam posisi miring ke sebelah kanan. Posisi miring ke kanan adalah menjaga agar selama tidur kita tidak membebani kerja organ lambung dan jantung. Seperti diketahui bahwa di dada sebelah kiri ada 2 organ besar yang vital yaitu jantung dan lambung.

e. Kebersihan Diri

Rasulullah menganjurkan untuk mandi, karena mandi dapat mencegah pengendapan kotoran dan keringat yang membawa kuman penyebab penyakit. Menurut hasil penelitian lembaga riset trombosis di London, jika orang selalu mandi dengan air dingin maka peredaran darahnya akan baik sehingga tubuh terasa lebih bugar, meningkatkan produksi sel darah putih dalam

tubuh, meningkatkan kemampuan seseorang terhadap virus dan meningkatkan produksi hormon testosteron pada pria serta hormon estrogen pada wanita. Penelitian di Jepang menunjukkan bahwa 10 menit berendam dalam air hangat mampu memperbaiki kesehatan jantung dan mengurangi nyeri. Tangan merupakan organ yang mudah menularkan penyakit. Oleh karenanya Rasulullah senantiasa menjaga kebersihan tangan dengan cara memotong kuku, membasuh kedua tangan sebelum tidur dan bangun tidur, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci tangan sebelum dan setelah menjenguk orang sakit. Jika hendak tidur, ketika bangun malam dan ketika hendak sholat, Rasulullah senantiasa menggosok giginya. Dengan menggosok gigi, akan mencegah kerusakan gigi dan bau mulut yang tak sedap. Kebersihan pakaian sangat diperhatikan, karena Allah tidak menerima sholat seseorang apabila dilakukan dengan pakaian yang kotor.

f. Kebersihan Lingkungan

Rasulullah melarang untuk kencing pada tempat genangan air dan memerintahkan untuk menutup bejana rapat-rapat. Hal ini terkait dengan penularan penyakit lewat media air. Rasulullah memerintahkan untuk membersihkan halaman rumah dan tidak mengikuti kaum yahudi yang suka mengumpulkan sampah di lingkungan rumah mereka. Ajaran Rasulullah ini sejalan dengan konsep kesehatan lingkungan.

Sehat Rohani

Ciri seseorang dinyatakan sehat secara rohani/mental, minimal meliputi: merasa puas dengan keadaan dirinya (tidak pernah merasa kecewa dengan keadaan dirinya); patuh pada aturan-aturan (dapat menerima dengan baik perbedaan antar sesama, mudah menerima kritik); mempunyai kontrol diri yang baik (tidak akan selalu didominasi oleh emosi, rasa kecewa dan marah).

Rasulullah SAW pernah bersabda: "Di dalam tubuh ada segumpal daging. Bila ia baik, maka baik pula seluruh tubuh, dan apabila ia rusak maka rusak pulalah seluruh tubuh. Ketahuilah itu adalah hati."

Dari hadits ini terlihat jelas bahwa hati sangat menentukan sehat tidaknya rohani seseorang. Hati dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu:

1. Hati yang sehat

Hati yang sehat adalah hati yang terbebas dari syahwat dan syubhat. Ciri orang yang mempunyai hati yang sehat adalah selalu mendekatkan diri kepada

Allah SWT. Pikiran, perilaku, perbuatannya senantiasa mencintai, membenci, dan karena Allah semata. 'berusaha ikhlas, itiba' dan ikil 2. Hati yang sakit

Hati yang sakit adalah hidup namun mengandung selalu mengikuti bisikan Kadang-kadang dekat pada yang menyelamatkan, terk dekat pada kehidupan membinasakan. Padanya ad terhadap keimanan, keiki tawakkal kepada Allah. Nan pula kecintaan terhadap syal dan'ujub.

3. Hati yang mati

Hati yang mati adalah ha mengenal Allah. Cirinya a tersebut tidak dapat lagi betapa sakit dan menderit yang ditimbulkan oleh maksiat, justru dia sangat kemaksiatan tersebut. Hawa menjadi pemimpinnya, menjadi sopirnya dan kelak kendaraan baginya.

Ada empat hal yang bisa n yaitu:

a. Banyak Bicara

Rasulullah SAW bersabda: "barangsiapa bicaranya, banyak pula ke Barangsiapa banyak kel banyak pula dosanya. Dan banyak dosanya maka ne tempat yang pantas bag karena itu rasul mer ummatnya yang beriman k dan hari akhir, untuk berka atau diam. Hal ini sejalan pepatah orang barat: "Silen Diam itu emas.

b. Banyak Makan

Banyak makan akan r dua hal pada tubuh yaitu: me bersemangat untuk me kemaksiatan dan menjadika berat untuk beribadah. Sy lebih terampil memperdaya perut manusia tersebut d makanan. Oleh karenany ruang gerak syaithon dei berpuasa. Ibrahim bin A berkata: "Barangsiapa perutnya akan terpelihara Barangsiapa mampu mer laparnya, akan memiliki baik. Sesungguhnya kema dari seseorang yang lap pada seseorang yang kenya c. Berlebihan dalam perg;

Dalam pergaulan seh harus memperhatikan deng begaul. Ada empat kelo bergaul:

perkataan dan terjaga. Jika menahan diri. Senantiasa ikhsan.

lah hati yang g penyakit. an syahwa, da kehidupan. rkadang pu upan yan, ada kecintaan ikhlasan dan amun padany yahwat, hasa

hati yang tidak adalah orang gi merasak ritanya akib. h perbuatan. gat menikma wa nafsu tela, kebodohan. alaian menja

eracuni hasyaithon lewat jalur pandangan, melebihi kecepatan aliran udara di ruangan hampa. Syaithon menjadikan segala W perna sesuatu yang dipandang oleh manusia, rpa banya eakan-akan indah. Kemudian ia kekeliruanny mengobral janji dan angan-angan lalu ia kekeliruanny nyalakan api syahwat dan ia lemparkan n barangsiapa kayu bakar maksiat. Antara mata dan hati eraka adal rat kaitannya. Hal ini sejalan dengan iginya." Ol epatah: "Dari mata jatuh ke hati". Bila engan jurk apandangan kotor, maka kotorlah hati. kepada Alla Untuk menawar racun hati, maka kata yang ba da lima obat yang digunakan yaitu: n pula denga. Dzikrullah ent is golden

ent is golden Dengan berdzikir hati akan menjadi tenang (QS.Ar Ra'du:28). Ibnu Taimiyah pernah berkata: "Dzikir bagi hati, ibarat air bagi ikan. Apa jadinya nembuat bada kan bila dikeluarkan dari air?" Ada nelaksanakan banyak macam dzikir yang bisa annya meras dikerjakan diantaranya: menyebut Syaithon aka smaul husna, kalimat thayyibah, ra manusia jik mengingat perintah dan larangan Allah, dipenuhi ole mengingat anugerah dan kebaikan Allah, rya persemperta membaca Al-Qur'an. engan bany 2. Istighfar Adham perna Kita diminta untuk memohon memelihara maghfirah kepada Allah, karena Allah ra agcamany naha pengampun lagi maha penyayang enguasai ras (QS. Albaqarah:199). Perbanyak i akhlak yan istighfar dimana saja dan kapan saja. raksiatan ja Rasulallah beristighfar 70 kali sehari. var dan dek ang". Berdoa kepada Allah, niscaya akan gaulan dikabulkan permohonan kita (QS.Al hari-hari, kinu'min: 60). Agar doa bisa dikabulkan ngan siapa ki Allah, ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi, diantaranya: berdoa pada waktu-waktu yang mulia yaitu:

Jika kita bergaul, seperti makan makanan bergizi. Dia dibutuhkan siang dan malam. Itulah para ulama' Jika kita bergaul, seperti minum obat. Dia dibutuhkan dikala sakit, jika sudah sehat tidak diperlukan lagi. Itulah para profesional (Misalnya: dokter, bankir, atau arsitek)

Jika kita bergaul, seperti mencari penyakit. Ada penyakit ganas yang memerlukan waktu lama untuk dapat disembuhkan. Ini adalah mereka yang membawa kerugian di dunia atau di akherat. Ada pula penyakit ringan. Ini adalah perumpaan orang yang bicaranya tidak baik. Jika bergaul dengan mereka, kata-katanya selalu menyakitkan.

Jika kita begaul, seperti minum racun. Apabila bergaul dengan mereka akan membawa kebinasaan total. Itulah para ahlu bid'ah dan maksiat.

Banyak memandang Pandangan adalah panah beracun iblis. Masuknya iblis dan bala tentaranya

eracuni hasyaithon lewat jalur pandangan, melebihi kecepatan aliran udara di ruangan hampa. Syaithon menjadikan segala

W perna sesuatu yang dipandang oleh manusia, rpa banya eakan-akan indah. Kemudian ia kekeliruanny mengobral janji dan angan-angan lalu ia kekeliruanny nyalakan api syahwat dan ia lemparkan n barangsiapa kayu bakar maksiat. Antara mata dan hati eraka adal rat kaitannya. Hal ini sejalan dengan iginya." Ol epatah: "Dari mata jatuh ke hati". Bila engan jurk apandangan kotor, maka kotorlah hati.

kepada Alla Untuk menawar racun hati, maka kata yang ba da lima obat yang digunakan yaitu:

n pula denga. Dzikrullah

ent is golden Dengan berdzikir hati akan menjadi

tenang (QS.Ar Ra'du:28). Ibnu

Taimiyah pernah berkata: "Dzikir bagi

hati, ibarat air bagi ikan. Apa jadinya

nembuat bada kan bila dikeluarkan dari air?" Ada

nelaksanakan banyak macam dzikir yang bisa

annya meras dikerjakan diantaranya: menyebut

Syaithon aka smaul husna, kalimat thayyibah,

ra manusia jik mengingat perintah dan larangan Allah,

dipenuhi ole mengingat anugerah dan kebaikan Allah,

rya persemperta membaca Al-Qur'an.

engan bany 2. Istighfar

Adham perna Kita diminta untuk memohon

memelihara maghfirah kepada Allah, karena Allah

ra agcamany naha pengampun lagi maha penyayang

enguasai ras (QS. Albaqarah:199). Perbanyak

i akhlak yan istighfar dimana saja dan kapan saja.

raksiatan ja Rasulallah beristighfar 70 kali sehari.

ramadhan, hari jumat, pada waktu sujud, dan antara waktu adzan dan iqamah. Mantap dan yakinlah bahwa doa akan dikabulkan. Tidak menuntut dikabulkan segera. Perut diisi dengan makanan yang halal. Pada saat berdoa, dalam keadaan suci dan menghadap ke kiblat. Memulai doa dengan pujian kepada Allah, bershalawat atas nabi, menyebutkan permintaan kita, dan ditutup dengan shalawat dan pujian. Isi doa tidak untuk perbuatan dosa dan memutus silaturahmi.

4. Shalawat

Rasulullah SAW pernah bersabda: "Barangsiapa mendengar namaku disebut, hendaklah ia bershalawat atasku. Barangsiapa bershalawat atasku sekali, Allah akan bershalawat atasnya 10 kali, dihapuskan darinya 10 kesalahan dan diangkat 10 derajat". Orang yang banyak bershalawat, akan menjadi manusia yang paling dekat dengan rasulullah di hari kiamat. Sebaliknya orang yang tidak pernah bershalawat, tergolong orang yang bakhil.

5. Qiyamul lail

Waktu-waktu yang dianjurkan untuk sholat malam adalah 2/3 malam, 1/2 malam dan 1/3 malam (QS. Al-Muzammil:20). Sholat yang paling utama setelah sholat fardhu dalah qiyamul lail. Rasulullah pernah menyatakan bahwa jika ada orang yang tidur sepanjang malam sampai subuh, maka dia adalah orang yang kedua teinganya telah dikencingi syaithon. Agar kita bisa bangun malam, maka caranya adalah dengan tidak berbuat maksiat pada siang hari. Niscaya Allah akan membangunkan kita di malam hari. Sofyan Tsauri pernah terhalang dari qiyamul lail selama 5 bulan karena dosa yang dilakukannya.

Sehat Sosial

Banyak perbedaan pendapat tentang sehat secara sosial (*social well-being*). Namun demikian secara umum disepakati, bahwa sehat secara sosial berkonotasi dengan kemampuan seseorang untuk membina hubungan keakraban dengan sesama, memiliki tanggung jawab menurut kapasitas yang dimilikinya, dapat hidup secara efektif dengan sesama, dan menunjukkan perilaku sosial yang penuh perhitungan.

Dalam suasana bangsa dilanda krisis ekonomi, banyak rakyat kecil menghadapi ujian yang berat. Kita harus menunjukkan empati dengan membahagiakan dan memberi bantuan pada mereka yang sedang menderita, sedang kesulitan ekonomi, kelaparan dan kehausan. Dalam Islam salah satu

caranya melalui zakat. Secara bahasa zakat memiliki dua makna:

1. Sebagai penyuci dan pembersih

Ini bermakna bahwa zaka mensucikan jiwa pelaku zakat dari sifa kikir dan bakhil, mensucikan jiwa: penerima zakat dari kedengkian dan kecemburuan, dan juga mensucika masyarakat secara keseluruhan dar fitnah dan permusuhan.

2. Tumbuh dan tambah

Ini bermakna bahwa zaka menjadikan pelakunya tumbuh menjac insan yang baik. Harta dari pelaku ibadah zakat bukannya berkurang mala menjadi bertambah.

Disamping dua fungsi di atas, zaka ternyata bisa berfungsi sebagai oba penyakit. Sebagaimana sabda rasululla SAW: "Obatilah orang yang sak diantara kalian dengan sedekah". Ibnu Qayyim Al Jauziyah, lebih menegaska lagi tentang efektifitas ibadah zaka: terhadap pengobatan penyakit, termasuk terhadap peyakit yang secara med sudah sulit untuk disembuhkar. Penegasan beliau tersebut ditulis dalam kitab "Thibbun nabawi", buku "zadi ma'dad", dan "ighatsul lahfan".

Banyak sekali kesaksian ata testimoni yang kita baca dan dengar, ba lewat media cetak maupun elctron tentang keajaiban, hikmah dan manfa zakat, infaq, dan shadaqoh terhad penyembuhan penyakit. Diantaranya ac yang sembuh dari kanker, gangguan jiwa gangguan ginjal, gangguan mat demam, bisul. Bahkan ada yang sudi divonis mati secara medis, namu sembuh berkat ibadah zakat.

Adapun pada masa rasulullah, Al Hanifah meriwayatkan bahwa seseorang pernah mendatangi nabi dan berkat "Wahai rasulullah, saya tidak dikaruni seorang anak pun, sehingga saya ing memiliki anak". Nabi bersabda "Sudahkah kamu memperbany: istighfar dan shadaqah, kau ak: dikaruniai anak berkat keduanya". Ora itu mengkuti saran nabi, dan dala riwayat ini disebutkan bahwa ora tersebut dikaruniai oleh Allah sembil anak laki-laki. Subhanallah!

Timbul pertanyaan pada diri ki bagaimana ibadah zakat dap memberikan efek terapi terhadap su penyakit? Meng belum ada penelitian atau bukti empi yang menunjukkan mekanisme ibad zakat dalam pengobatan. Unt menjawab pertanyaan di atas mema tidak boleh menggunakan logika ilmi: Namun yang harus dipakai adalah logi ilahiyah. Berdasarkan prinsip ini, ma jawaban yang mungkin bisa diajuk adalah:

1. Apabila Allah menghendaki sesuatu, maka dia tinggal berfirman "kun"(jadilah), maka "fayakun" sesuatu itu pasti akan terjadi, s e b a g a i m a n a d a l a m QS.Maryam:35. Ini berarti jika Allah menghendaki kesembuhan seseorang melalui zakat, maka saat orang sakit bersedekah, Allah pun langsung berfirman:sembuhlah, dan orang sakit itu pun menjadi sembuh.

2. Allah telah menurunkan penyakit bersama obatnya, kecuali satu penyakit yaitu tua sebagaimana ditegaskan dalam hadits nabi. Ini berarti mungkin saja obat suatu penyakit tidak terkandung dalam obat kimia, jamu tradisional, pembedahan atau penyinaran, tetapi bisa saja Allah berkehendak meletakkan obat suatu penyakit di dalam amalan ibadah zakat.

Allah swt berjanji bahwa melalui zakat, Allah akan memberi solusi yang spektakuler, menumbuh kembangkan usahanya, dan melipat-gandakan harta kekayaan merubah takdirnya, menjaga dari bala' dan musibah, menyelamatkan dari kematian yang buruk, dan lainnya. Tentu untuk mencapai tujuan dari sedekah kita harus mengetahui rahasianya, adab dan tata-caranya. Adab bersedekah meliputi:

1. Luruskan niat

Hendaklah yang dicari hanyalah mencari keridhaan Allah semata, bukan karena riya' atau ingindipuji manusia dengan dikatakan dermawan.

2. Harus dari harta yang halal

3. Sedekah dengan harta yang paling dicintai

4. Mendahulukan kerabat terdekat

Rasulullah bersabda: "*Sedekah kepada orang miskin mendapat satu sedekah, dan sedekah kepada saudara kerabat mendapat dua pahala; pahala sedekah dan pahala menyambung tali silaturahmi.*" (HR. Ahmad (IV/18).

5. Jangan sembarangan memberi orang

6. Menyembunyikan sedekah

Sebisa mungkin hendaknya bagi orang yang sedekah untuk menyembunyikan sedekahnya, kecuali apabila menampakkan sedekah membawa mashlahat yang kuat. Allah

SWT berfirman: "*Jika kamu menampakkan sedekah(mu), maka hal itu adalah baik sekali. Dan jika kamu menyembunyikannya, dan kamu berikan kepada orang-orang fakir, maka menyembunyikan itu lebih baik lagi bagimu. Dan Allah akan menghapuskan dari kamu sebagian kesalahan-kesalahanmu; dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*" (QS. Al Baqarah: 271).

7. Keluarkan sedekah walaupun sedikit.

8. Tunaikan zakat yang wajib.

9. Lembut kepada fakir miskin dan jangan diungkit ungit.

Allah SWT berfirman: "*Orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah, kemudian mereka tidak mengiringi apa yang dinaskahkannya itu dengan menyebut-nyebut pemberiannya dan dengan tidak menyakiti (perasaan si penerima), mereka memperoleh pahala di sisi Rabb mereka. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*" (QS. Al Baqarah: 262). Imam al Qurthubi rahimahullah mengatakan, "*Orang-orang yang menyebut nyebut pemberiannya biasanya dari orang yang pelit. Orang yang pelit selalu merasa besar dengan apa yang diberikannya sekalipun sedikit!*".

10. Jangan rakus dengan harta dan dunia yang fana.

Apabila adab bersedekah ini kita laksanakan, maka sedekah yang kita lakukan akan beroleh pahala dari Allah SWT dan menjadikan pelakunya sebagai pribadi yang sehat sosial.

Penutup

Al Qur'an dan As sunnah adalah petunjuk bagi manusia di dalam segala aspek kehidupan termasuk dalam bidang kesehatan. Dengan mengamalkan Al Qur'an dan Al Hadits, manusia akan mendapatkan 2 pahala. Pahala pertama diperoleh di dunia berupa kesehatan dan pahala kedua didapatkan di Akhirat kelak berupa Al Jannah. Pendek kata, dengan mengamalkan ajaran Islam, kita mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Kepustakaan

Albani. M, *Berobat dengan Sed Menyengkap Keaja s e d e k a h D a l Menyembuhkan Bert Penyakit*, Insan Kamil, 2007

Al Fanjari A.S, *Nilai Kesehatan I Syariat Islam*, Bumi A Jakarta, 1996

Azwar.B, *Ketika Dokter Mem Sholat*, PT Kewan Pu 2004

_____, *Fikih Kesehatan, Q Media*, 2005

Hammam A.H, et al., *Terapi a Ibadah*, PT Aqwam, Solo.

Komandoko.G, *Sehat dan Bugar Rasulullah*, Citra Pustaka

Muhammad. A.S (Ed), *Ensikl Kemukjizatan Ilmiah Da Qur'an dan Su* PT.Kharisma Ilmu, Ji 2009

Musbikin.I, *Melogikakan Rukun bagi Kesehatan Fisi Psikologi Manusia*, Dive Yogyakarta, 2008

Ramadhani. E.Z, *Super Health Hidup Sehat Rasulullah. Media*, Yogyakarta, 2007

Su'dan.R.H., *Al Quran dan P. Kesehatan Masyarakat Bhakti Prima Yasa*, 1997

Sunardi, *Pilih Resep Nabi atau Dokter*, Aqwamedika, 2008

Wijayakusuma. H., *Hikmah Untuk Pengobata. Kesehatan*, Pustaka Jakarta, 1996

_____, *Puasa itu seh* Gramedia Pustaka Jakarta, 1997