

Chris Diana, di Negeri Belanda

Pertanyaan :

Bagaimana Rasulullah saw menjaga kesehatannya? Apa yang beliau lakukan untuk menjaga staminanya? Dan apakah beliau juga berolah raga seperti kita?

Jawaban :

Sebagaimana disebutkan dalam sejarah hidup beliau, bahwa Nabi Muhammad saw disamping Rasulullah (utusan Allah), beliau juga sebagai kepala negara dan panglima perang. Hampir setiap peperangan beliau langsung memimpinnya. Sebagai seorang panglima perang, tentu beliau menguasai hal-hal yang berhubungan dengan peperangan, seperti menunggang kuda, memanah, ketangkasan jasmani yang diperlukan dalam peperangan, dan sebagainya. Hanya saja hal-hal tersebut tidak sampai kepada kita beritanya dengan lengkap, karena tujuan beliau diutus untuk menyampaikan agama Allah, sedang perang terjadi hanyalah untuk mempertahankan diri dari serangan musuh.

Sebagai contoh dapat kami gambarkan peristiwa terjadinya perang Uhud. Setelah beliau mengetahui bahwa musuh akan datang, beliau mendahuluinya dengan pergi ke bukit uhud. Beliau sendiri mengatur strategi dengan menempatkan pasukan pemanah pada tempat tertentu, demikian pula pasukan berkuda dan pasukan berjalan kaki. Beliau berpesan agar pasukan-pasukan tersebut jangan sekali-kali meninggalkan tempat yang telah ditentukan. Maka terjadilah peperangan. Semula Rasulullah saw dan kaum muslimin memperoleh kemenangan dalam peperangan itu. Tetapi karena terperdaya oleh harta rampasan perang, maka kaum muslimin meninggalkan tempat yang telah ditentukan untuk mengambil harta rampasan itu. Dalam keadaan demikian, Khalid bin Walid (waktu itu belum masuk Islam), panglima tentara Quraisy menyerbu kaum muslimin dan menduduki tempat-tempat strategis, sehingga kaum muslimin kalah dalam peperangan itu. Hal ini digambarkan dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

وَإِذْ غَدَوْتَ مِنْ أَهْلِكَ تُبَوِّئُ الْمُؤْمِنِينَ مَقَاعِدَ لِلْقِتَالِ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ. إِذْ هَمَّتْ طَائِفَتَانِ مِنْكُمْ أَنْ تَفْشَلَا وَاللَّهُ وَلِيَهُمَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ.  
[آل عمران (3): 121-122].

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika kamu berangkat pada pagi hari dari (rumah) keluargamu akan menempatkan para mu'min pada beberapa tempat untuk berperang. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. ketika dua golongan daripadamu ingin (mundur) karena takut, padahal Allah adalah penolong bagi kedua golongan itu. Karena itu hendaklah karena Allah saja orang-orang mu'min bertawakkal.” [QS. Ali Imran (3): 121-122].

Dari ayat di atas dapat difahami bahwa Nabi Muhammad saw sebagai panglima perang tentu mengetahui dan terampil dalam hal-hal yang berhubungan dengan peperangan, termasuk di dalamnya menjaga jasmani agar tetap sehat.

Menurut riwayat Rasulullah saw penggemar olahraga gulat. Di antara partner beliau dalam olahraga gulat adalah seorang sahabat bernama Rukanah.

Di samping itu beliau terkenal sebagai seorang yang sangat disiplin, sangat menjaga waktu, terutama dalam mengerjakan shalat-shalat wajib. Beliau seorang yang sangat menjaga kebersihan jasmani dan rohani. Beliau rajin bersiwak (sikat gigi) dan berpuasa sunat. Beliau jarang sakit. Beliau hanya sakit beberapa hari sebelum meninggal. Beliau makan dan minum secukupnya tidak berlebih-lebihan. Beliau membagi waktu sedemikian rupa sehingga ada waktu tidur, ada waktu beribadah, ada waktu istirahat, dan sebagainya. Beliau pernah menegur sahabat yang ingin menandingi ibadat beliau dengan setiap hari berpuasa, setiap malam bangun untuk beribadat, tidak akan kawin, karena kawin itu mengganggu ibadat kepada Allah.

Dari keterangan di atas dapat difahami bahwa Nabi Muhammad saw memperhatikan kesehatan jasmani dan rohaninya, serta berusaha selalu dalam keadaan segar bugar. \*km)