Tips Hidup Sehat ala Nabi Saat terjadi Wabah

Ditulis oleh Muhammad Autad An Nasher pada Kamis, 22 April 2021



Berdasarkan rilis situs www.worldometers.info/coronavirus/—situs yang selalu update kondisi kasus korona di seluruh dunia, saat ini total ada 143 juta jiwa yang terjangkit virus SARS COV 2 (21/4/2021). Sementara itu kasus yang terjadi di Indonesia ada 1,6 juta jiwa, dengan total angka kematian 43.777 jiwa. Memang, vaksin sudah menjangkau 10,9 juta warga Indonesia (merdeka.com/19/04), namun kita harus tetap menjaga diri supaya terhindar dari wabah.

Dari sejak munculnya virus, kita selalu mendapatkan informasi kalau virus itu tidak akan mampu menembus seseorang yang punya daya imun yang kuat. Imun yang kuat dapat diperoleh kalau kita bisa menjaga pola makan dan pola hidup dengan baik.

Nah, untuk mengantisipasi datangnya virus ke dalam tubuh kita, penulis akan berbagi tips sehat ala Rasulullah Saw saat terjadi wabah.

Pertama, Rasulullah selalu mengajarkan untuk memakan makanan yang halal dan baik (*thayyibah*). Berdasarkan QS. Al-Baqarah ayat 168:

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu".

Titik penekanan pada ayat tersebut tidak cukup kalau hanya halal (dari proses memperoleh atau mengolahnya saja), tetapi juga 'baik' secara fisik: tidak najis, tidak mengkonsumsinya secara berlebihan, dan maslahat untuk tubuh kita.

Baca juga: Memaafkan Abu Bakar Ba'asyir

Pertama, mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak najis atau terkena najis. Dalam ketentuan ajaran Islam, kita tidak diperbolehkan memakan bangkai, darah, daging babi, dan hewan yang bersiung. Apapun alasannya, jenis makanan tersebut hukumnya haram, kecuali dalam kondisi tertentu (darurat).

Selanjutnya adalah makanan yang terkena najis atau virus. Pesan ibu 3 M yang selalu digaungkan oleh Satgas Covid-19, menurut hemat penulis harus selalu dipraktikkan, terutama mencuci tangan atau mencuci makanan dari najis.

Kedua, tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan. Ketika dalam kondisi puasa seperti saat ini, sebaiknya ketika berbuka secukupnya saja, jangan mentang-mentang seharian puasa, waktu buka dijadikan ajang balas dendam.

Menurut Yohanes Sunardi (2013), pakar nutrisi dan founder health and fit Indonesia, ia menyarankan untuk memakan makanan yang perlu untuk tubuh kita, bukan apa yang kita inginkan. Karena apa yang kita makan pada akhirnya akan berdampak pada reaksi balasan alam terhadap kesehatan tubuh kita. Ia memberikan tiga poin penting dalam mengonsumsi makanan, di antaranya terkait jenis makanan, jumlah atau porsi makanan, dan jam disaat makan.

Terkait jenis makanan, ia membagi yang makro dan mikro. Makro terdiri dari karbohidrat (nasi, mi, roti dan lain-lain), protein (daging sapi, ayam, ikan, tahu tempe, dan lain-lain), dan lemak. Sementara mikro terdiri dari vitamin (buah) dan mineral (sayuran). Selain gizi, air juga penting minimal sehari 8 gelas agar tubuh tidak mengalami dehidrasi. Jenis

makanan makro diibaratkan sebagai bahan bangunannya, sedangkan yang mikro sebagai ahli bangunannya. Ketika kita ingin membangun sesuatu pastikan ada keduanya.

Baca juga: Gudik dan Mitos Keberkahan Ilmu Pesantren

Mengapa hal ini penting untuk diperhatikan, sebab, Nabi Saw sudah berpesan bahwa timbulnya penyakit disebabkan, salah satunya bermuara pada perut. Sesuatu yang kita konsumsi. Jika seseorang tidak memperhatikannya, maka mudah saja ia akan terkena penyakit seperti diabates, kolestrol, hipertensi, asam urat, dan lain-lain.

Nah, virus covid-19 menjadi bahaya sebab seseorang telah memiliki riwayat penyakit bawaan sebagaimana yang penulis sebutkan tadi, sehingga ketika terjangkit (positif), ia akan mempengaruhi sistem organ yang ada di tubuh kita. Makanya, orang tua/sepuh memiliki tingkat risiko yang lebih tinggi terjangkit korona dibanding anak-anak muda, karena banyaknya penyakit bawaan yang dideritanya. Itu sebabnya mengapa vaksin lebih diprioritaskan kepada orang-orang tua.

Kedua, mengonsumsi makanan tidak berlebihan. Allah Swt sudah memperingatkan kepada hambanya untuk tidak bersikap berlebihan, termasuk ketika makan. "*Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan*. *Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan*". (Lihat, QS. Al-A'raf: 31).

Ayat di atas menjadi peringatan buat kita agar bisa menjaga alam pada tubuh kita, supaya tidak kegemukan atau obesitas. Mengapa? karena ia memiliki tingkat risiko dua kali lipat yang dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner, stroke, diabetes, dan hipertensi. Oleh sebab itu, porsi makan perlu diperhatikan.

Baca juga: Jihad itu Mudah, Syahid itu Sulit

Bagaimana caranya? kembali lagi pada poin: "makanlah apa yang diperlukan untuk tubuh, bukan apa yang kita inginkan". Contoh sederhananya: makan sepiring nasi, dua butir telur tapi hanya makan satu kuning telur, lalu sayuran setengah piring. Ini saja sudah cukup untuk tubuh.

Ketiga, menjaga fisik dengan berolahraga. Ada banyak aktivitas olah raga yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw, seperti memanah, berkuda, dan berenang, namun dalam hemat penulis, bersepeda atau jalan kaki ke kantor, kiranya sudah cukup untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah terjadinya penyakit.

Di tengah wabah plus bulan Ramadhan seperti sekarang ini, kita perlu memperhatikan pola makan dan pola hidup supaya kita bisa fit dalam beraktivitas sehari-hari. Ketika tubuh ini sehat, maka ibadah juga enak dan lancar. Pepatah mengatakan *al-aqlussalim fi jismissalim*, akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat. Imun kuat, iman terjaga. Dengan meneladani cara Nabi Saw dalam mengonsumsi makanan dan berolahraga, semoga kita semua terbebas dari berbagai serangan virus dan terhindar dari wabah. Aamiin.