

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:

??? ????????? ????????? ?????? ?????? ??? ?????????? ?????????? ?????????? ??????

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 diabetes, 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 jissmissalim*, 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.