

## [Bagian Penting dalam Kitab Ihya' Ulumuddin: Menjaga Kesehatan Tubuh](#)

Ditulis oleh Alfin Haidar Ali pada Sabtu, 25 Juni 2022



**Dalam sebuah kesempatan, saya mengaji kitab monumental karya [Imam al-Ghazali](#), Ihya' Ulumuddin *juz 2*, kepada seorang ustadz. Kitab ini secara garis besar terbagi menjadi empat juz atau empat bagian.**

Juz pertama biasa disebut dengan *rub'ul 'adat* menerangkan tentang ibadah atau seperempat bagian awal menjelaskan tentang ibadah. Juz ke dua atau biasa disebut dengan *rub'ul 'adaat* menerangkan tentang adat atau kebiasaan-kebiasan manusia ditinjau dari pandangan syariat.

Juz ke tiga atau *rub'ul muhlikat* menjelaskan tentang hal-hal yang mencelakan manusia. Sedangkan seperempat bagian terakhir atau juz empat biasa disebut dengan *rub'ul munjiyat*. Bagian ini menerangkan tentang hal-hal yang dapat menyelamatkan kehidupan manusia dunia-akhirat.

Pada bagian awal juz kedua kitab Ihya', Imam Al-Ghazali memberikan pandangannya soal urgensi kesehatan badan. Beliau menulis demikian :

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

Artinya : *Sesungguhnya orang yang berakal ialah bertemu dengan Allah Taala di surga. Dan tidak ada jalan untuk bertemu dengan Allah melainkan dengan ilmu dan amal. Dan, tidak mungkin untuk melaksanakan hal tersebut kecuali dengan sehatnya badan. Kesehatan badan tidak akan didapat kecuali dengan makanan dan mengonsumsinya sesuai dengan kebutuhan setiap saat.* (Ihya' Ulumuddin, Imam al-Ghazali. Hal. 2. Cet. Imarotullah Surabaya).

Baca juga: Petuah Al-Ghazali, Penawar Krisis Akhlak

Oleh karena itu, saking pentingnya kedudukan makanan, sebagian ulama salaf sholihin mengatakan bahwasanya makan adalah urusan agama. Allah SWT. beberapa dalam al-Qur'an menyinggung perihal makan dalam beberapa ayat. Semisal pada surat al-Baqarah

