

Optimis di Tengah Pandemi: Cara Rasulullah Menyelesaikan Masalah Pandemi

Zuhron Arofi

Lembaga Pembinaan dan Pengembangan Studi Islam, Universitas Muhammadiyah Magelang

✉ fatihlizam81@gmail.com

🌐 <https://doi.org/10.31603/ce.4417>

Abstrak

Sejak muncul pertama pada akhir 2019, Covid-19 telah menimbulkan kekhawatiran hampir semua orang di dunia karena mereka tidak memiliki pengalaman menangani virus ini sebelumnya. Namun demikian, dari catatan para ulama ditemukan bahwa ada banyak rangkaian kejadian yang berkenaan dengan wabah di masa lampau. Virus yang melanda umat manusia hari ini bukanlah yang pertama, umat terdahulu telah mengalami hal serupa dan beragam cara dilakukan untuk selamat dari badai wabah yang melanda saat itu. Oleh karena itu, artikel ini menyajikan ringkasan dari cara Rasulullah dalam menyelesaikan wabah.

Kata Kunci: Covid-19, Wabah, Kiat menghadapi pandemi

1. Pendahuluan

Sejak akhir Desember 2019, dunia dihebohkan dengan munculnya virus di Wuhan Cina yang kemudian dikenal dengan Covid-19. Di Indonesia, baru pada bulan Maret 2020 masyarakat dikagetkan dengan mulai bermunculan kasus orang dengan suspek virus Covid-19. Padahal, sebelumnya banyak komentar sinis dan terlalu percaya diri bahwa virus tidak akan masuk Indonesia dan tidak dianggap berbahaya. Setelah menjadi pandemi global yang hampir semua negara terkena dampaknya, memakan korban jutaan manusia yang terjangkiti virus dan ratusan ribu yang meninggal barulah berbagai upaya serentak dilakukan untuk membendung arus pergerakan virus yang mematikan ini.

Indonesia termasuk bagian dari warga global yang terus berupaya menyelesaikan persoalan wabah dengan berbagai cara. Meskipun harus diakui antara kebijakan negara, kesiapan infrastruktur kesehatan dan perilaku masyarakat belum berjalan beriringan sehingga upaya yang dilakukan untuk menghentikan keganasan wabah belum membuahkan hasil yang maksimal. Sampai akhir 2020, jumlah kasus terkonfirmasi paparan Covid-19 belum menunjukkan tanda-tanda penurunan, jumlah wilayah yang dinyatakan masuk zona merah juga semakin meluas. Padahal upaya edukasi seperti memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak terus diupayakan. Bahkan di beberapa daerah menerapkan kebijakan PSBB (*lockdown*) untuk menekan laju pergerakan virus.

Meskipun demikian, negara dan unsur lain di luar struktur negara seperti ormas, komunitas masyarakat, korporasi dan seterusnya masih terus berupa untuk keluar dari krisis wabah yang efeknya multidimensional. Pendekatan rasional saintifik dan didukung dengan kebijakan regulasi telah menjadi pilihan untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Dari beragam upaya tersebut tampaknya perlu sebuah perspektif lain di luar yang telah dilakukan berbagai pihak untuk membantu

masyarakat segera keluar dari ancaman wabah. Tulisan ini mencoba melihat persoalan yang sedang terjadi dari sudut pandang agama. Ada sekelumit rangkaian kata yang diresume dari beberapa hadits shahih mengenai bagaimana cara Rasulullah, SAW, memposisikan orang yang terkena wabah dan bagaimana sikap serta cara terbaik agar kita semua terhindar dari wabah tersebut. Diawali dari penjelasan sejarah, dilanjutkan dengan penjelasan status orang yang terkena virus, tips praktis yang harus dilakukan saat terjadi wabah dan diakhiri dengan rangkaian doa yang diajarkan Rasulullah SAW, agar terhindar dan selamat.

2. Wabah Dalam Lintasan Sejarah

Al-Hafiz Ibnu Hajar al-Asqalani (1372- 1449) menulis kitab berjudul *Badzlu al Maun Fi Fadhli al Thaun*.¹ Kitab ini salah satu yang dibicarakan adalah wabah yang terjadi dalam lintasan sejarah Islam. Selain Ibnu Hajar ulama lain yang menuliskan tentang tema yang sama adalah Imam An Nawawi. Salah satu bab yang beliau tuangkan dalam kitab *Al Adzkar* membahas secara khusus tentang Tho'un semacam wabah penyakit yang mematikan.² Dari catatan para ulama ditemukan bahwa ada banyak rangkaian kejadian yang berkenaan dengan wabah. Virus yang melanda umat manusia hari ini bukanlah yang pertama, umat terdahulu telah mengalami hal serupa dan beragam cara dilakukan untuk selamat dari badai wabah yang melanda saat itu. Beberapa wabah yang terjadi diantaranya:

Pertama, Wabah *Tho'un Syirawaih*. Wabah ini terjadi di Kota Madinah pada masa Rasulullah, SAW, pada tahun keenam Hijriyah. Wabah ini pula dalam kajian para ulama yang menjadi *asbabul wurud* lahirnya hadits-hadits nabi yang berbicara mengenai wabah. **Kedua**, wabah yang terjadi pada zaman Khalifah Umar bin Khatab. Pada zaman ini dikenal dengan Wabah *Tho'un 'Amawas*, terjadi di Syam (Syria) pada tahun 16 Hijriyah atau 640 Masehi. Wabah ini memakan korban jiwa puluhan ribu umat Islam termasuk beberapa para sahabat Nabi di antaranya Abu Ubaidah Ibnu Al-Jarrah yang saat itu menjabat sebagai Gubernur Syam, Muadz bin Jabal, Yazid bin Abi Sufyan, Suhail bin Amr, dan juga beberapa sahabat lainnya. **Ketiga**, pada Masa Ibnu Zubair. Wabah yang terjadi pada bulan Syawal ini menyebabkan kematian selama tiga hari.³ Dalam setiap harinya 7.000 orang meninggal dunia. Termasuk di dalamnya kematian putra Sahabat Anas bin Malik dan Abdurrahman bin Abi Bakar. **Keempat**, Wabah *Tho'un Fatayat*. Wabah ini terjadi pada Syawal tahun 87 Hijriyah. Wabah ini disebut Tho'un Fatayat karena yang terkena wabah tersebut mayoritas para gadis. **Kelima**, Wabah Tho'un pada Tahun 131 Hijriyah. Wabah ini terjadi di bulan Rajab dan semakin tidak terbendung pada bulan Ramadhan. Disalah satu perkampungan bernama Al-Mirbad setiap harinya terdapat seribu jenazah. Kemudian di Kufah terjadi wabah Tho'un pada tahun 50 Hijriyah di mana Al-Mughirah bin Syu'bah meninggal dunia.⁴

¹ Kitab ini mengupas tuntas mengenai virus yang pernah terjadi dalam lintasan sejarah Islam dari mulai durasi, jenis virus dan cara menyelesaikannya. Ditulis oleh Syekh Ibnu Hajar al-'Asqalani dengan judul *Badzlu al-Ma'un Fi Fadhli al-Tha'un*. Penerbit: Darul 'Ashimah, Riyadh

² Yang lebih lengkap mengenai wabah tho'un beliau tuliskan dalam kitab Sarah Muslim. Sedangkan dalam kitab *al adzkar* diberikan resume singkat disalah satu bab nya.

³ Terjadi padatahun 69 H. Hanya dalam waktu singkat wabah mengakibatkan ribuan orang meninggal dunia

⁴ Dalam catatan Ibnu Hajar Al Asqalani terjadi 11 kali wabah yang menjadi musibah besar bagi umat Islam. Lima di antaranya yang telah penulis sebutkan di atas.

Berdasarkan pengalaman sejarah yang begitu panjang sudah seharusnya umat manusia belajar untuk waspada dan siap dengan berbagai kemungkinan serupa. Apa yang diajarkan nabi adalah rujukan yang paling otoritatif bagi umat Islam untuk menyelesaikan berbagai problem keummatan termasuk di dalamnya adalah menyelesaikan perkara wabah.

3. Kedudukan Orang yang Terkena Wabah

Banyak hadits yang berbicara mengenai kedudukan orang yang terkena wabah penyakit yang mematikan. Dalam penjelasan hadits tersebut orang semacam ini seandainya meninggal maka menempati kedudukan yang sangat mulia yakni syahid. Sebagaimana penjelasan hadits berikut:

Dari Abu Hurairah yang salah satunya dapat dijumpai dalam kitab Shohih Muslim

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا تَعْدُونَ الشَّهِيدَ فَبِكُمْ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ مَنْ قُتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَهُوَ شَهِيدٌ قَالَ إِنْ شُهِدَ أُمَّتِي إِذَا لَقِيْلُوا قَالُوا فَمَنْ هُمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ مَنْ قُتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَهُوَ شَهِيدٌ وَمَنْ مَاتَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَهُوَ شَهِيدٌ وَمَنْ مَاتَ فِي الطَّاعُونَ فَهُوَ شَهِيدٌ وَمَنْ مَاتَ فِي الْبُطْنِ فَهُوَ شَهِيدٌ وَالْغَرِيُّ شَهِيدٌ

Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bertanya (kepada sahabatnya), 'Siapakah orang yang mati syahid di antara kalian?' Mereka menjawab, 'Orang yang gugur di medan perang itulah syahid ya Rasulullah,' Rasulullah SAW merespons, 'Kalau begitu, sedikit sekali umatku yang mati syahid.' Para sahabat bertanya 'Mereka itu siapa ya Rasul?' Rasulullah SAW menjawab, 'Orang yang gugur di medan perang itu syahid, orang yang mati di jalan Allah (bukan karena perang) juga syahid, **orang yang tertimpa tha'un (wabah) pun syahid**, orang yang mati karena sakit perut juga syahid, dan orang yang tenggelam adalah syahid,'" (HR Muslim).

Dalam riwayat lain disebutkan

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ سَمِيِّ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الشُّهَدَاءُ خَمْسَةٌ الْمَطْعُونُ وَالْمَبْطُونُ وَالْغَرِقُ وَصَاحِبُ الْهَدْمِ وَالشَّهِيدُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

Telah bercerita kepada kami 'Abdullah bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Malik dari Sumayya dari Abu Shalih dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Syuhada' (orang yang mati syahid) ada lima; yaitu orang yang **terkena wabah penyakit Tha'un**, orang yang terkena penyakit perut, orang yang tenggelam, orang yang tertimpa reruntuhan bangunan dan yang mati syahid di jalan Allah" (HR. Bukhari).

Mengingat kedudukannya yang begitu mulia, tindakan tidak memanusiaikan orang yang meninggal karena wabah (termasuk di dalamnya covid-19) adalah tindakan yang bertentangan dengan hadits nabi. Sebab kedudukan orang yang meninggal karena wabah adalah syahid. Maka sudah seharusnya mereka yang meninggal karena covid tetap dilakukan pemulasaran sebagaimana tuntunan syariat dan tetap di sholatkan tentu dengan memperhatikan protokol kesehatan yang maksimal.

4. Cara Rasulullah Menyelesaikan Wabah

Jika dirangkum dari beberapa hadits yang shahih dijumpai sesungguhnya nabi mengajarkan beberapa cara kongkrit yang harus dilakukan agar terhindar dari wabah.

4.1. Melakukan isolasi mandiri

Berdasarkan sabda Rasulullah:

عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّهَا قَالَتْ: سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الطَّاعُونَ؟ فَأَخْبَرَنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "أَنَّه كَانَ عَذَابًا يَنْعَثُهُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ، فَجَعَلَهُ رَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ، فَلَيْسَ مِنْ رَجُلٍ يَفْعُ الطَّاعُونَ، فَيَمُوتُ فِي بَيْتِهِ صَابِرًا مُحْتَسِبًا يَعْلَمُ أَنَّهُ لَا يُصِيبُهُ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ إِلَّا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ الشَّهِيدِ"

Dari Siti Aisyah RA, ia berkata, 'Ia bertanya kepada Rasulullah SAW perihal tha'un, lalu Rasulullah SAW memberitahukanku, 'Zaman dulu tha'un adalah azab yang dikirimkan Allah kepada siapa saja yang dikehendaki oleh-Nya, tetapi Allah menjadikannya sebagai rahmat bagi orang beriman. Tiada seseorang yang sedang tertimpa tha'un, **kemudian menahan diri di rumahnya** dengan bersabar serta mengharapkan ridha ilahi seraya menyadari bahwa tha'un tidak akan mengenainya selain karena telah menjadi ketentuan Allah untuknya, niscaya ia akan memperoleh ganjaran seperti pahala orang yang mati syahid (HR Ahmad).

Dalam redaksi imam Bukhari disebut dengan kata

فليس من عبد يعف الطاعون فيمكث في بلده صابرا يعلم أنه لن يصيبه إلا ما كتب الله له إلا كان له مثل أجر الشهيد

Tiada seorang hamba yang sedang tertimpa tha'un, **kemudian menahan diri di negerinya** dengan bersabar seraya menyadari bahwa tha'un tidak akan mengenainya selain karena telah menjadi ketentuan Allah untuknya, niscaya ia akan memperoleh ganjaran seperti pahala orang yang mati syahid," (HR Bukhari).

4.2. Hindari bepergian

Menahan diri untuk tidak bepergian di tengah situasi seperti sekarang ini adalah langkah yang sangat bijaksana. Nabi menganjurkan dengan sabdanya:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَامِرِ بْنِ رَبِيعَةَ أَنَّ عُمَرَ خَرَجَ إِلَى الشَّامِ فَلَمَّا جَاءَ سَرَّعَ بَلَّغَهُ أَنَّ الْوَبَاءَ قَدْ وَقَعَ بِالشَّامِ فَأَخْبَرَهُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَقْدُمُوا عَلَيْهِ وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ فَرَجَعَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ مِنْ سَرَّعٍ

Dari Abdullah bin Amir bin Rabi'ah, Umar bin Khattab RA menempuh perjalanan menuju Syam. Ketika sampai di Sargh, Umar mendapat kabar bahwa wabah sedang menimpa wilayah Syam. Abdurrahman bin Auf mengatakan kepada Umar bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda, '**Bila kamu mendengar wabah di suatu daerah, maka kalian jangan memasukinya. Tetapi jika wabah terjadi wabah di daerah kamu berada, maka jangan tinggalkan tempat itu.**' Lalu Umar bin Khattab berbalik arah meninggalkan Sargh," (HR Muslim).⁵

Penjelasan hadits lain yang senada dapat dijumpai dalam riwayat Bukhari:

إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا

Jika kamu mendengar wabah di suatu wilayah, maka janganlah kalian memasukinya. Tapi jika terjadi wabah di tempat kamu berada, maka jangan tinggalkan tempat itu." (HR Bukhari).

4.3. Taati protokol kesehatan (memakai masker dan tidak berkerumun)

Sebagaimana sabda Rasulullah, SAW, yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يُورَدَنَّ مُمْرَضٌ عَلَى مُصِحِّحٍ

⁵ Lihat dalam ensiklopedi kitab 9 imam hadits.

Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Janganlah yang sakit dicampurbaurkan dengan yang sehat." (HR Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah)

Dalam sejarah juga tercatat khalifah Amru bin Ash yang saat itu menjabat Gubernur Syam membuat kebijakan bagi warganya untuk tidak berkerumun, tidak berinteraksi dulu dengan yang lain, dipisahkan antara yang sakit dan yang sehat. Kebijakan itu menuai hasil, hanya dalam waktu kurang lebih tiga minggu virus yang sudah 2 tahun melanda negri Syam dapat diatasi sehingga kehidupan menjadi normal kembali.

4.4. Tidak boleh takut secara berlebihan (paranoid)

Beberapa dalil al Qur'an maupun hadits dapan menjelaskan pentingnya bersikap wajar ketika menghadapi sesuatu. Termasuk saat menghadapi virus seperti hari ini. Ketakutan yang berlebihan (paranoid) bisa menjatuhkan seseorang pada sikap musrik.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ

"Tidaklah menimpa suatu musibah, melainkan dengan izin Allah." (QS. At-Taghabun 11)

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۗ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampai batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.s. Az Zumar 53).

Sikap ketakutan yang berlebihan terhadap covid 19 adalah bagian dari sikap melampai batas yang bisa mengarahkan seseorang pada sikap putus asa dari rahmat Allah. Jelas ini tindakan yang tidak dapat dibenarkan.

4.5. Meyakini setiap penyakit ada obatnya

Tidak ada penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Oleh karenanya jangan pernah berputus asa. Dengan usaha yang maksimal insya Allah akan terhindar dari segala keburukan penyakit. Hal ini disandarkan pada hadits nabi sebagai berikut:

حَدَّثَنَا هَارُونُ بْنُ مَعْرُوفٍ وَأَبُو الطَّاهِرِ وَأَحْمَدُ بْنُ عِيسَى قَالُوا حَدَّثَنَا ابْنُ وَهْبٍ أَخْبَرَنِي عَمْرُو وَهُوَ ابْنُ الْحَارِثِ عَنْ عَبْدِ رَبِّهِ بْنِ سَعِيدٍ عَنْ أَبِي الرَّبِيعِ عَنْ جَابِرٍ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

Telah menceritakan kepada kami Harun bin Ma'ruf dan Abu Ath Thahir serta Ahmad bin 'Isa mereka berkata; Telah menceritakan kepada kami Ibnu Wahb; Telah mengabarkan kepadaku 'Amru, yaitu Ibnu al-Harits dari 'Abdu Rabbih bin Sa'id dari Abu Az Zubair dari Jabir dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Setiap penyakit ada obatnya. Apabila ditemukan obat yang tepat untuk suatu penyakit, akan sembuhlah penyakit itu dengan izin Allah 'azza wajalla." (HR Muslim).

Dalam riwayat lain

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى حَدَّثَنَا أَبُو أَحْمَدَ الرَّبِيعِيُّ حَدَّثَنَا عَمْرُ بْنُ سَعِيدٍ بْنُ أَبِي حُسَيْنٍ قَالَ حَدَّثَنِي عَطَاءُ بْنُ أَبِي رَبَاحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin al-Mutsanna telah menceritakan kepada kami Abu Ahmad Az Zubairi telah menceritakan kepada kami 'Umar bin Sa'id bin Abu Husain dia berkata; telah menceritakan kepadaku 'Atha' bin Abu Rabah dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam beliau bersabda: "Allah tidak akan menurunkan penyakit melainkan menurunkan obatnya juga." (HR Bukhari).

4.6. Mengonsumsi makanan seperti sunnah Nabi

Nabi dikenal sebagai pribadi yang sehat jasmanai dan ruhaninya. Kuat, bugar dan jarang mengalami sakit. Selain pola hidup yang sehat nabi juga memperhatikan betul apa yang akan dikonsumsi. Hal ini sebagaimana perintah Allah

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah. (Q.S. Al Baqarah, 172).

Makanan yang biasa dikonsumsi nabi juga sangat baik untuk kesehatan, beragam penelitian telah memberi kesimpulan sangat jelas bahwa makanan-makanan itu selain bergizi tinggi juga sangat bermanfaat. Contoh makanan yang dikonsumsi nabi.

a. Madu

Sebagaimana firman Allah

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ

Dan Tuhanmu mewahyukan kepada lebah: "Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibikin manusia (Q.S. An Nahl, 68)

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan. (Q.S An Nahl, 69).

b. Tujuh butir buah Kurma

Rasulullah SAW bersabda:

من تصبح سبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر

Barang siapa di waktu pagi makan 7 butir kurma 'ajwah, pada hari itu ia tidak akan kena racun maupun sihir/teluh/santet (HR. Bukhari)

c. Minyak Zaitun

Disandarkan pada sabda Rasulullah SAW

انْتيموا بالزيت ، وادهنوا به ، فإنه من شجرة مباركة

"Jadikanlah Zaitun sebagai idam (makanan pendamping) dan minyakilah rambut dengan Zaitun. Karena ia dari pohon yang berkah" (HR. Ibnu Majah).

d. Air putih

Sebagaimana firman Allah SWT

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ

Dialah yang telah menurunkan air (hujan) dari langit untuk kamu, sebagiannya menjadi minuman dan sebagiannya (menyuburkan) tumbuhan, padanya kamu menggembalakan ternakmu (QS. An-Nahl: 10).

وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا

Dialah yang meniupkan angin (sebagai) pembawa kabar gembira dekat sebelum kedatangan rahmat-nya (hujan); dan Kami turunkan dari langit air yang amat bersih, (Q.S. Al Furqon, 48).

لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَيِّتًا وَنُسَوِّيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا

Agar Kami menghidupkan dengan air itu negeri (tanah) yang mati, dan agar Kami memberi minum dengan air itu sebagian besar dari makhluk Kami, binatang-binatang ternak dan manusia yang banyak (Q.S. Al Furqon, 49).

e. Habatussauda

Peneliti dalam *International Journal of Health Sciences* 2008 melihat Habbatussauda secara keluruhan membantu fungsi hati dalam mengelola zat toksik dalam tubuh. Kandungan saponin pada habbatussauda disebut berguna untuk untuk menangkal racun pada tubuh dan darah⁶

Sabda Rasulullah

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ حَدَّثَنَا إِسْرَائِيلُ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ خَالِدِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ خَرَجْنَا وَمَعَنَا غَالِبُ بْنُ أَبَجَرَ فَمَرَضَ فِي الطَّرِيقِ فَقَدِمْنَا الْمَدِينَةَ وَهُوَ مَرِيضٌ فَعَادَهُ ابْنُ أَبِي عَتِيقٍ فَقَالَ لَنَا عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّيْبَةِ السُّودَاءِ فَخَذُوا مِنْهَا حَمْسًا أَوْ سَبْعًا فَاسْحَقُوا بِهَا ثُمَّ أَفْطَرُوا بِهَا فِي أَنْفِهِ بِقَطْرَاتٍ زَيْتٍ فِي هَذَا الْجَانِبِ وَفِي هَذَا الْجَانِبِ فَإِنَّ عَائِشَةَ حَدَّثَتْنِي أَنَّهَا سَمِعَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السُّودَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا مِنْ السَّامِ فَلْتُ وَمَا السَّامُ قَالَ الْمَوْتُ

Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Abu Syaibah telah menceritakan kepada kami 'Ubaidullah telah menceritakan kepada kami Isra'il dari Manshur dari Khalid bin Sa'd dia berkata; Kami pernah bepergian yang di antaranya terdapat Ghalib bin Abjar, di tengah jalan ia jatuh sakit, ketika sampai di Madinah ia masih menderita sakit, lalu Ibnu Abu 'Atiq menjenguknya dan berkata kepada kami; "Hendaknya kalian memberinya habbatus sauda' (jintan hitam), ambillah lima atau tujuh biji, lalu tumbuklah hingga halus, setelah itu teteskanlah di hidungnya di sertai dengan tetesan minyak sebelah sini dan sebelah sini, karena sesungguhnya Aisyah pernah menceritakan kepadaku bahwa dia mendengar Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya habbatus sauda' ini adalah obat dari segala macam penyakit kecuali saam." Aku bertanya; "Apakah saam itu?" beliau menjawab: "Kematian." (HR. Bukari)

f. Melon dan Anggur

Diriwayatkan dari Anas bin Malik, ia mengatakan, "Rasulullah SAW pernah memakan dua buah sekaligus, yakni ruthab (kurma basah) dan khirbiz (melon) sekaligus."

Firman Allah;

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَجِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاجِدٍ وَنُفْعَلُ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Dan di bumi ini terdapat bagian-bagian yang berdampingan, dan kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman dan pohon korma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebahagian tanam-tanaman itu atas sebahagian yang lain tentang rasanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir. (Q.S. Ar Rad, 4)

⁶ International Journal of Health Sciences, Qassim University

g. Daging dan ikan

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Dan Dialah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur. (An Nahl, 14).

h. Susu

نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ۖ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً

Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya. (Q.S. An Nahl, 66).

Selain makanan yang sudah dijelaskan di atas tentu masih banyak lagi jenis makanan yang menyehatkan sebagaimana tuntunan agama.

4.7. Perbanyak berdoa

Beberapa tuntunan doa yang diajarkan nabi dapat kita praktekan. Boleh juga dimodifikasi dengan menambahkan doa sesuai yang diinginkan termasuk dikhususkan agar terhindar dan selamat dari wabah covid 19

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجَدَامِ، وَسَيِّئِ الْأَسْقَامِ

Ya Allah, aku berlindung kepada Engkau dari penyakit lepra, gila, kusta, dan penyakit-penyakit yang buruk. (HR Abu Dawud dengan sanad yang sah).

Dari Abdullah bin Umar RA, Rasulullah SAW bersabda,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سَخَطِكَ

Ya Allah, sesungguhnya aku ini berlindung kepada-Mu dari hilangnya nikmat yang telah Engkau berikan, dari ubahnya kesehatan yang Engkau anugerahkan, dari siksa-Mu yang datang secara tiba-tiba, serta dari segala murka-Mu.

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهَبِ الْبَاسَ اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شَافِيَ إِلَّا أَنْتَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

Tuhanku, Tuhan manusia, hilangkan lah penyakit. Berikanlah kesembuhan karena Kau adalah penyembuh. Tiada yang dapat menyembuhkan penyakit kecuali Kau dengan kesembuhan yang tidak kambuh lagi.

5. Penutup

Al Qur'an mengandung kebenaran Absolut yang sebagian isi kandungannya dijabarkan dalam hadits. Maka mengikuti jalan dari kedua sumber suci itu akan menghantarkan setiap manusia pada kondisi terbaik. Termasuk menjadikan al Qur'an dan Sunnah sebagai pegangan utama dalam menghadapi wabah. Semakin dekat memahami semakin optimis dalam menghadapi pandemi. Semoga bermanfaat.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License