

madu mengandung hampir semua zat yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti glukosa, fruktosa, protein, asam amino, mineral dan lain-lain. Dan satu sendok makan madu murni ternyata mengandung 64 kalori, di samping bisa juga menjadi antibiotik. Sedangkan menjelang siang, kira-kira pukul 09.00-10.00, Rasulullah saw biasanya makan 7 butir kurma ajwa'. Beliau bersabda: "Barang siapa makan tujuh butir kurma, maka akan terlindung dari racun."

16. **Mengkonsumsi Minyak Zaitun;** Saat siang dan menjelang sore, Nabi juga biasa mengonsumsi cuka, minyak zaitun dan roti. Kombinasi makanan ini ternyata dapat menguatkan tulang, mencegah kepikunan serta menghancurkan kolesterol jahat dalam tubuh. pada musim dingin, makanan ini sangat baik menjaga kestabilan suhu tubuh.
17. **Gemar Berjalan Kaki;** Rasulullah saw selalu berjalan kaki ke Masjid, Pasar, medan jihad, mengunjungi rumah sahabat, dan sebagainya. Dengan berjalan kaki, keringat akan mengalir, pori-pori terbuka dan peredaran darah akan berjalan lancar. Ini penting untuk mencegah penyakit jantung.
18. **Makan Sayuran di Malam Hari;** Konsumsi sayuran di malam hari juga di lakukan Rasulullah saw. beberapa riwayat mengatakan, Rasulullah saw selalu mengonsumsi sana al makki dan sanut. Menurut Prof. Dr. Musthofa, di Mesir keduanya mirip dengan sabbath dan ba'dunis. Nama-nama ini tak lain adalah sayuran yang juga banyak kita temui di negara kita. Bentuk olahan sayuran tertentu banyak ragamnya, seperti Capcay, Sayur Lodeh, Sayur Sup, sayur bayam dan lain-lain. Rasulullah biasanya tidak langsung tidur setelah makan malam, melainkan beraktivitas terlebih dulu supaya makanan yang di konsumsi masuk lambung dengan cepat dan baik sehingga mudah di cerna, caranya juga bisa dengan shalat. Rasulullah saw sering menyempatkan diri untuk berolahraga. Terkadang ia berolahraga sambil bermain dengan anak-anak dan cucu-cucunya. Pernah pula Rasulullah lomba lari dengan istri tercintanya Aisyah r.a. Rasulullah saw tidak menganjurkan umatnya untuk begadang. Biasanya ia tidur lebih awal supaya bisa bangun lebih pagi. Istirahat yang cukup dibutuhkan oleh tubuh karena tidur termasuk hak tubuh. Terbukti apa yang

2. **Tidur siang:** Dari Anas bin Malik, bahwasannya ia berkata; Rasulullah saw bersabda; Tidur siang (Qailulah), karena setan-setan tidak tidur siang (HR Abu Nu'a'im dalam kitab ath-Thibb, dan ath-Thabrani) Yang dimaksud dengan qailulah adalah istirahat di tengah hari, walaupun tidak disertai tidur. (An-Nihayah fi Gharibil Hadits) Tidur siang selama antara 20–30 menit banyak manfaatnya bagi manusia. Tidur siang ini berfungsi untuk stamina, serta meningkatkan produktivitas dan kreativitas kerja.
3. **Cepat tidur dan cepat bangun.** Dari Abu Barzah, bahwasannya Rasulullah saw membenci tidur sebelum shalat 'Isya dan berbincang-bincang setelahnya.” (HR. Bukhari) Pengaruh bergadang terhadap kesehatan menurut Dr. Harvey Moldofsky, Direktur Center for Sleep and Chronobiology di Universitas Toronto, akan merusak jam biologis. Dan dampak selanjutnya akan mempengaruhi sistem hormon yang bisa membantu pemulihan jaringan di seluruh badan.

Beliau tidur di awal malam dan bangun pada pertengahan malam kedua. Biasanya, Rasulullah saw bangun dan bersiwak, lalu berwudhu dan shalat sampai waktu yang diizinkan Allah. Beliau tidak pernah tidur melebihi kebutuhan, namun tidak pula menahan diri untuk tidur sekadar yang dibutuhkan. Penelitian Daniel F Kripke, ahli psikiatri dari Universitas California menarik untuk diungkapkan. Penelitian yang dilakukan di Jepang dan Amerika Serikat selama 6 tahun dengan responden berusia 30-120 tahun mengatakan bahwa orang yang biasa tidur 8 jam sehari memiliki resiko kematian yang lebih cepat. Sangat berlawanan dengan mereka yang biasa tidur 6-7 jam sehari. Nah, Rasulullah saw biasa tidur selepas Isya untuk kemudian bangun malam. Jadi beliau tidur tidak lebih dari 8 jam.

4. **Tidur di sisi kanan dan manfaatnya:** Dari Barra' bin 'Azib, bahwasannya Rasulullah saw bersabda apabila kau hendak tidur, maka berwudlulah seperti wudlumu untuk shalat, kemudian berbaringlah di sisi kanan, kemudian bacalah do'a (yang artinya) *“Ya Allah sesungguhnya Aku telah tundukkan wajahku kepadaMu, dan aku serahkan urusanku kepadaMu,*

Dengan cara menyeimbangkan konsumsi makanan seperti ini bukan hanya menyebabkan kesehatan fisik, namun juga menjaga kesehatan ruhiyah. Sehingga tidak timbul rasa malas untuk melaksanakan berbagai ibadah kepada Allah swt. Ini tidak kalah pentingnya dengan pemilihan menu. Sebab setinggi apapun gizinya, kalau pola konsumsinya tidak teratur, akan buruk juga akibatnya. Yang paling penting adalah menghindari *isrof* atau berlebihan. Ketika seseorang terlalu banyak makanannya, maka lambungnya akan penuh dan pernafasannya tidak bagus, sehingga zat-zat yang terkandung dalam makanan tersebut menjadi tidak berfungsi dengan baik. Imbasnya, kondisi fisik menjadi tidak prima, dan aktifitaspun tidak akan maksimal.

2. **Menjaga Kesehatan Makanan dan Minuman:** Dari Abu Sa'id Al Khudri bahwa *Nabi saw melarang untuk meniup ke dalam minuman*. Kemudian seorang laki-laki berkata, "*Lalu bagaimana bila aku melihat kotoran di dalam bejana?*" Beliau bersabda: "*Kalau begitu, tumpahkanlah.*" Ia berkata lagi, "*Sungguh, aku tidaklah puasa dengan sekali tarikan nafas.*" Beliau bersabda: "*Kalau begitu, jauhkanlah bejana (tempat untuk minum) dari mulutmu.*" (HR at-Tirmidzi). Dari Abu Qatadah; Bahwa *Nabi saw melarang menghembuskan nafas di dalam bejana (ketika minum)*. (HR al-Bukhari dan Muslim). Orang yang bernafas mengeluarkan karbon (CO_2), dan jika zat ini bersenyawa dengan air maka akan mencemari air di dalam gelas. Bila petunjuk Rasulullah saw ini kita kembangkan, maka kita harus menjauhkan dari hal-hal yang menjadikan bahan makanan kita mengandung zat-zat yang berbahaya bagi kesehatan tubuh kita.
3. **Menutup Tempat Makanan:** Dari Jabir bin 'Abdullah ia berkata; Aku mendengar Rasulullah saw bersabda: "*Tutuplah bejana-bejana, dan ikatlah tempat-tempat minuman, karena di suatu malam pada setiap tahunnya akan ada wabah penyakit (berbahaya) yang akan jatuh ke dalam bejana dan ketempat-tempat air yang tidak tertutup.*" (HR Muslim). Makanan dan minuman yang terbuka sangat mudah terkena debu ataupun dimasuki binatang-binatang pembawa kuman, seperti lalat,

bagi bayi tersebut. Dalam Islam, anak tidak hanya dipelihara sejak setelah lahir semata, bahkan sejak seseorang berfikir akan menikah! Nabi saw telah bersabda agar kita memilih pasangan atau isteri yang shalihah (baik). Islam telah memberikan perhatian yang besar untuk keselamatan keturunan dan anggota keluarga agar menjadi kuat, tidak hanya secara akhlaq, bahkan dalam hal genetika tubuh dan kejiwaan. Pemeliharaan ini terus berjalan sampai mencapai masa kehamilan dan ketika hendak melahirkan, menyusui, dan tahapan pendidikan, serta perkembangan berikutnya. Diantara bukti perhatian Islam terhadap anak pada masa kelahiran adalah masalah Tahnik.

Imam Bukhari dalam Shahihnya mentakhrij hadits dari Asma' binti Abi Bakr Dari Asma binti Abi Bakar Ash-Shiddiq ketika ia sedang mengandung Abdullah bin Az-Zubair di Makkah, ia berkata, *"Aku keluar dalam keadaan hamil menuju kota Madinah. Dalam perjalanan aku singgah di Quba dan di sana aku melahirkan. Kemudian aku mendatangi Rasulullah saw dan meletakkan anakku di pangkuan beliau. Beliau meminta kurma lalu mengunyahnya dan meludahkannya ke mulut bayi itu, maka yang pertama kali masuk ke kerongkongannya adalah ludah Rasulullah saw. Setelah itu beliau mentahniknya dengan kurma dan mendo'akan barakah baginya. Lalu Allah memberikan barakah kepadanya (bayi tersebut)"* (Al-Bukhari (5469 Fathul Bari), Muslim (2146, 2148 Nawawi), Ahmad (6247) dan At-Tirmidzi (3826)).

Diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim dari hadits Abu Burdah dari Abu Musa, dia berkata: *"Pernah dikaruniakan kepadaku seorang anak laki-laki, lalu aku membawanya ke hadapan Nabi saw, maka beliau memberinya nama Ibrahim dan mentahniknya dengan sebuah kurma."* (Al-Bukhari (5467 Fathul Bari) Muslim (2145 Nawawi), Ahmad (4/399), Al-Baihaqi dalam Al-Kubra (9/305) dan Asy-Syu'ab karya beliau (8621, 8622)). Al-Bukhari menambahkan, *"Dan Beliau mendo'akan keberkahan baginya seraya menyerahkannya kembali kepadaku."* Dan dia adalah anak tertua Abu Musa ra. Dari Anas ra., dia berkata: *"Seorang anak Abu Thalhah merasa sakit. Lalu Abu Thalhah keluar rumah sehingga anaknya itu pun meninggal dunia. Setelah pulang, Abu Thalhah berkata, "Apa yang dilakukan oleh anak itu?" Ummu Sulaim menjawab, "Dia lebih tenang dari sebelumnya."* Kemudian

dengan tuntunan ini: *Pertama:* Para ulama sepakat tentang disunnahkannya (dianjurkannya) mentahnik bayi yang baru lahir dengan kurma. Jadi tahnik dilakukan pada awal kelahiran. *Kedua:* Jika tidak mendapati kurma untuk mentahnik, bisa digantikan dengan yang manis-manis lainnya (madu lebah lebih afdhal). *Ketiga:* Cara mentahnik adalah dengan mengunyah kurma hingga lembut atau agak cair sehingga mudah ditelan, lalu mengambil kurma yang lembut dengan ujung jari dan memasukkan/menggosokkan ke mulut/langit-lagit bayi. Tahnik ini memiliki hikmah yang agung. Sebab, kurma memiliki kandungan gula “glukosa” dalam jumlah yang banyak, khususnya setelah dilumatkan dimulut sehingga bercampur dengan air liur, di mana air liur mengandung sejumlah enzim khusus yang bisa mengubah glukosa menjadi gula asal. Air liur juga bisa melumatkan zat-zat gula. Sehingga bayi yang baru lahir bisa mencerna kurma lembut itu dengan baik. Dan karena mayoritas atau bahkan semua bayi membutuhkan zat gula dalam bentuk “glukosa” seketika setelah lahir, maka memberikan kurma yang sudah dilumat bisa menjauhkan sang bayi – dengan izin Allah swt – dari kekurangan kadar gula yang berlipat-lipat.

Hikmah dari tahnik lainnya adalah untuk menguatkan syaraf-syaraf mulut dan gerakan lisan beserta tenggorokan dan dua tulang rahang bawah dengan jilatan, sehingga anak siap untuk menghisap air susu ibunya dengan kuat dan alami. Terbukti bahwa pada kurma terdapat unsur-unsur vital yang dapat melindungi bayi dari penyakit dan menguatkan daya tahan tubuh yang telah didapatkannya dari Allah swt. Dengan izin-Nya, **Kurma sangat efektif membentengi dan melindungi tubuh bayi dari ragam virus dan bakteri/penyakit, seperti TBC, polio, difteri, campak, cacar dan lainnya.** Lebih dari itu, air liur kedua orang tua akan mengikat hati bayi dengan cinta mereka dan mengalirkan kepadanya fitrah Islam yang suci, sehingga dia akan tumbuh dengan baik dan bersih. Dia akan selalu merasakan manisnya iman sebagaimana manisnya kurma yang bercampur dengan air liur dari lidah yang selalu melantunkan dzikir kepada Allah. Sebuah syariaah yang mampu menanamkan dan menguatkan aqidah bayi, sekaligus membangun kasih sayang yang tulus antara orang tua dan anak, sehingga keluarga Muslim akan hidup dalam

- g. Posisi pasien harus nyaman, baik bagi pasien sendiri maupun bagi yang akan membekam. Dengan posisi nyaman tersebut diharapkan pasien bisa menahan rasa sakit selama waktu pembekaman. Sedangkan bagi yang membekam bisa lebih mudah dan optimal dalam mencapai titik-titik yang akan dibekam. Beberapa sikap saat dibekam:
- 1) Sikap berbaring terlentang. Sikap ini untuk mencapai daerah muka, leher, dada, perut dan tungkai depan
 - 2) Sikap berbaring telungkup. Sikap ini untuk mencapai bagian punggung, pinggang, tengkuk dan tungkai bagian belakang
 - 3) Sikap duduk di kursi sambil meletakkan kedua tangannya di meja dan menopang dagu. Ini dipakai untuk membekam kepala dan wajah
 - 4) Sikap duduk di kursi dengan kedua lengan ke depan lurus diletakkan di atas meja. Sikap ini untuk bekam di daerah tangan atau lengan
 - 5) Sikap duduk di kursi, tubuh menghadap meja. Sikap ini dipakai untuk membekam daerah tengkuk, leher samping, bahu, punggung dan pinggang
 - 6) Sikap duduk di kursi, dengan lengan menutup di atas meja. Ini untuk membekam daerah tangan.
- h. Hati-hati membekam pada pasien-pasien di bawah ini. Karena bisa mengakibatkan pingsan. Pasien-pasien yang mudah pingsan, secara umum mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: pasien yang takut dan tegang, tubuhnya lelah dan lemah, memiliki penyakit berat, belum makan atau baru saja selesai makan, baru selesai melakukan hubungan suami-istri, baru saja dibekam banyak.
3. Menyiapkan diri sendiri (juru bekam)
Persiapannya sebagai berikut: juru bekam dalam kondisi sehat wal 'afiyat, sudah berwudhu dan berdoa, juru bekam telah menguasai ilmu bekam (profesional), juru bekam sudah sering dibekam dan membekam, juru bekam sebaiknya orang yang selalu meningkatkan iman dan taqwa, juru bekam sudah mengecek semua peralatan dan sarana yang akan dipakai.

