

**Agama dan Kesehatan Manusia**  
**(Refleksi Hari Kesehatan Nasional Ke 52)**  
**Oleh Imadduddin Parhani**

Sejarah lahirnya Hari Kesehatan Nasional atau disingkat dengan HKN yang telah diperingati pada tanggal 12 November yang lalu diawali dari upaya pemberantasan Malaria di Indonesia pada tahun 1959. Pada saat itu penyakit Malaria menjangkiti hampir semua lapisan masyarakat Indonesia dan mengakibatkan ratusan ribu orang meninggal. Saat itu, pemerintah melakukan serangkaian aksi untuk menekan angka malaria tersebut. Presiden Soekarno yang pada saat itu menjabat sebagai Presiden kemudian melakukan aksi penyemprotan secara simbolik pada tanggal 12 November 1959 di Desa Kalasan Provinsi Yogyakarta. Karena momentum yang sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengobatan saat itu, maka akhirnya pada tanggal tersebut di tetapkan sebagai Hari Kesehatan Nasional.

Setiap tahunnya, tema peringatan Hari Kesehatan Nasional pasti akan berbeda-beda menyesuaikan dengan isu dan kebutuhan pada tahun tersebut. Namun yang pasti, Hari Kesehatan Nasional dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia. Adapun tema peringatan Hari Kesehatan Nasional yang ke 52 ini adalah “Indonesia Cinta Sehat”, dan sebagai Sub Temanya adalah “Masyarakat Hidup Sehat, Indonesia Kuat”. Tema ini memberikan pesan kepada kita agar selalu berperilaku sehat, perlunya mengajak masyarakat untuk berperilaku sehat serta menekankan sebuah tanggung jawab untuk menjaga diri sendiri, keluarga, dan lingkungan untuk tetap hidup sehat dengan cara menerapkan pencegahan dan pengobatan secara menyeluruh.

Dikarenakan pencegahan jauh lebih baik daripada pengobatan, maka pencegahan yang paling baik adalah dengan membiasakan diri untuk berperilaku sehat. Dalam sebuah prinsip pencegahan dan pengobatan ditegaskan bahwa pentingnya pencegahan dan pengobatan yang dilakukan secara menyeluruh atau komprehensif. Yang dimaksud dengan komprehensif itu setidaknya meliputi empat dimensi, yaitu dimensi fisik, dimensi psikologis, dimensi sosial dan dimensi spiritual manusia. Oleh karenanya upaya apapun yang dilakukan untuk melakukan

pengecahan dan pengobatan tidak akan sempurna jika melupakan keempat dimensi ini. Keempat dimensi ini antara satu sama lain saling berhubungan dan mempengaruhi. Hadirnya masalah pada salah satu dimensi akan mempengaruhi dimensi yang lain sehingga memunculkan sebuah ketidakseimbangan dalam hidupnya. Seseorang yang spiritualnya sakit, lambat laun fisiknya juga akan sakit, demikian juga dengan psikologis dan hubungan sosialnya juga ikut terganggu. Jika salah seorang anggota keluarga sakit, apalagi sakitnya termasuk kronis dan berat, maka seluruh anggota keluarganya pun juga ikut terpengaruh, minimal secara psikologis.

Apabila ditinjau lebih dalam maka kesehatan dalam dimensi fisik ditandai dengan optimalnya fungsi-fungsi fisiologis tubuh manusia sesuai fitrah atau fungsinya. Kesehatan dalam dimensi psikologis ditandai dengan kemampuan untuk berdamai dengan diri sendiri dan lingkungan sosial sekitarnya. Kesehatan dalam dimensi sosial ditandai dengan terjalinnya hubungan harmonis di dalam lingkungan sosial yang melibatkan hubungan untuk saling memberi dan menerima. Sedangkan kesehatan dalam dimensi spiritual ditandai dengan harmonisnya hubungan dengan Sang Penciptanya yang berimbas positif pada jalinan hubungan dengan sesama manusia dan lingkungannya.

Saat ini, teknologi dan perkembangan penyakit-penyakit fisik, gangguan psikologis (*mind and body*) sudah berkembang dengan pesat dan diterima dimana-mana. Akan tetapi, sambutan terhadap dimensi spiritual dalam pencegahan dan pengobatan penyakit masih sepi dari penelitian dan penerapannya. Menjauhnya dimensi spiritual dari dunia kesehatan ini terjadi karena terlalu dominannya peran dunia kedokteran dalam menjelaskan manusia itu sendiri. Pengobatan yang dilakukan masih berfokus pada obat-obatan, operasi, dan media-media penyembuhan yang menggunakan teknologi yang maha tinggi. Bahkan untuk memahami jasad manusia sendiri, dilakukan dengan menggunakan pembedahan yang berskala besar sampai dengan sel yang terkecil sekalipun. Selain itu juga, masih banyak orang atau pengikut kepercayaan tertentu yang mencoba menghalang-halangi berbagai upaya kongkret untuk meneliti ibadah atau ritual keagamaan tertentu dengan alasan akan mengurangi kesakralan atau aspek spiritualitas dari ibadah tersebut. Hal-hal tersebut di atas menyebabkan masyarakat

kemudian menjauhkan dimensi spiritual menjadi salah satu bagian dari media pencegahan dan pengobatan.

Sebenarnya, ilmu pengetahuan dan spiritualitas itu adalah sesuatu yang tidak dapat terpisahkan. Keduanya saling menguatkan satu sama lain. Keduanya itu bukan saling menolak dan bukan sesuatu yang kontradiktif. Bahkan seorang Albert Einstein pernah berkata dengan sangat gamblang bahwasanya “Agama tanpa ilmu adalah buta, Ilmu tanpa Agama adalah Lumpuh”

Beragam bukti dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kedisiplinan dalam menjalankan aturan agama akan berhubungan erat dengan kualitas kesehatannya seseorang. salah satu contohnya adalah ketika seseorang yang melaksanakan shalat lima waktu maka akan lebih panjang umurnya dan lebih sehat tubuhnya daripada orang yang tidak shalat lima waktu. Selain itu, orang yang rajin mengerjakan shalat itu juga berpeluang besar untuk terhindar dari masalah tekanan darah tinggi, penggumpalan darah, serta penyakit-penyakit yang terjadi pada jantung. Adapun pada aspek mentalnya, orang yang rajin mengerjakan shalat akan memiliki sebuah penyeimbang yang mampu digunakan untuk menurunkan tingkat depresi, tingkat kecemasan dan tingkat kecenderungan untuk bunuh diri.

Disamping aspek fisik dan mental seperti dijelaskan di atas, ibadah shalat yang dilakukan juga akan membentuk karakter sosial manusia yang berpeluang besar dapat menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk dalam hal kesehatan maupun sosial bermasyarakat, seperti minuman keras, perilaku merokok, penyalahgunaan obat-obatan psikotropika, dan perzinahan. Barangkali itu baru sekelumit saja manfaat dari shalat. Tentunya masih banyak lagi manfaat dari mengerjakan shalat. Selain itu juga apabila dilihat dari ritual peribadatan yang lainnya, tentu semakin banyak lagi manfaatnya bagi fisik, sosial dan psikologis seseorang.

Meskipun ada hubungan erat antara dimensi spiritual dengan dimensi lainnya namun setidaknya ada tiga hal yang perlu diperhatikan agar mendapatkan manfaat kesehatan dalam melaksanakan peribadatan tersebut. Apabila tiga hal ini diabaikan maka kita tidak bisa mendapatkan faedah kesehatan dari ibadah yang dilakukan. Pertama adalah kontinuitas, rasanya tidak ada pekerjaan yang menghasilkan sesuatu kecuali dilakukan secara berkesinambungan. Dengan mengerjakannya secara rutin dan konsisten maka akan tampak

buahnya yang tidak hanya sekedar pada dimensi fisik akan tetapi juga pada berdampak pada dimensi psikologis dan sosial. Kedua, mengikuti tuntunan yang sudah diajarkan Agama, tidak mungkin dapat dipetik sebuah manfaat tanpa mengikuti dengan benar petunjuknya. Tidak semua orang yang melaksanakan ibadah kemudian sah ibadahnya, karena banyak juga yang melaksanakan ibadah namun tidak sesuai dengan kaidah aturan petunjuk. Ketiga adalah memosisikan ibadah sebagai sebuah kehormatan dan bukan sebagai beban. Masih banyak diantara kita yang terkadang mengerjakan ibadah misalnya sholat sebagai sebuah beban dan kesulitan sehingga ia ingin melepaskan diri darinya. Jika demikian adanya, maka tidak mungkin terwujud makna spiritual dan keimanan dalam peribadatnya.

Akhirnya dengan semakin banyaknya penelitian yang mencoba menyingkap rahasia ibadah dengan kesehatan serta dengan sejumlah perjuangan dari sejumlah pihak yang fokus dengan isu ini maka suatu saat dimasa yang akan datang akan ditemui sesuatu yang lumrah seorang dokter atau tenaga medis dalam prakteknya tidak hanya meresepkan obat-obatan untuk diminum pasiennya namun juga dengan sangat yakin menuliskan resep zikir, doa atau ibadah tertentu untuk diamalkan dan diterapkan oleh pasiennya. Hal itu terjadi karena para dokter atau tenaga medis sudah satu pandangan bahwa kesehatan itu berdimensi komprehensif. Oleh karenanya pencegahan dan pengobatannya pun harus juga berdimensi komprehensif.

**Selamat Hari Kesehatan Nasional yang ke 52. Semoga Indonesia tambah sehat dan tambah kuat**

\*. Penulis adalah Tenaga Pengajar di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin

Tulisan ini di Publikasikan di Koran Media Kalimantan pada tanggal 15 November 2016.