

Qawiiyyul Jism Jasmani VS Rohani

Oleh : Suhaila Binti Sharil
(Pensyarah ACIS UiTM Kampus Rembau)



ertubuhan kesihatan Sedunia (WHO 2013) mendefinisikan kesihatan sebagai suatu keadaan fizikal, minda dan sosial yang sihat, cerdas serta bebas dari sebarang penyakit. Definisi ini menyimpulkan bahawa kepentingan faktor fizikal adalah sangat penting disamping mental dan sosial yang sihat. Empat komponen utama yang menjadi teras konsep gaya hidup sihat ialah peningkatan pengetahuan dan amalan pemakanan, peningkatan pengetahuan dan amalan menangani stress, peningkatan pengetahuan dan amalan anti-merokok dan peningkatan pengetahuan dan amalan sukan dan rekreasi. Tambahan pula, terdapat bukti kajian luar negara yang mendapati bahawa walaupun pengetahuan penduduk dunia terhadap gaya hidup sihat semakin meningkat, namun ia tidak diamalkan sepenuhnya dalam hidup seharian lantas mengundang pelbagai risiko penyakit (Farooqi, Nagra, Edgar, & Khunti, 2000). Oleh yang demikian, artikel ini mengupas mengenai salah satu daripada muwasafat tarbiah iaitu qawiiyyul jismi (sihat tubuh badan) dari segi keseimbangan jasmani dan rohani.



Douglas (1984) menjalankan kajian terhadap 943 orang atlet universiti di Connecticut dan mendapati bahawa wanita mempunyai pengetahuan pemakanan yang lebih baik berbanding lelaki. Namun begitu, lelaki mempunyai amalan pemakanan yang lebih baik berbanding wanita. Kajian Thatcher dan Rhea (2003) pula mendapati bahawa media massa, keluarga dan rakan sebaya merupakan pengaruh utama terhadap stail pemakanan pelajar.

kesihatan, stres juga telah mendatangkan pelbagai kesan negatif terhadap kemerosotan prestasi atlet sukan (Davies, 1989; Kerr & Leith, 1993; Kerr & Svebak, 1994; Kerr & Van-Schaik, 1995).

Oleh itu, mengekalkan kesihatan bukan sekadar memakan makanan yang bermutu, bersenam dengan tekun dan mendapatkan rawatan apabila perlu. Namun, usaha ini memer-

Memilih gaya hidup aktif, terutama dalam lapangan sukan perkara biasa dalam kalangan penuntut universiti dan IPT. Namun, selepas seseorang keluar daripada universiti, kebanyakan mereka tidak istiqamah dalam lapangan sukan yang diceburi disebabkan kerjaya, keluarga dan sebagainya sedangkan ketajaman minda bermula dari badan yang sihat dan minda yang cerdas. Sukan yang disertai sama ada peringkat universiti, kolej mahupun kebangsaan hinggalah mewakili Negara akan terus meletakkan nama seseorang itu berada dalam kelompok berbeza (Salwani 2015). Akan tetapi, pelbagai cara yang boleh didapati untuk melahirkan kekuatan jasmani yang seimbang contohnya jogging, berenang, memanah, bermain badminton, dan menunggang kuda. Oleh yang demikian, kebolehpasaran juga melihat sejauh mana penglibatan seseorang dalam bidang jasmani kerana dengan kekuatan yang sihat, akal yang cerdas mampu untuk memberi dan merangsang minda supaya berkerja dengan lebih tekun dan efisien.

Oleh kerana itu, Kementerian Kesihatan Malaysia telah merangka Pelan Strategik 2016-2020 bagi meningkatkan kesejahteraan rakyat di bawah pencapaian akses sejagat penjagaan kesihatan berkualiti berdasarkan lima



Males dan Kerr (1996) melalui kajian tahap stres mendapati bahawa individu yang mempunyai jawatan atau tahap akademik yang tinggi memiliki tahap stres yang tinggi berbanding individu berpendidikan rendah. Nasution (2000) pula menegaskan bahawa stres yang berpanjangan akan mengganggu pola hidup individu sehingga kesihatan mereka mungkin terganggu. Selain kesan negatif terhadap

lukan pemahaman yang mendalam tentang fungsi badan serta bagaimana badan bekerja di dalam keadaan kesihatan yang optimum. Sihat bererti fungsi badan berada pada tahap yang optimum, yang membolehkan seseorang tidur dengan lena, bekerja dengan selesa, prestasi mental dan fizikal juga berada pada tahap yang cemerlang serta bebas daripada sebarang penyakit (Md Amin 2006).

objektif strategik iaitu peningkatan tahap kesihatan dan pengurangan risiko kesihatan, peningkatan akses dan ekuiti dalam penyampaian perkhidmatan, peningkatan tahap responsif sistem penjagaan kesihatan, penggunaan sumber yang optima dan yang terakhir peningkatan amalan gaya hidup sihat (KKM 2016). Justeru itu, pelan tindakan strategik ialah dengan memahami salah satu aspek yang terlibat dalam usaha pembangunan insan iaitu keperluan memastikan diri manusia berada dalam keadaan yang sihat. Kesihatan badan manusia yang baik memungkinkan seseorang itu mampu untuk membangunkan dirinya sendiri, sebaliknya badan yang tidak sihat akan menyukarkan lagi usaha pembangunan insan terhadap diri seseorang.

Berikut dilampirkan statistik berdasarkan domain kesihatan setiap negeri di Malaysia bagi tahun 2017.

Rajah 1.0 Statistik ini adalah berdasarkan Domain Kesihatan bagi tahun 2017

ID_NEGE RI	NEGERI	DOMAIN	NILAI	TAHAP	TA-HUN
1	W.P. Kuala Lumpur	Domain Kesihatan	72.84	Sederhana	2017
2	W.P. Labuan	Domain Kesihatan	74.41	Sederhana	2017
3	W.P. Putrajaya	Domain Kesihatan	73.24	Sederhana	2017
4	Johor	Domain Kesihatan	70.98	Sederhana	2017
5	Kedah	Domain Kesihatan	76.62	Memuas-kan	2017
6	Kelantan	Domain Kesihatan	74.72	Sederhana	2017
7	Melaka	Domain Kesihatan	72.36	Sederhana	2017
8	Negeri Sembilan	Domain Kesihatan	74.80	Sederhana	2017
9	Pahang	Domain Kesihatan	74.58	Sederhana	2017
10	Perak	Domain Kesihatan	73.75	Sederhana	2017
11	Perlis	Domain Kesihatan	73.78	Sederhana	2017
12	Pulau Pinang	Domain Kesihatan	74.88	Sederhana	2017
13	Sabah	Domain Kesihatan	74.56	Sederhana	2017
14	Sarawak	Domain Kesihatan	74.28	Sederhana	2017
15	Selangor	Domain Kesihatan	73.49	Sederhana	2017
16	Terengganu	Domain Kesihatan	76.91	Memuas-kan	2017

Rajah di atas mengenai tahap domain kesihatan bagi setiap negeri di Malaysia bagi tahun 2017 yang dikaitkan dengan gaya hidup dan pemakanan serta aspek kesihatan mental dan fizikal. Statistik tersebut menunjukkan terdapat 2 negeri sahaja yang mencapai tahap memuaskan iaitu negeri Terengganu dan Kedah manakala negeri lain dalam keadaan domain sederhana. Kajian ini sejajar dengan konsep yang ditekankan oleh Stella Van Petten Henderson (1947) yang menjelaskan bahawa secara tabiinya bagi memastikan kesihatan tubuh badan manusia berada dalam keadaan baik, seseorang itu perlu memiliki tiga keperluan material iaitu makanan, pakaian dan tempat tinggal. Tiga keperluan material ini merupakan keperluan asas kepada kesihatan fizikal badan manusia. Konsep ini sangat berkait rapat dengan pandangan Ibn Khaldun (1979) yang mengkategorikan ilmual-Tib ke dalam klasifikasi ilmu fizikal yang membahaskan tentang organ tubuh badan dilihat dari segi gerak gerinya. Seterusnya beliau mendefinisikan ilmual-Tib sebagai ilmu yang membicarakan tentang keadaan sakit dan sihat dalam tubuh badan manusia.

Namun Hamka (2008) membincangkan tentang insan yang sihat tubuh badan dalam karya fal-

safah merangkumi pembahagian terhadap tabii badan manusia melalui dua bahagian utama iaitu bahagian fizikal badan yang dinamakan dengan tubuh kasar (jasmani) dan tubuh halus (rohani). Bahagian jasmani mampu digarap oleh pancaindera manusia dan menjadi perhatian bagi ahli-ahli perubatan seperti para doktor dan ahli farmasi. Manakala bahagian kedua adalah bahagian badan yang dinamakan tubuh halus (rohani) yang menjadi perhatian bagi ahli-ahli psikologi. Bahagian ini tidak mampu digarap oleh pancaindera manusia dan tidak termasuk dalam ruang lingkup pemerhatian bagi para doktor perubatan dan ahli farmasi.

Kedua-dua bahagian badan manusia, iaitu tubuh kasar (jasmani) dan tubuh halus (rohani), merupakan dua bahagian badan yang sangat berbeza di antara satu dengan lain. Walau bagaimanapun, Hamka (2007a) menjelaskan kedua-duanya saling berhubung kait dan saling mempengaruhi di antara satu dengan yang lain. Perkaitan di antara bahagian tubuh kasar (jasmani) dan tubuh halus (rohani) akan jelas kelihatan jika salah satu bahagian daripada jasmani atau rohani tidak sihat. Hamka (2007b) menyatakan bahawa hubung kait di antara bahagian jasmani dan bahagian rohani akan

kelihatan pada fungsi jasad sebagai tempat untuk bahagian rohani tinggal dalam diri seseorang. Kebaikan yang dimiliki bahagian rohani manusia akan ditimbulkan melalui bahagian jasmani manusia seperti melalui anggota badan. Sebagai contoh, seorang yang bahagian rohaninya bersih, hanya akan mampu membuktikan kebersihan rohani apabila bahagian jasmaninya bersih.

Sabda Rasulullah saw.

Maksudnya: Daripada Abi Hurairah, berkata: Bersabda Rasulullah saw maksudnya: "Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah: pada keduanya adalah baik. Bersungguh-sungguhlah mengerjakan ketaatan kepada Allah dan mohonlah pertolongan kepada-Nya dan janganlah engkau merasa lemah. Jika engkau ditimpa sesuatu musibah janganlah engkau ucapkan kalau aku berbuat demikian tidak berlakulah musibah itu, tetapi ucapkanlah Allah telah mentakdirkannya dan apa yang Allah kehendaki pasti berlaku. (Hadis riwayat Muslim)

Melalui hadis ini, Rasulullah saw. sangatlah menyukai umat Islam yang mengamalkan gaya hidup sihat. Ini kerana, punca utama penularan penyakit adalah kerana amalan

kesihatan yang tidak sihat terutamanya amalan pemakanan seperti tidak melakukan aktiviti fizikal, merokok, mengalami tekanan perasaan, pengambilan alkohol dan sebagainya (WHO 2013). Punca ini dapat dielakkan jika individu mempunyai pengetahuan yang mencukupi terutamanya berhubung pencegahan penyakit dan faktor risikonya. Kebanyakan daripada individu mungkin sedar tentang

keburukan amalan gaya hidup mereka, tetapi sikap untuk memperbaiki amalan amalan tersebut mungkin negatif. Dengan itu langkah pertama penjagaan kesihatan dan menghindari penyakit adalah melalui input maklumat yang akan mencekutkan pengetahuan bagi membawa perubahan dalam sikap serta gaya hidup individu (Bandura, 2001).

Oleh yang demikian, Hamka (2007b) menyatakan syarat utama untuk menjaga kesihatan badan adalah sentiasa memastikan keadaan jasmani badan sentiasa berada dalam keadaan bersih. Kebersihan menuntut segala keperluan untuk membersihkan badan dipenuhi supaya jasmani badan benar-benar menjadi bersih. Amalan kebersihan sememangnya merupakan tuntutan agama yang wajib dilaksanakan oleh setiap muslim. Malah Islam amat

prihatin kepada kebersihan, baik kebersihan individu, masyarakat atau alam sekitar kerana ia merupakan unsur terpenting dalam mencegah penyakit (Mohd. Muhiden 1998). Justeru itu, Islam mengaitkan amalan kebersihan dengan iman.

Aspek pemakanan juga perlu dijaga dan dilaksanakan dengan teliti. Hal yang demikian ini boleh dilakukan dengan cara makan dan minum secara sederhana banyak, iaitu sekadar yang diperlukan, hanya makan makanan yang menyihatkan badan, tidak makan makanan yang boleh merosakkan badan dan hanya makan makanan yang dibenarkan oleh agama, iaitu makanan yang halal. Malah aktiviti fizikal badan seperti bersukan juga mesti diamalkan, bagi menjamin keadaan badan sentiasa sihat. Kesemua pendekatan tersebut mesti dilaksanakan secara bersepadu dan konsisten. Di samping itu, masyarakat perlu mendalami ilmu daripada masa ke semasa, berkaitan kesihatan jasmani supaya kesihatan badan sentiasa diambil berat dan dipelihara (Manimaran Krishnan dan Samsudin 2014). Sepertimana firman Allah swt:

(laitu) orang-orang yang mengikut Rasul, Nabi yang ummi yang (namanya) mereka dapati tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengerjakan yang ma'ruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka

segala yang baik dan mengaharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Maka orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menolongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (Al Quran), mereka itulah orang-orang yang beruntung. (Al-A'raf 7: 157)

Manakala pendekatan yang sepatutnya diterapkan ketika menjaga kesihatan bahagian rohani badan adalah mempunyai keinginan untuk mendapatkan kebenaran dan sentiasa berusaha mendapatkan sebanyak mungkin pengetahuan yang benar. Oleh sebab itu, bagi memastikan rohani yang sihat, jauhilah daripada suka mendengar cerita orang lain, atau pujian orang lain terhadap maksiat, jangan diulang-ulang atau berlagu dengan lagu-lagu atau syair-syair yang berkisar tentang perkara maksiat, dan jangan sekali-kali menghadiri atau melibatkan diri dengan majlis-majlis maksiat. Semua keadaan ini perlu dijauhi, kerana ditakuti bahagian rohani seseorang akan terjebak dengan kekotoran rohani iaitu maksiat, maka amatlah sukar untuk menghilangkannya dan membendungnya apabila sifat tersebut menjadi suatu yang tabii dalam kehidupan setiap insan (Samsuddin & Latifah 2002). Sepertimana hadis Rasulullah saw yang bermaksud

Dan

sesungguhnya pada setiap tubuh ada segumpal darah yang apabila baik maka baiklah tubuh tersebut dan apabila rosak maka rosaklah tubuh tersebut. Ketahuilah, ia adalah al-Qalb. (al-Bukhari, Kitab al-Iman, Bab Fadl Man 'Istabra' li Dinih, No: 52)

Oleh yang demikian, untuk memastikan kesihatan badan manusia sihat secara keseluruhan, kedua-dua bahagian ini (rohani dan jasmani) perlu diberi penjagaan yang sempurna seiring dengan elemen dalam 10 muwasafat tarbiyah. Daripada penjelasan di atas dapat dibuat kesimpulan bahawa ilmu perubatan sebahagian dari ajaran Islam dan sunnah Rasulullah saw. sekaligus membuktikan bahawa agama Islam sebagai satu agama yang komprehensif dan universal. Kenyataan ini juga menolak dakwaan yang mengatakan Islam sebagai satu agama yang bertumpu kepada aspek kerohanian dan aspek ibadah semata-mata, malah Islam merupakan satu agama peneroka dalam segenap bidang atau disiplin ilmu termasuk aspek jasmani.

aspek kerohanian dan aspek ibadah semata-mata, malah Islam merupakan satu agama peneroka dalam segenap bidang atau disiplin ilmu termasuk aspek jasmani.



Al-Quran.

al-Bukhari, Muhammad Bin Isma'il. 2002. Sahih al-Bukhari. Dimashq: Dar Ibn Kathir.

Bahagian Perancangan Kementerian Kesihatan Malaysia. 2016. Pelan Strategik KKM 2016-2020.

Davies, D. 1989. Psychological factors in competitive sport. London: Burgess Science Press.

Douglas, P. D., & Douglas, J. G. 1984. Nutrition knowledge and food practices of high school athletes. *Journal of the Nutrition Education*, 84, 120 - 125.

Farooqi, A., Nagra, D., Edgar, T., & Khunti, K. 2000. Attitudes to lifestyle risk factors for coronary heart disease amongst South Asians in Leicester: A focus group study. *Health and Medical Complete*, 17(4), 293 - 297.

HAMKA. 2007a. Tasawuf Modern. Shah Alam: Pustaka Dini.

HAMKA. 2007b. Lembaga Hidup. Shah Alam: Pustaka Dini.

HAMKA. 2008. Lembaga Budi. Shah Alam: Pustaka Dini.

Ibn Khaldun. 1979. Tarikh Ibn Khaldun. Beirut. Mu'assasah Jammal li al-Tiba'ah Wa al-Nashr.

Kerr, J. H., & Svebak, S. 1994. The acute effects of participation in sports on mood. *Personality and Individual Differences*, 16 (1), 159 - 166.

Kerr, J. H., & Van-Schaik, P. 1995. Effects of game venue and outcome on psychological mood states in rugby personality and individual differences. *Journal of Psychological Mood*, 19(3), 407 - 409.

Males, J. R., & Kerr, J. H. 1996. Stress, emotional performance in elite slalom canoeists. *The Sport Psychologist*, 10, 36 - 40.

Manimaran Krishnan & Samsudin A Rahim. 2014. Hubungkait Komunikasi Kesihatan Dengan Kesan Hirarki Isu Kesihatan Terhadap Perubahan Amalan Gaya Hidup Sihat, *Jurnal Komunikasi* 30(1) 2014: 140-169.

Md Amin Bin Md Taff. 2006. Tinjauan Tahap Pengetahuan Dan Amalan Gaya Hidup Sihat Di Kalangan Pelajar Semester Satu Ambilan Jun Sesi 2004/2005 Universiti Pendidikan Sultan Idris. *Konvensyen Sukan Antarabangsa Teluk Danga 2007*, Johor Bahru, Johor.

Mohd. Muhiden Abd Rahman. 1998. Islam dan Perubahan: Satu Kajian Umum Mengenai Tibb Nabawi. *Jurnal Usuluddin*, [S.I.], v. 7, p. 185-192, June 1998.

Nasution, Y. 2000. Sumber stres bagi atlet pelajar. *Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia*, 14, 23 - 30.

Noor Affah binti Johari. 2018. Domain Kesihatan. http://www.data.gov.my/data/ms_MY/dataset/domain-kesihatan/ [23 November 2018].

Salwani Md Zain. 2015. Bersukan Untuk Kecergasan. *Sinar Harian*. 22 April.

Samsuddin A. Rahim & Latifah Pawanteh. 2002. *Kajian Penilaian Kempen Cara Hidup Sihat. Bangi* : Kementerian Kesihatan Malaysia.

Soh Kim Geok, Mohd Rozilee Wazir dan Chee Chen Soon. 2014. *Kajian Sukan di Malaysia*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.

Stella Van Petten Henderson. 1947. *Introduction to Philosophy of Education*. Chicago: The University of Chicago Press.

Thatcher, W., & Rhea, D. 2003. Influences of body image and disordered eating among secondary school students. *American Journal of Health Education*, 34(6), 343 - 350.

World Health Organization. 2013. *The Burden of Disease*. Geneva : World Health Organization. Diperoleh daripada <http://www.who.int/nutrition/t> HYPERLINK "[http://www.who.int/nutrition/topics/2_background/en/%20\(11/09/2013\)](http://www.who.int/nutrition/topics/2_background/en/%20(11/09/2013))" opics/2_background/en .[21 November 2018]