

Sehat ala Harun Ar Rasyid

Oleh: **Abraham Zakky Zulhazmi**

| Tanggal Upload: 1 Juni 2021

Sering saya mendengar keluhan kolega-kolega saya yang sebetulnya masih muda namun sudah diserang asam urat. Pada saat-saat tertentu kakinya sering sakit dan tak bisa untuk berjalan. Tak jarang juga saya mendengar teman sebaya yang mengeluhkan syaraf kecepit. Punggunya terasa sakit bukan buatan. Ia hanya bisa berbaring, tak leluasa beraktifitas. Kawan yang lain mengaku baru saja pulang dari tukang pijat dan mendapat informasi jika ada bibit pembengkakan di jantungnya. Tukang pijat itu bisa tahu hanya dengan memijat kelingking kawan saya. Ia diminta berhati-hati dalam mengonsumsi makanan. Syukur-syukur jika ia mau memulai rajin berolahraga, renang misalnya.

Cerita-cerita itu kadang menjadi alarm bagi saya. Usia muda tak selamanya jaminan bagi tubuh yang sehat, segar bugar dan prima. Di usia muda kadang ada saja penyakit yang datang menggerogoti. Bisa karena pola hidup kita yang tak sehat, makan kita yang sembarangan atau juga karena hal lain.

Soal makan, ini sebetulnya susah-susah gampang. Kalau mau dituruti, setiap hari kita (atau saya?) ingin makan yang serba enak. Apalagi bagi yang gemar icip-icip dan wisata kuliner. Abai soal gizi dan dampak makanan bagi kesehatan. Mengandung kolesterol tinggi atau tidak, bergizi atau tidak, yang penting enak dan tersedia, tak ada kata selain santap dan habiskan.

Nahasnya, sifat “rakus” semacam itu juga muncul di bulan puasa, bulan menahan diri. Kita seolah menjadi makin konsumtif justru di bulan Ramadhan. Lapar mata dan ingin balas dendam, semua makanan dibeli saat akan berbuka. Padahal, hanya dengan segelas teh hangat dan sepotong pisang goreng rasanya sudah cukup sebagai takjil. Ironisnya pula, di bulan puasa juga kebiasaan membuang makanan sisa justru makin menjadi.

Di sisi lain, hari ini, hotel-hotel begitu getol menggoda kelas menengah muslim dengan paket buka puasa all you can eat. Dengan membayar kisaran 100-200 ribu, apapun bisa kamu makan, sepuasnya, sekenyangnya. Pada titik tertentu program all you can eat hanya meneguhkan budaya “rakus”.

Sejatinya, mereka memang tak hanya menjual paket berbuka tapi juga prestise. Lebih-lebih di masa kini tradisi “buka bersama di luar” kian marak.

Bicara tentang makanan dan kesehatan, saya jadi teringat kisah Harun Ar-Rasyid yang saya baca dalam buku *Hikayat-Hikayat Sufi* (Kaifa, 2014).

Alkisah, Harun Ar-Rasyid mengumpulkan sejumlah dokter di istananya. Ada dokter dari India, Irak, Yunani dan Sawadi. Kepada para dokter itu, Harun Ar-Rasyid mengajukan satu pertanyaan: bisakah kiranya kalian tunjukkan padaku obat apa yang tidak mengakibatkan timbulnya penyakit?

Dokter India menjawab: Menurut saya, obat itu adalah myrobalan hitam.

Dokter Irak mengatakan: Kalau pendapat saya, nasturtium cress.

Dokter Yunani menukas: Saya kira obat itu adalah air panas.

Jawaban dokter-dokter itu kemudian dibantah dokter dari Sawadi: Myrobalan itu menipiskan pencernaan, dan ini bisa berdampak buruk. Nasturtium bisa membuat perut berlemak. Air panas bisa mengendurkan perut. Sama-sama mendatangkan penyakit.

Para dokter itu mengganguk-anguk lalu bertanya kepada Harun Ar-Rasyid, “apa pendapat, Baginda?” Jawab Harun Ar-Rasyid : Obat yang tidak mengandung efek samping adalah tidak makan kecuali jika telah lapar dan berhenti makan sebelum kenyang.

Ya, pengendalian diri adalah kunci. Jawa punya istilah menarik berkaitan dengan hal tersebut: *sak madyane*. Sekadarnya saja, secukupnya, tidak perlu berlebihan. Hanya saja, menahan hawa nafsu memang lebih berat ketimbang mengumbar hawa nafsu. Di sinilah seorang hamba benar-benar diuji.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Abraham Zakky Zulhazmi**

Pengajar di prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Surakarta. Meminati kajian media, dakwah dan jurnalisme. Tinggal di Kartasura, Sukoharjo. Sedang menempuh studi doktoral di SPS UIN Jakarta.