

LOMBA ESAI  
ISLAMIC FESTIVAL  
TAHUN 2021

Tema

Peran Pelajar Muslim Indonesia dalam Masa Pandemi  
COVID 19

Subtema

Strategi Efektif dalam Pengendalian Jasmani dan Rohani  
Sudut Pandang Islam

Judul

**CARA TEPAT UNTUK MEMERANGI VIRUS  
COVID-19 DALAM SUDUT PANDANG ISLAM  
MELALUI GERAKAN "RUMAHKU SEHATKU"**

*Insan Safitri dan Susi Indriyani*

*MAN 4 KEBUMEN*

## **A. PENDAHULUAN**

Islam sangat mengutamakan kesehatan. Al Qur'an memandang kesehatan adalah suatu kondisi sehat secara menyeluruh baik secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dalam Islam juga sudah diatur berbagai macam aturan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konsep ilmu kesehatan jiwa, seseorang dikatakan sakit apabila dalam kehidupan sehari-hari tidak mampu lagi berfungsi secara wajar (Iman Jauhari, 2011).

Awal tahun 2020, kasus pertama covid 19 di Indonesia diumumkan oleh Presiden RI Joko Widodo di Istana Negara. Peningkatan jumlah penyebaran covid-19 semakin hari semakin tinggi dibuktikan dengan banyaknya kasus-kasus baru dan korban yang meninggal masih terus dilaporkan sampai saat ini. Menurut catatan *Worldometers* korban meninggal karena covid-19 mencapai 2.410.904 jiwa (Kompas.com). Dengan adanya pandemi saat ini sangatlah ironis, kita harus melakukan aktivitas dirumah, baik aktivitas ekonomi, pendidikan, sosial, dan sebagainya.

Oleh karena itu diperlukan sebuah gagasan kreatif untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani ditengah pandemi yaitu gerakan *Rumahku Sehatku*. *Rumahku Sehatku* merupakan sebuah gerakan untuk menyadarkan masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan, baik secara jasmani ataupun rohani di tengah pandemi.

## **B. PEMBAHASAN**

Rumah merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting. Menurut Kepmenkes RI No.829/Menkes/VII/1999 tentang Persyaratan Kesehatan Perumahan harus memenuhi beberapa persyaratan seperti komponen rumah (lantai, dinding, langit-langit, jendela, ventilasi, pencahayaan, lubang asap dapur, dan tidak padat penghuni), sarana sanitasi dasar dan perilaku penghuni (Rosalina, 2014).

Rumah adalah suatu bagian utama dari tingkatan dalam struktur lingkungan masyarakat sebelum mengarah ke lingkungan yang lebih luas. Sehingga perlu diadakan penanganan sejak dini sebelum merubah lingkungan berikutnya. Gerakan Rumahku Sehatku sangat tepat untuk menangani ini. Gerakan Rumahku Sehatku adalah salah satu gerakan yang dilakukan oleh lingkungan sosial yang dimulai dari rumah sebelum ke tingkat berikutnya dengan tujuan mengajak masyarakat untuk melawan pandemi. Gerakan ini berupa ajakan pola hidup sehat dalam pandangan islam baik secara jasmani maupun rohani yang dilakukan sebagai berikut;

#### 1. Melakukan Rutinitas Puasa Senin Kamis (RUSANIKA)

Puasa merupakan salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah swt, yang disebutkan dalam surat Al-Baqarah;183 yang artinya; *'Hai orang-orang yang beriman,wajibkan atas kamu berpuasa sebagai mana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu bertaqwa'*. Selain melakukan puasa wajib, sebagai umat muslim juga disunnahkan untuk melaksanakan puasa sunnah. Salah satu puasa sunnah yang dapat dilakukan adalah puasa senin dan kamis.

Rutinitas puasa sunnah senin dan kamis (RUSANIKA) adalah suatu program yang ditujukan kepada masyarakat yang diharapkan agar lebih mengerti sunnah-sunnah Allah SWT, dan juga memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh. Manfaatnya antara lain mampu mengontrol gula darah, mengurangi peradangan, meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan kesehatan otak, dan membantu penurunan berat badan (Mardatila, 2020). Selain itu juga dapat mendetoks tubuh dari berbagai racun, zat-zat yang merugikan bahkan dapat menangkal virus covid 19, dan mengurangi timbunan lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan kolestrol (Efendi, 2020).

Selain bermanfaat bagi kesehatan jasmani, berpuasa juga bermanfaat untuk kesehatan rohani yaitu menentramkan hati,

meningkatkan keimanan, dan jiwa sosial meningkat (dinkes.kedirikab.go.id). Karena ini banyak manfaatnya maka, setiap keluarga diwajibkan untuk melaksanakan puasa senin-kamis. Gerakan ini dilaksanakan dengan keluarga masing-masing. Dari mulai sahur sampai buka bersama keluarga dirumah. Untuk mengawasi jalannya gerakan Rutinitas Puasa Sunnah Senin Kamis [RUSANIKA] dapat dilakukan dengan bekerjasama dengan ibu-ibu pengajian daerah setempat sebagai motor penggerak maupun pengawas.

## 2. Selalu menjaga kesucian dan kebersihan tubuh

Dalam islam kesucian dan kebersihan sangatlah penting. Karena itulah sebagai seorang muslim kesucian dan kebersihan tubuh sangat diutamakan, terutama hendak melaksanakan ibadah. Jika kesucian dan kebersihan tubuh selalu dijaga maka seluruh anggota keluarga keluarga lebih taat dan kuat. Allah swt *berfirman; 'Hendaklah takut kepada orang-orang yang meninggalkan generasi lemah dibelakang mereka, yang mana mereka khawatir terhadap kondisimereka'. [Qs. An NisA; 9]* Ada beberapa cara sunnah untuk menjaga kesucian, c ontohnya yaitu kita sebelum berwudhu kita disunnahkan untuk mencuci tangan, berkumur, dan memasukan air kedalam hidung. Cara tersebut tergolong sederhana tetapi mempunyain manfaat yaitu menghindarkan kita dari bakteri atau zat yang berbahaya dalam tubuh (Sari, 2019).

Selain itu, kebersihan tubuh juga penting untuk kesehatan seluruh anggota keluarga. Cara seperti mandi teratur duakali sehari, mencuci tangan dengan air dan sabun, juga menjaga kebersihan mulut dengan pasta gigi yang mengandung siwak. Dengan melakukan cara diatas kebersihan tubuh akan tetap terjaga dan terhindar dari bakteri maupun penyakit. Cara-cara menjaga kesucian dan kebersihan tubuh diatas sangatlah penting dilakukan oleh

seluruh masyarakat, terutama keluarga yang menjaga kelompok dasar dari menjaga lingkungan masyarakat.

### 3. Mengonsumsi Makanan Sehat, Halal, dan Obat Herbal

Makanan sehat memiliki banyak manfaat bagi masyarakat terutama dalam situasi saat ini. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral seperti sayuran, buah-buahan, nasi, lauk pauk. Makanan sehat akan meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh sehingga tubuh lebih kebal terhadap virus covid 19. Memakan makanan halal juga dianjurkan dalam islam sesuai dengan Arman Allah swt, dalam surat *Al Baqarah ayat 168*; *'Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lebih baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu'*. Jenis-jenis makanan halal yaitu semua makanan dan minuman yang tidak diharamkan oleh Allah swt, semua makanan yang tidak membahayakan kesehatan jasmani dan rohani, binatang ternak, binatang yang hidup di air, dan belang atau binatang hasil buruan dari (Abdi, 2019).

Mengonsumsi obat herbal juga sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh, misalnya *habbatusauda*. *Habbatusauda* bersifat imunomodulator yang bisa merespon imun tubuh manusia. Sehingga mengonsumsi *habbatusauda* dapat meningkatkan imunitas dan mempercepat penyembuhan penyakit infeksi virus (Kompas.com, 2020).

### 4. Menjaga Kebersihan Lingkungan Rumah

Lingkungan rumah menjadi bagian dasar dari lingkup masyarakat jika lingkungan rumah bersih dan terjaga seluruh anggota keluarga menjadi sehat. Akibat pandemi covid 19 yang mewabah semakin parah kita perlu ekstra membersihkan rumah, seperti berikut;

- a. Mendisinfektar seluruh barang-barang yang ada dirumah,
- b. Mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas didalam maupun diluar rumah,
- c. Berolah raga secara teratur,
- d. Memberantas jentik-jentik nyamuk,
- e. Membuang sampah pada tempatnya,
- f. Melakukan kerja bakti bersama anggota keluarga untuk menciptakan lingkungan rumah yang sehat dan bersih.

Kegiatan di atas dapat dilakukan oleh setiap rumah agar menjadikan lingkungan yang bersih, sehat, dan asri. Kemudian melakukan kegiatan bersama setiap seminggu sekali untuk kegiatan olahraga dan kerja bakti.

### **C. KESIMPULAN**

Dengan adanya gerakan Rumahku Sehatku kita dapat menghindari penyebaran wabah covid 19 yaitu dengan melakukan aktivitas keseharian yang positif. Karena itu kita harus menjaga imun dan iman tubuh supaya terhindar dari wabah covid 19. Gerakan Rumahku Sehatku mengajak masyarakat untuk lebih peduli terhadap bahayanya covid 19 melalui kesadaran diri dari rumah. Sehingga kondisi jasmani dan rohani dapat tetap terjaga.

### **D. DAFTAR PUSTAKA**

Abdi, Husnul. 2019. *6 Makanan dan Minuman Halal dalam Islam Beserta Dalilnya*. Liputan6.com  
<https://hot.liputan6.com/read/4140583/6-makanan-dan-minuman-halal-dalam-islam-beserta-dalilnya>

Berita Kompas. 2020. *Habbatussauda Disebut Bisa Obati Covid-19, Butuh Penelitian Lanjutan*. Kompas.com  
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/09/10/073000565/-klarifikasi-habbatussauda-disebut-bisa-obati-covid-19-butuh-penelitian?page=all>

Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. 2016. *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Jasmani dan Rohani*. <https://dinkes.kedirikab.go.id>

Efendi, Dini Afriandi dan Rossa Vania. 2020. *Puasa Dapat Membantu Tubuh*

*Melawan Virus Corona Covid-19*. Suara.com  
<https://www.suara.com/health/2020/04/24/083800/penelitian-puasa-dapat-membantu-tubuh-melawan-virus-corona?page=all>

Mardatila, Ani. 2020. *8 Manfaat Puasa Bagi Kesehatan, Tunda Penuaan Hingga Tingkatkan Fungsi Otak*. Merdeka.com  
<https://www.merdeka.com/sumut/8-manfaat-puasa-bagi-kesehatan-tunda-penuaan-hingga-tingkatkan-fungsi-otak-klm.html>

Rendy Adrikni Sadikin.2020. *Bacaan Terjemahan Arti dan makna Surat Al Baqarah Ayat 183*.

Rosalina, Yosi Arteri, dkk. 2014. *Kondisi Sanitasi Rumah dan Perilaku Penghuni*. E-Journal Poltekkes Kemenkes Surabaya

Sari, Nisa Mutia. 2019. *Tata Cara Berwudhu yang Tepat Sesuai dengan Sunnah, Dilengkapi dengan Doa*. Liputan6.com  
<https://www.liputan6.com/ramadan/read/3989094/tata-cara-berwudhu-yang-tepat-sesuai-dengan-sunnah-dilengkapi-dengan-doa>