

Olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan seorang muslim

<"xml encoding="UTF-8?>

Nabi Muhammad, semoga rahmat dan berkah Allah besertanya, mengatakan seorang mukmin yang kuat lebih baik daripada mukmin yang lemah.[1] Dia berbicara dalam hal iman dan karakter tetapi juga menunjukkan bahwa kekuatan fisik yaitu kesehatan dan kebugaran yang optimal sangat diinginkan, asalkan Tuhan memberi kita cara dan sarana untuk mencapai kekuatan tersebut. Pendekatan holistik Islam terhadap kehidupan dan kesehatan memberi kita kemampuan untuk tetap kuat dan sehat. Jika Tuhan menetapkan bahwa penyakit atau cedera harus menjadi bagian dari hidup kita, maka Islam memberi kita cara dan sarana untuk .menerima dan bahkan bersyukur atas ujian dan cobaan yang menyelimuti kita

Orang beriman dalam Islam harus menjaga kesehatan spiritual, emosional dan fisik mereka. Tubuh kita, mesin yang paling rumit, diberikan kepada kita oleh Tuhan sebagai amanah. Ia tidak boleh disalahgunakan atau diabaikan tetapi dipelihara dengan baik. Pola makan dan nutrisi memainkan peran besar dalam menjaga kesehatan sebaik mungkin, demikian pula gaya hidup yang menggabungkan olahraga. Islam menekankan pada diet sederhana yang .dikombinasikan dengan latihan fisik

Memenuhi kewajiban tiga dari lima rukun Islam mengharuskan umat Islam sehat dan bugar. Melaksanakan shalat lima waktu sehari-hari itu sendiri merupakan bentuk latihan, gerakan yang ditentukan melibatkan semua otot dan persendian tubuh, dan konsentrasi dalam shalat mengurangi tekanan mental. Kesehatan yang baik diperlukan jika seseorang berniat untuk berpuasa di bulan Ramadhan dan menunaikan ibadah haji (atau ziarah ke Mekkah) adalah tugas berat yang membutuhkan usaha fisik yang keras selama berhari-hari. Nabi Muhammad berpesan kepada para pengikutnya, untuk bekerja, bersemangat, dan memulai hari lebih awal, yang semuanya merupakan syarat bagi tubuh yang sehat. Dia berkata, "Ya Tuhan, buatlah pagi hari diberkati untuk umatku." [2] Obesitas atau pola makan yang tidak memadai, kemalasan dan kelemahan adalah semua penderitaan yang harus kita pertanggungjawabkan. Meskipun mencegah penyakit atau cedera seringkali di luar kendali kita, ada banyak kondisi yang disebabkan atau diperburuk oleh kurangnya perhatian kita terhadap pola makan dan .kebugaran

Nabi Muhammad dan para sahabatnya secara alami fit secara fisik. Hidup lebih sulit, jarak jauh ditempuh dengan berjalan kaki, manusia berburu dan bercocok tanam makanan mereka untuk bertahan hidup, dan tidak ada rekreasi yang tidak berguna untuk menghasilkan kemalasan dan menyiakan berjam-jam waktu konstruktif. Abad ke-21 berisi banyak gangguan dan bentuk hiburan yang mendorong kemalasan dan menyebabkan kesehatan yang buruk. Meski teknologi canggih memiliki banyak manfaat, penting agar waktu tidak terbuang percuma di depan layar televisi atau konsol game sehingga merugikan kesehatan kita. Telah terbukti secara meyakinkan bahwa obesitas pada anak-anak meningkat semakin banyak jam mereka menonton televisi.[3] Studi lain menunjukkan bahwa ini juga berlaku untuk orang dewasa.

Olahraga di sisi lain memiliki banyak manfaat. Olahraga meningkatkan tonus otot, meningkatkan kelenturan, meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat jantung, dan melawan depresi. Olahraga juga membantu mencapai penurunan berat badan yang signifikan. Latihan aerobik melawan penyakit jantung dan tekanan darah tinggi, serta mengurangi risiko diabetes, sementara latihan beban meningkatkan kekuatan otot dan mengurangi lemak, meningkatkan kepadatan tulang, melawan nyeri punggung dan artritis, serta meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan

Cendekiawan Islam terkemuka Imam Ibnu'l-Qayyim menyatakan bahwa gerakan membantu tubuh membuang sisa makanan dengan cara yang sangat normal dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Dia juga menyatakan bahwa setiap organ tubuh memiliki olahraga (atau gerakan) sendiri yang cocok dan bahwa menunggang kuda, memanah, gulat, dan balap, adalah [olahraga yang bermanfaat bagi seluruh tubuh].[4]

Latihan dan kebugaran memainkan peran integral dalam kehidupan seorang Muslim, namun itu tidak boleh mengorbankan kewajiban agama, juga tidak boleh melanggar waktu yang dihabiskan bersama anggota keluarga. Sesuai dengan pendekatan hidup holistik, yaitu Islam, segala sesuatu harus dilakukan secara moderat. Tidak ada kelonggaran untuk perilaku ekstrim atau fanatik. Membriarkan rezim olahraga atau olahraga mengambil alih hidup kita, bertentangan dengan ajaran Islam yang menyerukan jalan tengah dan pendekatan yang seimbang. Olahraga dan kebugaran juga tidak boleh melibatkan pencampuran jenis kelamin yang tidak perlu atau mengenakan pakaian yang memperlihatkan bagian tubuh yang harus disembunyikan

Islam menganjurkan apapun hal-hal yang mendorong penyegaran pikiran atau penyegaran tubuh, asalkan tidak mengarah atau mengandung dosa, merugikan, atau menghambat atau

menunda kewajiban agama. Tradisi Nabi Muhammad tidak diragukan lagi mendorong keterlibatan dalam kegiatan olahraga sebagai cara untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan mendorong cinta persaudaraan dan kebersamaan keluarga. Seorang mukmin sejati mengakui keajaiban tubuh manusia dan bersyukur kepada Sang Pencipta. Rasa syukur ini ditunjukkan dalam kepedulian dan perhatian yang diberikan untuk menjaga kesehatan yang optimal. Pendekatan holistik Islam terhadap kesehatan mencakup semua aspek pikiran, tubuh dan jiwa. Orang yang benar-benar sadar kesehatan memadukan pola makan, nutrisi, dan olahraga dengan mengingat Tuhan dan niat untuk memenuhi semua kewajiban agamanya

: Referensi

Saheeh Muslim .1

2. Imam Ahmad

3. Hasil ini dilaporkan dalam studi oleh para peneliti dari Universitas di Buffalo, Universitas Johns Hopkins, Institut Kanker Nasional, dan Pusat Pengendalian Penyakit dan dilaporkan di Crespo, Carlos J. DrPH, MS; Smit, Ellen, PhD; Troiano, Richard P., PhD, RD; Bartlett, Susan J., PhD; Macera, Caroline A., PhD; Andersen, Ross E., PhD (2001, 15 Maret). Menonton televisi, asupan energi dan obesitas pada anak-anak AS. Arsip Kedokteran Anak dan Remaja, 155,

360-365

4. Zad-Al-Ma`aad