

## KEPENTINGAN KESIHATAN DIRI DALAM PEMBANGUNAN INSAN: ANALISIS KARYA FALSAFAH HAMKA

(The Importance of Healthy Body in Human Development: Analysis from  
HAMKA's Philosophical Works)

<sup>1</sup> MUHAMMAD HILMI JALIL

<sup>2</sup> FAKHRUL ADABI ABDUL KADIR

<sup>1</sup> Institut Islam Hadhari, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi  
Selangor, Malaysia

<sup>2</sup> Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur,  
Malaysia

---

### ABSTRAK

*Makalah ini membincangkan tentang, kepentingan unsur sihat tubuh badan dalam proses pembangunan insan menurut HAMKA. Makalah ini bersifat pengolahan idea-idea HAMKA berkaitan pembangunan insan daripada karya-karya falsafah beliau. Perbincangan terfokus kepada empat buah karya falsafah HAMKA yang berjudul Tasawuf Moden, Falsafah Hidup, Lembaga Hidup dan Lembaga Budi. Manakala untuk menganalisis data, makalah ini menggunakan kaedah induktif, di mana makalah ini akan mengumpul dan memaparkan maklumat, bagi menjelaskan dan menghuraikan pandangan HAMKA, tentang kepentingan unsur sihat tubuh badan dalam proses pembangunan insan, seterusnya dibuat kesimpulan daripada maklumat-maklumat yang diperolehi. Hasil daripada kajian, makalah ini mendapati HAMKA telah membincangkan dan menekankan kepentingan tubuh badan manusia yang sihat, dalam usaha membangunkan insan. HAMKA sedar bahawa, memiliki tubuh badan yang sihat merupakan langkah awal yang penting, dan menjadi keperluan asas, ke arah pembangunan insan sempurna.*

**Kata kunci:** Kesihatan diri, pembangunan insan, HAMKA

## ABSTRACT

*This paper discuss about the importance of healthy body element, in the process of human development according to HAMKA. This paper treats HAMKA's ideas related to human development from his philosophical works. The discussion focuses on the four HAMKA's philosophical works, entitled Tasawuf Moden, Falsafah Hidup, Lembaga Hidup and Lembaga Budi. While to analyze the data, this paper uses inductive method, which this paper will collect and displays those information, in order to explain and describe the view of HAMKA, about the importance of healthy body element, in the process of human development, then be conclude from the obtained information. Results of the study, this paper find that HAMKA discussed and emphasized the importance of healthy human body, in order to develop man. HAMKA realize that a healthy body is a first step that very important, and the basic requirement, to the perfect human development.*

**Keywords:** Healthy body, human development, HAMKA

## PENDAHULUAN

Proses pembangunan insan amat dititikberatkan dalam Islam. Perkara ini boleh dilihat dengan jelas melalui tujuan diutus nabi SAW ke dunia untuk menyempurnakan akhlak insan. Ini menunjukkan proses pembangunan insan merupakan tugas dan matlamat utama terhadap pengutusan Rasulullah SAW (Zakaria Stapa 2008). Sejarah kejayaan Rasulullah SAW melaksanakan proses pembangunan insan telah menjadi pengajaran kepada umat Islam bahawa proses pembangunan insan merupakan agenda utama dalam kehidupan manusia (Sidek Baba 2008).

Usaha untuk melaksanakan proses pembangunan insan, boleh dilaksanakan melalui pelbagai bentuk seperti melalui medium ceramah, penganjuran program, penulisan dan sebagainya. Tidak dinafikan karya penulisan terbukti mampu memberi sumbangan dan motivasi dalam diri pembaca. Banyak karya yang ditulis bertujuan untuk memperbaiki masyarakat melalui penulisan. Oleh itu ramai penulis menulis karya untuk membangunkan jiwa dan diri masyarakat. Salah seorang tokoh dakwah di Nusantara yang banyak menulis dan menyampaikan mesej pembangunan insan melalui karya adalah Haji Abdul Malik Karim Amrullah atau lebih dikenali dengan HAMKA.

HAMKA merupakan salah seorang tokoh Islam yang terkenal di Nusantara dan diiktiraf di peringkat antarabangsa. Ketokohan beliau dalam bidang penulisan boleh dilihat melalui kejayaan beliau menghasilkan sehingga 118 buah karya

dalam berbagai-bagai bidang. Malah karya-karya beliau telah menarik minat ramai pembaca sehingga terpaksa dilakukan beberapa kali cetakan sehingga ke hari ini (Abu Hassan Abdul 2007).

Hasil tinjauan awal, didapati karya HAMKA mempunyai banyak mesej berunsur pembangunan insan. Ini dapat dibuktikan melalui karya falsafah dan karya sastera Beliau. Ketika menyampaikan mesej berunsur pembangunan insan melalui karya, HAMKA bijak menggabung jalin konsep-konsep dalam Islam dengan realiti kehidupan masyarakat. Penggabungjalinan ini menjadikan karya HAMKA unik, dengan demikian ajaran Islam yang disampaikan melalui karya beliau mudah difahami dan diterima pembaca. Keunikan ini menunjukkan karya HAMKA mempunyai kelebihan dan keistimewaan tersendiri, sehinggakan karya-karya tersebut mendapat sambutan hangat dalam kalangan pembaca.

Salah satu aspek yang penting dalam pembangunan insan adalah, sihat tubuh badan. Oleh yang demikian, makalah ini bertujuan untuk membincangkan tentang kepentingan unsur sihat tubuh badan dalam proses pembangunan insan, mengikut pandangan HAMKA. Makalah ini bersifat pengolahan idea berkaitan pembangunan insan daripada karya-karya falsafah beliau.

## **METODOLOGI**

Memandangkan HAMKA merupakan salah seorang pemikir di Nusantara, yang banyak menghasilkan karya penulisan dalam berbagai-bagai bidang, semestinya beliau mempunyai pandangan luas tentang pembangunan insan, tetapi perbincangan makalah ini terfokus kepada empat buah karya falsafah beliau yang berjudul *Tasawuf Moden*, *Falsafah Hidup*, *Lembaga Hidup* dan *Lembaga Budi*. Ketetapan empat buah karya ini berpandukan kepada klasifikasi karya falsafah, yang telah ditetapkan oleh Abdul Rahman Abdul Aziz (2007), ketetapan ini dibuat dalam kajiannya tentang pemikiran etika HAMKA. Klasifikasi ini juga telah dibuat oleh HAMKA sendiri dengan menyatakan keempat-empat buku tersebut adalah karya falsafah beliau dan diberi gelaran “mutiara filsafat” (HAMKA 2009a).

Manakala untuk menganalisis data, makalah ini menggunakan kaedah induktif, di mana makalah ini akan mengumpul dan memaparkan maklumat, bagi menjelaskan dan menghuraikan pandangan HAMKA, tentang kepentingan unsur sihat tubuh badan dalam proses pembangunan insan. Seterusnya dibuat kesimpulan daripada maklumat-maklumat yang diperolehi, berdasarkan karya falsafah HAMKA.

## LATAR BELAKANG HAMKA

Nama sebenar HAMKA adalah Abdul Malek bin Karim Amrullah, gelaran HAMKA adalah akronim atau singkatan daripada gabungan di antara pangkat orang yang telah menunaikan haji dan nama penuh HAMKA iaitu **H**aji **A**bdul **M**alek bin **K**arim **A**mrullah dan terbinalah nama HAMKA (HAMKA 2009b).

Sejarah hidup HAMKA bermula sejak dilahirkan pada hari Isnin, 17 Februari 1908 bersamaan 14 Muharam 1326. Beliau dilahirkan dalam rumah keluarganya yang terletak di lereng bukit dan di tepi Tasik Maninjau, dalam kampung Tanah Sirah, negeri Sungai Batang, Sumatera Barat, Indonesia (HAMKA 2009b). HAMKA telah meninggal dunia pada 24 Julai 1981, hari Jumaat, jam 10.40 pagi (H. Rushdi HAMKA 2008).

HAMKA berasal dari keluarga berketurunan Minangkabau, hidup dalam komuniti yang berpegang dan mengamalkan adat Minangkabau seharian. Datuk HAMKA Amrullah dan ayah beliau Abdul Karim atau Haji Rasul, merupakan seorang ulama yang terkenal dan berpengaruh di Minangkabau (H. Rushdi HAMKA 2008) malah di Sumatera (Nasir Tamara et al. 1984).

Ketika kecil, HAMKA memperoleh pendidikan agama Islam dari ayahnya sendiri, beliau telah dididik dengan ajaran ilmu-ilmu asas Islam, seperti solat dan juga membaca al-Quran. Ketika masih kecil dan belum mampu memahami ilmu agama, yang diajar oleh ayah beliau kepada murid-muridnya, ayahnya selalu membawa HAMKA bersama ketika pergi mengajar ilmu agama, dan disuruh duduk bersama di sisi ayahnya (HAMKA 2009b). Ketika berusia sembilan tahun (1917) di Padang Panjang, HAMKA mendapatkan ilmu dari sekolah desa pada waktu pagi, dan pada waktu petang pula beliau mendapatkan ilmu di sekolah *Diniyyah*, yang diasaskan oleh Engku Zainuddin Labai El-Yunus atau lebih dikenali dengan sekolah Arab ketika itu (HAMKA 2009b).

Ketika berusia sepuluh tahun, di Padang Panjang, HAMKA tidak meneruskan pengajiannya di sekolah desa. Pada waktu pagi HAMKA belajar di sekolah *Diniyyah* mempelajari ilmu bacaan tulisan Arab dan tulisan Latin. Manakala pada waktu petang, belajar di surau atau pondok ayahnya sendiri. Tetapi surau tersebut telah dinaikkan taraf menjadi madrasah, yang terkenal dengan nama Madrasah Tawalib (H. Rushdi HAMKA 2008). Di Madrasah Tawalib inilah beliau mula belajar kitab-kitab lama, dalam bidang *nahu*, *akidah*, *fikah*, *hadis*, *tafsir*, *saraf* dan lain-lain (HAMKA 2009b).

HAMKA juga pernah belajar menuntut ilmu di pondok ulama besar Indonesia, Syeikh Ibrahim Musa, Parabek, Indonesia. Berbeza dengan suasana belajar sebelum ini, di Parabek, beliau belajar dalam keadaan hidup lebih

berdikari dan jauh daripada ayah dan ibunya. Di Parabek juga, HAMKA belajar ilmu-ilmu agama Islam dan ilmu berdikari mengurus diri, dalam kehidupan harian tanpa ayah dan ibu, seperti berbelanja di pasar, memasak, membasuh baju dan sebagainya (HAMKA 2009b).

HAMKA bukan sahaja mempelajari ilmu-ilmu agama melalui kitab-kitab sahaja, tahun 1924 beliau keluar mengembara ke tanah Jawa, menuntut ilmu agama Islam dengan Kiai Haji Hadikusumo (Ki Bagus Hadikusumo). Beliau juga belajar dengan Mirza Wali Ahmad Baig, iaitu seorang utusan pergerakan Ahmadiyah yang baru datang dari Lahore, India (HAMKA 2009b). Di Jawa juga, dengan bimbingan St. Mansur, iaitu murid dan juga menantu ayahnya, HAMKA dibawa menuntut ilmu dengan mengambil kursus yang dianjurkan oleh Syarikat Islam di bawah gurunya H.O.S. Cokroaminoto, begitu juga dengan pengajian yang dianjurkan oleh Muhammadiyah, yang diajar oleh guru-gurunya K.H. Mochtar, K.H. Fachruddin, Kiai Bagus Hadikusumo dan lain-lain (H. Rushdi HAMKA 2008).

Daripada penjelasan di atas, boleh dibuat kesimpulan bahawa HAMKA merupakan tokoh yang lahir di Indonesia dan dibesarkan dalam adat Minangkabau. Dalam masa yang sama beliau mempunyai latar belakang pendidikan Islam, yang diperoleh daripada keluarganya sendiri dan juga daripada guru-gurunya dari merata tempat.

## **PEMBANGUNAN INSAN BERDASARKAN PERSPEKTIF ISLAM**

Manusia memainkan peranan yang sangat penting dalam merencana dan menggerakkan proses pembangunan, dalam masa yang sama matlamat akhir pembangunan adalah untuk kebaikan manusia itu sendiri, semuanya berkisar tentang manusia. Dengan demikian, pembangunan insan merupakan teras dalam proses pembangunan. Pembangunan insan ditakrifkan oleh Abdul Rahman Embong (2007) dengan maksud pemerksaan insan sebagai individu dan sebagai anggota kelompok komuniti.

Untuk melaksana proses pemerksaan insan, terlebih dahulu perlu diteliti siapa sebenarnya yang dinamakan manusia. Oleh yang demikian, Mohd. Nasir Omar (2006) menyatakan, kejadian insan terdiri dari dua aspek iaitu aspek fizikal dan juga aspek kerohanian, kedua-dua aspek ini perlu dipelihara dan dibangunkan dengan seimbang supaya insan tersebut selamat di dunia sehingga hari akhirat.

Matlamat utama kepada usaha pembangunan insan adalah, menjadikan manusia beroleh manfaat dan kebaikan, hasil daripada usaha-usaha tersebut, manfaat dan kebaikan ini menurut Muhammad Syukri Salleh (2003) dalam

buku beliau *Tujuh Prinsip Pembangunan Berteraskan Islam* hanya benar-benar akan tercapai, jika berpaksikan kepada keredaan Allah SWT, segala usaha pembangunan yang dilaksanakan, hanyalah menjadi alat untuk mendapatkan keredaan Allah.

Dengan matlamat seperti dinyatakan di atas, hasil yang sepatutnya diperoleh daripada pelaksanaan usaha pembangunan insan adalah, dapat dibentuk insan atau manusia yang layak menjadi ahli masyarakat, yang mampu melaksanakan tanggungjawabnya dengan baik. Supaya mereka dapat sama-sama membangunkan masyarakat dan negara kepada tahap yang lebih baik (Ab Aziz bin Mohd Zin 2010).

Al-Quran menjelaskan bahawa fungsi utama manusia dalam Islam adalah untuk mengabdikan diri kepada Allah seperti mana firman Allah (Al-Dhariyat 51: 56):

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Terjemahan: Dan (ingatlah) Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan untuk mereka menyembah dan beribadat kepada-Ku.

Ketika mentafsirkan ayat ini, al-Zuhayli (1991) menyatakan tugas dan tanggungjawab manusia ketika hidup di dunia untuk beribadah kepada Allah dalam seluruh kehidupan, serta tidak sekali-kali melakukan maksiat terhadap Allah. Ditambah dengan tafsiran oleh al-Tabari (1999), yang menyatakan bahawa ibadah itu membawa maksud tunduk dan patuh serta mengaku dirinya sebagai hamba Allah. Selain itu, orang yang beribadah kepada Allah sepanjang hayatnya merupakan orang yang akan memperoleh kebahagiaan. Sebaliknya, orang yang melakukan maksiat terhadap Allah akan memperoleh kesengsaraan hidup. Oleh yang demikian, proses pembangunan insan mestilah ditujukan kepada matlamat utama hidup manusia, seperti yang dinyatakan dalam ayat di atas, iaitu untuk mengabdikan diri kepada Allah semata-mata, bukannya bermatlamatkan perkara lain.

Demikian juga kaedah pelaksanaan proses pembangunan insan, ia juga mestilah berasas dan berpandukan kepada petunjuk dari Allah SWT, serta tidak boleh menyimpang dari petunjuk Allah SWT. Dengan berpandukan kepada petunjuk Allah, barulah proses pembangunan insan tersebut benar-benar tertuju kepada matlamat pengabdian diri kepada Allah. Jika sekiranya usaha pembangunan yang dilaksanakan menyimpang daripada panduan dan petunjuk Allah, maka matlamat pengabdian kepada Allah tidak akan tercapai (Muhammad Syukri Saleh 2002).

Dalam melaksana proses pembangunan insan, Allah SWT memberi petunjuk kepada manusia supaya memberi fokus untuk sentiasa terus mengekalkan status manusia menjadi sebaik-baik makhluk ciptaan Allah, kegagalan manusia mengekalkan statusnya menjadi sebaik-baik makhluk ciptaan Allah, menunjukkan manusia gagal melaksana proses pembangunan insan, atau tidak langsung melaksana proses pembangunan insan. Hal yang demikian ini dijelaskan dalam al-Qur'an seperti berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤٦﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٤٧﴾ إِلَّا الَّذِينَ

ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٤٨﴾

Al-Tin 95: 4-6

Terjemahan: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (dan berkelengkapan sesuai dengan keadaannya). Kemudian (jika ia panjang umur sehingga tua atau menyalahgunakan kelengkapan itu), Kami kembalikan dia ke serendah-rendah peringkat orang-orang yang rendah. Kecuali orang yang beriman dan beramal soleh, maka mereka beroleh pahala yang tidak putus-putus.

Ketika menghurai ayat di atas, Abdullah Yusuf Ali (2001) menyatakan Allah SWT telah menjadikan manusia dalam keadaan yang terbaik berbanding makhluk lain termasuklah malaikat, walau bagaimanapun, kejadian terbaik pada manusia belum tentu akan terus kekal. Hal ini disebabkan manusia diberi daya untuk memilih sama ada untuk terus kekal dalam keadaan terbaik berbanding makhluk lain, atau merendahkan tarafnya kepada taraf yang lebih rendah berbanding haiwan. Manusia bertanggungjawab untuk menjaga dan terus mengekalkan taraf dan kedudukan yang telah dikurniakan oleh Allah.

Justeru, keadaan manusia yang tidak terjamin, mampu terus kekal menjadi sebaik-baik makhluk, memberi pengajaran bahawa usaha pembangunan insan menjadi tanggungjawab kepada setiap manusia. Untuk mengekalkan taraf manusia sebagai sebaik-baik makhluk, manusia perlu sentiasa membangunkan dirinya, Daripada masa ke semasa sehinggalah akhir hayatnya.

Daripada ayat di atas juga menunjukkan kepada manusia bahawa, petunjuk utama sama ada benar atau salah pelaksanaan sesuatu proses pembangunan insan disyaratkan oleh Allah SWT dengan dua perkara. Pertama iman dan kedua amal soleh. Kedua-dua perkara ini perlu sentiasa ada dalam mana-mana proses pembangunan insan. Tanpa dua perkara ini proses tersebut tidak membawa maksud pembangunan insan menurut pandangan Islam.

Menurut al-Qaradawi (2004) pembangunan insan bermula dengan asas keimanan. Asas keimanan perlu disebatikan terlebih dahulu dalam diri seseorang. Kaedah memiliki iman adalah dengan menanam akidah yang sahih dalam diri seseorang, iaitu akidah yang ditunjukkan melalui wahyu Allah SWT. Asas keimanan ini berperanan sebagai penggerak utama atau pemandu segala tingkah laku seseorang. Hanya iman akan memimpin dan mengubah pemiliknya sentiasa ke arah kebaikan dan kejayaan. Mana-mana proses pembangunan insan yang tidak berasaskan keimanan, akan menjadikan proses tersebut sia-sia dan tidak bernilai.

Dengan asas keimanan inilah al-Qaradawi (2004) mencadangkan supaya fokus utama pembangunan insan perlu ditumpukan kepada empat dimensi diri manusia, iaitu akal, rohani, fizikal dan tingkah laku manusia. Akal manusia perlu diisi dengan pengetahuan. Rohani manusia perlu diisi dengan pengabdian kepada Allah ataupun kesempurnaan ibadah. Fizikal manusia perlu diisi dengan riadah. Tingkah laku manusia perlu diisi dengan kebaikan atau akhlak mulia. Dengan memiliki keempat-empat elemen tersebut, proses pembangunan insan tersebut akan sentiasa seimbang. Apabila kurang satu sahaja dari empat elemen ini dalam mana-mana proses pembangunan insan, ia hanya akan menghasilkan insan yang tidak seimbang.

Untuk membangunkan insan supaya berupaya menjadi insan yang mampu melaksanakan tanggungjawabnya dengan baik, Hasan al-Banna (1992) menjelaskan insan tersebut perlu memiliki tubuh badan yang sihat, berakhlak mulia, berilmu tinggi, berdikari, memiliki akidah yang sahih, melaksanakan ibadah dengan betul, dapat mengawal diri, mengurus waktu, berdisiplin melaksanakan urusan dan menyumbang bakti kepada masyarakat merupakan unsur-unsur pembangunan insan yang menjadi matlamat yang perlu dicapai dalam usaha pembangunan insan.

Dari huraian di atas, boleh disimpulkan bahawa insan merupakan pelaksana usaha pembangunan. Dalam masa yang sama ia menjadi objek atau bahan untuk dibangunkan. Selain itu usaha pembangunan insan yang dilaksanakan mestilah komprehensif dan seimbang di antara aspek fizikal dan rohani insan.

### **PANDANGAN HAMKA TENTANG KEPENTINGAN UNSUR SIHAT TUBUH BADAN DALAM PEMBANGUNAN INSAN**

Seperti mana yang dijelaskan di atas, salah satu aspek yang terlibat dalam usaha pembangunan insan adalah, 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.



Memiliki tubuh badan yang sihat menjadi keperluan bagi setiap manusia. Kesihatan badan perlu dipelihara dan diperbaiki sepanjang hayat. Stella Van Petten Henderson (1947) menjelaskan, 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.

Ketika HAMKA (2007a; 2007b; 2008) membincangkan tentang insan yang sihat tubuh badan dalam karya-karya falsafah, terlebih dahulu beliau membuat pembahagian terhadap tabii badan manusia kepada dua bahagian utama. Pertama adalah bahagian fizikal badan bernama tubuh kasar (jasmani). Bahagian ini mampu digarap oleh pancaindera manusia. Ia 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 ia 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. Mana mungkin seorang yang pengotor fizikalnya, boleh diiktiraf oleh orang lain sebagai orang yang bersih bahagian rohaninya.

Selain itu, perkaitan di antara bahagian rohani dan bahagian jasmani badan manusia boleh dilihat, jika salah satu daripada bahagian badan manusia terjejas ataupun tidak sihat. Apabila salah satu darinya sakit, maka kesan dari sakit tersebut akan terjelma pada satu bahagian yang lain. Sebagai contoh HAMKA (2008; 2007a) menyatakan apabila bahagian rohani badan manusia ditimpa sakit seperti sakit cinta, marah duka, kesal dan sebagainya, maka bahagian jasmaninya turut akan terkesan seperti muka, badan dan anggota lain turut berubah menjadi merah, gementar, pucat, kurus, gemuk dan sebagainya.

Begitu juga apabila bahagian jasmani seseorang ditimpa sakit dan tidak sihat seperti demam, lemah jantung dan sebagainya, maka bahagian rohaninya akan terkesan, seperti berubah daya fikiran dari tajam kepada tumpul atau dari kuat daya fikiran kepada lemah. Hal ini diungkapkan oleh beliau (2007a):

“Kalau jiwa sihat, dengan sendirinya memancarlah bayangan kesihatan itu kepada mata, dari sana memancar nur yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Demikian juga kesihatan badan membukakan fikiran, mencerdaskan akal, menyebabkan juga kebersihan jiwa. Kalau jiwa sakit, misalnya ditimpa penyakit marah, penyakit duka, penyakit kesal, terus dia membayangkan dan berkesan kepada badan kasar, tiba di mata merah, tiba di tubuh gemetar. Dan kalau badan ditimpa sakit, jiwa pun turut merasakan, fikiran tidak berjalan lagi, akal pun tumpul.”

Oleh yang demikian, HAMKA (2007b) menjelaskan bahawa, setiap manusia bertanggungjawab memastikan badannya sihat. Selagi mana badan manusia hidup, manusia tersebut bertanggungjawab memastikan jasad dan rohaninya sentiasa berada dalam keadaan yang sihat. Tanggungjawab ini merangkumi penjagaan bahagian jasmani dan juga bahagian rohani badan manusia. Membunuh diri sendiri adalah kemuncak, kepada pelanggaran tanggungjawab terhadap badan. Orang ini digelar oleh beliau sebagai orang yang memungkiri hidup dan kewajipan manusia.

Ilmu menjadi syarat utama yang perlu dimiliki oleh manusia, bagi memastikan kesihatan badan manusia sentiasa sihat, sama ada di bahagian jasmani dan bahagian rohani. Ini kerana, ilmu merupakan sumber maklumat, bagi membolehkan manusia memikirkan cara menjaga kesihatan badan. Tanpa ilmu, kemampuan berfikir untuk kesihatan badan tidak boleh berlaku. Dengan adanya ilmu, manusia sepatutnya mampu untuk membuat pertimbangan di antara perkara baik dan buruk serta benar dan salah. Bagi kesihatan jasmani, ilmu akan membenarkan manusia untuk berfikir bagaimana cara untuk sentiasa memastikan badan manusia sentiasa sihat dan tidak berpenyakit. Begitu juga dengan kesihatan rohani, ilmu memainkan peranan untuk sentiasa memastikan rohani manusia sentiasa sihat (HAMKA 2008; 2007a).

Kesihatan rohani memiliki taraf yang lebih tinggi berbanding taraf jasmani. Kenyataan ini dikuatkan oleh HAMKA (2007a) dengan hujah bahawa bahagian jasmani ini hanya akan wujud dalam bentuk jasad manusia selagi mana manusia hidup di dunia. Apabila manusia telah mati maka bahagian jasmani badan sudah tidak lagi mampu untuk bergerak dan akan kaku. Malahan jasad manusia akan reput dan hancur lebur, seterusnya bertukar sifat menjadi sebahagian yang lain daripada bumi. Seperti menjadi sebahagian dari tanah kubur, menjadi sebahagian dari pokok, menjadi sebahagian dari bunga dan sebagainya. Ketika itu bahagian jasmani manusia tiada harga dan tiada gunanya lagi.

Berbeza dengan bahagian rohani manusia, ia dikelaskan oleh beliau dengan kedudukan yang lebih tinggi berbanding bahagian jasmani, setelah manusia mati, bahagian jasmani itu reput dan hancur, tetapi beliau berpendapat, bahagian rohani manusia akan terus kekal wujud. Walaupun bahagian rohani manusia tidak boleh digarap oleh pancaindera manusia ketika manusia masih hidup, tetapi setelah manusia mati, bahagian ini akan terus kekal, tidak hilang, tidak berganti menjadi benda lain dan tidak akan berlaku pertukaran sifat pada bahagian rohani. Bahagian rohani manusia yang akan dibangkitkan oleh Allah kelak di padang mahsyar. Walau bagaimanapun, beliau tidak memperpanjang perbincangan tentang keadaan bahagian rohani, setelah dibangkitkan semula manusia di padang mahsyar (HAMKA 2007a).

Dalam memastikan badan manusia sihat, kedua-dua bahagian badan iaitu bahagian jasmani dan bahagian rohani perlu diberi perhatian. Dua kaedah asas yang perlu digunakan untuk memastikan jasmani dan rohani badan manusia sihat. Pertama seseorang itu perlu memelihara kesihatan badannya yang sedia ada. Kedua seseorang itu juga perlu mengembalikan kesihatan badannya yang telah pergi, iaitu keadaan badan yang pada asalnya sihat, tetapi kesihatan tersebut telah rosak. Kedua-dua kaedah asas ini perlu diaplikasikan, pada dua bahagian badan manusia, iaitu jasmani dan rohani, tetapi pendekatannya berbeza (HAMKA 2008).

Oleh yang demikian, HAMKA (2007b) memperjelas dengan lebih lanjut tentang pendekatan yang sepatutnya diterapkan ketika menjaga kesihatan bahagian jasmani badan. 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. Kemudiannya 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 di atas, mesti dilaksanakan secara bersepadu dan konsisten, di samping itu, perlu mendalami ilmu daripada masa ke semasa, berkaitan kesihatan jasmani, supaya kesihatan badan sentiasa boleh diambil berat dan dipelihara (HAMKA 2007b).

Pada hemat HAMKA (2007b) juga, kesihatan jasmani amat penting, kerana ia merupakan pangkal bagi segala kewajipan yang lain, dengan kesempurnaan jasmani badan yang sihat, menjadikan seseorang itu mampu melaksana segala tanggungjawabnya yang lain. Tanggungjawab lain amat sukar dan mungkin

tidak mampu dilaksanakan jika keadaan bahagian jasmani badan berada dalam keadaan tidak sihat.

Manakala pendekatan yang sepatutnya diterapkan ketika menjaga kesihatan bahagian rohani badan adalah perlunya bagi orang tersebut mempunyai keinginan untuk mendapatkan kebenaran dan sentiasa berusaha mendapatkan sebanyak mungkin pengetahuan yang benar. Untuk tujuan ini, sangat perlu bagi orang tersebut sentiasa bergaul dengan orang yang memiliki keinginan yang sama dengannya. Dilarang sekali-kali bergaul dengan orang yang tidak mempunyai keinginan yang sama. Ini kerana orang yang tidak mempunyai keinginan mencari kebenaran, adalah orang yang sudah ada penyakit pada bahagian rohaninya. Ini bermakna bahagian rohani orang tersebut tidak sihat dan dikhuatiri penyakit yang ada pada orang tersebut akan dipindahkan pada orang lain (HAMKA 2008).

Dengan sebab itu HAMKA (2008) menasihatkan supaya orang yang ingin menyihatkan bahagian rohani badannya perlu menjauhi pergaulan dengan orang yang jahat, jangan 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 terpalit dengan kekotoran rohani iaitu maksiat, maka amat sukar untuk menghilangkannya.

Untuk mengubat atau menyembuhkan badan manusia, bahagian jasmani perlu dirujuk kepada orang yang ahli dalam bidang tersebut, iaitu doktor perubatan fizikal manusia. Manakala untuk mengubat atau menyembuhkan bahagian rohani manusia daripada kekotoran dan penyakit, rawatannya perlu mendapatkan empat ubat rohani manusia yang dikenali dengan empat sifat keutamaan. Sifat pertama *shaja'ah*, *'iffah*, *hikmah* dan *'adalah*. Keempat-empat sifat keutamaan ini perlu dimiliki secara sederhana iaitu tidak terlalu berlebihan dan tidak terlalu berkurangan (HAMKA 2008; 2007a).

Empat sifat keutamaan di atas diterangkan oleh HAMKA (2007a) seperti berikut, *shaja'ah* bermaksud berani pada kebenaran dan takut pada kesalahan, jika dimiliki secara terlalu berlebihan akan menjadi berani membabi buta dan jika terlalu sedikit akan menjadi pengecut. *'Iffah* bermaksud pandai menjaga kehormatan batin, jika dimiliki secara berlebihan akan menjadi gelojoh seperti orang yang ditanya satu soalan tetapi dijawab dengan dua puluh jawapan, jika terlalu kurang akan menjadi orang yang tidak ambil peduli. *Hikmah* bermaksud mengetahui rahsia tentang pengalaman kehidupan, jika dimiliki secara berlebihan akan menjadi tergesa-gesa menjatuhkan hukuman dan jika dimiliki secara berkurangan akan menjadi kosong fikirannya ataupun dungu. *'Adalah* bermaksud adil walaupun terhadap diri sendiri, jika dimiliki secara berlebihan akan menjadi

Zalim dan jika dimiliki terlalu kurang akan menjadi tidak bersemangat. Empat sifat keutamaan inilah merupakan penawar bagi penyakit bahagian rohani badan manusia.

HAMKA (2007b) turut memberi penjelasan tentang, golongan yang bertanggungjawab memastikan kesihatan badan manusia berada dalam keadaan baik. Golongan pertama adalah diri sendiri, golongan ini merupakan golongan yang utama dan paling penting kerana, hanya dirinya sendiri sahaja yang mampu, untuk berusaha menjadikan dirinya sentiasa sihat. Walaupun golongan lain memainkan peranan yang sama untuk menjaga kesihatan, tetapi jika dirinya sendiri tidak bertindak, maka badannya sukar untuk sentiasa berada dalam keadaan sihat.

Golongan kedua adalah golongan pemerintah yang memainkan peranan untuk menyediakan fasilitet kesihatan bagi rakyat di bawah pimpinannya. Tanggungjawab pemerintah adalah menjaga kepentingan kesihatan rakyat seperti tidak membiarkan wabak penyakit menular, menyediakan hospital, memastikan bekalan makanan cukup dan sebagainya. Pemerintah juga wajib menjaga kepentingan emosi dan kesenangan diri rakyat seperti menyediakan taman permainan, taman bunga, tempat peranginan, tempat bersukan dan sebagainya. Pemerintah juga wajib menjaga kepentingan keselamatan rakyat, seperti menyediakan pasukan ketenteraan, pasukan polis, bomba, kubu pertahanan, kem-kem tentera, penjagaan lalu lintas yang selamat dan sebagainya. Semua hal ini perlu dilaksanakan oleh pemerintah kerana di peringkat orang perseorangan tidak akan mampu untuk melakukan tanggungjawab golongan pemerintah (HAMKA 2007b).

Golongan ketiga adalah ahli keluarga sendiri. Bagi ibu dan ayah, mereka perlu bertanggungjawab memastikan kesihatan badan anak dan seluruh ahli keluarganya baik, perlu disediakan makanan sihat yang mencukupi. Golongan keempat adalah golongan swasta yang mempunyai tanggungjawab sosial. Pihak swasta boleh memainkan peranan dengan memelihara atau menyara secara sukarela anak-anak yatim, orang-orang tua, orang susah dan sebagainya bagi membantu usaha kerajaan menjaga kesihatan masyarakat keseluruhannya (HAMKA 2007b).

Justeru untuk memastikan kesihatan badan manusia sihat secara keseluruhan, HAMKA (2007b) menegaskan bahawa, kedua-dua bahagian ini (rohani dan jasmani) perlu dijaga dan dipelihara sebaik mungkin supaya tahap kesihatannya sentiasa berada dalam keadaan baik dan mampu hidup dengan harmoni. Hanya setelah bahagian jasmani dan rohani badan sihat, barulah seseorang itu dikatakan sihat tubuh badan, jika salah satu bahagian badannya sama ada jasmani atau rohaninya tidak sihat, seseorang itu sebenarnya tidak sihat dan kesihatannya berada dalam keadaan tempang. Hal yang demikian ini

bersesuaian dengan hadis Rasulullah SAW yang menyatakan bahawa kesihatan rohani badan khususnya *al-Qalb* memberi kesan terhadap kesihatan jasmani. Hadis beliau seperti berikut (al-Bukhari, Kitab al-Iman, Bab Fadl Man 'Istabra' li Dinih, No.: 52):

إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Terjemahan: 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*.

Daripada perbincangan di atas, boleh diambil pengajaran bahawa, untuk menjadikan tubuh badan manusia sihat, dua aspek kejadian tubuh badan manusia, iaitu aspek jasmani dan rohani perlu dipelihara dengan sebaik mungkin. Aspek jasmani perlu dipelihara mengikut cara yang sesuai dengan keperluan kesihatan jasmani. Manakala aspek rohani pula perlu dipelihara mengikut kesesuaian kesihatan jasmani. Tubuh badan manusia akan menjadi sihat sekiranya kedua-dua aspek ini, iaitu jasmani dan rohani sihat. Jika salah satu daripada kedua-dua aspek ini tidak sihat, maka kesihatan tubuh badan manusia secara keseluruhannya akan terganggu atau pun menjadi tidak sihat.

## KESIMPULAN

Daripada huraian di atas, jelas menunjukkan HAMKA telah membincangkan dan menekankan kepentingan tubuh badan manusia yang sihat, dalam usaha membangunkan insan. HAMKA sedar bahawa, memiliki tubuh badan yang sihat merupakan suatu perkara yang penting, di mana tubuh badan yang sihat menjadi salah satu keperluan asas, ke arah pembangunan insan sempurna. Untuk mencapai pembangunan insan yang sempurna, adalah perlu bagi seseorang itu, memastikan kedua-dua bahagian badannya iaitu jasmani dan rohani berada dalam keadaan sihat, seterusnya berusaha mengekalkan kesihatan tersebut pada setiap masa. Oleh itu, memiliki tubuh badan yang sihat merupakan langkah awal, dalam membentuk dan membangunkan diri seseorang, dengan memiliki badan yang sihat, seseorang itu akan mampu untuk melaksanakan tanggungjawab dan amanahnya yang lain dengan baik dan sempurna. Perkara seperti ini sukar untuk dilaksanakan oleh orang yang tidak sihat, dengan demikian menunjukkan tubuh badan yang sihat merupakan keperluan utama untuk melaksanakan aktiviti pembangunan insan.

## BIBLIOGRAFI

- Ab Aziz bin Mohd Zin. 2010. Pembangunan Insan Melalui Pemeraksanaan Dakwah. Dlm. Mohd Roslan Mohd Nor et al. (pnyt). *Pembangunan Modal Insan & Tamadun Dari Perspektif Islam*, hlm. 34. Kuala Lumpur: Jabatan Sejarah Dan Tamadun Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.
- Abdul Rahman Abdul Aziz. 2007. *Pemikiran Etika HAMKA*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Abdul Rahman Embong. 2007. *Pembangunan Negara, Komuniti dan Insan Melampaui 2020*. Bangi: Institut Kajian Malaysia dan Antarabangsa, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Abu Hassan Abdul. 2007. Strategi Retorik Dalam Autobiografi Melayu: Perbandingan Karya HAMKA Dengan Shahnnon Ahmad. Tesis Ph.D. Jabatan Pengajian Melayu, Fakulti Sastera dan Sains Sosial, Universiti Malaya.
- Al-Banna, Hasan. 1992. *Majmu'ah Rasa'il al-Imam al-Shahid Hasan al-Banna*. Al-Qahirah: Dar al-Tawzi' wa al-Nashr al-Islamiyyah.
- Al-Bukhari, Muhammad Bin Isma'il. 2002. *Sahih al-Bukhari*. Dimashq: Dar Ibn Kathir.
- H. Rushdi HAMKA. 2008. HAMKA: Keperibadian, Sejarah dan Perjuangan. Dlm. Sidek Baba (pnyt). *Pemikiran HAMKA*, hlm. 12. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- HAMKA. 2007a. *Tasawuf Moden*. Shah Alam: Pustaka Dini.
- HAMKA. 2007b. *Lembaga Hidup*. Shah Alam: Pustaka Dini.
- HAMKA. 2008. *Lembaga Budi*. Shah Alam: Pustaka Dini.
- HAMKA. 2009a. *Falsafah Hidup*. Shah Alam: Pustaka Dini.
- HAMKA. 2009b. *Kenang-kenangan Hidup*. Shah Alam: Pustaka Dini.
- Maulana 'Abdullah Yusuf 'Ali. 2001. *Al-Qur'anul-Karim: Terjemahan dan Huraian Maksud*. Terj. Muhammad Uthman El-Muhammady. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

- Mohd. Nasir Omar. 2006. Akhlak dan Pembangunan. Dlm. Ahmad Sunawari Long et al. (pnyt). *Budaya dan Pemikiran Islam Malaysia-Mesir*, hlm. 318. Bangi: Jabatan Usuluddin dan Falsafah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Muhammad Syukri Saleh. 2002. *Pembangunan Berteraskan Islam*. Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.
- Muhammad Syukri Salleh. 2003. *Tujuh Prinsip Pembangunan Berteraskan Islam*. Kuala Lumpur: Zebra Editions Sdn. Bhd.
- Nasir Tamara et al. 1984. *HAMKA Di Mata Hati Umat*. Jakarta: Penerbit Sinar Harapan.
- Sidek Baba. 2008. Pembangunan Modal Insan Dalam Pembangunan Negara. *Kertas Kerja Seminar Pembangunan Insan Di Malaysia*, hlm. 3.
- Stella Van Petten Henderson. 1947. *Introduction to Philosophy of Education*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Al-Qaradawi, Yusuf. 2004. *Fi Fiqh al-Awlawiyyat: Dirasah Jadidah Fi Daw' al-Qur'an Wa al-Sunnah*. Al-Qahirah: Maktabah Wahbah.
- Al-Tabari, Abi Ja'far Muhammad bin Jarir. 1999. *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil 'Ay al-Qur'an*. Bayrut: Dar al-Fikr.
- Zakaria Stapa. 2008. Usaha-usaha Pembangunan Insan Di Malaysia Masa Kini. *Kertas Kerja Seminar Pembangunan Insan Di Malaysia*, hlm. 5.
- Al-Zuhayli, Wahbah. 1991. *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*. Bayrut: Dar al-Fikr al-Mu'asir.