

Mencegah Terinfeksi COVID-19 dengan Sholat Wajib dan Sunnah

written by Muhammad Izul Ridho



Al-Qur'an menyebutkan bahwa manusia merupakan sebaik-baik ciptaan-Nya, di dalam diri manusia terdapat tiga unsur bagian yang harus dijaga kesehatannya: akal, fisik dan ruh. Ketiga unsur ini saling berkaitan jika salah satunya tidak sehat maka dapat mempengaruhi yang lainnya. Kesehatan akal manusia sebagaimana disebutkan di dalam al-Quran hanya dapat dipenuhi dengan ilmu pengetahuan. Manusia yang akalnya tidak sehat condong melakukan tindakan-tindakan di luar nalar normal dan menyebabkan kekacauan.

Al-Quran juga menyebutkan bahwa imunitas fisik manusia dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal, baik dan bersih tentunya. Kesehatan akal dan fisik merupakan fokus kajian dan penelitian para ilmuwan dan tabib modern, mereka condong melupakan unsur ruhaniyah. Adapun imunitas ruhaniyah dapat dipenuhi dengan memantapkan iman di hati serta terus beribadah dan selalu mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Al-Quran menyebutkan manusia yang ruhnya sakit dengan sebutan maradh, seperti dalam

ayat *Fi Qulubihim Marad fazadahum Allahu Marada* (di dalam hati mereka terdapat penyakit dan Allah menambahkan bagi mereka penyakit).

Disadari atau tidak akhir-akhir ini banyak pemuda muslim lebih banyak meluangkan waktunya untuk kepentingan duniawi dan sedikit waktu yang diluangkan untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan, keseringan dari mereka menunda waktu sholat demi menyelesaikan permainan game online, misalnya. Sholat merupakan salah satu ibadah harian yang rutin dilaksanakan lima kali dalam sehari: subuh dilaksanakan pagi hari, dzuhur siang hari, ashar sore hari, maghrib petang menjelang malam dan isya' di malam hari.

Kelima waktu sholat ini adalah waktu yang sangat strategis dalam keseharian kita untuk mengistirahatkan fisik dan akal dengan cara khusuk dalam menjalankan ibadah sholat, memfokuskan diri dan fikiran kepada Tuhan pemilik alam semesta. Adi Hidayat menyebutkan bahwa ibadah yang diantaranya adalah sholat merupakan salah satu dari cara untuk menjaga kesehatan ruhani (spiritual). Saat ruh terjaga kesehatannya maka manusia dapat dengan mudah untuk menjaga kesehatan fisik.

Menurut beberapa hasil penelitian dinyatakan bahwa virus Covid-19 merupakan virus yang menyerang manusia dari aspek fisik dan dapat dilawan dengan imunitas tubuh yang kuat, sementara para ilmuwan mencari dan membuat vaksin dari virus ini sudah selayaknya sebagai muslim untuk memperkuat imunitas kesehatan ruhaniyah dengan senantiasa menjaga dan menyegerakan dalam pelaksanaan sholat baik yang hukumnya wajib maupun yang sunnah muakkadah.

Terlebih saat hendak melaksanakan sholat, terdapat kewajiban berwudhu'. Dengan melaksanakan wudhu sudah pasti akan senantiasa menjaga kebersihan tangan, muka dan kaki, anggota tubuh yang memiliki kemungkinan besar untuk berinteraksi dengan manusia atau benda yang terinfeksi covid-19. Sehingga dengan rutin mengerjakan sholat, maka juga akan rutin menjaga kebersihan anggota tubuh tangan, muka dan kaki sebagai ikhtiar menjaga kesehatan fisik sesuai dengan protokol yang ditetapkan oleh WHO.

Dalam melaksanakan sholat sudah seharusnya kita mengikuti panduan dari Fatwa MUI, yaitu: jika berada di kota zona merah semisal Jakarta dan Bali, maka baiknya melaksanakan berbagai kegiatan Ibadah di rumah, namun jika berada di zona hijau dan dipastikan aman dari penyebaran virus maka alangkah sangat baik

dan sempurna jika melaksanakan solat di masjid secara berjamaah. Jamaah yang dilakukan sejatinya tidak lah harus dengan memberikan jarak yang dapat menghilangkan fadilah dari sholat berjamaah, jika fadilah berjamaah hilang lantas buat apa melaksanakan solat berjamaah.

Ayu Aprilia, *Mahasiswa IAT IAI Al-Khairat Pamekasan*