



## Menjaga Perut

Pelangi » Risalah | Rabu, 20 Januari 2010 18:34

**Penulis : @ Arda Dinata**

Salah satu nasehat Lukman kepada anaknya adalah masalah perut. "Wahai anakku! Apabila perutmu penuh, tidurlah pikiranmu, bungkamlah kebijaksanaan, dan lemah lunglailah seluruh anggota badan sehingga malas beribadah. Adapun orang yang suka menyedikitkan makan dan minum, hatinya akan jernih bening, pikirannya terang, pandangannya tajam, syahwat nafsunya dapat dikalahkan, dan jiwanya tertuntun dan terbimbing."

Nasehat Lukman itu, tentu harus diperhatikan oleh siapa pun yang berharap hidupnya ingin sehat. Lagian, bukankah makan dan minum yang berlebihan akan menjadi sumber berbagai penyakit? Nabi SAW telah menuntun ummatnya agar jangan terlalu banyak makan dan minum. Nabi SAW bersabda, "Tidak ada satu wadah pun yang diisi oleh Bani Adam, lebih buruk daripada perutnya, cukuplah baginya beberapa suap, untuk memperkokoh tulang belakangnya agar dapat tegak. Apabila tidak dapat dihindari, baiklah sepertiga makanannya, sepertiga lagi untuk minumannya, dan sepertiganya untuk nafasnya." (HR. Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ibnu Hibban).

Dari keterangan itu, setiap kita harus berperilaku proposional dalam mengisi perutnya. Dan perlakuan seseorang terhadap perut ini, sesungguhnya menjadi satu indikator pembeda antara orang mu'min dan orang kafir. Dalam hadis riwayat Bukhari Muslim disebutkan bahwa orang mu'min makan untuk satu perut, sedang orang kafir makan untuk tujuh perut.

Perilaku makan yang selalu melampaui batas hingga kekenyangan dapat menimbulkan aneka gangguan. Mulai dari tidak sanggup berfikir secara mendalam, kemampuan otak menjadi melemah untuk berpikir, masa bodoh terhadap persoalan yang ada di sekitarnya, dan menganggap sepele terhadap semua persoalan.

Beberapa studi kesehatan menyebutkan bahwa makan yang berlebihan dapat menyebabkan ngantuk dan malas. Barangsiapa makan secara berlebihan akan menyebabkan banyak tidurnya. Dan barangsiapa banyak tidur, maka banyak pula kebaikan dan kebajikan yang terlewatkan olehnya. Orangtua kita sering mengingatkan dengan ungkapan, "Orang lain sudah keliling dunia, dia masih tidur mendengkur."

Akibat banyak tidur, maka banyak waktu yang terbuang percuma. Padahal, waktu bagi manusia sangat berharga dan menjadi modal kesuksesan dalam hidupnya. Dan jika waktunya hanya dipergunakan untuk tidur, sesungguhnya ia akan rugi dunia dan akhirat. Untuk itu, Allah SWT telah memperingatkan dalam firmanNya, "Dan janganlah kalian menjerumuskan diri dengan usaha kalian ke dalam kebinasaan." (QS. Al-Baqarah : 195).

Akhirnya, dalam usaha menjaga perut ini, Allah telah memberi petunjuk kepada manusia dalam QS. Al-A'raf : 31, "Makan dan minumlah (tetapi) jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang suka berlebihan."

Wallahu a'lam.