Hadis: Nikmat Keamanan, Kesehatan, dan Makanan yang Cukup



Daftar Isi

Toggle

Teks Hadis

Penjelasan Kalimat

Kandungan Hadis

Keamanan sebagai nikmat

Janji Allah kepada orang beriman

Makna “????? ?? ????”

Doa meminta kesehatan yang diajarkan Nabi

Nikmat makanan

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/hadis-nikmat-keamanan-kesehatan-dan-makanan-yang-cukup/
Tanggal download: 24 November 2026, 21:13 WIB

Teks Hadis

Imam Tirmidzi meriwayatkan dalam kitab Sunan-nya dari Ubaidullah bin Mihshan al-Khatmi bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda,

?? ???? ???? ???? ?? ????? ????? ?? ????? ???? ??? ????? ?????? ???? ?? ??????

“Barangsiapa di antara kalian yang pada pagi harinya merasa aman di tempat tinggalnya, sehat tubuhnya, dan memiliki makanan yang cukup untuk hari itu, maka seolah-olah dunia dan segala isinya telah diberikan kepadanya.” (HR. Tirmizi)

Penjelasan Kalimat

“????”: Maksudnya adalah “pada pagi hari itu,” mengisyaratkan bahwa seorang mukmin tidak perlu risau atau cemas memikirkan masa depan. Hal ini karena segala urusan ada di tangan Allah, yang mengatur segalanya, dan seorang mukmin harus berbaik sangka (husnuzan) kepada Rabb-nya, serta optimis terhadap kebaikan.

“???? ?? ????”: Ada yang menafsirkan sebagai, “aman bersama keluarga dan anak-anaknya.” Ada pula yang menafsirkannya sebagai, “aman di tempat tinggal dan jalan yang dilaluinya.” Atau juga, “aman di rumahnya”; tanpa ada ancaman pembunuhan, pencurian, atau pelanggaran kehormatan.

Kandungan Hadis

Keamanan sebagai nikmat

Keamanan adalah salah satu nikmat terbesar dari Allah kepada hamba-hamba-Nya setelah nikmat iman dan Islam. Nikmat ini tidak dirasakan kecuali oleh orang-orang yang merasa tidak aman, seperti mereka yang hidup di negeri-negeri yang sistem dan keamanannya terganggu, atau mereka yang mengalami perang dahsyat yang menghancurkan tanaman dan keturunan. Mereka tidur dengan suara pesawat tempur dan dentuman meriam, serta hidup dengan tangan mereka di dada, menunggu kematian setiap saat.

Allah Ta’ala berfirman,

????? ?????? ??? ?????? ??????? ???? ?????? ??? ????? ??? ??????

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/hadis-nikmat-keamanan-kesehatan-dan-makanan-yang-cukup/
Tanggal download: 24 November 2026, 21:13 WIB

“Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman, mereka itulah yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (QS. Al-An’am: 82)

Janji Allah kepada orang beriman

Allah telah menjanjikan kepada orang-orang beriman keamanan jika mereka merealisasikan tauhid, mengikhlaskan iman, dan beramal saleh. Allah Ta’ala berfirman,

??? ???? ????? ?????? ???? ?????? ???????? ?????????? ?? ????? ??? ?????? ????? ?? ????? ??????? ??? ????? ???? ????? ??? ????????? ?? ??? ????? ???? ???????? ?? ?????? ?? ???? ??? ??? ??? ??? ??? ??????? ?? ????????

“Allah telah berjanji kepada orang-orang yang beriman di antara kamu dan yang mengerjakan amal-amal saleh bahwa Dia sungguh-sungguh akan menjadikan mereka berkuasa di bumi, sebagaimana Dia telah menjadikan orang-orang sebelum mereka berkuasa, dan sungguh Dia akan meneguhkan bagi mereka agama yang telah diridai-Nya untuk mereka. Dan Dia benar-benar akan menggantikan keadaan mereka, setelah mereka berada dalam ketakutan, menjadi aman sentosa. Mereka tetap menyembah-Ku tanpa mempersekutukan-Ku dengan sesuatu apa pun. Tetapi barang siapa tetap kafir setelah (janji) itu, maka mereka itulah orang-orang yang fasik.” (QS. An-Nur: 55)

Allah Ta’ala juga berfirman,

??? ?? ?????? ???? ?? ??? ????? ??? ?? ?????? * ????? ?????? ?????? ????? * ??? ?????? ?? ?????? ?????? ??? ??????? ?? ????? ?????? ???? ??? ?? ????? ??????

“Ketahuilah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati, (yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa. Bagi mereka berita gembira dalam kehidupan dunia dan di akhirat. Tidak ada perubahan bagi janji-janji Allah. Itulah kemenangan yang besar.” (QS. Yunus: 62–64)

Makna “????? ?? ????”

Yaitu sehat dan bebas dari penyakit serta gangguan tubuh. Imam Ahmad rahimahullah meriwayatkan dalam Musnad-nya dari Anas bin Malik, bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam pernah berdoa,

????? ??? ???? ?? ?? ????? ??????? ???????? ??? ??? ???????

“Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari penyakit kusta, gila, lepra, dan penyakit-penyakit yang buruk.” (HR. Abu Dawud)

Baca juga: Mensyukuri Nikmat Keamanan Bangsa

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/hadis-nikmat-keamanan-kesehatan-dan-makanan-yang-cukup/
Tanggal download: 24 November 2026, 21:13 WIB

Doa meminta kesehatan yang diajarkan Nabi

Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam senantiasa memohon kepada Rabb-nya setiap pagi dan petang agar diberikan kesehatan (al-‘afiyah) dalam urusan agama, dunia, jiwa, keluarga, dan harta. Imam Abu Dawud rahimahullah meriwayatkan dari Abdullah bin Umar radhiyallahu ‘anhuma, ia berkata,

????? ??? ????? ????? ???????? ?? ???? ?????? ????? ?????…

“Ya Allah, aku memohon kepada-Mu maaf (ampunan) dan kesehatan dalam urusan agamaku, duniaku, keluargaku, dan hartaku.” (HR. Abu Dawud)

Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam senantiasa memohon kepada Rabb-nya setiap pagi dan petang agar diberikan kesehatan (al-‘afiyah) dalam urusan agama, dunia, jiwa, keluarga, dan harta. Beliau juga memerintahkan para sahabatnya untuk melakukan hal yang sama.

Imam Abu Dawud rahimahullah meriwayatkan dari Abdullah bin Umar radhiyallahu ‘anhuma, ia berkata,

????? ??? ????? ????? ???????? ?? ???? ?????? ????? ?????

“Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam tidak pernah meninggalkan doa-doa berikut ini ketika memasuki waktu pagi dan petang, ‘Ya Allah, aku memohon kepada-Mu kesehatan di dunia dan akhirat. Ya Allah, aku memohon kepada-Mu maaf (ampunan) dan kesehatan dalam urusan agamaku, duniaku, keluargaku, dan hartaku.’” (HR. Abu Dawud)

Imam Tirmidzi rahimahullah meriwayatkan dalam kitab Sunan-nya dari Mu’adz bin Rifa’ah, dari ayahnya, ia berkata, Abu Bakar Ash-Shiddiq radhiyallahu ‘anhu berdiri di atas mimbar, lalu menangis, kemudian berkata,

??? ???? ???? ??? ???? ???? ???? ??? ????? ??? ??????? ?? ???? ????: ???? ???? ????? ????????? ???? ?? ??? ??? ??? ?????? ???? ???? ?? ???????

“Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam berdiri di atas mimbar tahun lalu, lalu beliau menangis dan bersabda, ‘Mohonlah kepada Allah ampunan dan kesehatan, karena tidak ada seorang pun yang diberi sesuatu setelah keyakinan (iman) yang lebih baik dari kesehatan.’” (HR. Tirmidzi)

Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam juga mengabarkan bahwa banyak manusia yang lalai dan rugi terhadap nikmat ini. Imam Bukhari rahimahullah meriwayatkan dalam kitab Shahih-nya dari Abdullah bin Abbas radhiyallahu ‘anhuma, ia berkata,

?????? ????? ????? ???? ?? ?????: ????? ???????

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/hadis-nikmat-keamanan-kesehatan-dan-makanan-yang-cukup/
Tanggal download: 24 November 2026, 21:13 WIB

“Ada dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalamnya, yaitu kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari)

Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam membimbing umatnya untuk memanfaatkan kesehatan sebelum datangnya penyakit. Imam Hakim rahimahullah meriwayatkan dalam kitab Al-Mustadrak dari Ibnu Abbas radhiyallahu ‘anhuma bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda,

????? ???? ??? ???… ???? ????: ???? ??? ????

“Manfaatkan lima perkara sebelum datang lima perkara… di antaranya: kesehatanmu sebelum sakitmu.” (HR. Hakim)

Ibnu Umar radhiyallahu ‘anhuma, sebagaimana tercatat dalam Shahih Bukhari, berkata,

??? ????? ??? ????? ??????? ???? ????? ??? ????? ??????? ??? ?? ???? ?????? ??? ????? ?????

“Jika engkau berada di pagi hari, jangan menunggu sore hari. Jika engkau berada di sore hari, jangan menunggu pagi hari. Manfaatkanlah kesehatanmu sebelum sakitmu, dan hidupmu sebelum matimu.” (HR. Bukhari)

Siapa saja yang mengunjungi rumah sakit kaum muslimin dan melihat apa yang menimpa saudara-saudaranya berupa penyakit-penyakit berbahaya yang sebagian di antaranya tidak mampu diobati oleh ilmu kedokteran modern, hendaknya ia memuji Allah Ta’ala pagi dan petang atas nikmat kesehatan. Allah Ta’ala berfirman,

?????? ?? ?? ?? ??????? ??? ????? ???? ???? ?? ?????? ?? ??????? ????? ????

“Dan Dia telah memberikan kepadamu segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan sanggup menghitungnya. Sesungguhnya manusia itu sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah).” (QS. Ibrahim: 34)

Nikmat makanan

Kata-kata “???? ??? ????” berarti “ia memiliki makanan yang cukup untuk pagi dan sore harinya.” Makanan adalah salah satu nikmat besar dari Allah. Allah Ta’ala berfirman,

???????? ?? ???? ????? * ???? ?????? ?? ??? ??????? ?? ???

“Maka hendaklah mereka menyembah Tuhan (Pemilik) rumah ini (Kakbah), yang telah memberi mereka makan untuk menghilangkan lapar dan mengamankan mereka dari rasa takut.” (QS. Quraisy: 3-4)

Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam berlindung kepada Allah dari kelaparan. Imam Abu Dawud

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/hadis-nikmat-keamanan-kesehatan-dan-makanan-yang-cukup/
Tanggal download: 24 November 2026, 21:13 WIB

rahimahullah meriwayatkan dalam kitab Sunan-nya dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda,

????? ??? ???? ?? ?? ?????? ???? ??? ??????

“Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelaparan, karena kelaparan adalah seburuk-buruk pendamping.”

(HR. Abu Dawud)

Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam juga meminta kepada Allah kecukupan, yaitu rezeki yang cukup baginya.

Imam Bukhari dan Muslim meriwayatkan dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda,

????? ???? ??? ?? ???? ????

“Ya Allah, jadikanlah rezeki keluarga Muhammad sekadar yang mencukupi.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Dari semua ini, jelaslah bahwa siapa pun yang memiliki tiga hal ini pada harinya (keamanan, kesehatan, dan makanan yang cukup), maka seolah-olah ia telah memiliki seluruh dunia. Namun, banyak manusia yang memiliki jauh lebih banyak dari apa yang disebutkan dalam hadis ini, tetapi mereka mengingkarinya dan meremehkan nikmat yang mereka miliki. Mereka seperti yang Allah Ta’ala firmankan,

?????? ???? ???? ?? ???????? ??????? ????????

“Mereka mengetahui nikmat Allah, tetapi mereka mengingkarinya, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang kafir.” (QS. An-Nahl: 83)

Allah Ta’ala juga berfirman,

??????? ???? ??????

“Apakah mereka mengingkari nikmat Allah?” (QS. An-Nahl: 71)

Obat dari penyakit ini adalah seseorang melihat kepada mereka yang tidak memiliki nikmat ini atau kehilangan sebagian darinya, sebagaimana Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam membimbing dalam hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu,

?????? ??? ?? ???? ????? ??? ?????? ??? ?? ?? ?????? ??? ???? ?? ?? ?????? ???? ???? ?????

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/hadis-nikmat-keamanan-kesehatan-dan-makanan-yang-cukup/
Tanggal download: 24 November 2026, 21:13 WIB

“Lihatlah kepada orang yang berada di bawah kalian, dan jangan melihat kepada orang yang berada di atas kalian. Hal itu lebih layak agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah.”
(HR. Bukhari dan Muslim)

Ibnu Jarir dan ulama lainnya berkata bahwa hadis ini mencakup berbagai kebaikan. Ketika seseorang melihat kepada orang yang lebih darinya dalam urusan dunia, ia akan merasa tidak puas dengan nikmat Allah yang ia miliki dan berusaha mendapat lebih banyak. Namun, jika ia melihat kepada mereka yang lebih rendah darinya dalam urusan dunia, ia akan menyadari nikmat Allah kepadanya, bersyukur, rendah hati, dan melakukan kebaikan.

Baca juga: Larangan untuk Mencela Makanan

***

Penulis: Muhammad Bimo Prasetyo

Artikel: Muslim.or.id

Referensi:

Website alukah.net.

Sumber: Muslim.or.id

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/hadis-nikmat-keamanan-kesehatan-dan-makanan-yang-cukup/
Tanggal download: 24 November 2026, 21:13 WIB