Experts

Bedah Sains dan Syariah di Sebalik Otot Impian Lelaki

Wed, 12/03/2025 - 14:56

Imej seorang lelaki yang sihat, kuat, dan berotot sering kali dikaitkan dengan kejayaan dan daya tarikan yang menjadi fenomena popular dengan istilah ringkas ‘sasa’. Dalam era di mana estetika fizikal sering dimahkotakan sebagai penanda aras kejayaan, pusat-pusat gimnasium sentiasa dipenuhi, manakala pasaran suplemen protein pula melonjak. Pembentukan badan yang ideal bukan lagi sekadar hobi, tetapi telah menjadi gaya hidup yang serius. Namun, adakah obsesi terhadap pembentukan badan ini selari dengan tujuan hidup seorang Muslim? Adakah mengejar 'sasa dunia' menunjukkan kekuatan fizikal yang tampak secara automatik merencatkan usaha mengejar 'sasa akhirat' yang menjadi kekuatan spiritual dan ibadah? Rencana ini akan membongkar dan membahaskan perspektif sains kesihatan moden dan prinsip syariah dalam membentuk kekuatan fizikal seorang lelaki Muslim, berpandukan dalil al-Quran dan Hadis Sahih, dalam satu aliran karangan yang padu.

Dari sudut saintifik dan perubatan, jisim otot yang optimum (atau apa yang digambarkan sebagai 'sasa') bukan sekadar tentang penampilan. Jisim otot yang tinggi adalah penanda aras penting untuk kesihatan metabolik dan fungsi badan yang baik, malah ia adalah satu pelaburan jangka panjang dalam kesihatan diri. Proses bina badan, yang melibatkan latihan rintangan (resistance training), adalah terbukti secara klinikal dapat meningkatkan kepadatan tulang (bone density), sekali gus mengurangkan risiko osteoporosis; ia juga amat penting dalam mengawal gula darah dan insulin, kerana otot adalah stor utama bagi glukosa, yang menjadikan badan lebih efisien, secara langsung mengurangkan risiko Diabetes Mellitus Jenis 2. Tambahan pula, jisim otot yang tinggi akan meningkatkan Kadar Metabolisma Rehat (Resting Metabolic Rate) kerana otot membakar lebih banyak kalori berbanding lemak, membantu dalam pengurusan berat badan yang sihat dan berpanjangan. Di samping itu, aktiviti fizikal intensif seperti bina badan juga melepaskan endorfin, berfungsi sebagai pengurang tekanan dan mood booster semula jadi, selaras dengan matlamat Islam untuk menjaga akal dan emosi daripada kemudaratan. Jelas, sains moden menyokong bahawa membina dan mengekalkan kekuatan fizikal adalah satu keperluan, membolehkan seseorang Muslim berkhidmat kepada Allah SWT dan masyarakat dengan lebih bertenaga, kerana kekuatan fizikal adalah prasyarat kepada istinbath (kebolehan) untuk melaksanakan ibadah yang menuntut tenaga, seperti berdiri lama dalam solat malam (Qiyamullail), berpuasa, mengerjakan haji dan umrah, serta berjuang di jalan Allah SWT.


KAROTTE
TAG 25.04

Sumber: https://www.maskulin.com.my

Islam memandang kekuatan fizikal bukan sebagai tujuan utama (*ultimate goal*), tetapi sebagai wasilah (cara atau alat) untuk mencapai matlamat yang lebih besar iaitu keredaan Allah SWT. Al-Quran dan Hadis Sahih penuh dengan penekanan mengenai kepentingan kekuatan, bukan sahaja sebagai benteng diri, malah sebagai pemangkin kemajuan umat. Dalam Surah al-Baqarah, Ayat 247, Allah SWT berfirman mengenai Talut yang dilantik sebagai raja, di mana Nabi mereka berkata: "Sesungguhnya Allah SWT telah memilihnya (menjadi raja kamu) serta mengurniakannya kelebihan pada ilmu dan tubuh badannya." Ayat ini secara jelas meletakkan keunggulan ilmu (basatah fil-ilmi) dan kekuatan fizikal (basatah fil-jismi) sebagai kriteria penting dalam kepimpinan, menunjukkan bahawa Basatah fil-jismi (keluasan pada tubuh badan), yang boleh ditafsirkan sebagai kekuatan fizikal, ketahanan, dan kesihatan, amat diperlukan untuk melaksanakan tanggungjawab yang berat.

Di samping itu, Rasulullah SAW pula menegaskan keutamaan mukmin yang kuat dalam hadis riwayat Muslim: "Mukmin yang kuat adalah lebih baik dan lebih dikasihi oleh Allah SWT berbanding mukmin yang lemah, namun pada setiap satunya terdapat kebaikan. Bersemangatlah dalam mengejar apa yang bermanfaat bagimu, mohonlah pertolongan Allah SWT, dan jangan berasa lemah." Hadis ini adalah mantra utama yang memandu etos pembinaan kekuatan dalam Islam; 'Kuat' di sini merangkumi kekuatan fizikal, mental, spiritual, dan material, dengan alasan seorang mukmin yang kuat fizikalnya lebih berupaya menjalankan dakwah, membantu yang lemah, mencari rezeki yang halal, dan menunaikan ibadah dengan kesempurnaan dan kesungguhan (khusyuk).

Walaupun Syariah menggalakkan kekuatan, ia meletakkan dua garis panduan kritikal bagi individu yang mengejar pembinaan badan: Niat dan Metode pelaksanaannya, di mana niat adalah pemisah antara 'sasa dunia' yang tercela dan 'sasa akhirat' yang terpuji. Jika tujuan seseorang melatih badan hanyalah untuk pemujaan diri (self-adoration) dan riak (show-off), atau untuk merendahkan serta menindas orang lain, maka usaha tersebut boleh tergelincir daripada keberkatan; namun, jika niatnya adalah untuk menjaga amanah kesihatan yang dikurniakan Allah SWT, untuk memperoleh kekuatan beribadah dan berkhidmat kepada keluarga dan masyarakat, atau bersiap sedia menghadapi cabaran fizikal, maka aktiviti bina badan menjadi ibadah yang dituntut, bahkan menjadi wasilah untuk mencapai maqasid syariah (tujuan syariah), iaitu menjaga nyawa dan akal.

Selain niat, metode pelaksanaan juga perlu dijaga, kerana Islam melarang Israf (melampaui batas atau pembaziran) dan Dharar (kemudaratan). Larangan Dharar merujuk kepada penggunaan suplemen atau ubat-ubatan yang haram atau memudaratkan (anabolic steroids, doping, dan sebagainya.) untuk mencapai saiz otot yang tidak realistik, kerana kesihatan jangka panjang tidak boleh dikorbankan demi kepuasan fizikal sementara. Larangan Israf pula merujuk kepada pembaziran masa yang melampau di gimnasium sehingga mengabaikan tanggungjawab primer seperti solat, kerja, atau keluarga; selain itu, pembelian makanan tambahan yang mahal dan tidak perlu sehingga menyebabkan tekanan kewangan juga termasuk dalam Israf, menegaskan bahawa keseimbangan adalah kunci, sepertimana yang dikatakan oleh Imam al-Ghazali, kesederhanaan (al-qasd) adalah satu cabang hikmah.

Kesimpulannya, kekuatan fizikal adalah anugerah dan aset yang penting bagi setiap lelaki, dan rencana ini mengesahkan bahawa tiada pertentangan hakiki antara sains moden dan syariah dalam mencari kekuatan badan. Matlamat seorang Muslim bukan sahaja untuk memiliki 'sasa dunia' yang mengagumkan, tetapi juga 'sasa akhirat' yang disokong oleh ketahanan fizikal untuk beribadah dan berkhidmat. Pembentukan badan yang ideal, mengikut ajaran Islam, mestilah berasaskan tiga tiang utama: Kesihatan Jangka Panjang, Niat yang Benar, dan Keseimbangan Hidup (antara ibadah, kerjaya, dan keluarga). Selagi niat itu diletakkan di tempat yang betul maka untuk menjadi hamba

Allah SWT yang lebih teguh seharusnya setiap titisan peluh yang jatuh di lantai gimnasium akan dinilai sebagai usaha mencari keredaan-Nya. Inilah definisi sebenar kekuatan yang menyeluruh serta kekuatan yang bukan sahaja menakjubkan mata manusia, tetapi juga memberatkan timbangan amal di hadapan Allah SWT.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my

Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 141 views

View PDF