

Konservasi Air dan Energi dengan Menghidupkan Sunnah Nabi

Mujahidin Ahmad

Jurusan Biologi
Fakultas Sains dan Teknologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Email: mujahidin@bio-uin.ac.id

ABSTRACT

Islam is a universal religion. Not only governs the relationship between servant and God but also regulates the relationship with fellow beings. Among the teachings of Islam that governs the relationship with the creatures is how the adherents of Islam set to be considerate of the environment, ie, how should humans maintain balance of nature and not ruin it. The use of water and energi, including matters governed by Islam through the Qur'an and the instructions Prophet Sallallahu 'alaihi wasallam. Instructions regarding the procedure of which the Prophet made ablution, bathing, brushing teeth closely related to water conservation, while the doctrine of fasting, to walk to the mosque, turn off a light during sleep so strongly associated with the doctrine of the conservation of energy. By following the Sunnah of a Moslem not only to be rewarded, but also contribute to the conservation of natural resources whose benefits will be felt by all mankind.

Key word : Islam, prophet tradition, conservation, water, energy

PENDAHULUAN

Islam adalah agama terbesar, bukan saja hanya berdasarkan jumlah penganutnya yang mencapai 22.43% (1.574.997.821 jiwa) dari seluruh populasi dunia sebanyak 7.021.836.029 jiwa pada tahun 2013 (Muadz, 2014) namun juga karena esensi ajarannya yang universal (syaamil) dan sempurna (kaamil). Kesempurnaan dan keuniversalan agama Islam tersebut sebagaimana difirmankan Allah *subhanahuwata'ala* dalam Q.S. Al Maa'idah potongan ayat 3, yang berbunyi:

﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي
وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾

Artinya; "...Pada hari ini telah Ku-sempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu..."

Diantara bukti kesempurnaan Islam adalah bahwa Islam tidak hanya mengatur hubungan antara Sang Pencipta (Al-Khaliq) dengan makhluk, tetapi lebih dari itu Islam juga mengatur dengan sangat gamblang bagaimana hubungan antar sesama makhluk (Al-Jazairi,

2010). Imam Bukhari meriwayatkan dalam Shahih-nya dari Hudzaifah radhiyallahu 'anhu, ia berkata: "*Sungguh Nabi shallallahu alaihi wasallam berkhotbah di hadapan kami dengan suatu khutbah yang beliau tidak meninggalkan sedikitpun perkara yang akan berlangsung sampai hari kiamat kecuali beliau sebutkan ilmunya*" (Shahih Bukhari, No. Hadits: 6604). Demikian Juga beliau Shallallahu 'alaihi wa sallam juga bersabda,

مَا بَقِيَ شَيْءٌ يَقْرَبُ مِنَ الْجَنَّةِ وَيَبَاعِدُ مِنَ النَّارِ إِلَّا
وَقَدْ بَيْنَ لَكُمْ

Artinya; "Tidak tersisa suatu (amalan) pun yang dapat mendekatkan kepada surga dan menjauhkan dari neraka, kecuali sudah dijelaskan semuanya kepada kalian". (HR. Thobroni dalam Al Mu'jamul Kabir 1647, dishohihkan oleh Syaikh Ali Hasan Al Halabi)

Dalam masalah yang sepelepun Islam juga mengaturnya. Hal ini sebagaimana sebuah kisah ketika seorang dari kaum musyrikin berkata kepada Salman Al-Farisi, "Apakah Nabimu mengajarkan segala sesuatu kepada kalian sampai pada masalah buang air?" Maka Salman menjawab, "Benar, beliau telah

melarang kami dari menghadap kiblat ketika buang air besar maupun kecil ..." – sampai akhir hadits" (Tafsir al-Qur'an al-'Azhim Ibnu Katsir (4/156)). Aturan-aturan Ilahi tersebut disepakati bersumber dari 2 sumber utama, yaitu Kitab Suci Al-Qur'an dan Al-Hadits atau Tradisi Kehidupan Nabi (Sunnah Nabi), sebagaimana dalam sabda Nabi: "Telah kutinggalkan untuk kalian dua perkara yang (selama kalian berpegang teguh dengan keduanya) kalian tidak akan tersesat, yaitu Kitabullah (Al-Quran) dan Sunnah-ku." (HR. Hakim dan Daruquthni). Al Quran dikenal sebagai kitab suci yang menjelaskan permasalahan dan hukum-hukum secara umum (Mujmal) sedangkan al Hadits (Sunnah Nabi) berfungsi menjelaskan yang mujmal tersebut menjadi terperinci (Tafshili).

Tujuan diturunkannya Al-Qur'an dan Hadits adalah sebagai pemecahan masalah umat manusia. Diantara masalah-masalah yang saat ini terjadi adalah peningkatan jumlah penduduk yang tidak terbendung mengakibatkan meningkatnya pula kebutuhan manusia akan sumber daya air dan energi. Ketersediaan air bersih dan juga energi tidak terbarukan semakin hari semakin menurun akibat eksploitasi dan penggunaan yang melampaui batas. Diperkirakan bahwa saat ini lebih dari 1.1 miliar orang tidak memiliki akses terhadap air minum bersih atau sekitar seperenam dari populasi dunia. Setengah dari anak yang lahir di negara berkembang akan tinggal di rumah yang tidak memiliki akses terhadap air (Ahmad, 2011).

Dalam Islam, air adalah salah satu benda di muka bumi yang sangat penting, diantara ayat yang paling terkenal berkaitan dengan air adalah Firman Allah dalam Q.S. Al Anbiya ayat 30;

طَوَّعْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ

Artinya; "...dari air Kami jadikan segala sesuatu yang hidup...".

Namun ayat ini bukan satu-satunya ayat di mana kata *Mā'* (air) muncul, bahkan lebih dari enam puluh kali (63 kali) dalam al-Quran kata-kata air disebutkan (Wickström, 2010). Sedangkan kata lain yang berkaitan dengan air dan hidrologi, diantaranya seperti sungai, laut, air mancur, mata air, hujan, es, awan, dan angin juga disebutkan dalam Al-Qur'an (Haleem, 1989 dan Gilli, 2002).

Pemecahan masalah ketersediaan air dan energi harus dilakukan dengan pendekatan yang komprehensif berdasarkan tingkat kebutuhan dan penyediaan yang berkelanjutan. Hal ini

perlu dilakukan sebuah upaya pemecahan keterbatasan penyediaan air bersih rumah tangga dengan cara mengatur dan mengubah perilaku penduduk dalam mengkonsumsi air. Oleh karena itu agama masih memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku masyarakat dan juga karena air memiliki peran yang sangat penting dalam Islam, kampanye kesadaran dan program konservasi air berdasarkan prinsip-prinsip agama telah terbukti sangat berguna, menguntungkan dan dengan biaya yang efektif sebagaimana diterapkan di berbagai wilayah dunia Islam (Gilli, 2002).

Diantara Sunnah Nabi yang berhubungan dengan konservasi air dan energi adalah dengan memberikan pengetahuan kepada masyarakat, muslim khususnya, untuk melihat bagaimana perilaku dan ajaran Rasulullah *Shallallahu alaihi wasallam* terhadap air dan energi yang kesemuanya itu jika dibahas akan memberikan pemahaman bahwa setiap ajaran Rasul memiliki hikmah dan faedah yang sangat besar bagi kehidupan makhluk di dunia. Dengan menghidupkan tradisi kehidupan Nabi yang terekam dalam hadits-hadits yang shahih tersebut maka diharapkan umat Islam sebagai umat dengan populasi terbesar di dunia dapat memberikan kontribusi dan manfaat yang nyata bagi kehidupan makhluk di bumi, yaitu bijak dalam memanfaatkan air dan energi. Berikut akan dibahas tentang beberapa tradisi kehidupan Nabi (*Sunnah nabawiyyah*) yang berkaitan dengan air dan energi:

1. Berhemat dalam Berwudhu dan Mandi

Menurut Arika (2007), jumlah konsumsi air bersih untuk setiap keperluan rumah tangga di Indonesia adalah MCK (Mandi Cuci Kakus) sebesar 57.53%, wudhu 14.60%, mencuci pakaian 11.17%, memasak 9.01%, menyiram tanaman 4.33%, kebersihan rumah 3.73%, mencuci kendaraan 2.46%, mengisi kolam atau akuarium 1.75%, dan minum 1.3%.

Fenomena yang terjadi pada umat Islam pada umumnya, kebutuhan air untuk berwudhu sangat besar. Berdasarkan Nurmiyanto (2012) kebutuhan air untuk berwudhu orang Indonesia diperkirakan sekitar 3 liter/1 kali wudhu, sehingga dibutuhkan air sebanyak 15 liter/hari untuk lima kali shalat. Hal ini disebabkan sebagian besar muslimin berada pada daerah surplus air dan tidak memperhatikan tentang tata cara wudhu yang benar dan tidak memperhatikan

pentingnya penghematan air melalui wudhu. Sebagian besar mereka boros dan mubazir dalam penggunaan air, padahal Allah *Subhanahu wata'ala* berfirman dalam potongan ayat yang artinya: "...janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan" (QS. Al-An'am : 141)

Padalah jika tata cara berwudhu kaum muslimin mengikuti cara wudhunya Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wasallam* maka akan dapat menghemat pengeluaran air secara signifikan. Hal ini dikarenakan Nabi *Shalallahu 'alaihi wasallam* mengajarkan untuk berwudhu dengan sangat hemat, yaitu menggunakan air sebanyak 1 mud saja atau setara dengan cakupan dua telapak tangan dewasa dalam 1 kali wudhu, hal ini sebagaimana hadits shahih: "*Bahwasanya Nabi Shalallahu 'alaihi wasallam biasa berwudhu dengan 1 mud (1 genggam tangan orang Arab zaman Nabi) air dan mandi dengan 4 sampai 5 mud air.*" (H.R. Al Bukhari no. 201, Muslim no. 325, menurut lafazh Muslim). Satu mud menurut para ahli fikih dikonversikan menjadi sejumlah 0.6875 liter air (Zuhaili dalam Al-Jazairi, 2010 dan Majalah an Nashihah, Vol. 11, Tahun 1427H/2006 M, hal. 37-39). Artinya setiap muslim maksimal hanya membutuhkan sekitar 3.5 liter air bersih untuk berwudhu dalam satu hari.

Namun ada pertanyaan, bukankah Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wasallam* berwudhu dengan seperti itu dikarenakan beliau hidup di tanah yang gersang (Arab), maka hadits berikut jawabannya:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّ بِسَعْدٍ وَهُوَ يَتَوَضَّأُ ، فَقَالَ : مَا هَذَا السَّرْفُ ؟ فَقَالَ : أَفِي الْوُضُوءِ إِسْرَافٌ ؟ قَالَ : نَعَمْ ، وَإِنْ كُنْتَ عَلَى نَهْرٍ جَارٍ

Dari Abdullah bin Amr Radliyallahu anhumma sesungguhnya Nabi *Shalallahu 'alaihi wasallam* melewati Sa'ad (bin Abi Waqqosh *Radliyallahu anhu*) sedang berwudhu, maka beliau bersabda kepadanya: "*Janganlah boros (dalam penggunaan air)*", maka beliau (Sa'ad) berkata, "*Apakah dalam (masalah) air ada pemborosan?*", beliau-*Shalallahu 'alaihi wasallam*- bersabda, "*Iya, walaupun kamu berada di sungai yang mengalir*" (H.R. Ibnu Majah 1: 272).

Sebagai bentuk larangan berlebih-lebihan dalam berwudhu, Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wasallam* juga melarang untuk melakukan basuhan anggota wudhu lebih dari 3 kali (H.R. An-Nasai no. 140, Ahmad no. 6646 dan Ibnu Majah no. 422 dalam Al-Jazairi, 2010), dan diperbolehkan hanya membasuh 1 kali saja sebagaimana hadits hasan shahih riwayat Abu Dawud no. 124, Fathul Baari no. 158, Aunul Ma'bud I:230 dan Tirmidzi I:31 no. 34 dari hadits Abu Hurairah *Radliyallahu 'anhu* (Al-Khalafi, 2011). Demikian juga sebuah hadits yang kuat Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

إِنَّهُ سَيَكُونُ فِي هَذِهِ الْأُمَّةِ قَوْمٌ يَعْتَدُونَ فِي الطُّهُورِ وَالِدُّعَاءِ

Artinya; "*Akan ada orang-orang dari umat ini yang melampaui batas dalam berwudhu dan berdoa.*" (H.R. Abu Dawud dengan sanad yang kuat menurut Syaikh Syu'aib al-Arnauth).

Diantara cara paling mudah untuk berwudhu dengan hemat dan sesuai Sunnah Rasul adalah dengan menggunakan gayung atau ember, mengambil air darinya untuk mengusap anggota wudhu dengan tangan kanan sesuai kebutuhan (Ahmad, 2011). Hal ini berbeda jika menggunakan kran air yang lebih sulit untuk mengontrol penggunaan air secara hemat. Diantara bentuk lain konservasi air adalah sebagaimana dijelaskan Nurmiyanto (2012) yang menyatakan tentang bolehnya penggunaan air daur ulang wudhu untuk konsumsi atau bersuci asal telah melalui prosedur fikih yang benar sebagaimana Fatwa Majelis Ulama Indonesia No. 02 Tahun 2010 Tentang Air Daur Ulang.

2. Menggosok Gigi dengan Siwak

Termasuk Sunnah yang paling sering dan yang paling senang dilakukan oleh Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wa sallam* adalah bersiwak. Bersiwak atau menggosok gigi dengan kayu pohon arak (*Salvadora persica*) merupakan pekerjaan yang sederhana dan ringan, tetapi memiliki manfaat yang sangat banyak baik bersifat keduniaan yaitu berupa kebersihan mulut, sehat, segar, putihnya gigi, menghilangkan bau mulut, dan lain-lain, maupun manfaat-

manfaat yang bersifat akhirat, yaitu ittiba' (mengikuti) kepada Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* dan mendapatkan keridhaan dari Allah *Subhanahu wata'ala*. Sebagaimana sabda Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam*:

لَسْوَاكَ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِّ مَرَضَاءٌ لِلرَّبِّ (رواه أحمد)
Artinya; "Siwak merupakan kebersihan bagi mulut dan keridhaan bagi Rabb".
(H.R. Ahmad, dalam Irwaul Ghalil no. 66 dan Syarhul Mumti' 1/120 dan Taisir 'Alam 1/62)

Bahkan Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* jika seandainya tidak ingin memberatkan umatnya, beliau akan memerintahkan (mewajibkan) umatnya untuk bersiwak. Hal ini sabda Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam*,

لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ
بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ
Artinya; "Kalau saja aku tidak khawatir memberatkan umatku, niscaya telah aku perintahkan mereka bersiwak pada setiap kali shalat"
(H.R. Bukhori, Muslim, Malik no. 147, Shahihul Jami no. 5316, Al-Fathur Robani I:294 no. 171)

Penggunaan siwak sebagai bahan dan alat gosok gigi telah terbukti ilmiah memiliki khasiat untuk mencegah kerusakan dan penyakit pada gigi. Kandungan yang ada dalam ranting pohon arak telah diteliti memiliki kandungan minyak esensial yang dapat merangsang aliran saliva di dalam rongga mulut. Hal ini dapat menghambat penurunan pH plak karena di dalam saliva terdapat bufer bikarbonat yang merupakan pertahanan efektif terhadap produksi asam dari bakteri kariogenik. Siwak juga memiliki efek bakterisida terhadap beberapa bakteri yang terdapat di dalam plak sehingga metabolisme makanan oleh bakteri tidak terjadi dan produk asam tidak terbentuk sebagai antimikroba alami yang ada di mulut (Al-Bayati dan Sulaiman, 2008; Adriyati, 2011).



Gambar 1. Kayu siwak untuk pembersih gigi

Chlorhexidine glukonat (CHX) adalah salah satu agen anti-plak terbaik yang terbukti terdapat di kayu siwak (Almas, 2002). Bahkan penelitian Al Bayati dan Sulaiman (2007) menunjukkan bahwa ekstrak air dan metanol dari pohon siwak memiliki aktivitas antimikroba dan mampu menghambat pertumbuhan 7 bakteri patogen yang terisolasi di mulut yaitu *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus mutans*, *Streptococcus faecalis*, *Pyogenis streptococcus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Pseudomonas aeruginosa*, dan *Candida albicans*. Sedangkan penelitian Ahmad dan Rajagopal (2013) membuktikan bahwa kandungan siwak seperti flavonoid, salvadorine, glikosida sianogen, lignan, saponin, alkaloid, tanin, asam linoleat, asam stearat, salvadorea, vitamin C, silika dan garam yang berbeda juga diketahui memiliki aktivitas antimikroba yang signifikan, anti-plak, afrodisiak, alexiteric, analgesik, anti-inflamasi, anti-piretik, astringent, dan mual. Almas dan Zeid (2004) melaporkan bahwa kandungan siwak seperti *Chloride* dan silika merupakan bahan pengangkat plak dan pembersih gigi, tannin, dan resin membentuk lapisan pelindung pada email yang mencegah masalah kerusakan gigi, vitamin C, dan *trimetyl amine* membantu dalam menyembuhkan jaringan gigi. *Trimetyl amine* berfungsi dalam mengurangi kalkulus dan stain, sulfur, alkaloid dan fluor melindungi gigi dari bakteri kariogenik.

Disamping sudah teruji manfaat medisnya, siwak juga memiliki kelebihan yang tidak dimiliki oleh sikat dan pasta gigi modern, diantaranya siwak lebih ramah lingkungan, murah, masa pakai yang relatif lama, praktis, dan efisien dalam menghambat pertumbuhan bakteri sebagaimana tercantum dalam tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan penggunaan siwak dan pasta gigi dengan sikat gigi modern

Pemandin g	Siwak	Sikat dan Pasta Gigi
Bahan	Alami, tanpa limbah kimia	Sintetis, menghasilkan limbah kimia berupa cairan, plastik sikat gigi, kemasan plastik dan karton
Harga	Relatif murah	Relatif mahal
Masa pakai	Lama	Sebentar
Praktis dan efisien	Praktis, tidak membutuhkan air	Tidak praktis, membutuhkan air dalam penggunaannya
Daya hambat (rerata lebar zona inhibisi) terhadap bakteri <i>Streptococcus mutans</i> (Pratiwi, 2005)	25.48 cm	19.79 cm

3. Menjilat Makanan

Diantara Sunnah Nabi yang sudah banyak ditinggalkan saat ini adalah menjilati tangan dan piring setelah selesai makan sebelum gelap atau mencucinya, sunnah ini menurut sebagian orang menjijikkan dan kuno, padahal banyak sekali manfaat yang didapat dalam menjalankan sunnah ini. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam:

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ الطَّعَامَ فَلَا يَمْسُحُ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يُلْعَقَهَا وَلَا يَرْفَعُ صَحْفَةً حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يُلْعَقَهَا، فَإِنَّ آخِرَ الطَّعَامِ فِيهِ بَرَكَةٌ

Artinya; “Apabila salah seorang kamu makan makanan, janganlah dia mengelap tangannya hingga menjilatinya atau meminta orang menjilatinya. Dan janganlah dia

mengangkat piringnya hingga menjilatinya atau meminta orang untuk menjilatinya., karena pada makanan terakhir terdapat barakah.” (H.R. Bukhari no. 5465; Muslim no. 2031, Abu Dawud, An-Nasai, Ahmad dan lainnya, hadits shahih dalam al-Silsilah al-Shahihah: 1/675)

Diantara hikmah yang didapat dalam menjilati makanan adalah:

- Mendapatkan barakah makanan sebagaimana hadits muttafaqun alaih diatas
- Tidak meremehkan makanan walaupun sedikit, karena Islam sangat menghargai makanan dan mencela orang yang bersikap mubazir sebagaimana firmanNya:

..... وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا

Artinya; “... janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros”.

Dan diantara keborosan atau tabdzir adalah dengan menyia-nyiakan makanan kita.

- Membantu proses pencernaan makanan di lambung
 Syaikh Ibnul Utsaimin dalam Syarh Riyadhus Shalihin mengungkapkan: "Ada orang yang menyampaikan informasi kepadaku yang bersumberkan dari keterangan salah seorang dokter, bahwa ruas-ruas jari tangan ketika digunakan untuk makan itu mengeluarkan sejenis cairan yang membantu proses pencernaan makan dalam lambung. Seandainya informasi ini benar maka ini adalah di antara manfaat mengamalkan Sunnah di atas. Jika manfaat secara medis tersebut memang ada, maka patut disyukuri. Akan tetapi jika tidak terjadi, maka hal tersebut tidaklah menyusahkan kita karena yang penting bagi kita adalah melaksanakan perintah Nabi." (Syarah Riyadhus Shalihin Juz VII hal 243-245)
- Dengan menjilat makanan secara otomatis mengurangi volume sampah organik, menghemat air, dan deterjen dalam proses cuci tangan.

4. Berjalan kaki ke masjid

Umat Islam diwajibkan untuk melaksanakan sholat berjamaah di masjid sebanyak 5 kali sehari, khususnya untuk laki-laki (Al-Khalafi, 2011). Kenyataan di lapangan banyak diantara mereka yang menggunakan kendaraan bermotor untuk pergi ke masjid walaupun jarak yang ditempuh tidak terlalu jauh. Padahal tuntunan Nabi *Shallallahu 'alaihi wasallam* yang sebenarnya menganjurkan agar pergi ke masjid dengan jalan kaki, baik ketika shalat wajib sebagaimana dalilnya :

Dari Abu Musa katanya; Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

إِنَّ أَعْظَمَ النَّاسِ أَجْرًا فِي الصَّلَاةِ أْبَعْدَهُمْ
إِلَيْهَا مَمْشَى فَأْبَعْدَهُمْ وَالَّذِي يَنْتَظِرُ الصَّلَاةَ
حَتَّى يُصَلِّيَهَا مَعَ الْإِمَامِ أَعْظَمُ أَجْرًا مِنَ
الَّذِي يُصَلِّيَهَا ثُمَّ يَنَامُ

Artinya; "Manusia paling besar pahalanya dalam shalat adalah yang paling jauh perjalanannya, lalu yang selanjutnya. Dan seseorang yang menunggu shalat hingga melakukannya bersama imam, lebih besar pahalanya daripada yang melakukannya (sendirian) kemudian tidur." (H.R. Muslim no. 662)

Bahkan, sebenarnya pejalan kaki ke masjid akan mendapatkan pahala yang sangat banyak sebagaimana hadits dari Ubay bin Kaab Radliyallahu' anhu dia berkata: "Ada seorang dari golongan sahabat Anshar yang saya tidak mengetahui seseorang pun yang rumahnya lebih jauh letaknya dari rumah orang itu jikalau hendak ke masjid, tetapi ia tidak pernah terlambat oleh sesuatu shalat (yakni setiap shalat fardhu ia selalu mengikuti shalat berjamaah)". Lalu dikatakan kepadanya, "Alangkah baiknya jikalau engkau membeli seekor keledai yang dapat engkau naiki di waktu malam gelap gulita serta di waktu teriknya panas matahari." Dia menjawab, "Saya tidak senang kalau rumahku itu ada di dekat masjid, sesungguhnya saya ingin kalau jalanku sewaktu pergi ke masjid dan sewaktu pulang dari masjid untuk kembali ke tempat keluargaku itu dicatat pahalanya untukku." Maka Rasulullah bersabda, "Allah telah

mengumpulkan untukmu pahala kesemuanya itu (yakni waktu pergi dan pulangnyanya semuanya diberi pahala karena langkah kakinya)". (H.R. Muslim)

Jika umat Islam mau melaksanakan sunnah ini niscaya penghematan energi akan terjadi secara signifikan. Disamping itu pejalan kaki akan mendapatkan manfaat kesehatan dari hasil olahraga secara rutin lima kali sehari.

5. Berpuasa

Salah satu ibadah yang sarat dengan kebaikan dan kemaslahatan adalah *shaum* (puasa). Kemaslahatan puasa ini tidak terbatas pada tempat dan waktu, ia menembus segala masa. Karenanya, hikmah Allah menuntut diberlakukannya puasa kepada semua umat, umat ini dan umat-umat sebelumnya. Firman Allah Ta'ala :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا
كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya; "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." (Al-Baqarah: 183).

Dari Abu Said Al-Khudri *radhiallahu anhu* dia berkata: Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda: "Tidaklah seorang hamba berpuasa sehari di jalan Allah, kecuali Allah akan menjauhkan wajahnya dari api neraka sejauh tujuh puluh ribu musim." (H.R. Al-Bukhari no. 2628 dan Muslim no. 1153)

Berpuasa tidak hanya baik untuk kesehatan namun juga memberikan manfaat bagi alam. Puasa dapat menjadikan manusia memiliki perisai akan kebutuhan hidupnya. Nabi berkata :

الصَّوْمُ جُنَّةٌ

Artinya; "Puasa itu adalah perisai." (H.R. Al-Bukhari dan Muslim, dari Abu Hurairah, Mukhtashar shahih Al-Bukhari, no. 871 dan Mukhtashar Shahih Muslim, no. 571).

Makna “perisai” disini bukan hanya sebatas perlindungan dari segala bentuk perbuatan dosa dan kesia-siaan, namun juga “perisai” manusia terhadap makanan, minuman, serta konsumsi yang berlebihan.

Hossain (2012) menjelaskan bahwa selain memberikan manfaat secara fisik, emosional dan spiritual, puasa dapat memberikan manfaat secara ekonomi, termasuk pengurangan konsumsi makanan maupun pembelian barang yang tidak berguna. Hal ini menunjukkan bahwa dengan puasa, umat Islam ikut memberikan kontribusi terhadap penghematan anggaran dan energi.

6. Tidur lebih dini dan mematikan lampu dikala hendak tidur

Menurut Departemen Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM) RI, distribusi energi listrik di Indonesia diproyeksikan sebagai berikut; rumah tangga 33%, bisnis/perkantoran dan gedung komersial 30%, sektor industri 30% (kebanyakan di wilayah Tangerang), gedung pemerintahan 3%, serta fasilitas publik dan sektor sosial 4%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa sektor rumah tangga adalah sektor paling tinggi dalam konsumsi energi. Departemen ESDM juga menegaskan bahwa masalah pemborosan energi, secara umum sekitar 80% diakibatkan oleh faktor manusia dan 20% disebabkan oleh faktor teknis. Oleh karena itu, upaya terus menerus untuk menyadarkan manusia tentang pentingnya hemat energi sangat penting dilakukan.

Diantara upaya penghematan energi adalah dengan mematikan lampu ketika akan tidur. Sebagaimana ajaran Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* dalam sabdanya:

Diriwayatkan dari Abi Barzah, beliau (Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam*) bersabda:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

Artinya; “Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* membenci tidur sebelum shalat ‘Isya dan ngobrol-ngobrol setelahnya.” (H.R. Bukhari no. 568)

Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* tidak menyukai begadang yang tanpa arti (mengobrol), karena selain tidak membawa manfaat juga pemborosan waktu dan energi, karena begadang tidak mungkin dilakukan dalam keadaan lampu yang dimatikan.

Nabi *Shallallahu 'alaihi wasallam* juga bersabda dalam hadits shahih:

أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ وَأَوْكُوا الْأَسْفِيَةَ وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ (رواه البخاري)

Artinya; “Padamkanlah lampu-lampu di malam hari pada saat kalian tidur di malam hari, kuncilah pintu dan tutuplah bejana, makanan dan minuman.” (H.R. Al-Bukhari)

Dan dalam hadits yang lain Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

خَمِّرُوا النَّايَةَ وَأَجْبِئُوا الْأَبْوَابَ وَأَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ رُبَّمَا جَرَّتْ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ .

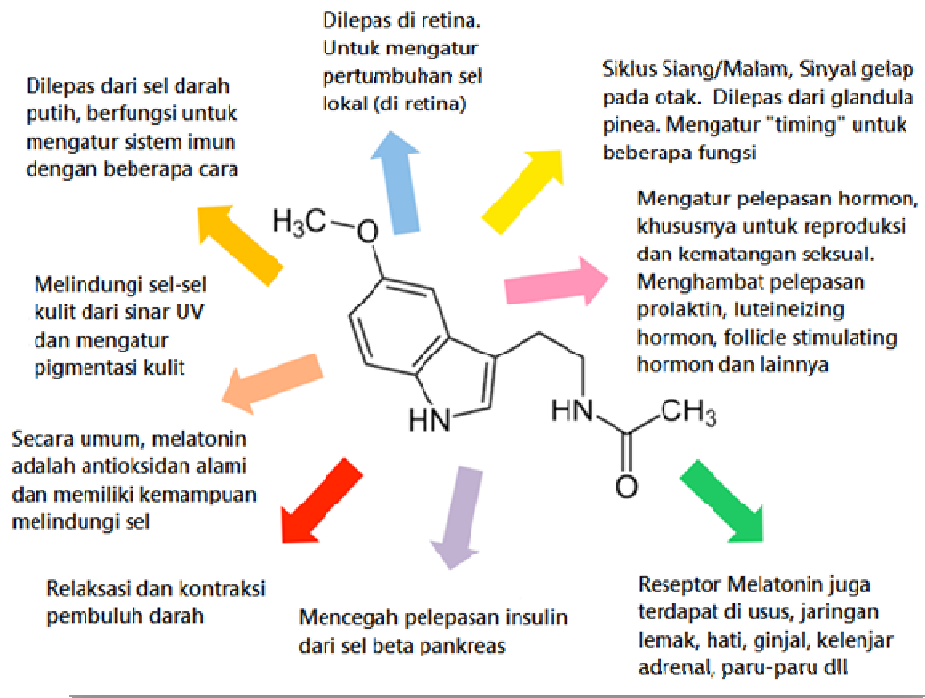
Artinya; “Tutuplah tempat air kalian, pintu rumah kalian, dan matikanlah lampu-lampu kalian, karena bisa jadi tikus akan menarik sumbu lampu sehingga mengakibatkan kebakaran yang menimpa para penghuni rumah.” (H.R. Al-Bukhari)

Jika setiap rumah tangga melaksanakan sunnah ini, maka berpotensi untuk menghemat anggaran listrik, belum lagi menekan potensi konsleting akibat lalai ketika tidur dan juga kebakaran juga dapat dicegah.

Bukan hanya penghematan energi yang didapat, penelitian ilmiah menunjukkan bahwa salah satu cara terbaik untuk tidur adalah dengan mematikan lampu di sekitar kita, selain hemat energi, secara medis telah terbukti bahwa keadaan gelap dikala tidur akan membuat hormon tubuh bernama melatonin disekresikan dan bekerja secara maksimal (Hardeland *et al.*, 2011; Koch *et al.*, 2009 dan Konturek *et al.*, 2007).

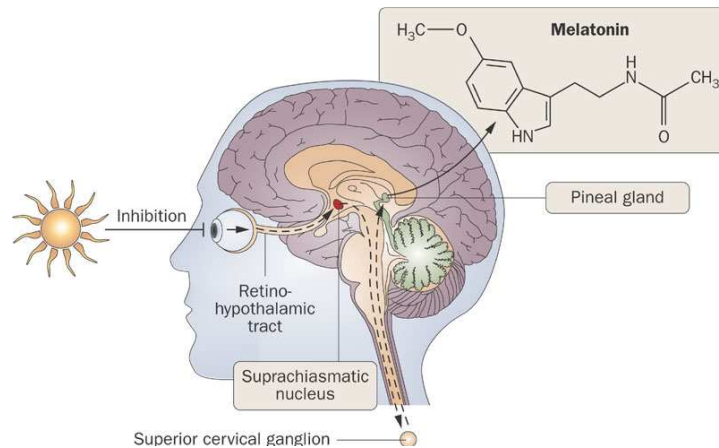
Hormon melatonin adalah hormon yang memiliki fungsi sangat banyak, diantaranya adalah melindungi sel, mengatur regulasi sistem pencernaan (di usus dan pankreas), pertahanan tubuh (sistem imun), peredaran darah, hormon seks, dan lain-lain sebagaimana disajikan pada gambar 2. Tidur pada jam yang tepat dan mematikan lampu sebelum tidur sangat membantu

menormalkan mekanisme jam biologis (circadian rhythms). *Circadian rhythms* adalah jam biologis internal manusia normal. Jam ini mengatur banyak hal terkait aktivitas dan fungsi diri kita, di antaranya pola tidur, temperatur tubuh, metabolisme, kesadaran, tekanan darah, detak jantung, tingkat hormon, dan sebagainya (Hardeland *et al.*, 2011)



Gambar 2. Peran hormon melatonin yang sangat besar dalam tubuh, dirangkum dari Hardeland *et al.* (2011)

Hormon melatonin ini akan bekerja sempurna dalam kegelapan (ketika mata tidak menangkap cahaya) pada fase-fase tertentu jam biologis (Circadian rhythm). Gaya tidur dalam keadaan terang akan menyebabkan penghambatan sekresi melatonin dalam otak sebagaimana gambar 3.



Gambar 3. Mekanisme penghambatan cahaya terhadap sekresi melatonin oleh kelenjar pineal yang terjadi diawali dari jalur saraf di retina dan melewati *suprachiasmatic* nukleus di otak, untuk mencapai *pinealocytes* melalui saraf adrenergik dan reseptor adrenergik, dan kemudian ke syaraf tepi (Koch *et al.*, 2009). Gambar diadopsi dari Konturek *et al.* (2007).

Selama masa gelap, *Circadian rhythm* berjalan dengan bebas dan sempurna, menyebabkan bertambahnya konsentrasi melatonin dalam tubuh (Koch *et al.*, 2009). Penghambatan sekresi melatonin pada malam hari akan sangat berbahaya, baik karena paparan cahaya saat tidur, maupun melakukan pekerjaan di malam hari diluar jam biologis yang semestinya, hal ini dapat memicu timbulnya penyakit seperti diabetes, kegemukan, dan kanker (Rea dan Figurio, 2013). Ketidakteraturan jam tidur dan paparan cahaya di malam hari pada jam tidur juga berpotensi menyebabkan penyakit kanker kolon, prostat, dan payudara (Blask, 2009).

KESIMPULAN

Petunjuk Nabi diantaranya tentang tata cara berwudhu, mandi, menggosok gigi, dan menanam pohon erat kaitannya dengan konservasi air, sedangkan ajaran berpuasa, berjalan kaki untuk ke masjid, mematikan lampu tidur, dan sebagainya sangat memiliki peran yang nyata dalam konservasi air dan energi. Meskipun istilahnya bukan konservasi, namun prinsip, semangat dan praktek konservasi telah nyata dilakukan Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* dan sahabatnya melalui praktek hidup sehari-hari. Artinya konservasi air dan energi dapat digalakkan dengan kembali menghidupkan Sunnah Nabi *Shallallahu 'alaihi wasallam*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Haleem, M. 1989. Water in the Qur'ān. *Islamic Quarterly*, 33(1): 34-50.
- Adriyati, P. 2011. Pengaruh Pemberian Larutan Ekstrak Siwak (*Salvadora Persica*) Terhadap Pembentukan Plak Gigi. *Artikel Karya Tulis Ilmiah*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Ahmad, H. 2012. Biological Activities of *Salvadora persica* L. (Meswak). *Medicinal & Aromatic Plants*, 02(04): 2-6. doi:10.4172/2167-0412.1000129
- Ahmad, H. 2011. *Islam and Water The Hajjar (r.a.) Story and Guide*. Global One: London.
- Al-Khalafi, AAB. 2011. *Al-Wajiz Fi Fiqhis Sunnah wal Kitabil 'Aziz.: Ensiklopedia Fiqih Islam dalam Al-Qur'an dan As Sunnah As Shahihah*. Penerjemah: Ma'ruf Abdul Jalil. Pustaka As Sunnah. Jakarta.
- Al-Bayati, F.A. and Sulaiman, K. D. 2008. In Vitro Antimicrobial Activity of *Salvadora persica* L. Extracts Against Some Isolated Oral Pathogens in Iraq. *Turk J Biol* 32: 57-62.
- Al-Jazairi, A.B.J. 2010. *Minhajul Muslim At Tob'ah Tsani (Cetakan kedua)*. Daar Al Aqidah. Iskandariyah. Mesir.
- Almas, K. and Al-Zeid, Z. 2004. The immediate antimicrobial effect of a toothbrush and miswak on cariogenic bacteria: A clinical study. *J Contemp Dent Pract* (1): 1-8.
- Almas, K. 2002. The Effect of *Salvadora Persica* Extract (Miswak) and Chlorahexidine Gluconate on Human Dentin: A SEM

- Study. *The Journal of Contemporary Dental Practice* 3(3): 27–35.
- Arika, D.M. 2012. Kajian Pola Konsumsi Air Bersih Rumah Tangga Di Kelurahan Setiamanah, Kota Cimahi Sebagai Masukan Bagi Upaya Konversi. *Undergraduate Theses. Regional and City Planning Study Programme. Institut Teknologi Bandung. Bandung*
- Blask, D. E. 2009. Melatonin , sleep disturbance and cancer risk. *Sleep Medicine Reviews.* 13(4): 257–264. doi:10.1016/j.smrv.2008.07.007
- Gilli, F. 2002. Islam, Water Conservation and Public Awareness Campaigns. University of Ca' Foscari, Venice, Italy.
- Hardeland, R., Cardinali, D., Srinivasan, V., Spence, D., Brown, G., & Pandi-Perumal, S. 2011. Melatonin—A pleiotropic, orchestrating regulator molecule. *Progress in Neurobiology*, 93 (3), 350-384 DOI:10.1016/j.pneurobio.2010.12.004
- Hossain, M. Z. 2012. Fasting in Islam: Its Excellence. *Benefits and Use for Sustainable Department of Operations Management and Business Statistics.* 3(3): 184–190.
- Kementerian ESDM. 2011. Pemborosan Energi 80 Persen Faktor Manusia. <http://www.esdm.go.id/berita/listrik/39-listrik/4448-pemborosan-energi-80-persen-faktor-manusia-.html>. Diakses pada 9 Mei 2014 Pukul 19:29
- Khaled, H.A. and Khalid H.F.. Muslim Green Guide to Muslim Green Guide to reducing Climate Change. *LifeMakers UK & Islamic Foundation for Ecology and Environmental Sciences*
- Koch, B.C., Negtegaal, J.E, Gerard, A.K. and teer We, P.M. 2009. Circadian sleep–wake rhythm disturbances in end-stage renal disease. *Nature Reviews Nephrology.* 5:407-416. doi:10.1038/nrneph.2009.88
- Konturek, S. J., Konturek, P. C., Brzozowski, T. and Bubenik, G. A. 2007. Role of melatonin in upper gastrointestinal tract. *J Physiol Pharmacol.* 58 Suppl 6:23–52.
- McKay, J.E. (Editor). 2013. Integrating Religion Within Conservation: Islamic Beliefs and Sumatran Forest Management. *Durrell Institute of Conservation and Ecology.* University of Kent. UK
- Muadz, M. 2014. Hari Ini, Islam Jadi Agama Terbesar di Dunia. <http://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/hikmah/14/01/13/mzbetu-hari-ini-islam-jadi-agama-terbesar-di-dunia>. Diakses Pada 16 mei 2014 Pukul 09:44.
- Nurmiyanto, A. 2012. Daur Ulang air Wudhu (Fatwa MUI) tentang Air Daur Ulang <http://awaluddin.web.id/archives/436>. Diakses pada 2 Mei 2014 Pukul 10:43
- Pratiwi, R. 2005. Perbedaan daya hambat terhadap Streptococcus mutans dari beberapa pasta gigi yang mengandung herbal. 64–67. <http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/DENTJ-38-2-05.pdf>. Diakses pada 4 Mei 2014 Pukul 11:33
- Rea, M.S. and Figueiro, M. G. 2013. A Working Threshold for Acute Nocturnal Melatonin Suppression from “White” Light Sources used in Architectural Applications. *J Carcinogene Mutagene* 4(3):1-6. <http://dx.doi.org/10.4172/2157-2518.1000150>
- Shaykh, B., and Mahmood, T. 2007. Multidimensional Benefits of Fasting. Released by www.marifah.net. Diakses pada 10 Mei 2014 Pukul 10:21
- Wickström, L. 2010. Islam and water: Islamic guiding principles on water management. *FIIA Reports:* 98–108.