

<p>Alhamdulillah, CS Adz-Dzikraa Sep'21  Kuat dari Lemah yang berkah  QS.30:40, 54; 67:2; 16:70 ,  ?awal/akhir kita hidup atau mati  Kenapa beruban, 30: 54;S289;73:17;HRT:5;  Kenapa jadi pendek,19:4, 36:68,  Kenapa jadi tua dan pikun, 16:70;30:8,51:21;  HR,AD Usia UK:60-70,J,H,S,S,I,P,S,A  P Indra berkah: 17:36.</p>		
<p>Kenapa beruban, 30: 54;S289;73:17;HRT:5;  Rambut 200rb/2000hr,  5:kelenjar,umbi,otot,pmb drah, saraf,  Ahli:Uban=nykit kulit akibat syaraf emosi  sbbkan kurang supply darah yng nagndung  gizi, tdk ada kutu.</p> <p>Kenapa jadi pendek,19:4; 36:68;  Tlngpipa jg kaku/keras, osteoporosis,  gravitasi, kebiasaan,</p>		

Anda pernah berdoa memohon dipanjangkan usia Anda? Berapa lama Anda inginkan usia Anda? Mungkin kebanyakan diantara kita tidak menyebut angka tertentu yang diinginkan. Pokoknya panjang. Di momen ulang tahun, sahabat-sahabat dan kerabat Anda mendoakan dengan harapan yang terbaik dalam hidup ini, termasuk agar dipanjangkan usia. Akan tetapi, mereka tidak menyebut angka khusus “berapa tahun” lamanya.

Sebuah Lembaga survei, World Happiness Report, mencatat bahwa rata-rata usia manusia mencapai 71 tahun. Hasil ini disimpulkan dari penelitian di 155 negara di dunia. Uniknya, negara-negara berikut ini memiliki harapan hidup di atas rata-rata.

Sementara survei yang dikeluarkan oleh World Economic Forum (WEF) memperlihatkan negara dengan kualitas hidup terbaik dengan penduduk yang memiliki angka harapan hidup terpanjang. Kira-kira penduduk negara mana saja ya yang berusia panjang?

1. Jepang  
Penduduk di Okinawa, Jepang, memiliki ratusan penduduk yang masih hidup meski usianya lebih dari 100 tahun. Kondisi ini semakin langka di muka bumi, sehingga membuat Okinawa dijuluki sebagai “the land of immortals”. Pada 2017, jumlah penduduk yang menginjak usia 90 tahun atau lebih di Jepang mencapai angka dua juta jiwa.

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2018, rata-rata tingkat harapan hidup di Jepang adalah 84,2 tahun. Untuk laki-laki, tingkat harapan hidup rata-rata mencapai 81,1 tahun, sedangkan perempuan 87,1 tahun.

2. Australia  
Penduduk di negara Australia memiliki rata-rata usia 82,3 tahun. Hal ini disebabkan karena gaya hidup yang sehat serta fasilitas kesehatan yang memadai, sehingga membuat warga negara di negara ini memiliki angka harapan hidup yang panjang. Meski begitu, pria asli Australia rata-rata memiliki usia lebih pendek yaitu 69 tahun.

3. Prancis  
Di Prancis penduduknya memiliki rata-rata usia penduduk 82,4 tahun. Ternyata penyebabnya adalah penduduk di negara ini memiliki tingkat obesitas terendah di Eropa Barat. Penduduknya lebih memilih makan sayur dibanding daging dan bir.

4. Swiss  
Pada 2018, rata-rata angka harapan hidup di negara ini mencapai 83,3 tahun. Laki-laki mencapai 81,2 tahun, sedangkan perempuan mencapai 85,2 tahun. Kehidupan panjang umur di negeri ini salah satunya diyakini karena kekuatan komunitas yang terbangun di sana.

Sebuah penelitian yang dilakukan pada 2015 menemukan rasa terisolasi dan kesepian memiliki pengaruh buruk bagi kesehatan. Bahkan, kondisi itu sama buruknya dengan

obesitas. Sekitar 94 persen penduduk di Swiss mengaku setidaknya memiliki satu orang yang bisa dijadikan tempat bergantung di kala mereka membutuhkan.

5. Singapura  
Penduduk Singapura memiliki rata-rata usia 82,6 tahun. Selain angka harapan hidup yang panjang, Singapura juga memiliki angka kematian bayi terendah di dunia. Ini disebabkan warganya banyak memfokuskan pada pencegahan penyakit sebelum menginjak usia tua.

6. Italia  
Italia memiliki penduduk dengan rata-rata usia 82,7 tahun. Ternyata ini disebabkan penduduk Italia sering mengonsumsi makanan dengan diet yang seimbang. Hal ini membantu mereka untuk terhindar dari penyakit kardiovaskular.

7. Spanyol  
Sebagian besar pria dan wanita Spanyol memiliki semangat hidup yang tinggi. Mereka juga sangat menyukai seni, mulai dari drama sampai bermain piano. Banyak juga penduduknya yang menikmati bertani atau memilih untuk merawat anak cacar. Hal ini membantu mereka untuk memiliki umur yang panjang.

8. Hong Kong  
Di negara ini, penduduknya rata-rata bisa bertahan hidup hingga 84 tahun. Berbagai jurnal medis mengungkapkan bahwa ritual tradisional Hong Kong yang dikenal dengan Tai Chi, berpengaruh pada panjangnya usia.

Lalu, bagaimana dengan negara kita, Indonesia? Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), selama periode 2010-2017, Indonesia mampu mendongkrak usia harapan hidup. Pada 2010, usia harapan hidup penduduk Indonesia adalah 69,8 tahun. Namun pada 2017, angka itu sudah naik menjadi 71,0 tahun.

Anda orang Indonesia? Penduduk Indonesia diperkirakan akan mencapai 273,65 juta jiwa pada tahun 2025 (setelah pilpres 2024). Pada tahun yang sama angka harapan hidup diperkirakan mencapai 73,7 tahun, suatu peningkatan yang cukup tinggi dari angka 69,0 tahun sebelumnya. Hanya saja, pandemi covid-19 bisa jadi variabel yang mengubah prediksi tersebut. Ini tentu perlu diuji.

Terlepas dari itu, Allah memuliakan umat Nabi Muhammad SAW dengan sedikit siksa dan hisab yang dapat menghalangi mereka dari masuk surga. Rasulullah SAW pernah mengabarkan usia kebanyakan umatnya yang berkisar antara 60-70 tahun. Mungkin itu pula dasarnya bahwa usia pensiun dosen dengan jabatan fungsional guru besar (Professor) itu 70 tahun.

Penyebutan kelaziman angka umur umat akhir zaman ini tidak menafikan mereka yang wafat sebelum mencapai atau sesudah melewati kisaran tersebut. 60-70 itu bermakna angka kisaran dan rata-rata.

Meski ada yang berusia melebihi 70 tahun, jumlah mereka sangat kecil.

عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم أعمار أمتي ما بين الستين إلى السبعين وأقلهم من يجوز ذلك رواه الترمذي

Artinya, “Dari Abu Hurairah RA. Ia berkata, Rasulullah SAW bersabda, ‘Usia umatku (umumnya berkisar) antara 60 sampai 70 tahun.

Tidak banyak di antara mereka melewati (angka) itu.” (HR At-Tirmidzi). Abdurra’uf Al-Munawi dalam Faidhul Qadir mengatakan bahwa “umatku” yang disebut dalam hadits di sini bukan hanya pemeluk agama Islam (ummatul ijābah), tetapi manusia secara umum yang hidup di zaman Nabi Muhammad SAW dan seterusnya (ummatud da’wah).

Adapun umat manusia terdahulu memiliki usia, kekuatan fisik, dan rezeki yang berlipat ganda dari umat manusia akhir zaman. Sebagian orang terdahulu berusia 1000 tahun. Tinggi badan mereka mencapai 80 hasta bahkan lebih atau kurang sedikit.

Mereka menikmati dunia dengan fisik seperti itu. Dengan usia demikian, mereka menjadi angkuh dan sombong serta berpaling dari Allah “Karena itu, Tuhanmu menimpakan cambuk/azab kepada mereka,” (Surat Al-Fajri ayat 13).

Sejak zaman mereka itu, fisik dan rezeki serta umur umat manusia terus berangsur menurun hingga umat ini sebagai umat manusia akhir zaman.

Mereka hanya menerima sedikit rezeki dengan fisik yang lemah dan usia yang relatif pendek agar mereka tidak menjadi angkuh. Ini adalah bentuk rahmat Allah. Sebagian ulama membagi empat fase usia manusia, yaitu masa balita dan kanak-kanak, masa remaja dan masa muda, masa dewasa, dan masa tua sebagai akhir usia mereka yang umumnya berkisar antara 60-70 tahun. (Ini sudah diterangkan pada artikel sebelumnya).

Pada masa tua itu, tampak turunnya daya fisik dan berkurangnya sisi lain pada dirinya. Pada saat itu, ia sangat dianjurkan untuk mempersiapkan diri untuk menuju akhirat karena mustahil untuk kembali pada kekuatan dan ketangkasannya seperti semula saat muda dahulu. (Lihat secara detil Al-Munawi, Kitab Faidhul Qadir).

Umur umat Nabi Muhammad SAW relatif singkat, umumnya 60-70 tahun. Mereka tidak seperti umat terdahulu yang memiliki usia 1000 tahun. Tinggi badan umat terdahulu 100 hasta dan lebar 10 hasta. Mereka menikmati dunia, makanan, minuman, dan pakaian sesuai kebutuhan besar fisik dan panjang usia mereka.

Apakah mereka mulia karena usianya yang panjang itu? Bukan karena itu, Allah memuliakan umat Nabi Muhammad SAW sebagai umat akhir zaman ini dengan sedikit siksa dan hisab yang dapat menghalangi mereka dari masuk surga. Oleh karena itu, mereka adalah umat pertama yang masuk surga.

Dari sana kemudian Rasulullah SAW bersabda, “Nahnul ākhrūnal awwalūn” atau kami adalah umat akhir zaman yang awal (masuk surga). Ini termasuk kabar Rasulullah yang terbilang

mukjizat. (Lihat keterangan secara detil Abdurra'uf Al-Munawi, At-Taysir bi Syarhil Jami'is Shaghir).

Al-Hafidh Ibnu Hajar al-Atsqallani dalam Kitab Fathul Bari bi Syarhi Shahihil Bukhari, ketika mensyarah, ia mengatakan bahwa hadits ini mengisyaratkan genapnya usia 60 sebagai dugaan selesainya umur seseorang.

Pada usia lansia ini dengan segala kekurangan yang ada, seseorang seyogianya menyibukkan diri sedapat mungkin dengan aktivitas persiapan menuju akhirat karena mustahil untuk kembali pada kekuatan dan ketangkasannya seperti semula saat muda dahulu (ketika berusia di bawah 40 tahun).

Sebagian ulama mazhab Syafi'i menarik sebuah simpulan hukum bahwa orang yang genap memasuki usia 60 tahun dan belum berhaji karena kelalaiannya—padahal ia mampu—, maka ia berdosa jika kemudian wafat sebelum menunaikan ibadah haji. (Ibnu Hajar, Fathul Bari). Tentu saja yang tidak mampu tidak termasuk dalam daftar orang lalai.

Umat manusia akhir zaman mendapat limpahan rahmat Allah berupa pelipatgandaan ganjaran atas amal ibadah yang membantu mereka di tengah keterbatasan usia mereka yang sangat singkat di dunia. Anugrah Lailatul Qadar bagi Rasulullah Saw satu malam itu mampu melampaui ibadah 1000 tahun. Bagaimana jika umat Rasulullah Saw mendapatkannya beberapa kali? Tentu saja ini kemenangan dan Rahmat Allah.

Keterangan itu, antara lain dapat ditemukan pada hadits Rasulullah SAW berikut ini:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيمَا يَزُوي عَنْ رَبِّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى قَالَ إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ ثُمَّ بَيَّنَّ ذَلِكَ فَمَنْ هَمَّ بِحَسَنَةٍ فَلَمْ يَعْمَلْهَا كَتَبَهَا اللَّهُ عِنْدَهُ حَسَنَةً كَامِلَةً وَإِنْ هَمَّ بِهَا فَعَمَلَهَا كَتَبَهَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عِنْدَهُ عَشْرَ حَسَنَاتٍ إِلَى سَبْعِ مِائَةٍ ضِعْفٍ إِلَى أَضْعَافٍ كَثِيرَةٍ وَإِنْ هَمَّ بِسَيِّئَةٍ فَلَمْ يَعْمَلْهَا كَتَبَهَا اللَّهُ عِنْدَهُ حَسَنَةً كَامِلَةً وَإِنْ هَمَّ بِهَا فَعَمَلَهَا كَتَبَهَا اللَّهُ سَيِّئَةً وَاحِدَةً

Artinya, “Dari Ibnu Abbas RA, dari Rasulullah SAW pada apa yang diriwayatkan dari Allah, ia bersabda, ‘Allah menulis kebaikan dan kejahatan. Ia kemudian menerangkan, siapa saja yang terpikir untuk berbuat kebaikan dan ia belum melakukannya, niscaya Allah mencatatnya sebagai sebuah kebaikan sempurna. Tetapi bila ia terpikir untuk berbuat kebaikan dan ia kemudian melakukannya, niscaya Allah mencatatnya sebagai sepuluh kebaikan yang berlipat ganda hingga 700 hingga kelipatan yang banyak.

Namun, jika ia terpikir untuk berbuat kejahatan dan ia belum melakukannya, niscaya Allah mencatatnya sebagai sebuah kebaikan sempurna. Tetapi bila ia terpikir untuk berbuat kejahatan dan ia kemudian melakukannya, niscaya Allah mencatatnya sebagai sebuah kejahatan saja,” (HR Bukhari dan Muslim).

Anda boleh saja meminta usia yang panjang, namun harapan hidup tidak begitu jauh dari kisaran yang disebutkan Nabi Muhammad Saw (60-70 tahun). Apalagi kita tidak sempat mengkonfirmasi kepada beliau, apakah itu berdasarkan perhitungan tahun hijriah atau

Masehi. Kalau hitungan Hijriyah berarti lebih singkat lagi. Oleh karena itu, tugas kita memohon usia panjang yang berkah dan penuh ketaatan. Soal berapa angkanya, itu misteri. Hanya Allah yang tau pasti.

Wallahu a'lam bish-shawab...

**Editor**  
**I STAI Al-furqan Makassar**

**Muhammad**

**Yusuf**

*Samata, 8/1/2021*

**Putra**