

Tak ada yang dapat memungkiri jika setiap perintah dan ketetapan Allah SWT pasti ada manfaatnya untuk kebaikan. Jangankan hal yang besar, hal sepele yang diperintahkan-Nya pun jika benar-benar dijalankan pasti ada hikmah dan manfaatnya.

Salah satu perintah Allah SWT yang banyak mendatangkan kebaikan adalah menutup rambut (berhijab) bagi perempuan. Allah SWT Berfirman: *"Hai anak cucu Adam, sesungguhnya Kami telah menyediakan pakaian untuk menutupi auratmu dan untuk perhiasan bagimu. Tetapi pakaian takwa, itulah yang paling baik. Demikianlah sebagian tanda-tanda kekuasaan Allah, mudah-mudahan mereka ingat."* (QS. Al-A'raf [7]: 26)

Selain bertujuan untuk menutup aurat dan menjaga diri dari pandangan laki-laki, mengenakan hijab /jilbab/juga merupakan identitas dan aktualisasi diri seorang muslimah. Tidak hanya itu, hijab juga merupakan pelindung kulit yang paling ampuh bahkan melebihi kemampuan SPF (*sun protection factor*)-15.

Telah menjadi rahasia umum bahwa semakin bertambahnya usia seorang perempuan maka akan terjadi perubahan kulit yang ekstrem. Perubahan kulit tersebut di antaranya yaitu berkurangnya kelembaban dan kolagen, kulit menjadi kering, timbul kerut dalam otot, perubahan warna dan regenerasi sel kulit melambat. Selain faktor usia, perubahan kulit yang ekstrem juga disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya, rokok, alkohol, kosmetik yang mengandung bahan kimia berbahaya, garam, gizi tidak seimbang, stres, dan radiasi dari sinar ultraviolet.

Mungkin upaya menghindari rokok, alkohol, kosmetik berbahaya, garam, gizi tidak seimbang, dan stres dapat kita lakukan, namun bagaimana caranya kita dapat menghindari sinar ultraviolet yang notabene setiap hari kita temukan? Bagi seorang muslimah yang berhijab kiranya tak perlu khawatir sebab sebuah penelitian mengatakan bahwa hijab dapat melindungi pemakainya dari penyakit yang ditimbulkan oleh radiasi sinar ultraviolet matahari.

Sinar ultraviolet matahari dinilai berbahaya jika mengenai kulit dalam waktu tertentu. Berbagai masalah kesehatan akibat sinar UV tersebut antara lain adalah kulit keriput, kerusakan mata, hingga kanker kulit. Para ahli kesehatan kemudian memperingatkan orang-orang untuk

menggunakan *sunblock* demi melindungi kulit mereka. Namun saran terbaik sebenarnya adalah memakai pakaian yang menutupi seluruh tubuh. Sebagai informasi tambahan, pakaian yang terang dan gelap cenderung mampu merefleksikan sinar UV daripada pakaian yang berwarna pastel.

Hampir sama seperti matahari, udara panas juga membawa dampak buruk bagi kesehatan, khususnya pada otak. Jadi ketika udara sedang sangat panas dan seseorang harus keluar rumah, ahli kesehatan menyarankan untuk memakai pakaian yang dapat melindungi diri. Terutama pada bagian mata, kepala, dan leher untuk mengurangi risiko kesehatan yang menyerang otak.

Selain melindungi pemakainya dari panas, hijab juga melindungi si pemakainya dari udara dingin. Tubuh yang terkena suhu dingin terlalu lama akan membuat seseorang menderita demam, flu, rasa ngilu, dan gemeteran pada tubuh. Sebuah tes kesehatan membuktikan bahwa 40-60 persen panas tubuh menurun akibat udara yang terlalu dingin. Sehingga orang-orang disarankan menutup kepala dan tubuhnya dengan pakaian tebal demi menjaga panas tubuh tersebut.

Yang terakhir, hijab juga dapat mencegah terjadinya kontaminasi dan penyebaran virus maupun infeksi yang disebabkan oleh kepala atau rambut. Pada saat ini beberapa jenis profesi mengharuskan karyawannya untuk menutup kepala demi menjaga kebersihan di lingkungan pekerjaan. Misalnya perawat, pekerja di restoran cepat saji, klinik, dan yang lainnya.

Itulah beberapa manfaat kesehatan dari memakai hijab. Jika Anda juga salah seorang yang menggunakannya, sebaiknya jaga kesehatan rambut meskipun sepanjang hari kepala selalu tertutup dengan hijab. Ternyata tak sekedar membawa manfaat ukhrawi namun banyak juga manfaat duniawinya. Jilbab tak hanya sekedar menjaga iman dan takwa pemakainya, namun juga membuat kulit lebih sehat. (Fikni)