

GAYA HIDUP ISLAMIC PENCEGAH PENYAKIT JANTUNG

Dr. Masyhudi AM, M.Kes





RSI SULTAN
AGUNG
ISLAMIC TEACHING HOSPITAL



Penyakit Jantung

- Penyakit jantung (Jantung Koroner) pada saat ini merupakan penyakit sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia.
- Merupakan pembunuh ummat manusia yang paling ganas dan paling ditakuti, sebab jika seseorang terserang penyakit ini, maka dalam hitungan menit bisa mengakibatkan kematian



Organ Jantung :

Merupakan organ vital, unik & fantastik

Hadis Rasulullah tentang Jantung

وَهِيَ

كُلُّهُ

كُلُّهُ

*“Ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal daging, bila ia baik maka akan sehatlah seluruh tubuh; dan jika ia rusak maka sakitlah seluruh tubuh. Ketahuilah, sesungguhnya itu adalah **al-qolbu**”
(H.R. Bukhari Muslim)*

Imam Ghozali dalam kitabnya yang berjudul *Ma'arij al-Qudsi fi madariji Ma'rifatin Nafsi*, menafsirkan bahwa yang dimaksud *al-qolbu* (dalam kalimat *Ala wahiya al-qolb*) pada hadis diatas memiliki dua pengertian :

- Lahiriyah (fisik/riil)
- Bathiniyah (abstrak)

Pengertian pertama :

Al-qolb ditafsirkan sebagai benda yang berwujud nyata, riil, secara fisik, yaitu segumpal daging yang berbentuk dan berukuran segenggaman tangan manusia yang terletak di rongga dada sebelah kiri.

Al-qolb merupakan sumber tenaga karena dari sini dipompakan darah yang mengandung oksigen yang akan menghidupi organ-organ lain di seluruh tubuh.

Al-qolb merupakan sumber kehidupan, dimana organ-organ tubuh yang lain akan dapat bekerja dan hidup dengan baik manakala *al-qolb* ini bekerja dengan baik.

Dari pengertian ini, yang dimaksud *al-qolb* adalah **jantung manusia**.

Kenapa Imam Ghozali sampai pada kesimpulan bahwa al-qolb itu berarti jantung, bukan hati secara fisik yang lebih kita kenal sebagai liver
???

I

Rasulullah menyabdakan bahwa segumpal daging yang dimaksud dalam hadis dengan menggunakan kata *al-qolb*, yang memang lazim diartikan sebagai **jantung**.

Dalam bahasa arab, untuk menunjukkan organ hati atau liver digunakan kata *al-kabidu*. Dalam hadis ini Rosulullah tidak menggunakan kata *al-kabidu* yang berarti hati (liver), tetapi menggunakan kata *al-qolb*.

II

Ketika Rosulullah menyabdakan *mudhghah* seraya mengepalkan atau menggenggamkan tangannya, yang artinya *mudhghah* dimaksud berbentuk dan berukuran segenggaman tangan manusia. Ini sesuai dengan bentuk dan ukuran dari jantung manusia.

- ❑ Pengertian dan penafsiran *al-qolb* sebagai jantung, sangatlah relevan dengan kondisi dan perkembangan ilmu pengetahuan kedokteran saat ini.
- ❑ Jantung merupakan organ tubuh yang sangat vital, organ tubuh yang mempengaruhi seluruh organ-organ tubuh lainnya supaya bisa bekerja dengan baik.
- ❑ Jika jantung ini sehat maka akan sehatlah seluruh organ-organ yang lain. Demikian sebaliknya, jika jantung ini sakit, maka akan sakitlah seluruh organ tubuh yang lain.

Inilah salah satu makna dari hadis rasulullah *Inna fil jasaki mudhghah.....*

Pengertian kedua :

Al-qolb memiliki pengertian, sesuatu yang tidak nyata atau abstrak, sesuatu yang tidak dapat dilihat dan diraba.

Pengertian ini cocok dengan pengertian al-qolb yang selama ini kita fahami yaitu hati atau ruh, sebagaimana doa yang selalu kita panjatkan :

*“Duhai dzat yang maha membolak balikkan hati,
tetapkanlah hati kami pada agama Mu”*

Gaya hidup pencegah Penyakit Jantung :

- Ketenangan hati
- Tidak merokok
- Pola makan
- Olah raga

Pertama : Menciptakan ketenangan hati

- Hati yang tenang merupakan resep utama kesehatan jantung.
 - Orang yang hatinya selalu dirundung kecemasan, kegelisahan akan menyebabkan dikeluarkannya hormon adrenalin, hormon ini mengakibatkan kerja jantung semakin kuat dan cepat.
 - Kalau kondisi ini terjadi terus menerus, maka akan mengakibatkan jantung kelelahan dan selanjutnya terjadi penyakit gagal jantung.



Bagaimana menciptakan
ketenangan hati ???

Umumnya.....

orang menjadi cemas dan gelisah karena berbagai hal.

Dalam pandangan Islam, ketenangan tidak bisa dibeli dengan segala sesuatu yang ada di dunia.

Ketenangan tidak bisa dibeli dengan harta kekayaan, jabatan yang tinggi, rumah yang megah, mobil yang mewah, karena semua itu disediakan Allah hanya untuk kepentingan dunia, bukan untuk ketenangan hati.

Ketenangan hati hanya bisa diperoleh dengan dzikrullah, sebagai mana firman Allah dalam Q.S. Ar-ra'du (13) : 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

"Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram"

Kedua :

Tidak Merokok atau Mengurangi merokok

Pengaruh rokok terhadap kesehatan jantung sudah tidak diragukan lagi. Dari berbagai penelitian kedokteran disimpulkan :

merokok bisa menyebabkan pembuluh darah jantung menyempit, resiko terhadap serangan penyakit jantung meningkat dan kematian akibat serangan jantung juga meningkat.

ROKOK

Rokok sebagai penyebab kematian 10 % Penduduk
dunia



satu dari sepuluh penghuni planet bumi akan
meninggal akibat asap rokok

DAMPAK PADA KARDIOVASKULER

Penyakit Jantung Koroner

Hipertensi

Hiperkolesterolemi

Aterosklerosis

Stroke

DAMPAK PADA SALURAN NAFAS & PARU-PARU

Menyebabkan perubahan struktur dan fungsi saluran nafas & paru

Pada saluran nafas terjadi hipertrofi dan hiperplasi sel mukosa

Pada Paru terjadi peningkatan jumlah sel radang dan kerusakan alveoli

Akibatnya.....

Kanker Paru (10-30 X lebih sering)
Penyakit Obstruksi Paru Menahun (POPM)
Empisema Paru
Bronchitis Kronis
Pneumonia
Asma

DAMPAK LAIN

- Gangguan sistem pencernaan
- Gangguan kehamilan, bahkan keguguran
- Impotensi
- Gangguan Ginjal
- Gangguan Mata
- Depresi
- Mengurangi nafsu makan
- Menyebabkan rusaknya hati (Hepatitis)
- Alergi
- DII

DALIL-DALIL LARANGAN MEROKOK

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ

يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

“.....Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri dalam kebinasaan.....” (Al-Baqarah: 195).

"Tidak boleh (menimbulkan) bahaya dan tidak boleh pula membahayakan orang lain."
(HR. Ibnu Majah)

"Barang siapa menghirup racun sehingga mati, racun itu akan berada di tangannya lalu dihirupkan selama-lamanya di neraka jahannam"
(HR. Bukhari Muslim)

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ط وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا



*“Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya”
(Al Isra : 27)*

”.....Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” (Al-A’raf : 31)

”Jika ingin dicintai Allah jauhilah pemborosan karena Allah tidak mencintai orang-orang yang boros. Pemboros sama dengan setan dan setan sama dengan kufur, maka pemboros sama juga dengan kufur. Maukan kita ini dikelompokkan menjadi kelompok setan yang kufur? Rasulullah bersabda, ”Allah tidak suka kalau kalian menyia-nyiakan harta”

(HR. Bukhari Muslim)

TANGGUNG JAWAB MORAL

- Seorang dokter / tenaga kesehatan harus memiliki tanggung jawab moral mengajak masyarakat, terutama pasiennya untuk tidak merokok
- Untuk mengajak tidak merokok, dirinya harus *non smoker*, sebab ada ancaman dari Allah dalam Al-Qur'an akan kemurkaan Allah bagi orang yang mengatakan sesuatu yang tdk dikerjakannya

Al-Qur'an Surat Ash-Shaff : 2-3

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٢﴾
كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٣﴾

“Hai Orang yang beriman, mengapa kamu mengatakan apa yang kamu tidak perbuat. Amat besar kebencian di sisi Allah bahwa kamu mengatakan apa-apa yang tiada kamu kerjakan”

Ketiga : Pola Makan

Terkait dengan masalah penyakit dan makanan, Rasulullah saw bersabda dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ad-Dailamy :

“Lambung manusia itu tempatnya segala penyakit, sedangkan pencegahan itu pokok dari segala pengobatan”

Beberapa Penyakit Kardiovaskuler Akibat Makanan :

- **Hiperkolesterolemia**
- **Penyakit Jantung Koroner**
 - **Hipertensi**
 - **Stroke**
 - **Dll.....**

DUA PRINSIP POLA MAKAN MENURUT RASULULLAH SAW

- **Tidak berlebihan**
- **Seimbang**

TIDAK BERLEBIHAN

Dasar :

Q.S. Al-'Araaf : 31

﴿يَبْنَىٓ ءَادَمَ خُذُوٓا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا
وَأَشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾
﴿٣١﴾

*“Hai anak Adam, pakailan pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, **makan dan minumlah, dan jangan berlebihan**, Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”*

“Kita ini golongan ummat yang makan karena sudah lapar dan apabila makan tidak sampai kenyang”.

(H.R. ABU DAWUD)

SEIMBANG

Dasar :

“Manusia tidak memenuhkan suatu tempat yang lebih jelek daripada perut. Cukuplah baginya beberapa suap makanan sekedar bisa menegakkan tulang punggungnya. Jika menuntut harus dipenuhi, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk pernafasan”.

(Al-Hadis)

Keempat : OLAH RAGA

Islam sangat memperhatikan kekuatan fisik seorang muslim sebagaimana memperhatikan kekuatan iman seseorang.

*“Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah”
(H.R. Muslim)*

Hadis-Hadis Anjuran Olah Raga

- *“Bidiklah wahai Bani Ismail, karena sesungguhnya nenek moyang kalian adalah pemanah”* (H.R. Bukhari)
- *“Dalam setiap lari kuda diikatkan kebaikan sampai hari kiamat”* (H.R. Bukhari, Muslim dan Nasa’i)
- Anjuran berlatih berenang : *“Segala sesuatu selain dzikir kepada Allah adalah sia-sia kecuali empat perkara : berjalannya seseorang antara dua tujuan, melatih kudanya, mencumbu istrinya dan belajar berenang”* (H.R. Thabrani)

- Diriwayatkan Siti 'Aisyah, “Nabi SAW mendahuluiku berlari kemudian aku berhasil melewatinya dan kita terus berlari sampai aku capai. Rasulullah menyusulku kemudian aku menyusulNya, kemudian beliau berkata “*Demikianlah seharusnya*”. (H.R. Ahmad)
- Rasulullah saw, melakukan olah raga gulat. Disebutkan dalam sebuah hadis, “Beliau berhasil mengalahkan Rukanah dalam pertandingan gulat”. (H.R. Abu Daud)

JAZAKUMULLAH AHSANAL JAZA'



Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Semarang 50112 Jawa Tengah, Indonesia
Telp. +62 24 - 658 0019 / Fax. +62 24 - 658 1928
email: rs@rsisultanagung.co.id | Hotline : 085 100 41 2424
www.rsisultanagung.co.id