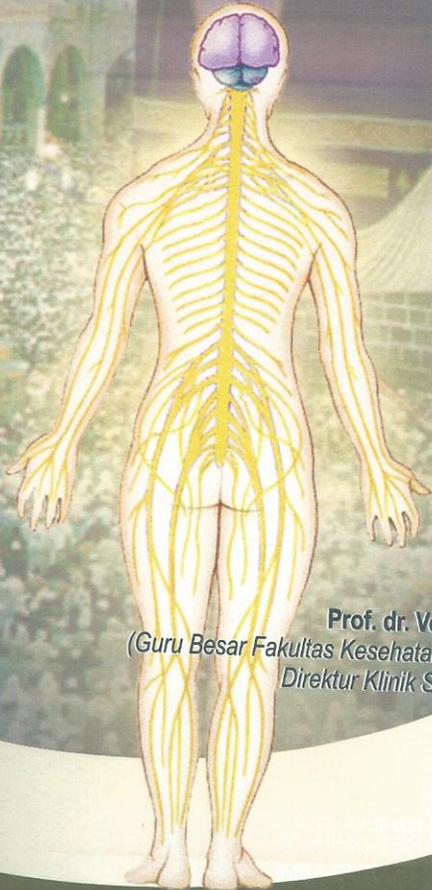


dr. Muhammad Isman Jusuf, Sp.S

ISLAM SEHAT DAN MENYEHATKAN SISTEM SARAF



Pengantar:
Prof. dr. Veni Hadju, M.Sc, Ph.D
(Guru Besar Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS/
Direktur Klinik Sehat Al-Arif Makassar)

UNG Press

Jl. Jend. Sudirman No. 6 Telp. (0435) 821125
Fax. (0435) 821752 Kota Gorontalo
Website: www.ung.ac.id

ISLAM SEHAT DAN MENYEHATKAN SISTEM SARAF

dr. Muhammad Isman Jusuf, Sp.S

"Seiring dengan perkembangan zaman, terjadi perubahan gaya hidup manusia yang diikuti dengan pergeseran penyakit dari penyakit infeksi kepada penyakit degeneratif termasuk gangguan pada sistem saraf mulai dari stroke sampai neuropati. Dibutuhkan usaha yang komprehensif dari setiap individu agar senantiasa tetap sehat.

Buku ini membahas pola hidup Rasulullah serta aktivitas ibadah seperti sholat, puasa, zakat, haji, berkorban, membaca Al-Qur'an dan silaturahmi sebagai solusi terbaik untuk menyetatkan sistem saraf.

Dengan membaca buku ini, anda akan memahami bahwa ternyata ajaran Islam dalam Al-Qur'an dan Al-hadits itu adalah sehat dan menyetatkan sistem saraf.

Selamat membaca!"

Judul buku ini sangat tepat pada era sekarang ini.

Penulis telah membahas secara luas kandungan Al-qur'an dan hadits mengenai kesehatan, disertai dukungan penelitian sejumlah ilmuwan dari Cina, Jepang dan negara barat sehingga enak dibaca dan mudah dimengerti oleh siapapun.

Buku penulis ini mengingatkan saya pada salah satu buku Prof. Dr. Quraish Shihab yang merupakan kumpulan ceramah-ceramahnya.

Penulis sangat produktif menulis dan telah memulai dengan Thibbun Nabawi. Teruslah bersosialisasi.

Masyarakat sangat membutuhkan informasi tentang itu.

Saya yakin dengan niat dan potensi yang penulis miliki, insya Allah penulis dapat mewujudkan karya nyata tentang "Thibbun Nabawi".

dr. Nikartin Pakaya, Sp.A

*Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Ketua Majelis Kehormatan Etik Kedokteran Ikatan Dokter Indonesia Provinsi Gorontalo*



Jl. Jend. Sudirman No. 6 Telp. (0435) 821125
Fax. (0435) 821752 Kota Gorontalo
Website: www.ung.ac.id

ISBN 978-979-1340-47-2



9 789791 1340472

ISLAM SEHAT DAN MENYEHATKAN SISTEM SARAF

dr. Muhammad Isman Jusuf, Sp.S

ISBN : XXX - XXX - XXXX - XX - X

Penerbit
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO PRESS

Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

ISLAM SEHAT DAN MENYEHATKAN SISTEM SARAF

©2012 oleh : **dr. Muhammad Isman Jusuf, Sp.S**

Hak cipta yang dilindungi undang-undang
ada pada Penulis

Hak penerbitan ada pada UNG Press

Perancang Sampul dan Penata Letak: **Irvhan Male**
ix + 110 Hal; 18,5 cm x 13 cm

Diterbitkan oleh: **UNG Press**

Jl. Jend. Sudirman No. 06

Telp. (0435) 823105; Faks.(0435) 823105;

Kota Gorontalo

ISBN : XXX – XXX – XXXX – XX – X

Sanksi Pelanggaran Pasal 44 Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1987 tentang Perubahan atas Undang-Undang No.6 Tahun 1982 tentang Hak Cipta :

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ucapan atau memberi ijin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dengan penjaran dan/atau denda paling banyak Rp. 100.000.000.- (seratus juta rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 50.000.000.- (lima puluh juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Tiada ungkapan kata yang patut penulis ucapkan, selain puji syukur kepada Allah SWT, karena berkat rahmat Nya penulisan buku yang berjudul *Islam: Sehat dan Menyehatkan Sistem Saraf*, dapat diselesaikan. Salawat dan salam semoga senantiasa tercurah keharibaan Nabi Muhammad Rasulullah SAW.

Thibbun nabawi atau kedokteran nabi adalah perkataan atau perbuatan nabi Muhammad SAW tentang pengobatan, baik yang dilakukan orang lain kepada nabi, yang dilakukan nabi terhadap dirinya sendiri dan orang lain, atau praktek medis yang dilihat nabi dan dibiarkan atau tidak dilarang. Sistem kedokteran nabi merupakan integrasi aspek fisik, mental, sosial dan spiritual dan lebih menekankan pada aspek preventif atau pencegahan. Pendekatan Thibbun nabawi bersifat holistik meliputi pola hidup, ibadah, herbal, ruqyah dan bekam. Dalil tentang thibbun nabawi adalah firman Allah SWT: *"Jika aku sakit, Dia-lah (Alloh) yang menyembuhkan aku"* (Q.S. Asy-Syu'araa:80). Dipertegas lagi dengan sabda Rasulullah SAW: *"Setiap penyakit ada obatnya"* (HR. Muslim).

Adapun Kedokteran konvensional dibangun berdasarkan konsep metode ilmiah, berpikir empiris, objektif dan konkret, hal yang bersifat ghoib tidak menjadi kajian serta Berpegang pada terapi yang telah mempunyai bukti dan landasan ilmiah (*evidence based*). Seperti halnya kedokteran konvensional, Keefektifan Thibbun nabawi pun telah terbukti secara ilmiah. Sebagai seorang dokter muslim, wajib hukumnya untuk medakwahkan kedokteran nabi ini kepada ummat khususnya para tenaga medis, paramedis maupun pasien.

Buku ini merupakan kumpulan materi kedokteran islam yang pernah penulis sampaikan lewat ceramah agama/khutbah, lewat seminar/symposium ilmiah, lewat tulisan di harian gorontalo post maupun lewat media interaktif di Radio, Televisi dan Facebook, sejak tahun 2008. Penulis berharap buku kecil ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam rangka siar Islam pada umumnya dan dakwah kedokteran Islam pada khususnya.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Gorontalo dan Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Kolahragaan Universitas Negeri Gorontalo yang telah

- memberikan kesempatan kepada penulis untuk aktif dalam kegiatan tridarma perguruan tinggi;
2. Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Poltekes Gorontalo, RSUD Prof.dr.Aloei saboe, dan RS Islam Gorontalo dimana kami ikut berkiprah dalam pendidikan dan pelayanan kesehatan;
 3. Prof.dr.Veni Hadju, M.Sc, Ph.D, dr. Elson Djakaria, Sp.OG, dr.Burhanudin Umar, dan Drs. Ansar Katili, M.Kes yang telah banyak memberikan saran dan nasehat;
 4. Drs. Arfan Tilome, M.HI, dr.Nikartin Pakaya, Sp.A dan dr.Rahman Pakaya yang memotivasi dan mendorong untuk menerbitkan tulisan-tulisan kami dalam sebuah buku;
 5. Gorontalo Post, Radar Gorontalo, Radio SKFM, Radio SBC, TVRI Gorontalo dan TV MIMOZA yang senantiasa membantu kami dalam mendakwahkan kedokteran nabi lewat media massa;
 6. Orang tua, Istri, anak, saudara dan keluarga saya, yang senantiasa memberikan do'a, pengertian dan dukungan baik moril maupun materil;
 7. PT. Deka Medika, UNG Press serta berbagai pihak yang telah membantu penerbitan buku ini.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis

mengharapkan saran dan masukan dari berbagai pihak untuk perbaikan selanjutnya. Akhirnya penulis berharap semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kemaslahatan ummat. Amien!

Gorontalo, November
2012

Penulis

DAFTAR ISI

hal.

Kata Pengantar.....

Daftar Isi

Bab I Pendahuluan

1.1. Sistem Saraf

1.2. Impuls Saraf

1.3. Gangguan Saraf

1.4. Solusi Islam Terhadap
Gangguan Saraf.....

Bab II Sehat dengan Meneladani Pola Hidup Rasulullah

2.1. Pola Makan.....

2.2. Pola Tidur

2.3. Olahraga

2.4. Kebersihan Diri.....

2.5. Kebersihan Lingkungan

2.6. Sikap Positif.....

2.7. Rutin Beribadah.....

Bab III Sehat Psiko-Neuro-Endokrin Melalui Ibadah Sholat

3.1. Aspek Psikis

3.2. Aspek Neurologi

3.3. Aspek Endoknologi.....

Bab IV Pencegahan Stroke Melalui Ibadah Puasa

- 4.1. Puasa dan Kadar Gula Darah
- 4.2. Puasa dan Kadar Kolesterol.....
- 4.3. Puasa dan Hipertensi.....
- 4.4. Puasa dan Kejadian Stroke.....

Bab V Pencegahan Stroke Melalui Konsumsi Kurma

- 5.1. Kandungan Kurma.....
- 5.2. Penelitian Kurma.....

Bab VI Terapi Stroke Melalui Tilawah Al Qur'an

- 6.1. Efek Terapi Bacaan Qur'an
- 6.2. Al-Qur'an Sumber Bahan
Pembuatan Obat
- 6.3. Penelitian Al-Qur'an

Bab VII Pengobatan Penyakit Melalui Ibadah Zakat

- 7.1. Efek Terapi Zakat
- 7.2. Syarat Berzakat

Bab VIII Pengobatan Penyakit Melalui Silaturahmi Dan Memaafkan

- 8.1. Silaturahmi
- 8.2. Memaafkan.....

Bab IX Manfaat Ibadah Haji dan Ibadah Kurban Bagi Kesehatan	
9.1. Ibadah Haji	
9.2. Ibadah Kurban	
Bab X Air Dalam Dimensi Spiritual Dan Medis	
10.1. Tinjauan Spiritual	
10.2. Tinjauan Medis	
Bab XI Penutup	
Daftar Pustaka	

Bab I

PENDAHULUAN

1.1. Sistem Saraf

Sistem saraf adalah serangkaian organ yang kompleks dan bersambungan serta terdiri terutama jaringan saraf. Dalam mekanisme sistem saraf, lingkungan internal dan stimulus eksternal dipantau dan diatur. Kemampuan khusus seperti iritabilitas atau sensitivitas terhadap stimulus dan konduktivitas atau kemampuan untuk mentransmisi suatu respon terhadap stimulus, diatur oleh sistem saraf oleh tiga cara:

1. Input sensorik.

Sistem saraf menerima sensasi atau stimulus melalui reseptor, yang terletak di tubuh baik eksternal (reseptor somatik) maupun internal (reseptor viseral)

2. Aktivitas integratif.

Reseptor merubah stimulus menjadi impuls listrik yang menjalar di sepanjang serabut saraf ke medulla spinalis dan otak, yang kemudian akan menginterpretasi dan mengintegrasikan

stimulus, sehingga respon terhadap informasi bisa terjadi.

3. Output motorik.

Impuls dari otak dan medulla spinalis memperoleh respon yang sesuai dari otot dan kelenjar tubuh, yang disebut sebagai efektor

Sistem saraf dibagi menjadi dua yaitu:

1. Sistem saraf pusat (SSP)

Terdiri dari otak dan medulla spinalis yang dilindungi oleh tulang kranium dan kanal vertebral. Secara anatomis, Otak terdiri atas tiga struktur utama yaitu otak besar (serebrum), otak kecil (cerebelum) dan batang otak. Otak besar merupakan bagian otak yang berhubungan dengan fungsi mental tertinggi. Serebrum dibagi atas 2 belahan. Belahan kanan bertanggung jawab mengendalikan sisi kiri tubuh, dan belahan kiri mengendalikan sisi tubuh sebelah kanan. Otak kiri berkaitan dengan fungsi akademis seperti belajar berhitung (matematika), logika, membaca, menulis, meng -analisa, dan mengembangkan kemampuan daya ingat. Sementara, otak kanan berkaitan dengan kreativitas, seperti seni atau olahraga.

Sebagai penghubung kedua belahan itu adalah korpus kalosum (golden bridge). Melalui penghubung ini seluruh informasi yang diperoleh disampaikan dari kiri ke kanan atau sebaliknya. Lapisan luar disebut korteks dan lapisan dalam disebut subkorteks. Pada subkorteks terdapat talamus dan hipotalamus. Talamus bertanggung jawab merelay rangsangan sensorik ke korteks. Hipotalamus mengatur suhu badan, tidur, pencernaan dan penguapan hormon.

Serebrum memiliki 5 lobus yaitu: lobus frontalis, lobus parietalis, lobus temporalis, lobus oksipitalis dan lobus limbik. Lobus frontalis bertanggung jawab terhadap fungsi kognitif tertinggi seperti pemecahan masalah, spontanitas, memori, bahasa, motivasi, penilaian (judgment) kontrol impuls, dan perilaku sosial/ seksual. Lobus temporalis berperan sebagai tempat emosi, bertanggung jawab terhadap merasa, membau, persepsi, memori, pengertian musik, agresif dan perilaku seksual, serta daerah bicara. Lobus parietalis berperan sebagai sensasi sentuhan, bau, rasa, disertai kesadaran ruang. Lobus ini merupakan

komponen kunci untuk koordinasi mata dan tangan / pergerakan kaki. Disamping itu di lobus ini terdapat daerah bicara (area Wernicke) yang bertanggung jawab untuk pengertian (pemahaman) bahasa. Untuk fungsi penglihatan berada di lobus oksipitalis. Sisi kiri untuk melihat angka dan huruf sedangkan sisi kanan untuk melihat gambar dan bentuk. Lobus limbik, terletak lebih kedalam dan membentuk sistim limbik. Sistim ini mempunyai fungsi dasar perilaku makan, agresi, ekspresi emosi dan otonom, aspek endokrin dan respons seksual.

Otak kecil (serebelum) merupakan bagian otak yang mengkoordinasikan otot yang digerakkan. Serebelum juga mengendalikan keseimbangan tubuh dan mempertahankan sikap tubuh. Batang otak (Brainstem) merupakan koordinasi dan regulasi aktivitas viseral, terdiri atas: medula oblongata, pons, dan midbrain. Medula oblongata adalah pusat pernapasan, tekanan darah, denyut jantung, menelan. Pons membantu mengendalikan gerak mata dan mengatur pernapasan. Midbrain mengendalikan gerakan involunter.

Oleh Karena fungsi otak sangat vital bagi tubuh, maka organ ini memiliki pelindung. Tengkorak mengelilingi dan melindungi otak dari luar. Di bawah tengkorak terdapat selaput otak yang disebut meningen. Terdiri atas 3 lapisan yaitu: duramater, arakhnoid, dan piamater. Duramater mengandung banyak pembuluh darah. Arakhnoid tipis dan miskin pembuluh darah. Piamater tipis dan mengandung banyak pembuluh darah dan nervus. Diantara dura mater dan vertebra, terdapat ruang epidural. Di tempat ini, biasa dilakukan penyuntikkan obat anastesi. Diantara duramater dan arakhnoid terdapat ruang subdural. Diantara arakhnoid dan piamater terdapat ruang subarakhnoid. Di dalam ruang ini, terdapat cairan serebrospinalis, yang merupakan bantalan bagi otak.

Medula spinalis terbagi atas Segmen cervicalis, Segmen Torakalis, Segmen Lumbalis, Segmen Sakralis dan Kokigeus. Serat saraf dalam medula spinalis menuju ke semua bagian tubuh, menghubungkan semua saraf dalam tubuh dengan susunan saraf pusat.

2. Sistem saraf perifer

Meliputi seluruh jaringan saraf lain dalam tubuh. Sistem ini terdiri dari saraf kranial dan saraf spinal yang menghubungkan otak dan medulla spinalis dengan reseptor dan efektor. Secara fungsional sistem saraf perifer terbagi menjadi sistem aferen dan sistem eferen

a. Saraf aferen (sensorik)

Mentransmisi informasi dari reseptor sensorik ke SSP

b. Saraf eferen (motorik)

Mentransmisi informasi dari SSP ke otot dan kelenjar. Sistem eferen dari sistem saraf perifer memiliki dua subdivisi yaitu:

i. somatik (volunter) Berkaitan dengan perubahan lingkungan eksternal dan pembentukan respon motorik volunter pada otot rangka

ii. otonom (involunter) Mengendalikan seluruh respon involunter pada otot polos, otot jantung, dan kelenjar dengan cara mentransmisikan impuls saraf melalui dua jalur

1. Saraf simpatis Berasal dari area toraks dan lumbal pada medulla spinalis

2. Saraf parasimpatis. Berasal dari area otak dan sakral pada medulla spinalis. Sebagian besar organ internal dibawah kendali otonom memiliki persarafan simpatis dan parasimpatis

Susunan saraf tepi terdiri atas saraf kranialis dan saraf spinalis. Saraf kranialis, yaitu saraf yang keluar dari otak menuju tubuh. Terdiri atas 12 pasang. Saraf I (olfaktorius) berfungsi untuk penghidu. Saraf II (Optikus):penglihatan. Saraf III (Okulomotorius), saraf IV (Trokhlearis) dan saraf VI (Abducens) berfungsi sebagai penggerak otot bola mata. Saraf V (Trigeminus):sensorik wajah. Saraf VII (Fasialis):motorik wajah. Saraf VIII (Vestibulokoklearis):keseimbangan dan pendengaran. Saraf IX (Glossopharingeus):menelan. Saraf X (Vagus):menelan dan denyut nadi. Saraf XI (Asesorius):penggerak otot leher dan saraf XII (Hipoglossus): penggerak otot lidah.

Saraf Spinalis, yaitu saraf yang keluar dari medula spinalis menuju tubuh. Terdiri atas 31 pasang, yaitu:saraf spinalis cervikalis (8 pasang), saraf spinalis thorakalis (12 pasang), saraf spinalis

lumbalis (5 pasang), saraf spinalis sakralis (5 pasang), dan saraf spinalis kokigeus (1 pasang).

Bagian susunan saraf tepi yang mengendalikan respons involunter disebut susunan saraf otonom, yang terdiri atas susunan saraf simpatis dan susunan saraf parasimpatis. Susunan saraf simpatis adalah bagian saraf otonom yang bekerja bila sedang aktif atau stres emosional, sedangkan susunan saraf parasimpatis merupakan bagian saraf otonom yang memperlambat fungsi tubuh.

1.2. Impuls Saraf

Neuron menyalurkan sinyal-sinyal saraf (impuls) keseluruh tubuh. Impuls bersifat listrik disepanjang neuron dan bersifat kimia diantara neuron. Secara otomatis,neuron-neuron tersebut tidak bersambungan satu dengan yang lain. Tempat-tempat neuron mengadakan kontak dengan neuron lain atau dengan organ-organ efektor disebut Sinap . Sinap merupakan satu-satunya tempat di mana suatu impuls dapat lewat dari satu neuron ke neuron lain atau efektor. Ruang antara

satu neuron dan neuron berikutnya (atau organ efektor) dikenal dengan nama celah sinaptik. Neuron yang menghantarkan impuls saraf menuju ke sinap disebut neuron prasinaptik. Neuron yang membawa impuls saraf dari sinap disebut neuron postsinsptik.

Neurotransmitter merupakan zat kimia yang disintesis dalam neuron dan disimpan dalam gelombung sinaptik pada ujung akson. Zat kimia ini dilepas dari akson terminal melalui eksositosis dan juga diabsorpsi untuk di daur ulang. Neurotrasmitter merupakan cara komunikasi antar neuron, setiap neuron melepaskan satu transmitter. Zat-zat ini menyebabkan perubahan permeabilitas sel neuron, sehingga neuron menjadi lebih kurang dapat menyalurkan impuls, tergantung dari neuron dan transmitter tersebut. Contoh neurotransmitter antara lain adalah norefinefrin, asetilkolin,dopamin, asam gama amonobutiran (GABA) dan glisin.

Bila adanya rangsangan pada saraf,maka terjadi pelepasan neurotransmitter oleh gelombung sinaptik dengan eksositosis kadalam celah sinaptik (efektor). Tranmitter ini melekatkan diri pada

reseptor neuron postsinaptik atau membran efektor dan dapat menimbulkan atau tidak dapat menimbulkan rangsangan pada membran postsinaptik. Apakah rangsangan akan timbul atau tidak ditentukan oleh keseimbangan impuls eksitasi dan inhibisi yang diterima oleh neuron pada saat itu dari semua hubungan sinaptik yang dimilikinya.

1.3. Gangguan Saraf

Dalam praktek keseharian, akan ditemukan variabilitas penyakit atau gangguan pada sistem saraf baik sistem saraf pusat maupun pada sistem saraf tepi. Demikian juga respon individual terhadap pengobatan juga tidak sama. Terdapat juga kemungkinan penyakit atau kelainan penyerta tidak dapat diabaikan. Gangguan saraf biasanya disebabkan oleh terganggunya keseimbangan air dan elektrolit, inflamasi (radang), proses keganasan, trauma, genetik maupun degeneratif. Lokasi gangguan saraf bisa di otak besar, otak kecil, batang otak, saraf spinal, radiks maupun otot. Manifestasi klinik gangguan saraf bisa berupa stroke, kejang, gangguan memori, gangguan berbahasa, gangguan

tidur, gangguan gerak, gangguan sensorik, nyeri, nyeri kepala, nyeri punggung, vertigo, maupun penurunan kesadaran.

1.4. Solusi Islam terhadap gangguan saraf

Untuk mengatasi berbagai gangguan dan penyakit yang menimpa manusia termasuk gangguan saraf, maka dapat ditempuh lewat tiga cara: (1) Promotif-preventif yaitu usaha pencegahan terhadap penyakit bagi mereka yang sehat agar tidak menjadi sakit, (2) Kuratif yaitu usaha pengobatan penyakit bagi mereka yang sakit agar tidak timbul komplikasi, dan (3) Rehabilitatif yaitu usaha mengembalikan penderita yang mengalami komplikasi dalam kondisi normal. Islam menekankan pada aspek preventif. Disamping praktis, usaha preventif juga ekonomis. Untuk mengatasi gangguan saraf, maka Islam memperkenalkan konsep pencegahan dan pengobatan melalui pola hidup yang sehat dengan meneladani rasulullah meliputi kebersihan diri, kebersihan lingkungan, makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan olahraga teratur. Disamping itu

pula melaksanakan ibadah secara konsisten seperti sholat, puasa, zakat, tilawatil qur'an, haji dan kurban merupakan bentuk usaha pencegahan gangguan saraf.

Dalam kedokteran konvensional dikenal konsep *evidence based medicine* atau kedokteran berbasis bukti. Konsep ini berusaha menerapkan standart bukti yang diperoleh dari metode ilmiah untuk penatalaksanaan gangguan penyakit. Hal ini akan berimplikasi bahwa para dokter dalam merawat dan mengobati pasien, haruslah didukung oleh hasil penelitian yang valid dan reliabel.

Kesehatan nabi atau thibbun nabawi merupakan pengobatan yang bersumber dari Allah lewat Rasulullah SAW. Namun konsep thibbun nabawi ini masih sulit diterima dalam praktek medis dikarenakan tidak didukung oleh konsep *evidence based medicine*. Sebagai muslim, tentu kita harus yakin bahwa apa pun yang diperintahkan Allah lewat rasulullah, tentu akan bermanfaat bagi manusia. Inilah yang disebut logika ilahiyah. Namun kita juga tidak bisa menyalahkan mereka yang menggunakan logika ilmiah dalam

penatalaksanaan pasien. Hampir puluhan tahun para dokter diajarkan konsep *evidence based medicine*, sehingga sudah membentuk pola dan alur pikir dalam otak mereka. Oleh karenanya konsep thibbun nabawi harus dibuktikan berdasarkan konsep *evidence based medicine*, sehingga bisa diterima sebagai bagian dari standart pengobatan konvensional. Saat ini sudah banyak riset ilmiah yang dilakukan baik di dalam maupun luar negeri yang berusaha membuktikan secara ilmiah efektivitas thibbun nabawi.

BAB II

Sehat Dengan Meneladani Pola Hidup Rasulullah

Umat Islam harus senantiasa menjadikan Rasulullah Muhammad SAW sebagai sosok panutan utama. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT: "Sesungguhnya telah ada pada diri rasulullah suri tauladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap rahmat Allah dan kedatangan hari akhir serta dia banyak menyebut Allah" (QS.Al-Ahzab:21). Beliau dinilai oleh banyak pakar dari berbagai disiplin keilmuan sebagai manusia terbesar sepanjang sejarah kemanusiaan. Tidak mengherankan jika Michael Hart dalam bukunya: *The 100: A ranking of most influential person in history*, menempatkan Nabi Muhammad SAW dalam peringkat pertama.

Rasulullah adalah seorang uswatun hasanah dari semua aspek kehidupan termasuk dalam aspek kesehatan. Beliau adalah sosok manusia yang paling sehat. Seumur hidupnya hanya mengalami 2 kali sakit. Beliau tidak pernah konsumsi obat-

obatan kecuali bahan alami dan tidak pernah pergi berobat kecuali hanya menjalani bekam. Salah satu rahasia kesehatan beliau terletak pada pola hidup beliau yang sehat. Pola hidup sehat beliau meliputi pola makan, pola tidur, olahraga, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, sikap positif dan aktivitas ibadah.

2.1. Pola Makan

Rasulullah menganjurkan untuk makan setelah lapar dan berhenti sebelum kenyang. Cukuplah makan beberapa suapan untuk menegakkan tulang punggung, jika tidak dapat maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya. Etika makan yang dicontohkan rasul adalah mencuci tangan terlebih dahulu, makan dengan tangan kanan, posisi duduk, mengunyah makanan dengan sempurna, dan tidak makan makanan yang masih panas.

Menu makanan beliau juga diatur. Rasulullah membuka menu sarapannya dengan segelas air yang dicampur dengan satu sendok madu asli. Peter C. Molan (1992), peneliti di Departement of

Biological Sciences, University of Waikoto, Hamilton, New Zealand membuktikan bahwa madu mengandung zat antibiotik yang aktif melawan serangan berbagai patogen penyebab penyakit. Masuk waktu dluha, Rasulullah selalu makan tujuh butir kurma ajwa. Sabda beliau, barang siapa yang makan tujuh butir korma, maka akan terlindungi dari racun. Kurma mengandung zat gizi penting bagi fungsi tubuh, terutama pada jantung dan pembuluh darah. Menjelang sore hari, menu Rasulullah selanjutnya adalah cuka dan minyak zaitun. Tentu saja bukan cuma cuka dan minyak zaitunnya saja, tetapi di konsumsi dengan makanan pokok. Manfaatnya diantaranya mencegah gangguan tulang dan kepikunan di hari tua, melancarkan sembelit, menghancurkan kolesterol dan memperlancar pencernaan. Di malam hari, menu utama Rasulullah adalah sayur-sayuran.

Makan yang berlebihan akan beresiko terjadinya kegemukan atau obesitas. Penelitian university of Toronto menunjukkan orang yang obesitas memiliki kemampuan otak lebih lambat.

Penelitian british nutrition foundation menunjukkan para orang tua memiliki usia yang lebih panjang dibandingkan anak-anak mereka yang obesitas. Studi yang dimuat dalam jurnal NEJM menunjukkan obesitas meningkatkan risiko serangan jantung. Julie Gerberding menyatakan bahwa obesitas menjadi penyebab utama kematian.

2.2. Pola Tidur

Idealnya tidur 6-8 jam sehari. Tujuannya adalah untuk memulihkan kondisi tubuh. Pola tidur yang dicontohkan rasulullah adalah tidur di awal malam dan bangun 1/3 malam terakhir. Penelitian kedokteran menunjukkan bahwa bangun 1/3 malam yang diikuti sholat tahajud akan memperbaiki kekebalan tubuh melatih kemampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap perubahan irama sirkadian Tidak dianjurkan tidur sesudah subuh dan setelah ashar, karena akan menjauhkan dari rezeki dan merusak badan.

Etika tidur yang dicontohkan rasul adalah berwudhu sebelum tidur, membaca doa, dan tidur dalam posisi miring ke sebelah kanan. Penelitian Dr. Jeffry Lindenbum menunjukkan posisi miring

ke kanan merupakan posisi tidur terbaik yang tidak membebani tulang belakang, otot serta saraf. Penelitian Galteh dan Butseh menunjukkan posisi miring ke kanan menjaga agar selama kita tidur tidak membebani kerja organ lambung dan jantung. Seperti diketahui bahwa di dada sebelah kiri ada 2 organ besar yang vital yaitu jantung dan lambung. Penelitian dr.Zhafir al Athar menunjukkan posisi telungkup dan terlentang mengganggu sistem pernafasan.

Penelitian dr.Iskalanty menunjukkan tidur siang dapat menguatkan memori. Penelitian David Dinges menunjukkan bahwa orang yang rutin tidur siang 30 menit mempunyai risiko penyakit jantung 30% lebih rendah dibandingkan yang tidak tidur siang. Penelitian Harvard university menunjukkan para pekerja yang tidak tidur siang terbukti laju pekerjaannya lebih lambat dibandingkan pekerja yang tidur siang minimal setengah jam.

2.3. Olahraga

Jenis olahraga yang dianjurkan rasulullah adalah berkuda, memanah dan berenang. Jenis-jenis olahraga tersebut mewakili tipe olahraga

rehabilitatif, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Berkuda sangat baik untuk kesehatan. Berkuda membakar kalori 3 kal/menit jika menunggang kuda dalam kecepatan perlahan namun jika dalam kecepatan sedang membakar 8 kal/menit. Bentuk lekuk badan belakang kuda yang ditunggangi baik untuk merawat segala masalah tulang belakang manusia. Saat kuda melompat dan berlari, vertebra tulang belakang manusia bergesek antara satu sama lain dalam keadaan harmoni dan merangsang saraf-saraf tulang belakang, seolah-olah diurut. Pakar chiropraktik pun tidak akan mampu berbuat seperti gerakan natural tulang-tulang veterbra ketika orang menunggang kuda. Renang merupakan salah satu olahraga aerobik yang paling berdaya guna. Kalori yang terbakar 300 kal/jam saat renang. Berenang jarak 16 km/minggu setara dengan lari 480 km/minggu untuk menghasilkan 1300 angka aerobik. Olah raga memanah merupakan salah satu olah raga yang melatih kemampuan konsentrasi otak. Memanah sangat menitik beratkan body balancing.

Rasulullah SAW bersabda: "Barang siapa pergi ke masjid untuk sholat, maka satu langkah akan menghapus satu kesalahan dan satu langkah akan ditulis sebagai kebajikan, baik ketika pergi maupun pulang". Jalan kaki ternyata bermanfaat untuk kesehatan. Penelitian Duke University menunjukkan jalan kaki 30 menit/hari dapat mengurangi risiko jantung dan stroke. Penelitian Brown University menunjukkan jalan kaki 30 menit/hari dapat mengurangi berat badan. Penelitian di universitas Texas mendapatkan bahwa jalan kaki 30 menit/hari mengulangi depresi dan stres. Itulah hikmah dibalik kebiasaan Rasulullah yang pergi ke masjid dengan berjalan pagi.

2.4. Kebersihan diri

Rasulullah SAW bersabda: "Haq atas setiap muslim adalah mandi dan membersihkan kepala dan badannya". Mandi dapat mencegah pengendapan kotoran dan keringat yang membawa kuman penyebab penyakit. Menurut hasil penelitian lembaga riset trombosis di London, jika orang selalu mandi dengan air dingin maka peredaran darahnya akan baik sehingga tubuh

terasa lebih bugar, meningkatkan produksi sel darah putih dalam tubuh, meningkatkan kemampuan seseorang terhadap virus dan meningkatkan produksi hormon testosteron pada pria serta hormon estrogen pada wanita. Penelitian di Jepang menunjukkan bahwa 10 menit berendam dalam air hangat mampu memperbaiki kesehatan jantung dan mengurangi nyeri. Penelitian yang dimuat dalam jurnal NEJM menunjukkan penderita diabetes yang berendam 30 menit dalam air hangat dapat menurunkan kadar gula darah 13%.

Tangan merupakan organ yang mudah menularkan penyakit. Oleh karenanya Rasulullah senantiasa menjaga kebersihan tangan dengan cara memotong kuku, membasuh kedua tangan sebelum tidur dan bangun tidur, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci tangan sebelum dan setelah menjenguk orang sakit. Kebersihan pakaian pun sangat diperhatikan Rasulullah, karena Allah tidak menerima shalat seseorang apabila dilakukan dengan pakaian yang kotor.

Rasulullah SAW bersabda: "Kalau sekiranya tidak memberatkan umatku, niscaya aku perintahkan mereka bersiwak setiap akan shalat". Bersiwak adalah menyikat gigi dengan kayu siwak yang berasal dari pohon salvadora persica. Penelitian ilmiah menunjukkan siwak lebih unggul dibandingkan pasta gigi biasa. Dibandingkan ekstrak siwak dengan zat chlorhexidin gluconat, keduanya memiliki efek yang sama pada gigi, namun ekstrak siwak lebih banyak menghilangkan lapisan noda pada gigi. Penelitian El Mostehy menunjukkan siwak mempunyai zat antiseptik. Studi dr.Thariq al-Khauri menunjukkan siwak mengandung klorida dan silika yang membuat gigi semakin putih.

Rasulullah SAW bersabda: "Barangsiapa yang masuk islam, ia harus berkhitan". Khitan adalah memotong preputium atau kulup pada kemaluan laki-laki. Khitan bermanfaat bagi kesehatan. Penelitian yang dilakukan Van driel, Van der Hoog dan Van deinsen menunjukkan bahwa kulup merupakan tempat yang disukai kuman sifilis sehingga khitan mengurangi kejadian sifilis pada

laki-laki sebesar 25-73%. Jika sperma mengendap di kulup dan tidak dibersihkan secara baik, maka dapat menimbulkan smegma yang merupakan senyawa penyebab kanker atau karsinogenik. Pada laki-laki akan meningkatkan risiko kanker penis dan pada wanita yang dinikahnya beresiko mengalami kanker leher rahim.

Rasulullah SAW bersabda: "barangsiapa yang berwudhu dan melakukan wudhunya dengan baik, maka dosa-dosanya akan keluar dari tubuhnya sehingga dosa-dosa tersebut keluar dari bawah kukunya". Wudhu bermanfaat bagi kesehatan. Penelitian dr. Ahmed Shawgi Ibrahim menunjukkan wudhu menyebabkan terlepasnya ion-ion negatif yang membuat relaksasi saraf dan otot. Penelitian dr. Mustafa syatah menunjukkan bahwa kuman pada orang yang berwudhu lebih sedikit dibandingkan pada orang yang tidak berwudhu. Menurut ilmu akupuntur ada 493 titik reseptor pada anggota tubuh manusia yang terkena wudhu yang merangsang homeostasis. Pada wajah ada 84, tangan 95, kepa 64, telinga 125, dan kaki 125 titik reseptor.

2.5. Kebersihan lingkungan

Rasulullah melarang untuk kencing pada tempat genangan air dan memerintahkan untuk menutup bejana rapat-rapat. Hal ini terkait dengan penularan penyakit lewat media air. Kita juga dilarang meludah di sembarangan tempat, karena bisa menjadi salah satu sarana menularnya beberapa penyakit. Rasulullah memerintahkan untuk membersihkan halaman rumah dan tidak mengikuti kaum yahudi yang suka mengumpulkan sampah di lingkungan rumah mereka. Rasulullah dengan tegas melarang kita untuk buang air besar dan kecil di tempat yang dilewati banyak orang, yang dijadikan tempat berteduh, di bawah pohon yang berbuah, tempat ibadah dan lain-lain. Menjaga kebersihan tempat yang banyak dikunjungi orang sangat penting karena jika tempat itu kotor dan menjadi sarang penyakit, maka akan sangat mudah menjangkiti banyak orang dalam waktu yang bersamaan.

2.6. Sikap Positif

Rasulullah selalu bersikap positif diantaranya: selalu tersenyum, tidak tertawa

berlebihan, tidak pemaarah, kasih sayang, dan seantisa bersyukur. Beliau mengajarkan bahwa Senyum di depan saudaramu adalah sedekah. Penelitian yang dilakukan Leonard, Voeller, dan Kaldau (1991) menunjukkan di dalam setiap senyuman terjadi peningkatan pesan positif yang komunikatif. Dr.Patch Adam di RS West Virginia membuktikan bahwa pasien bisa sembuh dari penyakitnya melalui senyuman. Pada saat orang tersenyum, otak mengeluarkan serotonin yang dapat meningkatkan imunitas Penelitian Page menunjukkan bahwa dibandingkan dengan orang yang tidak tersenyum, maka orang yang suka senyum lebih berbahagia, lebih hangat, lebih riang, lebih rileks, dan lebih sopan. Penelitian La Crose menunjukkan bahwa konselor yang menggunakan cara afiliatif dengan tersenyum dinilai lebih persuasif menghadapi klien.

Diriwayatkan oleh Aisyah R.A:"Aku belum pernah melihat rasulullah tertawa sampai mulut beliau menganga, yang beliau lakukan hanya senyum belaka". Tertawa dalam Islam diatur agar tidak berlebihan. Umar bin Khattab R.A pernah

berkata:"Barang siapa yang terlalu banyak ketawanya, berkuranglah wibawanya". Penelitian medis menunjukkan 1 menit tertawa sama dengan 45 menit olahraga. Jika tertawa dilakukan dalam batasan ini, maka akan berefek pada kesehatan berupa peningkatan aliran darah dan kadar oksigen. Apabila tertawa sudah melebihi batas maka akan membebani kerja jantung dan beresiko kematian. Subhanallah! Itulah hikmah dibalik senyum dan tawa

Rasulullah menekankan bahwa apabila salah seorang di antara kalian marah dalam keadaan berdiri duduklah, jika belum hilang maka berbaringlah. Dalam buku *horizon Medicine* dinyatakan bahwa jumlah hormon noradrenalin dalam darah meningkat 2-3x saat berdiri 5 menit. Kadarnya menurun jika merubah posisi ke duduk. Marah berpengaruh besar terhadap organ tubuh manusia. Penelitian di Standford University menunjukkan marah merusak sistem jantung dan pembuluh darah sehingga orang yang suka marah beresiko terkena penyakit jantung koroner dan stroke. Marah menurunkan fungsi otak karena saat

marah, darah yang menuju ke otot lebih banyak daripada yang ke otak. Marah juga menurunkan daya tahan tubuh. 1 menit marah sama dengan 4 jam kerja, dimana metabolisme tubuh akan turun berdampak pada imunitas yang menurun.

Abu Hurairah berkata bahwa rasulullah telah bersabda: "Tidak akan masuk ke dalam neraka seseorang yang pernah menangis karena takut kepada Allah". Menangis bermanfaat bagi kesehatan. Penelitian dr.Gerald Bergman menunjukkan 88.8% orang merasa lebih baik setelah menangis. Air mata mengandung enzim lizosim yang dapat membunuh kuman lebih dari 95% dalam 10 menit. Pakar Biokimia William Frey menemukan bahwa air mata mengeluarkan racun dari tubuh yang terbentuk karena stress. Air mata orang yang sedih mengandung kadar protein 24% lebih tinggi sehingga dapat mengikat senyawa Mangan (Mn) yang bersifat toksik bagi tubuh.

Menurut penelitian Robert Emmons, rasa syukur akan berdampak pada kesehatan fisik berupa sistem kekebalan tubuh yang kuat dan menurunkan tekanan darah. Berdampak pada

kesehatan psikis berupa lebih optimis dan bahagia. Berdampak pula pada kesehatan social berupa tidak terisolasi dan kesepian. Penelitian Alex Wood menunjukkan bahwa rasa syukur mengurangi depresi. Penelitian Michael McCullough menunjukkan bahwa rasa syukur mengurangi rasa benci dan iri hati pada orang lain

Rasulullah SAW bersabda: "Sayangilah orang-orang yang ada di bumi, maka yang di langit (Allah) akan menyayangimu". Rasa sayang ternyata berdampak pada kesehatan. Penelitian pada kelinci yang dirawat dengan kasih sayang didapatkan tidak adanya gangguan jantung meskipun kelinci tersebut diberi makan kolesterol tinggi. Dr. Maoshing Ni menemukan bahwa rasa sayang pada seseorang akan meningkatkan kadar imunoglobulin sebagai bagian sistem pertahanan tubuh melawan kuman penyakit. Dr. Mark Goulston menemukan bahwa pada seseorang yang merasakan kasih sayang dari orang lain akan terjadi peningkatan produksi hormon endorfin yang dapat menenangkan otak.

2.7. Rutin beribadah

Rasulullah merupakan sosok manusia yang tidak pernah lupa beribadah kepada Allah. Walaupun beliau sudah dijamin masuk syurga, tetapi aktivitas ibadahnya tidak pernah kendur. Ibadah sholat, puasa, sedekah dan lainnya telah menjadi bagian dari keseharian beliau. Hasil penelitian di Inggris terhadap kondisi sebagian masyarakat; antara orang-orang yang rutin melakukan ritual ibadah dengan mereka yang acuh terhadap ritual ibadah, menunjukkan bahwa mereka yang tidak terbiasa dan tidak rutin melakukan ritual ibadah lebih banyak memiliki tekanan darah lebih tinggi, memiliki hati yang tidak sehat dan memiliki penguasaan emosi yang labil dibandingkan dengan mereka yang biasa melakukan ritual ibadah. Penelitian ini juga sesuai dengan sebuah penelitian yang menyimpulkan bahwa 36 % dari mereka yang melakukan ritual keagamaan memiliki kondisi kesehatan yang lebih bagus. Sementara mereka yang tidak melakukan ritual keagamaan, hanya 26 % saja yang memiliki kondisi kesehatan yang bagus.

Dengan selalu menjaga pola hidup bersih dan sehat, maka kita akan terhindar dari berbagai penyakit, sehingga kita akan menjadi umat yang sehat dan kuat, serta akan melahirkan generasi yang sehat dan kuat pula. Rasulullah pernah bersabda: "orang mukmin yang kuat lebih disukai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah" (HR. Muslim dari Abu Hurairah). Pemerintah melalui Pusat Promosi Kesehatan Kementerian kesehatan telah mengeluarkan panduan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang terdiri atas: Menggunakan air bersih, Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, Menggunakan jamban sehat, Memberantas jentik di rumah, Makan buah dan sayur setiap hari, Melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan Tidak merokok.

Sebelum konsep PHBS tersebut diperkenalkan, Rasulullah pada 1400 tahun yang silam telah menerapkan pola hidup sehat dan bersih. Jika semua yang kita lakukan senantiasa mencontoh Rasulullah SAW, maka bisa dipastikan kita akan sehat. Rasulullah SAW memang bukan seorang dokter tapi beliau adalah gurunya para

dokter. Dengan meneladani rasulullah, manusia akan mendapatkan 2 pahala. Pahala pertama diperoleh di dunia berupa kesehatan jasmani dan pahala kedua didapatkan di Akhirat kelak berupa Al Jannah.

BAB III

Sehat Psiko-Neuro-Endokrin Melalui Ibadah Sholat

Setiap tanggal 27 bulan Rajab, umat Islam di seluruh dunia memperingati peristiwa Isra' dan mi'raj Nabi Muhammad SAW. Isra' adalah perjalanan pribadi Muhammad pada malam hari dalam waktu yang singkat dari Masjidil Haram di Makkah ke Masjid Aqsa di Palestina. Sedangkan mi'raj adalah perjalanan Nabi naik dari bumi ke langit hingga ke lapisan ketujuh dan sidratul muntaha. Alqur'an mengabadikan peristiwa agung ini dalam surah Al isra ayat 1.

Dalam peristiwa Isra' Mi'raj, Nabi mendapat perintah untuk menegakkan sholat. Ketika Allah memerintahkan puasa, cukup dengan menurunkan

ayat. Saat memerintahkan zakat dan haji, Allah sekadar menurunkan wahyu. Sedangkan untuk perintah sholat, Nabi Muhammad SAW langsung dipanggil Allah SWT. Inilah salah satu keistimewaan sholat. Perintah sholat sama sekali bukan untuk kepentingan Allah. Sholat yang diperintahkanNya kepada manusia, manfaatnya akan kembali kepada manusia itu sendiri. Banyak sekali manfaat sholat yang dapat kita peroleh jika ditinjau dari aspek psikoneuroendokrin.

3.1. Aspek Psikis

Apabila dikerjakan dengan baik, benar dan ikhlas, maka gerakan-gerakan sholat akan memberikan manfaat pada aspek psikis, diantaranya:

- Takbiratul ikam. Ucapan takbir dan mengangkat kedua tangan akan memberi efek kepasrahan, penyerahan diri dan penghormatan, dimana kita mengakui akan

kebesaran Allah, dan kita tidak ada artinya di hadapan Allah 'azza wajalla.

- Ruku'. Menunduk di hadapan Allah, menghilangkan kesombongan dan meningkatkan keyakinan diri.
- I'tidal. Berdiri tegak menegaskan kesiapan manusia untuk menerima tugas dari sang Khalik dan pengharapan untuk diberikan kekuatan menjalankan misi kekhalifahan.
- Sujud. Dengan meletakkan kepala sejajar dengan telapak kaki, memberi arti bahwa tidak ada yang lebih unggul ketika berhadapan dengan kebesaran Allah. Hal ini akan berdampak pada penyerahan diri secara total dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Allah.
- Tasyahud. Pada saat tasyahud, ada lima hal yang ditegaskan yaitu persembahan sempurna kepada Allah, penghormatan kepada Nabi, penghormatan kepada orang sholeh,

mempertegas ikrar syahadat dan menyampaikan pujian. Hal ini akan memperkuat keimanan dan semangat spiritualitas kita.

- Salam. Dengan gerakan menoleh ke samping kanan dan kiri, kita diingatkan untuk tidak hanya peduli pada diri sendiri, melainkan juga peduli pada lingkungan di sekitar kita.

Efek psikis ibadah sholat telah dibuktikan secara empiris lewat berbagai riset. Dalam sebuah penelitian yang dipublikasikan majalah kedokteran *Tibb an-Nafsi wal jasad*, para ilmuwan berkesimpulan bahwa ketekunan melaksanakan ibadah sholat dapat mengurangi depresi pada pasien kanker dan keluarganya. Dr. Utsman al-Khawaas dalam majalah *Mujahid* menjelaskan bahwa shalat membuat seseorang merasa tidak sendirian dalam berjuang di atas bumi ini. Dr.Ir.Ibrahim Karim, ketua organisasi energi vitalitas, Kairo, Mesir telah melakukan penelitian tentang energi spiritual pada saat sholat. Didapatkan bahwa dengan

mengangkat jari telunjuk kanan ketika tasyahud dapat memberikan energi spritual.

Uraian di atas mejadi bukti bahwa Sholat sangat berdampak bagi kesehatan jiwa dan rohani pelakunya. Hal ini juga telah ditegaskan Allah SWT melalui firmanNya dalam QS.Al-Ankabut ayat 45: "Sesungguhnya Sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar".

3.2. Aspek Neurologi

Apabila dikerjakan dengan baik, benar dan ikhlas, maka gerakan-gerakan sholat akan memberikan manfaat pada aspek neurologi, diantaranya:

- Berdiri tegak akan melatih sikap tubuh dan membantu kerja jantung dalam menghantarkan darah ke seluruh tubuh
- Ruku'akan menggerakkan otot punggung dan persendian tulang belakang sehingga mencegah dan mengobati nyeri punggung.

- Gerakan itidal meningkatkan fleksibilitas otot punggung dan sendi tulang belakang
- Sujud akan memperbaiki aliran darah ke otak sehingga dapat mencegah kepikunan, dan gangguan sistem saraf pusat. Melancarkan aliran darah ke telinga sehingga bisa mencegah dan mengobati vertigo.
- Duduk tasyahud memberikan efek peregangan pada otot pinggang, paha dan tungkai
- Gerakan salam memberikan manfaat berupa peregangan otot bahu dan leher.

Efek ibadah sholat terhadap sistem saraf telah dibuktikan secara empiris lewat berbagai penelitian. Dalam *Clinical experts* no.14 terbitan *Bayer Germany Pharmaceutical Division* yang ditulis oleh Dr.Frederich W, Dr.G.Laborie, dan Dr.T.Y. Arraman tentang *principles of rheumatism theurapic*, dikatakan bahwa jika ruku' dikerjakan secara sempurna, maka penyakit yang bersumber pada ruas tulang belakang dapat dihindari. Penelitian Prof. Dr.Farida

al-Balusyi, Kepala bidang penyembuhan alami RS Tentara, Bahrain menyebutkan bahwa melaksanakan sholat dengan gerakan sempurna sebanyak lima kali dalam sehari dapat mengatasi rasa nyeri pada tulang belakang, lutut, dan leher secara signifikan. Ahmad bin Salim Baduweilan dalam buku *at Tadawi bi ash-shalah* menuliskan bahwa sholat dapat meningkatkan stamina tubuh dan otak, mempertajam konsentrasi dan memori serta menghilangkan ketegangan otot, sendi dan saraf.

Menurut Dr. Haidar Bagir, sholat yang khusyu' menyebabkan terjadinya flow dimana otak berada dalam suatu keadaan yang mentransmisikan gelombang tetha. Pada keadaan inilah kreativitas akan tercipta. Dr. Herbert Benson menjelaskan bahwa bacaan-bacaan yang diyakini kekuatannya oleh orang yang membacanya, termasuk bacaan dalam sholat akan memberikan respons relaksasi. Dr. Alexis Correl, seorang ilmuwan yang menerima hadiah nobel bidang kedokteran, mengatakan bahwa sampai saat ini sholat merupakan energi

yang paling dahsyat yang lahir untuk sebuah aktivitas. Dr.Thomas Hislop menyatakan bahwa shalat merupakan sarana terbaik yang dapat membuat seseorang tidur karena shalat dapat membangkitkan ketentraman dalam diri dan ketenangan pada urat saraf. Penelitian universitas Harvard menunjukkan shalat mencegah gangguan jantung dan stroke. Gerakan sholat juga bermanfaat untuk kesehatan psikis. Penelitian UCLA School of medicine menunjukkan saat seseorang sedang sholat, terjadi peningkatan dopamin di amigdala otak yang berefek pada perasaan senang dan tenang.

Efek kesehatan fisik dan jasmani dari ibadah sholat akan dirasakan apabila pelakunya melakukan gerakan sholat secara tepat. Setiap penyimpangan dari gerakan sholat akan berubah pula fungsi dan manfaatnya. Oleh karenanya kita dituntunkan untuk berpedoman pada rasulullah, sebagaimana sabda beliau:”Sholatlah kamu sebagaimana aku sholat” (HR.Ad Daruqutni & Al Baihaqi).

3.3. Aspek Endokrinologi

Allah SWT memerintahkan kita untuk menjalankan sholat secara teratur sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, sebagaimana firman Allah dalam QS An Nisaa ayat 103: "Sesungguhnya sholat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman". Dari sudut pandang endokrinologi, sholat yang dilakukan secara teratur bisa membawa hikmah kesehatan.

Pada waktu Subuh kandungan zat ozon berada dalam konsentrasi tinggi. Zat ini berpengaruh dalam memberikan semangat dan keaktifan pada saraf, otak dan otot. Kondisi ini akan membuat tubuh menjadi awet muda. Pada waktu subuh terjadi penurunan efektivitas kelenjar pineal dan pengurangan hormon melatonin. Hormon serotonin dan endorfin masuk ke darah. Hal ini akan berdampak pada lancarnya kembali aliran energi dan menormalnya metabolisme tubuh.

Pada waktu Dzuhur, terjadi peningkatan kadar hormon adrenalin. Hal ini berdampak pada ketegangan tubuh. Dengan wudhu dan sholat pada waktu dzuhur, maka tubuh dan pikiran akan terasa segar, sehingga siap untuk kembali beraktifitas. Pada waktu ashar merupakan puncak kedua peningkatan hormon adrenalin. Puncak kedua ini menimbulkan peningkatan beban kerja jantung dan pernapasan. Sholat pada waktu ashar akan menghindari terjadinya peningkatan gangguan jantung dan pernapasan.

Pada waktu maghrib, kebalikan dari waktu subuh. Hormon kortison, serotonin dan endorfin berkurang. Hormon melatonin bertambah. Hal ini menyebabkan aktivitas tubuh manusia berkurang. Dengan sholat maghrib, akan menenangkan tubuh, sehingga bersiap untuk istirahat. Waktu isya merupakan perpindahan dari waktu yang penuh aktivitas ke waktu istirahat total. Hal ini ditandai dengan keluarnya zat melatonin dari dalam tubuh seiring waktu yang semakin gelap. Oleh karenanya, umat islam dianjurkan untuk mengakhirkan shalat

isya hingga menjelang tidur, agar dapat menuntaskan segala kegiatannya dahulu sebelum tidur.

Beberapa penelitian ilmiah menunjukkan bahwa waktu sholat bagi umat Islam bersesuaian dengan aktivitas natural tubuh. Diantaranya penelitian Prof.Dr.Mohammad Soleh dalam disertasinya yang menunjukkan bahwa mereka yang melaksanakan sholat tahajjud akan mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan irama sirkadian. Dalam bukunya yang berjudul *al-istisya bi as salah*, dr.Zahir Rabeih mengatakan bahwa hormon penggerak aktivitas tubuh manusia akan semakin bertambah dan semakin aktif bersamaan dengan datangnya waktu subuh.

Kesesuaian waktu sholat wajib dengan perubahan biologis yang penting pada tubuh menunjukkan pengaruh sholat terhadap kesehatan tubuh. Inilah hikmah yang terkandung dalam

pelaksanaan sholat secara teratur dan telah ditentukan waktunya.

Dari uraian di atas terlihat bahwa ibadah sholat memberikan manfaat bagi psikis, neurologi dan endokrin pelakunya. Allah SWT berfirman dalam QS.Al baqarah ayat 45: "Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu". Melalui momentum peringatan isra' wal miraj Nabi Muhammad SAW, kita tingkatkan kuantitas dan kualitas ibadah sholat kita baik fardhu maupun sunnah, sehingga memberikan manfaat baik di dunia maupun di akherat kelak. Amien

BAB IV

Pencegahan Stroke Melalui Ibadah Puasa

. Stroke adalah kehilangan fungsi otak yang diakibatkan oleh berhentinya suplai darah ke bagian otak, dimana secara mendadak (dalam beberapa detik) atau secara cepat (dalam beberapa jam) timbul gejala dan tanda yang sesuai dengan daerah fokal yang terganggu.

Stroke merupakan penyebab kematian yang utama. Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan untuk penyebab kematian utama di rumah sakit Indonesia, stroke menempati urutan pertama sebagai penyebab kematian. Secara global, stroke merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah penyakit jantung dan kanker.

Stroke juga merupakan penyebab kecacatan yang utama. Laporan WSO (*World Stroke*

Organization, 2009) memperlihatkan bahwa stroke adalah penyebab utama hilangnya hari kerja dan kualitas hidup yang buruk. Kecacatan akibat stroke tidak hanya berdampak bagi para penyandanginya, namun juga bagi para anggota keluarganya. Beban ekonomi yang ditimbulkan akibat stroke juga sedemikian beratnya.

Faktor-faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya stroke dibagi dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat diubah (jenis kelamin, umur, riwayat keluarga) dan faktor yang dapat diubah seperti hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterol, merokok.

Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007, maka Gorontalo termasuk salah satu propinsi dengan persentase penduduk merokok terbesar, prevalensi tertinggi hipertensi dan obesitas. Tidak mengherankan jika prevalensi stroke di Gorontalo menempati urutan ketiga tertinggi nasional.

Untuk mencegah terjadinya stroke pada seseorang dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor resiko yang bisa diubah seperti hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterol, merokok. Salah satu cara yang bisa ditempuh untuk mengendalikan keseluruhan faktor resiko tersebut adalah melalui puasa.

Dalam Islam, ibadah puasa yang disyariatkan Allah dalam Alqur'an, selain bermanfaat meningkatkan derajat orang beriman menjadi orang bertakwa, juga membawa dampak positif bagi kesehatan. Dalam QS.Abaqarah ayat 184, Allah SWT berfirman: "dan puasa itu lebih baik bagimu, jika kamu mengetahui". Bahkan dipertegas lagi oleh rasulullah SAW sebagaimana diriwayatkan Thabrani: "Berpuasalah, niscaya kamu akan sehat". Secara empiris, puasa telah terbukti bermanfaat bagi kesehatan. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa puasa bermanfaat mengendalikan faktor resiko terjadinya stroke.

4.1. Puasa dan kadar gula darah

Diabetes Melitus dapat beresiko 1.8 kali menimbulkan stroke Usahakan Gula Darah Puasa < 126 mg/dl atau Gula Darah Sewaktu < 200 mg/dl dengan mengatur pola diet. Tingginya kadar gula darah dalam tubuh secara patologis berperan dalam peningkatan konsentrasi glikoprotein, yang merupakan pencetus beberapa penyakit vaskuler. Kadar glukosa darah yang tinggi pada saat stroke akan memperbesar kemungkinan meluasnya area penyumbatan otak karena terbentuknya asam laktat akibat metabolisme glukosa secara anaerobik yang merusak jaringan otak.

Studi yang dilakukan Nomani M.Z, yang dimuat dalam American Jurnal Clinic Nutrition tahun 1989 menunjukkan bahwa dengan mengendalikan diet pada orang yang berpuasa pada bulan ramadhan dengan pemberian diet tinggi karbohidrat pada 2 minggu pertama dan diet tinggi lemak pada 2 minggu terakhir akan menurunkan glukosa pada akhir ramadhan. Pada hari k-14, terjadi korelasi negatif antara kadar urea darah dengan penggunaan gula jenis sukrosa, sedangkan

pada hari ke 28, didapatkan korelasi negatif antara glukosa darah dengan penggunaan tenaga.

Tidak didapatkan efek hipoglikemia pada pasien diabetes yang konsumsi obat anti diabetik oral yang sedang berpuasa (Alfayez *et al*, 1988; Laajam, 1990). Kadar gula darah menurun ± 7 mg/dl selama puasa ramadhan (Haghdoost *et al.*, 2009). Namun penelitian dr.Rasyad Indera bersama tim dari Universitas Brawijaya tahun 1994 menunjukkan bahwa puasa ramadhan cenderung menaikkan kadar gula darah, namun masih dalam batas normal dan belum menimbulkan resiko kesehatan yang merugikan. Hal ini terjadi karena dalam keadaan puasa, proses biokimia yang melibatkan sistem saraf dan hormon, liver melakukan pelepasan cadangan glukosa, dan membentuk glukosa baru dari sisa pembakaran dalam tubuh.

Para ilmuwan dari University Hospital Yordania membuktikan bahwa puasa dapat membantu menurunkan kadar gula darah.

Pengurangan konsumsi kalori akan mengurangi sekresi hormon insulin dan menurunkan kadar gula darah. Hal ini akan meningkatkan sensitivitas hormon insulin dalam menormalkan kadar gula darah. Pengontrolan gula darah yang baik akan mencegah diabetes melitus tipe 2 yang disebabkan menurunnya potensi hormon insulin dalam mengontrol gula darah.

Seorang peneliti pada yayasan mukjizat sains pada alqur'an dan sunnah, Dr. Abdul Jawad Asshawy, menyebutkan gerak dan aktivitas tubuh orang yang sedang berpuasa menghasilkan glukosa buatan yang tersimpan dalam jantung. Glukosa ini adalah nutrisi ideal buat otak. Hal ini dipertegas lagi oleh Andrea Wyler, seorang ahli diet Amerika yang menyatakan bahwa jika simpanan gula dalam jantung habis, maka jantung akan memproses lemak menjadi energi. Pada masa perubahan lemak ini, akan terbentuk beberapa zat berbahaya yang bisa menyebabkan otak terganggu, dan bahaya ini bisa dihindari dengan menyegerakan berbuka puasa.

4.2. Puasa dan kadar kolesterol

Kadar kolesterol total 240-279 beresiko 1,8 kali menimbulkan stroke Total kolesterol >280 beresiko 2.6 kali menimbulkan stroke Usahakan total kolesterol < 200 mg/dl dan LDL < 70 mg/dl melalui diet rendah lipid.

Apabila kegiatan fisik berkurang, zat makanan yang menumpuk dalam tubuh akan menjadi lemak. Pengolahan makanan sehari-hari yang banyak menggunakan kelapa sebagai sumber utama lemak, begitu juga dengan lemak dari hewan seperti daging sapi. Lemak jenuh yang berasal dari santan kelapa dan bercampur dengan lemak jenuh dari hewan seperti sapi dalam bentuk gulai dan goreng-gorengan akan menghasilkan kadar lemak jenuh yang tinggi dan ini merupakan faktor resiko tinggi terjadinya penumpukan kolesterol jahat dalam tubuh.

Studi yang dilakukan Halack M.H dan Nomani M.Z, yang dimuat dalam American Jurnal

Clinic Nutrition tahun 1988 menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang bermakna dari kadar trigliserida dan kolesterol HDL pada akhir ramadhan. Selama puasa terjadi penurunan kadar kolesterol total dan trigliserida (Adlouni *et al.*, 1997). Hal ini juga dipengaruhi oleh penurunan konsumsi lemak dan peningkatan konsumsi kalori selama puasa ramadhan (Lamine *et al.*, 2006). Berat badan dan ukuran BMI menurun selama ramadhan pada laki-laki dan perempuan (Ziaee *et al.*, 2009). Puasa ramadhan yang juga diikuti aktivitas fisik menurunkan berat badan $\pm 1,2$ Kg (Haghdooost *et al.*, 2009).

Penelitian dr.Rasyad Indera bersama tim dari Universitas Brawijaya tahun 1994 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kadar kolesterol, trigliserida, dan LDL darah selama puasa ramadhan, walaupun secara statistik tidak bermakna. Ditinjau dari segi kesehatan, peningkatan tersebut masih dalam batas normal dan tidak menimbulkan efek negatif bagi tubuh.

Para ilmuwan dari University Hospital, Yordania membuktikan bahwa puasa dapat membantu menurunkan kolesterol jahat. Dr.Allan Cott telah menghimpun hasil dalam buku “Why fast”. Salah satunya dinyatakan puasa dapat menurunkan kadar lemak. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa setiap hari kita berpuasa dapat meningkatkan kolesterol darah HDL sebesar 25% dan menurunkan lemak trigliserida sebesar 20%.

4.3. Puasa dan Hipertensi

Hipertensi merupakan faktor risiko stroke yang paling utam dan merupakan salah satu penyakit utama di dunia, mengenai hampir 50 juta orang di Amerika Serikat, dan hampir 1 miliar orang di seluruh dunia. Prevalensi hipertensi meningkat, sesuai peningkatan usia. Seseorang disebut mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg, atau lebih dari

135/85 mgHg pada individu yang mengalami gagal jantung, insufisiensi ginjal, atau diabetes melitus. Hipertensi meningkatkan risiko stroke 2-4 kali lipat, tidak tergantung pada faktor risiko lainnya.

Tekanan darah yang tinggi tidak akan memberikan keluhan yang spesifik, namun merusak organ target. Jantung bekerja lebih keras, pembuluh darah menjadi keras dan menyempit. Bila bergabung dengan berbagai faktor lain (diabetes, hiperlipidemia, merokok) akan memacu timbulnya plak. Plak akan menyempitkan pembuluh darah. Pada suatu titik kritis pembuluh darah akan tersumbat oleh karena lepasnya plak. Bila pembuluh darah di otak yang tersumbat terjadilah stroke.

Penelitian dr.Rasyad Indera bersama tim dari Universitas Brawijaya tahun 1994 menunjukkan bahwa terjadi kecenderungan menurunnya tekanan darah pada saat berpuasa. Hal ini diduga karena semakin banyaknya waktu istirahat yang dilakukan. Variasi tekanan darah menjadi minimal

pada pasien hipertensi yang berpuasa ramadhan (Habbal *et al.*, 1998). Para ilmuwan dari University Hospital, Yordania membuktikan bahwa puasa dapat membantu menurunkan tekanan darah. Hal ini dipertegas lagi oleh Dr.Allan Cott dalam bukunya "Why fast", yang menyatakan bahwa puasa dapat menurunkan tekanan darah.

4.4. Puasa dan kejadian stroke

Tidak ada perbedaan signifikan pada pasien stroke yang berpuasa ramadhan dan di luar ramadhan (Ince *et al.*, 1997). Juga tidak didapatkan efek negatif pada pasien stroke yang berpuasa ramadhan (Akhan, 2000). Rasio stroke hemoragik menurun pada pasien hipertensi yang berpuasa ramadhan (Seluk *et al.*,2003).

Dalam mengatasi gangguan kesehatan jasmani termasuk stroke, Islam menekankan pada aspek preventif, sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW: "pencegahan pangkal semua pengobatan". Tindakan pencegahan, lebih bersifat

praktis dan ekonomis. Bila kita perhatikan ajaran yang terkandung dalam Alqur'an dan hadits, semuanya berorientasi pada tindakan preventif, termasuk perintah puasa.

Dengan mengamalkan puasa, manusia akan mendapatkan 2 pahala. Pahala pertama diperoleh di dunia berupa kesehatan jasmani dan pahala kedua didapatkan di Akhirat kelak berupa Al Jannah. Pendek kata, dengan mengamalkan ajaran Islam, kita mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat. *Amien!*

BAB V

Pencegahan Stroke Melalui Konsumsi Kurma

. Stroke adalah kehilangan fungsi otak yang diakibatkan oleh berhentinya suplai darah ke bagian otak, dimana secara mendadak (dalam beberapa detik) atau secara cepat (dalam beberapa jam) timbul gejala dan tanda yang sesuai dengan daerah fokal yang terganggu.

Stroke merupakan penyebab kematian yang utama. Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan untuk penyebab kematian utama di rumah sakit Indonesia, stroke menempati urutan pertama sebagai penyebab kematian. Secara global, stroke merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah penyakit jantung dan kanker.

Stroke juga merupakan penyebab kecacatan yang utama. Laporan WSO (*World Stroke*

Organization, 2009) memperlihatkan bahwa stroke adalah penyebab utama hilangnya hari kerja dan kualitas hidup yang buruk. Kecacatan akibat stroke tidak hanya berdampak bagi para penyandanginya, namun juga bagi para anggota keluarganya. Beban ekonomi yang ditimbulkan akibat stroke juga sedemikian beratnya.

Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007, maka Gorontalo termasuk salah satu propinsi dengan persentase penduduk merokok terbesar, prevalensi tertinggi hipertensi dan obesitas. Tidak mengherankan jika prevalensi stroke di Gorontalo menempati urutan ketiga tertinggi nasional.

Untuk mencegah stroke, bisa dimulai dengan mengendalikan faktor risiko dan memperbaiki gaya hidup. Faktor-faktor risiko yang bisa dikendalikan diantaranya: hipertensi, dislipidemia, hiperkolesterolemia, merokok, diet, obesitas, diabetes, aktivitas fisik berlebih, dan stres. Kemudian memperbaiki gaya hidup dapat dilakukan dengan memperbaiki pola makan yaitu

dengan menghindari lemak jenuh dan tinggi kolesterol. Konsumsi makanan berserat, lemak tak jenuh, vitamin C, kalsium, rendah natrium, dan tinggi kalium perlu ditingkatkan. Salah satu cara pencegahan yang bisa ditempuh adalah melalui konsumsi buah kurma.

5.1. Kandungan Kurma

Menurut ilmu taksonomi, kurma adalah buah yang tumbuh dari pohon palem keluarga *Arecaceae* dari genus *phoenix*. Nama ilmiah kurma adalah *dactylifera phoenix*. Kurma berasal dari sekitar tepi sungai Nil dan Efrat. Saat ini pohon kurma telah dibudidayakan di wilayah beriklim hangat, termasuk di Afrika, Australia dan Amerika.

Menurut hasil kajian gizi, ternyata buah kurma kaya dengan protein, serat gula, vitamin A dan C serta mineral seperti zat besi, kalsium, sodium dan potasium. Kandungan protein didalam kurma sebesar 1.8 - 2.0 persen, serat sebanyak 2.0 - 4.0 persen dan gula sebesar 50 - 70 persen glukosa.

Riset Al-Shahib dan Marshall (2003) membuktikan, kurma mengandung karbohidrat (gula total) 44-88 persen; 0,2-0,5 persen lemak; serta 2,3-5,6 persen protein dengan 23 asam amino. Nutrition Data (2007) juga mengungkapkan bahwa kurma mengandung serat, vitamin A, tiamin (B1), riboflavin (B2), niasin (B3), asam pantotenat (B5), piridoksin (B6), asam folat (B9), kolin, betain, kalsium, zat besi, magnesium, fosfor, tembaga, natrium, kalium, seng, dan mangan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh WHO, zat gula yang terkandung dalam kurma ternyata berbeda dengan gula pada buah-buahan lain. Gula tebu atau gula pasir mengandung sukrosa dimana zat itu tidak bisa langsung diserap ke dalam tubuh. Hal ini membuat gula tersebut harus dipecahkan terlebih dahulu oleh enzim sebelum berubah menjadi glukosa. Sebaliknya, kurma tidak membutuhkan proses demikian. Kurma mengandung gula sederhana seperti fruktosa dan dekstrosa yang mudah dicerna dan cepat mengembalikan energi tubuh.

Menurut Dr. David Conning, Direktur jenderal *British Nutrition Foundation*, Segelas air yang mengandung glukosa akan diserap tubuh dalam 20-30 menit, tetapi gula yang terkandung dalam kurma baru habis terserap dalam tempo 45-60 menit. Hal inilah yang membuat orang yang makan cukup kurma pada waktu berbuka puasa atau sahur akan menjadi segar dan tahan lapar sebab kurma juga kaya akan serat.

Oleh karenanya kurma sangat dianjurkan untuk mengawali berbuka puasa. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW: *“Apabila salah seorang diantara kamu puasa, hendaklah berbuka dengan kurma , bila tidak ada hendaklah dengan berbuka dengan air, sesungguhnya air itu bersih.”* (H.R. Ahmad dan Tarmidzi)

5.2. Penelitian kurma

Keutamaan yang lain dari kurma adalah bahwa kurma mengandung komponen gizi yang penting bagi fungsi jantung dan pembuluh darah, yaitu kalium. Kalium dapat mengatur kontraksi

jantung, mengaktifkan kontraksi otot serta membantu tekanan darah. Gangguan pada jantung dan tekanan darah dapat memacu dan memicu terjadinya stroke. Hal inilah yang melatarbelakangi mengapa kurma bisa dimanfaatkan untuk menurunkan risiko serangan stroke. Sejumlah literatur telah memuat beberapa hasil penelitian tentang khasiat kalium terhadap stroke.

Sebuah penelitian terhadap pola makan dilakukan terhadap 859 orang pria dan wanita berusia di atas 50 tahun di Kalifornia Utara, AS. Penelitian ini ingin melihat perbedaan konsentrasi kalium pada pola makan responden dan memprediksi resiko meninggal akibat stroke 12 tahun kemudian. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang asupan kaliumnya paling tinggi yaitu lebih dari 3.500 mg setiap hari, tidak ada yang meninggal akibat stroke. Sebaliknya, mereka yang mengkonsumsi kalium paling rendah yaitu kurang dari 1.950 mg setiap hari mempunyai risiko stroke 2,6 kali pada pria dan 4,8 kali pada wanita. Para peneliti menyimpulkan bahwa dengan

mengonsumsi satu porsi makanan kaya kalium minimal 400 mg setiap hari maka risiko terkena stroke bisa diturunkan sampai 40%. Dengan demikian, semakin banyak mengonsumsi makanan kaya kalium, maka semakin kecil kemungkinan seseorang untuk menderita stroke. Ternyata batas 400 mg kalium/hari tersebut dapat dipenuhi dengan konsumsi buah kurma kering sekitar 65 gram atau setara dengan lima butir kurma.

Dr. Louis Tobian, Jr. dari Minnesota University AS, juga melakukan penelitian untuk membuktikan bahwa kurma bisa membantu menurunkan tekanan darah serta bisa mencegah stroke secara langsung bagaimana pun kondisi tekanan darah seseorang. Beliau melakukan percobaan pada dua kelompok tikus yang dibuat mengalami hipertensi. Satu kelompok tikus diberi diet tinggi kalium dan kelompok lain diet kalium normal. Diantara kelompok tikus yang mendapat asupan kalium tinggi, tak satu pun mengalami perdarahan otak. Sementara 40% pada kelompok

tikus yang mendapat kalium normal menderita stroke ringan yang dibuktikan dengan adanya perdarahan otak. Dari hasil penelitian itu, Dr Tobian menyimpulkan bahwa konsumsi ekstra kalium bisa menjaga dinding pembuluh darah tetap elastis dan berfungsi normal sehingga tidak mudah rusak akibat tekanan darah tinggi.

Jean Carper lewat bukunya *Food, Your Miracle Medicine* menyatakan kurma mempunyai aktivitas seperti aspirin. Kurma kering sangat tinggi kandungan salisilat atau aspirin. Salisilat bermanfaat untuk mencegah pembekuan darah, anti peradangan, dan mengurangi rasa nyeri. Salisilat juga bisa mempengaruhi prostaglandin dalam merangsang kontraksi otot polos dan menurunkan tekanan darah. Konsumsi aspirin reguler dosis rendah (kurang atau separuh dosis yang biasa diminum per hari) dapat mencegah serangan jantung atau stroke.

Berdasarkan Nutrition Data (2007) yang dikutip dari hasil studi kelompok ilmiah Fakultas

Kedokteran Universitas Jember bahwa serat pangan dalam kurma sekitar 6,7 gram per 100 gram. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Al-Shahib dan Marshall (2002) serta El-Zoghbi (1994) yang mendapatkan bahwa serat dalam kurma berkisar 6,4-11,4% bergantung pada varietas dan stadium pematangan kurma. Serat dapat mengikat kolesterol atau asam empedu di usus, sehingga menghambat absorpsi kolesterol eksogen dan menghambat reabsorpsi asam empedu yang kemudian dikeluarkan bersama tinja. Makin tinggi konsumsi serat, maka semakin banyak asam empedu dan kolesterol yang dikeluarkan tubuh, sehingga membantu menurunkan kadar kolesterol darah. Kadar kolesterol darah yang rendah akan membantu mengurangi risiko stroke.

Pakar kesehatan Paul Gross dalam bukunya "Buah-buahan Super" menyebutkan ada beberapa faktor yang membuat jenis buah tertentu dikategorikan sebagai buah super. Diantaranya nutrisi, kandungan fitokimia, warna serta berbagai uji klinis mengenai manfaat buah. Uraian di atas

telah membuktikan bahwa kandungan nutrisi dan manfaat kurma telah menempatkan kurma dalam kelompok buah super. Tidaklah mengherankan jika Islam memberikan kedudukan yang istimewa terhadap kurma.

Rasulullah Muhammad SAW menganjurkan kepada wanita yang hamil untuk mengonsumsi buah kurma, sebagaimana sabda nabi: *“Berilah makan buah kurma kepada isteri-isteri kamu yang sedang hamil, karena isteri-isteri kamu yang sedang hamil. Karena sekiranya wanita hamil itu memakan buah kurma, niscaya anak yang akan lahir kelak akan menjadi anak yang penyabar, bersopan santun serta cerdas. Sesungguhnya makanan Siti Maryam takkala melahirkan Nabi Isa a.s adalah buah kurma. Sekiranya, Allah s.w.t., menjadikan suatu buah yang lebih baik dari pada buah kurma, maka Allah telah memberi makan buah itu kepada Siti Maryam.”* (H.R. Bukhari).

Bahkan Allah SWT memerintahkan Maryam binti Imran untuk memakan buah kurma ketika akan melahirkan. Allah berfirman: *“Dan goyangkanlah pangkal pohon kurma itu kearahmu,*

niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu, maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu” (QS.Maryam : 25-26).

Dari uraian di atas terlihat bahwa kurma merupakan makanan sekaligus obat. Islam memberi petunjuk dan membimbing umatnya lewat Al Quran dan hadits untuk mengkonsumsi kurma. Hasil penelitian manusia juga menunjukkan bahwa kurma bermanfaat mencegah terjadinya stroke. Dengan mengkonsumsi kurma, manusia akan mendapatkan 2 pahala. Pahala pertama diperoleh di dunia yaitu kesehatan jasmani, berupa terhindar dari resiko stroke dan pahala kedua didapatkan di Akhirat kelak berupa Al Jannah. Pendek kata, dengan mengamalkan ajaran Islam, kita mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat. *Amien!*

BAB VI

Terapi Stroke Melalui Tilawah Al-Qur'an

Ramadhan adalah bulan yang istimewa sehingga dikenal sebagai penghulu seluruh bulan atau "Sayyidussuhur". Salah satu keistimewaan bulan Ramadhan adalah karena pada bulan suci ini diturunkannya kitab suci Al Qur'an. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS.Albaqarah ayat 185: *"Bulan Ramadhan adalah bulan yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia, penjelas atas petunjuk-petunjuk itu dan pembeda antara yang benar dan yang salah"*. Bukan suatu kebetulan juga kalau kitab-kitab suci yang lain pun diturunkan Allah pada bulan Ramadhan. Suhuf (lembaran-lembaran kitab suci) disampaikan kepada Nabi Ibrahim AS pada malam pertama Ramadhan. 700 tahun kemudian, Kitab Taurat diturunkan kepada Nabi Musa AS pada malam 6

Ramadhan. 500 tahun berikutnya , Kitab Zabur diturunkan kepada Nabi Daud AS pada malam 12 Ramadhan. 1200 tahun setelahnya, Kitab Injil diturunkan kepada Nabi Isa AS pada malam 18 Ramadhan. Kitab Suci Al-Qur'an diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW pada malam 17 Ramadhan. Tidak salah jika bulan Ramadhan disebut sebagai "Syahrul huda", bulan turunnya petunjuk.

Al Qur'an merupakan mukjizat atau bukti kebenaran Nabi Muhammad SAW. Disamping itu pula Al Qur'an menjadi "As Syifa" atau penawar berbagai macam penyakit baik penyakit jasmani maupun penyakit rohani. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS Al-Isra ayat 82: *" Dan kami menurunkan Al Qur'an sebagai penawar dan Rahmat untuk orang-orang yang mu'min."*

6. 1. Efek terapi bacaan Qur'an

Dalam konsep kesehatan Islam (Thibbun Nabawi) dikenal terapi ruqyah. Yang dimaksud dengan terapi ruqyah menurut Ibnul Qayyim Al

Jauziyah adalah terapi dengan melafalkan doa baik dari Al Qur'an maupun hadits nabi untuk menyembuhkan suatu penyakit. Ruqyah mempunyai tiga syarat. Pertama, menggunakan ayat-ayat Al Qur'an atau Hadis dengan tanpa mengubah susunan kalimatnya. Kedua, menggunakan bahasa Arab yang fasih, dibaca dengan jelas, sehingga tidak berubah makna aslinya. Ketiga, meyakini bahwa bacaan ayat-ayat tersebut hanyalah sarana untuk penyembuhan, sedangkan yang menyembuhkan pada hakikatnya adalah Allah SWT. Apabila ketiga syarat ini terpenuhi maka ruqyah yang dilakukan disebut ruqyah Syar'iyah. Apabila ada salah satu dari ketiga syarat di atas tidak ada, maka disebut Ruqyah Syirkiyyah.

Dalam sejarah kerasulan Nabi Muhammad SAW, ruqyah telah digunakan sebagai terapi bukan hanya untuk gangguan jiwa dan kerasukan jin semata tetapi juga untuk gangguan fisik. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Abi Syaibah diceritakan pada saat rasulullah SAW

sedang bersujud dalam sholat, tiba-tiba seekor kalajengking menyengat jari tangan beliau. Kemudian Rasulullah menyuruh diambilkan air dan garam, lalu bagian yang disengat kalajengking tersebut direndam dengan air garam sambil membaca bacaan qu'ran sehingga rasa sakitnya berkurang. Dalam hadits lain yang diriwayatkan Abu Dawud bahwa Rasulullah menganjurkan ruqyah untuk penyakit pada mata, demam dan kesemutan.

Sejumlah penelitian ilmiah dilakukan untuk membuktikan efektivitas terapi ruqyah bagi gangguan fisik manusia. Suatu penelitian yang dilakukan terhadap 393 pasien jantung di San Fransisco menunjukkan bahwa kelompok pasien yang terapinya ditambah dengan terapi doa sedikit sekali yang mengalami komplikasi, sedangkan pasien yang tidak menggunakan terapi doa, penyakit jantungnya banyak menimbulkan komplikasi. Dokter Dossey dari Universitas di Texas mengumpulkan beberapa penelitian tentang terapi doa. Didapatkan bahwa ternyata doa dapat

mengendalikan sel-sel kanker, sel-sel pemacu, sel-sel darah merah, enzim, bakteri, dan jamur.

6.2. Al Qur'an sumber bahan pembuatan obat.

Apabila kita baca Al Qur'an dengan seksama, maka akan kita dapatkan sejumlah ayat yang menerangkan tentang resep obat untuk menyembuhkan penyakit manusia. Salah satunya firman Allah SWT terdapat dalam QS. An-Nahl ayat 11: *"Dia menumbuhkan tanaman-tanaman untukmu, seperti zaitun, korma, anggur dan buah-buahan lain selengkapnya, sesungguhnya pada hal-hal yang demikian terdapat tanda-tanda Kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mau memikirkan"*. Di ayat 69 dalam QS. An-Nahl juga Allah SWT berfirman: *"Dan makanlah oleh kamu bermacam-macam sari buah-buahan, serta tempuhlah jalan-jalan yang telah digariskan tuhanmu dengan lancar. Dari perut lebah itu keluar minuman madu yang bermacam-macam jenisnya dijadikan sebagai obat untuk manusia. Di alamnya terdapat tanda-tanda Kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mau memikirkan"*.

Penyebutan buah zaitun, korma, anggur dan madu dalam firman Allah tersebut tentu bermakna bahwa bahan-bahan alami tersebut memiliki manfaat khususya bagi kesehatan manusia. Sejumlah penelitian ilmiah pun telah membuktikan hal tersebut. Dalam jurnal *Archives of internal medicine* (1998) ditemukan bahwa konsumsi 1 sendok makan minyak zaitun/hari, menurunkan resiko kanker payudara sebesar 45%. Riset *Hebrew University* di Amerika Serikat menyebutkan bahwa penggunaan minyak Zaitun di kepala dapat membasmi *pediculus capitis* (kutu kepala). Riset Fayadh dan Al-Showiman (1990) menunjukkan bahwa kurma mengandung 0,5-3,9 persen serat larut (pektin). Diet serat larut berfungsi menurunkan kadar kolesterol darah dan membantu mengurangi risiko PJK. Riset Husada (2008) menunjukkan, kurma ternyata juga mengandung kalium yang bisa membantu menurunkan tekanan darah.

Penelitian Y Widodo (2001), peneliti di Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi Bogor

menemukan hasil bahwa pemberian madu secara teratur setiap harinya dapat menurunkan panas dan pilek sekaligus memperbaiki nafsu makan pada balita. Penelitian ini dilakukan pada balita pasien Klinik Gizi, Puslitbang Gizi, yang menderita Kurang Energi Protein (KEP). Sampel penelitiannya sendiri terdiri dari 51 balita usia 13 sampai 36 bulan. Peter C. Molan (1992), peneliti di *Departement of Biological Sciences, University of Waikoto*, Hamilton, Selandia Baru membuktikan bahwa madu mengandung zat antibiotik yang aktif melawan serangan berbagai patogen penyebab penyakit.

6.3. Penelitian Al Qur'an

Memperhatikan berbagai dalil dalam Al Qura'an dan hadits serta didukung oleh bukti-bukti empiris, maka pengobatan terhadap gangguan pada sistem saraf dan otak termasuk gangguan stroke sudah mulai menggunakan terapi ruqyah. Dr. Al Qadhi, melalui penelitiannya di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan bahwa

dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Alquran, seorang Muslim maupun non muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis pada sistem saraf. Dari hasil uji cobanya ia berkesimpulan, bacaan Alquran berpengaruh 97% dalam melahirkan kestabilan sistem saraf. Hasil penelitian tersebut diperkuat lagi oleh penelitian yang dilakukan Muhammad Salim yang telah dipublikasikan di Universitas Boston. Penelitian dilakukan terhadap 5 orang sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak diberi tahu bahwa yang akan diperdengarkannya adalah Alqur'an. Penelitian dilakukan sebanyak 210 kali dan terbagi dalam dua sesi, yakni membacakan Alquran dengan tartil dan membacakan bahasa Arab yang bukan dari Alqur'an. Disimpulkan bahwa responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Alquran dan ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan dari Alqur'an hanya 35% ketenangan yang didapatkan. Penelitian dr.Nurhayati dari Malaysia menunjukkan

bayi berusia 48 jam yang diperdengarkan ayat qur'an memperlihatkan respon tersenyum dan tenang.

Menurut suatu hasil penelitian bahwa membaca Al Qur'an setelah maghrib dan sesudah subuh itu dapat meningkatkan kecerdasan otak sampai 80 % karena saat tersebut terjadi pergantian dari siang ke malam dan dari malam ke siang hari di samping itu ada tiga aktifitas sekaligus yang dilakukan yaitu membaca, melihat dan mendengar. Dalam sebuah penelitian lainnya disebutkan bahwa sebagian orang yang terkena stroke setelah rajin membaca dan mendengar bacaan Al Qur'an secara rutin, didapatkan memori verbalnya meningkat sebanyak 60%. Virgil Brown, M.D, pimpinan *American Heart Association* dan guru besar ilmu kedokteran pada *Emory University* di Atlanta, menyebutkan bahwa stroke dimulai dari pengerasan arteri (arteriosklerosis) akibat gaya hidup yang penuh stress. Selanjutnya stress akan

memicu naiknya tekanan darah dan menaikkan kolesterol dalam darah. Kondisi inilah yang membuat pembuluh darah menjadi tersumbat, sehingga terjadilah stroke. Dengan senantiasa mendengarkan dan membaca Al Qur'an, kita akan selalu mengingat Allah, maka hati kita pun akan menjadi tenang dan tentram serta terhindar dari stress yang bisa memicu terjadinya stroke. *"Ingatlah, hanya dengan berdzikir kepada Allah-lah hati menjadi tentram"* (Q.S. 13: 28).

Penyakit yang menyerang organ tubuh manusia dapat mengakibatkan perubahan pada getaran sel-sel organ tersebut yang pada kelanjutannya akan membuatnya menyimpang dari sistem tubuh secara umum. Ketika tubuh dihadapkan pada suara tertentu, maka suara itu memengaruhi getaran sistem tubuh, khususnya pada organ yang tidak normal. Organ ini akan merespon suara tersebut untuk mengembalikan sistem getarannya yang asli, atau dengan kata lain, mengembalikan kondisi kesehatannya. Suara terdiri dari getaran-getaran mekanik yang sampai ke

telinga lalu diteruskan ke sel-sel otak yang selanjutnya akan menyesuaikan dengan getaran-getaran tersebut, dan mengubah getarannya sendiri. Itulah mengapa suara itu dianggap sebagai energi obat yang efektif, tergantung pada sifat suara dan frekuensinya. Kita menemukan energi penyembuh di dalam al-Qur'an karena ia merupakan kitab Allah. Kesembuhan menggunakan bacaan Alqur'an dapat dilakukan dengan membaca, berdekatan dengannya, dan mendengarkannya. Membaca, mendengar, memperhatikan atau berdekatan dengannya ialah bahwa Alqur'an itu dibaca di sisi orang yang sedang menderita sakit sehingga akan turun rahmat kepada mereka. Allah SWT berfirman: *"Dan apabila dibacakan Alqur'an, maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat."* (QS. Al A'raf: 204)

Berdasarkan fakta empiris di atas, maka saat ini dalam dunia kedokteran telah dikembangkan gabungan terapi medis (obat dan tindakan medik) dengan terapi spiritual (doa dan dzikir) untuk penanganan penyakit stroke dan gangguan

kesehatan lainnya. Suatu organisasi yang bernama *Pastoral and Humanization Service* telah memberikan pelayanan kesehatan jiwa agama ke rumah-rumah sakit dalam bentuk rawatan rohani pada penderita yang selama ini hanya menerima rawatan medik saja. Ternyata metode integrasi ini membawa hasil yang lebih baik, yaitu gejala-gejala gangguan jiwa lebih cepat teratasi dan lamanya perawatan di rumah sakit jiwa dapat diperpendek. Penelitian Snyderman (1996) secara tegas menyatakan bahwa terapi medik saja tanpa disertai dengan agama tidaklah lengkap, sebaliknya terapi agama saja tanpa disertai dengan terapi medik tidaklah efektif. Oleh karenanya marilah kita mulai membiasakan diri membaca kitab suci Al-Qur'an. Kitab ini tentu saja bukanlah buku kedokteran, namun Alqur'an menyebut dirinya sebagai "penawar penyakit" yang berarti bahwa petunjuk yang dikandungnya akan membawa manusia pada kesehatan fisik, psikis bahkan spiritual. Ingatlah sabda rasulullah SAW: "*Sebaik-baik pengobatan adalah dengan Al-Qur'an.*" (H. R. Ibnu Majah).

BAB VII

Pengobatan Penyakit Melalui Ibadah Zakat

Bulan ramadhan tinggal beberapa hari lagi akan pergi meninggalkan kita. Di ujung bulan ramadhan ada kewajiban kita untuk menunaikan ibadah zakat. Dalam Al qur'an dan hadits banyak sekali didapatkan dalil-dalil yang mewajibkan zakat. Tidak kurang dari 82 ayat dalam Al qur'an yang menyebutkan perintah menunaikan zakat ini dirangkaikan dengan perintah mendirikan sholat. Hal ini menunjukkan bahwa zakat memiliki kedudukan yang sangat istimewa, sehingga digandengkan dengan perintah sholat.

Secara bahasa, zakat memiliki dua makna:

1. Sebagai penyuci dan pembersih

Ini bermakna bahwa zakat mensucikan jiwa pelaku zakat dari sifat kikir dan bakhil, mensucikan jiwa penerima zakat dari kedengkian dan kecemburuan, dan juga mensucikan masyarakat secara keseluruhan dari fitnah dan permusuhan.

2. Tumbuh dan tambah

Ini bermakna bahwa zakat menjadikan pelakunya tumbuh menjadi insan yang baik. Harta dari pelaku ibadah zakat bukannya berkurang malah menjadi bertambah.

Disamping dua fungsi di atas, zakat ternyata bisa berfungsi sebagai obat penyakit,

Sebagaimana sabda rasulullah SAW: “Obatilah orang yang sakit diantara kalian dengan sedekah”. Ibnul Qayyim Al Jauziyah, lebih menegaskan lagi tentang efektifitas ibadah zakat terhadap pengobatan penyakit, termasuk terhadap peyakit yang secara medis sudah sulit untuk disembuhkan. Penegasan beliau tersebut ditulis dalam kitab “Thibbun

nabawi", buku "zadul ma'dad", dan "ighatsul lahfan".

Banyak sekali kesaksian atau testimoni yang kita baca dan dengar, baik lewat media cetak maupun elektronik tentang keajaiban, hikmah dan manfaat zakat, infaq, dan shadaqoh terhadap penyembuhan penyakit. Diantaranya ada yang sembuh dari kanker, gangguan jiwa, gangguan ginjal, gangguan mata, demam, bisul. Bahkan ada yang sudah divonis mati secara medis, namun sembuh berkat ibadah zakat.

Adapun pada masa rasulullah, Abu Hanifah meriwayatkan bahwa seseorang pernah mendatangi nabi dan berkata: "Wahai rasulullah, saya tidak dikaruniai seorang anak pun, sehingga saya ingin memiliki anak". Nabi bersabda: "Sudahkah kamu memperbanyak istighfar dan shadaqah, kau akan dikaruniai anak berkat keduanya". Orang itu mengikuti saran nabi, dan dalam riwayat ini disebutkan bahwa orang tersebut

dikaruniaai oleh Allah sembilan anak laki-laki. Subhanallah!

7.1. Efek terapi zakat

Timbul pertanyaan pada diri kita: bagaimana ibadah zakat dapat memberikan efek terapi terhadap suatu penyakit? Memang belum ada penelitian atau bukti empiris yang menunjukkan mekanisme ibadah zakat dalam pengobatan. Untuk menjawab pertanyaan di atas memang tidak boleh menggunakan logika ilmiah. Namun yang harus dipakai adalah logika ilahiyah. Berdasarkan prinsip ini, maka jawaban yang mungkin bisa diajukan adalah:

1. Apabila Allah menghendaki sesuatu, maka dia tinggal berfirman "kun"(jadilah), maka "fayakun" sesuatu itu pasti akan terjadi, sebagaimana dalam QS.Maryam:35. Ini berarti jika Allah menghendaki kesembuhan seseorang melalui zakat, maka saat orang sakit bersedekah, Allah pun langsung

berfirman:sembuhlah, dan orang sakit itu pun menjadi sembuh.

2. Allah telah menurunkan penyakit bersama obatnya, kecuali satu penyakit yaitu tua sebagaimana ditegaskan dalam hadits nabi. Ini berarti mungkin saja obat suatu penyakit tidak terkandung dalam obat kimia, jamu tradisional, pembedahan atau penyinaran, tetapi bisa saja Allah berkehendak meletakkan obat suatu penyakit di dalam amalan ibadah zakat.

Keefektifan sedekah sebagai obat secara ilmiah dibuktikan oleh tim peneliti universitas oregon bahwa saat seseorang mengeluarkan sedekah, timbul rasa bahagia.

7.1. Syarat berzakat

Agar ibadah zakat bisa memberikan efek terapi, maka hal-hal yang harus diperhatikan dalam rangka menunaikan ibadah zakat adalah:

1. Luruskan niat. Hendaklah yang dicari hanyalah ridha Allah semata, bukan karena riya' atau ingindipuji manusia dengan dikatakan dermawan.
2. Harus dari harta yang halal
3. Sedekah dengan harta yang paling dicintai
4. Mendahulukan kerabat terdekat. Sabda Rasulullah SAW: "Sedekah kepada orang miskin mendapat satu sedekah, dan sedekah kepada saudara kerabat mendapat dua pahala; pahala sedekah dan pahala menyambung tali silaturahmi." (HR. Ahmad)
5. Jangan sembarangan memberi orang. Ada 8 golongan yang berhak menerima diantaranya: fakir, miskin, amil, muallaf, hamba sahaya, orang berhutang dan ibnu sabil.
6. Menyembunyikan sedekah

7. Sebisa mungkin bagi orang yang sedekah untuk menyembunyikan sedekahnya, kecuali apabila menampakkan sedekah membawa mashlahat yang kuat. Firman Allah SWT: "Jika kamu menampakkan sedekah(mu), maka hal itu adalah baik sekali. Dan jika kamu menyembunyikannya, dan kamu berikan kepada orang-orang fakir, maka menyembunyikan itu lebih baik lagi bagimu. Dan Allah akan menghapuskan dari kamu sebagian kesalahan-kesalahanmu; dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan." (QS. Al Baqarah: 271).
8. Keluarkan sedekah walaupun sedikit.
9. Tunaikan zakat yang wajib.
10. Lembut kepada fakir miskin dan jangan diungkit ungit. Firman Allah SWT: "Orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah, kemudian mereka tidak mengiringi apa yang dinafkahkan itu dengan menyebut-

nyebut pemberiannya dan dengan tidak menyakiti (perasaan si penerima), mereka memperoleh pahala di sisi Rabb mereka. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati." (QS. Al Baqarah: 262). Imam al Qurthubi mengatakan : "Orang-orang yang menyebut nyebut pemberiannya biasanya dari orang yang pelit. Orang yang pelit selalu merasa besar dengan apa yang diberikannya sekalipun sedikit!".

11. Jangan rakus dengan harta dan dunia yang fana.

Marilah kita tutup rangkaian ibadah ramadhan ini dengan menunaikan ibadah zakat. Melalui zakat, infaq dan shadaqoh yang kita keluarkan, insya Allah kita bisa memperoleh kesucian, bertambah rezeki dan mendapat karunia kesembuhan penyakit dari Allah SWT, sehingga bisa kembali kepada kefitrahan yang hakiki. Amien!

BAB VIII

Pengobatan Penyakit Melalui Silaturahmi Dan Memaaafkan

Dalam bulan syawal, ada dua tradisi yang berkembang di kalangan umat Islam Indonesia yang tidak ditemukan di Negara muslim lain, yaitu tradisi mudik dan tradisi halal bi halal. Esensi mudik adalah silaturahmi sedangkan halal bi halal pada dasarnya adalah usaha untuk saling memaafkan. Silaturahmi dan saling memaafkan termasuk akhlak yang mulia, yang akan menjadikan pelakunya tergolong orang yang bertakwa. Disamping itu ternyata berbagai riset menunjukkan bahwa silaturahmi dan memaafkan berdampak pada kesehatan seseorang. Melalui tulisan ini, akan diuraikan hikmah silaturahmi dan memaafkan bagi kesehatan tubuh manusia.

8.1. Silaturahmi

Nabi Muhammad SAW pernah bersabda sebagaimana yang diriwayatkan oleh Bukhari, Muslim dan Abu Dawud; "*Barangsiapa yang ingin dimudahkan rejekinya dan dipanjangkan umurnya, maka hendaklah ia menyambung tali silaturahmi*".

Sebuah penelitian dilakukan oleh Mark Granovetter, sosiolog dari Universitas Harvard tentang bagaimana cara seseorang bisa mendapatkan pekerjaan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar orang memperoleh pekerjaan berdasarkan koneksi pribadi. Jadi dapat disimpulkan melalui koneksi atau jalinan silaturahmi maka seseorang bisa mendapatkan pekerjaan. Dengan silaturahmi juga akan terbina hubungan baik sehingga muncul kepercayaan yang pada akhirnya pihak lain akan menitipkan modal untuk dikelola. Inilah yang disebut dilapangkan rezeki. Penelitian epidemiologi terhadap penduduk Alameda county, California, Amerika serikat menunjukkan angka kematian 3 kali lebih tinggi pada mereka yang jarang silaturahmi. Penelitian pada penduduk Seattle,

Amerika Serikat menunjukkan biaya yang keluar untuk berobat lebih rendah pada keluarga yang suka silaturahmi. Inilah yang disebut dipanjangkan umur.

8.2. Memaaafkan

Dalam Al Qur'an surat Al-A'raf ayat 199 Allah SWT berfirman: "Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh".

Para ilmuwan telah membuktikan bahwa mereka yang mampu memaafkan memiliki kesehatan lebih baik, baik aspek jiwa maupun raganya. Lewat penelitian terungkap bahwa penderitaan orang akan berkurang setelah ia memaafkan orang yang menyakitinya. Para peneliti di university of Pisa meneliti 49 orang perempuan yang tidak mau memberi maaf suami yang telah berkhianat. Mereka dilatih sikap toleran. Hasilnya sikap toleran mempengaruhi aktivitas otak. Penelitian university of Wisconsin melibatkan 46

orang pria dengan gangguan jantung koroner dan ada riwayat konflik sebelumnya. Mereka diberi pelatihan untuk memaafkan. Hasilnya aliran darah menuju ke jantung menjadi lancar. Memaafkan ternyata memperbaiki fungsi tubuh.

BAB IX

Manfaat Ibadah Haji dan Kurban Bagi Kesehatan

Ibadah haji dan kurban yang disyariatkan Allah SWT dalam Al-Qur'an selain bermanfaat meningkatkan keimanan dan ketakwaan seorang muslim, juga memberi dampak positif bagi kesehatan manusia. Menurut WHO, badan kesehatan dunia, sehat adalah suatu keadaan sejahtera sempurna dari jasmani, rohani dan sosial, yang memungkinkan setiap orang hidup produktif dan bukan hanya terbebas dari penyakit dan kecacatan saja. Ibadah haji dan kurban apabila dilaksanakan secara benar dan ikhlas ternyata bermanfaat meningkatkan kesehatan jasmani, rohani dan sosial pelakunya.

9.1. Ibadah haji

Haji merupakan salah satu ibadah yang difardhukan sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Ali Imran ayat 97: *"Dan wajib melaksanakan haji karena Allah atas orang-orang yang mempunyai kemampuan untuk sampai ke sana"* Dalam ibadah haji terdapat beberapa ritual seperti thawaf yaitu mengelilingi ka'bah sebanyak 7 kali putaran yang dimulai dan diakhiri di hajar aswad. Sa'i adalah berlari-lari kecil antara bukit shafa dan marwah sebanyak tujuh kali. Melontar jumrah adalah melempar batu-batu kerikil di tiga lokasi yaitu ula', wustho dan aqobah. Ditinjau dari aspek kesehatan jasmani maka gerakan thawaf, sa'i, dan melontar jumrah merupakan dasar-dasar latihan kebugaran tubuh. Berjalan kaki dan berlari-lari kecil merupakan olahraga yang dapat meningkatkan sirkulasi oksigen, meningkatkan kolesterol baik serta menurunkan kolesterol jahat, menurunkan tekanan darah, memperlambat penurunan mineral pada tulang dan menurunkan berat badan. Melalui prosesi tahallul atau mencukur rambut, manusia

berusaha menghilangkan kabut yang menutupi otak kecilnya.

Ditinjau dari aspek kesehatan rohani, aktifitas ibadah haji mengajarkan manusia tentang nilai-nilai psikologis yang positif. Talbiyah mengingatkan manusia akan niat hidupnya di dunia adalah bukannya mengejar harta, tahta dan popularitas, melainkan hanya untuk menggapai ridho Allah. Ketika berihram, manusia disadarkan bahwa semua yang melekat pada diri kita sesungguhnya bukan milik kita. Thawaf merupakan cerminan manusia untuk mempertahankan konsistensi hidup dalam orbit ketaatan kepada Allah. Sa'i mengajarkan manusia untuk sabar dan tawakkal dalam menghadapi tantangan dan rintangan kehidupan. Melontar jumrah pada hakekatnya merupakan wujud perlawanan manusia terhadap iblis dan syaithon. Wuquf merefleksikan betapa pentingnya manusia untuk melakukan perenungan dan introspeksi terhadap hal-hal yang sudah dan akan dilakukan.

Ditinjau dari aspek kesehatan sosial, ibadah haji mewujudkan terciptanya sehat sosial. Dalam ibadah haji terjadi pertemuan jutaan umat muslim dengan beragam ras, negara, dan status sosial yang akan memperkuat rasa persaudaraan sebagai ciri sehat sosial. Tidak salah jika haji dikatakan sebagai muktamar kaum muslimin sedunia. Di sinilah terhimpun potensi ekonomi dan sosial. Apabila potensi ini didayagunakan dengan baik maka akan membawa kemaslahatan bagi umat.

Selain ritual ibadah haji yang berdampak pada kesehatan, di tanah suci juga terdapat benda-benda yang memiliki efek terhadap kesehatan manusia diantaranya hajar aswad dan air zam-zam. Hajar aswad mampu menerima dan memberikan prana bagi orang di sekitarnya. Prana adalah suatu bio-energi yang tidak terlihat untuk mempertahankan kehidupan dan menjaga agar tubuh tetap sehat. Prana bekerja di aura yang merupakan suatu medan elektromagnetik yang meliputi tubuh manusia. Ada tiga hal yang menunjukkan kemampuan prana hajar aswad yaitu

hajar aswad memiliki kemampuan menyerap penyakit, kemampuan itu menyebabkan hajar aswad yang dulunya berwarna putih sekarang menjadi hitam, dan posisi hajar aswad berada di tengah lingkaran thawaf. Adapun air zam-zam berasal dari kolam seluas 18x14 kaki. Air zam-zam adalah air murni yang tidak berwarna dan tidak berbau. Penelitian WHO menunjukkan air zam-zam layak dikonsumsi dan bermanfaat bagi kesehatan. Hal ini dikarenakan air zam-zam mengandung 30 jenis mineral dengan kandungan terbanyak adalah natrium, magnesium dan fluor. Magnesium dan natrium berhubungan dengan berbagai proses biokimiawi dan fisiologi tubuh manusia diantaranya pada organ jantung, jaringan saraf, tulang dan otot serta pencernaan. Bersuci dengan air zam-zam akan memberikan perlindungan anti infeksi karena fluor yang dikandungnya berguna untuk sterilisasi kuman.

9.2. Ibadah Kurban

Ibadah kurban disyariatkan Allah dalam Al Qur'an surat Al-Kautsar ayat 1-3: *"Sesungguhnya Kami telah memberikan kepadamu sebuah sungai surga, maka dirikanlah sholat karena Allah dan berkurbanlah. Sesungguhnya orang-orang yang membenci kamu, dialah yang terputus"*. Hukum Islam menyempitkan arti kurban sebagai hewan ternak yang disembelih pada hari raya idul adha dan tiga hari sesudahnya, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Ditinjau dari aspek kesehatan jasmani, kurban bermanfaat meningkatkan status gizi masyarakat. Dalam daging sapi dan kambing yang dijadikan sebagai hewan kurban mengandung komposisi gizi yang diperlukan tubuh manusia. Kandungan proteinnya berkisar 15-20 persen dari berat bahan. Protein sangat dibutuhkan untuk proses pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan khususnya pada periode balita. Daging juga mengandung energi sebesar 250 kkal/100 gram. Kadar lemak pada daging berkisar antara 5-40 persen. Daging juga mengandung kolesterol. Kadar kolesterol daging sekitar 500 miligram/100

gram lebih rendah daripada kolesterol otak (1.800-2.000 mg/100 gram) atau kolesterol kuning telur (1.500 mg/100 gram). Daging juga mengandung vitamin dan mineral diantaranya kalsium, fosfor, zat besi, serta vitamin B kompleks (niasin, riboflavin dan tiamin), tetapi rendah kadar vitamin C. Hati mengandung kadar vitamin A dan zat besi yang tinggi. Dengan mengkonsumsi daging, maka akan diperoleh gizi yang cukup sehingga tubuh menjadi sehat dan terhindar dari penyakit. Walaupun demikian, kita diingatkan untuk tidak makan berlebih-lebihan. Jika kita terlalu banyak mengkonsumsi daging, maka beresiko terhadap hiperkolesterol, hipertensi, penyakit jantung dan stroke yang berpotensi menimbulkan kecacatan bahkan kematian.

Kualitas daging dipengaruhi oleh faktor sebelum dan setelah pemotongan. Hal ini dinyatakan oleh Prof. DR. Made Astawan, Dosen di Departemen Teknologi Pangan dan Gizi IPB. Faktor sebelum pemotongan yang dapat mempengaruhi kualitas daging adalah genetik, spesies, bangsa, tipe

ternak, jenis kelamin, umur, pakan dan bahan aditif (hormon, antibiotik, dan mineral), serta keadaan stres. Faktor setelah pemotongan yang mempengaruhi kualitas daging adalah metode pelayuan, metode pemasakan, tingkat keasaman (pH) daging, bahan tambahan (termasuk enzim pengempuk daging), lemak intramuskular (marbling), metode penyimpanan dan pengawetan, macam otot daging, serta lokasi otot.

Adapun persyaratan yang harus dipenuhi oleh hewan kurban yang akan dipotong agar diperoleh kualitas daging yang baik diantaranya ternak harus dalam keadaan sehat, bebas dari berbagai jenis penyakit, ternak harus cukup istirahat, tidak diperlakukan kasar, tidak mengalami stres agar kandungan glikogen otot maksimal, penyembelihan dan pengeluaran darah harus secepat dan sesempurna mungkin, dan cara pemotongan harus higienis. Terkait penyembelihan hewan kurban, rasulullah SAW bersabda: *"Dan apabila kalian menyembelih, maka hendaklah berbuat ihsan yaitu hendaklah kalian menajamkan pisaunya agar*

meringankan binatang yang disembelih". Kaum orientalis beranggapan cara tersebut kejam. Solusi yang mereka tawarkan adalah dengan cara pembiusan, arus listrik, dan dipukul kepalanya. Penelitian Hannover university menunjukkan pada hewan yang disembelih, darah tertarik keluar dari tubuh secara maksimal sehingga menghasilkan daging sehat yang layak dikonsumsi manusia. Adapun pada hewan ternak yang tidak disembelih secara islami, maka timbunan darah yang tidak keluar tersebut menjadi media tumbuh bakteri.

Ditinjau dari aspek kesehatan rohani, ibadah kurban mendekatkan manusia kepada Allah. Yang disembelih memang binatang ternak, tetapi pada hakekatnya yang disembelih adalah sifat-sifat kebinatangan yang ada pada diri manusia seperti sifat kikir, rakus, ambisius, menindas, menyerang, serta tidak mengenal hukum dan norma. Sifat-sifat itulah yang berusaha untuk dibinasakan agar tercapai kedekatan diri manusia dengan Allah. Ibadah kurban juga mengajarkan kepada manusia bahwa jalan menuju kesuksesan dan kebahagiaan

mebutuhkan pengorbanan. Perintah penyembelihan Nabi Ismail AS oleh ayahnya Nabi Ibrahim AS menyadarkan kita bahwa tidak ada sesuatu yang mahal untuk dikurbankan apabila perintah itu berasal dari Allah, walaupun yang dikurbankan adalah anak kandung satu-satunya yang dicintai. Allah harus berada di atas segalanya. Kecintaan kita kepada anak, istri, harta dan tahta tidak boleh menghalangi kecintaan kepada Allah SWT.

Ditinjau dari aspek kesehatan sosial, melalui ibadah kurban manusia bisa menghayati nilai-nilai kebersamaan, memerhatikan kemiskinan di sekitar kita, dan membangkitkan jiwa sosial untuk membantu mereka yang membutuhkan. Dengan berkorban, merupakan langkah awal untuk membangun hubungan kasih sayang antara orang kaya dan kaum miskin. Melalui jalinan kasih sayang ini, akan mencegah kesenjangan dan kecemburuan sosial yang pada akhirnya akan memperkokoh hubungan silaturahmi dan ukhuwah sesama muslim. Dari uraian di atas, terlihat bahwa

ibadah haji dan ibadah kurban sarat dengan mutiara hikmah kesehatan. Melalui momentum ibadah haji dan kurban, maka umat muslim selain lebih mendekat kepada Allah, diharapkan meningkat pula derajat kesehatan jasmani, rohani dan sosialnya.

BAB X

Air Dalam Dimensi Spiritual dan Medis

Bumi kaya akan air. Para ahli memperkirakan bumi memiliki tidak kurang dari 1.360.000.000 km³ air. Dari total volume tersebut, sekitar 1.320.000.000 km³ atau sebesar 97,2% merupakan lautan. Selebihnya, 25.000.000 km³ atau 1.8% merupakan air tanah, 250.000 km³ merupakan air tawar di danau dan sungai, dan sisanya 13.000 km³ atau sekitar 0.001% merupakan air yang terkandung dalam atmosfer. Akan tetapi dari volume air yang begitu besar itu, tidak seluruhnya dapat digunakan oleh manusia untuk menunjang kelangsungan hidupnya. Sebab hanya air tanah dan separuh dari volume air tawar yang dapat digunakan untuk kebutuhan rumah tangga.

Setiap tanggal 22 Maret diperingati oleh negara-negara anggota PBB sebagai Hari Air

Sedunia (*World Water Day - WWD*). Hal ini berdasarkan keputusan Sidang Umum PBB ke 47 tanggal 22 Desember 1992 melalui Resolusi Nomor 147/1992. Peringatan ini menjadi wahana untuk memperbaharui tekad kita dalam melaksanakan Agenda 21 yang dicetuskan pada tahun 1992 saat pelaksanaan *United Nations Conference on Environment and Development* (UNCED) yang diselenggarakan di Rio de Janeiro, sekaligus juga mengingatkan kita akan pentingnya air sebagai sumber kehidupan pada masa kini maupun masa datang, baik ditinjau dari aspek spiritual dan medis.

10.1. Tinjauan Spiritual

Air memiliki keistimewaan dalam Islam, karena air sering disebut dalam Alquran dan hadist, diantaranya dalam QS.Al-Baqarah ayat 22: "*Dialah yang menjadikan bumi sebagai hamparan bagimu dan*

langit sebagai atap, dan Dialah yang menurunkan air (hujan) dari langit, lalu Dia hasilkan dengan (hujan) itu buah-buahan sebagai rezeki untukmu. Karena itu janganlah kamu mengadakan pertandingan-tandingan bagi Allah, padahal kamu mengetahui.”

Islam adalah agama air, karena begitu banyak ritual ibadah dalam islam yang terkait dengan air diantaranya untuk wudhu, mandi, membersihkan najis atau pun kegiatan lain. Demikain pentingnya air dalam kaitannya dengan bersuci, maka hal tersebut dibahas dalam ilmu fikih pada bab khusus yang disebut bab thaharah. Para ulama telah membagi air ini menjadi empat jenis, sesuai dengan hukumnya dalam syariat Islam.

Air yang pertama adalah air suci dan mensucikan (air Mutlaq). Air mutlaq adalah air yang hukumnya suci dan bisa digunakan untuk mensucikan sesuatu. Dalam fiqih dikenal dengan istilah *Thahirun Li nafsihi Muthahhirun li ghairihi*. Air yang suci itu banyak sekali, namun tidak semua air yang suci itu bisa digunakan untuk mensucikan.

Air suci adalah air yang boleh digunakan atau dikonsumsi, misalnya air teh, air kelapa atau air-air lainnya. Namun belum tentu bisa digunakan untuk mensucikan seperti untuk berwudhu` atau mandi. Diantara air yang termasuk dalam kelompok suci dan mensucikan adalah air hujan, salju, embun, air laut, air zam-zam, air sumur, dan air sungai.

Kategori air yang kedua adalah air suci tapi tidak mensucikan. Jenis yang kedua ini adalah air yang suci dalam arti tidak najis, boleh digunakan untuk minum atau membersihkan kotoran secara fisik, namun tidak bisa dijadikan media thaharah, yaitu mensucikan secara ritual. Para ulama seringkali menyebut air jenis ini dengan sebutan air *musta'mal*. Air *musta'mal* berarti air yang sudah dipakai, maksudnya yang telah digunakan untuk bersuci secara ritual. Misalnya untuk berwudhu`, mandi janabah atau mencuci najis. Sedangkan air yang telah digunakan untuk mencuci tangan di luar wudhu` atau air yang telah digunakan untuk mandi biasa yang bukan mandi janabah, tidak termasuk dikategorikan sebagai air *musta'mal*.

Jenis air yang ketiga adalah air yang tercampur dengan barang suci atau barang yang bukan najis. Hukumnya tetap suci. Seperti air yang tercampur dengan sabun, kapur barus, tepung dan lainnya. Selama nama air itu masih melekat padanya. Namun bila air telah keluar dari kriteria airnya, maka dia suci namun tidak mensucikan.

Jenis air yang keempat adalah air yang tercampur dengan barang najis (air mutanajjis). Air mutanajjis adalah air mutlak yang bersentuhan dengan benda-benda najis seperti, kotoran, kencing, darah dan lain-lain sehingga tidak suci dan menyucikan. Air mutlak akan berubah menjadi mutanajjis jika bersentuhan dengan benda najis dan berubah salah satu sifatnya baik bau, rasa, atau warnanya.

Air minum dibahas dalam kitab fikih pada bab khusus, yaitu bab “ Al-asyribah wa al at’imah” (minuman dan makanan). Islam hanya membolehkan makanan dan minuman yang baik dan halal yakni halal karena zatnya dan cara

memperolehnya. Yang termasuk air minum diantaranya air tanah dan air baku untuk minum. Selain itu juga dikenal minuman olahan, baik dari air baku minuman maupun hasil olahan perasan dari buah-buahan, nira, tape dan lain sebagainya. Air olahan ini ada yang diharamkan dan ada juga yang haramkan. Diantara air olahan dalam hukum fikih ada yang disebut “khamar” yaitu air olahan dari perasan anggur atau lainnya dengan bermacam macam merek, yang memabukkan. Islam mengharamkan meminum semua jenis air yang dapat memabukkan.

Islam menganjurkan agar tubuh manusia harus diisi $\frac{1}{3}$ dengan air, $\frac{1}{3}$ dengan makanan dan $\frac{1}{3}$ dengan oksigen. Hal ini sesuai dengan hadits nabi Muhammad SAW: *“Tidak ada bejana yang diisi oleh manusia yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekedar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga), maka jika tidak mau, maka ia dapat memenuhi perutnya dengan sepertiga makanan, sepertiga minuman*

dan sepertiga lagi untuk bernafasnya.” (HR. Ahad, Ibnu Majah).

Islam yang turun di daerah tandus mengajarkan bahwa sumber air minum adalah milik bersama yaitu disebut *haqq-asy syurbi* (hak untuk minum). Tetapi dalam situasi tertentu, karena perbedaan tempat dan lain sebagainya maka hukum kepemilikan air perlu diatur lebih lanjut. Dalam kitab fikih ada empat macam air terkait dengan hak kepemilikan. 1)air yang disimpan dalam tempat khusus yang dipelihara oleh seseorang atau kelompok tertentu. Air itu menjadi milik orang atau badan atau kelompok itu. Orang lain dilarang menggunakannya tanpa ijin. 2)mata air, air sumur, air telaga atau air yang diusahakan keluar dari perut bumi oleh seseorang. Air semacam ini mubah untuk dimanfaatkan, termasuk juga oleh orang yang mengusahakannya. Artinya siapapun boleh menggunakannya, terlebih pada saat sulit air. Pihak pihak yang menghalangi masyarakat menggunakan air itu sah untuk diperangi. 3)air yang mengalir di kebun seseorang.

Air ini bisa dimanfaatkan oleh semua orang dan juga untuk binatangnya ternaknya, tetapi tidak boleh digunakan untuk mengairi kebunnya, kecuali ada ijin dari pemiliknya. 4)air sungai umum. Air jenis ini juga merupakan hak umum.Tentang kepemilikan dan penggunaan air ini tentunya lebih lanjut harus diatur oleh Negara atau pemerintah setempat.

10.2. Tinjauan Medis

Dalam tubuh seorang pria dengan berat rata-rata 70 kg, kandungan air di dalam tubuhnya kira-kira 45 liter. Pada wanita, kandungan airnya sedikit lebih rendah sebab komposisi lemak tubuhnya lebih besar. Dari total kandungan air 45 liter tersebut, sekitar 30 liter terdapat dalam sel tubuh kita (intraseluler) sedangkan 15 liter berada di luar sel (ekstraseluler). Yang termasuk air di luar sel adalah air dalam cairan otak, cairan mata dan hidung, termasuk juga cairan pada saluran pencernaan. Kandungan air dalam otak 83%, ginjal 82%, jantung 79%, paru-paru 80%, tulang 22%, dan darah 90%.

Bila kandungan air dalam masing-masing organ tersebut tetap dipertahankan sesuai kebutuhan, maka organ tersebut akan tetap sehat. Sebaliknya bila menurun, fungsinya juga akan menurun dan lebih mudah terganggu.

Air yang dibutuhkan tubuh kira-kira 2 - 2,5 liter setara dengan 8 sampai 10 gelas per hari. Jumlah kebutuhan air ini sudah termasuk asupan air dari makanan seperti dari kuah sup, soto, dan makanan lainnya, minuman seperti susu, teh, kopi, sirup dan lainnya, serta diperoleh dari hasil metabolisme makanan yang dikonsumsi dan metabolisme jaringan di dalam tubuh.

Jumlah air yang dikeluarkan tubuh melalui air seni sekitar 1 liter/hari. Kalau jumlah tinja yang dikeluarkan pada orang sehat sekitar 50 - 400 gram/hari, kandungan airnya sekitar 60 - 90% bobot tinja atau sekitar 50 - 60 ml air sehari. Sedangkan, air yang terbuang melalui keringat dan saluran napas dalam sehari maksimum 1 liter,

tergantung suhu udara sekitar. Belum lagi faktor pengeluaran air melalui pernapasan.

Pada saat berolahraga seseorang akan membutuhkan lebih banyak air. Demikian juga jika tinggal di iklim panas. Bagi mereka yang mengalami obesitas, perlu minum segelas air ekstra untuk setiap kelebihan 10 kilogram dari berat badan ideal. Bagi perokok harus mengonsumsi air putih lebih dari 2 liter perhari. Namun, sebaliknya bagi beberapa penderita penyakit seperti gagal jantung atau gangguan fungsi ginjal, disarankan untuk tidak terlalu banyak minum air. Ini pun harus dengan rekomendasi dokter ahli.

Dehidrasi bisa terjadi ketika tubuh kekurangan air sebesar 1% dari berat tubuhnya. Apabila bobot tubuh seseorang 50 kilogram, maka kekurangan 0,5 liter air dari kebutuhan seharusnya (2-3 liter) bisa menyebabkan dehidrasi. Penyebab dehidrasi diantaranya kurang minum, keringat berlebih, suhu panas, pendarahan dan gangguan penyakit. Dehidrasi bisa menyebabkan gejala

ringan dan sedang seperti lelah, haus, tenggorokan kering, badan panas, sakit kepala, air kencing pekat, dan denyut nadi cepat hingga gejala berat seperti halusinasi dan kematian. Orang-orang yang berisiko dehidrasi adalah pekerja lapangan termasuk pekerja kantor. Hal ini dikarenakan kalau di kantor menggunakan Air Conditioner (AC) dan itu bisa membuat orang tidak merasa haus. Apalagi ditambah dengan malas minum, maka dehidrasi semakin bertambah.

Ketika tubuh kekurangan air atau dehidrasi, cairan di otak akan menurun. Asupan oksigen yang harusnya mengalir ke otak pun berkurang. Akibatnya, sel-sel otak menjadi tidak aktif dan berkembang, bahkan bisa menciut. Ketika hal itu terjadi, maka otak tidak bisa menjalankan fungsi normalnya lagi, terutama fungsi kognitif yang akhirnya membuat seseorang menjadi gampang lupa dan tidak konsentrasi. Sebuah penelitian di Amerika Serikat yang dilakukan oleh Robert Kenetick tahun 2007 didapatkan bahwa produktivitas pekerja kantor terbukti menurun

karena tidak minum air sesuai anjuran 2-3 liter per hari. Dr. James M. Rippe, kardiolog dari AS menyatakan bahwa kehilangan 4% cairan saja akan mengakibatkan penurunan kinerja sebanyak 22%. Bisa dipahami apabila kehilangan air 7% maka seseorang akan mulai merasa lemah dan lesu.

Saat ini air tidak hanya dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan air dalam tubuh, tetapi juga telah digunakan sebagai terapi, sehingga dikenal sebagai hidroterapi. Manfaat terapi air bisa didapatkan dengan cara diminum dan digunakan di luar tubuh seperti mandi, kompres hangat dan kompres dingin.

Menurut hasil penelitian lembaga riset trombosis di London, Inggris, jika orang selalu mandi dengan air dingin maka peredaran darahnya akan membaik sehingga tubuh terasa lebih bugar. Mandi dengan air dingin akan meningkatkan produksi sel darah putih dalam tubuh serta meningkatkan kemampuan seseorang terhadap serangan virus. Bahkan, mandi dengan air dingin di

waktu pagi dapat meningkatkan produksi hormon testosteron pada pria serta hormon estrogen pada wanita. Dengan demikian kesuburan serta kegairahan seksual pun akan meningkat. Selain itu jaringan kulit membaik, kuku lebih sehat dan kuat, tak mudah retak.

Bentuk terapi air yang lain adalah dengan menggunakan modalitas air hangat. Dasar utama penggunaan air hangat untuk pengobatan adalah efek hidrostatis dan hidrodinamis. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Pertama, berdampak pada pembuluh darah. Hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Kedua, faktor pembebanan di dalam air akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi-sendi tubuh. Tidak mengherankan jika pasien dengan nyeri sendi dan rematik sangat baik bila diterapi dengan air hangat. Ketiga, latihan di dalam air berdampak positif terhadap otot jantung dan paru-paru. Latihan di dalam air membuat sirkulasi pernapasan menjadi lebih baik.

Khusus untuk terapi stroke, digunakan air hangat pada suhu 31-33 derajat Celsius. Di dalam air, anggota tubuh yang sulit digerakkan di darat karena adanya kekakuan otot dan persendian, akan lebih mudah digerakkan dan dilatih kelenturannya. Hal ini karena ada beberapa efek fisika air, seperti gaya apung air (buoyancy, efek thermal (suhu air), efek hidrostatis (daya tekan), dan hidrodinamik (daya gerak) air yang berpengaruh pada saat proses terapi latihan berjalan.

Terapi air lain yang ditawarkan dengan cara berendam di dalam air mengandung magnet, kadar garam tinggi, belerang atau zat kimia lain yang bisa meningkatkan kesehatan. Kandungan ion-ion terutama klor, magnesium, hidrogen karbonat dan sulfat dalam air alami akan membantu pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu pH air yang asam akan mampu mensterilkan kulit karena lingkungan yang sangat asam akan mematikan kuman-kuman penyakit.

Terapi air yang dilakukan dengan cara diminum adalah dengan meminum air sebanyak 1 - 1 ½ liter pada waktu bangun tidur pagi sebelum gosok gigi karena dengan minum air yang banyak sesudah bangun tidur akan mendorong zat racun yang menumpuk untuk keluar dari tubuh. Dilakukan sebelum gosok gigi karena pada saat itu enzim yang ada dalam air liur sesudah bangun tidur akan tertelan bersama air yang kita minum sebab enzim tersebut sangat bermanfaat untuk memperlancar pencernaan.

Untuk konsumsi air minum, menurut departemen kesehatan, air harus memenuhi syarat-syarat sebagai air minum yaitu tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak mengandung logam berat. Hal ini juga sesuai dengan kriteria air dalam islam. Bila berubah rasa, warna atau aroma itu artinya sejumlah air telah terkena atau kemasukan barang najis, maka hukum air itu menjadi najis juga. Hal ini disebutkan oleh Ibnul Munzir dan Ibnul Mulaqqin. Walaupun air dari sumber alam dapat diminum oleh manusia,

terdapat risiko bahwa air ini telah tercemar oleh bakteri (misalnya *Escherichia coli*) atau zat-zat berbahaya. Walaupun bakteri dapat dibunuh dengan memasak air hingga 100 °C, banyak zat berbahaya terutama logam yang tidak dapat dihilangkan dengan cara seperti itu.

Bagi masyarakat Gorontalo, air digunakan sebagai media terapi dengan cara dibacakan doa. Air tersebut setelah didoakan akan mengandung keberkahan sehingga bisa diminum, pencuci wajah dan digunakan untuk mandi. Air ini dinamakan “taluhu salawati”(air salawat) karena doa yang diucapkan adalah untuk keselamatan.

Dr. Masaru emoto dalam bukunya *True Power of Water* mengungkapkan bahwa air yang semata-mata kita anggap sebagai benda mati ternyata mampu merespon semua perlakuan yang diberikan manusia kepadanya. Beliau berhasil mendapatkan foto kristal air pertama di dunia bersama sahabatnya Kazuya Ishibashi (Ilmuwan ahli mikroskop). Foto kristal air ini didapat dengan cara

membekukan air pada suhu -25 derajat celcius dan difoto dengan alat foto berkecepatan tinggi. Hasilnya adalah air ternyata mampu merespon terhadap kata-kata, gambar serta musik baik secara positif ataupun negatif. Jika kita mengatakan pada air kata-kata "cinta dan terima kasih" maka hasil foto kristal airnya sungguh dahsyat yakni membentuk kristal air heksagonal yang indah. Sebaliknya, jika kita mengatakan pada air kalimat "kamu bodoh" maka tidak akan membentuk kristal bahkan gambarnya jelek sekali. Musik klasik mampu merubah air membentuk kristal yang sangat indah sedangkan musik heavy metal justru membentuk air yang tidak baik.

Hal yang berkaitan dengan manfaat air sebagai penyembuhan spiritual juga mengagumkan. Air yang telah diberikan doa ternyata mampu membentuk kristal heksagonal yang sangat indah. Air heksagonal adalah air yang memiliki rangkaian molekul yang terstruktur, berbentuk segi enam. Berbeda dengan air pentagonal, air jenis ini lebih mudah diserap tubuh,

lebih cepat menghantar nutrisi untuk seluruh tubuh, membuang racun sisa metabolisme, serta akan mengoptimalkan metabolisme tubuh. Manfaat air heksagonal terhadap sel tubuh di antaranya menjaga kelangsungan regenerasi sel, dimana lebih kurang 53 trilyun sel-sel hidup membentuk satu tubuh manusia dewasa, meningkatkan kualitas cairan dilingkungan sel, memberikan energi pada sel dan menjaga kelangsungan regenerasi sel, memberikan perlindungan inti sel dari asam racun buangan, meningkatkan kemampuan sel untuk membuang toksin dan asam racun buangan, meningkatkan oksigen dan daya serap atas nutrisi, memberikan vitalitas untuk perbaikan sel itu sendiri, dan terciptanya kesehatan sel, sehingga penyakit tidak dapat berkembang dalam sel dengan lingkungan air heksagonal.

. Melalui penelitian Dr. Masaru Emoto, peneliti dari Hado Institute di Tokyo Jepang, pada tahun 2003 tersebut, menjadi jelas bahwa pengobatan melalui air yang telah diberi doa ternyata bisa memberikan kesembuhan karena dalam pembacaan

doa, kita menyalurkan suatu energi positif yang merubah struktur air menjadi heksagonal. Manfaat air heksagonal sebagai terapi pun telah banyak diuraikan dalam sejumlah buku diantaranya: *Significant Liquid Structure* (1996) dan *The Question of Hexagonal Water* (1995) karangan Dr. Mu Shik Jhon, *Miracle Molecular Struktur of Water* karya Dr. Yang Hwan Oh, serta *Human Body Loves Hexagonal Waters* karangan Dr. Walter Kim.

Menyadari akan pentingnya air sebagai sumber kehidupan bagi manusia apalagi ditinjau dari aspek spiritual, kultural dan medis, maka telah dibuat komitmen bersama dalam pengelolaan sumber daya air diantaranya untuk skala nasional melalui Undang-undang Nomor 7 tahun 2004 tentang Sumber Daya Air dan Gerakan Nasional Kemitraan Penyelamatan Air (GN-KPA), yang telah dicanangkan presiden RI pada tanggal 28 April 2005. Untuk skala global, hak atas air telah diteguhkan dalam ECOSOC Declaration (Deklarasi Ekonomi, Sosial, dan Budaya) pada bulan November 2002. PBB juga mencanangkan bahwa

tahun 2005 hingga 2015 sebagai 'Dekade Air'. Oleh karena itu marilah kita jaga dan lestarikan sumber daya air kita ini. Air bukanlah warisan dari nenek moyang kita, melainkan titipan dari anak cucu kita.

BAB XI

PENUTUP

Kedokteran nabi (Thibbun Nabawi) merupakan ilmu pengobatan yang bersumber dalam hadits-hadits nabi. Seiring perkembangan zaman, kedokteran nabi mengalami pasang surut. Pernah mencapai puncak kejayaan, sampai diadopsi oleh bangsa Eropa. Pernah pula mengalami kemunduran bahkan terkesan menghilang. Saat ini, seiring dengan kemajuan riset dan teknologi, serta adanya krisis ekonomi dan moneter yang melanda sejumlah negara termasuk Indonesia, Kedokteran nabi kembali mulai dilirik orang sebagai salah satu pengobatan alternatif. Disamping praktis juga ekonomis. Sebagai seorang muslim, menjadi wajib bagi kita untuk menerapkan kedokteran nabi dalam kehidupan sehari-hari. Jika selama ini, kedokteran nabi masih dianggap sebagai pengobatan alternatif-komplementer, maka bagi seorang muslim justru

kedokteran nabi harus menjadi pengobatan pertama dan utama. Dengan mengamalkan kedokteran nabi, manusia akan mendapatkan 2 pahala. Pahala pertama diperoleh di dunia berupa kesehatan jasmani dan pahala kedua didapatkan di Akhirat kelak berupa Al Jannah. Pendek kata, dengan mengamalkan ajaran Islam, kita mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat. *Amien!*

Daftar Pustaka

- Albani. M, *Berobat dengan Sedekah: Menyingkap Keajaiban sedekah Dalam Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Insan Kamil, Solo, 2007
- Al Fanjari A.S, *Nilai Kesehatan Dalam Syariat Islam*, Bumi Aksara, Jakarta, 1996
- Azwar.B, *Ketika Dokter Memaknai Sholat*, PT Kewan Pustaka, 2004
- _____, *Fikih Kesehatan*, Qultum Media, 2005
- _____, *Manfaat Haji dan Umrah Bagi Kesehatan*, Qultum Media, 2007
- Hammam A.H, et al., *Terapi dengan Ibadah*, PT Aqwam, Solo, 2008
- Jusuf, M.I., *Sholat: Suatu Tinjauan Psiko-Neuro-Endokrinologi (Mutiara Hikmah pada*

peringatan Isra' Mi'raj), Bagian 1-2, Gorontalo
Post 8-9 Juli 2010.

_____, *Pencegahan Stroke Melalui Ibadah Puasa
(Sebuah Renungan Menyambut Bulan Suci
ramadhan)*, Bagian 1-3, Gorontalo Post 9-12
Agustus 2010

_____, *Pengobatan Penyakit Melalui Ibadah Zakat*,
Bagian 1-2, Gorontalo Post 6-7 September
2010

_____, *Pencegahan dan Pengobatan Stroke Melalui
Puasa*, Makalah Simposium Yastroki,
Jakarta, 2010

_____, *Pencegahan Stroke Melalui Konsumsi Kurma
(Renungan Menyambut Bulan Suci Ramadhan*,
Bagian 1-3, Gorontalo Post 27-29 Juli 2011

_____, *Bahan Ajar Biomedik Sistem Neurobehaviour*,
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu

Kesehatan dan Keolahragaan Universitas
Negeri Gorontalo, 2011

_____, *Meneladani Pola Hidup Sehat Rasulullah
(Renungan Pada Peringatan Maulid Nabi),
Gorontalo Post 7 Februari 2012*

_____, *Terapi Stroke Melalui Al-Qur'an (Renungan
Menyambut Bulan Suci Ramadhan), Gorontalo
Post 24 Juli 2012*

_____, *Hikmah Ibadah Haji dan Qurban Bagi
Kesehatan (Refleksi Hari Raya Idul Adha),
Gorontalo Post 30 Oktober 2012*

Komandoko.G, *Sehat dan Bugar Cara Rasulullah,
Citra Pustaka, 2010*

Muhammad. A.S (Ed), *Ensiklopedia Kemukjizatan
Ilmiah Dalam Al Qur'an dan Sunah,
PT.Kharisma Ilmu, Jakarta, 2009*

Musbikin.I, *Melogikakan Rukun Islam bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi Manusia*, Diva Press, Yogyakarta, 2008

Ramadhani. E.Z, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, Pro-U Media, Yogyakarta, 2007

Su'dan.R.H., *Al Quran dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Dana Bhakti Prima Yasa, Jakarta, 1997

Sunardi, *Pilih Resep Nabi atau Resep Dokter*, Aqwamedika, Solo, 2008

Victor. M and Ropper A, *Adams and Victor's Manual of Neurology*, Seventh Edition, McGraw-Hill, 2002

Wijayakusuma. H., *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan*, Pustaka Kartini, Jakarta, 1996

_____, *Puasa itu sehat*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1997.