

Ramadan Dan Stroke (Renungan menyambut bulan suci ramadan)

Oleh :
dr. Muhammad
Isman Jusuf, Sp.S

STROKE merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat mengakibatkan kematian dan penyebab utama kecacatan. 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. Untuk mencegah terjadinya stroke pada seseorang dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor risiko yang bisa diubah seperti hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterol. Pada bulan ramadhan semua faktor risiko stroke tersebut dapat dikendalikan. Hal ini disebabkan karena pada bulan ramadhan terdapat aktivitas ibadah yang apabila dikerjakan dengan baik dan benar akan berdampak pada pengendalian faktor risiko stroke. Aktivitas ibadah tersebut diantaranya puasa, konsumsi kurma, shalat tarawih, membaca qur'an dan mengeluarkan zakat.

Puasa Dalam QS. Abaqarah ayat 184, Allah SWT berfirman: "Dan puasa itu lebih baik bagimu, jika kamu mengetahui". Empiris, puasa telah terbukti mengendalikan faktor risiko stroke. Studi yang dilakukan Noman M.Z., yang dimuat dalam American Journal 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. Kadar gula darah menurun ± 7 mg/dl selama puasa ramadhan (Haghdoost et al., 2009). Tidak efek hipoglikemia pada pasien diabetes yang konsumsi obat anti diabetik oral yang sedang berpuasa (Alfayez et al., 1988; Laajam, 1990). Selama berpuasa terjadi penurunan kadar kolesterol total sebesar 7,9%, penurunan kadar trigliserida 30%, penurunan kadar LDL 11,7% dan peningkatan kadar HDL 14,3% (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 (Haghdoost et al., 2009). Penelitian Hari Basuki dan Dwi Prioko dari Universitas Jember tahun 2005 menunjukkan bahwa puasa selama bulan Ramadhan dapat menurunkan risiko kardiovaskuler melalui penurunan rasio lingkaran pinggang dan pinggul. Variasi

tekanan darah menjadi minimal pada pasien hipertensi yang berpuasa ramadhan (Habbal et al., 1998). 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. Rasio stroke hemoragik menurun pada pasien hipertensi yang berpuasa ramadhan (Seluk et al., 2003).

Konsumsi Kurma Rasulullah SAW bersabda: "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). 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. 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 mengonsumsi 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.

Shalat tarawih Nabi Muhammad SAW bersabda: "Barangsiapa shalat malam (tarawih) di bulan Ramadhan dalam keadaan beriman dan mengharap balasan (pahala) dari Allah Ta'ala, niscaya akan diampuni dosanya yang telah lewat." Prof. Dr Ibrahim B. Syed, Ph.D, guru besar kedokteran klinis dari University of Louisville School of Medicine melakukan penelitian tentang dampak shalat tarawih terhadap kesehatan pelakunya. Didapatkan dari penelitian ini bahwa setelah berpuasa, glukosa darah meningkat dalam waktu 1 jam atau 2 jam kemudian. Saat masuk shalat tarawih, glukosa yang beredar akan dimetabolisme menjadi karbon dioksida dan air agar tetap stabil. Saat melakukan gerakan berulang dan teratur selama shalat tarawih, maka terjadi

peningkatan pada kekuatan otot, tendon, fleksibilitas sendi dan respon kardiovaskular. Kombinasi antara pembatasan asupan makanan saat sahur

dan buka puasa dengan pelaksanaan sholat tarawih akan mengeluarkan kalori sehingga membantu mengurangi berat badan. Melafalkan do'a dan ayat kitab suci ditambah aktifitas sholat tarawih akan melepaskan hormon endorfin ke dalam darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah, tingkat pernapasan dan denyut jantung yang akhirnya berdampak pada pengendalian faktor risiko stroke.

Membaca Al-qur'an 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." Suatu penelitian yang dilakukan terhadap 393 pasien jantung di San Francisco 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 termasuk risiko terkena stroke. Dalam 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 tenang serta terhindar dari stress yang bisa memicu terjadinya stroke.

Mengeluarkan zakat Rasulullah SAW bersabda: "Obatilah orang yang sakit diantara kalian dengan sedekah". Menurut penelitian dari universitas Oregon, AS, nukleus kaudatus dan nukleus akumbens pada otak seseorang akan bereaksi, sebagai tanda ia bahagia, manakala ia melakukan sedekah. Hal ini dibuktikan terhadap 19 sukarelawan. Kepala mereka dipasang magnetic resonance imaging untuk mengetahui aktivitas otak mereka. Kepada 19 orang ini diberikan uang US\$ 100 dan

diminta menyedekahkan uang tersebut kepada para tunawisma. Dari sinilah diketahui bahwa mereka merasakan kebahagiaan setelah bersedekah. Rasa bahagia akan berdampak pada kestabilan denyut jantung dan penurunan tekanan darah sehingga terhindar dari risiko terjadinya stroke.

Penutup Dari uraian di atas terlihat bahwa bulan Ramadhan merupakan bulan terbebasnya seseorang dari faktor risiko stroke. Kalau selama 11 bulan kita terkungkung oleh berbagai faktor risiko stroke, maka pada bulan ramadhan kita dilatih untuk mengendalikan faktor risiko tersebut. Banyak orang yang berpendapat bahwa dengan datangnya ramadhan akan mengekang dan merenggut kebebasan manusia. Sungguh anggapan demikian adalah pandangan yang sangat dangkal. Kemerdekaan dalam sudut pandang mereka adalah kebebasan tanpa batas. Justru kemerdekaan seperti inilah yang pada akhirnya akan merampas kemerdekaan itu sendiri. Akbatnya ia mengidap hipertensi. Demi kesembuhannya, dokter menganjurkannya untuk mengurangi kadar garam dalam makanannya. Sekali saja nasihat ini dilanggar, tekanan darahnya akan naik dan berisiko terkena stroke. Alangkah sayangnya jutawan ini. Garam yang begitu murah harganya, yang dapat dibeli oleh siapa pun terlebih oleh orang yang kaya seperti ia, namun say jutawan tersebut tidak dapat mengkonsumsinya. Inilah bukti bahwa hidup yang tidak terbatas pasti akan dibatasi juga dengan cara terpaksa. Ramadhan mengajarkan kepada kita bahwa kemerdekaan dan kebebasan itu terbatas. Ada norma dan aturan yang membatasi kemerdekaan seseorang. Jika norma dan aturan itu dilanggar, kita telah jatuh menjadi budak nafsu yang pada akhirnya akan membawa kita kepada kesengsaraan dan kemelaratannya berupa terkena stroke. Olehnya selama bulan ramadhan, marilah kita laksanakan puasa secara penuh, konsumsi kurma secara rutin, sholat tarawih dengan tu'maninah, membaca qur'an dengan tartil serta mengeluarkan zakat dengan ikhlas, insya allah kita akan mendapatkan dua pahala, pahala pertama diperoleh di dunia berupa terhindar dari risiko stroke dan pahala kedua didapatkan di akhirat kelak berupa Al Jannah. Amien! Selamat beribadah di bulan suci ramadhan! Marhaban Ya Ramadhan!

Dosen FIKK UNG/Neurolog
Anggota Perhimpunan Dokter
Spesialis Saraf Indonesia