

Mengubah perilaku masyarakat menjadi masyarakat yang sadar kesehatan memang harus dimulai dari pendidikan yang tepat dan kendali akan perilaku hidup sehat. Faktor lain misalnya lingkungan politik yang turut membantu regulasi konsumsi pangan sehat bagi masyarakat, sanitasi yang mumpuni, perekonomian yang stabil, minimnya polusi dan ketenangan di jalan raya serta fasilitas yang mendukung gerak tubuh yang baik sebenarnya dapat dimaksimalkan untuk turut serta mengubah perilaku masyarakat menuju masyarakat yang sadar akan kesehatan.

Salah satu contoh peranan politik dan ekonomi dalam kesehatan adalah bagaimana peranan pemerintah dalam regulasi rokok, konsumsi garam, gula dan lemak di masyarakat. Tidak dapat dipungkiri jika hal-hal tersebut merupakan bisnis besar yang didalamnya banyak sekali kepentingan-kepentingan kelompok tertentu dan mengalahkan prioritas pemerintah dalam upaya meningkatkan perilaku sehat. Beberapa penyakit berdasarkan genetika pun sebenarnya tidak lagi menjadi faktor besar, justru gaya hidup yang saat ini harus mulai diubah untuk meminimalisir peran negatif genetika di kemudian hari. Pendanaan untuk kesehatan dan perbaikan gizi yang mengarah pada upaya preventif untuk sakit ataupun dalam pembentukan perilaku sehat masih menjadi residual, atau diupayakan dari sisa anggaran kesehatan, bukan menjadi prioritas. Lebih jauh lagi, pendidikan masih menjejalkan ilmu teknis bukannya mengubah perilaku menjadi mengapa aku harus melakukan ini dan mengapa harus berubah.

## **PENUTUP**

Tuhan telah menciptakan manusia sebagai khalifah di muka bumi dan sebaik-baiknya makhluk. Di masa depan, persaingan tidak lagi pada jumlah sumber daya alam yang dimiliki oleh tiap negara tetapi akan lebih pada kualitas manusia. Tentu yang diharapkan adalah manusia yang sehat baik fisik maupun mental. Terciptanya manusia Indonesia yang berkualitas tentu tidak terlepas dari kontribusi semua pihak, baik masyarakat, tenaga kesehatan hingga pemerintah agar cita-cita Indonesia Sehat segera nyata terlaksana.

## **PERSPEKTIF AGAMA DALAM KESEHATAN**

Zaenal Muttaqien Sofro  
Departemen Fisiologi, Fak.Kedokteran UGM

### **Abstrak:**

Manusia pada awal kejadiannya (kisah Nabi Adam ‘alaihissalaam) menimbulkan kekhawatiran malaikat karena menurut pendapatnya bahwa manusia memiliki **potensi** untuk saling menumpahkan darah, sementara malaikat senantiasa memahasucikanNya. Allah sebagai sang Pencipta (Khaliq) lebih tahu tentang tujuan mengapa Ia menciptakan makhluk yang diciptakanNya. Jin dan manusia sebagai makhluk-Nya diciptakan hanyalah untuk beribadah kepadaNya (Khaliq). Membangun hubungan dengan Allah (hablum minallah) dan sesama manusia (hablumminannas) menjadi penting untuk mempertahankan keharmonisan yang bersifat hakiki. Silaturrahim (silat/menyambung dan Rahim/compassion) merupakan

istilah yang cukup ringkas untuk menggambarkan hubungan keduanya (QS.4 : 1 ). Istilah insan menunjukkan bahwa selain manusia secara strukturnya adalah harmonis juga memiliki sifat bawaan yang ramah. Kata Insan juga memiliki akar kata yang sama dengan nisan yang artinya lupa. Jadi sifat pelupa inilah yang harus selalu berdampingan dengan dzikir yang artinya tidak saja mengingat tetapi juga menyebut (QS.3: 190-191, QS.7205, QS.18:23-24) agar sebagai makhluk senantiasa dapat menjalin hubungan dengan Khaliknya. Terputusnya hubungan dengan sang Khalik berdampak buruk di dunia maupun di akhirat (QS.7:179, S. Taha.2): 124-125, QS.59: 18-19, ). Setiap insan yang terlahir dari perut ibunya sesungguhnya dalam keadaan tidak berpengetahuan, kemudian oleh Allah diberinya pendengaran, penglihatan dan akal agar bersyukur (QS.16: 78). Syukur inilah yang menjadikan ni'mat Allah yang diberikan kepada manusia secara terus menerus bertambah seperti ni'mat kesehatan, ilmu, iman dan lainnya (QS.14: 7 ), namun pada kenyataannya hanya sedikit hambaNya yang bersyukur (QS.67:23). Keberhasilan manusia dalam mengemban misi kehidupannya sebagai khalifah fil ardh (wakil Tuhan di muka bumi) ditunjukkan dengan sikap ridha Allah terhadap manusia ( QS.89 27-30) yang untuk mencapainya manusia harus senantiasa berjuang untuk mengatasi kedua nafsu lainnya yaitu: nafsu ammarah (QS.12:53) dan lawwaamah(QS.75:2). Ditunjukkan di dalam Al-Qur'an apabila manusia mampu mengatakan bahwa Allah sebagai RabbNya dan beristiqamah niscaya Allah turunkan para malaikatNya untuk menghilangkan kesedihan dan ketakutan dan bahkan senantiasa memberikannya suasana hati yang gembira ( s. fusshilat: 30). Kondisi seperti inilah yang sesungguhnya merupakan kunci kesehatan bagi manusia baik secara biologis, psikologis, social dan spiritual. Allah telah mengirimkan utusanNya sebagai teladan yang baik (uswatun hasanah) bagi seluruh umat manusia. Beliau nabi Muhammad s.a.w memiliki hati yang lembut dan penuh kasih sayang terhadap umatnya (QS.3:159) yang hanya sekali mengalami sakit dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa keimanan yang tangguh dan sifat kasih sayang ( Rahim ) menjadi modal utama bagi kesehatan.

**Kata kunci:** potensi manusia, iman, kasih sayang, ketenangan jiwa,

## PENDAHULUAN

Agama berarti khusnul khuluq atau budi pekerti yang luhur. Khalik, makhluk dan akhlaq bila dirunut adalah memiliki akar kata yang sama. Manusia (insan) diciptakan dalam bentuk sebaik-baik ciptaan (QS.95:4) dan dalam keadaan seimbang (balance/homeostasis). Kondisi *steady state* ini dapat terganggu (QS.82:6-8) yang untuk mencegahnya perlu adanya upaya terus menerus sejak bangun tidur, beraktivitas hingga kembali ke posisi istirahat (QS.3: 190-191). Homeostasis ('adil ) dipelihara oleh saraf otonom yang dulu dikenal sebagai pair antagonistic antara saraf simpatis (*fight or flight*) dan para simpatis (*rest and digest*). Hirarkh sistm saraf otonom: parasimpatis (vagus bermelin), simpatis dan parasimpatis (vagus tidak bermelin) harus dijaga agar kondisi homeostasis atau steady state terpelihara. Vagus bermelin berperan untuk menyeimbangkan kerja simpatis dan parasimpatis (vagus tidak bermelin). Apabila kondisi tersebut berjalan dengan baik maka akan diperoleh: *health, growth* dan *recuperation*. Perkembangan ilmu pengetahuan modern (QS.41:53) menjelaskan hubungan antara aktivitas saraf otonom, perilaku dan aspek klinis.

Jantung sebagai organ penting di dalam tubuh manusia tidak lagi dipandang hanya sebagai alat pompa darah tetapi juga memiliki fungsi batiniah. Dijelaskan di dalam sebuah hadist Rasulullah sallallaahu ‘alaihi wa sallam: *alaa wa inna fil jazadi mudhghah idzaa shaluhat shaluhal jazadu kulluh, wa idzaa fasadat fasadal jazadu kulluh alaa wa hiyal qalb* (bukankah di dalam tubuh ada segumpal daging apabila ia baik maka baiklah seluruhnya dan apabila rusak maka rusaklah seluruhnya, apakah itu? Itulah qalb/jantung. Iman kepada Allah memberikan rasa aman kepada individu, sehingga jantung dapat memerankan kedua fungsinya dengan baik yang selanjutnya dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Sebaliknya, hilangnya rasa aman mengakibatkan regulasi tubuh yang semula kendali pada vagus bermielin kemudian bergeser ke sistim yang berada di bawahnya yaitu simpatis (fight/flight) atau vagus yang tidak bermielin (shut down).

### **Al-Qur’an dan Pemeliharaan Kesehatan.**

Tanda kasih sayang Allah yang dapat dirasakan kapan dan dimana saja adalah adanya Al-qur’an. Allah sendiri yang mengajarkannya(QS.55:1-4) kepada Nabi Muhammad sallallaahu ‘alaihi wa sallam melalui malaikat Jibril. Petunjuk bagi seluruh umat manusia (QS.2: 185). Sebagaimana doa yang dipanjatkan oleh Nab Ibrahim a.s. agar Allah mengutus hambaNya untuk membacakan, mengajarkan kitab, hikmah serta membersihkan hati umat manusia. Meskipun di dalam kisah awal kejadiannya dikhawatirkan oleh malaikat bahwa manusia akan saling menumpahkan darah , tetapi dengan petunjukNya mampu membuktikan keadaan yang justru sebaliknya sebagaimana yang telah ditunjukkan oleh nabi Muhammad sallallaahu ‘alaihi wa sallam. Beliau memiliki kelembutan hati, pemaaf dah bahkan mendoakan bagi orang yang menyakiti beliau dengan memohonkan ampunan kepada Allah s.w.t. (QS.3:159). Kesehatan beliau pun patut diteladani, mengingat hingga akhir hayatnya hanya sekali mengalami sakit. Kasih sayang beliau kepada ummatnya memberikan dampak pula terhadap kualitas kesehatan yang dimilikinya. Kasih sayang merupakan ekspresi vagus bermielin yang bertolak belakang sama sekali dengan fight or flight (saraf simpatis) dan shut down (vagus tidak bermielin). Kekuatan iman dan kasih sayang (Rahim) menimbulkan adanya rasa aman, sehingga individu dapat memeanakan fungsi sosialnya lebih optimal. Fight or flight berubah menjadi playing (QS.57: 20) dan Shut down (rasa putus asa) berubah menjadi suasana hati yang diliputi rasa penuh kasih sayang ( QS.12:87).

Setiap manusia yang terlahir dari perut ibunya pada awalnya dalam keadaan tidak bepengetahuan sama sekali, kemudian Allah jadikan pendengaran, penglihatan dan akal agar bersyukur (QS.16:78) meskipun oleh Allah sendiri disebutkan bahwa hanya sedikit sekali manusia yang bersyukur (QS.67: 23). Dijanjikan di dalam Al-qur’an bahwa barang siapa bersyukur kepada Allah niscaya Allah sendiri yang akan menambah ni’matnya (QS.14:7), termasuk di dalamnya adalah ni’mat kesehatan.

Allah mengajarkan kepada manusia agar memperhatikan tanda/isyarat yang ada baik pada diri sendiri, manusia pada umumnya bahkan yang ada di alam semesta (QS.51:21, 41:53). Diketahui ada tiga jenis nafsu yaitu nafsu muthmainnah (nafsu yang tenang) (QS.89:27-30);, nafsu ammarah bis su’ ( QS.12:53) yang senantiasa mendorong manusia kepada keburukan dan nafsu lawwamah (nafsu yang menyesali diri) (QS.75:2). Allah menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji manusia siapa yang terbaik amalnya (QS.67:2). Bahkan dengan capital waktu yang diberikan Allah kepada manusia, bisa saja manusia mengalami kerugian apabila tidak melakukan hal-hal sebagai berikut: beriman, amal salih dan saling mewasiatkan tentang kebenaran dan kesabaran (QS.103).

Manusia dibandingkan dengan makhluk Allah lainnya merupakan makhluk ciptaanNya yang baru. Nucleus ambiguus yang dulu perannya belum begitu jelas sekarang difahami sebagai pusat saraf vagus bermielin yang bersifat protektif terhadap jantung bersama dengan serabut kranialis lainnya ( N.V, VII, IX dan XI). Serabut saraf ini juga disebut vagus supra diafragmatika. Serabut vagus sub diafragmatika atau vagus tidak bermielin berpusat di DMN X (Dorsal Motor Nucleus) yang sebagian juga menuju ke pace maker jantung yang dapat mengakibatkan terjadinya, bradikardi (detak jantung sangat lambat) dan asfiksia (sesak nafas). Kompetisi di antara keduanya terjadi apabila dalam keadaan hipoksia yang biasanya dimenangkan oleh vagus tidak bermielin sehingga bersifat fatal.

Sebagaimana keseimbangan yang diperlihatkan oleh alam semesta (QS.67: 3-4) tubuh manusia juga diciptakan dalam keadaan seimbang. Keseimbangan ini terjadi karena peran vagus bermielin yang berperan menyeimbangkan saraf simpatis dan vagus tidak bermielin. Vagus bermielin disebut juga sebagai new vagus sedangkan vagus tidak bermielin disebut sebagai old vagus. Old vagus merupakan vagus yang ada pada hewan reptile yang lebih dahulu diciptakan Allah. Diperlukan waktu berjuta-juta tahun hingga akhirnya tercipta new vagus (vagus bermielin).

New vagus di dalam hirarkhi sistim saraf otonom berhubungan dengan perilaku sosial, disebut juga sebagai vagal smart. Hubungan antar manusia yang penuh kasih sayang dapat terjadi oleh karena peran saraf tersebut sehingga dikatakan juga sebagai saraf social. Vagus bermielin ini dapat berfungsi dengan baik didukung oleh aktivitas yang berhubungan dengan wajah seperti halnya ketika seseorang tersenyum (n.VII). Begitu juga vocalisasi (n.V dan n.IX) yang bersifat melodius, oleh karenanya membaca al qur'an dengan didukung makhras dan tajwid serta dilagukan sangat dianjurkan karena melibatkan saraf kranialis ke IX ditambah dengan pernafasan yang panjang (n.X). Gerakan shalat yang mengaktifkan baroreceptor( n. IX, dan X) merupakan sensor pemantau tekanan darah yang ada di leher dan gerakan anggota gerak atas ketika takbir (n.XI) sudah barang tentu mengaktifkan pula saraf vagus bermielin. Mengimani Allah sebagai Rabnya kemudian beristiqamah sangat mendukung fungsi vagus bermielin ini ( QS.41:30 ), yang tidak lain menekan aktivitas saraf simpatis (fight or flight) dan vagus tidak bermielin (shut down).

Saraf simpatis tidak selamanya berhasil ditekan oleh saraf vagus bermielin, oleh karenanya perlu diarahkan dengan cara berolahraga yang menggunakan prinsip FITT (frekuensi, intensitas, time and type). Frekuensi berolahraga adalah 3-5 kali dalam seminggu. Intensitas yang dimaksudkan adalah intensitas olahraga dengan intensitas sedang artinya tidak terlalu ringan dan tidak terlalu berat dengan menggunakan indicator heart rate (training sensitive zone). Intensitas sedang dengan perhitungan rate adalah 60-80 % denyut jantung maksimal yang diperoleh dari 220-usia. Durasi yang diperlukan adalah 30- 45 menit dengan didahului pemanasan selama 5-10 menit dan di akhiri dengan pendinginan selama 5 menit. Type atau jenis latihan harus melibatkan otot-otot yang besar, gerakannya ritmis, kontinyu dan dilakukan dengan penuh semangat misalnya: brisk walking, jogging, berenang, bersepeda atau senam. Apabila olahraga dengan prinsip FITT dilakukan secara teratur denyut jantung menjadi lebih pelan dan ini merupakan bukti peran vagus bermielin semakin menonjol. Apabila saraf simpatis mendominasi sistim hirarkhi saraf otonom ( mengambil alih peran vagus bermielin), maka perilaku yang ditimbulkan adalah: hyperarousal, fight or flight, oposisi, menarik diri. Gejala klinis yang ditimbulkan di antaranya adalah hipertensi, anxietas, gangguan pencernaan, hyperacusis.

Saraf vagus yang tidak bermielin disebut sebagai saraf vagus subdiafragmatika karena didistribusikan untuk organ-organ tubuh yang berada di bawah diafragma. Makan apabila lapar dan berhenti makan sebelum kenyang merupakan Sunnah yang ditunjukkan oleh Rasulullah yang dikenal ummatnya. Begitu juga mengisi perut dengan sepertiga udara, sepertiga air dan sepertiga makanan. Perut yang terisi penuh oleh makanan sudah barang tentu akan mengganggu fungsi organ-organ tubuh, karena kebutuhan energy untuk metabolisme yang meningkat akan mengurangi pasokan oksigen ke otak. Otak merupakan organ yang paling sensitive terhadap kekurangan oksigen. Organ otak yang merupakan pusat kegiatan seluruh tubuh apabila tidak optimal bekerjanya akan mengganggu sistem yang ada pada tubuh itu sendiri. Jadi dominasi vagus tidak bermielin mengakibatkan kondisi shut down. Gejala klinis yang diperlihatkan oleh dominasi vagus tidak bermielin adalah hipotensi, vasovagal syncopej (pingsan), fibromyalgia (nyeri otot di berbagai bagian tubuh).

Manusia juga disebut insan yang memiliki akar kata yang sama dengan nisyān (lupa). Dzikir diperlukan untuk mengatasi sifat lupa manusia dan dilakukan dalam berbagai posisi (QS.3:190-191). Hal ini dapat dipergunakan juga sebagai cara evaluasi diri apakah tubuh diregulasi oleh vagus bermielin, simpatis ataukah vagus tidak bermielin (QS.36:65) dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan pencatatan denyut nadi dalam keadaan berbaring dan berdiri. Diharapkan manusia dapat mempertahankan dzikirnya dengan baik mengingat konsekwensi yang ditimbulkannya amat sangat tidak menyenangkan (QS.59:18-19), 20: 124-125). Dzikir membangun hubungan yang intens diantara hamba dan Khaliq, sehingga sebagai individu akan senantiasa memperoleh rasa aman di dalam hidupnya sambil terus menerus merasakan sifat kasih sayang Allah yang berefek langsung terhadap kesehatan dirinya.

Adanya keterkaitan antara sistem saraf otonom dengan perilaku manusia dan gejala klinis, maka perlu upaya yang harus dilakukan oleh individu agar perilakunya (akhlaq) dapat selaras dengan al Qur'an sehingga memperoleh ridhanya. Surat Al Hujurat (QS.49) dikenal sebagai suratul Akhlaq yang menggambarkan akhlaq seorang hamba baik terhadap Allah dan Rasulnya maupun terhadap orang lain bahkan terhadap dirinya sendiri. Keteladanan yang sudah diperlihatkan oleh Rasulullah Muhammad s.a.w dalam menjalankan kehidupannya patut dicontoh agar ummatnya pun memperoleh derajat kesehatan yang prima.

### **KESIMPULAN**

Kesehatan yang bersifat menyeluruh (biopsikososiospiritual) diperoleh dengan mengacu pada prinsip keseimbangan yang diperlihatkan Allah dalam menciptakan Alam. Adapun cara yang dilakukan agar memperoleh ridhanya adalah dengan menjaga gaya hidup sehat sebagaimana telah dicontohkan oleh utusanNya, senantiasa menjalin hablumminallah dan hablumminannas yang diwarnai oleh rasa kasih sayang (Rahim).