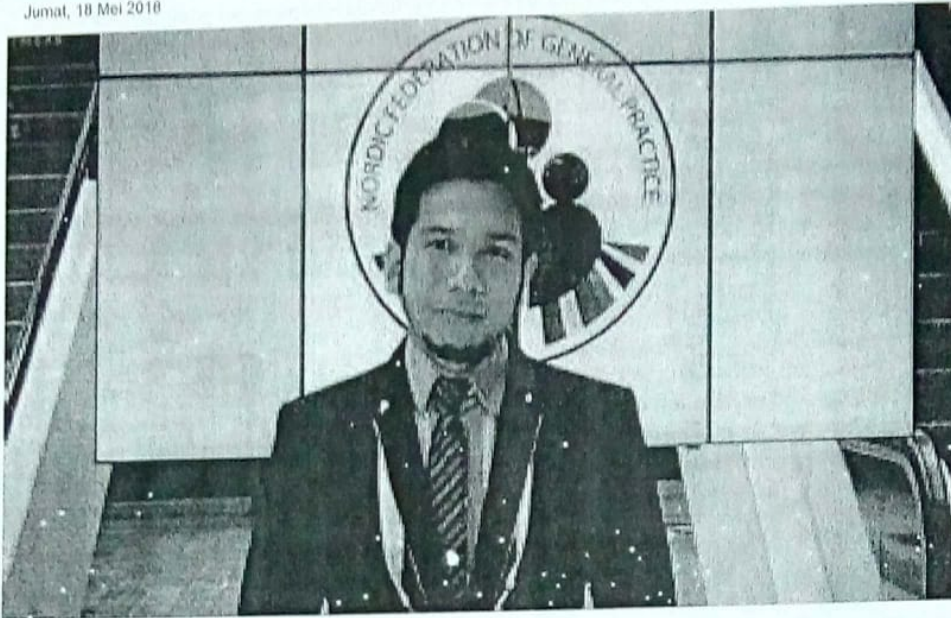


Home Opini

Qiyamur Ramadhan dan Kesehatan Psikosomatik

Jumat, 18 Mei 2018



Oleh: dr. Hardisman, MHID, PhD

Oleh: dr. Hardisman, MHID, PhD

Tahun ini, umat Islam dengan penuh suka cita kembali bertemu dengan bulan Ramadhan 1439H. Bulan yang penuh keberkahan dan pengampunan yang didalamnya diwajibkan berpuasa dan kemudian diiringi dengan beribadah didalamnya untuk mencapai prediket taqwa (QS Al-Baqarah [2]:183). Orang-orang yang dipanggil untuk berpuasa dan mendirikan ibadah di dalam bulan Ramadhan (qiyamur-Ramadhan) itu hanyalah orang-orang yang beriman. Ini menunjukkan bahwa hanya orang yang berimanlah yang akan mampu melakukan ibadah puasa dan mendirikan Ramadhan itu dengan baik.

Ibadah dengan iman akan menjadikan ibadah terasa mudah dan bahkan menyenangkan, yang mendatangkan ketenteraman jiwa. Inilah nantinya yang akan berdampak positif dalam kesehatan secara holistik; keehatan psikis, fisik, dan interaksi antara keduanya (psikosomatik).

Iman adalah keyakinan dalam hati-sanubari (qalbu) yang tercermin dalam setiap perkataan (lisan) dan tampak dari perbuatan (amal) dalam kehidupannya. Orang yang beriman adalah orang yang yakin akan kebenaran dari Rabb-nya yang kemudian dengan keyakinan itulah dia dengan ikhlas melakukan setiap amalnya.

Orang yang beriman itu akan mampu melakukan setiap ibadah dengan nyaman dan tenang, serta melakukan setiap aktifitas kehidupannya dengan tenang pula. Keimanan itulah yang menjadikan ia yakin bahwa setiap gerak dan langkahnya dalam kehidupannya dalam pengawasan daan perlindungan Allah s.w.t. (muraqabah) (QS Al-Fajr [89]:14).

Keyakinan akan muraqabah Rab-nya melahirkan sikap ihsan, yang ia menyadari bahwa setiap saat ia melakukan sesuatu ia "bersama" dan melihat Allah s.w.t, dan jika ia tidak mampu melihat-Nya, ia yakin bahwa Allah s.w.t itu selalu melihatnya (HR Muslim, hadits dari Umar bin Khatab r.a., hadits Arbain an-Nawawiyah, ke-2).

Iman yang melahirkan keyakinan muraqabah Allah s.w.t dan sikap ihsan inilah yang menjadikan seorang mukmin berpuasa sesuai dengan syarat dan ketentuan syariah dengan baik. Puasa yang dilakukan dengan sikap ihsan akan menjadikan seorang melaksanakan puasa dengan menjaga segala sesuatu yang merusak nilai puasanya. Semua itu dilakukannya dengan perasaan tenang tanpa merasa berat. Sikap ini jugalah yang menjadikan seorang mukmin sangat mudah untuk mendirikan ibadah Ramadhan itu. Ibadah yang dilakukan dengan sikap ihsan itu menjadikannya ikhlas dan sangatlah jauh dari nifa dan sumah yang hanya untuk dikenal atau mendapat nama dihadapan orang lain.

Ibadah dengan sikap ihsan dan ikhlas akan dilakukannya dengan sempurna kualitasnya dan banyak kuantitasnya. Mukmin yang ikhlas mendirikan Ramadhan tidak hanya sekedar shalat tarawih, namun banyak berdzikir, qiraah dan filawatul quran, sedekah, dan berbagi kebaikan dengan sesama, sebagai perwujudan Firman Allah bertaqwa dan berdzikir disetiap saat dalam keadaan berdiri, duduk dan bertinginya (QS Ali Imran [3]:190-191).

Seorang mukmin yang ihsan dan ikhlas melahirkan kekhusukan dalam ibadahnya. Ikhlas dan khusuk dalam ibadah dirasakan sebagai "kenikmatan", termasuk dalam beribadah mendirikan Ramadhan, sehingga melahirnya kenyamanan dan ketenangan dalam dirinya. Inilah salah satu bentuk nyata apa yang ditegaskan oleh Allah s.w.t, dalam Al-Quran bahwa orang-orang yang beriman akan tenteram hatinya dengan mengingat Allah, dan hanya dengan mengingat Allah itulah hati menjadi tenteram (QS Ar-Raad [13]:28).

Ikhlas dan khusuk yang menimbulkan kenyamanan dan kebahagiaan dalam ibadah, dalam ilmu Kedokteran secara psikoneuroimologis dapat diterangkan adanya kestabilan mekanisme umpan balik hormonal HPA-Axis. Kekhusukan dan kebahagiaan dalam mendirikan ibadah tersebut juga menjadikan respon sistem saraf otonom simpatis dan parasimpatis menjadi lebih stabil. Berbagai penelitian empiris membuktikan bahwa kekhusukan dan ketenangan jiwa melalui proses fisiologis hormonal dan sistem saraf ini berdampak langsung terhadap kesehatan.

Kestabilan HPA-Axis akan menekan produksi hormon kortisol yang berlebihan dan menjadikan seseorang tidak rentan terhadap stres psikis. Secara teologis, ini juga merupakan perwujudan langsung akan keyakinan pertolongan dan kebersamaannya selalu dengan Allah s.w.t., sehingga ia selalu kuat dan tidak mudah putus asa.

Secara bersama-sama dengan stabilnya respon sistem saraf otonom, orang itu juga akan lebih kuat sistem kardiovaskular-nya (jantung dan pembuluh darah), sehingga menjadi salah satu faktor yang dapat berperan dalam mencegah penyakit jantung koroner, hipertensi, ataupun penyakit pembuluh darah otak (stroke).

Kestabilan hormon kortisol dan sistem saraf otonom, juga berperan dalam mencegah berbagai penyakit saluran cerna, terutama yang terkait dengan sindroma dispepsia, seperti nyeri lambung dan ulu hati (mag).

Hikmah Ramadhan mestilah diraih, yakni menjadikan pribadi mukmin menjadi pribadi yang bertaqwa. Taqwa itu hanya akan dapat diraih dengan iman yang yakin akan muraqabah Allah subhanahu wataala, yang melahirkan sikap ihsan, sehingga beribadah dengan ikhlas. Ibadah dengan ihsan dan ikhlas menjadikan ibadah terasa nyaman dan menenteramkan jiwa. Jiwa yang tenang dan tenang memberikan dampak positif terhadap kesehatan jiwa dan raga. (*)

***) Penulis adalah Dosen Fakultas Kedokteran Unand, Ketua Program Pascasarjana Kesmas & Administrasi Rumah Sakit, Alumnus Program Doktor, Adelaide Australia, dan MAN MAPK Padang Panjang, E-Mail: hardisman@fk.unand.ac.id**