

# BEBAS TUNTAS HIPERTENSI

TANPA OBAT TANPA KUMAT



**PENULIS:**

**YOYOK ISWADI, SKP., BN.**

**FAHRUDDIN KURDI, S.KEP., NS., M.KEP.**

**PAHI**

AL-HIJRAH INDONESIA



## Sanksi Pelanggaran Pasal 113

### Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar

# **BEBAS TUNTAS HIPRERTENSI**

## **Tanpa Obat Tanpa Kumat**

**Penulis:**

Yoyok Iswadi, SKp., BN.

Fahrudin Kurdi, S.Kep., Ns., M.Kep.



*Website: [www.alhijrah.or.id](http://www.alhijrah.or.id)*

# **BEBAS TUNTAS HIPERTENSI**

## **Tanpa Obat Tanpa Kumat**

**Penulis:**

Yoyok Iswadi, SKp.BN.

Fahrudin Kurdi, S.Kep., Ns., M.Kep.

**ISBN:** 978-623-09-6944-7

**Editor:** Dwi Wahyuni

**Penata Letak:** Falah Taqiyuddin

**Desain Cover:** Falah Taqiyuddin

**Pracetak dan Produksi:**

Perkumpulan Al Hijrah Indonesia

**Penerbit:**

Perkumpulan Al Hijrah Indonesia



**Redaksi:**

Tambakrejo 02/02, Karangmojo

Kec. Plandaan, Kabupaten Jombang

Jawa Timur, Indonesia

penerbitalhijrah@gmail.com

Cetakan Pertama, November 2023

i-viii+154 hlm, 15.5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

**Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun tanpa seizin tertulis dari penerbit**

## PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kita kehidupan ini.

Buku, "Bebas Tuntas Hipertensi" merupakan benih pemikiran yang diharapkan akan membawa banyak kesadaran bagi kehidupan manusia. Tujuan dari buku ini adalah untuk membangun hidup berkendaraan yang bermula dari sakit (Hipertensi). Sehingga muncul pertanyaan "kenapa tekanan darah naik?".

Banyak orang yang tidak tahu dan tidak mau tahu kenapa mereka hipertensi? Yang mereka inginkan hanyalah kembali sehat, apapun akan dilakukan. Mereka hanya memasrahkan dan menyerahkan kehidupan sehat sakitnya pada ahli kesehatan baik itu medis modern atau yang lainnya.

Munculnya buku ini adalah untuk membangun paradigma baru tentang hipertensi dan kesadaran baru tentang hipertensi, serta bagaimana menjalani kehidupan sakit.

Berbicara sehat sakit (hipertensi) adalah berbicara tentang kehidupan dan manusia. Sehingga pembahasan dalam buku ini berbicara seputar manusia dan kehidupan dan apapun yang terkait dengannya.

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| PENDAHULUAN.....                    | 1   |
| ANATOMI DAN FISILOGI JANTUNG .....  | 3   |
| PEMBULUH DARAH .....                | 13  |
| SISTEM PEREDARAN DARAH.....         | 19  |
| DARAH .....                         | 21  |
| TEKANAN DARAH.....                  | 23  |
| HIPERTENSI.....                     | 31  |
| KEGAGALAN MEDIS MODERN .....        | 37  |
| HAKEKAT MANUSIA.....                | 41  |
| QADHA QADAR .....                   | 50  |
| THE PRINCIPLE .....                 | 56  |
| PROSES HIDUP.....                   | 63  |
| TUBUH MANUSIA .....                 | 65  |
| AKTIVITAS .....                     | 72  |
| SEHAT.....                          | 77  |
| NAPAS DAN KEHIDUPAN .....           | 80  |
| NAPAS DAN KESEHATAN.....            | 86  |
| NAPAS SEBAGAI SOLUSI KEHIDUPAN..... | 93  |
| HIPERTENSI BURUK DAN BAHAYA?? ..... | 101 |
| OBAT ADALAH BAIK??? .....           | 103 |
| PARADIGMA BARU TEKANAN DARAH.....   | 106 |
| KOMPLIKASI HIPERTENSI??? .....      | 111 |
| BEBAS TUNTAS HIPERTENSI .....       | 122 |
| TIDUR.....                          | 125 |

## PENDAHULUAN

Tubuh manusia tersusun atas beberapa sistem organ. Setiap sistem organ tersusun atas beberapa jenis organ yang saling bekerja sama untuk melakukan fungsi tertentu. Salah satu organ yang menyusun tubuh manusia yaitu sistem peredaran darah. Sistem peredaran darah disebut sistem mayor. Sistem mayor terdiri atas beberapa sistem organ yaitu sistem rangka, sistem peredaran darah, sistem saraf, dan sistem imun. Disebut sistem mayor bukan karena sistem tersebut lebih penting daripada sistem yang lain, tetapi karena sistem-sistem tersebut menjangkau seluruh tubuh.

Sistem peredaran darah atau yang dalam dunia medis lebih dikenal dengan sistem kardiovaskular merupakan suatu sistem yang berguna untuk menyalurkan berbagai zat penting seperti nutrisi dan oksigen dari jantung ke seluruh bagian tubuh. Selain berperan sebagai penyalur berbagai zat, sistem peredaran darah pada manusia juga memiliki fungsi penting yang lain, yaitu mengangkut zat karbon dioksida sisa proses metabolisme menuju paru-paru, menyalurkan hormon ke seluruh bagian tubuh, menyalurkan suhu tubuh secara merata, mempertahankan kinerja sistem organ di dalam tubuh, dan melawan mikroorganisme penyebab penyakit yang masuk ke dalam tubuh. Sistem peredaran darah akan terus berjalan tanpa henti selama kita hidup di dunia.

Sistem peredaran darah memiliki tiga komponen penting yang masing-masingnya saling berkaitan. Tiga komponen ini mengatur jalannya pengangkutan dan penerimaan kembali darah ke dan dari seluruh tubuh. Tiga komponen penting yang menyusun sistem peredaran darah meliputi jantung, pembuluh darah, dan darah.

Dari ketiga komponen penting tadi, munculah tekanan darah. Yaitu tekanan yang terjadi antara darah dan pembuluh darah yang berawal dari tekanan jantung untuk memompa

darah. Tekanan darah merupakan, salah satu indikator penting dalam status kesehatan seseorang. Sehingga harus selalu diperhatikan, dalam upaya menjaga kesehatan.

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat serius. Ini dikarenakan dikaitkan dengan beberapa kondisi yang sangat berbahaya seperti, gagal ginjal, gagal jantung, stroke dan bahkan kematian yang tiba-tiba. Untuk, mencegah terjadinya kejadian lanjutan maka tekanan darah harus dikontrol dengan obat-obatan seumur hidup.

Berbicara kesehatan adalah berbicara tentang manusia dan proses hidup. Sehingga memahami hakekat manusia dan kehidupan adalah kunci dari permasalahan kehidupan. Ini karena, kegagalan medis modern untuk menyelesaikan masalah kesehatan (hipertensi) bermula dari kegagalan dalam memahami realita tentang manusia dan hidup.

Oleh karenanya, solusi mendasar dari masalah ini adalah membangun paradigma baru (benar) tentang sehat sakit. Paradigma baru ini harus digali dari pemikiran yang cermelang tentang manusia dan kehidupan sehingga mendapatkan solusi yang sesuai dengan fitrah, memuaskan akal serta menenangkan jiwa dan menentramkan hati.

## ANATOMI DAN FISILOGI JANTUNG

Jantung terletak di rongga dada, diselaputi oleh satu membran pelindung yang disebut perikardium. Dinding jantung terdiri atas tiga lapis yaitu perikardium, miokardium dan endokardium. Dinding jantung terdiri atas jaringan ikat padat yang membentuk suatu kerangka fibrosa dan otot jantung. Serabut otot jantung bercabang-cabang dan beranastomosis secara erat. Jantung adalah organ berotot, berbentuk kerucut, berongga, basisnya diatas, dan puncaknya dibawah. Apeaknya (puncak) miring kesebelah kiri.

Jantung memiliki berat sekitar 300 gr, meskipun berat dan ukurannya dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, berat badan, beratnya aktifitas fisik, dll. Jantung dewasa normal berdetak sekitar 60 sampai 80 kali per menit, menyemburkan sekitar 70 ml darah dari kedua ventrikel per detakan, dan keluaran totalnya sekitar 5 L/ menit.

Jantung terletak di dalam rongga mediastinum dari rongga dada (toraks), diantara kedua paru. Selaput yang mengitari jantung disebut pericardium, yang terdiri atas 2 lapisan, yaitu pericardium parietalis, merupakan lapisan luar yang melekat pada tulang dada dan selaput paru. Dan pericardium viseralis, yaitu lapisan permukaan dari jantung itu sendiri, yang juga disebut epikardium. Di dalam lapisan jantung tersebut terdapat cairan pericardium, yang berfungsi untuk mengurangi gesekan yang timbul akibat gerak jantung saat memompa. Dinding jantung terdiri dari 3 lapisan, yaitu lapisan luar yang disebut pericardium, lapisan tengah atau miokardium merupakan lapisan berotot, dan lapisan dalam disebut endokardium. Organ jantung terdiri atas 4 ruang, yaitu 2 ruang yang berdinding tipis, disebut atrium, dan 2 ruang yang berdinding tebal disebut ventrikel.

## **Atrium**

- a. Atrium kanan, berfungsi sebagai tempat penampungan darah yang rendah oksigen dari seluruh tubuh. Darah tersebut mengalir melalui vena cava superior, vena cava inferior, serta sinus koronarius yang berasal dari jantung sendiri. Kemudian darah dipompakan ke ventrikel kanan dan selanjutnya ke paru.
- b. Atrium kiri, berfungsi sebagai penerima darah yang kaya oksigen dari kedua paru melalui 4 buah vena pulmonalis. Kemudian darah mengalir ke ventrikel kiri, dan selanjutnya ke seluruh tubuh melalui aorta.

## **Ventrikel (bilik)**

Permukaan dalam ventrikel memperlihatkan alur-alur otot yang disebut trabekula. Beberapa alur tampak menonjol, yang disebut muskulus papilaris. Ujung muskulus papilaris dihubungkan dengan tepi daun katup atrioventrikuler oleh serat-serat yang disebut korda tendinae.

- a. Ventrikel kanan, menerima darah dari atrium kanan dan dipompakan ke paru-paru melalui arteri pulmonalis.
- b. Ventrikel kiri, menerima darah dari atrium kiri dan dipompakan ke seluruh tubuh melalui aorta. Kedua ventrikel ini dipisahkan oleh sekat yang disebut septum ventrikel.

Untuk menghubungkan antara ruang satu dengan yang lain, jantung dilengkapi dengan katup-katup, diantaranya:

- a. Katup atrioventrikuler

Oleh karena letaknya antara atrium dan ventrikel, maka disebut katup atrioventrikuler, yaitu:

Katup trikuspidalis: Merupakan katup yang terletak di antara atrium kanan dan ventrikel kanan, serta mempunyai 3 buah daun katup. Katup mitral atau bikuspidalis. Merupakan katup yang terletak di antara atrium kiri dan ventrikel kiri, serta mempunyai 2 buah katup. Selain itu katup atrioventrikuler berfungsi untuk memungkinkan darah

mengalir dari masing-masing atrium ke ventrikel pada fase diastole ventrikel, dan mencegah aliran balik pada saat systole ventrikel (kontraksi).

**b. Katup semilunaris**

Katup pulmonal: Terletak pada arteri pulmonalis, memisahkan pembuluh ini dari ventrikel kanan

Katup aorta: Terletak antara ventrikel kiri dan aorta. Kedua katup semilunar ini mempunyai bentuk yang sama, yakni terdiri dari 3 daun katup yang simetris disertai penonjolan menyerupai corong yang dikaitkan dengan sebuah cincin serabut. Adapun katup semilunar memungkinkan darah mengalir dari masing-masing ventrikel ke arteri pulmonalis atau aorta selama systole ventrikel, dan mencegah aliran balik waktu diastole ventrikel.

**Persarafan Jantung**

Jantung dipersyarafi oleh serabut simpatis, parasimpatis, dan sistem syaraf autonom melalui pleksus kardiakus. Syaraf simpatis berasal dari trunkus simpatikus bagian servical dan torakal bagian atas dan syaraf parasimpatis berasal dari nervus vagus.

Sistem persyarafan jantung banyak dipersyarafi oleh serabut sistem syaraf otonom (parasimpatis dan simpatis) dengan efek yang saling berlawanan dan bekerja bertolak belakang untuk mempengaruhi perubahan pada denyut jantung, yang dapat mempertinggi ketelitian pengaturan syaraf oleh sistem syaraf otot. Serabut parasimpatis mempersarafi nodus SA, otot-otot atrium, dan nodus AV melalui nervus vagus. serabut simpatis menyebar keseluruh sistem konduksi dan miokardium. Stimulasi simpatis (adrenergic) juga menyebabkan melepasnya epinefrin dan beberapa norepinefrin dari medulla adrenal.

Respon jantung terhadap stimulasi simpatis diperantai oleh pengikatan norepinefrin dan epinefrin ke reseptor adrenergic tertentu; reseptor  $\alpha$  terletak pada sel-sel otot polos

pembuluh darah, menyebabkan terjadinya vasokonstriksi, dan reseptor  $\beta$  yang terletak pada nodus AV, nodus SA, dan miokardium, menyebabkan peningkatan denyut jantung, peningkatan kecepatan hantaran melewati nodus AV, dan peningkatan kontraksi miokardium (stimulasi reseptor ini menyebabkan vasodilatasi). Hubungan sistem syaraf simpatis dan parasimpatis bekerja untuk menstabilkan tekanan darah arteri dan curah jantung untuk mengatur aliran darah sesuai kebutuhan tubuh.

### Elektrofisiologi Jantung

Di dalam otot jantung, terdapat jaringan khusus yang menghantarkan aliran listrik. Jaringan tersebut mempunyai sifat-sifat yang khusus, yaitu :

- a. Otomatisasi: kemampuan untuk menimbulkan impuls secara spontan.
- b. Irama: pembentukan impuls yang teratur.
- c. Daya konduksi: kemampuan untuk menyalurkan impuls.
- d. Daya rangsang: kemampuan untuk bereaksi terhadap rangsang.

Berdasarkan sifat-sifat tersebut diatas, maka secara spontan dan teratur jantung akan menghasilkan impuls-impuls yang disalurkan melalui sistem hantar untuk merangsang otot jantung dan dapat menimbulkan kontraksi otot. Perjalanan impuls dimulai dari nodus SA, nodus AV, sampai ke serabut purkinje.

### SA Node

Disebut pemacu alami karena secara teratur mengeluarkan aliran listrik impuls yang kemudian menggerakkan jantung secara otomatis. Pada keadaan normal, impuls yang dikeluarkan frekuensinya 60-100 kali/ menit. Respons dari impuls SA memberikan dampak pada aktivitas atrium. SA Node dapat menghasilkan impuls karena adanya sel-sel pacemaker yang mengeluarkan impuls secara otomatis. Sel ini dipengaruhi oleh saraf simpatis dan parasimpatis.

Stimulasi SA yang menjar melintasi permukaan atrium menuju nodus AV memberikan respons terhadap adanya kontraksi dari dinding atrium untuk melakukan kontraksi. Bachman bundle menghantarkan impuls dari nodus SA ke atrium kiri. Waktu yang diperlukan pada penyebaran impuls SA ke AV berkisar 0,05 atau 50 ml/ detik.

### **Traktus Internodal**

Berfungsi sebagai penghantar impuls dari nodus SA ke Nodus AV. Traktus internodal terdiri dari :

- 1) Anterior Tract.
- 2) Middle Tract.
- 3) Posterior Tract

### **Bachman Bundle**

Berfungsi untuk menghantarkan impuls dari nodus SA ke atrium kiri.

### **AV Node**

AV node terletak di dalam dinding septum (sekat) atrium sebelah kanan, tepat diatas katup trikuspid dekat muara sinus koronarius. AV node mempunyai dua fungsi penting, yaitu :

- 1) Impuls jantung ditahan selama 0,1 atau 100 ml/ detik, untuk memungkinkan pengisian ventrikel selama atrium berkontraksi.
- 2) Mengatur jumlah impuls atrium yang mencapai ventrikel. AV node dapat menghasilkan impuls dengan frekuensi 40-60 kali/ menit.

### **Bundle His**

Berfungsi untuk menghantarkan impuls dari nodus AV ke sistem bundle branch.

### **Bundle Branch**

Merupakan lanjutan dari bundle of his yang bercabang menjadi dua bagian, yaitu :

- 1) Right bundle branch (RBB/ cabang kanan), untuk mengirim impuls ke otot jantung ventrikel kanan.
- 2) Left bundle branch (LBB/ cabang kiri) yang terbagi dua, yaitu deviasi ke belakang (left posterior vesicle), menghantarkan impuls ke endokardium ventrikel kiri bagian posterior dan inferior, dan deviasi ke depan (left anterior vesicle), menghantarkan impuls ke endokardium ventrikel kiri bagian anterior dan superior.

### **Sistem Purkinje**

Merupakan bagian ujung dari bundle branch. Berfungsi untuk menghantarkan/ mengirimkan impuls menuju lapisan sub-endokard pada kedua ventrikel, sehingga terjadi depolarisasi yang diikuti oleh kontraksi ventrikel. Sel-sel pacemaker di subendokard ventrikel dapat menghasilkan impuls dengan frekuensi 20-40 kali/ menit. Pemacu-pemacu cadangan ini mempunyai fungsi sangat penting, yaitu untuk mencegah berhentinya denyut jantung pada waktu pemacu alami (SA node) tidak berfungsi. Depolarisasi yang dimulai pada SA node disebarkan secara radial ke seluruh atrium, kemudian semuanya bertemu di AV node. Seluruh depolarisasi atrium berlangsung selama kira-kira 0,1 detik. Oleh karena hantaran di AV node lambat, maka terjadi perlambatan kira-kira 0,1 detik (perlambatan AV node) sebelum eksitasi menyebar ke ventrikel. Perlambatan ini diperpendek oleh perangsangan saraf simpatis yang menuju jantung dan akan memanjang akibat perangsangan vagus. Dari puncak septum, gelombang depolarisasi menyebar secara cepat di dalam serat penghantar purkinje ke semua bagian ventrikel dalam waktu 0,08-0,1 detik .

### **Otot Jantung**

Otot jantung terdiri atas 3 lapisan yaitu:

### 1) Luar/pericardium

Berfungsi sebagai pelindung jantung atau merupakan kantong pembungkus jantung yang terletak di mediastinum minus dan di belakang korpus sterni dan rawan iga II- IV yang terdiri dari 2 lapisan fibrosa dan serosa yaitu lapisan parietal dan viseral. Diantara dua lapisan jantung ini terdapat lender sebagai pelican untuk menjaga agar gesekan pericardium tidak mengganggu jantung.

### 2) Tengah/ miokardium

Lapisan otot jantung yang menerima darah dari arteri koronaria. Susunan miokardium yaitu:

- a. Otot atria: Sangat tipis dan kurang teratur, disusun oleh dua lapisan. Lapisan dalam mencakup serabut-serabut berbentuk lingkaran dan lapisan luar mencakup kedua atria.
- b. Otot ventrikuler: membentuk bilik jantung dimulai dari cincin antrioventrikuler sampai ke apeks jantung.
- c. Otot atrioventrikuler: Dinding pemisah antara serambi dan bilik (atrium dan ventrikel).

### 3) Dalam / Endokardium

Dinding dalam atrium yang diliputi oleh membrane yang mengilat yang terdiri dari jaringan endotel atau selaput lender endokardium kecuali aurikula dan bagian depan sinus vena kava.

## Siklus Jantung

Siklus jantung adalah periode dimulainya satu denyutan jantung dan awal dari denyutan selanjutnya. Siklus jantung terdiri dari periode sistole, dan diastole. Sistole adalah periode kontraksi dari ventrikel, dimana darah dikeluarkan dari jantung. Diastole adalah periode relaksasi dari ventrikel dan kontraksi atrium, dimana terjadi pengisian darah dari atrium ke ventrikel.

#### a. Periode sistole (periode kontriksi)

Periode sistole adalah suatu keadaan jantung dimana bagian ventrikel dalam keadaan menguncup. Katup

bikuspidalis dan trikuspidalis dalam keadaan tertutup, dan valvula semilunaris aorta dan valvula semilunaris arteri pulmonalis terbuka, sehingga darah dari ventrikel kanan mengalir ke arteri pulmonalis, dan masuk kedalam paru-paru kiri dan kanan. Darah dari ventrikel kiri mengalir ke aorta dan selanjutnya beredar ke seluruh tubuh.

b. Periode diastole (periode dilatasi)

Periode diastole adalah suatu keadaan dimana jantung mengembang. Katup bikuspidalis dan trikuspidalis dalam keadaan terbuka sehingga darah dari atrium kiri masuk ke ventrikel kiri, dan darah dari atrium kanan masuk ke ventrikel kanan.

Selanjutnya darah yang datang dari paru-paru kiri kanan melalui vena pulmonal kemudian masuk ke atrium kiri. Darah dari seluruh tubuh melalui vena cava superior dan inferior masuk ke atrium kanan.

c. Periode istirahat

Adalah waktu antara periode diastole dengan periode systole dimana jantung berhenti kira-kira sepersepuluh detik, (Kasron, 2011). Pada waktu aktifitas depolarisasi menjalar ke seluruh ventrikel, ventrikel berkontraksi dan tekanan di dalamnya meningkat. Pada waktu tekanan di dalam ventrikel melebihi tekanan atrium, katup mitral dan tricuspid menutup dan terdengar sebagai bunyi jantung pertama. Fase kontraksi ventrikel yang berlangsung sebelum katup-katup semilunar terbuka di sebut fase kontraksi isovolumetrik. Disebut demikian karena tekanan di dalam ventrikel meningkat tanpa ada darah yang keluar, sampai tekanan di dalam ventrikel melebihi tekanan aorta atau arteri pulmonalis, disaat mana katup-katup semilunar terbuka dan darah keluar dari ventrikel.

Ejeksi darah dari ventrikel (terutama ventrikel kiri) berlangsung sangat cepat pada permulaan sehingga kadang-kadang menimbulkan suara yang merupakan komponen akhir dari bunyi jantung satu. Fase ini disebut fase ejeksi cepat. Sesudah darah keluar dari ventrikel maka tekanan di dalam

ventrikel akan menurun, pada saat tekanan ventrikel menurun lebih rendah dari tekanan aorta atau arteri pulmonalis, maka katup-katup semilunar akan menutup dan terdengarlah bunyi jantung ke dua. Selama katup mitral dan tricuspid menutup, darah dari vena pulmonalis dan vena kava tetap mengisi kedua atrium yang menyebabkan peningkatan tekanan atrium. Sementara itu tekanan di kedua ventrikel terus menurun sehingga menjadi lebih rendah dari tekanan atrium, dan katup mitral serta tricuspid terbuka. Setelah katup mitral dan katup tricuspid terbuka maka darah akan mengalir dari kedua atrium kekedua ventrikel mula-mula secara cepat (fase pengisian cepat), dan makin lama makin lambat sampai berhenti, yakni sewaktu tekanan di atrium dan ventrikel sama.

Sebelum saat akhir diastole ventrikel (diastole ventrikel dimulai sesudah penutupan katup semilunar) aktifitas listrik yang menimbulkan gelombang pada EKG menyebabkan atrium berkontraksi, dan sisa darah di dalam atrium akan masuk ke dalam ventrikel. Kemudian mulailah kontraksi ventrikel lagi. Terbukanya katup ini tidak menimbulkan suara kecuali bila ada kelainan katup (opening snap pada stenosis mitral). Fase diantara penutupan katup semilunar dan pembukaan katup mitral/tricuspid dinamakan fase relaksasi isovolumetric ventrikel (Bidang Pendidikan dan Pelatihan Harapan Kita, 2014).

### **Sistem Peredaran Darah**

Dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dalam setiap organ ataupun jaringan maupun sel tubuh melalui sistem peredaran darah. Sistem aliran darah tubuh, secara garis besar terdiri dari tiga sistem, yaitu :

#### **a. Sistem peredaran darah kecil**

Dimulai dari ventrikel kanan, darah mengalir ke paru-paru melalui arteri pulmonal untuk mengambil oksigen dan melepaskan karbon dioksida kemudian masuk ke atrium kiri.

Sistem peredaran darah kecil ini berfungsi untuk membersihkan darah yang setelah beredar ke seluruh tubuh memasuki atrium kanan dengan kadar oksigen yang rendah antara 60-70% serta kadar karbon dioksida tinggi antara 40-45%. Setelah beredar melalui kedua paru-paru, kadar zat oksigen meningkat menjadi sekitar 96% dan sebaliknya kadar zat karbon dioksida menurun. Proses pembersihan gas dalam jaringan paru-paru berlangsung di alveoli, dimana gas oksigen disadap oleh komponen Hb. Sebaliknya gas karbon dioksida dikeluarkan sebagian melalui udara pernafasan.

b. Sistem peredaran darah besar

Darah yang kaya oksigen dari atrium kiri memasuki ventrikel kiri melalui katup mitral/ atau bikuspidal, untuk kemudian dipompakan ke seluruh tubuh melalui katup aorta, dimana darah tersebut membawakan zat oksigen serta nutrisi yang diperlukan oleh tubuh melewati pembuluh darah besar/ atau arteri, yang kemudian di suplai ke seluruh tubuh.

c. Sistem peredaran darah koroner

Sistem peredaran darah koroner berbeda dengan sistem peredaran darah kecil maupun besar. Artinya khusus untuk menyuplai darah ke otot jantung, yaitu melalui pembuluh koroner dan kembali melalui pembuluh balik yang kemudian menyatu serta bermuara langsung ke dalam ventrikel kanan. Melalui sistem peredaran darah koroner ini, jantung mendapatkan oksigen, nutrisi, serta zat-zat lain agar dapat menggerakkan jantung sesuai dengan fungsinya.

## PEMBULUH DARAH

Pembuluh darah adalah prasarana jalan bagi aliran darah keseluruh tubuh. Merupakan sistem tertutup dengan jantung sebagai pemompanya. Pembuluh darah utama dimulai dari aorta yang keluar dari ventrikel sinistra melalui belakang kanan, arteri pulmonalis, membelok kebelakang melalui radiks pulmonalis, kemudian turun sepanjang kolum vertebralis menembus diafragma, selanjutnya ke rongga panggul dan berakhir pada anggota gerak bawah.

### ANATOMI PEMBULUH DARAH

Darah mengalir dalam pembuluh darah dan diedarkan oleh kekuatan pompa jantung. Ada 3 jenis pembuluh darah yaitu:

- 1) Arteri: berfungsi membawa darah dari jantung ke seluruh tubuh,
- 2) Vena: berfungsi membawa darah dari kapiler kembali ke jantung dan
- 3) Kapiler: berfungsi sebagai tempat pertukaran nutrisi dan gas.

### ARTERI

Membawa darah bersih (oksigen) kecuali arteri pulmonalis. Mempunyai dinding yang tebal. Mempunyai jaringan yang elastis. Katup hanya pada permulaan keluar dari jantung. Menunjukkan adanya tempat untuk mendengarkan denyut jantung. Pembuluh darah arteri yang terbesar adalah Aorta (yang keluar dari ventrikel sinistra) dan arteri pulmonalis (yang keluar dari ventrikel dekstra). Cabang dari arteri disebut Arteriola yang selanjutnya menjadi kapiler.

### **Struktur Arteri.**

Pembuluh arteri/nadi membawa darah dari jantung keseluruh tubuh. Merupakan pembuluh darah yang liat dan elastis. Dinding arteri lebih tebal daripada dinding vena. Memiliki sebuah katup yang berada tepat diluar jantung Tekanan pembuluh arteri lebih kuat daripada pembuluh vena. Letaknya agak tersembunyi dari lapisan kulit . Membawa darah bersih yang berwarna lebih merah terang dibanding vena.

### **Sirkulasi Arteri :**

Arteri mendapat darah dari pembuluh darah halus yang mengalir didalamnya dan berfungsi memberikan nutrisi pada pembuluh yang bersangkutan disebut vasa vasorum, Arteri dapat berkontraksi dan berdilatasi yang disebabkan pengaruh susunan saraf otonom.

Dinding arteria terdiri dari 3 lapisan:

- 1) Lapisan luar: Tunika adventitia tersusun dari jaringan ikat, mengandung serabut saraf dan pembuluh darah yang mendarahi dinding arteria.
- 2) Lapisan tengah: Tunika media tersusun dari kolagen, serat otot polos dan elastin, yang mempertahankan elastisitas dan ketegaran arteria.
- 3) Lapisan dalam: Tunika intima lapisan sel-sel endotel yang menyediakan permukaan non trombogenik untuk aliran darah.

Terdapat beberapa jenis pembuluh nadi yaitu:

- 1) Aorta: pembuluh nadi terbesar dalam tubuh , keluar dari ventrikel jantung , membawa banyak O<sub>2</sub> untuk diedarkan ke seluruh tubuh,
- 2) Arterioli: pembuluh nadi terkecil, percabangan arteri, berhubungan dengan pembuluh kapiler.
- 3) Pembuluh kapiler: tempat terjadinya pertukaran zat dalam sistem sirkulasi (tempat zat nutrisi dan O<sub>2</sub> serta CO<sub>2</sub> bertukar).

- 4) Arteri sistemik, membawa darah menuju arteriol, pembuluh kapiler

## **VENA**

Membawa darah kotor (sisa metabolisme dan CO<sub>2</sub>), kecuali vena pulmonalis. Mempunyai dinding yang tipis. Jaringananya kurang elastis. Mempunyai katup-katup sepanjang jalan yang mengarah ke jantung. Tidak menunjukkan adanya tempat mendengar denyut jantung. Pembuluh darah vena yang ukurannya besar adalah vena kava dan vena pulmonalis. Cabang dari vena disebut venulus/venula yang selanjutnya menjadi kapiler.

## **Struktur Vena**

Dibanding arteri ,dinding vena lebih tipis dan mudah melebar . Membawa darah menuju jantung, membawa darah kotor (bawa sisa metabolisme), lebih mudah membeku. Terletak didekat permukaan kulit, denyut tidak terasa. Dinding pembuluh lebih tipis, dan tidak elastis. Tekanan pembuluh lebih lemah dibandingkan arteri. Katup-katup semilunaris (berbentuk bulan sabit) satu arah tersebar diseluruh sistim vena , katup ini mencegah terjadinya aliran balik dan mengarahkan aliran ke proksimal. Kemampuan katup-katup ini sangat penting sebab aliran darah dari ekstremitas ke jantung berjalan melawan gravitasi. Fisiologi dari aliran vena yang melawan kekuatan gravitasi melibatkan berbagai faktor yang dikenal sebagai pompa vena dimana kontraksi otot mendorong aliran darah maju didalam sistem vena.

## **Sirkulasi darah Vena**

Pembuluh darah vena merupakan kebalikan dari pembuluh darah arteri yaitu : berfungsi untuk membawa darah dari alat tubuh kembali masuk kedalam jantung . Katup pada vena terdapat sepanjang pembuluh darah, katup tersebut berfungsi untuk mencegah darah idak kembali lagi

ke sel atau jaringan. Vena yang terbesar adalah pulmonalis, bercabang menjadi vena → venulus yang selanjutnya menjadi → kapiler.

## **KAPILER**

Disebut juga pembuluh rambut terdiri dari sel-sel endotel. Diameter kira-kira 0,008 mm. fungsi kapiler sebagai alat penghubung antara pembuluh darah arteri dan vena. Tempat terjadinya pertukaran zat-zat antara darah dan cairan jaringan, Mengambil hasil-hasil dari kelenjar. Menyerap zat makanan yang terdapat di usus. Menyaring darah yang terdapat di ginjal.

### **Struktur kapiler**

Merupakan pembuluh darah yang paling halus dibanding arteri dan vena. Dinding pembuluh darah kapiler hanya terdiri dari sebuah lapisan tunggal endothelium, serabut otot dan sebuah membran basalis. Secara aktif mengatur banyaknya darah yang mengalir dalam pembuluh tersebut, jadi dapat membesar dan mengecil tergantung kebutuhan dan keperluannya.

### **Sirkulasi kapiler**

Kapiler adalah pembuluh darah yang sangat kecil yang disebut juga pembuluh rambut. Pada umumnya kapiler meliputi sel-sel jaringan karena secara langsung berhubungan dengan sel.

Pembuluh kapiler terdiri atas :

Kapiler arteri: merupakan tempat berakhirnya arteri, hanya mempunyai 1 lapisan endothelium dan sangat tipis sehingga memungkinkan cairan darah / limfe merembes keluar jaringan membawa air, mineral dan zat makanan serta melaksanakan proses pertukaran gas O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub>.

Kapiler vena: fungsi membawa zat sisa yang tidak terpakai oleh jaringan berupa zat ekskresi dan CO<sub>2</sub>. zat sisa

dibawa keluar tubuh melalui venulus, vena dan akhirnya keluar tubuh melalui 3 proses yaitu: pernafasan, keringat dan urine.

#### Perbedaan Pembuluh Darah Arteri Dan Vena

| Karakteristik    | Arteri                                   | Vena                                              |
|------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Tempat           | Agak kedalam ,<br>tersembunyi            | Dekat permukaan<br>tubuh, tampak<br>kebiru-biruan |
| Dinding pembuluh | Tebal, kuat dan<br>elastis               | Tipis , tidak elastis                             |
| Aliran darah     | Dari Jantung                             | Menuju jantung                                    |
| Denyut           | Denyut terasa                            | Denyut tidak terasa                               |
| Katup            | Hanya di satu<br>tempat dekat<br>jantung | Disepanjang<br>pembuluh darah                     |
| Jika terluka     | Darah memancar<br>keluar                 | Darah menetes<br>tidak memancar                   |

Denyut arteri Adalah suatu gelombang yang teraba pada arteri bila darah dipompa keluar jantung .Denyut ini mudah diraba ditempat arteri melintasi sebuah tulang yang terletak dekat permukaan, misal Arteri radialis disebelah depan pergelangan tangan . Arteri temporalis diatas tulang temporal. Arteri dorsalis pedis dibelokan mata kaki. Yang teraba bukan darah yang dipompa jantung masuk kedalam aorta melainkan gelombang tekanan yang dialihkan dari aorta dan meramba lebih cepat dari pada darah itu sendiri. Kecepatan denyut jantung dalam keadaan sehat berbeda-beda dipengaruhi oleh

penghidupan, pekerjaan, makanan, umur dan emosi. Irama dan denyut sesuai dengan siklus jantung

Kecepatan normal denyut nadi (jumlah debaran setiap menit) dalam keadaan sehat berbeda-beda dipengaruhi oleh: penghidupan, pekerjaan, makanan, umur dan emosi.

#### USIA DEBARAN / MENIT

- 1) Bayi baru lahir 140
- 2) Selama tahun pertama 120
- 3) Selama tahun kedua 110
- 4) Pada usia 5 tahun 96-100
- 5) Pada usia 10 tahun 80-90
- 6) Pada orang dewasa 60-80

## SISTEM PEREDARAN DARAH

Sistem peredaran darah adalah suatu sistem organ yang berfungsi memindahkan zat ke dan dari sel. Sistem ini juga menjaga stabilisasi suhu dan pH tubuh (bagian dari homeostasis).

Ada 2 jenis sistem peredaran darah:

- 1) Sistem peredaran darah terbuka
- 2) Sistem peredaran darah tertutup

Sistem peredaran darah merupakan bagian dari kinerja jantung dan jaringan pembuluh darah (sistem kardiovaskuler). Sistem ini menjamin kelangsungan hidup organisme, metabolisme setiap sel dalam tubuh dan mempertahankan sifat kimia dan fisiologis cairan tubuh.

Zat – zat yang didistribusikan dalam Siklus peredaran darah:

- 1) Darah mengangkut oksigen dari paru-paru ke sel dan karbon dioksida dalam arah yang berlawanan.
- 2) Mengangkut nutrisi yang berasal dari saluran pencernaan seperti lemak, gula dan protein untuk konsumsi dalam jaringan masing-masing, sesuai dengan kebutuhan (diproses atau disimpan).
- 3) Metabolit yang dihasilkan atau produk limbah (seperti urea atau asam urat) kemudian diangkut ke jaringan atau organ-organ ekskresi (ginjal dan usus besar)
- 4) Darah juga mendistribusikan hormon, sel-sel kekebalan tubuh dan bagian-bagian dari sistem pembekuan dalam tubuh.

Peredaran darah manusia disebut peredaran darah tertutup karena darah manusia beredar didalam pembuluh darah. Peredaran darah dari serambi kiri melalui pembuluh arteri, arteriol dan kapiler kembali ke bilik kanan melalui pembuluh vena disebut peredaran darah besar. Peredaran dari serambi kanan melalui paru – paru ke bilik kiri adalah peredaran darah kecil.

## FUNGSI SIRKULASI

- 1) Arteri: Mentranspor darah di bawah tekanan tinggi ke jaringan, darah mengalir dengan cepat pada arteri.
- 2) Arteriola: Cabang kecil dari arteri berfungsi sebagai kendali darah yang dikeluarkan ke dalam kapiler. Arteriol mempunyai dinding otot yang kuat, mampu menutup/kontraksi arteriol dan melakukan dilatasi beberapa kali lipat
- 3) Kapiler: Untuk pertukaran cairan, zat makanan elektrolit, hormon dan bahan lainnya antara darah dan cairan interstisial.
- 4) Venula: Mengumpulkan darah dari kapiler secara bertahap, bergabung menjadi vena yang semakin besar.
- 5) Vena: Saluran penampung dan pengangkut darah dari jaringan kembali ke jantung, karena tekanan pada sistem vena sangat rendah.

Darah Adalah suatu jaringan tubuh yang terdapat di dalam pembuluh darah, berwarna merah (tergantung kadar O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub>). Karakteristik darahn Volume darah: 7 – 10% BB (5 Lt pada Dewasa Normal). Komponen darah: Eritrosit, Leukosit, Trombosit 40-45% Volume darah; Tersuspensi dalam plasma darah, pH darah: 7,37 – 7,45, Temp: 38°C, Viskositas lebih kental dari air, BJ 1,041 – 1,067

Darah merupakan alat transport utama didalam tubuh manusia, Darah berwarna merah, kadang merah tua atau merah muda, hal ini tergantung kadar Oksigen dan Karbon dioksida yang diangkut dan terikat oleh haemoglobin. Volume darah dalam tubuh manusia kira- kira 1/13 dari Berat badan, Darah merupakan jaringan ikat berbentuk cair. Darah merupakan unit fungsional seluler pada manusia yang berperan untuk proses fisiologis jaringan yang bersirkulasi dalam suatu sistim pembuluh darah.

Sel-sel darah ini mempunyai umur yang terbatas, pembentukan optimal konstan perlu untuk mempertahankan jumlah yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan jaringan. Pembentukan ini dinamakan Hematopoiesis. pembentukan dan pematangan sel darah terjadi dalam sumsum tulang tengkorak, vertebra, pelvis, sternum, iga-iga, dan epifisis proksimal tulang-tulang panjang. Jaringan Darah merupakan jaringan penyokong khusus, karena berupa cairan.

## FUNGSI DARAH SECARA UMUM

Adalah Transportasi : Mengangkut sari makanan dari proses sistem pencernaan ke seluruh tubuh dan mengangkut hasil limbah untuk dibuang . Sel darah merah(eritrosit) : Mengantar Oksigen dari paru – paru ke jaringan dan CO<sub>2</sub> dari jaringan ke paru- paru . Sel darah putih( leukosit) :

menyediakan bahan pelindung / proteksi tubuh , melindungi tubuh terhadap serangan mikroorganisme dengan sistem fagositosis .

Cairan darah (plasma darah): membagi protein yang diperlukan untuk pembentukan jaringan, merupakan alat mengangkut bahan buangan ke berbagai organ pengeluaran untuk dibuang. Mengatur keseimbangan asam basa. Bagian-bagian dari jaringan darah adalah Sel darah, dibagi menjadi:

- 1) sel darah merah (eritrosit), berfungsi untuk mengangkut oksigen dan melakukan pertukaran O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub>.
- 2) sel darah putih (leukosit), berfungsi untuk melawan benda-benda asing yang masuk ke dalam tubuh. untuk mengatasi infeksi.
- 3) Keping-keping darah (trombosit). Berfungsi dalam proses hemostasis pembekuan darah.
- 4) Plasma darah. Komponen terbesarnya adalah air, suatu substansi intersel berperan mengangkut sari makanan, hormon, zat sisa hasil metabolisme, antibodi dan lain-lain. Volume darah manusia dewasa sehat kurang lebih 4-5 liter.

Tekanan darah adalah suatu tekanan yang terdapat didalam pembuluh darah yang terjadi saat jantung memompakan darah keseluruh tubuh. Aktivitas pada pemompaan jantung berlangsung dengan cara jantung berkontraksi relaksasi, sehingga dapat menimbulkan suatu perubahan pada tekanan darah dalam sistem sirkulasi. Tekanan darah memiliki peranan yang sangat penting dalam sirkulasi dan diperlukan untuk mendorong darah kedalam arteri, arteriola, kapiler, dan sistem vena sehingga akan terbentuk suatu aliran darah yang menetap. Kenaikan pada tekanan arteri secara normal yaitu sampai dengan 120 mmHg disebut dengan tekanan sistol yang terjadi saat jantung berkontraksi untuk memompakan darah dan pada saat relaksasi dimana ventrikel tekanan aorta cenderung akan menurun sampai dengan 80 mmHg yang disebut dengan tekanan diastol.

Faktor yang Mempertahankan Tekanan Darah:

1) Kekuatan memompa jantung.

Salah satu fungsi jantung adalah sebagai sebuah pemompa untuk memompakan darah dan mengalirkannya keseluruh peredaran darah yang disebut dengan siklus jantung. Gerakan pada jantung terbagi menjadi dua, yaitu kontraksi (sistol) dan relaksasi (diastol). Kontraksi ventrikel berlangsung selama 0,3 detik dan pada tahap relaksasi terjadi selama 0,5 detik.

2) Banyaknya darah yang beredar

Tekanan didalam pembuluh arteri terjadi karena adanya darah yang mengisi ruang pembuluh darah. Pembuluh darah bersifat elastis dan dapat mengembang.

Selain sel darah (sel darah merah, darah putih, dan trombosit) didalam pembuluh darah juga terdapat plasma,

yang mana plasma tersebut sangat berperan dalam tekanan darah. Jumlah plasma yang berlebih akan menyebabkan tekanan darah meningkat.

3) Viskositas darah.

Viskositas atau kekentalan darah pada darah disebabkan oleh protein plasma dan jumlah dari sel darah yang berada didalam aliran darah. Semakin kental suatu darah didalam pembuluh darah maka semakin besar kekuatan yang diperlukan untuk mendorongnya melalui pembuluh darah.

4) Elastisitas dinding pembuluh darah.

Pembuluh darah arteri dan vena dilapisi oleh otot yang mana otot yang membungkus pembuluh darah arteri lebih elastis jika dibandingkan dengan otot yang membungkus pembuluh darah vena dan tekanan yang terdapat pada pembuluh darah arteri juga lebih besar dari pembuluh darah vena.

5) Resistensi perifer.

Resistensi perifer merupakan tahanan yang dikeluarkan oleh geseran darah yang mengalir didalam pembuluh darah. Tahanan utama dalam sistem sirkulasi besar pada aliran darah berada didalam arteriol.

6) Kecepatan aliran darah.

Kecepatan darah yang mengalir dipembuluh darah tergantung pada ukuran yang ada pada pembuluh darah. Darah mengalir cepat ketika berada di aorta dan kecepatannya akan berkurang didalam arteri serta menjadi sangat lambat didalam kapiler.

## Fisiologi Tekanan Darah

Curah jantung (cardiac output) adalah total dari jumlah darah yang dipompakan oleh jantung setiap menitnya. Total curah jantung pada orang dewasa normalnya 4 sampai 8 liter. Curah jantung dipengaruhi oleh volume sekuncup (stroke volume) dan denyut jantung (heart rate).

Stroke volume adalah jumlah darah yang dipompakan pada saat ventrikel berkontraksi atau stroke volume dapat

didefinisikan sebagai perbedaan dari volume darah didalam ventrikel pada akhir dari diastol dan volume dari sisa ventrikel pada akhir sistol yang mana stroke volume ini akan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, beban akhir ventrikel (afterload), volume akhir diastol ventrikel, dan kontraktilitas jantung.

Heart rate adalah jumlah kontraksi dari ventrikel permenitnya. Resistensi perifer merupakan tahanan perifer pada pembuluh darah yang dipengaruhi oleh arteriol dan viskositas dari darah. Curah jantung (cardiac output) dan resistensi dari pembuluh darah perifer tersebut akan mempengaruhi tekanan darah seseorang. Tubuh akan mensuplai darah keseluruh jaringan, sehingga akan memberikan suatu gaya dorongan yang berupa tekanan pada arteri.

Tekanan arteri adalah suatu gaya yang mendorong darah agar sampai ke jaringan tubuh yang mana jika arteri meningkat akan memperberat kerja jantung serta akan menimbulkan risiko terjadinya kerusakan pada pembuluh darah dan bisa terjadi ruptur pada pembuluh darah halus. Tekanan pada arteri akan tetap normal yang diatur oleh penyesuaian jangka panjang dan jangka pendek tekanan darah. Penyesuaian jangka pendek, yaitu dengan cara mengubah curah jantung dan resistensi perifer total yang diperantarai oleh sistem saraf otonom yang terdapat pada jantung, pembuluh darah vena, dan arteriol. Sedangkan penyesuaian jangka panjang dilakukan dengan cara menyesuaikan volume darah total dengan cara menyeimbangkan kadar garam dan air didalam tubuh melalui mekanisme rasa haus dan pengeluaran urin oleh tubuh.

Reflek baroreseptor akan teraktivasi untuk menormalkan tekanan darah yang diperantarai oleh saraf otonom yang mana hal ini akan mempengaruhi dari beban kerja jantung dan pembuluh darah untuk menyesuaikan curah jantung dan resistensi perifer total. Beberapa reflek dan respon yang juga berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu

osmoreseptor hipotalamus yang berperan dalam mengatur keseimbangan air dan garam didalam tubuh, reseptor volume atrium kiri, respon yang berkaitan dengan emosi.

### **Regulasi Tekanan Darah**

Regulasi tekanan darah berfungsi untuk menjaga tekanan darah agar berada dalam kondisi normal atau konstan didalam tubuh. Tekanan darah di dalam tubuh dapat terkontrol apabila kontrol dari jumlah darah yang dipompa jantung, resistensi perifer, dan volume darah berjalan dengan baik. Kerja dari ketiga faktor tersebut akan diregulasi oleh beberapa sistem pengaturan tekanan darah, yaitu:

1) Sistem pengaturan tekanan darah jangka pendek.

Pengaturan tekanan darah jangka pendek biasanya berlangsung dalam hitungan detik sampai menit yang akan dikendalikan oleh sistem saraf. Mekanisme yang utama dari proses pengontrolan tekanan darah berjalan sesuai dengan mekanisme umpan balik negatif yang mana mekanisme ini akan menyebabkan pengurangan implus respon tubuh. Pengaturan mekanisme ini membutuhkan reseptor, neuron aferen, sistem saraf pusat, neuron aferen dan efektor. Beberapa sensor yang dapat mendeteksi dari perubahan tekanan darah ialah refleks, baroreseptor, osmoreseptor hipotalamus, kemoreseptor pada arteri, dan sistem saraf pusat.

2) Sistem pengaturan tekanan darah jangka panjang.

Pengaturan tekanan darah jangka panjang diatur oleh organ ginjal didalam tubuh yang mana ginjal akan mempertahankan dari keseimbangan tekanan darah secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung mekanismenya berlangsung dengan cara meregulasi volume darah rata-rata 5 liter per menit, sedangkan secara tidak langsung yaitu melibatkan dari mekanisme renin angiotensin. Ginjal akan mengeluarkan enzim renin kedalam darah dan akan mengubahnya menjadi angiotensin II yang mana angiotensin II merupakan vasokonstriktor yang kuat dimana hal ini akan

terjadi saat tekanan darah menurun. Angiotensin II mempunyai pengaruh utama, yang mana ia mampu meningkatkan tekanan arteri yaitu sebagai vasokonstriksi didaerah tubuh dan menurunkan eksresi garam dan air oleh ginjal. Hal ini hanya terjadi satu atau dua menit didalam darah.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.

1. Genetik (keturunan)

Adanya faktor genetik pada keluarga yang memiliki riwayat penyakit hipertensi maka resiko untuk terserang hipertensi dua kali lebih besar dari pada keluarga yang tidak memiliki riwayat penyakit hipertensi.

2. Usia

Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan fisiologis di dalam tubuh yang mempengaruhi fungsi jantung, pembuluh darah serta hormon.

Pada usia lanjut terjadi penebalan dinding arteri akibat penumpukan zat kolagen pada lapisan otot pembuluh darah sehingga terjadi penyempitan dan penurunan elastisitas pembuluh darah yang dimulai pada umur 45 tahun, selain itu pada lanjut usia juga terjadi penurunan fungsi ginjal yang menyebabkan aliran darah serta laju filtrasi pada glomerulus menurun sehingga proses pengaturan keseimbangan tekanan darah menjadi terganggu.

Sensitivitas reflek baroreseptor untuk mengatur tekanan darah juga mulai berkurang. Hal tersebut menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah seiring dengan usia yang bertambah.

3 Ras atau Etnis

Hipertensi lebih banyak terjadi pada orang berkulit hitam dari pada yang berkulit putih. Pada orang kulit hitam ditemukan kadar rennin yang lebih rendah dan sensitifitas terhadap vasofresin yang lebih besar.

#### 4. Kelebihan berat badan (Obesitas)

Pada seseorang dengan kelebihan berat badan (obesitas) terjadi peningkatan kadar lemak dalam darah (hyperlipidemia) dan memiliki resiko terjadinya penyempitan pembuluh darah atau arterosklerosis. Kondisi ini dapat memicu jantung untuk memompa darah lebih cepat ke seluruh tubuh.

#### 5. Jenis kelamin

Laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal dan laki-laki juga mempunyai resiko yang lebih besar terhadap morbiditas dan mortalitas penyakit sistem kardiovaskuler. Menurut (Calvinaristo, 2019) menjelaskan bahwa laki-laki sering mengalami tanda hipertensi pada usia akhir 30 tahunan, sedangkan perempuan sering mengalami hipertensi setelah menopause. Hal tersebut disebabkan oleh produksi hormon estrogen yang mengalami penurunan. Menurunnya produksi hormon estrogen dapat mengakibatkan terjadinya penyempitan pembuluh darah dan aterosklerosis yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Peran dari hormon estrogen sendiri adalah untuk meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL).

Rendahnya kadar HDL dan kadar kolestrol Low Density Lipoprotein (LDL) yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya aterosklerosis dan berakibat meningkatnya tekanan darah.

#### 6. Asupan Makanan.

Makanan yang mengandung bumbu penyedap masakan dan garam dapur dalam jumlah tinggi dapat meningkatkan tekanan darah seseorang. Hal ini dikarenakan jumlah kandungan natriumnya berlebihan dan dapat menahan air (retensi) sehingga jumlah volume darah meningkat. Akibatnya, jantung harus bekerja keras untuk memompa dan hal tersebut menjadikan tekanan darah naik.

#### 7. Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga

Zaman modern seperti saat ini, banyak kegiatan yang dapat dilakukan dengan cara cepat dan praktis, sehingga

secara otomatis tubuh tidak perlu banyak bergerak. Selain itu, dengan adanya kesibukan yang luar biasa, seseorang merasa tidak punya waktu untuk berolahraga. Akibatnya, kondisi inilah yang memicu kolesterol tinggi dan juga adanya tekanan darah yang terus menguat sehingga memunculkan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kondisi seperti ini seseorang harus bersikap hati-hati dan lebih waspada untuk menjaga kesehatannya.

#### 8. Merokok

Merokok dapat menyebabkan suplai oksigen ke otot jantung mengalami peningkatan. Pada seorang perokok yang menderita arterosklerosis, maka merokok dapat memperparah kondisi hipertensi dan menimbulkan penyakit generatif seperti stroke dan penyakit jantung lainnya.

#### 9. Stres

Stres dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis. Sistem saraf simpatis berfungsi untuk memacu dan mempercepat kerja organ-organ tubuh manusia. Ketika tubuh dihadapkan pada situasi yang mengancam jiwa, kelenjar adrenal melepaskan “hormon stres” tertentu seperti hormon kortisol, adrenalin, dan norepinefrin ke dalam aliran darah. Sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan tekanan darah.

#### 10. Kualitas tidur

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas simpatis dan peningkatan rata-rata tekanan darah dan heart rate selama 24 jam. Dengan cara ini, kebiasaan pembatasan tidur yang mengakibatkan gangguan tidur, dapat menyebabkan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berkepanjangan.

### Klasifikasi Tekanan Darah:

1. Klasifikasi tekanan darah berdasarkan derajat hipertensi.

Klasifikasi tekanan darah menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (2015) dalam Hastuti (2020), yaitu :

Tabel Klasifikasi tekanan darah

| Klasifikasi          | Sistolik  | Diastolik |
|----------------------|-----------|-----------|
| Optimal              | < 120     | <80       |
| Normal               | 120 - 129 | 80 - 84   |
| Normal tinggi        | 130 - 139 | 85 - 89   |
| Hipertensi derajat 1 | 140 - 159 | 90 - 99   |
| Hipertensi derajat 2 | 160 - 179 | 100 - 109 |
| Hipertensi derajat 3 | ≥ 180     | ≥ 110     |

Sumber: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (2015) dalam Hastuti (2020)

2. Klasifikasi tekanan darah berdasarkan bentuk hipertensi (Kemenkes RI, 2014):

- Hipertensi sistolik (isolated systolic hypertension) yaitu tekanan darah pada saat jantung berkontraksi untuk memompa darah ke seluruh tubuh dan menunjukkan angka normal 120 mmHg.
- Hipertensi diastolik (diastolic hypertension) yaitu tekanan darah ketika otot jantung berelaksasi sebelum kembali memompa darah dan menunjukkan angka normal 80 mmHg.

Hipertensi adalah pengertian medis dari penyakit tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa jika dibiarkan. Bahkan, gangguan ini dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, hingga kematian.

Istilah tekanan darah sendiri bisa digambarkan sebagai kekuatan dari sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh yang merupakan pembuluh darah utama. Besarnya tekanan yang terjadi bergantung pada resistensi dari pembuluh darah dan seberapa intens jantung untuk bekerja.

Seseorang dapat mengalami tekanan darah tinggi apabila semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan akibat sempitnya pembuluh darah pada arteri. Hipertensi dapat diketahui dengan pemeriksaan secara rutin pada tekanan darah. Hal ini direkomendasikan untuk dilakukan setiap tahun oleh semua orang dewasa.

Pembacaan tekanan darah dilakukan dalam satuan milimeter air raksa (mmHg). Hasil pemeriksaan akan terbagi menjadi dua nomor, yaitu: Angka pertama atau sistolik mewakili tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak. Angka kedua atau diastolik mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung beristirahat di antara detaknya.

Seseorang bisa dikatakan mengalami hipertensi jika angka tekanan darah sistolik dari pengukuran selama dua kali berturut-turut memperlihatkan hasil yang lebih besar dari 140 mmHg, dan/atau angka tekanan darah diastolik menunjukkan hasil yang lebih besar dari 90 mmHg.

## Gejala Hipertensi

Seseorang yang mengidap hipertensi akan merasakan beberapa gejala yang timbul, antara lain:

- 1) Sakit kepala;
- 2) Mimisan;
- 3) Masalah penglihatan;
- 4) Nyeri dada;
- 5) Telinga berdengung;
- 6) Sesak napas; dan
- 7) Aritmia.
- 8) Untuk hipertensi yang berat gejalanya bisa berupa:
- 9) Kelelahan;
- 10) Mual dan/atau muntah;
- 11) Kebingungan;
- 12) Merasa cemas;
- 13) Nyeri pada dada;
- 14) Tremor otot; dan
- 15) Adanya darah dalam urine.

## Penyebab Hipertensi

Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Berikut penjelasan tentang penyebab hipertensi ini:

### 1. Hipertensi Primer

Sering kali, penyebab terjadinya hipertensi pada kebanyakan orang dewasa tidak dapat diidentifikasi. Hipertensi primer cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun yang akhirnya semakin parah jika tidak dilakukan penanganan.

### 2. Hipertensi Sekunder

Beberapa orang memiliki tekanan darah tinggi karena alami kondisi kesehatan yang mendasarinya. Hipertensi jenis ini cenderung terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan hipertensi primer.

Berbagai kondisi yang dapat menyebabkan hipertensi sekunder, antara lain:

- 1) Obstruktif sleep apnea (OSA).
- 2) Masalah ginjal.
- 3) Tumor kelenjar adrenal.
- 4) Masalah tiroid.
- 5) Cacat bawaan di pembuluh darah.
- 6) Obat-obatan, seperti pil KB, obat flu, dekonjestan, obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas.
- 7) Obat-obatan terlarang.

### **Faktor Risiko Hipertensi**

Memang faktor risiko untuk alami hipertensi berbanding lurus dengan usia. Seseorang yang memiliki usia lebih tua memiliki kemungkinan lebih besar untuk alami hipertensi. Beberapa faktor risiko lainnya yang dapat meningkatkan terjadinya hipertensi adalah:

- 1) Memiliki usia di atas 65 tahun.
- 2) Sering mengonsumsi makanan tinggi garam berlebihan.
- 3) Alami kelebihan berat badan atau obesitas.
- 4) Adanya riwayat keluarga dengan kondisi medis yang sama.
- 5) Kurang mengonsumsi buah dan sayuran.
- 6) Tidak aktif secara fisik atau jarang berolahraga.
- 7) Mengonsumsi terlalu banyak makanan atau minuman yang mengandung kafein.
- 8) Memiliki kebiasaan merokok.
- 9) Banyak mengonsumsi minuman beralkohol.
- 10) Stres. Tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara.
- 11) Alami kondisi kronis tertentu, seperti penyakit ginjal, diabetes, atau sleep apnea.

Perlu dipahami juga terkadang kehamilan juga dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi. Selain itu, gangguan ini juga dapat terjadi pada anak-anak yang biasanya disebabkan masalah pada ginjal atau jantung. Pengaruh gaya hidup yang buruk juga semakin memperparah masalah ini.

Meski demikian, kamu dapat menurunkan atau bahkan mencegah risiko terjadinya hipertensi dengan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat dan mengatur pola makan secara rutin. Pastikan untuk memenuhi asupan gizi pada tubuh agar tetap sehat, konsumsi air putih setiap hari, dan berolahraga secara teratur.

### Diagnosis Hipertensi

Dokter akan mengajukan pertanyaan tentang riwayat kesehatan dan melakukan pemeriksaan fisik. Setelah itu, dokter atau tenaga ahli biasanya akan memakaikan manset lengan tiup di sekitar lengan dan mengukur tekanan darah dengan menggunakan alat pengukur tekanan.

Hasil pengukuran tekanan darah dibagi menjadi beberapa kategori umum:

- 1) Tekanan darah normal adalah tekanan darah di bawah 120/80 mmHg.
- 2) Pra-hipertensi adalah tekanan sistolik yang berkisar dari 120–139 mmHg, atau tekanan darah diastolik yang berkisar dari 80–89 mmHg. Prahipertensi cenderung dapat memburuk dari waktu ke waktu.
- 3) Hipertensi tahap 1 adalah tekanan sistolik berkisar 140–159 mmHg, atau tekanan diastolik berkisar 90–99 mm Hg.
- 4) Hipertensi tahap 2 tergolong lebih parah. Hipertensi tahap 2 adalah tekanan sistolik 160 mmHg atau lebih tinggi, atau tekanan diastolik 100 mmHg atau lebih tinggi.
- 5) Krisis hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah lebih tinggi dari 180/120 mmHg. Kondisi ini termasuk situasi darurat yang memerlukan perawatan medis segera. Jika kamu mendapatkan hasil ini saat mengukur tekanan darah di rumah, tunggu lima menit dan tes ulang. Jika alami gejala hipertensi, ada baiknya segera mendapatkan pemeriksaan di rumah sakit.

### **Pengobatan Hipertensi.**

Sebagian pengidap hipertensi harus mengonsumsi obat seumur hidup guna mengatur tekanan darah. Namun, jika tekanan darah sudah terkendali melalui perubahan gaya hidup, penurunan dosis obat atau konsumsinya dapat dihentikan. Perhatikan selalu dosis obat yang diberikan dan efek samping yang mungkin terjadi.

Obat-obatan yang umumnya diberikan kepada para pengidap hipertensi, antara lain:

- 1) Obat untuk membuang kelebihan garam dan cairan di tubuh melalui urine. Pasalnya, hipertensi membuat pengidapnya rentan terhadap kadar garam tinggi dalam tubuh.
- 2) Obat untuk melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah bisa menurun. Perlu diketahui bahwa hipertensi membuat pengidapnya rentan mengalami sumbatan pada pembuluh darah.
- 3) Obat yang bekerja untuk memperlambat detak jantung dan melebarkan pembuluh darah.
- 4) Obat penurun tekanan darah yang berfungsi untuk membuat dinding pembuluh darah lebih rileks.
- 5) Obat penghambat renin untuk menghambat kerja enzim yang berfungsi menaikkan tekanan darah. Jika renin bekerja berlebihan, tekanan darah akan naik tidak terkendali.

Selain konsumsi obat-obatan, pengobatan hipertensi juga bisa dilakukan melalui terapi relaksasi, misalnya terapi meditasi atau olahraga olah tubuh seperti yoga. Namun, pengobatan hipertensi tidak akan berjalan lancar jika tidak disertai dengan perubahan gaya hidup. Contohnya seperti menjalani pola makan dan hidup sehat, serta olahraga teratur.

### **Pencegahan Hipertensi**

Terdapat beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi, yaitu:

- 1) Mengonsumsi makanan sehat, seperti buah dan sayuran.
- 2) Batasi asupan garam (menjadi kurang dari 5g setiap hari).
- 3) Kurangi konsumsi kafein yang berlebihan.
- 4) Berhenti merokok.
- 5) Berolahraga secara teratur.
- 6) Menjaga berat badan.
- 7) Mengurangi konsumsi minuman beralkohol.
- 8) Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh.
- 9) Menghilangkan/mengurangi lemak trans dalam diet.

### **Kapan Harus ke Dokter?**

Setiap orang dewasa disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah setiap tahunnya. Dokter juga kemungkinan akan merekomendasikan pengukuran tekanan darah jika telah didiagnosis hipertensi atau memiliki faktor risiko dari penyakit ini. Anak-anak juga dapat diukur tekanan darahnya sebagai bagian dari pemeriksaan tahunan.

## KEGAGALAN MEDIS MODERN

Kenapa Medis Modern gagal menyelesaikan masalah kesehatan (Tekanan Darah Tinggi)??

“Gagal mengetahui penyebab kenapa tekanan darah naik, padahal setiap sakit atau penyakit pasti ada sebab dan prosesnya.”

“Semakin banyak nya dan bertambah nya kasus akibat dari Tekanan Darah Tinggi yaitu gagal ginjal, gagal jantung, stroke dan lainnya.”

“Berhasil menciptakan monsterisasi (Tekanan Darah Tinggi Bahaya) sehingga menimbulkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran dan lainnya.”

Kegagalan medis modern menyelesaikan masalah kesehatan dikarenakan kegagalan nya dalam memahami fakta dan realita tentang manusia dan kehidupan. Kegagalan dalam memahami fakta merupakan kegagalan dalam berpikir. Kegagalan dalam berpikir karena mengabaikan adanya informasi awal atau informasi terdahulu. Informasi awal itu bukan bersumber dari hasil pengamatan, tetapi bersumber dari kitab suci dan Al hadits. Sedangkan, informasi awal yang berasal dari pengamatan dan pengalaman itu hanyalah sebuah asumsi atau dugaan bukan sebuah kebenaran. Karena datang nya kebenaran hanya datang dari SisiNya.

*“Dan mereka tidak mempunyai ilmu tentang itu. Mereka tidak lain hanyalah mengikuti dugaan, dan sesungguhnya dugaan itu tidak berfaedah sedikit pun terhadap kebenaran”* (Terjemahan: An Najm 28).

Telah disebutkan bahwa, kegagalan medis modern terjadi karena gagal dalam memahami realita tentang manusia, hidup dan tekanan darah. Kegagalan ini terjadi karena kegagalan dalam proses berpikir, sehingga perlu dijelaskan tentang apa itu akal (proses berpikir).

Fungsi dari akal (proses pikir) adalah untuk memberikan hukum atau penilaian terhadap suatu obyek atau realita yang dikaitkan dengan informasi yang benar tentang realita tadi. Di mana dalam proses berpikir (akal) ada empat komponen yang harus ada, jika salah satu tidak ada maka proses berpikir itu tidak akan terjadi. Ke empat komponen itu adalah otak yang sehat, indera (panca indera), fakta atau realita yang ter indera, dan informasi awal (informasi terdahulu).

Realita atau benda yang terindra merupakan objek yang akan dihukumi atau dinilai melalui proses berpikir (akal), dalam hal kesehatan yang menjadi obyek utama adalah manusia dan kehidupan. Karena, berpikir tentang kesehatan pasti berpikir tentang manusia dan kehidupan. Oleh karenanya informasi yang benar terkait dengan manusia dan kehidupan, harus berasal dari sumber-sumber yang benar, bukan berasal dari asumsi atau dugaan. Sumber informasi yang benar dan sesuai dengan fitrah pastinya berasal dari yang telah Menciptakan manusia dan kehidupan yaitu Allah SWT. Sumber tersebut adalah Al Qur'an dan Sunnah. Dalam melakukan proses berpikir harus dilakukan dengan penginderaan yang cermat dan mendalam, agar tidak terjadi kesalahan dalam menilai obyek atau realita. Karena, kegagalan dalam menilai obyek akan memberikan dampak yang serius dalam proses kehidupan. Ketika, sudah terjadi pemindahan realita oleh panca indera ke dalam otak, dan informasi awal tentang realita sudah siap, maka proses berpikir sedang terjadi yaitu mengaitkan realita yang terindra dengan informasi awal yang benar. Hasil dari proses berpikir akan membentuk pemahaman.

“Pemikiran yang benar akan memberikan pemahaman yang benar, sehingga akan mempengaruhi kehidupan manusia.”

“Bangkitnya manusia karena pemikirannya tentang manusia, hidup dan alam.”

“Sehat nya manusia karena pemikirannya tentang manusia hidup dan alam.”

“Sakitnya manusia karena pemikirannya tentang manusia hidup dan alam.”

Jika manusia ingin kembali sehat dari sakitnya, harus ada perubahan mendasar dan menyeluruh pada pemikirannya, untuk kemudian diganti dengan pemikiran yang baru. Harus ada paradigma baru tentang sehat sakit yang bersumber dari pemikiran yang cemerlang tentang alam, hidup dan manusia. Sebab, pemikiran lah yang membentuk dan memperkuat pemahaman atau persepsi tentang segala sesuatunya. Di samping itu, manusia selalu mengatur tingkah lakunya atau perbuatannya berdasarkan persepsi atau pemahaman nya terhadap kehidupan.

Satu satunya jalan untuk merubah pemahaman atau paradigma seseorang, dengan mewujudkan suatu pemikiran tentang kehidupan, sehingga dapat terwujud paradigma yang benar tentang kehidupan itu. Namun, pemikiran seperti ini tidak akan melekat erat dan memberikan hasil yang berarti, kecuali apabila terbentuk dalam dirinya pemikiran tentang alam semesta, manusia, dan hidup; tentang Zat yang ada sebelum kehidupan dunia dan apa yang ada sesudahnya; di samping juga keterkaitan kehidupan dunia dengan Zat yang ada sebelumnya dan apa yang ada sesudahnya. Semua itu dapat dicapai dengan memberikan kepada manusia pemikiran menyeluruh dan sempurna tentang apa yang ada di balik ketiga unsur utama tadi. Sebab, pemikiran menyeluruh dan sempurna semacam ini merupakan landasan berpikir (alqa'idah al-fikriyah) yang melahirkan seluruh pemikiran cabang tentang kehidupan dunia.

Memberikan pemikiran menyeluruh mengenai ketiga unsur tadi, merupakan solusi fundamental pada diri manusia. Apabila solusi fundamental ini teruraikan, maka terurailah berbagai masalah lainnya. Sebab, seluruh problematika kehidupan pada dasarnya merupakan cabang dari

problematika pokok tadi. Namun demikian, pemecahan itu tidak akan mengantarkan kita pada kebangkitan yang benar, kecuali jika pemecahan itu sendiri adalah benar, yaitu sesuai dengan fitrah manusia, memuaskan akal, dan memberikan ketenangan hati. Pemecahan yang benar tidak akan dapat ditempuh kecuali dengan al-fikru al-mustanir (pemikiran cemerlang) tentang alam semesta, manusia, dan hidup. Karena itu, bagi mereka yang menghendaki kebangkitan dan menginginkan kehidupannya berada pada jalan yang mulia, mau tidak mau lebih dahulu mereka harus memecahkan problematika pokok tersebut dengan benar, melalui berpikir secara cemerlang tadi. Pemecahan inilah yang menghasilkan akidah, dan menjadi landasan berpikir yang melahirkan setiap pemikiran cabang tentang perilaku manusia di dunia ini serta peraturan-peraturannya.

Islam telah menuntaskan problematika pokok ini dan dipecahkan untuk manusia dengan cara yang sesuai dengan fitrahnya, memuaskan akal, serta memberikan ketenangan jiwa.

Oleh karenanya, dibutuhkan pemahaman yang benar tentang hakekat manusia dan kehidupan, sehingga tidak terjadi kegagalan dalam memahami realita manusia dan kehidupan.

### Potensi Hidup

Potensi hidup merupakan kekuatan yang mendorong manusia melakukan aktivitas, sebagaimana yang dimiliki oleh makhluk hidup lainnya. Potensi hidup ini berupa kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipenuhi. Sementara akal, yang telah dibahas sebelumnya, merupakan kemampuan menalar yang digunakan untuk membantu manusia dalam memuaskan potensi hidup ini. Akal dan potensi hidup adalah dua hal penting yang ada pada manusia. Konsep ini cukup untuk memahami apa dan bagaimana fakta manusia.

Potensi hidup memiliki peran penting dalam kehidupan. Istilah potensi menggambarkan sifatnya yang diam, namun menyimpan energi yang bisa menggerakkan. Dia muncul ketika ada stimulus. Jadi, potensi hidup ini seperti energi potensial. Anda tentu pernah belajar konsep energi potensial ketika berada di bangku sekolah, bukan? Sebuah apel yang diam di atas pohon tidak berarti tanpa energi. Apel ini akan bergerak ke bawah ketika lepas dari tangkai karena energi potensial yang tersimpan di dalamnya. Begitu pun batu yang ada dalam genggamannya. Walaupun diam, namun, batu ini memiliki energi potensial. Ketika terlepas dari genggamannya maka batu ini juga akan jatuh ke bawah.

Ketika jatuh, maka energi potensial berubah menjadi energi gerak (kinetik), sehingga apel dan batu mengalami pergerakan. Begitu pun dengan potensi hidup. Potensi hidup ini menjadi energi pendorong manusia untuk melakukan aktivitas dan pergerakan dalam kehidupannya ketika terdapat stimulus. Tanpa potensi hidup maka manusia akan diam, menyerupai benda mati.

Apakah potensi hidup yang ada pada manusia? Potensi hidup merupakan kebutuhan alamiah yang menggerakkan manusia. Ia ada pada seluruh manusia dan terdiri dari dua

macam, yakni kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis. Kebutuhan jasmani dan naluri.

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan fisik yang dikenal pula sebagai biological needs, atau dalam bahasa Arab disebut hajatul 'udhowiah. Adapun kebutuhan psikologis disebut sebagai instinct (naluri) atau dalam bahasa Arab dikenal sebagai gharizah. Dua jenis kebutuhan inilah yang mendorong manusia melakukan berbagai aktivitas. Semua aktivitas manusia dapat dirunut asalnya dari keberadaan dua kebutuhan ini. Sekarang mari kita bahas satu persatu dua jenis kebutuhan ini.

### **Kebutuhan Fisiologis.**

Pengalaman studi yang sangat berharga ketika menjalani perkuliahan di keperawatan. Saya mengenal dua ilmu penting di dunia kesehatan, yaitu ilmu anatomi dan fisiologi. Bila anatomi menjelaskan bagian-bagian tubuh manusia, maka fisiologi membahas fungsi dan mekanisme kerja dari bagian tubuh ini. Anatomi dan fisiologi dari manusia pertama sampai saat ini, bahkan sampai akhir nanti sama tidak ada perubahan. Jadi bentuk fisik manusia saat ini dengan manusia awal adalah sama. Yang membedakan hanyalah proporsinya saja. Anda tentu masih ingat bahwa organisasi tubuh manusia dibagi menjadi 6 level. Dimulai dari tingkat kimiawi (atom, molekul, organel), sel (cells), jaringan (tissues), organ, sistem organ dan terakhir organisme

Bila sel adalah unit dasar kehidupan, maka organisme mewakili keseluruhan tubuh kita. Organisme (tubuh manusia) terdiri dari sekitar 10 sistem organ utama, di antaranya sistem peredaran darah, sistem syaraf, sistem reproduksi, sistem pernafasan, sistem otot, sistem ekskresi dan lain-lain. Sistem organ merupakan kumpulan dari organ-organ tubuh dengan fungsi yang spesifik. Contoh organ misalnya mata, jantung, ginjal dan lain-lain. Sementara organ merupakan kumpulan dari beberapa jaringan. Contoh jaringan yang penting pada manusia seperti jaringan epitel (kulit), jaringan otot, jaringan

syaraf, jaringan ikat dan jaringan penyokong atau penunjang. Dan jaringan sendiri merupakan kumpulan dari beberapa sel yang sejenis dan memiliki fungsi yang sama.

Lantas apa yang dimaksud dengan kebutuhan fisiologis? Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan manusia yang muncul karena proses fisiologis yang terjadi di dalam tubuh. Anda bisa mengenali kebutuhan ini dalam kehidupan sehari-hari. Bila perut terasa lapar maka apa yang Anda lakukan? Jawabannya adalah makan. Bila Anda merasa haus apa yang Anda lakukan? Jawabannya adalah minum. Bila Anda, maaf, terasa kebetul apa yang akan Anda lakukan? Jawabannya adalah pergi ke toilet. Perasaan lapar, minum, kebetul ingin buang air kecil dan besar adalah perasaan alamiah yang ada pada Anda, saya dan semua orang. Semua perasaan ini muncul karena adanya proses fisiologis dalam tubuh kita. Inilah yang disebut sebagai kebutuhan fisiologis .

Bila diperhatikan maka pada manusia terdapat 3 jenis aktivitas: input, proses dan output. Aktivitas-aktivitas ini menjadi ciri adanya kehidupan pada manusia. Aktivitas input berupa kegiatan manusia untuk mendapatkan nutrisi, air ataupun udara. Proses adalah reaksi-reaksi kimia yang terjadi di dalam tubuh, melibatkan nutrisi, air dan udara, yang didapatkan tadi yaitu dari input. Sedangkan, output merupakan hasil dari proses berupa energi , massa dan limbah. Ketiga aktivitas ini menghasilkan kebutuhan yang harus dipenuhi. Bila tidak dipenuhi maka dalam tingkat dan kadar tertentu dapat mengakibatkan kerusakan bagian tubuh atau bahkan kematian. Maka, bisa disimpulkan bahwa kebutuhan fisiologis adalah wajib untuk dipenuhi karena sifatnya pasti.

Untuk mendapatkan nutrisi (input) maka manusia melakukan aktivitas seperti makan, minum dan bernafas. Anda melakukannya setiap hari bukan? Hasilnya kita mendapatkan jenis nutrisi dengan takaran tertentu yang dibutuhkan setiap hari. Kecukupan nutrisi ini menjamin aktivitas keseharian kita berjalan normal. Selain itu, aktivitas ini untuk menjamin kelangsungan hidup dari tingkat unit

dasar kehidupan (sel) sampai tubuh secara keseluruhan (organisme).

Beberapa kebutuhan nutrisi yang penting, menurut pakar, adalah karbon, hidrogen, oksigen, nitrogen, fosfor, belerang, dan sekitar 20 elemen anorganik lainnya. Unsur-unsur utama disediakan oleh karbohidrat, lemak, dan protein di samping vitamin, mineral dan air. Semua ini kita dapatkan melalui aktivitas rutin yang dilakukan sehari-hari: makan, minum dan bernafas. Adapun takaran nutrisi yang kita butuhkan contohnya adalah kebutuhan makanan antara 1.200-1.500 kalori per hari, minum membutuhkan 2 sampai 2,5 liter per hari dan oksigen sebanyak 300 liter per hari.

Segala masukkan yang kita peroleh dari luar ini akan diproses di dalam tubuh. Proses di dalam tubuh yang paling dikenal adalah metabolisme. Ini adalah serangkaian reaksi kimia di dalam tubuh untuk kegiatan sehari-hari dan untuk mempertahankan keberlangsungan hidup. Reaksi kimia pada metabolisme ini paling tidak ada dua macam yaitu reaksi untuk mengurai molekul senyawa organik demi mendapatkan energi dan reaksi untuk merangkai senyawa organik dari molekul-molekul tertentu, untuk diserap oleh sel tubuh.

Adapun output sebagai hasil dari proses di dalam tubuh berupa energi dan limbah. Energi ini dibutuhkan untuk aktivitas kita sehari-hari seperti belajar, berjalan, bekerja, bermain. Masing-masing aktivitas ini membutuhkan sejumlah energi tertentu. Misalnya, aktivitas tidur membutuhkan konsumsi energi sebesar 0.29 Mets, duduk istirahat sebesar 1.15 Mets, berjalan lambat 2.6 Mets bermain tenis 4,5 Mets dan lain-lain.

Adapun limbah yang dihasilkan berupa urine, feses, keringat, kentut dan juga berbagai gas ( $\text{CO}_2$ ,  $\text{H}_2\text{O}$  dan lainnya) melalui pernapasan. Untuk membuang limbah kita perlu melakukan berbagai aktivitas seperti buang air besar, buang air kecil. Ada juga aktivitas yang terjadi tanpa dapat

kita kendalikan, seperti pembuangan pada pernafasan dan keringat.

Dari uraian singkat di atas maka ada beberapa kesimpulan terkait kebutuhan fisiologis yang perlu diingat.

Pertama, kebutuhan fisiologis atau kebutuhan jasmaniah muncul karena proses metabolisme internal tubuh manusia. Tidak terpenuhinya kebutuhan ini bisa berakibat pada kerusakan tubuh sampai kematian. Oleh karena itu kebutuhan fisiologis ini wajib untuk dipenuhi.

Kedua, kebutuhan ini muncul dari stimulasi internal, dan tidak memerlukan stimulasi eksternal. Kita tidak menjadi haus hanya karena melihat air minum yang menyegarkan. Kita tidak menjadi lapar hanya karena melihat makanan lezat di depan mata. Kita tidak ingin, maaf, buang air besar atau kecil hanya karena melihat WC yang bagus atau mewah.

Ketiga, dorongan pemenuhan kebutuhan selanjutnya memicu kecenderungan (tubuh) untuk mengambil tindakan, seperti makan, minum, bernafas, buang air besar dan air kecil. Tujuannya adalah untuk memasukkan segala nutrisi ke dalam tubuh (input) yang dibutuhkan dalam proses metabolisme (process) serta membuang zat sisa ke luar tubuh (output).

Terakhir perlu dicatat semua manusia, siapa pun dia memiliki kebutuhan fisiologis ini sehingga bergerak untuk memuaskannya. Gambar 3,1 menunjukkan alur proses dari kebutuhan fisiologis sampai tindakan pemuasannya. Silakan dipahami dan kaitkan dengan proses kehidupan Anda saat ini.

### **Tambahan.**

Dalam proses kehidupan baik itu di dalam maupun di luar tubuh ada makhluk lain yang sangat penting dan mempengaruhi proses hidup. Makhluk ini adalah mikroorganisme. Mikroorganisme ini merupakan salah satu bagian dari tubuh, dan bahkan memiliki jumlah yang lebih banyak dari pada sel-sel tubuh secara keseluruhan.

Perbandingan jumlah mikroorganisme dan sel tubuh adalah 1:9.

Ada ribuan mikroorganisme di dalam tubuh. Tanpa adanya mikroorganisme, maka proses kehidupan tidak akan berjalan dengan baik. Beberapa jenis mikroorganisme yang ada di tubuh manusia, bakteri, virus, fungi, jamur, alga, cacing mikro dan lainnya.

Mikroorganisme, secara fitrah berperan dalam melakukan penguraian dan menghasilkan enzim-enzim. Dari proses penguraian ini, nutrisi yang dimasukkan kedalam tubuh yaitu melalui proses input akan siap dan mudah untuk dilakukan metabolisme. Jadi keberadaan mikroorganisme, merupakan salah satu bagian dari proses hidup, yang telah disiapkan oleh Allah SWT. Bahkan bisa dikatakan bahwa tubuh manusia merupakan lautan mikroorganisme.

### **Kebutuhan Psikologis (Gharizah)**

Anda pernah merasa tertarik dengan seseorang? Pernah merasakan kasmaran dan merindu? Pernah jatuh cinta bin mabuk kepayang? Pernah merasa marah atau tersinggung? Merasa ingin menjadi seorang juara? Merasa ingin menjadi pemimpin atau mendapatkan jabatan tertentu? Pernah berhasrat ingin meraih prestasi? Pernah merasakan sedih karena kehilangan sesuatu/seseorang? Pernah merasa dekat dengan Allah swt.? Pernah merasa sungkan pada atasan? Semua perasaan ini mendorong Anda melakukan tindakan tertentu. Semua perasaan ini merupakan kebutuhan psikologis, bukan fisiologis.

Kebutuhan psikologis bersifat kejiwaan dan menuntut adanya pemuasan. Manusia melakukan aktivitas untuk memenuhinya. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat menimbulkan kegelisahan atau perasaan tidak nyaman. Karena memang sifatnya tidak pasti, sebagaimana dengan kebutuhan jasmani.

Bila Anda merasa kangen pada seseorang, maka ada dorongan untuk bertemu. Bila Anda menginginkan harta

maka ada dorongan untuk mendapatkannya. Bila Anda direndahkan maka ada kebutuhan untuk dihargai atau pembelaan diri.

Kebutuhan psikologis ini dikenal juga dengan instinct (naluri). Istilah insting dalam psikologi pertama kali digunakan pada tahun 1870 an Oleh Wilhelm Wundt. Dalam sebuah survei literatur pada akhir abad ke-19, salah satu peneliti mencatat ada 41.000 jenis naluri manusia yang telah diberi label. Yang dikategorikan sebagai insting adalah setiap perilaku Yang berulang-ulang,

Belakangan istilah insting/naluri ini tidak lagi populer dalam dunia psikologi. Sebagian menganggap istilah ini terlalu berlebihan dalam usaha memahami perilaku psikologis manusia. Psikolog Abraham Maslow bahkan berpendapat bahwa manusia tidak lagi memiliki naluri karena manusia telah mampu mengganti naluri dalam situasi-situasi tertentu. Baginya istilah naluri mungkin hanya cocok untuk manusia di masa lalu. Walaupun demikian beberapa psikolog Freudian masih mempertahankan istilah naluri untuk merujuk pada kekuatan motivasional manusia seperti seks dan agresi.

Bila sebelumnya para psikolog mengidentifikasi ada ribuan jenis naluri pada manusia, maka di buku ini dikenalkan konsep yang lebih sederhana. Kesederhanaan konsep naluri ini sangat membantu Anda dalam mengenali apa dan bagaimana manusia dan diri anda. Ribuan naluri yang ditemukan oleh banyak psikolog sebenarnya merupakan manifestasi atau penampakan dari naluri, bukan naluri itu sendiri. Berdasarkan kesamaan karakteristik pada manifestasi naluri, maka berbagai naluri dapat diklasifikasikan menjadi lebih sederhana. Menurut Taqiyuddin An Nabhani dalam bukunya Syak'hsiyah Islamiyah jilid 1, terdapat 3 jenis naluri yang dimiliki manusia, yaitu:

1. Naluri mempertahankan diri (survival instinct),
2. Naluri melestarikan jenis (species instinct), dan
3. Naluri beragama (religious instinct).

Perasaan takut, posesif, keingintahuan, patriotisme, nasionalisme, superior, ingin mendominasi termasuk naluri mempertahankan diri. Penampakan lainnya seperti keinginan untuk diakui, menyukai harta benda, bekerja keras untuk bertahan hidup, cinta kekuasaan, cinta harta. Semua perasaan ini akan mengarahkan tindakan-tindakan untuk melayani survival instinct dari manusia sebagai individu.

Beberapa kecenderungan manusia seperti hasrat seksual, perasaan keibuan, kebapakan, cinta terhadap anak, simpati kepada orang lain dan kecenderungan membantu orang-orang yang membutuhkan dapat digolongkan ke dalam naluri pelestarian jenis (*species instinct*)' Penampakan yang lain adalah ingin memiliki keturunan, tertarik dengan lawan jenis, cinta dan sayang anak, sifat-sifat keibuan dan kebapakan. Semua ini dikategorikan sebagai naluri pelestarian jenis. Hal ini dikarenakan naluri ini mendorong tindakan manusia yang mengarah pada penjagaan keberlanjutan spesies manusia sebagai satu spesies, sebagai seorang individu.

Terakhir yang ketiga adalah kecenderungan manusia untuk beribadah kepada Allah swt., perasaan ketidaksempurnaan diri, kelemahan dan ketergantungan pada yang lain dikelompokkan sebagai insting religius. Penampakan lain dari naluri beragama ini adalah keinginan manusia untuk menyembah, mengagungkan sesuatu, merasa diri lemah dan serba kurang, merasa ada kekuatan gaib yang menguasainya. Kecenderungan ini menstimulasi manusia untuk mencari Pencipta yang Maha Kuasa dan Maha Sempurna, yang eksistensinya tidak tergantung pada sesuatu yang lain.

Perlu dipahami bahwa naluri merupakan kecenderungan alamiah (*fitrah*) pada manusia yang dibawa sejak lahir. Bahasa Jawa-nya gaban bayi. Sudah dari sononya ada. Yang perlu dipahami adalah bagaimana mekanisme munculnya dorongan naluri dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana cara kita memenuhinya. Bila kebutuhan fisiologis muncul

karena reaksi internal dalam tubuh, maka kebutuhan naluri muncul karena ada stimulus dari luar tubuh.

Pertama, kita harus paham bahwa setiap manusia ingin memenuhi kebutuhan psikologis atau naluri dengan level yang berbeda-beda.

Kedua, kebutuhan ini muncul karena adanya stimulasi eksternal.

Ketiga, kebutuhan ini memunculkan dorongan pemuasan apabila tidak dipenuhi maka bisa mengakibatkan ketidaknyamanan psikologi seperti, gelisah, marah, stres dan lain-lain

Keempat, dorongan pemenuhan kebutuhan naluri ini selanjutnya memicu kecenderungan untuk mengambil tindakan, namun tindakan yang dipilih sangat tergantung standar nilai yang dia yakini.

### Ruang Mukhayar dan Ruang Qadha

Bila ada pertanyaan apakah dalam kehidupan ini manusia memiliki kebebasan atau tidak memilikinya, maka apa jawaban Anda? Untuk menjawabnya lihatlah kenyataan yang ada pada manusia. Dari kenyataan yang bisa dijangkau oleh indera dan akal semua manusia, maka kita bisa menyimpulkan tentang ruang kebebasan manusia ini. Dalam kehidupan ini terdapat dua jenis ruang kebebasan sebagaimana ilustrasi pada Gambar 12.1. Ruang pertama sebut saja ruang mukhayar dan yang kedua adalah ruang qadha.

Ruang mukhayar adalah ruang di mana manusia memiliki kuasa penuh melakukan atau tidak melakukan perbuatan. Manusia memiliki kebebasan untuk memilih tindakan mana yang akan diambil. Contohnya adalah saya bisa memilih apakah menyelesaikan buku ini atau tidak. Anda dapat memilih membaca buku ini atau menutupnya. Anda bisa memilih membeli buku ini atau meminjamnya dari teman. Anda dapat memutuskan mau duduk atau rebahan. Anda dapat memilih berjalan atau naik kendaraan. Anda mampu memilih makan-minum atau puasa.

Anda dapat memilih minum Sirup atau khamr, berbakti atau durhaka kepada orang tua, belajar atau tidak dan lain-lain. Seluruh perbuatan pada ruang ini dilakukan atas kesadaran dan kesukarelaan manusia, tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Patut direnungkan bahwa semua perbuatan manusia di ruang mukhayar ini akan mendapat hisab dari Allah swt. Perbuatan baik bernilai pahala dan perbuatan buruk mendatangkan dosa. Ada reward and punishment atas setiap perbuatan sadar yang dilakukan dalam ruang mukhayar ini.

*"Barangsiapa mengerjakan kebaikan walau sebesar zarah pun, niscaya dia akan melihat (balasannya). Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan walau sebesar zarah pun, niscaya dia akan melihat (balasannya) pula." (TQS. Az-Zalzalah: 7-8)*

Oleh karena itu pilihlah sikap atau tindakan yang terbaik sebisa Anda. Jangan sia-siakan kemampuan memilih Anda karena di ruang ini ada imbalan yang akan didapat di masa depan. Setiap orang akan menuai apa yang dia tanam. Adapun ruang kedua disebut qadha. Di ruang ini manusia tidak memiliki kuasa atau lebih tepatnya dikuasai. Manusia tidak memiliki kebebasan memilih dan dipaksa tunduk menerimanya. Contohnya adalah kedatangan dan kepergian Anda ke dunia ini. Anda tidak bisa memilih dilahirkan ke dunia oleh siapa atau mati meninggalkan dunia di mana. Anda tidak dapat terbang di udara hanya bermodalkan tubuh tanpa alat bantu. Manusia tidak dapat menciptakan warna mata, bentuk kepala dan bentuk tubuhnya sendiri. Contoh lainnya adalah jatuhnya Anda dari atas tembok kemudian menimpa orang lain sehingga orang tersebut meninggal. Anda menembak seekor kijang tetapi secara tidak sengaja mengenai seseorang di kejauhan hingga mati. Kecelakaan pesawat, kereta api atau mobil yang terjadi tanpa kehendak manusia dan berada di luar kekuasaannya. Berbeda dengan ruang kebebasan pertama, kejadian atau perbuatan manusia di ruang kebebasan kedua ini tidak ada hisab dari Allah swt. Artinya, di ruang ini tidak terdapat pahala dan dosa.

## **QADAR.**

Segala kejadian dan perbuatan yang di indra manusia biasanya merupakan kejadian dari unsur jagat semesta (manusia, benda mati maupun makhluk hidup) menimpa unsur yang lain. Contohnya, peristiwa tabrakan antara mobil dengan manusia; manusia memakan hewan atau tumbuhan; kebakaran antara api dengan rumah, dan sebagainya.

Allah swt. telah menciptakan pada setiap unsur jagat semesta tersebut khasiat-khasiat/karakteristik (sifat-sifat) tertentu. Contohnya di dalam api diciptakan khasiat membakar, pada kayu terdapat khasiat terbakar dan dalam pisau terdapat khasiat memotong, dan lain sebagainya. Pada manusia terdapat khasiat berupa kebutuhan jasmani (fisiologis) maupun kebutuhan naluri (psikologis). Pada dua jenis kebutuhan ini terdapat pula khasiat-khasiat seperti halnya pada unsur jagad alam yang lain. Misalnya pada species instinct terdapat dorongan seksual, kasih sayang dan sebagainya. Pada kebutuhan jasmani diciptakan khasiat seperti lapar, haus dan sebagainya. Semua khasiat-khasiat ini tunduk sesuai dengan sunatullah. Bila suatu waktu tampak khasiat ini melanggar sunatullah, maka ini dikarenakan Allah swt.. telah menarik khasiat tadi. Contohnya adalah kejadian di luar kebiasaan yang terjadi pada para nabi sebagai mukjizat kenabian mereka.

Seluruh khasiat yang diciptakan Oleh Allah swt. dan terdapat pada manusia, benda mati dan makhluk hidup dinamakan qadar. Allah SWT. yang menciptakan semua unsur jagat semesta dan Dia pula yang menetapkan khasiat-khasiat padanya. Khasiat-khasiat tersebut tidak datang dengan sendirinya. Manusia sama sekali tidak memiliki andil atau pengaruh apa pun. Manusia hanya diwajibkan untuk mengimanibahwa yang menetapkan khasiat-khasiat tersebut hanyalah Allah swt.

Umat Muhammad SAW. Wajib mengimani qadha dan qadar ini. Artinya, meyakini bahwa baik atau buruknya qadha datangnya dari Allah. Dan khasiat-khasiat Yang ada pada benda-benda, makhluk hidup, naluri serta kebutuhan jasmani juga datangnya dari Allah, baik hal itu yang menghasilkan kebaikan ataupun keburukan. Manusia tidak mempunyai pengaruh apa pun dalam hal ini.

### Persepsi dan Respons Terhadap Qadha.

Berbagai kejadian dan perbuatan, baik yang menimpa atau pun Yang dilakukan manusia, selalu terjadi dalam kehidupan. Kejadian atau perbuatan yang menimpa manusia (qadha) memerlukan respons yang tepat dan benar. Begitu juga respons di sini bisa berupa pemikiran (persepsi), perasaan, maupun tindakan. Kesalahan dalam menyikapi qadha dapat mengakibatkan ketidak ketenteraman hati dan kegagalan dalam hidup.

Sebagai contoh adalah sebuah survei dilakukan tentang kepuasan terhadap penampilan, baik itu remaja, siswa kampus hingga pria-wanita dewasa. Survei ini menunjukkan banyak orang yang tidak bisa menerima qadha. Orang-orang ini merasa tidak puas dengan penampilannya. Jumlahnya secara konsisten berada pada angka tinggi, yaitu antara 70% sampai 90%. Artinya, banyak sekali orang-orang yang merasa kualitas penampilan fisiknya di bawah rata-rata atau abnormal. Tentu saja anggapan mereka salah karena tidak mungkin 90% dari populasi kita abnormal atau cacat.

Banyak pula orang yang tidak puas dengan kualitas wajah yang dimiliki mencoba mengatasi perasaan buruk rupa ini dengan operasi plastik. Padahal, dalam banyak kasus, penampilan orang yang melakukan bedah plastik ini terkategori normal. Bahkan ada di antara mereka yang memiliki wajah sangat menarik. Lebih parah lagi persepsi buruk rupa ini kadang-kadang karena masalahsangat sepele. Misalkan, ada Yang merasa memiliki hidung, mulut atau ukuran dada yang tidak sama persis dengan yang dimiliki artis ntop Hollywood. Tentu saja Orang-orang yang terus menerus merasa tidak puas dengan penampilan, apalagi sampai melakukan operasi bedah Plastik dengan biaya tinggi, Sulit merasakan kedamaian hati dan pikiran atas qadha yang ada pada dirinya.

Persepsi dan penyikapan manusia terhadap qadha berada di ruang mukhayar. Artinya, manusia bisa memilih apakah dia menerima atau tidak menerima qadha ini. Dia pun

bisa memilih tindakan apa yang diambil untuk merespons qadha ini. Penyikapan dan ketidakmampuan mengambil tindakan yang benar bisa berakibat fatal dalam kehidupan. Sebagai contoh apa yang terjadi pada sebuah keluarga di Cina Seperti yang diceritakan sebelumnya. Sebelum menikah seorang istri melakukan bedah plastik di Korea Selatan dengan biaya sangat mahal (sekitar US\$100.000). Dia tidak merasa nyaman dengan qadha Yang menyimpannya, sehingga mempermak wajahnya agar menjadi cantik. Hasilnya dia menjadi sangat cantik. Setelah menikah dia tidak memberitahu calon suaminya. Kehidupan rumah tangga pun terus berjalan dan mereka dikaruniai anak. Sayangnya anak-anak mereka memiliki wajah yang tidak menarik. Rupanya gen ibu lebih dominan dan sang suami tidak bisa menerima kenyataan setelah mengetahui wajah asli istrinya. Sang suami merasa tertipu. Dia tidak bisa menerima qadha bahwa istrinya (dulu) dan anaknya (sekarang) memiliki wajah yang jauh dari menarik. Pada akhirnya sang suami menuntut cerai dan meminta ganti rugi US\$120.000 atau sekitar 1,2 miliar rupiah di pengadilan. Pengadilan mengabulkan permohonan sang suami dan sang istri harus membayar denda yang sangat mahal.

Qadha yang menimpa manusia tidak hanya berkisar masalah penciptaan fisik manusia. Ada qadha lain yang berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan psikologis karena persepsi yang salah. Seringkali berdampak serius dalam kehidupan bila tidak tahu bagaimana menyikapinya dengan tepat. Misalkan masalah kehilangan orang yang dicintai untuk selamanya; kehilangan pekerjaan dan harta benda; mendapat bencana alam; dan lain-lain.

Diperlukan persepsi yang benar terhadap segala kejadian atau perbuatan yang menimpa manusia di ruang qadha ini agar tidak terjebak pada penderitaan psikologis yang tidak perlu. Juga dibutuhkan kemampuan memilih tindakan yang tepat agar tidak berdampak lebih buruk dalam kehidupan. Karena mempersepsi dan merespons qadha ini ada dalam

ruang mukhayar maka manusia memiliki pilihan bagaimana seharusnya mempersepsi dan merespons dengan tepat. Untuk itulah penting bagi siapa saja memiliki standar nilai yang benar untuk membangun persepsi terhadap qadha wal qadar. Manusia membutuhkan acuan, panduan dan prinsip yang benar dalam mengambil tindakan yang berada di dalam ruang mukhayar.

Bicara kehidupan tentu tidak lepas dari bicara tentang aturan atau hukum. Karena kehidupan dan aturan merupakan satu paket bagaikan dua sisi mata uang yang akan selalu ada dan berpasangan. Aturan ada untuk memelihara, menjaga dan mempertahankan eksistensi dan harmonisasi kehidupan. Kehidupan akan berjalan dengan baik dan benar karena adanya aturan. Sehingga, aturan dan kehidupan merupakan satu paket yang tidak dapat dipisahkan. Aturan ada dua yaitu aturan yang tersirat dan tersurat.

Aturan yang tersirat bisa disebut dengan Sunatullah prinsipple, sedangkan aturan yang tersurat yaitu Islamiyyah prinsipple. Kedua aturan inilah yang mengikat kehidupan dan manusia, baik disadari atau tidak disadari. Kedua aturan inilah yang akan menjaga dan memelihara kehidupan dan manusia untuk tetap eksis sesuai dengan fitrah kehidupan.

Bagaimana dengan manusia? Manusia merupakan bagian dan bahkan pelaku kehidupan, yaitu sebagai subjek dan objek kehidupan. Sehingga, secara fitrah manusia terikat dengan aturan. Keterikatan manusia dengan aturan pastinya akan memberikan dampak pada kehidupan mereka. Baik secara langsung maupun tidak langsung.

Telah dijelaskan bahwa aturan merupakan satu paket atau pasangan dari kehidupan. Ketika manusia menjalankan aturan dengan baik dan benar, tidak melakukan penyimpangan terhadap aturan maka kehidupan manusia akan terjaga dan terpelihara dengan baik. Kemudian, kesempurnaan, kesucian dan kecerdasan manusia akan terjaga dan terpelihara.

### SUNATULLAH

Istilah Sunatullah dikenal pula dengan ayat kauniah, natural laws, atau hukum alam. Sunatullah ini menampilkan

diri melalui dua hal, yaitu proses dan hukum sebab akibat. Proses dan hukum sebab akibat seperti dua sisi mata uang. Secara umum proses didefinisikan sebagai rangkaian tahapan yang terjadi untuk sampai pada akhir tertentu. Atau bila melibatkan perbuatan manusia maka proses adalah serangkaian tindakan yang diambil untuk mencapai akhir tertentu. Sedangkan hukum sebab akibat adalah hubungan antara sebuah kejadian atau penyebab dengan kejadian yang lain atau akibat, di mana kejadian yang kedua dipahami sebagai konsekuensi dari yang pertama.

Kedua sisi sunnatullah ini mengikat manusia, hidup dan alam. Keduanya merupakan aturan dari the Super Creator pada ketiga komponen jagat ini. Semua tunduk dengannya tanpa ada pilihan. Manusia, misalnya hidup, tumbuh, berkembang dan beranak-pinak mengikuti sunnatullah ini. Begitu pula makhluk hidup lainnya. Dia bergerak, tumbuh, berkembang dan beranak-pinak ditentukan olehnya. Alam semesta juga berproses mengikutinya. Inilah ayat-ayat kauniah dari The Super Creator yang mengikat Jagat ini.

Menyadari bahwa manusia tidak bisa melawan sunnatullah sangat penting dalam hidup. Siapapun hanya bisa pasrah dan tunduk pada ketentuan ini, termasuk ketidakmampuan manusia mengangkat tubuhnya sendiri tanpa alat bantu apapun.

### **Sunnatullah di sekitar kita.**

Sekarang, Saya ingin mengajak anda melihat peranan sunatullah dalam kehidupan sehari-hari. Disadari atau tidak manusia secara alamiah patuh dan tunduk padanya. Siapapun dia, apapun pangkat dan kedudukannya tidak bisa lepas darinya. Dari manusia primitif hingga modern hampir, selalu mendasarkan keputusan-keputusan dengan pertimbangan sunatullah yang mereka pahami. Mereka memperhatikan sebab akibat dan proses pada setiap kejadian. Mereka sadar bahwa mereka terikat dengan ketentuan ini, kecuali berbagai fenomena luar biasa seperti mukjizat-mukjizat yang dimiliki

para nabi atau karomah pada para wali Allah subhanahu wa ta'ala.

Oleh sebab itu, dengan bermodalkan kemampuan berpikir yang dianugerahkan Sang Pencipta, manusia mengeksplorasi sunnatullah yang bekerja pada tiga komponen jagat semesta. Walaupun tidak semua bisa diungkap dan tidak selalu temuan mereka 100% benar, namun manusia terus memahami dan menggalinya tanpa henti. Hasil penggalan mereka tentang sunnatullah ini, mereka manfaatkan untuk menjaga keberlangsungan hidup, memenuhi kebutuhan dan mengejar keinginan-keinginan.

Aktivitas dasar manusia seperti makan, minum, belajar, berbicara, berdiri dan berjalan sesuai sunnatullah. Begitu juga aktivitas bekerja, berternak, pertanian, berdagang, berobat, memasak, maka manusia secara naluriah mendasarkan pada sunnatullah. Apalagi untuk hal-hal yang lebih sulit, seperti berlayar di tengah samudra, menjelajahi awan, mendarat ke bulan, mendesain roket, mengoperasikan reaktor nuklir, maka manusia lebih serius lagi menggali dan memanfaatkan pengetahuan mereka tentang sunnatullah. Singkat kata kehidupan manusia tidak bisa lepas dari sunnatullah dan Manusia memanfaatkan pengetahuannya tentang sunnatullah untuk menjalani dan mengembangkan kehidupannya.

Pengetahuan manusia tentang sunatullah principle terus berkembang dan terakumulasi seiring dengan perjalanan waktu. Sunnatullah yang berlaku pada jagat dan seisinya terus diobservasi dan diteliti. Proses pengamatan, pembelajaran eksperimen atau riset tiada henti dilakukan dari masa ke masa. Hasil, pemahaman dan temuan mereka, kemudian di sistematisasi menjadi ilmu pengetahuan, yang kemudian berkembang menjadi berbagai cabang ilmu. Walhasil sampai detik ini, sudah tidak terhitung jumlah cabang atau ranting ilmu yang dimiliki manusia terkait pemahaman mereka tentang sunnatullah.

Kita mengenal ilmu pengetahuan tentang sunnatullah yang bekerja pada manusia seperti anatomi, fisiologi,

kedokteran, psikologi, sosiologi, manajemen, komunikasi, kepemimpinan dan sebagainya. Kemudian yang terkait benda mati seperti fisika, elektro, geologi, geodesi, mesin dan lain-lain. Yang terakhir pada makhluk hidup seperti biologi, peternakan, kedokteran hewan dan lain sebagainya.

Ilmu pengetahuan yang di sistematisasi manusia ini adalah usaha mereka merumuskan sunnatullah yang bekerja pada jagat raya dan seisinya. Tentu saja, ilmu pengetahuan ini ada yang bersifat pasti dan ada pula yang masih berupa dugaan. Yang pasti benar 100% misalkan hal-hal yang bisa dikonfirmasi dengan indera secara langsung, seperti pengetahuan bahwa kita bernapas dengan paru-paru, jantung untuk memompa darah, pikiran bisa mempengaruhi perasaan dan lain-lain. Kemudian yang tidak pasti namun berupa dugaan kuat misalkan tentang jumlah bintang di langit, umur bumi, model atom, komunikasi efektif dan lain-lain.

Aktivitas penemuan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang terkait sunnatullah ini, kemudian menjadi bagian hidup terpenting manusia. Tidak memandang apakah ilmu itu kebenarannya bisa dipastikan atau tidak bisa dipastikan 100%. Keduanya menjadi alat manusia untuk mengembangkan kehidupannya. Lebih khusus capaian kesuksesan dan perbaikan kehidupan sangat ditentukan dari keberhasilan mereka mengawasi dan memanfaatkan ilmu pengetahuan ini.

### **Islamiyyah Prinsippel**

Islamiyyah prinsippel merupakan salah satu dari dua prinsippel, di mana islamiyyah prinsippel ini adalah bagian dari aturan yang tersurat. Aturan ini datang langsung dari Allah SWT dan Rosul Muhammad Saw dalam bentuk Al Qur'an dan Sunnah. Aturan ini ada untuk menjaga dan memelihara manusia dan kehidupan. Aturan ini untuk mengikat manusia karena secara fitrah manusia dan kehidupan terikat dengan aturan, yaitu satu kesatuan yang tidak mungkin terpisahkan. Kebaikan, kegembiraan,

kesehatan, kesejahteraan hadir karena manusia menjalani kehidupan ini dengan aturan yang benar. Ketika manusia berlepas dari aturan ini maka, penderitaan dan kerusakan yang akan terjadi.

Islamiyyah prinsipple ini mengikat keseluruhan kehidupan manusia, dari masalah fisik, masalah mental, masalah emosional dan masalah spiritual. Mengikat kehidupan manusia dari bangun hingga tidur lagi. Mengikat seluruh aktivitas kehidupan manusia, karena secara fitrah manusia dan kehidupan terikat dengan aturan ini.

Islamiyyah prinsipple ini mengikat dan mengatur manusia dengan manusia yang lain dalam hal bermualah, baik masalah ekonomi, pergaulan, dan kehidupan sosial lainnya. Aturan ini juga mengatur dan mengikat manusia dengan dirinya sendiri. Hal ini terkait dengan masalah ahlak, makan dan minum, berpakaian dan kehidupan dikamar mandi. Selain itu aturan ini juga mengikat dan mengatur manusia dalam beribadah dengan Allah SWT, yang meliputi masalah Aqidah dan ibadah. Aturan itu disiapkan untuk mengatur manusia dalam mencukupi kebutuhan jasmani dan naluri. Karena, jika aktivitas ini tidak diatur maka akan berdampak pada tubuh dan status kesehatan manusia.

### **Prinsip Kehidupan**

*Hidup harus berpegang pada prinsip-prinsip kehidupan.*

*Setiap yang hidup pasti mati.*

*Setiap yang hidup pasti bertahan untuk hidup.*

*Untuk hidup dan bertahan hidup manusia memerlukan sesuatu, kondisi tertentu dan aktivitas tertentu.*

Tidak ada satu makhluk pun di dunia ini yang melakukan bunuh diri kecuali manusia. Itu karena secara fitrah setiap yang hidup pasti bertahan untuk hidup, yaitu menjaga dan mempertahankan eksistensi kehidupan. Hanya, manusia lah yang berpotensi untuk melakukan bunuh diri.

Juga tidak ada satupun makhluk selain manusia yang merusak, menyakiti dirinya sendiri. Itu karena secara fitrah, setiap yang hidup berusaha menjaga dan mempertahankan eksistensi kehidupannya. Hanya manusia yang berpotensi untuk melakukan kerusakan di dunia ini baik itu merusak alam maupun merusak dirinya sendiri.

Begitu pula dengan tubuh manusia, tidak mungkin untuk merusak, menyakiti atau bahkan membunuh dirinya sendiri. Itu merupakan suatu hal yang mustahil terjadi. Karena secara fitrah, tubuh ini bergerak, bekerja dan hidup dalam kuasa Allah SWT, yaitu melalui mekanisme Sunatullah, sebagaimana makhluk hidup yang lain. Tubuh akan selalu menjaga dan memelihara kehidupan tubuh dengan sebaik-baiknya. Itu karena mekanisme kerja tubuh hanya satu yaitu mempertahankan eksistensi kehidupan tubuh, karena ini merupakan fitrah dari kehidupan yang Allah SWT sematkan dalam tubuh manusia.

Adanya perubahan didalam tubuh baik itu secara biologi, biokimia ataupun gerak tubuh semisal tekanan darah yang naik, itu semata-mata hanya untuk mempertahankan dan menjaga eksistensi kehidupan tubuh. Seperti halnya juga, gerak refleks baik itu refleks tangan maupun kaki ketika menyentuh benda atau sesuatu yang panas, maka dengan spontan akan menghindar atau menarik dari benda tersebut. Itu merupakan refleks atau mekanis tubuh agar, tangan atau kaki tidak mengalami kerusakan akibat benda panas tersebut.

Bagaimana dengan mekanisme tekanan darah?? Tekanan darah merupakan salah satu mekanisme tubuh untuk menjaga dan memelihara eksistensi kehidupan tubuh. Yaitu dengan cara, jantung memompa darah melalui pembuluh darah untuk dialirkan ke seluruh tubuh. Hal ini dilakukan untuk mencukupi kebutuhan sel tubuh, baik itu nutrisi, air dan oksigen secara 100%. Karena untuk hidup dan bertahan hidup, sel tubuh butuh nutrisi, air dan oksigen. Selain mencukupi kebutuhan seluruh sel tubuh, darah dan aliran darah juga berfungsi untuk membuang kotoran hasil dari

metabolisme sel tubuh. Mekanisme ini ada dan terjadi untuk memelihara dan mempertahankan keseimbangan kehidupan tubuh.

Bagaimana jika tekanan darah naik?? Apakah itu berbahaya bagi tubuh??

Mekanisme tubuh itu hanya satu yaitu menjaga dan mempertahankan eksistensi kehidupan tubuh. Naiknya tekanan darah pasti terkait dengan pemenuhan kebutuhan tubuh yaitu oksigen, karena jika tidak tercukupi dalam waktu tertentu maka tubuh akan rusak dan mati. Mekanisme tubuh ini bekerja secara otomatis untuk mempertahankan proses kehidupan, di mana tubuh bekerja mengikuti Sunatullah yang tertanam di tubuh manusia. Oleh karenanya, tubuh tidak mungkin dan tidak akan melakukan sedikitpun kesalahan. Jadi perubahan pada biokimia tubuh dan naiknya tekanan darah adalah sesuatu yang sangat baik, meskipun kita merasakan ketidaknyamanan pada tubuh.

Proses hidup di dunia dimulai dengan tarikan napas pertama saat manusia dilahirkan ke dunia. Sehingga bisa dikatakan bahwa proses hidup manusia diawali dengan tarikan napas. Ketika napas memasuki tubuh, maka napas ini akan menggerakkan aliran darah sampai ke tingkatan seluler. Dengan adanya napas ini, maka kehidupan di dalam tubuh mulai bergerak. Sel-sel tubuh, bergerak sehingga menggerakkan organ-organ tubuh. Jantung mulai memompa darah untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Paru-paru juga bekerja, untuk membuang zat buangan dari tubuh. Pencernaan juga melakukan pekerjaan, meskipun belum ada asupan yang masuk. Begitu juga dengan organ ginjal juga mulai bekerja. Tidak ketinggalan organ tubuh yang lainnya. Semua sistem organ bekerja bersama saling menguatkan satu sama lain.

Mereka bekerja di luar kendali manusia, karena mereka bekerja secara otomatis berdasarkan Sunatullah. Mereka bekerja tanpa ada perintah. Mereka bekerja karena adanya daya hidup yang mengalir bersama dengan aliran napas. Napas merupakan satu-satunya bagian tubuh yang datang langsung dari Allah SWT. Sedangkan, semua bagian tubuh selain napas, merupakan perpaduan dan realitas dari kedua orang tua. Perpaduan sifat dan karakter kehidupan orang-orang tua kita dari kehidupan sebelumnya.

Proses hidup adalah proses untuk bertahan hidup. Yaitu, proses siklus hidup yang berlangsung untuk memenuhi kebutuhan hidup. Di mana, kebutuhan ini muncul dari mekanisme tubuh yang berlangsung secara seluler, melalui proses biokimia dan metabolisme di dalam sel.

Proses hidup adalah proses untuk bertahan hidup. Di mana, untuk hidup dan bertahan hidup manusia memerlukan sesuatu, kondisi dan aktivitas tertentu. Sesuatu yang

dibutuhkan oleh manusia untuk hidup dan bertahan hidup yaitu, udara, air dan makanan. Sedangkan, kondisi tertentu yang dibutuhkan untuk proses hidup yaitu istirahat, tidur, suhu dan kelembaban tertentu. Dalam proses bertahan hidup, manusia melakukan aktivitas tertentu seperti, makan, minum, bernapas dan buang kotoran baik besar maupun kecil. Semua aktifitas ini adalah bagian dari proses hidup.

Kehidupan dan proses hidup akan berakhir jika, materi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak terpenuhi. Begitu juga dengan kondisi tertentu, jika tidak tercukupi maka akan mengganggu proses hidup dan bahkan berujung pada berhentinya proses hidup yaitu kematian. Kematian juga akan terjadi ketika terjadi masalah atau gangguan pada aktivitas tertentu, semisal gangguan tidak bisa membuang kotoran. Secara pasti berhenti nya proses hidup terjadi karena berhenti nya napas, baik berhenti secara alamiah atau sebab-sebab tertentu. Yang jelas kematian itu terjadi karena ajal. Hidup dan mati adalah kepastian yang datang dari sisi Allah SWT. Yang belum pasti adalah kita mau hidup dan mati seperti apa dan bagaimana? Kita mau hidup ini berakhir seperti apa? Berakhir dalam keadaan buruk atau baik ini yang belum pasti. Kalau ingin hidup dan mati dalam keadaan baik maka kita harus mengikuti aturan. Yaitu hidup berdasar Sunatullah prinsipple dan Islamiyyah prinsipple. Karena aturan itu dibuat untuk menjaga kehidupan manusia dengan baik dan berakhir dengan baik pula.

*"Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu, Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal daging, dan segumpal daging itu, Kami jadikan tulang-belulang, lalu tulang-belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maha Sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik." (QS Al-Mu'minuun: 12-14).*

Dari Abu 'Abdir-Rahman 'Abdullah bin Mas'ud Radhiyallahu 'anh, ia berkata, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam menuturkan kepada kami, dan beliau adalah ash-Shadiqul Mashduq (orang yang benar lagi dibenarkan perkataannya), beliau bersabda,

*"Sesungguhnya seorang dari kalian dikumpulkan penciptaannya dalam perut ibunya selama 40 hari dalam bentuk nuthfah (bersatunya sperma dengan ovum), kemudian menjadi 'alaqah (segumpal darah) seperti itu pula. Kemudian menjadi mudhghah (segumpal daging) seperti itu pula. Kemudian seorang Malaikat diutus kepadanya untuk meniupkan ruh di dalamnya, dan diperintahkan untuk menulis empat hal, yaitu menuliskan rizkinya, ajalnya, amalnya, dan celaka atau bahagiannya. Maka demi Allah yang tidak ada ilah yang berhak diibadahi dengan benar melainkan Dia, sesungguhnya salah seorang dari kalian beramal dengan amalan ahli surga, sehingga jarak antara dirinya dengan surga hanya tinggal sehasta, tetapi catatan (takdir) mendahuluinya lalu ia beramal dengan amalan ahli neraka, maka dengan itu ia memasukinya. Dan sesungguhnya salah seorang dari kalian beramal dengan amalan ahli neraka, sehingga jarak antara dirinya dengan neraka hanya tinggal sehasta, tetapi catatan (takdir) mendahuluinya lalu ia beramal*

*dengan amalan ahli surga, maka dengan itu ia memasukinya”.*  
[Diriwayatkan oleh al Bukhari dan Muslim]

Penciptaan kejadian manusia merupakan suatu proses yang sangat kompleks, sempurna dan luar biasa. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh manusia sangatlah sempurna tanpa ada sedikitpun kesalahan dalam proses penciptaan manusia. Begitu pula, perubahan apapun yang terjadi pada tubuh manusia, baik itu perubahan biokimia tubuh, gerak tubuh, gerak organ tubuh, dan perubahan lain terkait dengan tubuh itu pasti perubahan yang terbaik dan sempurna. Itu merupakan mekanisme tubuh untuk memelihara, mempertahankan dan menjaga eksistensi tubuh. Karena secara fitrah, tubuh dengan kefitrahannya tidak akan merusak, menyakiti atau bahkan membunuh dirinya sendiri.

Kewajiban kita sebagai manusia hanyalah untuk, menjaga dan memelihara eksistensi kehidupan tubuh ini. Yaitu dengan cara memahami dan menyadari secara benar realita atau fakta tentang tubuh ini. Memahami dan memenuhi kebutuhan tubuh secara fitrah yaitu mencukupi kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh.

Tubuh ini merupakan alat kehidupan yang sangat sempurna. Sehingga aktivitas kehidupan manusia melekat erat dan saling mempengaruhi eksistensi tubuh manusia. Di mana aktifitas ini meliputi, aktivitas fisik, pikiran dan aktivitas perasaan. Ketiga aktivitas ini melekat erat sehingga sangat mempengaruhi eksistensi tubuh itu sendiri. Begitu juga, kondisi tubuh juga sangat mempengaruhi ketiga aktivitas tersebut. Ketika tubuh dalam keadaan baik, maka ketiga aktivitas tersebut juga akan berjalan dengan baik, begitu pula dengan sebaliknya. Ketika tubuh dalam kondisi tidak baik maka ketiga aktivitas tadi juga akan terganggu. Dan secara fitrah ketiga aktifitas tadi, akan fokus kembali pada tubuh, yaitu bagai mana agar tubuh kembali baik lagi.

## Body Wisdom

Kecerdasan tubuh, ketika kita memahami tubuh kita dengan tidak benar maka hal itulah yang terjadi. Yg perlu kita pahami adalah bahwa tubuh ini adalah perangkat yg sangat cerdas yang Tuhan Ciptakan yang memiliki proses natural didalam menyembuhkan dirinya sendiri, terkadang kita tidak memberikan waktu kepada tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri, kita langsung minum obat sehingga tubuh kehilangan fitrahnya, kehilangan kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri.

Cerdas!

Di tingkat seluler kita semua sama-sama cerdas karena seluruh seluler kita semua tahu apa yang di butuhkan tubuh .

Sel tau kapan dan bagaimana harus bernafas ,makan dan minum bahkan tau bagaimana berkedip dan mengunyah ,cara tubuh kita bekerja adalah sama persis, kecerdasan antara orang kaya maupun orang miskin, antara orang gila maupun orang waras ,tubuh bekerja dengan cara yang sama. Begitu juga, dengan orang dahulu dan orang sekarang, mekanisme kerja tubuhnya juga sama tidak ada perbedaan.

Bayangkan di situasi darurat pun ,sel tau bagaimana melakukan sesuatu untuk menjaga kita semua tetap hidup .

Seperti seorang ibu yang melahirkan secara prematur, sel tubuh nya akan auto mengatur sistem produksi ASI untuk mengalirkan SUSU yang berlemak tinggi yang kualitas nya di atas ASI pada kelahiran normal dan sesuai yg di butuhkan untuk menjaga kelangsungan baby nya.

Auto system sel bekerja mewujudkan apa yg paling di butuhkan bahkan di situasi yg emergency. Dan, Seharusnya di tingkat mental dan emotional pun sama cerdas nya ,tau apa yg di butuhkan dan tau bagaimana cara hidup dengan baik dan benar dan kita pun tau arah yg tepat dan benar bahkan di saat-saat kritis sekalipun.

Namun karena kesadaran body wisdom dan body intelegensi nya tidak terbangun secara sadar akhir nya

kehidupan kita berjalan sangat lambat dan bermasalah pada banyak aspek, sehingga yang seharusnya mudah menjadi berat. Oleh karenanya, kita harus mengembalikan Kebijaksanaan dan kecerdasan tubuh kita, yaitu dengan cara mengenali dan memahami tubuh dan proses kehidupan ini dengan benar. Kita harus mengembalikan fitrah tubuh dan kehidupan sesuai dengan Penciptaan NYA.

Tubuh anda sangat cerdas karena ada kecerdasan NYA di balik tubuh anda.

### **Tubuh Tidak Akan Berbohong & Melakukan Kesalahan**

Tubuh kita tidak pernah berbohong, apa yang kita rasakan itulah yang terjadi. Tinggal kita mau jujur atau tidak dengan rasa itu, atau kita mengabaikan nya. Tubuh kita itu sangat luar biasa, penuh dengan misteri dan keajaiban. Tubuh kita sangat luar biasa bijaksana dan cerdas. Tubuh kita tidak mungkin berbuat dan membuat kesalahan. Apa yang terjadi dan apa yang kita rasakan saat ini, disini itulah yang terbaik. Itulah kondisi yang terbaik dan sebaik-baik kondisi. Karena tubuh kita hidup dan bekerja atas kendali-NYA, yaitu dalam Sunatullah-NYA.

Manusia nya lah yang salah dalam memberikan penilaian dan persepsi, gagal dalam memahami realita, yaitu realita tentang manusia dan kehidupan.

Coba kita perhatikan bagaimana awal kejadian manusia. Dari bertemu nya sel ovum dan sperma, proses pembelahan dan pembentukan jaringan, organ dan sampai terbentuk manusia yang sempurna, semua kejadiannya sangat luar biasa dan tidak ada kesalahan sedikitpun.

Jadi, kenali lah tubuh mu, pahami tubuh mu, sadari tubuh mu. Jaga dan pelihara tubuh mu dengan sebaik-baiknya. Dari penjabaran di atas menunjukkan bahwa, tubuh kita terbentuk dengan cara yang luar biasa, teratur dan tanpa ada sedikitpun kesalahan. Satu-satunya kesalahan adalah kita tidak mengenal tubuh dan diri kita. Sehingga kita tidak memahami, apa dan bagaimana tubuh dan kehidupan kita.

Perubahan kehidupan dimulai dari perubahan tubuh. Dimulai dari perubahan biokimia tubuh. Dan, yang pertama dan utama adalah dimulai dari perubahan napas.

Napas dan tubuh kita tidak berjarak, yaitu menyatu. Karena napas ini menyelimuti seluruh tubuh kita. Eksistensi kehidupan tubuh ini karena adanya napas. Napas inilah yang menjaga, memelihara tubuh dan kehidupan kita. Aliran napas membawa aliran kehidupan.

Ketika ada tekan kehidupan baik fisik maupun non fisik, bahaya yang mengancam maka akan langsung terjadi perubahan pada napas. Perubahan pada napas inilah yang menstimulasi seluruh mekanisme tubuh kita. Sehingga tubuh siap untuk bertarung dan bertahan. Perubahan pada napas akan mempengaruhi perubahan pada aliran darah, aliran darah akan mempengaruhi tekanan darah. Perubahan pada napas akan menstimulasi hormon-hormon, perubahan pada hormon akan mempengaruhi biokimia tubuh. Selain itu, adanya perubahan pada napas akan mengurangi serapan oksigen, sehingga mempengaruhi fungsi organ tubuh. Perubahan pada napas juga mempengaruhi pikiran dan perasaan kita, kemudian mempengaruhi perubahan tindakan kita.

Perubahan pada napas akan menstimulasi hormon kortisol, sehingga tubuh mampu bertahan dari bahaya. Perubahan napas juga menstimulasi saraf simpatik, sehingga tubuh lebih waspada terhadap ancaman. Tanpa kita sadari napas telah menjaga dan mempertahankan eksistensi tubuh kita.

Perubahan apapun pada tubuh, itu pasti baiknya, tidak mungkin tubuh melakukan kesalahan, karena mekanisme tubuh hanya merespon kondisi yang kita ciptakan, yaitu merespon untuk memelihara, menjaga dan mempertahankan eksistensi kehidupan tubuh. Kondisi yang kita ciptakan bisa berasal dari pikiran kita, perasaan kita dan tindakan kita.

Ketika kita bahagia, tubuh merespon dengan bahagia. Melalui napas tubuh akan menghasilkan hormon endorfin

dan hormon kebahagiaan. Ketika tidak bahagia, melalui napas tubuh menghasilkan hormon kortisol yaitu hormon stres.

Tubuh kita sangat sempurna, tidak perlu intervensi dari luar untuk meningkatkan kesempurnaan tubuh. Tubuh akan bekerja tanpa kita tahu dan kita perintah. Jantung akan berdetak sesuai dengan kebutuhan tubuh tanpa harus kita perintah. Naik turunnya kerja jantung karena kebutuhan tubuh. Tanpa kita perintah jantung akan menaikkan detaknya ketika kita berolahraga. Kita tidak perlu memberikan perintah agar jantung bekerja santai saat kita istirahat. Semua itu bekerja secara otomatis, diluar kuasa kita karena tubuh bekerja dalam kuasa Allah, yaitu dalam Sunatullah-NYA.

Begitu juga dengan pencernaan kita, dari saat makanan kita masukkan kedalam mulut, bahkan ketika bau makanan itu tercium tubuh sudah mulai memberikan respon. Bagaimana air liur bekerja yang juga mengandung enzim-enzim yang ada di mulut. Setelah itu, makanan kita telan, melalui refleks glotis tertutup untuk menutup saluran pernapasan agar makanan tidak masuk ke saluran napas. Sesampai di lambung, enzim dan hormon di lambung juga bekerja dengan baik tanpa kita perintah. Makanan terus turun ke usus 12 jari dan ke usus halus, lagi-lagi tubuh mengeluarkan enzim, dan melakukan proses penyerapan di usus halus. Setelah itu, usus besar siap menerima limpahan sisa-sisa makanan dan melakukan penyerapan air, sebelum kotoran itu di buang.

Perjalanan makanan yang kita makan berjalan dengan sempurna tanpa ada kesalahan sedikitpun dan tanpa ada intervensi kita. Hal ini menunjukkan bahwa, tubuh kita itu sangat sempurna, luar biasa. Tubuh tau apa yang harus dilakukan dan tidak mungkin melakukan kesalahan sedikitpun. Belum lagi mekanisme pernapasan, perkemihan, persarafan dan mekanisme yang lainnya. Semua berjalan dan bekerja secara sempurna. Sekali lagi tubuh kita tidak mungkin melakukan kesalahan.

Justru, hati dan pikiran serta gaya hidup kita yang memberikan beban pada tubuh kita. Dan itu tubuh tidak pernah protes, hanya memberikan sinyal-sinyal bahwa tubuh kita lagi lelah dan tetap bekerja meskipun lelah. Itu semua merupakan bentuk kasih sayang yang Allah SWT berikan kepada manusia.

Aktivitas manusia adalah suatu kekuatan yang direalisasikan dengan gerakan anggota badan, seperti tangan, kaki, mulut dan sebagainya, sedangkan kekuatan adalah *al-thaaqah* (energi) sebagai hasil dari proses kimiawi (metabolisme) dari makanan dan udara di dalam tubuh manusia. Setiap aktivitas membutuhkan kekuatan yang besar, membutuhkan kekuatan materi yang banyak. Pandai besi, tukang kayu dan tukang batu yang menggunakan anggota tubuhnya dan otot-ototnya untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu membutuhkan materi-materi yang bukan materi-materi yang dibutuhkan anggota tubuh sebagai alat berfikir yaitu otak, dan itu semua ternyata anggota tubuh melaksanakan tugas sesuai dengan fungsinya. Sehingga bila materi yang merupakan keharusan bagi tubuh berkurang, maka indera memindahkan kekurangan ini ke otak, sehingga manusia terdorong untuk melaksanakan aktivitas yang bisa memenuhi kebutuhan yang dituntut tubuh, sama juga apakah itu kebutuhan yang sifatnya materi (*maddah*) seperti makanan, minuman, dan udara ataupun yang berbentuk tempat (*wadl'un*) seperti tidur dan istirahat.

Sehingga bila kebutuhan jasmani tidak terpenuhi maka tubuh akan rusak, karena tubuh manusia dari segi ini tidak ada bedanya dengan mesin pabrik yang bila habis materi yang dibutuhkan mesin pabrik, seperti minyak, lemak, kayu, api, dan air maka secara otomatis akan berhenti segala aktivitas dari peralatan mesin tersebut, dan kemungkinan akan dilanjutkan dengan peledakan ataupun mati. Begitu juga dengan tubuh manusia jika habis materi yang di butuhkan tubuh seperti gula, garam, protein dan vitamin serta air, maka lama-kelamaan tubuh menjadi lemah, sakit dan kemudian rusak.

Oleh karenanya, sebelum tubuh benar benar kehabisan materi yang dibutuhkan, tubuh akan memberikan sinyal atau tanda. Tugas kita adalah memahami dan memberikan respon yang tepat dan benar mengenai sinyal atau tanda tadi. Sebagai contoh, ketika tubuh mulai kekurangan air, tubuh akan memberikan sinyal rasa haus, sehingga tindakan atau respon tubuh kita adalah mencari air melalui panca indera mata dan selanjutnya melakukan aktivitas minum untuk mencukupi kebutuhan akan air. Begitu juga dengan rasa lapar, tubuh akan mencari makanan untuk mencukupi kebutuhan materi makanan.

### **Bagaimana dengan kebutuhan udara???**

Rasa yang kita rasakan selain lapar dan haus, misalnya nyeri, pusing, kram, dll merupakan sinyal atau tanda bahwa tubuh kita kekurangan udara. Berbeda dengan kebutuhan akan air dan makanan, dimana sinyal kekurangan materi air dan makanan ini dikirim ke otak atau saraf pusat, sedangkan kebutuhan kekurangan udara dikirim ke saraf Otonom. Di mana, syaraf ini bekerja secaracara otomatis atau spontan diluar kuasa kita. Tubuh biasanya akan melakukan nafas panjang atau nafas yang cepat untuk mencukupi kebutuhan udara.

Sedikit tentang saraf otonom, saraf ini adalah bagian dari saraf tepi yang bekerja secara otomatis diluar kesadaran atau kuasa kita. Saraf ini mensarafi organ-organ dalam tubuh, semisal jantung, paru-paru, pencernaan, ginjal dll. Sistem ini bekerja secara otomatis diluar kuasa manusia. Saraf otonom ini ada 2 yaitu simpatik dan para simpatik. Simpatik bekerja dalam keadaan terjaga, waspada sedangkan parasimpatik bekerja dalam keadaan santai dan rileks. Simpatik dan parasimpatik bekerja secara berkebalikan, jika simpatik bekerja meningkatkan kerja organ dalam seperti jantung, paru-paru dll sebaliknya parasimpatik bekerja menurunkan atau merelaksasikan kerja organ dalam.

Disisi lain, kita tidak bisa mengendalikan atau menyadari kerja sistem saraf otonom yg bekerja pada jantung, pencernaan, perkemihan, tetapi kita bisa menyadari dan sedikit mengendalikan kerja saraf parasimpatik pada sistem nafas kita. Kita bisa menyadari keluar masuknya nafas kita dan merasakan nafas kita.

Berjalan merupakan aktifitas manusia yang menggunakan kaki. Berjalan merupakan aktifitas yang diperintahkan oleh otak melalui saraf motorik. Berjalan merupakan aktivitas yang terjadi karena tubuh merespon stimulasi melalui saraf sensori baik itu stimulus dari luar maupun dari dalam. Contoh stimulasi dari luar, mendengar panggilan dari orang lain, sehingga kita berjalan mendatangi suara panggilan tadi. Contoh stimulus dari dalam tubuh, rasa haus merupakan stimulus dari dalam tubuh, yaitu tubuh kekurangan air, otak menerima stimulus dari saraf sensorik bahwa tubuh kekurangan air kemudian otak memerintahkan kaki untuk menuju ke tempat minum. Dari dua contoh di atas, merupakan gerakan yang dilakukan secara sadar, yaitu gerakan dalam kuasa manusia. Di sini manusia diberikan pilihan untuk melakukan gerakan atau tidak melakukan.

Sekarang kita bahas gerakan yang terjadi diluar kuasa atau kendali manusia. Gerakan mekanisme ini ada dan nyata. Contohnya, gerakan ini ada pada organ-organ dalam tubuh. Gerakan jantung memompa darah, gerakan pankreas mengeluarkan hormon insulin, gerakan lambung mengeluarkan asam lambung dan lain lain. Semua gerakan tadi adalah gerakan-gerakan yang terjadi di luar kesadaran kita. Gerakan ini terjadi juga karena adanya stimulus baik itu dari luar maupun dari dalam tubuh. Kita minum teh manis misalnya, ketika rasa manis yang kita masukkan kedalam tubuh, ini merupakan stimulus bagi tubuh untuk memberikan respon atau gerakan, rasa manis akan memberikan stimulus pada tubuh untuk menyiapkan produksi insulin oleh kelenjar pankreas. Stimulus diterima oleh saraf sensorik kemudian dikirim ke pusat saraf, pusat

saraf memerintahkan pankreas untuk mengeluarkan hormon insulin. Gerakan atau respon ini terjadi diluar kuasa kita atau diluar kesadaran kita. Gerakan atau mekanisme respon ini merupakan bagian dari hukum alam atau Sunnatullah atau dalam kuasa atau kendali Allah SWT. Di sini kita tidak ada pilihan, kita dipaksa tunduk dan menerima apapun itu. Dan pastinya apapun yang terjadi adalah baik. Contoh stimulus dari luar, kita mendengar berita kematian dari famili kita, muncullah rasa sedih, rasa sedih ini akan memicu perubahan pada napas, adanya perubahan napas ini akan memberikan stimulus pada saraf sensorik, kemudian dikirim ke pusat saraf, pusat saraf memerintahkan organ anak ginjal untuk memproduksi hormon stres yaitu hormon kortisol.

Mekanisme atau respon tubuh tadi baik yang disadari maupun tidak, akan memicu terjadinya perubahan dalam tubuh, baik itu perubahan biokimia tubuh, detak jantung, dan perubahan pola Nafas. Perubahan biokimia tubuh yaitu misalnya meningkatnya kolesterol tubuh, asam urat dll, peningkatan detak jantung atau nadi. Perubahan ini, akan menimbulkan rasa pada daerah tubuh tertentu, misalnya berat di pundak, bengel, sesak, pusing, dll.

Dari semua perubahan tadi, hanya nafas yang bisa kita sadari dan atur.

Setiap aktivitas dan gerak tubuh adalah untuk bertahan hidup. Setiap perubahan pada tubuh merupakan mekanisme untuk bertahan hidup. Baik itu perubahan biokimia tubuh, maupun perubahan aktivitas tubuh. Tubuh tidak mungkin melakukan kesalahan.

Aktivitas atau gerak, selalu terkait dengan kebutuhan dan proses pemenuhan kebutuhan yaitu untuk hidup dan bertahan hidup. Baik itu kebutuhan yang sifatnya pasti yaitu kebutuhan jasmani maupun kebutuhan yang sifatnya tidak pasti yaitu kebutuhan naluri (non fisik). Pasti disini adalah suatu kebutuhan yang jika tidak dicukupi maka tubuh akan rusak dan mati, sedang kebutuhan naluri sifatnya tidak pasti yaitu jika tidak dipenuhi, hanya terjadi kegelisahan.

Kebutuhan yang sifatnya pasti terkait pemenuhan akan udara, air dan makanan, jika tidak dipenuhi dalam kadar dan waktu tertentu tubuh akan rusak dan mati. Berbeda dengan kebutuhan naluri, jika tidak dipenuhi tubuh hanya gelisah, dan jika stimulasi hilang maka akan kembali pada kondisi semula.

Secara fitrah, aktivitas kehidupan manusia terikat dengan aturan yaitu Sunatullah prinsipple dan Islamiyyah prinsipple. Manusia dipaksa tunduk dan patuh dengan hukum alam, manusia tidak akan mampu dan bisa melawan aturan tersebut. Ketika manusia melakukan penyimpangan terhadap kedua aturan atau salah satu aturan maka, akan berpotensi terjadi kerusakan baik itu kerusakan alam maupun diri nya sendiri.

Perubahan atau kerusakan pada tubuh dan diri manusia itu disebabkan oleh aktivitas manusia yang menyimpang atau tidak sesuai dengan fitrah kehidupan. Perubahan yang dilakukan oleh tubuh, baik itu biokimia tubuh semisal perubahan gula, kolesterol, asam urat dan lainnya, ataupun perubahan aktivitas tubuh semisal naiknya tekanan darah, detak jantung dan lainnya merupakan respon tubuh terhadap aktivitas kehidupan manusia yang menyimpang terhadap fitrah. Perubahan tersebut juga merupakan mekanisme tubuh untuk bertahan hidup yaitu menjaga dan mempertahankan eksistensi kehidupan tubuh. Jadi naiknya gula, kolesterol, tekanan darah dan perubahan lain nya merupakan mekanisme tubuh untuk bertahan hidup dan itu pasti baik dan tidak berbahaya. Yang berbahaya dan berpotensi merusak adalah aktivitas kehidupan manusia yang menyimpang, yaitu menyimpang dari fitrah kehidupan.

Sehat merupakan proses kehidupan, yaitu proses untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dan kehidupan secara terus menerus sehingga membentuk siklus kehidupan. Kehidupan itu terikat dengan aturan, karena aturan itu ada untuk menjaga dan memelihara kehidupan. Kehidupan dan aturan bagai 2 sisi mata uang yang akan selalu ada dan bersama. Agar kehidupan tetap terjaga dan terpelihara maka, aktivitas kehidupan harus sesuai dengan aturan, sesuai dengan fitrah kehidupan. Aturan ada dua Sunatullah prinsipple dan Islamiyyah prinsipple. Kedua aturan ini selaras dengan fitrah kehidupan dan kedua aturan inilah yang menjaga dan memelihara kehidupan. Masalah akan terjadi ketika terjadi penyimpangan terhadap fitrah dan aturan kehidupan. Yang mana, manusia merupakan satu-satunya, makhluk yang berpotensi untuk melakukan penyimpangan terhadap fitrah kehidupan.

Sehat merupakan proses kehidupan. Berbicara proses, pastinya ada aktivitas kehidupan yang berkerja selama 24 jam tanpa henti. Aktivitas inilah yang menjaga, memelihara dan mempertahankan eksistensi kehidupan, aktivitas ini adalah bernapas. Karena tanpa ada napas maka kehidupan pasti berhenti. Jadi kehidupan dan kesehatan sangat tergantung dan ditentukan oleh napas. Sangat ditentukan bagaimana manusia bernapas. Sehingga bisa dikatakan bahwa, napas adalah cermin dari kesehatan tubuh itu sendiri. Ini karena eksistensi kehidupan tubuh sangat tergantung dengan adanya napas. Sehingga bisa dikatakan bahwa menjaga dan memelihara napas adalah menjaga dan memelihara kesehatan itu sendiri. Jadi napas adalah kunci kesehatan. Napas adalah akar dari masalah serta solusi bagi masalah kesehatan.

Masalah kesehatan terjadi dan muncul karena adanya penyimpangan terhadap napas. Adanya perubahan pada

napas, maka akan menstimulasi dan menyebabkan perubahan dari sistem tubuh, baik secara biologi maupun biokimia. Perubahan napas juga mempengaruhi sistem tubuh secara menyeluruh, yaitu sistem saraf, sirkulasi, hormonal, pencernaan, perkemihan dan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa, eksistensi kehidupan tubuh tergantung pada napas. Ketika napas baik maka tubuh juga akan baik, dan sebaliknya.

Pertanyaannya,

*“kenapa napas bisa berubah?”*

*“Mengapa bisa terjadi penyimpangan pada napas??”*

Perlu dipahami bahwa secara fitrah, napas yang benar itu adalah napas perut, yaitu napas yang terfokus di perut. Napas yang ringan, lembut, tidak ada beban dan yang utama adalah napas yang irama dan ritme nya teratur. Keteraturan napas inilah yang mempengaruhi seluruh mekanisme sistem tubuh, sehingga detak jantung menjadi teratur, nadi yang teratur, pencernaan yang teratur, sirkulasi yang teratur, produksi hormon yang teratur, dan keteraturan sistem tubuh yang lainnya. Keteraturan napas juga mempengaruhi keteraturan pikiran dan perasaan sehingga langkah-langkah Kehidupan menjadi teratur. Jadi bisa dikatakan bahwa, sehat itu adalah keteraturan yaitu keteraturan dalam proses hidup dimana keteraturan ini sepenuhnya dipengaruhi oleh keteraturan napas.

Sakit atau tidak sehat adalah kebalikan dari sehat. Sehat adalah keteraturan proses hidup, maka sakit adalah ketidak keteraturan proses hidup. Adanya penyimpangan terhadap fitrah, yaitu penyimpangan terhadap aturan Sunatullah prinsipple dan Islamiyyah prinsipple. Penyimpangan ini tercermin dalam aktivitas napas, yaitu napas yang tidak teratur ritme dan irama nya. Napas yang cepat, dangkal, berat dan penuh dengan beban serta tekanan. Perubahan pada napas pastinya memicu terjadinya perubahan pada biologi

dan biokimia tubuh, serta memicu semua mekanisme sistem tubuh. Perubahan pola napas memicu sistem saraf, dari mode saraf parasimpatik menjadi mode saraf simpatik, hormon yang diproduksi juga beda, secara otomatis juga memicu perubahan sirkulasi darah. Perubahan pola napas, juga mempengaruhi serapan oksigen tubuh serta pembuangan kotoran tubuh, sehingga menstimulasi peningkatan produksi sel darah merah dan secara otomatis meningkatkan tekanan darah. Semua perubahan itu terjadi untuk mempertahankan eksistensi kehidupan. Karena secara fitrah setiap yang hidup pasti bertahan untuk hidup.

Adanya perubahan internal dalam tubuh, pastinya juga diikuti munculnya rasa tidak nyaman pada tubuh, semisal pusing, nyeri kepala, nyeri di persendian, nyeri otot, mual, muntah dan lainnya. Rasa tidak nyaman ini muncul merupakan respon dari tubuh untuk mempertahankan serta memperbaiki mekanisme tubuh.

Dengan kondisi tersebut diatas, secara fitrah tubuh membutuhkan istirahat dan tidur serta kesadaran akan manusia untuk merubah pola napas. Yaitu mengupayakan menarik napas yang panjang dan dihembuskan secara perlahan, sampai tubuh kembali relaks. Tujuan dari napas panjang ini adalah untuk mencukupi kebutuhan akan oksigen. Tercukupinya kebutuhan Oksigen menjadikan tubuh kembali menjadi sehat. Kembali sehat adalah kembali kepada fitrah, kembali kepada aturan Sunatullah.

## NAPAS DAN KEHIDUPAN

Bicara kehidupan, tidak bisa dipisahkan dengan napas. Karena sejatinya kehidupan ini adalah napas itu sendiri. Di mana napas bermula, di sanalah kehidupan dimulai. Di jagat raya ini bukan hanya manusia yang bernapas, tetapi seluruh kehidupan ini bernapas dengan caranya masing-masing. Manusia bernapas dengan caranya, hewan bernapas dengan caranya, tumbuhan bernapas dengan caranya, demikian juga dengan makhluk yang lainnya bernapas dengan caranya.

Di mana ada kehidupan, pasti ada napas di dalamnya. Sering kali kita tidak menyadari keadaan dan kenyataan napas sebagai Ruh dan nyawa kehidupan kita semua. Sehingga kita kehilangan kemampuan terbaik di dalam menjalani kehidupan ini. Sebagaimana kenyataannya, napas adalah sumber daya alami dan fundamental di dalam menopang kehidupan seluruh makhluk. Ketika sumberdaya alamiah di dalam napas ini kita gunakan dalam seluruh gerakan dan seluruh kesadaran, maka kehidupan yang tercipta di dalam diri kita sendiri, adalah bukan hanya kehidupan bahagia, tetapi kehidupan yang sejahtera secara batin, secara pikiran, secara hati maupun secara materi. Karena napas adalah jalan kepastianNya. Jalan kepastian untuk semuanya. Melalui napas Tuhan anugerahkan di dalam hidup kita semua, segala apa yang kita butuhkan. Karena kenyataannya, keberadaan dari pikiran kita, keberadaan hati kita, keberadaan dari seluruh kenyataan kita semua disebabkan oleh keberadaan napas itu sendiri.

Dalam perspektif spiritual, napas adalah cerminan Tuhan yang hadir di dalam diri kita semua. Cerminan dari keberadaan Ruh-Nya dalam diri kita, menjadi nyawa yang menghidupkan, sekaligus menumbuhkan kita semua. Sehingga dikatakan juga, napas adalah tali wasilah yang menghubungkan kita kepada Tuhan. Tali surgawi yang akan membawa kita selalu berada di jalan NYA, ketika kesadaran napas ini terbangkitkan di dalam diri kita semua. Namun dalam praktiknya, hanya sedikit diantara kita yang menyadari kenyataan napas di dalam dirinya sendiri, yang seringkali mengingat napas ketika dalam keadaan terpuruk dan tertekan saja. Dengan spontan mengambil napas yang dalam, menarik napas yang tenang, tetapi ketika sudah melewati tekanan-tekanan yang ada, napas dilupakan begitu saja.

Sebagaimana kita melupakan napas kita melupakan Tuhan. Sehingga di dalam menjalani kehidupan, manusia seperti kapal yang terombang-ambing di lautan yang dipengaruhi oleh keadaan. Manusia bertahun-tahun dalam rentang waktu yang sangat lama, berjibaku dengan dirinya sendiri melalui jalan pikirannya yang seringkali berubah-ubah, ketika berhadapan dengan pemikiran-pemikiran yang lain, ketika berhadapan dengan situasi situasi di luar kendali nya. Menimbulkan begitu banyak persoalan-persoalan yang disebabkan oleh pikiran-pikiran yang tidak tepat karena ketika pikiran salah maka perkataan akan jadi salah tindakan menjadi salah, sehingga pasti akan menarik kenyataan-kenyataan yang salah.

Begitu juga ketika manusia mengandalkan perasaannya, seringkali terombang-ambing oleh situasi-situasi yang dihadapinya, yang pada akhirnya berpindah dari tekanan batin yang satu ke tekanan batin yang lainnya. Kenyataan

dari rasa bahagia dari hidup bahagia menjadi sulit diraih. Padahal kebahagiaan itu adalah fitrah kelahiran manusia. Sebagaimana masa anak-anak, kita semua bahagia, riang gembira tidak memiliki beban kehidupan dalam semua situasi kehidupan kita. Sesungguhnya menjadi sangat aneh ketika dewasa kita berjuang begitu keras menghadirkan kebahagiaan di dalam hidup kita.

Bahkan definisi kebahagiaan pun menjadi samar di dalam kesadaran diri kita. Menakarnya, bahwa kebahagiaan itu adalah dengan memiliki uang sebanyak-banyaknya, memiliki karir yang sangat cemerlang, lalu manusia berlomba-lomba untuk meraih kekayaan dan kejayaan secara materi dan kekuasaan.

Padahal kenyataannya, Tuhan memerintahkan dengan sangat sederhana sekali kepada manusia untuk berlomba-lomba di dalam kebaikan. Kebingungan akan apa itu kebahagiaan, membawa manusia mendapati kenyataan bahkan di tengah kesuksesannya pun kebahagiaan tidak kunjung datang di dalam batin terdalamnya.

Banyak penelitian dari berbagai negara yang menemukan, bahwa tingkat stress pada manusia semakin tinggi, dengan semakin tingginya tingkat kompetisi antar manusia, baik dalam usaha, dalam karir maupun dalam hal-hal sederhana di dalam keseharian. Populasi manusia saat ini adalah 7 miliar lebih, namun hanya 1% saja manusia yang benar-benar kaya, 2% di dalam kecukupan, selebihnya adalah berjuang untuk bertahan hidup, dari yang cukup, pas-pasan sampai yang sangat kekurangan.

Ilmu pengetahuan begitu terhampar, sekolah berkembang dengan pesat, rumah sakit berdiri begitu banyak dengan segala fasilitasnya, dunia berjalan dalam kemajuan.

Tetapi kesadaran manusia berjalan dalam kemunduran. Karena manusia kehilangan kefitrahannya, manusia telah kehilangan kealamiannya, manusia telah kehilangan dirinya sendiri, kemampuan dasar untuk bahagia tanpa syarat kepada awalnya, hilang tak berbekas. Diganti dengan syarat yang begitu banyak, syarat harus sukses, memiliki materi yang berlimpah, kari yang cemerlang, usaha yang berjaya, sehingga kebahagiaan jadi semakin sulit untuk diraih. Lalu muncullah manusia yang pura-pura bahagia, dan kenyataan itu semua cerminan dari kualitas napas pada dirinya.

Manusia terhubung satu sama lain melalui napas. Hampir tidak pernah disadari, bahwa manusia adalah saudara se-udara yang menghirup udara yang sama, yang menciptakan atmosfer yang sama di dalam ruang kehidupannya. Sehingga membentuk kesadaran kolektif yang sama antara kesadaran manusia yang satu dengan manusia yang lainnya. Karena kenyataan dan keadaan dunia saat ini, cermin dari kenyataan manusianya. Sehingga jalan pertama dan utama untuk memperbaiki keadaan apapun di luar sana, baik keadaan rumah, negara, dan dunia dimulai dari diri mengubah keadaan dan kenyataan diri kita.

Kita saat ini sedang berada di titik jenuh sekaligus jengah ketika situasi dunia yang saat ini tidak lebih baik dari situasi sebelumnya dan terjadi di semua negeri. Ini menjadi sebuah fakta bahwa segala ilmu pengetahuan saat ini belum mampu menciptakan tatanan dunia yang harmonis damai serta berkemakmuran. Ini saatnya bagi kita kembali ke dalam ke fitrahan kita, kembali ke dalam kemanusiaan kita. Bukan saja sebatas penghormatan kepada kemanusiaan, tetapi meraih kesadaran kemanusiaan kita dari dalam diri kita sendiri.

Nafas inilah jalan kita membangun kembali kedekatan antara diri kita sendiri juga dengan Tuhan kita serta orang-orang yang kita cintai, yang keberadaannya ada bersama kita. Jalan yang mudah, jalan yang murah yang menghubungkan kita pada seluruh kehidupan, pada seluruh keberadaan dan kenyataan diri kita sendiri serta kenyataan kehidupan yang lainnya diluar sana.

Mulailah menyadari akan keberadaan napas, mulailah mempraktekkan sadar napas karena, dari kualitas napas menciptakan kualitas pikiran, kualitas hati, dan kualitas tindakan. Napas terjadi begitu saja dalam tubuh kita, dan kita tidak menguasai kedatangan dan kepergiannya. Kapan dia hadir di dalam hidup kita. Tapi saat ini, kita bisa memperbaiki cara kita bernapas, memperbaiki kesadaran kita akan napas, memperbaiki pemahaman dan pengertian kita akan napas. Karena napas inilah satu-satunya jalan yang menghubungkan kita pada seluruh dunia, seluruh kehidupan dari kehidupan di alam dunia sampai kehidupan di alam akhirat.

Kehidupan manusia ditentukan oleh napas pertamanya ketika ia dilahirkan dan kematian manusia ditentukan oleh napas terakhirnya. Ketika semasa hidup, kita semua menyatu dengan napas, mengalir seluruh kesadaran kita di dalam napas, maka pada titik kematian kita akan mengalir dengan indah melalui pelepasan napas terakhir kita di dunia ini. Lalu ketika kita sadari, bahwa satu-satunya yang tidak pernah terpisah dari diri kita sepanjang hidup, dari alam kejadian kita di alam rahim sampai titik akhir kehidupan kita hanyalah napas kita sendiri.

Cerminan dan kenyataan bahwa Tuhanlah satu-satunya yang tidak pernah meninggalkan kita, sepanjang hidup kita.

Seperti yang disabdakan bahwa AKU lebih dekat dari urat lehermu. Kembali ke napas adalah kembali ke dalam kehadirt-NYA. Jalan pantas dan pintas bagi kita semua.

Ketika napas kita tidak benar dan pendek, maka segala apa yang diserap oleh tubuh hanya diolah menjadi nutrisi dan energi biasa. Hal Ini yang menyebabkan Kita sering kehilangan vitalitas, daya hidup, daya semangat, daya gerak, bahkan secara mentalnya sering tidak tahu apa yang mau dilakukan. Itu semua disebabkan napas yang tidak tuntas dan clear. Sehingga kita terus kekurangan energi vital penopang kehidupan kita. Hidup hanya sekadar hidup, makan, dan bekerja. Lalu mati begitu saja. Orientasi hanya sekadar mencari makan. Kalau hanya sebatas itu tujuan kehidupan anak manusia, maka sesungguhnya kita telah gagal menjalankan fungsi kemanusiaan kita di bumi ini. Karena kalau sekadar mencari makan, maka hewan jauh lebih pintar mencari makan.

Bernapas dengan baik dan benar, bukan hanya sekadar menghidupkan, tapi di dalam napas mengalir rahasia dan petunjuk Tuhan yang akan sampai ke dalam hati dan pikiran kita. Ketika napas dimurnikan segala hikmah dan makna akan mengalir di dalam diri kita, di dalam setiap tindakan kita. Memberikan inspirasi buat diri maupun orang-orang di sekeliling kita. Kehidupan hanya akan terpelihara utuh dan menyeluruh melalui napas karena tidak hanya sekadar menghidupkan, tapi memelihara seluruh sel dan partikel diri. Hidup di dalam napas cerminan hidup di dalam Tuhan. Meraih napas, meraih diri yang sebenar-benarnya. Hidup akan menjadi jelas, tenang, dan terang.

## NAPAS DAN KESEHATAN

Sepenuhnya napas memiliki pengaruh yang sangat besar dan luas bagi kesehatan, baik kesehatan fisik, mental, maupun spiritual. Ketika terjadi gangguan pernapasan, maka otomatis terjadi pula gangguan seluruh metabolisme pada tubuh. Ketika terjadi gangguan oksigen di dalam tubuh, maka seluruh fungsi tubuh akan bermasalah. Sehingga memelihara napas adalah memelihara kesehatan secara keseluruhan. Napas yang sehat dan teratur akan menghasilkan keselarasan di dalam tubuh. Tubuh fisik terikat dan terkoneksi dengan tubuh emosi, tubuh mental, maupun tubuh spiritual. Napas adalah tali penghubung di seluruh lapisan tubuh. Ketika napas bermasalah, maka seluruh keberadaan diri juga bermasalah.

Ketika napas tidak menjangkau kepala secara penuh, maka otomatis akan terjadi gangguan supply oksigen. Kepala akan kehilangan keseimbangannya, bahkan bisa terjadi kerusakan otak. Maka dipastikan otak tak lagi mampu berpikir ataupun melakukan fungsi lainnya, baik secara fisik maupun energial. Begitu juga, ketika napas bermasalah pada sistem peredaran darah di jantung, maka pasti akan terjadi gangguan organ, terjadi gangguan hati, terjadi rasa. Karena pikiran dan hati, tak terlepas dari keberadaan tubuh fisik, dan keduanya saling mempengaruhi. Maka sering dikatakan, di balik tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Begitu juga sebaliknya, di balik jiwa yang kuat terdapat tubuh yang sehat. Dalam hal ini kesehatan napas lah yang memengaruhi keduanya.

Di saat pandemi bisa kita saksikan, bagaimana Vital dan fatalnya ketika virus Covid 19 menyerang sistem pernapasan. Kegagalan fungsi pada organ lain memiliki banyak ruang untuk melakukan pengobatan. Tapi kegagalan napas akan sulit tertolong. Perlu bantuan mesin ventilator yang fungsinya seperti napas buatan. Dari kenyataan yang ada, ketika kita melihat dengan benar, kita akan menyadari betapa napas inilah yang menjadi hal paling utama yang harus kita perhatikan, kita sadari, dan kita olah untuk memelihara kehidupan kita secara menyeluruh. Sehingga napas bukan hanya sebatas keluar masuk di dalam tubuh melalui hidung kita, menjadi tindakan yang tidak kita sadari. Tapi napas semestinya menjadi tindakan yang harus kita sadari, sehingga kehidupan, pikiran, dan hati kita tertumpu pada napas. Bukan hanya pada tubuh fisik semata, tapi Juga pada tubuh emosi dan mental. Dengan demikian, pikiran dan hati terpelihara dengan sebaik pemeliharaan.

Banyak sekali penyakit di abad modern ini, di tengah kemajuan dunia medis maupun pengobatan nonmedis, dalam hal herbal maupun yang lainnya. Salah satunya penyakit psikosomatik, penyakit yang muncul dari psikologis, kondisi hati, dan pikiran yang disebabkan oleh berbagai tekanan kehidupan. Pola pikir yang bermasalah, pola hati yang bermasalah, dan juga pola hidup yang bermasalah. Termasuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

Gangguan kesehatan pada saat ini bersifat kompleks, karena dunia berubah begitu cepat. Sehingga terjadi perubahan orientasi kehidupan. Jika zaman dulu berorientasi pada spiritual dan sosial, lalu Saat ini berorientasi pada material. Sehingga secara tidak disadari terjadi perubahan pola dan ritme napas. Penuh tekanan dan tegangan.

Menghasilkan realitas kehidupan yang serupa, orang-orang stres dan depresi semakin meningkat, rumah sakit jiwa semakin penuh, dan angka bunuh diri di kota-kota besar di berbagai belahan dunia meningkat. Bahkan, terjadi peningkatan kriminalitas. Kehidupan manusia menjadi tidak selaras satu sama lainnya. Tidak selaras dengan dirinya sendiri. Ketidakselarasan inilah yang menjadi akar dari segala gangguan kesehatan.

Sering kita melihat, bahkan mungkin kita sendiri mengalami gangguan kesehatan. Lalu kita berobat secara medis, namun tak benar-benar hilang karena datang dan pergi, lalu kita berpindah dari pengobatan yang satu ke pengobatan yang lainnya, dalam berbagai bentuk pengobatan alternatif. Terkadang tidak kunjung sembuh.

Kesembuhan secara paripurna tentu menjadi sulit ketika Kita tidak memahami akar persoalannya, Ketika akar persoalan Kita terletak pada pikiran dan hati kita sendiri. Ketidakseimbangan di antara keduanya saja bisa menjadi penyebab ketidakseimbangan secara fisik. Ketika terjadi gangguan kesehatan dalam bentuk apa saja, yang pertama adalah kita perlu menguasai diri Kita terlebih dahulu, karena respons batin Kita terhadap gangguan kesehatan itu jauh lebih berbahaya daripada gangguan kesehatan itu sendiri.

Kita harus mampu menolong diri kita sendiri dalam segala situasi, sebagai pertolongan pertama untuk diri sendiri. Karena kita sendirilah orang pertama yang menyaksikan apa yang kita alami. Ketika kita sakit kepala, maka tarik napas yang dalam dan bawa seluruh kesadaran ke kepala, lakukan selama 10 menit dalam beberapa kali. Maka yang terjadi, saturasi oksigen di otak akan meningkat. Terjadi perluasan bidang energi di otak.

Ketegangan di dalam otak menjadi berkurang dan hilang. Terjadi relaksasi secara alami, maka otomatis otak akan berpindah gelombang dari Beta menuju Alpha dan Theta. Bahkan bisa mengakibatkan tertidur sejenak. Terlelap dengan dalam, sehingga otak pulih seketika.

Begitu juga ketika kita mengalami gangguan tekanan pada pikiran, bawa seluruh napas dan kesadaran ke dalam otak. Rilis semua pikiran pikirannya sehingga pikiran menjadi terbarukan. Di titik yang optimum, muncul yang namanya inner mind di dalam pikiran kita. Begitu juga ketika terjadi gangguan-gangguan pada bidang tubuh yang lainnya. Cukup bernapas teratur saja, sebagai pertolongan pertama sekaligus selamanya.

Di dalam sufistik napas disebut sebagai Al Hayat Yang di dalamnya mengalir kehidupan, membawa daya hidup. Sehingga ketika kita arahkan napas kita ke bagian tubuh tertentu, maka yang terjadi adalah kita mengalirkan daya hidup, bukan sebatas energi. Tapi bila Jauh melampaui itu, maka yang terjadi secara ilmiahnya, adanya peningkatan energi dan arus magnetik di bagian yang Kita arahkan dan mengurai simpul-simpul energi yang terblokir sebagai penyebab gangguan. Kesembuhan itu akan terjadi secara alami melalui napas.

Tuhan memberkati Kita semua dengan memberikan kemampuan menyembuhkan diri sendiri, Kemampuan memurnikan diri sendiri. Sebagaimana tubuh memiliki kemampuan sembuh secara alami. Ketika kita terluka, seiring waktu luka akan sembuh.

Tubuh juga memiliki kemampuan pertahanan yang tinggi ketika mengalami serangan-serangan virus atau bakteri yang membawa penyakit, yang disebabkan oleh pola hidup

Kita yang salah dan gangguan kesehatan secara kolektif, seperti saat pandemi Covid 19. Tubuh akan melakukan perlawanan dengan melepaskan imunitas untuk melawan virus yang menyerangnya. Tentu Kita sebagai pribadi, memiliki tanggung jawab penuh terhadap tubuh kita sendiri. Bertahan berjuang untuk kehidupan kita bersama, dengan menjaga pola makan, menjaga pola hidup, mengikuti seluruh protokol.

Namun apa yang terjadi, ketika tubuh hanya di dalam kendali napas, maka tubuh menjadi seorang hamba kepada Tuhannya. Tubuh menjadi hidup di alam surgawi. Tubuh menjadi tenang, nyaman, dan bahagia. Segala ketegangan terurai secara alami. Tubuh terpelihara dengan sebaik-baiknya. Tubuh menjadi cerdas dan bijaksana sebagaimana adanya. Insting dan naluri menjadi tajam, reflektif menjadi tinggi, maka otomatis tubuh memiliki tingkat pertahanan diri yang kuat. Karena semua hormon-hormon kebaikan mengalir penuh di dalam tubuh. Tubuh dapat hidup dengan mudah tanpa pikiran dan perasaan. Tapi tubuh tidak akan dapat hidup tanpa napas.

Jadi, untuk meraih kehidupan yang sehat lahir dan batin, terpelihara lahir dan batin, hiduplah di dalam napas. Bawalah seluruh kesadaran di dalam napas. Maka kehidupan yang sehat, bahagia, dan sejahtera akan mengalir secara alami di dalam diri kita semua.

Banyak praktik-praktik napas yang bertujuan untuk kesehatan, baik dari India, Tibet, Cina, maupun berbagai peradaban lainnya. Jika ditekuni dengan konsisten, maka kehidupan yang sehat akan berkembang di dalam diri. Praktik napas untuk kesehatan bukanlah jenis olahraga keras, bahkan sangat lamban di dalam praktiknya. Seperti Tai Chi

maupun yang sejenisnya, yang umumnya hanya orang-orang yang berumur yang tertarik. Padahal ketika mengolah napas dari kecil, maka kekuatan kehidupannya menjadi tinggi di dalam dirinya.

Sebagaimana yang sering kita lihat pada film-film Shaolin, setiap hari praktik dan berlatih napas, baik untuk kung fu maupun untuk kekuatan dan kesehatan. Maka hasilnya luar biasa. Mereka seperti menari di atas udara, air, api, dan tanah. Karena tentu mereka sudah menguasai seluruh elemental di dalam diri. Telah menguasai unsur-unsur di dalam diri seperti unsur air, api, tanah, dan angin. Sehingga mereka menjadi lentur dalam setiap gerak. Tentu saat ini dunia telah berubah. Serba cepat dan praktis. Praktik napas pun bisa diolah dengan cara seperti itu, untuk menaikkan kesehatan dan vitalitas.

Di mana saja dan kapan saja, baik dalam keadaan duduk, berdiri, berjalan, maupun berbaring. Bahkan ketika bekerja sekalipun. Cukup tarik napas yang dalam, alirkan seluruh napas ke dalam tubuh, karena setiap terjadi tarikan dan embusan napas, terjadi pula kontraksi dan ekspansi sekaligus. Maka secara otomatis terjadi perluasan sekaligus pemenuhan gudang-gudang energi di dalam diri.

Jadi, kita tidak akan kekurangan energi dan semangat. Tidak akan kekurangan ide maupun inspirasi. Karena setiap napas yang Kita tarik, diolah sedemikian rupa dalam sistem tubuh kita menjadi energi dalam berbagai bentuk. Energi yang dihasilkan melalui oksigen, tentu berbeda dengan energi yang dihasilkan melalui makanan dan minuman. Ketika kita melakukan napas dengan baik dan benar, maka segala bentuk apa pun yang diserap oleh tubuh, akan diolah menjadi nutrisi

energi dan diolah menjadi daya hidup kembali di dalam daya hidup kita semua. Menjadi energi yang ter murnikan.

## NAPAS SEBAGAI SOLUSI KEHIDUPAN

Sepanjang kehidupan manusia, tentu tidak lepas dari berbagai persoalan hidup dalam berbagai bentuk. Hidup seperti berpindah dari masalah yang satu ke masalah yang lain. Ketika bayi lain masalahnya, ketika remaja lain masalahnya, ketika dewasa lain lagi masalahnya, dan ketika menikah lain juga masalahnya. Begitu juga ketika kita menua, akan memiliki masalahnya sendiri.

Namun, bagaimana kita menghadapi berbagai persoalan, itulah masalah yang sebenar-benarnya. Letak persoalan yang sebenarnya bukan pada masalahnya, karena masalah pasti hadir satu paket bersama dengan solusi. Cara kita menyikapi persoalan akan menyebabkan persoalan menjadi besar, kecil atau selesai.

Ketika masalah datang di dalam hidup kita, seperti sebuah tekanan yang menghimpit kita, yang memengaruhi napas kita sendiri. Dalam hal ini napas sering kali menjadi sempit, menjadi pendek, dan tubuh menyerap oksigen lebih sedikit. Sehingga menstimulasi dan menimbulkan hormon-hormon stres di dalam tubuh. Karena tekanan masalah yang membebani, semakin berat bobot bebannya, semakin berat juga bobot himpitan pada hati dan pikiran. Solusi yang di depan mata pun menjadi tidak terlihat, tidak terpikir. Sehingga jarak antara masalah bertemu dengan solusi menjadi sangat panjang. Karena kondisi tekanan-tekanan pada diri kita, menyebabkan jarak antara keduanya membentang dengan sangat jauh.

Alih-alih menyelesaikan masalah, akhirnya justru menambah masalah. Karena dalam kondisi tekanan-tekanan pikiran dan hati, keputusan-keputusan kita sebagian besar menjadi salah. Sehingga kita seperti berada di dalam lingkaran persoalan yang tidak ada ujungnya. Maka di dalam agama, begitu banyak petunjuk-petunjuk yang diberikan dalam menyikapi berbagai persoalan hidup. Namun, seringkali semua itu hanya terbaca, tapi tidak teraih kondisi ketenangan di dalam diri. Solusi hanya dapat terlihat dengan jelas dan terang, ketika kita di dalam keadaan tenang, terkendali, sehingga Otak bisa berpikir lebih jernih dalam melihat semua sisi.

Pada umumnya ada dua jenis manusia, ada yang berjuang keluar dari masalah dengan caranya sendiri, ada yang cukup datang mendekatkan diri kepada Tuhannya. Karena dalam perintah agama, ketika kita tertimpa sebuah masalah perintahnya adalah shalat lebih dahulu, baik wajib maupun sunah. Ketika sudah shalat dengan benar dan khusyuk, maka rasa sabar akan hadir di dalam diri kita begitu juga rasa tenang, yang secara energialnya tentu energi tubuh kita menjadi stabil, energi pikiran kita menjadi stabil. Sehingga magnet yang memancar dari tubuh kita begitu juga adanya, menarik solusi hadir dari arah yang tak terduga.

Keajaiban-NYA datang dengan cara yang menakjubkan, dan dalam Matano Breathing Technique (MBT), semua hal bisa dinapasi, termasuk menapasi pikiran kita, menapasi hati kita. Karena hal yang pertama ketika kita tertimpa suatu masalah, adalah menyelamatkan diri kita terlebih dahulu. Menyelamatkan pikiran dan hati kita dari tekanan, stres dan depresi, dengan Cara menapasi diri sendiri. Dengan menarik napas yang panjang dan dalam terus-menerus, sampai pikiran

dan hati kita menjadi tenang. Sehingga masalah yang datang dapat dihadapi dengan baik, lalu menemukan solusi yang benar. Bukan solusi-solusi yang menambah masalah-masalah baru. Karena itu yang sering terjadi pada praktik kita menghadapi masalah selama ini. Kita hanya menghindari masalah untuk sementara bukan menyelesaikan masalah, yang pasti nanti justru menambah masalah. Hal yang sering kita lakukan adalah menyalahkan pihak-pihak lain dan menolak menerima, bahwa diri kita sendiri orang yang memiliki andil besar akan hadirnya masalah.

Termasuk dalam masalah apa pun, kita menjadi mudah tersakiti, mudah kecewa, ketika harapan-harapan tidak menjadi kenyataan, ketika kebaikan-kebaikan kita tidak terbalas sebagaimana yang kita inginkan. Kita menjadi mudah kecewa dengan orang-orang terdekat. Padahal diri kita sendirilah orang yang paling dekat dengan kita dan mengizinkan rasa sakit hadir di dalam pikiran dan hati ini.

Maka praktik pertama di dalam Matano Breathing Technique (MBT) adalah menapasi DIRI sendiri, menapasi seluruh bagian DIRI. Ketika hati sakit, napasilah hati kita. Ketika pikiran sakit, napasilah pikiran kita. Ketika tubuh sakit, napasilah tubuh kita. Karena kitalah orang yang harus bertanggung jawab atas diri kita sendiri.

Kondisi keadaan diri kita, yang menjadi pemicu utama dari segala hal yang hadir dalam hidup, baik ataupun buruk. Seringkali kita pun juga mempermasalahkan hal-hal yang bukan masalah. Semua itu disebabkan masalah internal pada diri kita sendiri, masalah hati yang sempit, masalah pikiran yang negatif. Karena hidup ini tergantung pada syak wasangka, maka milikilah prasangka yang baik. Prasangka yang baik ini nadir melalui prasangkayang murni melalui

napas yang benar. Karena tanpa melalui jalan napas yang benar, kita semua harus berjuang kuat, hanya untuk memiliki prasangka yang benar dan baik pada semuanya.

Sehingga napas ini menjadi solusi untuk semua hal, sesuai untuk semua kebutuhan. Baik kebutuhan internal, maupun eksternal. Baik untuk kebutuhan material, sosial, maupun spiritual. Cukup menapasi semuanya, karena dengan menapasi, kita mengalirkan energi daya hidup sekaligus energi daya cipta, yang bersumber dari hadirat-NYA yang kita alirkan pada segala kebutuhan kita, baik pada persoalan besar maupun pada persoalan kecil.

Semakin sering menapasinya, maka semakin kuat dayaNYA di dalam DIRI kita. Sehingga akan semakin terasa ringan setiap persoalan-persoalan yang datang, menjadi semakin mudah teratasi. Karena kita sudah mengatasi dan menuntaskan diri kita terlebih dahulu, sehingga Kita menjadi utuh di dalam keutuhan-NYA. Maka dengan sendirinya bobot kapasitas kita menjadi naik, yang awalnya kita melihat persoalan kecil menjadi besar, dan awalnya persoalan besar menjadi sangat besar, menjadi tidak ada lagi kita persoalkan atas semua persoalan yang datang.

Cara kita memandang persoalan menjadi berbeda. Jika kita melihat segala sesuatunya menjadi bagian dari qada dan qadar-NYA. Bukan lagi fokus pada masalah dan solusi, tapi menemukan hikmah di dalam segala persoalan yang datang. Selagi kita hidup, tidak mungkin tidak ada persoalan. Karena persoalan adalah bagian dari kehidupan itu sendiri. Tapi melalui napas yang benar, yang tepat, napas yang murni, kita tidak lagi mempersoalkannya.

Disadari atau tidak disadari, napas itu pasti mengalir di dalam DIRI. Tapi dengan kita menyadarinya, kita mengenapi

kehidupan, mengembalikan kehidupan kita kepada-NYA. Maka berkat dan rahmat-NYA mengalir penuh di dalam kesadaran kita semua, sehingga pada kondisi itulah manusia menjadi rahmatan Lil Al-Amin, rahmat bagi seluruh alam semesta.

Menyadari napas, sejatinya adalah menyadari kita sendiri. Menyadari, bahwa keberadaan kita sepenuhnya hanya bergantung kepada Tuhan Sebagaimana tubuh yang hidupnya bergantung dari keberadaan napas. Tubuh dan napas bersatu padu sepanjang hayat. Bersama tapi tak sama. Bersatu tapi tak menyatu. Itulah makrifat hakiki antara hamba dan Tuhan-NYA dan hanya Tuhan saja yang mampu menyelesaikan semua persoalan dalam kehidupan kita. Dalam sebaik-baiknya, dalam sebenar-benarnya, bukan pikiran kita, bukan juga hati kita. Persoalan dalam hidup ini menjadi tidak berujung, karena kita tidak melibatkan-NYA dalam setiap napas. padahal kenyataan Tuhan hadir di dalam napas setiap saat.

Napasilah DIRI terus-menerus, napasilah setiap masalah yang datang. Menapasi masalah akan menarik solusi dengan mudah, menapasi solusi akan menghilangkan masalah lebih cepat. Karena napas inilah sumber daya kehidupan yang membawa segala yang dibutuhkan. Maka napas menjadi satu-satunya jalan yang menyelesaikan semua masalah, tanpa masalah.

Ketika kita gagal di dalam banyak hal, kita masih mampu bangkit. Bahkan beribu kali gagal pun kita masih mampu bangkit. Tapi tidak ada manusia yang bisa bangkit ketika dia gagal bernapas, itulah kematian. Karena satu-satunya penyakit yang tidak ada obatnya adalah kematian. Maka

sudah pasti napas mampu menjadi penawar bagi persoalan-persoalan kehidupan dalam bentuk apa pun.

Tanpa mempraktikkan napas yang benar, maka tentu akan sulit melakukan pembuktian akan kekuatan dari napas kita sendiri. Maka berlatihlah sebanyak mungkin, sesering mungkin. Semakin sering, maka akan semakin menyatu, semakin terasa, semakin terampil, sampai

otornatis nnenjadi kembali ke fitrah. Secara otomatis terjadi pemurnian dalam setiap tarikan napas. Pada praktek napas Matano Breathing Technique (MBT) bukan hanya bisa digunakan untuk diri kita sendiri , tapi juga bisa digunakan untuk orang lain.

Mungkin sering kita lihat orang-orang diberi air minum yang sudah ditiup, itulah salah satu penggunaan pada kekuatan napas untuk media pengobatan maupun pemberkatan. Juga pada praktik-praktik healing pada transfer energi dan lain-lain, semua pasti mengalir melalui napas dan masuk melalui napas. Kita pun tentu mampu melakukan itu semua, karena perangkat kerja tubuh dan napas kita sama semuanya. Apa yang ada pada diri kita, juga ada pada semua orang. Apa yang ada pada semua orang, tentu ada juga di dalam diri kita. Itulah kesamaan kita sebagai manusia. Tinggal bagaimana kita melatihnya sampai menjadi ahli, sampai termurnikan, sampai tercerahkan. Sampai pada titik tidak ada lagi yang kita persalkan dalam hidup ini, Karena di dalam diri kita telah mengalir sifat-sifat fitrah, sifat-sifat cahaya, yang memberi cahaya pada hari, pikiran, lisan, dan tindakan kita.

Teknik yang di dalam menapasi diri, ketika dalam situasi-situai darurat atau tekanan-tekanan kehidupan yang pertama dilakukan adalah dengan bernapas perut, arahkan

napas ke wilayah dada, napasi perasaan sampai terasa tenang. Ketika napas sadar memasuki dada akan terjadi perluasan bidang energi, maka hati akan menjadi lapang, tenang, plong. Maka rasa-rasa yang positif, optimis dan penuh harapan akan hadir sendiri tanpa perlu dihadap-hadirkan.

Begitu juga ketika tekanan sampai pada pikiran, stres, dan depresi, pertolongan pertama yang harus dilakukan pada diri kita sendiri adalah arahkan napas ke kepala, lalu arahkan napas ke pikiran, lakukan terus-menerus, sampai pikiran menjadi tenang, rileks, dan terang. Hal yang perlu diingat adalah menapasi secara bersamaan, fisik dan nonfisik. Menapasi hati dan menapasi perasaan melalui jantung. Jantung adalah organ biologi yang berada di alam fisik, tetapi rasa berada di alam nonfisik. Keduanya berada di tempat yang sama dalam dimensi yang berbeda. Menapasi jantung fisik seketika akan sampai napasnya, tapi menapasi hati yang nonfisik, ada jarak dimensi antara keduanya yang menyebabkan harus dilakukan berulang-ulang untuk meng-clear-kan keduanya, sekaligus menyatukan keduanya dalam dimensi yang berdekatan.

Begitu juga ketika menapasi otak dan pikiran, napas pada otak akan sampai seketika, tapi napas kepada pikiran memiliki bentangan jarak yang tidak sama, juga tergantung dari kadar keruwetannya. Semakin ruwet, maka harus semakin sering menapasinya, sampai pada pikiran yang tenang sekaligus terang.

Ketika masalah yang kita hadapi telah sampai pada psikosomatik, maka napasilah tubuh secara keseluruhan, sesuai dengan kondisi dan kebutuhan, bisa dilakukan kapan saja, di mana saja. Sambil bernapas perut sehari-hari, lakukan praktik-praktik sederhana memadukan antara napas, niat

dan kesadaran, maka keadaan menjadi terkendali. Sehingga segala sesuatu mudah teratasi, baik secara pikiran dan hati, di dalam berbagai situasi. Praktik yang sederhana yang menjadi solusi dalam semua persoalan, breath for everything.

## HIPERTENSI BURUK DAN BAHAYA??

Kesimpulan dari teori medis modern terkait dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi.

*Hipertensi itu buruk dan berbahaya, hal ini terkait dengan faktor komplikasinya yaitu menyebabkan gangguan jantung, penyakit ginjal, kebutaan, stroke, dan bahkan termasuk dalam penyebab kematian yang tiba-tiba (the silent killer).*

Oleh karena itu, tekanan darah harus dikontrol dengan baik dan benar, yaitu dengan penggunaan obat-obatan dan melakukan serangkaian pengaturan pola makan dan pola hidup. Hal ini dilakukan untuk mengontrol atau menekan naiknya tekanan darah agar tidak naik terlalu tinggi yang bisa berakibat fatal. Pengendalian faktor resiko hipertensi biasanya disingkat dengan kata PATUH.

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter.

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur.

Tetap diet dengan gizi yang seimbang.

Upayakan aktifitas fisik dengan aman.

Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya.

Salah satu aturan atau hukum yang menjaga dan memelihara kehidupan ini adalah hukum sebab akibat. Setiap kondisi apapun pasti terkait dengan hukum sebab akibat. Begitu juga dengan sehat dan sakit, pasti terkait dengan hukum sebab akibat. Oleh karenanya setiap sakit atau penyakit pasti ada sebab dan prosesnya, tidak datang begitu saja. Begitu juga dengan hipertensi pasti ada sebab dan

prosesnya, pasti ada maksud dan tujuan kenapa tekanan darah mengalami kenaikan.

Tetapi, pada paradigma medis modern mengatakan bahwa, 90% hipertensi sebabnya tidak diketahui dan hanya dikaitkan dengan beberapa faktor yang mempengaruhi naiknya tekanan darah. Kondisi ini dalam pandangan medis modern disebut hipertensi primer atau esensial.

Hipertensi buruk dan bahaya, merupakan kesimpulan yang salah, hal ini terjadi karena gagal dalam memahami fakta dengan benar yaitu fakta tentang manusia dan hidup. Gagal dalam memahami fakta tentang tekanan darah. Kegagalan dalam memahami fakta akan memberikan dampak pada respon selanjutnya.

Dampak atau respon dari kesimpulan atau diagnosis bahwa seseorang menderita hipertensi secara mental emosional yaitu cemas, takut, khawatir dan sedih. Justru dampak inilah yang lebih berbahaya dari pada hipertensi itu sendiri yang tidak pernah disadari dan diperhatikan.

Bagaimana fakta Tekanan Darah yang benar??

## OBAT ADALAH BAIK???

Kerja obat itu tidak selaras dengan kerja tubuh. Tidak selaras disini, bisa bertolak belakang, bisa juga memaksa tubuh untuk bekerja lebih keras lagi.

Obat merupakan salah satu andalan dari medis modern, untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah kesehatan. Bahkan, disinyalir 60 persen lebih penghasilan dari rumah sakit berasal dari pengadaan obat.

Setiap pasien yang datang ke rumah sakit, klinik atau dokter pasti mendapatkan obat. Obat diharapkan bisa untuk menyelesaikan masalah yang diderita oleh pasien. Tidak jarang dokter meresepkan lebih dari 2 jenis obat. Sebagai ilustrasi, ada seorang pasien datang ke faskes dengan keluhan nyeri kepala. Setelah dilakukan pemeriksaan yaitu pengukuran tekanan darah, ternyata hasilnya tekanan darahnya berada diatas normal, 160/90 mmHg. Dengan kondisi seperti itu, dokter biasanya memberikan resep obat yaitu, obat lambung, anti nyeri dan antihipertensi. Dengan pemberian obat tersebut, diharapkan masalah bisa teratasi. Jika, ada kondisi demam kemungkinan juga akan diberi obat penurun panas dan antibiotik.

Itu baru satu dokter, bagaimana jika dengan dua dokter kunjungan, semisal, sakit jantung dan sakit liver, otomatis jumlah obat yang diresepkan akan lebih banyak.

*Pertanyaannya adalah, bisakah obat menyembuhkan??  
Kalau bisa, kenapa selalu muncul obat baru?  
Bahkan, kenapa kasus kejadian selalu bertambah dan meningkat?  
Kenapa pula, jumlah kematian semakin meningkat??  
Di mana masalah nya??*

Secara fitrah, jantung dan pembuluh darah (arteri) mekanisme kerjanya adalah kontraksi dan relaksasi (dilatasi), jantung berkontraksi untuk memompa darah keluar dari jantung untuk dialirkan ke seluruh tubuh, lewat pembuluh darah arteri yang juga akan melakukan gerakan kontraksi. Jantung akan meningkatkan kontraksinya jika kebutuhan tubuh meningkat, hal ini bisa terbaca dengan naiknya tekanan darah. Begitu pula pembuluh darah arteri juga akan berkontraksi untuk membantu proses pemenuhan kebutuhan tubuh.

Menurut medis modern, naiknya tekanan darah (hipertensi) merupakan masalah bagi tubuh, dengan alasan memperberat kerja jantung, dikhawatirkan jantung akan menjadi rusak (gagal jantung, karena tidak mampu memompa). Dengan alasan tersebut dokter memberikan obat dengan harapan, kerja jantung menurun yaitu kontraksi jantung menurun, sehingga tekanan darah tidak naik. Medis modern fokus pada jantung, agar tidak berkontraksi dengan kuat.

Ada juga obat yang diberikan untuk menurunkan kerja jantung (hipertensi) yaitu obat yang bekerja pada pembuluh darah arteri dengan harapan tidak terjadi kontraksi berlebihan sehingga menurunkan tahanan pembuluh darah. Tekanan darah akan menurun karena pembuluh darah arteri melebar (dilatasi) sehingga menurunkan kerja jantung.

Dari 2 contoh obat diatas, medis modern menjadikan naiknya tekanan darah merupakan masalah yang serius dan harus diturunkan agar tidak menjadi masalah lanjutan yang lebih berbahaya, seperti gagal jantung, stroke dan lainnya. Kesimpulan analisa yang diberikan oleh medis modern diatas merupakan salah satu contoh terjadinya kegagalan dalam berpikir, yaitu kegagalan dalam memahami realita (fakta) tentang hidup dan manusia. Sehingga akan memberikan dampak buruk atau menimbulkan kerusakan pada kehidupan dan manusia. Yaitu merusak tubuh manusia dan berakhir pada kematian.

Menyimpulkan, bahwa hipertensi berbahaya merupakan kegagalan dalam berpikir. Begitu juga dengan pemberian obat yang terkait dengan penurunan tekanan darah, yang bekerja pada jantung dan pembuluh darah yaitu menghambat atau menurunkan kontraksi jantung dan pembuluh darah. Mekanisme kerja obat seperti ini tidak selaras dengan kerja tubuh, yaitu bertolak belakang, dimana jantung dan pembuluh darah yang seharusnya berkontraksi justru malah dilemahkan atau dipaksa untuk tidak kontraksi terlalu kuat. Justru, mekanisme kerja obat inilah yang sebenarnya menjadikan jantung dan arteri menjadi lemah, yang lama kelamaan akan menjadi gagal jantung, dan penyumbatan pada arteri.

## PARADIGMA BARU TEKANAN DARAH

Sebagian besar orang percaya bahwa jika tekanan darah meningkat, maka harus minum obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah agar tidak menimbulkan masalah serius. Banyak sekali orang yang memiliki kebiasaan minum obat-obatan ketika mengalami tekanan darah tinggi, ketika bagian belakang leher terasa kaku dan sakit, atau ketika sakit kepala.

Ketika ditanya kepada orang-orang yang mempunyai tekanan darah tinggi, mengapa tekanan darah bisa menjadi tinggi? Tak ada satupun diantara mereka yang dapat menjawab pertanyaan tersebut dengan tepat. Mereka hanya meyakini bahwa tekanan darah tinggi adalah kondisi yang berbahaya bagi tubuh. Mereka tidak tahu alasan mengapa tekanan darah dapat menjadi tinggi. Bahkan para dokter pun banyak yang tidak mengetahui alasannya. Oleh karena itu, pada pemeriksaan kesehatan bahkan darah tinggi sering disebut hipertensi esensial. Istilah tersebut menjelaskan bahwa kita, anda sudah menjadi pasien menderita tekanan darah tinggi sejak dilahirkan.

Jika kita berpikir lebih dalam, istilah dari hasil pemeriksaan seperti itu tidaklah tepat. Akan tetapi, masih banyak dokter yang berpikir seperti itu, sehingga ketika pasien mengalami tekanan darah tinggi, mereka akan menyarankan meminum obat-obatan untuk mengendalikan tekanan darah yang meningkat karena dipandang sebagai hal yang berbahaya. Jika kita tidak mengikuti saran tersebut tidak jarang mereka menakut-nakuti dengan mengatakan kita

dapat jatuh pingsan saat mengalami tekanan darah tinggi yaitu terkena stroke atau serangan jantung dan lain-lain.

Apakah peran tekanan darah bagi tubuh kita? Tekanan darah adalah tekanan yang diterima oleh darah dari pembuluh darah arteri. Tekanan darah, merupakan bagian dari mekanisme tubuh, yaitu ketika jantung memompa darah, dengan tekanan tertentu untuk mengalirkan darah dari jantung ke seluruh bagian tubuh tanpa terkecuali. Tujuan dari mekanisme ini adalah untuk mencukupi kebutuhan seluruh sel tubuh untuk hidup dan bertahan hidup. Sehingga, sel tubuh tidak mengalami kekurangan kebutuhan baik itu kebutuhan akan nutrisi, air dan oksigen. Di mana, kebutuhan tersebut digunakan untuk melakukan perbaikan dan regenerasi sel tubuh. Yang mana, setiap saat terjadi kematian sel dan harus ada sel baru sebagai penggantinya. Jika, tidak ada sel baru yang terbentuk maka organ tubuh akan mengalami penurunan fungsinya.

Ketika jantung memompa untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh yaitu dengan tujuan untuk mencukupi 100% kebutuhan tubuh. Sekali memompa aliran darah akan dibagi sesuai dengan kebutuhan organ tubuh, 15% dibawa ke otak, 22% ke ginjal, 21% ke pencernaan, 6% liver, 15% otot, 5% tulang, 6% kulit, 3% jantung, dan ke yang lainnya 7%

### **Tekanan darah tinggi itu baik atau buruk??**

Tekanan darah adalah bagian dari tubuh. Yaitu bagian dari mekanisme tubuh untuk mengalirkan darah dari jantung ke seluruh tubuh. Mekanisme ini dilakukan untuk mencukupi kebutuhan tubuh untuk hidup dan bertahan hidup berupa kebutuhan akan oksigen, air dan nutrisi.

Karena fungsi darah adalah sebagai sarana transportasi untuk semua kebutuhan tubuh, dan juga sebagai transportasi untuk membuang kotoran hasil proses metabolisme.

Proses tekanan darah, terjadi karena adanya stimulasi napas, yang mengalir kedalam tubuh, mengalir bersama aliran darah. Di mana aliran napas ini bersifat menghidupi, karena setiap yang hidup dan bergerak pasti bernapas.

Nilai tekanan darah tidak akan pernah statis yaitu selalu berubah-ubah. Tekanan darah akan selalu berfluktuasi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dalam kondisi istirahat atau tidur, tekanan darah akan menurun, tekanan darah akan mulai naik ketika kita mulai melakukan aktifitas, apalagi ketika kita melakukan olah raga berat seperti berlari sprint maka tekanan darah otomatis akan naik. Justru akan berbahaya, jika dalam kondisi aktivitas berat tekanan darah tidak naik.

Naiknya tekanan darah adalah salah satu dari mekanisme tubuh untuk bertahan hidup, yaitu menjaga dan mempertahankan eksistensi kehidupan tubuh. Jika dikatakan bahwa, tekanan darah normal nilainya adalah 120/80 mmHg, hal ini bisa dikatakan bahwa ketika jantung memompa dengan tekanan tersebut tujuan nya adalah untuk mencukupi 100% kebutuhan tubuh dari kaki sampai kepala. Apabila terjadi kenaikan tekanan darah diatas normal yaitu 180/90 mmHg misalnya, tujuan nya adalah sama yaitu untuk mencukupi kebutuhan tubuh 100%. Dan ini adalah bagian dari mekanisme tubuh untuk hidup dan bertahan hidup. Mekanisme ini adalah fitrah dan sangat tidak mungkin tubuh melakukan kesalahan dengan menaikkan tekanan darah.

Tetapi menurut medis modern, naiknya tekanan darah yaitu 180/90 mmHg merupakan masalah serius yang harus segera ditangani. Karena kondisi ini bisa menyebabkan

beberapa kerusakan yaitu kerusakan jantung, ginjal, pembuluh darah dan bahkan bisa menyebabkan kematian yang tiba-tiba (the silent killer). Penanganan yang paling populer adalah dengan cara pemberian obat anti hipertensi, dengan harapan tekanan darah akan turun atau kembali normal.

Pertanyaannya, apa benar seperti itu kenyataannya?? Itu hanyalah asumsi dari medis modern, bahwa tekanan darah tinggi itu bahaya karena bisa menyebabkan kerusakan pada organ lain, seperti jantung, ginjal, otak, pembuluh darah dan bahkan kematian. Asumsi dari medis modern ini merupakan bentuk dari kegagalan dalam berpikir yaitu gagal dalam memahami realita tentang manusia, hidup dan tekanan darah. Kegagalan memahami realita inilah yang merupakan sumber utama dari kerusakan atau kegagalan organ penting seperti jantung, ginjal, otak, pembuluh darah dan bahkan kematian yang tiba-tiba. Dari kegagalan memahami realita tentang manusia, hidup dan tekanan darah ini, kemudian munculah intervensi atau tindakan berupa penggunaan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah. Dimana, jantung dipaksa, untuk menurunkan tekanan (daya kontraksi otot jantung), pembuluh darah arteri dipaksa untuk relaksasi dan ginjal dipaksa untuk bekerja yaitu membuang cairan berlebih.

Dampak dari, penggunaan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah itu luar biasa. Dimana, ketika terjadi penurunan tekanan darah secara paksa dengan obat-obatan, jantung tidak bisa mencukupi 100% kebutuhan seluruh tubuh. Kebutuhan otak, kebutuhan ginjal, kebutuhan jantung dan kebutuhan organ tubuh lainnya tidak tercukupi secara optimal, telah terjadi penurunan kebutuhan tubuh. Ketika kondisi ini berlangsung terus menerus maka, akan

terjadi kerusakan dan kegagalan pada organ-organ yang tersebut diatas. Ginjal bisa rusak atau gagal karena sel yang mati dan regenerasi sel tidak seimbang, ini terjadi karena aliran darah ke ginjal kurang dari kebutuhan yaitu kurang dari 22%.

Begitu juga kerusakan yang terjadi di otak, kebutuhan tidak tercukupi dengan optimal sehingga terjadi hipoksia jaringan otak, dan bisa berujung pada iskemia jaringan otak maka terjadilah setrok. Kegagalan jantung, terjadi karena jantung tidak lagi mampu untuk memompa dengan optimal karena dilemahkan dengan obat, selain itu kebutuhannya juga tidak optimal tercukupi. Pengerasan pembuluh darah atau arterosklerosis terjadi karena, arteri tidak lagi mampu untuk berkontraksi sehingga terjadi penumpukan kolesterol di pembuluh darah arteri. Sekali lagi, kerusakan dan kegagalan organ ini terjadi karena penggunaan obat-obatan, di mana kerja obat tidak selaras dengan kerja tubuh, dan ini pasti bersifat merusak. Dan semua ini terjadi karena medis modern telah gagal memahami realita tentang hidup, manusia dan tekanan darah.

## KOMPLIKASI HIPERTENSI???

### Gagal Jantung

Gagal jantung merupakan salah satu kondisi yang dikaitkan dengan hipertensi, yaitu akibat dari meningkatnya tekanan darah. Medis modern, berpendapat bahwa tekanan darah yang tinggi bisa menyebabkan terjadinya kerusakan pada fungsi jantung.

Di bawah ini adalah alasan mengapa hipertensi bisa menyebabkan terjadinya gagal jantung.

#### **Alasan Hipertensi Bisa Memicu Gagal Jantung.**

Gagal jantung terjadi ketika jantung tidak mampu memompa darah ke seluruh tubuh. Gagal jantung jarang muncul secara tiba-tiba dan sebagian besar kasusnya berkembang dalam tubuh selama bertahun-tahun. Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama gagal jantung. Artinya, seseorang yang mengidap hipertensi punya peluang yang lebih besar untuk mengalami gagal jantung.

Tekanan darah tinggi mampu menambah beban kerja jantung. Ketika kamu mengalami hipertensi, kekuatan aliran darah yang terlalu kuat mampu melukai dinding arteri. Tekanan tersebut mampu membuat sobekan kecil yang berubah menjadi jaringan parut. Alhasil, kolesterol, lemak, dan hal-hal lain mudah menumpuk di dalam arteri. Hipertensi yang tidak ditangani tersebut bisa membuat pembuluh darah menyempit dan kaku.

Seiring waktu, hal-hal ini membuat darah lebih sulit mengalir ke seluruh tubuh dan memaksa jantung bekerja

lebih keras dari biasanya. Beban kerja yang terlalu berat menyebabkan jantung membesar dan fungsinya menjadi kurang efisien. Semakin besar jantung, maka kebutuhan tubuh akan oksigen dan nutrisi semakin menurun dan menyebabkan gagal jantung.

Gagal jantung ditandai dengan gejala kelelahan, sesak nafas dan pembengkakan pada tungkai dan pergelangan kaki. Itu mengapa, penting untuk mengelola tekanan darah tinggi supaya tidak berkembang menjadi gagal jantung.

Narasi di atas merupakan alasan kenapa hipertensi bisa menyebabkan gagal jantung. Telah dipahami bahwa, tujuan jantung memompa darah adalah untuk mencukupi kebutuhan seluruh sel tubuh, mekanisme ini dinamai dengan tekanan darah. Tekanan darah dinilai dengan mmHg, yang diukur dengan alat tensi meter baik yang digital maupun manual.

Secara fitrah yaitu mekanisme kerja jantung hanya memompa darah untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh sesuai dengan kebutuhan sel tubuh, yaitu dengan cara berkontraksi dan berdilatasi. Otot jantung diciptakan hanya berkontraksi dan berdilatasi yaitu memompa darah untuk mengalirkan darah sesuai dengan kebutuhan sel tubuh, dalam upaya untuk hidup dan bertahan hidup. Sehingga tidak mengenal batasan nilai tertentu, sebagaimana teori yang dijelaskan oleh ilmu medis modern, yaitu batasan normal dan tidak normal. Batasan normal berkisar antara 90-120 mmHg untuk sistolik, 60-80 mmHg untuk diastolik. Nilai diluar rentang tersebut dikatakan tidak normal. Kalau diatas rata-rata dinamakan hipertensi, sedangkan dibawah rata-rata dinamakan hipotensi.

Mekanisme kerja jantung hanya satu yaitu menjaga dan mempertahankan eksistensi kehidupan tubuh, terutama terkait dengan kebutuhan napas (oksigen). Jantung akan berkontraksi dengan kuat ketika kebutuhan tubuh meningkat yaitu, saat melakukan aktivitas berat, misal berolah raga, bekerja di proyek dan lainnya, saat ada tekanan kehidupan, memikirkan pekerjaan yang belum selesai-selesai, saat marah, saat panik, atau beban-beban kehidupan yang lainnya. Jantung, akan menurunkan kontraksinya pada saat istirahat atau tidak ada beban kehidupan. Jadi mekanisme kerja jantung itu hanya menaikkan dan menurunkan kontraksi sesuai dengan beban kehidupan baik itu beban fisik maupun mental (non fisik) yang berdampak pada kebutuhan udara (oksigen) dan yang pasti mekanisme jantung tidak mengenal nilai-nilai tertentu.

Perlu dipahami bahwa, mekanisme kerja jantung ada dan terjadi karena adanya napas. Eksistensi jantung terjadi karena adanya napas, selama masih ada napas maka jantung akan tetap bekerja dengan sebaik-baiknya. Ketika napas berhenti, maka mekanisme kerja jantung juga pasti akan berhenti. Ketika, ritme dan irama napas teratur maka, kontriksi jantung juga akan mengikuti yaitu tidak kuat dan tidak lemah hal ini terjadi saat tubuh istirahat atau tidur. Ketika ada beban kehidupan, dan napas berubah maka tekanan darah akan mengikuti yaitu akan meningkatkan kontraksinya secara otomatis. Begitulah mekanisme dari kerja jantung menurut Sunatullah dan secara fitrah.

Munculnya nilai tertentu sebagai indikator sehat, ini merupakan hanyalah asumsi atau dugaan dari manusia (Medis Modern) yang membuat ini. Sampai saat inipun saya

belum tau sejak kapan standar nilai itu ada, dan dengan alasan seperti apa??

Dengan adanya nilai standar tertentu, maka muncullah sebuah asumsi yang menyimpulkan bahwa, ketika didapatkan nilai tekanan darah diatas standar normal, maka itu merupakan masalah yang harus dikoreksi dan dikembalikan ke nilai normal. Jika hal ini dibiarkan maka akan menimbulkan dampak atau bahaya terhadap jantung. Untuk mengoreksi atau mengembalikan ke nilai standar normal, digunakanlah obat-obatan yaitu obat untuk menurunkan nilai tekanan darah. Obat ini bekerja dengan cara menurunkan kontraksi pada otot jantung. Yaitu, dengan harapan nilai tekanan darah akan turun dalam batas nilai yang normal.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kerja obatnya tidak selaras dengan kerja tubuh yaitu bertentangan dengan mekanisme kerja jantung. Jantung berkontraksi untuk meningkatkan tekanan darah untuk menjaga, memelihara dan mempertahankan eksistensi kehidupan tetapi dipaksa untuk menurunkan kontraksi otot jantung dengan menggunakan obat-obatan. Hal ini sangat tidak sesuai dengan fitrah dan Sunatullah, karena secara fitrah setiap yang hidup pasti bertahan untuk hidup dan tidak mungkin, tubuh merusak, menyakiti dan atau membunuh dirinya sendiri.

Dari informasi dan penjelasan diatas, dapat dipahami dan disimpulkan bahwa, kegagalan jantung yaitu ketidakmampuan untuk memompa dikarenakan oleh obat yang digunakan untuk menurunkan kontraksi otot jantung dengan tujuan menurunkan nilai tekanan darah. Nilai tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan

atau kegagalan jantung itu hanyalah asumsi atau dugaan. Yang mana, asumsi atau dugaan ini berasal dari kegagalan dalam berpikir yaitu gagal dalam memahami realita. Yaitu gagal dalam memahami realita tentang manusia dan kehidupan. Gagal dalam mengambil atau mengabaikan informasi awal terkait manusia dan kehidupan. Segala sesuatu informasi tentang manusia dan kehidupan harus bersumber dari Allah SWT yaitu melalui Al Qur'an dan Sunnah Rasulullah.

## Stroke

### Hipertensi Dapat Memicu Stroke

Faktor yang paling utama terjadi stroke adalah gaya hidup yang kurang sehat seperti terlalu banyak konsumsi makanan berminyak, asin, malas olahraga, dan stres. Beberapa faktor ini kemudian memicu seseorang alami hipertensi.

Masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi juga memiliki hubungan dengan penyakit stroke. Tekanan darah yang tinggi memicu pecahnya pembuluh darah di otak, hal ini tentu sama dengan stroke yang merupakan kondisi terjadinya penyumbatan dan pecahnya pembuluh darah di otak.

Tekanan darah tinggi yang dibiarkan begitu saja dapat merusak pembuluh darah. Lama-kelamaan, hipertensi menyebabkan pengerasan dan penebalan arteri dinding pembuluh darah arteri. Kondisi ini disebut aterosklerosis. Aterosklerosis menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, termasuk pembuluh darah di otak. Dalam beberapa kasus, perdarahannya bisa mengalir masuk ke bagian ventrikel otak dan memicu hidrosefalus yang mengancam nyawa.

Penjelasan di atas merupakan keterkaitan antara hipertensi dan kejadian stroke. Bahkan dikatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab tersering terjadinya stroke.

Pertanyaannya, apa benar hipertensi bisa menyebabkan stroke dan pecahnya pembuluh darah??

Apakah ini suatu realita atau hanya sekedar dugaan/asumsi??

Dijelaskan bahwa, salah satu kaitan hipertensi bisa menyebabkan stroke, karena adanya arterosklerosis yaitu pengerasan pembuluh darah arteri perifer akibat dari naiknya tekanan darah. Jadi pemicunya sekali lagi adalah hipertensi. Lagi-lagi, hipertensi menjadi kambing hitam.

Apa benar penumpukan lemak dan sejenisnya di arteri koroner atau perifer akibat dari tingginya tekanan darah??

Telah sering dijelaskan, bahwa naiknya tekanan darah terjadi karena meningkatnya kebutuhan sel tubuh, terutama kebutuhan akan udara (oksigen). Naiknya tekanan darah, merupakan salah satu mekanisme tubuh untuk hidup dan bertahan hidup. Apa lagi sel otak, hanya bisa bertahan tidak lebih dari 5 menit untuk hidup dan bertahan hidup tanpa oksigen.

Pertanyaannya, kenapa terjadi kenaikan kebutuhan akan oksigen???

Naiknya kebutuhan oksigen, terjadi karena adanya tekanan kehidupan, baik itu masalah fisik maupun mental (non fisik). Tekanan kehidupan tersebut memberikan tekanan pada napas, sehingga napas menjadi berat, cepat dan tidak teratur. Perubahan pola napas ini menyebabkan serapan

oksigen tidak optimal, sehingga mempengaruhi kebutuhan oksigen tubuh. Dengan adanya peningkatan kebutuhan oksigen secara otomatis jantung meningkatkan kontraksinya sehingga nilai tekanan darah menjadi naik. Selain itu untuk meningkatkan tekanan darah, pembuluh darah arteri juga melakukan kontriksi, karena ini merupakan satu rangkaian mekanisme tubuh. Karena secara fitrah, otot pembuluh darah arteri bisa berkontraksi dan berdilatasi sebagaimana otot jantung.

Menurut ilmu medis modern, naiknya nilai tekanan darah di atas batas normal merupakan masalah yang sangat serius, sehingga harus segera ditangani dengan pemberian obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah. Diharapkan tekanan darah tidak meninggi dan terkontrol dalam batas normal. Salah satu mekanisme kerja obat penurun tekanan darah adalah melebarkan pembuluh darah arteri perifer untuk mengurangi kontriksi dan menurunkan tekanan perifer, sehingga diharapkan nilai tekanan darah akan menurun atau terkontrol dalam batas normal. Cara kerja obat ini, justru tidak selaras dengan mekanisme kerja tubuh dan tidak sesuai dengan fitrah.

Secara Sunatullah dan fitrah, pembuluh darah harus melakukan gerakan kontriksi untuk meningkatkan tekanan darah dalam upaya untuk mencukupi 100% kebutuhan tubuh yaitu untuk hidup dan bertahan hidup. Ketika pembuluh darah berkontraksi atau memeras, maka kolesterol atau lemak dan sejenisnya akan bergerak mengikuti aliran pembuluh darah. Pergerakan ini mencegah terjadinya pengendapan atau mengumpulnya kolesterol di pembuluh darah. Hal ini menunjukkan, bahwa mekanisme tubuh itu sangat luar biasa, tidak mungkin tubuh melakukan kesalahan,

tidak mungkin tubuh itu merusak atau menyakiti dirinya sendiri.

Bagaimana jika minum obat dalam jangka panjang atau seumur hidup untuk mengontrol nilai tekanan darah??

Telah dipahami bahwa, mekanisme kerja obat adalah tidak selaras dengan kerja tubuh yaitu bertentangan dan ini tidak sesuai dengan fitrah. Ketika kita, minum obat penurunan hipertensi, maka obat ini akan bekerja di pembuluh darah arteri perifer untuk melebarkan atau menurunkan kontraksi pembuluh darah arteri. Reaksi obat ini, ternyata mampu untuk menurunkan nilai tekanan darah sesuai harapan dari medis modern. Akan tetapi, pelebaran atau dan penurunan kontraksi pembuluh darah arteri memicu terjadinya penumpukan kolesterol dan sejenisnya di pembuluh darah arteri perifer. Hal ini terjadi karena gerakan dari kontraksi yang bisa menggerakkan kolesterol dan sejenisnya telah dihambat dan dilemahkan oleh kerja obat. Lambat laun dan pasti, proses terjadi pengerasan dan penyumbatan pembuluh darah arteri perifer terjadi. Ketika penyumbatan di pembuluh darah arteri perifer otak maka terjadilah stroke, jika terjadi di pembuluh darah jantung maka terjadilah jantung koroner.

Dari uraian di atas, sudah sangat jelas jadi penyebab terjadinya pengerasan dan penyumbatan pembuluh darah arteri perifer bukan disebabkan oleh naiknya tekanan darah tetapi karena kerja obat yang tidak selaras dengan kerja tubuh, yaitu tidak sesuai dengan fitrah dan Sunatullah.

## Gagal Ginjal

Alasan Hipertensi Sebabkan Gagal Ginjal Kronis.

Mengutip American Heart Association, ginjal dan sistem peredaran darah bergantung satu sama lain untuk menunjang kesehatan yang baik. Ginjal membantu menyaring limbah dan cairan ekstra dari darah, dan mereka menggunakan banyak pembuluh darah selama proses penyaringan tersebut.

Ketika pembuluh darah menjadi rusak, nefron yang menyaring darah tidak menerima oksigen dan nutrisi yang mereka butuhkan agar berfungsi dengan baik. Inilah sebabnya tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah penyebab utama kedua gagal ginjal. Seiring waktu, tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol menyebabkan arteri di sekitar ginjal menyempit, melemah, atau mengeras. Arteri yang rusak ini tidak mampu memberikan cukup darah ke jaringan ginjal.

Sayangnya, orang yang mengidap penyakit ginjal karena hipertensi, sering tidak merasakan gejala. Namun, ketika dilakukan pemeriksaan darah dan urine, barulah diketahui kondisi ginjal sudah parah, bahkan sudah masuk ke tahap gagal ginjal.

Narasi diatas merupakan keterkaitan hipertensi dengan gagal ginjal. Tidak jauh beda penjelasan dengan kejadian stroke yang berawal dari pengerasan dan penyumbatan pembuluh darah arteri perifer akibat dari tingginya tekanan darah. Kalau stroke sumbatan nya di otak, sedangkan gagal ginjal di arteri perifer ginjal.

Pertanyaannya, benarkah hipertensi tidak terkontrol bisa menyebabkan gagal ginjal?? Dan itu yang dijelaskan dalam ilmu medis modern, terkait dengan hipertensi.

Sekali lagi, naiknya tekanan darah merupakan salah satu mekanisme tubuh untuk hidup dan bertahan hidup yaitu untuk mencukupi 100% kebutuhan sel tubuh. Dan, sangat tidak mungkin tubuh melakukan kesalahan dengan sengaja menaikkan tekanan darah, yaitu untuk merusak ginjal agar tidak berfungsi dengan baik. Sekali lagi, tubuh tidak mungkin merusak, menyakiti dan atau membunuh dirinya sendiri dengan cara menaikkan tekanan darah.

Terus, pertanyaannya; kenapa ginjal bisa menjadi rusak atau gagal ginjal??

Yang berpotensi untuk merusak itu adalah aktivitas manusia terhadap tubuh, bukan aktivitas tubuh itu sendiri, yaitu makan dan minum serta aktivitas lainnya yang tidak sesuai dengan fitrah kehidupan.

Yang berpotensi merusak tubuh itu pasti berasal dari luar tubuh, bukan dari tubuh itu sendiri, seperti makanan, minuman, obat-obatan dan tekanan-tekanan kehidupan.

Obat-obatan adalah andalan dari medis modern untuk menyelesaikan masalah kesehatan. Benar atau salah? Atau justru sebagai penyebab gagal dan rusak nya organ tubuh, karena kerjanya bertentangan dengan mekanisme kerja tubuh. Sebagaimana penjelasan tentang mekanisme kerja obat anti hipertensi sebelumnya.

Selain menurunkan kontraksi otot jantung dan pembuluh darah dengan tujuan untuk mengontrol tekanan darah agar tidak tinggi, juga mempengaruhi cardiac output atau pengeluaran darah saat dipompa keluar dari jantung ke seluruh tubuh. Penurunan curah jantung ini, merupakan akibat dari penggunaan obat-obatan anti hipertensi. Sehingga menurunkan prosentase aliran darah ke target organ. Secara

fitrah, sekali pompa ginjal mendapatkan porsi 22% dari total curah jantung. Ketika tekanan darah naik, tujuan adalah untuk mencukupi 100% kebutuhan tubuh, yang mana 22% untuk ginjal. Tetapi apa yang terjadi, ketika dengan paksa nilai tekanan darah diturunkan maka curah jantung juga akan menurun. Ketika jantung memompa, curah jantung yang ke ginjal terjadi penurunan dari yang seharusnya 22%, bisa menjadi 20% atau 21%. Jika hal ini berlangsung dalam kurun waktu yang lama yaitu terkait dengan pengobatan hipertensi maka potensi terjadinya gagal ginjal sangat nyata.

Berdasar penjelasan-penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa sebab-sebab kerusakan organ-organ tubuh bukan karena hipertensi. Hipertensi bukanlah masalah bagi tubuh, justru naiknya tekanan darah adalah mekanisme tubuh untuk hidup dan bertahan hidup. Obat-obatan yang kerjanya tidak sesuai dengan mekanisme tubuh inilah yang menyebabkan terjadinya kerusakan dan kekacauan di dalam tubuh, karena tidak sesuai dengan fitrah dan Sunatullah.

## BEBAS TUNTAS HIPERTENSI

Tujuan dari penulisan buku ini adalah membangun paradigma baru yaitu paradigma yang benar tentang Hipertensi yang bersumber dari pemikiran cemerlang atas manusia dan kehidupan.

Paradigma yang benar ini bertujuan untuk merubah dan mengganti paradigma lama yang salah tentang Hipertensi. Di mana Hipertensi itu buruk, bahaya bisa menyebabkan komplikasi gagal jantung, gagal ginjal, stroke, kebutuhan dan bahkan kematian yang tiba-tiba (the silent killer). Selain itu, dampak dari paradigma Hipertensi bahaya, telah berhasil menciptakan monsterisasi di masyarakat, yaitu munculnya ketakutan, kekhawatiran, kecemasan dan kesedihan. Paradigma yang salah ini, berasal dari kegagalan Medis Modern dalam berpikir yaitu gagal dalam memahami realita tentang manusia dan kehidupan. Kegagalan ini bersumber dari Ideologi mereka yaitu berakar dari "Pemisahan Agama dengan Kehidupan".

Oleh karenanya, paradigma yang salah ini harus diganti dengan paradigma yang benar yang berasal dari pemikirannya yang cemerlang yaitu pemikiran yang benar tentang manusia dan kehidupan yang bersumber dari Al Qur'an dan Sunnah. Di mana pemikiran yang benar ini sesuai fitrah, memuaskan akal serta menenangkan jiwa dan menentramkan hati.

Hipertensi atau naiknya tekanan darah merupakan salah mekanisme tubuh untuk hidup dan bertahan hidup, tubuh tidak mungkin melakukan kesalahan dengan sengaja merusak, menyakiti dan atau membunuh dirinya sendiri. Hipertensi

merupakan bentuk kasih sayang Allah SWT yang tertanam dalam tubuh manusia. Tetapi justru manusia telah merusaknya dengan obat-obatan rekayasa yang tidak sesuai dengan fitrah manusia dan kehidupan.

Sekali lagi, paradigma lama yang salah tentang Hipertensi harus diganti dengan paradigma baru yang benar, sehingga manusia terbebas dari monsterisasi dan menjalani kehidupan ini dengan "Bebas Tuntas Hipertensi".

### **Akar Masalah dan Solusi**

Kenapa Tekanan Darah Naik??

Ini adalah kunci dari permasalahan yang diciptakan oleh Medis Modern. Hipertensi ini merupakan masalah yang sangat serius bagi Medis Modern, karena komplikasinya. Disini lah letak kesalahan dari Medis Modern yaitu menyimpulkan dan menilai bahwa Hipertensi adalah masalah kesehatan. Kesalahan dalam menilai tentang tekanan darah karena gagal dalam berpikir yaitu gagal dalam memahami realita tentang manusia dan kehidupan.

Kesalahan ini harus dikoreksi dan diganti dengan paradigma baru yang benar tentang tekanan darah yang bersumber dari pemikiran yang cemerlang tentang manusia dan kehidupan. Sehingga dampak dari kegagalan pemikiran ini bisa segera dihentikan, agar dampak buruknya bagi manusia dan kehidupan tidak menyebar luas dari tahun ke tahun.

Setiap yang hidup pasti bertahan untuk hidup. Jantung, pembuluh darah, tekanan darah adalah bagian mekanisme tubuh untuk hidup dan bertahan hidup. Tubuh tidak mungkin rusak, menyakiti, dan atau membunuh dirinya

sendiri, apa yang dilakukan adalah dalam upaya untuk hidup dan bertahan hidup. Naiknya tekanan darah merupakan respon tubuh atas kekurangan oksigen dalam tubuh. Kekurangan oksigen ini akan berdampak buruk jika tidak segera dicukupi yaitu berakhirnya kehidupan sel dan tubuh. Sehingga tubuh mengupayakan yang terbaik untuk hidup dan bertahan hidup. Ini karena mekanisme tubuh berada dalam kuasa Allah SWT, yaitu terikat dengan mekanisme Sunatullah.

Pertanyaannya, kenapa kebutuhan oksigen bisa kurang, sehingga bisa mengancam eksistensi kehidupan?

Kebutuhan Oksigen merupakan salah satu dari kebutuhan jasmani, di mana kebutuhan ini sifatnya pasti, yaitu jika tidak dicukupi dalam kadar tertentu tubuh akan rusak dan mati. Berkurangnya serapan oksigen terjadi karena adanya perubahan pola napas yaitu pola napas yang sudah menyimpang dari fitrahnya. Penyimpangan ini terjadi karena adanya tekanan kehidupan baik fisik maupun non fisik.

Tidur merupakan contoh dari kondisi yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kehidupan manusia. Boleh dikatakan tidur merupakan kondisi yang sangat penting setelah kebutuhan oksigen pada manusia. Karena masih ada manusia yang mampu tidak makan sehari-hari bahkan sampai 40 hari, ada juga di India manusia yang tidak makan puluhan tahun.

Namun saya sangat yakin tidak ada manusia yang mampu bertahan hidup dalam kondisi tidak tidur dalam waktu panjang. Karena tidur merupakan kondisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk hidup dan bertahan hidup. Bahkan tidak hanya mempengaruhi tubuh fisik tetapi tubuh mental juga.

Kalau kita amati anak-anak yang baru lahir hampir sebagian besar waktunya dalam kondisi tidur. Karena kondisi tidur merupakan masa pertumbuhan bagi bayi.

Dan juga kita bisa lihat disekitar, pada anak-anak yang kurang kondisi tidur mereka akan cenderung menjadi rewel, bahkan orang dewasa juga akan mengalami kegelisahan. Seiring bertambahnya usia berkembangnya organ-organ tubuh, maka kebutuhan akan kondisi tidur semakin berubah dan berkurang.

Pada orang dewasa, pada umumnya dikenal bahwa kebutuhan kondisi tidur kisaran 8 jam. Dengan hitungan 8 jam, bisa dikatakan bahwa kehidupan kita 1/3 waktu adalah kondisi tidur. Kalau kita hitung rata-rata manusia hidup 60-

70 tahun, maka 1/3 waktu kita dalam kondisi tidur yaitu sekitar 20-23 tahun.

## MEKANISME ALAMIAH TUBUH

Meditabo atau meditasi bobo adalah salah satu seni alamiah tubuh di dalam memperbaiki dirinya, bukan hanya sekedar perbaikan fisik tetapi juga perbaikan mental.

Meditabo bukan hanya sekedar seni untuk mencapai kondisi tidur yang dalam tetapi bagaimana mengaktifkan getaran dan frekuensi tubuh kita untuk berada di dalam zonaNya. Sehat selamat lahir batin.

Meditabo sesungguhnya adalah mekanisme alamiah yang sudah menjadi naluri kehidupan kita. Melalui meditabo mampu mengantarkan kita pada kesadaran kesadaran kehidupan dan keseimbangan di dalam seluruh aspek kehidupan kita.

Meditabo bukan sekedar kita tidur begitu saja, namun harus disertai dengan pola napas yang benar, yaitu napas alami diri kita yang kita lakukan sejak lahir.

Perpaduan tidur dengan nafas perut memaksimalkan fungsi tubuh kita di dalam menjalankan sistem metabolisme yang memperlancar seluruh aliran-aliran darah dan energi yang pada akhirnya memperlancar aliran-aliran kehidupan kita.

Seperti yang sudah dijelaskan di awal bahwa meditabo bukanlah meditasi yang sulit ataupun rumit karena kebutuhan tidur adalah kebutuhan pokok kita semua tak terkecuali.

Selain tidur dengan nafas perut meditasi akan lebih sempurna jika dipraktikkan pada waktu tidur yang benar dan dengan posisi yang benar. Putaran waktu adalah sebuah

siklus dari sebuah energi yang secara cosmos yang tentu mempunyai keterkaitan pada putaran energi di dalam tubuh kita.

Tidur di waktu yang tidak tepat tentu tidak berefek bagus pada kesehatan. Karena secara umum waktu tidur pada orang dewasa adalah di malam hari. Waktu-waktu terbaik untuk tidur sesungguhnya adalah jam 09.00 malam sampai dengan jam 02.00 pagi.

Meditasi tidur orang dewasa dan anak-anak tidak bisa kita samakan. Karena siklus energi murni mereka berputar dan tidak terikat oleh waktu karena pada bayi dan anak-anak masih membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk perkembangan tubuh fisik mereka terutama pertumbuhan pada saraf-saraf otak.

Pada tahap awal meditasi itu tentu kita perlu ya waktu untuk beradaptasi pada pola kebiasaan hidup kita yang kurang tepat terutama pada pola orang yang pola tidurnya terbalik karena berbagai faktor apakah karena faktor pekerjaan atau lain-lain. Tidak menjadi masalah untuk memulai praktik meditasi dari kebiasaan waktu tidurnya.

Namun perlu diingat bahwa meditasi tidur yang maksimal untuk melakukan perbaikan pada seluruh sistem tubuh terjadi di malam hari karena korelasinya dengan siklus putaran waktu itu sendiri di mana terjadi perbedaan mencolok antara siang dan malam.

Secara alamiah ketika matahari terbenam suhu udara pun mulai turun. Suhu tubuh kita pun begitu adanya. Itu hanya sebuah sinyal alami untuk kita mulai istirahat sejenak untuk mulai melihatkan tubuh.

Pada waktu itu secara keseluruhan energi yang berasal dari diri manusia dalam seluruh aspek yang bertaburan di

sana-sini mulai menurun seiring tenggelamnya energi matahari karena energi matahari adalah energi yang ikut mendayai tubuh kita.

Sudah kodratnya untuk kita tidak melawan sistem dan sinkronisasi alami yang menjadi bagian dari sistem alam semesta ini dan juga sistem tubuh kita.

Karena yang paling penting sebelum kita melakukan medi tabu kita memahami semua dengan benar dalam seluruh aspek dimana otak kita menerima dan memahami dengan baik dan perasaan kita juga merasakan kebenaran akan fungsi tidur itu.

Untuk itulah mari kita berlatih bersama setiap hari sehingga tidur kita bukan hanya sekedar mencapai tidur lelap yang tidak berkesadaran tetapi mencapai tidurlah dengan kesadaran yang terus terjaga seperti yang diajarkan oleh orang-orang suci dari era ke era.

### **Tidur yang Benar**

Tidur yang baik itu adalah tidur yang tidak ada mimpi dan tidur yang benar itu adalah tidur yang menghubungkanmu dengan kesadaran kesadaran ilahiyah sehingga petunjuk kehidupan bisa engkau dapatkan ketika tidur.

Pernah dengar orang-orang suci yang mendapat Ilham dari mimpi dan tentang kebenaran kejadian-kejadian yang akan terjadi seperti di kisah nabi Yusuf.

Jangan sia-siakan waktu tidur hanya sekedar memejamkan mata dan mengistirahatkan tubuh.

## Tidur Berkesadaran

Ada berbagai tingkatan kesadaran pada frekuensi kesadaran kita. Tingkatan pertama otak sadar, lalu otak bawah sadar dan bagian diri kita yang mempunyai kecerdasan super sadar yang pola bekerjanya melalui saraf-saraf refleks kita yang melebihi kesadaran dan ketidaksadaran kita.

Yang pertama perlu dicapai adalah tidur berkesadaran di mana kecerdasan reflek kita telah menjadi kecerdasan seluruh bagian. Ada banyak rahasia meditasi tidur yang belum digali sepenuhnya padahal kenyataannya orang-orang terdahulu telah mencapai tingkat tertinggi melalui meditasi tidur. Sehingga sering kita dengar juga Ilham dan Wahyu kerap datang juga di saat kita tidur. Ada sedikit perbedaan kondisi itu dengan ilmu sains modern bahwa kondisi tidur yang dalam adalah kondisi di mana kita tidak lagi bermimpi namun yang terjadi pada orang-orang suci dalam menerima Ilham bukan melalui mekanisme kerja otak.

Wahyu dan Ilham bukan berdasarkan informasi-informasi yang terekam di bawah sadar namun berasal dari realitas dimensi ketuhanan.

Tidak ada perbedaan mekanisme tubuh kita dengan mekanisme tubuh orang-orang suci terdahulu maupun guru-guru meditasi pada kehidupan modern. Semua sama adanya otak dan jantung yang ada di sana juga ada di dalam diri kita.

Perbedaan yang paling jelas antara kita dengan mereka adalah mereka telah terbebaskan dari limbah-limbah emosi dirinya, telah terbebaskan dari nilai-nilai individualisme, telah terbebaskan dari sikap-sikap egosentris, sehingga aliran tubuh mereka, aliran darah dan energi mereka mengalir dengan tenang lentur dan menentramkan.

Tidak ada hal yang tidak mungkin untuk mencapai titik kesadaran yang sama. Semua nya hanya ditentukan oleh niat dan kesungguhan hati kita. Karena sistem kehidupan dan segala sesuatunya yang ada berjalan adil dan merata yang biasa kita manai dengan sifat universal.

Mulai saat ini tidak ada salahnya kita belajar mengamati tentang bagaimana orang-orang di sekitar kita tidur. Dan tidak ada salahnya juga kita mulai mencari tahu terutama dengan orang-orang yang serupa dengan kita bagaimana keadaan ketika kita tidur.

Ketika kita sudah tidur tentu kita sudah tidak sadar. Karena pola tidur antara satu dengan yang lain tidak ada yang sama. Ada yang tidurnya las lasak, ada yang tidurnya tenang dengan posisi yang tidak berubah, ada juga yang tidur dengan suara-suara mengigau. Perbedaan pola tidur ini pada intinya karena dipengaruhi oleh kualitas pikiran dan perasaan kita.

Jika kita perhatikan bagaimana anak-anak tidur dan bagaimana orang dewasa tidur sebagian besar pola kita orang dewasa membutuhkan tahapan untuk sampai pada tidur yang dalam. Tetapi pada anak-anak seringkali kita lihat begitu mudah tidur telah bahkan tidak terganggu pada berbagai situasi maupun suara-suara keras di sekitar. Lainnya dengan orang-orang sepuh mereka tidur rata-rata mudah terjaga. Bukan karena disebabkan tidak lelapnya tidur tapi lebih karena menguatnya saraf kewaspadaan di dalam diri mereka secara alamiah yang berasal dari pengalaman kehidupan mereka yang sudah banyak.

Melalui praktik medi tabu sejatinya bisa menjadi pintu mengalirnya secara penuh kesadaran spiritual pada pikiran kita, pada hati kita dan pada seluruh tindakan hidup kita. Tidur adalah hal yang kita lakukan setiap hari. Tidak ada

salahnya kita mulai dari tempat tidur untuk melambangkan kehidupan kita.

### **Teori Restorasi.**

Di dalam berbagai teori salah satunya teori restorasi mengatakan bahwa tidur adalah salah satu mekanisme alamiah tubuh untuk:

- 1) Ketika tidur akan terjadi perbaikan sel-sel otak karena di saat tidur otak mempunyai kesempatan memperbaiki sel-sel otak yang rusak serta menyambungkan kembali berbagai koneksi neuron neuron yang rusak dan membangun kembali koneksi antar saraf yang belum digunakan.
- 2) Di dalam tidur otak mempunyai kesempatan menata dan menyusun ulang memori-memori yang tersimpan dan yang belum tersambung data-data yang kita perlukan di dalam memori otak kita tersambung satu sama lain sebagai bagian dari memori informasi dan sekaligus solusi untuk berbagai persoalan yang belum kita selesaikan.
- 3) Sehingga tidur dengan kondisi yang dalam dapat menghasilkan solusi dari persoalan apa saja sehingga ketika kita terjaga di pagi hari otak dan hati kita dipenuhi berbagai inspirasi yang melapangkan otak dan hati kita.
- 4) Sistem peredaran darah pun dapat beristirahat dengan baik. Ketika dalam kondisi tidur denyut jantung kita akan menurun, suhu tubuh kita pun juga akan menurun, ritme seluruh organ tubuh kita akan teratur.
- 5) Di dalam tidur sel-sel tubuh yang rusak akan diperbaiki secara alamiah sehingga sering kita dapati orang-orang

sakit selalu dianjurkan untuk banyak istirahat karena dengan istirahat akan mempercepat proses pemulihan kesehatan.

- 6) Banyak hormon-hormon yang diproduksi ketika tidur.

### Fase Tidur.

Dari berbagai penelitian ilmiah tidur dibagi menjadi beberapa fase tahapan. Masing-masing fase memakan waktu sekitar 90 menit. Itu artinya kita mengalami siklus 5 rotasi tahapan tidur selama kurang lebih 8 jam. Fase yang pertama yang biasa kita sebut tidur-tidur ayam. Pada fase ini kita masih mendengar, masih sadar dan mudah terbangun oleh suara-suara dari luar. Dan pada fase ini kadang kita mengalami hentakan kalau ada suara-suara keras yang terdengar.

Pada fase kedua, kita tidak lagi mendengar suara, mata kita sudah tertutup rapat tidak mudah terbangun namun belum pada kondisi yang lelap. Tubuh masih bisa bergerak ke sana kemari. Di fase ini suhu tubuh semakin menurun begitu juga dengan detak jantung, tekanan darah, perlahan-lahan gelombang otak juga mulai melambat, seluruh sistem pembuluh darah dan organ-organ lainnya akan memperbaiki diri dan beristirahat sehingga tidur ini bukan hanya sangat penting bagi kesehatan organ-organ vital kita seperti jantung dan otak namun pada keseluruhan organ tubuh.

Fase ketiga adalah fase tidur yang dalam. Pada fase ini tidur sudah sangat lelap, gelombang otak semakin dalam, nafas pun semakin halus dan pelan. Tekanan darah menjadi stabil sehingga darah dengan mudah mengalir pada jaringan-jaringan yang membutuhkan perbaikan. Pada fase ini fase di

mana orang sulit dibangunkan. Para ahli menyimpulkan bahwa pada fase ketiga ini mengambil waktu kurang lebih 20% dari keseluruhan waktu tidur. Namun menarik bagi kita ternyata ketika orang dewasa tidur sampai pada fase tidur yang lelap nafasnya secara alami akan kembali ke nafas perut bukan lagi tidur dengan nafas dada.

Fase tidur yang lelap adalah ketika frekuensi otak sampai pada titik netral di sinilah kita dapat benar-benar istirahat secara total dan optimal karena tekanan darah dan jantung mencapai titik terendahnya sehingga terjadi perbaikan sel secara penuh dan sekaligus menetralkan racun pada tubuh. Tidur sampai pada fase lelap akan menaikkan tekanan gravitasi tubuh yang berdampak pada kenaikan sistem imunitas yang berfungsi sebagai benteng pertahanan dari segala penyakit. Pada fase tidur lelap gelombang otak umumnya berada pada frekuensi delta. Di gelombang ini terjadi pelepasan hormon pertumbuhan manusia yang sangat bermanfaat bagi penyembuhan penyakit fisik dan mental. Pada tidur yang sangat gelap sesungguhnya kelenjar pineal yang ada di otak kita memproduksi mengeluarkan cairan melatonin yang membantu merilekskan seluruh bagian saraf kita, memperlancar seluruh aliran, meningkatkan sistem imunitas tubuh dan pada akhirnya mempengaruhi kondisi mental kita.

Pada masa tidur lelap ini hal yang paling menarik adalah produksi melatonin di tubuh kita meningkat yang bukan saja berefek pada relaksasi diri kita secara biologis namun mampu melahirkan ketenangan kebahagiaan dan perasaan yang nyaman. Tiga hal ini adalah kebutuhan dasar setiap manusia dalam aspek psikologis yang mempengaruhi berbagai hal pada aspek biologis kita.

Bisa kita bayangkan ketika otak kita tidak memproduksi cairan melatonin ini dengan baik, tidak mencukupi kebutuhan sistem biokimiawi tubuh kita untuk mencapai kesehatan secara fisik dan mental. Bisa kita lihat secara naluri kita mencari ketenangan di luar sana, itu di luar tubuh kita. Zat melatonin buatan boleh dikatakan sejenis dengan morfin bisa dipastikan orang-orang terjebak pada zat-zat buatan itu sehingga mereka menjadi kecanduan yang sulit disembuhkan. Padahal sesungguhnya akar dari persoalan kebutuhan tubuh akan zat melatonin tidak terproduksi dengan baik yang melahirkan berbagai ketegangan di dalam sistem tubuh kita pada sistem saraf kita dan juga menjadi ketegangan pada pikiran dan perasaan kita.

Sejatinya segala sesuatu bermula dari dalam ketika seluruh aspek kebutuhan internal kita terpenuhi dengan baik, terutama aspek, aspek rohani, aspek mental, yang mempunyai kaitan sangat erat dengan seluruh sistem tubuh kita. ketika terpenuhi seluruh produksi zat-zat biokimiawi dalam tubuh kita maka juga akan terpenuhi aspek-aspek rohani kita sehingga menjadikan kita manusia yang sehat dan berkesadaran penuh atas apapun.

Untuk itu mungkin sudah waktunya kita kembali memahami semua dengan baik dan benar sebagaimana seharusnya yang sudah berada bersama kita dari lahir sampai saat ini seluruh sistem tubuh kita tanpa kita sadari bekerja dengan luar biasa untuk memenuhi aspek kehidupan kita.

Setelah fase tidur lelap pelan-pelan kita akan memasuki fase sadar dan kembali terjaga. Bakso tidur lap adalah fase yang sangat penting dari proses tidur secara keseluruhan.

Dengan praktik meditasi saya meyakini bahwa sesungguhnya kita mampu memasuki fase tidur yang dalam

dan berkualitas dengan waktu yang lebih sehingga tidur kita dari awal sampai akhir adalah tidur dengan kualitas yang baik.

Sebagaimana yang kita ceritakan tentang pola tidur orang-orang suci yang hanya tidur dalam waktu lebih dari 3 jam dalam satu hari ternyata dengan kualitas tidur yang baik yang bisa dimaknai tidur pada fase lelap yang cukup sehingga meskipun hanya tidur 3 jam sudah mencukupi kebutuhan energi sepanjang hari.

Sebagian besar dari kita mungkin memahami tidur ini hanya aktivitas biasa mengistirahatkan tubuh yang sekedar untuk memulihkan tenaga namun bagiku tidur bukan lagi emak menjadi aktivitas biasa tetapi sebuah aktivitas yang setara dengan meditasi karena dalam tidur yang benar seluruh hal yang ada di dalam diri kita akan ditata dengan baik. Baik itu aspek fisik maupun aspek metafisik energi dan informasi.

Di dalam tidur yang benar secara utuh informasi atas sadar maupun bawah sadar akan diselaraskan menjadi informasi super sadar. Menjadi tidak ada aneh ketika kita tidur dengan membawa beban masalah secara alamiah mekanisme tubuh kita akan mengatur informasi masalah bertemu dengan informasi solusi sehingga ketika waktu kita terjaga secara otomatis otak sadar kita menerima berbagai inspirasi solusi. Allah telah menciptakan kita dengan teknologi super canggih tinggal bagaimana kita menyadarinya. Nulis saat ini mari kita kembali menata semua dengan baik. Memperbaiki kualitas kehidupan kita melalui perbaikan kualitas tidur kita. Hidup sehat bahagia dengan cara-cara yang sederhana.

## Panduan Praktik Meditabo

Berikut ini kami rangkumkan panduan sederhana untuk melakukan praktik latihan meditabo. hal utama yang perlu diperhatikan sebelum memulai latihan adalah pastikan seluruh diri anda telah memahami maksud dan tujuan melakukan latihan meditabo. Langkah-langkah sederhana untuk melakukan praktik latihan meditabo:

- 1) Membersihkan diri terlebih dahulu, pastikan tempat tidurnya bersih, nyaman dan ruang tidur sebaiknya dalam kondisi gelap. Tidur dalam keadaan gelap itu sangat penting karena pada saat gelap hormon melatonin akan meningkat di mana fungsi hormon ini membantu tubuh memasuki kondisi rileks yang nyaman.
- 2) Meletakkan niat untuk tidur sebagai rasa syukur kita kepada Allah yang maha kuasa yang telah mengatur kebutuhan hidup kita dengan sebaik-baiknya. Renungkan bagaimana manusia tidak mungkin bisa hidup terus-menerus tanpa istirahat dan tidur.
- 3) Tumbukan rasa terima kasih kita kepada seluruh lapisan diri kita, tubuh fisik kita maupun non fisik kita yang telah mendukung kelangsungan kehidupan kita.
- 4) Tidur tidak dengan menggunakan musik atau suara apapun sebagai penghantar tidur karena kita murni menggunakan perangkat diri kita.
- 5) Tadi kan nafas awal difokuskan pada perut. Rasakan nafas bergerak secara alamiah dari titik tengah perut ke titik tengah jantung menuju ubun-ubun. Rasakan nafas bergerak naik turun, keluar masuk dengan sendirinya tanpa perlu ditahan atau dibuang melalui mulut. Jika medita Bu ini dilakukan oleh anak-anak, tidak perlu mengatur nafasnya karena nafas mereka memang sudah

menggunakan nafas perut. Kita hanya perlu mengatur posisi tidurnya.

- 6) Posisi badan miring ke kanan dengan bantal yang tidak terlalu tinggi dengan kaki sedikit ditekuk, usahakan dalam posisi itu sampai terlelap. Jika memungkinkan posisi tidur menghadap barat karena secara utuh akan mengaktifkan otak tengah sampai ke tulang sulbi dan pengaruh gravitasi arah barat sangat penting bagi tulang belakang dalam menghasilkan sel darah.
- 7) Usahakan tidur pada waktu yang terbaik untuk tidur yakni jam 09.00 malam sampai dengan jam 02.00 pagi jika memungkinkan.

#### **Indikasi keberhasilan.**

Indikasi keberhasilan meditasi, kita akan terjaga dengan kondisi tubuh yang nyaman, terasa segar kembali, pikiran dan perasaan yang nyaman bahkan bisa terasa sampai sepanjang hari ketika kita beraktivitas. Akan sangat baik jika disertai juga dengan borongan untuk buang air besar ketika bangun pagi sehingga sisa-sisa dari limbah-limbah pencernaan kita keluarkan semua. Setelah mandi dan melakukan ritual pagi lainnya usahakan sarapan sebelum jam 09.00 pagi karena saat itu sistem tubuh kita membutuhkan energi untuk menjadi tubuh kita bekerja sepanjang hari.

Ketika praktek meditasi tidur sudah menjadi karakter keseharian di dalam pola tidur kita maka secara otomatis akan menstabilkan pola makan dan menormalkan porsi makan dengan sendirinya. Yang jelas kita juga menjadi lebih produktif, tidak gampang bosan dan ide-ide inspirasi mudah muncul dalam pikiran kita. Ketika praktik meditasi ini semakin dalam nafas kita juga menjadi otomatis di nafas perut

sehingga kita menjadi lebih tenang dan lebih sabar bahkan ketika kita berhadapan dengan kondisi apapun hari itu baik pada tuntutan lingkungan pekerjaan maupun hal lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2).
- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA, Press.
- Azhari, M. H. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–30. Retrieved from <http://ejournal.stikesaisyah.ac.id/index.php/eja>
- Dafriani, P., & Prima, B. (2019). Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi. <https://doi.org/10.31227/osf.io/x6mbn>
- Depkes RI, 2018. (2018). Riset Kesehatan Dasar Nasional. Kementerian Kesehatan RI, 126.
- Haryani, S., & Misniarti. (2020). Efektifitas Akupresur dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2 (1), 21–30. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.49154>
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Kaplan, N. M., & Victor, R. G. (2014). Kaplan's clinical hypertension: Eleventh edition. In *Kaplan's Clinical Hypertension: Eleventh Edition*.

- Wawan, A dan Dewi, M. (2010). . Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yusuf, D. Y. N. (2013). Gambaran Perilaku Penderita Hipertensi dalam Upaya Mencegah Kekambuhan Penyakit Hipertensi. Universitas Negeri Gorontalo.

## BIOGRAFI PENULIS



Yoyok Iswadi, SKp., RN. Dilahirkan di Jombang Jawa Timur, yaitu Desa. Karangmojo Kec. Plandaan. Pendidikan SD dan SMP berlangsung di Kecamatan Plandaan. Baru kemudian melanjutkan ke jenjang SMA di kota Jombang. di SMAN 2 Jombang. Setelah lulus dari jenjang menengah melanjutkan kuliah di Akper Pemkab Jombang. Di mulai dari kuliah di Akper inilah, bersentuhan dengan dunia kesehatan. Setelah lulus pada tahun 2002, kemudian melanjutkan Magang di RS Angkatan Laut di Surabaya. Untuk persiapan Kerja ke Luar Negeri, Timur Tengah.

Magang belum selesai, pindah program untuk kuliah S1 Keperawatan di Jakarta, Tepatnya di STIKES BINAWAN Jakarta. Setelah 3 tahunan di Jakarta, akhirnya bisa melanjutkan kuliah Ke University Technology of Sydney Australia, untuk mengambil Double Degree di Faculty of Nursing.

Perubahan mendasar Pemahaman ilmu Agama justru terjadi di Australia. Alhamdulillah di sana dipertemukan dengan orang-orang yang Sholeh dan Hebat, yang dengan ikhlas membimbing dan membina untuk ber syakhsiyah Islam yang benar. Merupakan suatu kenangan yang tidak mungkin terlupakan. Perjalanan di sana berkisar 3 tahunan.

Pada tahun 2008 akhir pulang ke Jombang, kemudian di awal tahun 2009, diberikan kesempatan untuk mengajar di STIKES Pemkab Jombang. Pada waktu di STIKES berupaya untuk menulis tetapi belum bisa.

Pada, tahun 2011 tepatnya bulan 3, pergi Ke Tanah Haram, dan bermukim di sana 9 bulan bersama keluarga. Sepulang dari Makkah, barulah menggeluti kesehatan Alternatif. Pada tahun 2015-an beberapa teman Terapis, meminta untuk mengajarkan Terapi Fasdh. Melakukan pelatihan di

beberapa kota. Awal tahun 2020, Menginisiasi pelatihan OTT (Oksigen Tubuh Tes). Pada, tahun 2021 juga, Menginisiasi pelatihan Totok Udel.

Pernah mengikuti, pelatihan tentang napas yaitu, MBT (Matano Breathing Teknik) sampai Tingkat Master. Dan semua itu terkait dengan napas.

Saat ini, hidup bersama seorang istri (Dwi Wahyuni), dengan 4 orang anak yaitu Falah, Fatimah, Umar dan Ustman. Kehidupan sehari-hari yaitu melakukan terapi dan konsultasi kesehatan.

Cita-cita hidup dan sedang ingin digapai adalah membangun hidup berKesadaran untuk umat dan masyarakat yang berawal dari dunia kesehatan. Yaitu dengan cara Membangun Paradigma baru dan Benar terkait dengan masalah Kesehatan. Buku, Bebas Tuntas Hipertensi merupakan pionir untuk membangun Hidup berKesadaran yang Kaffah.

Diakhir Kehidupan, berharap mati dalam keadaan yang baik yaitu Husnul khatimah, meraih SurgaNYA, di Yaumil hisab berkumpul dengan orang Sholeh, keluarga dan orang-orang yang dicintai. Semoga Allah SWT mengabulkan Cita cinta ini. Amin.



**Ns. Fahrudin Kurdi, S.Kep., M.Kep.**

Lahir di Jombang, 10 Juni 1988.

Menyelesaikan pendidikan Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang lulus tahun 2011.

Melanjutkan pendidikan Magister Keperawatan dengan peminatan Keperawatan Medikal Bedah di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga,

tahun 2014-2016. Pernah menjadi dosen di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang tahun 2011-2019. Saat ini merupakan Dosen Tetap di Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Jember, dengan fokus mengajar pada area Keperawatan Komunitas, Keperawatan keluarga, dan Keperawatan Gerontik. Pengalaman sebagai peneliti pada area Kesehatan, Keperawatan Komunitas, Keperawatan Keluarga, dan Keperawatan Gerontik yang telah dipublikasikan, baik di jurnal nasional terakreditasi maupun internasional. Fokus riset dan pengabdian masyarakat dengan kajian keperawatan kesehatan lansia. Aktif di berbagai organisasi, khususnya kegiatan organisasi profesi keperawatan PPNI, dan juga aktif dalam kepengurusan Ikatan Perawat Gerontik Indonesia (IPEGRI) Jawa Timur. Selain itu juga aktif sebagai editorial board dan reviewer di berbagai jurnal keperawatan nasional terakreditasi.

# BEBAS TUNTAS HIPERTENSI TANPA OBAT TANPA KUMAT

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat serius. Ini dikarenakan dikaitkan dengan beberapa kondisi yang sangat berbahaya seperti, gagal ginjal, gagal jantung, stroke dan bahkan kematian yang tiba-tiba. Untuk, mencegah terjadinya kejadian lanjutan maka tekanan darah harus dikontrol dengan obat-obatan seumur hidup.

Berbicara kesehatan adalah berbicara tentang manusia dan proses hidup. Sehingga memahami hakekat manusia dan kehidupan adalah kunci dari permasalahan kehidupan. Ini karena, kegagalan medis modern untuk menyelesaikan masalah kesehatan (hipertensi) bermula dari kegagalan dalam memahami realita tentang manusia dan hidup.

Oleh karenanya, solusi mendasar dari masalah ini adalah membangun paradigma baru (benar) tentang sehat sakit. Paradigma baru ini harus digali dari pemikiran yang cermelang tentang manusia dan kehidupan sehingga mendapatkan solusi yang sesuai dengan fitrah, memuaskan akal serta menenangkan jiwa dan menentramkan hati.