

KAJIAN BURUK SANGKA DAN GHIBAH BAGI KESEHATAN TUBUH MANUSIA (TELAAH KONSEP GETARAN DAN GELOMBANG

Nelly Azizah

Pendidikan Fisika, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Sains Al-Qur'an
e-mail: Nelly.azeeza@gmail.com

ABSTRAK

Buruk sangka dan ghibah merupakan hal yang mudah sekali ditemukan dalam masyarakat, hampir semua orang pernah berburuk sangka dan melakukan ghibah. Namun tanpa disadari, buruk sangka dan ghibah sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh manusia. Dan lebih buruknya lagi, dampak tersebut tidak diketahui oleh masyarakat secara luas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh buruk sangka dan ghibah bagi kesehatan tubuh manusia khususnya pada bagian jantung yang kemudian dikaitkan dengan konsep fisika mengenai getaran dan gelombang.

Penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian kepustakaan, karena data yang diteliti berupa buku-buku tentang kesehatan kardiovaskular dan mental, metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumenter, yaitu mencari data tentang dampak buruk sangka dan ghibah bagi kesehatan jantung dari berbagai penulis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Buruk sangka dapat menyebabkan kecemasan dan stress, kecemasan dapat menimbulkan seseorang mengalami darah tinggi, sedangkan stress dapat menyebabkan orang mengalami tekanan darah tinggi dan serangan jantung. 2. Ghibah dapat menyebabkan beban pikiran yang berat dan mengalami tekanan darah tinggi, serta dapat menimbulkan gangguan ilusi dan halusinasi, selain itu ghibah juga dapat menimbulkan rasa perusahan dan emosi kepada sesama manusia, dimana dampak emosi yang berkelanjutan adalah terjadinya serangan jantung. 3. Kecemasan menyebabkan denyut jantung bertambah cepat, hal ini menggambarkan konsep getaran dalam fisika. Sedangkan serangan jantung yang tak segera diatasi dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah yang mengakibatkan darah tidak bisa mengalir ke seluruh tubuh, sistem kerja darah ini sesuai dengan konsep gelombang, dimana gelombang adalah sesuatu yang merambat atau berjalan melalui medium. Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis memberikan saran agar masyarakat mengurangi kebiasaan berburuk sangka dan berghibah, bahkan sangat disarankan untuk meninggalkan keduanya, karena sudah terbukti kedua hal tersebut sangat membahayakan kesehatan bahkan dapat menimbulkan kematian. Dengan menghindari buruk sangka dan ghibah, diharapkan masyarakat dapat memperoleh ketenangan jiwa serta kesehatan jasmani untuk memperoleh hidup yang lebih bermakna.

***Kata kunci:** buruk sangka, ghibah, menggunjing, suudzan, kesehatan tubuh, kesehatan jantung, getaran, gelombang*

PENDAHULUAN

Sehat diartikan sebagai suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan¹ yang digambarkan oleh sosok tubuh yang tegar, aktif, ceria dan dinamis² yang seimbang antara bentuk dan fungsi serta berbagai factor yang memengaruhinya.³ Di antara beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan manusia adalah faktor yang berasal dari hati dan pikiran. Hati merupakan sesuatu yang bolak-balik dari satu arah kearah yang lain.⁴ Dalam hal ini adalah dari sesuatu yang baik kearah yang buruk. Apabila kondisi hati baik, maka baik pula keadaan tubuh manusia, begitupun sebaliknya. Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan dari *University of Illinois* menemukan bahwa suasana hati positif mengurangi hormon terkait stress dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh.⁵

Hati adalah raja yang memerintah. Anggota badan adalah (pasukan) tentara yang tidak akan bergerak kecuali atas perintah rajanya. Oleh karenanya, pengaruh dari apa yang dilakukan oleh hati tidak akan jauh dari batasan-batasannya. Sebagai contoh, pada orang yang jujur, terbentuk titik putih dalam hatinya. Jika ia berbohong, maka menghitamlah hatinya.⁶ Seperti dalam hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a: “*Sesungguhnya orang yang melakukan dosa, maka menghitamlah hatinya. Jika ia bertaubat, maka dibersihkanlah hatinya*”.

Dalam Al-Qur’an pun sudah dijelaskan dalam Q.S Al-Rum ayat 59

كَلِمَاتِكَ عِظِي اللّٰهُ يَلْعَبُ لَوْ لَقَدْ عَلِمْتُمْ لَخَرَبْتُمْ

*Artinya: “Demikianlah Allah mengunci mati hati orang-orang yang tidak (mau) memahami”. (Q.S. Al-Rum: 59)*⁷

Ayat di atas berhubungan pula dengan faktor yang mempengaruhi kesehatan manusia yang kedua, yaitu pikiran. Dalam Al-Qur’an, Allah sering kali memerintah kita untuk menjadi manusia yang berfikir dan memahami segala sesuatu dengan sebaik-baiknya. Tidak hanya dengan dugaan-dugaan belaka. Dugaan-dugaan yang tidak benar, dalam islam disebut dengan ghibah.

Ghibah yaitu menceritakan tentang seseorang yang tidak berada di tempat dengan sesuatu yang tidak disukainya. Baik menyebutkan aib badannya, keturunannya, akhlaknya, perbuatannya, urusan agamanya, dan urusan dunianya.⁸ Allah swt sangat melarang orang melakukan ghibah (menggunjing) karena perbuatan tersebut adalah perbuatan yang sangat tercela. Bahkan Allah menyamakan orang yang ber-ghibah (menggunjing) dengan orang yang memakan bangkai saudaranya sendiri. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur’an:

اِهْبِ اِرْبَيْكَ اَوْ يَنْجِ اَوْ ذِمَّ اَنْ يَنْظُرَا نَم
ضَعِبَ مَذَابِ نَظَرَا اَوْ سَجَّ لَ وَّ لَ وَّ بَدَغِ اِيْمَ كَضَعِبِ
مَكَدَحِ اَبْحِبْ اَنْ لَكَ اِيْمَ اَوْ حَلَّ اِيْمِ نِ اَوْ مَدْرَكَ
اَوْ نَاوِ اللّٰهُ نِ اَوْ اَضَعِبِ مَجْرَبِ اَوْ

*Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang diantara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah sesungguhnya Allah Maha Penerimaan tobat lagi Maha Penyayang” (Q.S Al-Hujurat: 12)*⁹

Firman Allah diatas menunjukkan, betapa ghibah atau menggunjing merupakan perbuatan yang sangat nista. Namun mengapa kita hampir

¹ Muhammad Safroodin, *Hidup Sehat Ala Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Galangpress, 2012), hal. 12

² Ahmad Fatahillah, *Keampuhan Bekam*, (Jakarta Selatan: Qultum Media, 2009), hal. ix

³ Said Abdul Azhim, Hayatul Qulub, terj. Ade Hidayat, *Rahasia Kesucian Hati*, (Depok: Qultum Media, 2006), hal. vi

⁴ Muhammad Musa al-Shareef, *Buku Saku Ibadah Hati*, (Kemang: Zaman, 2014), hal. 26

⁵ Muhammad Safroodin, *Hidup Sehat Ala Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Galangpress, 2012), hal. 103

⁶ Said Abdul Azhim, Hayatul Qulub, terj. Ade Hidayat, *Rahasia Kesucian Hati*, (Depok: Qultum Media, 2006), hal. 51

⁷ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemah

⁸ Imam Al-Ghazali, *Bahaya Lidah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1992), hal. 64

⁹ *Op.cit.*

tidak bisa menghindari apa yang disebut dengan ghibah? Bahkan ada yang menjadikan ghibah sebagai hobi di waktu senggangnya. Tanpa menyadari bahwa perbuatan ghibah sebenarnya sangat membahayakan jiwa orang lain dan juga jiwa diri sendiri.¹⁰

Salah satu pemicu ghibah adalah melampiasikan kemarahan. Karena kemarahan dapat menjadikan seseorang memaki dan mengumpat orang lain yang dianggap menjadi penyebab kemarahannya.¹¹ Adapula faktor lain yang memicu ghibah adalah kekhawatiran terhadap hujatan orang. Adanya kekhawatiran terhadap orang lain yang hendak menjelek-jelekkan dirinya dihadapan orang banyak. Rasa khawatir atau cemas yang berlebihan ini sangat buruk bagi kesehatan manusia.¹² Terbukti dalam penelitian yang dilakukan di Universitas Padjadjaran, bahwa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner paling besar disebabkan karena cemas dan depresi.¹³ Dari fakta di atas, dapat kita pahami bahwa kesehatan tubuh manusia sangat besar dipengaruhi oleh aktivitas hati dan pikiran.

Berbicara mengenai kesehatan manusia, pasti tak lepas dari dunia kedokteran, karena setiap manusia yang membutuhkan kesehatan bagi tubuhnya berarti membutuhkan keahlian seorang dokter. Dalam dunia kedokteran, terdapat bidang ilmu fisika kedokteran. Fisika adalah ilmu pengetahuan yang paling mendasar, karena berhubungan dengan perilaku dan sifat benda. Praktik klinik baik kedokteran, keperawatan maupun kebidanan telah banyak memanfaatkan sains dan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dimana ilmu fisika mempunyai peran yang sangat besar.

Tujuan utama semua sains, terutama fisika, umumnya dianggap sebagai usaha untuk mencari keteraturan dalam pengamatan manusia pada alam sekitarnya.¹⁴ Bidang ilmu fisika kedokteran

meliputi dua bidang yang sangat luas, yaitu (1) aplikasi prinsip-prinsip fisika untuk memahami fungsi tubuh manusia dalam masalah kesehatan dan penyakit, dan (2) aplikasi instrumentasi yang digunakan dalam diagnose dan terapi.¹⁵

Berdasarkan pemikiran diatas, maka peneliti bermaksud mengkaji lebih dalam mengenai dampak buruk sangka dan ghibah bagi kesehatan manusia ditinjau dengan pengetahuan sains khususnya fisika dengan mengangkat penelitian yang berjudul, *Kajian Buruk Sangka dan Ghibah bagi Kesehatan Tubuh Manusia (Telaah Konsep Getaran dan Gelombang)*. Diharapkan penelitian ini berguna bagi masyarakat dalam bersikap dan berperilaku demi menjaga kesehatan tubuh.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu proses inkuiri untuk pemahaman berdasarkan tradisi-tradisi inkuiri metodologis yang jelas dan mengeksplorasi masalah sosial dan manusia.¹⁶ Penelitian kualitatif juga merupakan suatu jenis penelitian yang menghasilkan temuan-temuan yang tidak diperoleh oleh alat-alat prosedur statistik atau alat-alat kuantifikasi lainnya.¹⁷

Sumber Data

1. Sumber data primer

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengkaji buku-buku tentang perilaku manusia dan kesehatan tubuh manusia. Adapun data primer yang dikaji adalah: *Terapi Berfikir Positif (2009)* karya Ibrahim Elkify, *Dasar-dasar Fisiologi Kardiovaskuler (1989)* karya Ibdud Mas'ud, *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit (1995)* karya Artur C. Guyton.

¹⁰ Fuad Kauma, *Terapi Ghibah*, (Jombang: ISFA Press, 2010), hal. 3

¹¹ *Ibid.*, hal. 30-31

¹² *Ibid.*, hal. 32-33

¹³ Aan Nuraeni, dkk, "Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien dengan penyakit Jantung Koroner". *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. Vol. 4 No. 2, Agustus 2016, hal. 107

¹⁴ Ahmad Ruslan Hani dan Handoko Riwidikdo, *Fisika Kesehatan*, (Yogyakarta: Mitra Cendikia, 2008), hal. 1.

¹⁵ John R. Cameron, dkk, *Physics of the Body*, terj. Lamyarni I. Sardi, *Fisika Tubuh Manusia Edisi Ke 2*, (Jakarta: Medical Physics Publishing, 1999), hal. 1.

¹⁶ Rulam Ahmadi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hal. 15

¹⁷ *Ibid*

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah menggunakan, jurnal, makalah, ensiklopedi, dan literature-literatur lainnya yang ada relevansinya dengan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Sumber data tersebut meliputi: *Fisiologi Kedokteran (1997)* karya Artur C. Guyton, *Tekanan Darah Tinggi (1995)* karya Tom Smith, *Psikologi Marah, (2006)* karya Yadi Purwanto, Dan beberapa buku, jurnal, artikel dan surat kabar serta dari situs internet yang dianggap relevan dengan penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Riset Kepustakaan

Riset kepustakaan atau sering disebut juga dengan *library research* (studi pustaka) adalah proses pendalaman, penelaahan, dan pengidentifikasian pengetahuan yang ada dalam kepustakaan (sumber bacaan, buku- buku referensi, atau hasil penelitian lain) yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, intinya semua bertolak dari ilmu pengetahuan yang sudah ada.¹⁸

2. Teknik Dokumenter

Teknik dokumenter adalah cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis, seperti arsip-arsip dan termasuk juga buku-buku tentang pendapat, teori, dalil atau hukum-hukum yang berhubungan dengan masalah penelitian tersebut.

Teknik Analisis Data

1. Analisis Isi (*Content Analysis*)

Analisis isi (*Content Analysis*) adalah penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau tercetak dalam media massa. Analisis merupakan suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru (*replicable*) dan sah data dengan memerhatikan konteksnya. Analisis ini dapat digunakan untuk menganalisis semua bentuk komunikasi, baik surat kabar, berita radio,

iklan televisi maupun semua bahan dokumentasi yang lain.¹⁹

2. Analisis Deskriptif Induktif

Analisis deskriptif induktif adalah berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasi apa yang ada baik mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang yang berangkaik dari dasar-dasar pengetahuan yang khusus menjadi dasar-dasar pengetahuan yang umum.

HASIL PENELITIAN

Suudzan merupakan salah satu penyakit yang diembuskan oleh setan ke dalam hati manusia. Karena dari sifat buruk sangka ini akan menyulut berbagai dosa, dan menumbuhkan penyakit hati yang lainnya seperti ghibah, menjauhi saudara, kebencian, hasud dan perilaku provokatif terhadap orang yang disangkanya.²⁰

Berfikir negatif yang kemudian menyebabkan orang berghibah tersebut menimbulkan rasa cemas dan menumbuhkan rasa takut untuk menghadapi masa depan. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan terjadi karena individu tidak mau mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya.²¹ Rasa cemas dapat menyebabkan seseorang merasa berdebar-debar dan kemudian mengalami tekanan darah tinggi.

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu dari dua perubahan (atau keduanya) dalam mekanisme tekanan darah normal, yaitu yang pertama, jantung berdenyut terlalu tekanan darah tinggi di dalam siklus sehari-hari. Apabila seseorang menghadapi stres, kecemasan dan tekanan psikologis, maka tekanan darahnya akan naik untuk seketika. Biasanya ini hanya sebentar, dan bilamana faktor penyebab itu tidak ada lagi, maka tekanan darah tinggi tersebut akan reda. Akan tetapi, apabila penyakit ini makin parah, variasi tersebutpun akan tetap begitu.

¹⁸ Mahmud, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 121

¹⁹ Afifudin dan Beni Ahmad Saeban, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012), hal. 165

²⁰ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2003), hal. 51.

²¹ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2003), hal. 51.

Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh banyak factor, diantaranya adalah, peranan ginjal, penumpukan garam, kuat sehingga dapat meningkatkan angka sistolik. Kedua adalah apabila pembuluh darah kecil menyempit secara tidak normal, sehingga memperbesar tahanan terhadap aliran darah yang melaluinya dan meningkatkan tekanan diastolik. Dalam kasus tekanan darah tinggi, biasanya kedua tekanan itu menaik. Namun suatu peningkatan dalam tekanan diastolic jauh lebih serius daripada suatu peningkatan tekanan sistolik.²²

Tekanan darah tinggi biasanya disebut dengan hipertensi. Jenis yang paling umum disebut essential. Artinya bahwa tidak ada penyebab yang nyata kelihatan. Sebabnya tidak diketahui. Ada variasi yang menyolok perihal ketidakseimbangan kimiawi, keturunan, diet, konsumsi garam dan alcohol berlebih, kegemukan, serta factor emosional. Factor emosional yang maksud adalah stress dan kecemasan yang tidak dapat dikendalikan. Stress mempengaruhi tekanan darah seperti yang dijelaskan dalam sebuah penelitian mengenai anak-anak usia sekolah di Filipina yang memprtlihatkan bahwa tekanan darah tinggi pada anak-anak yang harus berjuang untuk mengatasi kekurangmampuannya untuk belajar daripada anak-anak yang tergolong cerdas dan tidak mengalami kesulitan dalam belajar. dalam penelitian lain juga dijelaskan bahwa orang yang mengidap tekanan darah tinggi mempunyai kecenderungan permusuhan yang kuat yang mereka tekan dan bergejolak di dalam batin, dan tidak terungkapkan secara lahiriah. Dr. Alexander mengungkapkan bahwa kemarahan secara batiniah akan menyebabkan meningkatnya tekanan darah menjadi permanen.

Tekanan darah tinggi sangat perlu diketahui karena pengaruhnya terhadap pembuluh-pembuluh darah jantung. Apabila terjadi tekanan tinggi terus menerus, jantung terpaksa bekerja keras untuk mengimbangnya. Pada mulanya jantung itu tidak perlu bekerja keras. Akan tetapi karena desakan yang terus menerus maka lambat laun jantung itupun menderita. Bilik kiri ventrikel yang memompakan darah ke aorta menjadi lemah karena ketegangan yang terus menerus ini. Ia membengkak, dan apabila berkelanjutan, ia akan

menjadi lemah dan pekerjaannya kurang mantap. Apabila hal ini terus terjadi, maka jantung tidak akan sanggup mengirimkan darah yang diperlukan ke seluruh tubuh. Lambat laun terjadilah apa yang disebut gagal jantung.

Hipertensi dapat sangat merusak karena dua efek primernya: (1) peningkatan bebab kerja jantung dan (2) kerusakan arteri sendiri karena tekanan yang berlebihan.

Pada hipertensi, ventrikel kiri harus berdenyut melawan tekanan yang sangat tinggi menyebabkan ia hipertrofi sehingga menambah beratnya sebanyak dua sampai tiga kali. Sayangnya, tekanan yang sangat tinggi di dalam arteria koronaria menyebabkan timbulnya arteriosklerosis koroner sehingga penderita hipertensi cenderung untuk mati karena penyumbatan koroner pada usia yang jauh lebih muda daripada orang normal. Tekanan darah tinggi di dalam arteri tidak hanya menyebabkan sklerosis koroner tetapi juga sklerosis pembuluh darah di seluruh tubuh. Proses arteriosklerosis menyebabkan timbulnya bekuan darah di dalam pembuluh darah tersebut dan menyebabkan melemahnya pembuluh darah itu. Oleh karena itu, pembuluh darah ini sering mengalami thrombosis, atau mereka pecah dan berdarah dengan hebat. Pada salah satu kasus ini, dapat terjadi kerusakan dalam alat-alat di seluruh tubuh. Dua kerusakan yang terpenting yang terjadi pada hipertensi adalah:

1. Pendarahan serebrum, yang berarti pendarahan dari suatu pembuluh serebral dengan akibat kerusakan jaringan otak setempat. Ini menyebabkan keadaan yang dinamai 'stroke'.
2. Pendarahan dari pembuluh darah di dalam ginjal, yang merusak sebagian ginjal oleh karena itu menyebabkan kemunduran fungsi ginjal secara progresif dan lebih mengeksaserbasi hipertensi. (hal 214)

Tekanan darah tinggi sangat membahayakan kesehatan, terutama pada organ-organ penting, seperti arteri dan jantung, bahaya yang ditimbulkan adalah

1. Arteri

Pembuluh darah mendapat pukulan paling berat jika tekanan darah terus-menerus tinggi dan

²² Tekanan darah tinggi. Tom Smith

harus berubah untuk mengatasinya. Dinding pembuluh darah akan menebal, mungkin untuk menahan kekuatan tambahan yang dialaminya. Pelapis dalam pembuluh darah yang biasanya licin untuk memperlancar aliran darah menjadi kasar, sehingga diameter saluran yang harus dilalui darah itu menjadi sempit. Di dalam pembuluh darah yang sempit, kasar, dan menebal ini, aliran darah menjadi seret. Darah itu sendiri menjadi lebih lengket ketika didorong oleh tekanan melalui pembuluh darah yang menyempit, dan cenderung jauh lebih mudah membeku daripada biasanya. Inilah yang menyebabkan thrombosis (gumpalan darah beku yang keras), yang melekat pada dinding arteri yang telah menjadi kasar. Jika darah yang membeku itu cukup besar, ia akan menghentikan sama sekali darah. Dan jika itu terjadi pada cabang arteri coroner yang penting, maka akibatnya adalah serangan jantung. Jika penyumbatan itu terjadi di otak, maka akibatnya adalah stroke.

2. Jantung

Jantung juga dapat dirusak oleh tekanan darah tinggi yang lama tidak diobati. Pada awalnya, jantung mengawali ketegangan karena harus menghadapi tekanan darah tinggi dengan meningkatkan kerja otot sehingga membesar lebih lanjut tanpa kehilangan efisiensinya. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi membuat jantung member dan menipis, sehingga ia menjadi seperti sebuah balon yang diisi angin melebihi kapasitasnya.

Pada tahap ini, pompa itu mulai macet. Jantung tidak dapat lagi mendorong darah untuk beredar ke seluruh tubuh, sehingga sebagian mulai menumpuk pada jaringan seperti jaringan pada tungkai dan paru-paru. Gejalanya yang utama adalah sesak napas jika ada pengerahan sedikit tenaga, dan kaki membengkak. Jika bengkak itu ditekan dengan jari, maka akan meninggalkan bekas berupa lekukan kecil.

Stress dapat mengakibatkan penyakit secara langsung, karena stress mendatangkan banyak perubahan pada sistem fisik tubuh manusia yang dapat mengakibatkan penyakit. Salah satu contoh hubungan langsung antara stress dan penyakit, misalnya, stress dan detak jantung yang eratik, tak teratur, yang mengakibatkan kematian atau serangan jantung. (stress tanpa distress hal 43) Stress dapat mempercepat produksi senyawa berbahaya,

meningkatkan kecepatan denyut jantung, dan kebutuhan suplay darah. Dan tidak lama kemudian meningkatkan tekanan darah serta menimbulkan serangan jantung dan stroke (hal 42) terapi hipertensi.

Penyakit jantung koroner menurut WHO, Organisasi Kesehatan Sedunia adalah ketidakmampuan jantung, akut atau kronis, yang timbul karena kekurangan suplay darah pada myocardium ehubungan dengan proses penyakit pada sistem nadi coroner. Istilah medis akut berarti tiba-tiba, sedangkan kronis berarti sudah lama. Myocardium adalah nama seluruh otot yang membentuk jantung itu. Suplay darah coroner adalah jringan pembuluh darah yang mengalirkan darah ke otot jantung. Arteriosclerosis adalah penyakit penebalan/pengapuran pada dinding pembuluh darah, adalah penyebab utama semakin berkurangnya suplay darah. Penyebab utama penyakit jantung coroner adalah

1. Sejarah keluarga
2. Penyakit-penyakit yang bertalian
3. Kurang gerak badan dan tekanan psikologis
4. Merokok. (jantung kuat bernafas lega hal 37-38)

Penyakit-penyakit yang bertalian yang menjadi penyebab penyakit jantung coroner adalah diabetes dan hipertensi.

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi. Apabila otot jantung berkontraksi, maka memancarkan darah ke aorta yang mengirimkannya ke sistem arteri di dalam tubuh kita. Tekanan darah ini disebut tekanan darah systolic. Diantara saat ini dengan denyutan berikut terjadilah istirahat sejenak. Tekanan darah berhenti sesaat pada pembuluh nadi, hal ini disebut tekanan darah diastolic. Angka normal untuk level atas adalah 140/90. (tekanan ini diukur dengan alat berair raksa yang ditandai dengan milieter, alat ini disebut sphygmomanometer)

Tekanan darah tinggi biasanya disebut dengan hipertensi. Jenis yang paling umum disebut essential. Artinya bahwa tidak ada penyebab yang nyata kelihatan. Sebabnya tidak diketahui. Ada variasi yang menyolok perihal tekanan darah tinggi di dalam siklus sehari-hari. Apabila seseorang menghadapi stres, kecemasan dan tekanan psikologis, maka tekanan darahnya akan naik untuk seketika. Biasanya ini hanya

sebentar, dan bilamana factor penyebab itu tidak ada lagi, maka tekanan darah tinggi tersebut akan reda. Akan tetapi, apabila penyakit ini makin parah, variasi tersebutpun akan tetap begitu.

Tekanan darah tinggi sangat perlu diketahui karena pengaruhnya terhadap pembuluh-pembuluh darah jantung. Apabila terjadi tekanan tinggi terus menerus, jantung terpaksa bekerja keras untuk mengimbanginya. Pada mulanya jantung itu tidak perlu bekerja keras. Akan tetapi karena desakan yang terus menerus maka lambat laun jantung itupun menderita. Bilik kiri ventrikel yang memompakan darah ke aorta menjadi lemah karena ketegangan yang terus menerus ini. Ia membengkak, dan apabila berkelanjutan, ia akan menjadi lemah dan pekerjaannya kurang mantap. Apabila hal ini terus terjadi, maka jantung tidak akan sanggup mengirimkan darah yang diperlukan ke seluruh tubuh. Lambat laun terjadilah apa yang disebut gagal jantung.

Kompilikasi penting lain tekanan darah tinggi adalah perkembangan lambat laun penyakit dinding pembuluh arteri. Pada umumnya ini terjadi karena stress. Yang khusus terpengaruh adalah arteri-arteri otot jantung, aorta, pembuluh darah otak, pembuluh darah retina, organ yang peka di balik mata.

Athreoma, (suatu endapan lemak) pada dinding lapisan arteria) dan kemudian atherosclerosis berkembang. Dinding-dinding pembuluh darah itu mengalami pengapuran dan tidak elastis. Setelah hal ini terjadi, maka terjadi pembekuan darah (thrombus), dan inipun akan menimbulkan komplikasi. Komplikasi yang paling berbahaya adalah resiko serangan jantung yang menambah beban, atau pembekuan darah di otak atau pendarahan pada otak. Salah satu hal ini boleh terjadi secara mendadak, dan membahayakan jiwa, setidaknya-keadaannya sangat terganggu.

Stress, cemas, harga diri rendah dan rasa bersalah dapat menimbulkan kemarahan yang dapat mengarah pada perilaku kekerasan. Respon rasa marah bisa diapresiasi secara eksternal (perilaku kekerasan) maupun internal (depresi dan penyakit fisik). Mengapresiasikan marah

dengan perilaku konstruktif, menggunakan kata-kata yang yang dapat dimengerti dan diterima tanpa menyakiti hati orang lain akan memberikan perasaan lega, menurunkan ketegangan sehingga perasaan marah dapat teratasi. Apabila perasaan mara di apresiasikan dengan perilaku kekerasan biasanya dilakukan individu karena ia merasa kuat. Cara demikian tidak menyelesaikan masalah, bahkan dapat menimbulkan kemarahan berkepanjangan dengan perilaku destruktif.²³

Dalam pandangan ilmu kesehatan, pikiran negative dapat menyebabkan degup jantung semakin kencang, tekanan darah meninggi, napas semakin cepat, tubuh gemetar, suhu tubuh berubah sehingga sangat berpengaruh pada sistem saraf dan kekebalan tubuh.²⁴

Sedangkan kemarahan dapat menyebabkan pembuluh-pembuluh darah jantung seseorang menyempit secara ketat yang selanjutnya akan mengakibatkan serangan jantung yang mematikan.²⁵

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: 1. Buruk sangka dapat menyebabkan kecemasan dan stress, kecemasan dapat menimbulkan seseorang mengalami darah tinggi, kecemasan dapat menyebabkan orang mengalami tekanan darah tinggi dan serangan jantung. 2. Ghibah dapat menyebabkan beban pikiran yang berat dan mengalami tekanan darah tinggi, serta dapat menimbulkan gangguan ilusi dan halusinasi, selain itu ghibah juga dapat menimbulkan rasa perusuhan dan emosi kepada sesama manusia, dimana dampak emosi yang berkelanjutan adalah terjadinya serangan jantung. 3. Kecemasan menyebabkan denyut jantung bertambah cepat, hal ini menggambarkan konsep getaran dalam fisika. Sedangkan serangan jantung yang tak segera diatasi dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah yang mengakibatkan darah tidak bisa mengalir ke seluruh tubuh, sistem kerja darah

²³ Deden Dermawan dan Rusdi, *Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2013), hal. 95

²⁴ Ibrahim Elkify, *Terapi Berfikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2009), hal. 70.

²⁵ Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hal. 41

ini sesuai dengan konsep gelombang, dimana gelombang adalah sesuatu yang merambat atau berjalan melalui medium.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, penulis memberikan saran agar masyarakat mengurangi kebiasaan berburuk sangka dan berghibah, bahkan sangat disarankan untuk meninggalkan keduanya, karena sudah terbukti kedua hal tersebut sangat membahayakan kesehatan bahkan dapat menimbulkan kematian. Dengan menghindari buruk sangka dan ghibah, diharapkan masyarakat dapat memperoleh ketenangan jiwa serta kesehatan jasmani untuk memperoleh hidup yang lebih bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Nuraeni, dkk, *Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker. Jurnal Keperawatan Padjadjaran. Vol. 4 No. 2, Agustus 2016, Volume 3 Nomor 2 Desember 2015.*
- Abdillah, Adi & Shuniyya Ruhama. 2013. *Dahsyatnya Berbaik Sangka.* Yogyakarta: Qudsi Media.
- Afifudin dan Beni Ahmad Saeban. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ahmadi, Rulam. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Alhafidz, Ahsin W. 2013. *Kamus Fiqh.* Jakarta: Pena Grafika.
- Al-Jauziyah, Ibn Qayyim. 2012. *The Prophetic Medicine.* terj. Ahmad Asnawi. Rasulullah Dokterku Penyembuhan Penyakit Cara Rasulullah. Yogyakarta: Mitra buku.
- Al-Shareef, Muhammad Musa. 2014. *Al'Ibadat al-Qalbiyyah.* Terj. Yodi Indrayadi. Buku Saku Ibadah Hati. Kemang: Zaman.
- Azhim, Said Abdul. 2006. *Hayatul Qulub.* terj. Ade Hidayat. Rahasia Kesucian Hati. Depok: Qultum Media.
- David Halliday, Physics, 3th Edition, terj. Pantur Silaban dan Erwin Sucipto, *Fisika Edisi ke 3 jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 1978), hal. 610.
- Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemah Fatahillah, Ahmad. 2009. *Keampuhan Bekam.* Jakarta Selatan: Qultum Media.
- Guyton, Arthur C. 1995. *Human Physiology and Mechanisms of Disease.* terj. Petrus Andrianto. Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit. Jakarta: EGC.
- Guyton dan Hall. 1997. *Textbook of Medical Phsyology 9/E.* terj. Irawati Setiawan, dkk, Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC
- Hani, Ahmad Ruslan dan Handoko Riwidikdo. 2008. *Fisika Kesehatan.* Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Isaacs, Alan. ed. 1994. *A Concise Dictionary of Physics, New Edition.* terj. J. Danusantoso. Kamus Lengkap Fisika, Edisi Baru. Jakarta: Erlangga.
- Isworo Adi, dkk, *Hubungan antara Kecemasan dengan Kejadian Preeklampsia di Kabupaten Banyumas Jawa Tengah, Berita Kedokteran Masyarakat, Volume 28 Nomor 1 Maret 2012*
- John R. Cameron, dkk. 1999. *Physics of the Body.* terj. Lamyarni I. Sardi. Fisika Tubuh Manusia Edisi Ke 2. Jakarta: Medical Physics Publishing.
- Kauma, Fuad. 2010. *Terapi Ghibah.* Jombang: ISFA Press.
- Mahmud. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.
- Martin, Elizabeth A. *A Dictionary of Science.* terj. Ahmad Lintang Lazuardi. Kamus Sains. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Masud, Ibnu. 1996. *Dasar-dasar Fisiologi Kardiovaskular.* Jakarta: EGC.
- McKenzie, James F dkk. 2006. *An Introduction to Community Health 4th Ed.* terj. Atik Utami, dkk. Kesehatan Masyarakat: Suatu Pengantar, Ed.4. Jakarta: EGC.
- Ristina Mirwanti, dkk. *Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner, Jurnal Keperawatan Padjadjaran Volume 4 Nomor 2 Agustus 2016.*
- Safrodin, Muhammad. 2012. *Hidup Sehat Ala Rasulullah SAW.* Yogyakarta: Galangpress.
- Santoso, Lukman. 2008. *Jagalah Lisanmu.*