

PENGALAMAN PRIBADI MENGobati PENYAKIT STROKE SECARA ALAM

Oleh : **Suhendro**

Staf Pengajar Jurusan Elektro, Politeknik Negeri Semarang
Jln. Prof H.Soedarto SH Desa Tembalang Semarang 50275.

Abstrak

Stroke¹ (bahasa Inggris: stroke, cerebrovascular accident,(CVA) adalah suatu kondisi yang terjadi ketika pasokan darah ke suatu bagian otak tiba-tiba terganggu. Dalam jaringan otak, kurangnya aliran darah menyebabkan serangkaian reaksi biokimia, yang dapat merusakkan atau mematikan sel-sel saraf di otak. Kematian jaringan otak dapat menyebabkan hilangnya fungsi yang dikendalikan oleh jaringan itu. Stroke adalah penyebab kematian yang ketiga di Amerika Serikat dan banyak negara industri di Eropa (Jauch, 2005). Bila dapat diselamatkan, kadang penderita mengalami kelumpuhan di anggota badannya, hilangnya sebagian ingatan atau kemampuan bicaranya. Beberapa tahun belakangan ini makin populer istilah serangan otak. Istilah ini berpadanan dengan istilah yang sudah dikenal luas, "serangan jantung". Stroke terjadi karena cabang pembuluh darah terhambat oleh emboli, Emboli bisa berupa kolesterol atau udara.

Kata Kunci: Stroke, Cerebrovascular Accident(CVA)

1. Pendahuluan

Keajaiban Tahajud memberi makna ada kebaikan yang luar biasa bagi mereka mencoba menapaki jalan para generasi terdahulu, generasi terbaik yang mendapat pujian dari Allah SWT dan rosulnya Nabi Mohamad SAW. Pendorong semangat bagi mereka yang ingin selalu dekat dengan Rabb-nya. Mereka yang ingin mengadukan, meminta dan mencari solusi permasalahan pribadi, umat, atau kesehatan dengan cara bertahajud kepada Allah SWT. Tahajud pun melalui pengalaman saya juga diyakini mampu mengobati atau mengurangi dari berbagai penyakit terutama Stroke. Sholat tahajud yang dilakukan dipenghujung malam yang sunyi, bisa mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh mengurangi resiko penyakit stroke, jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Sugesti adalah kekuatan atau kemampuan mempengaruhi pikiran seseorang. Umumnya paranormal menguasai kemampuan ini. Bahkan dapat dikatakan, sugesti merupakan kekuatan inti paranormal. Itulah sebabnya, kemampuan ini cenderung diasah terus menerus agar tingkat keberhasilan mensugesti orang lain semakin tinggi.

Tiga golongan manusia yang dicintai Allah serta disambut dengan tertawa dan gembira yaitu :

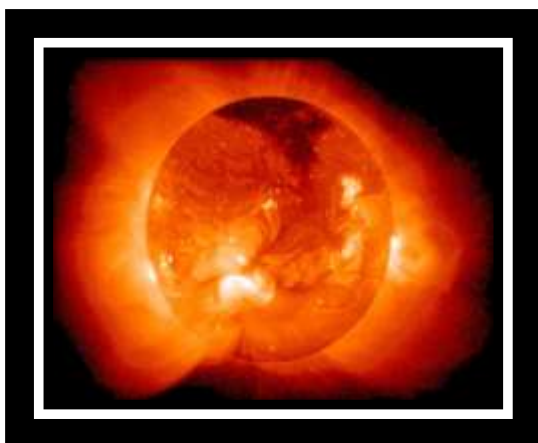
- a. Seseorang yang dalam peperangan dan ketika barisan di depannya telah kocar-kacir, ia terus maju mempertahankan jiwanya semata-mata untuk Allah, baik terbunuh atau dimenangkan oleh Allah azza wa jalla Allah berfirman : Lihatlah hambaku itu, betapa ia bersabar dan mempertaruhkan jiwanya untukku.
- b. Seorang yang mempunyai istri yang cantik serta tempat yang lunak lalu ia bangun bershalat malam (tahajud). Allah Berfirman pula : Orang itu meninggalkan shawatnya semata-mata untuk berzikir padanku, padahal andaikata ia suka dapat saja meneruskan tidurnya.
- c. Seorang yang dalam bepergian bersama orang banyak, disaat malam tiba dan orang-orang berjaga, kemudian tidur semuanya, ia pun bangun diwaktu sahar, baik dalam keadaan susah atau senang.

2. Pembahasan

2.1. Matahari

Matahari adalah bola raksasa yang terbentuk dari gas hidrogen dan helium.

Matahari termasuk bintang berwarna putih yang berperan sebagai pusat tata surya. Seluruh komponen tata surya termasuk planet dan satelit masing-masing, planet-planet kerdil, asteroid, komet, dan debu angkasa berputar mengelilingi Matahari. Di samping sebagai pusat peredaran, Matahari juga merupakan sumber energi untuk kehidupan yang berkelanjutan. Panas Matahari menghangatkan bumi dan membentuk iklim, sedangkan cahayanya menerangi Bumi serta dipakai oleh tumbuhan untuk proses fotosintesis. Tanpa Matahari, tidak akan ada kehidupan di Bumi karena banyak reaksi kimia yang tidak dapat berlangsung. Saya terapi selama tiga bulan menghadap barat untuk berjemur antara jam 07.30 - 08.30 sambil berdhikir selalu minta kesembuhan pada Allah : Matahari memiliki banyak manfaat dan peran yang sangat penting bagi kehidupan seperti : Panas Matahari memberikan suhu yang pas untuk kelangsungan hidup organisme di Bumi. Bumi juga menerima energi Matahari dalam jumlah yang pas untuk membuat air tetap berbentuk cair, yang mana merupakan salah satu penyokong kehidupan. Selain itu panas Matahari memungkinkan adanya angin, siklus hujan, cuaca, dan iklim



Gambar 1. Matahari

2.2. Hujan

Hujan adalah sebuah presipitasi berwujud cairan, berbeda dengan presipitasi non-cair

seperti salju, batu es dan slit, Hujan memerlukan keberadaan lapisan atmosfer tebal agar dapat menemui suhu di atas titik leleh es di dekat dan di atas permukaan Bumi. Di Bumi, hujan adalah proses kondensasi uap air di atmosfer menjadi butir air yang cukup berat untuk jatuh dan biasanya tiba di daratan. Dua proses yang mungkin terjadi bersamaan dapat mendorong udara semakin jenuh menjelang hujan, yaitu pendinginan udara atau penambahan uap air ke udara. Virga adalah presipitasi yang jatuh ke Bumi namun menguap sebelum mencapai daratan; inilah satu cara penjuhan udara. Presipitasi terbentuk melalui tabrakan antara butir air atau kristal es dengan awan. Butir hujan memiliki ukuran yang beragam mulai dari pepadat, mirip panekuk (butir besar), hingga bola kecil (butir kecil). Perbedaan tekanan udara di sekitarnya. Terapi air hujan membat ketahanan tubuh semakin kuat menahan dinginya air dari langit sugesti saya bisa menyembuhkan penyakit stroke.

2.3. Angin

Angin adalah udara yang bergerak yang diakibatkan oleh rotasi bumi dan adanya Angin bergerak dari tempat bertekanan udara tinggi ke bertekanan udara rendah. Apabila dipanaskan, udara memuai. Udara yang telah memuai menjadi lebih ringan sehingga naik. Apabila hal ini terjadi, tekanan udara turun karena udaranya berkurang. Udara dingin di sekitarnya mengalir ke tempat yang bertekanan rendah tadi. Udara menyusut menjadi lebih berat dan turun ke tanah. Di atas tanah udara menjadi panas lagi dan naik kembali. Aliran naiknya udara panas dan turunnya udara dingin ini dinamakan konveksi. Saya terapi dengan angin yang diatas puncak gunung Muria tiga kali dengan menenangkan pikiran sambil melihat pemandangan alam dan melaksanakan sholat masjid di gunung muria.

2.4. Api

Api adalah oksidasi cepat terhadap suatu material dalam proses pembakaran kimiawi, yang menghasilkan panas, cahaya, dan berbagai hasil reaksi kimia lainnya. Proses oksidasi yang lebih lambat seperti pengkaratan atau pencernaan tidak termasuk dalam definisi tersebut. Api berupa energi berintensitas yang bervariasi dan memiliki bentuk cahaya (dengan panjang gelombang juga di luar spektrum visual sehingga dapat tidak terlihat oleh mata manusia) dan panas yang juga dapat menimbulkan asap.

Api (warnanya-dipengaruhi oleh intensitas cahayanya) biasanya digunakan untuk menentukan apakah suatu bahan bakar termasuk dalam tingkatan kombusi sehingga dapat digunakan untuk keperluan manusia (misal digunakan sebagai bahan bakar api unggun, perapian atau kompor gas) atau tingkat pembakar yang keras yang bersifat sangat penghancur, membakar dengan tak terkendali sehingga merugikan manusia (misal, pembakaran pada gedung, hutan, dan sebagainya).

Penemuan cara membuat api merupakan salah satu hal yang paling berguna bagi manusia, karena dengan api, golongan hominids (manusia dan kerabatnya seperti kera) dapat aman dari hewan buas, memasak makanan, dan mendapat sumber cahaya serta menjaga dirinya agar tetap hangat. Bahkan masih banyak masyarakat zaman sekarang tapi terisolir, menganggap api adalah sumber kehidupan segala mahluk hidup.

Saya setiap habis shubuh selalu terapi dengan cara api unggun istilah jawa adalah *gegenen* badan atau menghangatkan raga, dengan menlunturkan kolestor jahat yang ada dibadan kurang lebih selama tiga bulan.



Gambar 2. Api.

2.5. Air

Air adalah senyawa yang penting bagi semua bentuk kehidupan yang diketahui sampai saat ini di Bumi, tetapi tidak di planet lain. Air menutupi hampir 71% permukaan Bumi. Terdapat 1,4 triliun (*runoff*, meliputi **mata air, sungai muara**) menuju **laut**. Air bersih penting bagi kehidupan **manusia**. kilometerkubik (330 juta mil³) tersedia di Bumi. Air sebagian besar terdapat di laut (airasin) dan pada lapisan-lapisan es (di kutub dan puncak-puncak gunung), akan tetapi juga dapat hadir sebagai, **hujan, sungai, muka air tawar, danau**, uap air, dan lautan es Air dalam obyek-obyek tersebut bergerak mengikuti suatu **siklus air**, yaitu **awan: melalui penguapan, hujan** dan aliran air di atas permukaan tanah.

2.5.1. Keajaiban Air Zam Zam.

Dari Ibnu Abbas RA, bahwasannya Nabi Muhammad SAW, bersabda tentang air zam zam yang artinya sebagai berikut “Sebaik-baiknya air dipermukaan bumi ialah air zam zam, padanya terdapat makanan yang menyegarkan dan padanya terdapat penawar bagi penyakit”. Sumur ini memiliki kedalaman sekitar 30.5 meter. Hingga kedalaman 13.5 meter teratas menembus lapisan alluvium Wadi Ibrahim. Lapisan ini merupakan lapisan pasir yang sangat berpori. Lapisan ini berisi batupasir hasil transportasi dari lain tempat. Mungkin saja dahulu ada lembah yang dialiri sungai

yang saat ini sudah kering. Atau dapat pula merupakan dataran rendah hasil runtuhnya atau penumpukan hasil.



Gambar 3. Sumber Air Zam-Zam

Kehadiran air zam zam tidak terlepas dari keajaiban yang dipertontonkan oleh Allah SWT, sebagai mukjizat kepada umat manusia melalui Nabi Ismail dan Ibunya Siti Hajar, dan banyak sekali keistimewaannya, bahwa Allah memang bermaksud menyediakan sumber air ditengah-tengah gunung batu dan padang pasir yang gersang, hal ini sebagai konsekuensi atas perintahnya kepada Nabi Ibrahim AS, guna mengundang sebanyak-banyaknya umat manusia ke Baitullah.

2.5.2. Keistimewaan :

Meminum Air zam zam menjadi satu amalan ibadah, dengan niat mengikuti anjuran Rasulullah. Diriwayatkan oleh Abdullah Ibnu Abbas, Aku pernah menyiapkan air zam zam untuk Rasulullah, kemudian beliau meminumnya sambil berdiri.

Makruh hukumnya apabila dipergunakan untuk mencuci najis, atau dipakai untuk membersihkan hadast besar. Disunahkan membawa air zamzam pulang ke negerinya bagi jamaah “penunai rukun Islam ke lima) yang memang berasal dari luar Negara Arab, dan Rasulullah adalah orang pertama yang membawanya keluar kota Makkah, yaitu ke Madinah.

Mata Airnya tidak pernah kering, meskipun berjuta-juta umat manusia meminumnya setiap hari terutama pada musim ibadah “H”, bahkan sekarang dengan peralatan canggih, orang yang di Masjid Nabawi (Madinah) yg berjarak 450 Km dari Mekah meminum air zam zam setiap saat.

Pada waktu Rasulullah akan melakukan Sa’I, beliau meminum air zam zam sampai kenyang, kemudian menyiram kepalaNya dengan air zam zam.

Banyak orang mengguyur dan membasahi kain (baju) ihram, kemudian direntang tanpa diperas agar kering sendiri, dan akan dipakai sebagai ‘Kafan” (pembungkus mayat) kalau meninggal nanti.

2.5.3 Keutamaan :

Air Surga (maa’ul-Jannah), artinya air yang penuh berkah dan manfaat, seperti air surga. Nikmat Allah, salah satunya nikmat Allah bagi para Jamaah haji yang langsung dapat merasakan nikmatnya air ditengah-tengah padang pasir.

Pencuci Kalbu, Air Pencuci Kalbu Nabi Muhammad SAW, ketika Malaikat Jibril membasuh hati Muhammad dengan air zam zam.

Penuh Berkah, Karena Rasulullah SAW sering meminumnya dan tangannya yang penuh berkah dicelupkannya ke sumur zam zam.

Mengenyangkan, Air yang mengenyangkan dan menghilangkan dahaga. Obat penyakit, Air penyembuh penyakit, baik penyakit jia, batin atau jasmani dan Rasulullah menyebutnya “ mengobati penyakit” dan banyak kisah dan riwayat, sebagai bukti kebenaran hadist diatas. Abadi, Tidak akan kering hingga hari Kiamat, karena ia menjadi bukti keagungan dan kebenaran Allah

2.6. Jalan kaki

Jalan kaki adalah olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan bila

dilakukan bersama-sama teman, pasangan atau keluarga. Dan jangan pernah menganggap remeh jalan kaki, karena tidak sedikit manfaat yang bisa kita dapatkan dari "sekadar" berjalan-jalan. Pada dasarnya, aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinyu dan dalam waktu yang panjang dapat melatih kebugaran jasmani seseorang, termasuk berjalan kaki. Selain melatih kebugaran jasmani, oksigen yang dihirup dan diedarkan akan melancarkan sirkulasi darah. Efeknya, kondisi tubuh tak cepat lelah dan lebih cepat mengembalikan tubuh pada kondisi normal, serta mengurangi stres atau depresi.

2.6.1. Jalan Santai

Khasiat Jalan Santai diantaranya adalah mencegah Serangan Jantung, Berjalan kaki dapat menekan risiko serangan jantung. Otot jantung membutuhkan aliran darah lebih deras (dari pembuluh koroner yang memberinya makan). Jantung harus kuat agar bugar dan berfungsi normal memompakan darah tanpa henti. Berjalan kaki tergopoh-gopoh memperderas aliran darah ke dalam koroner jantung. Dengan demikian kecukupan oksigen otot jantung terpenuhi dan otot jantung terjaga untuk bisa tetap cukup berdegup. Bukan hanya itu, Kelenturan pembuluh darah arteri tubuh yang terlatih menguncup dan mengembang akan terbantu megejangnya otot-otot tubuh yang berada di sekitar dinding pembuluh darah sewaktu melakukan kegiatan berjalan kaki tergopoh-gopoh itu.

Hasil akhirnya, tekanan darah cenderung menjadi lebih rendah, pelengketan antarsel darah yang bisa berakibat gumpalan bekuan darah penyumbat pembuluh juga akan berkurang. Disamping itu, kolesterol baik (HDL) yang bekerja sebagai spons penyerap kolesterol jahat (LDL) akan meningkat dengan berjalan kaki tergopoh-gopoh. Tidak banyak cara di luar obat yang dapat meningkatkan kadar HDL selain dengan bergerak badan. Berjalan kaki tergopoh-gopoh tercatat mampu

menurunkan risiko serangan jantung menjadi tinggal separuhnya.

3. Mencegah Stroke

Kendati manfaat berjalan kaki tergopoh-gopoh terhadap stroke pengaruhnya belum nyata terhadap serangan jantung koroner, beberapa studi menunjukkan hasil menggembirakan. Lihat saja bukti alami nenek-moyang pada zaman dulu, lebih banyak melakukan kegiatan berjalan kaki setiap hari. Kasus stroke pada masa lalu tidak sebanyak sekarang. Salah satu studi terhadap 70 ribu perawat (Harvard School of Public Health) yang dalam bekerja tercatat melakukan kegiatan berjalan kaki sebanyak 20 jam dalam seminggu, risiko mereka terserang stroke menurun dua pertiga.

4. Penutup.

4.1. Kesimpulan

- a. Shalat tahajud membentuk ketenangan dihati, menjadikan pribadi yang lebih bertaqwa kepada Allah SWT, menjadikan sugesti yang kuat terhadap dirinya sendiri melalui penyembuhan dengan alam.
- b. Alam berupa Api, Angin, Air, Matahari memang manjur untuk mengobati segala penyakit yang mengerikan ditambah percaya diri.
- c. Olah Raga jalan kaki yang teratur tiap pagi menambah kebugaran badan dan membuat aliran darah mengalir lancar diseluruh badan.
- d. Tulisan ini adalah pengalaman pribadi yang sudah dialami dalam perjalanan hidupnya

4.2. Saran

- a. Sewaktu menjelang shubuh saya mandi dulu dengan air hangat ramuannya daun pisang yang sudah menjadi yang klaras dengan daun jeruk bali atau daun jeruk sembarang.
- b. Selama kurang lebih tiga bulan diatur pola makan nasi merah lauk pauk tahu tempe ditim tidak digoreng dan

- minumnya jus buah naga, apel, jambu merah. (Mengatur pola makan)
- c. Berdoa dihadapan Kahbah Mekkah dan di Madinah dan sepuasnya minum air zam-zam dapat mengobati segala macam penyakit yang nempel dibadan manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Braham, I (2009), Ruang angkasa Seri intisari ilmu, Erlangga For Kids, hlm. 120, ISBN9789797419233 (bola raksasa lihat di Penelusuran Buku Google)
- Cappacio, G (2009), *The Sun*, Tarrytown, New York: Marshall Cavendish, hlm. 13, ISBN9780761442424 (berukuran sedang lihat di Penelusuran Buku Google)
- Cain, F (26) "Color of The Sun" Universe Today . Diakses pada 29 Mei 2011
- .Harvey, S "Solar System Explanation Planet Sun" NASA . Diakses pada 25 Mei 2011
- .Cain, F (2009) "About the Sun" Universe Today . Diakses pada 20 Juni 2011
- Lang, KR (2006), Sun, Earth, and Sky (edisi ke-2), Canada: Springer, hlm. 284, ISBN9780387304564 (sumber energi lihat di Penelusuran Buku Google)