

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Prof. DR. H. Budi Santoso, MSc, APU, lahir di Yogyakarta, 16 Agustus 1946.

Pendidikan: Sarjana Fisika UGM 1970, M.Sc 1972, Doktor of Philosophy Fisika Atom Essex University England 1974, SESPANAS Jakarta 1987 dan Lemhannas KSA IX Jakarta 2001.

Pekerjaan: Asisten/ Dosen Fisika, AKABRI Magelang 1965-1968, Kepala Laboratorium Fisika Atom/ Nuklir, Pusat Penelitian Nuklir Yogyakarta 1974-1985, Kepala Proyek Instrumentasi Nuklir, Proyek Pembangunan Reaktor Nuklir Yogyakarta 1974-1979, Dosen Pasca Sarjana Universitas Indonesia, Opto-Elektroteknika dan Aplikasi Laser 1977-1979, "Guru Besar Tamu" Hokaido University 1980, Associate Member ICTP (International Centre for Theoretical Physics) Trieste Italy, sponsored by IAEA, UNESCO 1980-1990, Anggota Dewan Riset Nasional Kelompok Energi Dan Lingkungan Hidup, Ketua/ Anggota Panelis Evaluasi Riset Unggulan Terpadu (RUT), Riset Unggulan Kemitraan (RUK) 1995-2005, Lektor Kepala (*Fisika Kuantum*) UGM 1985, Staf Ahli Bidang Kesisteman dan Modelling Setjen Dewan Hankamnas 1998 s/d 2000, Professor Riset (APU), Fisika Numerik 1991, Dekan Fakultas Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Nasional (UNAS) Jakarta 1998 s/d 2003, Dosen Filsafat Metafisika Universitas Panca Budi Medan 1999, Guru Besar Fisika UNAS tahun 2003 s/d sekarang, Sekretaris Jenderal Dewan Ketahanan Nasional (semula bernama Dewan Pertahanan Keamanan Nasional) 2002 s/d 2005, Dosen 'Filsafat Ilmu Pengetahuan' Program Doktor Ilmu Politik UNAS 2013 dan **Dosen Fisika Medik UNAS 2003-sekarang**.

Tanda Jasa dan Penghargaan: Penghargaan dan Hadiah Beasiswa LIPI, "Juara Nasional" Ujian SMA 1964, Piagam Penghargaan Mengajar 1965-1968 di AKABRI Magelang oleh Gubernur AKABRI, Mayjen Sarwo Edhie Wibowo, The British Council Award Untuk Program Doktor Colombo Plan The British Council 1970-1973, Piagam Penghargaan Pengabdian 15 tahun di BATAN, 1989, Piagam Penghargaan Rapat Kerja Setjen Dewan Hankamnas dengan Lembaga 1991, Formal Penyelenggaraan Pemerintahan Negara tentang Materi GBHN 1993 Setjen Dewan Hankamnas, Rapat Kerja Terbatas Perkiraan Strategik Nasional Jangka Sedang 1993-1998, Setjen Dewan Hankamnas tahun 1991 dan Satyalancana Karya Satya Negara RI 1996.

Pengalaman lain: kunjungan ke luar negeri lebih dari lima puluh kali ke berbagai negara dalam rangka seminar, kerjasama, studi banding antar lembaga pemerintah dan lain-lain.

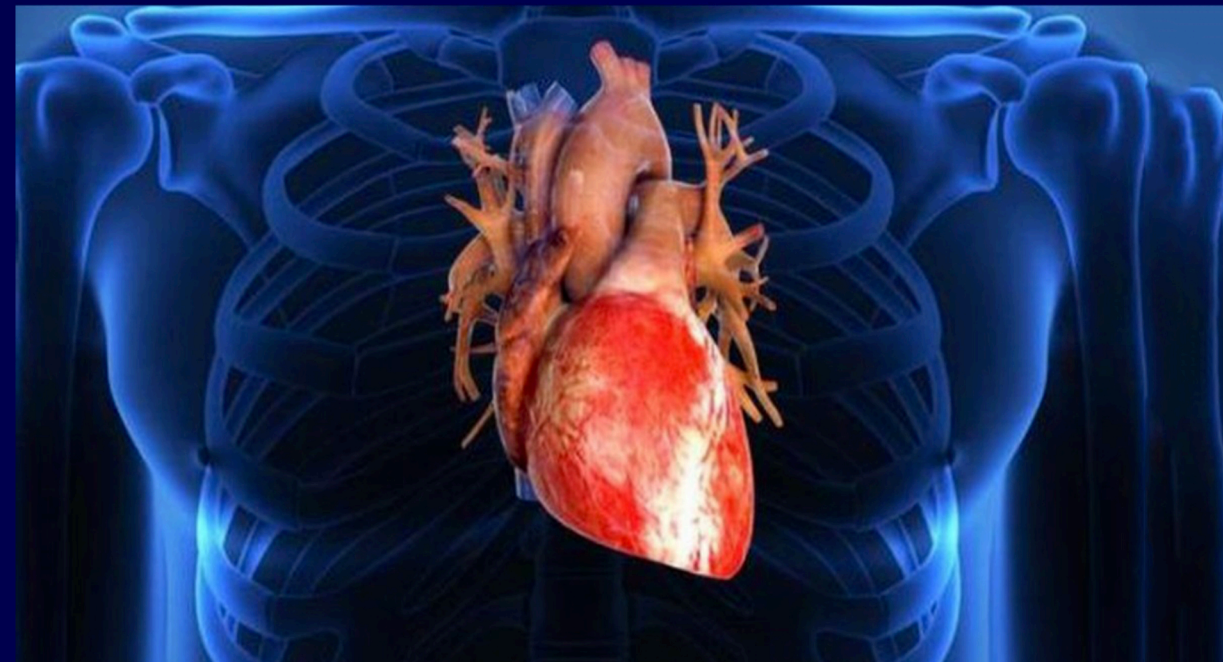
Keluarga: menikah dengan **Gusti Bandoro Raden Ayu Sri Kusladewi**, binti **Sri Sultan Hamengkubuwono IX** tahun 1982 dan telah dikarunia tiga orang putra yaitu, RM. Bibid Kuslandinu Bayubudi, S.H (lahir: 18-11-1984), Diplomat Muda Kemlu, RM. Kuslandita Damarjati, S.Kom (lahir: 14-04-1986) Engineer XL dan RM. Kuslandika Kusuma Aji (lahir: 18-11-1996) pelajar.



Kesehatan Lima Organ Tubuh

Prof. Dr. Budi Santoso, M.Sc., APU.

Kesehatan Lima Organ Tubuh



Prof. Dr. Budi Santoso, M.Sc., APU.

Prof. Dr. H. Budi Santoso, M.Sc. APU.

KESEHATAN LIMA ORGAN TUBUH



KESEHATAN LIMA ORGAN TUBUH

PENULIS : Prof. Dr.H. Budi Santoso, M.Sc. APU

EDITOR : Dr. Sujarwo, SPd., M.Pd.

Penyunting : RM. Bibid Kuslandinu Bayubudi

Ukuran Buku : 15 cm X 23 cm + R.xvii + 212 halaman.

ISBN : 978-623-7273-738

Penerbit : LPU-UNAS

Alamat Penerbit :

Lembaga Penerbitan Universitas Nasional (LPU-UNAS)

Jl. Sawo Manila, No. 61. Pejaten. Pasar Minggu.

Jakarta Selatan. 12520. Telphon : 021-78837310/

021-7806700.

(hunting). Ex. 172. Fax : 021-7802718

Email : bee_bers@yahoo.com.

Sumber Caver : www.canva.com

Cetakan : Januari, 2024.

Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-Undang

SAMBUTAN
PEMBINA YAYASAN AR-RIDLO
Prof. Dr. H. Arif Sazili Rachmat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia, berkah dan rahmat-Nya, dan salam sejahtera bagi pembaca yang budiman.

Berkat ketekunan dan usaha yang tidak mengenal lelah, kepada **Prof. Dr. H. Budi Santoso, M.Sc. APU** tak lupa kami sampaikan, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya. Demikian juga kepada **Dr. Sujarwo, S.Pd, M.Pd**, dan kawan-kawan yang telah membantu hingga tersusunnya buku kesehatan ini secara sistematis dari catatan-catatan kesehatan di Ar-Ridlo.

Dengan tersusunnya menjadi sebuah buku kesehatan semoga bisa di jadikan pedoman untuk hidup dan kehidupan, supaya tetap sehat dan bugar sampai usia lanjut secara alami baik jasmani maupun rohani.

Semoga amal ibadah yang di tulis dan di bukukan ini bermanfaat bagi kemaslahatan umat dan mendapatkan balasan pahala dari Tuhan Yang Maha Esa. Aamiin

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jakarta, JANUARI, 2024

SAMBUTAN
Dr. dr. Siti Fadilah Supari, Sp.JP (K)

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Para pembaca yang budiman, bila anda membaca buku ini yang harus anda cermati adalah buku ini berisi pengalaman-pengalaman Prof Budi ketika memperdalam pengetahuan cara pengobatan metode Prof Arief. Prof Budi mencatat dengan seksama apa yang didengar dan apa yang dilihat didalam metode pengobatan yang dilakukan oleh Prof Arief dengan berdasarkan pengalaman-pengalaman secara empiris ketika mengobati segala penyakit, yang diderita oleh pasien-pasien yang datang. Saya mengenal Prof Arief ini dengan baik, dan saya menyaksikan seberapa banyak pasien yang membutuhkan pertolongannya dan bagaimana pasien-pasien tersebut disembuhkan dengan cara yang sangat unik, spesifik dengan menggunakan bahan-bahan alami murni yang terdiri dari daun-daunan, akar-akaran, dan lain sebagainya. Pasien-pasien menjadi sangat fanatik sehingga baru bertemu muka dengan Prof Arief mereka merasa sembuh. Tidak sedikit yang saya lihat sendiri pasien-pasien yang semula tidak bisa berjalan lancar karena stroke kemudian saya lihat telah bisa berjalan dengan baik. Pasien-pasien yang *aphasia* pasca stroke menjadi bisa berbicara kembali. Sayang hal-hal seperti ini tidak tercatat rapi. Hampir semua pasien Diabetes yang tadinya sangat tergantung dengan obat-obatan diabetes terbebas dari diabetesnya.

Prof Arief mempunyai cara mendiagnosa sesuatu penyakit dan kemudian mengobatinya dengan cara-cara yang tidak sama dengan metode kedokteran barat.

Meskipun masih menggunakan istilah-istilah organ-organ sebagai-mana Ilmu kedokteran barat, tetapi sesungguhnya Prof Arief memiliki metode sendiri yang dinamakan sebagai pengobatan dengan cara Fisioterapi Ar-ridlo. Prof Arief memiliki keAriefan untuk mengetahui tanda-tanda gangguan kesehatan yang diderita oleh pasien-pasiennya. Sekaligus mengetahui jalan keluarnya, yaitu dengan mengembalikan keseimbangan proses metabolisme dalam tubuh.

Dalam salah satu konsep intinya adalah dalam tubuh manusia sehat itu terdapat keseimbangan humoral yang dinamis, sehingga organ-organ penting didalam tubuh bekerja dengan baik dalam merespons peristiwa fisiologis yang terjadi sehari-hari. Selama keadaan tubuh seperti itu maka Insya Allah akan sehat seterusnya dan berumur panjang. Sebaliknya bila keseimbangan humoral didalam tubuh terganggu maka tubuh akan bereaksi untuk tetap mempertahankan keseimbangan sampai tubuh tidak mampu mempertahankan keseimbangan yang fisiologis tadi. Dari sinilah penyakit itu datang, reaksi tubuh yang fisiologis berubah menjadi reaksi patologis.

Perubahan keseimbangan fisiologis sangat dipengaruhi oleh makanan/ pola makan dan pola hidup. Asupan makanan kedalam tubuh merupakan faktor yang sangat penting dalam terjadinya gangguan kesehatan pada manusia. Maka "lambung" merupakan organ yang sangat penting dalam menapis suatu kemungkinan datangnya penyakit. Didalam Ilmu kedokteran modern, ilmu seperti ini juga berkembang dengan pesat, yang disebut sebagai Nutri-epigenomik, dimana faktor makanan akan mempengaruhi ekspresi genetik meskipun tidak mengganggu DNA nya.

Prof Arief ini selalu menggunakan terapi diet (dengan mengekspresikan pantang terhadap sesuatu makanan), disamping memberikan terapi dengan bahan-bahan alami, Prof Arief dalam menangani pasien yang datang kepadanya sangat personal. Setiap pasien mempunyai jenis terapi spesifik meskipun konsepnya sama. Contohnya dalam mengatur diet, Prof Arief mementingkan pantangan terhadap sesuatu jenis makanan tertentu kepada pasien tertentu tergantung dengan kesimpulannya dalam pemeriksaan fisik dan anamnesa yang dilakukan.

Metode yang sangat menarik, mengembalikan kemampuan tubuh dalam keadaan se-fisiologis mungkin dengan menggunakan cara dan bahan-bahan alami. Metode keseimbangan dalam pengaturan humoral dalam tubuh akan menetralkan proses-proses yang tidak fisiologis dalam tubuh.

Selain itu Prof Arief ini selalu menggunakan kalimat-kalimat tauhid dalam mengobati pasiennya, sehingga pasien akan terlatih kepasrahannya kepada Tuhan dan hal ini *me-manage* stress yang tadinya dibawa oleh pasien dari rumah. Pasien sangat percaya kepada metode yang diberikan, keimanan kepada Tuhan juga meningkat maka akan sangat membantu kesembuhan pasien itu sendiri.

Pasien yang datang mengalir seperti air, tidak pernah membuat Prof Arief ini tampak kecapaian, tetapi dengan senyuman khasnya beliau terus mengobati pasien-pasiennya dengan penuh semangat dan tetap bugar diusianya. Keikhlasannya dalam membelai hati pasien-pasien merupakan obat yang paling mujarab bagi pasien-pasien yang datang padanya.

Selain pengaturan pola makan dan herbal alami, Prof Arief memberikan terapi *pengurutan* khusus yang dilakukan oleh para ahlinya (asisten) dan juga olahraga teratur tiap hari minggu malam yang dipimpinnya secara langsung.

Buku ini hanya suatu bagian kecil dari pengetahuan atau kepandaian Prof Arief dalam memberikan terapi kepada pasien-pasiennya. Beliau berusaha menerjemahkan dalam bahasa kedokteran, mungkin ada yang bisa diterjemahkan dengan tepat mungkin ada yang tidak bisa diterjemahkan begitu saja. Memang ada hal yang tidak mudah ditiru, tidak mudah diwarisi oleh orang lain dari beliau ini, yaitu kemampuan beliau yang unik yang tidak bisa dituangkan dalam bahasa ilmu kedokteran yang ada, tetapi manfaatnya bisa jelas dirasakan oleh pasien-pasiennya. Buku ini sekedar memberikan gambaran umum bagaimana dasar berpikirnya metode pengobatan fisiologis Ar-ridlo ini. Mudah-mudahan akan semakin memahami dan mendalami apa yang di lakukan dalam terapi metode Prof Arief ini.

Wassalamu Alaikum Warahamatullahi Wabarakatuh.



Prof. Dr. H. Budi Santoso, M.Sc. APU

KATA PENGANTAR

Materi yang disajikan dalam buku ini merupakan kumpulan catatan hasil dari ceramah dan catatan oleh Prof DR H Arief S Rachmat.

Penulis mengikuti dengan seksama metode penyehatan yang disebut dengan Fsisoterapi Arridlo. Penulis merupakan salah satu pasien yang sebelumnya pernah dibedah jantung, koroner di Rumah Sakit Harapan Kita.

Menurut dokter jantung dari Rumah sakit Harapan Kita yang merawatnya ia harus minum obat jantung seumur hidup. Setelah mengikuti fisioterapi Arridlo tidak lebih dari enam bulan, ternyata badan menjadi bugar kembali tanpa minum obat lagi, kecuali ramuan herbal yang diberikan di sini.

Melalui pengamatan sehari-hari dapat penulis laporkan adanya berbagai penyakit yang diderita pasien yang secara medic atau sejauh ilmu kedokteran belum berhasil menangani, berhasil disembuhkan/ disehatkan kembali.

Sebagai contoh ada pasien yang terkena gagal ginjal, yang semula harus cuci darah (HD) seminggu dua kali, setelah fisioterapi secara teratur dan mentaati pantangan dan anjuran, terjadi perbaikan kesehatan, diawali dengan kenaikan, kadar darah merah. Cuci darah yang semula seminggu dua kali menjadi seminggu

sekali, selanjutnya sebulan sekali dan akhirnya bebas/sembuh.

Ada pasien yang terkena stroke jantung (kaki dan tangan kanan lumpuh, kadang diikuti mulut menyon) saat datang digotong atau pakai kursi roda, setelah kurang dari setahun dapat datang dengan sepeda motor sendiri.

Demikian juga yang stroke ginjal (kaki dan tangan kiri lumpuh) setelah beberapa waktu dapat berjalan sendiri. Ada pasien menderita diabetes mellitus (DM) yang sudah harus diamputasi, dapat mengalami penyembuhan setelah fisioterapi, dan banyak lagi yang pembaca dapat saksikan dengan datang sambil cek kesehatan di Yayasan Arridlo, jalan Pertengahan no 1, Cijantung, Jakarta Timur.

Prinsip kebugaran atau penyehatan Arridlo adalah fisioterapi. Ditera dimaksudkan untuk mengembalikan kebugaran fungsi organ tubuh yang utama yaitu lambung, liver, jantung, ginjal dan paru-paru.

Apabila ke lima organ tubuh itu kembali normal, maka kondisi kesehatan seorang akan kembali karena semua penyakit akan hilang dengan sendirinya.

Dalam dunia kedokteran, dokter melakukan diagnosis atas dasar keluhan dan kelainan pasien. Yang diderita pasien sebenarnya adalah akibat atau muara atau derivat dari sebab akibat kelemahan salah satu atau secara bersama organ-organ utama tersebut.

Sebagai contoh seorang yang pusing kepalanya, ia mengobati dirinya sendiri dengan meminum obat penghilang pusing, namun bila penyakit pusing selalu datang kembali, maka dokter mencari penyebabnya. Ternyata si pasien menderita darah tinggi atau gula tinggi misalnya.

Setelah diberi obat tensi atau gula darah, pusingnya otomatis hilang. Disini dokter berhasil mengidentifikasi/ mendiagnosis penyebab pada tingkat satu.

Kalau tidak ditemukan penyebab penyakit yang lebih awal/ hulu lagi, maka pasien akan bergantung pada obat tensi atau gula darah seumur hidup dengan akibat jangka panjang pada organ lainnya.

Pendekatan atau approach dalam kedokteran dengan demikian bersifat diferensial karena menangani masalahnya secara parsial dari sisi muara atau sisi akibat.

Dari sisi ini berkembanglah keahlian atau spesialisasi seperti dokter spesialis jantung, kulit, paru-paru, ginjal, mata, telinga, lambung dan sebagainya. Pendekatan kesehatan Ar-Ridlo sebaliknya melihat dari sisi lainnya yaitu mencari penyebab awal atau hulunya semua penyakit.

Dalam kehidupan sehari-hari ada petunjuk bahwa setiap produk dari suatu pabrik pasti ada prosedur operasional dan prosedur perawatan (maintenance).

Manusia sebagai ciptaan Allah, tentu Allah juga memberikan petunjuk perawatannya agar badan tetap sehat. Petunjuk tersebut disampaikan melalui wahyu kepada utusanNya yang dikenal sebagai Rasulullah.

Rasul memberikan petunjuk diagnosis bahwa penyebab dari semua penyakit adalah lambung/pencernakan. Dari pencernaan sari makanan akan dikirim ke liver.

Liver memproduksi semua kebutuhan tubuh. Kualitas dan kuantitas zat yang dikirim oleh pencernaan/lambung ke liver akan menentukan baik buruknya kualitas dan kuantitas zat (darah merah, darah putih, enzyme, vitamin, mineral, glukosa, dan sebagainya) yang diperlukan tubuh.

Dari sinilah jenis dan awal penyakit ditentukan oleh liver, baik penyakitnya bersifat tunggal ataupun ganda/ komplikasi.

Rasul juga memberikan resep agar hidup tetap sehat dengan pola makan dan pola hidup yang baik. Pola makan yang baik adalah makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang, dengan makanan yang halalan toyyibah.

Dalam memproduksi zat-zat yang dibutuhkan tubuh, liver memerlukan air empedu sekitar 2 liter dalam sehari semalam, dan ia produksi sejak sarapan pagi.

Orang yang telat sarapan pagi akan memberi masalah pada liver karena kurangnya pasokan air empedu. Siklus pencernaan sekitar 5 jam, artinya setelah 5 jam lambung perlu diisi kembali, lain halnya kalau sedang berniat puasa.

Itulah sebabnya diperlukan pola makan jangan sampai terlambat, dengan kuantitas asupan ke lambung yang sesuai kapasitas lambung yaitu 1/3 padat, 1/3 cair dan 1/3 udara. Lain halnya kalau sedang puasa.

Orang yang sehat tidak sakit, sedangkan orang tidak sakit belum tentu sehat. Ilmu kesehatan mencakup ilmu kedokteran (kedokteran, gigi, kejiwaan), gizi, farmasi dan ketabiban. Ada tiga metode analisis terhadap pasien yang dapat dilakukan yaitu analisis diagnosis, laboratoris dan empiris. Dengan tatapan langsung, dan dengan peralatan sederhana seperti stetoskop, thermometer, alat pukul dan lain-lain, dokter dapat menentukan penyakit pasien sampai pada keyakinan ainal yakin.

Dengan peralatan yang lebih canggih seperti MRI, Rontgen, kateter, echo, USG, analisis darah dan sebagainya dokter dapat menentukan penyakit pasien pada keyakinan yang lebih tinggi yaitu keyakinan ilmiah yakin, karena peran ilmu makin intensif.

Dari hasil analisisnya dokter dapat memperkirakan obat-obat apa yang perlu diberikan. Ilmu tentang obat dikembangkan dalam farmakologi, bukan dalam ilmu kedokteran, sehingga dokter perlu mengikuti perkembangan farmakologi agar dapat memberikan

resep yang tepat. Pada kondisi dimana diperlukan tindakan yang beresiko tinggi seperti bedah jantung, paru-paru, ginjal, lambung atau semisalnya ,diperlukan keyakinan yang lebih tinggi lagi yaitu keyakinan haqqul yakin yang dapat diperoleh dari analisis empiris. Seorang ahli empiris saat memeriksa pasien, ia langsung dapat memberitahukan apa-apa kelemahan pasien yang harus diperbaiki, sehingga ia dapat memberikan resep ramuan, pantangan dan anjuran, tanpa harus memperoleh informasi lebih dahulu dari keluhan pasien.

Keluhan pasien merupakan muara atau sebagai akibat dari kelemahan organ yang ia miliki. Ini adalah pendekatan analisis dari sisi hulu/ awal penyakit. Seorang dokter sebaliknya perlu medapat informasi dari keluhan pasien karena pendekatannya dari sisi muara atau hilir.

Kemampuan metode analisis empiris dalam menentukan penyakit atau kelemahan yang diderita pasien tanpa harus menanyakan keluhan pasien lebih dahulu, sering menimbulkan salah persepsi seolah metode ini bersifat paranormal, menggunakan khadam, ilmu sihir atau terkait istidraj dll.

Orang membandingkan dengan maunah, karomah dan mukjizat yang merupakan karunia Allah dan tak dapat diulang, sedangkan istidraj suatu kemampuan “paranormal” yang dapat diulang.

Kemampuan empiris, memang harus dapat diulang karena kebenaran ilmiah harus dapat diulang

reproducible namun tidak ada kaitannya dengan paranormal atau istidraj. Bahkan seorang ahli empiris harus banyak mengetahui fakta nyata, banyak pengalaman, didasari pada ibadah, keikhlasan, kejujuran, sehingga mampu menyatukan hati, jiwa dan pikiran untuk menentukan analisis empiris dengan tepat .

Ada tiga tahapan dalam fisioterapi Arridlo yaitu pantangan, ramuan dan pengurutan/ pijat. Tidak ada pengobatan dalam fisioterapi ini, apalagi disebut pengobatan alternatif. Yang ada adalah penyehatan, bukan pengobatan.

Metode fisioterapi, berarti ditera = diseimbangkan kembali, fisio = fungsi organ tubuh (kelima organ tubuh). Pantangan itu sangat penting karena menjadi sumber masalah bagi yang memantang apabila dilanggar. Betapapun hebatnya ramuan atau obat yang diberikan, selama pantangannya dilanggar tidak akan menyembuhkan, karena sumber masalah tidak dihentikan.

Ramuan merupakan kombinasi herbal yang dapat mengaktifkan (bahkan meremajakan kembali) ke lima organ tubuh (lambung, liver, jantung, ginjal dan paru-paru), Banyak pasien bukan saja mendapat kesembuhan setelah minum ramuan (ramuan di sini sebenarnya bukan jamu, tetapi dalam kebiasaan sehari disebut jamu) bahkan si pasien makin hari makin mengalami peremajaan kembali (bugar dan awet muda).

Pengurutan tidak dikenal di dunia kedokteran, dari pengamatan, banyak pasien yang merasa sakit namun dengan obat apa saja tak mempan karena memang secara medis ia normal.

Penyebab adanya keluhan adalah turun bero, turun peranakan, keseleo dan sebagainya yang berakibat pada kurang normalnya suatu fungsi organ tubuh. Penyehatannya kembali hanya dapat dicapai dengan pengurutan.

Turun bero bagi laki-laki, turun peranakan bagi perempuan umumnya diakibatkan oleh aktivitas mengangkat beban berat dalam keadaan perut kosong.

Turun bero dapat berlanjut menjadi hernia yang dalam dunia kedokteran akan dioperasi. Akibat turun bero dapat muncul adanya pegel-pegel badan, bisa di pundak, kaki, tangan dan lain-lainya. Akibat turun peranakan, mensnya sakit, dua hari lancar selanjutnya tinggal ngeplek-ngeplek, susah punya anak, karena mudah keguguran.

Dengan menjaga pantangan, kesehatan pasien akan naik 30%, dengan rajin minum ramuan dan mengkonsumsi anjuran kesehatan akan tambah naik 40% dan dengan pengurutan kesehatan pasien dapat mencapai 100%.

Fisioterapi memiliki arah kesembuhan yang lambat namun lebih ada kepastian terhadap suatu penyakit,

yang mungkin dunia kedokteran sudah sampai batas tidak ada lagi jalan keluar untuk pengobatannya.

Kepada Prof. DR. H. Arief S Rachmat penulis sangat memberikan apresiasi atas penemuan metode empiris fisioterapi yang dengan tekun, sabar dan ikhlas melayani pasien begitu banyak dengan perlakuan sama. Karena pertolongan Allah, beliau mampu melayani pasien kadang sampai jam 4 pagi dini hari sejak “Kliniknya” buka jam 9 pagi.

Pasien yang datang hanya dikenakan biaya pendaftaran Rp.1000, (seribu rupiah), harga ramuannya pun terjangkau oleh rakyat jelata yaitu sekitar Rp. 25.000 sampai Rp. 40.000. Baik ramuan yang perlu diminum maupun anjuran yang perlu dikonsumsi dapat dibeli di sini, tapi juga dapat diramu sendiri karena bahan dasarnya dapat dibeli di luar.

Ilmu kesehatan Arridlo ini perlu disebarluaskan karena memberikan perspektif baru dalam dunia kesehatan/ kedokteran dengan pendekatan yang melengkapi pendekatan ilmu kedokteran yang telah berkembang selama ini. Catatan ini ditulis secara bebas menurut urutan sesuai daftar isi dan tidak perlu mengikuti standar penulisan ilmiah karena lebih menekankan informasi yang perlu disebarluaskan kepada masyarakat umum. Dalam beberapa hal ada materi yang di ulang-ulang agar pembaca diingatkan kembali akan fungsi organ tubuh tertentu.

Jakarta, Januari, 2024

DAFTAR ISI

Sambutan Prof. DR. H. Arief Sazili Rahmat.....	i
Sambutan Dr. dr. Siti Fadilah Supari, Sp.JP (K).....	ii
Kata Pengantar Penulis	vi
Daftar isi.....	xvi
 BAB I : PENJELASAN UMUM	 1
1.1 Sehat sampai usia lanjut.....	1
1.2 Masalah penyakit.....	7
1.3 Metoda penyembuhan.....	11
 BAB II : MAKANAN POLA MAKAN, POLA HIDUP DAN PUASA	
2.1 Makanan dan pola makan.....	27
2.2 Pola hidup.....	40
2.3 Puasa dan kesehatan.....	45
 BAB III : SISTEM PENCERNAAN	
3.1 Sistem pencernaan.....	55
3.2 Hubungan lambung dan organ lainnya.....	63
3.3 Metabolisme	67
 BAB IV : LIMA ORGAN TUBUH	
4.1 Lambung.....	72
4.2 Ginjal	81
4.3 Paru-paru.....	90
4.4 Jantung	100
4.5 Liver.....	109
Hubungan antar organ tubuh	114

Keterkaitan metabolisme organ tubuh.....	123
Komplikasi penyakit.....	164
Kesehatan terkait dengan sholat	165
Penjelasan tentang hubungan penyakit.....	172
Butir-butir terapi.....	175
Pengaruh hati ke jiwa.....	183
Analisa Penyakit.....	184
Pemberian Terapi.....	203
Daftar Pustaka.....	205
Daftar Riwayat Hidup.....	210

BAB I

PENJELASAN UMUM

1.1 SEHAT SAMPAI LANJUT USIA

Hidup sehat menjadi dambaan setiap orang, apalagi jika selalu sehat sampai lanjut usia. Walaupun harta seseorang banyak, bila sakit-sakitan, kita tidak bisa menikmati kekayaan, apalagi jika tidak kecukupan harta dan selalu sakit-sakitan.

Sekarang telah banyak diiklankan dan dijual makanan suplemen. Bagi orang yang mampu, akan membeli makanan/ minuman suplemen yang diiklankan, walaupun kegunaannya belum tentu sesuai, ada atau bahkan membahayakan bagi kesehatan.

Salah satu makanan/ minuman yang gencar saat ini diiklankan adalah makanan kaya akan serat. Makanan/ minumannya mungkin bermanfaat bagi tubuh kita, namun karena cara mengkonsumsinya dengan menggunakan air dingin/ es, manfaat yang akan diperoleh bisa terhapus oleh kerugian yang timbul akibat mengonsumsi air dingin.

Ada lagi yang menjual cairan kaya mineral untuk campuran minuman agar menjadi bermineral tinggi. Yang menjadi pertanyaan, apakah minuman bermineral tinggi perlu untuk kita.

Mungkin minuman bermineral tinggi perlu untuk

orang Barat yang kurang mengonsumsi makanan kaya mineral, sedang kita yang sudah banyak makanan bermineral, apa perlu tambahan mineral lagi.

Sering ditemui orang yang materinya kecukupan, tetapi banyak makanan yang harus dipantang, gerakannyapun terbatas karena cepat lelah, lemas, lesu dan sebagainya.

Uangnya banyak, tetapi tidak untuk dinikmati, karena lebih banyak dipakai untuk berobat. Sebaliknya banyak pula orang yang jika dilihat materinya relatif kurang, makanapun sederhana, tidur nyenyak beralaskan tikar, tetapi dapat hidup tenang, sehat dan selalu bahagia.

Kami berharap, para pembaca dapat mengambil beberapa manfaat, dari tulisan ini yang membahas masalah berkaitan dengan bagaimana menjaga agar kita selalu sehat sampai lanjut usia secara alami.

Maksud secara alami adalah dengan memantang makanan yang perlu dipantang, dan bila sakit cukup menggunakan obat yang berasal dari bahan alam, bukan dari bahan kimia sintetis.

Cara lain yang dilakukan adalah fisioterapi yaitu menterapi (menyeimbangkan kembali) fungsi organ-organ tubuh (fisio). Metode fisioterapi adalah metode untuk menyehatkan tubuh, bukan mengobati, karena orang yang sehat pasti tidak sakit, sedangkan orang yang tidak sakit belum tentu

sehat.

Kesehatan didominasi oleh keseimbangan metabolisme, yang dikendalikan oleh lima organ tubuh yaitu lambung, liver, jantung, ginjal dan paru-paru.

Oleh sebab itu fisioterapi dimulai dari kelima organ tersebut menggunakan metode empirik, baik diagnosa maupun terapinya.

Terapi yang digunakan adalah **alami** menggunakan herbal yang banyak ditemukan di alam yang tak mempunyai efek samping atau kalau ada sangat minim, **manusiawi** sesuai dengan kenyataan dan fitrah manusia, **ilmiah** didasarkan pada hasil penelitian dan pengalaman empirik, **islami** sesuai kenyataan fitrah kehidupan, baik hukum lahiriah maupun batiniah.

Fisioterapi ini memiliki tiga aspek yaitu **pantangan** makanan dan minuman, **ramuan/ jamu** penterapi lima organ tubuh, dan **urut** (pijat urut) mengembalikan fungsi otot baik pada posisi imbang, fungsi syarap dan sebagainya.

Dari pengalaman yang ada, terbukti bahwa melalui fisioterapi ini, segala penyakit akan sembuh dengan sendirinya, bahkan penderita seperti stroke, gagal ginjal, diabetes, hepatitis, tumor, kanker, migraine, flu tulang, parkinson, autisme, herpes, aids, HIV, TBC, ayatan dsb. Ini sesuai dengan firman Allah dalam surat At Tin (QS: 95:4 "*sesungguhnya Kami*

telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”).

Bukankah dalam dunia kedokteran, tanggap tubuh seseorang terhadap obat yang diberikan tergantung dari kemampuan metabolisme sehingga obat sifatnya membantu kembalinya keseimbangan dalam membangun sehatnya tubuh kembali. (orang mengatakan cara ini dengan metoda kembali ke alam).

Dunia baratpun sekarang sudah mulai melirik kembali ke alam, karena telah banyak bukti bahwa bahan kimia sintetis untuk obat-obatan memberikan dampak negatif terhadap tubuh. Banyak contoh yang ditemui, seseorang yang sakit dan mengkonsumsi obat, kemudian sembuh, tetapi timbul efek sampingan yang lain.

Penggunaan bahan alami untuk obat, atau dengan memantang makanan tertentu, sangat kecil kemungkinannya (walaupun mungkin ada) mendapat efek samping negatif.

Memang benar masalah umur adalah rahasia Tuhan, tetapi alangkah bahagiannya jika kita sehat dan punya umur relatif panjang.

Umur panjang tetapi sakit-sakitan, tentunya merepotkan kita maupun keluarga, disamping itu biaya yang dikeluarkan tidak sedikit.

Banyak contoh di sekitar kita, orang yang sudah lemah, sakit-sakitan, tetapi belum dijemput oleh maut.

Banyak pula contoh orang tua yang masih sehat dan masih aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan, masih bisa pergi kemana-mana. Beruntunglah mereka yang berusia lanjut dan selalu sehat. Masalah sehat di hari tua tidak datang begitu saja, tetapi melalui proses panjang sejak muda.

Jika sejak dini kita rajin menjaga kesehatan, pola hidup dan pola makan teratur, berolah raga seimbang kebutuhan, dapat diharapkan kemudian hari kita akan selalu sehat.

Beberapa contoh masih banyak dapat ditemui terutama di pedesaan orang-orang tua yang masih sehat. Jika kita tanya, pada umumnya mereka mengatakan bahwa mereka selalu menjaga pola makan dan hidup sejak mudanya.

Disamping itu mereka tidak pernah berbuat macam-macam (neko-neko, Jawa), hidup sederhana, walaupun sebenarnya mereka mempunyai kekayaan yang mungkin lebih dari cukup.

Dalam buku ini dijelaskan beberapa bab yang saling terkait, dan ada beberapa masalah yang diulang dalam bab lainnya untuk lebih menjelaskan. Masalah pola makan, makanan, pola hidup serta kaitannya dengan kesehatan dijelaskan dalam Bab II.

Mengapa kita harus sarapan?

Mengapa kita tidak boleh terlambat makan?

Mengapa kita harus berpuasa (bagi yang muslim)?

Mengapa makanan yang dianjurkan adalah makanan

yang halal dan baik?

Dalam Bab III dijelaskan sistem pencernaan. Hal ini diberikan pada awal karena sistem pencernaan termasuk masalah yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Banyak penyakit yang berawal dari pencernaan yang tidak beres.

Bab IV menguraikan tentang masalah 5 (lima) organ tubuh yang sangat penting dan harus dijaga agar kita selalu sehat. Kelima organ tubuh bagian dalam itu meliputi lambung, liver, jantung, ginjal dan paru-paru, serta hubungan antar organ tubuh tersebut kaitannya dengan kesehatan.

Lambung manusia dapat dibedakan menjadi 3 (tiga) tipe yaitu normal, tipis, dan tebal. Perbedaan ketiga tipe tersebut memberikan perbedaan penyakit yang mungkin akan/ dapat diderita orang tersebut jika tidak bisa menjaga kesehatan. Penjelasan lebih lanjut diuraikan dalam Bab V.

Biasanya bila ada orang sakit, perawat atau dokter mengukur tensi darah si pasien.

Dan tensi tersebut dapat diketahui, apakah pasien tersebut lemah livernya atau ginjalnya kurang baik, apakah tekanan darahnya rendah atau tinggi? Masalah pengukuran tensi ini dibahas lebih lanjut pada Bab VI.

Sebelum kita menderita sakit sebaiknya melakukan pencegahan dengan cara memantang sesuatu makanan, jika telah sakit, kita harus berobat.

Hal ini dijelaskan dalam Bab VII.

Bab VIII akan menjelaskan tentang hipertensi. Mengapa penyakit ini disebut juga dengan si pembunuh diam-diam?

Selanjutnya dalam Bab IX dibahas tentang ginjal. Ginjal adalah organ yang menerima akibat tak langsung dari pola makan dan hidup seseorang. Peran organ ini sangat penting sehingga perlu dijaga.

Bab X membahas tentang masalah penyakit yang sering diderita orang yaitu kencing manis. Penyakit ini relatif sulit mengobatinya. Penderitanya cukup banyak disini. Menurut catatan, penderitanya di Indonesia lebih dari 6 (enam) juta orang.

Selanjutnya Bab-bab berikut membahas tentang: Bab XI, Bahayanya Hiperkolesterol, Bab XII, Stroke Dapat Menyerang Siapa?, Bab XIII, Bila Wajah Mendadak Menyonyok, Bab XIV, Turun/ Naik Bero Atau Peranakan, Bab XV, Sering Masuk Angin Dan Angin Duduk, Bab XVI, Anemia/ Kurang Darah, Bab XVII, Hepatitis Penyakit Hati, Bab XVIII, Kesalahan Diagnosis Dan Komplikasi, Bab XIX, Organ Susut Tulang Belakang, Bab XX, Bahan Ramuan/ Jamu Dan Manfaatnya.

Masalah lainnya yang dibicarakan dalam buku ini adalah penyakit yang berhubungan, dengan hiperkolesterol, turun bero/ peranakan, stroke dan lain-lain, serta fungsi dari organ tubuh. Beberapa tips untuk menjaga kesehatan diberikan dalam beberapa uraian.

Ringkasan dalam bentuk diagram diberikan pada akhir tulisan ini.

1.2 MASALAH PENYAKIT

Penyakit kebanyakan di mulai dari lambung sedangkan perjalanan penyakit ditentukan oleh fungsi liver. Penyakit dapat dibedakan menurut penyebab maupun berat ringannya. Menurut pengalaman empiris, kebanyakan penyebab penyakit adalah karena pola makan dan pola hidup yang tidak baik.

Dalam tubuh manusia sebenarnya sudah dibekali antibodi yang berfungsi melawan penyakit yang akan masuk, tetapi zat antibodi dapat menurun kemampuannya jika pola makan atau pola hidup yang tidak baik, sehingga virus, bakteri atau lainnya dapat mengganggu.

Akibat yang ditimbulkan oleh suatu penyakit, dapat mengganggu kondisi fisik lahir, atau mengganggu batin/kejiwaan seperti stress, tertekan, psikosomatis.

Penyakit karena pola makan yang tidak baik, misalnya kelebihan, kekurangan, atau mengkonsumsi sesuatu yang dapat mengganggu lambung. Dengan terganggunya lambung, akan berpengaruh pada organ/fungsi tubuh lainnya.

Penyakit yang ada kaitannya dengan ilmu hitam mungkin saja ada, tetapi.pada dasarnya tidak dapat mengganggu orang, jika orang tersebut sehat lahir dan

batinnya.

Menurut pengalaman, sakit karena ilmu hitam hanya sedikit, sehingga bila ada pasien yang datang mengeluh sakit dengan perasaan cemas karena ilmu hitam, sebagai pengobat, kita harus hati-hati jika memberikan diagnosis. Orang yang sakit akibat liver atau ginjalnya terganggu, cenderung menjadi pencemas, dan merasa sehingga mungkin saja terpikir bahwa sakitnya adalah akibat diganggu musuh/saingannya melalui ilmu hitam.

Dalam fisioterapi tidak dikenal dengan penyakit keturunan, tetapi genetik diturunkan dari orang tua ke anak secara lurus dan silang. Gen yang diturunkan secara lurus artinya dari bapak ke anak laki-laki, dari ibu ke anak perempuan adalah jantung dan paru-paru. Gen yang diturunkan secara silang artinya dari bapak ke anak perempuan, dari ibu ke anak laki-laki adalah lambung, liver dan ginjal.

Lemah kuatnya fungsi organ tubuh yang diturunkan kepada anak memang menentukan daya tahan tubuh seseorang terhadap penyakit tertentu. Hal inilah yang mungkin menjadi perhatian dokter, seolah penyakit itu diturunkan. Misalnya terhadap pasien diabet atau asma, timbul pertanyaan apakah ada orang tua, kakek/ neneknya yang diabet atau asma.

Fisioterapi tidak menganggap penyakit akan menurun kepada anak-cucu. Yang menurun ke anak cucu adalah tipe organnya.

Orang tua yang mempunyai lambung tebal, kemungkinan besar anaknya, akan mempunyai lambung tebal.

Jika anak tersebut dijaga makanannya, dia dapat terhindar dari penyakit orang yang mempunyai lambung tebal, atau terhindar dari penyakit seperti orang tuanya.

Menurut berat ringannya penyakit:

- a. Ringan
- b. Sedang
- c. Kronis/ berat

Menurut berat ringannya penyakit dibedakan menjadi:

a. Penyakit ringan yang cepat dan mudah disembuhkan adalah misalnya panu, bisul, ketombe, sendawa. Walaupun

penyakit tersebut termasuk penyakit ringan, bila tidak segera disembuhkan, lama-kelamaan akan mengganggu juga.

Contoh penyakit ringan: panu, bisul, ketombe, sendawa.

Contoh penyakit sedang: cacingan, kurang darah, alergi, tidur ngorok, tidak tahan lapar, bau badan.

Contoh penyakit kronis: maag, ginjal, jantung,

b. Penyakit sedang, contoh flu termasuk ikutannya seperti sariawan, masuk angin, sakit mata, cacingan, kurang darah, alergi, tidur ngorok, tidak tahan lapar, bau badan (keringat). Penyakit sedang

walaupun tidak berbahaya, jika tidak disembuhkan dengan baik, dapat berubah menjadi penyakit kronis.

c. Penyakit kronis atau berat seperti maag (dan akibat yang ditimbulkannya seperti tipus, THT, turun bero/ peranakan), ginjal, jantung, paru-paru, dan liver, dan semua penyakit yang diakibatkan terganggunya organ tubuh tersebut. Dalam dunia kedokteran penyakit-penyakit tersebut ditangani oleh ahli/ spesialis masing-masing.

1.3. METODA PENYEMBUHAN

Metoda pengobatan:

1. Ketabiban
2. Kedokteran
3. Alternatif

Penyembuhan dengan metode empirik Arridlo adalah fisioterapi ke lima organ tubuh sebagai disebut di atas. Ini berbeda dengan metode penyembuhan suatu penyakit yang berkembang di

masyarakat sebagai berikut:

a. Melalui Ilmu Ketabiban (dikembangkan oleh bangsa timur).



Ilmu ketabiban mula-mula dikenalkan oleh Nabi Muhammad SAW, kemudian dikembangkan oleh sahabat-sahabat beliau antara lain Syeh Subakir, kemudian lebih dikembangkan lagi dan dicatat menjadi ilmu ketabiban oleh Ibnu Sina.

Apakah pengobatan fisioterapi?

Pada saat kejayaan kerajaan

Islam di Spanyol menurun, tepatnya ketika benteng Andalusia jatuh, buku-buku kesehatan yang ditulis Ibnu Sina diangkut oleh bangsa Eropa dan dikembangkan menjadi ilmu kedokteran.

b. Melalui Ilmu Kedokteran.

Ilmu kedokteran berkembang dengan pesat dari masalah penanganan penyakit umum menjadi penyakit-penyakit khusus sesuai dengan perkembangan zaman, sehingga dikenal dengan sebutan dokter spesialis penyakit tertentu. Namun demikian, masih banyak penyakit yang belum dapat diatasi oleh ilmu kedokteran, sehingga masih ada peluang bagi pengembangan ilmu pengobatan alami dan ketabiban.

c. Melalui Pengobatan Alami

Salah satu wali yang mengembangkan metoda pengobatan alami adalah DR. Abdurahman dari gunung Ciremai desa Cierih Majalengka Jawa Barat sekitar tahun 1800-an. Beliau belajar ilmu pengobatan di Maroko selama bertahun-tahun.

Pewaris dari ilmu pengobatan alternatif ini adalah Bapak Prof. DR. H. Arief Sazili Rachmat, kemudian dikembangkan penyehatan menggunakan metode fisioterapi dibawah bendera Yayasan Ar-Ridlo.

Penyehatan secara alami ini merupakan penyehatan yang paling aman dan membawa

harapan keberhasilan yang paling besar berbeda dengan metode penyehatan lainnya.

Sekarang berkembang beberapa pengobatan “alternatif” yang dasar dan metodenya sangat berbeda dengan cara fisioterapi yang dikembangkan Yayasan Ar-Ridlo.

Alternatif yang ada sering dikaitkan dengan orang pintar, dukun, paranormal dan sebagainya. Ada juga yang menganggap pengobatan selain dokter disebut alternatif misalnya pijat refleksi, tusuk jarum dan sebagainya.



Penyehatan fisioterapi berbeda dengan pengobatan alternatif lainnya, dan tidak bisa dikaitkan dengan orang pintar, dukun, dan paranormal, karena dapat dipelajari, diilmiahkan, dan merupakan hasil pengalaman empirik bertahun-tahun.

Contoh orang yang sakit TBC paru-paru kebanyakan kurus, lekuk pada pangkal leher depan cekung, tulang punggung bengkok, lemah, bahu rata kadang-kadang p u n d a k a g a k terangkat, lubang hidung memanjang atau bagian atas agak menyempit dan ujung

Seorang pasien yang datang, tanpa ditanya lebih dulu tentang apa yang dideritanya, pendeteksi empirik langsung dapat memberikan diagnosis bahwa pasien tersebut menderita penyakit tertentu.

Timbulpertanyaan bagaimana cara seorang pendeteksi

empirik mengetahui penyakit pasien tersebut.

Salah satu cara adalah dengan melihat raut wajah dan tanda-tanda tubuh lainnya.

Bagaimana cara mendeteksi suatu penyakit?

Contoh pasien TBC/ paru-paru, kurus, lekuk pada pangkal leher depan cekung, tulang punggung bengkok, lemah, bahu rata kadang-kadang pundak agak terangkat, lubang hidung memanjang atau bagian atas agak menyempit dan ujung hidung kelihatan pucat.

Tanda-tanda lain untuk mengetahui bahwa orang tersebut sakit paru-paru dapat diketahui dari:

- a. Tekanan darahnya rendah
- b. Sesak napas
- c. Kurang darah/ pucat, kurang gizi, dan kurus
- d. Napsu makan kurang, akibat lambung tidak beres
- e. Napsu sex meningkat, sebab kelebihan produksi kelenjar hormonal
- f. Pemarah atau emosional, karena pengaruh kurang darah.

Sekarang jelaslah kepada kita bahwa dengan pengamatan tanda- tanda pada pasien selama bertahun-tahun dapat digunakan untuk mendiagnosis penyakit.

Dalam buku ini, tidak dibahas lebih lanjut tentang pengobatan alternatif selain metoda fisioterapi. Istilah pengobatan selanjutnya dimaksudkan untuk fisioterapi.

Sebagai diketahui ilmu kesehatan lebih luas karena mencakup ilmu kesehatan masyarakat (lingkungan, kesehatan ibu dan anak), ilmu kedokteran (kedokteran umum/ spesialis, kedokteran gigi, kejiwaan), ilmu farmasi, ilmu gizi, ilmu ketabiban.

Perbedaan cara pengobatan:

- a. Ketabiban: sangat mengandalkan keampuhan do'a dan mantera si tabib.
- b. Kedokteran: mengandalkan dari, hasil uji laboratorium, dan obat kimia sintesis
- c. Fisioterapi : menggunakan bahan alami sehingga relatif tidak ada efek samping, menggunakan peralatan canggih bila diperlukan saja

Perbedaan cara pengobatan dengan fisioterapi:

a. Ketabiban:

Sangat mengandalkan keampuhan do'a atau mantera-mantera si tabib, disamping penggunaan peralatan/ ramuan yang relatif sederhana.

Pada zaman Rasulullah, banyak ditemui kisah-kisah penyembuhan hanya dengan do'a seseorang tabib. Ada juga sahabat Rasulullah yang sakit (sekarang mungkin disebut stroke), kemudian disuruh beliau untuk berendam di air zam-zam pada malam hari. Ada

juga orang yang sakit, disuruh Rasulullah berbekam, minum madu dan sebagainya.

Dari ceritera zaman dulu sering ditemui tabib yang hanya bermodal air putih yang diberi mantera dapat menyembuhkan berbagai penyakit, namun sekarang tabib semacam ini jarang ditemukan.

b. Kedokteran:

Ilmu kedokteran terutama menggunakan bahan kimia yang sering memberi pengaruh sampingan (dikhawatirkan efek negatif) pada organ tubuh lain, serta sangat tergantung pada alat dan uji laboratorium.

Peralatan sederhana seperti termometer, stetoskop, dan alat sederhana lainnya memberikan keyakinan kepada dokter yang mendiagnosis kepada keyakinan ainal yakin, yang masih bisa meleset.

Penggunaan alat yang lebih canggih seperti MRI, cateter, USG, analisis darah, rontgen, dan alat uji canggih lainnya dapat memberikan keyakinan kepada dokter yang mendiagnosis kepada keyakinan 'ilmul yakin.

Namun keyakinan inipun masih bisa meleset. Bahkan meskipun telah menggunakan peralatan yang canggih, dan obat-obatan modern, masih banyak penyakit yang belum dapat diatasi dengan ilmu kedokteran saat ini, seperti misalnya penyakit akibat virus HIV/AIDS.

Disamping itu masih banyak pula penyakit yang

belum diketahui sumber penyebabnya. Penyakit yang belum diketahui secara pasti biasanya disebut dengan penyakit idopatik. Salah satu contoh misalnya ada seorang yang wajahnya mendadak perot pada pagi hari.

c. Fisioterapi:

Fisioterapi Ar-Ridlo adalah cara menyetatkan melalui terapi fungsi organ tubuh. Di sini tidak ada pengobatan, tapi yang ada adalah penyehatan.

Ada lima organ tubuh utama yang perlu diterapi (diseimbangkan kembali) yaitu lambung, liver, jantung, ginjal dan paru-paru.

Apabila kelima organ tubuh ini seimbang fungsinya maka akan terjadi keseimbangan metabolisme sehingga tubuh akan sehat. Ini berarti bahwa penyakit apapun akan dapat sembuh dengan sendirinya.

Diagnosa yang akan diurai berdasar empirik yaitu suatu kenyataan yang terekam dalam pengalaman.

Kesehatan Arridlo didasari pada ilmu islami, alami, ilmiah dan manusiawi, sedangkan pelayanannya secara alami, manusiawi, ilmiah dan islami.

Dasar filosofi dari penyehatan adalah sebagai berikut. Orang sehat tidak sakit, sedangkan orang tidak sakit belum tentu sehat.

Obat-obatan dapat menekan sakit sehingga orang tidak merasa sakit, walaupun belum tentu mengobati penyakit atau menyetatkan.

Pada dasarnya seorang dilahirkan dalam keadaan sehat, orang tuanyalah yang membuat bayi lahir kurang sempurna.

Keadaan sehat bayi yang sempurna dalam perkembangannya dapat mengalami berbagai penyakit.

Ilmu kedokteran berkembang untuk mendiagnosis berbagai penyakit ini, sedangkan ilmu farmasi melakukan berbagai studi dan riset untuk menemukan obatnya.

Ilmu gizi mempelajari kandungan berbagai minuman dan makanan gizi bagi keperluan tubuh, agar tubuh tetap sehat.

Usaha dan biaya makin mahal dalam diagnosis untuk menemukan penyebab suatu penyakit, sementara itu penyembuhannya belum tentu terjamin.

Bertolak dari ditemukan penyebab awal suatu penyakit, dapat ditemukan terapi sehingga kita tidak lagi perlu mengobati penyakit yang diderita karena sebenarnya ia hanya merupakan akibat atau derivat dari penyebab yang lebih mendasar.

Betapapun canggih suatu alat tidak mungkin dapat mengerti proses mekanisme, metabolisme, berbagai reaksi enzyme, proses gerakan otot, kontrol syaraf dan sebagainya.

Karena alat sifatnya barang mati, sedangkan poses kehidupan disamping mengikuti hukum-hukum alam fiska, kimia, biologi, juga mengikuti hukum-hukum

yang bersifat non fisik (atau bersifat metafisik).

Dalam kaitan inilah, seorang ahli empirik memposisikan diri (baik jasmani maupun rohani menyatu, rasa karsa dan ciptanya menyatu, hati jiwa dan pikiran menyatu) sebagai instrument terancangih untuk mendiagnosis kondisi pasien.

Dalam ilmu fisika dikenal pengertian bahwa untuk meng probe (meraba, mengatur pernafasan dengan menghisap melalui hidung di keluarkan melalui mulut) suatu obyek diperlukan peraba yang sederajat.

Atom hanya bisa di probe (diraba, dihisab) dengan atom, alam semesta hanya bisa dirasakan dengan secara alami, ruh dengan ruh dan kondisi hidup manusia dengan instrumen manusia secara empirik.

Sebagai telah disebutkan diagnosis yang biasa dilakukan seorang dokter menggunakan alat-alat sederhana seperti termometer, stetoskop, dengan mata telanjang sudah memberikan keyakinan yang bersifat yakin.

Penggunaan instrumen yang lebih canggih seperti MRI, Rontgen, Cateter dan lain-lain dapat memberikan keyakinan yang lebih jauh yaitu 'ilmu yakin.

Namun pada kondisi tertentu dimana pasien memerlukan tindakan yang beresiko tinggi seperti bedah jantung, ginjal, otak dan lainnya, diperlukan keyakinan haqqul yakin yang dapat diperoleh melalui empirik.

Dalam metoda fisioterapi bahan yang

digunakan adalah:

- a. Bahan alamiah yang berasal dari tumbuh-tumbuhan atau mahluk hidup seperti madu, dan juga obat-obatan tertentu yang secara empirik mempercepat penyembuhan namun dengan akibat samping yang minimal.
- b. Peralatan pembantu ukur tensi darah (tensimeter).

Terhadap pasien yang diketahui gagal ginjal, metode fisioterapi tidak melarang orang tersebut melakukan cuci darah (menggunakan alat yang canggih).

Penggunaan ramuan bahan alamiah, lebih aman karena pengaruh sampingan (yang negatif) relatif kecil atau bahkan tidak ada, sehingga terapi ini cukup aman.

“Pasien datang berobat ke dokter, pertama-tama akan ditanya apa yang dikeluhkannya, kemudian diberi resep”

Perbedaan nyata antara kedokteran dan fisioterapi adalah pada kedokteran pertama-tama dokter melihat kelainan dan menanyakan kepada si pasien keluhan atas penyakit yang

dideritanya kemudian dari informasi pasien dokter memberikan diagnosis dan resep obat.

Pada fisioterapi, seorang fisioterapis tanpa atau dengan melakukan deteksi ke lima organ tubuh utama (lambung, liver, ginjal, jantung, dan paru-paru)

secara cepat mengetahui apakah kelima organ-organ tubuh utama normal atau tidak.

Kemudian dari sini dapat ia menentukan dan

“Pasien datang ke pengobatan metoda fisioterapi, pertama-tama dilihat rautmuka, postur tubuh dan tanda-tanda lain di tubuhnya, kemudian diberi diagnosis apa yang dideritanya”

memberitahukan kepada pasien jenis penyakit yang dideritanya, tanpa harus menanyakan keluhan penyakit apa yang dideritanya.

Dengan cara ini dapat dihindari kesalahan diagnosis, walaupun kadang-kadang hasil diagnosis fisioterapi

tidak sama dengan hasil pemeriksaan dokter.

Sebagai contoh ada seorang pasien mengeluh jantungnya berdebar. Pasien yang datang ke dokter, tahap pertama, mungkin hanya diberi obat penenang, vitamin atau kalau dia yakin langsung diberi obat untuk jantung. Jika selama dua atau tiga hari tidak ada perubahan, baru diberi obat yang lain atau tindakan lain.

Pemberian obat dari bahan kimia sintetis, mungkin dapat menghilangkan rasa sakitnya, tetapi obat yang diberikan mungkin juga akan menyebabkan organ tubuh lainnya terganggu.

Gejala penyakit jantung dapat dihilangkan, tetapi ini belum tentu menyembuhkan penyakitnya,

bahkan dapat timbul masalah baru, karena ginjalnya dapat terganggu akibat penggunaan obat jantung.

“Pengobatan fisioterapi tidak langsung melakukan pengobatan terhadap gejala atau apa yang dirasakan pasien tetapi kepada d a n sumber penyakit”

Dalam kasus yang sama, bila pasien tersebut datang ke fisioterapis, ditemukan ternyata penyebab gangguan jantung adalah slem (asam lambung) yang meningkat. Ini adalah akibat fungsi lambung yang tidak benar atau akibat mengkonsumsi makanan yang merangsang asam lambung, maka

diagnosisnya adalah maag yang kronis. Terapinya adalah melarutkan asam lambung dengan bisolvon, promag dan minum kopi murni yang berarang aktif. Pengalaman menunjukkan banyak pasien terterapi dengan metode ini.

Ada juga kasus yang sering dialami yaitu seorang suami menderita maag kronis, sedang isterinya lemah liver. Kedua pasien tersebut diberi ramuan/ jamu yang sama.

Pasien yang belum mengerti tentu akan bertanya, atau bahkan protes, sebab merasa bahwa penyakit yang dideritanya belainan, tetapi diberi ramuan yang sama.

Setelah dijelaskan bahwa penyebab maag

kronis dan liver adalah bersumber pada lambung.

“Pengobatan fisioterapi berjalan secara alami dan sering terasa sangat lambat oleh pasien”

Dengan pengertian itu apabila keduanya taat/disiplin pada petunjuk terapi, keduanya akan mengalami penyembuhan yang cepat.

Terapi Arridlo (nama metode terapi yang dikembangkan) biasanya tidak langsung melakukan pengobatan

terhadap gejala atau apa yang dirasakan pasien, tetapi melakukan terapi pada sumber atau penyebab penyakit.

“Keberhasilan fisioterapi sangat tergantung pada kedisiplinan pasien dalam hal menjaga pantangan dan anjuran”

Sebagai contoh, orang yang menderita batu ginjal, maka yang dilakukan penterapian lebih dahulu adalah penyebab timbulnya batu ginjal yaitu kadar gula darah yang tinggi.

Jika kadar gula darah dapat diturunkan, maka batu ginjalnya akan hancur dengan sendirinya, dan keluar bersama dengan air seni. Dengan memantang beberapa makanan tertentu, proses pembentukan batu ginjal tidak terjadi lagi.

Dalam ilmu kedokteran, batu ginjal dikeluarkan, dengan berbagai cara misalnya pemberian obat, operasi melalui pembedahan terbuka atau dengan sinar laser.

Dengan cara ini, jika tidak diikuti dengan memantang makanan, maka beberapa bulan kemudian akan timbul lagi batu ginjal.

Dalam fisioterapi, proses penyehatan/penyembuhan berjalan alami dan sering terasa lambat oleh pasien, sehingga pasien dan keluarganya tidak sabar. Contoh seorang pasien darah tinggi, oleh dokter diberi obat penurun tensi darah. Setelah diminum beberapa saat, tensi darahnya diukur kembali dan ternyata turun, namun setelah pengaruh obat habis, tensi naik kembali. Untuk menjaga agar tensi selalu turun, pasien secara periodik selalu minum obat sehingga sangat tergantung pada obat.

Lain halnya dalam fisioterapi, pasien diberi ramuan /jamu agar tensi turun secara alami dan disuruh memantang. Jika pasien disiplin, dan tidak melanggar pantangan, tensi akan turun secara perlahan dan pasti, serta tidak kembali naik lagi.

Sebaliknya jika pasien tidak disiplin, dan selalu melanggar pantangan, proses penyembuhannya akan menjadi lama atau bahkan tidak berhasil. Kadang-kadang pasien tidak sengaja melanggar pantangan. Seorang pasien misalnya dipantang makan pisang, dia akan melanggar pantangan, jika dia memakan makanan yang digoreng dengan minyak habis dipakai untuk menggoreng pisang akan tercampur dengan lainnya (misalnya ubi, tahu, tempe dan pisang). Pelanggaran akibat ketidak tahuan inipun sebagai pelanggaran total yang berakibat akan sulitnya

penyembuhan.

Pelanggaran dapat terjadi juga bila bahan pantangannya tercampur makanan yang dikonsumsi, bahan yang bukan pantangan menjadi pantangan bila dibungkus dengan daun pisang, selama pisang menjadi pantangannya.

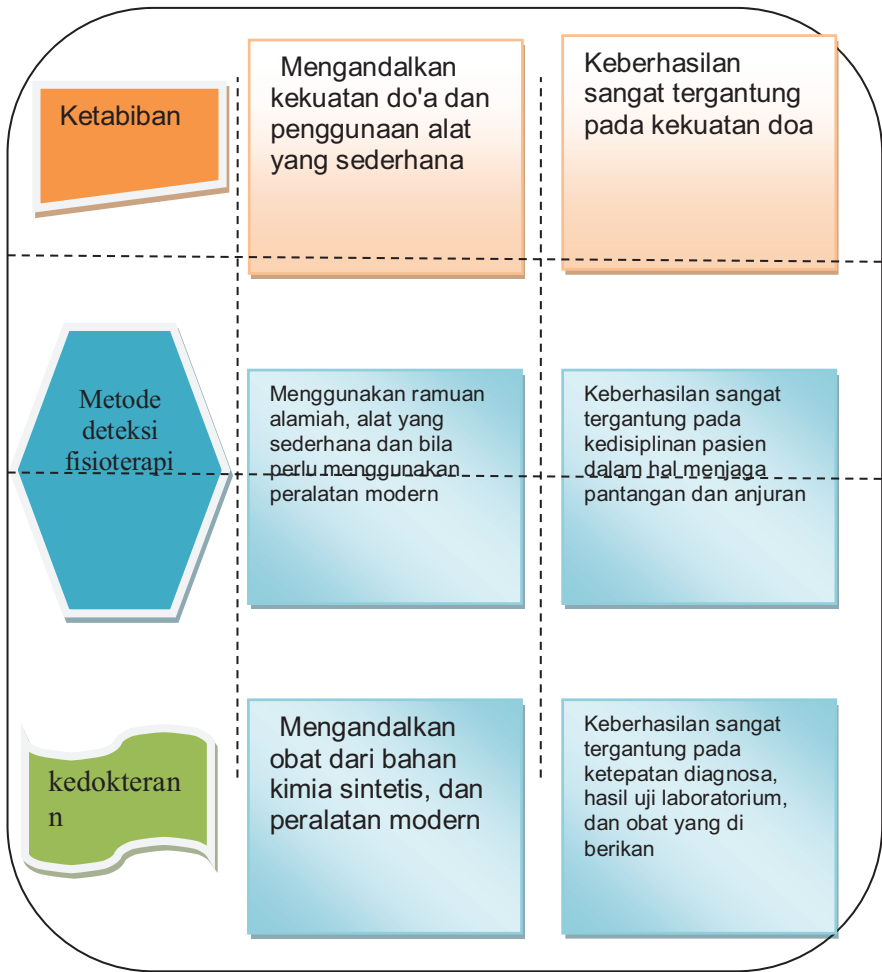


Diagram 1. 1: Perbedaan pengobatan ketabiban, Fisioterapi dan kedokteran

BAB II

MAKANAN, POLA MAKAN, POLA HIDUP & PUASA

2.1. MAKANAN DAN POLA MAKAN

Tubuh kita setiap hari membutuhkan cairan, bahan pengganti, dan energi:



a. Cairan seperti kelenjar, hormon, darah merah/ putih, bahan baku sumsum tulang belakang.

b. Bahan pengganti sel-sel yang rusak

“ Mengapa kita harus makan setiap hari?”

c. Energi untuk pemanasan tubuh, pencernaan, gerak fisik, untuk menggerakkan fungsi-fungsi lima organ tubuh serta untuk berpikir.

Bahan-bahan yang diperlukan tersebut di atas diperoleh dari makanan. Jadi manusia hidup membutuhkan makanan untuk sumber energi, mengganti sel yang rusak, bahan cairan dan untuk pertumbuhan bagi anak-anak.

“Tubuh kita perlu: cairan, bahan pengganti sel-sel, dan energi. Bahan-bahan tersebut diperoleh dari makanan. Manusia hidup perlu makan “atau makan untuk hidup bukan hidup untuk makan”

Oleh karena itu makanan yang dibutuhkan harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, garam-garam mineral, vitamin dan air. Manusia hidup perlu makan atau makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan.

Jika ada orang yang berprinsip hidup untuk makan, maka bisa jadi orang tersebut akan menerima akibat kelebihan makan. Kelebihan makan dapat berakibat badan menjadi gemuk karena timbunan lemak.

Lebih lagi kalau energi yang dikeluarkan sedikit, pada akhirnya akan terjadi lebih banyak lagi penumpukan lemak sehingga mudah seka!i terkena penyakit.

Lemak memang dibutuhkan tetapi jangan terlalu banyak. Tahukah anda bahwa sumber dari berbagai penyakit adalah lambung?

Pada awalnya lemak memang dibutuhkan tubuh dan tidak membahayakan, tetapi jika dikonsumsi berlebihan akan dapat berakibat timbulnya gangguan lain seperti

kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, asam urat, rematik, dan lain-lain.

Setiap gram lemak yang dibakar dalam tubuh akan menghasilkan 9,3 kalori/ gram. Lemak merupakan simpanan energi bagi manusia dan hewan dan merupakan pelarut dari beberapa vitamin yaitu A, D, E dan K. Lemak tidak larut dalam air, tetapi larut dalam ether, khloroform, dan cairan organik lain (Surayin, 1988). Pola makan yang tidak teratur, makanan yang tidak seimbang dengan kebutuhan, makanan tertentu yang dapat

menyebabkan gangguan lambung merupakan hal-hal yang perlu dicermati dalam menjaga kesehatan. Sumber atau awal dari berbagai

“Tips agar selalu sehat:

- Jangan makan terlalu kenyang dan jangan sampai terlambat makan
- Gizi seimbang
- Makanan yang baik”

penyakit pada hakekatnya adalah dari

lambung.

Oleh karena itu Rasulullah SAW menganjurkan agar jangan makan terlalu kenyang (berhenti makan sebelum kenyang), dan makan sebelum lapar.

Lambung seharusnya diisi dengan tiga hal yaitu sepertiga dengan makanan, sepertiga dengan minuman dan sisanya dengan udara.

Kalau kita makan setelah merasa lapar, berarti kita sudah terlambat makan. Keterlambatan makan dapat berakibat ringan (masuk angin, lemas, pusing) atau berat (angin duduk). Disamping itu apa yang kita konsumsi harus bergizi seimbang dan bermutu baik serta halal.

Berdasarkan fungsinya di dalam tubuh, zat gizi dapat dibagi atas 3 golongan (Surayin,1988) :

- a. Zat gizi sumber tenaga: karbohidrat, lemak dan protein.
- b. Zat pembangun : protein, mineral dan air.
- c. Zat pengatur : mineral, vitamin dan protein.

Mengapa makanan yang dianjurkan adalah makanan yang baik dan halal?

Makanan yang bermutu baik artinya makanan yang kita konsumsi harus mengandung apa yang diperlukan, dan tidak mengandung apa yang membahayakan dan bukan berarti hanya makanan halus tanpa serat. Makanan yang sangat

halus tanpa serat dapat menimbulkan gangguan pencernaan karena otot usus kurang giat bekerja (Sunyoto, 1996).

Harus diingat bahwa dibalik beberapa makanan dan minuman yang lezat itu terdapat zat-zat yang kurang baik bagi kesehatan tubuh kita.

Contoh daging kambing, jika dimakan berlebihan akan berakibat tekanan darah menjadi naik (hipertekanan).

Jeroan hewan dapat meningkatkan kolesterol dalam darah. Tekanan darah tinggi dan kolesterol dapat mengganggu kerja ginjal atau jantung.

Peningkatan kolesterol dapat mengakibatkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan serangan jantung, atau terjadinya proses pengapuran dan asam urat.

“Bahayanya
kelebihan
karbohidrat”

Kolesterol adalah zat organik bermineral yang dibutuhkan tubuh namun dapat mengakibatkan endapan. Endapan dapat terjadi pada pembuluh darah, ginjal, paru dan empedu. Terlalu banyak makan dapat berakibat kelebihan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh. Karbohidrat dalam tubuh dipecah menjadi glukosa.

“Proses
timbulnya
penyakit gula”

Glukosa dapat masuk dan menjadi sumber energi dalam sel berkat kerja hormon insulin yaitu hormon yang diproduksi oleh pankreas.

Prosesnya adalah sebagai berikut, glukosa mula-mula diserap oleh *villus*, kemudian diubah menjadi glikogen (gula otot) oleh *insulin*, dan sebagian lagi diubah menjadi lemak serta disimpan dalam tubuh sebagai cadangan makanan, sedang *glikogen* disimpan di dalam liver (hati).

Di dalam jaringan tubuh, glukosa dioksidasi, menghasilkan energi sampah sisa pembakaran berupa gas asam arang (CO_2) dan uap air (H_2O). CO_2 dikeluarkan melalui paru-paru, sedang H_2O melalui ginjal sebagai urine. Reaksi kimianya di tuliskan sebagai



Jika karbohidrat terlalu banyak, hormon insulin akan kesulitan mengubah glukosa menjadi glikogen.

Kekurangan insulin (kualitas dan kuantitas), glukosa tidak dapat masuk ke sel, akibatnya glukosa akan tetap dalam darah, dan makin lama makin bertambah sehingga pasien akan menderita penyakit gula. Bergantung pada kadar gula dalam

darah penyakit gula dapat meningkat dari diabet, diabetes sampai diabetes mellitus atau kencing manis. Mengapa makanan yang dikonsumsi harus halal?

Tuhan yang Maha Esa mengharamkan bagi umat Islam beberapa makanan seperti: babi, darah, alkohol, dan binatang yang disembelih dengan tidak menyebut Asma Allah SWT.

“Ada beberapa makanan/ minuman yang awalnya boleh dimakan, tetapi karena menderita suatu penyakit, makanan tersebut dilarang bagi orang tersebut”

Memang telah ada beberapa hasil analisis para pakar, tetapi sampai saat ini masih belum terungkap seluruhnya rahasia mengapa bahan makanan tersebut dilarang.

Contohnya, daging babi dilarang, konon karena mengandung cacing pita.

Jika seandainya babi dipelihara dengan dijaga kebersihannya, dan dijamin tidak mengandung cacing pita, apakah dagingnya menjadi halal?.

Kiranya kita tidak perlu berdebat masalah ini karena masih banyak rahasia Tuhan yang belum terungkap secara eksak, tetapi berdasarkan pengalaman, kita dapat melihat akibat bagi orang muslim yang berani melanggar larangan tersebut,

baik dalam hal kesehatan jasmani maupun rohani.

Selain makanan harus halal, cara mendapatkan harus halal pula. Banyak pula contoh disekitar kita, keluarga yang hidup berdasar harta yang tak halal, kehidupannya tidak bahagia, meskipun sepintas senang dengan kecukupan segalanya.

Pada akhir hayat umumnya mengalami derita yang pedih. Lebih dari itu, dengan memberi makan anaknya dengan makanan yang diperoleh dengan cara tidak halal berakibat negatif terhadap kejiwaan anak tersebut, banyak yang menjadi anak nakal, terlibat kriminal, atau kecanduan obat terlarang dan lain-lain.

Ada beberapa makanan yang meskipun boleh

“Contoh: cabai dan cuka tidak boleh dimakan oleh orang yang sakit maag. Daging kambing dan jeroan hewan tidak boleh dimakan oleh penderita darah tinggi”

dimakan, tetapi karena menderita suatu penyakit atau harus berpantang, makanan tersebut harus dipantang (diharamkan) bagi orang tersebut.

Sebagai contoh cabai dan cuka adalah makanan yang halal, tetapi tidak boleh dikonsumsi orang yang sakit maag kronis. Daging kambing dan jeroan hewan halal, menjadi haram bagi orang yang menderita darah tinggi.

Es dan coklat adalah makanan yang halal,

tetapi jika kita ingin selalu sehat, makanan tersebut harus dipantang. Jika larangan tersebut dilanggar, maka akan ada akibat yang diterima olehnya.

“Contoh makanan yang berkualitas kurang baik: ayam goreng yang dibungkus dengan terigu ayam panggang dan sebelumnya mengalami proses dimasak, beras dicuci terlalu bersih, buah-buah disimpan dalam kulkas”

Selain makanan harus baik dan halal, makanan harus cukup bagi seseorang (kualitas, kuantitas, dan sesuai waktu).

Makanan harus berkualitas baik, dan berguna untuk menunjang organ tubuh, dengan kuantitas cukup (tidak terlalu banyak atau kurang), serta seseorang tidak menunda-nunda waktu makan atau terlambat.

Contoh makanan yang berkualitas kurang baik adalah ayam goreng yang dibungkus dengan terigu, ayam panggang yang sebelumnya dimasak sehingga gizinya rusak.

Mencuci beras terlalu bersih, buah-buahan masak karena dikarbit, buah-buahan dan makanan yang dimasukkan ke dalam kulkas yang segera membusuk.

Selanjutnya akan dijelaskan masalah pola makan, makanan, dan pola hidup serta kaitannya dengan kesehatan.

Mengapa kita harus sarapan?.

Mengapa kita tidak boleh terlambat makan?

Bagi orang muslim, mengapa kita diperintahkan berpuasa?.

“Mengapa kita harus sarapan?”

Kita harus sarapan, karena makanan tersebut setelah dicerna oleh lambung, sari makanan akan dikirim ke liver melalui saringan pankreas.

Liver akan memproduksi segala kebutuhan tubuh seperti darah merah, darah putih, enzim, hormon, mineral dan lain-lain. Sari makanan dicampur dengan air empedu agar menjadi bahan produksi oleh liver.

Liver memproduksi air empedu sekitar 2 liter dalam sehari semalam, dimulai sejak sarapan pagi. Sari makanan sangat dibutuhkan terutama untuk energi dan mengganti sel-sel yang rusak. Energi dibutuhkan untuk gerak, berpikir dan bekerja.

Oleh karena itu menunda-nunda sarapan sangat tidak bijaksana, karena dengan kurangnya produksi air empedu pada gilirannya dapat berpengaruh pada kurang sempurnanya pasokan bahan sari makanan dalam membuat zat kebutuhan tubuh.

Ada sebagian orang yang sering menunda sarapan dan sebagai penggantinya hanya merokok dan minum kopi.

Sering menunda sarapan dikhawatirkan dapat berakibat terganggunya pencernaan, masuk angin atau lebih parah kena angin duduk.

Bila kita kebetulan terlambat sarapan, tindakan apa yang harus dilakukan?

“Bila kita terlambat makan, apa yang harus dilakukan?”

Bila kita teriambat makan, sangat tidak dianjurkan untuk segera makan.

Dianjurkan untuk minum air hangat (teh atau kopi manis), kemudian setelah 10-15. menit baru dilanjutkan makan secara bertahap, artinya makan tidak boleh langsung banyak atau kekenyangan.

Mengapa demikian?

Tips bagi yang terkena angin duduk:

- Minum air hangat
- Di urut seluruh tubuh

Anjuran :

- Makan jangan tergesa-gesa
- Makanan yang hangat

Jika kita teriambat makan, kemudian langsung makan, maka dapat terjadi angin yang ada di dalam lambung terjebak sehingga berakibat terkena angin duduk.

Angin tersebut dapat menekan lambung dan mendesak posisi jantung, sehingga jantung terasa seolah ada serangan

jantung, apalagi kalau usus 12 jari melintir, tekanan akan meningkat dan jantung makin sesak.

Bila dikerok dapat langsung berakibat fatal/kematian. Kita harus minum air hangat lebih dulu, dimaksudkan untuk mengusir angin yang mungkin ada dalam lambung.

Angin mungkin akan keluar dari mulut atau dari lubang dubur setelah minum. Makanan sedikit demi sedikit, agar perut tidak terkejut.

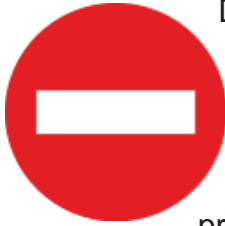
Cara-cara tersebut (tindakan bagi orang yang terlambat makan), kita mencontoh anjuran Rasulullah SAW yaitu ketika berbuka puasa dengan minum air hangat manis dan sedikit makanan ringan, kemudian melakukan sholat magrib, dan makan setelah sholat magrib.

Jika ada orang yang terserang angin duduk, tindakan apa yang harus dilakukan?.

Pertama, pasien tersebut harus diberi minum air hangat, kalau ada kopi atau teh hangat. Selanjutnya, pasien ditidurkan kemudian diurut seluruh tubuh terutama pada bagian perut untuk membetulkan bero (laki-laki) atau peranakan (perempuan).

Penjelasan tentang turun bero/ peranakan lebih lanjut akan dibicarakan dalam bab tersendiri. Ada anjuran para ahli agar jangan makan tergesa-gesa. Mengunyah makanan dengan tergesa-gesa dapat mengakibatkan makanan di dalam mulut belum hancur sempurna, sehingga lambung perlu kerja keras

untuk menghancurkannya, agar mudah dalam proses penyerapan.



**“Pantangan:
Makanan yang
dingin”**

minuman suhunya harus dulu, agar mudah bertugas sebagai ginjal.

Disamping itu dianjurkan pula untuk makan yang hangat dan sangat tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang dingin (misalnya dari kulkas), karena untuk mempermudah proses pencernaan dibutuhkan lingkungan yang bersuhu hampir sama dengan suhu tubuh kita.

Jika kita mengkonsumsi makanan/



dingin, mula-mula ditingkatkan lebih dicerna. Yang pemanas adalah

Dalam hal ini ginjal harus kerja ekstra. Kerja berat yang dibebankan pada ginjal dapat berakibat lemahnya ginjal dan pada gilirannya dapat berakibat pada ginjal yang lemah, gagal ginjal atau stroke ginjal.

Ginjal yang lemah tak akan mampu membuang urine yang semestinya sehingga cairan tubuh masuk paru-paru mengakibatkan paru-paru basah, bisa juga beri-beri.

Gagal ginjal dapat berakibat pada cuci darah dan stroke ginjal berakibat pada lumpuhnya kaki dan tangan kiri.

Dengan demikian untuk menjaga agar kita selalu sehat, adalah dengan memantang makanan/ minuman dingin.

2.2. POLA HIDUP

“Kemungkinan seseorang mendapat penyakit tertentu dapat dilihat dari sifat atau perilaku kehidupannya”

Orang yang mempunyai pola hidup teratur, dan disiplin, kebanyakan lebih tahan terhadap gangguan penyakit. Orang yang tak peduli dengan pola hidup teratur, dengan pola makan dan makanan yang kurang baik, bahkan stress, kebanyakan lebih rentan terhadap penyakit.

Untuk mengetahui penyakit seseorang, sebenarnya dapat dilihat dari sifat atau perilaku kehidupannya. Yang menentukan sifat atau perilaku meliputi pola hidup, cara hidup, dan lingkungan.

Kebiasaan makan atau jenis makanan yang dimakan, mempengaruhi kesehatan yang bersangkutan. Sebagai contoh, orang yang hidup berkecukupan dengan gaya hidup mewah, biasanya cenderung hidup boros, tidak bisa mengatur pola makan, penyakit yang diderita pada umumnya adalah penyakit

sebagai akibat kebanyakan makan yang berkolesterol tinggi, dan mengandung kadar gula tinggi.

“Pola hidup manusia ada juga:

- a. Mewah
- b. Sederhana
- c. Kekurangan”

Orang yang mempunyai penghasilan tinggi dapat makan apa saja, kebanyakan cenderung menjadi gemuk, mendapat gangguan penyakit darah tinggi dan resiko akan kolesterol tinggi, gula darah tinggi, pengapuran, asam urat tinggi, rematik dan terkena gangguan jantung.

Pola hidup manusia dapat dibedakan atas:

- a. Mewah, Materialistik Atau Berlebihan.

Hal ini dapat dilihat dari pakaian, tindakan/ gerak-gerik dan penampilannya. Orang tersebut biasanya susah untuk disuruh mengatur makanannya (diet) karena mereka mampu membeli segala macam makanan yang diinginkan.

Akibatnya, orang yang mewah, sangat berpotensi untuk mendapatkan sakit akibat hipertensi, dan segala akibat gula darah tinggi, hiperkolesterol, pengapuran, asam urat tinggi dan sebagainya.

- b. Sederhana, Pola Hidup Baik, Pola Makan Yang Baik Dan Cukup.

Orang yang sederhana dengan pola hidup dan

pola makanan yang baik, jarang kena penyakit yang aneh-aneh. Orang sederhana yang dimaksudkan di sini bukan berarti kekurangan harta, tetapi sederhana dalam kehidupannya.

c. Kekurangan.

Orang yang kekurangan, kemungkinan besar akan mengalami gangguan pada lambungnya, kurang gizi dan sebagainya yang pada gilirannya akan terkena livernya. Pola hidup dapat juga di lihat dari cara hidup.

Cara hidup
seseorang:
“Sesuai aturan dan
Tidak menurut
aturan”

Cara hidup seseorang dapat dibedakan menjadi:

- a. Menurut aturan, atau mencari makan yang halal, baik dan dengan jalan yang benar. Orang-orang yang berperilaku demikian biasanya sehat-sehat saja.
- b. Tidak menurut aturan, sering makan makanan yang haram, cara mencari makan yang tidak peduli haram atau halal. Orang yang berperilaku demikian sering mendapat penyakit atau musibah yang berat-berat, cepat atau lambat. Pola hidup juga dapat di lihat juga dari lingkungan. Lingkungan/kebiasaan atau adat istiadat meliputi:
- c. Kebiasaan, apakah setiap pagi sarapan atau tidak?.

Banyak ditemui orang yang tidak suka sarapan

pada pagi hari, cukup minum kopi saja dan roti sepotong.

d. Adat istiadat suatu daerah juga berbeda. Ada daerah tertentu biasanya mengkonsumsi sagu, gandum, jagung, atau nasi. Adat istiadat mengkonsumsi makanan tersebut akan memberikan pengaruh pula kepada tingkat kesehatan masyarakat atau keluarga.

Misalnya seorang pembantu rumah tangga atau sopir pribadi; mereka sangat tergantung pada majikannya. Ada yang majikannya baik, mau memperhatikan masalah waktu makan dan makanan mereka, tetapi banyak pula yang tidak memperhatikan, sehingga pekerja tersebut sering terlambat makan.

Stroke dan penyakit liver.

a. Stroke

“Orang yang kurang mampu, namun menderita sakit stroke, apa sebabnya?”

Dahulu penyakit stroke di kenal sebagai penyakit orang kaya. Namun sekarang penyakit ini di derita oleh siapapun juga termasuk orang yang tidak mampu.

Penyakit stroke bisa di sebabkan oleh beberapa hal:

1. Genetik atau keturunan. Anak dari orang tua berlembing tebal, berpenyakit diabet dan darah tinggi, kemungkinan akan kena penyakit serupa jika tidak bisa menjaga/ memantang makanan tertentu, tetapi jika

dia dapat menjaga makanannya, dia bisa terhindar dari penyakit seperti orang tuanya.

Dalam hal ini, kita tegaskan di sini bahwa yang menurun kepada anak adalah tipe organ tubuhnya, dan bukan semata-mata penyakitnya.

Walaupun seorang anak mempunyai jenis lambung yang sama dengan orang tuanya, namun penyakit orang tuanya dapat dihindari, asalkan si anak dapat menjaga pola makan dan pola hidupnya.

2. Bentuk fisik atau postur tubuh yang menunjang seperti orang usus tebal, gemuk, kemungkinan kena penyakit stroke sangat besar.

“Orang yang kelebihan materi, namun menderita sakit liver, apa sebabnya?”

Penyakit ini biasanya diawali dengan tekanan darah tinggi, kemudian diikuti kolesterol dan gula darah tinggi, pengapuran, asam urat, rematik.

b. Penyakit Liver

Penyakit liver dapat diakibatkan oleh kebiasaan makan yang buruk, tidak mau memantang makanan yang berkolesterol dan gula tinggi. Sebaliknya orang yang mewah bisa juga kena penyakit liver (penyakit orang yang kekurangan).

Faktor penyebabnya adalah :

1. Genetik atau keturunan. Orang tua ber lambung tipis, menderita penyakit maag dan darah rendah.

Anak orang tersebut kemungkinan akan mempunyai lambung tipis seperti orang tuanya, dan kemungkinan akan kena penyakit serupa jika tidak menjaga pantangan makanan tertentu.

2. Bentuk fisik atau postur tubuh yang menunjang seperti orang usus tipis, kurus, kemungkinan kena penyakit liver sangat besar. Orang yang berlambung tipis, biasanya nafsu makannya tidak terlalu baik. Jika ditunjang dengan sering telat makan, kerja yang berlebihan, kerja liver akan melemah.

3. Pola makan yang tidak baik, sering menunda makan, sering mengonsumsi makanan yang dapat membuat lambung terganggu.

2.3. PUASA DAN KESEHATAN

“Hubungan puasa dan kesehatan”

Kita berpuasa agar organ tubuh kita ada waktu beristirahat. Lambung yang biasa bekerja setiap hari minimal 3 kali, kalau berpuasa hanya bekerja 2 kali. Pasokan sari makanan ke liver frekuensinya menjadi berkurang, sehingga liver dapat beristirahat, demikian pula organ yang lain seperti ginjal.

Ginjal, jantung, dan paru-patu bekerja non stop dan selalu dalam kondisi 100%, sedang lambung, dan liver pada saat istirahat hanya bekerja 70%. Dengan berpuasa kadar gula dalam darah dan kepekatan darah menuju normal, sehingga kerja jantung tidak terlalu kuat,

dan aliran darah menjadi normal.

Dengan teraturnya aliran darah, orang akan menjadi sehat, dapat mengekang/ menahan hawa napsu (terutama amarah), dapat menimbulkan rasa peduli melihat penderitaan orang lain, tidak tamak, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani.

Puasa pada dasarnya adalah menahan diri tidak makan dan minum selama selang waktu tertentu, atau menahan diri agar tidak makan/ minum pada makanan tertentu (berpantang).

Secara etimologi puasa bermakna menahan diri dari sesuatu, baik dalam perkataan maupun perbuatan, sedang menurut ahli fikih, puasa berarti menahan diri dari makan, minum, hubungan intim pada siang hari, dan disertai dengan niat.

“Orang yang akan dites darahnya, harus berpuasa”

Kewajiban puasa diperintahkan Tuhan Yang Maha Esa kepada umat Islam pada bulan ramadhan, tetapi dunia kedokteran barat mengakui ada hikmahnya terhadap kesehatan.

Salah satu contoh, orang disuruh puasa dari jam 10 malam sampai 8 pagi sebelum diambil darahnya (untuk test). Setelah diambil darahnya, disuruh berbuka dan dua jam kemudian diambil darahnya lagi.

“Puasa akan mengurangi beban kerja organ tubuh”

Hasil uji darah pada saat puasa dan setelah berbuka dibandingkan, dapat memberikan informasi kondisi pasien terutama kadar kolesterol dan gula dalam darah.

Disamping itu puasa akan mengurangi beban kerja dari organ tubuh kita terutama lambung dan organ yang berkait dengannya.

Hal ini dapat diketahui bahwa biasanya kita makan 3 kali sehari, sedang waktu puasa hanya dua kali (sahur dan berbuka) sehari, akibatnya ada selang waktu istirahat bagi organ pencernaan.

“Puasa itu ada bermacam-macam

- ☐ Wajib
- ☐ Sunnah”

Puasa ada bermacam-macam, ada yang diwajibkan dari Allah SWT dan sunnah nabi, ada yang ditentukan sendiri, baik yang tidak melanggar aturan agama, maupun yang melanggar aturan agama.

Puasa yang diperintahkan (wajib) adalah puasa pada bulan Ramadhan, puasa kiffarat (wajib dilaksanakan sebagai denda atas pelanggaran sesuatu), puasa nadzar (puasa sunnah yang dinadzarkan kepada diri sendiri sebagai kewajiban).

Puasa yang dicontohkan nabi (sunnah) seperti puasa pada hari senin dan kamis, puasa pada hari-hari/

tanggal tertentu (puasa tanggal 9-10 Muharram, 9 Dzulhijjah, puasa pertengahan bulan), puasa bulan Syawal, puasa bicara/ tidak bicara (puasanya nabi Zakaria AS), puasa selang seling sehari (puasanya nabi Daud AS). Puasa yang ditentukan sendiri tetapi tidak melanggar aturan agama seperti puasa pada hari kelahiran, puasa dengan cara sahur dan berbuka hanya makan sate, hanya makan jenis makanan seperti umbi-umbian, buah-buahan, atau sayur-sayuran.

“Ada pula puasa yang di larang”

Puasa yang dilarang : secara syareat adalah puasa pada hari Idul Fitri dan Idul Adha, pada hari Tasyriq (11, 12 dan 13 Dzulhijjah), puasa sepanjang masa, puasa khusus pada hari Sabtu atau Jum'at (kecuali dengan niat membayar qadha, niat puasa Daud, atau sunnat lainnya), puasa bagi orang yang sedang wuquf/ haji di Arafah, wanita sedang haid dan nifas, puasa wishal (puasa yang bersinambungan atau tanpa berbuka), puasa pada hari yang meragukan (sudah masuk bulan Ramadhan atau belum), puasa mendahului Ramadhan (kecuali bagi yang telah biasa berpuasa sunnah).

Puasa yang dilarang karena melanggar aturan agama Islam seperti pati geni, selama puasa selalu berada di dalam lubang/ tanah sampai berhari-hari.

“Umat Islam diperintahkan berpuasa untuk apa?”

Pada hakekatnya puasa diperintahkan karena Allah sangat sayang kepada manusia.

Ada dua hal dasar hikmah puasa yaitu agar menjadi taqwa dan sehat. Puasa mendidik manusia kembali ke fitrahnya, agar jasmani dan rohaninya menjadi sehat.

“Hikmah puasa antara lain:

- a. Menghapus dosa kecil
- b. Melatih jiwa
- c. Melatih pengendalian nafsu
- d. Menajamkan kepekaan social
- e. Menyehatkan badan”

Dengan berpuasa akan timbul sifat taqwa, tidak tamak, meningkatkan daya batin/ santapan rohani, belas kasihan kepada sesama mahluk.

Puasa Ramadhan merupakan pendidikan dan penggemblengan pribadi muslim agar:

- Mampu mengendalikan diri dari makan dan minum yang berlebihan, karena hal ini dapat memberi pengaruh positif terhadap kesehatan
- Dapat memperbanyak hubungan kepada Allah, dan sesama manusia, karena selama puasa berkewajiban meninggalkan nafsu syahwat, maksiat, dan kesenangan lainnya.

Kalau dicermati, ada lima hikmah dari puasa:

- a. Puasa menghapus dosa-dosa kecil selama dosa besar di jauhi. Dosa besar hanya dapat dihapus jika kita memohon ampunan kepada Allah SWT dengan taubatan nasyuha.
- b. Melatih *muraqabah* atau kondisi jiwa yang selalu merasa ditatap, dilihat dan diawasi Allah SWT.

Kalau kita sedang berpuasa, sendirian, dan tersedia makan/ minum, namun kalau iman kita kuat, kita tetap tidak mau makan/ minum sebelum waktu berbuka, karena merasa diawasi oleh Yang Maha Pencipta.

Jadi puasa selain menjadi sarana komunikasi dengan Allah, puasa dapat membuat rasa malu kepada Allah SWT.

c. Melatih pengendalian nafsu yaitu ammarah (dorongan untuk melakukan pelanggaran dan kemaksiatan), lawwamah (nafsu yang suka mengingatkan bila kita akan melakukan dosa), muthmainnah (dorongan untuk berbuat kebaikan). Ketiga nafsu tersebut saling bersaing, yang menang adalah yang dominan.

Puasa melatih jiwa kita agar bisa mengendalikan nafsu ammarah meningkatkan nafsu yang lain. Jadi puasa dapat memperkuat kemauan dan melemahkan/ mengendalikan syahwat.

d. Menajamkan kepekaan sosial. Mengingat kita

kepada keadaan kaum fakir miskin.

Orang yang sedang berpuasa dapat merasakan betapa beratnya penderitaan kaum duafa, fakir miskin, yatim piatu yang sedang kelaparan, sehingga timbul rasa kasihan, keinginan membantu.

Kita dapat mensyukuri nikmat Allah SWT yang dilimpahkan kepada kita, karena Allah telah memberikan kelebihan dibanding saudara-saudara kaum fakir miskin.

e. Menyehatkan badan. Di atas telah dijelaskan bahwa dengan berpuasa kadar gula dalam darah dan kepekatan darah menuju normal, sehingga kerja jantung tidak terlalu berat, dan aliran darah menjadi normal.

"Tips untuk mengetahui apakah kita sehat atau sakit.

Bila sedang berpuasa, seseorang sering:

- a. Pusing: darah rendah
- b. Perut melilit: maag kronis
- c. Merasa lebih sehat: darah tinggi
- d. Tidak tahan lapar: lambung tebal"

Setelah berpuasa sebulan penuh, diharapkan kesehatan kita makan meningkat. Jika ada orang yang sedang sakit, dia boleh tidak berpuasa dengan mengganti pada hari lain/ qadha atau dengan membayar fidyah kepada yang berhak menerimanya, karena yang diperintahkan berpuasa hanyalah orang yang sehat.

Puasa yang wajib (Ramadhan) saja boleh ditinggalkan jika

kita sakit, apalagi puasa sunnah. Bagi orang yang sedang sakit, tetapi memaksakan diri berpuasa, akan terjadi penyakitnya makin parah, sehingga bukan pahala yang diperoleh melainkan dosa.

Beberapa tanda berikut ini memberikan gambaran kepada kita apakah sehat atau tidak.

Bila sedang puasa, kita sering:

- a. Merasa pusing, berarti kita mempunyai tekanan darah sangat rendah. Orang yang mempunyai tekanan rendah bila berpuasa bisa berakibat tekanannya makin rendah lagi, sehingga menjadi pusing. Kepada orang tersebut, dianjurkan agar tidak berpuasa tetapi dapat mengganti pada hari lain.

“Makanan yang diperlukan tubuh meliputi karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin”

- b. Perut terasa melilit, berarti kita sakit maag kronis. Bagi orang yang menderita maag kronis, biasanya harus makan lebih sering, oleh karena itu dianjurkan tidak berpuasa, tetapi bagi orang yang menderita maag biasa masih boleh berpuasa. Gangguan maag biasa dapat ditandai, Jika sedang berpuasa, perut sering kembung.
- c. Merasa lebih sehat dari waktu sebelum puasa, berarti kita mempunyai tekanan darah tinggi, dan

gula darah tinggi. Orang yang sakit darah tinggi dan gula darah tinggi bila berpuasa, akan merasa lebih sehat karena kepekatan darah dan kadar gula dalam darah akan turun selama berpuasa.

“Kita termasuk yang mana sehat/ sakit”

Dengan menurunnya kadar gula dalam darah berarti kepekataannya berkurang atau menuju normal, sehingga kerja jantung tidak terlalu kuat dan aliran darah akan menjadi normal, jadi sebaiknya orang tersebut terus berpuasa.

- d. Merasa tidak tahan lapar, berarti kita mempunyai lambung tebal. Orang yang mempunyai lambung tebal biasanya suka makan makanan kecil (ngemil, Jw) sehingga cenderung menjadi gemuk.

Dengan berpuasa, mereka akan merasa lapar sekali. Penjelasan mengenai lambung tebal dan tipis dapat diperoleh dalam bab lima organ tubuh. Pada gambar 3 di presentasikan jenis dan peran makanan.

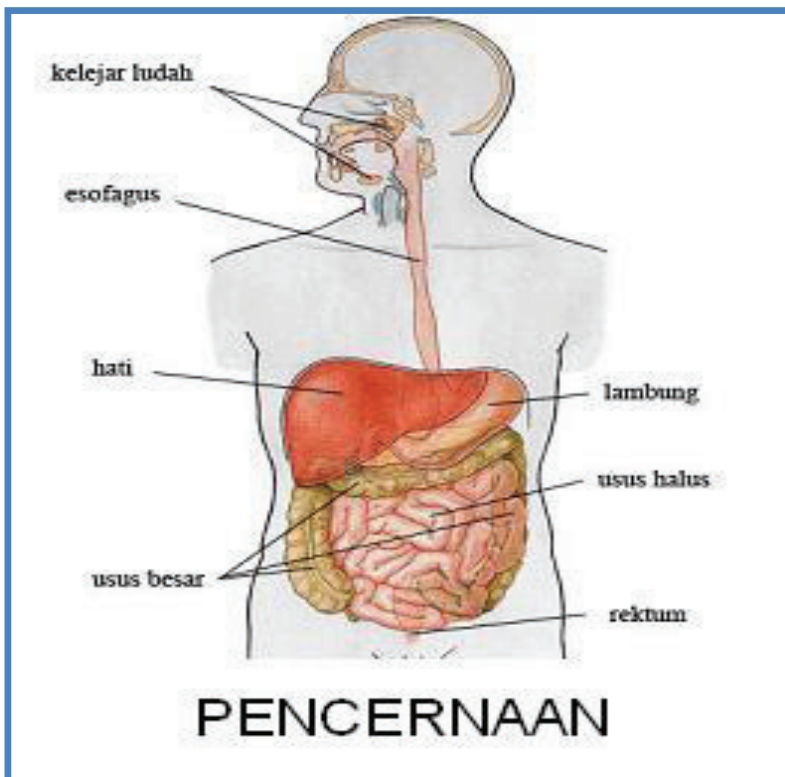


Gambar 3. Contoh makanan yang diperlukan tubuh

BAB III

SISTEM PENCERNAAN

3.1. SISTEM PENCERNAAN



Organ pencernaan meliputi mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar naik (*asendens*), usus besar melintang (*transverses*), usus besar

“Bagian-bagian sistem pencernaan antara lain:

1. Mulut
2. Kerongkongan
3. Lambung
4. Hati (liver)
5. Pankreas
6. Empedu
7. Usus 12 jari
8. Usus kecil
9. Usus besar
10. Anus”

turun (*desendens*), dan saluran pembuangan. Kadang-kadang kita kurang menyadari bahwa makanan yang kita masukkan ke mulut sampai sisanya dibuang, telah melalui proses panjang dan rumit.

Fungsi pencernaan akan sehat bila (Gunawan, 2001):

- a. Asam-basa seimbang
- b. bekerja Sistem pencernaan alami
- c. Waktu makan sesuai dengan siklus sistem pencernaan sekitar 5 jam
- d. Metabolisme seimbang

“Enzim yang digunakan oleh system pencernaan antara lain:

- Enzim pada air liur
- Enzim yang terdapat pada amandel
- Enzim getah lambung
- Empedu”
- Pankreas”

Sebelum membahas lebih lanjut tentang sistem pencernaan, ada baiknya kita membahas beberapa enzim yang digunakan oleh sistem pencernaan agar makanan yang kita konsumsi dapat diserap oleh tubuh kita.

Enzim yang pertama

adalah *amilase ptyalin* yang ada dalam air liur. Makanan di dalam mulut dipotong oleh gigi seri dan gigi taring serta digilas oleh gigi geraham.

Di dalam rongga mulut, disamping terjadi penghalusan makanan, lidah bekerja sebagai pengaduk dan dicampur dengan air liur yang mengandung enzim *amilase ptyalin*. Enzim ini dapat mengurai zat-zat karbohidrat menjadi gula yang dapat larut disebut *maltosa, dextrosa dan glukosa*. Banyak orang gagal memanfaatkan enzim ini karena ketegangan syaraf, dimana mereka menelan makanan tanpa mengunyah dengan baik.

Hal ini sering terjadi pada orang yang tergesa-gesa, stress atau mempunyai beban pikiran yang berat. Orang-orang semacam ini sangat mudah sekali mendapat gangguan sistem pencernaan.

Pada tenggorokan terdapat amandel yang berfungsi menghasilkan enzim/ kelenjar yang membantu pencernaan di mulut, menyaring makanan yang masuk tenggorokan, Bila terdapat racun, amandel akan berguna melawan racun yang akan masuk ke lambung.

Orang yang amandelnya telah diambil, berarti sudah tidak mempunyai enzim penyaring racun sebelum masuk ke lambung, sehingga daya tahan tubuhnya sangat berkurang.

Enzim selanjutnya yang berperan adalah getah

lambung. Setelah ditelan, makanan yang telah hancur masuk ke lambung bercampur dengan getah lambung yang terdiri dari asam *hidroklorida* dan *pepsin*, suatu *enzim proteolitik* dan lendir (*mucus*), yang disekresi oleh kelenjar dari selaput lendir lambung.

Lendir ini merupakan pelindung penting dari selaput lendir lambung terhadap asam hidroklorida dan pepsin yang mampu merusak jaringan.

Asam hidroklorida ini selain menunjang aktivitas pepsin dan membantu pencernaan, juga berfungsi membunuh sebagian kuman yang terdapat dalam makanan. (Sunyoto, 1997). Disekresi artinya diberi lendir, asam hidroklorida, dan enzim.

Pencampuran bahan makanan yang telah lembut dengan enzim terjadi lagi dalam lambung yaitu pankreas dan mukosa usus.

Jumlah sekresi (lendir, asam hidroklorida dan enzim-enzim) yang dikeluarkan berbeda-beda sesuai dengan kuantitas dan komposisi makanan yang dimakan.

Makanan yang kaya protein seperti daging, menimbulkan sekresi paling besar. Karbohidrat dan lemak kurang memiliki efek.

Zat lain disamping makanan dapat pula menyebabkan sekresi pada kelenjar lambung. Diantara zat ini adalah obat-obat dan minuman keras

tertentu (Freeman, 1988).

Menurut Gunawan (2001), kadar lemak yang terdapat pada protein yang masuk mempengaruhi keasaman asam lambung.

"Empedu berfungsi melarutkan asam lemak makanan agar mudah dicerna dan diserap usus"

Semakin tinggi lemaknya, semakin rendah pH-nya atau semakin asam. Derajat keasaman maksimal asam lambung

yang dapat ditoleransi oleh asam lambung adalah pH = 2,0. Di bawah pH 2,0 asam lambung tidak bisa memproduksi enzim pencerna protein.

"Pankreas membantu pencernaan lemak, protein, hidrat arang, dan asam-asam nukleat di usus halus"

Dalam usus halus, semua materi makanan yang mudah dicerna praktis dilarutkan dan diserap. Sekresi yang mengambil bagian dalam proses ini diperoleh dari 3 sumber yaitu hati,

pankreas, dan usus itu sendiri. Hati (liver) menyediakan air empedu (cairan pahit berwarna coklat kekuningan), yang dituangkan ke dalam duodenum. Empedu berfungsi antara lain melarutkan asam lemak pada makanan agar mudah dicerna dan diserap usus halus. Pankreas mengeluarkan getah pankreas (cairan bening yang terasa licin kalau diraba) ke dalam duodenum.

Pankreas memproduksi beberapa jenis enzim untuk membantu pencernaan lemak, protein, hidrat arang, dan asam-asam nukleat di usus halus, tetapi tidak dapat memproduksi semua enzim pada saat bersamaan, sehingga jika terlalu banyak jenis makanan yang masuk bersamaan akan menyulitkan fungsi pankreas (Gunawan, 2001).

Usus itu sendiri menyiapkan getah usus. Pekerjaan liver menjadi lebih berat bagi orang yang telah diambil kelenjar amandelnya, karena orang tersebut tidak tahan suhu panas/ dingin, mudah terserang pilek.

Berikut ini diberikan penjelasan lebih rinci tentang enzim yang menunjang penyerapan makanan oleh tubuh:

- a. Bahan makanan yang telah hancur dan dicampur dengan bermacam-macam enzim dalam mulut seperti kelenjar ludah, enzim *amilase/ptyalin*, substrat pati, menghasilkan *dekstrin* dan *maltose*.
- b. Dalam lambung dengan getah lambung, enzim pepsin, substrak protein, menghasilkan peptide.
- c. Pankreas dengan getah pankreas, enzim *tripsin*, *kiono tripsin*, *karboksi peptidase*, *lipase*, *substrat protein* dan *polipeptida*, menghasilkan *peptidase*, *mono* dan *digliserida* + asam-asam lemak.

- d. Mukosa usus dengan enzim *aminopeptidase*, *dipeptidase*, *maltase*, *laktase*, *monoglik-serida*, menghasilkan asam amino, galaktosa dan glukosa, gliserol dan asam lemak siap untuk diserap oleh tubuh kita dan zat-zat yang tidak berguna dibuang melalui usus ke luar tubuh sebagai tinja.

Protein, lemak dan karbohidrat dicerna menjadi unit-unit yang dapat diresorpsi, bersama dengan vitamin, mineral dan cairan, menembus selaput lendir lambung usus masuk ke dalam darah dan getah bening (Sunyoto, 1997).

Asam amino berguna untuk membantu proses penyaluran ke sel tubuh, disamping untuk pertumbuhan dan pembentukan protein otot.

Enzim lain yang berguna bagi tubuh manusia diperoleh dari makanan seperti enzim *lumrikinase* guna menstabilkan darah, selulose dan lignase untuk perbaikan sistem pencernaan, peroksidase

dan katalase untuk penyembuhan penyakit degeneratif.

Karbohidrat meninggalkan lambung menuju usus hanya dalam waktu beberapa jam saja, sedang yang

mengandung protein lebih lambat, dan yang paling lambat adalah makanan yang mengandung banyak lemak.

“Orang yang sering makan berlebihan, kebanyakan perutnya akan menjadi kendur, kenapa?”

Itulah sebabnya jika mengonsumsi bahan makanan yang hanya mengandung karbohidrat, kita akan cepat lapar. Lambung adalah organ yang lentur atau dapat memuai sesuai dengan banyaknya makanan yang masuk.

Namun jika kita sering makan berlebihan, lama kelamaan elastisitas otot perut akan menurun dan perut menjadi kendur. Perut orang yang kebanyakan makan sering terlihat buncit.

“Warna tinja dapat dipakai untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau sakit”

Masalah susah buang air besar, terutama karena pencernaan yang kurang beres. Untuk mengetahui apakah kita sehat atau sakit dapat dilihat dari warna tinja

dan tanda lainnya. Jika tinja kita:

- a. Berwarna hitam berarti kekurangan HCl. Untuk menanggulangnya, harus makan vitamin C.
- b. Berwarna putih berarti keracunan.
- c. Berwarna kuning berarti normal.
- d. Keras berarti kekurangan asam amino, yang bersangkutan perlu makan vitamin A, B, D, glukosa. Kekurangan asam amino disebabkan oleh kerja liver yang tidak benar.

Kepada pasien dianjurkan untuk makan pepaya atau pisang. Untuk menguras perut dapat digunakan

jambu klutuk yang tua (dimakan sekenyangnya beserta bijinya) atau menggunakan biji oyong (gambas) sebanyak 7 butir.

“Tips untuk menguras perut:
Jambu klutuk yang tua di makan sekenyangnya bersama bijinya atau menggunakan buah oyong atau gambas

Tips untuk menyetop mencret:
jambu klutuk yang masih muda”

Pengalaman menunjukkan, memakan buah manggis dengan ditelan bijinya dapat memperlancar buang air besar.

e. Mencret berarti kelebihan asam amino. Untuk menyetop mencret dapat digunakan jambu klutuk yang muda.

3.2 HUBUNGAN LAMBUNG DAN ORGAN LAINNYA

Pada dasarnya lambung seseorang dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu normal, tipis dan tebal. Penjelasan tentang hal ini, dapat diikuti dalam bab 4. Orang yang berlambung tipis mempunyai kecenderungan bertensi darah rendah, sedang yang berlambung tebal cenderung bertensi darah tinggi.

Kasus Tensi Darah Rendah

“Lambung dapat mempengaruhi kerja jantung”

Orang yang mempunyai tekanan darah rendah pada umumnya fungsi lambung terganggu akibat makanan. Salah satu contoh gangguan lambung akibat makanan adalah produksi asam lambung menjadi meningkat. Produksi asam lambung atau slem yang terlampau banyak dapat menyebabkan terganggunya proses penyerapan bahan makanan oleh darah melalui lambung dan usus.

Terganggunya lambung dapat mempengaruhi kerja liver antara lain:

“Orang bertekanan darah rendah biasanya dari lambung tipis/ dibawah normal
Lambung dapat mempengaruhi fungsi liver”

a. Jika produksi zat gula pada lambung berkurang, akan timbul masalah pada liver yaitu melemahnya kerja liver.

Kerja liver yang melemah akan berakibat timbulnya penyakit seperti beri-beri, kuning, hepatitis, dan epilepsi.

Sebaliknya, jika kebanyakan zat gula, insulin tidak mampu lagi merubahnya sehingga orang tersebut akan kelebihan kandungan gula dalam darah.

b. Akibat kekurangan zat makanan tertentu akan menimbulkan kekurangan darah dan leukimia.

Terganggunya lambung akan berpengaruh pada

jantung dengan penjelasan sebagai berikut :

a. Jika produksi slem di lambung berlebihan, dan slem sampai memasuki pembuluh darah maka dapat berakibat pulsa jantung yang berubah-ubah dan bisa juga mengakibatkan serangan jantung.

b. Akibat terganggunya lambung, liver akan kekurangan zat makanan sehingga timbul kekurangan darah. Berkurangnya pasokan darah ke jantung dapat menyebabkan melemahnya kerja jantung.

“Lambung secara tidak langsung dapat mempengaruhi kerja paru-paru”

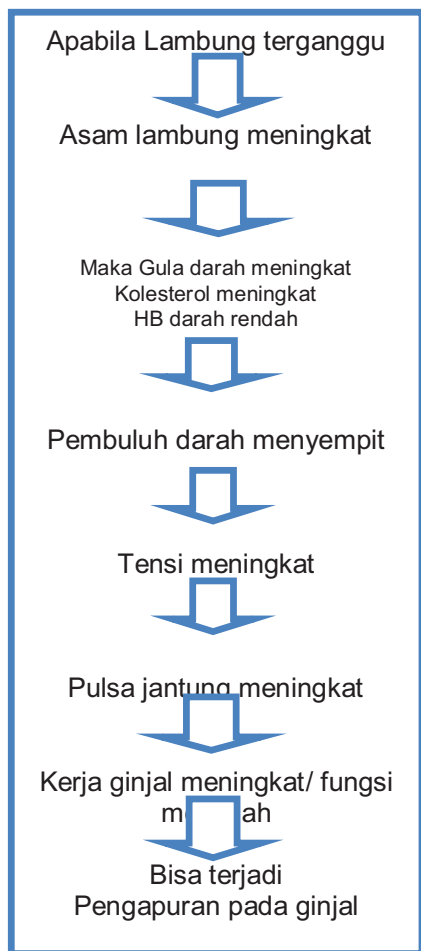
Paru-paru merupakan organ tubuh yang berdiri sendiri, berfungsi mengambil O_2 mengeluarkan CO_2 . Jika produksi asam lambung meningkat dinding pada lambung tertutup oleh slem sehingga kemampuan penyerapan oksigen akan berkurang, maka dapat mengganggu kerja paru-paru, dan orang tersebut bisa kekurangan oksigen (sesak napas).

Orang yang kekurangan oksigen dan kekurangan darah akan menjadi letih, lemah, lesu, sesak napas, mata berkunang-kunang dan diikuti kepala pusing

Kasus Tensi Darah Tinggi

Terganggunya lambung akibat makanan berkadar

gula dan berkolesterol tinggi, dapat berakibat produksi asam lambung meningkat. Apabila kadar gula darah meningkat karena karbohidrat yang dikonsumsi terlalu banyak maka hormon insulin tidak mampu merubah glukosa menjadi energi. Akibatnya Hb darah akan menjadi rendah atau darah menjadi pekat.



Kelebihan kolesterol dan gula darah, akan masuk ke dalam pembuluh darah sehingga tekanan darah akan cenderung meningkat.

Dengan meningkatnya kolesterol dalam darah, pembuluh darah akan menyempit, ditambah dengan gula darah yang meningkat (Hb darah rendah), tensi darah akan meningkat pula.

Bila tensi meningkat, jantung akan bekerja keras, pulsa jantung akan tinggi, sehingga dapat berakibat pada pasien sesak napas.

Akibat lain yang ditimbulkannya adalah ginjal bekerja keras, timbul pengapuran, atau batu ginjal.

Pengapuran terjadi jika tekanan darah, kolesterol dan gula darah pasien tinggi. Jika hanya tekanan darah dan kolesterol yang tinggi, maka pasien tersebut hanya mengalami migrain (pusing).

3.3. METABOLISME

Tubuh manusia memerlukan energi untuk mengganti sel yang rusak, membentuk sel baru, dan menjaga agar sel bisa berfungsi dengan baik.

Energi berasal dari bahan makanan yang kita makan, seperti karbohidrat (gula, bermacam tepung), protein, dan lemak. Makanan diolah sejak masuk mulut sampai usus besar.

Dalam pengolahan tersebut karbohidrat dipecah menjadi glukosa, protein menjadi asam amino, dan lemak menjadi asam lemak. Glukosa bisa dipakai sebagai sumber energi karena bantuan insulin.

Jika karbohidrat yang dikonsumsi terlalu banyak, sedang insulinnya kurang (kualitas dan kuantitas), ginjal tidak mampu lagi menyaring, sehingga glukosa akan masuk ke dalam darah secara berlebihan.

Hal ini berakibat terhadap orang tersebut yaitu kena penyakit kencing manis. Jika kadar gula dalam

darah tidak diturunkan, akan timbul masalah-masalah lain seperti akan terjadi kerusakan pembuluh darah, jantung, ginjal, dan mata.

Metabolisme erat kaitannya dengan sistem pencernaan dan aktivitas tubuh

Metabolisme erat kaitannya dengan sistem pencernaan, dan sejumlah aktivitas tubuh seperti proses pembentukan dan

pembelahan sel pada jaringan tubuh.

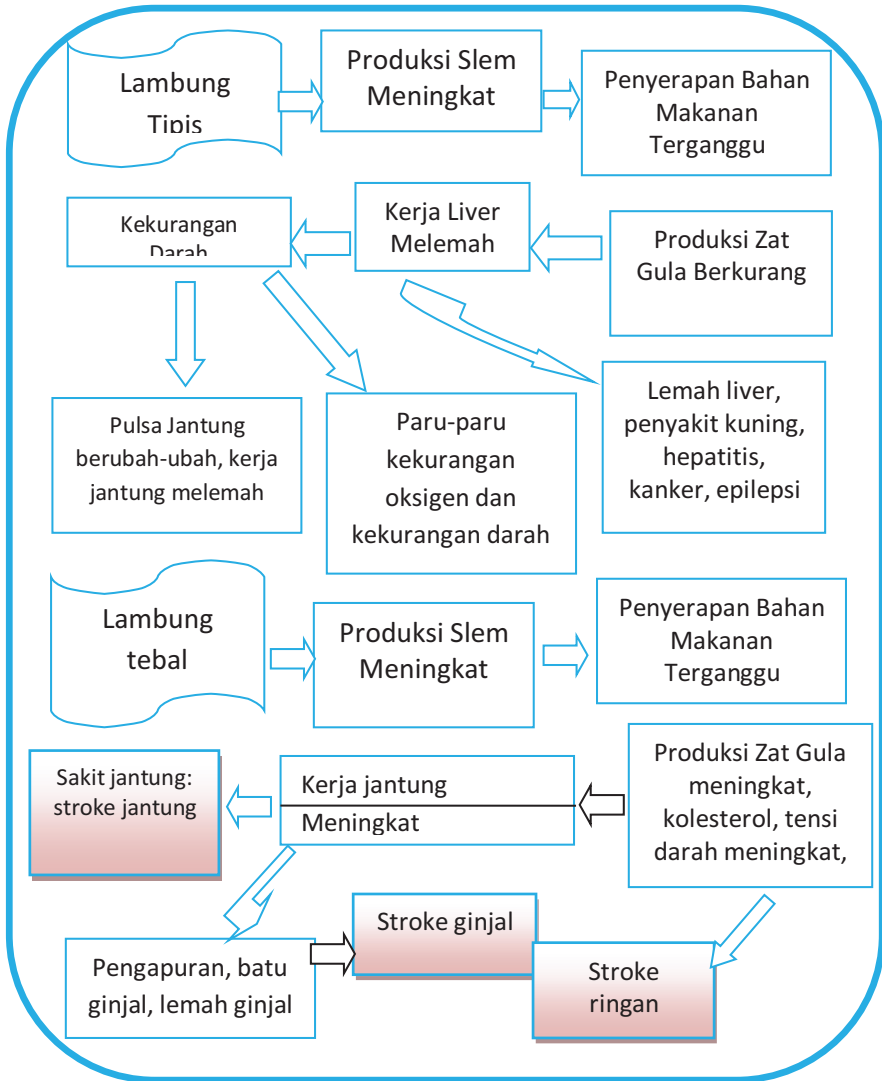
Ketidakseimbangan metabolisme dapat menimbulkan kondisi keracunan di dalam pembuluh darah (Gunawan, 2001). Hal lain yang perlu diperhatikan adalah masalah keseimbangan asam basa agar fungsi pencernaan menjadi sehat. Keseimbangan asam-basa jaringan tubuh dan darah manusia harus berada pada pH 7,3 - 7,5, agar tetap sehat dan berfungsi optimal (Gunawan, 2001). Semakin basa suatu larutan, pH-nya akan semakin meningkat. Sebaliknya semakin asam suatu larutan, pH-nya akan semakin rendah. Makanan pembentuk asam atau basa, tidak ada hubungannya dengan rasa. Buah yang rasanya asam (misalnya jeruk), tidak memberi pengaruh asam di dalam tubuh, tetapi memberi pengaruh basa.

Makanan pembentuk asam pada umumnya mengandung sejumlah besar protein dan sedikit air

(misalnya beras, jagung, gandum), sedang pembentuk basa cenderung berkadar air tinggi (buah-buahan dan sayuran).

Jika orang mengonsumsi protein terlalu banyak dan makanan pembentuk basa (sayuran dan buah-buahan) terlalu sedikit, maka pada orang tersebut akan terjadi ketidak seimbangan asam-basa, sehingga dapat mengakibatkan kurang berfungsinya sistem pencernaan, dengan lebih lanjut berupa timbulnya berbagai penyakit. Bisa jadi, usus besar kena tumor bahkan kanker. Dalam hal ini jangan langsung dipotong (operasi), tapi perlu diketahui penyebabnya.

Pertanyaan: apakah orang yang lambung tipis bisa mendapat penyakit orang lambung tebal, dan sebaliknya yang berlambung tebal menderita penyakit orang lambung tipis?



Gambar 3.2. Hubungan lambung dan organ lain

BAB IV

LIMA ORGAN TUBUH



Lima organ tubuh manusia yang sangat berpengaruh pada kesehatan adalah:

“Lima organ tubuh bagian dalam yang penting:
a. Lambung
b. Ginjal
c. Paru-paru
d. Jantung
e. Liver(hati)”

a. Lambung, penyakitnya meliputi radang lambung dan maag. Lambung adalah

suatu organ tubuh yang terdepan dalam menerima akibat makanan dan pola makan yang tidak baik.

Gangguan pada lambung tersebut akan sangat berpengaruh terhadap organ tubuh lainnya.

b. Ginjal, berfungsi untuk menyalurkan energi dalam proses metabolisme organ-organ tubuh, penyaring, dan pembuangan hasil metabolisme

tubuh dan racun dalam bentuk cair.

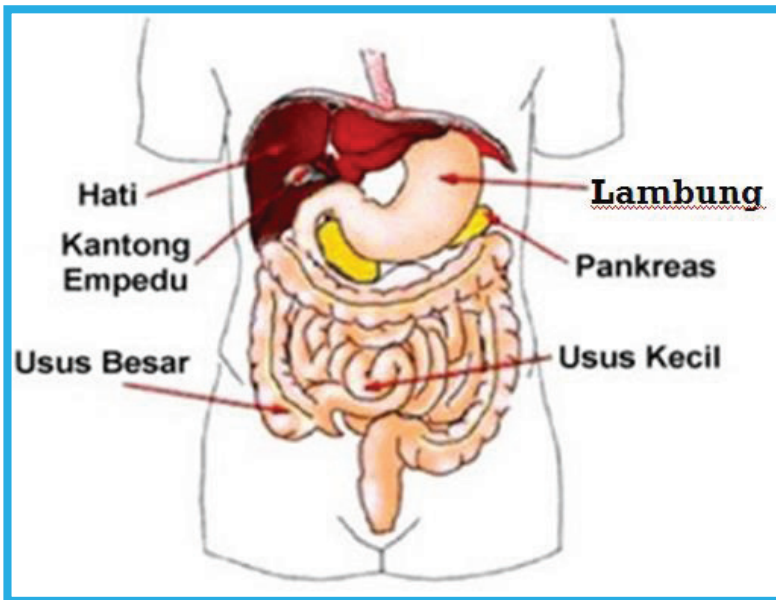
c. Paru-paru, berfungsi mengambil O_2 dari udara dan mengeluarkan CO_2 . O_2 dibutuhkan oleh organ tubuh sebagai bahan pembakar .

d. Jantung, berfungsi sebagai pemompa darah ke seluruh tubuh.

e. Liver dan pembantunya (limpa/ pankreas,

empedu) membentuk cairan untuk proses metabolisme seluruh tubuh.

4.1 LAMBUNG



Lambung merupakan salah satu bagian dari organ pencernaan. Kalau lambung kita sakit, dapat berakibat napsu makan menurun, dan timbul komplikasi penyakit yang lain seperti perut kembung, kurang gizi, menjadi lemas, pusing dan lain-lain.

Beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab gangguan lambung:

a. Makanan yang tidak sehat (terkontaminasi dengan

bakteri dan jamur).

- b. Pola makan yang tidak teratur, tergesa-gesa.
- c. Konsumsi makanan yang berlebihan atau kekurangan.
- d. Stress, beban pikiran atau psikosomatik.
- e. Akibat sampingan dari obat kimia atau narkoba.

Jenis lambung

Lambung menurut terapi kesehatan dibedakan menjadi tiga macam yaitu:

- a. Lambung tipis.
- b. Lambung tebal.
- c. Lambung normal.

Untuk mengetahui jenis lambung seseorang dapat dilihat

“Penyebab gangguan lambung: pola makan dan pola hidup. Lambung anda termasuk yang mana?

- Lambung tipis
- Lambung tebal
- Lambung normal”

dari pengukuran tensi darah. Tabel berikut ini menunjukkan hubungan antara jenis lambung dan tensi darah.

Tabel 4.1. Hubungan jenis lambung dan tensi dalam keadaan normal

Jenis Lambung	Tekanan darah S / D– N		
	Normal	Minimum	Maksimum
Normal	120 / 80-80	115 / 75-75	125 / 85-85
Tipis	110 / 70-70	100 / 60-60	120 / 80-80
Tebal	125 / 85-85	110 / 80-80	140 / 90-85

S = Sistolik, tekanan darah maksimum,

D = Diastolik, tekanan darah minimum,

N = Pulsa jantung

Beda S dan D yang normal adalah 40

Orang yang mempunyai lambung tipis, bila lambungnya terganggu, tensi terutama diastolik akan cenderung turun, sebaliknya bagi orang yang berlambung tebal, bila lambungnya terganggu tekanan darahnya akan cenderung meningkat.

“Gangguan lambung:

- Maag
- Radang lambung”

Gangguan lambung dibedakan menjadi dua macam:

- a. Maag
- b. Radang lambung

Penderita maag dan radang lambung pada umumnya mempunyai ciri khas tensinya rendah, sering masuk angin, mempunyai kecenderungan produksi asam lambung (HCl) yang berlebihan.

Salah satu ciri kelebihan asam lambung adalah banyak slem/lendir pada tenggorokan, sehingga bila batuk, slem/ cairan kental berwarna putih akan keluar. Kelebihan HCl dapat berakibat timbulnya gejala flu.

Untuk mendiagnosisnya, kita harus hati-hati, karena flu dapat juga disebabkan oleh gangguan virus.

Kelebihan asam lambung, biasanya menyerang THT lebih dulu sebelum menyerang lambung. Akibat yang ditimbulkannya :

- a. Bila mengenai tenggorokan, akan terjadi radang tenggorokan.
- b. Bila mengenai hidung, akan timbul sinusitis.
- c. Bila mengenai telinga, akan timbul radang telinga dan kurang pendengaran.

Tabel 4.2. Akibat gangguan maag pada lambung

Tipis	Tebal	Normal
Menimbulkan penyakit pada organ lain: liver, jantung, paru-paru	Diabet : insulin kesulitan dalam mengubah glukosa karena kebanyakan karbohidrat	Tidak mempengaruhi organ lain kecuali hanya gangguan maag dan ikutannya

Tensi darah cenderung menurun	Tensi darah meningkat dan pulsa jantung berubah-ubah	
-------------------------------	--	--

Tabel 4.3. Akibat radang pada lambung

Tipis	Tebal	Normal
Menimbulkan penyakit antara lain: Flu, Sinusitis/ THT, Diare, Tipus, Disentri, Amandel, Sesak napas, bronkhitis, Kekurangan darah, Turun bero/ peranakan, Banyak slem	Menimbulkan penyakit antara lain: Tidak tahan lapar, Banyak slem/ lender, Turun bero/ peranakan, Ambeien, Sesak nafas, Pembengkakan	Menimbulkan penyakit antara lain: Flu dan ikutannya

Catatan :

- a. Gangguan lambung biasanya ditandai dengan

suhu badan akan naik, nyeri, hilang napsu makan, mual, muntah dan sakit kepala.

- b. Disentri disebabkan amuba, dan basiles.
- c. Tipus terjadi karena adanya luka di lambung.
- d. Beri-beri terjadi karena kekurangan zat gula.

Menurut berat ringannya penyakit maag dapat dibedakan menjadi:

- a. Biasa: tidak menyerang organ tubuh lain (hanya lambung)
- b. Kronis/ parah: menyerang organ lain selain lambung sehingga mendapat penyakit lain seperti paru-paru kena penyakit bronkhitis, liver kena penyakit lemah liver.

Pertanyaan:

- 1. Mungkinkah orang yang terkena tipus bisa kena penyakit usus buntu?
- 2. Sebaliknya, mungkinkah orang yang terkena usus buntu kena penyakit tipus?



Jawab:

- 1. Orang yang terkena tipus bisa kena usus buntu, karena pada tipus terjadi radang seluruh usus (besar, memanjang, melintang) sehingga demam/panas tinggi dalam tubuh, sedang di luar tubuh suhu dingin.

2. Orang sakit usus buntu kemungkinan (sangat kecil) bisa kena tipus. Usus buntu: terjadi radang pada usus besar.

Tanda-tanda orang yang kena usus buntu:

- a) sering sembelit (di dubur pedih/ panas),
- b) turun bero/ peranakan. Proses terjadinya radang mula-mula di pangkal lambung, kemudian menyerang tenggorokan, dan selanjutnya menyerang usus.

Dalam ilmu kedokteran dikenal bermacam-macam penyakit pada sistem pencernaan sebagai berikut (Sunyoto, 1997):

- *Ulcus ventriculli (gastric ulcer)* atau borok lambung atau pemborokan pada selaput lendir lambung, yang dirasakan nyeri hebat berkala, lebih-lebih ketika lambung berisi penuh.
- *Disfagia* atau gangguan pada kerongkongan karena penyempitan.
- *Usofagitis* atau radang kerongkongan
- *Dispepsia* atau gangguan pencernaan
- *Gastritis*, radang lambung dengan gejala mual, napsu makan hilang, rasa tidak enak di dalam perut, muntah, susah buang air besar
- *Gastritis* akut dan *gastritis* kronis
- *Ulcus pepticum*, nyeri lambung karena bisul atau

borok pada lambung dan usus 12 jari yang terkena kerja getah lambung

- *Ulcus* lambung
- *Ulcus duodenum* (usus 12 jari)
- *Stenosis pylorus* atau komplikasi pada ulcus duodenum orang dewasa
- *Enteritis*, radang usus kecil dan usus besar I, *Kolik* , *kolik gastro intestinal*
- *Colitis*, radang usus besar
- *Apendisitis*, radang usus buntu
- *Kholesistitis*, radang kandung empedu
- *Peritonitis*, radang rongga perut, peritonitis akut
- *Ashes*, pengumpulan cairan dalam rongga perut karena kegagalan jantung dan hati
- Muntah-muntah
- *Defekasi*, buang air
- *Konstipasi* (sembelit)

Dari penjelasan di atas dapat diketahui beberapa gangguan pada sistem pencernaan yaitu dari kerongkongan, lambung, usus besar, usus halus, dan usus 12 jari serta beberapa akibat yang ditimbulkannya.

Khusus mengenai gangguan lambung sendiri hanya terdiri dari : *ulcus ventriculi* dan *ulcus pepticum* (borok lambung), *gastritis* (radang lambung).

Ulcus pepticum atau borok lambung atau erosi pada selaput lendir yang melapisi semua

saluran pencernaan. Penyakit ini sering terjadi pada lambung, pada usus 12 jari dan ujung bawah kerongkongan.

Faktor penyebab borok lambung masih belum diketahui dengan jelas, tetapi penyakit ini hampir tidak pernah terjadi pada orang yang mempunyai kadar asam lambung rendah (Anderson, 1975).

Gastritis adalah peradangan pada selaput lendir lambung. Pasien biasanya mengeluh karena nyeri, hilang nafsu makan, mual, muntah-muntah, sakit kepala dan pening (Anderson, 1975).

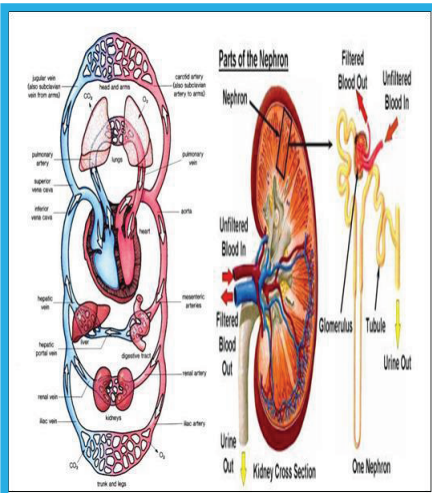
Catatan:

Ada tiga macam lambung pada manusia yaitu:

- Lambung normal akan mempunyai masalah yaitu masuk angin bila terlalu capai, badan bisa pegel linu.
- Lambung tipis bila tidak di jaga akan mempunyai masalah yaitu sinisitus (THT), flu berkepanjangan, tipus, disentri, diare, wasir, dan usus buntu (usus buntu jangan dibuang karena ia akan memutar makanan dan bila dibuang mudah masuk angin), mudah turun bero (laki-laki), turun peranakan (perempuan).
- Bila turun bero tidak diatasi dapat lanjut ke hernia. Turun bero mengakibatkan sering kencing, sedangkan turun peranakan, kalau mens bisa sakit.

- Lambung tebal bila tidak di jaga akan mempunyai masalah yaitu hipertensi, polip, diabet (gula tinggi tetapi < 200) atau diabetes (gula > 200), diabetes melitus (gula tinggi, tensi tinggi), migraine akut, vertigo, stroke ringan (bila ginjal berat dapat stroke berat), parkinson, bisa glukoma dan katarak.

4.2 GINJAL



- Menyalurkan energi/panas

Ginjal berfungsi untuk menyaring darah, dan

mengeluarkan zat-zat sisa dari darah ke dalam urine, mengatur keseimbangan air, konsentrasi garam dalam darah, keseimbangan asam-basa, serta berfungsi sebagai alat untuk menyalurkan energi/ panas ke seluruh organ tubuh sehingga sekaligus berfungsi

sebagai pemanas dalam proses metabolisme organ tubuh seperti :

- Ginjal memberikan energi untuk menjaga agar suhu badan, normal 36 - 37°C
- Aliran darah, dari dan ke jantung.
- Pencernaan, mengolah semua yang masuk ke lambung.
- Pernapasan, mengambil O₂ mengeluarkan CO₂.
- Refleksi/ gerakan-gerakan, perintah dari otak.

Ginjal, jantung, dan paru-paru bekerja non stop 100%, sedang lambung, dan liver pada saat istirahat hanya bekerja 70%.

Penyebab gangguan ginjal:

- Makanan
- Tenaga yang dipaksakan
- Suhu lingkungan

Ginjal ada sepasang (kiri-kanan), dimana panjangnya 6-7,5 cm dan tebal 1,5-2,5 cm, sedang beratnya 140 gr pada orang dewasa.

Menurut besar kecilnya, ginjal dibedakan menjadi:

- Normal (satu kepalan tangan)

sehat



- Lebih kecil dari kepalan tangan: darah tinggi
- Lebih besar dari kepalan tangan: darah rendah

Yang dapat mempengaruhi kerja ginjal antara lain:

- a. Makanan/ minuman yang dingin, dapat mengakibatkan kerja ginjal berlebihan
- b. Makanan yang berkolesterol tinggi
- c. Makanan yang dikonsumsi mengandung kadar gula yang tinggi.
- d. Tenaga yang dipaksakan
- e. Suhu lingkungan yang sering berubah.

Dari uraian di atas, dapat diketahui pada hakekatnya kerusakan ginjal disebabkan oleh unsur makanan yang dikonsumsi (berhubungan dengan kondisi lambung), lingkungan, dan

Gagal ginjal

tenaga yang dipaksakan, cairan dan darah yang masuk ke dalam ginjal. Pada waktu ginjal mengalami proses pencucian, ginjal menerima darah, kemudian membersihkannya dan mengembalikan lagi ke jantung. Bila kadar mineral dalam darah tinggi, kerja jantung bisa terganggu.

Biasanya hal ini ditandai dengan sesak napas, yang sering diduga kena serangan jantung koroner. Untuk mengatasinya biasanya diberi oksigen, pada hal yang terganggu adalah ginjalnya. Jika tidak ditangani secara benar, pasien tersebut akan kena gangguan gagal

ginjal.

Orang yang gagal ginjal berarti ginjalnya tidak dapat menyaring lagi kotoran yang masuk. Urine yang seharusnya dibuang ke saluran pembuangan tetapi masuk ke pembuluh darah sehingga orang tersebut tubuhnya menjadi bengkak-bengkak.

Selain itu orang yang gagal ginjal akan selalu kedinginan sebab ginjalnya sudah tidak berfungsi sebagai pemanas.

Tanda tanda yang dapat dilihat apakah seseorang sakit atau sehat”

Orang yang kena gagal ginjal kebanyakan laki-laki, karena organ tubuh perempuan bagian ini lebih tahan.



Orang yang suka minum es/dingin, ginjalnya menjadi lemah dan bisa menimbulkan hipertensi.

Kepekatan darah biasanya disebut Hb darah. Hb darah normal bagi laki-laki dan perempuan berbeda. Menurut ilmu kedokteran, bagi laki-laki 12–16 sedang bagi perempuan 11–15, sedang menurut fisioterapi , bagi laki-laki 10–16, bagi perempuan 9-15.

Tanda-tandanya adalah:

- a. Bila ada orang yang terengah-engah (megap-megap) dan berkeringat pada dagu dan kening berarti jantungnya terganggu, sedang bila telinganya dingin berarti ginjalnya yang terganggu.
- b. Bila ada orang yang telinga bagian bawah terlipat, berarti bahwa ginjalnya sudah parah kemungkinan saat ajalnya sudah dekat.
- c. Gagap dan latah menunjukkan bahwa orang tersebut liver atau ginjal terganggu. Tanda orang yang latah dan terganggu ginjalnya adalah latahnya jorok, sedang latah mengikuti bicara orang berarti orang tersebut lemah jantung dan hipertensi, sehingga energi yang diterima otak kurang. Orang lemah liver biasanya pelupa dan bisa gagap.

Tanda ginjal yang lain bisa di lihat dari tanda bahwaginjal seseorang baik, bila air seninya :

"Bermacam-macam kelainan pada ginjal"

- a. Warna bening kekuningan
- b. Memancar tidak terlalu keras, kalau ngeden keluar lagi dan selesai
- c. Pada saat buang air besar, faeses keluar lebih dulu, kemudian diikuti air kencing.

Penyakit Ginjal antara lain adalah:

- a. Lemah ginjal.

Lemah ginjal adalah penyakit ginjal yang paling ringan. Penyebabnya antara lain karena sering mengonsumsi makanan yang dingin, dan orang yang lemah ginjalnya umumnya mudah terkena prostat.

b. Batu ginjal.

Penyakit batu ginjal dapat diketahui dari warna air seni. Warna urine kuning berarti ada endapan, jika berwarna merah berarti:

1. Ada kristal yang mengenai ginjal, tetapi kalau sudah jadi batu, tidak akan melukai lagi.
2. Ada batu ginjal pada kandung kemih yang mengikis saluran ureter.
3. Bagi perempuan sedang haid, warna urine bisa kemerah-merahan.

Wanita pada umumnya jarang kena batu ginjal kecuali jika:

1. Suka makanan pedas terutama bagi orang usus tebal karena pada cabe ada unsur natrium dan kalsium.
2. Suka makan berkolesterol tinggi.
3. Kurang minum.

Jika kepingin kencing tapi yang keluar hanya sedikit karena:

1. Ada endapan, atau

2. Tertekan usus halus (pada laki-laki), rahim (pada perempuan).

- ❑ Jika tidak bisa menahan kencing berarti turun bero/ peranakan.
- ❑ Jika tidak bisa kencing, berarti tersumbat oleh batu ginjal.
- ❑ Jika besar berarti turun bero/ peranakan atau diabetes.
- ❑ Jika tidak ingin kencing, sebagai tanda gagal ginjal, ada pembengkakan karena urine sudah terbawa oleh darah.

c. Gagal ginjal dapat disebabkan oleh salah diagnosa. Orang yang diagnosa sakit jantung, padahal sebenarnya bukan sakit jantung, maka kemungkinan akan salah obat sangat besar, sehingga ginjal akan menerima dampaknya.

d. Stroke ginjal. Jika komponen yang mendukungnya terpenuhi yaitu tensi tinggi, kolesterol tinggi, dan gula darah tinggi, maka seseorang mungkin saja akan terkena stroke ginjal.

Stroke ginjal berbeda dengan stroke jantung. Pada stroke jantung, organ yang terkena adalah lengan dan tangan kanan bisa diikuti kaki kanan dan mulut menyon. Sedang stroke ginjal yang terkena adalah lengan dan tangan kiri, bisa diikuti kaki

kiri.

Ada dua ginjal pada manusia yaitu kiri dan kanan dan besarnya adalah seukuran kepalan tangan kita. Kalau dirontgen kelihatan dapat dibandingkan dengan ukuran tangan kita.

Kalau ukuran lebih kecil atau lebih besar, maka ada kelainan atau tidak normal. Orang yang ginjalnya normal selalu sehat, walaupun awal penyakit adalah lambung, namun barometer kesehatan adalah ginjal.

Terkait dengan ukuran ginjal, apabila ginjal kecil maka tensi tinggi, sebaliknya bila ginjal besar maka tensi rendah. Seperti contoh ada orang mempunyai tensi 250/140, denyut 170, hal ini dapat terjadi karena ginjal kecil, penyebabnya kemungkinan karena faktor genetik. Ginjal menerima darah dari jantung sebelum diedarkan ke seluruh tubuh, untuk dipanasi lebih dahulu. Ginjal juga menerima darah dari seluruh tubuh untuk disaring sebelum kembali ke jantung.

Kerja ginjal sangat berat, kotoran darah dikeluarkan oleh ginjal sebagai air kencing. Ginjal yang berat kerjanya adalah ginjal kiri oleh sebab itu gagal ginjal ditunjukkan oleh stroke kaki dan tangan kiri.

Kalau stroke jantung ditunjukkan oleh lumpuhnya tangan kanan dan kaki kanan serta menyongnya bibir. Stroke jantung dimulai oleh mata tak melihat, susah ngomong, telinga budek.

Kalau mata telinga dan mulut kuat maka yang diserang organ lain ke tangan, kaki dengan gejala disebut Parkinson. Stroke ringan pada tangan akan terlihat tremor.

Ginjal terkena dampak oleh pola makan yang kurang baik. Makan paling baik adalah berkuah. Minum maksimum setelah makan 2 gelas air (sekali minum ~ 200 cc) kelebihan air berbahaya demikian juga kekurangan air. Telah disabdakan Rasul, makan 1/3, minum 1/3 dan napas 1/3 dari isi lambung.

Rasa sakit akibat ginjal adalah rasa demam, pegel, dan lain-lain. Lebih baik diambil ginjal satu yang gagal dari pada cuci darah. Gagal ginjal dapat disembuhkan dengan pola makan yang baik.

Pola makan yang di anjurkan adalah makan sebelum jam 7 pagi, sebelum zuhur dan sebelum magrib. Stroke ginjal, gagal ginjal, batu ginjal, radang ginjal, kram ginjal penyebab utama adalah kelebihan cairan dalam tubuh.

Sering ditandai kram kaki, namun kram kaki bisa juga karena liver. Tanda lain ialah beri-beri, yang dalam dunia kedokteran diberikan lasic, untuk mengeluarkan cairan dalam tubuh. Kalau di Arridlo diberikan kelapa cengkir. Bila terlambat menangani masalah ini akan berakibat masuknya air ke paru-paru.

Bila paru-paru terendam air napas terengah-engah, tidak nafsu makan, sembelit, besar, tapi yang

keluar sedikit, mata kunang-kunang, susah tidur. Bisa tidur kalau dengan sandaran dan susah tidur kalau sambil telentang. Oleh medis biasa dikasih oksigen melalui hidung. Ini beda dengan paru-paru basah.

Catatan:

Ginjal adalah organ yang tidak berdiri sendiri, atau selalu tergantung pada organ lain. Stroke ginjal terjadi jika pembuluh balik ke jantung tidak berfungsi.

Ginjal merupakan motor penggerak seluruh organ tubuh, terutama menghasilkan kalori/panas. Orang yang gagal ginjal akan selalu merasa kedinginan, walaupun udara sedang panas.

Ginjal alat yang paling akhir untuk pembuangan cairan apapun yang diproses oleh lambung, liver dan jantung.

Jelaslah bahwa ginjal merupakan alat yang vital pada proses kehidupan manusia. Ia menerima akibat dari pola makan, makanan dan hidup seseorang.

4.3.PARU-PARU

Agar setiap sel tubuh kita dapat menjalankan proses metabolisme, maka diperlukan oksigen

yang dapat bersenyawa dengan *karbohidrat*.

 This image cannot currently be displayed.

Oksigen diperoleh dari udara yaitu pada saat kita bernapas. Pada saat kita bernapas, setiap sel di dalam tubuh kita akan menerima oksigen dan pada saat yang bersamaan, hasil oksidasi akan dibuang ke udara dalam bentuk CO_2 dan H_2O , dan dikeluarkan pada saat mengeluarkan napas.

Udara masuk melalui hidung dan mulut, kemudian melewati batang tenggorokan dan pipa bronhial sampai ke alveoli (dalam paru-paru). Pada

bagian ini oksigen, berhubungan erat dengan darah.

Oksigen merembes melewati membran tipis (satu lapis) lalu diikat oleh sel darah merah (*haemoglobin*, *Hb*) dan dialirkan ke jantung.

Dari jantung darah yang telah kaya oksigen dipompa ke seluruh tubuh.



Paru-paru adalah organ tubuh bagian dalam yang berdiri sendiri, untuk pernapasan yaitu mengambil O_2 dan mengeluarkan CO_2 . O_2 dialirkan ke seluruh tubuh yang sangat membutuhkan seperti ginjal (bahan bakar) dan jantung (tenaga).

Jika seseorang sampai kehabisan O_2 maka akan pingsan atau bahkan dapat meninggal.

Kekurangan O_2 dapat menyebabkan:

- a. Kurang tenaga (lelah, lemah)
- b. Sesak napas
- c. Mata kunang-kunang
- d. Kepala pusing

“Tanda-tanda orang kekurangan oksigen”

Jika pada lapisan membran

terjadi pembengkakan, udara yang akan masuk ke darah terhalang, sehingga ventilasi dan difusi gas tidak berjalan. Gejala ini disebut

dengan gangguan bronkhitis.

Jika udara tertahan di dalam jaringan paru-paru, maka jaringan paru-paru akan mengalami degenerasi atau kerusakan, dimana dindingnya tetap mekar dan permukaan membrannya tidak dapat menjalankan

"Tanda-tanda sakit paru-paru"

peranannya untuk difusi gas.

Keluhan semacam ini disebut dengan gangguan bronkhitis kronika.

Peradangan saluran pernapasan atau *pneumonia lobaris* adalah terjadinya daerah yang terbungkus sehingga difusi oksigen tidak berjalan semestinya.

Untuk mengisi kekurangan oksigen, kecepatan pernapasan secara alami akan bertambah besar.

Gangguan lain disebut *dispnea* (kesukaran bernapas) yang disebabkan misalnya:

(a) kelemahan syaraf atau otot, (b) kerusakan pada iga, (c) paru-paru kaku yang disebabkan *pneumonia*, (d) obstruksi dalam saluran udara pada kasus asma/ bronkhitis.

Tanda-tanda orang sakit paru-paru:

- a. Tekanan darahnya rendah
- b. Sesak napas
- c. Kurang darah/ pucat, kurang gizi, dan kurus
- d. Napsu makan kurang, akibat lambung tidak beres
- e. Napsu sex meningkat, karena kelebihan produksi

kelenjar hormonal.

- f. Pemarah atau emosional, karena pengaruh kurang darah.

Tanda fisik lainnya

- a. Kurus, lekuk pada pangkal leher depan cekung
- b. Tulang punggung bengkak
- c. Bahu rata, kadang-kadang pundak terangkat
- d. Lubang hidung memanjang, atau bagian atas menyempit, ujung hidung pucat.

"Pencegahan dan penanggulangannya"

Pencegahannya adalah dengan menghindari penyebabnya seperti menghindari segala sesuatu yang dapat mengganggu lambung, dan tidak merokok.

Penanggulangan terhadap orang yang terkena penyakit paru-paru:

- a. Mengobati lambungnya
- b. Berikan makanan yang bergizi dan berprotein tinggi
- c. Hindarkan makanan dan minuman yang merangsang lambung
- d. Pasien diminta mengurangi aktifitas hubungan sex.

Kesalahan diagnosis dapat terjadi terhadap orang yang sakit paru-paru. Misalnya ada pasien yang mempunyai lambung tebal, dan tekanan darah sistoliknya rendah, tekanan diastoliknya normal.

Pasien tersebut mempunyai denyut jantung cepat sekali (karena darah yang dibutuhkan kurang), napas tersengal-sengal.

Pasien tersebut diduga sakit asma atau jantung, padahal yang benar adalah paru-parunya yang terganggu. Asma dapat terjadi jika sistoliknya tinggi dan kadar gulanya tinggi.

Paru-paru berdiri sendiri. Dia dilengkapi dengan alat penyaring yang berlapis, Udara luar yang masuk pertama disaring oleh hidung dengan bulunya, kedua oleh kelenjar amandel, ketiga oleh saringan serabut di paru-paru.

Saringan ini bentuknya seperti buah oyong tua kering. Saringan ini menghisap semua yang dibutuhkan paru-paru. Paru-paru hanya membutuhkan oksigen. Oksigen ini sebagai pembakar BBM, pembakaran terjadi dalam tubuh.

Fungsi paru-paru antara lain :

a. Menyerap oksigen dari udara. Oksigen yang terserap paru-paru disalurkan ke jantung melalui serambi kiri menuju bilik kiri dipompa ke seluruh tubuh setelah dipanasi oleh ginjal. Disebarkan ke seluruh tubuh.

“Hati-hati salah diagnosis”

b. Untuk keseimbangan otak besar maupun kecil karena otak akan stabil apabila bila cukup oksigen.

Tanda-tanda kekurangan oksigen pada paru-paru adalah:

- a. Pundak sedikit naik, karena orang bengek akan mengangkat bahu.
- b. Tekak masuk ke dalam, kalau leher membesar bukan berarti paru-paru besar, tapi karena tiroid dan bukan juga gondok.
- c. Agak cekung, karena keseimbangan otak terganggu oleh sebab itu otak kecil lebih banyak memerlukan oksigen.

Penyakit paru-paru antara lain TBC, bronkhitis, radang paru-paru, kanker paru-paru dan tidak ada tumor paru-paru, bagian yang kena kanker akan mengeras dan harus segera dipotong (operasi).

Ukuran paru-paru ada yang besar, normal, dan kecil. Ukuran ini seukuran dengan kedua telapak tangan terbuka. Dapat dilihat saat di rontgen dan dibandingkan.keduanya.

Besar kecilnya paru-paru dapat dilihat dari bentuk hidung. Paru-paru yang normal, hidung seimbang/ dengan ukuran wajah atau sesuai bentuk wajah. Kalau paru-paru besar terlihat dari hidung pesek.

Bukan berarti yang mancung paru-paru kecil, tapi bila lubang hidung kecil = paru-paru kecil.

Paru-paru besar tak pernah kena flu tapi mudah kena polip. Ia terkait dengan darah tinggi dan diabet.

Yang hidung besar pagi-pagi meler karena diabet, yang hidung kecil influenza, sinusitis. Penyebabnya kekurangan oksigen (cara bernapas), tetapi juga akibat pola makan yang salah.

Ingat untuk jantung, oksigen diambil dari usus dan lambung melalui pembuluh darah rambut. Bila terlalu banyak slem (akibat makanan glukosa tinggi), akan mengganggu penyerapan oksigen oleh jantung.

Serabut pada lambung yang menyerap oksigen dapat terkikis oleh asam cuka/ saos, oleh sebab itu asam cuka/ saos di pantang.

Bronkhitis diakibatkan oleh :

- a. Sering telat makan.
- b. Selalu makan kering (tidak berkuah).
- c. Sangat senang makanan yang merangsang, pedas, manis, asin (di atas normal).

Penyakit paru-paru dapat ke tulang (TBC tulang) badan ngilu, tensi diastolik 65-70, sumsum tulang belakang tinggal 70%. Dampaknya juga akan ke liver, orangnya gampang keseleo (gejala TBC tulang).

Dapat juga ke TBC kulit dalam bentuk buduk, korengan, di jawa disebut manis daging, kalau luka susah sembuh bukan karena kencing manis.

TBC tulang atau kulit juga ditandai oleh tidak tahan lapar, tapi kalau makan cepat kenyang, mudah alergi, gatal-gatal badan. Perlu diwaspadai umumnya

semua penyakit diperparah atau banyak andil oleh adanya cacing kremi di dalam usus.

Cacing ini menghabiskan glukosa yang telah disiapkan usus. Bila kekurangan glukosa dia akan makan apa saja yang ada. Oleh karena itu dia perlu dibasmi dengan minum combantrin.

Cacing kremi tidak saja menempati usus tapi juga dapat menempati seluruh tubuh. Perlu minimum 3 bulan sekali cuci perut dengan combantrin karena termasuk parasitis yang paling ganas. Untuk kasus tertentu di perlukan combantrin seminggu sekali atau lebih.

Cacing ini mudah masuk melalui:

- a. Makanan dari semua jenis kacang (protein tinggi), bila tidak dimasak lebih dahulu gampang menyusup cacing kremi. Santan yang hampir basi, parutan kelapa bila tidak dimasak dan apabila makan parutan kelapa juga akan mudah sakit gigi.
- b. Lalapan perlu bersih benar, karena disana banyak pestisida. Cacing kremi dapat melindungi diri dari asam lambung dan juga tahan terhadap suhu dingin dalam lemari es.

Apabila masuk ke dalam badan mereka akan hidup kembali. Terlihat dari daging hewan waktu disembelih dagingnya banyak mengandung cacing. Hewan yang dilepas di padang bebas lebih aman dari penyakit virus dan cacing. Pada suhu 40-45 derajat virus

akan mati.

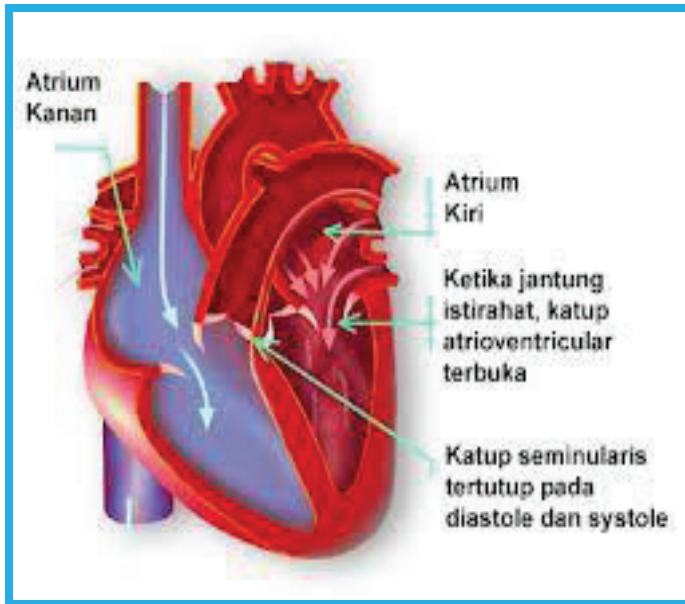
Lalapan akan aman bila dicuci lebih dahulu dengan air kapur, kemudian dicuci dengan air biasa. Lalapan kurang baik bila disimpan di kulkas. Makanan bersantan seperti gulai, opor dalam penyimpanan perlu dipanasi setiap 8 jam dan lebih awal lebih baik.

Makanan dengan daya rekat tinggi seperti ketan, coklat dan putih telur perlu dipantang. Orang yang doyan ketan rata-rata bengek.

Orang Betawi dan Padang banyak mengonsumsi makanan tersebut akibatnya banyak yang berpenyakit bengek karena paru-paru kekurangan oksigen.

Orang yang kena paru-paru mempunyai kelebihan pembentukan hormonal berlipat, sehingga syahwat tinggi akibatnya anaknya banyak. Untuk menjaga kesehatan perlu diawali semuanya dengan jujur, jujur pada diri sendiri, jujur pada orang lain dan jujur pada Allah.

4.4 JANTUNG



Jantung berfungsi sebagai mesin pompa darah ke seluruh tubuh melalui dua sistem sirkulasi. Sistem sirkulasi yang lebih besar meliputi seluruh jaringan tubuh, dimana jantung memompa darah ke pembuluh nadi melewati aorta. Sistem sirkulasi yang lebih kecil meliputi sirkulasi darah ke paru-paru.

Darah di dalam paru-paru akan mendapat pasokan oksigen, kemudian dari paru-paru, darah dikembalikan ke jantung.

Darah yang kaya akan oksigen, dari jantung dipompakan ke seluruh tubuh yang sangat membutuhkannya.

Setelah darah melepaskan muatannya di seluruh tubuh, darah akan kembali ke jantung melewati pembuluh balik (vena), kemudian dipompakan kembali ke paru-paru untuk memperoleh oksigen lagi, demikian berulang-ulang tanpa henti sepanjang masa aktifnya.

Jantung terdiri atas empat ruangan yaitu 2 ruang serambi dan 2 ruang bilik. Serambi (atrium) mempunyai dinding tipis sedang bilik mempunyai dinding tebal.

Serambi berfungsi sebagai penerima atau penampung darah yang kembali dari pembuluh balik (vena), kemudian meneruskannya ke ruang bilik.

Darah yang baru kembali dari paru-paru (mengandung kaya oksigen) melewati pembuluh balik paru-paru dan katup pulmonal, lalu masuk ke dalam serambi kiri jantung.

Ketika serambi kiri berkontraksi, darah diperas masuk ke dalam bilik melalui katup mitral. Ketika bilik kiri berkontraksi, katup mitral tertutup dan katup aorta terbuka.

Darah akan diperas masuk ke dalam aorta kemudian dialirkan ke seluruh tubuh membagikan oksigen ke jaringan.

Darah kembali masuk ke jantung melewati serambi kanan dan pembuluh balik besar yang berasal dari bagian bawah tubuh, kepala dan tubuh

bagian atas.

Darah diperas masuk ke dalam bilik kanan dan melewati katup trikuspid. Ketika bilik kanan berkontraksi, katup trikuspid akan menutup dan darah akan masuk ke dalam pembuluh darah nadi paru-paru (*arteri pulmonalis*) dengan melewati katup pulmonal.

Di dalam paru-paru (*alveoli*), cadangan oksigen diperbarui, kemudian darah kembali ke serambi kiri melalui pembuluh balik pulmonal.

Proses ini berlangsung terus menerus sekitar 70 kali (pada orang yang sedang istirahat) dalam satu menit dan dapat mengalirkan darah sebanyak lebih kurang 5 liter per menit, karena volum jantung sekitar 70 cc. Setiap menit jumlah darah yang keluar dari jantung dan kembali ke jantung harus seimbang.

Jika jumlah yang masuk dan yang keluar tidak seimbang, akan terjadi masalah yang sering disebut payah jantung, pembuluh vena besar dekat jantung menjadi membengkak berisi darah sehingga tekanan dalam vena naik dan bisa terjadi pembengkakan lebih lanjut yang disebut odema.

Pembengkakan terjadi sebagai akibat tekanan balik di dalam vena, dan hal ini dapat meningkatkan perembesan cairan keluar dari kapiler dan daya pompa jantung yang rendah mengurangi pengantaran darah ke ginjal. Akibatnya, garam tidak dapat dikeluarkan dari ginjal dan terjadilah penimbunan air.

Permasalahan darah dan tensi

Cairan darah adalah hasil pekerjaan liver mengolah sari makanan yang mengandung protein dan zat lain yang dicerna oleh lambung melalui limpa/ pankreas.

Menurut jenis darah dapat dibedakan menjadi: normal, pekat, encer, sedang menurut warna: merah dan putih. Darah putih berfungsi sebagai antibodi, dan menyembuhkan luka. Golongan darah dibedakan: A, B, AB, dan O.

Bila ada luka pada arteri, maka darah akan keluar terus, sedang bila luka pada pembuluh balik, darah akan cepat berhenti. Varises berarti pembengkakan pada pembuluh darah. Kanker darah atau leukimia biasanya terjadi pada tidak berfungsinya empedu dan limpa/ pancreas.

“Tanda bahwa seseorang menderita diabetes atau livernya terganggu dapat dilihat dari tensi darah”

Dari tensi dapat dilihat kondisi seorang. Diastolik memberi informasi kadar gula. Jika tensi 105/ 85 berarti kadar gula di

atas normal. Jika tensi 125/ 90, biasanya kadar gula darahnya sekitar 140 keadaan seperti ini bisa di sebut diabet. Jika tensi 115/ 100, kadar gulanya 200 berarti diabet (tergantung postur tubuh). Jika tensi 80/ 56 berarti kekurangan air, misalnya pada diare.

Jika diastoliknya dibawah 60, pasien kemungkinan akan menderita sesak napas/ bengek, bronkhitis atau TBC, Jika gula darah di atas 250 berarti sudah ada endapan di dalam darah (pengapuran).

Jantung dibedakan menurut besarnya yaitu normal, kecil dan besar. Ukuran normalnya kira-kira satu kepalan tangan yang bersangkutan.

Besar kecilnya jantung mempengaruhi detak jantung. Untuk jantung yang berukuran normal detak jantungnya adalah sekitar 75-85 kali/ menit, yang berukuran kecil 85-105 dan yang berukuran besar 65-80.

Tabel 4.4: Hubungan Ukuran Jantung dengan tipe Lambung

Jenis Jantung	Lambung
Satu katup dua telapak tangan kiri- kanan	Normal
Lebih Kecil	Tipis
Lebih Besar	Tebal

Tanda-tanda kelainan jantung dapat di lihat dari:

- Jari telunjuk, kulit kasar tidak halus
- Jidat atau dahi, bila berkerut ada kelainan
- Dagu (yang lancip berarti jantung kecil dan yang dagu rata berarti jantung besar)

Sebagai disebut di atas, bila kadar gula tinggi atau rendah, dapat menyebabkan denyut rendah. Bila denyut rendah, akan mengakibatkan pembengkakan jantung atau klep bocor.

Sebaliknya bila ada penyumbatan di pembuluh darah koroner (akan terjadi koroner) maka denyut akan cepat, tapi denyut yang cepat dapat juga diakibatkan Hb yang rendah.

Bentuk jantung seperti bentuk wajah dengan ukuran dua tangan yang dikatupkan. Bila dagu lancip (wajah seperti bentuk telur), maka jantung cenderung berukuran kecil, bila dagu datar cenderung besar dan bila normal wajah normal juga.

Bila jantung kecil, maka tensi tinggi dan denyut cepat, bila jantung besar tensi rendah dan denyut rendah. Keadaan jantung juga dapat diperiksa dari kelopak mata. Dari sudut yang dekat hidung, bila memerah, lapisan menonjol, berarti ada endapan, dan gejala katarak.

Bila di ujung dekat telinga ada endapan berarti gejala glukoma. Tidak ada glukoma berbarengan dengan katarak. Adanya katarak disebabkan oleh kolesterol dan pengapuran tinggi.

Efek adanya trigliserid dan kreatinin tinggi ke katarak. Bila pengapuran masih normal tapi kolesterol tinggi maka serangan ke glukoma, kena stroke ringan mata. Bila kolesterol tinggi, maka tensi sistolik juga

tinggi, bila tensi diastolik rendah, liver lemah.

Kiat jantung tetap baik

- a. Kendalikan emosi. Marah/ emosi tak dapat ditahan tapi dapat dikendalikan. Misal dengan menarik napas panjang, aliran darah mulai normal dan emosi dapat dikendalikan. Pengaturan pernapasan ini dapat menambah oksigen yang diperlukan agar tidak berhenti, sama halnya bila mobil kehabisan bahan bakar dapat mogok.
- b. Makan/ minum dengan suhu hangat yaitu sekitar 40-50 derajat Celcius
- c. Gunakan waktu istirahat dengan baik. Bukan tidur, karena tidur tidak selalu berarti istirahat, tidur hanya bagian dari istirahat. Orang yang banyak tidur, denyut nadi akan cepat. Jalan santai bisa juga istirahat.
- d. Hindari makan yang berkadar lemak tinggi dan karbohidrat tinggi. Karbohidrat tinggi seperti ketan dan terigu akan membentuk lemak dan lemak yang banyak. Jantung terkait dengan olahraga. Olahraga yang berat adalah bulu tangkis. Banyak olahragawan bulutangkis yang kena serangan jantung.

Ada dua penyebab serangan jantung yaitu :

- a. Kekurangan oksigen, ingat pasokan oksigen jantung bukan dari paru-paru tetapi dari usus dan lambung melalui pembuluh darah rambut.

Bila banyak lendir (slem) atau usus bermasalah akan kena dampaknya ke jantung. Makan terlambat, slem naik, apalagi perut kosong, maka bila usus 12 jari melintir akan terasa sangat sakit di ulu hati, kadang-kadang di sebut sebagai angin duduk, sering sulit di bedakan dengan serangan jantung.

- b. Ginjal lemah, akibat olah raga terlalu capai, tiba-tiba minum air dingin, ginjal akan bekerja ekstra keras, terbagi dua yaitu memanasi darah, melawan suhu es, dan memproses matabolisme yang sangat aktif. Kelelahan ginjal yang melemas akan berakibat jantung terserang dan “pingsan/ mati”.

Awas es, untuk jantung tidak identik dengan hidup di daerah dingin. Orang yang hidup di daerah dingin justru jantungnya kuat, sedang yang hidup di daerah panas jantungnya lemah, akibat kekurangan oksigen atau lemah ginjal.

Sebenarnya tidak ada penyakit jantung, penyakitnya berasal dari lambung. Sabda Rasul, semua penyakit bermula dari lambung. Dengan pola makan, dan makanan yang toyyibah, dibantu kopi, bisolvon tablet, dan promag, lendir (slem) akan larut dan gejala jantung akan sembuh sendiri. Bayi yang kejang (step) diakibatkan oleh kurang oksigen. Jantung, paru-paru, ginjal, seluruh tubuh kurang oksigen, maka akan kejang. Remidi (penyelamatan) dikasih sedikit kopi asli. Kopi yang dijual umum sudah ada campuran terutama coklat,

kurang baik untuk tubuh karena ada coklatnya.

Orang yang mempunyai kadar gula tinggi, kalau terluka akan susah sembuh. Tetapi orang yang terkena liver, kelebihan atau kekurangan darah kalau luka juga sukar sembuh.

Sedangkan yang memiliki glukosa tinggi cenderung tensi tinggi. Orang yang minum obat tensi berarti di doping. Bila menggunakan doping dosis tinggi, maka kelihatan tensi rendah karena glukosanya tersembunyi.

Jantung manusia bekerja nonstop 24 jam. Kalau terasa cekiit (sakit dicubit) di dalam, di atas ulu hati, ini berarti ada darah kotor. Bila dirasakan sakit sudah menembus ke tulang belikat, berarti ada kelainan jantung, tanda-tanda koroner.

Kalau megap-megap berarti klep bocor sedangkan kalau menggeh-mengeh dinamakan asma. Klep bocor tidak diikuti batuk, tetapi sering dehem, hek-hek-hek, akibat klep kurang bagus. Kalau diikuti batuk berarti bronkhitis, paru-paru berair. Orang yang cegukan itu kekurangan oksigen di jantung.

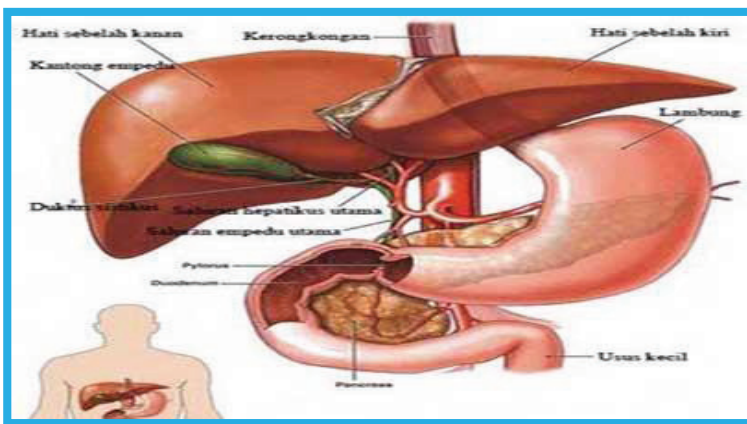
Ada gejala seperti sakit jantung yaitu tidur susah, lesu tak nafsu makan, denyut nadi bisa lemah <60, ini penyebab utama adalah liver yang lemah, akibatnya enam L: letih, lesu, lemah, loyo, letoy dan lepet. Jangan langsung di vonis jantung.

Salah diagnosis dapat fatal akibatnya. Periksalah dengan waspada didahului dengan periksa lambung , kemudian liver kemudian jantung.

Kalau berkaitan dengan pembuangan itu lambung, misal orang besar maka terkait dengan turun bero dsb. Kalau ada kelainan jantung maka ginjal yang diperiksa

4.5 LIVER

Liver atau hati terletak di bagian atas rongga perut sebelah kanan dan berada tepat di bawah diafragma. Warnanya kemerah-merahan dengan berat $\pm$ 2 kg. Hati merupakan laboratorium kimia yang sangat penting dalam tubuh kita. Bahan makanan dari saluran pencernaan masuk ke sel-sel hati melalui saluran pembuluh darah kecil-kecil yang bersatu disebut *venaporta*.



Bahan makanan tersebut di dalam hati disimpan untuk memenuhi keperluan otot, tulang, urat syaraf, dan jaringan lain. Vitamin tertentu juga disimpan di dalam sel hati.

Protein dari saluran pencernaan disenyawakan kembali menjadi bentuk-bentuk yang diperlukan di dalam tubuh (Anderson, 1975).

Selain itu, hati berfungsi membuat cairan empedu (cairan berwarna emas kekuningan yang diperlukan untuk penyerapan lemak dari usus), dan penawar racun.

Hati membantu mempertahankan suhu tubuh, menawar racun, alkohol, dan obat-obatan sampai dosis tertentu, tetapi untuk dosis tinggi, hati tidak mampu dan bahkan dapat menjadi rusak.

Cairan empedu sendiri berasal dari sel darah merah yang telah mati. Hati yang normal menghasilkan kira-kira 2 (dua) liter empedu setiap dua puluh empat jam.

Cairan empedu ini diangkut baik ke kandung empedu tempat zat ini dikonsentrasikan dan menjadi hijau, maupun langsung ke usus kecil tempat zat itu bekerja sebagai minyak pelumas (Anderson, 1975).

Hati berdekatan dengan lambung. Kesatuan fungsi dua organ ini akan menentukan sehat tidaknya seseorang. Hasil pencernaan dari lambung setelah

dipilah oleh usus halus disalurkan ke hati.

Fungsi/ pekerjaan hati antara lain :

1. Menjaga keseimbangan tubuh karena jasad seluruhnya tergantung pada hati
2. Kemantapan jiwa dan pikiran serta kuat lemahnya iman bergantung pada hati.

Secara lahiriah hatilah yang memproduksi seluruh kebutuhan tubuh dari ujung rambut sampai ujung kaki :

- a). membentuk darah merah, b). membentuk darah putih, c). membentuk sumsum tulang belakang, d). membentuk hormonal, e). membentuk zat-zat lain, organik maupun an-organik, yang dibutuhkan tubuh.

Hati yang sehat berdasar pemeriksaan kesehatan dan kedokteran bisa di lihat dari :

- a. Warna merah tua kecoklatan, bukan coklat, bukan merah muda, bukan hitam.
- b. Lentur, tidak keras, tidak lembek
- c. Ukuran sebesar tumpukan kedua tangan kita.

Yang menyertai hati adalah limpha atau pankreas, sebagai filter. Liver ini berfungsi sebagai logistik.

Hati memproduksi cairan empedu sekitar 2 liter sehari-semalam (24 jam). Kelebihan atau sisa yang diperlukan ditampung oleh kantung empedu.

Dengan cairan empedu itu, seluruh kebutuhan badan diproduksi, seluruh bahan dicampur dengan

“Empedu bermanfaat untuk:

- Metabolisme tubuh
- Mengubah zat makanan
- Membunuh bibit penyakit
- Menimbun gula
- Pembentukan urea
- M e n g u b a h provitamin A dan B
- Pembentukan protrombin

cairan empedu. Apabila kurang dari yang dibutuhkan, maka orang akan mengalami kurang darah, gejala hepatitis, ditandai oleh bola mata kuning (dikenal sebagai penyakit kuning).

Apabila kekurangan cairan empedu diikuti kekurangan protein, maka orang akan kena kanker darah. Dalam hal ini darah putih relatif lebih banyak dari normal sedangkan darah merah dibawah normal, dan dikenal dengan leukemia.

Namun apabila berlebihan cairan empedu, maka orang akan kelebihan glukosa dalam darahnya yang dikenal dengan diabet (glukosa di atas normal, tapi masih di bawah 300) dan diabetes (glukosa di atas 300).

**“Liver
menghasilkan
cairan empedu”**

Sebaliknya bila darah merah terlalu banyak dan kekurangan darah putih, maka akan mudah kejang-kejang yang dikenal sebagai epilepsi (ayan). Ini disebabkan karena kekebalan tubuh sangat kurang. Kelebihan cairan empedu juga dapat menimbulkan pembengkakan yang disebut beri-beri.

Fungsi empedu sendiri adalah

- a. Berkaitan dengan metabolisme organ tubuh mengatur pembentukan darah dan cairan yang dibutuhkan tubuh.
- b. Mengubah zat makanan yang diabsorpsi/ diserap dari usus dan yang disimpan dalam tubuh.
- c. Membunuh benih penyakit dan menawarkan beberapa racun agar mudah untuk ekskresi ke dalam empedu dan urine.
- d. Menimbun gula yang diubah menjadi glikogen.
- e. Tempat pembentukan urea dari amoniak dan karbondioksida.
- f. Tempat untuk mengubah provitamin A dari sayuran dan B dari buah-buahan yang berwarna kuning kemerah-merahan menjadi vitamin A. Tempat pembentukan protrombin (Sunyoto, 1997)

Empedu sebenarnya berfungsi sebagai pencahar alam. Bahan penting lainnya yang dihasilkan di dalam hati adalah kolesterol, yang sebagian akan masuk ke dalam empedu.

Bahan itu mungkin mengakibatkan pembentukan batu-batu di dalam saluran dan kandung empedu. Zat lain ialah protrombin, zat yang penting untuk pembekuan darah dan urea suatu bagian penting dari air seni (Anderson, 1975).

HUBUNGAN ANTAR ORGAN TUBUH

Hati berdekatan dengan lambung. Kesatuan fungsi dua organ ini akan menentukan sehat tidaknya seseorang. Hasil pencernaan dari lambung setelah dipilah oleh usus halus disalurkan ke hati.

Fungsi/ pekerjaan hati disamping yang disebut di depan hati juga berfungsi menjaga keseimbangan tubuh, karena seluruh jasad tergantung pada hati. Di samping itu, hati juga menjaga kemantapan jiwa dan pikiran serta menentukan kuat lemahnya iman .

Penyakit akibat gangguan liver antara lain:

- a. Bisa jadi orang kelebihan darah merah maupun putih, karena limpa atau pankreas sebagai filter mengalami kerusakan. Kelebihan darah merah dan putih akan berdampak pada gangguan jantung.

Jantung hanya mampu mengembalikan sebanyak yang ia terima, dan tidak punya kemampuan menampung. Kelebihan darah dengan demikian dapat menyebabkan pembengkakan jantung atau kerusakan pada klep jantung

- b. Derita yang dialami oleh liver akan langsung berdampak pada lambung.
 - 1) Bila kurang cairan empedu, maka lambung akan meradang dan orang demam. Kalau radangnya naik ke tenggorokan akan terjadi tambah demam,

sinusitis. Hidung ingusan, Orang dikatakan kena flu. Flu tidak sama dengan influenza.

- 2) Kelebihan empedu akan terasa seneb, mual, asam lambung naik, tensi tinggi, dan kalau naik ke hidung terjadi polip. Ada flu mata yang akan membuat mata merah, flu perut, flu kulit dan flu tulang. Apabila kena flu tulang maka, badan akan terasa pegel linu

CARA MENGATASI

- a. Untuk mengatasi flu perlu dijaga makan, tingkatkan makan makanan yang banyak mengandung protein. Influenza dapat berpengaruh ke organ lain bisa ke ginjal, ke jantung, ke paru-paru dengan gejala, mencret, besar, ingusan radang mata dan lain-lain
- b. Tinggalkan konsumsi yang merangsang lambung antara lain es, coklat, cuka dan cabai. Jangan makan sesuatu yang berdampak negatif terhadap pencernaan.
- c. Bila cairan empedu berlebihan maka tensi akan naik. Hindari konsumsi yang mengandung kolesterol tinggi. Bagi yang produksi empedu tak stabil, terlihat dari tensi sistolik tinggi tapi diastolik rendah.
- d. Bila kadar gula tinggi hindari makanan yang mengandung gula tinggi.

Tanda-tanda lemah atau kena penyakit liver dapat dilihat dari :

- a. Mata
- b. Kedua ibu jari tangan dan kaki
- c. Kedua mata kaki
- d. Periksa daerah bawah tulang rusuk kiri maupun kanan
- e. Di kepala kemaluan untuk laki-laki, bibir kemaluan untuk wanita, warna agak kebiruan.
- f. Bila kena benturan langsung berwarna kebiruan
- g. Bila lemah liver akan kena 6 I, yaitu, letih, lemah, lesu, lemas, letoy, lepet. Untuk wanita mens tidak teratur, cepat menopause

➤ HUBUNGAN LIVER DAN JANTUNG

Transportasi sari makanan dari liver ke jantung melalui pembuluh darah, masuk ke serambi kanan, diteruskan ke bilik kanan selanjutnya dipompa ke seluruh tubuh melalui paru-paru. Peredaran darah jantung-paru-paru jantung disebut peredaran darah pulmonary. Paru-paru membersihkan gas CO_2 hasil pembakaran dalam tubuh, dan mengambil gas O_2 untuk kebutuhan tubuh. Dari serambi kanan juga dipompa ke seluruh tubuh langsung kembali ke jantung disebut peredaran darah sistemik.

Sebelum ke seluruh tubuh darah dilewatkan ginjal lebih dahulu untuk memperoleh pengapian (istilah dalam mobil) dan untuk memanaskan suhu badan kita. Ginjal juga berfungsi untuk membersihkan darah dari cairan

sisanya metabolisme.

Bila ginjal tak berfungsi maka orang terpaksa cuci darah. Apabila kita di infus, maka infus melalui pembuluh balik, bukan pembuluh nadi, karena kalau melalui pembuluh nadi akan menolak (nendang).

Kalau pekerjaan liver baik, maka volum dan nilai darah akan baik pula. Nilai darah ini ditandai oleh Hb, (dalam kedokteran Hb yang baik antara 12-16 untuk pria, 11-15 untuk wanita), kekentalan, kadar glukosa (normal 120-140, minimum 100 bagi darah rendah, 140 normal bagi darah tinggi, bila kadar gula rendah atau tinggi, denyut bisa lambat, dan jantung akan bengkok, atau klep jadi bocor), mineral, kreatinin, trigliserida, sgpt, sgot, dan lain-lain.

Darah yang baik akan menyalurkan sari makanan yang dibutuhkan tubuh melalui pembuluh darah. Untuk mengangkut zat hormon misalnya, ia diangkut lebih dahulu ke sumsum tulang belakang sampai tulang ekor, naik lagi ke payudara, setelah jadi sel telur ke indung telur untuk wanita, untuk pria, ke testis menjadi sperma.

Pembuluh ini berukuran mulai terbesar (nadi dan balik) sampai ke serabut. Jika semua pembuluh darah satu orang manusia di sambung-sambung menjadi satu saluran, panjangnya bisa mencapai 96.500 kilometer. Saluran sepanjang itu bisa dipakai buat mengelilingi bumi sebanyak lebih dari 2 kali.

➤ Kasus Tensi Darah Rendah

Orang yang lambungnya tipis, cenderung mempunyai tekanan darah rendah. Penyakit orang yang mempunyai tekanan darah rendah pada umumnya disebabkan terganggunya lambung. Terganggunya lambung akibat makanan misalnya akan mengakibatkan produksi asam lambung meningkat.

“Tips untuk menanggulangi lemah liver: makan pisang raja bulu”

Produksi asam lambung atau slem yang terlampaui banyak dapat menyebabkan terganggunya proses penyerapan bahan makanan oleh darah melalui lambung dan usus.

Liver berfungsi membuat darah merah dan putih, sumsum tulang belakang dan empedu. Empedu digunakan sebagai bahan untuk proses penyerapan lemak dari usus, disamping untuk penawar racun dan pembunuh bibit penyakit.



Fungsi empedu lainnya adalah berkaitan dengan metabolisme tubuh, mengubah zat makanan yang diserap dari usus dan yang disimpan dalam tubuh untuk dipakai dalam jaringan.

Akibat terganggunya lambung terhadap liver antara lain :

- a. Produksi zat gula pada lambung berkurang, akan timbul masalah pada liver yaitu melemahnya kerja liver. Kerja liver yang melemah akan berakibat timbulnya penyakit seperti beri-beri, kuning, hepatitis, dan epilepsi. Untuk menanggulangi lemah liver, dianjurkan agar pasien banyak makan pisang, terutama jenis pisang raja bulu dan minum air kurma.
- b. Akibat kekurangan zat makanan akan menimbulkan kekurangan darah dan leukemia. Kekurangan darah dapat diketahui dari rona muka pucat, lesu, merasa selalu ada goyangan (gempa bumi). Kekurangan darah dapat diatasi dengan makan sop ceker ayam, atau dapat juga dengan menelan pil Sangobion dan Neurobion, masing-masing 1 biji sehari sekali atau dua kali, tergantung kondisinya.

“Untuk menanggulangi kekurangan darah: makan sop kaki (ceker) ayam atau minum tablet penambah darah”

Pengaruh gangguan lambung dan liver terhadap jantung dapat dijelaskan

sebagai berikut :

- a. Berkurangnya pasokan darah ke jantung dapat menyebabkan melemahnya kerja jantung.
- b. Jika produksi slem di lambung berlebihan, dan slem sampai memasuki pembuluh darah maka dapat berakibat pulsa jantung yang berubah-ubah dan bisa

juga mengakibatkan serangan jantung.

Walaupun paru-paru merupakan organ tubuh bagian dalam yang berdiri sendiri, yang berfungsi mengambil O_2 dan mengeluarkan CO_2 , namun jika produksi asam lambung meningkat, maka dapat mengganggu organ ini.

Orang yang produksi asam lambungnya meningkat sering disertai dengan flu dan batuk atau sesak napas. Akibatnya, kerja paru-paru akan terganggu, sehingga orang bisa kekurangan oksigen.

Orang yang kekurangan oksigen dan kekurangan darah akan menjadi letih, lemah, lesu, sesak napas, mata berkunang-kunang dan sering diikuti dengan kepala pusing. Flu jika dibiarkan akan menimbulkan penyakit lainnya yaitu bronkhitis dan TBC.

Ginjal berfungsi sebagai pemanas atau yang memberikan energi untuk kerja liver dan jantung. Pada kasus pasien darah rendah, bila liver dan jantung terganggu, ginjal tidak terlalu terpengaruh sebab kerja ginjal hanya dibawah normal.

➤ Kasus Tensi Darah Tinggi

Orang yang mempunyai lambung tebal mempunyai kecenderungan tekanan darahnya tinggi. Penyakit orang yang mempunyai tekanan darah tinggi pada umumnya disebabkan pola makan dan

makanan yang kurang baik seperti kolesterol dan kadar gula tinggi. Terganggunya lambung akibat makanan misalnya, dapat berakibat seperti yang terjadi pada lambung tipis yaitu produksi asam lambung meningkat, atau kolesterol dan kadar gula dalam darah meningkat.

Produksi asam lambung atau slem yang terlampau banyak dapat menyebabkan terganggunya proses penyerapan bahan makanan oleh darah melalui lambung dan usus.

Kadar gula darah meningkat karena karbohidrat yang dikonsumsi terlalu banyak sehingga hormon insulin kewalahan/ tidak mampu mengubah glukosa menjadi energi. Akibatnya Hb darah akan menjadi rendah atau pekat.

Di dalam liver, kolesterol diubah menjadi asam empedu yang kemudian dilepas ke usus untuk membantu mencerna lemak dari makanan yang dikonsumsi. Yang menjadi masalah adalah jika makanan yang dikonsumsi berkolesterol tinggi sehingga liver tidak mampu lagi mengubah semuanya menjadi asam empedu, kelebihan kolesterol akan masuk ke dalam pembuluh darah sehingga tekanan darah akan cenderung meningkat.

Kolesterol total yang dibolehkan adalah < 200 mg/ dL, yang perlu diwaspadai adalah 200-239 mg/ dL, sedang yang berbahaya jika mencapai > 240 mg/ dL.

Dengan meningkatnya kolesterol dalam darah, pembuluh darah akan menyempit, ditambah dengan gula darah yang meningkat (Hb darah rendah), tensi darah akan meningkat pula.

Bila tensi meningkat, jantung akan bekerja keras, pulsa jantung akan tinggi, sehingga dapat berakibat pada pasien sesak napas. Akibat lain yang ditimbulkannya adalah ginjal akan bekerja keras, timbul pengapuran, atau batu ginjal.

Pengapuran terjadi jika tekanan darah, kolesterol dan gula darah pasien tinggi. Jika hanya tekanan darah dan kolesterol yang tinggi, maka pasien tersebut hanya mengalami migrain (pusing). Tanda-tanda orang migran antara lain pusing sebelah, bahu seperti membawa beban berat, dan sering semutan.

Seperti pada kasus lambung tipis, pengaruh gangguan lambung terhadap jantung dapat dijelaskan sebagai berikut:

jika produksi slem di lambung berlebihan, dan slem sampai memasuki pembuluh darah maka dapat berakibat pulsa jantung berubah-ubah dan bisa juga mengakibatkan serangan jantung, atau dapat juga berakibat timbulnya asma atau sesak napas.

Hal lain yang mempengaruhi kerja ginjal adalah makanan yang dingin, bekolesterol tinggi dan obat antibiotic.

KETERKAITAN METABOLISME ORGAN TUBUH

Keterkaitan metabolisme lima organ tubuh: paru-paru, lambung, liver, jantung, dan ginjal

a. PARU-PARU

Paru-paru menyediakan oksigen untuk pernapasan. Oksigen sebagai bahan pembakar baku dikelola oleh ginjal. Paru-paru memasok O_2 ke ginjal, sedangkan usus memasok O_2 ke jantung.

Liver mendapat pasokan O_2 dari jantung. Bila pasokan O_2 ke ginjal kurang, maka ginjal akan bekerja melampaui kemampuannya, ibarat generator yang kelebihan beban. Bila kelebihan beban terpaksa beberapa peralatan dimatikan.

AC dimatikan ruang akan panas, untuk badan, akan bercucuran keringat, lampu dimatikan akan gelap, untuk badan, mata meredup, terjadi minus pada mata, jarak jauh tak jelas, badan lesu, lemah letih, timbul rasa cemas.

b. LAMBUNG

Lambung mencerna semua bahan yang datang dari mulut baik udara, cair maupun padat. Dalam lambung terjadi proses penghancuran menggunakan pereaksi organik yaitu asam lambung (HCl) dan asam

amino.

Dari lambung dihasilkan sari makanan dengan zat-zat seperti protein, glukosa, dan zat-zat yang diperlukan tubuh, dipisahkan oleh usus halus, sisanya dibuang ke usus 12 jari, kemudian diteruskan ke usus besar.

Usus besar ada dua yang naik dan turun. Yang naik memisah bagian cair yang akan dibuang ke ginjal sedangkan yang turun meneruskan sisa padat akan dibuang ke anus.

Sari makanan dibawa ke liver melalui penyaringan pankreas, atau limpha. Bahan baku ini dicampur dengan air empedu untuk dijadikan darah merah, darah putih, enzim, sumsum tulang belakang, mineral dan semua kebutuhan tubuh.

Begitu penting fungsi lambung karena ia merupakan awal dari proses pasokan semua kebutuhan zat hidup. Oleh sebab itu disabdakan oleh Nabi, bahwa penyebab penyakit dari lambung, karena bila ada problem di lambung maka semua akan terkena dampaknya.

Nabi memberikan resep, makanlah sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang dengan makanan yang halalan toyyibah. Perbandingan volum mengisi lambung adalah 1/3 udara (napas), 1/3 cair, dan 1/3 padat.

Pola waktunya sebelum subuh paling lambat jam 07.00 pagi, sebelum zuhur sekitar jam 11-12 siang dan

sebelum magrib sekitar jam 5-6 sore.

Bila lambung bermasalah maka seluruh pasokan bahan dasar yang akan diolah liver tidak terpenuhi, sehingga menjadi penyebab awal dari semua penyakit.

Awal dari gangguan lambung adalah karena pola makan yang tidak baik dan makanan yang tidak halalan toyyibah.

c. LIVER

Liver memproduksi air empedu sekitar 2 liter sehari semalam. Apabila kelebihan air empedu maka cairan akan ditampung di kantung empedu.

Bila ada kelebihan mineral, maka di kantong empedu bias terjadi sedimentasi yang akan menjadi batu empedu.

Bila kelebihan karbohidrat, dan mineral akan mengendap di empedu sebagai batu empedu, dampaknya tensi agak tinggi. Kalau tensi tinggi maka penyebabnya datang dari ginjal.

Bila kelebihan mineral (zat besi, kapur), karbohidrat tinggi maka akan hipertensi. Kalau kekurangan karbohidrat, kelebihan darah, darah akan encer, timbul masalah pada liver, liver melemah. Liver melemah memberikan tanda-tanda:

1. Beri-beri (kaki, tangan, wajah bengkak)

2. Penyakit kuning (kekurangan mineral, kelebihan karbohidrat, kelebihan darah)

Penyakit liver ada dua macam:

1. Kekurangan glukosa (kadar gula) :
 - a. Akan menyebabkan hepatitis A, B, C,
 - b. Kram liver dilanjutkan epilepsi,
 - c. Kram limpha dilanjutkan kram kaki, atau betis ke bawah. Bila kram sampai paha, maka tanda adanya gangguan jantung,
 - d. Glukoma (karena tensi tinggi),
 - e. Mata minus, tak dapat melihat jarak jauh, biasanya mata kanan silindris, mata kiri minus,
 - f. Pekerjaan jantung dan ginjal berat, sehingga bila kolesterol tinggi dan asam urat tinggi bisa kena stroke
2. Kelebihan glukosa (kadar gula tidak sama dengan zat gula, tidak sama dengan manis) :
 - a. Tensi tinggi akan kena katarak,
 - b. Bila glukosa tinggi dan tensi tinggi akan terjadi DM (Diabetes Melitus),
 - c. Akibat glukosa tinggi pengapuran oleh kolesterol dan asam urat, terjadi penyumbatan pada aliran darah yang disebut koroner.
 - d. Bila kolesterol tidak tinggi, glukosa tinggi, diastolik

tinggi maka dapat terjadi klep bocor (contoh tensi 140/115, tapi 180/110 tidak ada kebocoran klep), dapat juga terjadi stroke ringan ditandai oleh :

- 1). Mungkin buta mata lainnya normal (lemah syaraf mata).
- 2). Mungkin susah bicara (Lemah syaraf mulut).
- 3). Mungkin tuli (lemah syaraf telinga).
- 4). Mungkin Parkinson, atau tremor (lemah syaraf otak).

e. tensi tinggi bisa kena kencing batu atau prostat (kalau di ginjal ada batu ginjal, maka di prostat ada batu prostat).

Mereka yang memakai kateter karena batu prostat, dikelompokkan stroke ringan. Kadang dianggap biasa padahal sudah masuk stroke ringan.

Stroke ringan di samping yang disebut di atas dapat juga terjadi pada .radang kulit disebut herpes dengan gatal-gatal dan panas pada kulit terutama di daerah pinggang, ada juga di wajah. Herpes tidak menular. Bila penyebab dihindari umumnya penyakit akan sembuh sendiri.

d. JANTUNG

1. Bila tensi tinggi (umumnya akibat pengapuran dan pengendapan kolesterol dalam pembuluh yang

menyebabkan penyempitan dan pengurangan kelenturan pembuluh) sedangkan ginjal lemah, maka dapat terkena stroke berat, terlihat kelumpuhan kaki kiri dan tangan kiri. Bila tensi tinggi dan jantung lemah, maka stroke berat ditandai oleh lumpuhnya kaki kanan dan tangan kanan. Bila ginjal lemah, jantung lemah, dan juga diabet, tensi tinggi, maka akan kena gagal ginjal.

2. Bila Hb rendah, segalanya lemah, denyut nadi tinggi, karena darah pekat $5 < \text{Hb} < 10$, harus cuci darah. Kejadian ini karena kekurangan oksigen. Kekurangan oksigen karena sering telat makan, namun kalau sedang makan kekenyangan. Makan hanya 2x sehari semalam, tapi bila sedang makan full tank. Bandingkan dengan motor yang digeber, ngong ngong akan cepat rusak.
3. Bila ginjal lemah, jantung lemah, paru-paru lemah (napas kurang baik) akan kena kencing manis. Pada kencing manis, ginjal, paru-paru, jantung semua lemah, ditandai denyut nadi lemah. Terjadi penumpukan pada simpul-simpul darah, sehingga kalau luka tak sembuh-sembuh, yang diserang umumnya kaki (kiri maupun kanan, jarang menyerang pada tangan) sehingga berakhir pada amputasi. Ada juga orang yang susah sembuh bila kena luka, padahal bukan kencing manis, tapi manis daging. Ini yang kadang membuat dokter sering salah diagnosanya.

e. GINJAL**➤ Hubungan Paru-paru dengan Ginjal adalah:**

1. Bila pasokan oksigen kurang, maka bahan bakar kurang sehingga kerja ginjal kurang. Orang akan berjalan seperti di atas kapal laut yang oleng. Inilah kekurangan oksigen berpengaruh pada ginjal.
2. Dia selalu merasa pegel linu, seperti flu tulang. Ini bukan flu tulang tapi kekurangan oksigen pada ginjal.
3. Bila tensi rendah, pasokan oksigen kurang, yang diserang lambung termasuk usus. Pada umumnya orang ini tensi rendah, dan akibatnya terjadi peradangan lambung dan usus dikenal sebagai tipus (demam tinggi). Bila serangan ringan maka yang diserang THT, dikenal dengan istilah sinusitis.
4. Kekurangan oksigen pada ginjal dapat menyebabkan tipus, sinusitis, usus buntu, wasir, (ambeien), Jadi wasir bukan saja karena darah rendah/tinggi tapi juga terjadi karena kekurangan oksigen pada ginjal. Wasir tak ada hubungan dengan turun bero.

➤ Hubungan Liver dengan Ginjal

1. Bila kelebihan glukosa kepada ginjal, ginjal akan kena dampak pembakaran yang sangat cepat, disebut nugien, pundak ke atas pegel plus pusing. Bila hanya leher ke atas disebut migrain. Bila tensi tinggi dan kadar gula tinggi maka kena vertigo.
2. Kelebihan glukosa pada ginjal dan kekurangan

oksigen akan kena kurap (eksim). Bila ginjal tak baik, maka darah akan menetes.

➤ ***Hubungan Jantung dan Ginjal***

Fungsi masing-masing telah kita ketahui, yaitu:

1. Bila keduanya normal, umumnya orang ini darah rendah. Walaupun masuk angin paling hanya mencoret atau flu. Orang ini pasti memiliki pola makan dan makanan yang benar. Ia bekerja seperti robot tak kenal capai. Dua organ ini sebagai penggerak, ginjal sebagai pemanas, jantung sebagai pengangkut atau transportasi,
2. Apabila jantung kurang baik, tapi ginjal normal, maka orangnya gampang putus asa, suka latah, bahkan bisa terjadi perubahan laki-laki jadi banci, perempuan jadi tomboy.
3. Bila jantung bagus, ginjal lemah, orangnya akan emosional, cepat puas dengan apapun, selalu optimis, kalau ada yang tak beres selalu mencari kesalahan orang lain, tidak ada introspeksi, apapun dikerjakannya tak soal hasilnya, badan gampang gembrot, karena apapun disikatnya, cuek (tak ada beban, bukan tebal muka atau tebal telinga), akan tetapi apa adanya.

Biasanya akan kena turun bero/ peranakan, bisa kena ambeien bahkan hernia. Bagi wanita yang ginjalnya tak baik, bisa terjadi endapan di rahim yang kemudian menjadi kista.

Pada laki-laki dapat kena alergi dengan gatal-gatal di selangkang atau ketiak, dapat turun bero, dan bero ini akan menekan prostat, sehingga besar. Mineral di prostat dapat mengendap sehingga terbentuk batu prostat. .

Merawat supaya tetap sehat :

1. Makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan. Lakukan dengan pola makan dan makanan yang halalan toyyiban.
2. Untuk makanan batin, jangan berburuk sangka, siram jiwa dengan keimanan, agar jiwa betah dalam tubuh, sehingga jiwa/ ruh tidak segera meninggalkan kita. Kalau jiwa tidak betah , jiwa akan goyah, ruh juga tidak betah. Dia akan melepaskan diri dari kungkungan badan kita. Bila jiwa kuat, ruh akan tetap tinggal di badan. Makanan rohani adalah ilmu yang bermanfaat.
3. Jangan ber angan-angan tapi bercita-cita. Cita-cita itu memberi harapan, otak akan menampung dan melaksanakan. Kalau sekedar angan-angan tak ada pelaksanaan

Kiat di atas untuk keseimbangan lahir batin. Banyak orang kelihatan fisik baik, tapi batin sakit, atau sebaliknya. Salah satu sakit akan merugi, apalagi keduanya, celakalah manusia tersebut di dunia dan di akherat.

Kenapa kajian ini didahulukan tentang merawat. Ini terkait dengan pertanyaan sampai dimana kita

mencintai diri setelah mengetahui ilmu kesehatan. Apa yang didapat, bagaimana implementasinya untuk diri sendiri, bagaimana pemahaman baik lahiriah maupun batiniah. Cara-cara apa untuk menyenangkan/ membahagiakan diri sendiri, secara lahiriah dan batiniah. Tidak mungkin dapat menyenangkan/ membahagiakan orang lain kalau tidak dapat menyenangkan/ membahagiakan diri sendiri.

Untuk tetap bahagia kuncinya adalah :

1. Menjaga kesehatan lahir dan batin
2. Berprinsip bahwa waktu adalah ibadah
3. Cintailah Allah melebihi siapapun/ apapun

Kiat tetap sehat batin, niatkan perbuatan semata-mata hanya untuk ibadah kepada Allah. Makanan batin hanya ibadah. Kita diciptakan hanya untuk ibadah.

Sesuai perintah Allah hidup selalu seimbang artinya terapi. Kalau masih ada pamrih, penyakit batin akan hinggap. Penyembuhan sakit batin itu lebih sulit. Seluruh batiniah itu hanya Allah yang mengetahui. Cara mengobati, kita harus sadar diri. Manusia menyadari sebagai makhluk yang lemah, tak ada daya upaya kecuali ijin Allah. Ingin selalu sehat, bahagia, kembalikan kepada fitrah manusia.

Manusia diciptakan sebaik-baik makhluk. Ia harus tahu diri, sebagai makhluk yang lemah yang disayang Allah, harus mempunyai harga diri tidak seperti makhluk lain hewan, tumbuhan, malaikat maupun jin dan tahu jati

diri.

Setelah menyadari sebagai makhluk lemah, maka hindari sifat egoistis, sombong, malas, lalai dan kembali ke fitrahnya. Ujian fitrah ada di bulan Ramadan, ia akan kembali ke fitrah (Idul Fitri), sehat batinnya setelah puasanya benar, zakatnya benar, ibadahnya benar, maka kembali ke fitrah artinya sehat batinnya karena kembali seperti bayi dilahirkan.

Pada bulan Jumadil Akhir umat islam mendekatkan diri supaya dapat perlindungan-Nya, pengawasan-Nya dan pertolongan-Nya, menghadapi bulan rajab dan romadhon. Kalau puasa biasa hanya satu hari, namun dalam bulan Ramadan kita diuji untuk 30 hari puasa, seluruh organ tubuh diuji, bila lulus maka jiwa kita tenang, otak jernih. Di dalam 10 hari pertama maghfirah (pengampunan), 10 hari kedua karunia, berkah dan rahmat dan 10 hari terakhir pembebasan dari api neraka (Idzkumminannar).

Ada enam macam ujian yaitu kejujuran diuji, napsu diuji, fisik diuji, ibadah diuji, pamrih diuji, amal shaleh diuji. Bila lulus akan bahagia, dia menang dan 1 Syawal kembali ke fitrah, seperti bayi baru dilahirkan, lahir seperti kapas, putih seperti salju. Paginya shalat Idul Fitri shalat sunah muakadah. Kadang-kadang kesempatan yang baik ini disia-siakan.

Ada tiga hal yang menjadi penyakit batin yaitu

1. Hati:

- a. Malas dan lalai (termasuk bohong dan dusta),
- b. Egoistis,
- c. Emosional,
- d. Cepat berputus asa,
- e. Berangan-angan- berandai-andai

2. Jiwa:

- a. Cepat puas,
- b. Tamak,
- c. Bakhil,
- d. Menyerah pada takdir,
- e. Akhlak/ budi pekerti yang buruk (tidak ada tata karma dan sopan santun)

3. Akal:

- a. Sombong dalam artian sok tahu,
- b. Licik (akal-akalan),
- c. Rekayasa,
- d. Menggampangkan segala urusan,
- e. Indisipliner (tidak disiplin)

Manusia itu rajanya adalah hati, senjatanya jiwa dan panglimanya akal. Ketiga unsur ini harus dijaga. Bagaimana kiat menjaganya agar tetap afiat? Hati: harus sabar, mengerjakan sesuatu dengan ikhlas. Jiwa: harus tenang dan Akal: kokoh dalam prinsip yang hak adalah hak, yang batil adalah batil'. Ini menjadi dasar dari menjaga kesehatan jasmani, karena hati, jiwa dan akal afiat.

Dengan kesehatan ketiga unsur ini, maka ia mampu mengendalikan diri, introspeksi dan waspada dengan tetap menjaga pola makan, makanan yang halal dan toyyibah dan pola hidup sederhana.

Hidup itu jiwa bukan hati. Selera, kuantitas kualitas itu hati yang menentukan. Akal berkaitan dengan disiplin dan istiqomah. Dengan tahu sebabnya maka dapat dilakukan introspeksi dan waspada.

Namun kalau tidak tahu sebabnya walaupun diberikan panduan-panduan akhlakul karimah, ESQ dsb, tetap saja sakit.

Awal lahiriah lambung namun penentuan mana yang masuk lambung, suatu keinginan datang dari napsu, dari niat. Kalau sehat ketiganya, tidak akan sakit jasmani. Deteksi keseimbangan/ terapi berawal dari hati, dari yang gaib. Kesehatan itu luas tidak terbatas pada penyakit, penyakit itu sifatnya lebih sederhana. Manusia akan mampu mengatasi penyakit, karena ia diciptakan dalam bentuk sempurna, sedangkan kita yang merusak sendiri.

Alhamdulillah Allah menurunkan Al-Quran sebagai petunjuk yang nyata bagi orang yang bertaqwa (muttaqin), namun manusia yang lemah itu tak mau berusaha.

Orang bisa saja kesehatan terganggu karena misalnya akibat kurang gizi, tapi kalau sehat rohani, dia tetap tegar dan tidak merasa sakit, dia tidak mau menipu,

tidak berbohong. Lihat saja jaman Rasul, mereka serba kekurangan karena diembargo oleh kaum Qurais, tapi tetap tegar.

Obat rohani itu iman atau keimanan, sebagai diketahui ada lima rukun iman. Bila sering mengkonsumsi obat iman, lima kali sehari saat menegakkan sholat, maka ia akan sehat rohani. Obat batiniah itu tingkatan iman dan islam, sehingga batin afiat. Tingkatkan sehingga mencapai derajat taqwa, sesuai surat al Baqarah 183, semoga engkau betaqwa. Bila sehat jiwanya dan mampu meningkatkan/ menjaganya, maka jasmani akan berangsur-angsur sehat. Bangkitkan jiwanya, besarkan hatinya, luaskan pikirannya dan lapangkan dadanya (bukan besarkan dadanya).

Wajah yang cerah itu cermin afiat rohani. Kalau botak bagian depan kepala itu merupakan adanya masalah pada liver, namun kalau botaknya di belakang itu tandanya orang pintar/ ahli pikir.

Kalau pintar tapi tidak botak itu artinya rambutnya kuat, sehingga tidak rontok. Kalau botak depan belakang itu bolot (lemah liver), lemahnya bisa kelebihan atau kekurangan glukosa. Kalau botak seluruhnya itu tandanya jantung bermasalah.

Dalam terapi yang disehatkan dulu adalah hati, jiwa dan pikiran, maka lahiriahnya akan mengikuti jadi sehat. Seseorang dapat dilihat ketika sholat. Dari niatnya, gerakannya, bacaannya. Bila ia sehat semua gerakannya

tenang, apalagi ditambah sehat jasmani, maka ia akan tuma'ninah dan sholatnya khusyu.

Orang bisa mengetahui bentuk otak, tapi tidak akan tahu pikirannya karena sifatnya ghaib. Ia baru diketahui setelah diucapkan/ dinyatakan. Pernyataan ini juga bisa bohong. Ada alat tes kebohongan, itu merujuk pada keadaan kalau orang berbohong pasti gelisah dan kekurangan oksigen sehingga denyut naik.

Namun tes kebohongan akan gagal, manakala yang di tes mengetahui rahasia alat, yaitu dengan menarik napas panjang, kecukupan oksigen, tes akan mengatakan orang itu jujur, walaupun kenyataanya berbohong.

Rahasia batin itu hanya diketahui oleh diri sendiri dan Allah. Dalam kedokteran penyakit dikenal dari tanda-tanda, sehingga yang diobati tanda-tanda/ gejala tersebut. Padahal awal dari penyakit itu batin/ hati dari hati ke lambung.

Dasar penyakit adalah batiniah. Penyebab paling awal adalah batin, kemudian ke lambung, kemudian liver menentukan. Penyakit batiniah akan berwujud ke lahiriah. Adanya kekerasan, penjangbretan, pembunuhan, dan lain-lain semua berawal dari niat, batiniah.

Penyakit akibat jiwa itu ke jantung, karena jiwa goyah, sering terlihat pada dahi yang berkerut, suka menerawang (bukan melamun), tapi seperti memikirkan sesuatu yang tak ada yang dipikirkan, orangnya bolot,

ada yang gagap, sedikit-sedikit kepingin buang air besar, tapi sembelit. Kalau penyakit ini lari ke mata akan kena glukoma, kalau kena organ tubuh akan parkinson (stroke ringan), suka menunjuk-nunjuk (banyak gerak tangan), sewaktu bicara/ sambil bicara.

Jantung bermasalah itu akibat jiwa goyah, berujud pada parkinson. Bila ginjal lemah berakibat katarak, sedangkan jantung bermasalah akan glukoma. Gagal ginjal itu dari otak/ pikiran dari akal. Adanya stroke akibat pecah pembuluh darah di otak.

Akibat sakit akal/ pikiran dibarengi adanya kondisi badan lemah maka liver akan kena, otak kena, pecah pembuluh, stroke, ke ginjal akan gagal ginjal, bisa kena kencing manis, glukoma atau katarak. Orang-orang begini takut ketinggalan obat. Mereka suatu ketika akan kena komplikasi karena pikiran ke obat.

Tanpa obat khawatir tak dapat bertahan, padahal obat tidak mengobati, sifatnya hanya menahan sementara. Obat-obat sifatnya anorganik, badan kita organik (alami, bukan kimiawi), kelihatannya tensi turun, padahal itu hanya ditahan.

Suatu saat tensi dapat melonjak karena suatu sebab pikiran atau makanan yang seterusnya akan kena stroke. Kalau terapi secara alami pelan tapi pasti. Karena sebab akal sakit, iman lemah, ia mudah melawan hukum dan dampaknya akan terkena berbagai akibat.

Penggunaan obat akan mengakibatkan

ketergantungan, dengan berjalannya waktu akan makin bertambah, dan ketergantungan terhadap sesuatu itu awal dari kultus, lama-lama syirik, yakin pada obat tetapi melupakan pertolongan Allah. Dia khawatir kalau lupa membawa obat, yang lain boleh ketinggalan tapi obat tidak boleh.

Dia tak tahu komposisinya, bahkan dalam ilmu farmasi maupun kedokteran belum ditemukan adanya obat yang menyembuhkan, yang ada hanya menahan atau mengurangi beban.

Tubuhlah yang menyembuhkan, Al Quran menganjurkan belajar dari alam, misalnya pembuat insulin ada di tulang belakang, bentuk alam yang sesuai adalah kacang panjang.

Lendir di sekitar bijinya yang tua mengandung insulin alami 90% yang kalau dikonsumsi dapat menurunkan glukosa secara merata, karena sifatnya organik. Insulin yang disuntikkan atau dikonsumsi, sifatnya anorganik, penyebarannya tidak merata, sehingga dapat menimbulkan masalah.

Ciplukan baik untuk darah tinggi, tak bergantung jenis darahnya. Yang disiplin terhadap pantang, pada pola makan dan makanan halal dan toyyiban, dengan ramuan Arridlo, telah beberapa terbukti bebas cuci darah, meskipun tadinya sudah cuci darah seminggu dua kali.

Katarak itu karena liver bermasalah ditambah gula tinggi, kalau yang bermasalah jantung maka glukoma.

Sakit itu dari batiniah, jasmani dari rohani, kunci batiniah itu iman.

Rasulullah bersabda: sempurnakan wudlu, sholat yang benar, jujur, berserah diri dengan taqwa, taqarrub dan istiqomah.

Dulu semua penyakit diturunkan berbentuk azab/kutukan. Setelah diturunkan Al Qur'an, mulai ada penyakit-penyakit yang timbul dari pola hidup dan kehidupan, pola makan, karena sudah diberikan petunjuk agar beriman, tapi tidak diikuti.

Sekarang dengan iman lemah timbul bermacam-macam penyakit. Bila manusia beriman, negara akan dimakmurkan, namun bila iman lemah apalagi iman dijual, akan turun penyakit bahkan laknat. Barang siapa menjaga amanah, Allah akan sayang, bila khianat Allah murka.

Kita syukuri nikmat sehat, iman, islam dan ilmu melalui peningkatan iman dan islam dengan ibadah yang benar. Kesehatan Arridlo didasari pada ilmu islami, alami, ilmiah dan manusiawi, pelayananya secara alami, manusiawi, ilmiah dan islami. Sehat jasmani dan rohani dasarnya ibadah. Kesehatan itu islami, karena islam agama setelah Rasulullah diutus adalah agama yang diridloi.

Al-Quran di dalamnya terkandung kitab-kitab yang terdahulu, Zabur, Taurat dan Injil. Dalam Al-Quran terdapat contoh-contoh riwayat, dalil naqli dan aqli .

Dalilnya antara lain setiap penyakit ada obatnya kecuali orang tua yang pikun.

Kalau sakit tak kunjung sembuh dengan segala ikhtiar berarti laknat, harus dibantu dengan taubatan nasuha. Telah dibahas mengenai afiat jiwa termasuk pikiran dan hati. Apabila terkena penyakit secara sendiri-sendiri (salah satu) akan terkena penyakit batiniah. Pengaruh batiniah termasuk gaib (tak nyata). Tidak ada jasmani (misalnya capai/ lelah) mengganggu jiwa (1), hati (2) dan pikiran (3), namun sebaliknya (1-2-3) mempengaruhi lahiriah/ jasmani.

Posisi jiwa adalah menetralsir akal dan napsu. Jiwa kadang kalah karena tidak sabar. Agar ia tetap tenang, tetap sabar kiatnya adalah 'ingat mati'. Apapun keadaannya bila ingat mati akan tenang.

Kalau sudah tenang jiwanya akan dirasakan ada kenikmatan yang luar biasa. Barang siapa, sekalipun sakit jasmani, akan segera disembuhkan. Sebaliknya bila jiwanya goyah, diobati apapun sakitnya tak akan sembuh.

Cara pelayanan alami, manusiawi, ilmiah dan islami, pertama harus dapat membangkitkan jiwanya dengan kata-kata misalnya 'Ah ndak apa-apa'. Sembuhkan dulu jiwanya, baru fisiknya.

Apa yang dimaksud dengan kejiwaan dalam kesehatan. Yang dimaksud dengan kejiwaan adalah orang yang putus asa. Putus asa ini dia langsung ke

takdir, tidak percaya pada qada dan qadar. Rata-rata penyakit fisik dipengaruhi pertama kali oleh jiwa yang goyah, ada rasa takut mati. Kultus itu kejiwaan, suuzon itu kejiwaan.

Bagaimana mengatasi penyakit akibat kejiwaan?

1. Bangkitkan jiwanya. Dengan menanya, siapa dia, tinggal dimana, keluarganya, yang membuat dia bangkit. Bangkitkan dengan cerita bagaimana bapaknya dulu, kakeknya dulu sebagai percontohan.

Bangkitkan bahwa yang ia rasakan itu belum seberapa, lihat itu yang pakai selang, pakai kursi roda, dan lain-lain. Dengan terapi batiniah ini kesembuhan akan mencapai 40%, lahiriah mencapai minimal 20%. Jangan sampai menyalahkan Lu/ kamu sih, emang ini dan itu. Jangan sampai minta doa, kalau minta bantuan doa boleh. Metode ini sekaligus belajar sebagai psikiater. Jangan sampai ikut masuk ke dalam alam pikiran yang sakit, tapi bangkitkan jiwanya. Penyakit itu belenggu jangan sampai kita terbelenggu, angkat dia dari keterpurukan.

2. Berikan terapi yang menimbulkan dampak positif terhadap fisik, sedemikian dia mau makan, gampang tidur, mau berkomunikasi.
3. Berikan contoh yang sakitnya lebih berat, dan masih tenang dan sembuh
4. Berikan motivasi mengingat dan kembali ke Allah

5. Berikan dalil aqli, naqli seperti umur di tangan kita, ajal di tangan Allah.

Dalam terapi ada semboyan lakonik artinya cepat, tepat sesuai tujuan (dapat dimengerti).

Contoh kasus:

1. Kenapa orang terkena flu? Karena kurang minum bisa menyebabkan flu. Flu ada dua yaitu flu tulang dan flu perut. Gejalanya pegal-pegal dikira asam urat, padahal flu tulang. Ada yang mengira diare padahal flu perut. Hal ini menyangkut kejiwaan, disebabkan karena makan kering-keringan. Dampaknya akan terkena kejiwaan, kata dokter osteoporosis, asam urat atau mencret. Orang yang putus asa, berobat kemana-mana tidak akan sembuh. Disiplin itu bersifat kejiwaan, apabila menjaga pantangan, melaksanakan anjuran, pagi boleh makan kering tanpa kuah, tetapi selanjutnya berkuah. Belajar kesehatan itu kembali pada iman.
2. Pusing bagian depan atau belakang kenapa? Kalau pusing bagian samping itu migrain. Orang ini tensi normal, semua normal, tetapi sering pusing di depan atau di belakang. Penyebab utama hubungan dengan otak, yaitu karena keinginannya selalu gagal/mentok. Kalau dagang merugi melulu, kalau kerja selalu dimarahi. Orang yang rugi biasanya menggosok-gosok kepala.
3. Yang dirasa bila hati terganggu? Bila hati kena,

dalam perasaan kesal, maka fisik yang terkena, tak ada napsu makan, selera hilang, niat makan tidak ada.

Kalau tiga-tiganya kena bisa bunuh diri, kalau dua kena akan mencelakakan orang lain dan kalau satu kena pada diri sendiri. Untuk menjaga jasmani dan rohani sehat, hindari malas dan lalai.

Menghindari malas dan lalai jiwa, hati dan akal :

1. Tetap minta perlindungan dan selalu memohon pertolongan Allah (ta'awudz)
2. Jangan tinggalkan ibadah, terutama yang diperintahkan.
3. Lapang dada, dalam arti memaafkan dan meminta maaf.
4. Jangan berkhayal/ berangan-angan tapi bercita-cita
5. Selalu saling hormat menghormati, sayang menyayangi anta sesama
6. Bakti kepada orang tua
7. Ingat setiap yang bernyawa pasti mati.

Kalau obat di atas selalu kita pasok ke rohaniah kita sesuai sikon, maka rohani kita tetap sehat. Syaiton menggoda melalui malas, kemudian lalai dan seterusnya membuat kita sombong. Seorang dikatakan ahli baca Al Quran, tafsir, hadist, tapi tak mau meneliti berakhir pada sombong.

Keahlian diperoleh akibat tekunnya mempelajari satu bidang tertentu, tapi peneliti lebih mengetahui sebab

akibat yang brakibat pada takdir (sebagai hasil). Kalau sifat seorang terlihat dari lahiriah bukan batiniah, yaitu hati, lambung, jantung, ginjal dan paru-paru. Terlihat dari cara sholat, mana organ tubuh yang terkena penyakit atau ada kelemahan.

Kita diciptakan dengan sebaik-baik bentuk supaya tetap dapat beribadah. Masalah pokok tentang metabolisme dapat diterapi dengan gerak ibadah terutama sholat. Dasar semua aktivitas organ tubuh adalah metabolisme atau kerjasama antar mereka. Ini dapat dilihat dari benarnya gerak sholat sejak niat. Bila sholatnya tukmaninah, maka orang tersebut sehat jasmani dan rohani.

Bila sholatnya khusuk, maka doanya didengar dan dikabulkan/ makbul. Bila belum makbul, maka berarti masih ada hambatan sehingga perlu introspeksi. Barangsiapa benar ibadahnya, sholatnya, dengan ikrar “sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidupku, matiku hanya untuk Allah semata”, dan tidak munafik, maka ia akan mendapat kasih sayang Allah.

Tiga tingkatan kasih sayang Allah:

1. Bangun tidur badan segar, karena tidurnya lelap. Kalau setelah lima menit terjadi guncangan karena ada masalah Ini berarti peringatan
2. Bangun tidur kurang enak badan, tetapi lama-kelamaan enak badan, karena hati dan jiwa sehat. Kesehatan hati dan jiwa akan mempengaruhi

jasmani, tak ada beban, sehingga perasaan berkembang menjadi enak. Ini bentuk kemurahan Allah

3. Bangun tidur nyaman karena hati dan jiwa sehat, ini bentuk kasih sayang Allah.

Allah perintahkan sholat, karena sholat menjadi perilaku rasa syukur, pengabdian, dan agar kesehatan jasmani dan rohani terjaga. Mulai dari bersuci dulu, ditentukan waktunya agar kita menjaga disiplin.

Diawali takbir, terapi paru-paru, ruku' terapi lambung, sujud terapi liver, duduk tahiyat awal terapi organ tubuh khususnya ginjal dan jantung, tahiyat akhir, terapi jantung. Dengan niat baik, cara pelaksanaan baik, hasil baik, mohon pertolongan kepada Allah baik, maka rangkaian ini benar di sisi Allah.

Untuk terapi ada 17 gerakan/ posisi yang akan dilatih/ diikuti bersama. Gambar-gambar akan disajikan sebagai pedoman dalam latihan. Kebugaran juga harus mengikuti sunatullah dan sunah rasul.

Sunatullah:

1. Manusia diciptakan dalam sebaik-baik bentuk,
2. Makan secukupnya, makan untuk hidup bukan hidup untuk makan,
3. Umur ditangan kita, ajal ditangan Tuhan
4. Bila cinta hanya kepada Allah, maka Allah akan mencintai kita, bahkan bila segalanya diserahkan kepada Allah, Allah akan membalas lipat ganda.

Sunah Rasul:

1. Sebab penyakit dari lambung,
2. Makan sebelum lapar, berhenti sebelum kenyang,
3. Ikat tali silaturahmi, akan memanjangkan umur dan gampang rezeki,
4. Jangan keluar rumah sebelum perut diisi.

Penyakit hati yang harus dihindarkan:

1. Syirik (paling berbahaya).
2. Suuzon baik pada diri sendiri maupun kepada orang lain, apalagi kepada Allah.
3. Lalai, bahwa makan untuk hidup bukan hidup untuk makan.
4. Lalai menjaga terhadap pola makan, makanan yang toyyibah dan pola hidup yang baik.

Kiat mempertahankan kesehatan:

1. Waspada terhadap kesehatan dengan periksa kesehatan saat sehat
2. Waspada terhadap cuaca
3. Waspada terhadap makanan dan pola makan.

Kesehatan baik diri sendiri atau orang lain bisa diperiksa melalui tanda-tanda:

a. Wajah :

- Mata terkait dengan liver, mata yang kuning livernya sakit, mata yang merah tensi tinggi,

- Bibir, bila bibir atas lebih tebal dari bibir bawah menunjukkan lambung tebal cenderung tensi tinggi dan gula tinggi, sebaliknya bila bibir bawah lebih tebal dari bibir atas ia termasuk lambung tipis, cenderung tensi rendah, liver kurang glukosa, cenderung hepatitis, bila bibir keduanya tebal cenderung diabet dan darah tinggi, sedangkan bila keduanya tipis, cenderung maag dan liver
- Telinga, telinga yang merah cenderung tensi tinggi dan ginjal bermasalah
- Hidung menyempit, paru-paru bermasalah cenderung bronkhitis
- Dagu lancip, cenderung jantung kecil, pulsa tinggi.
- Jerawat pada wajah laki-laki menunjukkan liver lemah (untuk tensi rendah), ginjal lemah (untuk tensi tinggi), jerawat pada wajah perempuan menunjukkan adanya kista, sedang flek hitam ada mioma

b. Punggung Telapak Tangan Atau Punggung Telapak Kaki

- Ibu jari melukiskan liver
- Telunjuk jantung
- Jari tengah paru-paru
- Jari manis ginjal dan
- Kelingking lambung.
- Tumit yang tebal menunjukkan pasien tipe

lambung tebal dengan segala konsekuensinya. Telapak kaki yang pecah-pecah menunjukkan liver lemah untuk tensi rendah, menunjukkan ginjal kurang baik untuk tensi tinggi. Bila kaki kram, menunjukkan liver lemah terlihat dari diastolik rendah atau ginjal kurang baik bila sistolik tinggi.

Sebagai diketahui secara empirik, liver dilihat dari mata, ibu jari dan betis ke bawah, jantung dari dagu, telunjuk, lengan/ betis ke bawah, paru-paru dari hidung, jari tengah, lengan atas/ paha ke atas, ginjal dari telinga, jari manis, punggung, lengan/ betis ke bawah, lambung dari mulut/ bibir, kelingking, betis ke bawah.

- c. Suara dapat juga dipakai untuk menentukan kondisi kesehatan seseorang.

Orang yang kena liver suara cenderung cemas, sedang darah tinggi cenderung mendikte. Suara yang keras dan cepet itu tanda diabet dan darah tinggi, tapi bila sekedar keras saja itu darah tinggi. Kadang diikuti tersengal-sengal, menunjukkan Hb rendah, darah pekat dan tensi tinggi, gula tinggi.

- d. Dengan peralatan elektronik dapat diukur tensi (sistolik/ diastolik, denyut nadi).

Posisi saat diukur adalah terlentang dan kaki ditekuk agar darah lancar. Lebih baik dengan tensi elektronik, namun harus dijaga agar voltase alat ukur stabil.

Kalau memakai batere umumnya setelah 50 kali penggunaan harus diganti, oleh sebab itu akan lebih efisien menggunakan adaptor.

Sabuk tensi dikenakan pada lengan kiri, dengan informasi sistolik berkait dengan pekerjaan ginjal dan lambung, diastolik berkenaan dengan pekerjaan liver dan nadi berkaitan dengan denyut jantung. Bila kita gunakan simbol S/D, N dengan arti S= sistolik, D= diastolik dan N denyut nadi. Seperti gambaran di bawah ini hubungan antara tensi dan penyakit yang di derita.

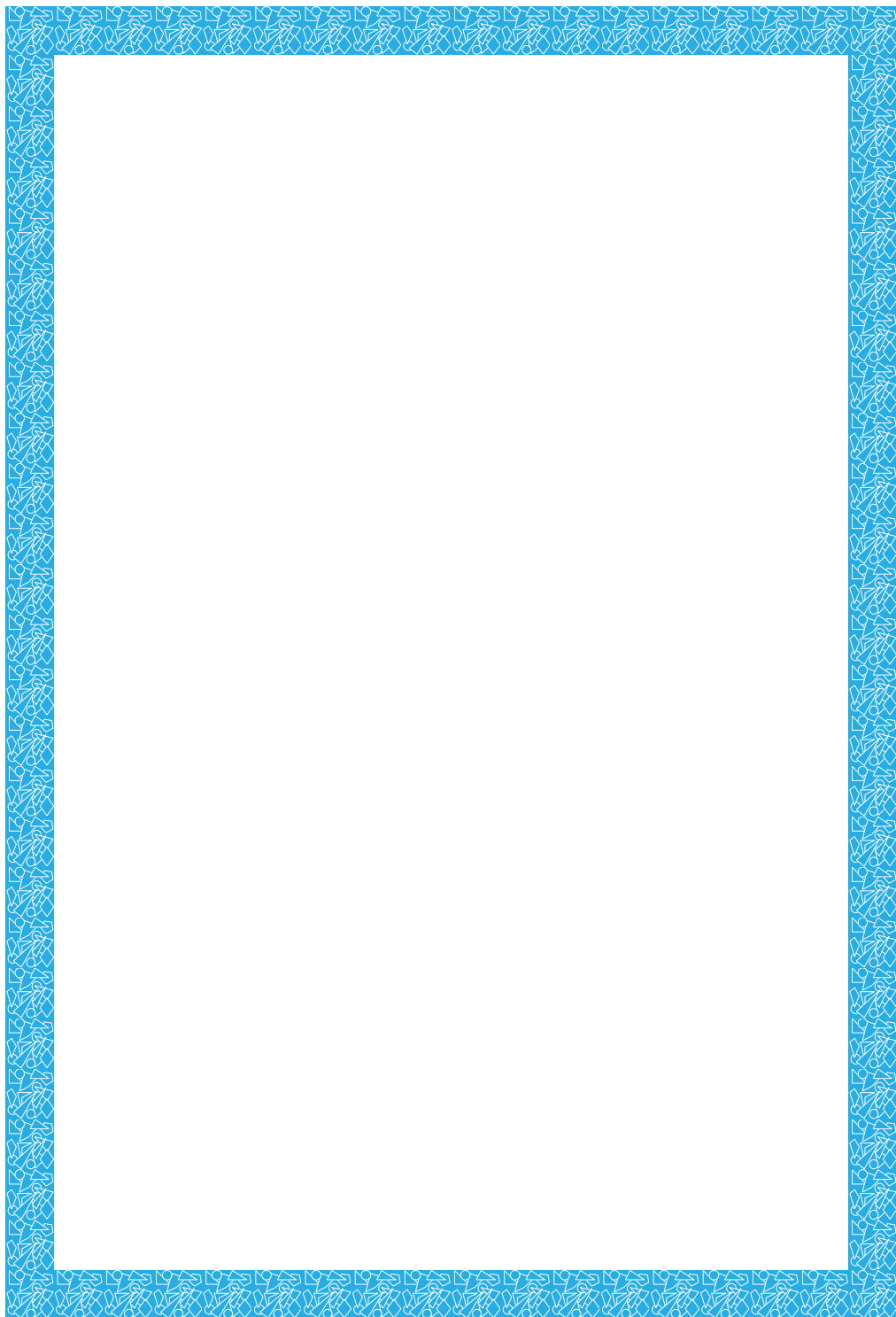
Contoh:

Tensi 180/68, 80 = ginjal masalah, liver masalah, jantung normal.

Tensi 180/ 68, 115 = ginjal masalah, liver masalah, jantung masalah.

Yang menentukan jantung itu lambung, ginjal dan liver. Berbahaya bila yang kena paru-paru (misal sesak napas), tapi divonis jantung. Sering dokter terkecoh oleh hasil lab yang kurang teliti, sembrono, atau terlambat memberikan hasil lab. Oleh sebab itu empirik perlu benar-benar dipahami. Kalau ada kelainan tidak boleh langsung divonis ini dan itu, perlu diperiksa dulu apakah hanya karena telat makan?

Usus tebal , telat makan tensi jadi tinggi, tapi untuk usus tipis, liver akan terkena tipus bahkan hepatitis.



Perasaan itu dari hati dan dipengaruhi oleh napsu/ emosi dan jiwa.

Sehat itu tidak sakit, tapi tidak sakit belum tentu sehat. Ada orang merasa punya penyakit padahal dia sehat secara fisik. Merasa punya penyakit dipengaruhi oleh

- a. **Faktor status sosial ekonomi**, umumnya orang yang mampu, dalam pergaulan sering ditanyakan, misalnya :mengapa kamu kelihatan lelah. Pernyataan ini menimbulkan perasaan di hati bahwa dia ada penyakit.
- b. **Faktor kehidupan yang tidak menentu**, misal seorang dengan mata pencaharian sebagai calo, sebagai makelar sebagai sales. Ketidak pastian ini berpengaruh pada kejiwaan, seolah ia merasa ada penyakit.
- c. **Seorang dengan kehidupan yang kurang perhatian dan cinta kasih keluarga (broken home)**, ia merasa ada penyakit, hidupnya hampa tidak tenang.

Faktor-faktor ini penting dalam empirik jangan sampai salah memvonis atau mendiagnosis. Dengan pengetahuan empirik kebenaran dalam terapi mencapai lebih 75% padahal ilmu kedokteran bisa mencapai 50%.

Ini disebabkan pada terapi empirik, penyakit tidak ditanyakan pada pasien, tetapi malah ilmu empirik mampu memberitahukan penyakitnya/ kelemahannya.

Syarat harus zuhud dan jihad. Dalam empirik yang bicara hati, jiwa dan akal, sedangkan dalam kedokteran yang bicara akal/ ilmu rasio.

1. Waspada pada cuaca/ sikon

Sikon atau cuaca yang menimbulkan penyakit adalah

- a. Wabah
- b. Bencana alam
- c. Narkoba.

Dalam wabah masalahnya hanya terkait dengan fisik sehingga dapat diatasi dengan pola makan dan makanan. Penyebab wabah adalah virus dan bakteri.

Pada bencana alam, masalahnya tidak saja fisik tetapi juga jiwa (bisa muncul trauma), sehingga disamping pola makan dan makanan juga harus dikembalikan kepada rasa percaya diri.

Untuk narkoba, terkait dengan fisik, jiwa, akal dan kerusakan sumber jiwa akal yaitu liver. Daya tahan tubuh hampir tidak ada, di bawah 50%. Bila fungsi liver bisa dinaikkan mencapai 70% masih bisa disembuhkan. (Di Purbalingga, Ustadz Ihsan Maulana mengkhususkan pada penanganan korban narkoba, mengaplikasikan ilmu kesehatan Arridlo). HIV atau AIDS (Human immunodeficiency virus infection/acquired immunodeficiency syndrome-HIV/AIDS) terjadi karena hancurnya daya tahan tubuh.

Membahas kesehatan itu mencakup dua aspek yaitu jasmani dan rohani. Kesehatan jasmani memiliki cabang: Kedokteran, Farmasi dan Gizi. Kedokteran sendiri bercabang menjadi kedokteran (dengan k kecil untuk membedakan dengan yang besar), kedokteran gigi dan kejiwaan.

Rohani mempunyai cabang : keimanan dan kejujuran. Unsur keimanan adalah amanah dan fathonah, sedangkan kejujuraan unturnya tawadhu (berserah diri), taqarub (mendekatkan diri), dan istiqomah (disiplin). Kesehatan tidak lepas dari islami, oleh sebab itu kesehatan Arridlo adalah alami, manusiawi, ilmiah dan islami.

Orang yang sakit harus mempunyai keyakinan sembuh. Bila tidak ada keyakinan tidak akan sembuh. Semua penyakit bisa disembuhkan kecuali pikun atau belum stadium lanjut. Dasar empirik adalah rohani, oleh sebab itu perlu diurai kesehatan rohani terlebih dahulu.

Penyebab penyakit adalah lemahnya rohani, oleh sebab itu kiat pertama adalah bagaimana membangkitkan jiwanya. Rohaniah itulah hulu penyebab segalanya. Bila hulu baik, tak akan ada wabah, tak ada narkoba dan lain-lain.

Hubungan jasmani dan jiwa/ ruh itu masih merupakan misteri. Para ahli ilmu pengetahuan, alim ulama dokter jiwa belum menemukan titik temunya. Sebenarnya ada pertemuan pada akal/ pikiran (pada

otak besar dan otak kecil).

Hanya manusia yang diberi akal, sedangkan hewan hanya memiliki otak besar, tidak diberikan akal. Ada pertemuan lahiriah dan bathiniyah pada otak. Di sanalah diputuskan yang haq dan batil, yang baik dan buruk dua sisi berlawanan. Semua bisa menyatu dalam satu titik bila sehat jasmani dan rohani. Bila sehat jasmani saja, akan tertumpu/ memberat pada dunia, sebaliknya bila hanya rohani saja orang dihindangi rasa takut akan siksa.

Dengan demikian dia menyiksa diri karena dia berpendapat biar siksa dunia ia rasakan asalkan akherat baik. Pendapat begini tertolak di hadapan Allah. Seharusnya sejalan, qalbu berfungsi saat hati dan pikiran sudah mengalami jalan buntu, dengan penyerahan diri kepada Allah hati nurani akan bicara.

Qalbu sebagai undang-undang dasar. Bila ada keraguan otak, qalbu bicara karena dia ada hubungan dengan Allah.

Agar dapat memberikan keputusan yang tepat maka yang harus dilakukan adalah

1. Satukan hati, jiwa dan akal pikiran. Penyatuan hati, jiwa dan akal pikiran menghasilkan budi pekerti/ akhlak yang baik. Kalau keputusan hanya didasari pada hati maka yang memutuskan adalah napsu/ emosi. Bila hanya didasarkan pada akal, maka lebih banyak pada asumsi atau angan-angan atau berandai-andai.

2. Cukupkan oksigen dengan menarik napas panjang sehingga tercapai ketenangan. Oksigen di samping sebagai bahan pembakar juga menyeimbang metabolisme organ tubuh.
3. Pengendalian diri, seorang yang paham empirik tidak terpengaruh oleh keluhan pasien, tapi juga tidak menyepelekan/ menggampangkan. Ia bahkan memberitahu penyebab dan akibat, agar pasien jiwanya bangkit untuk sembuh.

Dengan menguasai tiga butir di atas maka seorang dapat mendiagnosis secara empirik.

Beberapa pengertian terkait dengan tiga butir di atas.

Bila hati gundah gulana, aliran darah akan cepat dan pasien penakut.

Orang yang berkhayal, pasokan sumsum tulang belakang akan di atas normal. Orang yang hatinya susah, akan susah tidur. Yang bisa meredam adalah jiwanya. Dengan bernapas dalam-dalam maka pasokan oksigen cukup, sehingga timbul ketenangan, setelah beberapa menit timbul kesadaran. Ini merupakan awal dari terapi.

Ini salah satu usaha untuk menenangkan pasien, pasien yang stroke jantung cengeng luar biasa, yang stroke ginjal emosional luar biasa dengan di perhatikan dengan seksama akan menimbulkan semangat.

Stroke itu terkait dengan kejiwaan, oleh sebab itu

tenangkan dulu jiwanya. Kekurangan oksigen sukar tidur, kelebihan oksigen ngantuk, karena dengan kelebihan oksigen, organ yang lain diam, kecuali paru-paru. Kekurangan oksigen gelisah, menguap kurang oksigen, sendawa dan kentut.

Beberapa gejala yang bisa terekam empirik. Bila kaki gerak-gerak ada masalah keluarga, bila tangan yang gerak-gerak ada masalah, tangan kanan hubungan dengan jantung, tak lepas dari hati, berarti ada rasa was-was, urusan tak selesai, banyak masalah tak selesai terkait hutang piutang/ bisnis. Bila kaki kiri yang gerak-gerak, itu terkait dengan ginjal dan lambung. Hubungannya dengan kebutuhan pangan, sandang dan papan. Bila mata gerak gerak hubungannya dengan liver.

Nabi memberikan petunjuk melihat perilaku seorang dari sholatnya (mulai dari niatnya) niat itu dari hati. Bila hati tidak normal (kelebihan atau kekurangan glukosa) maka akan menjadikan seorang pemalas, pelupa, pemarah dan sebagainya.

Bila hati normal maka sholatnya akan tertib, apalagi kalau tahu ilmunya dengan tuma'ninah, maka ia akan khusuk. Niat itu hati diucapkan mulut dan diujudkan dalam gerak, gerak spontan tubuh.

Penyakit itu ghaib tapi nyata. Penyakit tak kelihatan tapi rasanya/ sakitnya nyata. Tapi ada gejala penyakit yang terlihat seperti bisul. Bisul penyebabnya bakteri/ baksil.

Penyakit muncul karena daya tahan tubuh yang rendah disebabkan livernya bermasalah (bisa kurang glukosa, bisa kelebihan glukosa). Bisul bukan karena alergi, ia merupakan tumor jinak. Kalau kanker semua ganas, sedangkan kalau bisul ada dalam tubuh disebut tumor kelenjar dan sifatnya berbahaya.

Kalau kista akibat letak rahim yang tidak baik, bisa miring kiri bisa miring kanan. Kista merupakan terjadinya pengendapan, namun pengendapan dapat juga berupa mioma. Kista ditandai oleh adanya jerawat sedang mioma ditandai oleh flek hitam di wajah.

Bila tanda ada di sudut bibir atau mata maka mudah menjadi ganas. Kalau mioma naik ke leher menjadi teroid, kalau naik ke payudara jadi tumor payudara. Endapan bisa dihancurkan dengan ramuan tiga daun yaitu daun duku, durian dan rambutan.

Dengan hilangnya endapan dan dijaga makan serta pola makan maka tumor dapat sembuh. Mengapa daun duku, durian dan rambutan? Bentuk tumor awalnya (mioma) seperti buah duku, apabila jadi kista bentuknya seperti buah durian dan setelah jadi tumor bentuknya seperti rambutan.

Semua penyakit ada obatnya kecuali pikun. Orang yang pikun itu karena liver. Sumsum tulang belakang kurang untuk pasokan ke otak walaupun cukup untuk pasokan organ tubuh lainnya. Pikun hanya dapat disembuhkan maksimum 60% karena umumnya

memandel.

Pikun terjadi pada umur 65-68. Kalau pada perioda itu bebas maka ia tak akan kena pikun. Bolot itu karena denyut jantung di bawah normal. Kalau liver lemah, maka ia akan menjadi penyebab segala penyakit.

Jaman sekarang ini liver mendapat beban karena makanan yang mengandung ragi, baking soda, pengawet, coklat. Coklat memiliki sifat buruk yang menggandakan.

Meskipun coklat rasanya pahit, tapi kalau campur gula akan tambah manis, kalau campur cuka akan tambah asam. Yang kena diabet jadi diabetes, yang kurang gula menjadi tambah berkurang.

Di samping itu coklat juga bersifat perekat. Decolgen baik untuk menghilangkan pegel linu, namun dilarang untuk orang yang minum alkohol, karena perut akan kembung. Vetsin baik untuk pupuk namun memiliki efek menggemborkan otot, sehingga mudah kena ambeien atau turun bero.

Anak-anak dilarang makan es coklat. Pertama akan menyerang amandel. Amandel merupakan tempat pertahanan pertama masuknya bakteri. Anak yang diberi es coklat akan tumbuh cepat namun otaknya/ IQ-nya bisa menjadi rendah.

Kalau daya tahan tubuh rendah akan kena tipus atau hepatitis. Ia juga mudah lupa (pelupa), emosional,

cengeng, mudah masuk angin. Karena liver lemah, orang malas makan, tidak suka makanan pokok tapi suka cemilan.

Mereka suka makan keringan (tanpa kuah) karena dengan kuah rasanya cepat kenyang. Yang lemah liver belum tentu sakit liver. Untuk mengatasinya bila makan dibarengi buah manis segar seperti mangga, nanas, papaya. Ini dimaksudkan untuk mengurangi makan coklat. Bila hanya manis saja maka akan bertambah keinginan makan coklat.

Komplikasi Penyakit

Umumnya penyakit itu tidak tunggal tapi jamak, dan kebanyakan bisa terjadi komplikasi. Jenis penyakit itu ada tunggal, ganda, komplikasi. Penyakit tunggal dominan pada lambung (termasuk usus). Penyakit bisa menjadi ganda bila tidak disembuhkan.

Yang segera kena dampak adalah liver dan paru-paru. Tidak ada pengaruh langsung dari lambung ke ginjal, maupun lambung ke jantung. Bila lambung bermasalah dan usus tipis dampaknya ke liver, kalau usus tebal dampak ke paru-paru.

Lambung Tipis

Pencernaan kurang baik, yang diterima liver di

bawah kebutuhan sehingga liver memproduksi zat-zat di bawah normal.

Bila lambung kronis, akibatnya peradangan tenggorokan, bisa berlanjut ke peradangan lambung/usus. Bila peradangan hanya pada tenggorokan maka akibatnya flu/ influenza, disertai demam, pusing kepala, batuk.

Bila akut sampai ke usus akan terkena tipus. Bila dibiarkan (artinya juga penanganan tidak tuntas) akan menjalar ke usus besar, usus buntu akan meradang.

Oleh sebab itu bagi usus tipis, bila sudah terasa tidak enak segera dihindari makan makanan yang memberi dampak negatif terhadap lambung. Apabila daya tahan tubuh cukup, maka dampaknya ke liver, yaitu pasokan zat kurang sehingga menyebabkan :

1. Produksi air empedu yang seharusnya 2 liter tidak terpenuhi berdampak pada penyakit kuning.
2. Produksi glukosa kurang.
3. Produksi darah kurang.

Kekurangan glukosa dan penyakit kuning akan menimbulkan pembengkakan di kaki, bahkan bisa juga tangan dan wajah. Bila masih bertahan, tidak kena penyakit kuning atau kekurangan darah, maka dampaknya pada:

- Pembengkakan liver disebut hepatitis A (pembengkakan liver)

- Bila daya tahan tubuh kurang maka semua parasit (bakteri, virus) masuk menyerang dan menimbulkan komplikasi.
- Makin melemahnya kondisi badan akan memperparah hepatitis dari A ke B (pengerasan). Tanda-tanda hepatitis B antara lain berak darah, sebagai akibat pembuluh darah rambut pecah, bisa juga pembuluh darah biasa pecah.

Pecahnya ini karena tidak kuat menahan tekanan karena aliran darah ke liver tersumbat. Pernapasan tidak lagi dapat dilakukan melalui hidung tapi melalui mulut dengan napas pendek terengah-engah, karena kalau menarik napas biasa, pengembangan dada akan mengakibatkan bawah rusuk sakit luar biasa.

Kalau pankreas sebagai filter terganggu, dan ia tidak bisa lagi menyaring hasil pencernaan untuk diolah oleh liver, maka akan terjadi hepatitis C (kanker hati).

Biasanya sebelum terjadi kanker hati orang lebih dahulu terkena leukemia (kanker darah). Pada kondisi ini produksi darah putih berlebihan. Istilah umum darah merah di makan darah putih. Bila sudah terkena kanker hati hampir tak bisa ditolong tapi kalau masih leukemia masih bisa ditolong .

Agar liver tidak terkena dampak, maka segera sembuhkan lambung. Kalau bisul di lambung itu karena peradangan, sariawan itu bagian dari THT, yang sering kena sariawan itu termasuk lambung tipis.

Pencegahannya selain makan dan minum menghindari pantangan/ yang mengganggu, juga jangan sampai perut kosong. Selalu diisi sedikit-sedikit, tidak baik untuk puasa. Ini bukan berarti ngemil, cemilan tidak baik bagi kesehatan. Orang yang suka ngemil itu cenderung pendusta, egoistis, tak mau memaafkan orang lain, malas, pelupa.

Ia seperti hidup untuk makan dan tidak ada harga diri. Pada usus tipis ini kalau enggan makan harus dilawan. Kalau terasa mual, itu karena asam lambung terlalu tinggi dapat dinetralkan dengan bisolvon/ promag.

Bila penanganan hepatitis A kurang tuntas maka dapat berakibat tambah parah dan menjadi hepatitis B dan seterusnya menjadi C.

Penyakit kuning awal terganggunya liver, yang harus disembuhkan lambung lebih dahulu. Liver ada kaitan dengan napas.

Bila lambung mual karena asam lambung tinggi, kurang oksigen, maka segera minum air kalapa cengkir sebagai suplai (pasokan) oksigen.

Di dalam kedokteran diberikan pelarut lendir promag atau bisolvon. Antibiotik tidak akan mempan melawan penyakit akibat usus tipis ini, namun dapat dilawan dengan minum combantrin (jaman dulu makan belerang).

Pernah terjadi orang kena TBC minum baygon,

maunya bunuh diri malah sembuh, mungkin ini kebetulan saja. Pada orang yang terkena TBC pembentukan hormon sangat banyak sehingga umumnya banyak anak.

Sebagai akibat lambung tipis, apabila pasokan protein kurang, maka pembentukan darah dan zat lain juga kurang. Apabila liver dan paru-paru kuat maka ia akan kena epilepsi.

Sebagai pemasuk zat-zat tubuh tidak mampu memberikan, terus menerus ditagih oleh organ lain, maka terjadi kejang (epilepsi) karena pengaruh liver. Epilepsi umumnya ada tiga jenis yaitu kejang biasa, kejang keluar liur dan mata terbeliak, kejang perut.

Penanganannya dengan makan yang mengandung banyak protein dan glukosa. Saat kumat diberikan teh manis panas.

Umumnya ditandai oleh kurang darah. Volume darah lebih rendah dari normal, maksimum hanya 80%. Kalau tinggal 70% akan kejang perut, jantung akan melemah, satu-satunya penyelamatan segera infus glukosa + protein tinggi dan diberikan napas oksigen/tambah pernapasan. Tensi rendah, nadi rendah, mengakibatkan semua bermasalah, napsu makan hilang.

Orang yang mudah kejang ini, selera makan hilang, malas makan, maunya cemilan, pemalas, pelupa, egoistis, pendendam, gampang tersinggung, suuzon, menilai orang negatif, selalu dicari kesalahan orang lain, selalu berpikir negatif, menyalahkan orang lain, gampang

terpengaruh hal-hal negatif, mudah kerasukan/kemasukan.

Pada lambung tipis, apabila lambung sering terganggu, namun liver kuat bertahan maka akan mudah kena flu/ influenza, flu dengan demam, flu mata, pusing, flu kulit, jamur, bila digigit nyamuk luka lama sembuh (manis daging). Obatnya combantrin, obat kulit kanesten dan sejenisnya.

Dengan anti biotik tidak sembuh. Kalau kanker kulit kaitannya dengan usus tebal. Kalau TBC kulit itu terkait usus tipis.

Kesehatan Terkait Dengan Sholat

Dalam sholat dimulai dari mengerti, memahami sampai menjiwai sehingga mendapatkan hakekat sholat. Dengan hakekat sholat akan mencapai makrifat.

Rantai menuju makrifat diberikan urutan sebagai berikut: sehat → syareat → tareqat → hakekat → ma'rifat. Untuk menyikapi kesehatan, bagaimana merawatnya perlu menyimak surat Al Kautsar yang artinya "Sesungguhnya Kami telah memberikan kepadamu nikmat yang banyak".

Kenikmatan itu pertama mengenai kesehatan, karena sehat itu telah dinikmati oleh manusia sejak lahir, bahkan sebelum akhil baligh. Kenikmatan islam dan iman setelah akhil baligh.

Kenikmatan sehat itu dilukiskan oleh firman bahwa manusia diciptakan dalam keadaan paling baik sebagai difirmankan dalam surat At Tin (QS 95:4) “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”. Oleh sebab itu menjaga kesehatan merupakan amanah, mengabaikan amanah itu termasuk dzolim/ khianat.

Caranya adalah dengan selalu waspada akan hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan.

Sabda Rasulullah “Penyebab penyakit dari lambung”, ini berarti harus selalu waspada akan makanan yang masuk, yaitu makanan yang halalan toyibah, yang halal dan sesuai dengan kebutuhan badan, sesuai dengan mekanisme lambung, sehingga diperlukan pola makan yang sesuai.

Karena kesehatan itu tidak hanya lahir, tetapi juga batin, maka batin yang sumbernya dari jiwa perlu dibentengi dengan selalu berlindung kepada Allah (ta’awudz) dan selalu mengingat dan mendekatkan diri pada Allah sebagai difirmankan dalam surat Al Kautsar berikutnya yang artinya “Maka dirikanlah sholat karena Tuhanmu dan berkorbanlah”.

Fashalli di sini bukan dimaksudkan hanya sholat, tetapi selalu mengingat dan mendekatkan diri pada Allah. Ini merupakan pola hidup agar dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

Seperti dalam surat Al Kautsar ayat 3:

“Sesungguhnya orang-orang yang membenci kamu dialah yang akan terputus (dari nikmat Allah)”. Orang yang membenci pola hidup demikian akan terputus dari kesehatan dan akan sakit.

Sakit itu lawan dari sehat, sakit itu pedih, sehat itu nikmat, pedih lawan dari nikmat. Pedih itu awal dari neraka, karena dengan sakit orang akan kesulitan/ tidak khusuk dalam sholatnya, sehingga ibadahnya tertolak.

Dengan berkorban dimaksudkan bukan hanya berkorban di bulan Idul Adha, tetapi pengorbanan apa saja demi cintanya kepada Allah. Yang dirasakan berat kadang adalah berkorban perasaan dalam memaafkan diri sendiri dan orang lain.

Kiat Selalu Meniatkan Ibadah Kepada Allah Setiap Waktu

Dalam menjaga ibadah setiap waktu bagi Allah dapat di simak dari surat Al Ashr ayat 1–3 yang artinya 1). Demi masa, 2). Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, 3). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat menasihati supaya menaati kebenaran dan nasihat menasihati supaya menetapi kesabaran.

Dalam surat ini difirmankan bahwa manusia selalu merugi, kecuali orang-orang yang beriman, beramal saleh, saling menasehati taat pada kebenaran dan

kesabaran. Hidupnya berprinsip waktu adalah ibadah, bukan waktu adalah uang.

Dimulai dari bangun tidur, berlindung dahulu kepada Allah, mensyukuri segala kenikmatan yang telah diberikan, memulai segala kegiatan dengan Basmalah dan selalu ditutup dengan Hamdalah. Manusia tidak terlepas dari hidup dan kehidupan. Hidup bercabang dua sedang kehidupan bercabang tiga. Hidup itu ada sehat-sakit, hidup-mati, surga-neraka.

Kehidupan normal, di bawah normal, di atas normal. Syukur itu puas-tidak puas. Mensyukuri itu melalui ucapan, perbuatan dan bukti. Syukur itu menerima dengan senang hati berbeda dengan untung.

LAMBUNG TEBAL

Lambung tebal cenderung tak tahan lapar, posturnya gemuk. Tak ada usus tebal yang orangnya kurus. Apabila telat makan gemetar, apabila kekenyangan mengantuk.

Bila masuk angin mudah kena flu tulang, sembelit, mudah kena hernia. Ada juga yang kena wasir, tapi lebih sering kena hernia.

Bila mengkonsumsi makanan dengan kadar glukosa tinggi, dan kadar karbohidrat tinggi maka kadar kolesterol akan tinggi. Dengan kolesterol tinggi bila kena flu tulang akan membuat badan pegel linu, dirasakan

pada bahu dan leher. Di bahu dan leher ini seolah ada beban.

Bila kadar gula naik di atas normal, akan membuat pusing seperti terpalu sebelah atas atau depan belakang, orang tersebut terkena migrain dan orang ini sudah kena diabet (bukan diabetes).

Bila jantung lemah, darah rendah, maka pusing sebelah kanan, bila ginjal lemah pusing sebelah kiri. Bila glukosa terus naik, walaupun tensi masih dalam batas normal, orang ini kena vertigo. Kalau darah tinggi ditambah diabet (cukup mendekati diabet) pasti vertigo. Kalau hanya diabet saja maka ia migrain.

Bila tensi tinggi (di luar toleransi), glukosa di luar normal ia diabetes mellitus (untuk ginjal normal). Pada umumnya usus tebal itu dari genetik silang.

Perempuan dari Ayah, laki-laki dari ibu. Lambung bisa dilihat dari bibir. Kalau ginjal dari telinga, bila telinga tebal berarti ginjal besar/ normal, bila daun telinga kecil, ginjal kecil. Untuk telinga kecil, tak usah khawatir walau tensi tinggi. Kalau hipertensi perlu waspada karena bisa kena stroke ginjal, dimana tangan dan kaki kiri lumpuh.

Bisa juga gagal ginjal. Bila ginjal normal dia bisa kena prostat, batu ginjal termasuk kencing batu. Kalau kena stroke, stroke ringan atau Parkinson, atau stroke mata, atau stroke mulut atau stroke telinga.

Apabila ginjal bagus, hipertensi, kadar gula tinggi,

jantung lemah akan kena penyakit jantung bisa berupa pembengkakan, koroner, klep bocor, namun di luar ketentuan itu tidak akan kena penyakit jantung.

Apabila tidak kena penyakit jantung, dia akan kena asma (bukan bengek, bengek itu paru-paru basah/ bronkhitis). Namun kalau semua bagus, ginjal kuat, liver kuat, jantung kuat, maka cairan masuk paru-paru, bukan bronkhitis tapi paru-paru basah. Di kedokteran terapinya dengan disedot.

Bila ginjal lemah, hipertensi, diabetes akan menyebabkan gagal ginjal. Apabila hipertensi, diabet, tensi tinggi, jantung bagus, aliran darah normal, kadar gula sedikit di atas normal, cairan empedu normal, tapi tidak mampu menetralisir glukosa, akan kena glukoma. Kalau diabetes katarak, diabet glukoma.

Penanganan terhadap katarak maupun glukoma

- a. Turunkan tensi darah dengan pola makan dan makanan yang halalan toyibah
- b. Turunkan glukosa dengan pantang makan makanan glukosa tinggi, kolesterol tinggi. glukosa terkait dengan liver dan insulin.
- c. Di ilmu kedokteran dilakukan operasi katarak, namun bila pola makan tidak dijaga, katarak akan tumbuh lagi. Kalau glukoma yang dioperasi retinanya (yang hitam) jarang berhasil.

Jadi penanganan adalah dengan menterapi organ tubuh bagian dalam dibantu dengan pengobatan medis atau alami. Tergantung pasien, bila ia taat akan cepat sembuh, dengan prinsip semua penyakit ada obatnya, kecuali pikun.

Orang tua pikun karena tak menjaga kesehatan bahkan itu merupakan laknat Allah karena hatinya keras. Pikun dari liver, yaitu hati yang keras, egois tak mau menerima nasehat.

Hati itu ada yang terang, lemah, keras dan bolak-balik. Pikun tak bisa diobati. Orang kena stroke pelupa bukan pikun. Orang pikun jauh dari ibadah. Kusta juga kutukan.

Pikun termasuk azab Allah. Kalau pelupa itu bisa akibat obat, terapinya sering berwujud agar tidak pelupa. Kalau usus normal maka usia dapat lanjut. Usus tipis akan bongkok, usus tebal tidak akan bongkok.

Tanda-tanda usus tipis atau tebal, dua-duanya emosional, egoistik, mudah tersinggung, karena yang diserang adalah liver.

Penyakit tunggal itu lambung, yang lain ganda. Ganda itu minimum pekerjaan lambung tidak bagus. Ganda itu setelah organ lain yang kena tidak mampu bereaksi, kalau ke liver kena hepatitis, ke ginjal darah tinggi.

Lambung tidak langsung ke jantung tapi ke ginjal

dulu. Yang langsung dari lambung hanya tiga yaitu ke liver, ke ginjal dan ke paru-paru

Catatan :

Awal ma'rifat adalah mengenal diri. Man Arafa Nafsahu Faqat Arafa Rabbahu Artinya: Barang siapa mengenal dirinya dia akan mengenal Tuhannya.

Mengenal diri itu mengenal kenikmatan berupa kesehatan yang menjadi induk dari semua ibadah/ kegiatan, meliputi tahu diri, harga diri dan jati diri.

PENJELASAN TENTANG HUBUNGAN PENYAKIT

Penyakit itu tunggal, ganda dan komplikasi. Batin adalah dasar atau hulu dari semua penyakit. Dari batinlah penyakit itu muncul, bukan sebaliknya. Orang awam pada umumnya percaya bahwa sakit awalnya dari jasmani.

Ini terbalik, memang ada yang diawali dari jasmani lebih dahulu yaitu apabila terjadi kecelakaan, kekerasan atau wabah. Namun bagi mereka yang imannya kuat, selalu ada pertolongan/ perlindungan Allah, mereka tak akan kena separah orang awam.

Kalau toh mereka kena itu sifatnya hanya imbas saja. Itulah akibat hati, pikiran dan jiwa yang menyatu, Allah akan memberikan perlindungan. Di luar iman islam,

orang tetap sakit, walaupun kelihatan sehat, karena mereka menyekutukan Allah, berbuat syirik, meminum khamer.

Mereka juga dapat petunjuk, tapi bukan tuntunan, mereka dapat karunia tapi bukan kasih sayang. Orang-orang yang sudah menyatu hati, pikiran dan jiwa dalam iman islam, kalau sakit, sakitnya ringan dan mudah disembuhkan, karena ini sifatnya hanya teguran dari Allah.

Bagi yang lemah iman, walaupun ia islam, sakit itu merupakan siksa, murka bahkan laknat. Kalau iman kuat, tidak akan kena penyakit berat, itu janji Allah.

Di dalam surat Al Baaqarah 257: “Allah Pelindung orang-orang yang beriman, Dia mengeluarkan mereka dari kegelapan (kekafiran) kepada cahaya (iman)”. Dan orang-orang yang kafir, pelindung-pelindungnya ialah setan, yang mengeluarkan mereka dari cahaya kepada kegelapan (kekafiran).

Mereka itu adalah penghuni neraka; mereka kekal di dalamnya. Bila orang terkena penyakit berat, berarti dia sudah terkena ujian untuk penebusan dosa, asal ia berbaik sangka.

Kalau ia buruk sangka maka penyakit itu jadi laknat. Kalau itu teguran yang ada malah keluh kesah, menyalahkan orang lain, maka tegurannya gagal, berubah jadi hukuman. Pada umumnya orang kurang paham tentang batiniah, yang ia mengerti sebagai

kepercayaan saja, padahal manusia semuanya diawali dari iman/ batin.

Bila orang percaya pada Allah, maka ia sudah mengantongi point satu. Itu kemurahan dan kasih sayang Allah, setelah iman ditingkatkan dengan mensyukuri nikmat Allah. Kadang orang mengukuri nikmat seolah itu hasil usahanya sendiri.

Bila ia mensyukuri nikmat Allah, maka karunia/kemurahan Allah akan ditingkatkan menjadi kasih sayang. Dengan demikian sifat nikmatnya langgeng, artinya dinikmati sampai akhir hayatnya, bahkan sampai tiga turunan. Ia dijadikan figur/ contoh keluarga, bahkan keluarga besarnya (ahli famili), menjadikan buah bibir kebajikan, bukan kejelekan.

Bagi generasinya akan mencontoh dan takut berbuat dzolim, kalau ada yang berbuat dzolim akan dapat cemooh banyak dari keluarga. Bila turun ketiga dapat membangun kasih sayang yang diperoleh dari Allah, maka tiga generasi berikutnya berlanjut mendapat pertolongan/ perlindungan Allah. Pertahankan kesehatan batin supaya nikmat menggapai keluarga dan keturunannya.

Anak keturunannya akan malu berbuat salah karena ada percontohan kakeknya. Ini sesuai dengan perintah Al Quran dalam surat At-Tahrim: 6 yang artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, jagalah diri kalian dan keluarga kalian dari api neraka yang bahan bakarnya

adalah manusia dan batu, penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, yang keras, yang tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

Cucu akan ada rasa malu bila berbuat tidak benar. Bila berbuat jelek akan dicemooh dihina, tapi kalau berbuat baik akan disanjung. Kalau ada iman, maka dengan cemoohan itu ia akan bangkit untuk kembali menjadi orang baik. Menjaga aflat rohani merupakan benteng dalam menjaga kesehatan lahir batin, dilaksanakan dengan menjaga pola hidup, pola makan dan makanannya.

Dari sisi moril ia akan baik, dari sisi material juga baik dalam artian tidak akan kekurangan (selalu kecukupan), minimal tidak akan sengsara. Lihat surat Al Insyirah (QS 93: 5): Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

Dalam hidup ini bersemangat sebagaimana Rasul bersabda, “Bekerjalah untuk duniamu seakan-akan kamu hidup selamanya dan bekerjalah untuk akhiratmu seakan-akan kamu mati esok.(HR. Ibnu Asaakir)”. Perlu diingat seorang yang sehat rohani bila dia tidak mampu , dia tidak pernah memaksakan.

Butir-butir terapi

- a. Awal dari terapi adalah membangkitkan jiwa terlebih

dahulu. Obat apapun tidak akan berpengaruh bila jiwanya lemah, namun bila jiwanya bangkit, maka itu adalah awal penyembuhan.

- b. Awal terapi adalah pada diri sendiri. Lakukan deteksi dan terapi pada diri sendiri dengan tepat memakai metode empirik.
- c. Menterapi orang dengan memberi tahu apa adanya, biasa saja, tidak boleh dengan cara riya', tidak boleh berlebihan dan tidak boleh dikurangi.
- d. Dalam terapi, kita diberi kepercayaan/ amanah sehingga harus memberi contoh. Jangan berbanding terbalik. Kalau demikian, ini adalah kianat dan akan berakibat pada hidup susah. Bila kita amalkan apa adanya, Allah akan menolongnya, walaupun salah diagnosa pada awalnya, Allah akan memberi jalan keluar. Allah mengetahui bahwa pada dasarnya manusia memang dalam keadaan lemah.
- e. Kalau ada orang sakit jangan diberi kesempatan berkeluh kesah, apalagi mengiakan, ia akan tambah parah. Kita yang harus memberi tahu apa yang menjadi penyebab sakit. Bukan kita tak menghargai, tapi kalau kita mendengarkan apalagi mengiakan, apalagi dengan muka bengong, pasien akan tambah down. Sering dihubungkan dengan sayang-menyayangi sehingga kita harus toleransi, tapi ini lain, karena dasarnya pengobatan, kita yang harus mendikte/ menentukan. Kita harus mempunyai wibawa, tapi perlu memberikan pengertian kepada

pasien bahwa dia mengerti hal ini. Prinsip sudah menjiwai metode empirik, tidak boleh terpengaruh oleh pasien.

- f. Apa yang dikeluhkan pasien adalah hilir, dia tidak tahu hulunya (penyebab awalnya), kita tahu (harus tahu) hulunya (penyebab awalnya)
- g. Pertama diberi tahu masalah genetiknya, kalau ia laki-laki, ada kelemahan jantung/ paru-paru, bahwa ini genetik dari ayah, kalau kelemahan pada liver, lambung, ginjal, bahwa ini genetik dari ibu. Kalau pasien wanita, ada kelemahan jantung/ paru-paru, ini genetik dari ibu, kelemahan pada liver, lambung, ginjal, bahwa ini genetik dari ayah. Ia mengiakan dan 30% ia sembuh. Awal seseorang menderita sesuatu penyakit, yang dia tak mengetahui sebabnya, yang ia rasakan akibat saja.
- h. Hulu penyakit dari hati kita namakan kutub 1, sedangkan akibat (penyakit) kita beri nama kutub 8 (lihat diagram). Pengaruh dari jiwa, kita beri nama kutub 2, dan akal/ pikiran kita beri nama kutub 3. Kombinasi (1-2), kita namakan 4; (1-3), namakan 5; (2-8) namakan 6; dan (3-8) namakan 7. Kombinasi (1-2) itu hati dan jiwa adalah pola makan dan makanan (4); kombinasi (1-3) itu hati dan pikiran adalah pola hidup dan kehidupan (5); kombinasi (2-8) jiwa dan akibat adalah disiplin, istiqomah, konsisten, berkesinambungan (6); kombinasi (3-8) pikiran dan akibat nggampangke/ menyepelekan (7).

Komponen pola makan/ makanan (4) dan komponen pola hidup/ kehidupan (5), dapat ditekan dan mudah dibenahi, namun komponen disiplin (6) dan .nggampangke (7), tidak mudah dibenahi. Rata-rata yang taat akan cepat sembuh, yang suka menawar akan lama sembuh, karena egonya masih dominan. Kalau banyak melanggar pantangan kembali ke nol (sakit seperti awal) atau bahkan tambah parah.

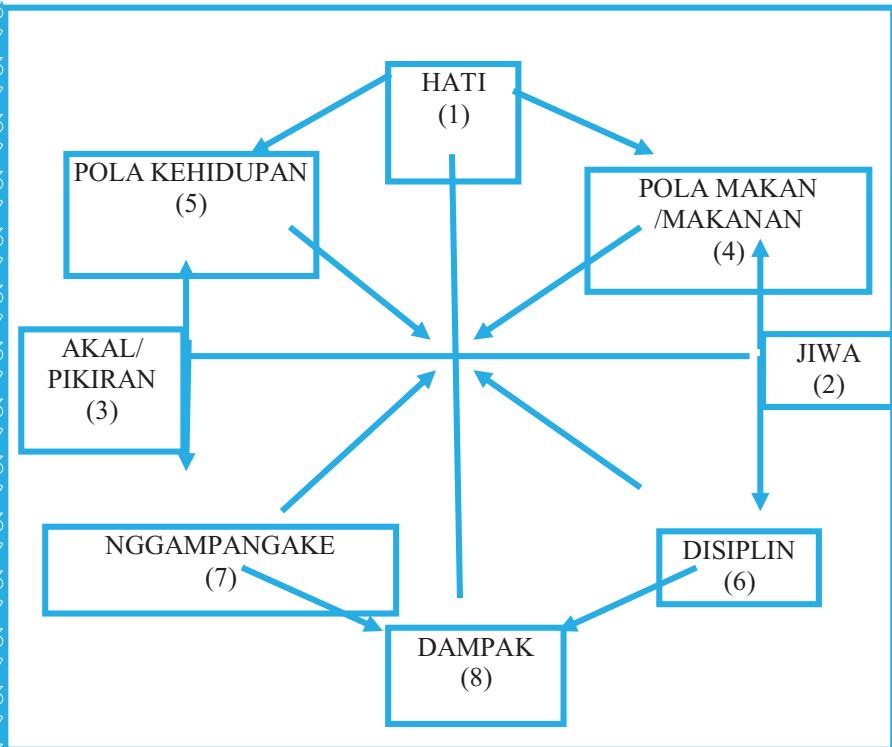


Diagram 4.2: Dampak dari kondisi liver

Studi kasus:

1. Ada pasien datang dengan membawa semua hasil lab, bahkan hasil pemeriksaan dari Amerika. Rencana akan operasi di Australia terkait dengan tulang belakang. Berdasar empirik, itu hanya masalah turun bero yang berpengaruh pada urat syaraf dan peredaran darah. Dengan membetulkan posisi beronya akan sembuh, namun bila operasi akan tambah parah
2. Seorang pengembara yang mencari penyembuhan, penyakitnya tak kunjung sembuh. Saat introspeksi melihat wajahnya yang buruk dalam telaga, ia berwudlu dan sholat tobat, ternyata semua penyakitnya sembuh. Saat pulang ia menjadi referensi pengobatan berdasar pertobatan. Ini menjadi dasar ilmu terapi dari Ibnu Khaldun di samping dari Ibnu Sina. Dasar tersebut disamping tobat adalah
 - a. Sadarlah bahwa semua kesalahan datang dari diri sendiri, jangan menyalahkan orang lain.
 - b. Mensyukuri nikmat jangan kufur nikmat
 - c. Ibadah semata karena Allah, jangan ingin disanjung
 - d. Sabar dan jangan cepat puas.

Makin mendalami ilmu kesehatan itu makin masuk ke dalam inti tareqat rububiyah. Inti dari kesehatan justru pada rohaniah, karena bisa saja jasmani cacat sejak lahir, atau karena kecelakaan, namun ia secara rohani

sehat. Tasawuf itu intinya sehat lahir batin, tidak seperti kebanyakan mengartikan bahwa tasawuf itu pembersihan jiwa/ rohani saja.

Tareqat benar berdiri di atas syareat yang benar. Bagaimanapun kuatnya pembersihan jiwa, bila darah yang mengalir di tubuh tidak bersih, tidak halalan toyibah, maka jiwa yang dibalut oleh jasmani yang kotor akan kotor lagi.

Yang sukar adalah mengubah mereka yang sudah terikat pada mazhab-mazhab tertentu, padahal pendapat dalam suatu mazhab timbul pada jaman/ waktu, kondisi sosial budaya, dan kondisi jaman/peradaban dulu.

Apabila ada tafsir yang lebih baik sesuai dengan jaman sekarang maka perlu diambil tafsir yang lebih baik. Dengan mengenal jati diri manusia akan dapat memilih dan memilah mana yang bermanfaat.

Terkait dengan kesehatan, tidak mungkin jasmani sakit bila tidak diawali oleh keadaan rohani/ batiniah seseorang. Pola makan dan makanan mempengaruhi jiwa, namun ini diawali dari napsu, yang mana awal napsu karena ada niat. Niat itu bila tak kesampaian karena ada halangan/ rintangan/ kendala/ gangguan akan berakibat pada jasmani.

Niat (hati) yang terkena gangguan akan berakibat ke jiwa. Dalam mendeteksi seseorang perlu diperhatikan dari mana dia datang, kemacetan di jalan dan gangguan lain, pasti berdampak pada jiwa.

Dari jiwa , semua bermula. Semua orang yang hidup ada ruh, yang diwadahi oleh jiwa. Semua dampak akan bermuara pada jiwa, bukan pada hati dan pikiran. jiwalah yang akan dipanggil Allah, 'wahai jiwa yang tenang,kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridlo dan diridloi.

Tidak mungkin jasmani sehat bila rohani/jiwa tidak sehat. Jiwa yang sehat akan berbuat ikhlas dan sabar. Dari kedua ini akan tawakal artinya taqwa kepada Allah. Oleh sebab itu ilmu kesehatan itu harus memahami dasarnya apa, pelaksanaanya bagaimana, bukan kesimpulannya, karena dalam mengambil kesimpulan bisa berbeda-beda.

Para pemikir ilmu kesehatan seperti Tarmidzi, Imam Ghazali dll, memberikan kias bahwa mencari air susu pasti di tempat yang baik/ bagus. Tidak mungkin bisa mengerti kesehatan jasmani tanpa mengerti, memahami dan menjiwai kesehatan rohani. Semboyan barat yang menyatakan "di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat-men sana in corpore sano" itu tidak tepat.

Yang benar adalah dalam jiwa yang sehat terdapat jasmani yang sehat. Orang-orang sehat itu adalah para Rasul, Nabi dan Warisatul An Ambiya (pewaris Nabi) Tidak semua ulama pewaris Nabi.

Pesan Ayah dari Prof Pesan pertama: "apapun yang kau lakukan bergantung niat, niatmu baik atau tidak. Manusia hidup dari niat. Yang kedua tentang makan,

halalan toyibah atau tidak, dalam segala hal, mulai dari mencarinya, sampai jenis makanannya. Ketiga waktunya. Ini semua terurai setelah dipelajari. Yang dimaksud niat itu hati yang pertama kali menentukan. Makan dan makanan harus yang manfaat bukan mudarat, waktu sesuai anjuran Rasulullah. Kalau ini bisa dilaksanakan maka akan sehat dunia akherat, karena Allah ridlo.

Ridlo itu Allah berkenan, kalau Allah berkenan seolah dunia itu milikmu. Berkenan lahir batin, kalau qabul itu masih terbatas pada yang diminta saja.

Dasar ridlo adalah jiwa yang tenang 'Wahai jiwa yang tenang' (QS 89:27-30). Untuk kesehatan perlu dijaga ucapan, orang yang menyatakan "saya suka pusing" selamanya akan pusing.

Tidak mungkin belajar kesehatan hanya dari sisi jasmani (fungsi organ tubuh) saja tapi harus dari sisi rohani juga, harus dua-duanya. Setiap pembuat produk akan memberi petunjuk operasional dan servis.

Demikian Allah sebagai pencipta manusia memberikan petunjuk Al Quran, sehingga kita tidak boleh meninggalkan Al Quran Dimulai dari Al fatihah, kita berdoa agar diberikan petunjuk dan bimbingan. Setelah itu dalam Al Quran surat Al Baqarah, yang dimulai dengan alif lam mim, hanya Allah yang mengetahui maksudnya.

Nabi pun tidak diberi tahu, karena kalau tahu dari sifatnya yang tabligh, pasti beliau beritahukan kepada

kita. Ada hal-hal yang kalau kita tahu bisa terjadi kesombongan.

Kesehatan lahir batin itu tujuan dari tasawuf. Umumnya tasawuf hanya menitik beratkan pada sisi batiniah, tapi tidak memperhatikan sisi jasmaniah, padahal Rasul menitik beratkan keduanya. Karena semua bermuara di jiwa, mari kita lihat satu persatu.

Pengaruh Hati Ke Jiwa

1. Dari hati ada niat
2. Asupan/ konsumsi hati adalah: a. keimanan, b. keyakinan, c. ibadah, d. syukur (akibat a,b,c).

Bisikan syetan menggoda agar hati menjadi sakit, yaitu malas, lalai dan sombong. Kesehatan dengan demikian mengobati batin agar kembali ke Robb/ beriman.

Hati mukhlisin adalah yang ikhlas yang bersyukur, sedangkan jiwa yang tenang adalah sabar. Jiwa/ ruh itu ada yang sehat, ada yang sakit, jiwa yang sehat karena hati yang sehat, hati yang sehat karena adanya makanan/ asupan hati berupa keimanan, keyakinan, ibadah dan syukur.

Jiwa yang sehat menghasilkan taqwa, dari sini akan diperlukan makanan yang bagus yaitu zuhud, jihad dan takarub. Zuhud, jihad dan takarub batiniah yang bagaimana agar dapat mencapai taqwa? Yaitu yang

Allah ridlo. Dengan zuhud, jihad dan takarub orang akan makin mengenal jati dirinya.

ANALISIS PENYAKIT

Analisis penyakit didasarkan pada tiga metoda yaitu diagnosis, laboratoris dan empiris. Diagnosis dilakukan oleh seorang dokter dengan pemeriksaan menggunakan alat tensi, stetoskop, termometer, senter dan alat bantu lainnya. Informasi yang diperoleh dari alat-alat ini, dokter akan menyimpulkan obat/ resep apa yang harus diberikan.

Tanpa alat-alat itu, dokter hanya dapat memperoleh informasi dengan memeriksa mulut, mata, mengetuk-ketuk dada/ punggung, dan meraba suhu badan. Kelemahan dari ilmu kedokteran adalah tanpa alat, dokter tak dapat menentukan penyakit pasien dengan lebih teliti. Awal demikian disebut *ainul yakin* (keyakinan karena melihat fakta).

Analisa laboratoris memberikan keyakinan '*ilmul yakin*', karena secara ilmiah informasi telah diperoleh menggunakan alat-alat laboratoris (MRI, Rontgen, Cateter, USG, Tomography, Echo dll) yang menunjang *ainul yakin*. Perasaan was-was masih menghantui keyakinan yang didasari pada *ainul* dan *ilmul yakin*. Apalagi belum pernah ada contoh-contoh atau pengalaman yang pernah dilakukan seperti cangkok jantung, pasang ring, cangkok liver, dan tindakan-

tindakan yang dapat berakibat fatal.

Pada posisi demikian umumnya tindakan medis akan ditanggguhkan, apalagi kalau pasiennya orang penting atau dari keluarga berpengaruh/ punya kedudukan. Salah-salah bisa kena tuntutan, walaupun dalam hal operasi besar yang mengandung resiko tinggi, keluarga diminta mendatangi perjanjian.

Dalam banyak hal, keluarga maupun pasien dihadapkan pada posisi menyerah, padahal masih ada satu keyakinan empiris yang tidak bisa disanggah atau ditolak, karena empiris memberikan informasi fakta yang mutlak meyakinkan.

Empiris dapat menyelamatkan pasien dari kesalahan/ keraguan analisis diagnosis maupun laboratories. Keluarga dapat diperiksa untuk melihat secara genetik apakah yang diderita pasien memang memerlukan tindakan yang mengandung resiko itu. Apabila data keluarga tidak mendukung, maka rencana tindakan dibatalkan.

Sebagai contoh, seorang yang akan dioperasi ginjal karena dianggap ada tumor atau batu ginjal. Batu ginjal terjadi karena endapan pada pasien yang tensi tinggi, lambung tebal.

Di salah satu rumah sakit pernah ada pasien yang divonis operasi ginjal, padahal ia lambung tipis, pernah kena hepatitis dan tipus, berarti tak mungkin ada pengendapan.

Pegel-pegelnya dipinggang sebenarnya dari turun bero dan kurang minum/ cairan. Empiris menyarankan untuk tidak dioperasi, tapi oleh tim dokter ditetapkan dioperasi.

Benar, setelah dioperasi tidak ada batu, yang ada hanya lemak. Seandainya pasien mengidap gula tinggi dan tensi tinggi, maka terjadinya endapan/ batu ginjal didukung oleh analisis empiris. Tindakan operasi dilakukan setelah gula dan tensi diturunkan. Segera keduanya turun, segera pula dioperasi, karena keduanya akan naik lagi dalam tempo 24 jam.

Analisis empiris, hanya dapat dilakukan apabila ada ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa menjadi modal utama dalam menentukan keputusan. Komunikasi dengan pasien harus baik, jangan pamrih, jiwa kita tenang demikian juga pasiennya dengan diawali tarik napas panjang melalui hidung keluar mulut, pegang perut kiri dengan lima jari.

Bila belum ada komunikasi tidak akan ada reaksi. Bila ada komunikasi, maka kelima jari akan memberikan reaksi, getaran liver pada ibu jari, jantung pada telunjuk, paru-paru pada jari tengah, ginjal pada jari manis, dan lambung pada kelingking.

Makin kuat getaran yang dirasakan pada masing-masing telunjuk makin sehat organ tersebut. Sebaliknya makin lemah getaran, makin lemah pula organ tersebut. Dalam komunikasi kita tidak boleh terbawa oleh keluhan

pasien, oleh sebab itu dengan meminta dia menarik napas panjang, ia tak diberikan kesempatan untuk berkeluh kesah. Penyatuan pikiran, jiwa dan hati dilatih saat iktikaf. Apabila dalam iktikaf saja tidak dapat menyatukan ini, maka dalam terapi nanti sifatnya tebak-tebakan saja.

Penyatuan itu merupakan cara pengendalian diri dan diri pasien. Yakinkan pasien dan bangkitkan jiwanya, kemudian badannya. Berikan gambaran positif, bahwa semua penyakit ada obatnya, berikan motivasi bahwa yang ia derita tak separah orang lain, jaga pantangan, yakinkan disiplin lahir batin (disiplin lahiriah dengan pola makan, makanan, pantangan dan anjuran; batiniah dengan semboyan setiap penyakit pasti ada obatnya, umur di tangan kita tapi ajal di tangan Tuhan).

Agar introspeksi diri dan tidak menyalahkan orang lain, berikan pelipur lara, bahwa penyakit menghapus dosa asal ikhlas dan sabar, bagi yang seiman, ingatkan bahwa ia lupa mensyukuri nikmat Allah, kurang menggunakan waktu dan sehat untuk beribadah, kita harus jadi contoh, jangan sampai menunjukkan keluhan kesah di depan pasien/ umum.

Pada umumnya pasien yang masuk untuk pemeriksaan seperti blank/ hilang semua. Secara empiris, bila ia melanggar sudah kelihatan dari wajahnya.

Pasien yang tensi tinggi misal sistolik 160, tapi diastolik < 70, nadi >90, maka yang harus ditangani dulu

adalah lambung yang bermasalah. Lambung mengakibatkan liver terganggu, oleh sebab itu liver juga didahulukan.

Tensi yang tinggi menunjukkan ginjal bermasalah, ini hanya akibat saja. Bila tensi tidak diobati, akibatnya jantung akan kena. Jantung hati segera disembuhkan dengan menurunkan tensi/ menormalkan jantung dan menaikkan kadar glukosa.

Pasien diyakinkan untuk menjaga pola makan, makanan yang halal dan toyyibah, dan menjaga pantangan. Dalam terapi jangan sampai salah keputusan, karena ini menyangkut nyawa seseorang. Salah keputusan bisa membunuh seseorang dan dosanya besar, tetapi kalau benar pahalanya besar juga.

Senjata empiris adalah ikhlas(termasuk jujur) dan sabar. Seorang yang tensi tinggi misal 160/100, tetapi tidak ada gejala pegel linu dan pusing kepala, maka bagi pasien ini normal, karena ginjal kecil. Ia diobati turun tensi apa saja tak akan mempan, karena memang bukan tensi tinggi.

Namun bila ada pegel linu pundak ke atas dan pusing, maka ini gejala hipertensi. Ada juga kasus dimana pasien selalu mules, diobati apa saja tak mempan, karena ia turun bero. Kalau perut ke bawah ada masalah itu umumnya terkait dengan turun bero.

Penggunaan obat yang mengandung kadar pinisilin tinggi dihindari karena ia harus satu paket habis,

seperti amoxilin, penisilin, tetapi kalau amoxan itu tidak terikat oleh paket, artinya satu paket harus habis. Orang yang kena glukoma itu karena gula normal atau sedikit di atas normal, tensi tinggi, kalau gula tinggi (diabet) dan tensi tinggi akan kena katarak. Kalau glukoma dibiarkan tensi terus naik akan kena stroke ringan mata buta dan tensi drop. Pasien yang seperti ini tetap harus diberi jamu A+ dan kacang panjang.

Ada dua pasien yang kena glukoma (buta) bisa sembuh. Kalau yang rabun ayam itu sebenarnya termasuk katarak. Kalau yang buta warna itu akibat sejak lahir, saat ibu mengandung nyidamnya terlalu berat, ia mual tak mau makan, kalau keinginan nyidamnya dipenuhi hanya di makan sedikit karena mualnya.

Karena mualnya itu juga makanan padatnya kurang paling hanya 10%. Penanggulangannya ialah mengatasi mual dengan promag, milanta dan dipaksa makan (agar makan kasih hadiah uang). Ibu ini juga suka makanan yang merangsang seperti cabai.

Padahal yang suka makan pedas akan berpengaruh pada anak, yaitu matanya akan -, + atau silindris.

Cabai adalah vitamin C dosis tinggi. Kadang ada selebritis menginfus vit C dosis tinggi agar kulitnya halus, namun ini berbahaya bagi organ tubuh lainnya. Ada juga yang infus plasenta, ini juga berbahaya, meskipun meremajakan jaringan untuk tempo tertentu.

Lain halnya dengan puput puser, bila demam, ia dapat dikasih air panas dan diminum, demam akan turun. Potongan sunat itu juga dapat disimpan, dan bila digodog dapat menjadi obat anti semua virus.

Analisis digunakan untuk membuat keputusan secara tepat, tindakan medis apa yang harus dilakukan kepada pasien. Sebagai diketahui ada tiga cara/ metode yaitu diagnosis, laboratoris dan empiris.

Dua yang pertama telah diketahui secara umum, sedangkan metode empiris dapat menjadi juri terakhir dapat tidaknya suatu tindakan medis yang mengandung resiko tinggi dilakukan segera atau tidak. Ia dapat juga menentukan kadar penyakit apakah secara alami masih bisa panjang umur atau tidak. Pasien yang memiliki tanda-tanda kaki merapat, telinga melipat, kulit leher menumpuk, mata banyak lihat ke atas adalah saat ajal sudah dekat.

Bagaimana dapat memeriksa pasien yang tanpa data diagnosis dan laboratoris. Tentu pertama yang dapat dilihat adalah fisik. Fisik terdiri dari: biasa, kurus, gemuk, lumpuh, tidak berdaya.

1. Biasa, kondisi fisik biasa berarti tidak bermasalah
2. Kurus, kondisi fisik kurus bisa di karenakan
 - a. Darah rendah: 1). lambung masalah, 2). liver masalah
 - b. Paru-paru: lambung masalah
 - c. Darah tinggi : diabetes mellitus (DM)

2a. Darah Rendah Dan Liver Bermasalah

Langkah saat datang untuk periksa pelan, ucapan baik suara maupun kata tidak jelas, wajah pucat, organ tubuh mungkin kaki bengkak, mata bola berwarna kuning, bibir kering. Kalau tanda hanya jalan pelan dan ucapan tak jelas saja berarti ia hanya kena lambungnya, tapi kalau sudah ditambah pucat, berarti liver juga kena, apalagi organ tubuh juga kena.

Bila liver saja yang kena, maka ia tak demam, bila maag kronis, suhu di atas normal. Bila perut membesar atau keras, itu hepatitis, tapi ingat ada yang perut besar akibat hamil, bisa juga tumor, myoma, kanker karena liver lemah.

Biasanya kalau liver terkena, napasnya megap-megap, atau susah bernapas. Kalau hanya lambung yang kena, maka napasnya normal. Yang kena liver jamunya air kurma (glukosa), bukan gula.

Gula itu fruktosa. Buah yang bijinya pipih itu glukosa, seperti ketimun, semangka, blewah, nasi ketan. Kalau nangka itu sakarosa.

Sukrosa membuat impoten, dan perempuan mudah menopause dini dan sulit kehamilan. Nangka termasuk gudeg. Liver yang kena sering terlihat orangnya botak, jidatnya tambah lebar. Bila luka tak mudah sembuh, disebut manis daging.

Kekurangan atau kelebihan glukosa akan susah

sembuh lukanya. Kalau wanita mens nya sebentar saja, setelah dua hari mensnya hanya ngeplek. Untuk laki-laki mencret, berak darah, gejala wasir, ambeien, bahkan dapat menyerang THT. Kalau lambung kronis, demam tinggi bisa karena kena tipus, bisa juga usus buntu.

Menghadapi pasien begini harus dibangkitkan jiwanya. Kalau kepingin sehat harus disiplin. Semua penyakit ada obatnya. Dengan kebangkitan jiwa, kesehatan naik 30%.

Orang sakit itu kesehatan masih minimum 50%. Bila di bawah 50% akan mati. Dengan naik 30%, maka kesehatan mencapai 80%. Ingat orang sakit itu , satu kaki di tanah, satunya di liang kubur.

Orang kurus yang kena maag dan liver selalu berburuk sangka dan emosional. Tugas kita mengetahui penyakit seseorang untuk memberitahukan kepadanya. Selanjutnya terserah pasien apakah akan berobat herbal atau kemana saja terserah. Dalam melihat sesuatu diperlukan kejelian dengan memusatkan hati, jiwa dan akal pikiran. Dengan cara ini, akan ada sinyal antara pasien dengan kita, yaitu komunikasi antara hati dengan hati.

Cara komunikasi kita yang santun akan menyembuhkan pasien, yaitu dengan kasih sayang. Rasa sakit pasien seolah hilang, berarti hati menyatu dengan diri. Jangan terpengaruh diri oleh pasien. Justru kita yang harus mempengaruhi pasien.

Liver itu menghasilkan 2 liter air empedu, dimulai saat sarapan pagi, sampai selesai makan sore+ 2 jam setelah itu. Misal makan sore jam 18.00 maka jam 20.00 berhenti memproduksi air empedu.

Kalau sarapan terlambat, yaitu makannya jam 10 pagi, maka waktu pembuatan air empedu menjadi berkurang, apalagi kalau tidak makan sama sekali. Kalau orang sakit liver produksi bisa berlebihan dan akan ditampung dalam kantung empedu. Bila sudah tak muat akan membuat liver bengkak, atau organ lain bengkak. Kalau orang makan malam, karena lapar, tidak akan membuat ia gemuk. Yang membuat gemuk itu jenis makanannya. Kalau ada yang menyatakan ada batu empedu, itu terjadi karena air empedu yang mengendap. Ia tidak harus dioperasi.

Dengan pola makan yang benar, batu akan larut sendiri. Demikian juga dengan batu ginjal. Lebih baik semua dilakukan secara alami, walaupun lambat tapi pasti. Ini sesuai dengan firman Allah “semua penyakit ada obatnya, semua yang di bumi untukmu”.

Masing-masing daerah diberikan jenis tumbuhan yang sesuai dengan kondisinya, yang dapat digunakan sebagai obat. Tidak perlu dijelaskan kandungan kimianya, karena umum tidak memerlukan.

Yang diperlukan adalah berapa helai daun sesuai dosis yang diperlukan. Herbal apa yang harus diberikan sesuai dengan penyakit pasien. Jangan sampai daun

ciplukan diberikan kepada mereka yang darah rendah, akibatnya napsu makan makin hilang.

2b. Kurus Karena Paru-Paru Bermasalah.

Masalah paru-paru sebenarnya akibat lambung bermasalah. Tandanya bahu naik, tekak ke dalam, mata cekung, lubang hidung menyempit. Yang perlu disembuhkan bukan paru-paru, tapi lambungnya.

Paru-paru itu berdiri sendiri, bahkan satu-satunya organ tubuh yang mandiri adalah paru-paru. Kalau dia muntah darah, maka ada kemungkinan karena TBC. Kalau batuk dan sesak napas, dia bronkhitis. Kalau paru-paru basah, akan bengkak dan mengeluarkan banyak lendir (riak).

Batuknya sering seperti kinkhoest (batuk 100 hari). Dia doyan makan tapi sedikit dan sering, makannya keringan, senangnya makan yang merangsang atau kadar di atas normal, seperti terlalu pedas, manis, asin, asam.

Kalau paru-paru kering, napasnya berbunyi, ngik, ngik, ngik, ia bengek. Senang makan yang berkuah, minumnya banyak. Cuma tidak doyan makan senangnya asin tak suka manis, senangnya pedas tak suka asam.

Kalau asma kaitannya dengan jantung. Orang yang sakit paru-paru kering sifatnya emosional, gampang putus asa, tidak mau menerima nasehat orang lain

(egoistis). Kalau paru-paru basah, kebalikannya ia cengeng, kuping tipis, apa kata orang diikuti saja walaupun salah.

Orang kurus itu karena asupan makan kurang. Penyebab paru-paru kering atau basah adalah telat makan. Selera tinggi. Penyakit paru-paru punya selera tinggi, terutama selera makan. Yang kena penyakit paru-paru umumnya otak cerdas, daya ingat kuat.

Kelemahannya pendek umur, bila tidak segera diobati. Ciriinya tekaknya cekung. Orang yang terkena penyakit paru-paru tahan meleak, penghayal. Ini karena kelebihan hormon. Dia punya motivasi, ingin selalu jadi pemimpin, karena sifat egoisnya.

Apabila dia bisa disembuhkan, dia akan bermanfaat positif pada diri sendiri dan pada orang lain. Orang yang kena paru-paru, dia tidak sayang pada materi. Bahkan mengorbankan jiwanya pun tidak masalah.

Tapi kalau medit kelewatan, hanya jarang yang pelit. Orang yang kena paru-paru dalam hati kecilnya dia mengharapakan doa dari orang yang diberinya. Segi negatifnya, dia tak mau menerima saran apapun dari orang lain.

Kalau sedang benar, ia pertahankan sehingga banyak manfaat, namun kalau salah berbahaya ia tetap pertahankan. Apa yang ia simpan tetap disimpan saja sampai bulukan.

Pikirannya satu saat digunakan, pikirannya berkhayal, dia sering bangga dengan karyanya, selalu disebut yang ia hasilkan. Diulang-ulang karena egoistisnya, ibadahnya tekun, karena merasa dibayangi takut mati.

2C. Fisik Kurus Akibat Diabetes Melitus.

Penyebab: tidak sarapan atau jarang, minum sedikit/ jarang, sukanya buah-buahan. Pola begini akan mengakibatkan terbentuknya gumpalan-gumpalan di lambung dan usus.

Bertemunya asam khlorida dan asam amino akan membentuk asam basa sehingga kadar kolesterol tinggi. Inilah terbentuknya pengendapan, penggaraman atau pengapuran.

Akibat selanjutnya adalah liver akan kena, pembuatan darah merah (Hb) akan sedikit atau Hb rendah, kekurangan zat air. Karena kekurangan zat air, maka Hb rendah dan ginjal akan kena sehingga hipertensi.

Apabila dibiarkan akan berakibat pada gagal ginjal, Hb makin turun, terjadi pembengkakan pada perut, dan kaki seperti orang kena beri-beri atau hepatitis. Dengan adanya Hb menurun maka kadar gula akan naik. Makin banyaknya endapan pada aliran darah akan mengganggu produksi air empedu oleh liver.

Produksinya dibawah normal, yaitu maksimum

mencapai 60%. Kalau kenaikan kadar gula masih di bawah 400, maka pasien tidak sampai kencing manis.

Bila ginjal lemah akan kena gagal ginjal dan dalam dunia kedokteran ia harus cuci darah (HD= haemodialisis). Kalau ia mengetahui terapinya yaitu, selalu sarapan pagi, cukup air minum, cukup gizi, hindari makanan yang menyebabkan hipertensi (kalau sudah hipertensi, turunkan dengan ramuan yang sesuai), kurangi kadar gula, maka ia dapat diselamatkan dari cuci darah.

Liver dapat diaktifkan kembali agar mampu membuat cukup darah merah, kemudian aktifkan ginjal. Dengan produksi air empedu mencapai 80%, Hb akan naik. Hindari makanan yang menimbulkan kolesterol dan glukosa. Makanlah makanan yang mudah dicerna yaitu yang rendah serat.

Gagal ginjal ditandai oleh kaki dan perut bengkak, kulit berwarna hitam, buang air kecil sedikit seperti orang kena prostat, sering kencing tapi sedikit, napasnya megap-megap, seperti terkena paru-paru, padahal bukan paru-paru. Di dunia kedokteran, dokter selalu berpegang pada hasil analisa laboratories, seperti hasil rontgen, USG, maupun alat-alat pemeriksa bagian dalam. Berpegang pada text book thinking, dokter akan ambil tindakan cuci darah, bahkan juga tranfusi untuk menaikkan kadar Hb.

Lain halnya dalam ilmu kesehatan, deteksi fisio

terapi berpegang pada sebab akibat. Penyebab dulu yang harus ditangani, resep dasar kehidupan manusia telah diberikan petunjuk oleh penciptanya melalui Rasul, yaitu pola makan, jenis makanan yang halal dan toyyibah, dan pola hidup yang baik.

Bagi penderita gagal ginjal ini tidak boleh memaksakan diri, dengan badan merasa enak terus sibuk dengan urusan sehari-hari. Nanti akan kambuh kembali. Perlu diingat dengan terapi kesehatan, memerlukan kesabaran, waktu yang lambat namun pasti.

Bila disiplin dalam mengikuti petunjuk terapi kesehatan, maka dalam waktu maksimum 6 bulan akan sehat kembali, bahkan lebih singkat lagi. Kelemahan pada orang sakit adalah kurang sabar, ingin cepat sembuh. Hb itu umurnya hanya beberapa hari, ia diedarkan oleh jantung diteruskan ke ginjal, dan Hb yang mati akan ngeplek di ginjal, sehingga sebenarnya ginjal tidak rusak tapi harus dibersihkan dari lapisan ini.

Pasien harus dibangkitkan jiwanya agar tidak mudah putus asa. Air gambir sangat bagus untuk mencuci ginjal, oleh sebab itu ramuannya mengandung gambir yang ikut digodog.

Ada kemungkinan pasien tidak memberikan gejala bengkak perut, hitam kulit, maupun gagal ginjal, tapi luka tak sembuh-sembuh. Ini berarti kencing manis.

Orang dulunya kurus tidak ada kencing manis tapi kalau dulunya gemuk berarti kencing manis. Bila

diperiksa dengan metode raba lima jari di perut, akan nada respon.

Pasti respon di jari manis tak ada, karena manis mewakili ginjal, namun jari tengah yang mewakili paru-paru pasti mencapai maksimum, karena yang bersangkutan terengah-engah seperti kena paru-paru.

3. Fisik Gemuk, Kemungkinan Darah Rendah Atau Darah Tinggi.

Darah rendah. Pada pasien yang darah rendah tapi usus tebal, ia tak tahan lapar, kalau lapar badan gemetar, sering merasa pegel linu, sering flu tulang, mencret, sembelit.

Apabila di tubuh keluar keringat berarti ada kelainan jantung. Jantungnya lemah, mungkin koroner bila denyutnya cepat, mungkin klep bocor bila denyut lambat.

Kalau klep bocor, ia megap-megap, wajah hitam. Bila tak ada gejala jantung berarti yang kena hanya maag (lambung).

Apabila sering pusing kepala, bahu, leher pegel, ini jelas hipertensi. Kalau sering kencing, ini gejala glukosa tinggi, bila dibiarkan akan terkena diabetes mellitus, tangan terasa kesemutan.

Yang gemuk cenderung stroke. Kalau pinggang

pegel, tumit, lutut, organ bawah pinggang sakit/kesemutan, berarti turun bero.

Apabila ginjal lemah, maka yang terkena stroke adalah ginjal dengan akibat kaki kiri dan tangan kiri lumpuh. Apabila jantung lemah, akan terkena stroke jantung, kaki kanan, tangan kanan lumpuh, mulut menyon.

Kalau sering vertigo, berarti gula dan tensi tinggi, maka yang akan kena adalah asam urat naik, terjadi pembengkakan mata kaki, sampai punggung telapak kaki, daerah sekitar ibu jari sakit karena pembengkakan.

Orang tak akan kena asam urat sebelum vertigo. Orang yang gemuk dapat dilihat dari telinganya, apabila tebal berarti kena ginjal, bila tidak berarti yang kena jantung (tambahan dahi berkerut).

Untuk memastikan ginjal kena, tumitnya keras bahkan kalau pecah-pecah berarti ada pengendapan. Bila kadar gula tinggi akan kena varises, yaitu penggumpalan darah pada betis. Lebih banyak wanita yang kena varises, hubungannya dengan rahim. Untuk laki-laki ia akan lemah syahwat.

Bila glukosa masih dibawah 300 berarti masih bersifat pengapuran belum terjadi asam urat, karena asam urat hanya terjadi di atas 400. Asam urat itu kadar endapan tinggi. Karena hubungannya dengan liver, maka ibu jari kaki akan terkena.

4. Yang Susah Apabila Pasien Tidak Bisa Diajak Bicara, Seperti Balita.

Kalau lumpuh masih bisa diajak bicara. Orang yang lumpuh tidak berarti stroke. Lumpuh pada umumnya karena syaraf motorik kejepit oleh turun bero. Kelumpuhan adalah kaki dua-duanya.

Penyebab pertama adalah sering telat makan baik pagi siang dan sore. Penyebab kedua sering mengangkat benda berat dalam keadaan perut kosong. Ketiga karena darah tinggi plus diabet. Yang darah rendah jarang kena lumpuh, karena ia malas/ tak ada tenaga untuk mengangkat yang berat-berat. Ada tahapan terkena lumpuh, mulai sakit pinggang, dikiranya ginjal, lama-lama akan lumpuh.

Kesembuhan harus melalui pola makan yang benar. Harus sering makan, walaupun sedikit. Kembalikan tensi ke normal, kalau perlu sampai drop. Dalam pengurutan bisa dilakukan kalau tensi sudah dalam batas normal.

Umumnya yang lumpuh itu putus asa, semangat tak ada (kalau diabetes melitus malah semangat) . Kadang manja luar biasa. Terapi selain pola makan, lakukan pengurutan, sering merendam dalam air dingin, mengapung dalam kolam dengan pelampung. Kalau tak ditangani, kaki akan mengecil, dan kalau sudah mengecil, lama penyembuhannya.

Kalau masih normal, akan cepat sembuh. Letak

syaraf motorik ada di selangkangan, itulah yang kejeprit. Wanita lebih mudah dikenali karena syaraf motorik dapat dipegang lewat vagina, kalau laki-laki terhalang oleh alat kemaluannya.

Jadi perlu diingat bahwa kelumpuhan dimulai dari turun bero (peranakan). Tanda-tandanya pinggang sakit, sembelit, besar. Turun bero akibat ke depan akan hernia, kalau belakang akan wasir, ambeien.

Yang hernia adalah hipertensi, yang wasir ambeien adalah darah rendah. Yang wasir ambeien darah rendah, ini akibat liver masalah, sembelit, besar, ambeien dan kram di kaki.

5. Tidak Berdaya.

Menangani pasien yang tidak berdaya seperti balita atau pasien pingsan termasuk epilepsi. Penanganan pertama adalah lambung, karena penyebab pertama adalah lambung.

Kejang awalnya dari perut, bisa juga karena angin duduk. Istilah angin duduk itu usus melintir karena perut kosong. Satu-satunya terapi adalah pegang perut, urut semua ke tengah sampai lemas, lalu urut dari bawah ke atas. Waktu mendorong ke atas, kaki harus dilipat, karena kalau tidak, rahim akan ikut terangkat (naik peranakan), laki-laki, biji akan masuk (naik bero).

Kalau pasiennya balita (sampai umur 5 tahun),

perlu dilihat laki-laki atau perempuan. Kalau perempuan gen dari ayah, kalau laki-laki gen dari ibu. Kesehatan anak dilihat dari kesehatan orang tuanya secara silang.

Anak-anak harus diberikan makanan yang halal dan baik bukan karena selera. Kalau anak yang kelebihan cairan empedu jadi autis, hiperaktif (sangat aktif), namun umumnya setelah dewasa jadi pendiam. Anak begini harus dijaga pola makan, autis itu kelebihan hormon.

Yang kekurangan hormon akan hipoaktif (kurang aktif) dan livernya mudah kena. Umumnya yang kekurangan hormon, karena saat pembuahan orang tuanya dalam keadaan kelelahan. Kalau faktor *Down Syndrome* itu faktor metafisik.

Laki-laki autis mudah kena hernia. Kepada anak-anak orang tua harus tegas, hindari makanan yang merangsang, es, coklat, sampai usia 12 tahun untuk laki-laki, sampai usia 9 tahun untuk perempuan.

Bila jeli akan segera sembuh. Anak yang autis ada sifat jahil, merasa senang bila ada orang dirugikan, namun anak ini bila diarahkan bisa menjadi anak yang cerdas.

Pemberian Terapi

1. Pantangan dan anjuran, bila ditaati akan menaikkan kesehatan/ kesembuhan 30%
2. Bila jamu dikonsumsi sesuai aturan akan menaikkan kesehatan 40%

3. Pengurutan akan mempunyai nilai 30%

Pengurutan dilakukan dengan melihat kondisi pasien. Pengurutan hanya dilakukan apabila tensi dalam batas normal (sistolik $130 > S > 110$, diastolik $85 > D > 75$, demikian juga denyut jantung $90 > N > 75$). Urut dimulai dari telapak dan punggung kaki, baru naik ke betis, dan paha. Untuk betis ke bawah arahnya ke bawah, sedangkan paha ke atas ke atas. Demikian juga untuk tangan mulai dari telapak dan punggung tangan, naik ke tangan terus ke lengan. Kalau bagian belakang dari leher baru punggung. Saat ngurut jari-jari harus ngumpul agar tidak cepat lelah.

DAFTAR PUSTAKA

Adzdzahabi M, digubah KH.M.Cholil Bisri, "Resep Sehat Menurut Nabi Muhammad SAW", Penerbit Karya Ilmu Surabaya

Anderson, C.R., "Petunjuk Modern Kepada Kesehatan", Indonesia Publishing House, Bandung, 1975.

Alas, "Lebah madu dan potensinya", Tabloid Alas, No.14 Th. II edisi September 2000.

Freeman, S, "Sistem Pencernaan", dalam Ilmu Pengetahuan Populer, Jilid 8, Golier International, Inc, 1988

Gunawan, A., "Food Combining Kombinasi Makanan Serasi", PT.Gramedia Pustaka Utama, 2001

Karyasari, "Materi Pelatihan Profesional Tanaman Obat", Buku 2, Kebun Tanaman Obat Karyasari

Muhlisah F, "Tanaman Obat Keluarga", Panebar Swadaya, 1997.

Setiawan C.,X Moeis ,H Ishwara , "Tanaman obat keluarga 1 dan 2", Intisari Mediatama, 1999.

Sunyoto R.A., "Apa yang perlu diketahui mengapa anda sakit, Seri Pijat Refleksi 4", Dahara Prize, 1997.

Sunyoto R.A., "Pijat Refleksi", Dahara Prize, 1996

Surayin, "Penuntun Pelajaran Orkes", Ganeca Exact Bandung, 1988.

Tim Penyusun, "Kamus Pertanian Umum", Penebar Swadaya, 1997.

Wijayakusuma H.M.H., S.Dalimartha, A.S. Wirian, "Tanaman berkhasiat obat di Indonesia", Jilid 1, Pustaka Kartini, 1996.

Wijayakusuma H.M.H., S.Dalimartha, A.S. Wirian, "Tanaman berkhasiat obat di Indonesia", Jilid 2, Pustaka Kartini, 1996.

Wijayakusuma H.M.H., S.Dalimartha, A.S. Wirian, "Tanaman berkhasiat obat di Indonesia", Jilid 3, Pustaka Kartini, 1995.

Wijayakusuma H.M.H., S.Dalimartha, A.S., "Ramuan tradisional untuk pengobatan darah tinggi", Penebar Swadaya, 1995.

Wirakusumah, E.S, R.N.Setyowati, "Cantik dan bugar dengan ramuan nabati", Penebar Swadaya, 1995.

Wirakusumah E.S., "Buah dan sayur untuk terapi", Penebar Swadaya, 1996

"Amyloidosis and kidney disease" NIH Publication No. 01-4694, April 2001.

"Anemia in kidney disease and dialysis", www.niddk.nih.

gov/health/_kidney/ pubs/ kidney-failure/ anemia/
anemia.htm

"Anthocyanins from seed coats of vjna sinensis",
www.rycomusa. com/aspp2000/public/P29/
0542.html

"Bell's palsy; bila wajah mendadak perot",
www.jawapos.com/print/ index. php? View
=detail&id = 59695

"Coffee", www.health.yahoo.com/health/Alternative
Medicine/Herbal_ Remedies Tree/Herbal Re
medies/Coffee

"Coffea arabica L.", www.hort.purdue.edu/newcrop/duke
energy/ coffee_ arabica htm

"Cocos nucifera", www.hcit.purdue.edu/newcrop/duke
energy/ cocos_ nucifera .html

"Diabetes Melitus", www.kompas.com/health/news/001
0/1 1/521.htm

"Dietary Supplement Sebuah Pilihan Cerdas Bagi
Penderita Diabetes", Kartini No. 2023, 16-30
November 2000, halaman 5.

"Do your level best: What is diabetes?",
www.niddk.nih.gov /health /diabetes/dyl b/chap
1.htm

"Formula SB313", Natural Health Consultants,

www.naturalhealthconsult.com/Monograph/formsb313.html

"High blood pressure and kidney disease", NIH Publication No. 01-4572, July 2001

"High cholesterol level (hypercholesterolaemia)", by Neal Uren, Stephen, C.P. Collins, GP, www.netdoctor.co.uk/disease/facts/hypercholesterolemia.htm

"Kidney disease of diabetes", NIH Publication No. 01-3925 July 1995

"Kompres es bantu asam urat", www.Jawapos.com/print/index.php?view=detail&id=67688).

"Kulitpun butuh madu", www.suaramerdeka.com/cybernews/alternatif/alternatif8.Htm

"Meningkatkan kolesterol HDL-Pradigma baru pencegahan penyakit jantung koroner", oleh Fadilah Supari, www.Kompas.com/health/news0103/28/863.Htm

"Polifenol pada anggur menjaga jantung tetap sehat", www.kompas.com/health/news/01/05/023557.htm, 20 Desember 2001-12-27 12

"Sambong", www.Philippineherbs.com/sambong/

"The cholesterol myths", by Uffe Ravnskov, www.ravnskov.nu/cholesterol.htm

"Traditional Medical Plants of Samoa- *Hibiscus rosa-sinensis* L (Malvaceae)", Last update : July 30, 2000
www.dittmar.dusnet.de/english/ehibisrs.shtml,

"Vigna unguiculata L", www.hort.purdue.edu/newcrop/duke_energy/vigna_unguiculata.html

Al Quran surat At Tin ayat 4

Al Quran surat Al Baqoroh ayat 257

HR. Ibnu Asaakir

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Prof. DR. H. Budi Santoso, MSc, APU, lahir di Yogyakarta, 16 Agustus 1946.

Pendidikan: Sarjana Fisika UGM 1970, M.Sc 1972, Doktor of Philosophy Fisika Atom Essex University England 1974, SESPANAS Jakarta 1987 dan Lemhannas KSA IX Jakarta 2001.

Pekerjaan: Asisten/ Dosen Fisika, AKABRI Magelang 1965-1968, Kepala Laboratorium Fisika Atom/ Nuklir, Pusat Penelitian Nuklir Yogyakarta 1974-1985, Kepala Proyek Instrumentasi Nuklir, Proyek Pembangunan Reaktor Nuklir Yogyakarta 1974-1979, Dosen Pasca Sarjana Universitas Indonesia, Opto-Elektroteknika dan Aplikasi Laser 1977-1979, "Guru Besar Tamu" Hokaido University 1980, Associate Member ICTP (International Centre for Theoretical Physics) Trieste Italy, sponsored by IAEA, UNESCO 1980-1990, Anggota Dewan Riset Nasional Kelompok Energi Dan Lingkungan Hidup, Ketua/ Anggota Panelis Evaluasi Riset Unggulan Terpadu (RUT), Riset Unggulan Kemitraan (RUK) 1995-2005, Lektor Kepala (*Fisika Kuantum*) UGM 1985, Staf Ahli Bidang Kesisteman dan Modelling Setjen Dewan Hankamnas 1998 s/d 2000, Professor Riset (APU), Fisika Numerik 1991, Dekan Fakultas Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Nasional (UNAS) Jakarta 1998 s/d 2003, Dosen Filsafat Metafisika Universitas Panca Budi Medan 1999, Guru Besar Fisika UNAS tahun 2003 s/d sekarang, Sekretaris Jenderal Dewan Ketahanan Nasional (semula bernama Dewan Pertahanan Keamanan Nasional) 2002 s/d 2005, Dosen 'Filsafat Ilmu Pengetahuan' Program Doktor Ilmu Politik UNAS 2013 dan **Dosen Fisika Medik UNAS 2003-sekarang.**

Tanda Jasa dan Penghargaan: Penghargaan dan Hadiah Beasiswa LIPI, "Juara Nasional" Ujian SMA 1964, Piagam Penghargaan Mengajar 1965-1968 di

AKABRI Magelang oleh Gubernur AKABRI, Mayjen Sarwo Edhie Wibowo, The British Council Award Untuk Program Doktor Colombo Plan The British Council 1970–1973, Piagam Penghargaan Pengabdian 15 tahun di BATAN, 1989, Piagam Penghargaan Rapat Kerja Setjen Dewan Hankamnas dengan Lembaga 1991, Formal Penyelenggaraan Pemerintahan Negara tentang Materi GBHN 1993 Setjen Dewan Hankamnas, Rapat Kerja Terbatas Perkiraan Strategik Nasional Jangka Sedang 1993-1998, Setjen Dewan Hankamnas tahun 1991 dan Satyalancana Karya Satya Negara RI 1996.

Pengalaman lain: kunjungan ke luar negeri lebih dari lima puluh kali ke berbagai negara dalam rangka seminar, kerjasama, studi banding antar lembaga pemerintah dan lain-lain.

Keluarga: menikah dengan **Gusti Bandoro Raden Ayu Sri Kusaladewi, binti Sri Sultan Hamengkubuwono IX** tahun 1982 dan telah dikarunia tiga orang putra yaitu, RM. Bibid Kuslandinu Bayubudi, S.H (lahir: 18-11-1984), Diplomat Muda Kemlu, RM. Kuslandita Damarjati, S.Kom (lahir: 14-04-1986) Engineer XL dan RM. Kuslandika Kusuma Aji (lahir: 18-11-1996) pelajar.