

PELATIHAN PENGAKTIFAN ENDORFIN DAN ENZIM PENCERNAAN DALAM MENURUNKAN PREVALENSI PENYAKIT JANTUNG BERDASARKAN SUNNAH RASUL

Rizal; Muh. Hidayat; Maulana I. Naki
D3 Farmasi Major of STIKES Muhammadiyah Manado

ABSTRAK

Heart disease is progressive health problem with mortality rate and high morbidity in advance country even developing country include Indonesia. The main cause of emanate of a disease is lifestyle and dietary. The purpose of this activity is that community know the importance of maintaining the balance of lifestyle and dietary that could activate endorphins and digestion enzymes by the practice and deeds of Rasulullah SAW. The methods that used was counselling, training, discussing, and dialogues about how to activate the endorphins and digestion enzymes to reduced prevalence of heart disease by the practice and deeds of Rasul. The results of this activity was the community of Kampung Jawa Village of Tondano Utara Subdistrict of Minahasa Regency knew the importance of maintaining the balance of lifestyle and dietary that could activate endorphins and digestion enzymes and how to do it that could prevent the heart diseases. The balance of dietary means that by keeping the dietary and not overdo, and the balance of lifestyle means to manage the optimality of beta endorphin hormones by maintaining the happiness with smile therapy.

Keywords: ***Endorphins, Digestion Enzymes, Heart Disease, Tondano Utara***

ABSTRAK

Penyakit jantung merupakan masalah kesehatan yang progresif dengan angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia. Penyebab utama timbulnya suatu penyakit adalah pola hidup dan pola makan. Tujuan dari kegiatan ini adalah Masyarakat mengetahui pentingnya menjaga keseimbangan pola hidup dan pola makan yang akan mengaktifkan endorfin dan enzim berdasarkan sunnah Rasulullah SAW. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan, pelatihan, diskusi dan tanya jawab tentang cara pengaktifan endorfin dan enzim pencernaan dalam menurunkan prevalensi penyakit jantung berdasarkan sunnah Rasul. Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Kelurahan Kampung Jawa, Kec. Tondano Utara, Kab. Minahasa mengetahui pentingnya menjaga keseimbangan pola hidup dan pola makan yang akan mengaktifkan endorfin dan enzim pencernaan, dan masyarakat mengetahui cara menjaga pola hidup dan pola makan berdasarkan sunnah Rasulullah SAW yang dapat mencegah dari penyakit jantung. Keseimbangan pola makan yang dimaksudkan yaitu dengan menjaga pola makan yang tidak berlebih-lebihan dan keseimbangan pola hidup yakni mengatur pengoptimalan hormon beta endorfin dengan selalu menjaga kebahagiaan dengan terapi senyum.

Keyword: ***Endorfin, Enzim Pencernaan, Penyakit Jantung, Tondano Utara***

PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang diperoleh oleh *British Heart Foundation Oxford University* pada tahun 2008 di Eropa, diketahui bahwa penyakit jantung yang sering menjadi penyebab kematian utama di Dunia. Di Amerika, setiap menit seseorang meninggal karena penyakit ini. Sekitar 37% pasien dengan sindroma koroner akut, angina ataupun infark miokard. Prevalensi lebih dari 5,8 juta dan lebih dari 23 juta di seluruh dunia. Prevalensi gagal jantung terus meningkat dari tahun ke tahun seiring bertambahnya usia, mempengaruhi hingga 6-10% pasien usia > 65 tahun. Sedangkan insidensi gagal jantung masih stabil dalam angka yang relatif tinggi selama beberapa dekade terakhir, dengan jumlah > 650.000 kasus gagal jantung baru setiap tahunnya. Faktor risiko, seperti penyakit jantung iskemik, hipertensi, merokok, obesitas, dan diabetes meningkatkan risiko insidensi gagal jantung dan memberi gambaran yang buruk terhadap perkembangan penyakit tersebut (Bui, *et al.*, 2011; Mann & Chakinala, 2015).

Di Indonesia, usia pasien gagal jantung relatif lebih muda dibanding Eropa dan Amerika disertai dengan tampilan klinis yang lebih berat (PERKI, 2015). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi penyakit gagal jantung di Indonesia sebesar 0,3% atau diperkirakan sekitar 530.068 orang (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Penyebab utama timbulnya suatu penyakit adalah pola hidup dan pola makan, dengan kata lain kita bisa tetap sehat dengan mengatur sekresi hormon dan sistem kekebalan tubuh serta menjaga pola makan (Haruyama, 2014). Jika sistem pencernaan seseorang bersih, tubuh orang tersebut dapat

melawan penyakit jenis apapun dengan mudah, dipihak lain jika pencernaan seseorang tidak bersih, orang tersebut rentan menderita suatu penyakit (Shinya, 2015). Menjaga karakteristik lambung dan usus dengan baik berhubungan langsung dengan menjaga kesehatan seseorang secara keseluruhan. Cara menjaga karakteristik lambung dan usus dengan baik yaitu dengan mengatur pengeluaran enzim pangkal dalam tubuh (Shinya, 2015). Menjaga pola hidup dapat dilakukan dengan memanfaatkan dengan bijak hormon kebahagiaan yaitu endorfin (Haruyama, 2014).

Islam merupakan agama yang mengatur semua aspek kehidupan di muka bumi, termasuk mengenai bagaimana manusia menjaga keseimbangan pola hidup dan pola makan. Qur'an Surah Ar-Rahman "*Langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan, agar kalian jangan merusak keseimbangan itu, dan tegakkanlah keseimbangan itu dengan adil dan janganlah kalian mengurangi keseimbangan itu*" (QS. Ar-Rahman [55]: 7-9). Dalam sumber ajaran islam yaitu al-Qur'an dan Sunnah diterangkan bagaimana ajaran Islam menyoroiti masalah pola hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa anjuran-anjuran untuk menjaga pola hidup sehat bukanlah hal baru dalam Islam, karena sebagai agama yang menjadi rahmat bagi sekalian alam.

STIKES Muhammadiyah Manado sebagai perguruan tinggi bidang kesehatan dengan Tridarma Perguruan Tinggi mengabdikan keilmuan dan ketrampilan sebagai wujud nyata membantu membangun masyarakat melalui strategi pengabdian masyarakat. Pengabdian masyarakat sebagai suatu bentuk kerja nyata dimasyarakat dan

keuntungan bagi masyarakat dapat mengadopsi strategi sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan.

Bentuk pengabdian masyarakat di Kelurahan Kampung Jawa, Kecamatan Tondano Utara, Kabupaten Minahasa adalah pergerakan dan pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa (PKMD) dengan tema **“Pelatihan Pengaktifan Endorfin dan Enzim Pencernaan dalam Menurunkan Prevalensi Penyakit Jantung Berdasarkan Sunnah Rasul”**.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan dengan melakukan penyuluhan, pelatihan, diskusi dan tanya jawab tentang cara pengaktifan endorfin dan enzim pencernaan dalam menurunkan prevalensi penyakit jantung berdasarkan sunnah Rasul di Kelurahan Kampung Jawa, Kecamatan Tondano Utara, Kabupaten Minahasa, kemudian dilakukan evaluasi.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Kampung Jawa, Kec. Tondano Utara, Kab. Minahasa, pada tanggal 25 Oktober 2019. Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan pelatihan tentang cara mengaktifkan endorfin dan enzim pencernaan yang dapat mencegah penyakit jantung berdasarkan sunnah Rasulullah SAW. Kegiatan ini dihadiri oleh 45 orang masyarakat yang sebagian besar merupakan tokoh masyarakat, kepala-kepala lingkungan dan wakil-wakil kepala lingkungan Kelurahan Kampung Jawa.

Luaran yang diharapkan pada pengabdian masyarakat ini yaitu mengetahui

dan memahami cara mengatur pola hidup dan pola makan berdasarkan sunnah Rasulullah SAW yang dapat mengaktifkan pengaturann pengeluaran endorfin dan enzim dalam tubuh yang dapat mencegah timbulnya suatu penyakit khususnya penyakit jantung.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 menunjukkan 17,5 juta orang di dunia meninggal akibat penyakit kardiovaskuler atau 31% dari 56,5 juta kematian di seluruh dunia. Lebih dari 3/4 kematian akibat penyakit kardiovaskuler terjadi di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Dari seluruh kematian akibat penyakit kardiovaskuler 7,4 juta (42,3%) di antaranya disebabkan oleh Penyakit Jantung Koroner (PJK) dan 6,7 juta (38,3%) disebabkan oleh stroke (Kemenkes RI, 2013; Kemenkes RI, 2018).

Serangan jantung kini tak hanya menyerang orang yang sudah berusia lanjut. Studi menunjukkan, serangan jantung mulai menyerang orang yang masih berusia muda. Penelitian yang dipublikasikan di jurnal *Circulation* menemukan, risiko serangan jantung meningkat di kalangan usia muda. Hasil ini didapat setelah peneliti menganalisis proporsi rawat inap di rumah sakit akibat serangan jantung di Amerika Serikat selama 2010-2014. Hasilnya, serangan jantung terjadi pada pasien muda berusia 35 hingga 54 tahun terus mengalami peningkatan dari 27 persen pada periode 1995-1999 menjadi 32 persen pada 2010-2014 (Benjamin, 2019).

Penyebab utama timbulnya suatu penyakit adalah pola hidup dan pola makan, dengan kata lain kita bisa tetap sehat dengan mengatur sekresi hormon dan sistem kekebalan tubuh serta menjaga pola makan (Haruyama, 2014). Jika sistem pencernaan

seseorang bersih, tubuh orang tersebut dapat melawan penyakit jenis apapun dengan mudah, dipihak lain jika pencernaan seseorang tidak bersih, orang tersebut rentan menderita suatu penyakit (Shinya, 2015). Menjaga karakteristik lambung dan usus dengan baik berhubungan langsung dengan menjaga kesehatan seseorang secara keseluruhan. Cara menjaga karakteristik lambung dan usus dengan baik yaitu dengan mengatur pengeluaran enzim pangkal dalam tubuh (Shinya, 2015). Menjaga pola hidup dapat dilakukan dengan memanfaatkan dengan bijak hormon kebahagiaan yaitu endorfin (Haruyama, 2014).

Alqur'an Surah Ar-Rahman ayat 55:

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ﴿٥٥﴾ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ﴿٥٦﴾
وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ﴿٥٧﴾ وَالْأَرْضَ

Artinya: "Langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan, agar kalian jangan merusak keseimbangan itu, dan tegakkanlah keseimbangan itu dengan adil dan janganlah kalian mengurangi keseimbangan itu" [QS Ar-Rahman (55) : 7 – 9]

Dalam surah tersebut salah satu tadabbur yang dapat diambil jika dikaitkan dengan kesehatan yakni resep hidup sehat, mencegah penyakit, khususnya menjaga dari penyakit jantung yaitu dengan menyeimbangkan pola hidup dan pola makan. Pola hidup yang terbaik yakni pola hidup yang senantiasa untuk selalu menjaga kebahagiaan agar beta endorfin dapat terstimulasi pengeluarannya dan hal itu dapat menjadi neurotransmitter yang menjaga keseimbangan kompensasi tubuh terhindar dari berbagai penyakit (Haruyama, 2014).

Salah satu cara untu menjaga pengoptimalan endorfin yakni dengan melakukan terapi senyum, dalam penelitian

membuktikan bahwa senyum dengan frekuensi dua puluh kali sehari dengan durasi dua puluh detik dapat menjaga pengoptimalan pengeluaran endorfin yang menjaga homeostasis dari tubuh (Sabatini, 2014).

Pola makan yang terbaik yakni pola makan yang dapat menjaga enzim-enzim pencernaan dapat optimal. Seseorang yang sehat memiliki karakteristik lambung dan usus yang baik, menjaga karakteristik lambung dan usus yakni dengan memanfaatkan pengoptimalan enzim (Shinya, 2015). Enzim adalah katalis protein yang dibentuk didalam sel makhluk hidup. Enzim ikut ambil bagian dalam seluruh aktivitas yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan, seperti sintesis dan penguraian, transportasi, eksresi, detoksifikasi, penyediaan energi dan regenerasi sel. Lebih dari 5.000 jenis enzm vital diciptakan sel-sel tubuh makhluk hidup, setiap jenis enzim memiliki karakteristik khusus dan fungsi yang unik. Kesehatan bergantung pada sebaik apa anda menghemat enzim dalam tubuh, pada saat potensi enzim telah habis, hidup tubuh itupun berakhir (Shinya, 2015).

Pengaturan pola makan yang baik menurut Alquran dijelaskan dalam Surah Al-'Araf (7): 31 yakni:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ اِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللّٰهِ

Artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan". [QS Al-'Araf (7): 31]

Dalam Hadist Riwayat at-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Muslim:

مَا مَلَأَ آدَمِي وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لَقِيمَاتٍ يُقَمِّنُ
صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَنَلْتُ لِلطَّعَامِ وَنَلْتُ لِلشَّرَابِ وَنَلْتُ
لِلنَّفْسِ.

Artinya: "Tidaklah anak cucu Adam mengisi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Sebenarnya beberapa suap saja sudah cukup untuk menegakkan tulang rusuknya. kalau toh, dia harus mengisinya, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas (HR. at-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Muslim)

Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Kelurahan Kampung Jawa, Kec. Tondano Utara, Kab. Minahasa mengetahui pentingnya menjaga keseimbangan pola hidup dan pola makan yang akan mengaktifkan endorfin dan enzim pencernaan, dan masyarakat mengetahui cara menjaga pola hidup dan pola makan berdasarkan sunnah Rasulullah SAW yang dapat mencegah dari penyakit jantung.

KESIMPULAN

Masyarakat di Kelurahan Kampung Jawa, Kec. Tondano Utara, Kab. Minahasa mengetahui pentingnya menjaga keseimbangan pola hidup dan pola makan yang akan mengaktifkan endorfin dan pengoptimalan penggunaan enzim pencernaan berdasarkan sunnah Rasulullah SAW yang dapat mencegah dari penyakit jantung. Keseimbangan pola makan yang dimaksudkan yaitu dengan menjaga pola makan yang tidak berlebihan dan keseimbangan pola hidup yakni mengatur pengoptimalan hormon beta endorfin dengan selalu menjaga kebahagiaan dengan terapi senyum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Muhammadiyah Manado, Unit BPPM STIKES Muhammadiyah Manado, Hukum Tua Desa Kampung Jawa Kec. Tondano Utara Kab. Minahasa dan seluruh masyarakat serta pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim

As-Sayyid, Abdul Basith. 2011. *Pola Makan Rasulullah Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan Sunnah*. Alfa: Jakarta.

Benjamin, Emilia., et al. 2019. *Heart Disease and Stroke Statistics - 2019 Update: A Report From the American Heart Association*. Circulation Vol. 139, No. 10

Bui, A. L., Horwich, T. B. & Fonarow, G. C., 2011. *Epidemiology and Risk Profile of Heart Failure*. Nature Review Cardiology, 8(1), pp. 30-41.

Haruyama, Shigeo. 2014. *The Miracle of Endorphin*. Qanita Mizan Pustaka: Bandung

Kemendes RI, 2013, Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*, Jakarta.

_____, 2014. *Situasi Kesehatan Jantung*, Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, pp. 1-8.

_____, 2018, Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*, Jakarta

Mann, D. L. & Chakinala, M., 2015. *Heart Failure: Pathophysiology and Diagnosis*. In: D. L. Kasper, et al. eds. *Harrison's Principles of Internal Medicine* 19th Edition. New York:

McGraw-Hill Education, pp. 1500-1506.

Science & Medicine, Vol. 114, pp 178-187

Sabatini, Fabio. 2014. *The Relation Between Happiness and Health*. Social

Shinya, Hiromi. 2015. *The Miracle of Enzim*. Qanita Mizan Pustaka: Bandung