

Risiko Stres Terhadap Kesihatan: Bagaimana Islam Merawatnya

Oleh: **Dr. Adibah binti Bahori**

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari. UiTM Cawangan Negeri Sembilan

Seringkali dalam kehidupan kita, pekerjaan dan pembelajaran adalah dua faktor utama membawa gejala kerunsingan sehingga ketegangan atau stres. Manusia seringkali mengadu bahawa ia mengalami stres atau 'tension'. Peningkatan gejala stres di kalangan pelajar seringkali dikaitkan dengan faktor persekitaran semasa khususnya menjelang musim peperiksaan. Bagi golongan dewasa pula, stres seringkali melanda kehidupan berikutan masalah kewangan dalam rumahtangga.

Setiap individu tidak akan terlepas daripada mengalami stres dan akan menghadapi situasi stres yang berbeza kerana ianya berkait rapat dengan gaya hidup individu dalam masyarakat. Dalam Portal MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia, stres termasuk dalam kategori masalah kesihatan mental. Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja termasuk kanak-kanak, remaja, golongan dewasa dan warga emas.

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 mendapati hampir setengah juta rakyat di negara ini mengalami simptom tekanan atau depresi. Malah pandemik COVID-19 dan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) turut menyebabkan tekanan emosi susulan perubahan persekitaran kerja seperti perlu bekerja dari rumah, hilang punca pendapatan serta bimbang terhadap keselamatan. Malah Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) turut merekodkan 465 kes cubaan bunuh diri antara Januari dan Jun 2020 (<https://www.bharian.com.my>).

Memahami Konsep Stres

Kajian mengenai stres telah banyak dipelopori oleh sarjana daripada barat. Sejarah perkembangan stres sentiasa mengalami perubahan di mana pada masa itu, perkataan 'stres' masih belum wujud. Sebaliknya perkataan 'emosi' digunakan oleh ahli pengkaji stres untuk menggambarkan satu keadaan yang tertekan. Ahli-ahli falsafah barat juga turut membincangkan mengenai keadaan yang tertekan yang akhirnya menyaksikan wujudnya perkataan stres dan teori mengenai stres turut berkembang.

Salye telah mencipta teori dan model stres yang dinamakan Teori Sindrom Adaptasi Am (General Adaptation Syndrome Theory). Teori ini menegaskan bahawa stres ialah satu perubahan yang berlaku kepada diri seseorang sama ada ke atas fizikal atau mental yang disebabkan oleh sesuatu tekanan atau paksaan. Stres boleh menyebabkan seseorang itu berusaha dengan lebih kuat hasil daripada kesakitan, ketegangan dan ketakutan yang dialaminya (Salye, 1993).

Kesannya, Stres akan menyebabkan seseorang itu menjadi tidak stabil kerana memerlukan pemerhatian khusus. Seseorang yang mengalami stres yang melampau boleh mengambil tindakan yang membahayakan sama ada terhadap dirinya atau orang-orang di sekelilingnya. Oleh itu, golongan ini memerlukan bantuan dan sokongan daripada keluarga dan rakan-rakan untuk mengurangkan stres yang dialami (Tanner, 1977).

Selain itu, Stres juga dianggap sebagai tindak balas antara seseorang individu dengan sebarang rangsangan yang dianggap merbahaya dan boleh mengancam kehidupan individu tersebut (Sapora Sipon et al., 2013). Hal ini terjadi apabila seseorang merasa bimbang kerana peristiwa atau tanggungjawab yang melebihi kebolehan dan kemampuan berdaya tindak (Kaplan 1996).

Berdasarkan pelbagai definisi stres, para pengkaji telah sepakat menyatakan bahawa perkataan stres mempunyai banyak maksud, bergantung kepada bidang dan persepsi masing-masing. Walaupun stres mempunyai pelbagai maksud, namun fokus utama lebih tertumpu kepada tekanan yang dihadapi oleh seseorang individu sehingga menyebabkan dia menjadi murung atau berada dalam kesedihan (Breznith & Goldbenger 1993).

Stres Menurut Pandangan Islam

Menurut perspektif Islam, stres adalah bentuk ujian dari Allah SWT terhadap hambaNya. Oleh sebab itu, Islam memainkan peranan penting dalam menangani pelbagai permasalahan dan persoalan hidup manusia terutamanya yang berkaitan dengan masalah stres. Hal ini kerana agama berkait rapat dengan kesihatan mental dan emosi. Terdapat pelbagai pendekatan dalam Islam yang boleh digunakan bagi merawat penyakit stres, antaranya ialah dengan pendekatan iman, ibadah dan akhlak.

Antara faktor berlakunya stres itu bukan dari tekanan mental semata-mata bahkan punca tekanan itu sebenarnya berlaku dari kecelaruan dan kelemahan hati, roh, nafsu dan akal. Kelemahan hati yang menyebabkan rapuhnya hubungan individu itu dengan Allah SWT menyebabkan kehidupannya menjadi sempit, seolah-olah tiada jalan keluar dari setiap inci masalah. Hati yang baik mempunyai unsur yang sangat halus (*latifah*), ketuhanan (*rabbaniyah*) dan kerohanian (*ruhaniyah*). Firman Allah yang bermaksud "*Allah menguji seseorang itu dengan perasaan takut, kelaparan, kekurangan harta, nyawa dan hasil-mahsul yang tidak menjadi dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang bersabar*" (Surah al-Baqarah, 2:155).

Ahli psikologi Islam seperti al-Ghazali, al-Razi, Muhammad 'Uthman Najati, Muhammad 'Izudin Taufiq, Samih 'Atif al-Zin dan Hassan Langgulang melihat tekanan dari segi kelisahan jiwa, contohnya gelisah, kecewa, bimbang yang keterlaluan dan takut. Emosi tersebut muncul kerana hati manusia tidak beriman kepada Allah SWT. Selain itu juga, tekanan dapat dikaitkan dengan penyakit hati seperti hasad, dengki, sombong, riak dan ujub. Abu Bakar al-Razi mendefinisikan tekanan sebagai satu gangguan fikiran yang berpunca daripada seseorang itu kehilangan sesuatu yang dicintai.

Dengan munculnya pelbagai keadaan seperti di atas menyebabkan seseorang individu menjadi putus asa, keresahan dalam diri, dan ini menyebabkan segala aktiviti harian yang berkaitan dalam hidup tidak dapat dilakukan dengan tenang dan ianya menyebabkan stres berlaku. Apabila tekanan yang dihadapi tidak dapat dikawal dengan baik menyebabkan mental tidak stabil dan emosi sering terganggu. Apabila ini terjadi, ujian-ujian dalam hidup tidak dapat dihadapi dan ditangani dengan baik. Sedikit sahaja kesesahan yang menimpa, jiwa sudah gelabah dan emosi menjadi resah.

Firman Allah s.w.t. yang bermaksud *"Sesungguhnya manusia diciptakan bersikap gelisah. Apabila bahaya menimpanya, di berkeluh kesah. Dan apabila mendapat kebaikan amatlah bakhilnya. Kecuali orang yang mengerjakan solat. Yakni orang yang tetap dalam solatnya."* (Surah al-Ma'arij, 70:19-23)

Risiko Stres Terhadap Kesehatan

Stres boleh menyebabkan pelbagai jenis penyakit dan simptom yang tidak baik untuk tubuh badan kita. Jika stres tidak diatasi, ia boleh membawa kepada masalah kesihatan dan penurunan aktiviti harian. Ia juga boleh memberi kesan kepada fisiologi, psikologi, dan tingkah laku. Antara kesan fisiologi ialah menghadapi penyakit kronik seperti lemah jantung, buah pinggang dan darah tinggi (Fatimah Wati Halim & Wan Shahrzad Wan Sulaiman 2001). Manakala kesan psikologi pula ialah mudah muntah, hilang semangat motivasi dan sebagainya.

Stres boleh menyebabkan terganggunya sistem arteri di dalam badan kita. Hal ini berkait rapat dengan jantung. Sekiranya tidak ditangani dengan baik, risiko untuk menghadapi denyutan jantung tidak normal, masalah darah beku, arteri mengeras, serangan jantung mengejut dan lain-lain penyakit juga akan meningkat. Ia seterusnya boleh membawa kepada kehilangan nyawa. Stres yang kronik boleh mengakibatkan arteri menjadi sempit, paras kolesterol meningkat ataupun strok (Bhatia 2009).

Stres yang tidak dikawal juga boleh mengakibatkan sistem imun badan menjadi lemah. Hal ini akan menyebabkan badan mudah dijangkiti penyakit. Stres yang berpanjangan akan memperlambatkan proses penyembuhan luka serta menyebabkan penyakit kulit yang teruk. Stres yang kronik akan mengganggu sistem penghadaman kita. Kesannya kita akan menghadapi simptom-simptom seperti makanan susah untuk dihadam, mual, perut berangin, cirit-birit atau sembelit. Sekiranya kita menghadapi simptom seperti ini, pastinya akan mengurangkan kualiti hidup anda diri dan keluarga (VandenBos 2015).

Hal ini tidak mengejutkan sekiranya seseorang menghadapi stres yang kronik risiko mendapat kemurungan dan anxiety disorder akan menjadi lebih tinggi. Kajian mendapati orang yang selalu stres berkaitan dengan pekerjaan mereka mempunyai risiko 80% lebih tinggi untuk mengalami kemurungan dalam masa beberapa tahun berbanding orang yang mengalami tekanan yang lebih rendah. Stres juga boleh memudharatkan lagi penyakit Alzheimer. Ia akan menyebabkan luka pada otak membentuk lebih cepat. Sesetengah penyelidik membuat spekulasi spekulasi bahawa mengurangkan stres berpotensi untuk melambatkan perkembangan penyakit Alzheimer.

Cara Islam Merawat Masalah Stres

Pelbagai kaedah yang boleh digunakan untuk merawat gejala stres antaranya ialah kaedah Islam yang boleh memberi kesan kepada kesihatan jiwa dan ketenteraman hati. Mereka yang mengalami masalah stres seharusnya berusaha mencapai solat yang khusyuk, senantiasa berzikir dan menghayati isi kandungan al-Quran.

Seseorang yang sedang stres hendaklah membaca, mentadabbur dan mengamalkan segala ajaran yang terdapat di dalam al-Quran. Dalam surah ar-Ra'd ayat 28, telah dinyatakan bahawa dengan berzikir akan dapat menenangkan hati. Manakala dalam surah as-Syarah ayat 6 pula terdapat janji Allah bahawa setiap kesusahan akan disertai dengan kemudahan. Ayat-ayat ini merupakan ubat yang berkesan untuk mereka yang sedang berada dalam keadaan stres.

Selain itu, pengambilan madu dan susu yang beberapa kali disebut dalam Al-Quran juga merupakan salah satu cara untuk

mengurangkan stres. Seterusnya mengamalkan sifat-sifat mahmudah dalam kehidupan seharian seperti bersedekah dan melazimi amalan-amalan sunat juga dipercayai dapat mengurangkan stres. Malah, Allah SWT memerintahkan kepada hambaNya agar berdoa di saat menghadapi tekanan atau kesulitan, dan Allah berjanji untuk mengabulkannya. Firman Allah s.w.t. yang bermaksud *"Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina."* (Surah al-Mu'minun: 60).

Kesimpulan

Stres akan menyebabkan perubahan pada setiap sistem dalam badan manusia dan akan mempengaruhi perasaan dan tindakan seseorang individu. Beberapa langkah dan amalan yang boleh dilakukan untuk menghindari stres dengan mengamalkan gaya hidup sihat, pengurusan masa yang baik dan bersifat asertif atau tegas dalam mengejar wawasan hidup. Stres juga boleh dielakkan dengan bantuan dan sokongan sosial daripada kaum keluarga dan rakan-rakan. Selain itu, kemahiran komunikasi dan penyelesaian konflik amat diperlukan oleh seseorang pekerja untuk mengelakkan stres di tempat kerja. Walau bagaimanapun, pendekatan yang dianjurkan oleh Islam terbukti mampu merawat stres dengan melaksanakan zikir, doa, solat, membaca al-Quran dan istighfar. Pendekatan tersebut memberi ketenangan dan ketenteraman hati.

Rujukan

- Bhatia, M. S. 2009. Dictionary of Psychology and Allied Sciences. New Delhi: New Age International (P) Limited Publishers.
- Breznith, S. & Goldbenger, L. 1993. Stress Research At A Crossroads. In. Goldberger & Breznith (ed.). Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects. 2nd ed. New York: The Free Press
- Kaplan, H. B. 1996. Psychosocial Stress. California: Academic Press.
- Salye, H. 1993. History of Stress Concept. In. Goldberger & Breznitz (ed.). Handbook of Stress: Theoretical And Clinical Aspects. New York: The Free Press, A Division of Macmillan.
- Sapora Sipon, Khatijah Othman & Othman Abdul Rahman. 2013. Stres: Punca, Teori dan Pengurusan Efektif. Negeri Sembilan: Penerbit Universiti Sains Islam Malaysia
- Tanner, O. 1977. Stress. Nederland: Time Life International.
- VandenBos, G. R. 2015. Dictionary of Psychology. Washington: American Psychological Association.
- (<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/10/740400/hampir-setengah-juta-rakyat-malaysia-alami-simptom-depresi>)