

BAB II KERANGKA TEORI

A. Zikir

1. Pengertian Zikir

Secara etimologi berasal dari bahasa Arab (ذكر - يذكر - ذكراً), lafadz ذكّر menurut Ibnu Manzhur dalam kitabnya *Lisanul Arab* bermakna menjaga sesuatu dengan mengingatnya. Selain itu zikir bisa dimaknai menyebut sesuatu dengan lisan.¹

Dalam kamus Al-Munawwir kata zikir bisa bermakna menyebut, mengucapkan, mengagungkan, menyucikan, mengingat, mengerti, memperingatkan, memberi nasehat, dan menjaga.²

Term zikir dalam Alquran dengan berbagai bentuk istiqaq (kata jadian)-nya sebanyak 292 kali dari 264 ayat dalam berbagai surat dalam Alquran, baik dalam berupa bentuk fi'il maupun bentuk isim.

Dari berbagai macam lafad dan bentuk kata yang berakar dan tersusun dari huruf ذكّر maka dapat dijelaskan beberapa makna zikir dalam Alquran antara lain:

1) Zikir bermakna Alquran

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Terjemahnya : “Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Alquran, dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya”. (QS. Al Hijr ayat 9)

Dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan, Allah SWT menetapkan bahwa Allah lah yang menurunkan الذِّكْرَ yaitu Alquran kepadanya, dan Dia pula yang menjaganya dari usaha untuk merubah dan menggantinya. Ada sebagian ulama yang mngembalikan *dhamir* (kata ganti) لَهُ لَحَافِظُونَ kepada Nabi Muhammad.³

¹ Abu Fadhl Jamaluddin Muhammad Ibn Makram Ibn Manzhur al-Afrizy al Misry, *Lisan al 'Arab*, Jilid IV, (Beirut: Dar al Shadir, 1990), hlm. 308

² Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), Cet. IV, hlm. 448

³ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alus Asy-Syeikh, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir*, Terj. Abdul Ghoffar dan

2) Zikir bermakna shalat

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Terjemahnya : “Hai orang-orang beriman, apabila diseru untuk menunaikan sholat pada hari Jum’at, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui”. (QS. Al Jumu’ah ayat 9)

Al Baghawi menafsirkan lafad *ذِكْرُ اللَّهِ* dengan arti *الصلوة أي إلى الصلاة* atau menuju untuk shalat Jum’at.⁴

3) Zikir bermakna menyebut dan mengingat

يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ اذْكُرُوا نِعْمَتِيَ الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ وَأَوْفُوا بِعَهْدِي أُوفِ بِعَهْدِكُمْ وَإِيَّايَ فَارْهَبُونِ

Terjemahnya : “Wahai Bani Israil! Ingatlah nikmat-Ku yang telah Aku berikan kepadamu. Dan penuhilah janjimu kepada-Ku, niscaya Aku penuhi janji-Ku kepadamu, dan takutlah kepada-Ku saja.” (QS. Al Baqarah ayat 40)

وقوله : اذْكُرُوا نِعْمَتِيَ [الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ] ...

المعنى لا تنسوا نعمتي ، لتكون منكم على ذُكْر ، وكذلك كل ما جاء من ذكر النعمة فإن معناه – والله أعلم – على هذا: فاحفظوا ولا تنسوا. وفي حرف عبد الله : (اذكروا). وفي موضع اخر : (وئذذكروا ما فيه).⁵

Abdurrahman Muthi’, (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi’i, 2003), Jilid 5, hlm. 4

⁴ Muhyi Sunnah Abu Muhammad Husein bin Mas’ud Al Baghawi, *Ma’alim Al Tanzil*, (Riyad: Daar Tayyibah, 1997), Jilid 8, hlm. 177

⁵ Abi Zakariya Yahya bin Ziyad Al Farra’, *Ma’anil Quran*, (Beirut: Al Mazraa Binayat Alayman, 1983), Jilid 1, hlm. 28-29

Al-Farra' dalam tafsir Ma'anil Quran menjelaskan bahwa Allah SWT berfirman: *"Ingatlah nikmat-Ku yang telah Aku berikan kepadamu."* Terjemahnya jangan engkau melupakan nikmat yang telah diberikan Allah SWT, serta jagalah nikmat yang telah diberikan untuk mencari ridho Allah SWT dan jangan mengabaikan nikmat Allah. Dan dalam Alquran ada yaitu lafadz اذكروا yang Terjemahnya "ingatlah", diayat yang lain وتذكروا ما فيه Terjemahnya sama yaitu ingatlah nikmat-nikmat yang telah diberikan Allah SWT.

- 4) Zikir bermakna pelajaran

وَهَذَا صِرَاطٌ رَبِّكَ مُسْتَقِيمًا قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ

Terjemahnya : "Dan inilah jalan Rabb-Mu (jalan) yang lurus. Sesungguhnya Kami telah menjelaskan ayat-ayat Kami kepada orang-orang yang mengambil pelajaran." (QS. Al An'am ayat 126)

Ibnu Katsir menafsirkan lafad لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ kepada orang-orang yang mengambil pelajaran". Yaitu orang-orang yang memiliki pemahaman, kesadaran dan akal tentang Allah dan rasul-Nya.⁶

- 5) Zikir bermakna keagungan/kemuliaan

صَحِّحٌ وَالْقُرْآنِ ذِي الذِّكْرِ

Terjemahnya : "Shaad, demi Alquran yang mempunyai keagungan." (QS. Shaad ayat 1)

Ibnu Katsir menafsirkan ayat وَالْقُرْآنِ ذِي الذِّكْرِ "Demi Alquran yang mempunyai keagungan". Yaitu, demi Alquran yang mencakup sesuatu yang mengandung peringatan dan manfaat bagi para hamba dalam kehidupan dunia dan akhirat. Adh Dhahhak berkata tentang firman Allah SWT: ذِي الذِّكْرِ seperti firman-Nya, لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ "Sesungguhnya telah Kami turunkan kepadamu sebuah Kitab yang didalamnya

⁶ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alus Asy-Syeikh, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir*, Terj. Abdul Ghoffar, (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003), Jilid 3, hlm. 294

terdapat sebab-sebab kemuliaan bagimu”. (QS. Al Anbiyaa’ ayat 10). “*Yaitu, peringatan bagi kalian*”. Demikian pula yang dikatakan oleh Qatadah dan dipilih oleh Ibnu Jarir.

Ibnu Abbas, Sa’id bin Jubair, Isma’il bin Abi Khalid, Ibnu ‘Uyainah, Abu Hushain, Abu Shalih, dan as-Suddi berkata: ذِي الذِّكْرِ Terjemahnya, yang memiliki kemuliaan, yaitu yang memiliki posisi dan kedudukan.⁷

Sedangkan secara terminologi zikir adalah usaha mendekatkan diri pada Allah SWT dengan cara mengingat keagungan-Nya, memuji-Nya, membaca firman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan memohon kepada-Nya.⁸

Muhammad Hasbi ash Shiddieqy mengatakan bahwa yang dimaksud dengan zikir ada dua pengertian yaitu: Pertama, menyebut Allah SWT dengan membaca *tasbih, tahlil, tahmid, taqdis, takbir*, dan doa-doa yang diterima dari nabi Muhammad SAW. Kedua, mengingat dan menyebut nama Allah SWT dengan mengerjakan segala perbuatan taat.⁹

Dalam kitab *Mausu’ah ar-Raddi ala Shufiyah* juga disebutkan makna zikir secara istilah yaitu:¹⁰

وفي الاصطلاح: هو تريدُ أَسْمٍ من اسمائه تعالي أو النداء به، أو قراءة شيء من القرآن الكريم في أوقاتٍ معيّنة. والذكر توفيقِيٌّ كسائر العباداتِ، لا يجوز إلاّ بالكيفية التي وردت في السنّة. وضوابطها منصوصة في آثار السلف الصالح

⁷ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alus Asy-Syeikh, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir*, Terj. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan al-Atsari (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi’i, 2004), Jilid 7, hlm. 49-50

⁸ Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm. 187

⁹ Muhammad Hasbi ash Shiddieqy, *Dzikir dan Doa*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2003), hlm. 5

¹⁰ Abdul Hafidz dan Rusydi, *Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Quran*, *Islamic akademika: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 6, No. 1, 2019, hlm. 62

“Mengulang-ulang dalam menyebut nama Allah SWT atau memanggil-Nya. Atau membaca ayat-ayat dari Alquran pada waktu-waktu tertentu. Adapula yang disebut *dzikir tauqifi* seperti seluruh ibadah-ibadah yang *kaiFYahnya* telah diatur secara terperinci dalam nash yang batas-batasnya sudah banyak dijelaskan dalam *atsar-atsar salafunas shalih*”.

Menurut Muhammad Quraish Shihab makna zikir memiliki pengertian yang luas yakni menyebut atau mengingat Allah SWT baik dengan lisan, hati, pikiran dan anggota badan.¹¹ Pengertian ini senada dengan An-Nawawi dalam kitab *al-Adzkar* bahwa zikir itu tidak terbatas dengan membaca *tasbih, tahlil, tahmid, takbir, asmaul husna* dan sebagainya. Akan tetapi semua aktivitas amal perbuatan ketaatan juga disebut dengan zikir kepada Allah SWT.¹²

Dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa zikir secara umum adalah segala aktivitas amal ketaatan, ibadah dan ketakwaan seorang hamba kepada Allah SWT. Hanya saja secara khusus zikir dimaknai dengan menyebut dan mengingat Allah SWT dengan bacaan-bacaan tertentu baik dengan lisan maupun dengan hati.

2. Bentuk – bentuk Zikir

Menurut Aliyah Abidin dalam kitab *al Luju' Ila Allah Ad'iyatun Wa Azkarun Min Al Qur'an Wa Assunnah* yang dikutip oleh Muniruddin, zikir dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:¹³

1) *Zikru bil lisan*

Yaitu sebuah bentuk zikir yang pelaksanaannya dilakukan dengan cara melafalkan kalimat-kalimat tauhid seperti *tahlil, tahmid, tasbih* dan lain-lain. Zikir

¹¹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), hlm. 433

¹² Muhyidin Abi Zakariya Yahya bin Al-Nawawi, *Al-Adzkar*, (Bandung: Al-Ma'arif, tt), hlm. 9

¹³ Muniruddin, *Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim*, *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, Vol. 5, No. 5, 2018, hlm. 2

dengan lisan ialah menyebut Allah SWT dengan berhuruf dan bersuara.

Imam Fakhrurozi mengatakan bahwa yang dimaksud dengan zikir lisan ialah mengucapkan kalimat suci dengan lidah seperti mengucapkan *Subhanallah, al hamdulillah, la ilaha illallah, Allahu akbar*.

Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam zikir lisan antara lain:¹⁴

- (a) Membaca *tasbih* (سبحان الله) yang berarti Maha Suci Allah.
- (b) Membaca *tahmid* (الحمد لله) yang berarti segala puji bagi Allah.
- (c) Membaca *tahlil* (لا اله الا الله) yang berarti tiada Tuhan selain Allah.
- (d) Membaca *takbir* (الله اكبر) yang berarti Allah Maha Besar.
- (e) Membaca *Hauqalah* (لا حول ولا قوة الا بالله) yang berarti tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.
- (f) *Hasballah* (حسبنا الله ونعم الوكيل) yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung.
- (g) *Istighfar* (استغفر الله) yang berarti saya memohon ampun kepada Allah.
- (h) Membaca lafad (سبحان الله والحمد لله ولا اله الا الله والله اكبر) yang berarti Maha Suci Allah dan segala puji bagi Allah dan tiada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar.

2) *Zikru bil Qalb*

Yaitu sebuah bentuk zikir yang dilaksanakan dengan bertafakkur, merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah dan rahasia-rahasia Ilahiah yang tersirat melalui ciptaan-Nya. Zikir secara *qalbi* ialah mengingat atau menyebut Allah dalam hati, tidak berhuruf dan tidak bersuara seperti tafakkur mengingat Allah, merenungi rahasia ciptaan-Nya secara mendalam dan merenungi sifat Allah yang Maha Mulia.

¹⁴ Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Bumiaksara, 2008), hlm. 14

Adapun bentuk-bentuk zikir *bilqalbi* antara lain:¹⁵

- (a) Zikir hati dengan taubat
- (b) *Roja'* yaitu hanya berharap kepada Allah
- (c) *Insyaf* yaitu sadar akan kelemahan dan kekurangan diri sendiri
- (d) *Khauf* yaitu selalu merasa takut akan siksa atau azab sebagai sanksi terhadap orang-orang yang melanggar perintah-Nya.

3) *Zikru bil Jawarih*

Yaitu bentuk zikir dengan cara mencurahkan segala kemampuan dan kekuatan yang terdapat dalam jasmani sebagai manifestasi dari bentuk menaati seluruh perintah Allah dan berusaha semaksimal mungkin dalam rangka menjauhi segala larangan-larangan-Nya.

Zikir dengan jawarih ialah merealisasikan gerak anggota badan dengan suatu aktivitas yang mengandung produktifitas, yaitu tenggelam dalam ketaatan tujuh anggota jawarih:

- (a) Zikir mata dengan menangis
- (b) Zikir telinga dengan mendengar yang baik-baik
- (c) Zikir lidah dengan memuji Allah
- (d) Zikir tangan dengan sedekah
- (e) Zikir badan dengan menunaikan kewajiban
- (f) Zikir hati dengan takut dan berharap
- (g) Zikir roh dengan penyerahan diri kepada Allah dengan rela.¹⁶

3. Keutamaan Zikir

Keutamaan-keutamaan bagi seseorang yang berzikir kepada Allah SWT antara lain:

¹⁵ Muniruddin, *Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim*, hlm.15

¹⁶ Muniruddin, *Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim*, hlm.15-16

- 1) Zikir sebagai upaya taqarrub kepada Allah¹⁷
 Zikir sebagai taqarrub atau mendekatkan diri kepada Allah adalah sebagaimana pertanyaan Ali bin Abi Thalib kepada Rasulullah SAW:
 “Manakah tarekat yang sedekat-dekatnya mencapai Tuhan? Dijawab Rasulullah, tidak ada lain daripada zikir kepada Allah”
 Dari hadis tersebut dapat disimpulkan bahwa zikir tiada lain merupakan jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah.
- 2) Zikir sebagai pengangkat derajat manusia
 Allah akan mengangkat derajat orang yang membaca zikir, sebagaimana hadis Rasulullah SAW:
 “Alangkah baiknya jika sekiranya ditanyakan kepada kalian tentang sebaik-baik amal perbuatan dan semurni-murninya disisi maharaja kalian serta sangat tinggi bagi derajat manusia, sekaligus yang lebih baik dari menafkahkan emas dan perak. Juga lebih baik bagi kalian daripada menghadapi (dalam peperangan) musuh. Sampai akhir hadis mereka bertanya: Wahai Rasulullah, apakah itu? Nabi menjawab: Dzikrullah (ingat kepada Allah).” (HR. Bukhari, Muslim dan lainnya)¹⁸
- 3) Zikir sebagai pembaru iman
 Iman seseorang dapat bertambah dan berkurang. Sedangkan untuk mempertahankan keimanan seseorang harus memperbanyak membaca kalimat *laa ilaaha illallah*. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:
 “Perbaruilah imanmu!” Sahabat bertanya, “Bagaimanakah caranya kami memperbarui iman kami?” Nabi menjawab

¹⁷ Ismail Nawawi, *Risalah Dzikir dan Do'a: Penerobos Rahasia Tirai Ilahi*, (Surabaya: Karya Agung, 2008), hlm. 114

¹⁸ Ismail Nawawi, *Risalah Dzikir dan Do'a*, hlm. 115

“Perbanyaklah mengucapkan zikir (lafal) *laa ilaaha illallah.*”¹⁹

4) Zikir sebagai penenang hati

Zikir dapat mendatangkan ketenangan dan ketentraman dalam hati, sebagaimana dalam Alquran surat ar-Ra’d ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

5) Zikir sebagai pembersih hati

Allah menciptakan manusia dari tanah yang merupakan lambang dari kehinaan dan kekotoran. Karena tercipta dari tanah itulah maka sifat kemanusiaan manusia menjadi selalu kotor.²⁰ Oleh karena itu, manusia ingin menafikan kekotorannya tersebut dengan mendekati diri kepada Allah melalui zikir.

6) Zikir sebagai sarana masuk surga

Setiap muslim pada dasarnya mengharapkan kebaikan dan kebahagiaan, baik didunia maupun diakhirat. Untuk mencapai keinginan tersebut salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan mendekati diri kepada Allah melalui zikir. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

“Barang siapa yang akhir katanya (sebelum menghembuskan nafas terakhir) mengucapkan *laa ilaaha illallah*, makai a masuk surga.” (HR. Abu Dawud dan Hakim)

¹⁹Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir dan Batin dalam Perspektif Tasawuf*, (Surabaya: Karya Agung, 2008), hlm. 250

²⁰Jalaluddin Rakhmat, *The Road To Allah: Tahap-Tahap Perjalanan Ruhani Menuju Tuhan*, (Jakarta: Mizan Pustaka, 2007), hlm. 69

- 7) Zikir sebagai sarana memperoleh syafa'at Rasulullah SAW

Dalam hadis Nabi menyebutkan:

“Siapakah manusia paling beruntung dengan syafa'atmu pada hari akhir? Rasulullah menjawab “Manusia paling beruntung dengan syafa'atku pada hari kiamat adalah orang yang selalu mengucapkan *laa ilaaha illallah*.”²¹

B. Kesehatan Jantung

1. Struktur Jantung

Jantung dalam Bahasa latin (*cor*) berarti sebuah rongga, ronggaorgan berotot yang memompa darah lewat pembuluh darah oleh kontraksi berirama yang berulang.²² Jantung manusia terletak di rongga dada sebelah kiri, diatas diafragma. Pada jantung terdapat *pericardium* yaitu kantung yang membungkus jantung. *Pericardium* terdiri dari dua lapisan yaitu *lamina parietalis* (sebelah luar) dan *lamina viseralis* (menempel di dinding jantung).²³ Selain itu, *pericardium* berfungsi untuk mempertahankan posisi jantung, menjaga fleksibilitas jantung, memberi pelumasan, dan menahan pembesaran berlebihan yang terjadi apabila jantung terisi darah dalam jumlah yang melebihi kapasitas normalnya.²⁴

Ukuran jantung sekitar sedikit lebih besar dari satu kepalan tangan dengan berat berada pada rentang 7-15 ons (200-425 gram). Dalam setiap harinya mampu memompa sampai dengan 100.000 kali dan dapat memompa darah sampai dengan 7.571 liter.²⁵

Jantung tersusun oleh otot jantung sehingga mampu melakukan kontraksi. Pada bagian dalam jantung terdapat

²¹ Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa*, hlm. 250

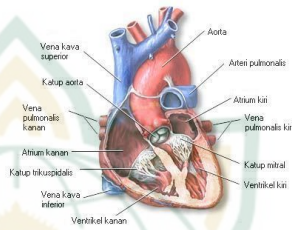
²² <https://id.m.wikipedia.org/wiki/jantung>, diakses pada 28 Januari 2021

²³ D. A. Pratiwi, *Biologi SMA Jilid 2 untuk Kelas XI*, ed. Retno Widjajanti (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2006), hlm. 98

²⁴ <https://id.m.wikipedia.org/wiki/perikardia>, diakses pada 28 Januari 2021.

²⁵ Riza Fikriana, *Sistem kardiovaskuler*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), hlm. 2

sekat yang membagi jantung menjadi bagian kanan dan kiri. Jantung bagian kanan terdiri atas serambi kanan dan bilik kanan yang dipisahkan oleh katup *trikuspidalis*, sedangkan jantung sebelah kiri terdiri atas serambi kiri dan bilik kiri yang dipisahkan oleh katup *bikuspidalis*. Jantung bagian kanan berisi darah yang mengandung banyak karbon dioksida, sedangkan jantung bagian kiri berisi darah yang mengandung banyak oksigen.²⁶



Gambar 2.1
Struktur Jantung²⁷

2. Cara Kerja Jantung

Pada manusia normal, umumnya jantung berkontraksi 72 kali setiap menit dan memompa darah 60 cm³. Periode dari suatu akhir kontraksi hingga akhir kontraksi berikutnya disebut siklus jantung. Siklus jantung terdiri atas periode relaksasi yang dinamakan *diastole*, yaitu jika otot bilik jantung menguncup dan darah didalam bilik dipompa ke pembuluh nadi paru-paru (*arteri pulmonalis*) dan ke *aorta* secara bersamaan.²⁸

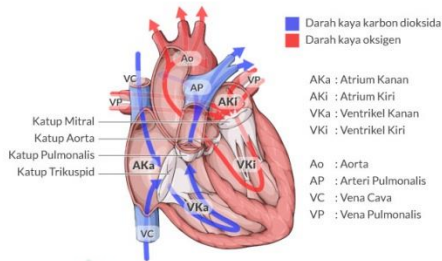
Darah dari paru-paru masuk ke serambi kiri kemudian diteruskan ke biik kiri dan dipompa keluar jantung menuju ke seluruh tubuh. Selanjutnya darah dari seluruh tubuh Kembali ke jantung masuk ke serambi kanan, kemudian diteruskan ke bilik kanan dan dipompa keluar dari jantung menuju paru-paru.²⁹

²⁶ Adip MS, *IPA SMP 7-8-9*, ed. Zingiber (Solo: Genta Smart Publisher, 2015), hlm. 128

²⁷ Gambar diambil dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Jantung>, diakses pada 25 Agustus 2021

²⁸ D. A. Pratiwi, *Biologi SMA Jilid 2 untuk Kelas XI*, hlm. 99

²⁹ The King Eduka, *Modul Ringkasan SBMPTN Biologi*, ed. Rizky (Jakarta: Cmedia, 2018), hlm. 27



Gambar 2.2
Cara Kerja Jantung³⁰

Tekanan darah dapat diukur menggunakan tensimeter. Tekanan yang diukur adalah tekanan sistol (waktu darah keluar jantung) dan tekanan diastol (waktu darah masuk ke jantung). Pada orang dewasa yang sehat, umumnya sistol sebesar 120 mmHg dan diastol sebesar 80 mmHg atau dapat juga ditulis sebagai tekanan arteri = 120/80. Pada saat itu, tekanan kapiler 30/10 dan tekanan vena 10/0.



Gambar 2.3
Tensimeter³¹

³⁰ Gambar diambil dari <https://www.alodokter.com/menilik-anatomi-jantung-dan-cara-kerjanya>, diakses pada 25 Agustus 2021

³¹ Gambar diambil dari <https://www.medkes.com/>, diakses pada 25 Agustus 2021

Seperti halnya organ-organ lain di seluruh tubuh, jantung yang terus-menerus bekerja juga memerlukan makanan. Makanan itu diperoleh dari pembuluh nadi tajuk (*arteri koronaria*).³²

3. Fungsi Jantung

Beberapa fungsi jantung diantaranya:³³

- 1) Fungsi jantung secara fisik
 - a) Memompa darah dari ventrikel kiri ke seluruh tubuh melalui aorta. Kecepatan pemompaan diatur oleh sistem saraf otonom yang mengontrol nodus sinoatrialis menuju nodus atrioventricularis dan bundle of His untuk mengatur kontraksi ventrikel jantung.
 - b) Menyalurkan darah yang mengandung CO₂ dari ventrikel dexter menuju paru-paru melalui arteria pulmonalis untuk dibersihkan.
 - c) Berkontraksi dan relaksasi:
- 2) Kontraksi otot jantung untuk memompa darah keluar dari ventrikel disebut *systole*.
- 3) Relaksasi dinding otot jantung yang memungkinkan rongga jantung diisi oleh darah disebut *diastole*.
- 4) Fungsi jantung secara psikis

Peneliti Psikofisiologi John dan Beatrice Lacey menemukan bahwa jantung berkomunikasi dengan otak melalui cara-cara yang secara signifikan mempengaruhi cara manusia memandang dan bereaksi terhadap fenomena. mereka juga menemukan bahwa jantung memiliki logika khusus yang sering berbeda dengan perintah dari sistem saraf otonom. Jantung juga menyetel indera manusia dan secara tidak langsung otot-otot dengan suatu bahasa yang ditransformasikan kedalam impuls saraf yang berpendar ke otak.³⁴

³² D. A. Pratiwi., *Biologi SMA Jilid 2 untuk Kelas XI*, hlm. 98

³³NR. Fatmalasari, "*Fungsi Jantung*", diakses pada 19 Februari, 2021, <http://eprints.umg.ac.id/.pdf>

³⁴Ahmad Muhammad Diponegoro, "*Jantung Memiliki Bahasa dan Pemikiran Sendiri*", diakses pada 29 Juni 2021, <https://uad.ac.id/id/>

Mimi Guarneri, seorang ahli bedah jantung mengungkapkan penelitian baru tentang jantung dan menyatakan bahwa jantung memiliki kecerdasan, memori, dan kemampuan untuk mengambil keputusan tanpa ada ikatan dengan otak.³⁵ Hal ini membuat jantung bekerja secara independen terhadap otak kepala untuk belajar, mengingat, bahkan merasa dan mengindra.

4. Macam-macam Penyakit Jantung

Ada berbagai macam penyakit jantung yang bisa menimpa seseorang. Macam-macam tersebut antara lain:

1) Penyakit arteri koroner (penyakit jantung koroner)

Penyakit jantung koroner terjadi ketika pembuluh darah arteri yang mengalirkan darah ke jantung mengeras dan mengalami penyempitan. Penyempitan arteri ini menyebabkan aliran darah dan oksigen ke jantung menjadi berkurang, akibatnya organ tersebut tidak dapat berfungsi normal. Gejala yang muncul dari penyakit ini antara lain nyeri dada, sesak napas, keringat dingin, dada berdebar, dan mual.³⁶

2) Serangan jantung

Serangan jantung adalah kondisi darurat yang terjadi saat pasokan darah ke jantung terhambat secara total, sehingga sel-sel otot jantung mengalami kerusakan. Serangan jantung biasanya disebabkan oleh jantung koroner.

Gejala yang muncul biasanya berupa nyeri dada, sesak napas, dan keringat dingin.

3) Aritmia

Aritmia atau disritmia merupakan gangguan irama jantung yang merujuk kepada setiap gangguan frekuensi, regularitas, lokasi asal atau konduksi impuls listrik jantung.³⁷

³⁵ Ahmad Muhammad Diponegoro, *Diskusi Psikologi Positif dan Al-Qur'an Tentang Jantung (Qalb atau Heart)*, *Jurnal Psikologika*, Vol. 18, No. 2, 2013, hlm. 180

³⁶ <https://www.alodokter.com>, diakses pada 26 Februari 2021

³⁷ Cathleen S. Kalangi, *Gambaran aritmia pada pasien penyakit jantung koroner*, *Jurnal e Clinic (eCl)*, Vol. 4, No. 2, 2016, hlm. 01

Gangguan tersebut dapat disebabkan oleh penyakit jantung koroner, serangan jantung, kardiomiopati, dan gangguan elektrolit, seperti kelebihan atau kalium dalam darah. Sebagian pasien dengan penyakit jantung ini mengalami keluhan cepat lelah, pusing, nyeri dada, dada berdebar, dan serasa ingin pingsan.

4) Penyakit jantung bawaan

Penyakit jantung bawaan (PJB) merupakan bentuk kelainan jantung yang sudah didapatkan sejak bayi baru lahir. Gejala yang muncul beragam, mulai dari napas pendek dan cepat, nyeri dada, kulit membiru, berat badan menurun, serta tumbuh kembang anak terlambat.

Pada sebagian besar kasus, penyebab PJB tidak diketahui. Berbagai jenis obat, penyakit ibu, paparan terhadap sinar Rontgen, diduga merupakan penyebab eksogen penyakit jantung bawaan. Penyakit rubela yang diderita ibu pada awal kehamilan dapat menyebabkan PJB pada bayi. Di samping faktor eksogen terdapat pula faktor endogen yang berhubungan dengan kejadian PJB. Berbagai jenis penyakit genetik dan sindrom tertentu erat berkaitan dengan kejadian PJB seperti sindrom Down, Turner, dan lain-lain.³⁸

5) Kardiomiopati

Kardiomiopati adalah kelainan miokardium yang ditandai dengan dilatasi dan kelainan fungsi sistolik ventrikel kiri atau kedua ventrikel tanpa penyakit arteri koroner, kelainan katup, penyakit perikardium, dan penyakit jantung bawaan.³⁹ Kardiomiopati merupakan penyakit akibat kelainan pada otot jantung.

³⁸ Mulyadi M. Djer dan Bambang Madiyono, *Tatalaksana Penyakit Jantung Bawaan*, Jurnal Sari Pediatri, Vol. 2, No. 3, 2000, hlm. 155-156

³⁹ Sri Endah Rahayuningsih, *Manifestasi Klinis dan Fungsi Ventrikel pada Kardiomiopati Dilatasi*, Jurnal Sari Pediatri, Vol. 16, No. 6, 2015, hlm. 403

Kardiomiopati akan menyebabkan berkurangnya kemampuan jantung untuk memompa darah. Gejala kardiomiopati bisa bervariasi, mulai dari mudah lelah, napas pendek, pusing, sampai nyeri dada.

Penyebab kardiomiopati sering kali tidak diketahui dengan pasti. Namun, kondisi ini bisa berkaitan dengan kelainan genetik atau penyakit tertentu.⁴⁰

6) Gagal jantung

Gagal jantung merupakan suatu keadaan dimana jantung tidak dapat lagi memompa darah ke jaringan untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh, walaupun darah balik masih dalam keadaan normal.⁴¹

Gagal jantung biasanya diawali oleh penyakit lain seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes, dan penyakit jantung bawaan. Gejala utama gagal jantung meliputi sesak napas dan batuk-batuk terutama saat berbaring, nyeri dada setelah beraktivitas fisik, cepat lelah, serta pembengkakan pada tungkai dan pergelangan kaki.

7) Penyakit katup jantung

Penyakit katup jantung terjadi ketika katup jantung tidak bisa membuka atau menutup dengan sempurna, sehingga terjadi bendungan atau hambatan pada aliran darah. Akibatnya, seluruh aliran darah ke seluruh tubuh akan terganggu.

Penyakit ini bisa jadi tidak menunjukkan gejala dalam jangka waktu yang lama. Gejala yang terjadi saat muncul adalah mengalami sesak napas, nyeri dada, cepat lelah detak jantung tidak beraturan, dan pembengkakan di bagian tubuh tertentu.⁴²

⁴⁰ <https://www.alodokter.com/lemah-jantung>, diakses pada 26 Februari 2021

⁴¹ Dwi Puji Tiarah Astuti, *Gagal Jantung*, (Denpasar: FK UNUD, 2016), hlm. 02

⁴² <https://www.alodokter.com>, diakses pada 26 Februari 2021

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jantung

Masalah kesehatan masyarakat sampai saat ini masih menjadi hal yang sangat penting bagi pemerintah maupun petugas kesehatan, berbagai macam masalah kesehatan yang timbul di karenakan beberapa faktor.⁴³ Di antaranya adalah:

- a) Faktor budaya
- b) Adat-istiadat
- c) Agama
- d) Merokok
- e) Obesitas
- f) Kadar kolesterol
- g) Tekanan darah tinggi
- h) Kurang aktivitas
- i) Diabetes mellitus, stress dan kepercayaan masing-masing individu.

Dan jika kita tidak memperhatikan faktor-faktor di atas, maka kita akan berisiko mengalami penyakit jantung, maka dari itu faktor tersebut harus sangat di perhatikan. Dalam bermasyarakat, kebudayaan dan adat-istiadat sangat susah untuk di pisahkan dalam kehidupan sehari-hari, namun ada beberapa budaya yang harus kita perhatikan dan sesuaikan dengan kehidupan kita di zaman sekarang ini, seperti budaya masyarakat untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki lemak berlebihan atau makanan yang banyak mengandung minyak. Agama juga mempengaruhi pola makan masyarakat, ada beberapa agama yang tidak melarang untuk mengkonsumsi makanan-makanan tertentu, khususnya makanan yang banyak mengandung lemak atau minyak. Gaya hidup masyarakat juga sangat mempengaruhi kesehatan masyarakat, seperti gaya hidup merokok, kurangnya aktivitas fisik juga mempengaruhi kesehatan masyarakat khususnya kesehatan jantung, dalam rokok banyak terkandung zat-zat berbahaya yang dapat menyebabkan beberapa penyakit salah satunya adalah penyakit jantung.

⁴³ Ivon Valentin m., dkk., *Penyakit Jantung Koroner, Paper Penyakit Jantung*, <https://mfr.osf.io/.pdf>, hlm. 3

Penyakit jantung merupakan kondisi ketika pembuluh darah jantung (arteri koroner) tersumbat oleh timbunan lemak, jika lemak semakin menumpuk, maka arteri akan semakin menyempit, dan membuat aliran darah ke jantung berkurang. Masih sangat banyak masyarakat khususnya di Indonesia yang menyepelekan penyakit jantung, padahal penyakit ini di sebabkan oleh hal-hal kecil yang tanpa kita sadari menjadi kebiasaan kita yang sangat sulit untuk diubah.⁴⁴

Penyakit jantung merupakan penyakit pembunuh nomor 1 di dunia, banyak kasus yang telah terjadi yang menyebabkan kematian. Hal ini sampai sekarang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat khususnya di Indonesia, maka dari itu perlu ada kesadaran masyarakat mengenai penyakit jantung. Karena masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak menyadari bahwa lewat hal-hal kecil masyarakat dapat menjadi sakit. Penyakit jantung saling berkaitan dengan penyakit hipertensi dan kolestrol, sehingga ada beberapa faktor yang harus kita perhatikan sehingga penyakit jantung tidak menyerang tubuh kita. Seperti: faktor budaya atau adat-istiadat, agama, merokok, obesitas, kadar kolesterol, tekanan darah tinggi, kurang aktivitas, diabetes mellitus, stress dan kepercayaan masing-masing individu. Hal yang dapat kita lakukan untuk mencegah penyakit jantung adalah dengan menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik setiap hari, tidak merokok, dan istirahat yang cukup.⁴⁵

C. Bentuk-bentuk Ungkapan kata al-Qalb dalam Alquran

Secara lahiriyah, *qalbu* berarti hati, jantung atau akal, juga memiliki arti mengubah (bentuk, rupa, posisi), membalikkan, atau sesuatu yang berubah-ubah dari suatu keadaan pada keadaan lain. Hal tersebut dikarenakan berdekatan dengan sifat *qalbu* yang mudah berubah-ubah dan berbolak-balik, yakni menjadikan yang di atas ke bawah atau sebaliknya.⁴⁶

⁴⁴ Ivon Valentin m., dkk., *Penyakit Jantung Koroner*, hlm. 4

⁴⁵ Ivon Valentin m., dkk., *Penyakit Jantung Koroner*, hlm. 5

⁴⁶ Atabik Ali dan Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998), hlm. 1466

1. Al-Qalb

Kata yang berasal dari akar kata *qalaba* sebagaimana uraian di atas, dalam Alquran terdapat 168 kali, 36 kali berbentuk fiil (kata kerja) dan 132 kali berbentuk isim (Kata benda). Dari jumlah di atas dapat dirinci, 53 buah terdapat di surah Makiyyah dan 115 buah terdapat dalam surah Madaniyyah.⁴⁷

Dari berbagai macam lafad dan bentuk kata yang berakar dan tersusun, maka dapat dijelaskan beberapa makna *qalb* dalam Alquran antara lain:

a. *Qalb* bermakna jantung

لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبْتُمْ قُلُوبِكُمْ قُلَىٰ وَاللَّهُ عَزُومٌ حَلِيمٌ

Terjemahnya : “Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah), tetapi Allah menghukum kamu disebabkan (sumpahmu) yang disengaja (untuk bersumpah) oleh hatimu. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyantun.” (QS. Al Baqarah ayat 225)

Muhammad Husain Tabataba’i menafsirkan ayat diatas secara panjang lebar dengan antara lain mengatakan:

“... والحياة المدلول عليها بحركة القلب ونبضاته باقية.”

“Sementara hidup yang diindikasikan dengan gerak dan “denyutan” *al qalbu* yang tetap”.⁴⁸

Berdasarkan perkataan tersebut maka Adanya kata “denyutan” yang tetap inilah yang Tabataba’i memaknai *al qalbu* dalam surat al-Baqarah ayat 225 sebagai jantung. Namun sebagian besar para mufassir tidak memaknai *al qalbu* dengan jantung melainkan sesuatu yang berhubungan dengan jiwa, nafsu dan akal yang sifatnya ghaib.

⁴⁷ Fuad Abd. Al- Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadh al-Qur'an al-Karim*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1981), hlm. 549

⁴⁸ Muhammad Husain Tabataba’i, *Al-Mizan fi Tafsir al-Quran*, (Beirut: Mu’assasah al-A’lami, 1997), Juz 2, hlm. 228

b. *Qalb* bermakna hati nurani

يَأْيُهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّمَن فِي أَيْدِيكُمْ مِّنَ الْأَسْرَىٰ إِن يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِّمَّا أُخِذَ مِنْكُمْ وَيَغْفِرَ لَكُمْ جَ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ

Terjemahnya : “Hai Nabi, katakanlah kepada tawanan-tawanan yang ada ditangan kamu: “Jika Allah mengetahui ada kebaikan dalam hati kamu, niscaya Dia akan menganugerahkan kepada kamu yang lebih baik dari apa yang telah diambil dari kamu dan dia akan mengampuni kamu.” Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Al Anfal ayat 70)

Fitrah *qalbu* adalah kebaikan sehingga sudah seharusnya yang keluar dari hati nurani adalah kebaikan juga. Namun terkadang ia menjadi kotor karena dosa dan maksiat. Quraish Shihab berpesan bahwa perlakuan baik itu dapat menumbuhkan kembangkan fitrah mereka yang suci.⁴⁹

c. *Qalb* bermakna merasakan dan menghayati

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar Ra’d ayat 28)

Dalam tafsirnya Ibnu Katsir menjelaskan maksud ayat tersebut bahwasanya hati menjadi baik, bersandar kepada Allah, dan merasa tenang ketika ingat kepada-Nya dan ridha Allah sebagai pelindung dan penolong. Oleh sebab itu Allah berfirman

⁴⁹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Jilid 5, hlm. 506

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” Maksudnya, itulah hal yang sepantasnya diperoleh dengan mengingat Allah.⁵⁰

d. *Qalb* bermakna membolak-balikan

رَبَّنَا لَا تُرِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ج
إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

Terjemahnya : “Ya Rabb kami, janganlah Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi Engkau, karena sesungguhnya Engkaulah Maha Pemberi (karunia).” (QS. Ali Imran ayat 8)

Dalam tafsir Ibnu Katsir Allah memberitahukan mengenai keadaan orang-orang yang mendalami ilmunya, kemudian mereka berdo’a kepada Rabb mereka agar tidak dipalingkan hatinya dari petunjuk setelah Allah menjadikannya berdiri tegak diatasnya. Dan memohon agar tidak dijadikan seperti orang-orang yang didalam hati mereka terdapat kecenderungan kepada orang-orang yang mengikuti ayat-ayat *mutasyaabihaat*, serta ditegukannya hati mereka diatas jalan-Nya yang lurus dan agama-Nya yang benar.⁵¹

Ibnu Abi Hatim mengatakan dari Ummu Salamah, bahwa Nabi SAW berdo’a:

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

“Wahai Rabb yang membolak-balikan hati, teguhkanlah hatiku diatas agama-Mu.”

⁵⁰Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alus Asy-Syeikh, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir*, Terj. Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi’i, 2003), Jilid 4, hlm. 500

⁵¹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alus Asy-Syeikh, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir*, Terj. Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi’i, 2003), Jilid 2, hlm. 11

Setelah itu beliau membaca surah Ali Imran ayat 8.

2. Al- Fuad

kata al-fuad tersebut berarti *ashaba fuada al-da' wa al-khauf* (penyakit dan rasa takut menimpa hatinya), juga berarti *al-qalb* (hati) sebagaimana yang tercantum dalam firman Allah *wa ashbaha fuad ummi musa farigha* (dan hati ibu Musa menjadi kosong).⁵²

Kata al-fuad dan yang seakar dengannya, dalam Alquran ditemukan sebanyak 16 kali, seluruhnya tercantum dalam surat Makkiah, dengan rincian : 3 kali kata al-fuad, 2 kali kata *fuaduka/fuadaka*, 8 kali kata *afidata*, atau kata *afidatu*, dan 3 kali kata *afidatuhum/afidatuhum*.⁵³

kata *al-fuad* dalam Alquran dapat diketahui bahwa kata tersebut diiringi oleh kata *al-sama'* (pendengaran) dan *al-bashar* (penglihatan).

Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 78:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُم
السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Terjemahnya : “Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur”.(QS. Al-Nahl : 78)

Ayat ini menjelaskan keadaan manusia ketika pertama kali terlahir ke dunia. Ketika terlahir, manusia tidak mengetahui apa-apa, ia tidak mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk dan ia belum mampu membedakan mana yang berguna dan mana yang membahayakan. Lalu seiring dengan perkembangan waktu, Allah menjadikan telinga, mata, dan fuad (hati) yang

⁵² Ibrahim Anis, dkk., *Al-Mu'jam al-Wasith*, Juz II, (Kairo: ttp., 1972), hlm. 671

⁵³ Fuad Abd. Al- Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadh al-Qur'an al-Karim*, hlm. 550

mereka bawa sejak lahir berfungsi. Telinga berfungsi untuk mendengar, mata berfungsi untuk melihat dan hati berfungsi untuk merasakan dan memahami sesuatu. Dengan berfungsinya telinga, mata, dan hati manusia bisa mengetahui mana yang manfaat dan mana yang membahayakan kehidupannya, dan mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Dari sini di harapkan, agar manusia betul-betul bersyukur kepada Allah, dengan beribadah kepada-Nya dan mempergunakan nikmat-nikmat tersebut sesuai dengan tujuan Allah memberikannya.⁵⁴

Dalam ayat ini kata *al-fuad* di dahului oleh kata *al-sama'* dan *al-bashar*. Hal ini menunjukkan betapa penting keberadaan *al-fuad* (hati) untuk menyerap dan memahami informasi yang dihasilkan oleh telinga dan mata. Ayat ini juga menunjukkan betapa penting peranan *fuad* dalam diri manusia. Karena itu ia harus difungsikan secara benar dan baik, dengan cara mengikuti bisikan syaitan dan dorongan-dorongan hawa nafsu, maka manusia akan terjerumus ke dalam jurang kehinaan dan kesengsaraan.

2. Al-Lubb

Kata *al-lub* terbentuk dari akar kata *laba* yang berarti *aqama* 'ala *al-amr* (berpegang pada suatu perkara), *al-luzum*, *tsubut wa alkhalis* (konsisten, konsekuen dan sesuatu yang murni). Misalnya ungkapan *al-rajul laba bi hadzihi al-amr* (lelaki ini konsisten dalam menghadapi masalahnya) atau ungkapan *imra'ah labbat muhibbah lizaujiha* berarti *innaha tsabitah* 'ala *wuddihi abad* (perempuan itu konsisten dengan rasa kasih sayangnya kepada suaminya untuk selamanya).⁵⁵

Secara laksikal kata *al-lub* berarti *al-khalis wa al-khiyyar* (sesuatu yang murni dan terpilih). Yang utama dari sesuatu disebut *al-lub*. Juga disebut *iqamah wa luzum* (konsisten dan konsekuen).⁵⁶ Menurut al-Ashfahani, *al-lub*

⁵⁴ Muhammad ibn Ali al-Syaukani, *Fath al-Qadir*, Juz. IV, (Beirut: Dar al-Ma'arif, t.t.), hlm. 306

⁵⁵ Abi Husain Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Muqayis al-Lughoh*, Juz. V, (Beirut: Dar al-Fikr, t.t.), hlm. 17

⁵⁶ Ibrahim Anis, dkk., *Al-Mu'jam al-Wasith*, hlm. 753

adalah *al-'aql al-khalis min al-sawaib* (akal yang jernih yang bersih dari segala kekotoran). Lebih jauh ia mengatakan *wa kullu lubb 'aql walaisa kullu 'aql lub wa la yudrikuha illa al-'uqul al-zakiyyah* (setiap lub adalah akal, akan tetapi tidak semua akal itu lub dan tidak akan mencapai lub kecuali akal yang bersih).⁵⁷

Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa kata *al-lub* memiliki tiga makna utama, yaitu *tsubut atau luzum* (konsisten atau konsekuen), *Khalis* (jernih dan murni) dan *al-'aql al-khalis* (akal yang jernih). Pengertian pertama berimplikasi pada makna sikap yang senantiasa konsisten dan konsekuen. Pengertian kedua berimplikasi pada makna esensi. Pengertian ini sepadan dengan makna *al-qalb*. Sedangkan pengertian yang ketiga berimplikasi pada makna inti dari akal atau pemikiran. Untuk menginformasikan kebenaran pengertian ini akan diklarifikasikan dengan kata *al-lub* yang ada dalam Alquran.

Kata yang seakar dengan term *al-lub* ditemukan dalam al-Qur'an sebanyak 16 kali, 8 kata terdapat dalam ayat-ayat Makiyyah dan 8 kata di temukan dalam ayat-ayat Madaniyyah. Masing-masing kata terdapat dalam QS. Al-Baqarah : 179, 197, 269, QS. Ali Imran : 7, 190, QS. Al-Maidah : 100, QS. Al-Yusuf : 111, QS. Al-Ra'd : 19, QS. Ibrahim : 52, QS. Al-Shad : 29,43, QS. Al-Zumr : 9,18,21, QS. Al-Ghafir : 54, QS. Al-Thalaq : 10.⁵⁸

Dengan demikian kata *al-lub* lebih integral dan lebih esensial dari pada kata *al-qalb*. *Al-lub* berarti sesuatu yang ada dalam diri manusia, sedang *ulu al-albab* berarti orang yang telah mendapatkan pencerahan yang mampu melakukan upaya integralisasi pemikiran dan berdzikir agar senantiasa berada pada jalan Allah. Salah satu ayat yang memuat kata *al-lub* ialah QS. Shaad ayat 29:

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ

⁵⁷ Al-Raghib al-Ashfahani, *Mu'jam Mufrodah li Alfadh Al-Qur'an*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.t.), hlm. 426

⁵⁸ Fuad Abd. Al- Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadh al-Qur'an al-Karim*, hlm. 644

Terjemahnya : “Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai fikiran”.(QS. Shaad ayat 29)

Kebanyakan ulama tafsir mengartikan kata *ulu al-bab* dengan arti *ulu al-‘uqul* (mereka yang memiliki akal).⁵⁹

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai zikir dan kesehatan jantung telah banyak dilakukan sebelum peneliti melakukan penelitian ini. Adapun penelitian terdahulu saya jadikan sebagai rujukan dalam penelitian ini, penelitian terdahulu tersebut diantaranya:

- 1) Warni, Skripsi IAIN Raden Intan, “Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al Qur’an Surat Ar-Ra’du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)”.

Dalam hasil penelitiannya diperoleh kesimpulan bahwa adanya keterkaitan atau hubungan yang erat antara keimanan dengan zikir dan hubungan zikir dengan kesehatan. Zikir jika diartikan “menyebut” maka peranan lisan lebih dominan, tetapi jika diartikan “ingat” maka kegiatan berpikir dan merasa yang lebih dominan. Oleh karena itu perpaduan antara zikir dan piker akan menimbulkan ketenangan hati dan jiwa serta menghindari segala kegelisahan dan konflik batin dalam diri seseorang yang mencerminkan kesehatan mentalnya.

Kemudian wacana modernitas yang timbul dewasa ini seperti stress, depresi, frustasi dan lain sebagainya memerlukan solusi alternatif. Salah satunya adalah dengan zikir, karena zikir sebagai salah satu obat alternatif untuk kesehatan, baik kesehatan mental maupun fisik.

- 2) Jumal Ahmad, Artikel UIN Syarif Hidayatullah, “Zikir dalam Proses Penyembuhan Penyakit Jantung Perspektif Psikoterapis”.

⁵⁹ Abu Bakar al-Jazari, *Aisar al-Tafsir li Kalam al’Ali al-Kabir*, Juz IV, (al-Ikhraj al-Faniy, 1987), hlm. 12

Dalam hasil penelitiannya dijelaskan bahwa psikoterapi Islam mampu menunjukkan solusi praktis-psikologis untuk penderita penyakit jantung. Dalam perspektif psikoterapi Islam, pendekatan yang dilakukan adalah cara bertaubat kepada Allah SWT dan memperbanyak zikir.

Zikir relatif dapat melindungi seseorang dari penyakit yang disebabkan oleh depresi terutama penyakit jantung. Sedangkan untuk seseorang yang terlanjur menderita sakit jantung, zikir dapat juga menjadi terapi untuk memperingan, bahkan juga menyembuhkannya.

- 3) Ayu Efita Sari, Skripsi IAIN Tulungagung, “Pengaruh Pengamalan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek”.

Dalam hasil penelitiannya dijelaskan bahwa zikir dapat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa, ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologi yang dicapai orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Sementara keyakinan tidak datang dengan sendirinya melainkan dicapai dengan melaksanakan zikir sebagaimana telah dijelaskan dalam surat Ar-Ra’d ayat 28.

Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah berdasarkan data yang diperoleh dan analisa data melalui skor angket pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa diperoleh fhitung diperoleh melalui perhitungan sebesar 4,012. Sedangkan ftabel pada taraf signifikasi 5% adalah 3,15. Hasil korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan zikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul dzakirin Kamulan. Terbukti dari besarnya persentase ketenangan jiwa sebesar 6,5%, hal tersebut tentunya dipengaruhi oleh faktoe lingkungan hidup dan tata tertib yang diterapkan di majlisul dzakirin Kamulan.

- 4) David Amnur, Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim, “Zikir dan Pengaruhnya terhadap Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qur’an”.

Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa psikoterapi melalui ibadah zikir mempunyai pengaruh terhadap seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan. Sebab zikir tergolong bentuk pengobatan yang sifatnya agamis

tanpa melalui bantuan obat-obatan secara medis melainkan dengan melaksanakan ibadah-ibadah yang terkandung dalam agama Islam. Maka zikir merupakan sarana untuk mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa, serta mampu mengubah kehidupan fisik dan psikis seseorang yang terganggu kepada kehidupan yang lebih baik dan menciptakan kepribadian yang berakhlak dan beriman. Hal ini bisa terwujud bagi orang yang selalu menjalankan dan mengamalkannya.

- 5) Islamiyah, Skripsi FIK UIN Alauddin Makassar, “Pengaruh Meditasi Dzikir terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Kelurahan Romang Polong Kabupaten Gowa”.

Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa ada pengaruh pemberian meditasi zikir terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. Hal ini dideskripsikan dalam penelitian yang dilakukannya selama lima hari post perlakuan. Dimana pada hari pertama post perlakuan responden dengan hipertensi ringan sebanyak 8 orang (53,3%), responden dengan hipertensi sedang sebanyak 7 orang (46,7%) dan pada hari kelima post perlakuan, responden dengan hipertensi ringan naik sebanyak 13 orang (87%) sedangkan responden dengan hipertensi sedang menurun sebanyak 2 orang (13%). Selama 5 hari lansia kelompok perlakuan mendapat meditasi zikir selama 20-30 menit dan diberikan sekali sehari pada jam 08:00 pagi. Kemudian tekanan darah lansia diukur setelah meditasi zikir. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa secara signifikan pemberian meditasi zikir terhadap penurunan tekanan darah pada hari kelima terjadi perubahan yakni lebih berkurangnya persentase hipertensi sedang menjadi hipertensi ringan.

- 6) Subandi dan Widuri Nur Angraini, Jurnal Intervensi Psikologi “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial”

Menurut penelitian Subandi dan Widuri Nur Angraini menunjukkan hasil bahwa terapi zikir berpengaruh terhadap penurunan stress pada penderita hipertensi esensial. Hasil uji *Mann-Whitney U* pada kedua kelompok menunjukkan terdapat perbedaan skor stress hipertensi yang signifikan antara penderita

hipertensi dikelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang disebabkan oleh terapi zikir dengan nilai $p=0.006$ ($p<0.05$). Data yang dihasilkan menunjukkan adanya penurunan tingkat stress hipertensi saat pascates pada kelompok yang diberi perlakuan, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan mengalami tingkat stres yang cenderung menetap dari masa prates ke masa pascates. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi zikir dapat menurunkan tingkat stress pada penderita hipertensi.

E. Kerangka Berfikir

Zikir dalam bahasa arab berarti “mengingat”. Di dalam Alquran zikir diartikan sebagai “mengingat Allah”, yaitu segala upaya yang dilakukan seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Jadi, zikir adalah suatu bentuk dari cara seseorang untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara mengagungkan nama-Nya. Zikir kepada Allah tidak berpikir tentang Allah, melainkan sekedar “mengingat” dan “merasakan”. Mengingat bukanlah aktivitas pikiran sadar, karena ia muncul secara otomatis tanpa perlu ada analisa yang bersifat logis maupun rasional.⁶⁰

Zikir dapat melahirkan ketenangan dan ketentraman jiwa dari berbagai gangguan jiwa seperti stress, depresi, frustasi dan lain sebagainya. Kondisi jiwa yang tenang dengan zikir juga membuat fisik tenang, termasuk denyut jantung, nadi, dan peredaran darah. Denyut jantung, nadi, dan peredaran darah yang normal relatif membuat lebih terjaga dan sisitem kekebalan tubuh lebih efektif bekerja, imunitas menjadi lebih kuat. Disisi lain zikir dapat membangun kesehatan fisik dan psikologis, juga dapat dijadikan sebagai terapi bagi kesehatan jantung.

Jantung merupakan organ tubuh yang penting bagi kelangsungan hidup manusia. Sehingga kondisi ini menyebabkan kita perlu menjaga kesehatan jantung agar terhindar dari gangguan penyakit yang dapat membuat kesehatan terganggu. Jantung memiliki peran yang sangat penting yaitu mengalirkan darah yang penuh dengan oksigen

⁶⁰ Agus Mustofa, *Energi Dzikir Alam Bawah Sadar*, (Surabaya: Padma Press, 2011), hlm. 233

menuju seluruh tubuh. Tidak hanya oksigen, jantung juga mengalirkan darah yang berisi dengan segala jenis nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.⁶¹ Tentunya jantung yang sehat dan normal akan membantu kelangsungan hidup menjadi lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa zikir relatif dapat menjaga seseorang dari penyakit akibat gangguan kejiwaan. Zikir digunakan sebagai sarana atau sebuah metode terapi dalam menyembuhkan gejala stress, depresi, frustrasi dan lain sebagainya yang berpengaruh terhadap kesehatan jantung.



⁶¹ Gabriella Florencia, “Ketahui Fungsi Jantung Ini pada Tubuh Manusia”, diakses pada 27 Februari 2021, <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-fungsi-jantung-ini-pada-tubuh-manusia>