

Dr. dr. Isman: Mau Hidup Sehat? ini Tipsnya!

Minggu, 01-04-2018



Rektor Universitas Muhammadiyah Gorontalo Dr. dr. H.M. Isman Yusuf, Sp.S saat Memberikan Materi pada Kuliah Subuh PDM Kota Gorontalo

GORONTALO - Tersenyumlah...! Jika ingin hidup sehat. Itulah tips yang diberikan Dr. dr. H. M. Isman Yusuf, Sp.S saat tampil sebagai narasumber pada pengajian rutin ahad pagi Kuliah Subuh Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Gorontalo di kediaman keluarga Iptu. Anas Dj. Adam di bilangan jalan beringin Kelurahan Buladu Kota Barat Kota Gorontalo (1/4/2018).

"Senyum merupakan tanda awal ketulusan hati yang lebih berharga dari sebuah hadiah. Tersenyum bisa menghadirkan energi positif bagi diri sendiri dan orang lain. Tentu saja senyum yang dimaksud ialah senyum yang wajar, bukan senyum yang dibuat-buat. Senyum tulus yang lahir dari kelapangan dan kebersihan hati dan keikhlasan jiwa. Begitu berartinya sebuah senyuman dalam kehidupan hingga Rasulullah SAW bersabda dalam hadits yang diwayalkan Al-Tirmidzi, Ibnu Hibban, dan Al-Baihaqi, *Tabassumuka Fii Wajhi Akhika Shodaqoh*", urai Rektor Universitas Muhammadiyah Gorontalo itu.

Lebih lanjut Isman menjelaskan jika dikaji dari sisi ilmu kesehatan, paling tidak ada 7 (tujuh) manfaat amalan senyum bagi manusia, yaitu (1) Senyum bisa menghilangkan stres. Orang yang stres bisa terlihat dari wajahnya, tapi dengan tersenyum bisa mencegah seseorang tampak letih dan lelah. Jika sedang stres, cobalah ambil waktu untuk tersenyum, karena bisa mengurangi stres sehingga lebih mampu mengambil tindakan; (2) Senyum bisa melepaskan endorfin, penghilang rasa sakit dan serotonin. Studi telah menunjukkan senyum bisa melepaskan endorfin, senyawa yang bisa mengurangi rasa sakit secara alami dan serotonin. Ketiganya bisa membuat orang merasa lebih baik dan menjadi obat yang alami; (3) Senyum meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Tersenyum bisa membantu sistem kekebalan tubuh untuk bekerja lebih baik. Ketika seseorang tersenyum maka fungsi imun meningkat yang membuat seseorang merasa lebih rileks dan terhindar dari penyakit seperti flu dan pilek; (4) Senyum secara psikologi bisa bermanfaat untuk orang lain. Tersenyum tak hanya mengubah suasana hati orang tersebut tapi juga orang-orang disekitarnya, dan membuat hal-hal menjadi lebih bahagia. Ini karena senyum bisa menular dan membawa kebahagiaan bagi orang lain; (5) Senyum menurunkan tekanan darah. Ketika tersenyum maka ada penurunan nilai tekanan darah yang turuk. Cobalah mengukur tekanan darah saat duduk di rumah sambil membaca, lalu tersenyum selama 1 menit dan mengukur tekanan darah kembali, maka akan terlihat perbedaan; (6) Senyum membuat seseorang lebih menarik. Secara tidak sadar senyum bisa membuat orang lebih menarik karena ada faktor daya tarik tertentu dan membuat seseorang terlihat lebih baik dibanding mengerutkan kening, cemberut atau meringis; (7) Senyum bisa membantu orang tetap positif. Senyum akan membuat orang lebih positif dan mengurangi pikiran negatif. Dengan mengurangi depresi, stres dan khawatir maka kesehatan seseorang juga akan meningkat dan menghindarinya dari berbagai risiko penyakit.

Sementara itu Ketua PDM Kota Gorontalo Dr. H. Arfan A. Tilome, M.Hi dalam sambutannya pada kegiatan Kuliah Subuh tersebut menyampaikan informasi tentang progres pembangunan Masjid darul Arqam dan Pondok Pesantren At-Tanwir Muhammadiyah Kota Gorontalo. "Saat ini kami selaku panitia pembangunan sedang memacu pekerjaan pembangunan Masjid Darul Arqam dan PP At-Tanwir, tentunya proyek amal jariah ini tidak akan selesai jika hanya dengan modal "sedekah senyuman", tetapi dukungan finansial berupa wakaf tunai dari seluruh jamaah sangat kami harapkan", pungkasnya. (moeth.gobel)