

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah menguraikan dan membahas hadîts-hadîts tentang marah yang dihubungkan dengan kesehatan, maka penulis menyimpulkan bahwa *hadîts Nabi saw. tentang marah maupun solusi pengendaliannya, mempunyai relevansi dengan ilmu kesehatan, fisik maupun mental*. Yang mana didukung oleh hasil analisa sebagai berikut.

Marah bagi setiap orang adalah hal lumrah, di mana tingkat kemarahan itu berbeda-beda. Ada yang cepat marah tapi cepat redanya, ada yang cepat marah tapi lambat redanya, ada yang lambat marahnya tapi lambat redanya, ada juga yang lambat marah tapi cepat redanya, dan inilah tingkatan yang terbaik, karena orang dengan tingkatan ini akan sangat mudah bergaul dengan masyarakat, bahkan tempat yang baru ia singgahi.

Marah sangat berpengaruh pada tubuh, lisan dan hati. Karena orang yang marah akan mudah untuk berbuat atau berbicara kasar, dendam, adu domba dan lainnya. Marah juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik, di mana orang yang marah akan memerah wajahnya, darah tidak teratur, sehingga terjadi kelebihan darah dalam pembuluh darah. Inilah salah satu faktor resiko orang terkena hipertensi, yang mana hipertensi

adalah salah satu penyakit yang menjadi faktor resiko terhadap penyakit-penyakit lain, seperti jantung, ginjal, stroke, dan lainnya.

Rasûlullâh saw. telah mengajarkan dan mencontohkan kepada kita bagaimana mengatur emosi tepat pada tempatnya. Kapan saatnya marah atau tidak. Dalam hadîts, Beliau melarang marah bukannya beliau tidak pernah marah, tetapi beliau mengajarkan agar kita jangan sesuka hati meluapkan amarah. Beliau pun pernah marah ketika itu berhubungan dengan hal-hal yang dilarang agama. Dan beliau juga mengajarkan kesabaran ketika di hadapkan pada situasi yang sulit.

Marah juga dapat dibagi menjadi dua tingkatan, yaitu marah terkendali dan marah tak terkendali. Marah yang terkendali adalah marahnya seorang mukmin yang membela agama Allah, menjaga aturan-aturan syari'at dengan keihlasannya. Sedangkan marah yang tak terkendali adalah marahnya seorang yang dengan sesuka hatinya meluapkan emosinya, bisa dikarenakan agar ia disegani atau orang takut kepadanya. Padahal setiap orang akan segan kepada orang yang sabar, bukan kepada orang yang mudah marah.

Nabi saw. juga mengajarkan kepada kita bagaimana terapi ketika kemarahan telah meluap. Diantaranya beliau menyuruh kita untuk berlindung kepada Allah, diam, mengubah posisi dari berdiri menjadi duduk atau berbaring, berwudhu atau mandi, memberi maaf dan bersabar. Orang yang berlindung atau ingat kepada Allah ketika marah, maka ia akan lenih tenang dalam

mengatasi masalahnya itu. Orang yang diam ketika marah akan terhindar dari kata-kata kasar. Orang yang marah dalam keadaan berdiri akan mudah untuk berlaku kasar atau merusak apa yang ada di dekatnya, maka dianjurkannya ia berdiri atau berbaring agar dapat merenungi apa yang terjadi dan mencari solusi dengan jiwa tenang. Orang yang marah akan merasakan panas di tubuhnya terutama kepala, maka ia dianjurkan untuk berwudhu atau mandi agar hawa panas akan cepat hilang dari dalam tubuhnya. Kemudian orang yang mempunyai kesabaran ketika menghadapi masalah, maka ia akan terhindar dari hal-hal yang diakibatkan oleh kemarahan, seperti permusuhan dan lainnya.

Marah bukanlah satu-satunya penyebab dari penyakit-penyakit yang berhubungan dengan aliran darah, melainkan marah adalah salah satu faktor resiko terjadinya penyakit tersebut. Yang mana banyak faktor resiko lainnya yang dapat menyebabkan penyakit-penyakit tersebut, seperti pola makan yang kurang sehat, latihan olah tubuh yang tidak teratur, kurang tidur, dan lainnya.

B. Saran-Saran

1. Bagi pembaca yang mempunyai pengalaman dalam ilmu kesehatan, dipersilakan untuk memberikan kritikan yang membangun bagi penulis.
2. Hendaknya kita lebih mengatur emosi ketika menghadapi masalah atau berkomunikasi dengan orang lain, mengingat pembahasan yang telah dijelaskan dalam skripsi ini.

3. Hendaknya kita selalu berusaha agar menjadi lebih baik, karena contoh tauladan kita adalah Rasûlullâh saw. sebagai makhluk terbaik di muka bumi ini.

C. Penutup

Segala puji bagi Allah seru sekalian alam, sholawat salam senantiasa kami sampaikan kepada junjungan agung nabiullah Muhammad saw., pelita dan cahaya kehidupan yang menerangi setiap gelap dalam hidup manusia.

Akhirnya, selesai sudah penulisan skripsi ini. Dengan segala harap akan kesempurnaan isi, penulis sangat berterima kasih kepada siapa saja yang berkenan memberikan tegur sapa, kritik dan saran-sarannya. Tentunya apa yang ada dalam skripsi ini, hanya sepenggal kalimat yang belum bisa dikatakan kebenaran. Kekurangan dan kesalahan yang terdapat didalamnya masih perlu diluruskan kembali.

Jazakumullah khairal jaza', jaza'an katsira. Wallahul muaffiq ila aqwamitthoriq. wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh.