

## **PROGRAM NO: 348**

### **CARA NYEHATAKEN JANTUNG / SUKA-BINGAH ING SAKBEN KAWONTENAN**

Sedhèrèk kula, kados pundi pawartos saha kawontenan panjenengan ing dinten menika? Mugi-mugi panjenengan saé-saé kémawon saha tentrem rahayu. Kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing giyaran adicara Cahyaning Agesang. Dinten menika kula ugi taksih dipun kancani déning ibu Arin, ingkang badhé dumugi wonten ing bagéyan kaping kalih saking adicara menika, saperlu badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Saha wonten ing bagéyan kaping sepindhah, kula badhé mbagé kaweruh dhateng panjenengan ngéngingi cara ngrimat keséhatanipun jantung. Inggih, sedhèrèk kula, mangga kita wiwiti kémawon bagéyan kaping sepindhah adicara menika. Sugeng mirengaken.

#### **Cara nyéhataken jantung**

Sedhèrèk kula, penyakit jantung minangka dados panyebab utawi pejahipun tiyang ing ndonya menika, ugi ing Indonesia piyambak. Miturut cathetan saking Yayasan Jantung Indonesia, paling sekedhik wonten nembelas koma wolung (16,8) yuta tiyang ingkang nadhang penyakit jantung saking kalihatus sekawan ndasa (240) yuta penduduk Indonesia. Saking jumlah menika, kinten-kinten wonten sèkèt persèn (50%) prekawis penyakit jantung dipun sandhang déning tiyang-tiyang ingkang umuripun antawis tigangdasa (30) ngantos sèkèt (50) taun.

Kabiasaan ngrokok/ngeses, ngombé inuman keras, kirang olah-raga, sarta nedha tetedhan ingkang ngandhut lemak/gajih, minangka bab-bab ingkang saged murugaken gangguan tumrap jantungipun para nèm-nèman.

Bab ingkang kados mekaten menika cetha sanget badhé ngrugèkaken, mboten namung saking bab medis kémawon, nanging ugi saking bab sosial ékonomi. Penyakit ingkang dumados ing nalika umur-umuran produktif, tamtunipun badhé adamel kulawarga kécalan tiyang ingkang pados nafkah, sarta adamel negari kécalan berah/pegawé kanthi muspra.

Pramila saking menika, nggadhahi jantung séhat minangka pangajeng-ngajengipun sakben tiyang Indonesia, karana nggadhahi jantung séhat tegesipun badhé nggadhahi umur panjang. Nanging kathah tiyang ingkang mboten njagi keséhataning jantungipun kanthi saé, temah kathah tiyang ingkang tilar-ndonya dadakan karana serangan jantung. Panci kathah tiyang ingkang mboten sumerep kados pundi caranipun njagi keséhataning jantungipun. Nah, kula kepingin mbagé kaweruh ngéngingi cara nyéhataken jantung kita. Kaweruh menika kula pikantukaken saking “inicaraku .com”. Kula raos

kaweruh menika cekap gampil saha prasaja kémawon. Supados jantung kita séhat, wonten gangsal bab ingkang kedah kita lampahaken.

Kaping sepindhah, kita kedah cekap tilem, kanthi cekap tilem pramila jantung kita badhé séhat, karana menawi kita kirang tilem pramila badan kita badhé nggadhahi kathah protein ingkang saged ngganggu keséhatanipun jantung kita.

Bab selajengipun ingkang kedah kita lampahaken, inggih menika olah raga kanthi ajeg. Kados ta, olah raga mlampah kanthi cepet, jogging, saha nglangi badhé ngiyataken otot jantung kita. Paneliti saking Inggris sanjang, kanthi nglampahaken mlampah sedangunipun kalih setengah jam, kita saged nyegah risiko serangan jantung saha setrok. Olah raga mlampah ugi saged mindhakaken gunggungipun kolèsterol saé wonten ing rah, temah kolèsterol jahat mboten badhé numpuk wonten ing rah.

Bab ingkang wigatos malih kanggé njagi keséhatanipun jantung, inggih menika nedha tetedhan ingkang saged nyéhataken jantung kita. Menapa kémawon tetedhan séhat kanggé jantung? Kacang brol, inggih menika tetedhan ingkang saé kanggé nyéhataken jantung kita. kacang-kacangan sugih déning kandhutan serat saha toya ingkang adamel kita cepet tuwuk. Bab menika saged malangi kita nedha langkung kathah kalori. Salintunipun menika, kacang-kacangan ugi sugih déning antioksidan ingkang ginanipun malangi karisakanipun sèl. Kita sumerep, antioksidan saged malangi kangker, penyakit parkinson, saha alzheimer/pikun.

Lajeng wiji-wijian wetah, kados ta, gandum, wos abrit, utawi jagung, minangka sumber utami karbohidrat ingkang saged mandhapkan risiko penyakit jantung, diabètes, sawetawis jinis kangker, obésitas/kelemon, saha prekawis-prekawis keséhatan sanèsipun. Bab menika karana wiji-wijian menika ngandhut protein, serat, antioksidan, vitamin B, saha mineral. Wonten woh ingkang sanget saé kanggé keséhatanipun jantung kita, inggih menika woh apel. Kénging menapa apel menika saé kanggé keséhatanipun jantung kita? Manut satunggalipun panelitèn, nedha satunggal ngantos kalih woh apel wonten ing satunggal dintenipun, saged ngurangi risiko penyakit jantung. Penelitèn menika manggihaken, bilih woh apel saged ngurangi kolèsterol jahat ingkang wonten ing badan kita, saha mbiyantu mranata gendhis ing rah. Salintunipun woh apel wonten woh anggur, woh bèri, ugi saé kanggé keséhatanipun jantung kita. Ngombé toya pethak ugi sanget dipun prayogakaken, karana kathah ngombé toya pethak saged ngurangi serangan jantung ngantos sekawandasa setunggal persèn.

Selajengipun, tetedhan ingkang mboten saé kanggé jantung kita, inggih menika tetedhan ingkang ngandhut lemak/gajih ingkang inggil, kados ta, mertéga, jeroan, daging ingkang ngandhut gajih, saha sanès-sanèsipun. Asepipun/kebulipun rokok ugi kedah dipun éndhani, karana asep rokok saged ngatosaken pembuluh rah.

Sedhèrèk kula, saking andharan kalawau, sejatosipun mboten èwed ta njagi keséhatanipun jantung kita? Menawi kita anggènipun tilem cekap, olah-raganipun cekap, nedha tetedhan ingkang séhat kanggé jantung, saha mboten ngrokok, tamtu kita badhé katebihaken saking penyakit jantung ingkang mbebayani tumrap gesang kita.

Sedhèrèk kula, kados mekaten kalawau kaweruh cekak ngéngingi kados pundi cara ngrimat keséhatanipun jantung kita. Mugi-mugi migunani kanggé panjenengan sakulawarga. Tetepa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang, karena sekedhap malih kanca kula, ibu Arin, badhé dumugi saha badhé atur siraman rohani kanggé kita. Nanging sadèrèngipun menika, kula badhé nyawisaken satunggal lagu pepujèn kanggé panjenengan. Sugeng mirengaken.

### **Suka-bingah ing sakben kawontenan**

Sedhèrèk kula, satunggalipun wanita ingkang nembé kémawon dipun sémah déning satunggalipun pengusaha ingkang saèstu sugih, saweg ngawontenaken pésta sesarengan kaliyan kanca-kancanipun. Pésta menika dipun wontenaken kanggé mahargyaaken kasilipun pikantuk satunggalipun sémah ingkang saèstu sugih ingkang piyambakipun pinginaken. Pésta menika sanget ramé, sanadyana namung dipun dugèni déning puluhan tiyang kanca-kanca reketipun wanita menika. Wanita menika sanget suka-bingah, suka-suka, nembang, njogèd, nedha, ngombé, saha gumujeng terus, kados-kados suka-bingah saha kabagyan menika namung gadhahipun piyambak kémawon.

Masaki-sasi wanita menika taksih dipun kebaki suka-bingah saha kabagyan ingkang ngédap-édapi. Piyambakipun mèh mboten pitados, menawi piyambakipun menika satunggalipun wanita ingkang saèstu sugih. Setunggal taun selajengipun, wonten kedadosan ingkang ngagètaken wanita menika, sémahipun dipun tahan karena kesangkut prekawis suap. Mboten namung menika kémawon, kanyata sémahipun menika sampun nggadhahi èstri saha anak sadèrèngipun ningkah kaliyan piyambakipun. Wanita menika mboten malih saged nggadhahi arta ingkang kathah ingkang piyambakipun pinginaken, samenika piyambakipun kedah gesang sawontenipun kémawon. Saha suka-bingah menika muspra saking gesangipun. Piyambakipun ketingal sedhih, mboten saged gumejeng malih, setrès saha ngombé ombèn-ombèn ingkang ngandhut alkohol ngantos asring mabuk. Wanita menika mboten saged malih suka-bingah wonten ing kawontenanipun ingkang kados mekaten menika.

Sedhèrèk kula, kathah tiyang ingkang sanjang, bilih suka-bingah menika panci gumantung dhateng donya-brana, kasugihan sarta arta ingkang kita gadhahi. Kathah tiyang ingkang sanjang, bilih kados pundi saged suka-bingah menawi mboten nggadhah arta. Kathah tiyang ingkang sanjang, bilih suka-bingah mboten saged dumados ing wedal menapa kémawon. Suka-bingah namung badhé dumados wonten ing kawontenan ingkang ngremenaken kémawon. Dados, suka-bingah menika sipatipun

namung sawetawis wedal kémawon. Lajeng, kados pundi miturut Gusti? Kados pundi Dhawuh Pangandikanipun Gusti ngéngingi suka-bingah menika? Menapa panjenengan naté nyumerepi Dhawuh Pangandikanipun Gusti ingkang ngandikakaken ngéngingi suka-bingah?

Sedhèrèk kula, Dhawuh Pangandikanipun Gusti ngandika:

***Tansah padha bungaha sajroné padha dadi wong precaya. Padha bungah-bungaha.***

Kula waosaken malih Dhawuh Pangandikanipun Gusti menika: ***Tansah padha bungaha sajroné padha dadi wong precaya. Padha bungah-bungaha. (Filipi 4:4).***

Dhawuh Pangandikanipun Gusti ingkang nembé kémawon kita pirengaken kalawau ngandika, bilih kita kedah tansah suka-bingah, menika tegesipun tansah suka-bingah, suka-bingah ing wedal menapa kémawon mboten gumantung dhateng kawontenan sarta perkawis ingkang saweg kita adhepi. Lajeng, suka-bingah menika inggih menika suka-bingah wonten ing Gusti. Tegesipun, suka-bingah karana Gusti, suka-bingah wonten ing kaleresanipun Gusti. Lajeng, menapa kita mboten angsal sedhih, nangis saha cuwa, tumrap satunggalipun kawontenan ingkang awon ingkang saweg kita adhepi? Tamtu kémawon kita saged sedhih, nangis, cuwa, karana Gusti ugi ngandika, sedaya samukawis wonten wedalipun. Dados, menawi kita saweg wonten prekawis, kawontenan pagesangan kita saweg mboten saé, mbok bilih karana sakit utawi karana menapa kémawon, inggih, tamtu kémawon kita angsal rumaos sedhih, ugi angsal nangis saha cuwa. Nanging, menawi kita pitados dhumateng Gusti, gesang kita caked kaliyan Gusti, pramila badhé njedhul suka-bingah, karana wonten ing Gusti tansah wonten pengajeng-ajeng, wonten ing Gusti tansah wonten panglipuran saha kekiyatan. Tiyang ingkang pitados dhumateng Gusti badhé tansah èngget dhumateng kesaéan Gusti, pramila saking menika piyambakipun yakin bilih sedaya perkawis ingkang dumados wonten karsanipun Gusti ingkang saèstu saé kanggé pagesanganipun.

Kosokwangsulipun, menawi tiyang mboten pitados dhumateng Gusti, mboten gesang wonten ing Dhawuh Pangandikanipun Gusti, pramila piyambakipun badhé ngraosaken kasedhihan, kacuwan ingkang terus-terusan, saha ingkang nuwuhaken kanepson saha nglepataken kawontenan, nglepataken tiyang sanès, malahan saged ugi nglepataken Gusti. Mboten awis ugi tiyang badhé mungkasi gesangipun karana pedhot ing pengajeng-ajeng, saha mboten saged suka-bingah wonten ing kawontenanipun.

Wonten satunggalipun nabi ingkang asamanipun Habakuk, ingkang nyerat pengalaman gesangipun ingkang mberkahi kathah tiyang ngantos ing samangké. Nabi Habakauk ngandika:

***Senajan wit anjir ora metokaké woh lan wit anggur semono uga, senajan wit zaitun ora ngasilaké lenga, sarta palemahan ora ngasilaké gandum, wedhus-wedhus ing kandhang padha mati, apa menèh kéwan ing kandhang wis entèk kabèh.***

***Aku meksa bakal surak-surak lan bungah-bungah, merga Pangéran kuwi Allah lan Juru Slametku.***

***Pangéran sing maringi kekuwatan marang aku. Sikilku digawé kukuh kaya sikiling menjangan, lan aku direksa keslametanku ana ing punthuk-punthuk.***

Sepindah malih nabi Habakuk ngandika:

***Senajan wit anjir ora metokaké woh lan wit anggur semono uga, senajan wit zaitun ora ngasilaké lenga, sarta palemahan ora ngasilaké gandum, wedhus-wedhus ing kandhang padha mati, apa menèh kéwan ing kandhang wis entèk kabèh.***

***Aku meksa bakal surak-surak lan bungah-bungah, merga Pangéran kuwi Allah lan Juru Slametku.***

***Pangéran sing maringi kekuwatan marang aku. Sikilku digawé kukuh kaya sikiling menjangan, lan aku direksa keslametanku ana ing punthuk-punthuk. (Habakuk 3:17-19).***

Nabi Habakuk nyerat pengalaman pribadinipun. Piyambakipun saged suka-suka, tegesipun saged suka-bingah sanadyan gesangipun èwed. Piyambakipun saged suka-bingah karana panjenenganipun pirsu, bilih Gusti ingkang milujengaken panjenenganipun. Habakuk pirsu, bilih Gusti menika kekiyatanipun. Pramila saking menika sinaosa wit anjir mboten medalaken woh, wit anggur mboten awoh, saha wit zaitun nyuwakaken, sarta lembu-lembu saha ménda-ménda sami pejah, nanging panjenenganipun tansah suka-bingah wonten ing Gusti.

Dados, menawi kita saged suka-bingah wonten ing sedaya kawontenan, menika tegesipun kita saèstu nggadhahi iman dhumateng Gusti, ugi nggadhahi Dhawuh Pangandikanipun wonten ing pagesangan kita, temah kita saged nyepeng janjinipun Gusti. Bab menika ingkang adamel kita suka-bingah wonten ing sedaya kawontenan. Dados, menawi kita mboten saged suka-bingah wonten ing kèwedan, wonten ing kesusahan, pramila kita perlu niti-priksa iman kita piyambak, kita perlu niti-priksa sesambetan kita kaliyan Gusti.

Kenging menapa kita kedah tetep suka-bingah wonten ing kawontenan ingkang èwed? Menawi kita saged suka-bingah wonten ing kèwedan gesang, kita badhé kakéndhanaken saking raos pedhot ing pengajeng-ajeng. Menawi kita tetep suka-bingah wonten ing ngadhepi kèwedan gesang, pramila kita badhé kakéndhanaken saking sesambat ingkang mboten wonten telasipun ingkang adamel kita setrès.

Setrès badhé adamel kita kaserang déning samukawis penyakit. Menawi kita tetep suka-bingah wonten ing kawontenan ingkang èwed, pramila kita badhé dipun paringi kesagedan, kesagahan saha kekiyatan, kanggé ngadhepi mangsa èwed kita. Amin.