



## **“Hati yang Gembira adalah Obat” di Masa Pandemi Covid 19: Analisis Amsal 17:22**

**<sup>1</sup>Cindy Walangitan, <sup>2</sup>Hendi Senduk**

<sup>1,2</sup>STT Transformasi Indonesia

<sup>1</sup>cindyurykest3i@gmail.com, <sup>2</sup>hendysenduk73@gmail.com

### **Abstrak:**

*Covid 19 is a life phenomenon that has had a very significant impact on human life, such as the impact on the economy, education, politics, and most prominently, health. The Covid 19 pandemic has created a frightening situation, because many people have died due to Covid 19, this is also a reason why many people feel anxious, afraid and restless. This paper uses the literature study method. The results of this research show that a happy heart as described in Proverbs 17:22 can have a positive impact on health for people who experience anxiety.*

**Keywords:** *pandemic, covid 19, health, Proverbs 17:22*

### **Abstrak:**

Covid 19 merupakan fenomena kehidupan yang telah memberi dampak yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia, seperti dampak terhadap ekonomi, Pendidikan, politik, dan yang paling menonjol ialah kesehatan. Masa pandemi covid 19 telah memberi sebuah situasi yang menakutkan, oleh karena banyaknya manusia yang meninggal dengan penyebab covid 19, hal ini juga menjadi sebuah alasan banyak orang merasa cemas, takut dan gelisah. Tulisan ini menggunakan metode studi literatur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hati yang gembira sebagaimana yang dijelaskan dalam Amsal 17:22 mampu memberikan dampak positif dalam kesehatan bagi orang-orang yang mengalami kecemasan.

**Kata Kunci:** pandemi, covid 19, kesehatan, Amsal 17:22

## Pendahuluan

Dunia saat ini sedang menghadapi pandemi global akibat virus corona yang lebih dikenal dengan nama covid-19. Virus ini sangat berpotensi menjadi yang terburuk dalam sejarah dunia dengan dampak yang luar biasa, karena bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada psikis seseorang maupun masyarakat luas, berdampak pada ekonomi, sosial, pendidikan bahkan politik, serta keamanan dan pertahanan negara.<sup>1</sup> Misalnya, tingkat penyebaran dalam skala yang luas dan pertumbuhan eksponensial dari virus tersebut serta potensinya dalam merenggut nyawa manusia memaksa peningkatan produksi berbagai sumber daya, serta berbagai peraturan dan program kebijakan skala besar yang tidak pernah terjadi sebelumnya, yang dapat mempengaruhi kesehatan masyarakatnya..

Adapun data persebaran kasus Covid-19 yang di dapat dari situs resmi Satgas Covid-19 Kementerian Kesehatan Indonesia pertanggal 28 Mei 2022 didapati data dari WHO bahwa covid-19 telah menyebar di 232 negara di dunia, yang terkonfirmasi positif secara global berjumlah 525.467.084, dan yang meninggal dunia sejumlah 6.285.171. Sementara di Indonesia, data menunjukkan yang terkonfirmasi positif berjumlah 6.054.173, yang sudah sembuh sejumlah 5.894.628, dan yang meninggal berjumlah 98.889.<sup>2</sup>

Menurut Undang-Undang tentang kesehatan No. 36 tahun 2009 mengenai definisi kesehatan menjelaskan bahwa “keadaan sehat, baik itu secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial dapat memungkinkan setiap orang dapat hidup produktif baik secara sosial maupun secara ekonomi”. Jadi dapat dikatakan bahwa kesehatan merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia, sehat juga merupakan keadaan kondisi fisik dan mental yang baik, dan membawa kepada kesejahteraan sosial, jadi bukan semata-mata terlepas dari kondisi sakit dan lemah.<sup>3</sup>

Kesehatan itu secara sederhana dapat digolongkan ke dalam dua bagian, yaitu kesehatan fisik dan kesehatan mental atau spiritual. kesehatan fisik berhubungan dengan apa yang nampak dalam tubuh manusia,<sup>4</sup> dan penyakit mental atau spiritual berhubungan dengan

---

<sup>1</sup> John C. Lennox. Di mana Allah dalam Dunia dengan Virus Corona? Surabaya: Literatur Perkantas Jawa Timur. 2020. h.11.

<sup>2</sup> covid19.co.id (diambil tanggal 29 Mei 2022, pukul 09.00 WITA)

<sup>3</sup> Samuel Dwi Krisna Triyono and Yohanes K. Herdiyanto, "Konsep Sehat Dan Sakit Pada Individu Dengan Urolithiasis (Kencing Batu) Di Kabupaten Klungkung, Bali," *Jurnal Psikologi Udayana* 4, no. 02. 2018. h.263.

<sup>4</sup> Ahmad Aniq Noor, dkk. Sistem Pakar Untuk Mendiagnosis Penyakit Infeksi Menggunakan Forward Chaining," *Jurnal Teknologi & Informasi ITSmart* 4, no. 1 2016. h. 43.

apa yang tidak nampak dalam manusia, namun dapat dirasakan dan memiliki risiko kesakitan yang sama dengan penyakit fisik.<sup>5</sup>

Pada penelitian ini akan berfokus lebih kepada kesehatan jasmani / fisik manusia. Meskipun begitu, kesehatan jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti faktor biologis, yaitu pemahaman seseorang tentang kondisi fisiologis atau anatomi tubuh; faktor psikologis, yaitu pemahaman seseorang terhadap sakit dan sehat, serta bagaimana caranya menjaga kesehatan, maupun dalam pengelolaan emosi dan pikiran; juga faktor sosial, yaitu pengaruh pemahaman dari lingkungan atau keluarga tentang konsep sehat dan sakit.

Adapun proses kerja tubuh secara sederhana dalam menjaga kesehatan jasmani / fisik, yaitu apabila ada benda asing masuk dalam tubuh, termasuk virus Covid-19, maka tubuh akan berusaha melindungi diri dari virus tersebut dengan membentuk pertahanan tubuh yang disebut imun. Sistem kerja imun pada tubuh manusia apabila ada virus yang masuk, hal pertama kali yang terjadi adalah adanya upaya dalam sistem tubuh untuk mengenali virus tersebut. Apabila sudah dapat dikenali dengan baik, maka “tentara tubuh” akan berusaha melawan dengan cara menahan dan menghancurkan virus atau benda asing yang masuk tersebut.<sup>6</sup>

Realitanya bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah, membedakan manusia dengan makhluk ciptaan lainnya, yaitu bahwa manusia ada karena hubungannya dengan Allah, dan tidak dapat dipisahkan dari realita Allah. Dalam Mazmur 67:2-3 kaum Israel memanjatkan doanya demikian, ” kiranya Allah mengasihani kita dan memberkati kita, kiranya Ia menyinari kita dengan wajahNya, supaya jalanMu dikenal di bumi, dan keselamatan-Mu diantara segala bangsa”. Kata keselamatan pada bagian ini dalam bahasa aslinya “*yeshuw’ah*” yang menurut Alkitab versi King James Version dipakai kata “*thy saving health*”, *salvation*, jadi dapat diartikan sesuatu yang diselamatkan, bantuan, kemakmuran, kesejahteraan, kemenangan, kesehatan. Jadi jika melihat dari akar kata keselamatan dan akar kata untuk kesehatan dalam bahasa Ibrani, memiliki kesamaan.<sup>7</sup> Yesus Kristus datang ke dunia ini untuk menyelamatkan manusia seutuhnya, juga menyelamatkan atau memulihkan dunia ciptaanNya seutuhnya; hal ini meliputi pemulihan secara fisik, psikis atau psikologi dan spiritual manusia ciptaanNya.

Fisik, psikis, dan spiritual saling terhubung dengan sangat erat, dimana ketika yang satu terstimulasi, maka yang lain akan berdampak. Misalnya, seringkali kesehatan jasmani menjadi terganggu disebabkan oleh karena pikiran, contoh stres. Hal ini disebabkan stres atau tekanan

<sup>5</sup> Rudatin Windraswara and Fatkhi Ani Rizki, "Analisis Daerah Rawan Air Dan Rawan Penyakit Berbasis Lingkungan Pada Daerah Padat Penduduk Dengan Water Stress Index Calculation," *Jurnal of Health Education* 2, no. 2, 2017. h.171-178.

<sup>6</sup> Purnamasari, A. Sistem Pertahanan Tubuh. In Modul Pembelajaran SMA Biologi. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2020. h.11-28

<sup>7</sup> Daniel.E. Fountain. *Kesehatan, Alkitab & Gereja*. Bandung: Lembaga Literatur Baptis. 2003. h. 93

dalam diri seseorang akan mempengaruhi kesehatan seseorang.<sup>8</sup> Stres akan berpengaruh terhadap turunnya imun tubuh manusia sebab ketika manusia mengalami stres, hormon kortisol akan muncul yang akan membuat berkurangnya imun tubuh manusia<sup>9</sup>, dan stres yang berkepanjangan akan menyebabkan penyakit yang tidak ringan dengan kata lain dapat membahayakan kondisi kesehatan tubuh. Sebaliknya, disaat seseorang bergembira, akan berpotensi meningkatnya imun tubuh, sebab di saat hati gembira maka akan menjauhkan diri dari stres maupun depresi yang menurunkan imun tubuh seseorang.<sup>10</sup>

Jika dikaitkan dengan kondisi dunia saat ini, yang sedang dilanda pandemi covid-19, maka dalam hal ini, secara tidak langsung, dapat dikatakan bahwa hati yang gembira adalah sebuah obat yang dapat membantu dalam mencegah penyakit akibat dampak dari virus covid-19. Dalam Amsal 17:22 tertulis, bahwa “Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang”. Jauh sebelum para ilmuwan meneliti tentang hati yang gembira, Amsal 17:22 telah memberikan keterangan bahwa hati yang gembira adalah obat. Dari ayat ini dapat dilihat bahwa ketika hati gembira akan menjadi sebuah obat, namun jika hati tidak gembira, mengalami stres akan memicu penyakit.

Meskipun tak bisa dipungkiri, semangat yang patah dapat dialami oleh semua orang termasuk Jemaat Tuhan. Rasa putus asa, rasa cemas dan menyerah dapat menjadi penyebab utama dari patahnya semangat seseorang. Hal tersebut menimbulkan stres yang akan mempengaruhi kesehatan tubuh jasmani. Beberapa survei kesehatan juga memberikan hasil bahwa seorang yang stres akibat sedih, akan mengalami penurunan nafsu makan dan akan sangat mudah diserang sakit jasmani baik itu penyakit kulit, atau penyakit lainnya.<sup>11</sup> Selain itu, stres dapat menimbulkan banyak reaksi di dalam tubuh manusia, seperti meningkatnya tekanan darah, terjadi penyempitan pembuluh darah, ritme nafas juga menjadi lebih cepat yang berujung kepada berbagai jenis masalah fisik / jasmani.<sup>12</sup>

Dalam Promkes kemenkes juga menjelaskan, bahwa sistem kekebalan tubuh manusia dapat menurun, dan imun yang menurun rentan dengan suatu penyakit dan mudah tertular dengan penyakit tertentu. Stres dapat memicu menurunnya kekebalan tubuh manusia, sehingga tubuh rentan dengan berbagai penyakit. Meskipun manusia tidak dapat menghindari masalah

<sup>8</sup> Haerussaleh. Merdeka Berpikir “catatan Harian Pandemi Covid-19. Jakarta: Unitomo Press. 2020.

<sup>9</sup> Dinsi, V. Jangan Mau seumur Hidup Jadi Orang susah. Penerbit PT. Alex Media Komputindo Kompas Gramedia. 2011.

<sup>10</sup> Nurlila, R. U., & La Fua, J. Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh di Era Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kadia Kota Kendari. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 2020. h.54–61.

<sup>11</sup> Ahmad Aniq Noor, dkk. Sistem Pakar Untuk Mendiagnosis Penyakit Infeksi Menggunakan Forward Chaining," *Jurnal Teknologi & Informasi ITSmart* 4, no. 1 2016. h. 43-44.

<sup>12</sup> Faktor Risiko, Yang Berhubungan, and Dengan Kejadian, “Faktor Resiko Terjadi Kusta.Pdf” 3, no.1 2004. h.1-10.

bahkan tekanan dalam kehidupan di dunia ini, namun pengelolaan stres itu sangat dibutuhkan. Adapun cara yang paling mudah dalam mengelolah stres adalah dengan merasa gembira.<sup>13</sup>

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, gembira adalah suka, bahagia, bangga, senang. Seperti telah dijelaskan diatas, bahwa kondisi fisik, psikis, dan spiritual saling terhubung dengan sangat erat, dimana ketika yang satu terstimulasi, maka yang lain akan berdampak. Begitu juga dengan hati yang gembira bisa didapatkan dan di tingkatkan lewat kehidupan spiritual, sebab jika seseorang tidak memiliki iman kepada Tuhan, maka akan terdapat kekosongan di dalam jiwanya. Meskipun secara materi cukup, jika kebutuhan batin tidak terpenuhi, maka dapat mempengaruhi ketahanan atau daya tahan tubuhnya. Seperti peribahasa yang berbunyi “tubuh tanpa jiwa bukanlah apa-apa, hanyalah merupakan benda-benda mati yang tidak berguna”.<sup>14</sup> Dari latar belakang di atas, penulis ingin mengetahui “pengaruh hati yang bergembira menurut Amsal 17:22 pada masa covid-19 terhadap kesehatan jemaat Tuhan”.

## Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah metode deskriptif dengan studi literatur serta hermeneutic, untuk menggambarkan secara sistematis tentang penerapan karunia penglihatan dalam ibadah serta pertumbuhan spiritualitas jemaat. Untuk melengkapi data digunakan penelitian kualitatif, yaitu memaparkan, menguraikan, serta menganalisis peranan persekutuan doa dalam membangun iman. Data yang digunakan adalah data kepustakaan melalui media cetak dan elektronik. Zaluchu mengemukakan salah satu peran utama dari studi pustaka adalah memberi pasokan informasi mengenai kerangka teoritis yang hendak dibangun peneliti sebagai landasan bagi pemecahan masalah. Selain itu, studi pustaka memberikan input kepada peneliti temuan-temuan terdahulu yang berkaitan dengan penelitiannya sehingga mampu memberikan fondasi bagi gap penelitian itu sendiri.<sup>15</sup>

## Hasil dan Pembahasan

### *Analisis Amsal 17:22*

#### *Analisa Struktur*

---

<sup>13</sup> Promkes kemenkes-Humas, “Hati Yang Gembira Adalah Obat.”

<sup>14</sup> Merfyn M. Temple. Allah dan Manusia. Bandung: Penerbit Kalam Hidup. 1973. h.25.

<sup>15</sup> Sonny Eli Zaluchu, “Metode Penelitian Di Dalam Manuskrip Jurnal Ilmiah Keagamaan,” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 3, no. 2 (2021): 249–66.

Analisa struktur Amsal 17:22 “hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang.”

Tabel 2.1

Analisa Struktur Amsal 17:22

Partikel	Subjek	Predikat	Objek	Keterangan
	Hati			
Yang		<b>Gembira</b>		Adalah
			Obat	
Yang		<b>Manjur</b>		
Tetapi	semangat			
Yang		<b>Patah</b>		
		<b>Keringkan</b>	Tulang	

*Analisa Gramatika dan Sintaks*

Analisa gramatika dan sintaks Amsal 17:22

לֵבָבִי שִׂמְחָה יִטְבֹּשׁ גֵּהָהּ וְרוּחַ נְאֻם תִּיבֶשֶׁת גָּרָם:

*Garem teyabbesh nekeah weruakh gehah yeitiv s'meakh lev*

- (1) לֵבָבִי (s'meakh) merupakan kata *Adjective* / sifat, *masculine singular* / tunggal
- (2) יִטְבֹּשׁ (yeitiv) merupakan kata kerja *imperfect* / tidak sempurna (tidak lengkap), *masculine* tunggal orang ketiga yang secara gramatikal adalah bentuk *hifil* / susunan kata kerja yang menyatakan suatu proses sebab-akibat.
- (3) נְאֻם (nekeah) merupakan kata *Adjective* / sifat, *Feminine singular* / tunggal
- (4) תִּיבֶשֶׁת (teyabbesh) merupakan kata kerja *imperfect* / tidak sempurna (tidak lengkap), *Feminine singular* / tunggal orang ketiga yang secara gramatikal adalah bentuk *Piel* / susunan kata kerja yang menyatakan secara terus-menerus bertujuan untuk mempertegas arti dasar kata kerja.

*Analisa Studi Kata*

(1) **שׂמְחָה** (*s'meakh*) dari akar kata **שׂמַח** (*sameakh*) yang artinya;

- a. *Joyfull* (bergembira / penuh kegembiraan)
- b. *Merry* (Ceria / Sukacita)
- c. *Glad* (Senang / Riang)
- d. *To brighten up* (untuk mencerahkan)
- e. *Gleesome* (riang, gembira, sukacita)

(2) **טָבַח** (*yeitiv*) dari akar kata **טָבַח** (*yatab*) yang artinya:

Dalam bentuk Qal (kata kerja sederhana);

- a. *to be good*, (menjadi baik)
- b. *well*, (baik)
- c. *glad*, (senang)
- f. *pleasing* (menyenangkan)

Dalam bentuk hifil:

- a. *to do good to, deal well with* (berbuat baik, sepakat dengan baik)
- b. *to do well, do thoroughly* (melakukan dengan baik, melakukan dengan seksama)
- c. *to make glad, rejoice* (membuat senang, bersukacita)
- d. *to make a thing good or right or beautiful* (membuat sesuatu yang baik atau benar atau indah)

(3) **נָכַח** (*nekeah*) dari akar kata **נָכַח** (*nake*) yang artinya *stricken* (terluka), *viler* (buruk, keji, hina).

(4) **יָבֵשׁ** (*teyabbesh*) dari akar kata **יָבֵשׁ** (*yabesh*) yang artinya;

- a. *to make dry* (membuat kering)
- b. *wither* (melayu)
- c. *become dry* (menjadi kering)
- d. *be withered* (menjadi layu)

Ada beberapa kata kunci yang perlu dimengerti untuk memahami sepenuhnya dari teks Amsal 17:22, yaitu: kata “hati” dan “semangat”. Kata hati dalam teks Amsal 17:22 berasal dari bahasa asli Alkitab yaitu **לֵב** (*lev*) selain memiliki terjemahan sebagai hati, kata ini juga diterjemahkan sebagai *mind* (pikiran), sementara kata semangat dalam bahasa aslinya **רָוַח**

(*ruach*) yang dalam kitab Terjemahan Baru dituliskan sebagai semangat, namun pengertian dari bahasa aslinya bukan hanya sekedar semangat, tetapi juga bisa dimengerti sebagai pikiran. Jadi dua kata kunci dalam teks ini yaitu hati dan semangat duaduanya bisa diterjemahkan sebagai pikiran, sehingga dengan demikian masalah hati dan semangat berhubungan erat dengan pikiran.

Selain itu, kata gembira dan kata mengeringkan tulang (yang dalam terjemahan lain: kesedihan, duka cita) yang adalah menggambarkan dan menunjukkan dengan jelas sebuah situasi keadaan dari suasana hati atau pikiran. Apabila dilihat dari pengertian yang lebih mendalam dari bahasa aslinya, yaitu bahasa Ibrani, maka akan ditemukan bahwa kata gembira dan mengeringkan tulang menunjukkan kepada situasi atau keadaan dari suasana hati atau pikiran.

Kata gembira berasal dari akar kata *שמח* (*sameakh*) yang artinya *joyfull* (penuh kegembiraan), *merry* (ceria, sukacita), *glad* (senang, riang), *to brighten up* (untuk mencerahkan), *gleesome* (riang, gembira, sukacita), dengan demikian, seseorang yang gembira mempunyai situasi keadaan hati atau pikiran yang cerah, ceria, senang, sukacita, riang, dan gembira. Sedangkan kata mengeringkan tulang dalam bahasa aslinya dari kata *נזק* (*nake*) yang memiliki arti *stricken* (terluka), *viler* (buruk, keji, hina), dengan demikian, seseorang yang sedang dalam dukacita atau kesedihan (tulang yang kering) mempunyai situasi atau keadaan hati dan pikiran yang sedang buruk atau kacau.

Selanjutnya, kata obat yang manjur, dalam teks Amsal 17:22 menggunakan kata *gehah* dan *yatab*. *Gehah* diartikan sebagai *medicine* (obat). Namun, arti mula mula dari kata *gehah* adalah *healing* atau *cure* (pengobatan atau penyembuhan). KBBI menjelaskan arti pengobatan sebagai proses, cara, perbuatan mengobati.<sup>16</sup> Dan kata *yatab* yang memiliki arti kata *to be good* (menjadi baik). Sehingga, dari kata tersebut, dapat dikatakan bahwa hati yang gembira adalah sebuah obat untuk menjadi lebih baik. Dengan hati yang gembira, keadaan hati seseorang akan menjadi baik dan itu akan mengakibatkan kesembuhan.<sup>17</sup> Kesembuhan adalah istilah yang tidak hanya digunakan secara mental, namun juga secara fisik.<sup>18</sup>

### *Makna Amsal 17:22*

Teks Amsal 17:22 yang isinya “Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang” dengan jelas memberikan gambaran suatu hubungan sebab akibat. Jika seseorang memiliki hati yang gembira maka akan menjadi sebuah

<sup>16</sup> *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.

<sup>17</sup> Walter C Kaiser, *Toward an Old Testament Theology*, Zondervan, 1991.

<sup>18</sup> Risiko, Berhubungan, and Kejadian, “Faktor Resiko Terjadi Kusta.Pdf.”

obat yang manjur dalam dirinya, namun sebaliknya jika suasana hati yang tidak semangat, dalam hal ini digambarkan sebagai hati yang patah akan menjadikan sebuah penyakit dalam diri orang tersebut, yang dalam teks ini di terangkan sebagai keringnya tulang.

Perbandingan dari beberapa terjemahan Alkitab akan memberikan gambaran akan makna teologis yang lebih jelas mengenai maksud dari teks Amsal 17:22. Misalnya, Alkitab terjemahan Bahasa Indonesia Sehari-hari (BIS) dengan bahasa yang sederhana memberikan gambaran “Hati yang gembira menyehatkan badan; hati yang murung mematahkan semangat.” Alkitab terjemahan Versi Mudah Dibaca (VMD) memberikan penjelasan “Sukacita adalah obat yang baik, tetapi dukacita adalah penyakit.” Alkitab terjemahan Firman Allah Yang Hidup (FAYH) memberikan gambaran tentang teks ini dengan keterangan “Hati yang gembira bagaikan obat yang manjur, tetapi semangat yang patah membuat orang sakit.” Alkitab terjemahan *Easy to Read Version* (ERV) “*Happiness is good medicine, but sorrow is a disease.*”

Selain itu, dari analisa studi kata dalam teks Amsal 17:22, juga dapat memberikan sebuah petunjuk dan penjelasan akan makna teologis, bahwa semangat yang patah yaitu dukacita, kemurungan, kesedihan, memiliki pengaruh terhadap kesehatan seseorang, dengan kata lain dapat memberikan pengaruh negatif yang bisa membuat seseorang menjadi sakit. Sebaliknya, hati yang gembira, hati yang penuh sukacita, hati yang bahagia, akan mempengaruhi kesehatan seseorang ke arah positif, yaitu seseorang akan tetap terjaga kesehatannya, dan apabila dalam kondisi sakit, ketika seseorang memiliki hati yang gembira, maka bisa mempengaruhi atau memberikan kesembuhan yang digambarkan sebagai obat yang manjur.

Maka dapat disimpulkan makna teologis dari Amsal 17:22, yaitu ketika situasi hati gembira, yang adalah pikiran cerah, riang, bahagia, penuh sukacita, merupakan sebuah obat yang mujarab, yang menyembuhkan; akan tetapi apabila situasi hati sedih, terluka, dalam dukacita, atau dalam kondisi pikiran yang sedang buruk atau kacau, maka akan melemahkan imun tubuh dan menyebabkan penyakit.”

### ***Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19***

Kesehatan berbicara banyak mengenai imun tubuh. Imun tubuh adalah sistem pertahanan atau daya tahan alami yang dimiliki oleh tubuh manusia yang fungsinya mempertahankan, menyerang dan menetralkan apabila ada benda asing yang masuk dalam tubuh manusia, khususnya apabila ada infeksi. Selain akibat adanya serangan virus, imunitas juga akan terganggu apabila manusia mengalami sebuah tekanan yang mengakibatkan rasa cemas atau stres. Hal ini juga berlaku atau terjadi apabila orang yang terinfeksi Covid-19 dan kemudian merasakan ketakutan yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa cemas, dan stres

maka akan mengakibatkan sistem imun akan tidak efektif melawan virus yang masuk, akibatnya imun tubuh akan susah untuk melawan virus yang masuk sehingga penyembuhan akan berlangsung lama bahkan bisa mengakibatkan suatu akibat yang fatal sampai pada kematian.

Seseorang yang mengalami kecemasan akan mengakibatkan stres, dan tubuh akan merespon dengan cara hipotalamus yang ada pada tubuh akan mengeluarkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH). Kemudian yang terjadi berikutnya CRH ini memicu kelenjar pituitary untuk mengeluarkan Adreno Corticotropin Releasing Hormone (ACTH), kelenjar Adrenal inilah yang kemudian melepaskan hormon Kortisol. Hormon Kortisol yang berlebihan inilah yang dapat mengganggu sistem imun tubuh manusia dalam upaya melawan benda-benda asing atau virus-virus yang masuk ke dalam tubuh manusia. Imun tubuh manusia akan menjadi lemah, sehingga apabila virus Covid-19 menginfeksi manusia, maka akan menyulitkan sistem imun melawan virus tersebut.

Sebaliknya, *management stress* yang baik akan berpengaruh besar terhadap sistem imun manusia. Hati yang gembira merupakan hasil dari *management stress* akan memiliki manfaat yang baik yaitu meningkatkan imun tubuh dan hal ini berbanding terbalik situasinya pada saat mengalami stres. Ketika dapat mengelola stres dengan baik, tubuh akan memproduksi empat hormon, yang lebih dikenal dengan sebutan “hormon bahagia”. Hormon-hormon tersebut adalah dopamin, serotonin, oksitosin dan endorfin. Keempat hormon ini akan saling bekerjasama untuk membuat sistem kerja tubuh menjadi lebih baik yaitu sistem otak, pencernaan, anti nyeri alami, anti stres dan sistem-sistem lainnya, sehingga akan merangsang sistem imun bekerja dengan baik, hasilnya sistem imun akan meningkat dan akan bekerja optimal melawan virus, bakteri atau benda asing yang masuk ke dalam tubuh manusia.

Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19 ini, sangat diperlukan kesadaran dalam mengelola stres dan emosi, dengan cara bergembira, sehingga tubuh dapat tetap sehat dan kuat melawan ancaman virus yang ada.

### ***Implikasi Amsal 17:22 bagi Jemaat***

#### ***Jemaat harus menjaga hati***

Dewasa ini banyak sekali cara yang dapat digunakan manusia dalam menjaga dan merawat tubuhnya. Sangat banyak jenis perawatan dan olahraga yang digunakan untuk menjaga tubuh agar terjaga. Namun, dari penjelasan di bagian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa selain menjaga bentuk tubuh, manusia harus menjaga hati karena hati mempengaruhi seluruh kehidupan manusia. Hati manusia mempengaruhi pikirannya, dan pikirannya mempengaruhi tingkat stres dan tingkat stres akan mempengaruhi sistem kekebalan

tubuh manusia tersebut yang berujung kepada ketahanan terhadap segala macam sakit jasmani. Dengan menjaga hati, maka manusia sedang menjaga pikirannya dari stres dan itu akan menghindarkan manusia dari berbagai macam sakit jasmani. Tuhan memberikan kepada semua jemaatNya, hati yang dapat menentukan apa yang dipikirkan, dirasakan dan dimengerti. Sebab itu jemaat harus menjaga hatinya dengan baik.

### *Sukacita orang Kristen bersumber dari persekutuan dengan Tuhan*

Jemaat Tuhan harus menyadari bahwa realita akan pribadi Tuhan dalam hidupnya tidak hanya mencukupkan segala kebutuhan psikis dan kerohanian seseorang, namun kebutuhan jasmani. Tuhan menciptakan manusia dengan istimewa, dimana apa yang dirasakan dalam hati manusia akan menentukan juga apa yang dialami manusia tersebut secara fisik / jasmani dan juga sebaliknya, apa yang dialami manusia secara fisik akan sangat mempengaruhi apa yang dirasakan manusia secara mental. Kegembiraan akan membuat manusia menjadi sehat karena tingkat stres yang menurun dan tingkat imun yang meningkat.

Kegembiraan yang dipahami di sini bukanlah sekedar pemuasan daging namun hati yang bersukacita di dalam Allah, dan melayaniNya dengan sukacita yang kemudian akan merasakan kebahagiaan dari Tuhan yang akan menguatkan tubuh untuk dapat melakukan berbagai aktifitas, serta tidak ditentukan dengan keadaan luar yang sedang terjadi dalam hidup manusia tersebut.

Dengan demikian kegembiraan / sukacita yang dimiliki adalah yang bersumber dari Allah, sehingga dalam situasi apapun ada kekuatan dan semangat untuk melaluinya. Oleh sebab itu orang percaya perlu memiliki hubungan yang intim dengan Allah, untuk dapat menikmati kesejahteraan, kebahagiaan, kegembiraan di dalam kehidupan di dunia. Tanpa hubungan yang baik dengan Allah, maka manusia tidak akan dapat menerima dan merasakan apa yang sebenarnya Tuhan berikan kepada manusia.

## **Kesimpulan**

Amsal 17: 22 menjelaskan bahwa “hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang”. Dapat dijelaskan bahwa di dalam hati manusia terkandung pemikiran, kehendak dan pengertian. Dari hal ini dapat dipahami bahwa hati manusia dapat menentukan apa yang dipikir, dirasakan, dan dikehendaki oleh seseorang. Dengan demikian, hati merupakan sesuatu yang sentral dan sangat penting dalam diri manusia.

Hati yang gembira mempunyai dampak yang baik bagi kesehatan tubuh, sedangkan kepedihan hati dapat melemahkan semangat dan menurunkan kesehatan tubuh; jadi dapat dikatakan bahwa kitab Amsal ini sering mengkaitkan antara kesehatan rohani dan kesehatan

fisik; secara sederhana dapat dikatakan bahwa hati yang bergembira membuat badan menjadi sehat, sedangkan dukacita, kesedihan membuat tubuh menjadi sakit.

### Referensi

- Ahmad Aniq Noor, dkk. Sistem Pakar Untuk Mendiagnosis Penyakit Infeksi Menggunakan Forward Chaining," *Jurnal Teknologi & Informasi ITSmart* 4, no. 1 2016.
- Daniel.E. Fountain. *Kesehatan, Alkitab & Gereja*. Bandung: Lembaga Literatur
- Dinsi, V. *Jangan Mau seumur Hidup Jadi Orang susah*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo Kompas Gramedia. 2011
- Haerussaleh. *Merdeka Berpikir "catatan Harian Pandemi Covid-19*. Jakarta: Unitomo Press. 2020
- John C. Lennox. *Di mana Allah dalam Dunia dengan Virus Corona?*, Surabaya: Literatur Perkantas Jawa Timur. 2020.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2020.
- Merfyn M. Temple. Allah dan Manusia. Bandung: Penerbit Kalam Hidup. 1973.
- Nurlila, R. U., & La Fua, J. Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh di Era Pandemi Covid19 di Kelurahan Kadia Kota Kendari. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 2020.
- Purnamasari, A. *Sistem Pertahanan Tubuh*. In *Modul Pembelajaran SMA Biologi*.
- Rudatin Windraswara and Fatkhi Ani Rizki, "Analisis Daerah Rawan Air Dan Rawan Penyakit Berbasis Lingkungan Pada Daerah Padat Penduduk Dengan Water Stress
- Samuel Dwi Krisna Triyono and Yohanes K. Herdiyanto, "Konsep Sehat Dan Sakit Pada Individu Dengan Urolithiasis (Kencing Batu) Di Kabupaten Klungkung, Bali," *Jurnal Psikologi Udayana* 4, no. 02. 2018.
- Walter C Kaiser, *Toward an Old Testament Theology*, Zondervan, 1991