

## **Dampak Hati yang Gembira Terhadap Kesehatan Jasmani : Eksposisi Amsal 17:22**

**Felicia Irawaty**

Sekolah Tinggi Teologi Berea, Salatiga  
*Felicirea17@gmail.com*

Diterima : 16 Juni 2020	Direvisi : 17 Juni 2020	Disetujui : 14 Juli 2020
-------------------------	-------------------------	--------------------------

### **Abstrak**

Kesehatan merupakan dambaan setiap manusia, dapat dikatakan bahwa kesehatan merupakan bagian dari kesejahteraan di samping sandang, pangan dan papan. Namun di dalam kehidupan manusia terdapat hal - hal yang menjadi penyebab terganggunya kesehatan, dimana terganggunya kesehatan seseorang disebut dengan sakit. Konsep sehat dan sakit dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti faktor biologis, yaitu pemahaman seseorang tentang kondisi fisiologis, faktor psikologis, namun bagi orang Kristen ada sebuah faktor yang tidak kalah penting yaitu faktor religius/kepercayaan mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Teologi Biblika. Teologi Biblika mencakup pendekatan hermeneutik untuk pengkajian Alkitab dengan tujuan memahami makna teks dalam konteks penulis mula-mula sehingga akan menemukan hasil penelitian berupa makna hati yang gembira di dalam Amsal 17:22 dan terbukti bahwa hati yang gembira berdampak positif bagi kesehatan jasmani manusia.

Kata kunci : Kesehatan jasmani, hati yang gembira, Amsal 17:22

### **Abstract**

*Health is the desire of every human being, it can be said that health is part of welfare in addition to clothing, food and shelter. But in human life there are things that cause disruption to health, where the disruption of one's health is called illness. The concept of health and illness can be influenced by several things, such as biological factors, namely one's understanding of physiological conditions, psychological factors, but for Christians there is a factor that is no less important, namely their religious / belief factors. This study uses a qualitative method with the Biblical Theology approach. Biblical theology includes a hermeneutic approach to the study of the Bible with the aim of understanding the meaning of the text in the context of the early writers so that it will find the results of research in the form of a happy heart in Proverbs 17:22 and its impact on human physical health.*

*Keywords: Physical health, happy heart, Proverbs 17:22*

## PENDAHULUAN

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 (WHO, 1948).<sup>1</sup>

Menurut Parson dalam Krisna Triyono, Pengertian sakit adalah berasa tidak nyaman di tubuh atau bagian tubuh karena menderita sesuatu (demam, sakit perut, dan lain-lain). Sakit juga merupakan gangguan dalam fungsi normal individu sebagai totalitas, termasuk keadaan organisme sebagai sistem biologis dan penyesuaian sosialnya<sup>2</sup> dengan demikian, kondisi sakit merupakan kondisi tidak ideal yang dapat dirasakan atau dialami oleh manusia.

Kesehatan itu secara sederhana dapat digolongkan ke dalam dua bagian, yaitu kesehatan fisik dan kesehatan mental/spiritual.<sup>3</sup> kesehatan fisik berhubungan dengan apa yang nampak dalam tubuh manusia seperti kulit<sup>4</sup> dan penyakit mental/spiritual berhubungan dengan apa yang tidak nampak dalam manusia, namun dapat dirasakan dan memiliki risiko kesakitan yang sama dengan penyakit fisik.<sup>5</sup> dan penelitian ini akan berfokus kepada kesehatan jasmani/fisik manusia.

Kesehatan jasmani dapat dipengaruhi beberapa hal, seperti faktor biologis, yaitu pemahaman seseorang tentang kondisi fisiologis, faktor psikologis, yaitu pemahaman seseorang terhadap sakit dan sehat serta bagaimana caranya menjaga kesehatan, dan faktor sosial adalah pengaruh pemahaman dari lingkungan atau keluarga tentang konsep sehat dan sakit.

---

<sup>1</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): 263.

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Ahmad Aniq Noor Mutsaqof, Wiharto -, and Esti Suryani, “Sistem Pakar Untuk Mendiagnosis Penyakit Infeksi Menggunakan Forward Chaining,” *Jurnal Teknologi & Informasi ITSmart* 4, no. 1 (2016): 43.

<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): 171–178.

Realita bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah, membedakan manusia dengan makhluk ciptaan lain 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 King James Version dipakai kata "thy saving health", salvation, jadi dapat diartikan sesuatu yang diselamatkan, bantuan, kemakmuran, kesejahteraan, kemenangan, kesehatan. Jadi dapat disimpulkan akar kata keselamatan dan akar kata untuk kesehatan dalam bahasa Ibrani memiliki kesamaan.<sup>6</sup> Yesus Kristus datang ke dunia ini untuk menyelamatkan manusia seutuhnya, menyelamatkan masyarakat seutuhnya, juga menyelamatkan atau memulihkan dunia ciptaanNya seutuhnya; hal ini meliputi pemulihan secara fisik, psikis atau psikologi dan spiritual.<sup>7</sup>

Dapat dikatakan pemulihan yang Allah kehendaki adalah berhubungan dengan pemulihan tubuh dan pikiran saling terhubung dengan sangat erat. Ketika yang satu berstimulasi dengan lain akan berdampak. Seringkali kesehatan jasmani terganggu disebabkan oleh pikiran. Stress dapat menjadi penyebab terganggunya kesehatan, bahkan stress yang berkepanjangan akan menyebabkan penyakit yang tidak ringan. Jika pemulihan psikis, fisik, juga spiritual yang Allah kehendaki, maka apakah dampak hati yang gembira terhadap kesehatan jasmani?.

Amsal 17:22 menuliskan, "Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang". Promkes kemenkes – humas rssms, dalam tulisannya juga menjelaskan, bahwa Sistem kekebalan tubuh (yang disebut imun) 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. Adapun cara yang paling mudah dalam mengelola stres adalah dengan merasa gembira.<sup>8</sup> Meskipun manusia tidak dapat menghindari masalah bahkan tekanan dalam kehidupan di dunia ini, namun pengelolaan stress itu sangat dibutuhkan. Stress dapat menimbulkan banyak reaksi di dalam tubuh manusia, seperti meningkatnya tekanan

---

<sup>6</sup> Daniel.E. Fountain, *Kesehatan, Alkitab & Gereja* (Bandung: Lembaga Literatur Baptis, 2003). 93

<sup>7</sup> *ibid*, 91

<sup>8</sup> promkes kemenkes – Humas, "Hati Yang Gembira Adalah Obat."

darah, terjadi penyempitan pembuluh darah, ritme nafas juga menjadi lebih cepat yang berujung kepada berbagai jenis masalah fisik/jasmani.<sup>9</sup>

Kehidupan spiritual seseorang dapat mempengaruhi kehidupannya, jika seseorang tidak memiliki iman kepada Allah, maka terdapat kekosongan di dalam jiwanya. Meskipun secara materi cukup, jika kebutuhan batin tidak terpenuhi, maka dapat mempengaruhi ketahanan atau daya tahan tubuh seseorang. Tubuh tanpa jiwa bukanlah apa-apa, hanyalah merupakan benda-benda mati yang tidak berguna.<sup>10</sup>

### **Pandangan Yesus tentang Kesehatan**

Tuhan Yesus mengajarkan pentingnya orang Kristen memiliki tubuh yang sehat sebagai pernyataan kasih kepada-Nya, "Kasihilah Tuhan, Allahmu, dengan segenap ...kekuatanmu..." (Mrk 12:30). Jadi, Tuhan Yesus tidak sekedar perhatian pada soal rohaniah saja namun juga soal badaniah (kesehatan tubuh). Itulah sebabnya Paulus meminta kepada Timotius agar menjaga kesehatan tubuhnya yang sering lemah demi tugas pemberitaan Injil (1 Tim 5:23). Nyata di Alkitab mencatat Tuhan Yesus secara tidak langsung memerintahkan agar murid-murid-Nya bertanggungjawab atas kesehatan tubuhnya sendiri. Perintah itu nampak saat Dia dan para murid-Nya dikerumuni oleh banyak orang yang meminta pelayanan mereka, sehingga mereka sangat sibuk dan lelah bahkan tidak sempat makan. Lalu Ia berkata kepada mereka: marilah ke tempat sunyi, supaya kita sendirian dan beristirahat. Sebab makan pun mereka tidak sempat (Mrk 6:30-32). Tindakan Yesus tersebut menjadi contoh tentang pentingnya perhatian dan perawatan kesehatan tubuh.<sup>11</sup>

Orang Kristen yakin bahwa mujizat masih ada. Orang Kristen dituntut untuk bertanggungjawab atas tubuhnya dengan menjaga pola makan dan pola hidup yang baik. Gereja harus mengajarkan bahwa jemaat mesti menjaga tubuh yang adalah bait Allah dengan pola makan dan pola hidup yang baik (1 Kor 6:19-20).<sup>12</sup>

Hal ini harus dapat dimengerti dengan benar oleh semua orang Kristen. Realita diatas bukanlah menjadi sebuah alasan bahwa orang Kristen tidak boleh berusaha menjaga

---

<sup>9</sup> Faktor Risiko, Yang Berhubungan, and Dengan Kejadian, "Faktor Resiko Terjadi Kusta.Pdf" 3, no. 1 (2014): 1-10.

<sup>10</sup> Merfyn M. Temple, *Allah Dan Manusia* (Bandung: Penerbit Kalam Hidup, 1973).25.

<sup>11</sup> Kalis Stevanus, *Penyesatan Terselubung Dalam Gereja Masa Kini* (Yogyakarta: Randa's Family, 2007), 60.

<sup>12</sup> Kalis Stevanus, *Inner Healing* (Yogyakarta: Kanisius, 2016), 35.

kesehatan jasmaninya, sebab ada pernyataan yang mengatakan bahwa iman tanpa perbuatan adalah mati (Yakobus 2:17, 2:26).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara iman dan kesehatan, yang bermuara pada kasih kepada Allah, dan tercermin dalam sikap terhadap diri sendiri dan orang lain. Sebab Yesus Kristus datang ke dunia untuk menyelamatkan manusia seutuhnya; hal ini menyangkut pemulihan fisik, psikologis, dan spiritual dan di dalamnya juga termasuk pemulihan komunitas dan masyarakat. Dipandang dari sudut pandang kesehatan ada banyak cara yang dapat dilakukan manusia untuk menjaga kesehatan tubuh, diantaranya makan makanan dengan gizi seimbang, cukup istirahat, menghindari makanan yang dapat memicu resiko penyakit berbahaya dan lainnya, berolahraga. Namun, bagi orang Kristen sumber kesehatan jasmani bagi manusia tidak hanya bersumber dari eksternal (obat obatan) namun juga dari internal. Internal yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah apa yang dipercaya dan diyakini oleh seorang manusia. Dan sumber kepercayaan utama orang kristen adalah Alkitab.<sup>13</sup>

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan Teologi Biblika. Teologi Biblika mencakup pendekatan hermeneutik untuk pengkajian Alkitab dengan tujuan memahami makna teks dalam konteks penulis mula-mula.<sup>14</sup> Dalam hal ini, penulis akan mencari makna mula mula dari teks Hati yang gembira adalah obat dalam Amsal 17:22, dan setelah ditemukan makna teks dalam konteks penulis mula mula, maka penulis akan menarik implikasinya bagi kehidupan masa kini dalam hal ini berkaitan dengan kesehatan jasmani manusia.

---

<sup>13</sup> Desti Samarena, "Berteologi Dalam Konteks Indonesia Modern," *Sekolah Tinggi Teologi International Harvest Semarang* 7558 (2017): 19–28.

<sup>14</sup> Andreas B. Subagyo, *Pengantar Riset Kuantitatif Dan Kualitatif* (Bandung: Kalam Hidup, 2004). 118

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Latar Belakang Kitab Amsal

Penulisan kitab Amsal mewarisi tulisan sastra hikmat dari orang-orang bijaksana Ibrani, bersama dengan para imam, raja, dan nabi.<sup>15</sup> Penulisan kitab dalam Perjanjian Lama dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu Hukum, Kitab Para Nabi dan tulisan-tulisan; kitab Amsal termasuk dalam bagian tulisan-tulisan yang merupakan kitab syair dan hikmat, disamping terdapat kitab syair dan hikmat lain yaitu kitab Ayub, Mazmur, dan Pengkhotbah.<sup>16</sup>

Kitab Amsal ditulis dalam konteks masyarakat Yahudi kuno, yang mana kebanyakan dari penduduknya adalah orang-orang yang bermata pencaharian sebagai Petani dan Gembala, juga mencatat beberapa referensi tentang kehidupan di kota; sehingga jika diperhatikan maka ada banyak referensi tentang domba, ternak, dan kehidupan di kota (pasar, pintu gerbang, kerajaan).<sup>17</sup>

Dalam istilah Ibrani Amsal berasal dari kata *mashal*, yang artinya selain *amsal*, bisa juga berarti *orang bijak*, *perumpamaan*, atau *peribahasa berhikmat*.<sup>18</sup> terdapat banyak ajaran-ajaran dan kata-kata hikmat yang dapat menuntun kehidupan manusia agar memiliki kehidupan yang benar dan bijaksana. Kata-kata dan ajaran-ajaran hikmat ini bersifat khusus karena disajikan berdasarkan atas standart kebenaran Allah.<sup>19</sup> Pada dasarnya penulisan kitab Amsal merupakan sekumpulan perbandingan yang didasarkan pada pengamatan dan pemikiran yang bertujuan mengajarkan orang-orang untuk bertingkah laku yang benar, yang disajikan secara praktis dan bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan manusia.<sup>20</sup>

Tujuan dari kitab Amsal dijelaskan secara tegas dalam Amsal 1:2-7 yang memberikan tuntunan, hikmat dan pengertian untuk menjalani kehidupan dan berperilaku bijak, benar, dan dalam kejujuran.<sup>21</sup> Sehingga dapat dikatakan bahwa Kitab Amsal ini berguna untuk menuntun kehidupan untuk mencapai perspektif dan keseimbangan yang benar dalam

---

<sup>15</sup>Andrew. E. Hill and John H Walton, *Survei Perjanjian Lama* (Malang: Gandum Mas, 2013). 442

<sup>16</sup> *ibid*

<sup>17</sup> Robert L Alden, *Tafsiran Praktis Kitab Amsal - Ajaran Untuk Memiliki Kehidupan Teratur Dan Bahagia* (Malang: Literatur SAAT, 2008). 14.

<sup>18</sup> *Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan*, 1st ed. (Malang: Gandum Mas, 1993).961

<sup>19</sup> *Ibid*.

<sup>20</sup> Hill and Walton, *Survei Perjanjian Lama*.442

<sup>21</sup> *Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan*. 962

menjalani kehidupan dan menghadapi pergumulan hidup.<sup>22</sup> tujuan lain dalam penulisan kitab Amsal adalah untuk membentuk karakter yang menjadi suatu gaya hidup dari mengetahui hikmat dan belajar untuk hidup takut akan Tuhan.

Pada bagian ini penulis akan mencoba mengeksposisi salah satu ayat yaitu Amsal 17:22, yang membahas tentang kaitan antara kehidupan batin (iman) dan fisik yang Apakah hati yang gembira dapat meningkatkan sistem imun di dalam tubuh dan menjaga tubuh tetap sehat, dan bagaimana kaitannya dengan iman percaya bahwa Allah menganugerahkan kesehatan atau manusia harus mengupayakannya. Dimana penulis kitab Amsal memberikan suatu perbandingan yang sangat signifikan antara hati yang gembira dan semangat yang patah. Dimana keduanya memberikan dampak bagi kehidupan seseorang.

### **Eksposisi Hati yang Gembira dalam Amsal 17:22**

Amsal 17: 22 menjelaskan bahwa ‘hati yang gembira adalah obat yang manjur, sedangkan semangat yang hilang mengeringkan tulang’. Jika dilihat dari bahasa aslinya kata ‘hati’ menggunakan kata ‘leb’ yang memiliki pengertian “inner man, mind, will, heart, understanding’ yang 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. Bahkan dalam bagian lain di kitab Amsal, dikatakan bahwa dari hati manusia terpancar kehidupan (Amsal 4:23). Apabila hati manusia dapat menentukan apa yang dipikir dan dirasakan, maka hati manusia tentu saja sangat terkait dengan tingkat stress yang sudah penulis jelaskan dibagian lain dalam tulisan ini, dimana tingkat stress tersebut berkaitan erat dengan kesehatan jasmani manusia. Dan dengan demikian, apa yang ada dan bagaimana hati manusia berhubungan erat dengan kesehatan jasmani manusia. Lebih dalam lagi sebenarnya bukan hanya kesehatan jasmani, namun juga kesehatan rohani. Agung gunawan juga menuliskan bahwa kedewasaan Rohani seseorang dapat ditentukan oleh hatinya.<sup>29</sup>

---

<sup>22</sup> Alden, *Tafsiran Praktis Kitab Amsal - Ajaran Untuk Memiliki Kehidupan Teratur Dan Bahagia*.14

<sup>29</sup> Agung Gunawan, “Pemuridan Dan Kedewasaan Rohani,” *Jurnal Theologia Aletheia* 19, no. 12 (2017): 1–17.

Selanjutnya, kata gembira dalam teks Amsal 17:22 menggunakan kata **"Sameach"** yang dalam bahasa Inggris diterjemahkan sebagai *Joyfull, Glad, Merry*. *Joyfull* berasal dari 2 suku kata yaitu *Joy* dan *Full* dimana *Joy* berarti sukacita dan *Full* berarti Penuh. Sedangkan kata *Glad* berarti senang dan kata *Merry* berarti gembira. Tidak ada perbedaan mencolok dalam arti terjemahan kata **Sameach**. Namun menarik melihat bahwa KJV menggunakan kata *Joyfull* dan ITB menggunakan kata Gembira. *Joy* atau sukacita adalah perasaan yang tidak ditentukan oleh keadaan sekitar. Perasaan seperti itulah yang digambarkan dengan kata *Sameach*. Jika melihat dalam perjanjian baru, Barclay menjelaskan bahwa dalam perjanjian baru kata *Sameach* sepadan dengan kata **Chara** yang memiliki arti sama yaitu Sukacita<sup>30</sup>.

Lebih lanjut Barclay menjelaskan bahwa pengertian bahwa sukacita adalah suatu situasi atau keadaan dimana manusia merasakan nyaman dalam hidupnya. Tidak heran, bahwa berita atau pesan sukacita merupakan pesan penting yang sering diucapkan oleh Seorang Rasul besar dalam perjanjian baru yaitu Rasul Paulus. Sebagai contoh, apa yang Paulus katakan dalam Filipi 4:4 "Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan : Bersukacitalah". Tidak banyak pesan Paulus yang disampaikan dengan pengulangan seperti yang Paulus katakan dalam ayat diatas. Dan jika menelaah dari bersukacita dalam Filipi 4:4, kata tersebut berasal dari kata "chairete" yang sama dengan *chara* dengan arti yang sama seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Lebih lanjut, apabila dilakukan analisa konteks pada teks Filipi 4:4, ditemukan diketahui bahwa Rasul Paulus dalam menuliskan surat ini kepada jemaat di Filipi bukan dalam keadaan yang menyenangkan, namun ada di dalam penderitaan, ada dalam penjara, dan jika dilihat ia sedang dalam keadaan yang tidak baik, namun seruan untuk bergembira, bersukacita diucapkannya berulang kali untuk memberikan semangat kepada jemaat di Filipi, sebab Paulus juga memahami Amsal 17:22.<sup>31</sup> Dari sini dapat dipahami bahwa gembira atau bersukacita yang Alkitab maksudkan bukan semata-mata ada dalam keadaan baik, namun dalam keadaan buruk sekalipun harus tetap bergembira. Penjelasan di atas menjelaskan bahwa gembira melibatkan suasana hati, di mana di dalamnya mencakup pikiran, perasaan dan kehendak. Terdapat hubungan yang erat antara tubuh dan pikiran yang akan mempengaruhi perasaan

---

<sup>30</sup> Barclay and Newman, *A Concise Greek-English Lexicon Dictionary of The New Testament* (Stuttgart: German Bible Society, 1993).

<sup>31</sup> Doohwan Ahn, "From Greece to Babylon: The Political Thought of Andrew Michael Ramsay (1686-1743)," *History of European Ideas* 37, no. 4 (2011): 421-437.

dan tampak di dalam perilaku dengan kehendaknya. seperti dijelaskan kesehatan meliputi fisik dan psikis seseorang.

Selanjutnya, kalimat Obat yang manjur dalam teks Amsal 17:22 menggunakan kata **Gegah** dan **Yatab**. **Gegah** diartikan dalam bahasa Indonesia ITB sebagai Obat, dalam KJV juga digunakan Medicine yang berarti obat. Namun, arti mula mula dari kata **Gegah** adalah Healing/Cure atau lebih tepat diterjemahkan sebagai pengobatan/penyembuhan. KBBI menjelaskan arti pengobatan sebagai proses, cara, perbuatan mengobati<sup>32</sup>. Dari arti mula mula dapat dijelaskan bahwa apabila dalam hati seseorang bersukacita, dan tidak membiarkan keadaan sekitarnya merusak sukacita tersebut, maka hati orang tersebut akan mengalami pengobatan. Tidak dapat dipungkiri, masalah membuat seseorang mengalami sakit mental yang berujung stress dan berakhir pada segala macam jenis sakit jasmani. Namun, apabila hati seseorang terus bersukacita, maka akan ada kesembuhan yang pada akhirnya akan membuat tingkat imun meningkat dan menjaga manusia dari segala macam sakit dan membuatnya tetap sehat. Hal ini dikuatkan dengan kata **Yatab** yang digunakan dalam teks Amsal 17:22 yang memiliki arti kata to be good. Kata *to be good* diartikan secara gramatikal sebagai untuk menjadi baik. Hati yang gembira/sukacita adalah sebuah obat untuk menjadi lebih baik. Kaiser Memberikan komentar pada bagian ini, bahwa dengan hati yang bersukacita, keadaan hati seseorang akan menjadi baik dan itu akan mengakibatkan kesembuhan.<sup>33</sup> kesembuhan adalah istilah yang tidak hanya digunakan secara mental, namun juga secara fisik.<sup>34</sup>

Terdapat kemiripan antara Amsal 17:22 dan Amsal 15:13; dimana intinya adalah 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 kegembiraan (kegembiraan yang sudah dijelaskan di atas) di dalam hati membuat badan menjadi sehat, sedangkan dukacita, kesedihan membuat tubuh menjadi sakit.

Jadi dapat disimpulkan bahwa iman akan memperkuat batin seseorang dan menciptakan suasana hati yang gembira yang membangkitkan semangat dalam situasi

---

<sup>32</sup> *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, n.d.).

<sup>33</sup> Walter C Kaiser, *Toward an Old Testament Theology* (Zondervan, 1991).

<sup>34</sup> Risiko, Berhubungan, and Kejadian, "Faktor Resiko Terjadi Kusta.Pdf."

apapun sehingga dapat meningkatkan sistem imun tubuh, dapat mempercepat kesembuhan, dan lain sebagainya. Seperti halnya iman, kesehatan merupakan anugerah dan dampak dari iman. Iman yang dianugerahkan Allah kepada orang percaya memberikan kemampuan dan kesanggupan untuk dapat memahami kehendak Allah, karya Allah, pribadi Allah, keberadaan Allah. Jika pemahaman ini ada maka orang percaya memahami bahwa sukacita, kegembiraan yang kekal adalah menjadi bagian di dalam kehidupan ini. Kegembiraan yang kekal memungkinkan seseorang tetap sehat dan kuat untuk tetap percaya dan optimis menjalani kehidupan di tengah himpitan dan tantangan seberat apapun; sehingga dapat beraktivitas dengan maksimal. Sedangkan iman dan kepercayaan yang merosot, tidak memegang teguh keberadaan Allah, karya Allah, pribadi Allah dan segala sesuatu yang sudah Allah janjikan akan menyebabkan kelelahan, keresahan, kekhawatiran dan melemahkan kesehatan tubuh, akibatnya tidak dapat menjalani kehidupan dengan maksimal sesuai dan seturut rencana Allah.

Sementara dalam Amsal 17: 22b juga dikatakan bahwa, "semangat yang patah (*nake, naka*) mengeringkan tulang", kesedihan-kesedihan dapat berpengaruh besar pada kesehatan" dan membuat semangat menjadi patah, kering, dimana tenggelam di dalam beban-beban dan penderitaan, dengan keadaan hati yang luka karena merasa bersalah dan ketakutan akan murka Allah (perlu diingat bahwa pada sejarahnya dalam Perjanjian Lama seseorang mengalami sakit karena murka Allah) dan keadaan ini akan mengeringkan tulang; menyerap kelembapannya sampai ke akar-akarnya, mengikis habis sumsum-sumsumnya, dan menyisakan tulang-belulang belaka pada tubuh. Fungsi tulang sangat penting bagi tubuh manusia, yaitu sebagai penopang tubuh sehingga mampu untuk berdiri, beraktivitas, berjalan; di samping itu juga tulang berfungsi untuk melindungi organ-organ penting dalam tubuh manusia. tulang yang kering akan menjadi rapuh dan tidak berfungsi sebagaimana seharusnya, demikian halnya semangat yang patah akan membuat manusia lemah sehingga tidak mampu menjalani kehidupan. Oleh sebab itu, kita harus berjaga-jaga dan berdoa melawan segala kecondongan untuk bersedih hati, sebab semua kecondongan itu membawa kita ke dalam kesusahan dan juga pencobaan.

### **IMPLIKASI BAGI ORANG KRISTEN**

Melalui pemaparan di atas didapati 3 hal yang penting untuk menjadi penerapan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu :

#### **Orang Kristen 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 stress dan tingkat stress 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 stress dan itu akan menghindarkan manusia dari berbagai macam sakit jasmani.

Tuhan memberikan kepada semua orang Kristen hati yang dapat menentukan apa yang dipikirkan, dirasakan dan dimengerti. Sebab itu, orang Kristen harus menjaga hatinya dengan baik.

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

Orang Kristen harus menyadari bahwa realita Allah 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 stress 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 Allah 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.

### **Semangat Yang Patah Meringkakan Tulang**

Semangat yang patah dapat dialami oleh semua orang termasuk orang kristen. Rasa putus asa, rasa cemas dan menyerah dapat menjadi penyebab utama dari patahnya semangat seseorang. Hal tersebut menimbulkan kesedihan-kesedihan, stress yang akan mempengaruhi kesehatan tubuh jasmani dan menghilangkan semangat sehingga manusia mengalami situasi yang lemah dan tidak berdaya. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh secara langsung terhadap sistem kekebalan tubuh manusia, dan dapat mengakibatkan stress yang berujung kepada segala macam sakit jasmani. Beberapa survey kesehatan juga memberikan hasil bahwa seorang yang sedih, akan mengalami penurunan nafsu makan dan akan sangat mudah diserang sakit jasmani baik itu penyakit kulit, atau penyakit lainnya.<sup>35</sup>

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan eksposisi teks Amsal 17:22, menunjukkan bahwa hati yang gembira turut mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang. Hati yang gembira yang bersumber pada persekutuan dengan Allah berdampak positif terhadap kesehatan tubuh. Sebaliknya, semangat yang patah berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh.

---

<sup>35</sup> Noor Mutsaqof, -, and Suryani, "Sistem Pakar Untuk Mendiagnosis Penyakit Infeksi Menggunakan Forward Chaining."

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, Doohwan. "From Greece to Babylon: The Political Thought of Andrew Michael Ramsay (1686-1743)." *History of European Ideas* 37, no. 4 (2011): 421–437.
- Alden, Robert L. *Tafsiran Praktis Kitab Amsal - Ajaran Untuk Memiliki Kehidupan Teratur Dan Bahagia*. Malang: Literatur SAAT, 2008.
- Andreas B. Subagyo. *Pengantar Riset Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Kalam Hidup, 2004.
- Fountain, Daniel.E. *Kesehatan, Alkitab & Gereja*. Bandung: Lembaga Literatur Baptis, 2003.
- Gunawan, Agung. "Pemuridan Dan Kedewasaan Rohani." *Jurnal Theologia Aletheia* 19, no. 12 (2017): 1–17.
- Hill, Andrew. E., and John H Walton. *Survei Perjanjian Lama*. Malang: Gandum Mas, 2013.
- Humas, promkes kemenkes –. "Hati Yang Gembira Adalah Obat."
- Kaiser, Walter C. *Toward an Old Testament Theology*. Zondervan, 1991.
- Kalis Stevanus. *Inner Healing*. Yogyakarta: Kanisius, 2016.
- Krisna Triyono, Samuel Dwi, 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): 263.
- Newman, Barclay and. *A Concise Greek-English Lexicon Dictionary of The New Testament*. Stuttgart: German Bible Society, 1993.
- Noor Mutsaqof, Ahmad Aniq, Wiharto -, and Esti Suryani. "Sistem Pakar Untuk Mendiagnosis

Penyakit Infeksi Menggunakan Forward Chaining." *Jurnal Teknologi & Informasi ITSmart* 4, no. 1 (2016): 43.

Risiko, Faktor, Yang Berhubungan, and Dengan Kejadian. "Faktor Resiko Terjadi Kusta.Pdf" 3, no. 1 (2014): 1–10.

Samarena, Desti. "Berteologi Dalam Konteks Indonesia Modern." *Sekolah Tinggi Teologi International Harvest Semarang 7558* (2017): 19–28.

Stevanus, Kalis. *Penyesatan Terselubung Dalam Gereja Masa Kini*. Yogyakarta: Randa's Family, 2007.

Temple, Merfyn M. *Allah Dan Manusia*. Bandung: Penerbit Kalam Hidup, 1973.

Windraswara, Rudatin, 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): 171–178.

*Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan*. 1st ed. Malang: Gandum Mas, 1993.

*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, n.d.