



FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI SARJANA DAN PROFESI DOKTER

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

Jl. Raya Raden Patah, Parung Serab, Kota Tangerang, Banten 15153. Telp. 021-4161 4011 / 0878 0005 0052

Website : fk.uhamka.ac.id, Email : kedokteran@uhamka.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 741 /F.03.08/2026

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberikan tugas kepada :

Nama : dr. Endin Nokik Stujanna, Ph.D

Tugas : Sebagai Narasumber Pengabdian Kepada Masyarakat Internasional pada Kegiatan Mother's Day Lecture dengan tema "*Strong Women Begin with a Healthy Heart Honoring the Body as a Trust from Allah*" yang diselenggarakan oleh Al-Hikmah Mosque New York, Amerika Serikat

Hari/Tanggal : Minggu 10 Mei 2026

Waktu : Pukul 11.30 AM EDT s.d Selesai

Tempat : Al-Hikmah Mosque New York
48-01 31st Ave, Astoria, NY 11103, Amerika Serikat

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT.

Jakarta, 8 Mei 2026

Plt. Dekan



Dr. Anisia Kumala Masyhadi, Lc., M.Psi., Psikolog

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan I, II FK UHAMKA
2. KTU FK UHAMKA



FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI SARJANA DAN PROFESI DOKTER

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

Jl. Raya Raden Patah, Parung Serab, Kota Tangerang, Banten 15153. Telp. 021-4161 4011 / 0878 0005 0052

Website : fk.uhamka.ac.id, Email : kedokteran@uhamka.ac.id

MOTHER'S DAY LECTURE

Strong Women Begin with a Healthy Heart
Honoring the Body as a Trust from Allah



Endin Nokik Stujanna, MD, PhD



Ahad , 10 Mei , 2026



11:30 AM - 1:00 PM



Masjid Al-Hikmah

48-01 31st Ave , L.I.C NY 11103

Let us seek knowledge and blessings together



Sertifikat

Diberikan kepada

dr. Endin Nokik Stujanna, Ph.D

sebagai

NARASUMBER

dalam Kegiatan Mother's Day Lecture dengan tema "Strong Women Begin with a Healthy Heart Honoring the Body as a Trust from Allah" yang diselenggarakan oleh Al-Hikmah Mosque New York, Amerika Serikat" difasilitasi oleh Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah Amerika Serikat pada tanggal 10 Mei 2026

Jakarta, 10 Mei 2026

Pengurus Harian PCIM Amerika Serikat



Ahmad Nurmany



MOTHER'S DAY LECTURE 2026

Strong Women Begin with a Healthy Heart

Honoring the Body as a Sacred Trust (Amanah) from Allah SWT



Al-Hikmah Mosque New York, USA



Fasilitator: PCIM Amerika Serikat



10 Mei 2026



Amanah & Kesehatan Wanita

Memahami konsep kesehatan tubuh sebagai bentuk pertanggungjawaban spiritual dan fisik seorang Muslimah.

Menjaga Jantung Sebagai Amanah

 Pemeriksaan medis jantung wanita

- ✓ Tubuh manusia adalah titipan (Amanah) dari Allah SWT yang wajib dijaga kualitas serta fungsinya.
- ✓ Jantung tidak hanya pemompa darah fisik, tetapi juga pusat spiritual (Al-Qalb) dalam tradisi Islam.
- ✓ Upaya menjaga kesehatan jantung bernilai ibadah jika diniatkan untuk memperkuat stamina beramal saleh.
- ✓ Pencegahan penyakit merupakan bentuk nyata dari ikhtiar medis yang selaras dengan ajaran keimanan.

Penyakit Jantung Pada Wanita

#1

Penyebab Kematian Wanita

Ancaman Utama Kesehatan Wanita

Penyakit kardiovaskular adalah penyebab kematian nomor satu bagi wanita secara global dan di Amerika Serikat.

Seringkali kondisi ini kurang terdiagnosis pada wanita karena gejalanya yang lebih halus dan berbeda dari pria.

Gejala Khas vs Tidak Khas

Gejala Khas (Umum)

Nyeri Dada Sebelah Kiri: Rasa tertindih beban berat atau tertekan di bagian dada.

Sesak Napas: Kesulitan bernapas yang terjadi saat beraktivitas maupun beristirahat.

Gejala Tidak Khas (Wanita)

Kelelahan Ekstrem: Rasa lelah tak wajar tanpa sebab aktivitas fisik berat.

Nyeri Punggung / Rahang: Rasa tidak nyaman di leher, rahang, atau bagian atas perut yang mirip maag.

Faktor Risiko Keseharian

Tingginya tekanan darah (hipertensi), kadar kolesterol tinggi, serta diabetes melitus menjadi pemicu utama serangan jantung. Gaya hidup di perantauan seperti pola makan tinggi garam/lemak, stres kronis, dan kurang aktivitas fisik memperbesar risiko kardiovaskular wanita.



Pilar Kesehatan Dalam Islam



Halalan Toyyiban

Memilih makanan yang tidak hanya halal, tetapi juga bernutrisi baik (toyyib) bagi pembuluh darah.



Al-Iqtisad

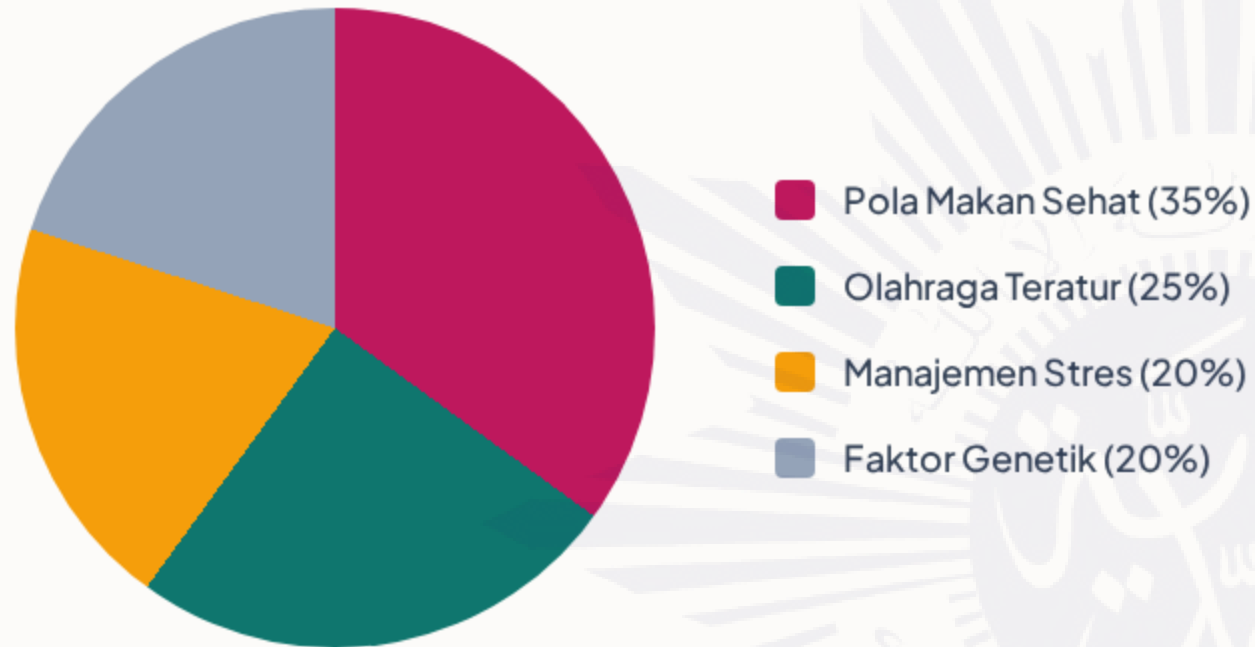
Prinsip moderasi (tidak berlebihan) dalam porsi makan sesuai petunjuk Rasulullah ﷺ.



Al-Harakah

Menjaga aktivitas fisik harian sebagai bagian dari kebiasaan hidup sehat dan aktif.

Pencegahan Penyakit Jantung



Hingga 80% risiko penyakit jantung koroner sebenarnya dapat dicegah melalui modifikasi gaya hidup sehat secara konsisten.

Stres, Hormon, dan Jantung

- ✓ Stres kronis memicu pelepasan hormon kortisol dan adrenalin yang berpotensi merusak dinding pembuluh darah.
- ✓ Ibadah khusyuk, shalat malam, dan zikrullah terbukti secara medis menurunkan frekuensi detak jantung dan tekanan darah.
- ✓ Ketenangan jiwa (Thuma'ninah) berperan langsung sebagai pelindung alami sistem kardiovaskular.



Panduan Deteksi Dini Wanita

Kelompok Usia	Pemeriksaan Wajib	Target / Angka Normal
Usia 20 – 39 Tahun	Tekanan Darah & Profil Lipid Dasar	Tensi < 120/80 mmHg
Usia 40 – 54 Tahun	Gula Darah Puasa & EKG Berkala	Gula Darah Puasa < 100 mg/dL
Usia 55+ Tahun	Skrining Kardiovaskular Lengkap	Kolesterol LDL < 100 mg/dL

Dampak Olahraga Pada Jantung

15 Menit / Hari

Penurunan Risiko 14%

30 Menit / Hari

Penurunan Risiko 30%

45 Menit / Hari

Penurunan Risiko 40%

Aktivitas fisik sedang seperti jalan cepat selama 30 menit sehari memberikan dampak signifikan bagi kesehatan jantung ibu.

Langkah Praktis Setiap Hari



Kenali Angka Anda: Rutin mencatat tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol secara berkala.



Menu Sehat Keluarga: Kurangi penggunaan minyak jenuh, gula berlebih, dan tingkatkan konsumsi serat.



Tidur Berkualitas: Prioritaskan istirahat cukup 7-8 jam setiap malam untuk pemulihan pembuluh darah.



Dukungan Komunitas: Aktif dalam komunitas pengajian untuk saling mendukung kesehatan emosional.

"Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara:
masa mudamu sebelum masa tuamu, dan sehatmu
sebelum sakitmu..."

— HR. Al-Hakim (Hadits Riwayat Ibnu Abbas r.a.)

Rencana Aksi Jantung 30 Hari

Minggu 1

Skrining kesehatan & cek
tensi darah mandiri.

1

Minggu 2

Evaluasi bahan makanan
dapur sehat & kurangi garam.

2

Minggu 3

Jalan kaki rutin 30 menit harian
bersama keluarga.

3

Minggu 4

Konsistensi manajemen stres
& tidur teratur.

4

Jazakumullah Khairan

Semoga Allah SWT Senantiasa Menjaga Kesehatan Para Ibu & Keluarga

Sesi Tanya Jawab & Diskusi Medis | Mother's Day Lecture 2026

Image Sources



https://images.stockcake.com/public/f/c/3/fc38f4e2-ca21-4ae4-afa3-8b779431b2f9_large/compassionate-medical-care-stockcake.jpg

Source: stockcake.com



<https://npr.brightspotcdn.com/dims4/default/be90062/2147483647/strip/true/crop/6834x4558+0+0/resize/880x587!/quality/90/?url=http%3A%2F%2Fnpr-brightspot.s3.amazonaws.com%2F3e%2Fa3%2F318cf9804a7b89bb084ab5383884%2F06162026-islam-family-06-kera.jpg>

Source: www.keranews.org



<https://static.vecteezy.com/system/resources/thumbnails/080/170/249/small/serene-muslim-woman-praying-gracefully-with-raised-hands-by-a-window-photo.jpeg>

Source: www.vecteezy.com