

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Definisi Menguap Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia

Dalam kamus besar bahasa Indonesia menguap berasal dari kata kuap yang berbentuk sebagai perihal atau perbuatan dimana mulut bergerak dan mengangkan dan serta tarik menarik antara rahang atas dan bawah sambil mengeluarkan nafas. Menguap dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia juga diartikan sebagai mulut dengan mengeluarkan napas dikarenakan mengantuk.<sup>9</sup>

Menguap merupakan sebuah aktifitas tubuh, seringkali terjadi pada manusia bahkan hampir setiap hari melakukannya. Menguap terdiri dari pembukaan mulut yang tidak disengaja dengan rahang melebar yang maksimal, bersama dengan inhalasi (pernafasan) panjang dan melalui mulut serta hidung, diikuti oleh ekspirasi yang lambat, terkait dengan perasaan nyaman. Durasi rata-rata menguap adalah 5 detik. Selain itu, peregangan anggota badan juga sering menyertai menguap pada manusia.<sup>10</sup>

Menguap juga merupakan aktivitas keseharian manusia yang terjadi tanpa kendali otak sadar manusia. Sehingga manusia tidak mungkin bisa merencanakan kapan akan menguap dan kapan berhenti menguap. Selama ini, menguap menjadi sebuah aktivitas dimana dianggap sebagai tanda seseorang yang sedang mengantuk. Dan hal ini menjadi pemicu para ilmuwan untuk menelitinya dengan baik mengenai hal-hwal tentang menguap mengenai implikasi yang ditimbulkan setelah manusia menguap.

---

<sup>9</sup> Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2012), edisi kelima, h. 167.

<sup>10</sup> Artikel, [http://bailement.com/congress/ficy\\_index.html](http://bailement.com/congress/ficy_index.html) , (Diakses pada 7 Januari 2022).

## B. Menguap Dalam Ilmu Semantik

Teori semantik adalah untuk menjelaskan hubungan dalam bahasa, pikiran dan realitas di alam. Sekurang-kurangnya ada empat teori yang dijelaskan Nawir Yuslim dalam bukunya mengenai ilmu semantik yaitu: Teori Referensial atau Korespondensi, Teori Kontektual, Teori Mentalisme atau Konseptual, dan Teori Formalisme.<sup>11</sup> Menurut Nawir Yuslim, untuk menerapkan metode semantik maka perlu mamahamai hadis-hadis Nabi Saw., terutama dalam bentuk- bentuk matan.<sup>12</sup>

Dalam bahasa Arab ilmu semantik disebut dengan *ilm al-dilalah* sedangkan dalam bahasa Inggris disebut dengan *semantic*, ilmu ini sebenarnya berasal dari bahasa Yunani yaitu *Sema* atau *Nominas* yang artinya tanda atau lambang atau *semaino* dalam kalimat verba yang berarti menandai, berarti, atau melambangkan. Pada definisi lainnya kata semantik berasal dari bahasa Yunani dengan kata *semantike* dimana bentuk muannats dari *semantikos* yang berarti menunjukkan, memakanai, atau dalam bahasa Inggris disebut dengan *to signify*.<sup>13</sup>

Dalam pembahasan ini yang dimaksud dengan tanda atau lambang sebagaimana pedanan kata *sema* adalah tanda *linguistik* atau sebagaimana dalam bahasa Prancis *signe linguistik* sebagaimana yang dikemukakan oleh Ferdinand de Saussure pada tahun 1996. Dimana beliau berpendapat bahwa kata ini terbagi menjadi dua komponen yaitu. *Pertama*, Komponen yang mengartikan berwujud sebagai bentuk-bentuk bunyi bahasa. *Kedua*, Komponen yang mengartikan sebagai makna dari komponen pertama tersebut. Dalam hal ini pengertian keduanya termasuk kepada komponen yang merupakan sebagai tanda atau lambang. Sedangkan yang ditandai atau dilambanginya adalah sesuatu yang berdasar diluar bahasa lazim yang disebut dengan referensi atau hal sebagai rujukan.<sup>14</sup>

Secara istilah kata *semantique* berasal dari bahasa Prancis yang diserap kepada bahasa Yunani dan diperkenalkan oleh Michael Breal bahwa beliau mengatakan bahwa “sebenarnya semantik belum tegas membicarakan makna atau

---

<sup>11</sup> Nawir Yuslem, *Metodologi Penelitian Hadis: Teori dan Implementasi dalam Penelitian Hadis* (bandung: Citapustaka Media Printis, 2008), h. 170-175.

<sup>12</sup> Yuslem, *Metodologi Penelitian Hadis*, h.179-186.

<sup>13</sup> Abdul Chaer, *Pengantar Semantik*, ( Jakarta: Prima Medika,2015), h. 13.

<sup>14</sup> Henry Guntur Tarigan, *Pengajaran Semantik*, (Bogor : Angkasa CV, 2009), h. 38.

belum tegas membahas makna sebagai objeknya, sebab yang dibahas lebih banyak yang berhubungan dengan sejarah.”<sup>15</sup>

Sehingga semantik lebih menitik-beratkan pada bidang makna dengan berpangkal dari acuan simbol. Semantik adalah telaah makna, ia menelaah lambang-lambang atau tanda-tanda yang menyatakan makna, hubungan makna yang satu dengan yang lain dan pengaruhnya terhadap manusia dan masyarakat. Oleh karena itu, semantik mencakup makna-makna kata, perkembangannya, dan perubahannya.

Ilmu semantik juga merupakan salah satu ilmu dari satu bagian tiga tataran bahasa yang meliputi fonologi, yaitu tata bahasa (morfologi dan juga sintaksis). Ilmu semantik juga dapat diartikan sebagai makna yang membicarakan bagaimana asal mula makna tersebut dan perkembangannya dan terjadinya perubahan dalam bahasa.<sup>16</sup>

Dalam bahasa Arab, kata semantik diterjemahkan dengan *ilm al-dilalah* yang terdiri dari dua kata yaitu *ilm* (ilmu pengetahuan) dan juga *al-dilalah* (penunjukkan atau makna). Jadi dapat kita simpulkan dalam bahasa Arab secara definisi *ilm al-dilalah* yaitu ilmu yang mempelajari tentang makna. Sedangkan secara istilah yang dimaksud dengan *ilm al-dilalah* adalah sebagai salah satu cabang ilmu *linguistik* atau *ilm lughah* yang telah berdiri sendiri adalah ilmu yang mempelajari tentang makna suatu bahasa, baik pada tataran mufrodat atau kosa kata maupun tataran tarakib atau struktur.<sup>17</sup>

Dalam *ilm al-dilalah* menurut Ibnu Hajar dalam Kitabnya beliau mengatakan bahwa menguap itu terjadi karena keadaan badan yang ringan dan terbukanya pori-pori serta tidak adanya tujuan di dalam menuruti perut kenyang.

<sup>15</sup> Tarigan, *Pengajaran Semantik*, h. 58.

<sup>16</sup> Abdul Chaer, *Pengantar Semantik Bahasa Indonesia* (Jakarta :Renika Cipta), h. 98.

<sup>17</sup> Moh Matsna, *Kajian Semantik Arab*, (Jakarta : Pramedia Grup, 2016), h. 37.

Hal ini lah yang membedakan dengan menguap yang disebabkan karena memenuhi badan dengan memperbanyak makan.<sup>18</sup>

Ibnu Hajar al-Asqalani juga mengutip perkataan Ibnul Arabiy bahwa beliau mengatakan segala sesuatu yang dibenci oleh Allah Swt. itu dinisbatkan kepada perbuatan syaitan. Sedangkan segala sesuatu yang disukai oleh Allah dinisbatkan kepada malaikat. Hal ini dilihat dari penyebab yang melatarbelakanginya. Menguap atau *tatsaub* disebabkan oleh perut yang memenuhi kapasitas dan memunculkan sifat malas itulah sebabnya syetan sangat menyukai orang yang menguap.<sup>19</sup>

Menurut Imam an-Nawawi menguap dalam *ilm al-dilalah* adalah *tatsaub* yang dapat mengundang syahwat. Ketika badan terasa berat dan bersantai-santai karena terlalu banyak makan. Maka kita diperintahkan untuk menahan dari menguap semampu kita karena sesungguhnya dalam menahan tersebut terdapat perintah Allah yang apabila dilakukan Allah swt. menyukainya.<sup>20</sup>

Inilah pendekatan kata menguap dalam ilmu semantik pada bahasa Arab dimana menurut pendapat ulama bahwa menguap adalah sebuah aktifitas yang sangat mudah untuk dimasuki atau dipengaruhi oleh syaitan sebagaimana penjelasan pada Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi pada bab sebelumnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

### C. Menguap Dalam Ilmu Medis

Dalam dunia kesehatan atau medis para ilmuwan mempunyai pendapat yang sama mengenai menguap bahwa menguap adalah aktivitas dimana rongga mulut terbuka lebar dan menarik napas dengan semaksimal mungkin dan terjadi

---

<sup>18</sup> Maktaba Syamilah, *Fathul Baari fi Syarah Tirmidzi Bukhori Li Ibnu Hajar*, Juz. X, h. 607.

<sup>19</sup> Syamilah, *Fathul Baari*, Juz. X, h. 612.

<sup>20</sup> Syamilah, *Fathul Baari*, Juz. X, h. 614.

tanpa dasar pengendalian oleh otak. Namun para ilmuwan belum bisa memastikan apa penyebab menguap secara pasti karena terdapat beberapa penelitian yang ada.

Para ilmuwan modern mengembangkan terkait dengan penelitian mengenai menguap sebagaimana yang dihimpun oleh *US National Library of Medicine, National Institutes of Health*. Memberikan beberapa hasil penelitian mengenai keterangan menguap yaitu :

1. Menguap Mampu Meningkatkan Gairah
2. Menguap Mampu Menyamakan Tekanan Udara Pada Telinga
3. Menguap Mampu Mendinginkan Otak
4. Menguap itu Menular dan Menularkan Bentuk Empati Sosial.<sup>21</sup>

Dalam kajian sains masih dilakukan pengembangan peneliian terkait dengan menguap, karena menguap tidak bisa dipastikan penyebabnya, Beberapa penyebab menguap yang dikemukakan oleh peneliti yaitu :

1. Keterangan asupan oksigen di dalam otak sehingga sistem pernafasan kita melakukan pernafasan yang panjang untuk mengambil udara sebanyak-banyaknya yang kemudian dikeluarkan melalui mulut, dan inilah yang kita sering menyebutnya dengan menguap.
2. Karena tubuh lelah, mengantuk dan kurang fokus juga bisa menyebabkan menguap. Dalam beberapa pendapat kesehatan menguap merupakan sebuah sinyal bagi tubuh ketika tubuh sudah memerlukan istirahat dan bahkan jika seseorang terlalu sering menguap bisa menjadi sebab tanda adanya gangguan kesehatan.

---

<sup>21</sup>Jurnal Online dalam US National Librari of Medicine dalam situs <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>, (diakses pada 7 Januari 2022).

3. Menguap karena tertular orang yang sedang menguap. Saat sedang melihat, mengamati, mendengar, meneliti atau bahkan berfikir tentang menguap, maka seseorang menjadi sangat mungkin ikut menguap. Berdasarkan ilmu psikologi, hal ini terjadi dikarenakan adanya suatu bentuk empati yang kemudian membuat seseorang ikut melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain. Namun hal ini tidak bisa dipastikan juga karena jika didasarkan oleh orang lain. Namun hal ini tidak bisa dipastikan juga, karena jika didasarkan pada penelitian yang ada sebagaimana telah diuraikan dalam bab sebelumnya hal ini tergantung pada objek yang diteliti. Karena seperti anak autisme, yang tidak mempunyai kedekatan sosial belum tentu bisa tertular.<sup>22</sup>

Inilah definisi menguap dalam ilmu medis ada beberapa pendapat para ilmuwan mengenai faktor penyebab terjadinya menguap dan apa sebenarnya yang terjadi dalam proses menguap.

#### **D. Menguap Secara Umum**

Secara umum menguap dikenal sebagai tanda bahwa seseorang sedang mengantuk atau bosan. Jika seseorang menguap di kantor ketika jam kerja misalnya, langkah selanjutnya yang mungkin diambil adalah menyeduh kopi atau teh hangat. Menguap juga dikenal sebagai aktivitas yang kurang sopan jika dilakukan sembarangan atau tanpa menutup mulut. Secara ilmiah, menguap merupakan sebuah momen untuk memberikan otak udara segar dan mendinginkan otak saat bekerja terlalu keras.

---

<sup>22</sup>Jurnal Online dalam US National Librari of Medicine dalam situs <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>, (diakses pada 7 Januari 2022). h. 57.

Teori ini pun telah diuji dalam sebuah penelitian, hasilnya menunjukkan bahwa saat musim dingin, orang akan lebih sering menguap. Hal itu terjadi karena saat musim dingin, tubuh menjadi lebih hangat dibandingkan udara di luar tubuh. Itulah yang membuat seseorang mungkin lebih sering menguap ketika berada di ruangan ber-AC.

Namun, selain sebagai tanda bahwa seseorang sedang mengantuk, ada pendapat yang berkembang di masyarakat bahwa menguap adalah tanda bahwa orang itu cerdas. Anggapan itu bermula dari sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal *Biology Letter* mengungkapkan bahwa lama menguap ternyata memiliki korelasi dengan ukuran otak.<sup>23</sup>

Semakin lama menguap, maka semakin besar ukuran otak seseorang. Penelitian tersebut menemukan fakta bahwa mamalia dengan otak lebih besar biasanya akan menguap lebih lama. Dengan mengumpulkan data berat otak dari 29 jenis mamalia, peneliti kemudian memperhatikan bagaimana mereka menguap. Semua hasil dicatat dan akhirnya ditemukanlah rata-rata waktu menguap untuk setiap jenis mamalia. Hasilnya, manusia menguap selama rata-rata 7 detik, sementara simpanse menguap selama 5 detik, dan tikus menguap rata-rata hanya selama setengah detik. Bedanya durasi waktu menguap itu diduga bergantung pada lama waktu yang dibutuhkan untuk mendinginkan otak. Volume otak yang lebih besar akan membutuhkan waktu pendinginan yang lebih lama dibanding volume otak yang kecil. Itulah mengapa semakin besar otak, semakin lama waktu

---

<sup>23</sup>JurnalOnline dalam US National Library of Medicine dalam situs <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>, (diakses pada 7 Januari 2022). h. 57.

yang dibutuhkan untuk pendinginan, karena memang salah satu fungsi menguap adalah untuk mendinginkan otak.

Jika menguap merupakan respon alami tubuh yang dilakukan ketika otak memerlukan asupan udara segar, mengapa terkadang kita bisa ikut menguap ketika orang di dekat kita menguap, menguap bisa menular layaknya penyakit. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa bagian pengendali fungsi motorik pada otak mengalami respon tertentu yang dapat membuat kita ingin menguap ketika melihat orang lain menguap.

Dalam kondisi ini, korteks motor utama memiliki peran yang membuat tubuh berada dalam kondisi yang mirip seperti sedang terkena sindrom tourette, yaitu kelainan saraf langka yang membuat seseorang tidak bisa mengendalikan gerak-gerik tubuh serta apa yang terlontar dari mulutnya. Para peneliti pun menyebut kondisi menguap yang menular ini sebagai kondisi yang setara dengan *echophenomena*, yaitu kondisi dimana seseorang secara otomatis meniru kata-kata atau perilaku orang lain.

Dari 36 partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini, semuanya dimonitor kondisi otaknya saat harus melihat satu sama lain menguap. Para peneliti pun kemudian melihat perubahan pada otak para partisipan dan terbukti bahwa melihat orang menguap memang bisa memberikan dorongan untuk melakukan hal yang sama, melalui rangsangan pada respon korteks motor utama manusia.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> <https://www.halodoc.com/artikel/menguap-tanda-mengantuk-atau-cerdas>(Diakses pada 20 Januari 2022).



Menguap adalah proses membuka mulut, menarik napas dalam-dalam, dan mengisi paru-paru dengan udara. Ini adalah respons yang sangat alami, tanda tubuh merasa kelelahan dan kantuk. Menguap ini terkadang berlangsung singkat atau pendek, tapi terkadang juga bisa terjadi selama beberapa detik sebelum napas terbuka. Mata berair, peregangan tubuh, dan desahan adalah <sup>25</sup>Gejala yang bisa menyertai menguap.

Para peneliti tidak benar-benar yakin mengapa menguap terjadi, tetapi pemicu umum termasuk kelelahan dan kebosanan. Menguap juga terkadang bisa terjadi ketika seseorang berbicara tentang menguap atau melihat atau mendengar orang lain menguap. Diyakini bahwa menguap yang menular mungkin ada hubungannya dengan komunikasi sosial. Selain itu, sebuah studi yang diterbitkan dalam *International Journal of Applied and Basic Medical Research* pada 2013, menunjukkan bahwa menguap dapat membantu mendinginkan suhu otak. Jika menguap ini terjadi tidak terlalu sering, kondisi itu bisa jadi normal. Perlu menjadi waspada jika menguap terjadi begitu sering, lebih dari satu kali per menit dalam waktu tertentu.

Meskipun menguap berlebihan biasanya dikaitkan dengan mengantuk atau bosan, tapi itu mungkin juga merupakan gejala dari masalah medis yang mendasarinya. Melansir *Health Line*, kondisi kesehatan tertentu dapat menyebabkan reaksi vasovagal, yang mengakibatkan menguap berlebihan. Selama reaksi vasovagal, ada peningkatan aktivitas di saraf vagus. Saraf ini mengalir dari otak ke tenggorokan dan ke perut. Penyebab sering menguap dari menguap yang berlebihan tidak diketahui secara pasti. Namun, hal itu dapat terjadi sebagai akibat dari beberapa faktor umum, seperti: Mengantuk dan kelelahan Gangguan tidur, seperti sleep apnea atau narkolepsi Efek samping dari obat-obatan yang digunakan untuk mengobati depresi atau kecemasan, seperti

---

<sup>25</sup><https://health.kompas.com/read/2020/05/03/140100468/waspada-sering-menguap-bisa-jadi-tanda-5-penyakit-berbahaya-ini?page=all>(Diakses pada 20 Januari 2022).

selective serotonin reuptake inhibitor (SSRIs) Meskipun kurang umum, menguap berlebihan juga bisa menunjukkan:

1. Tumor otak

Menguap berlebihan dapat merupakan gejala dari lobus frontal atau tumor batang otak. Gejala lain yang mungkin menandakan tumor otak termasuk: Sakit kepala Perubahan kepribadian Kesemutan, kelemahan, atau kekakuan pada satu sisi tubuh Hilang ingatan Masalah dengan penglihatan.

2. Serangan jantung

Menguap berlebihan bisa terkait dengan saraf vagus yang membentang dari bagian bawah otak ke jantung dan perut. Dalam beberapa kasus, menguap berlebihan dapat mengindikasikan perdarahan di sekitar jantung atau bahkan serangan jantung. Gejala lain yang mungkin mengindikasikan masalah jantung termasuk: Sakit di dada Sesak napas Rasa sakit di tubuh bagian atas Mual Pusing .

3. Epilepsi

Orang dengan epilepsi bisa menguap secara berlebihan, seperti sebelum, selama, atau setelah kejang yang dimulai di lobus temporal. Epilepsi ini dapat disebut sebagai epilepsi lobus temporal. Penderita epilepsi juga mungkin mengalami menguap berlebihan karena kelelahan yang disebabkan oleh epilepsi.

4. Sklerosis ganda

Orang dengan multiple sclerosis (MS) mungkin mengalami menguap berlebihan karena kelelahan yang berhubungan dengan sklerosis ganda, atau untuk mengatasi regulasi suhu yang disebabkan oleh masalah tersebut. Menguap berlebihan juga dapat timbul dengan kelainan sistem saraf pusat lainnya. Menguap juga dikaitkan dengan peningkatan kortisol, yang merupakan hormon stres dalam tubuh. Ini mungkin mengapa menguap kerap dikaitkan erat dengan kecemasan dan kelelahan, yang keduanya menempatkan tubuh di bawah tekanan.

5. Gagal hati

Menguap berlebih juga bisa menjadi tanda adanya gagal hati. Para ilmuwan percaya bahwa hal itu disebabkan oleh kelelahan yang disebabkan oleh gagal hati. Jika menguap berlebihan terjadi akibat gangguan tidur, para dokter dapat merekomendasikan obat atau teknik bantuan tidur untuk mendapatkan tidur yang lebih nyenyak. Jika menguap berlebihan adalah gejala dari kondisi medis yang serius, seperti epilepsi atau gagal hati, maka masalah yang mendasarinya harus segera ditangani.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup><https://health.kompas.com/read/2020/05/03/140100468/waspada-sering-menguap-bisa-jadi-tanda-5-penyakit-berbahaya-ini?page=all>(Diakses pada 20 Januari 2022).

Dan setiap sesuatu yang terjadi memiliki sebab bagaimana bisa terjadi, adapun sebab tersebut akan dijelaskan dibawah ini.

Menguap bukan saja pertanda mengantuk, ada kondisi medis tertentu yang bisa menyebabkan seseorang sering menguap. Menguap adalah respons tubuh akibat rasa lelah, seseorang juga dapat menguap ketika melihat orang lain menguap, sebagai suatu bentuk empati. Ketika menguap berlebihan dan terlalu sering, hal itu bisa terjadi karena lelah berlebihan atau adanya kondisi medis tertentu. Berikut adalah beberapa penyebab menguap berlebihan:

### 1. Masalah Tidur

Seseorang menguap karena masalah tidur, rasa lelah yang terjadi karena kurang tidur dapat menjadi penyebab orang sering menguap. Apabila rasa lelah terasa berlebihan dan sering muncul pada siang hari, atau memang terdapat gangguan tidur, konsultasikan segera dengan dokter. Seseorang mungkin tidak sadar bahwa dirinya sedang mengalami masalah tidur. Seperti pada pengidap *obstructive sleep apnea* (OSA), bisa saja tidak memiliki gejala yang mudah tampak saat bangun. Namun, OSA tersebut dapat membuatnya merasa lelah sepanjang hari. Gejala lain yang menunjukkan bahwa seseorang mungkin memiliki masalah tidur adalah kesulitan konsentrasi, refleks atau respon yang lebih lambat, mudah tersinggung, serta merasa tidak termotivasi.

### 2. Menguap Menular dari Orang Lain

Ketika seseorang menguap, orang lain yang melihatnya dapat “tertular” untuk menguap juga. Bahkan ada anggapan bahwa semakin mudah orang menguap karena meniru orang lain, semakin baik pula kemampuan interaksi sosial dan empatinya.

### 3. Rasa Cemas

Seseorang menguap karena rasa cemas, salah satu penyebab menguap terus adalah karena rasa cemas. Ini terjadi karena kecemasan akan memengaruhi jantung dan sistem pernapasan, serta level energi. Semua hal ini dapat memicu rasa sesak, menguap, dan stres. Dengan merasa cemas, seseorang dapat menguap lebih sering dari biasanya atau lebih sering dibandingkan ketika sedang tidak cemas.

#### 4. Rasa Bosan

Ketika otak sedang terasa tidak terangsang dan mulai melambat, suhu tubuh akan turun. Akhirnya akan mulai merasa mengantuk, dan sering menguap. Hal ini sering terjadi tanpa disadari.

#### 5. Obat-obatan Tertentu

Beberapa obat yang dapat menyebabkan sering menguap, di antaranya: Anti depresan dan golongan selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI) Antihistamin sebagian obat anti nyeri.

#### 6. Depresi

Seseorang yang sedang mengalami depresi dapat menguap berlebihan, karena rasa lelah merupakan salah satu gejala depresi, maupun efek samping dari obat antidepresan yang dikonsumsi.

#### 7. Gangguan pada Jantung

Menguap berlebih dapat berhubungan dengan saraf vagus, yang berada pada bagian bawah otak dan menurun hingga jantung. Pada sebagian kasus, menguap berlebihan dapat menandakan bahwa terdapat perdarahan di sekitar jantung, atau bahkan serangan jantung.

#### 8. Stroke

Penyebab menguap juga berhubungan dengan stroke. Dikatakan bahwa menguap dapat membantu mengatur dan mengurangi suhu basal tubuh dan otak setelah terjadinya cedera otak atau stroke. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa proses menguap melibatkan batang otak, yang berhubungan dengan saraf tulang belakang. Selain itu, menguap berlebihan dapat terjadi sebelum atau setelah stroke.

#### 9. Kegagalan pada Organ Hati

Menguap berlebihan dapat terjadi saat fase-fase akhir dari kegagalan organ hati. Hal ini dipercaya terjadi karena kelelahan yang disebabkan oleh kegagalan organ hati. Selain menguap, terdapat gejala lain seperti nafsu makan berkurang, diare, dan rasa kantuk berlebihan pada siang hari.<sup>27</sup>

Itulah beberapa penyebab menguap yang perlu diketahui. Apabila seseorang merasa sering menguap lebih dari biasanya, sebaiknya konsultasikan dengan dokter. Terutama apabila disertai oleh gejala lainnya yang mengganggu.

---

<sup>27</sup><https://health.kompas.com/read/2020/05/03/140100468/waspada-sering-menguap-bisa-jadi-tanda-5-penyakit-berbahaya-ini?page=all>(Diakses pada 20 Januari 2022).

Ketika tidur di malam hari seseorang sudah cukup, kemungkinan besar seseorang tersebut jauh dari rasa kantuk seharian penuh. Namun beberapa orang merasa sering menguap meskipun dirinya sudah tidur dengan cukup. Ternyata penyebab seseorang sering menguap tidak selalu karena kurang tidur, seperti penjelasan sebelumnya diatas.

### E. Adab Menguap

Menguap di hadapan orang lain tidak baik dipandang mata, menguap tidak pantas dilakukan seseorang yang sopan, oleh karena itu, orang yang menguap harus menahan agar tidak menguap atau paling tidak menutup mulutnya yang menganga dengan telapak tangannya agar orang yang berada disekitarnya tidak melihat. Nabi Saw mengajarkan umat Muslim, laki-laki dan perempuan, tata krama yang patut didalam konteks sosial agar mereka tidak membuat orang lain tidak nyaman atau mengganggu mereka jemu dengan orang di sekitarnya atau merasa mereka ingin orang tersebut segera pergi dari hadapan mereka. Muslimah yang sopan hendaknya bersikap seperti tuntunan tata krama Islam.<sup>28</sup>

Adapun adab menguap yaitu :

#### a. Menahan dari pada menguap

Diriwayatkan Al-Bukhari dari pada Abu Hurairah RA dari pada Nabi Saw sesungguhnya baginda bersabda: ‘‘Apabila seseorang dari kamu menguap maka hendaklah dia menahan semampunya’’.

#### b. Menutupi mulut

Diriwayatkan dari pada Abu Sa’id dari pada Nabi Saw bersabda: ‘‘Apabila salah seorang dari kamu menguap maka hendaklah dia menutupi mulutnya dengan tangannya, sesungguhnya syaitan memasuki mulutnya sewaktu menguap’’.

#### c. Dibenci (makruh) mengangkat suara sewaktu menguap

Diriwayatkan dari Nabi Saw bersabda: ‘‘sesungguhnya Allah Swt membenci mengangkat suara sewaktu ketika menguap dan bersin.’’<sup>29</sup>

Kebanyakan para peneliti yang mengkaji tentang perilaku menguap ini lebih cenderung dalam membahas penyebab terjadinya menguap, proses menguap dan efek yang ditimbulkan ketika menguap. Tidak pernah disinggung terkait hal

<sup>28</sup>Dr. Muhammad Ali Al-Hasyimi, *Kepribadian Wanita Muslimah*,(Qisti Press Jl. Melur: Jakarta), h. 302.

<sup>29</sup> Mohamad Amin Khoiril Anwar, *Adab Seorang Muslim*, (Jl. Pulau Indah cet.I 2014), h. 22-23.

apa yang perlu dilakukan oleh seseorang ketika menguap. Perintah untuk menahan ketika seseorang menguap hanya terdapat di dalam hadis sebagaimana telah disampaikan oleh Rasulullah Saw.

Di dalam beberapa kitab hadis, hadis tentang menguap ini ditempatkan kitab atau bab adab atau etika. Hadis ini memberikan tuntunan terkait hal yang perlu dilakukan ketika seseorang menguap. Mungkin ini hanya terkesan hanya sebagai sebuah adab prilaku semata, namun menurut hemat penulis tuntunan untuk menahan ketika menguap yakni menahannyasemampu mungkin atau menutupi mulut dengan tangannya adalah suatu bentuk hal paling tepat yang perlu dilakukan seseorang karena beberapa pertimbangan berikut:

1. Ketika seseorang menguap maka akan menampilkan wajah yang sangat buruk. Tentunya hal itu tidak layak untuk dipertontonkan di hadapan orang lain. Tentunya seseorang perlu menutupi mulutnya untuk tidak menampakkan perubahan muka yang jelek ketika menguap.
2. Bahwa menguap itu menarik nafas secara dalam dan kemudian membuangnya secara besar-besaran melalui mulut, hal ini apabila tidak ditutupi mulutnya akan berbahaya. Hal ini dihubungkan dengan keterangan bahwa menguap berasal dari setan. Apabila kita memaknai setan sebagai sebuah virus atau kuman penyakit, maka saat kita tidak menutupi mulut ketika menguap kita akan menarik udara secara besar-besaran yang ditakutkan di udara tersebut terdapat beberapa kuman dan virus yang berbahaya dari luar sehingga kita hirup dan masuk ke dalam paru-paru kita. Selanjutnya saat kita membuang nafas, apabila kita tidak

menutupi mulut kita, ditakutkan apabila terdapat kuman atau virus penyakit yang berasal dari tubuh kita dan kemudian kita hembuskan secara bebas dengan nafas besar tanpa kita tahan maka akan menyebabkan persebaran virus kepada orang di sekitar kita, dan tentu ini sangat berbahaya. Praktisnya, menutup mulut dengan tangan dan ditahan semampunya ketika menguap adalah bentuk pertahanan atas kemungkinan serangan virus yang akan menular atau menyerang.

