NIKAH YUK!!

“Dan diantara tanda-tanda kekuasaannya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantara rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”(30:21). “Dialah yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan isterinya, agar dia merasa senang kepadanya”(7:189). “Maka kawinilah wanita-wanita yang kamu senangi: dua, tiga atau empat. Kemudian jika kamu takut tidak akan dapat berlaku adil, maka kawinilah seorang saja”(4:3). “Mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka”(2:187). “Dialah yang menjadikan untukmu malam sebagai pakaian”(25:47). “Dan dari padanya Dia menciptakan isterinya, agar dia merasa senang kepadanya”(7:189).

Ibnu Mas'ud berkata, “Meski sisa usiaku tinggal 10 hari, aku lebih senang untuk menikah supaya aku tidak bertemu Allah dalam keadaan membujang”.

Dr. Hafilberg, direktur rumah sakit jiwa di New York mengatakan, “Orang lajang yang masuk rumah sakit jiwa jumlahnya 4 kali lipat lebih besar dibanding orang yang menikah”. Hasil penelitian terbaru dikeluarkan oleh *Newsmaxhealth*. Tim peneliti dari *Duke University Medical Center*, North Carolina menunjukkan bahwa orang yang menikah dapat meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang di usia paruh baya, kesejahteraan ini berhubungan dengan kesehatan. Sebaliknya, jika seseorang memilih tidak menikah memiliki peluang tiga kali meninggal lebih cepat dibanding rekan mereka yang menikah.

Penelitian ini juga menemukan bahwa menjadi lajang setelah usia 40 tahun atau tidak memiliki pasangan (setelah bercerai atau pasangan meninggal) akan meningkatkan risiko meninggal lebih awal di usia paruh baya. Keuntungan lain bagi pasangan menikah adalah perubahan perilaku tidak sehat, misalnya saja tidak merokok atau berhenti minum minuman beralkohol.

"Memiliki pasangan saat usia paruh baya adalah bentuk perlindungan," demikian yang dijelaskan Ilene Siegler, salah seorang peneliti.

Studi dari University of California menemukan bahwa orang yang menikah akan lebih bahagia dan mampu mengurangi kadar stresnya dibandingkan dengan orang yang tak menikah. Peneliti mengambil sampel air liur partisipan untuk menguji tingkat kortisol (hormon stres), diketahui orang yang menikah memiliki kadar kortisol yang lebih rendah sehingga tingkat stresnya lebih kurang.

Studi terbaru yang dilakukan oleh Tel Aviv University menunjukkan pernikahan bahagia bisa membantu mencegah stroke fatal pada laki-laki. Didapatkan laki-laki yang tidak menikah memiliki risiko 64 persen lebih tinggi terkena stroke fatal dibandingkan dengan laki-laki menikah

Orang setengah baya yang hidup sendiri dua kali lebih mungkin mengalami demensia dan penyakit Alzheimer dibandingkan dengan orang yang menikah. Sedangkan orang yang bercerai pada usia setengah baya akan membuatnya memiliki risiko 3 kali lipat. Hasil ini berdasarkan penelitian yang dipimpin oleh Miia Kivipelto dari Swedish Medical University Karolinska Institutet.

Berdasarkan penelitian dari Brigham Young University diketahui laki-laki dan perempuan yang menikah akan memiliki tekanan darah lebih rendah dibandingkan dengan lajang. Hal ini karena pada umumnya orang-orang tersebut memiliki sistem yang lebih teratur dan tidak terlalu cuek lagi dengan kesehatan dirinya sendiri.

Pernikahan umumnya memberikan dukungan sosial dan juga emosional sehingga dapat mengurangi depresi serta kecemasan seseorang. Bahkan sebuah studi menunjukkan orang yang sudah memiliki depresi akan mendapatkan dorongan psikologis dari pernikahannya. Hasil studi ini dilaporkan dalam *Journal of Health and Social Behavior*.

Sebelum menikah umumnya seseorang tidak terlalu memperhatikan kondisi tubuhnya dan bertindak sesuka hati. Tapi studi menunjukkan pernikahan bisa membuat seseorang lebih sedikit terlibat dalam perilaku berisiko seperti mengonsumsi alkohol, sering pulang malam dan juga tidak merawat diri. Hal ini karena ada orang-orang yang harus ia perhatikan selain dirinya sendiri. Selain itu jika ia sudah memiliki anak umumnya akan lebih jauh berperilaku sehat