Sulistyo Andarmoyo, M. Kes
Prof. Dr. Harmy bin Mohamed Yusoff
Prof. Madya Dr. Berhanundin bin Abdullah
Dr. Yuzana binti Mohd Yusop

Perawatan Rohani Islam

Penderita Diabetes Mellitus

Sulistyo Andarmoyo, M. Kes
Prof. Dr. Harmy bin Mohamed Yusoff
Prof. Madya Dr. Berhanundin bin Abdullah
Dr. Yuzana binti Mohd Yusop

PERAWATAN ROHANI ISLAM

Penderita Diabetes Mellitus

Penerbit : Unmuh Ponorogo Press

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA

PASAL 113

KETENTUAN PIDANA SANGSI PELANGGARAN

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, da/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)
3. Setiap Orang yang tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah)
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah)

PERAWATAN ROHANI ISLAM

Penderita Diabetes Mellitus

PERAWATAN ROHANI ISLAM

Penderita Diabetes Mellitus

Penyusun :
Sulistyo Andarmoyo, M. Kes
Prof. Dr. Harmy bin Mohamed Yusoff
Prof. Madya Dr. Berhanundin bin Abdullah
Dr. Yuzana binti Mohd Yusop

Hak Cipta © 2022, Penulis
Hak Terbit © 2022, Penerbit : Unmuh Ponorogo Press
Jalan Budi Utomo Nomor 10 Ponorogo-63471
Telp. (0352) 481124, 487662
Faks. (0352) 461796
E-mail : unmuhpress@umpo.ac.id / umpopress@gmail.com
Website : umpopress.umpo.ac.id

Desain Sampul : Tim Unmuh Ponorogo Press
Sumber Gambar Sampul :

ISBN : 978-602-0791-46-3
Cetakan Pertama, November 2022

67 halaman, 15,5 x 23 cm

Dilarang keras mengutip, menjiplak, memfotocopi, atau memperbanyak dalam bentuk apa pun, baik sebagian maupun keseluruhan isi buku ini, serta memperjualbelikannya tanpa izin tertulis dari penerbit Unmuh Ponorogo Press.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

"Dan bila aku sakit, maka Dia-lah (Allah) yang menyembuhkan aku"
(Q.S. Asy-Syu'araa': 80)

Kata Pengantar

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillahirabbilalamin. Segala puji bagi Allah SWT Pemilik semesta alam, sholawat dan salam semoga terlimpahkan atas junjungan besar Rasulullah Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabat-sahabatnya dan siapa saja yang mengikuti risalahnya dengan penuh keikhlasan hingga hari kiamat.

Dengan berkat rahmat Allah SWT akhirnya Buku Perawatan Rohani Islam Penderita Diabetes Mellitus ini dapat kami hadirkan sebagai bentuk kepedulian dan dukungan sosial bagi penderita Diabetes Mellitus (DM) agar dapat melakukan pengelolaan penyakitnya dengan baik dan paripurna dan pada akhirnya mampu mengurangi angka kesakitan dan bisa meningkatkan kualitas hidup bagi penderita Diabetes Mellitus.

Diabetes Mellitus atau orang awam sering menyebutnya dengan kencing manis adalah suatu penyakit di mana terjadi gangguan pada metabolisme gula darah yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah dengan segala akibatnya. Angka kejadian penyakit DM mengalami progres peningkatan jumlah baik di dunia maupun di Indonesia, dan menjadi hal yang sangat penting untuk segera ditangani dengan sungguh-sungguh agar tidak menjadi masalah kesehatan masyarakat yang lebih besar lagi.

Ada beberapa alasan penting yang menyebabkan penyakit DM untuk menjadi perhatian: Penyakit DM bisa menimbulkan depresi bagi yang mengalaminya. Perawatan DM membutuhkan waktu yang cukup lama belum lagi ancaman terhadap berbagai macam komplikasi yang akan mungkin ditimbulkannya. Kondisi ini seringkali menjadikan depresi pada penderita yang nantinya akan mempengaruhi kondisi fisik, psikis, sosial dan spiritual secara komprehensif.

Proses penyembuhan penyakit DM memerlukan perhatian yang cukup besar. Pasien Diabetes Mellitus diharapkan menjaga kepatuhan dalam perawatan diri yang meliputi patuh dalam menjalankan diet, latihan/olahraga, pemeriksaan glukosa darah, perawatan kaki dan pengobatan DM.

Dalam rangka untuk membantu mempercepat kesembuhan penyakit DM penulis menawarkan suatu bentuk pendekatan yaitu pemberian bimbingan rohani Islam pada penderita DM dan keluarganya dengan mengintegrasikan nilai-nilai keislaman. Ajaran Islam telah mengingatkan akan adanya firman Allah SWT yaitu:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ٨٠

Artinya: "Dan bila aku sakit, maka Dia-lah (Allah) yang menyembuhkan aku" (QS. Asy-Syu'araa': 80).

Buku kecil ini memberikan bimbingan perawatan rohani kepada semua penderita DM khususnya yang beragama Islam agar mereka dapat mengikuti proses manajemen pengobatan DM dengan tetap tawakkal dan keyakinan penuh bahwa mereka akhirnya akan mendapat kesembuhan dari Allah SWT.

Semoga Buku Perawatan Rohani Islam Penderita Diabetes Mellitus ini membawa manfaat bagi kita semua.

Assalamu'alikum Wr. Wb.

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL i
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR SINGKATAN x
BAB 1 PENDAHULUAN 1
BAB 2 RAHASIA DIBALIK SEHAT SAKIT DALAM ISLAM 3
1. Sehat dan Sakit Merupakan Wujud Kasih Sayang Allah 3
2. Sakit adalah Penghapus Dosa 5
3. Sakit Sebagai Cobaan dari Allah SWT 5
BAB 3 MENGENAL DIABETES MELLITUS 7
1. Apa itu Diabetes Mellitus 7
2. Apa yang Menyebabkan Diabetes Mellitus 7
3. Gejala-gejala Khas Penyakit Diabetes Mellitus 8
   a. Sering Kencing 8
   b. Cepat Lapar 8
   c. Berat Badan Turun 9
   d. Mudah Mengantuk 9
   e. Luka Sukar Sembuh 10
   f. Badan Gatal-gatal 10
   g. Kesemutan 11
   h. Keinginan Sex Menurun 11
   i. Penglihatan Kabur 12
4. Diabetes Mellitus adalah Suatu Ujian Allah 12
BAB 4 BIMBINGAN ROHANI BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS 14
1. Senantiasa Tetap Beriman dan Ridha terhadap Ketentuan (Qadha) Allah 14
2. Selalu Berbaik Sangka kepada Allah 16
3. Jika Sakit Menimpa, Segeralah Berobat 18
4. Sabar dalam Menghadapi Musibah 20
5. Tidak Boleh Berobat dengan yang Haram 23
6. Mengetahui Hikmah dibalik Musibah (Sakit) 25
7. Tetap Terus Berihktiar 26
8. Banyak Berdoa dan Berdzikir 27
9. Bertaubat 31
10. Tetap Istiqamah dalam Islam 34
11. Tawakal dan Berserah Diri 35
12. Raja' (Penuh Harapan) 36

BAB 5 TUNTUNAN DOA BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS 40
1. Adab Berdoa 42

2. Ayat-ayat Mustajab dalam Berdoa dan Keutamaannya 43
3. Contoh-contoh Doa.....46
4. Amalan dan Doa Harian.....52
5. Renungan Spiritual bagi penderita Diabetes Mellitus.....57
BAB 6 PENUTUP 61
DAFTAR PUSTAKA 63
TENTANG PENULIS.....64

Daftar Singkatan

DE : Disfungsi Ereksi
DM : Diabetes Mellitus
HR : Hadis Riwayat
mg/dL : Miligram per desiliter
QS : al-Quran Surat
RA : Radhiyallahu`anhu/`anha/`anhum
SAW : *Shallallahu 'alaihi wasallam*
SWT : *Subhanahu wata'ala*

1
PENDAHULUAN

Sakit merupakan suatu pengalaman pahit dan hal yang tidak menyenangkan yang dialami oleh setiap manusia. Pada saat sakit manusia menjadi terbatas dalam menjalani berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari. Menjalani kehidupan dengan keterbatasan, pasti tidaklah menyenangkan, mulai dari hanya sekedar sakit yang ringan seperti batuk pilek hingga penyakit yang berat. Penyakit yang ringan pasti kendala keterbatasannya pun relatif ringan, mereka masih memungkinkan dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya, sedangkan mereka yang sakit berat, pasti kendala yang dihadapinya pun juga berat, karena bisa jadi mereka harus tergolek lemah tidak berdaya di rumah maupun di rumah sakit.

Rasulullah SAW memberikan tuntunan bagi umatnya untuk menghadapi musibah sakit ini dengan sikap tabah, ikhlas, tawakal dan berserah diri kepada-Nya serta tidak menyalahkan ketetapan Allah SWT, sehingga tidak terjerumus ke dalam perbuatan yang merusak keimanan.

Apabila sakit datang menimpa, ajaran Islam menganjurkan agar segera mencari penyembuhan dengan berobat kepada ahlinya sebagai bentuk ikhtiar yang wajib dilakukan dengan keyakinan penuh bahwa kesembuhan akan diberikan oleh Allah SWT.

Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رض عَنِ النَّبِيِّ ص قَالَ: مَا اَنْزَلَ اللهُ دَاءً اِلاَّ اَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً. البخارى

Artinya: Dari Abu Hurairah RA, dari Nabi SAW, beliau bersabda, "Tidaklah Allah menurunkan penyakit melainkan Dia menurunkan pula obatnya." (HR. Bukhari).

Rasulullah SAW juga bersabda tentang pentingnya berobat sebagaimana diriwayatkan oleh HR. Abu Dawud.

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شُرَيْكٍ اَنَّ النَّبِيَّ ص قَالَ: تَدَاوَوْا فَاِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً اِلاَّ وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ: اَلْهَرَمُ. ابو داود

Artinya: Dari Usamah bin Syuraik, bahwa Nabi SAW bersabda, "Berobatlah kalian, karena sesungguhnya Allah 'Azza wa Jalla tidak mengadakan penyakit kecuali mengadakan obatnya, kecuali satu penyakit (yang tak ada obatnya) yaitu umur tua." (HR. Abu Dawud).

Dengan demikian setiap Muslim yang sakit harus melakukan dua hal utama yaitu berikhtiar mencari pengobatan kepada ahlinya dan tetap bertawakal kepada Allah SWT, dengan senantiasa memanjatkan doa dan dzikir untuk mendapatkan ridha Allah SWT agar selalu memperoleh kesembuhan.

2

RAHASIA DIBALIK SEHAT SAKIT DALAM ISLAM

Keadaaan sehat dan sakit merupakan kejadian yang dapat menimpa siapa saja, tidak pernah membedakan baik jenis kelamin, usia, suku bangsa, bahkan tempat dan waktu. Mereka yang tertimpa musibah sakit, ada yang berhasil dapat sehat kembali seperti sediakala, tetapi tidak jarang yang tidak dapat pulih kembali bahkan kemudian meninggal dunia. Agar orang dapat sembuh seperti sediakala dan terhindar dari kematian, maka berbagai bentuk ikhtiar untuk sembuh dan sehat harus dilakukan, karena tidak ada musibah sakit yang dapat pulih kembali tanpa melalui upaya penyembuhan.

Ada banyak cara untuk memperoleh kesembuhan, seperti mencari pertolongan pengobatan kepada tenaga ahli baik ahli ilmu pengobatan modern maupun pengobatan tradisional. Ajaran Islam memberikan tuntunan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitannya, seperti dengan cara sabar dan shalat sehingga dapat menghadapi musibah dengan jiwa yang tenang, tabah, ikhlas, dan istiqamah. Kondisi kejiwaan seperti ini merupakan bantuan yang sangat bermakna bagi proses penyembuhan seseorang yang terkena musibah sakit.

Secara umum Islam memaknai sehat-sakit sebagai berikut:

1. Sehat dan sakit merupakan wujud kasih sayang Allah

Setiap Muslim wajib percaya kepada rukun iman yang salah satu diantaranya adalah percaya kepada takdir. Setiap Muslim dalam perjalanan hidupnya akan bertemu dengan takdir yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Takdir terjadi kepada setiap orang dalam berbagai bentuk dan kejadian, baik dalam wujud yang membahagiakan maupun yang menyakitkan. Salah satu bentuk takdir adalah sakit yang dapat

menimpa kepada setiap orang tanpa membedakan usia, jenis kelamin, tempat dan waktu. Allah Subhanahu wa ta'ala berfirman:

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مِّن قَبۡلِ أَن نَّبۡرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٞ ٢٢

Artinya: "Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh al-Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah." (QS. Al- Hadid: 22).

مَآ اَصَابَ مِنۡ مُّصِيۡبَةٍ اِلَّا بِاِذۡنِ اللّٰهِ ؕ

Artinya: "Tidak ada sesuatu musibahpun yang menimpa seseorang melainkan dengan izin Allah." (QS. At-Taghabun: 11).

Dengan demikian bagi setiap Muslim, sakit bukan merupakan sesuatu yang harus dikeluhkan, apalagi menyalahkan orang lain terlebih menyalahkan Allah SWT. Setiap Muslim hendaknya memandang sakit sebagai takdir yang telah ditetapkan Allah SWT, sehingga oleh karenanya harus dihadapi dengan sikap sabar dan ikhlas. Kesehatan adalah nikmat Allah yang banyak dilupakan. Ibnu Abbas berkata, Rasulullah bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: "Dua kenikmatan yang kebanyakan orang terlupa darinya, yaitu kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari).

Betapa banyak orang yang menyadari keberadaan nikmat kesehatan ini, setelah mereka jatuh sakit. Dengan demikian musibah sakit dapat menjadi kejadian yang memberi peringatan dan menyadarkan manusia akan kebesaran Allah SWT.

2. Sakit adalah penghapus dosa

Ini merupakan keutamaan yang besar dari Allah SWT karena sakit yang diderita oleh seorang Muslim dan dijalani dengan penuh kesabaran serta tawakal, dosa yang pernah dilakukannya bisa terhapus. Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ عَائِشَةَ رض زَوْجِ النَّبِيِّ ص قَالَتْ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: مَا مِنْ مُصِيْبَةٍ تُصِيْبُ الْمُسْلِمَ اِلاَّ كَفَّرَ اللهُ بِهَا عَنْهُ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا. البخارى

Artinya: Daripada 'Aisyah RA istri Nabi SAW, ia berkata: Rasulullah SAW pernah bersabda, "Tidaklah suatu musibah menimpa kepada seorang Muslim kecuali dengan itu Allah menghapus dosa darinya, sekalipun hanya tercocok duri." (HR. Bukhari).

3. Sakit sebagai cobaan dari Allah SWT

Kehidupan manusia senantiasa berubah dari waktu ke waktu. Ada saatnya gembira, ceria ketika sehat, tetapi murung, sedih, menangis pada waktu jatuh sakit. Itu semua hanya terjadi atas iradah Allah SWT yang digilirkan kepada setiap manusia sebagai cobaan yang penuh hikmah. Al-Quran telah menyatakan bahwa hidup ini untuk diuji, untuk dinilai siapa diantara manusia yang masih tetap bertahan sebagai orang baik sekalipun ditimpa berbagai cobaan. Dengan jelas hal ini diterangkan dalam QS. Al-A'raf: 168.

وَبَلَوْنٰهُمْ بِالْحَسَنٰتِ وَالسَّيِّاٰتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُوْنَ

Artinya: "Dan Kami coba mereka dengan nikmat yang baik-baik dan berupa bencana yang buruk-buruk agar mereka kembali (kepada kebenaran)."

Salah satu bentuk ujian yang diberikan Allah SWT kepada manusia adalah sakit. Apakah dengan cobaan sakit manusia akan menjauhkan diri dari Allah SWT, atau justru semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT. Bagi mereka yang sepenuhnya sadar bahwa sakit merupakan cobaan yang diberikan Allah SWT, dan menerimanya dengan sabar, maka hal ini akan membantu meningkatkan derajat keimanan dan ketaqwaan mereka.

3

MENGENAL DIABETES MELLITUS

1. Apa itu Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus atau kencing manis adalah penyakit gangguan metabolisme gula darah yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah dengan segala akibatnya.

Mengenal sejak dini adanya penyakit ini merupakan suatu kesempatan bagi kita semua untuk mengendalikan gula darah bahkan mencegah timbulnya diabetes dan berbagai komplikasi yang berpotensi terjadi pada tubuh kita.

Langkah untuk mendeteksi pengidap diabetes yang utama yaitu dengan melakukan pemeriksaan kadar gula darah. Jika hasil pemeriksaan kadar gula darah setelah berpuasa di atas 126 mg/dL dan hasil pemeriksaan sewaktu di atas 200 mg/dL maka seseorang tersebut menderita Diabetes Mellitus atau kencing manis.

2. Apa yang menyebabkan Diabetes Mellitus

Secara ilmiah penyebab DM karena produksi insulin yang tidak mencukupi untuk mengakomodasi kadar glukosa, sehingga menyebabkan sel-sel tubuh tidak merespon hormon tersebut. Namun banyak faktor yang dikaitkan dengan kejadian diabetes atau kencing manis yaitu keturunan, gaya hidup, stress, dan pola makan yang salah.

3. Gejala-gejala khas penyakit Diabetes Mellitus

a. Sering Kencing

Sering kencing pada penderita Diabetes Mellitus disebabkan oleh karena tingginya gula darah sehingga saat melewati ginjal, tubuh tidak dapat menyerap glukosa kembali dan ginjal akan memproduksi lebih banyak urine atau air kencing untuk mengeluarkan gula dari dalam tubuh.

b. Cepat Lapar

Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan glukosa untuk masuk ke dalam sel dikarenakan kurangnya insulin atau sel yang menolak insulin sehingga sel-sel dalam tubuh tidak mendapatkan energi yang cukup. Karena sel-sel tidak mendapatkan energi, maka tubuh akan merasa lelah dan meminta tambahan energi dengan peningkatan rasa lapar.

c. Berat Badan Turun

Berat badan pada penderita diabetes akan turun dengan cepat hal ini terjadi karena kerusakan pankreas. Pankreas memiliki tugas memproduksi insulin yang digunakan mengolah glukosa menjadi sumber energi. Karena pankreas pada penderita diabetes gagal mengolah gula menjadi energi, maka terjadilah resistensi insulin. Tubuh kemudian akan mencari sumber energi alternatif dengan membakar cadangan lemak dalam tubuh. Jika cadangan lemak habis, maka sasaran selanjutnya adalah otot. Akibatnya berat badan tubuh akan terus menyusut.

d. Mudah Mengantuk

Hal ini disebabkan karena gula yang dibawa dalam darah akan diambil dan diubah menjadi energi. Sehingga orang yang menderita DM akan cepat merasa lelah dan mengantuk karena gula yang dibawa oleh darah sulit diambil oleh sel-sel tubuh.

e. Luka Sukar Sembuh

Peningkatan kadar gula darah yang tinggi menyebabkan gangguan sirkulasi darah dan juga merusak jaringan sistem saraf yang berdampak pada lambatnya dalam proses penyembuhan luka, hal ini terjadi karena bagian yang luka tidak mendapatkan asupan oksigen dan nutrisi yang cukup.

f. Badan Gatal-gatal

Gatal-gatal disebabkan oleh mengeringnya kulit karena gangguan pada pengaturan cairan tubuh sehingga membuat kulit mudah luka, gatal dan bahkan terkadang membuat iritasi pada permukaan kulit.

g. Kesemutan

Kesemutan seringkali terjadi pada penderita diabetes dikarenakan peningkatan kadar gula dalam pembuluh darah dan terjadinya kerusakan pada pembuluh darah sehingga darah yang mengalir ke ujung-ujung saraf pun berkurang dan akan mempengaruhi keadaan sirkulasi pembuluh darah pada tubuh terutama bagian tangan atau kaki.

h. Keinginan Sex Menurun

Jangka panjang diabetes pada pria bisa menyebabkan kerusakan pada sistem syaraf, yang terlibat dalam proses ereksi kompleks. Hal ini berarti pria dengan diabetes dimungkinkan menderita Disfungsi Ereksi (DE) dan tidak mampu untuk mendapatkan atau mempertahankan kemampuan ereksi. Sebanyak sepertiga dari pria dengan diabetes pada akhirnya akan mengalami impotensi, sedangkan pada sejumlah wanita dapat menderita vaginitis berulang (radang vagina), yang biasanya disebabkan jamur infeksi. Kondisi ini akan membuat hubungan seks terasa tidak nyaman dan menyakitkan.

i. Penglihatan Kabur

Terdapat tiga gangguan pada fungsi mata akibat penyakit diabetes yaitu retinopati, glaukoma, dan katarak. Retinopati adalah tingginya aliran darah yang berkadar gula tinggi ke daerah mata yang akan membuat retina membengkak dan penglihatan menjadi kabur. Glaukoma terjadi karena tingginya tekanan cairan dalam bola mata. tekanan tersebut kemudian menimbulkan kerusakan syaraf dan pembuluh darah pada bagian mata dan dapat membuat penglihatan menjadi kabur, bahkan hilang sama sekali. Sedangkan katarak pada penderita diabetes dapat disebabkan oleh kelebihan kadar sorbitol (gula yang terbentuk dari glukosa) yang kemudian menumpuk di lensa mata yang pada akhirnya juga akan menyebabkan penglihatan menjadi kabur.

4. Diabetes Mellitus adalah suatu ujian Allah

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang kompleks, penyakit ini tidak mengenal usia, jenis kelamin, pangkat, ras, demikian juga keturunan. Penyakit ini datang untuk menguji tahap keimanan seseorang, bagaimana ia harus menerima atas ujian ini.

Penderita Diabetes Mellitus sepatutnya tetap sabar, tawakal, menerima ketentuan yang telah digariskan oleh Yang Maha Kuasa, dan tetap berikhtiar untuk kesembuhan penyakitnya. Semuanya dilakukan dalam rangka meningkatkan derajat ketaqwaan kepada Allah SWT.

4

BIMBINGAN ROHANI BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS

Seorang penderita DM dalam upayanya untuk mencari pengobatan agar mendapat ridha Allah SWT, segala daya upaya tersebut hendaknya berpedoman kepada ajaran-ajaran Islam. Artinya sambil tetap menjalankan program pengobatan secara teratur seperti yang telah dianjurkan oleh petugas kesehatan, penderita DM dalam menjalani kehidupan seharian hendaknya bersikap dan berperilaku sesuai dengan ajaran Islam. Peranan penderita sangat penting dalam hal ini, diantaranya:

1. **Senantiasa tetap beriman dan ridha terhadap ketentuan (qadha) Allah**

   Setiap Muslim wajib beriman bahwa segala musibah yang terjadi seperti gempa bumi, banjir dan sakit adalah ketetapan Allah SWT di *Lauh al-mahfūzh*. Setiap Muslim juga wajib menerima ketentuan Allah ini dengan lapang dada dan ridha. Allah SWT telah berfirman:

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلْأَرْضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ٢٢

Artinya: "Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh al-mahfūzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah." (QS. Al- Hadid: 22).

Setiap Muslim wajib menerima takdir Allah dengan penuh ridha, bukan dengan perasaan kesal, geram atau bahkan marah kepada Allah SWT. Dengan iman dan ridha terhadap apa yang menimpanya, seorang penderita DM akan menjadi lebih tenang, disiplin dan sungguh-sungguh melakukan upaya pengobatan sampai Allah SWT memberikan kesembuhan kepadanya.

Dalam menghadapi musibah, bersikap sabar adalah satu keharusan, sedang yang lebih utama dari itu adalah bersikap ridha terhadap takdir Allah. Orang yang ridha menerima musibah mempunyai sikap yang lebih positif yaitu menganggap Allah telah memilihnya sebagai orang yang tiba gilirannya menerima musibah itu dan bahwa Allah sekali–kali tidak mengharapkan keburukan dan ketentuan cobaan bagi makhluk-Nya melainkan menganugerahkan kebaikan.

Sabda Rasulullah SAW:

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رض عَنِ النَّبِيِّ ص قَالَ: مَنْ وُعِكَ لَيْلَةً فَصَبَرَ وَ رَضِيَ بِهَا عَنِ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ خَرَجَ مِنْ ذُنُوْبِهِ كَيَوْمَ وَلَدَتْهُ اُمُّهُ. ابن ابى الدنيا

Artinya: Daripada Abu Hurairah RA daripada Nabi SAW, beliau bersabda, "Barangsiapa sakit demam semalam, lalu dia sabar dan ridha kepada Allah 'Azza wa Jalla, niscaya dia keluar dari dosa-dosanya sebagaimana hari ketika ia dilahirkan oleh ibunya." (HR. Ibnu Abid Dunya).

2. Selalu berbaik sangka kepada Allah

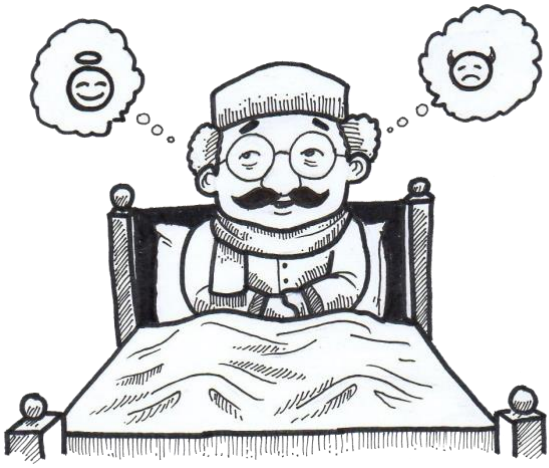
Allah bersifat Maha Pengasih dan Penyayang, Maha Bijaksana dan Adil serta Maha Pemberi Karunia sehingga sangat tidak benar jika seorang penderita DM mengira bahwa sakitnya tersebut disebabkan

karena Allah memberikan kesulitan dan keburukan bagi dia, tetapi karena *Rahman* dan *Rahim* Allah.

Allah SWT telah berfirman dalam QS. Al-Kahfi: 49.

وَلَا يَظۡلِمُ رَبُّكَ أَحَدٗا ٤٩

Artinya: "Dan Tuhanmu tidak menganiaya seorang juapun." (QS. Al-Kahfi: 49).



Jika penyakit yang menimpa anda berlarut–larut dan penderitaan anda seakan tak berujung maka janganlah berburuk sangka kepada Rabb, dan jangan pula berkeyakinan bahwa Allah menghendaki keburukan bagi diri anda, tidak ingin memberikan afiat kepada anda dan bahwa Dia telah berbuat dzalim kepada anda. Ini merupakan kesalahan dan dosa yang nyata, sebab Allah terlepas sama sekali dari kedzaliman. Dia Maha Bijaksana dan Adil, Maha Pengasih dan Penyayang dan Maha Pemberi Karunia.

Firman Allah:

إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَظۡلِمُ ٱلنَّاسَ شَيۡـٔٗا وَلَٰكِنَّ ٱلنَّاسَ أَنفُسَهُمۡ يَظۡلِمُونَ ٤٤

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak berbuat dzalim kepada manusia sedikitpun, tetapi manusia itulah yang berbuat dzalim kepada diri mereka sendiri." (QS. Yunus: 44).

إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَظۡلِمُ مِثۡقَالَ ذَرَّةٖۖ ٤٠

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak menganiaya seorangpun walau sebesar zarah...." (QS. An-Nisaa': 40).

Dalam sebuah Hadis Qudsi Allah berfirman: *"Wahai hamba-hambaKu, sesungguhnya aku mengharamkan kedzaliman atas diri-Ku, dan Aku menjadikannya sesuatu yang diharamkan di antara kalian saling dzalim-mendzalimi." (HR. Muslim).*

Ketahuilah Allah itu ada dalam persangkaanmu, jika engkau menyangka yang baik kepada-Nya, maka kebaikan itu akan diwujudkan bagimu, dan jika engkau menyangka yang buruk, maka Allah ada dalam persangkaanmu itu.

Sabda Nabi SAW:

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رض عَنْ رَسُوْلِ اللهِ ص اَنَّهُ قَالَ: قَالَ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ: اَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِى بِى وَ اَنَا مَعَهُ حَيْثُ يَذْكُرُنِى. البخارى و مسلم

Artinya: Daripada Abu Hurairah RA daripada Rasulullah SAW bahwasanya beliau bersabda, "Allah 'Azza wa Jalla berfirman: Aku menurut persangkaan hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku selalu bersamanya di mana ia mengingat-Ku." (HR. Bukhari dan Muslim).

Dalam hadits yang lain Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ جَابِرٍ رض اَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ ص قَبْلَ مَوْتِهِ بِثَلاَثَةِ اَيَّامٍ يَقُوْلُ: لاَ يَمُوْتَنَّ اَحَدُكُمْ اِلاَّ وَ هُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللهِ عَزَّ وَ جَلَّ. مسلم و ابو داود و ابن ماجه

Artinya: Daripada Jabir RA, bahwasanya ia mendengar Nabi SAW tiga hari sebelum wafat beliau, Nabi SAW bersabda, "Jangan sekali-kali seseorang di antara kalian mati, kecuali dalam keadaan berprasangka baik kepada Allah 'Azza wa Jalla." (HR. Muslim, Abu Dawud dan Ibnu Majah).

Berbaik sangka kepada Alllah merupakan ibadah.

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رض عَنِ النَّبِيِّ ص قَالَ: حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ حُسْنِ ٱلْعِبَادَةِ. ابو داود و ابن حبان فى صحيحه

Artinya: Daripada Abu Hurairah RA, daripada Nabi SAW, beliau bersabda, "Berbaik sangka (kepada Allah) itu termasuk sebaik-baik ibadah." (HR. Abu Dawud dan Ibnu Hibban di dalam shahihnya).

3. Jika sakit menimpa, segeralah berobat

Berobat jika sakit merupakan salah satu syariat Islam yang wajib dikerjakan oleh setiap Muslim.

عَنْ اُسَامَةَ بْنِ شُرَيْكٍ اَنَّ النَّبِيَّ ص قَالَ: تَدَاوَوْا فَاِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً اِلاَّ وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ: اَلْهَرَمُ. ابو داود

Artinya: Daripada Usamah bin Syuraik, bahwa Nabi SAW bersabda, "Berobatlah kalian, karena sesungguhnya Allah 'Azza wa Jalla tidak mengadakan penyakit kecuali mengadakan obatnya, kecuali satu penyakit (yang tak ada obatnya) yaitu umur tua." (HR. Abu Dawud).

Dalam hadits lain menerangkan:

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رض عَنِ النَّبِيّ ص قَالَ: مَا اَنْزَلَ اللهُ دَاءً اِلاَّ اَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً. البخارى

Artinya: Daripada Abu Hurairah RA, Nabi SAW beliau bersabda, "Tidaklah Allah menurunkan penyakit melainkan Dia menurunkan pula obatnya." (HR. Buhkari).

Hadits di atas mengisyaratkan bahwa bagi orang yang sakit hendaknya segera berobat, dengan cara tersebut akan memperoleh dua keuntungan yaitu melaksanakan perintah agama yang *Insya-Allah* mendapatkan pahala; dan kedua, ikhtiar menyembuhkan penyakit yang berarti membebaskan diri dari penderitaan yang diakibatkan sakit.

Khusus bagi pasien DM, berobat itu benar-benar merupakan keharusan karena jika tidak berobat, bukan saja penyakitnya akan bertambah parah namun juga dapat menimbulkan gangguan yang lebih berarti bagi penderitanya dan orang-orang yang ada di sekitarnya.

4. Sabar dalam menghadapi musibah

Musibah dalam Islam memiliki pengertian khusus, ia memang sesuatu bala yang menyusahkan, tetapi bukan selalu berarti tanda kemurkaan dari Allah, sebagaimana kenikmatan bukan merupakan tanda keridhaan dari Allah. Islam menjadikan musibah sebagai tanda bagi pendakian rohani seseorang, atau sebagai cara penghapusan dosa dari orang mukmin dan sebagai sebab untuk memperoleh pahala yang besar dari Allah. Apabila seseorang ditimpa musibah, dia tiada kuasa untuk menolaknya, oleh sebab itu hendaklah dia terima dengan lapang dada dan penuh kesabaran.

Pengertian sabar menurut bahasa ialah "tabah hati" yaitu berani atas sesuatu dan menahan diri dari keluh kesah. Sabar menurut istilah ialah "perasaan menerima keadaan yang terjadi pada dirinya dengan ikhlas dan ridha". Barangsiapa yang mendapatkan cobaan (musibah) kemudian dapat menerima dengan sabar, ikhlas dan ridha maka akan disediakan pahala baginya.

Firman Allah dalam al-Quran:

إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجۡرَهُم بِغَيۡرِ حِسَابٖ ١٠

Artinya: "Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (QS. Az-Zumar: 10).

Manusia akan diuji dalam segala sesuatu, dalam hal–hal yang disenangi dan disukainya, maupun dalam hal–hal yang dibenci dan tidak disukainya.

Allah berfirman :

وَنَبۡلُوكُم بِٱلشَّرِّ وَٱلۡخَيۡرِ فِتۡنَةٗۖ وَإِلَيۡنَا تُرۡجَعُونَ ٣٥

Artinya: "Kami akan menguji kamu sekalian dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan dan hanya kepada Kami-lah akan dikembalikan." (QS. Al-Anbiya: 35).

Rasulullah bersabda :

وَ اِنَّ اللهَ اِذَا اَحَبَّ قَوْمًا اِبْتَلاَهُمْ. فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَى وَ مَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ. الترمذى و قال حديث حسن غريب

Artinya: "Dan sesungguhnya bila Allah SWT mencintai suatu kaum dicobanya berbagai cobaan. Siapa yang ridha menerimanya, maka dia akan memperoleh keridhaan Allah, dan barangsiapa yang murka (tidak ridha) dia akan memperolah kemurkaan Allah." (HR. Ibnu Majah & Tirmidzi).

Allah SWT telah menjanjikan akan adanya "Kabar gembira bagi mereka yang sabar."

Firman Allah :

....ۗ وَبَشِّرِ ٱلْمُخْبِتِينَ ٣٤ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَٱلصَّٰبِرِينَ عَلَىٰ مَآ أَصَابَهُمْ ٣٥

Artinya: "Berilah kabar gembira orang-orang yang tunduk patuh (kepada Allah), yaitu mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hati mereka, dan sabar atas ujian yang menimpa mereka." (QS. Al-Hajj: 34-35).

Dalam ayat lain Allah berfirman :

.....وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٥ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ١٥٦

*Artinya: "Berilah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah (bahaya) mereka mengucapkan: **"Inna Lillahi wa Inna Ilaihi Raaji'un"** (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada Allah kami kembali." (QS. Al-Baqarah: 155-156).*

Mereka itulah yang termasuk golongan orang orang yang sabar, orang–orang yang mendapatkan berita gembira, sabar dalam menghadapi segala musibah. Siapa yang mampu menyelamatkan diri dari semua musibah dalam menghadapi maslah itu amat terbatas. Karena itu kesabaranlah yang dituntut dalam menerima musibah tersebut.

Bagaimanapun juga, setiap Muslim sebagai manusia seharusnya berusaha semaksimal mungkin untuk mencoba menghidari, tetapi musibah itu tak pernah membiarkan manusia lepas dan luput dari kedatangannya.

Itulah sebabnya segala puji tertuju bagi Dzat Yang Maha Kekal, Dzat Yang Maha Agung, dan selalu dimuliakan hamba-Nya. Jadikanlah sabar dan shalat sebagai salah satu cara untuk mendapat pertolongan dari Allah.

Firman Allah:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٣

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman. Mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 153).

Khusus bagi pasien DM sifat sabar ini menjadi sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap pasien, karena proses pengobatan menuju kesembuhan akan berlangsung lama, biasanya menimbulkan sikap bosan, jenuh dan malas untuk melakukan petunjuk atau saran petugas kesehatan dalam mematuhi program pengobatan.

Langkah untuk melakukan proses penyembuhan yang baik, tepat waktu, dan mencegah keadaan penderita menjadi lebih buruk, Islam mengajarkan sikap sabar sebagai upaya mujarab. Sikap sabar juga akan membantu untuk mencegah terjadinya sikap putus asa, dan buruk sangka seolah-olah Allah tidak memberikan kebaikan. Islam melarang manusia berputus asa, bahkan menganjurkan untuk selalu berikhtiar, karena itu sabar senantiasa harus didampingi dengan kemauan untuk terus berikhtiar mencari kesembuhan.

Sholat pula merupakan perkara asas dan tiang agama sebagai memenuhi tuntutan doa kepada Allah SWT. Setiap Muslim hendaklah tidak mengabaikan sholat lima waktu dan solat sunat lain sebagai usaha mendekatkan diri dengan Allah SWT. Orang yang dekat dengan Allah SWT melalui sholat akan diringankan penderitaannya dan dicepatkan kesembuhannya.

5. Tidak boleh berobat dengan yang haram

Berobat merupakan suatu perintah agama Islam, maka cara pengobatan dan obat–obatan yang digunakan harus tunduk kepada kaedah–kaedah ajaran agama Islam. Jadi tidak dibenarkan menjadikan sesuatu yang haram atau najis menjadi obat, hendaknya mampu memelihara diri dari hal–hal yang tidak diridhai Allah, jauhkan dalam berobat dengan menggunakan atau melalui pengobatan yang diharamkan Allah agar ikhtiar mendapatkan kesembuhan, semuanya bernilai ibadah, diiringi sifat optimis, jauh dari sifat putus asa, tetap husnudzan (berbaik sangka) kepada Allah dan tidak melanggar larangan-Nya.

Rasulullah melarang berobat dengan sesuatu yang jelek sebagaimana sabdanya:

قَالَ اَبُوْ هُرَيْرَةَ: نَهَى رَسُوْلُ اللهِ ص عَنِ الدَّوَاءِ ٱلْخَبِيْثِ. مسلم

Artinya: Abu Hurairah RA berkata, "Rasulullah SAW melarang berobat dengan obat yang jelek." (HR. Muslim).

Di dalam perkataan jelek itu, termasuk juga barang yang diharamkan seperti: khamr, babi, dan lain-lainnya. Dari keterangan-keterangan itu, dapat difahami bahwa berobat dengan barang yang telah diharamkan oleh syara' itu haram pula hukumnya.

Rasulullah bersabda:

قَالَ بْنُ مَسْعُوْدٍ فِى ٱلْمُسْكِرِ: اِنَّ اللهَ لَمْ يَجْعَلْ شِفَاءَ كَمْ فِيْمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ. البخارى صحيح

Artinya: Ibnu Mas'ud telah berkata tentang barang yang memabukkan, "Sesungguhnya Allah tidak menjadikan obat bagimu pada barang yang Dia telah mengharamkan padanya." (HR. Bukhari).

Meskipun berobat itu diperintahkan oleh agama, tetapi penggunaan obat dibatasi pada hal-hal yang halal saja. Tidak dibenarkan menjadikan sesuatu yang haram atau najis menjadi obat.

اِنَّ اللهَ اَنْزَلَ الدَّاءَ وَ الدَّوَاءَ وَ جَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَ لاَ تَتَدَاوَوْا بِحَرَامٍ. ابو داود صحيح

Artinya: "Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit dan obatnya dan Allah menjadikan setiap penyakit ada obatnya. Maka berobatlah kalian, dan jangan berobat dengan sesuatu yang haram." (HR. Abu Dawud).

Dalam dunia kedokteran, DM merupakan jenis penyakit yang sudah lama sekali dipelajari tentang penyebab, dan bagaimana cara pengobatannya. Ilmu pengetahuan sudah menemukan jenis obat yang dapat menyembuhkan penyakit DM. Karena itu, hendaklah pasien DM berobat dengan bersungguh-sungguh, sesuai dengan anjuran dokter. Kesungguhan dalam berobat, Allah akan memberikan banyak jalan menuju kesembuhan. Hal ini telah diisyaratkan Allah seperti berikut:

وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ٦٩

Artinya: "Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik." (QS. Al-'Ankabut: 69).

6. Mengetahui hikmah dibalik musibah (sakit)

Seorang Muslim yang mengetahui hikmah di balik musibah akan memiliki kekuatan mental yang baik. Mental yang kuat akan sangat membantu proses penyembuhan seorang penderita DM, sehingga ia tidak akan mudah bosan, putus asa, dan frustasi, walaupun proses pengobatannya memakan waktu lama.

Musibah sakit ternyata tidak semata-mata akan mendatangkan penderitaan lahir batin bagi manusia, tetapi di balik itu semua, sakit memiliki kandungan hikmah yang tidak ternilai seperti mendapatkan ampunan dari dosa dan kesalahan, kebajikan dan derajat yang ditinggikan, membuka jalan ke surga, mendapat kehormatan dan ucapan kepada Rabbnya, mengingatkannya dari kelalaian, mengingatkannya

akan nikmat Allah, pelajaran bagi mereka yang sehat, dan mensucikan hati dari berbagai penyakit.

Rasulullah SAW bersabda :

عَنْ عَائِشَةَ رض زَوْجِ النَّبِيِّ ص قَالَتْ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: مَا مِنْ مُصِيْبَةٍ تُصِيْبُ ٱلْمُسْلِمَ اِلاَّ كَفَّرَ اللهُ بِهَا عَنْهُ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا. البخارى

Artinya: Daripada 'Aisyah RA istri Nabi SAW, ia berkata: Rasulullah SAW pernah bersabda, "Tidaklah suatu musibah menimpa kepada seorang Muslim kecuali dengan itu Allah menghapus dosa darinya, sekalipun hanya tercocok duri." (HR. Bukhari)

Rasullullah SAW bersabda :

عَنِ ٱلْحَارِثِ بْنِ سُوَيْدٍ قَالَ: قَالَ عَبْدُ اللهِ بْنُ مَسْعُوْدٍ: دَخَلْتُ عَلَى رَسُوْلِ اللهِ ص وَ هُوَ يُوْعَكُ وَعْكًا شَدِيْدًا فَمَسِسْتُهُ بِيَدِى فَقُلْتُ: يَا رَسُوْلَ اللهِ اِنَّكَ تُوْعَكُ وَعْكًا شَدِيْدًا؟ فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: اَجَلْ. اِنِّى اُوْعَكُ كَمَا يُوْعَكُ رَجُلاَنِ مِنْكُمْ. فَقُلْتُ ذلِكَ اَنَّ لَكَ اَجْرَيْنِ؟ فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: اَجَلْ. ثُمَّ قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُصِيْبُهُ اَذًى مَرَضٌ فَمَا سِوَاهُ اِلاَّ حَطَّ اللهُ سَيِّئَاتِهِ كَمَا تَحُطُّ الشَّجَرَةُ وَرَقَهَا. البخارى

Artinya: Daripada Al-Harits bin Suwaid, ia berkata : 'Abdullah bin Mas'ud berkata: Saya pernah datang kepada Rasulullah SAW ketika itu beliau demam panas bersangatan, lalu saya mengusapnya dengan tangan saya dan berkata, "Wahai Rasulullah, sesungguhnya engkau menderita demam yang panas bersangatan". Lalu Rasulullah SAW menjawab, "Ya, sesungguhnya aku menderita demam sebagaimana panasnya dua orang di antara kalian". Saya berkata, "Yang demikian itu apakah karena engkau mendapatkan dua pahala?" Rasulullah SAW menjawab, "Benar" Kemudian Rasulullah SAW bersabda, "Tidaklah seorang Muslim yang ditimpa penderitaan berupa sakit atau yang lainnya, kecuali dengan itu Allah menggugurkan dosa-dosanya sebagaimana pohon menggugurkan daun-daunnya." (HR. Bukhari).

7. **Tetap terus berikhtiar**

Proses menuju kesembuhan daripada penyakit DM, bukan merupakan proses sederhana dan cepat. Berbagai kendala dan hambatan akan dihadapi, mulai dari masalah tersedianya tempat pelayanan yang mudah dicapai dan dekat, tersedianya petugas kesehatan yang setiap saat diperlukan, kewujudan obat yang diperlukan, pengalaman gangguan akibat sampingan obat dan sebagainya.

Sering kali berbagai hambatan yang ditemui menyebabkan penderita menjadi putus asa, dan merasa kurang mendapatkan perhatian dan bantuan orang disekitarnya terutama keluarga. Berbagai hambatan dan kendala tersebut tidak boleh menghentikan usaha untuk mendapatkan pertolongan pengobatan, tetapi harus tetap berikhtiar. Maksud ikhtiar adalah tetap melakukan berbagai usaha untuk memperbaiki keadaan dan menghindarkan diri dari berbagai bahaya yang muncul.

Beriman kepada ketentuan Allah bukan berarti hanya duduk diam termenung dan meratapi nasib tanpa berusaha untuk mengubahnya. Keharusan tetap berikhtiar juga telah difirmankan Allah SWT:

إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ ١١

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri." (QS. Ar-Ra'du: 11).

8. Banyak berdoa dan berdzikir

Di samping melakukan pengobatan seperti yang dianjurkan oleh petugas kesihatan, seorang penderita DM juga dianjurkan untuk tetap memperbanyak doa dan zikir. Orang yang mau berdoa dan berzikir adalah lebih mulia di sisi Allah. Berdoa dan zikir menjadi ciri pengabdian dan penghambaan manusia kepada Allah Sang Maha Pencipta. Rasulullah SAW, bersabda:

عَنِ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيْرٍ رض عَنِ النَّبِيِّ ص قَالَ: اَلدُّعَاءُ هُوَ اْلعِبَادَةُ، ثُمَّ قَرَأَ: وَ قَالَ رَبُّكُمُ ادْعُوْنِيْ اَسْتَجِبْ لَكُمْ، اِنَّ الَّذِيْنَ يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِيْ سَيَدْخُلُوْنَ جَهَنَّمَ دَاخِرِيْنَ. ابو داود و الترمذى و اللفظ له، و قال حديث حسن صحيح، و النسائى و ابن ماجه و ابن حبان فى صحيحه و الحاكم و قال: صحيح الاسناد

Artinya: Daripada Nu'man bin Basyir RA dari Nabi SAW, beliau bersabda, "Doa itu adalah ibadah", kemudian beliau membaca ayat (yang artinya), "Dan Tuhanmu berfirman, "Berdo'alah kepada-Ku, niscaya akan Ku-perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombong-kan diri daripada menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina." (QS. Al-Mukmin : 60). (HR. Abu Dawud, Tirmidzi, lafazd itu baginya dan ia mengatakan, "Hadith hasan shahih", Nasai, Ibnu Majah, Ibnu Hibban di dalam shahihnya dan Hakim, ia berkata, "Shahih sanadnya").

Zikir juga dapat mententeramkan hati orang yang sedang gelisah atau yang mengalami tekanan. Allah SWT berfirman :

أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ٢٨

Artinya: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah sajalah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'du: 28).

Dalam proses pengobatan sehari-hari, seorang penderita DM harus patuh terhadap berbagai hal yang telah disarankan sampai mereka benar-benar ternyata sembuh, ini sebagai bentuk ikhtiar dengan senantiasa mohon kesembuhan.

Nabi Ayub AS. ketika dalam keadaan sakit parah, beliau memohon kepada Allah dengan kepasrahan dan ketulusan, akan kasih sayang Allah yang akan menyembuhkan penyakitnya. Allah mengabadikan permohonan Nabi Ayub AS. Dalam (QS. Al-Anbiya': 83).

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ٨٣

*Artinya: Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhan-Nya: "**(Rabbi) ʾAnnī massaniya adl-dhurru wa Anta arhamu ar-rahimin**. Artinya: "(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang." (QS. Al-Anbiya': 83).*

Rasulullah juga menganjurkan untuk mendoakan orang sakit dengan membaca doa ini:

عَنْ عَائِشَةَ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ص كَانَ يَرْقِى يَقُوْلُ: اِمْسَحِ ٱلْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ بِيَدِكَ الشِّفَاءُ لاَ كَاشِفَ لَهُ اِلاَّ اَنْتَ. البخارى

Artinya: Dari 'Aisyah, bahwasanya Rasulullah SAW ketika meruqyah beliau berdoa, "Imsahil ***baasa robban-naas biyadika asy-syifaa'u, laa kaasyifa lahu illaa Anta***" *(Hilangkanlah penyakit ini wahai Tuhannya manusia, di tangan-Mu lah kesembuhan, tidak ada yang bisa menghilangkan penyakit kecuali Engkau)." (HR. Bukhari).*

Dalam hadist riwayat Muslim, disebutkan, ketika Nabi SAW. Menjenguk orang yang sedang sakit, beliau mendoakan dengan membaca :

عَنْ عَائِشَةَ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ص كَانَ اِذَا عَادَ مَرِيْضًا يَقُوْلُ: اَذْهِبِ ٱلْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ، اِشْفِهِ اَنْتَ الشَّافِى لاَ شِفَاءَ اِلاَّ شِفَاؤُكَ شِفَاءً لاَ يُغَادِرُ سَقَمًا. مسلم

Artinya: Daripada 'Aisyah bahwasanya Rasulullah SAW apabila menjenguk orang yang sakit, beliau berdoa, ***"Adzhibil baasa robban-naas, isyfihi Anta sy-syaafii laa*** *syifaa'a* ***illaa syifaa'uka syifaa-an laa yughoodiru saqoma."*** *(Hilangkanlah penyakit ini wahai Tuhannya manusia, sembuhkanlah dia, Engkaulah penyembuh, tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan dari-Mu, kesembuhan yang tidak kambuh lagi). (HR. Muslim).*

Doa yang ditujukan kepada orang lain yang sedang sakit, sebagaimana yang dituntunkan Rasulullah SAW., beliau mengusapkan tangannya ke bahagian badan yang sakit dengan mendoakannya dan membaca:

اللّٰهُمَّ رَبَّ النَّاسِ مُذْهِبَ الْبَاسِ، اشْفِ اَنْتَ الشَّافِى لاَ شَافِيَ اِلاَّ اَنْتَ شِفَاءً لاَ يُغَادِرُ سَقَمًا.

Artinya: "Ya Allah, jauhkanlah penderitaan, Ya Tuhan manusia, sembuhkanlah, Engkaulah Zat Yang Maha Penyembuh. Tidak ada Penyembuh kecuali penyembuh-Mu, penyembuhan yang tidak meninggalkan penderitaan." (HR. Bukhari Muslim daripada 'Aisyah RA).

Jika ternyata seorang penderita DM, setelah melakukan upaya pengobatan secara teratur kemudian sembuh, maka dengan demikian lengkaplah ikhtiar seorang Muslim penderita DM, dalam upayanya untuk mencari kesembuhan yang mendapatkan ridha Allah SWT., yaitu mendapatkan pengobatan perobatan secara teratur yang disertai dengan doa dan zikir sebagai ungkapan syukur atas nikmat sehat yang diberikan Allah SWT.

9. Bertaubat

Seseorang yang mengalami sakit, masa-masa itu dapat digunakan sebagai masa untuk bermuhasabah, mengoreksi apa yang telah dilakukan. Barangkali ada kesalahan, kekhilafan, dan kekurangan yang telah dilakukan. Oleh itu, dianjurkan untuk memperbanyak istighfar. Dengan istighfar akan sucilah hati dari berbagai macam penyakit hati. Istighfar menjadikan seseorang menyadari kesalahan, kekhilafan, dan kekurangan dirinya.

Ada beberapa hikmah istighfar di antaranya :

Pertama, istighfar menjadi pintu masuk kasih sayang Allah, karena para mustaghfirin selalu sadar dan berketetapan hati untuk mengingat, mendekatkan diri, dan bersyukur kepada Allah.

Firman Allah SWT:

فَٱذْكُرُونِيٓ أَذْكُرْكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ١٥٢

Artinya: "Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." (QS. Al-Baqarah: 152).

Kedua, dengan membiasakan istighfar, akan dimudahkan segala urusan. Bagi mustaghfirin, kesucian hati, kejernihan berikir, mendorong

seseorang melakukan amal kebaikan, bekerja keras mengatasi segala kesulitan dengan petunjuk dan ridha Allah. Sabda Rasulullah SAW:

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَبَّاسٍ رض قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: مَنْ لَزِمَ اْلإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللهُ لَهُ مِنْ كُلّ هَمّ فَرَجًا وَ مِنْ كُلّ ضِيْقٍ مَخْرَجًا وَ رَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لاَ يَحْتَسِبُ. ابو داود و النسائى و ابن ماجه و الحاكم و البيهقى و قال الحاكم: صحيح الاسناد

Artinya: Daripada 'Abdullah bin 'Abbas RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa selalu membaca istighfar, maka Allah memberinya jalan keluar dari setiap kesusahannya, memberinya jalan keluar dari setiap kesulitannya, dan memberinya rezqi dari jalan yang tidak disangka-sangka." (HR. Abu Dawud).

Ketiga, istighfar akan menjauhkan dari murka Allah SWT.

وَمَا كَانَ ٱللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنتَ فِيهِمْۚ وَمَا كَانَ ٱللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ٣٣

Artinya: "Dan Allah sekali-kali tidak akan mengazab mereka, sedang kamu berada di antara mereka. Dan tidaklah (pula) Allah akan mengazab mereka, sedang mereka meminta ampun." (QS. Al-Anfal: 33).

Keempat, istighfar merupakan amalan para Nabi. Di antaranya istighfar yang diamalkan Nabi Adam as. dan Nabi Yunus AS.

قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَآ أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ ٱلْخَٰسِرِينَ ٢٣

Artinya: "Ya Tuhan kami, kami telah menganiaya diri kami sendiri, dan jika Engkau tidak mengampuniku dan memberi rahmat kepada kami, niscaya pastilah kami termasuk orang-orang yang merugi)." (QS. Al-A'raf: 23).

وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ٨٧

Artinya: "Tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim." (QS. Al- Anbiyā': 87).

Nabi Muhammad SAW. menuntunkan amalan istighfar yang paling mudah dengan membaca:

اَسْتَغْفِرُ اللهَ..... اَسْتَغْفِرُ اللهَ.....اَسْتَغْفِرُ اللهَ

Artinya: "Hamba mohon ampunan kepada Allah)," khususnya setelah menunaikan *salat* wajib.

Di samping itu, Nabi SAW juga mengajarkan membaca *"sayyidul-istighfār"* yaitu istighfar yang paling utama, setiap pagi dan sore.

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبّى لاَ اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ خَلَقْتَنِى وَ اَنَا عَبْدُكَ وَ اَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَ وَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ اَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ وَ اَبُوْءُ لَكَ بِذَنْبِى فَاغْفِرْلِى فَاِنَّهُ لاَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلاَّ اَنْتَ، اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرّ مَا صَنَعْتُ. اِذَا قَالَ حِيْنَ يُمْسِيَ فَمَاتَ دَخَلَ ٱلْجَنَّةَ اَوْ كَانَ مِنْ اَهْلِ ٱلْجَنَّةِ. وَ اِذَا قَالَ حِيْنَ يُصْبِحَ فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ مِثْلَهُ. البخارى

Artinya: "Ya Allah, Engkau Tuhanku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau telah menciptakan daku, dan aku adalah hamba-Mu, aku berada pada ikatan dan perjanjian-Mu, sepanjang kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan semua yang telah kulakukan, saya mengakui kenikmatan yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan saya mengakui dosa-dosaku; maka ampunilah daku, karena sesungguhnya tidak ada yang mengampuni dosa-dosa melainkan Engkau." (HR Al-Bukhari dari Syaddad Ibnu Aus).

10. Tetap Istiqamah dalam Islam

Dalam setiap musibah yang terjadi, terkadang ada pihak lain yang berusaha mengambil kesempatan dengan niat tidak baik. Menjadi penderita DM memerlukan perjuangan panjang dan sungguh-sungguh untuk menuju kesembuhan. Selama proses penyembuhan yang memakan waktu lama berbagai tantangan, mulai dari rasa putus asa, tidak patuh, bosan, sering menjadikan seorang penderita DM menjadi putus asa.

Di sinilah seseorang Muslim itu dituntut untuk terus bersikap istiqamah, tidak goyah yaitu konsisten di atas satu jalan dengan mengamalkan kewajiban-kewajiban dan meninggalkan larangan-larangan Allah SWT. Sakit tidak harus menjadikan seorang Muslim berputus asa, melainkan tetap berusaha untuk memperoleh ridha dari Allah SWT.

Allah SWT telah mewajibkan setiap Muslim untuk beristiqamah:

فَٱسْتَقِمْ كَمَآ أُمِرْتَ وَمَن تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا۟ ۚ إِنَّهُۥ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ١١٢

Artinya: "Maka tetaplah kamu (di jalan yang benar) sebagaimana yang diperintahkan kepadamu dan orang yang telah bertaubat bersama kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan." (QS. Hud: 112).

Oleh karena itu, wajib bagi setiap Muslim untuk terus beristiqamah dalam mempertahankan keislaman. Jangan sesekali mati kecuali tetap memegang teguh agama Islam.

Allah SWT berfirman:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ ١٠٢

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benar takwa kepadaNya, dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam keadaan Muslim." (QS. Ali 'Imran: 102).

11. Tawakal dan berserah diri

Tawakal menurut istilah adalah berserah diri kepada Allah. Makna lain bisa diartikan damai atau sejahtera. Berserah diri kepada Allah berarti juga sebagai pertanda bahwa insan sebagai makhluk lemah

ini berharap akan limpahan rahmat-Nya, dalam bentuk bimbingan dan petunjuk agar dapat menjalani hidup dan kehidupan dengan ketentraman dan ketenangan batin. Hidup yang jauh dari goncangan jiwa. Di antaranya tanda–tanda keimanan seseorang adalah tawakkal atau berserah diri kepada Allah SWT dalam segala urusan hidupnya. Ia senantiasa memohon pertolongan Allah di waktu susah, baik di kala sehat maupun di kala sakit.

Allah berfirman:

وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمْرِهِۦ قَدْ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَىْءٍ قَدْرًا ٣

Artinya: "Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya yang dikehendaki-Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan-ketentuan bagi setiap sesuatu." (QS. At-Thalaq: 3).

Bila badan (diri) dalam keadaan sakit dan telah mendapatkan pengobatan atau perawatan perobatan dari seorang ahli/pakar, mungkin juga dengan mempergunakan alat tehnologi kedokteran yang canggih, maka hal itu adalah suatu ikhtiar yang sangat terpuji.

Namun demikian, setiap insan tidak boleh berhenti dari *memohon* pertolongan kepada Allah dan senantiasa bertawakkal kepada-Nya. Sebagai ikhtiar untuk menuju sepenuh hati disertai dengan keyakinan yang menyembuhkan sakit yang sedang dideritai.

Firman Allah:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ٨٠

Artinya: "Dan bila Aku sakit, maka dialah (Allah) yang menyembuhkan aku." (QS. Asy Syu'araa': 80).

Firman Allah yang lain:

إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ١٥٩

Artinya: "Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berserah diri (bertawakkal kepada-Nya." (QS. Ali Imran: 159).

Semoga setiap yang beriman kesemuanya dimasukkan dalam golongan orang–orang yang senantiasa bertawakkal kepada Allah SWT dan selalu mendapat rahmat daripada-Nya serta dicintai-Nya sesuai dengan janji-Nya.

12. Raja' (Penuh harapan)

Raja' artinya berharap (harapan). Maksudnya: rasa dan sikap yang penuh keyakinan bahwa Allah adalah tempat segala harapan. Sikap raja' sangat penting bagi manusia, sebab hidup di dunia ini penuh dengan cobaan, antara lain cobaan adalah sakit. Ujian hidup atau keimanan itu pasti terjadi dengan ragam bentuk yang berbeda–beda.

Bagi seorang Muslim yang selalu ingat kepada Allah, akan tidak terlalu sulit menghadapi berbagai macam cobaan itu. Oleh kerana Allah yang memberikan cobaan–cobaan tersebut, maka kepada Allah jualah setiap Muslim berlindung dan memohon kemudahan untuk menghadapi ujian. Kuncinya terletak pada keikhlasan dan menerima dengan penuh tawakkal. Raja' adalah berharap yang baik serta keinginan untuk mendapatkan sesuatu yang positif.

Apa yang diharapkan itu? Tentulah rahmat Allah dan kasih sayang-Nya. Oleh sebab itu bagi diri yang sedang mendapat ujian (cobaan) dari Allah seberat apapun hendaklah jangan berputus asa dari rahmat Allah.

Firman Allah:

قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُواْ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ٥٣

Artinya: "Katakanlah hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni segala dosa. Sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Az-Zumar: 53).

Rasulullah bersabda:

عَنْ اَنَسٍ رض قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: لاَ يَتَمَنَّى اَحَدُكُمُ ٱلْمَوْتَ لِضُرٍّ نَزَلَ بِهِ، فَاِنْ كَانَ وَ لاَ بُدَّ فَاعِلاً فَلْيَقُلْ: اَللّٰهُمَّ اَحْيِنِى مَا كَانَتِ ٱلْحَيَاةُ خَيْرًا لِى، وَ تَوَفَّنِى اِذَا كَانَتِ ٱلْوَفَاةُ خَيْرًا لِى. البخارى و مسلم و ابو داود و الترمذى و النسائى

Artinya: Daripada Anas RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Tidak boleh seseorang di antara kalian mengharapkan mati karena sesuatu bencana yang menimpanya. Jika terpaksanya, hendaklah dia mengatakan: ***"Allahumma ahyinil maa kaanatil hayaatu khairanii watawaffani maa kaanatil wafaatukhairanii"*** *Ya Allah, hidupkanlah aku selama hidup itu lebih baik untukku, dan matikanlah aku apabila mati itu lebih baik untukku." (HR. Bukhari, Muslim, Abu Dawud, Tirmidzi dan Nasai).*

Semoga diri senantiasa berada dalam lindungan kasih sayang Allah, terhindari dari sifat putus asa.

5

TUNTUNAN DOA BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS

Penyakit Diabetes Mellitus adalah penyakit kronik atau menahun, di mana proses penyembuhannya membutuhkan waktu yang tidak singkat tetapi bertahun-tahun. Menyadari bahwa waktu proses penyembuhan DM berlangsung dan membutuhkan waktu yang relatif lama, maka permasalahan yang sering terjadi pada pasien adalah perasaan bosan, tidak ghairah dan menjadi tidak patuh untuk mengikuti dan melakukan seluruh rangkaian proses pengobatan dari awal hingga selesai. Dalam kasus seperti ini pasien kurang memahami bahwa perilaku berobatnya yang tidak patuh dan disiplin tersebut dapat membahayakan perkembangan penyakit diabetes mellitus itu sendiri.

Menyadari hal tersebut, bagi pasien DM merawat dengan rajin, patuh dan disiplin saja tidak cukup, tetapi juga memerlukan dukungan emosional dan kondisi kejiwaan yang tenang, sabar, serta ikhlas agar pasien paham dan dengan penuh kesadaran mengakui bahwa sakit yang kali ini sedang dideritanya adalah sebuah ujian atau cobaan yang diberikan Allah SWT. Diharapkan nantinya akan timbul semangat yang kuat dalam dirinya untuk mau sembuh. Di samping itu, pasien harus yakin bahwa hanya dengan izin Allah sakit DM yang dideritannya dapat disembuhkan. Doa merupakan cara yang paling tepat untuk menumbuhkan semangat, dan kemauan untuk sembuh pada pasien Diabetes Mellitus atau DM.

Sesungguhnya berdoa dengan sepenuh hati memohon kesembuhan kepada Allah, telah difirmankan Allah dalam Al Quran:

..... ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ.....

Artinya: "..... Berdoalah kalian kepadaKu (Allah) niscaya Aku (Allah) akan perkenankan doa kalian....." (QS. Ghair: 60).

Berdoa kepada Allah sesuai dengan yang diinginkan. Paling tidak, sangat dianjurkan untuk berdoa, pada saat sebelum minum obat, sesudah minum obat dan setelah dinyatakan sembuh oleh petugas kesehatan.

1. Sebelum minum obat sangat dianjurkan untuk berdoa sebagai berikut: "*Bismillahirrahmaanirrahiim, Amsahil ba'sa rabbannaasi biyadika as-syifaa'u laa kaasyifa lahu illa Anta."*

   Artinya: "Hilangkanlah penyakit wahai Tuhan segala manusia, ditangan-Mu kesembuhan, tidak ada yang menghilangkan penyakit selain dari pada-Mu ya Allah." (HR. Bukhari Muslim).
2. Sesudah minum obat, dianjurkan untuk berdoa sebagai berikut: "*As-alullaahal 'adhiim rabbal 'arsyil 'adhiima an yasyfiyani."*

   Artinya: "Saya mohon kepada Allah yang Maha Besar, Tuhan yang mempunyai Arsyi yang besar, semoga Engkau menyembuhkan Aku."
3. Setelah dinyatakan sembuh maka hendaknya dia berdo'a sebagai berikut:

Allahumma inni as aluka farajan qariban wa shobran jamiilan warizqon waasi'an wal 'aisyata wa as aluka tamaamal ghinaa wa as aluka dawaamal 'aisyati wa as aluka asy-syukra 'alal 'aisyati wa as alukal ghinaa 'aninnaasi wa laa haula walaaquwwata illa billahil 'aliyyil 'azim.

Artinya: "Ya Allah aku mohon kepada Mu selalu diberikan kelapangan dan kemudahan, kesabaran dan rezeki yang luas serta terhindar dari bala dan malapetaka. Ya Allah aku mohon kepada Mu diberikan kesembuhan yang sempurna. Ya Allah aku mohon diberikan nikmat sehat selalu dan aku mohon agar pandai mensyukuri nikmat sehat yang telah Engkau limpahkan padaku. Tidak ada daya dan kekuatan melainkan dengan Allah Yang Maha Kuasa."

Dengan selalu berdoa, penderita akan memiliki jiwa yang lebih sabar, tenang, mantap, hilang kegundahan, dan yakin akan datangnya pertolongan Allah SWT. Sehingga dia dapat menyelesaikan proses pengobatan secara teratur sampai sembuh.

1. Adab berdoa

Dalam berdoa seorang mukmin hendaknya menjaga adab-adab tertentu, supaya doa mudah dikabulkan oleh Allah SWT. Adab-adab tersebut adalah:

a. Beriman dan memenuhi kewajiban, seperti maksud dalam ayat Al-Quran berikut yang berarti: *"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran."* (QS. Al-Baqarah: 186).
b. Menjaga makanan dan minuman supaya jangan ada sedikitpun berasal dari unsur yang haram.
c. Jangan melakukan perbuatan maksiat yang merugikan diri sendiri dan masyarakat.
d. Segala pakaian dan badan kita hendaklah bersih dari perkara-perkara yang membimbangkan/meragukan.
e. Hendaknya menjauhi fikiran kita dari ingatan-ingatan yang tidak baik ketika berdoa.

f. Mencari waktu-waktu yang sesuai dan mulia seperti pada hari Arafah, bulan Ramadhan, hari Jumat dan waktu sepertiga malam yang akhir serta waktu dhuhur siang hari.
g. Mencari waktu-waktu seperti ketika sujud di dalam sholat, waktu peperangan, waktu hujan mulai turun, waktu orang melakukan iqamah sholat, waktu-waktu setelah selesai sholat dan waktu setelah keadaan sunyi senyap.
h. Menghadap ke arah kiblat, mengangkat kedua belah tangan ketika berdoa dan menyapunya ke muka setelah selesai berdoa. (HR. Ibnu Majah dan Tirmidzi) *"Sesungguhnya Rabbmu adalah sangat malu lagi Maha Pemurah, Dia merasa malu kepada hamba-Nya yang menengadahkan kedua tangannya kepada-Nya, kemudian ditolak-Nya sama sekali atau sia-sia."*
i. Berdoa dengan suara yang lemah lembut dan merendahkan diri disertai keyakinan penuh bahwa cepat atau lambat doanya akan dikabulkan Allah SWT.
j. Lafaz-lafaz doa diucapkan dengan kata-kata yang jelas dan sopan tidak dibuat-buat melampaui batas, tidak meminta sesuatu yang mustahil dan dilarang oleh Allah, tidak berdoa untuk kerugian orang lain, dan tidak untuk memutuskan silaturahim.
k. Berdoa dengan tabarru' (merendahkan diri) dan suara perlahan. *"Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut."* (QS. Al-A'raf: 55).
l. Berdoa hanya dan langsung kepada Allah tanpa perantara *"Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan."* (QS. Al-Fātihah: 5).
m. Hendaknya yakin bahwa doa yang diucapkan itu akan dikabulkan Allah *"Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina."* (QS. Al-Mukmin: 60).
n. Berdoa disertai dengan usaha (bekerja) *"Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia."* (QS. Ar-Ra'du: 11).

o. Hendaknya diulang sebanyak 3 kali ketika berdoa, khususnya di tempat-tempat yang penting, di samping mempunyai keyakinan doa itu segera dikabulkan dan tidap perlu merasa gelisah kalau doa tidak segera dikabulkan.

p. Hendaknya memulai berdoa dengan memuji Allah dan bershalawat atas Nabi Muhammad SAW (HR. Ashābus-Sunan) dan menutup doa dengan hamdalah *"Dan penutup doa mereka ialah: "Alhamdulilaahi Rabbil 'aalamin. "* (QS. Yunus: 10).

q. Bertaubat dan memperbanyak istighfār (minta ampun) kepada Allah sebelum berdoa disertai niat dan usaha dengan sebenar-benarnya kepada Allah untuk meninggalkan semua perbuatan dhzolim dan maksiat *"Maka aku katakan kepada mereka: Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun."* (QS. Nuh: 10-12).

2. Ayat-ayat Mustajab dalam berdoa dan keutamaannya

a. Surat Al-Hasyr (ayat 21-24)

Keutamaan surat Al-Hasyr (ayat 21-24) adalah obat dari berbagai macam penyakit kecuali kematian. Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Jibril ketika itu menurunkan ayat Al-Hasyr dan berkata kepadaku: Letakan tanganmu di atas kepalamu. Sesungguhnya ayat ini ialah obat dari macam penyakit kecuali kematian." (HR. Khatib Al-Baqhdadi).*

لَوۡ أَنزَلۡنَا هَٰذَا ٱلۡقُرۡءَانَ عَلَىٰ جَبَلٖ لَّرَأَيۡتَهُۥ خَٰشِعٗا مُّتَصَدِّعٗا مِّنۡ خَشۡيَةِ ٱللَّهِۚ وَتِلۡكَ ٱلۡأَمۡثَٰلُ نَضۡرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمۡ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِي لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَۖ عَٰلِمُ ٱلۡغَيۡبِ وَٱلشَّهَٰدَةِۖ هُوَ ٱلرَّحۡمَٰنُ ٱلرَّحِيمُ (٢٢) هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِي لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡمَلِكُ ٱلۡقُدُّوسُ ٱلسَّلَٰمُ ٱلۡمُؤۡمِنُ ٱلۡمُهَيۡمِنُ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡجَبَّارُ ٱلۡمُتَكَبِّرُۚ سُبۡحَٰنَ ٱللَّهِ عَمَّا يُشۡرِكُونَ (٢٣) هُوَ ٱللَّهُ ٱلۡخَٰلِقُ ٱلۡبَارِئُ ٱلۡمُصَوِّرُۖ لَهُ ٱلۡأَسۡمَآءُ ٱلۡحُسۡنَىٰۚ يُسَبِّحُ لَهُۥ مَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِۖ وَهُوَ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡحَكِيمُ (٢٤)

Artinya: (21) "Kalau sekiranya Kami turunkan Al-Quran ini kepada sebuah gunung, pasti *kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan ketakutannya kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia supaya mereka berfikir, (22) Dialah Allah Yang tiada Tuhan selain Dia, Yang Mengetahui*

yang ghaib dan yang nyata, Dia-lah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, (23) Dialah Allah Yang tiada Tuhan selain Dia, Raja, Yang Maha Suci, Yang Maha Sejahtera, Yang Mengaruniakan Keamanan, Yang Maha Memelihara, Yang Maha Perkasa, Yang Maha Kuasa, Yang Memiliki segala Keagungan, Maha Suci Allah dari apa yang mereka persekutukan, (24) Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan, Yang Membentuk Rupa, Yang Mempunyai Asmaaul Husna. Bertasbih kepadaNya apa yang di langit dan bumi. Dan Dialah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana."

b. Surat Yaasin (ayat 58-63)

Surat Yaasin adalah surat yang agung dan mulia, diawal ayat ini (58) menegaskan tentang salam yang perlu disampaikan kepada Tuhan Yang Maha Penyayang, yang telah memberikan nikmat yang tak terhingga. Terutama nikmat sehat dan nikmat sempat (waktu luang) sebagaimana diriwayatkan daripada Ibnu Abbas RA, Rasulullah SAW bersabda, *"Ada dua nikmat di mana manusia banyak tertipu karenanya, yaitu nikmat kesehatan dan kesempatan." (HR. Bukhari).*

سَلَـٰمٌ قَوْلًا مِّن رَّبٍّ رَّحِيمٍ (٥٨) وَٱمْتَـٰزُوا۟ ٱلْيَوْمَ أَيُّهَا ٱلْمُجْرِمُونَ (٥٩) أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَـٰبَنِىٓ ءَادَمَ أَن لَّا تَعْبُدُوا۟ ٱلشَّيْطَـٰنَ ۖ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ (٦٠) وَأَنِ ٱعْبُدُونِى ۚ هَـٰذَا صِرَٰطٌ مُّسْتَقِيمٌ (٦١) وَلَقَدْ أَضَلَّ مِنكُمْ جِبِلًّا كَثِيرًا ۖ أَفَلَمْ تَكُونُوا۟ تَعْقِلُونَ (٦٢) هَـٰذِهِۦ جَهَنَّمُ ٱلَّتِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ (٦٣)

Artinya: (58) "(Kepada mereka dikatakan): "Salam", sebagai ucapan selamat dari Tuhan Yang Maha Penyayang, (59) Dan (dikatakan kepada orang-orang kafir): "Berpisahlah kamu (dari orang-orang mukmin) pada hari ini, hai orang-orang yang berbuat jahat, (60) Bukankah Aku telah memerintahkan kepadamu hai Bani Adam supaya kamu tidak menyembah syaitan? Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata *bagi kamu", (61) dan hendaklah kamu menyembah-Ku. Inilah jalan yang lurus, (62) Sesungguhnya syaitan itu telah menyesatkan sebahagian besar diantaramu, Maka apakah kamu tidak memikirkan?, (63) Inilah Jahannam yang dahulu kamu diancam (dengannya)."*

c. Surat Al-Mukminun (115-118).

Surat terakhir Al Mukminun ayat 115-118 adalah surat yang sangat mulia, keutamaan ayat ini adalah sebagai penawar segala macam penyakit. Al-Hakim, Abu Ya'la, Ibn Abi Hatim, Ibn Sunni dan Al-Tirmidzi meriwayatkan daripada Ibn Mas'ud bahwa beliau telah membacakan ayat-ayat ini ke telinga seseorang yang sakit, lalu sembuhlah ia. Nabi Muhammad SAW telah bertanya kepadanya: *"Apakah yang dibacanya itu?" Beliau menjawab: "Ayat-ayat terakhir daripada surat Al-Mukminun."* Nabi bersabda: *"Demi Tuhan yang nyawaku berada dalam tangan-Nya jika dibaca oleh seseorang dari kamu dengan yakin kepada gunung niscaya akan pecah gunung itu." (Ad-Durrul Manthur, Tafsir ayat 115-118, Surat Al-Mukminun).* Berikut adalah bacaannya:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَـٰكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ (١١٥) فَتَعَـٰلَى ٱللَّهُ ٱلْمَلِكُ ٱلْحَقُّ ۖ لَآ إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ ٱلْعَرْشِ ٱلْكَرِيمِ (١١٦) وَمَن يَدْعُ مَعَ ٱللَّهِ إِلَـٰهًا ءَاخَرَ لَا بُرْهَـٰنَ لَهُۥ بِهِۦ فَإِنَّمَا حِسَابُهُۥ عِندَ رَبِّهِۦٓ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُفْلِحُ ٱلْكَـٰفِرُونَ (١١٧) وَقُل رَّبِّ ٱغْفِرْ وَٱرْحَمْ وَأَنتَ خَيْرُ ٱلرَّٰحِمِينَ (١١٨)

Artinya: (115) "Maka apakah kamu mengira, bahwa sesungguhnya Kami menciptakan kamu secara main-main (saja), dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada *Kami?, (116) Maka Maha Tinggi Allah, Raja Yang sebenarnya; tidak ada Tuhan selain Dia, Tuhan (Yang mempunyai) 'Arsy yang mulia, (117) Dan barangsiapa menyembah tuhan yang lain di samping Allah, padahal tidak ada suatu dalilpun baginya tentang itu, maka sesungguhnya perhitungannya di sisi Tuhannya. Sesungguhnya orang-orang yang kafir itu tiada beruntung, (118) Dan katakanlah: "Ya Tuhanku berilah ampun dan berilah rahmat, dan Engkau adalah pemberi rahmat yang paling baik."*

d. Surat Asy-Syu'araa' (ayat 79-80).

Surat As-Syu'ara' (ayat 79-80) ini bukan untuk menyembuhkan suatu penyakit, namun keutamaan ayat ini untuk memberikan keyakinan kepada ummat-Nya bahwa Allah lah yang telah memberikan keberkahan makan dan minum kepada umatnya dan hanya Allah yang mampu menyembuhkan penyakit tiada yang lain. Keyakinan yang mendasar inilah yang diharapkan bisa menguatkan jiwa dan psikis seseorang yang

sakit untuk senantiasa sabar, tabah, tawakal dengan tetap berikhtiar jika sedang dikaruniai sakit.

وَٱلَّذِى هُوَ يُطۡعِمُنِى وَيَسۡقِينِ (٧٩) وَإِذَا مَرِضۡتُ فَهُوَ يَشۡفِينِ (٨٠)

Artinya: "Dan Tuhanku, yang Dia memberi makan dan minum kepadaku, *dan bila aku sakit, maka Dia-lah (Allah) yang menyembuhkan aku."*

3. Contoh-contoh doa

Berikut ini disertakan contoh-contoh doa yang bisa diamalkan oleh pasien DM dalam menjalani kehidupan sehari-harinya:

a) Dimulai dengan memuji kebesaran Allah

اَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ. حَمْدًا يُوَافِيْ نِعَمَهُ وَيُكَافِئُ مَزِيْدَهُ
يَا رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ كَمَا يَنْبَغِيْ لِجَلَالِ وَجْهِكَ الْكَرِيْمِ وَعَظِيْمِ سُلْطَانِكَ

Artinya: *"Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, dengan pujian yang memenuhi segala nikmat-Nya dan meliputi seluruh kelebihan-Nya, Wahai Tuhan kami, segala puji hanya milik-Mu sebagai yang layak bagi keagungan wajah-Mu Yang Maha Mulia dan kebesaran kerajaan-Mu."*

b) Sholawat atas junjungan Nabi SAW.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ "

Artinya: *"Ya Allah limpahkanlah salawat kepada Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad sebagai mana Engkau telah memberinya kepada keluarga Nabi Ibrahim, Sesungguhnya Engkau Maha Terpuji lagi Maha Pemurah. Ya Allah limpahkanlah barakah kepada Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad sebagai mana Engkau telah memberinya kepada keluarga Nabi Ibrahim, Sesungguhnya*

Engkau Maha Terpuji lagi Maha Pemurah." (HR. Muttafaqun ‘Alaih dari Abu Muhammad Ka‘ab bin ‘Ujrah).

c) Istigfar 3 kali dan diikuti doa yang diriwayatkan oleh Bukhari dari Syaddad Ibnu Aus seperti di bawah ini.

اسْتَغْفِرُهَ اسْتَغْفِرُهَ اسْتَغْفِرُه

Artinya: *"Hamba mohon ampunan kepada Allah"*

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلا أَنْتَ

Artinya: "Ya Allah, Engkau Tuhanku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau telah menciptakan daku, dan aku adalah hamba-Mu, aku berada pada ikatan dan perjanjian-Mu, sepanjang kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan semua yang telah kulakukan, aku mengakui kenikmatan yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan aku mengakui dosa-dosaku; maka ampunilah daku, karena sesungguhnya tidak ada yang mengampuni dosa-dosa melainkan Engkau." (HR. Bukhari dari Syaddad Ibnu Aus).

d) Membaca Basmallah tiga kali dan diikuti ta’awwudz tujuh kali.

بِسْمِ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ

Artinya: "Dengan menyebut asma Allah" dan diikuti dengan membaca ta‘awwudz sebanyak 7x:

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ

Artinya: "Aku berlindung kepada Allah demi kekuasaan- Nya dari kejahatan (penyakit) yang kuderita dan kukhawatirkan." (HR. Ahmad, Muslim, Abu Dawud, At-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan An-Nasai).

e) Surat *Al-Ambiya'*: *83*.

اَنِّیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِیْنَ

Artinya : *"Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang." (QS. Al-Ambiya': 83).*

f) Selanjutnya membaca doa-doa pilihan, sebagai berikut:

اِمْسَحِ ٱلْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ بِيَدِكَ الشِّفَاءُ لاَ كَاشِفَ لَهُ اِلاَّ اَنْتَ

Artinya: "Dengan menyebut asma Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, hilangkanlah penyakit wahai Tuhan segala manusia, ditangan Mu kesembuhan, tidak ada yang menghilangkan penyakit selain dari pada Mu (Ya Allah)." (HR. Bukhari Muslim).

أَسْأَلُ اللهَ العَظِيْمَ رَبَ العَرْشِ العَظِيْمِ أَنْ يَشْفِيَك

Artinya: "Saya mohon kepada Allah yang Maha Besar, Tuhan yang mempunyai Arsy yang besar, semoga Engkau menyembuhkan kau." (HR. Muslim).

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبْ الْبَاسَ اشْفِهِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

Artinya: "Ya Allah, jauhkanlah penderitaan, Ya Tuhan manusia, sembuhkanlah, Engkaulah Zat Yang Maha Penyembuh. Tidak ada Penyembuh kecuali penyembuh-Mu, penyembuhan yang tidak meninggalkan penderitaan." (HR. Bukhari Muslim daripada 'Aisyah RA).

اَللّٰهُمَّ اَعِنِّی عَلَی ذِكْرِكَ وَ شُكْرِكَ وَ حُسْنِ عِبَادَتِكَ

Artinya: "Ya Allah tolonglah aku dalam mengingat-Mu, bersyukur kepada-Mu dan melakukan ibadah yang baik kepada-Mu." (HR. Abu Dawud, An-Nasa'i, Ahmad dan Al-Hakim dari Mu'ad bin Jabal).

اَللّٰهُمَّ اَصْلِحْ لِى دِيْنِى الَّذِى هُوَ عِصْمَةُ اَمْرِى، وَ اَصْلِحْ لِى دُنْيَايَ الَّتِى فِيْهَا مَعَاشِى، وَ اَصْلِحْ لِى آخِرَتِى الَّتِى فِيْهَا مَعَادِى، وَ اجْعَلِ ٱلْحَيَاةَ زِيَادَةً لِى فِى كُلّ خَيْرٍ وَ اجْعَلِ ٱلْمَوْتَ رَاحَةً لِى مِنْ كُلّ شَرّ. مسلم

Artinya: "Ya Allah jadikanlah maslahah untukku agamaku, yang merupakan pegangan segala urusanku; jadikanlah maslahah bagiku duniaku, yang padanya merupakan tempat penghidupanku; jadikanlah maslahah bagiku akhiratku yang kepadanya tempat kembaliku; jadikanlah kehidupan ini sebagai tambahan bagiku dalam segala kebaikan dan jadikanlah kematian itu sebagai pelepasan diriku dari segala kejahatan." (HR. Muslim dari Abu Hurairah).

اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي اَللّٰهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي وَاحْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

Artinya: "Ya Allah, aku memohon keselamatan dari-Mu dalam agamaku duniaku keluargaku dan hartaku. Ya Allah tutupilah auratku amankanlah kekhawatiranku jagalah diriku dari depanku belakangku sebelah kananku sebelah kiriku dan dari atasku. Aku berlindung dengan keagungan-Mu dari bahaya yang datang dari bawahku." (HR. An- Nas'i dan Ibnu Majah serta disahihkan oleh Al-Hakim daripada Ibnu 'Umar).

اَللّٰهُمَّ اِنّى اَسْأَلُكَ ٱلْهُدَى وَ ٱلتُّقَى وَ ٱلْعَفَافَ وَ ٱلْغِنَى

Artinya: "Ya Allah aku mohon kepada-Mu petunjuk, ketakwaan, kesucian dan kaya (jiwa)." (HR. Muslim, At-Tirmidzi dan Ibnu Majah)

بِسْمِ اللهِ الَّذِيْ لاَ يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْئٌ فِي ٱلاَرْضِ وَلاَ فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعِ ٱلْعَلِيْمِ.

Artinya: "Dengan asma Allah yang dengan asma-Nya tidak satupun yang di langit maupun yang ada di bumi dapat memudaratkannya (membuat bencana), dan Dia adalah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." (HR. Abu Dawud dari 'Usman Ibnu 'Afan).

رَبَّنَآ اٰتِنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً وَّهَيِّئْ لَنَا مِنْ اَمْرِنَا رَشَدًا

Artinya: "Wahai Tuhan kami, berikanlah kepada kami rahmat dari sisi-Mu dan sempurnakanlah kepada kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami." (QS. Al-Kahfi: 10).

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً ۚ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ﴿٨﴾ رَبَّنَآ اِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَّا رَيْبَ فِيْهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيْعَادَ ۗ

Artinya: "Ya Tuhan kami, jangan Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan, sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi Engkau, karena sesungguhnya Engkaulah Maha Pemberi (karunia)." (QS. Ali 'Imrān: 8).

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kair." (QS. Al-Baqarah: 286)

رَّبِّ اَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّ اَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا

Artinya: "Ya Tuhan-ku, masukkanlah aku secara masuk yang benar dan keluarkanlah (pula) aku secara keluar yang benar dan berikanlah kepadaku dari sisi Engkau kekuasaan yang menolong." (QS. Al-Isra': 80).

رَبِّ اَوْزِعْنِيْٓ اَنْ اَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِيْٓ اَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلٰى وَالِدَيَّ وَاَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَّرْضٰىهُ وَاَدْخِلْنِيْ بِرَحْمَتِكَ فِيْ عِبَادِكَ الصّٰلِحِيْنَ

Artinya: "Ya Tuhanku, bimbinglah aku agar dapat mensyukuri ni'mat-Mu yang telah Engkau limpahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dan agar aku dapat beramal kebaikan yang Engkau ridhai, dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu kedalam golongan hamba-Mu yang salih." (QS. An-Naml: 19).

رَبَّنَآ اٰتِنَا فِى الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّفِى الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّ قِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akherat dan jauhkanlah kami dari siksa neraka." (QS. Al-Baqarah: 201).

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا ۖ إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Artinya: "Ya Tuhan kami terimalah daripada kami (amalan kami), sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." (QS. Al-Baqarah: 127).

سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: "Maha Suci Tuhanmu yang mempunyai keperkasaan dari apa yang mereka katakan. Dan kesejahteraan dilimpahkan atas para Rasul.

dan segala puji bagi Allah Tuhan sekalian alam." (QS. As-Safāt: 180-182).

4. Amalan dan doa harian

a. Membaca Istighfar.

اسْتَغْفِرُهَ اسْتَغْفِرُهَ اسْتَغْفِرُه

Artinya: "Hamba mohon ampunan kepada Allah."

b. Membaca ta'awwudz.

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ

Artinya: "Aku berlindung kepada Allah demi kekuasaan-Nya dari kejahatan (penyakit) yang aku derita dan aku khawatirkan." (HR. Ahmad, Muslim, Abu Dawud, At-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan An-Nasa'i).

c. Membaca basmalah.

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

Artinya: "Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang."

d. Membaca hamdalah.

ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ

Artinya: "Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam."

e. Membaca Sholawat Nabi.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ "

Artinya: "Ya Allah limpahkanlah salawat kepada Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad sebagai mana Engkau telah memberinya kepada keluarga Nabi Ibrahim, Sesungguhnya Engkau Maha Terpuji lagi Maha Pemurah. Ya Allah limpahkanlah barakah kepada Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad sebagai mana Engkau telah memberinya kepada keluarga Nabi Ibrahim, Sesungguhnya Engkau Maha Terpuji lagi Maha Pemurah." (HR. Muttafaqun'Alaih dari Abu Muhammad Ka'ab bin 'Ujrah).

f. Berdoa kepada Allah sesuai dengan apa yang diinginkan.

1) Surat Al Fatihah (ayat 1-7).

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ (١)
ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ (٢) ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ (٣) مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ نَسۡتَعِينُ (٥) ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ (٦) صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنۡعَمۡتَ عَلَيۡهِمۡ غَيۡرِ ٱلۡمَغۡضُوبِ عَلَيۡهِمۡ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ (٧)

Artinya: "(1) Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, (2) Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, (3) Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, (4) Yang menguasai di Hari Pembalasan, (5) Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan, (6) Tunjukilah kami jalan yang lurus, (7) (yaitu) Jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat."

2) Ayat Kursi.

ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ لَّهُۥ مَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِي ٱلۡأَرۡضِۗ مَن ذَا ٱلَّذِي يَشۡفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذۡنِهِۦۚ يَعۡلَمُ مَا بَيۡنَ أَيۡدِيهِمۡ وَمَا خَلۡفَهُمۡۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيۡءٖ مِّنۡ عِلۡمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَۚ وَسِعَ كُرۡسِيُّهُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضَۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفۡظُهُمَاۚ وَهُوَ ٱلۡعَلِيُّ ٱلۡعَظِيمُ (٢٥٥)

Artinya: "Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak

mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya? Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa daripada ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar."

3) Surat Al-Hasyr (ayat 21-24).

لَوۡ أَنزَلۡنَا هَٰذَا ٱلۡقُرۡءَانَ عَلَىٰ جَبَلٖ لَّرَأَيۡتَهُۥ خَٰشِعٗا مُّتَصَدِّعٗا مِّنۡ خَشۡيَةِ ٱللَّهِۚ وَتِلۡكَ ٱلۡأَمۡثَٰلُ نَضۡرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمۡ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِي لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَۖ عَٰلِمُ ٱلۡغَيۡبِ وَٱلشَّهَٰدَةِۖ هُوَ ٱلرَّحۡمَٰنُ ٱلرَّحِيمُ (٢٢) هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِي لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡمَلِكُ ٱلۡقُدُّوسُ ٱلسَّلَٰمُ ٱلۡمُؤۡمِنُ ٱلۡمُهَيۡمِنُ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡجَبَّارُ ٱلۡمُتَكَبِّرُۚ سُبۡحَٰنَ ٱللَّهِ عَمَّا يُشۡرِكُونَ (٢٣) هُوَ ٱللَّهُ ٱلۡخَٰلِقُ ٱلۡبَارِئُ ٱلۡمُصَوِّرُۖ لَهُ ٱلۡأَسۡمَآءُ ٱلۡحُسۡنَىٰۚ يُسَبِّحُ لَهُۥ مَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِۖ وَهُوَ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡحَكِيمُ (٢٤)

Artinya: (21) "Kalau sekiranya Kami turunkan Al-Quran ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan ketakutannya kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia supaya mereka berfikir, (22) Dialah Allah Yang tiada Tuhan selain Dia, Yang Mengetahui yang ghaib dan yang nyata, Dia-lah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, (23) Dialah Allah Yang tiada Tuhan selain Dia, Raja, Yang Maha Suci, Yang Maha Sejahtera, Yang Mengaruniakan Keamanan, Yang Maha Memelihara, Yang Maha Perkasa, Yang Maha Kuasa, Yang Memiliki segala Keagungan, Maha Suci Allah dari apa yang mereka persekutukan, (24) Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan, Yang Membentuk Rupa, Yang Mempunyai Asmaul Husna. Bertasbih kepada-Nya apa yang di langit dan bumi. Dan Dialah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana."

4) Surat Al-Falaq (ayat 1-5).

قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلۡفَلَقِ (١) مِن شَرِّ مَا خَلَقَ (٢) وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (٣) وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِى ٱلۡعُقَدِ (٤) وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (٥)

Artinya: (1) "Katakanlah: Aku berlindung kepada Tuhan Yang Menguasai subuh, (2) dari kejahatan makhluk-Nya, (3) dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, (4) dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul (5) dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki."

5) Surat Al Qolam (ayat 1-2).

نٓۚ وَٱلۡقَلَمِ وَمَا يَسۡطُرُونَ (١) مَآ أَنتَ بِنِعۡمَةِ رَبِّكَ بِمَجۡنُونٖ (٢)

Artinya: "Nun, demi kalam dan apa yang mereka tulis, berkat nikmat Tuhanmu kamu (Muhammad) sekali-kali bukan orang gila."

6) Bismillah 5 "lima".
   (a) Bismillahir Rahmanir Rahiim
   (b) Bismillahish Shaafii
   (c) Bismillahil Kaafii
   (d) Bismillahil Mu'aafii
   (e) Bismillahil ladzhi laa ya dhurru ma'asmihi syai un fil ardhi wala fis sama'i wa huwas samii'un 'alim

   Artinya:
   (a) Dengan nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang
   (b) Dengan nama Allah Yang Menyembuhkan
   (c) Dengan nama Allah Yang Mencukupkan
   (d) Dengan nama Allah Yang Memberikan kesehatan yang baik
   (e) Dengan nama Allah yang tidak memberi kemudaratan dengan namanya akan sesuatu pun di dunia dan di langit dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui

g. Membaca Shalawat Nabi / penutup Doa.

سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: "Maha *Suci Tuhanmu yang mempunyai keperkasaan dari apa yang mereka katakan. Dan kesejahteraan dilimpahkan atas para Rasul. dan segala puji bagi Allah Tuhan sekalian alam." (QS. As-Safat: 180-182).*

h. Membaca hamdalah.

ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ

Artinya: "Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam"

5. Renungan spiritual bagi penderita Diabetes Mellitus.

Setiap penderita Diabetes Mellitus hendaknya menyadari bahwa sakit yang dideritanya merupakan sebuah ujian yang harus diterima dengan penuh kesabaran & tawakal kepada Allah SWT, dan ujian tersebut merupakan batu loncatan untuk mendapatkan ketaqwaan di sisi Allah SWT. Kepada penderita Diabetes Mellitus disarankan untuk senantiasa merenung dan bermuhasabah diri agar hidupnya tidak berlalu begitu saja tanpa melakukan perbuatan yang bermanfaat bagi agama, masyarakat bangsa dan negara. Renungan berikut ini bisa dijadikan sebagai landasan bagi penderita Diabetes Mellitus dalam meningkatkan kualitas spiritualitas mereka:

1) Adakah anda sudah berdzikir dan memuji-Nya ketika anda bangun tidur?
2) Adakah anda menunaikan sholat berjamaah hari ini di masjid?
3) Adakah anda membaca zikir-zikir di waktu pagi?
4) Adakah anda memulai hari anda dengan memohon kepada Allah supaya menganugerahkan kepada anda rezeki yang halal?
5) Adakah anda memuji Allah atas nikmat Islam yang dianugerahkan kepada anda?
6) Adakah anda memuji Allah atas nikmat penglihatan, pendengaran, hati dan nikmat-nikmat yang lain yang dianugerahkan kepada anda?

7) Adakah anda sudah membaca, mempelajari dan menghafal hari ini sesuatu dari kitab Allah?
8) Adakah anda mengambil peluang dari saat-saat diperkenankan doa dengan berdoa pada waktu-waktu tersebut?
9) Adakah anda membaca, mempelajari, dan menghafal hari ini sesuatu dari hadist Nabi SAW?
10) Adakah anda mempelajari kewajiban-kewajiban agama dan menghadiri majlis ilmu?
11) Adakah anda menjaga pendengaran anda, penglihatan, dan seluruh anggota anda yang lain dari sesuatu perkara yang haram hari ini?
12) Adakah anda bersholawat atas nabi Muhammad SAW hari ini?
13) Adakah anda mengunjungi orang-orang yang sakit hari ini?
14) Adakah anda terlibat dalam pengurusan jenazah hari ini seperti memandikan, menyolatkan, dan mengkebumikannya?
15) Adakah anda menyuruh yang makruh dan mencegah yang munkar hari ini?
16) Adakah anda menasehati seseorang hari ini karena Allah?
17) Adakah anda bantu-membantu orang-orang Muslim hari ini?
18) Adakah anda berdoa kepada Allah sebanyak 3 kali agar dimasukkan anda ke dalam surga? Karena tidak ada seseorang yang berdoa supaya ia dimasukkan ke dalam surga, melainkan surga akan berkata: *"Ya Allah Ya Tuhanku, masukkan ia ke dalam surga."*
19) Adakah anda memohon kepada Allah supaya dijauhkan dari api neraka jahanam sebanyak 3 kali hari ini? Karena tidak ada seseorang yang memohon agar dijauhkan dari api neraka Jahanam, melainkan neraka akan berkata: *"Ya Allah Ya Tuhanku, jauhkan ia dari api neraka."*
20) Adakah anda menunaikan keseluruhan sholat lima waktu di masjid secara berjamaah hari ini?
21) Adakah anda menunaikan sholat sunah Rawatib dan sholat sunah yang lain hari ini?
22) Adakah anda menunaikan sholat dengan khusyuk hari ini dan memahami apa yang anda ucapkan?
23) Adakah anda takut akan Allah dalam usaha yang anda lakukan, dan dalam memenuhi keperluan makanan, minuman, dan pakaian anda?

24) Adakah hari ini diam anda merupakan fikir, ucapan anda merupakan zikir dan renungan anda merupakan pengajaran?
25) Adakah hari ini anda mencintai sesuatu karena Allah dan membencinya karena Allah?
26) Adakah hari ini anda memberikan sesuatu kepada seorang Muslim untuk melunakkan hati dan menambah kasih sayang?
27) Adakah hari ini anda berfikir untuk menjauhi sahabat-sahabat yang buruk perilakunya dan memilih sahabat-sahabat yang baik?
28) Adakah hari ini anda berusaha mengenali saudara baru anda karena Allah?
29) Adakah anda menangis hari ini karena takut akan Allah?
30) Adakah anda beristighfar kepada Allah hari ini?
31) Adakah anda berdoa kepada Allah hari ini dan memohon keampunan untuk saudara-saudara anda dalam kalangan kaum mukminin dan mukminat?
32) Adakah anda bersedekah kepada golongan fakir dan miskin hari ini?
33) Adakah anda menepati janji dan menunaikannya dengan baik hari ini?
34) Adakah anda ikhlas dalam amalan anda baik dalam keadaan senang maupun susah hari ini?
35) Adakah hari ini anda hidup dengan penuh kesederhanaan?
36) Adakah hari ini anda mencoba menghubungkan tali silaturahmi kepada orang yang telah memutuskan hubungan dengan anda?
37) Adakah anda mampu mengendalikan diri dan ridha ketika marah hari ini?
38) Adakah hari ini anda memaafkan orang yang telah menzalimi anda dan memberi sesuatu kepada orang yang pelit kepada anda?
39) Adakah hari ini anda meninggalkan rasa marah karena nafsu anda dan berusaha agar tidak marah kecuali karena Allah SWT?
40) Adakah anda hari ini berusaha membersihkan diri anda dari sifat hasad, dengki dan iri hati?
41) Adakah hari ini anda berusaha membersihkan lidah anda dari dusta, mengumpat, berdebat dan melakukan perkara yang sia-sia yang lain?

42) Adakah hari ini anda membiasakan diri anda dengan adat-adat yang baik seperti sopan santun, sabar, warak, taqwa, belas kasihan, tawakal dan ikhlas?
43) Adakah apabila anda ditimpa sesuatu bala atau malapetaka anda mengucapkan *"Innalillahi wainna ilaihi Raajiun?"* Karena siapa saja yang mengucapkan ungkapan ini akan dibersihkan oleh Allah hatinya dari sifat syirik lahirdan batin.
44) Adakah anda ikhlas dalam melakukan setiap amalan dan perbuatan anda hari ini?
45) Adakah anda mengingat mati, kubur, azab, hari kiamat dan huru-haranya?
46) Adakah anda melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk diri sendiri, keluarga, masyarakat, agama, bangsa dan negara anda?
47) Adakah anda sudahi hari-hari anda dengan taubat nasuha dan istighfar dengan khusyuk dan tawaadhuk?
48) Adakah anda mendoakan keampunan untuk kedua orang tua (ibu-bapak) baik yang sudah meninggal maupun yang masih hidup?
49) Adakah hari ini anda menghabiskan waktu anda kepada sesuatu yang bermanfaat atau sebaliknya?
50) Adakah anda sudah menjalankan perilaku-perilaku yang sehat untuk meningkatkan kesehatan anda hari ini?

5

PENUTUP

Setiap Muslim wajib menyadari bahwa jika sakit, dia wajib berobat. Namun demikian harus disadari bahwa pada akhirnya hanya Allah sajalah Yang Maha menentukan kesembuhan seseorang, sesudah melalui pengobatan yang maksimal. Upaya pengobatan dan perawatan bukanlah segala-galanya, karena hasil akhirnya, hanya Allah yang menentukan.

Oleh karena itu setiap Muslim terutama yang sedang sakit perlu menghayati secara mendalam kandungan firman Allah berikut ini:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ٨٠

Artinya: "Dan bila aku sakit, maka Dia-lah (Allah) yang menyembuhkan aku" (QS. Asy-Syu'araa': 80).

Ayat ini menyatakan kekuasaan Allah yang mutlak dalam penyembuhan penyakit setelah berusaha melakukan pengobatan.

Setiap Muslim wajib menyadari bahwa upaya pengobatan dan perawatan bukanlah segala-galanya, karena hasil akhirnya adalah Allah yang Maha Kuasa yang menentukan. Ujung suatu upaya pengobatan dapat diakhiri dengan kesembuhan atau keringanan beban derita.

Bertitik tolak dari jalan pemahaman keimanan seperti ini, maka dapat dipahami makna tawakal kepada Allah, yaitu tawakal yang dilandasi oleh iman, ikhlas dan sabar serta tetap menghubungkan diri melalui zikir dan doa yang dijelaskan dalam buku ini, Insya Allah dapat menghantarkan jiwa menjadi mukmin yang istiqamah. Mukmin yang istiqamah itu apabila ditimpa sakit akan dapat bersikap seperti Nabi

Ayub AS, beliau tetap menyakini akan "Kasih Sayang Allah", beliau berucap dalam sakitnya:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ٨٣

Artinya: "Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau Tuhan Yang *Maha Penyayang di antara semua Penyayang." (QS. Al-Anbiya': 83).*

Setiap Muslim harus berpegang pada makna ayat tersebut sebagai ungkapan iman, sabar, tawakkal dan ridha yang sempurna kepada Allah SWT dan penuh harapan kepada kasih sayang-Nya. Semoga diri yang sedang sakit termasuk ke dalam golongan itu dan dikaruniai kesembuhan oleh-Nya, Aamiin Yaa Rabbal Alamiin.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran Al-Karim

Haron Din dan Amran Kasimin (1988): *Rawatan Pesakit Menurut Al-Quran dan As-Sunnah*. Cetakan Kedua. Kuala Lumpur: Percetakan Watan Sdn Bhd.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah (1993): *al-Tibb al-Nabawi*. Beirut: Mansyurat Dar Maktabah al-Hayat.

Ibrahim Basri (1997): *Wirid Harian Menurut Feqah Keutamaan*. Cetakan pertama. Kuala Lumpur: Darul Nu'man

Ibrahim Basri dan Abdullah Berhanudin (2011): *Sakit Bukan Alasan Meninggalkan Solat.* Penulis Bersama. Kuala Lumpur: Pustaka al-Hidayah.

PR TB 'Aisyiyah: *Tuntunan Rohani Bagi Pasien Tuberkulosis (TB) dan Keluarganya*

RSU 'Aisyiyah Ponorogo (2015): *Tuntunan Rohani bagi Orang Sakit*. RSU 'Aisyiyah Ponorogo

RSU Muhammadiyah Ponorogo (2015): *Tuntunan Rohani bagi Orang Sakit*. RSU Muhammadiyah Ponorogo

Ubadah, Dr. Abdullah. t.th. *al-Tibb fi al-Quran*. Al-Qahirah: Maktabah al-Khanji.

Yusoff H.M, dkk (2013): *Fikah Perubatan*. PTS Millenia Sdn. Bhd. Selangor Malaysia

BIOGRAFI PENULIS

SULISTYO ANDARMOYO, S. Kep. Ns., M. Kes

Saat ini beliau adalah Dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia. Beliau telah meyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners di STIKes Majapahit Mojokerto, Magister Pendidikan Profesi Kesehatan di Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, dan saat ini beliau sedang menyelesaikan program Doktor di Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Zainal Abidin, Terengganu Malaysia.

Beliau memulai karirnya sebagai dosen di Akademi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo tahun 2006. Beberapa amanah yang pernah diembannya dari kelembagaan adalah sebagai Kaprodi Diploma Tiga Keperawatan (2008-2012), Wakil Dekan (2012-2016) dan Dekan (2016-2020) di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes, juga aktif dalam bebagai organisasi profesi dan sosial kemasyarakatan. Beliau pernah menjabat sebagai sekretaris Dewan Pimpinan Komisariat (2011-2016) dan Ketua Dewan Pimpinan Komisariat Pendidikan Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Ponorogo (2016-2021). Beliau juga saat ini menjabat sebagai sekretaris Pimpinan Ranting Istimewa Muhammadiyah di Universtas Muhammadiyah Ponorogo (2016-2021), selain itu beliau juga aktif dalam penulisan beberapa buku ilmiah dan beberapa penelitian ilmiah kesehatan.

PROF DR HARMY BIN MOHAMED YUSOFF

Saat ini Beliau adalah seorang Guru Besar (Profesor) di Fakultas Kedokteran, Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu, Malaysia. Beliau telah menyelesaikan pendidikan Sarjana Sains (Kedokteran) di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Magister dan Doktor Kedokteran (Kedokteran Keluarga) di Universiti Sains Malaysia (USM).

Pengalaman bekerja beliau dimulai sebagai seorang Dokter di Rumah Sakit Sultanah Fatimah, Muar, Johor, Malaysia (1995-1996), Dokter di Rumah Sakit Enche' Besar Hajjah Khalsom, Kluang Johor, Malaysia (1996-1997), Asisten Dosen di Universiti Sains Malaysia (USM) Kubang Kerian, Kelantan, Malaysia (1997-2002), Dosen di Departemen Kedokteran Keluarga Universiti Sains Malaysia (2012-2014), Kepala Departemen Kedokteran Keluarga Universiti Sains Malaysia (2010-2012), dan Profesor Kedokteran Keluarga, Fakultas Kedokteran Unversiti Sultan Zainal Abidin Terengganu Malaysia (2014-sekarang). Saat ini beliau menjabat sebagai Director Center for Management of Academic Excellent and Internationalisation Universiti Sultan Zainal Abidin Terengganu, Malaysia. Prof. Harmy bin Mohamed Yusoff adalah seorang pakar di bidang Family Medicine, Preventive Medicine dan Smoking Cessation, beliau aktif dalam penulisan beberapa buku dan artikel ilmiah, beliau juga aktif sebagai editor dan reviewer dalam beberapa jurnal internasional diantaranya adalah Editor Malaysian Family Physician Journal, Reviewer South African Journal of Family Medicine, Reviewer Asia Pacific Journal of Public Health, Reviewer Malaysian Journal of Medical Sciences, Reviewer Malaysian Medical Journal.

PROF. MADYA. DR. BERHANUNDIN BIN ABDULLAH

Beliau adalah seorang Profesor Madya di Fakulti Pengajian Islam Universiti Sultan Zainal Abidin Terengganu, Malaysia. Beliau telah meyelesaikan pendidikan Diploma Usuluddin di Sekolah Tinggi Agama Sultan Zainal Abidin (KUSZA) (1986), ia memegang gelar Sarjana Studi Islam (Dakwah dan Kepemimpinan) dari Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia (1989), Magister Manajemen dan Administrasi Islam, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia (1993), dan Doktor dalam Frasa Sejarah Naskah di Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia (2009).

Perjalanan karir beliau dimulai sebagai seorang Tutor (1991) dan diangkat sebagai dosen di Fakultas Studi Islam Universiti Kebangsaan Malaysia (1993-2001). Sebagai dosen di KUSZA atau sekarang dikenal dengan Universiti Sultan Zainal Abidin Terengganu Malaysia (2001-sekarang). Bidang kepakaran beliau meliputi Khotbah Lapangan, Administrasi Islam, Sejarah Naskah dan Perawatan Medis Islam membawa Prof. Madya. DR. Berhanundin Bin Abdullah terlibat dalam beberapa organisasi termasuk sebagai Presiden Asosiasi Staf Akademik (PSA) Universiti Sultan Zainal Abidin Terengganu Malaysia (2017-2019), Wakil Presiden Yayasan Amal Malaysia Cabang Terengganu (2019-2021), AJK ILMUWAN (2019-2021), AJK KAWAN Central (2019-2021), Wakil Direktur KAWAN Negara bagian Terengganu (2015-2019).

DR. YUZANA BINTI MOHD YUSOP

Saat ini beliau menjabat sebagai Dosen Senior di bawah Unit Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Zainal Abidin, Terengganu Malaysia. Ia memegang gelar dari berbagai ilmu kesehatan dengan gelar Sarjana Manajemen Pekerjaan Sosial (Universiti Utara Malaysia), Magister Promosi Kesehatan (Universitas Kebangsaan Malaysia) dan Doktor Filsafat Psikologi (Queen's University Belfast, Inggris).

Beliau memulai karirnya sebagai Petugas Pendidikan Kesehatan pada tahun 2003 dan bekerja di Kementerian Kesehatan Malaysia selama kurang lebih 10 tahun. Beliau memiliki pengalaman luas dalam promosi kesehatan dan terlibat dalam kampanye kesehatan dan media serta studi perilaku kesehatan secara nasional. Sebelumnya Dr. Yuzana adalah Kepala Departemen Pendidikan Kesehatan di Rumah Sakit Kuala Lumpur dan mengepalai Unit Promosi Pusat Sumber Daya Transplantasi Nasional. Pengalaman kerjanya dan kemampuan akademis dari berbagai bidang memungkinkannya untuk secara aktif berbagi informasi dan meningkatkan kesadaran di kalangan masyarakat tentang kesehatan. Selain itu, beliau aktif menulis artikel kesehatan di jurnal ilmiah serta mempresentasikan di berbagai konferensi tentang isu-isu baik nasional maupun internasional.

Perawatan Rohani Islam

Penderita Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus atau orang awam sering menyebutnya dengan kencing manis adalah suatu penyakit di mana terjadi gangguan pada metabolisme gula darah yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah dengan segala akibatnya. Angka kejadian penyakit DM mengalami progres peningkatan jumlah baik di dunia maupun di Indonesia, dan menjadi hal yang sangat penting untuk segera ditangani dengan sungguh-sungguh agar tidak menjadi masalah kesehatan masyarakat yang lebih besar lagi.

Penyakit DM bisa menimbulkan depresi bagi yang mengalaminya. Perawatan DM membutuhkan waktu yang cukup lama, belum lagi ancaman terhadap berbagai macam komplikasi yang akan mungkin ditimbulkannya. Kondisi ini seringkali menjadikan depresi pada penderita yang nantinya akan mempengaruhi kondisi fisik, psikis, sosial dan spiritual secara komprehensif.

Dalam rangka untuk membantu mempercepat kesembuhan penyakit DM penulis menawarkan suatu bentuk pendekatan pemberian bimbingan rohani Islam pada pasien DM dan keluarganya dengan mengintegrasikan nilai-nilai keislaman.

Buku kecil ini memberikan bimbingan perawatan rohani kepada semua pasien DM khususnya yang beragama Islam agar mereka dapat mengikuti proses manajemen pengobatan DM dengan tetap tawakkal dan keyakinan penuh bahwa mereka akhirnya akan mendapat kesembuhan dari Allah SWT. Semoga Buku Perawatan Rohani Islam Penderita *Diabetes Mellitus* ini membawa manfaat bagi kita semua.

Diterbitkan Oleh :
Unmuh Ponorogo Press
Anggota IKAPI, Anggota APPTI
Jalan Budi Utomo 10 Ponorogo Jawa Timur 63471
Telp. (0812-2835-8065)
Email : unmuhpress@umpo.ac.id /
umpopress@gmail.com

ISBN 978-602-0791-46-3

umpopress.umpo.ac.id Umpo Press umpopress @umpopress