

BAB III

AL-QUR'AN DAN PENYAKIT DIABETES

A. Penyakit dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an mempunyai potensi untuk menyembuhkan penyakit baik jasmani maupun ruhani. Al-Qur'an sebagai obat penyakit ruhani sudah banyak yang meyakini, sedang al-Qur'an sebagai obat penyakit fisik belum banyak yang disinggung.¹ Penggunaan istilah penyakit terulang sebanyak 24 kali dalam berbagai termnya². Sedangkan istilah *maradh* yang dihubungkan dengan kata *al-Qalb*³, atau bisa disebut penyakit hati.

Keimanan, psikis, dan fisik mempunyai hubungan yang sangat erat. Hampir setiap penyakit melibatkan baik tubuh maupun jiwa. Diabetes adalah salah satu penyakit yang disebabkan karena stress,⁴ Disamping faktor keturunan dan pola makan. Dalam al-Qur'an Allah telah mengisyaratkan tentang penyakit hati dan penyakit fisik.

1. Penyakit Hati

Penyakit hati adalah perasaan tidak enak yang muncul di dalam diri manusia sehingga menyebabkan hatinya menjadi terasa tidak tenang, gelisah dan was-was. Perasaan tidak enak itu mirip seperti sebuah virus yang sering menyerang komputer. Ia muncul karena adanya "sesuatu" yang tidak beres di dalam hati dan pikiran manusia. Tidak peduli laki-laki-perempuan, tua-muda, besar-kecil maupun kaya-miskin. Jika hati dan pikiran manusia itu telah diserang oleh virus yang bisa membahayakan iman-Islam tersebut, maka sulit bagi manusia untuk bisa mengendalikannya, apalagi untuk menghilangkannya. Sebab, sekali ia telah menempel di dalam hati dan pikiran manusia, semakin sulit bagi

¹ Mustamir, *5 Metode Penyembuhan dari Langit*, Lingkar, Yogyakarta, 2008, hlm. 151

² Istilah *maridhtu*: 1kali, *maradhun*: 12kali, *maradhan*: 1kali, *al-Maridh*: 2kali, *maridhan*: 2 kali, *mardha*: 5kali. (lihat, Fua'ad al Baqi', *Mu'jam al-Mufahras*, t.t, Dar al-Fiqr, 1981) hlm. 664

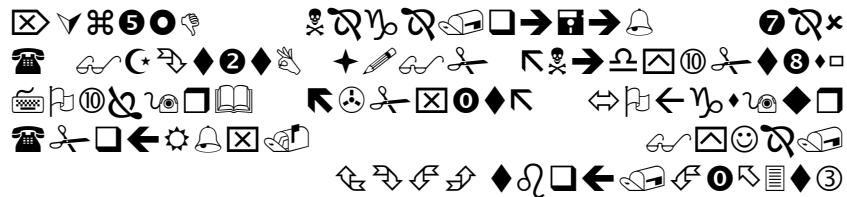
³ Yang dimaksud adalah hati, karena penyakit diabetes menyinggung tentang hati dalam penyakit diabetes.

⁴ Mustamir, *op. cit.*, hlm. 100

manusia untuk menghalau proses penyebarannya.⁵

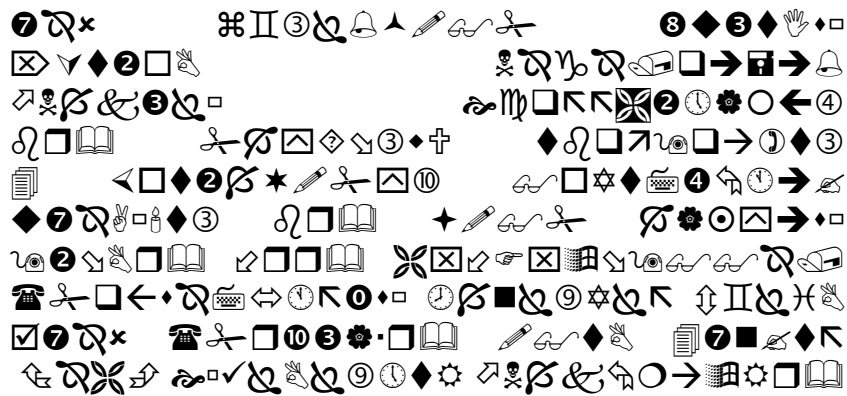
Di dalam al-Qur'an setidaknya terhitung sebanyak 12 kali⁶ diantaranya:

a. QS. al-Baqarah:10



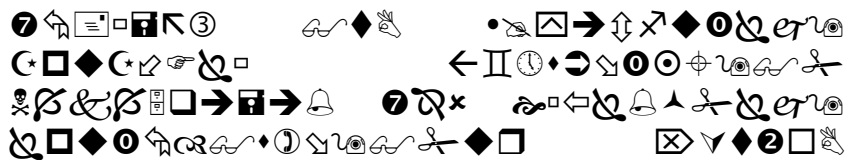
Artinya: "dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta." (QS.al-Baqarah:10)

b. QS.al-Maidah: 52



Artinya: "Maka kamu akan melihat orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya (orang-orang munafik) bersegera mendekati mereka (Yahudi dan Nasrani), seraya berkata: "Kami takut akan mendapat bencana". Mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada Rasul-Nya), atau sesuatu keputusan dari sisi-Nya. Maka karena itu, mereka menjadi menyesal terhadap apa yang mereka rahasiakan dalam diri mereka.(QS.al-Maidah: 52)

c. QS. al-Hajj: 53



⁵ Ahmad Barozi & Abu Azka Fathin Mazayasyah, *Penyakit Hati & Penyembuhannya (Menguak sumber Penyebab Rusaknya amal Kebajikan)*, Ar-Ruzz Media, Yogyakarta, 2008, hlm. 19

⁶ Lihat Fua'ad al Baqi', *Mu'jam al-Mufahras*, t.t, Dar al-Fiqr ,198 , hlm. 664.



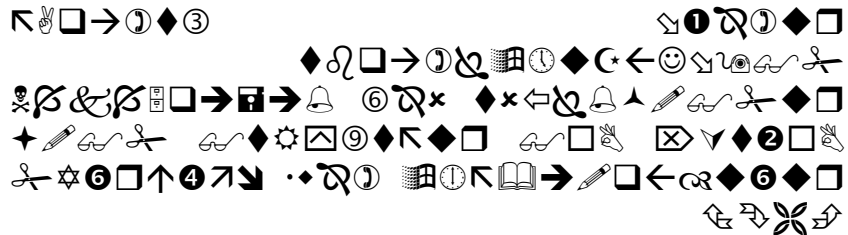
Artinya: “agar Dia menjadikan apa yang dimasukkan oleh syaitan itu, sebagai cobaan bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan yang kasar hatinya. dan Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu, benar-benar dalam permusuhan yang sangat” (QS.al-Hajj: 53)

d. QS. an-Nuur: 50



Artinya: “Apakah (ketidakdatangan mereka itu karena) dalam hati mereka ada penyakit, atau (karena) mereka ragu-ragu ataukah (karena) takut kalau-kalau Allah dan Rasul-Nya Berlaku zalim kepada mereka? sebenarnya, mereka Itulah orang-orang yang zalim.” (QS.an-Nuur: 50)

e. QS. al-Ahzab:12



Artinya: “dan (ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang berpenyakit dalam hatinya berkata :“Allah dan Rasul-Nya tidak menjanjikan kepada Kami melainkan tipu daya” (QS.al-Ahzab:12)

f. QS. al-Ahzab:60





Artinya: “dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang". (QS.al-Anbiya’: 83)

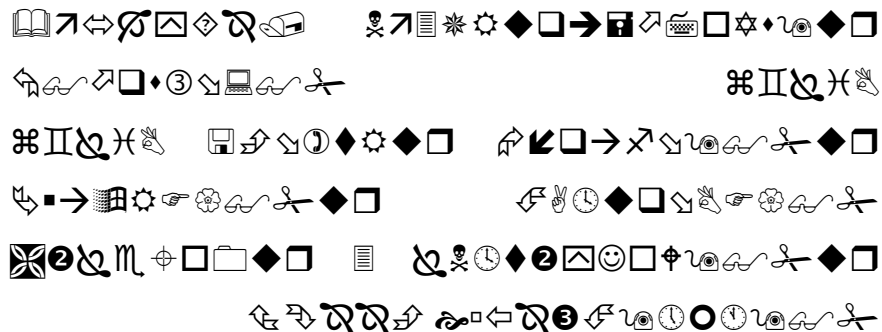
Menurut riwayat Ibn Abbas r.a., seorang wanita berkulit hitam pernah mendatangi Nabi SAW, dan berkata, “Sesungguhnya aku menderita penyakit ayan dan auratku selalu terbuka, maka mohonkanlah kepada Allah demi kesembuhanku.” Nabi saw bersabda, ”kalau kamu mau bersabar, maka bagimu adalah surga. Dan kalau kamu mau sembuh, maka aku akan memohonkan kepada Allah semoga Dia menyembuhkan penyakitmu.” Wanita itu berkata, ”Baiklah aku akan bersabar.” Wanita itu berkata lagi, ”sesungguhnya auratku selalu terbuka, maka mohonkanlah kepada Allah agar aku tidak terbuka aurat,” lalu Rasulullah berdo’a untuknya.⁹

B. Diabetes Menurut Al-Qur’an

1. Penyebab Diabetes Menurut Al-Qur’an

a. Munculnya penyakit diabetes yang disebabkan oleh stress berlebihan

Sebagai manusia biasa terkadang kita akan merasa mengeluh dengan kondisi yang tidak sesuai dengan harapan. Firman Allah:



Artinya: “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.

⁹ Ibid., hlm.329

dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”
(QS. Al-Baqarah: 155)

Kesabaran dalam ayat ini menunjukkan solusi bagi datangnya ujian atau cobaan yang dihadapi itu pada hakikatnya sedikit, sehingga betapapun besarnya, ia sedikit jika dibandingkan dengan imbalan dan ganjaran yang akan diterimanya. Cobaan itu sedikit karena betapapun besarnya cobaan, ia dapat terjadi dalam bentuk yang lebih besar daripada yang telah terjadi. Bukankah ketika mengalami setiap bencana, ucapan yang sering terdengar adalah “untung hanya begitu”. Ia sedikit, karena cobaan dan ujian yang besar adalah kegagalan menghadapi cobaan, khususnya dalam kehidupan beragama.¹⁰

Membiasakan diri berpikir positif merupakan sikap dari seorang yang berperilaku sehat. Tanpa membiasakan diri berpikir positif, kita akan sulit untuk berpola pikir sehat. Berpikir positif itu harus selalu dibiasakan oleh setiap orang yang ingin menjalani hidup sehat. Karena pikiran yang sehat akan mempengaruhi perilaku kita yang sehat juga. Kalau orang tidak mau membiasakan diri berpikir positif, maka orang akan cenderung berpikir negatif, seperti iri, dengki, curiga, benci, dendam, putus asa, frustrasi, gelisah, cemas, kecewa, dan panik.¹¹

Kita semua pasti sudah merasakan stress, akan tetapi mendefinisikannya ternyata tidak semudah yang dibayangkan, walaupun telah beratus-ratus studi telah dilakukan. Saat ini definisi yang paling baik menurut para ahli datang dari Hans Selye seorang ilmuwan dari Kanada dalam bukunya *The Stress of Life*. Dia mendefinisikan stress sebagai: respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya. Dari definisi tersebut kita dapat menyimpulkan bahwa komponen stress ada dua, yaitu tuntutan (bersifat eksternal) dan respon atau tanggapan (bersifat internal). Ostell mendefinisikan stress sebagai keadaan yang timbul pada saat individu

¹⁰ M. Quraish Shihab, *op. cit.*, hlm. 365

¹¹ Jumarodin & Endang Sulistyowati, *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*, Diva Press, Jakarta, 2008, hlm. 241

berhubungan dengan situasi tertentu. Transaksi antara individu dengan situasi ini sebenarnya tidak mengganggu, hanya cara individu menilai dan bereaksilah yang mengganggu.¹²

Orang-orang yang hatinya sedang sakit itu biasanya sering mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosinya. Sebab, emosi orang yang hatinya sedang sakit itu sangat tidak stabil. Karena itu, gampang sekali goyah. Hal itu terjadi karena orang yang hatinya sedang sakit itu sering mengalami kesulitan dalam melihat hakikat dari suatu persoalan atau situasi yang sedang terjadi di hadapannya. Akibatnya ia gampang sekali terpancing emosi, dan terkadang larut dalam situasi yang sedang terjadi.¹³

Kita lihat bagaimana sikap orang-orang yang hatinya sedang terbakar oleh nafsu amarah. Selain emosinya suka meledak-ledak, akal sehatnya pun terkadang tidak bisa berfungsi dengan baik. Sedikit saja ada tindakan yang dirasa kurang berkenan di hatinya, hal itu bisa menjadi pemicu bagi kemarahannya. Padahal dia sudah tahu, bahwa agama Islam tidak pernah membenarkan bagi pemeluknya untuk melampiaskan kemarahan dalam bentuk apapun.¹⁴

Bila dihadapkan pada suatu situasi atau persoalan, maka masing-masing individu akan menanggapi dengan cara-cara yang berbeda. Faktor latar belakang pendidikan, sosial, keturunan, serta penghayatan terhadap agamanya sangat menentukan respon yang akan dilakukan. Stress timbul karena adanya sesuatu yang hilng dari diri kita atau tidak tercapainya sesuatu keinginan kita. Apabila kita gagal memaknai kejadian ini dengan positif, maka yang terjadi adalah respon stress yang akan mengganggu kita. Sebaliknya apabila dimaknai dengan positif, maka respon yang terjadi tidak akan mengganggu kita. Jadi masalah sebenarnya bukan apa yang terjadi, akan tetapi bagaimana kita

¹² Mustamir, *op. cit.*, hlm. 84

¹³ Ahmad Barozi, *op. cit.*, hlm. 21

¹⁴ Ahmad Barozi, *loc. cit.*

melihat kejadian itu. Sayangnya, kita cenderung menyalahkan apa yang ada di luar dari introspeksi diri.¹⁵

Begitu banyak penyakit yang disebabkan oleh stress, salah satunya adalah diabetes mellitus. Hans Selye¹⁶ berani mengatakan, “kita baru saja mulai melihat bahwa banyak penyakit umum lebih disebabkan oleh kesalahan dalam tanggapan penyesuaian diri kita terhadap stress daripada karena pengrusakan langsung oleh kuman, racun, dan agen dari luar lainnya. Dalam pengertian ini banyak gangguan saraf dan emosional, tekanan darah tinggi, tukak lambung dan usu halus, penyakit rematik, penyakit jantung dan pembuluh darah, serta ginjal adalah gangguan adaptasi kita terhadap stressor.

Ketidakseimbangan terus-menerus yang diciptakan oleh stress yang tak teredakan dapat menimbulkan gejala fisik dan psikologis, seperti ketegangan otot, salah cerna dan susah tidur yang lambat laun akan menimbulkan sakit. Stress akan menakibatkan penurunan kekebalan tubuh.¹⁷

Dalam al-Qur’an ujian Stress yang mempunyai konotasi negatif disebut sebagai *ba’s* dapat menimpa siapa saja, mulai dari orang tua hingga anak kecil. Stres bukanlah sesuatu yang buruk ketika ia memicu kita untuk sukses. Namun satu sisi, stres berlebihan akan mempengaruhi kadar gula darah dan metabolisme insulin. Dalam batasan-batasan tertentu, stress diperlukan untuk meningkatkan kedewasaan kita, sebagaimana api diperlukan untuk memasak makanan atau panas untuk memurnikan emas. Tetapi apabila stress itu berjalan lama karena proses coping (mekanisme untuk mengatasi perubahan yang terjadi) yang gagal, maka tentu akan mengganggu bukan hanya jiwa tetapi juga fisik. Gejala dan realita stress digunakan dalam bidang

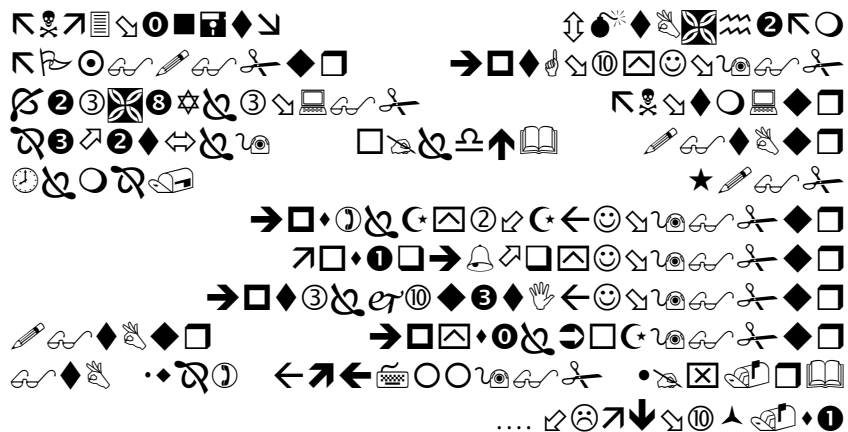
¹⁵ Mustamir, *op. cit.*, hlm. 85

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 101

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 88

menjelang usia dewasa karena pertumbuhan, perkembangan jasmani dan kecerdasan ada pada masa-masa tersebut.

Al-Qur'an al-karim juga melarang manusia dari mengkonsumsi sejumlah makanan yang membahayakan kesehatan tubuhnya. Di sisi lain, Allah menghalalkan untuk manusia berbagai makanan yang baik, yang diperuntukkan bagi manusia berupa rezeki dari asalnya yang alamiah baik berupa nabati maupun hewani.



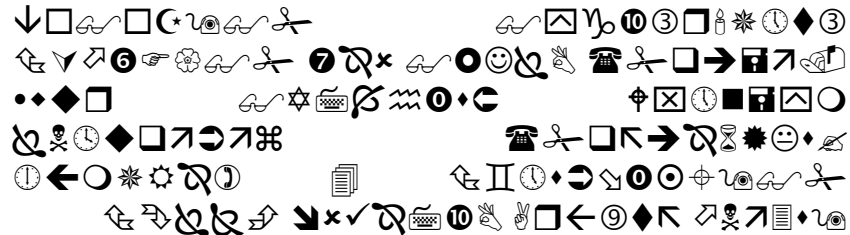
Artinya: “Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelihnya ...”

Ajakan ayat ini ditujukan bukan hanya kepada orang-orang beriman saja, tetapi untuk seluruh manusia. Hal ini menunjukkan bahwa disiapkan Allah untuk seluruh manusia, mukmin atau kafir. Setiap upaya dari siapa pun untuk memonopoli hasil-hasilnya, baik ia kelompok kecil maupun besar, keluarga, suku, bangsa atau kawasan dengan merugikan yang lain, maka itu bertentangan dengan ketentuan Allah.²⁰ Karena itu, semua manusia diajak untuk *makan yang halal yang ada di bumi*. Tidak semua yang ada di dunia otomatis halal dimakan atau digunakan. Allah menciptakan ular berbisa, bukan untuk dimakan, tetapi antara lain untuk digunakan bisanya sebagai obat. Ada burung-burung yang demikian, tidak semua yang ada di bumi menjadi

²⁰ M. Quraish Shihab, *op. cit.*, hlm. 456

makanan yang halal karena buka semua yang diciptakannya untuk dimakan manusia, walau semua untuk kepentingan manusia. Karena itu Allah memerintahkan untuk makan makanan yang halal.²¹

Allah berfirman dalam surat Al Baqarah 168 dan Al Maidah ayat 3 yaitu:



Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”

Makanan halal adalah makanan yang tidak haram, yakni memakannya tidak dilarang oleh agamanya. Makanan haram ada dua macam yaitu yang haram karena zatnya seperti babi, bangkai dan darah. Dan yang haram karena sesuatu yang bukan dari zatnya, seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah yang bukan termasuk kedua macam ini. Sekali lagi perlu digarisbawahi, bahwa perintah ini ditujukan kepada seluruh *manusia*, percaya kepada Allah atau tidak. Seakan-akan Allah berfirman: *Wahai orang-orang kafir, makanlah yang halal, bertindaklah sesuai dengan hukum, karena itu bermanfaat untuk kalian dalam kehidupan dunia kalian.*²²

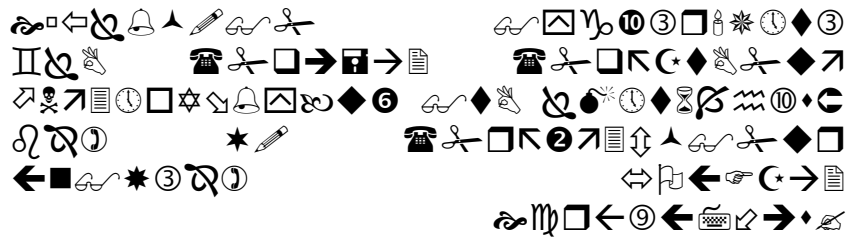
Namun demikian, tidak semua makanan yang halal otomatis baik. Karena yang dinamakan halal dari empat macam: *wajib*, *sunah*, *mubah* dan *makruh*. Aktivitas pun demikian. Aktivitas yang walaupun halal, namun makruh atau *sangat* tidak disukai Allah, seperti misalnya pemutusan hubungan. Selanjutnya tidak semua yang halal sesuai

²¹ M. Quraish Shihab, *loc. cit.*

²² *Ibid.*, hlm. 457

dengan kondisi masing-masing. Ada halal yang baik buat si A yang memiliki kondisi kesehatan tertentu, dan ada juga yang kurang baik untuknya, walau baik buat yang lain. Ada makanan yang halal tetapi tidak bergizi dan ketika itu ia menjadi kurang baik. Yang diperintahkan oleh ayat di atas adalah *yang halal lagi baik*.²³

Firman Allah dalam surat Al Baqarah ayat 172:



Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rizki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah*”

Makanan atau aktivitas yang berkaitan dengan jasmani seringkali digunakan setan untuk memperdaya manusia, karena itu lanjutan ayat ini mengingatkan. *Dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan*. Setan mempunyai jejak langkah. Ia menjerumuskan manusia langkah demi langkah, tahap demi tahap. Langkah hanyalah jarak antara dua kaki sewaktu berjalan, tetapi bila tidak disadari, langkah demi langkah dapat menjerumuskan ke dalam bahaya. Setan pada mulanya hanya mengajak manusia melangkah selangkah, tetapi langkah itu disusul dengan langkah lain, sampai akhirnya masuk sampai neraka.²⁴

Ada kalanya suatu penyakit manusia disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, kurang teratur dan cenderung kurang memperhatikan kondisi kebersihan lingkungan sekitarnya. Dapat diartikan diakibatkan kelalaian manusia yang tidak mengindahkan tentang pentingnya kebersihan. Karena pentingnya kebersihan ini, Allah

²³ M. Quraish Shihab, *loc. cit.*

²⁴ M. Quraish Shihab, *loc. cit.*

memerintahkan agar setiap orang menjaganya, termasuk kebersihan jiwa, raga, bahkan pakaian. Seperti ayat al-Qur'an berikut ini:

﴿ وَذُرِّيَّتِهِ الْمُرْتَدِينَ ﴾

Artinya: “Dan pakaianmu bersihkanlah” (Al Mudatstsir ayat 4)

﴿ وَذُرِّيَّتِهِ الْمُرْتَدِينَ ﴾ ...
 ﴿ وَذُرِّيَّتِهِ الْمُرْتَدِينَ ﴾ ...
 ﴿ وَذُرِّيَّتِهِ الْمُرْتَدِينَ ﴾ ...

Artinya: “... Di dalamnya mesjid itu ada orang-orang yang ingin membersihkan diri. Dan sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bersih.” (At Taubah: 108)

﴿ وَذُرِّيَّتِهِ الْمُرْتَدِينَ ﴾ ...
 ﴿ وَذُرِّيَّتِهِ الْمُرْتَدِينَ ﴾ ...
 ﴿ وَذُرِّيَّتِهِ الْمُرْتَدِينَ ﴾ ...

Artinya: “Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.” (Al Baqarah: 222)

Begitu pentingnya kebersihan bagi kesehatan tubuh manusia, Nabi Muhammad menggambarkannya sebagai bagian dari iman.

الطهور شرط الايمان

“Kebersihan sebagian dari iman.”

Ulama ahli hikmah mengatakan:

الوقاية خير من العلاج

“Pencegahan (dari penyakit) lebih baik daripada pengobatannya.”

الرعاية الصحية في الصغر تثمر ثمارها في الكبر

“Memelihara kesehatan sejak dini membawakan hasil yang sangat positif.”

Olahraga yang tepat akan membantu mengontrol kadar gula darah penderita.²⁵ Pada awal melakukan kegiatan olahraga, glukosa dalam darah merupakan sumber energi utama. Bila olahraga

²⁵ Rita Ramayulis. DCN., dkk. *Menu dan Resep untuk Penderita Diabetes Mellitus*, Penebar Pius, Depok, 2008, hlm. 23

berlangsung terus maka energi diperoleh dari pemecahan *glikogen* yang disimpan di hati. Jika berlangsung lebih dari 30 menit maka sumber energi utamanya adalah asam lemak bebas yang berasal dari pemecahan lemak di jaringan *adiposa* (jaringan lemak bawah kulit). Pada orang normal, perubahan metabolik yang terjadi akibat berolahraga dipengaruhi oleh lama dan beratnya latihan, serta tingkat kebugaran. Sedangkan pada diabetes, selain dipengaruhi oleh hal tersebut di atas juga dipengaruhi pula oleh kadar insulin plasma, kadar glukosa darah, kadar benda beton dan keseimbangan cairan tubuh. Pada diabetes yang tidak terkontrol, olahraga akan menyebabkan terjadinya peningkatan glukosa darah dan benda beton. Sebaiknya, bila penderita diabetes ingin berolahraga kadar glukosa darah tidak lebih dari 250 mg/dl.

Kebersihan tubuh penderita diabetes harus selalu terjaga dengan baik. Infeksi mikro organisme baik bakteri, virus maupun jamur yang nampaknya tidak *bermasalah*, ternyata lebih mudah menyebar luas dalam jaringan-jaringan tubuh dibandingkan dengan non-diabetes.²⁶ Penderita perlu waspada terhadap ancaman *ketoasidosis* dengan adanya infeksi akut yang disertai panas tinggi. Bagian-bagian tubuh yang mudah mengalami infeksi adalah kaki, mulut, gigi, telinga, hidung, tenggorokan, konjungtiva, sklera, lipatan-lipatan kulit, urogenital. Perlu waspada juga terhadap trauma atau luka fisik oleh karena juga mudah terjadi komplikasi infeksi.

Yang juga tidak kalah pentingnya adalah pentingnya olahraga bagi penderita diabetes. Latihan fisik atau olahraga bila dilakukan terjadwal sesuai kondisi fisik dan metabolik, ikut berperan dalam pengendalian kadar glukosa darah bagi penderita diabetes, di samping pengaturan diet dan konsumsi obat. Manfaat olahraga bagi penderita diabetes dapat diuraikan dengan singkat sebagai berikut.²⁷ (a) menurunkan kadar glukosa darah selama olahraga sampai dengan 24

²⁶ Darmono. dkk. *Diabetes Mellitus Ditinjau dari Berbagai Aspek Penyakit Dalam*, CV Agung, Semarang, 2007, hlm. 23

²⁷ *Ibid.*, hlm. 22.

jam setelah olahraga, (b) menurunkan kadar insulin basal dan sesudah makan, (c) meningkatkan sensitivitas organ tubuh terhadap insulin, (d) menurunkan kadar HbA1c, (e) memperbaiki profil lipid, (f) menurunkan tekanan darah pada hipertensi ringan dan sedang, (g) mengintensifkan penggunaan sumber energi tubuh, (h) memperbaiki kondisi kardiovaskuler, (i) meningkatkan kebugaran jasmani, (i) meningkatkan rasa nyaman dan kualitas hidup.

Dunia kedokteran memang semakin maju dengan keberhasilannya mengembangkan obat-obatan, khususnya penyakit berat, namun hal ini justru menjadi bumerang bagi penderita penyakit karena obat-obat kimia itu justru menimbulkan masalah bagi organ tubuh manusia, khususnya ginjal yang bertugas menetralsir obat-obat tersebut. Obat kimia seperti bermata dua. Satu untuk menusuk lawan dan satu mata lagi untuk menusuk diri sendiri. Artinya di samping menyembuhkan juga menimbulkan masalah bagi organ tubuh yang lain. Limbahnya dibuang melalui tubuh manusia. Khususnya ginjal mendapat tugas yang berat untuk menetralsir obat-obatan tersebut.²⁸

Jika kilas balik 50 tahun ke belakang, penyakit-penyakit degeneratif belum tumbuh subur seperti zaman sekarang. Makanan sehari-hari serba alamiah. Pewarna makanan yang digunakan dari tumbuh-tumbuhan, seperti warna kuning dari kunyit dan warna hijau dari daun sugi. Pengawetan makanan dilakukan dengan cara pengasapan atau dipanaskan pagi dan sore. Namun, pola hidup zaman sekarang berbeda jauh. Makanan sehari-hari serba cepat saji yang bersifat hanya mengenyangkan, tetapi “miskin” gizi. Produsen makanan tidak jarang menambahkan campuran pewarna buatan dan pengawet agar lebih menarik konsumen dan awet.²⁹ Mereka banyak yang beralasan demi kemajuan dan modernitas, tapi justru menuai masalah. Hal ini telah dijelaskan dalam al-Qur’an surat al-Baqarah: 11

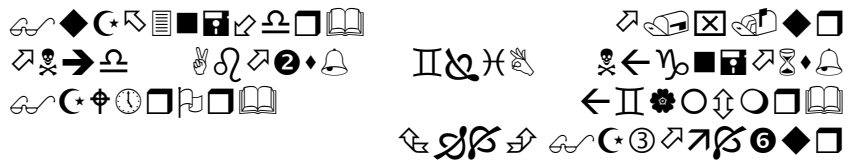
²⁸ Mistra, *3 Jurus Melawan Diabetes Mellitus*, Puspa Swara, Depok, 2005, hlm. 3

²⁹ Mistra, *loc. cit.*



Artinya: “dan bila dikatakan kepada mereka: "Janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi³⁰". mereka menjawab: "Sesungguhnya Kami orang-orang yang Mengadakan perbaikan.”

Begitu juga dalam surat Maryam: 74



Artinya: “Berapa banyak umat yang telah Kami binasakan sebelum mereka, sedang mereka adalah lebih bagus alat rumah tangganya dan lebih sedap di pandang mata.”

2. Solusi Diabetes Menurut Al-Qur’an

a. Dzikir

Pengertian dzikir secara etimologis berasal dari kata *dzakara-yadzкуру-dikran* yang berarti menyebut atau mengingat. Secara terminologis adalah ingat kepada Allah dan menghayati kehadirannya ke-Maha Sucia-Nya ke-Maha Terpujinya dan ke-Maha Besara-Nya.³¹ Sakit fisik bisa berpengaruh pada sakit psikis dan sakit psikis bisa berpengaruh pada sakit fisik, usaha menyembuhkan penyakit harus diiringi dengan dzikir dan do’a.³²

Menurut Mustamir, dzikir adalah upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah, baik dengan lisan maupun dengan qalbu, atau dengan memadukan keduanya secara simponi. Dzikir merupakan salah satu *thariqah* (jalan), metode, atau cara yang

³⁰ Maksudnya: adalah melanggar nilai-nilai yang ditetapkan agama dan membuat alam ini rusak dan hancur (lihat al-Qur’an Terjemah, Syamil Qur’an, Sigma, Bandung, t.th.3)

³¹ In’amuzahhidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustad H. Haryono*, Syifa Press, Semarang, 2006, hlm. 7-8

³² Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, Hikmah, Jakarta, 2007, hlm.104

dilakukan oleh para “pencari Tuhan” guna menyucikan jiwa, mendekatkan diri kepada Allah, dan merasakan kehadiran-Nya.³³

Allah SWT telah berfirman dalam surat Asy Syu’ara ayat 80:



Artinya: “Dan jika aku sakit, maka Dialah yang menyembuhkannya.” (QS. Asy-Syu’ara: 80)

Ayat ini mengandung makna bahwa apapun jenis penyakit manusia, baik fisik maupun psikis, Allah-lah yang menyembuhkannya, yang terapinya sudah terkandung dalam firman-Nya, Al-Qur’an. Seharusnya segala penyakit dihadapi dengan sikap arif. Pendekatan spiritual merupakan jalan yang arif untuk memperingan penderita diabetes.

Artinya, bagi penderita penyakit (tidak hanya terbatas pada Diabetes Mellitus) hendaknya lebih mendekatkan diri pada Allah SWT yang maha menyembuhkan berbagai penyakit. Doa merupakan suatu bentuk ikhtiar menuju diri pribadi yang sehat. Dalam ajaran Islam, doa dapat dipanjatkan di tiap kesempatan. Namun sebaiknya doa di waktu-waktu yang persentase terkabulnya besar seperti: setelah selesai sholat lima waktu, setelah selesai membaca Al Qur’an, sepertiga malam setelah bangun tidur dan lain sebagainya.

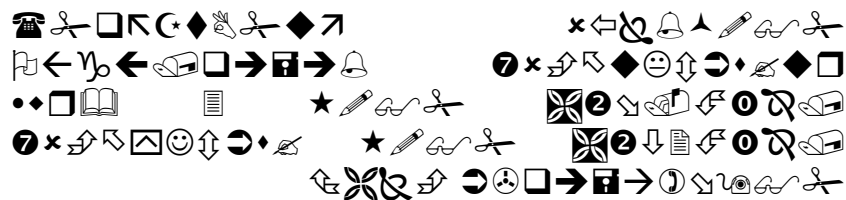
Ritual dzikir dengan *la Ilaha illAllah* mempunyai efek hipnotis. Keefektifan hipnotis telah diakui di dalam kedokteran. Hipnotisme ini termasuk kategori pertama dalam pembagian kedokteran alternatif oleh *National Institutes of Health* (NIH) Amerika Serikat, yaitu termasuk kategori *Mind Body Intervention* atau intervensi pikiran/jiwa yang sangat berpengaruh dalam sistem kekebalan tubuh.

³³ Mustamir, *op. cit.*, hlm. 290

Hipnotisme bermanfaat untuk menyembuhkan beberapa penyakit, diantaranya yaitu kencing manis (diabetes mellitus).³⁴

Pengucapan dzikir dengan penuh kesadaran akan berpengaruh sangat baik terhadap mekanisme coping. Individu itu akan memberikan makna yang positif terhadap kejadian dalam hidupnya, termasuk sakit yang ia derita. Dzikir yang kita ucapkan setiap hari, bila diucapkan dengan khushyuk dan *tawadhu'* (merendah) di hadapan Yang Maha Tinggi, maka akan berakibat positif terhadap status kesehatan kita.³⁵

Dzikir yang mengantarkan kepada ketenangan dan ketentraman hati bukanlah dzikir sekadar ucapan lisan semata, melainkan ia harus dimaksudkan untuk mendorong menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah. Dalam surat ar-Ra'd, Allah berfirman:



Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”

Ketika kita menyadari bahwa Allah adalah penguasa tunggal dan pengatur alam raya dan yang dalam genggaman tangan-Nya segala sesuatu, maka menyebut-nyebut namanya mengingatkan kekuasaannya serta sifat-sifatnya yang agung, pasti akan melahirkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa kita.³⁶

Bagaimana cara menjaga ketenangan hati agar tetap langgeng sehingga kondisi tubuh tetap prima? Caranya dengan menjaga kelanggengan dzikir. Sebab, salah satu manfaat berdzikir adalah untuk

³⁴ *Ibid.*, hlm. 318

³⁵ *Ibid.*, hlm. 321

³⁶ Khoirul Amru Harahap & Reza Pahlevi Dalimunte, *Dahsyatnya Do'a & Dzikir Agar Diberi Kesehatan, Kekayaan & Kebahagiaan*, Qultum Media, Jakarta, 2008, hlm. 134

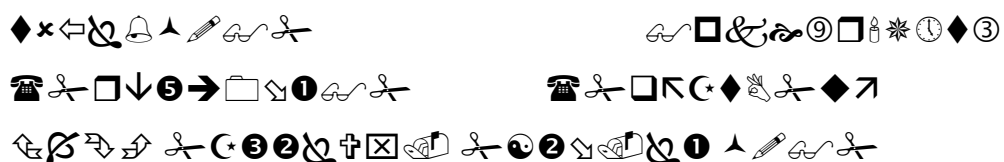
menarik energi positif atau energi yang bertebaran di udara agar ia dapat tersirkulasi ke seluruh bagian tubuh. Manfaat utama energi dzikir pada tubuh adalah untuk menjaga suasana kejiwaan yang tenang, damai dan terkendali. Cara untuk mengikat energi positif tersebut adalah dzikir. Jika energi dzikir tersebut terkiat, akan terjamin berakarnya ketenangan dalam tubuh. Doa merupakan bagian dzikir juga dapat menghasilkan ketenangan dan dapat memberi pengaruh terhadap kesehatan dan penyembuhan penyakit. Sebab dengan doa, seorang yang beriman akan merasa lega, puas hati, dan tenang karena merasa bersama Allah. Dzikir, selain berdampak positif terhadap kesehatan jasmani, dan ruhani, ia juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit fisik, seperti tekanan darah tinggi, jantung, rasa nyeri dan lain sebagainya. Juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit psikis, seperti gelisah, rasa tidak nyaman, tidak tenang, stress, depresi.³⁷

Dalam hubungannya dengan dzikir dan faedahnya, di dalam al-Qur'an Allah berfirman al-Baqarah ayat 152:



Artinya: “karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu[98], dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”

dan surat al-Ahzab ayat 41:



Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya”

³⁷ Ibid, hlm. 138

Salah satu fungsi dzikir adalah sebagai media untuk *taqarrub* (mendekatkan diri) kepada Allah. Selain itu juga merupakan bagian dari bentuk doa. Hanya doa yang dilakukan dengan penuh *tadharru'*, *khusyu'*, dan rendah diri di hadapan Allah yang dianggap sebagai bentuk dzikir.³⁸

Menurut Aliyah Abidin, bentuk-bentuk dzikir antara lain:

- 1) *Al-Dzikir bil Lisan*, yaitu sebuah bentuk dzikir yang bentuk pelaksanaannya dilakukan dengan cara melafadzkan kalimat-kalimat tauhid, tahmid dan tasbih. Hal ini bisa meminimalisir untuk melakukan perbuatan yang negatif yang disebabkan oleh lisan, misalnya menggunjing, berkata bohong dan lainnya yang berpengaruh pada aktivitas pemikiran yang menimbulkan beban, sehingga berpotensi melahirkan stress yang negatif.
- 2) *Al-Dzikir bil Qalb*, yaitu sebuah bentuk dzikir yang dilakukan dengan media bertafakur, merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah dan rahasia-rahasia ilahiah yang berpusat melalui ciptaannya. Hal ini akan menciptakan kelapangan pada jiwa sehingga berfungsi sebagai penetralisir datangnya penyakit.
- 3) *Al-Dzikir bil Jawarih*, bentuk yang direalisasikan dengan cara mengerahkan segala kekuatan dan kemampuan yang terdapat dalam jasmani sebagai manifestasi dari bentuk menaati seluruh perintah Allah dan berusaha semaksimal mungkin dalam rangka menjauhi larangan-larangan Allah.³⁹ Hal ini mengakibatkan berfungsinya hati dan pikiran serta tindakan yang bisa mengontrol perilaku karena ada hubungan sosial di masyarakat.

Sedangkan Mustamir membagi dzikir menjadi dua jenis:

- 1) Dzikir Lisan

Adalah dzikir dengan mengucapkan lafazh-lafazh tertentu, baik dengan suara keras maupun dengan suara yang hanya didengar

³⁸ Aliyah Abidin, *Doa & Dzikir, Makna & Khasiatnya*, Pustaka Nuun, Semarang, 2009, hlm. 1

³⁹ *Ibid.*, hlm. 2

oleh yang berdzikir itu sendiri. Ada beberapa lafadh dzikir yang sudah baku yang bersumber dari al-Qur'an dan Hadits, di antaranya adalah sebagai berikut: istighfar, tasbih, tahmid, takbir, tahlil.

2) Dzikir Qalbu

Dzikir qalbu disebut juga dzikir tersembunyi (*dzikir khafi*), yaitu dzikir yang tersembunyi di dalam hati tanpa suara dan kata-kata. Dzikir ini hanya memenuhi qalbu dengan kesadaran yang sangat dekat dengan Allah, seirama dengan detak jantung, serta mengikuti keluar masuknya napas.⁴⁰

Banyak ilmuwan dan ahli kedokteran yang mencoba meneliti hubungan antara doa atau dzikir dan kesehatan fisik manusia, diantaranya:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh GW. Comstok (1972) menyatakan bahwa orang-orang yang terbiasa melakukan kegiatan keagamaan secara teratur dan terbiasa memanjatkan doa kepada Tuhan mereka, ternyata risiko kematiannya lebih rendah 50% dibanding orang-orang yang jarang atau tidak melakukan aktivitas keagamaan secara rutin dan tidak pernah berdoa memohon kepada Tuhan mereka.
- 2) Penelitian Levin dan Vanderpool (1989) terhadap penyakit jantung menemukan bahwa kegiatan agama akan memperkecil risiko seseorang menderita penyakit jantung dan pembuluh darah.
- 3) Tahun 1960 seorang ilmuwan Hans Jenny menemukan bahwa gelombang suara memengaruhi bentuk dan material sel. Suara lantunan al-Qur'an memiliki frekuensi yang khas yang akan merangsang sel secara keseluruhan.⁴¹

Para ahli spiritual dan pengobatan sejak zaman Nabi sampai sekarang menyatakan, bahwa dzikir dan doa merupakan satu kesatuan utuh yang mengandung kekuatan luar biasa, yang mampu memberikan

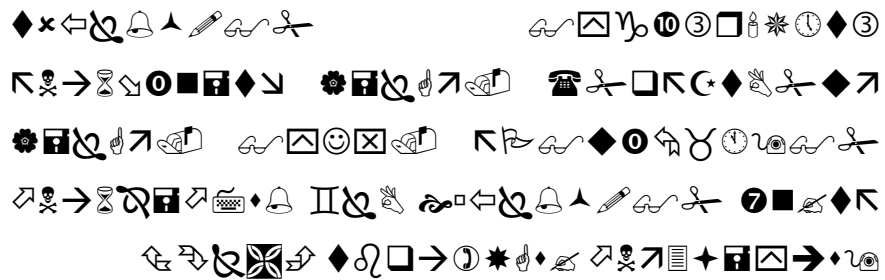
⁴⁰ Mustamir, *op. cit.*, hlm. 308

⁴¹ Arman Yurisaldi Saleh, *Berdzikir untuk Kesehatan Saraf*, Zaman, Jakarta, 2010,

keyakinan dalam semangat hidup dan memulihkan kesehatan seseorang. Bisa jadi, menurut ilmu kedokteran suatu penyakit dianggap sangat parah dan tidak bisa disembuhkan, tapi tiada hal yang mustahil di dunia ini apabila Allah menghendaki sesuatu, termasuk menyembuhkan segala bentuk penyakit. Selain berobat ke ahli medis, pengobatan dengan cara dzikir juga diperlukan. Sebab disamping permohonan kepada Allah, dzikir juga berdampak positif terhadap tubuh dan psikologis penderita.⁴²

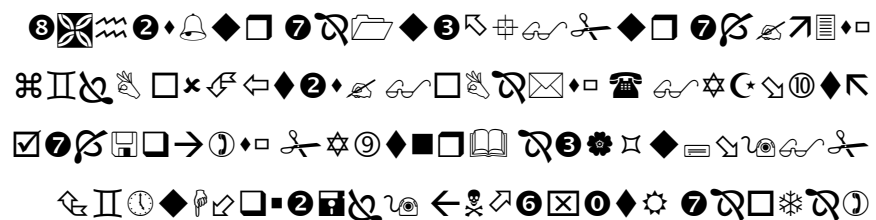
b. Puasa

Ajaran Islam banyak menagajarkan kiat-kiat untuk menjaga kesehatan salah satunya dengan melakukan puasa baik wajib ataupun sunnah seperti firman Allah dalam surat al-Baqarah: 183

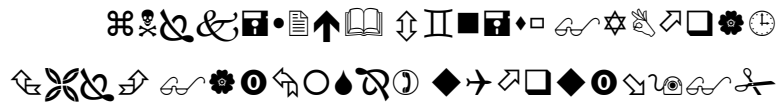


Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”

Secara bahasa puasa berarti menahan & mencegah sesuatu (*al-imsak wal kaffa ‘anissyai*). Hal ini sebagaimana firman Allah dalam surat Maryam ayat 26:



⁴² In’amuzahhidin Masyuhdi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *op. cit.*, hlm. 42



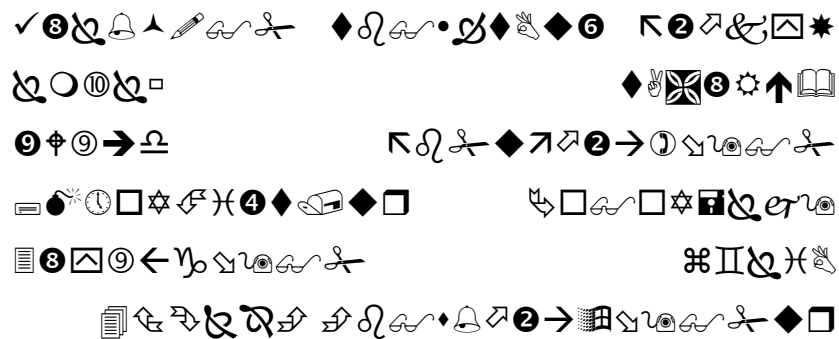
Artinya: “Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. jika kamu melihat seorang manusia, Maka Katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang Maha pemurah, Maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini”.

Kata *shaum* dalam ayat di atas maksudnya adalah diam, mencegah dan menahan untuk tidak berbicara. Sedangkan secara syar’I *shiyam* berarti menahan diri dari hal-hal yang dapat membatalkan puasa mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari dengan niat untuk beribadah kepada Allah. Secara garis besar, puasa terbagi kepada 4 macam: 1. Puasa yang hukumnya wajib, 2. Puasa yang hukumnya sunah, 3. Puasa yang hukumnya haram, 4. Puasa yang hukumnya makruh.⁴³

Hasan bin Ahmad Hammam membagi puasa menjadi 3 jenis yaitu:⁴⁴

1) Puasa wajib

Yaitu berpuasa pada bulan Ramadhan. Allah berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 185:



Artinya: “Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan

⁴³ Imam Musbikin, *Terapi Puasa Bagi Penderita Stroke*, Cakrawala Ilmu, Yogyakarta, 2011, hlm. 115

⁴⁴ Hasan bin Ahmad Hammam, *Keajaiban Puasa Dalam Tinjauan Medis*, Aqwam, Solo, 2010, hlm. 18

mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil”

2) Puasa denda (kafarat)

Yaitu puasa yang diwajibkan atas orang yang telah melanggar larangan syar'i tertentu sebagai pelajaran baginya, pembersih dirinya, dan bentuk taubat kepada Allah. Di antara puasa jenis ini ialah: puasa denda karena telah melanggar sumpah, menyamakan istri dengan ibu kandung (*zihar*), melakukan suatu kesalahan pada saat ibadah haji, atau melakukan pembunuhan secara tidak sengaja.

3) Puasa sunah

Yaitu puasa yang sering dilakukan Rasulullah sebagai bentuk taqarrub kepada Allah dan meraih ridha-Nya. Di antara jenis puasa ini ialah puasa tiga hari setiap bulan Qamariyah, puasa Senin dan Kamis setiap pekan, puasa tanggal 10 Zulhijjah, puasa hari Arafah bagi yang tidak sedang melaksanakan haji, dan puasa 6 hari pada bulan syawal.

Menurut ilmu pengetahuan puasa ada korelasi dengan kesehatan tubuh.⁴⁵ Puasa mempunyai arti yang sangat besar bagi kehidupan seorang muslim yaitu menjadi benteng bagi dirinya dan kekuatan dalam menjaga dirinya agar selalu sehat apabila dilaksanakan sesuai dengan syarat dan rukunnya. Puasa menurut dunia kedokteran mempunyai beberapa manfaat, *pertama* meringankan beban kerja tubuh, puasa dapat menjaga naiknya kadar lemak dan zat asam dalam tubuh.⁴⁶ *Kedua*, membuat nyaman persendian dan saluran kencing, *ketiga* terhindar dari obesitas yang menyebabkan berbagai penyebab penyakit, *keempat* terhindar dari sifat buruk, *kelima* menjernihkan pikiran, *keenam* menguatkan motivasi dalam diri, *ketujuh* membangkitkan rasa kebersamaan, kedelapan mengobati berbagai

⁴⁵ Jumarodin dan Endang Sulistiyowati, *op. cit.*, hlm. 250

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 246

penyakit seperti kencing manis, ketegangan urat syaraf, mengurangi sakit sendi, kencing batu, penyakit kulit.⁴⁷

Meningkatkan pengamalan ibadah ternyata memberi semangat untuk mengendalikan penyakit diabetes. Pengamalan ibadah yang sangat mendukung, yaitu banyak melakukan puasa sunah, terutama puasa hari Senin dan Kamis. Puasa membuat tingkat gula darah rendah. Oleh karena itu, berpuasa Senin-Kamis secara rutin akan menurunkan kadar gula darah. Kalori semakin terbakar jika aktivitas harian tetap dijalankan. Hal yang perlu diingat, kurangi jumlah makanan saat berbuka. Makan secukupnya, jangan membabi buta. Puasa Senin-Kamis juga mempunyai dampak positif lain bagi kesehatan tubuh. Berpuasa sama dengan menguras 90% racun tubuh. Oleh para ahli, proses puasa disebut detoksifikasi. Menurut dr. Carlson dan Dr. Kunde dari Universitas Chicago, puasa merupakan metode penyembuhan biologis yang paling efektif dan alami. Berpuasa adalah proses operasi tanpa pembedahan. Berpuasa merupakan proses pembilasan darah yang akhirnya membersihkan darah dari pencemaran dan racun berbahaya.⁴⁸

Di bulan Ramadhan, undangan buka bersama tentu berderet-deret untuk didatangi. Bagaimana dengan penderita diabetes dalam menghadapi puasa dan hidangan berbuka puasa yang sangat menggoda? Dibutuhkan disiplin diri buat pasien diabetes. Jika tidak, kadar gula darah tidak seimbang dan itu berbahaya bagi penderita diabetes.⁴⁹ Namun sebelum penderita diabetes menjalani puasa, sebaiknya mereka mengukur kadar gula dan membuat agar kadar glukosa darah terkendali. Yang dimaksud dengan kadar glukosa darah terkendali baik ialah kadar glukosa darah dipertahankan kurang dari 110 mg/dl selama puasa dan 160 mg/dl setelah dua jam makan. Puasa tidak akan menyebabkan penurunan berat badan yang menyolok, sehingga makanlah dengan

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 247

⁴⁸ *Mistra, op. cit.*, hlm. 14

⁴⁹ *Mirza Maulana, op. cit.*, hlm. 105

wajar. Penurunannya hanya sekitar 5-10 persen berat badan, karena puasa hanya berlangsung selama satu bulan. Setelah puasa selesai, berat badan bisa kembali ke berat semula.

Untuk mengatasi pola makan ini, salah satu solusi yang digunakan adalah terapi puasa. Allah telah mewajibkan puasa atas para hamba-Nya sebagai sarana mendekatkan diri kepada-Nya, untuk mensucikan hati dan jiwa, serta membersihkannya dari belenggu kebencian, dendam, hawa nafsu dan ketamakan yang menguasai. Sejak zaman dahulu kala, puasa telah dijadikan media penting untuk pengobatan an mempercepat proses penyembuhan penyakit. Pada setiap masa, para tabib dari berbagai bangsa serta masyarakat berbagai agama kepercayaan dan budaya menyarankan para pasiennya berpuasa.⁵⁰

Hasil uji ilmiah menunjukkan bahwa seseorang yang tidak diberi air lebih tidak tahan (hidup) daripada tidak diberi makanan. Seseorang masih bisa bertahan hidup hingga 40 hari bila ia diberi air. Ini semakin menguatkan betapa pentingnya air bagi kelangsungan hidup. Di tengah keadaan ini, tubuh manusia akan menghasilkan kekuatan dari zat gula yang tersimpan terlebih dahulu. Yaitu zat yang membentuk glukosa, tersimpan dalam hati dan otot. Zat-zat gula yang telah tersimpan ini pada awal-awal pelaksanaan puasa akan dipergunakan untuk menghasilkan tenaga.⁵¹

Jika puasa berlanjut hingga waktu lama, tubuh akan menghabiskan glikogen dan lemak. Saat itulah badan melakukan oksidasi dengan materi-materi protein yang kemudian ia ubah menjadi gula agar terjamin kebutuhan energi. Hasil analisis ilmiah menguatkan bahwa puasa dapat meningkatkan aktifitas kelenjar *endocrine*. Satu di antara bagian kelenjar ini adalah *pankreas* (kelenjar ludah perut) yang bertanggungjawab menyempatkan insulin pada darah. Sebagaimana diketahui bahwa penyakit diabetes muncul akibat berkurangnya

⁵⁰ Hasan bin Ahmad Hammam, *Berobatlah dengan Puasa dan Sedekah*, Aqwam, Solo, 2010, hlm. 35

⁵¹ *Ibid.*, hlm. 21

semprotan insulin. Dengan demikian, puasa dapat mengurangi potensi terkena penyakit diabetes dengan cara merangsang dan mendorong kelenjar pankreas untuk menyemprotkan insulin. Puasa juga membantu kelenjar ini dalam mengatur fungsi-fungsinya kembali.⁵²

Pada penelitian yang dilakukan terhadap pasien yang mengidap penyakit diabetes, para peneliti menerapkan terapi puasa kepada mereka selama tidak kurang dari 10 jam dan tidak lebih dari 20 jam selama tiga minggu secara kontinyu. Setiap berbuka puasa para pasien diberi makanan ringan yang tidak mengandung banyak kalori. Hasilnya sangat spektakuler, puasa sangat berpengaruh besar mengungguli pengaruh obat buatan atau obat-obat kimia lainnya. Puasa bagi orang yang sehat dapat mengurangi risiko terkena diabetes tipe 2. Mekanismenya adalah pengurangan konsumsi kalori secara fisiologis akan mengurangi sirkulasi hormon insulin dan kadar gula darah. Hal ini akan meningkatkan sensitivitas insulin dalam menormalkan kadar gula darah yang baik akan mengurangi dan mencegah diabetes tipe 2, yang disebabkan karena hormon insulin tidak sensitif lagi dalam mengontrol gula darah.⁵³

Kebiasaan puasa merupakan sikap perilaku sehat. Tanpa membiasakan diri berpuasa, dalam arti suka menahan diri dalam makna yang luas, maka kita akan sulit untuk menjalani hidup sehat alami. Ajaran Islam banyak membicarakan tentang kiat-kiat untuk menjaga kesehatan bagi seorang muslim, di antaranya adalah dengan melakukan ibadah puasa. Puasa mempunyai arti yang sangat besar bagi kehidupan seorang muslim. Di antaranya, dapat menjadi benteng bagi dirinya dan kekuatan dalam menjaga diri agar selalu sehat apabila dilaksanakan sesuai dengan syarat, rukun dan aturan yang ada dalam berpuasa.⁵⁴

Diantara hal penting yang menguatkan adanya mukjizat dalam kewajiban puasa ialah apa yang ditulis oleh Andrea Wyler

⁵² *Ibid.*, hlm. 72

⁵³ Mustamir, *op. cit.*, hlm. 288

⁵⁴ Jumarodin dan Endang Sulistiyowati, *op. cit.*, hlm. 245

seorang ahli *dietetics*. Sang ahli telah melakukan beberapa kali uji coba yang akhirnya sampai pada sebuah hasil, yaitu puasa pada sepuluh hari pertama bulan Ramadhan mampu memperbaharui 10% sel-sel tubuh manusia, jumlah itu meningkat sampai 66% pada sepuluh hari berikutnya, dan sel-sel tubuh manusia akan diperbaharui secara keseluruhan (100%) pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan.⁵⁵

Ia menyebutkan bahwa dalam upaya menghasilkan energi, tubuh orang yang sedang berpuasa bertumpu pada glikogen yang tersimpan dalam jantung yang kemudian berubah menjadi glukosa. Glukosa mengatur kadar gula pada darah, sebab otak tidak mengonsumsi nutrisi apa pun selain gula. Dengan demikian, jika zat gula berkurang dalam tubuh manusia maka jantung akan mensubsidinya dengan simpanan gulanya. Jika simpanan gula di jantung habis, jantung akan mengubah atau memproses lemak menjadi energi. Pada masa proses perubahan lemak ini akan terbentuk beberapa zat berbahaya yang bisa menyebabkan otak terganggu semisal pingsan atau hilang ingatan, dan bahaya ini bisa dihindari dengan menyejajarkan berbuka puasa.⁵⁶

Puasa bagi orang sehat dapat mengurangi risiko terkena diabetes tipe 2. Mekanismenya adalah pengurangan konsumsi kalori secara fisiologis akan mengurangi sirkulasi hormon insulin dan kadar gula darah. Hal ini akan meningkatkan sensitifitas insulin dalam menormalkan kadar gula darah dan juga menurunkan suhu tubuh. Pengontrolan gula darah yang baik akan mengurangi dan mencegah diabetes tipe 2, yang disebabkan karena hormon insulin tidak sensitif lagi dalam mengontrol gula darah.⁵⁷

Puasa sesungguhnya juga memberikan kesempatan kepada pancreas untuk beristirahat, sehingga dia akan lebih efektif dalam menghasilkan insulin. Sudah banyak penelitian tentang pengobatan

⁵⁵ Hasan bin Ahmad Hammam, *op. cit.* hlm. 26

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 27

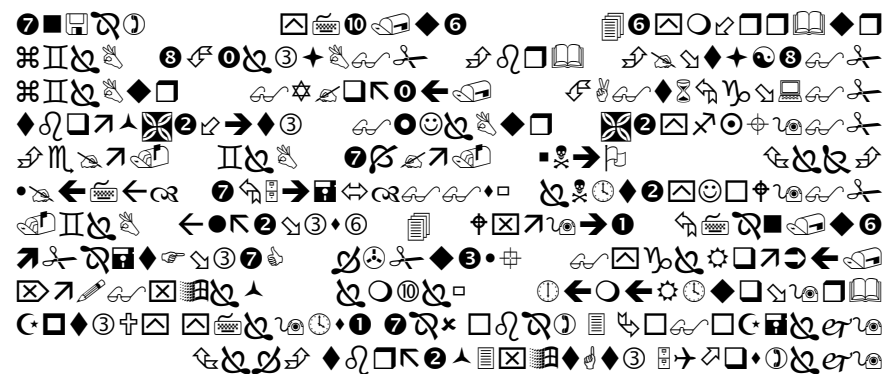
⁵⁷ Mustamir, *op. cit.*, hlm. 288

diabetes dengan cara berpuasa, yaitu dengan mengikuti sistem puasa lebih dari 10 jam dan kurang dari 20 jam sehari. Demikianlah, puasa ternyata sangat bermanfaat bagi barangsiapa yang melakukan dengan keikhlasan, yakni dengan sepenuh jiwa dan raganya. Nilai-nilai puasa yang sangat dalam harus benar-benar diinternalisasikan di dalam diri kita, agar puasa tidak hanya mendatangkan lapar dan dahaga saja, tetapi juga mendatangkan ridha-Nya dan juga manfaat yang lain, termasuk manfaat kesehatan utamanya terhadap sistem kekebalan tubuh kita.⁵⁸

Di dalam surat al-Baqarah (182) Allah memberikan peringatan kepada orang yang khawatir (was-was), stress akan sebuah keadilan maka ayat selanjutnya memberikan solusi untuk berpuasa karena dengan berpuasa akan mencegah perbuatan yang mengakibatkan ternodainya sebuah keadilan dalam hal ini adil dalam diri sendiri seperti makan terlalu banyak, tidak memperhatikan kaum fakir miskin dan sebagainya.

c. Madu

Allah memberikan salah satu solusi terhadap penyakit diabetes, yaitu dalam surat an Nahl ayat 68-69.



Artinya: "Dan Tuhanmu mewahyukan kepada lebah: "Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibikin manusia", kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian

⁵⁸ Ibid.,

itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.”

Walau disitu tidak dijelaskan secara detail manfaat madu bagi diabetes, tapi berbagai penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kadar gula dalam darah pasien diabetes menurun dan stabil (sama seperti orang sehat) jika mereka mengonsumsi madu. Penyebabnya, madu mengandung dioksida yang membuat kadar gula lebih mudah diserap tubuh sehingga persentase gula dalam darah tidak ikut naik. Madu juga efektif dalam mengobati penyakit diabetes yang disebabkan terganggunya pembentukan sel-sel dalam darah.

Madu ternyata dapat membunuh bakteri karena sifat asamnya. Selain itu madu juga efektif menghindari sifat kebal bakteri akibat penggunaan anti biotik. Pasien diabetes memang harus sejak dini memperhatikan secara serius bagian kaki, terutama untuk mencegah terjadinya luka yang berlanjut dengan infeksi. Gangguan diabetes umumnya berupa kerusakan pada saraf dan kerusakan pembuluh darah dan infeksi yang membuat penderita diabetes mengalami mati rasa (baal) pada kaki.⁵⁹

Dalam kondisi seperti ini, cukup baginya sesendok madu untuk menambah gula di dalam darah secara cepat, sehingga dapat membangkitkan sel pankreas untuk menyemprotkan insulin. Namun orang yang terkena kencing manis harus rajin memeriksakan darahnya, sebelum dan sesudah meminum madu. Hal ini diperlukan untuk membatasi kadar yang diperbolehkan, tentu saja atas petunjuk dari dokter.

Sebaik-baik makanan dan obat adalah segala sesuatu yang difirmankan Allah dalam kitab-Nya dan disebutkan dalam sunnah Rasulullah. Allah telah memerintahkan lebah madu untuk tinggal di berbagai gunung, gua, lembah dan di tempat yang dibuat manusia. Dia

⁵⁹ Aden R., *Manfaat & Khasiat Madu: Keajaiban Sang Arsitek Alam*, Nanggar Kreator, Yogyakarta, 2010, hlm. 87

memerintahkan lebah untuk menelusuri jalan-jalan itu dengan berbekal petunjuk dari-Nya. Sang lebah pun taat, tunduk dan bertasbih dengan memuji-Nya. Mereka memakan nektar (saripati bunga) agar dapat menghasilkan minuman (madu) yang beraneka ragam warnanya untuk umat manusia. Di dalamnya juga terdapat jalan kesembuhan bagi kita.⁶⁰

Disebutkan dalam al-Qur'an, minuman itu keluar dari *buthun* lebah. *Al Buthun* dalam bahasa Arab adalah bentuk jamak dari *al-bathn*. Arti *bathn* adalah lambung, rongga atau keluarga besar. Sesuatu yang keluar dari lambung lebah itulah yang disebut madu. Prosesnya, lebah menyerap sari bunga di dalam lambungnya kemudian mencampurnya dengan beberapa enzim asam. Selama proses ini, glukosa kompleks berubah menjadi glukosa tunggal. Melalui mulutnya, lebah memuntahkan glukosa itu dan menyimpannya di dalam sarang lebah yang sudah dipersiapkan. Konon, tugas seperti itu sudah dijalankan oleh lebah sejak 150 juta tahun yang lalu. Lebah melakukan hal itu guna memenuhi cadangan pangan yang akan digunakan pada musim dingin, yakni saat berbagai tumbuhan tidak berbunga dan sari bunga pada musim itu boleh dibilang langka atau tidak ada.⁶¹

Madu merupakan salah satu obat yang disebutkan dalam al Qur'an, dan madu ini termasuk pengobatan manusiawi atau pengobatan dengan obat bumi. Dengan adanya ayat yang menyebutkan madu sebagai obat, maka banyaklah hadits yang bermunculan mengenai madu ini. Salah satu diantaranya adalah sebagai berikut:

Diriwayatkan dari Abu Sa'id Al Khudri r.a., dia berkata: Ada seorang laki-laki datang kepada Nabi SAW, lalu dia mengatakan, "Saudara laki-laki sakit perut dengan sering berak." Kemudian Rasulullah Saw. Bersabda, "Suruh dia minum madu!" Laki-laki itu kemudian member saudaranya minuman madu, lalu datang lagi kepada Rasulullah Saw. Kata dia, "Saya telah memberinya madu, tetapi dia

⁶⁰ Said Hammad, 99 *Resep Sehat Dengan Madu*, Aqwamedika, Solo, 2009, hlm. ix

⁶¹ *Ibid.*, hlm. x

semakin berak?” Rasulullah Saw. bersabda kepadanya sampai tiga kali, dan ketika laki-laki itu datang keempat kalinya, Rasulullah Saw bersabda, “Suruh dia minum madu!” Kata laki-laki itu, “Sungguh saya telah meminuminya madu tetapi malah dia semakin berak?” maka Rasulullah Saw bersabda, “Allah Maha Benar, tetapi perut saudaramu yang dusta.” Kemudian Rasulullah Saw meminumkan madu kepada si penderita tersebut lalu dia sembuh.⁶²

Meskipun lebih dari 1400 tahun lalu Allah melalui ayat-ayat al-Qur’an telah memberitahukan bahwa madu sebagai obat, baru beberapa tahun belakangan para ilmuwan membuat berbagai penelitian mengenai kemampuan madu sebagai obat. Madu dapat menumpas spesies mikrobial yang resistan terhadap antibiotik buatan manusia.

Pengetahuan manusia akan madu berasal sejak zaman prasejarah. Literatur pertama yang membicarakan tentang madu sejak tahun 3000 SM. Madu dijumpai pada pahatan relief bersejarah Fir’aun. Hal ini ditandai dengan penemuan sejumlah madu pada kuburan-kuburan Fir’aun yang tidak membusuk, jasad tersebut hanya berubah warnanya menjadi hitam. Selain itu, sejumlah sendok yang ditemukan di dalam tong ada bekas-bekas madu berasal dari zaman Fir’aun. Juga ditemukan mayat seorang bayi yang tercelup dalam wadah berisi madu di salah satu piramida di Mesir.⁶³ Semua keajaiban tersebut tiada lain menunjukkan bahwa madu mengandung misteri ajaib yang membuat jasad bocah itu tidak rusak maupun membusuk selama 4500 tahun.

Dari hasil penelitian terbaru ternyata zat-zat atau senyawa yang ada di dalam madu sangat komplet yaitu mencapai 181 jenis.⁶⁴ Khasiat madu telah dikenal sejak zaman Mesir Kuno. Bahkan Ratu Cleopatra telah menggunakan untuk merawat kesehatan dan kecantikannya. Salah satu keunikan madu adalah karena madu

⁶² Imam Al-Mundziri, *Ringkasan Hadis Shahih Muslim*, Pustaka Amani, Jakarta, 2003, hlm. 841

⁶³ Said Hammad, *op. cit.*, hlm. 44

⁶⁴ Aden R., *op. cit.*, hlm. 91

mengandung zat antibiotik dan ini merupakan hasil penelitian Peter C. Molan (1992), peneliti dari Departement of Biological Sciences University of Waikoto Selandia Baru. Menurutnya madu terbukti mengandung antibiotik yang aktif melawan serangan berbagai kuman.⁶⁵ Madu memiliki komponen kimia yang memiliki efek koligenik yakni asetilkolin. Asetilkolin berfungsi untuk melancarkan peredaran darah dan mengurangi tekanan darah-gula yang terdapat dalam madu akan terserap langsung oleh darah sehingga menghasilkan energi secara cepat bila dibandingkan dengan gula biasa.⁶⁶

Besarnya perhatian para peneliti Barat tentang madu tidak seperti perhatian yang mereka berikan sejak dua tahun yang lalu. Puluhan hasil ilmiah banyak disiarkan selama dua tahun belakangan ini. Hampir tidak ada satu pekan pun melainkan akan mendapati studi ilmiah yang akurat seputar madu, yang kemudian dimuat di berbagai majalah internasional yang terpercaya.⁶⁷

Pengobatan menggunakan beberapa produk lebah (apiterapi) kini sudah marak digunakan masyarakat, termasuk dunia medis. Kalangan medis dibuat terpana dengan khasiat madu yang dapat menyembuhkan berbagai jenis penyakit, mulai dari penyakit fisik hingga psikis. Manusia menggunakan madu sebagai penyembuh penyakit semenjak zaman dahulu. Di antara keyakinan yang berkembang di kalangan manusia bahwa orang yang biasa memelihara lebah memiliki usia yang relatif lebih panjang dan lebih sehat daripada orang lain yang tidak memelihara lebah. Para sejarawan mengatakan bahwa Pythagoras hidup lebih dari sembilan puluh tahun, karena makanannya terdiri dari roti dan madu. Pada beberapa tahun belakangan

⁶⁵ *Ibid.*, hlm. 92

⁶⁶ *Ibid.*, hlm. 93

⁶⁷ Aiman bin Abdul Fatah, *Pengobatan & Penyembuhan Menurut Wahyu Nabi*, Pustaka Assabil, Jakarta, tth, hlm. 247

ini banyak bermunculan hasil penelitian dan uji coba sehubungan dengan madu, yang kemudian dimuat dalam berbagai majalah.⁶⁸

Madu berbeda dengan gula. Madu mengandung glukosa dan fruktosa sehingga saat diminum langsung diserap darah dan cepat menghasilkan energi. Sedangkan gula yang mengandung sukrosa baru bisa diserap sekitar beberapa jam kemudian. Kualitas madu ditentukan oleh kadar air, gula dan hidroksi metal fulturat (HMF). Berdasarkan Standar Nasional Indonesia (SNI) Madu Nomor 01-2545 tahun 1994 kadar kandungan air pada madu maksimal 22%. Angka ini lebih tinggi dibanding standar FAO (*Food and Agriculture Organizing PBB*) yang hanya 20%.

Dari berbagai hasil penelitian membuktikan bahwa kadar gula dalam darah pasien diabetes menurun dan stabil (sama seperti orang sehat) jika mereka mengkonsumsi madu. Penyebabnya, madu mengandung dioksida yang membuat kadar gula lebih mudah diserap tubuh sehingga persentase gula dalam darah tidak ikut naik. Madu juga efektif dalam mengobati penyakit diabetes yang disebabkan terganggunya pembentukan sel-sel dalam darah.⁶⁹ Di dalam madu terdapat perubahan zat gula (fruktosa menjadi glukosa) yang terdapat di dalam madu. Meskipun kandungan zat asam madu begitu tinggi, namun ia dapat diserap dengan mudah bahkan oleh perut yang sensitif. Madu juga membantu kinerja usus dan ginjal.⁷⁰

Dalam beberapa kasus diabetes, kadar gula dalam darah dapat diturunkan dan normal kembali jika penderita mengkonsumsi madu. Penurunan kadar gula dalam kasus ini dikarenakan adanya zat *catalyzer* dalam madu. Madu membuat gula menjadi lebih mudah diserap oleh tubuh sehingga tidak terjadi peningkatan kadar gula dalam darah. Faktor lainnya adalah kandungan potassium yang tinggi dalam madu. Namun, bagi penderita diabetes, sebelum dan sesudah minum

⁶⁸ Said Hammad, *op. cit.*, hlm.

⁶⁹ *Ibid.*, hlm. 85

⁷⁰ *Ibid.*, hlm. 82

madu harus memeriksakan darah di bawah pengawasan dokter. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kadar darah yang dibolehkan.

Pada tahun 1929, Dr. Vatif dari Institut Sofia memublikasikan bahwa pihaknya berhasil mengobati 36 anak yang menderita diabetes dengan cara member 1 sendok teh madu bersamaan dengan sarapan, makan siang, dan makan malam. Disamping itu, mengonsumsi sedikit madu saat sarapan pagi sangat bermanfaat bagi penderita kencing manis bagi penderita yang berumur 40 tahun lebih. Mekanisme kerjanya, madu memberikan rangsangan bagi kelenjar pankreas untuk memproduksi insulin. Penting untuk dicatat bahwa pemberian madu harus dilakukan dengan hati-hati. Sebab, kelebihan madu bisa menyebabkan kadar insulin berlebih. Akibatnya, insulin akan menyedot konsumsi zat gula yang diberikan termasuk zat gula dalam darah.⁷¹

Pengobatan terhadap penyakit diabetes merupakan bagian manfaat medis yang luar biasa yang terkandung dalam madu lebah yang sudah menjadi rekomendasi dalam dunia kedokteran Islam. Yang baru dari penemuan tersebut ialah bahwa kalangan ilmuwan Amerika merekomendasikan keharusan merujuk (menjadikan referensi) kepada warisan Islam terkait dengan pengobatan melalui madu lebah. Kebenaran bahwa di dalam madu lebah terdapat kandungan obat untuk manusia ternyata telah disebutkan al-Qur'an dan dijelaskan Rasulullah SAW lebih dari 14 abad silam.

Dikalangan kedokteran penyakit dikenal adanya penyakit yang tidak bisa disembuhkan dan harus dikawal dengan obat seumur hidup seperti diabetes sedangkan dalam hadits disebutkan

عن جابر رضى الله عنه عن رسول الله أنه قال: لكل داء دواء, فاذا أصيب

ددواء الداء, برأ باذن الله عز وجل

⁷¹ *Ibid.*, hlm. 156

Artinya: *Diriwayatkan dari Jabir r.a., dari Rasulullah saw., bersabda: Setiap penyakit ada obatnya. Apabila ditemukan obat yang tepat untuk suatu penyakit, maka sembuhlah si penderita dengan izin Allah Azza wa Jalla.*⁷²

Prinsip sehat menurut Islam adalah tiap penyakit ada obatnya. Tidak ada penyakit yang tidak ada obatnya. Karena itu, kita harus optimis dalam hidup ini, termasuk ketika sedang sakit. Jika kita sehat, gunakan kesehatan untuk berbuat baik. Kita harus yakin bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya. Tapi, manusia hanya diberi kewenangan untuk berusaha mencari obatnya, sedang Tuhanlah yang mampu member kepastian kesembuhannya. Kita tinggal memilih mau percaya kepada-Nya atau tidak.⁷³ Kalau orang sakit masih memiliki keyakinan atau semangat untuk sembuh, sungguh semangat mencari obat penyakitnya akan terus dilakukan jika belum ketemu.⁷⁴

⁷² Imam Al-Mundziri, *op. cit.*, hlm. 839

⁷³ Jumarodin & Endang Sulistyowati, *op. cit.*, hlm. 183

⁷⁴ *Ibid.*, hlm. 185