

BAB II

KADAR GULA DARAH DAN DZIKIR

A. Diabetes Melitus

1. Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes Melitus (DM) berasal dari bahasa Yunani yaitu *diabaiveiv*, *diabainein* yang berarti “tembus” atau “pancuran air”, dan kata Latin *melitus*, yang berarti “rasa manis”. Yang umum dikenal sebagai kencing manis. Diabetes merupakan penyakit dimana tubuh penderitanya tidak bisa secara otomatis mengendalikan tingkat gula (glukosa) dalam darahnya. Pada tubuh yang sehat, pankreas melepaskan hormon insulin yang bertugas mengangkut gula melalui darah ke otot-otot dan jaringan lain yang memasok energi.¹

Diabetes disebut juga sebagai kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah yang dikenal dengan istilah hiperglikemia.² Menurut Vitahealth, Kelebihan gula (glukosa) di dalam darah terjadi akibat tubuh tidak bisa memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, atau tak mampu menggunakan insulin secara efektif. Kelebihan glukosa yang tertahan di dalam darah itu melimpah ke sistem urine untuk dibuang melalui urine. Air kencing penderita diabetes yang mengandung gula dalam

¹ Vitahealth, *Diabetes*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2006, hlm. 13.

² Suzanne C. Smeltzer, *Buku Ajar Keperawatan Medical-Bedah Brunner dan Suddarth, EGC*, Jakarta, 1997, hlm. 1220.

kadar tinggi tersebut menarik bagi semut. Karena itulah ini disebut juga gejala kencing manis.

2. Macam-macam Diabetes

Suzanne C. Smeltzer menyebutkan bahwa ada beberapa tipe diabetes mellitus yang berbeda:

- a. Tipe I: diabetes melitus tergantung insulin (insulin dependent diabetes mellitus / IDDM)
- b. Tipe II: diabetes melitus tidak tergantung insulin (non insulin dependent diabetes mellitus / NIDDM)
- c. Diabetes melitus yang berhubungan dengan keadaan atau sindrom lainnya (diabetes sekunder)
- d. Diabetes gestasional (gestational diabetes mellitus / GDM/ diabetes karena kehamilan)

Berbeda dengan Smeltzer, vitahealth mengatakan bahwa sebenarnya ada berbagai jenis gangguan pada sistem metabolisme, yang terjadi pada pankreas yang memproduksi insulin, tetapi pada dasarnya dikenal dua jenis diabetes yang berbeda secara menyolok, yakni diabetes tipe I yang tergantung sepenuhnya pada insulin, dan diabetes tipe II yang masih bisa dibantu dengan obat-obatan lain. selain itu, dikenal pula beberapa bentuk gejala kelainan glukosa yang bukan termasuk penyakit diabetes, tetapi dapat berkembang menjadi diabetes. Dalam kelompok ini, adalah kadar gula darah yang rendah (hipoglikemia), kondisi yang beresiko tinggi menjadi

diabetes, selanjutnya gangguan toleransi glukosa, diabetes sekunder, dan diabetes karena kehamilan.

Dari keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya dikenal dua jenis diabetes yang berbeda secara menyolok, yakni diabetes tipe I yang tergantung sepenuhnya pada insulin, dan diabetes tipe II yang masih bisa dibantu dengan obat-obatan lain. Sedangkan jenis lainnya, seperti hipoglikemia, gangguan toleransi glukosa, diabetes sekunder, dan diabetes karena kehamilan dianggap sebagai kondisi yang beresiko tinggi menjadi diabetes.

- a. Diabetes melitus tipe I adalah bila tubuh perlu pasokan insulin dari luar karena sel-sel beta dari pulau-pulau langerhan telah mengalami kerusakan, sehingga pancreas berhenti memproduksi insulin. Kerusakan sel beta tersebut dapat terjadi sejak kecil ataupun setelah dewasa. Penderitanya harus mendapatkan suntikan insulin setiap hari selama hidupnya, sehingga itu dikenal dengan istilah insulin-dependent diabetes melitus (IDDM) atau diabetes melitus yang bergantung pada insulin untuk mengatur metabolisme gula dalam darah.
- b. Diabetes Melitus tipe II adalah diabetes yang terjadi jika insulin hasil produksi pankreas tidak cukup atau sel lemak otot dan tubuh menjadi kebal terhadap insulin, sehingga terjadilah gangguan pengiriman gula ke sel tubuh. Diabetes tipe II ini merupakan tipe diabetes yang

paling umum di jumpai, juga sering disebut sebagai diabetes yang di mulai pada masa dewasa, dikenal sebagai NIDDM (Non insulin dependent diabetes melitus). Jenis diabetes ini mewakili sekitar 90 persen dari seluruh kasus diabetes.

3. Gejala Diabetes

Secara umum, gejala diabetes adalah sebagai berikut:³

- 1) Berat badan menurun walaupun makan dalam porsi yang tetap
- 2) Kadang berat badan cenderung bertambah
- 3) Gatal-gatal pada kelamin luar
- 4) Sering buang air kecil terutama pada malam hari
- 5) Sering kesemutan pada salah satu sisi bagian tubuh, bisa sisi kiri atau sisi kanan terutama terasa pada kaki dan tangan
- 6) Cepat merasa lapar atau haus
- 7) Penglihatan kabur dan akibatnya sering berganti kaca mata
- 8) Melahirkan bayi dengan berat lebih dari 4 kg
- 9) Mudah timbul bisul atau abses dengan kesembuhan yang lama
- 10) Gairah seksual menurun dan cenderung impotensi

³ Mirza, Maulana, *Mengenal Diabetes Melitus*, Katahari, Yogyakarta, 2009, hlm. 7

- 11) Jika luka terutama di kaki biasanya akan sulit sembuh (ganggren) dan cenderung terus melebar sehingga dapat diamputasi atau berakhir pada kematian.

4. Penyebab Diabetes

Pola hidup dan makan sekarang ini disinyalir menjadi pemicu timbulnya diabetes. Berikut ini beberapa penyebab diabetes:⁴

1. Diabetes merupakan penyakit degeneratif yang disebabkan perubahan gaya hidup tidak sehat, lingkungan dan usia
2. Pola makan yang berubah ke arah makanan cepat saji (instan) yang memiliki gensi dan lemak tinggi dibandingkan makanan alamiah
3. Perokok
4. Ada riwayat keluarga yang terkena diabetes (turunan)
5. Stress menghadapi hidup atau persoalan lain
6. Kegemukan
7. Kerusakan kelenjar pankreas (tidak lagi memproduksi hormon insulin atau sedikit memproduksi hormon tersebut)

Sedangkan menurut Hans Tjandra, faktor-faktor yang menyebabkan diabetes mellitus antara lain:⁵

⁴ Vitahealth, *Diabetes*,...hlm. 13.

⁵ Hans Tjandra, *Kiss Diabetes Mellitus Goodbye*, Jaring Pena, Jakarta 2009, hlm. 12-13

1. Faktor keturunan. Bila ada anggota keluarga terkena diabetes, anda juga beresiko menjadi pasien diabetes.
2. Pola hidup tidak teratur
3. Usia. Resiko kena diabetes akan meningkat dengan bertambahnya usia, terutama di atas usia 40 tahun.
4. Obesitas. Semakin banyak lemak menimbun di perut, semakin sulit insulin bekerja, gula darah anda akan mudah naik.
5. Kurang gerak badan. Semakin kurang gerak badan, makin mudah seseorang terkena diabetes.
6. Stres. Stres menyebabkan hormon *counter* insulin (yang kerjanya berlawanan dengan insulin) lebih aktif, glukosa darah akan meningkat.
7. Kehamilan. Diabetes dapat terjadi pada 2-5% wanita hamil.
8. Infeksi. Infeksi virus bisa menyerang pankreas, merusak sel pankreas, dan menimbulkan diabetes.
9. Obat-obatan. Beberapa obat dapat meningkatkan kadar gula darah. Contohnya adalah hormon steroid, beberapa obat anti hipertensi (penyakit beta dan diuretik), obat yang menurunkan kolesterol (*niacin*), obat tuberkulosa (INH), obat asma (*salbutamol* dan *terbutaline*), obat untuk HIV (*pentamidine*, *protease inhibitors*) dan hormon tiroid (*levothyroxine*).
10. Pola makan tidak teratur.

Secara singkat, factor-faktor yang mempertinggi resiko diabetes adalah:⁶

1. Kelainan genetika

Diabetes dapat menurun menurut silsilah keluarga yang mengidap diabetes, karena kelainan gen yang mengakibatkan tubuhnya tak dapat menghasilkan insulin dengan baik. Tetapi resikonya terkena diabetes juga tergantung pada factor kelebihan berat badan, stress, dan kurang bergerak.

2. Usia

Umumnya manusia mengalami perubahan fisiologis yang secara drastic menurun dengan cepat setelah usia 40 tahun. Diabetes sering muncul setelah seseorang memasuki usia rawan tersebut, terutama setelah usia 45 tahun pada mereka yang berat badannya berlebih, ehingga tubuhnya tidak peka lagi terhadap insulin.

3. Gaya hidup stress

Stress kronis cenderung membuat seseorang mencari makanan yang manis-manis dan berlemak tinggi untuk meningkatkan kadar serotonin otak. Serotonin ini memiliki efek penenang sementara untuk meredakan stressnya. Tetapi gula dan lemak itulah yang berisiko terkena diabetes.

⁶ Vitahealth, "*Diabetes*",... Hlm 134

4. Pola makan yang salah

Kurang gizi atau kelebihan berat badan sama-sama meningkatkan risiko terkena diabetes. Kurang gizi (malnutrisi) dapat merusak pancreas, sedangkan obesitas (gemuk berlebihan mengakibatkan gangguan kerja insulin (retensi insulin).

5. Pencegahan

Dilihat dari faktor-faktor penyebab diabetes, maka diabetes sebenarnya dapat dicegah dengan cara-cara berikut:⁷

- 1) Bila kegemukan, turunkan berat badan.
- 2) Lakukan latihan aerobik (berenang, bersepeda, jogging, jalan cepat) paling tidak tiga kali seminggu, setiap kali 15-60 menit sampai berkeringat dan terengah-engah tanpa membuat napas menjadi sesak.
- 3) Konsumsi gula sesedikit mungkin atau seperlunya, karena bukan merupakan bagian penting dari menu yang sehat. kebutuhan zat gula darah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat dipenuhi dari karbohidrat yang berasal dari beras, sereal, roti, kentang atau bakmi dalam menu sehari-hari.
- 4) Setelah berumur 40, periksa kadar gula urine anda setiap tahun, terutama bila anda mempunyai riwayat keluarga penderita diabetes.

⁷ Vitahealth, "Diabetes",... Hlm 37

6. Alat ukur gula darah

Pada dasarnya, ada dua cara yang bisa digunakan untuk mengetahui kadar gula, yaitu tes urine dan tes darah. Kedua cara ini dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mendeteksi atau memonitor kadar gula dalam tubuh. Dengan demikian, dapat diketahui apakah seseorang menderita diabetes atau tidak.

Pemeriksaan urine merupakan metode awal atau pertama yang digunakan dalam pemeriksaan kadar gula sebelum ditemukannya metode lain seperti melalui tes darah. Prosedur yang umum dilakukan meliputi aplikasi urine pada strip atau tablet pereaksi dan mencocokkan warna pada strip dengan peta warna. Kekurangan pada pemeriksaan urine adalah:⁸

- a. Hasil tidak mencerminkan kadar glukosa darah pada saat pemeriksaan
- b. Hipoglemika tidak mungkin terdeteksi karena hasil glukosa urine yang negative dapat terjadi apabila kadar glukosa darah berkisar dari 0 hingga 180 mg/dl (10 mmol/L) atau lebih
- c. Pasien dapat mempunyai anggapan yang salah bahwa kadar glukosanya terkendali dengan baik jika hasilnya selalu negative

⁸ Suzanne C. Smeltzer, *Buku Ajar Keperawatan*,... hlm. 1236

- d. Berbagai macam obat (misalnya aspirin, vitamin C, beberapa antibiotic) dapat mempengaruhi hasil pemeriksaan glukosa urine
- e. Pada lansia dan penderita penyakit ginjal, ambang ginjal (yaitu, kadar glukosa darah saat glukosa muncul dalam urine) akan meningkat; sehingga, hasil pembacaan negative-palsu dapat terjadi seiring dengan kenaikan kadar glukosa darah yang cukup serius.

Berbeda dengan metode diatas, mendeteksi kadar gula melalui tes darah telah mengalami kemajuan. Metode ini tidak terikat dengan hal-hal diatas. Alat yang digunakan yaitu alat dengan ukuran kecil yang portabel dan dianggap lebih akurat dibandingkan dengan tes urine karena tes urine bukan suatu ukuran langsung dari tingkat gula darah yang eksak.⁹

Berdasarkan pertimbangan di atas, penelitian ini menggunakan metode tes darah untuk mengetahui kadar gula (glukosa) darah pada pasien. Alat yang digunakan yaitu alat portabel autocheck glukosa tes strip. Prinsip kerja alat ini menggunakan elektrokimia biosensor. Sampel darah diambil oleh seluruh kapiler ke zona reaksi pada strip otomatis yang akan mencapai volume sampel yang stabil. Ketika glukosa dalam seluruh sampel darah bereaksi dengan reagen pada elektroda, maka kadar glukosa dalam darah dapat terdeteksi

⁹ Vitahealth, "Diabetes",... Hlm 65

oleh Autocheck Meter. Kemudian, konsentrasi gula akan terbaca.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam pengesanan kadar gula darah yaitu diawali dengan mengambil strip dari botol strip dan tutup segera, masukan strip ke meter dan meter akan menyala secara otomatis, gunakan perangkat lancet untuk mendapatkan ukuran yang tepat dari tetesan darah dari jari, telapak atau lengan bawah, segera sentuhkan strip ke sampel darah sehingga sampel darah terhisap ke dalam ruang reaksi dari strip (ketika strip penuh, waktu akan menghitung mundur dan hasil akan tersimpan di dalam memori meteran.

Gambar 1. Contoh Autocheck dan Strip Glukosa



Gambar 2. Perangkat Lancet



Jika hasil tes melebihi kadar di bawah ini maka dapat disimpulkan bahwa kadar gula pasien tidak normal dan bisa didiagnosis sebagai penderita diabetes.

Tabel 1. Kadar Glukosa Normal

NO	KETERANGAN	KADAR GLUKOSA
1	Sebelum sarapan	70-105 mg/DL
2	Sebelum makan siang atau makan malam	70-110 mg/DL
3	1 atau 2 jam setelah makan	<120-160 mg/DL
4	Jam 2-4 sore	>70 mg/DL

B. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Dzikir secara etimologi (bahasa) berasal dari: ذكّر - يذكر - ذكرا yang berarti menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan mengerti.¹⁰ Kata *dzikir* bisa juga berarti yang menuturkan, mengingat, menjaga dan perbuatan baik.¹¹ Selanjutnya, dzikir menurut kamus besar bahasa Indonesia

¹⁰ Ahmad Warson Munawir, *Al-munawir*; Kamus Bahasa Arab Indonesia, cet-14, Surabaya; Pustaka Progressif, 1997, hlm. 448

¹¹ Abdul Aziz Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jilid 6, cet-5, Jakarta; PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2001, hlm. 2016

adalah puji-pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang-ulang.¹²

Sedangkan *dzikir* menurut terminology (istilah) antara lain adalah:

Pertama, menurut Ensiklopedi Hukum Islam, *dzikir* adalah ucapan lisan, gerakan raga, maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT atau upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah SWT dengan selalu ingat kepadanya.¹³

Kedua, menurut Aboe Bakar Atjeh, dalam bukunya berjudul pengantar ilmu tarekat uraian tentang mistik, *dzikir* adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkannya dari pada sifat-sifat yang tidak layak untuknya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjung-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.¹⁴

Ketiga, menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqi, dalam bukunya yang berjudul Pedoman *dzikir* dan

¹² Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, Cet III, 1990. Hlm. 1.018

¹³ Abdul Aziz Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jilid 6, cet-5, Jakarta; PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2001, hlm. 2016

¹⁴ Aboe Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tharekat*, Ramadhani, Solo, cet, 7, 1992, hlm. 276

Doa, *dzikir* adalah menyebut Allah dengan membaca *tasbih* (*subhanallah*), membaca *tahlil* (*lailahailah*), membaca *tahmid* (*alhamdulillah*) membaca *taqdiis* (*quddusun*), membaca *takbir* (*Allahu Akbar*), membaca *hauqolah* (*la haula wa la quwata illa billahi*), membaca *hasbalah* (*hasbiyallahu*), membaca *basmalah* (*bismillahirrahmanirrahim*), membaca al-Qur'an dan membaca doa –doa yang ma'tsur, yaitu doa-doa yang diterima dari Nabi SAW.¹⁵

Keempat, menurut seorang sufi Syeh Abu Ali Ad-Daqaq berkata, *dzikir* adalah tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah SWT. Sungguh ia adalah landasan tharekat itu sendiri. Tidak seorangpun dapat mencapai Allah SWT, kecuali dengan terus-menerus *dzikir* kepada-Nya.¹⁶

Kelima, menurut Dadang Hawari dalam bukunya yang berjudul *Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, *dzikir* adalah suatu amalan dalam bentuk yang diucapkan secara lisan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah SWT dengan mengingat nama-Nya dan sifat-Nya.

¹⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Doa*, Pustaka Rizqi Putra, Semarang, 1997, hlm. 36

¹⁶ An-Naisaburi, Abul Qosim Al- Qusyairi, *Risalatul Qusyairiyah, Induk ilmu Tasawuf*, Terj. Muhammad Luqman Hakim, Risalah Gusti, Surabaya, Cet, 5 , 2000, hlm. 262

Dzikir dalam pengertian mengingat Allah sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang Muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah.¹⁷

2. Macam-macam Dzikir

Mengingat pengertian *dzikir* secara terminologi sangatlah luas, maka *dzikir* itu sendiri mempunyai macam-macam bentuknya Imam Nawawi berpendapat jenis-jenis *dzikir* terdapat tiga macam-macam, yaitu: 1) *Dzikir* yang dilakukan dengan hati; 2) *Dzikir* yang dilakukan dengan hati dan lisan; 3) *Dzikir* yang dilakukan dengan hati dan lisan secara bersamaan. Dan yang ketiga inilah yang menurut beliau adalah *dzikir* yang paling utama.¹⁸

Ibnu Atha'illah As-Sakandari, membagi dzikir menjadi empat bagian, yaitu:

1. Dzikir *ghoflah*, yaitu dzikir lisan tetapi pikiran dan hati melupakan-Nya.
2. Dzikir *yaqdlah*, yaitu dzikir dengan kesadaran. Lisan mengucap, pikiran sadar sedang berdzikir, tetapi hanya sebatas sadar, belum menghayati dzikirnya. Dzikir seperti

¹⁷ In'amuzahidin Mashudi, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz Hariyono*, Syifa Press, Semarang, 2006, hlm 7

¹⁸ Imam Nawawi, *Al Adzkar An Nawawiyah*, Indonesia; Hidayah, Surabaya, hlm. 15

ini belum masuk dalam hati yang hadir, yakni dzikir dengan penuh penghayatan.

3. Dzikir *khudlur al-qolbi* yaitu dzikir dengan penuh penghayatan, dirasakan dengan hati yang terdalam.
4. Dzikir *ghaibah* , yaitu dzikir yang dilakukan sampai melupakan segala sesuatu selain yang diingat, yaitu Allah.¹⁹

لا تترك الذكركم حضورك مع الله فيه . لان غفلتك عن وجود
 ذكره اشد من غفلتك عن وجود ذكره . فعسى ان يرفعك من ذكر
 مع وجود غفلة الى ذكر مع وجود يقظة . و من ذكر مع وجود
 يقظة الى ذكر مع وجود حضور . و من ذكر مع وجود حضور
 الى ذكر مع وجود غيبة عما سوى المذكور .

Artinya: “Jangan tinggalkan dzikir kepada Allah SWT. Karena engkau belum selalu ingat kepada-Nya di waktu berdzikir, sebab lalaimu terhadap Allah, ketika tidak berdzikir lebih berbahaya daripada lalaimu kepada-Nya pada waktu berdzikir. Semoga Allah menaikan derajatmu daripada berdzikir dengan lalai kepada dzikir dengan kesadaran terhadapnya. Kemudian naik pula dari dzikir dengan kesadaran kepada dzikir disertai dengan hati yang hadir dan dari rasa hadir ini kepada puncak dzikir, yakni lupa terhadap segala sesuatu selain Dia, yang diingat...”. (Ibn ‘Atha’illah as-Sakandary,tt)

¹⁹ Ibnu Atha’ Allah, *syarah al-Hikam*, Toha Putra, Semarang, hlm 40

Menurut M. Amin Syukur, ada beberapa cara berdzikir, yaitu dzikir jaher (suara keras), dzikir sirr (suara hati), dzikir ruh (suara ruh atau sikap dzikir), dzikir fi'ly (aktifitas), dzikir afirmasi, dan dzikir pernafasan. Dzikir model inilah yang banyak untuk proses penyembuhan penyakit fisik.²⁰

Al Habib Alwi bin Ahmad bin Al Hasan bin Abdullah bin Alwi Al Haddad dalam “*Syarah Ratib Al Haddad*” menyebutkan macam–macam *zikir* sebagai berikut:

- a. *Dzikir lisan (dzikrul huruf* tanpa kehadiran hati)
- b. *Dzikir hudhur (dzikir* dengan penuh hati dan penuh pikiran tempatnya didalam hati, oleh karena itu disebut juga dengan *dzikrul qulub*.
- c. *Dzikir sirr* atau *Dzikir khafi (zikir* diam–diam atau tersembunyi) yaitu *dzikir* menyebut atau mengingat yang ghaib, tanpa mengucapkan.
- d. *Dzikir dhahir* adalah yang datang melalui gerakan–gerakan badan.
- e. *Dzikir batin* adalah yang datang melalui gerakan hati.
- f. *Dzikir israr* (berita ghaib) datang melalui ketenangan jiwa dan raga)

²⁰ Amin Syukur, “*Sufi Healing*” ...hlm 98

g. *Dzikir aql* (akal pikiran) datang melalui fana diam, hingga seorang hamba menjadi tenang demi karena Allah.²¹

M. Arifin Ilham meringkas macam-macam *dzikir* diatas menjadi 4 bagian, yakni: 1) *Dzikir* lisan (ucapan), 2) *Dzikir qalbiyah* (merasakan kehadiran Allah), 3) *Dzikir aqliyah* (kemampuan menangkap bahasa Allah disetiap gerak alam ini), dan 4) *Dzikir* amaliyah yakni yang di maksud adalah taqwa. *Dzikir* inilah yang menurut beliau yang paling tinggi tingkatannya.²²

Dalam penelitian ini peneliti dalam mengambil sampel adalah pasien diabetes mellitus yang melakukan dzikir, baik berupa ibadah mahdloh, ataupun ibadah sunah lainnya, seperti membaca al-quran, shalat malam dan majelis dzikir.

3. Etika Dzikir

Terkait dengan dzikir, tentu tidak akan lepas dari adab dan etika berdzikir. Hal ini dilakukan supaya mencapai *kekhusyu'an* atau konsentrasi agar dzikir membekas dalam hati dan tidak hanya sekedar ucapan belaka. Dalam hal ini, Baidi Bukhori menyatakan bahwa adab berdzikir antara lain:

²¹ Al Habib Alwi bin Ahmad, *Syarah Ratib Al Haddad*, (Penerjemah: H.M. Al-Hamid Al Husaini), cet-3 Bandung; Pustaka Hidayah, 2000, hlm. 254

²² M. Arifin Ilham, *Renungan –Renungan Zikir*, cet, Jakarta; Intuisi Press, 2004 hlm.26

- a) Kekhusyu'an dan kesopanan, menghadirkan makna kalimat-kalimat dzikir, berusaha memperoleh kesan-kesannya, dan memperhatikan maksud-maksud serta tujuan-tujuannya.
- b) Merendahkan suara sewajarnya disertai konsentrasi sepenuhnya dan kemauan secukupnya sampai tidak terkacau oleh sesuatu yang lain.
- c) Menyesuaikan dzikir kita dengan jamaah, kalau dzikir itu dibaca secara berjamaah maka tak seorangpun mendahului atau terlambat dari mereka, dan ketika itu dzikirnya jangan dimulai dari awal jika terlambat datang, tetapi ia harus memulai bersama mereka dari kalimat yang pertama kali ia dapatkan, kemudian setelah selesai, ia harus mengganti dzikir yang belum dibacanya. Hal ini dimaksudkan agar tidak menyimpang dari bacaan yang semestinya, dan supaya tidak berlainan iramanya.
- d) Bersih pakaian dan tempat, serta memelihara tempat-tempat yang dihormati dan waktu-waktu yang cocok. Hal ini menyebabkan adanya konsentrasi penuh, kejernihan hati dan keikhlasan niatnya.
- e) Setelah selesai berdzikir dengan penuh kekhusyu'an dan kesopanan, disamping meninggalkan perkataan yang tidak berguna juga meninggalkan permainan yang dapat

menghilangkan faedah dan kesan dzikir sehingga efek dzikir akan selalu melekat pada diri pengamal dzikir.²³

Selanjutnya, Aboe Bakar Atjeh menjelaskan, bahwa ada beberapa adab dalam berdzikir, yang perlu diperhatikan, baik secara zahir atau batin. Diantaranya, hendaklah orang yang berdzikir: 1) berpakaian bersih; 2) berbadan suci; 3) memakai parfum yang sedap; 4) yang dapat menyegarkan dalam diri dalam beramal; 5) hendaknya sedapat mungkin menghadap kiblat; 6) mengkosentrasikan seluruh pikirannya kepada dzikir; 7) khusyu dan berada; 8) mengikuti ma'na kata-kata yang diucapkannya, menjaga agar sebutan-sebutan yang dikeluarkan tidak melampaui batas.²⁴

Hasbi Ash Shiddiqiey berpendapat waktu-waktu yang diutamakan untuk mengamalkan dzikir adalah:

- a. Di pagi hari, sebelum terbit matahari setelah mengerjakan shalat subuh.
- b. Setelah tergelincirnya matahari, ba'da shalat dhuhur.
- c. Di waktu petang, sesudah mengerjakan shalat ashar sebelum terbenamnya matahari.
- d. Ketika reembang matahari.
- e. Ketika bangun dari tidur dan ketika terbenamnya (waktu sepertiga malam)

²³ Baidi Bukhori, *Zikir Al-Asma'al-Husna; Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja, Syiar Media Publishing*, Semarang, Cet I, 2008, hlm. 53-54

²⁴ Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tharekat*, Ramadhani, Solo, cet, 7, 1992, hlm. 283

f. Sesudah shalat wajib.²⁵

Ayat- ayat yang menjelaskan sebagian waktu-waktu tersebut adalah:

واذكرا اسم ربك بكرة وصيلا . و من الليل فا سجد له و سبحه
ليلا طويلا

Artinya:”Dan sebutlah nama Tuhanmu pada (waktu pagi dan petang). ”Dan pada sebagian dari malam, maka sujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepada-Nya pada bagian yang panjang di malam hari”. (Q.S. al- Insaan 76: 25-26) ²⁶

4. Hikmah Berdzikir

Berdzikir merupakan salah satu amalan ibadah dalam Islam yang memiliki banyak keutamaan. Seperti halnya ditegaskan dalam Al- Qur’an Al-’Ankabut: 45

اتل ما اوحى اليك من الكتاب واقم الصلوة- ان الصلوة تنهى عن
الفحشاء والمنكر - ولذكر الله اكبر- والله يعلم ما تصنعون

Artinya: “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepaamu, yaitu al-Kitab (al-Quran) dan dirikanlah shalat, sesungguhnya sahalt itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan sesungguhnya berdzikir kepada Allah itu adalah lebih besar-keutamaannya. Dan Allah tahu apa yang kamu kerjakan” (Al-’Ankabut: 45).

²⁵ Teungku Hasbi As-sidiqiey, *Pedoman Zikir Dan Doa*, PT. Pustaka Rizki Putra, Bandung, Cet-2, 1997, hlm. 58

²⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Yayasan Penyelenggara Al-Qur’an, Jakarta 1984, hlm. 1005

Dalam hal ini, kaum Muslim perlu mengetahui manfaat-manfaat (hikmah) tersebut agar termotivasi untuk memperbanyak dzikir mereka. Pada umumnya, seseorang akan termotivasi untuk melakukan suatu hal, apabila ia mengetahui manfaat dari hal tersebut. Dengan demikian, maka mereka akan semakin termotivasi untuk melakukan dzikir, memperbanyak dzikir dan bahkan akan menambah kekhusyuan dalam berdzikir.

Adapun manfaat atau hikmah berdzikir tidak hanya terbatas pada manfaat bathini (non-fisik atau kejiwaan) saja, namun dzikir juga memiliki manfaat secara fisik (kesehatan badan). Hal ini sesuai dengan Ahmad al Qodli, ahli penyakit jantung dan direktur lembaga pendidikan dan penelitian kedokteran Islam di Amerika Dalam suatu konferensi kedokteran di Kairo beberapa waktu yang lalu, menyatakan bahwa mendengarkan atau membaca al- Quran sebagai bentuk dzikir yang paling utama mampu menimbulkan ketenangan jiwa yang menyebabkan peningkatan daya imunitas tubuh melawan serangan penyakit. Kesimpulan tersebut disampaikan dalam konferensi tersebut setelah mengadakan riset lapangan terhadap 210 pasien sukarela selama 48 kali pengobatan yang dibarengi dengan membaca al-Quran atau memperdengarkannya. Ternyata 77% dari sampel acak yang terdiri dari muslim dan non muslim tersebut, menampakan adanya gejala pengenduran syaraf

yang tegang dan selanjutnya menimbulkan ketenangan jiwa. Semua gejala tadi direkam dengan alat pendeteksi elektronik yang dilengkapi dengan komputer untuk mengukur setiap perubahan yang terjadi dalam tubuh selama pengobatan. Menurut Ahmad al Qodli, berkurangnya ketegangan saraf ini mampu mengaktifkan dan meningkatkan daya imunitas tubuh dan memperoleh proses kesembuhan pasien.²⁷

Adapun hikmah-hikmah dzikir yang lain juga tidak kalah menarik. Diantaranya yaitu hikmah dzikir menurut masyhudi adalah:

- a. Dzikir dapat mengusir, menundukan dan membakar setan, karena dzikir bagaikan benteng yang sangat kokoh yang mampu melindungi seorang hamba dari serangan musuh-musuhnya.

Dengan melakukan dzikir maka akan mendapatkan pengetahuan membedakan hal yang baik dan hal yang buruk, dan dapat membakar sifat-sifat syaithoniyah pada diri manusia.

- b. Dzikir dapat menghilangkan kesedihan, keguandahan dan depresi, dan dapat mendatangkan ketenangan, kebahagiaan dan kelapangan hidup. Karena zikir mengandung psikoterapeutik yang mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat

²⁷ Ahmad, Yani. 2012. *Meresapi Makna Dzikir (Hakekat dan Manfaatnya)*. Retrieved on 13 december 2015 from www.ikadi.or.id/index.php?

membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme yang kuat dalam diri orang yang berdzikir. Dengan berdzikir dapat menumbuhkan rasa muhasabah, bahwa rasa sakit yang diderita semata-mata Allah akan menaikkan derajat.

- c. Dzikir dapat menghidupkan hati.
Dengan berdzikir hati yang keras menjadi lunak, sifat-sifat yang buruk menjadi hilang, karena dalam dzikir akan selalu ingat kepada Allah.
- d. Dzikir dapat menghapus dosa dan meyelamatkannya dari azab Allah, karena dengan berdzikir dosa akan menjadi suatu kebaikan yang besar, sedang kebaikan dapat menghapus dan menghilangkan dosa.
- e. Dzikir yang sangat mudah diamalkan menghasilkan pahala, bahwa dzikir adalah ibadah paling mudah namun paling agung dan utama. Karena gerakan lisan adalah gerakan anggota tubuh yang paling ringan dan mudah.²⁸

Sedangkan dzikir menurut Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam kitab *al-Wabil Ash Shayyib* yang di ulas oleh Ahmad Yani dalam “Meresapi Makna Dzikir (Hakekat dan Manfaatnya)” menyebutkan manfaat dari dzikrullah sebanyak tujuh puluh tiga, diantaranya sebagai berikut:²⁹

²⁸ In'amuzahidin Mashudi, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz Hariyono*,...hlm

²⁹ Ahmad, Yani. 2012. *Meresapi Makna Dzikir*,...hlm. 4-5

1. Mengusir setan
Dalam diri manusia terdapat nafsu, yang mana nafsu tersebut mengarah ke perbuatan yang terlarang, nafsu tersebut adalah nafsu syaithoniyah, dengan berdzikir sifat-sifat tersebut akan hilang.
2. Mendatangkan ridha Ar Rahman
Berdzikir merupakan usaha mendekatkan diri kepada Allah, dengan dzikir Allah akan semakin dekat dan ridho atas doa dan mengabulkannya.
3. Menghilangkan gelisah dan hati yang gundah gulana
Datangnya rasa gelisah dan hati yang gundah karena dalam hatinya lupa kepada Allah, jika hati selalu ingat kepada Allah maka hati akan tenang.
4. Hati menjadi gembira dan lapang
Bagi orang yang beriman hatinya akan selalu gembira karena hatinya selalu berdzikir dan ingat kepada Allah dalam setiap aktifitas.
5. Menguatkan hati dan badan
Karena zikir mengandung psikoterapeutik yang mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme yang kuat dalam diri orang yang berdzikir.
6. Menerangi hati dan wajah menjadi bersinar
Aura orang yang dimensi spiritualnya tinggi nampak dalam wajahnya terang penuh kedamaian, dibanding

orang yang tidak pernah melakukan ibadah, karena dengan dzikir akan menerangi hati, yaqin bahwa Allah bersama orang yang berdzikir.

7. Mendatangkan rizki

Dzikir menanamkan rasa tawakal kepada Allah, dan Allah telah menjamin setiap hamba yang bertawakal kepada Allah, maka Allah akan mencukupinya.

8. Orang yang berdzikir akan merasakan manisnya iman dan keceriaan.karena dengan dzikir hati seseorang akan selalu terisi dengan keagungan-keagungan Allah, tidak akan memikirkan hal lain selain Allah.

9. Mendatangkan Inabah, yaitu kembali pada Allah ‘Azza wa Jalla. Semakin seseorang kembali pada Allah dengan banyak berdzikir pada-Nya, maka hatinya pun akan kembali pada Allah dalam setiap keadaan.

10. Meraih apa yang Allah sebut dalam ayat:

فاذكروني اذكركم واشكروالي ولا تكفرون

Artinya: “Maka ingatlah pada-Ku, maka Aku akan mengingat kalian dan bersyukurlah kepadaku dan janganlah kamu mengingkari ni’matku.” (QS. Al Baqarah:152).

Seandainya tidak ada keutamaan dzikir selain yang disebutkan dalam ayat ini, maka sudahlah cukup keutamaan yang disebut.

11. Hati akan semakin hidup. Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah berkata: “Dzikir bagi hati seperti air yang dibutuhkan ikan. Lihatlah apa yang terjadi jika ikan tersebut berpisah dari air”.
12. Dzikir menyebabkan lisan semakin sibuk sehingga terhindar dari ghibah (menggunjing), namimah (adu domba), dusta, perbuatan keji dan batil.
13. Akan memberikan rasa aman bagi seorang hamba dari kerugian di Hari Kiamat. Dengan dzikir kepada Allah akan melindungi diri dari segala mara bahaya dan gangguan dari musuh dan syaitan yang hina.
14. Dzikir adalah cahaya bagi pemiliknya di dunia, kubur, dan Hari Kebangkitan. Orang yang meninggal dan semasa hidupnya selalu dzikir kepada Allah ketika telah meninggal dunia di alam kubur akan mendapatkan tempat yang baik di sisi Allah.
15. Dzikir akan memperingatkan hati yang tertidur lelap. Hati bisa jadi sadar dengan dzikir. Karena segala sesuatu yang terjadi berupa nikmat, musibah adalah karena semata-mata kehendak Allah dan ada hikmah dibalik segala ujian dan musibah.

C. Konsep Sehat dan Sakit

Konsep “sehat “ menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 1984 adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik,

psikologikal dan sosial, tetapi sehat dalam arti spiritual/agama (empat dimensi sehat; bio-psiko-sosiospiritual).³⁰ Majelis Ulama Indonesia (MUI), dalam musyawarah Nasional Ulama taun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ”ketahanan jasmaniah, rohaniah dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunannya) dan memelihara serta mengembangkannya.

Sebagai kebalikan dari keadaan sehat adalah sakit. Konsep sakit mempunyai tiga konsep dalam bahasa ingris, yaitu disese, Illness dan sickness. Ketiga, istilah ini menggambarkan bahwa kata “sakit” mengandung tiga pengertian yang berdimensi biopsikososial.

Disease penyakit (berdimensi biologis) adalah suatu penyimpangan simptomnya diketahui melalui diagnosis. Sedangkan Illness (berdimendi paikologis) adalah konsep psikologis yang menunjuk pada perasaan, persepsi, atau keadaan tubuh yang dirasa tidak enak. Selanjutnya, sickness (berdimensi sosiologis) merupakan konsep sosiologis yang bermakna sebagai penerimaan sosial terhadap sesesorang sebagai orang yang sedang mengalami kesakitan (Illness atau disease).³¹ Sedangkan menurut

³⁰ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997, hlm. 13.

³¹ Moeljono Notosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2002, hlm. 4

pendapat Ibnu Al-Anbari, penyakit secara bahasa adalah rusaknya sesuatu.³²

Berdasarkan keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan seseorang tidak hanya terletak pada konsep sehat secara jasmani, namun kesehatan juga dipengaruhi faktor-faktor lain seperti kesehatan rohani.

Dunia kedokteran modern telah mengembangkan pengetahuan tentang ilmu yang bertujuan mengetahui lebih dalam keseluruhan pribadi penderita sakit, baik berkaitan dengan jasmani atau ruhaninya yang disebut dengan istilah “*Ilmu Psikosomatik* atau *Integrale geneskunde*”. Hal ini disebabkan karena penyakit tidak hanya dilihat dari ektern saja (benturan, kuman, infeksi sayatan dan sebagainya), tetapi juga dilihat dari kejiwaan, gangguan batin yang mungkin jadi penyebab penyakit, atau karena tidak keseimbangan antara keadaan lahir dengan keadaan batin.³³

Untuk melengkapi dua hal diatas, M. Amin Syukur menyatakan bahwa dua sistem pengobatan sebagai usaha lahiriyah seseorang, yakni usaha medis dan usaha non medis. Keduanya sah-sah saja asal tidak menyimpang dari aqidah islamiyah dan pemikiran yang rasional. Keduanya sebagai langkah konkrit, sementara berpikir positif dan do’a adalah sebagai usaha batin. Dalam prakteknya, seseorang harus memenuhi usaha lahiriyah,

³² H. Syukriadi Sambas dan Tata Sukayat, *Quantum Do’a*, Mizan, Bandung, 2003, hlm. 164

³³ Amin Syukur, “*Sufi Healing*”, Walisongo Press, Semarang, 2011, Hlm 31

sikap positif, untuk memenuhi *sunatullah*, dan usaha batiniyah, sikap batin yang pasif. Diumpamakan dua kabel plus dan minus. Apabila keduanya berfungsi maka akan mendatangkan energy positif.³⁴

D. Pola Hidup Sehat

Untuk pasien diabetes melitus sangat dianjurkan untuk menjaga pola hidup, yaitu menjaga pikiran dan perasaan, menjaga makanan yang sehat dangizi seimbang, berada dalam lingkungan yang sehat, olahraga dan berdo'a kepada Allah SWT.

1. Menjaga pikiran dan perasaan

Pikiran dan perasaan diusahakan santai, rileks, ikhlas, dan pasrah diri kepada Allah SWT. Sikap batin yang demikian, yang bersangkutan ada usaha mmebebaskan hati dari ketergantungan kepada selain Allah SWT, dan menyerahkan semua keputusan hanya kepada-Nya. Menurut Amin Syukur, ada beberapa tingkatan pasrah, yaitu *taslim*, *tawakkul* dan *tafwidl*. Pasrah dalam arti *taslim* ialah menyerah secara fisik kepada hukum alam, atau *sunnatullah*. sedang *tawakkul*, tingkatan pasrah sekedar dalam ucapan dan pikiran, sedangkan hatinya belum bisa menerima kenyataan. Sedang *tafwidl* ialah sinkronisasi antara ucapan, pikiran dan perasaan

³⁴ Amin Syukur, "Pendampingan Penderita dan Mantan Penderita Kanker di RSUP dr. Kariadi Semarang", Walisongo Press, Semarang, 2014, hlm 54

hati benar-benar pasrah. Hikmah pasrah seperti ini ialah: hati menjadi tenang tidak mudah putus asa, tidak mudah stres.³⁵

2. Menjaga makanan yang sehat dangizi seimbang

Yang pertama harus disadari adalah konsepsi bahwa penyakit diabetes melitus adalah gangguan metabolisme tubuh yang terjadi akibat gaya hidup yang tidak sehat. Disadari atau tidak pada era modern saat ini penjagaan pola konsumsi makanan yang sehat (diet sehat) pada prakteknya sulit diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak makanan mengandung zat-zat kimia, seperti *monosodium Glutamat* (MSG) beberapa bahan pengawet pada makanan olahan mengakibatkan munculnya penyakit. Kesempurnaan islam tidak hanya memperhatikan halal dan haramnya suatu makanan masuk dalam tubuh, namun lebih dari itu Islam sangat menganjurkan untuk memakan makanan yang halal lagi baik. Makan dan minum yang manis-manis sangat di perlukan dan itu halal, akan tetapi makan dan minum yang manis yang berlebihan bagi pasien diabetes melitus tidak baik, karena menimbulkan resiko naiknya kadar gula darah. Allah berfirman dalam QS. Al-Maidah/5:88

وكلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا .واتقوا الله الذي انتم به مؤمنون

³⁵ Amin Syukur, "Pendampingan Penderita dan Mantan Penderita Kanker di RSUP dr. Kariadi Semarang", ...hlm 60

3. Berada dalam lingkungan yang sehat

Kesehatan manusia sedikit banyak dipengaruhi oleh lingkungan, makin baik lingkungan akan makin baik pula bagi manusia untuk hidup didalamnya. Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, pengusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan kriminalitas dan lain sebagainya. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini sangat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh ke dalam depresi, stres dan kecemasan.³⁶

4. Olahraga

Menurut John Ivy olahraga dapat menolong meningkatkan jumlah reseptor insulin dalam tubuh dan memperlancar pengangkutan glukosa. Olah raga juga dapat menurunkan berat badan, memperkuat jantung dan mengurangi stres, kondisi seperti ini sangat ampuh mengontrol diabetes.

5. Berdo'a kepada Allah SWT

Do'a merupakan sebuah terapi yang luar biasa. Banyak orang yang sembuh penyakitnya dengan beberapa ucapan do'a. Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, do'a mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik, karena mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang

³⁶ Dadang Hawari, " *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa*,...hlm 46

membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan).

E. Hubungan Antara Dzikir Dan Kadar Gula Darah

Dunia kedokteran modern telah mengembangkan pengetahuan tentang ilmu yang bertujuan mengetahui lebih dalam keseluruhan pribadi penderita sakit, baik berkaitan dengan jasmani atau ruhaninya yang disebut dengan istilah “*Ilmu Psikosomatik* atau *Integrale geneeskunde*”. Hal ini disebabkan karena penyakit tidak hanya dilihat dari ektern saja (benturan, kuman, infeksi sayatan dan sebagainya), tetapi juga dilihat dari kejiwaan, gangguan batin yang mungkin jadi penyebab penyakit, atau karena tidak keseimbangan antara keadaan lahir dengan keadaan batin.³⁷

Sufi *Healing* atau penyembuhan sufi merupakan sebuah trend baru dikalangan masyarakat modern yang nampaknya telah mengalami titik jenuh dengan berbagai pola orientasi material. Sebagian mereka mulai melirik dunia spiritual dalam bermacam-macam lini kehidupan, termasuk kesehatan. Setelah sistem pengobatan medis dengan alat-alat canggih dan bahan kimia berkembang sedemikian rupa, namun pada kenyataannya tidak mampu menyelesaikan secara utuh persoalan-persoalan penyakit yang diderita, maka orang kemudian beralih ke pengobatan yang bersifat *alternatif-spiritualistik*.

³⁷ Amin Syukur, “*Sufi Healing*”, Walisongo Press, Semarang, 2011, Hlm 31

Kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan penting yang mendasari dalam asuhan keperawatan pada yang dirawat dirumah sakit. Pada keadaan yang dirawat dirumah sakit, pasien menjadi pasrah atau bahkan terjadi penolakan terhadap musibah yang diterimanya. Intervensi keperawatan harus ditujukan pada upaya pendekatan diri kepada Tuhan yang Maha Kuasa. Sehingga pasien akan dapat menerima sakitnya dengan ikhlas, pandai mengambil hikmah dari sakitnya, tabah dan sabar terhadap cobaan yang di terima.³⁸

Sebagaimana diketahui bahwa faal tubuh manusia dikendalikan oleh keseimbangan sistem hormonal. Bila keseimbangan sistem hormonal tersebut terganggu oleh sebab tertentu, maka organ tubuh yang bersangkutan akan terganggu pula fungsinya (faalnya). Apabila keadaan ini berlanjut, maka pada gilirannya nanti, organ tubuhpun akan terganggu secara anatomis.³⁹

Merujuk hasil penelitian Dadang Hawari, dilaporkan bahwa hubungan antara komitmen agama dan kesehatan, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Dalam hal kemampuan mengetasi penderitaan dan penyembuhan, mereka yang religius (yang taat beribadah) lebih mampu mengatasi penderitaan

³⁸ Suhartono Taat Putra, *Psikoneuroimunologi Kedokteran*, Gramik Fakultas Kedokteran UNAIR-RSU Dr Soetomo, Surabaya, 2005, hlm 171

³⁹ Dadang Hawari, *Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Dana Bakti Prima yasa, Yogyakarta, 1997, hlm XIII

penyakitnya dan proses penyembuhan penyakitnya pun lebih cepat.⁴⁰

Kemudian dalam tubuh manusia terdapat jaringan” *psiko-neuro-endokrin*”, yang mempengaruhi factor-faktor kejiwaan (psikis). Pada umumnya ”*psiko-neuro-endokrin*” ini dapat mengakibatkan kekebalan tubuh (imunitas) menurun, yang pada gilirannya tubuh mudah terserang penyakit, atau bisa juga sel-sel tubuh berkembang radikal (misalnya pada kanker). Demikian, penyakit infeksi lainnya dapat mudah menyerang tubuh, karena imunitas atau kekebalan tubuh seseorang sedang menurun. Dilain pihak, faktor kejiwaan (psikis) melalui jaringan “*psiko-neuro-endokrin*” dapat meningkatkan imunitas (kekebalan tubuh) hingga seseorang tidak mudah jatuh sakit atau mempercepat proses penyembuhan. Berkaitan dengan hal tersebut, disinilah terapi psikoreligius (Dzikir) memegang peran.⁴¹

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh David B. Larson dan Constance P.B. menemukan bukti bahwa faktor keimanan memiliki pengaruh yang luas dan kuat terhadap kesehatan. Pasien dengan keimanan yang kuat mampu untuk berjalan lebih jauh

⁴⁰ Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu kedokteran Jiwa dan kesehatan Jiwa*, Dana Bakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997, hlm 6

⁴¹ In'amuzahidin Mashudi, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz Hariyono*,...hlm

secara bermakna dan lebih kecil kemungkinan untuk mengalami depresi.⁴²

Stres dapat mengaktifasi sistem syaraf simpatis dan peningkatan hormon kortisol, yang akan meningkatkan asam amino, laktat, dan piruvat di hati menjadi glukosa melalui proses glukoneogenesis, dengan begitu stress akan meningkatkan glukosa darah. Dzikir dapat menurunkan tingkat stres karena dzikir akan membuat seseorang menjadi tenang, sehingga kemudian menekan kerja sistem kerja saraf simpatis dan mengaktifkan sistem kerja syaraf para simpatis.⁴³ Kedua syaraf tersebut memiliki fungsi yang saling bertolak belakang. Syaraf simpatik adalah syaraf yang merangsang kerja organ dan syaraf parasimpatik menghambat kerja organ.

Pasien diabetes mellitus, yang tidak melakukan dzikir tentunya kadar gula darah dalam tubuhnya tidak akan terkontrol dibanding pasien diabetes yang melakukan dzikir. Sebagaimana diketahui, bahwa *faal* tubuh manusia dikendalikan system hormonal. Bila keseimbangan sistem hormonal terganggu oleh sebab tertentu, maka organ tubuh yang bersangkutan akan terganggu pula fungsinya. Apabila keadaan ini berlanjut maka pada gilirannya nanti, organ tubuh akan terganggu secara anatomis.

⁴² Mohammad Sholeh. *Mengapa dan Bagaimana Salat Tahajud Menyeatkan Tinjauan Dari Aspek Psikoneuroimunologi* 2002

⁴³ Suhartono Taat Putra, *Psikoneuroimunologi Kedokteran...*hlm 171

Mekanisme akibat stress khusus yang menyebabkan penyakit belum diketahui secara jelas. Namun banyak studi yang menguatkan adanya hubungan antara stress dengan potensi sakit. Dalam hal ini, Moh. Sholeh juga mengatakan bahwa kejadian yang membuat stress dan mood juga merupakan faktor penting yang dapat memperburuk infeksi diabetes.⁴⁴

F. Hipotesis

Menurut S. Nasution (dalam Jonathan Sarwono) definisi hipotesis ialah pernyataan tentatif yang merupakan dugaan mengenai apa saja yang sedang diamati dalam usaha untuk memahaminya.⁴⁵

Sejalan dengan pemaparan Nasution, Suharsimi Arikunto mengatakan bahwa hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.⁴⁶

Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis “ Ada pengaruh dzikir terhadap penurunan kadar gula pada pasien diabetes mellitus tipe II dan ada perbedaan kadar gula pada pasien diabetes melitus yang melakukan dzikir, dzikir dan medis, medis, dan pasien yang tidak melakukan pengobatan apapun”.

⁴⁴ Mohammad Sholeh, *Tahajud, manfaat praktis ditinjau dari ilmu kedokteran*. Forum Studi HIMADA, Yogyakarta, 2001, hlm. 36-37

⁴⁵ Jonathan sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Graha Ilmu, Yogyakarta, 2006 hlm. 37

⁴⁶ Suharsimi Arikuntha, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2006, hlm 71