

PENGARUH SHALAT DHUHA TERHADAP KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS DI RSUD SYEKH YUSUF GOWA

Brajakson Siokal¹, Sartika², Mansur Sididi³

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
Email : brajakson@gmail.com

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
Email : sars_fkm@yahoo.co.id

³Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
Email : mansursididi89@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan gaya hidup seperti diet dan kebiasaan olahraga yang salah merupakan predisposisi terjadinya resistensi insulin. Ada beberapa penanganan diabetes melitus yang efektif menurunkan kadar gula darah yakni pendekatan spiritual dengan beribadah kepada Allah SWT. Salah satunya yaitu shalat Dhuha. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre eksperimental, dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien di rumah sakit syekh Yusuf Gowa. Sampel berjumlah 11 orang dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $\rho = 0,675$ untuk hari pertama, nilai $\rho = 0,938$ untuk hari kedua, dan nilai $\rho = ,973$ untuk hari ketiga, ketiga nilai $\rho > 0,05$ atau tidak signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 8 pasien DM (72,7%) dan kelompok umur yang tertinggi berada antara usia 46-55 tahun dengan jumlah 5 pasien DM (45,5%). Serta tidak signifikan perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah melakukan shalat dhuha pada pasien diabetes melitus di RSUD Syekh Yusuf Gowa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian lanjutan terkait variable lain yang mempengaruhi kadar gula darah pasien DM.

Kata Kunci : DM, Gula darah, Shalat Dhuha

ABSTRACT

Lifestyle changes such as diet and exercise habits are wrong is predisposing the onset of insulin resistance. There are some handling of diabetes mellitus that effectively lowers blood sugar levels i.e. spiritual approach with worship to God Almighty. One of them, namely pray Duha. This research uses experimental design research design, with a pre-order one group pretest – posttest design. The population in this study was a patient at the hospital, Sheikh Yusuf Gowa. Sample totalling 11 people with purposive sampling technique. The results showed the value of $\rho = 0.675$ for the first day, the value of $\rho = 0.938$ to day two, and the value of $\rho = ,973$ for the third day, the third value of $\rho > 0.05$ or insignificant. The conclusions of this research are the characteristics of the respondents mostly women-sex with a number of 8 patients (72.7%) DM and the highest age groups are between the ages of 46-55 years with a total of 5 DM patients (45.5%). As well as not significant difference in blood sugar levels before and after praying Duha in patients of diabetes mellitus in the Provincial Hospital of Sheikh Yusuf Gowa. This research is expected to be a reference to develop advanced research untuke related to other variables that affect the patient's blood sugar levels DM.

Keyword: DM, blood sugar, Praying Duha

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) atau disingkat dengan Diabetes adalah gangguan kesehatan yang berupa kumpulan gejala yang disebabkan oleh peningkatan kadar glukosa darah akibat kekurangan ataupun resistensi insulin. Penyakit

ini sudah lama dikenal, terutama di kalangan keluarga khususnya keluarga berbadan besar bersama dengan gaya hidup tinggi. Kenyataanya, kemudian DM menjadi penyakit masyarakat umum, menjadi beban kesehatan

masyarakat, meluas dan membawa banyak kematian(1).

Perubahan gaya hidup seperti diet dan kebiasaan olahraga yang salah merupakan predisposisi terjadinya resistensi insulin. Supaya kadar gula darah dapat selalu terkendali, diabetes perlu mengupayakan gaya hidup sehat yakni dengan mengatur cara makan supaya makan tidak berlebihan serta meningkatkan aktivitas fisik sehingga tubuh tetap sehat dan terhindar dari komplikasi yang mungkin terjadi. Komplikasi yang sering terjadi apabila diabetes tidak terkendali dan tidak ditangani dengan baik adalah timbulnya berbagai penyakit penyerta pada berbagai organ tubuh seperti mata, ginjal, jantung, pembuluh darah kaki dan sistem syaraf. Untuk itu perlu kerjasama yang baik antara pasien, keluarga, masyarakat dan juga petugas kesehatan dalam menangani dan mengelola penderita diabetes(2)

Jumlah penduduk dunia dengan DM diperhitungkan mencapai 125 juta per-tahun, dengan prediksi berlipat ganda mencapai 250 juta dalam 10 tahun mendatang (tahun 2020). Peningkatan prevalensi akan lebih menonjol perkembangannya di Negara berkembang dibandingkan dengan Negara maju. Menurut data WHO, dunia kini didiami oleh 171 juta penderita DM pada tahun 2000 dan akan meningkat 2 kali lipat, 366 juta pada tahun 2030 (Bustan, 2007)¹. Estimasi terakhir dari *International Diabetes Federation (IDF)*, terdapat 382 juta orang yang hidup dengan diabetes di dunia pada tahun 2013. Pada tahun 2035 jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 592 juta orang(3).

Jumlah penderita DM di Indonesia diprediksi akan terus meningkat, hal itu terkait dengan usia harapan hidup semakin meningkat, diet kurang sehat, kegemukan serta gaya hidup moderen seperti kurangnya beraktivitas/berolahraga karena kesibukan dan tuntutan penyelesaian pekerjaan(4). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 bahwa proporsi diabetes melitus di Indonesia sebesar 6.9%, diperkirakan jumlah absolut penderita diabetes melitus adalah sekitar 12 juta (5)

Ada beberapa penanganan diabetes melitus salah satu yang efektif menurunkan kadar gula darah adalah dengan melakukan pendekatan spiritual. Obat tersebut adalah

dengan beribadah kepada Allah SWT., salah satunya yaitu shalat Dhuha. *“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia, kecuali agar mereka beribadah kepada-Ku”* demikianlah makna firman Allah dalam surah Adz-Dzariyat ayat 56. Kita hidup di dunia ini hanya untuk mengembangkan satu tugas: beribadah kepada Allah. Melaksanakan perintah Allah adalah ibadah. Sebaliknya, menjauhi larangan Allah adalah ibadah(6).

Shalat adalah komunikasi antara hamba dan Rabbnya. Bacaan-bacaan dan gerakan di dalamnya tidaklah cukup, jika hati tidak merasakannya dan pikiran tidak menyadari bacaan serta gerakan shalat tersebut. Ruh dari shalat adalah khusyuk. Oleh sebab itu, Allah menegaskan bahwa karakteristik orang yang beruntung dari orang-orang yang beriman adalah mereka yang khusyuk dalam shalatnya (7).

Shalat dhuha bisa mulai dikerjakan sekitar 20 menit setelah matahari terbit hingga masuk waktu Zuhur. Namun waktu yang paling afdhal untuk melakukan shalat ini adalah ketika matahari naik sepenggalah atau sekitar jam 07.00 pagi sampai menjelang tengah hari (Zhuhur, kira-kira pukul 11.30). Barangkali, inilah yang dimaksud dengan waktu anak-anak unta bangun karena tempat berbaringnya telah panas. Maksud sedekah bagi setiap persendian adalah melakukan peregangan pada persendian-persendian tersebut, termasuk otot dan tulang. Peregangan sangat diperlukan oleh tubuh sebelum kita melakukan aktivitas sehari-hari. Rasulullah SAW menyinggungnya dengan ungkapan yang sangat santun, yaitu ‘hak dari setiap persendian’. Dan hal itu cukup dilakukan dengan dua rakaat shalat Dhuha.

Firayusi Annisa (2008) dalam bukunya yang berjudul “Manfaat Shalat Dhuha Secara Medis” menulis bahwa Dr. Ebrahim Kazim, seorang dokter, peneliti, dan direktur Trinidad Islamic Academy, menyatakan bahwa gerakan teratur dalam shalat Dhuha akan menguatkan sendi, otot dan tendonnya, serta berpengaruh baik terhadap sistem kardiovaskuler. Gerakan dalam shalat Dhuha bisa berfungsi sebagai peregangan dan persiapan untuk menghadapi aktivitas keseharian. Bedanya dengan olahraga biasa adalah shalat Dhuha mempunyai pahala yang sangat besar (8).

Hasil penelitian dari Gumilang Mega P (2014), tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar, menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2, dengan nilai $\rho = 0,001$ dan nilai $r = -0,433$.

METODE

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Syekh Yusuf Gowa. Jenis penelitian menggunakan rancangan penelitian pre eksperimental, dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien diabetes melitus yang tercatat dalam rekam medik Rumah Sakit Syekh Yusuf Gowa sebanyak 182 orang penderita DM tipe 2. Sampel dalam penelitian ini yakni 11 orang. Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Kriteria Inklusi :a. Klien muslim yang menderita DM tipe 2 ; b.Klien yang dirawat di Ruang Perawatan Interna di Rumah Sakit Syekh Yusuf Gowa; c. Bersedia tidak makan dan minum obat sebelum melakukan shalat Dhuha. Adapun Kriteria Eksklusi : a.Klien yang dalam keadaan tidak sadar ; b.Klien Diabetes Melitus Gestasional

Analisa data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan uji *Independent Sampel T-Test.*, Penyajian data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden di RSUD Syekh Yusuf Gowa

Karateristik Responden	N	%
Umur		
a. 26-35 tahun	1	9,1
b. 46-55 tahun	5	45,5
c. 56-65 tahu	4	36,4
d. >65 tahun	1	9,1
Jenis Kelamin		
a. Laki-Laki	3	27,3
b. Perempuan	8	72,7
Total	11	100,0

Tabel 1 menunjukkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang (72,7%) sedangkan laki-laki sebanyak 3 orang (27,3%). Responden dengan kelompok umur

terbanyak pada kelompok umur 46-55 tahun dengan jumlah 5 pasien DM (45,5%) dan terendah berada pada kelompok umur 26-35 tahun dengan jumlah 1 pasien DM (9,1%) dan kelompok umur >65 tahun dengan jumlah 1 pasien DM (9,1%).

Kadar Gula Darah Pasien DM Sebelum Shalat Dhuha

Tabel 2 Distribusi Kadar Gula Darah Pasien DM Sebelum (pre-test) Shalat Dhuha di RSUD Syekh Yusuf Gowa

GDS	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	N	%	N	%	N	%
Normal	2	18,2			1	9,1
Normal Tinggi	4	36,4	6	54,5	4	36,4
Tinggi	5	45,5	5	45,5	6	54,5
Total	11	100,0	11	100,0	11	100,0

Frekuensi pre test hari I diperoleh normal sebanyak 18,2%, normal tinggi sebanyak 36,4% dan tinggi sebanyak 45,5%. Sedangkan hari II diperoleh normal tidak ada, normal tinggi sebanyak 54,5% dan tinggi sebanyak 45,5%. Adapun hari III normal sebanyak 9,1%, normal tinggi 36,4% dan tinggi sebanyak 54,5%.

Kadar Gula Darah Pasien DM Setelah Shalat Dhuha

Tabel 3 Distribusi Kadar Gula Darah Pasien DM Setelah (post-test) Shalat Dhuha di RSUD Syekh Yusuf Gowa

GDS	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	N	%	N	%	N	%
Normal	2	18,2	2	18,2	1	9,1
Normal Tinggi	2	18,2	4	36,4	4	36,4
Tinggi	7	63,6	5	45,5	6	54,5
Total	11	100,0	11	100,0	11	100,0

Frekuensi posttest hari I diperoleh normal sebanyak 18,2%, normal tinggi sebanyak 18,2% dan tinggi sebanyak 63,6%. Sedangkan hari II diperoleh normal sebanyak 18,2%, normal tinggi sebanyak 36,4% dan tinggi sebanyak 45,5%. Adapun hari III normal 9,1%, normal tinggi 36,4% dan tinggi sebanyak 54,5%.

Rata-rata kadar gula darah pre test hari pertama terdapat rerata 196,36 dan Standar deviasi 80,89, post test hari pertama terdapat rerata 212,82 dan Standar deviasi 99,43. Hari

kedua pre test terdapat rerata 199,82 dan Standar deviasi 98,11, post test hari kedua terdapat rerata 196,27 dan Standar deviasi 112,33. Hari ketiga pre test terdapat rerata 196,00 dan Standar deviasi 81,06, post test hari ketiga terdapat rerata 194,91 dan Standar deviasi 68,28.

Tabel 4 Nilai Rerata Kadar Gula Darah Pasien DM Pada Pre-test dan Post-test Shalat Dhuha di RSUD Syekh Yusuf Gowa

Hari	Pre-test		Post-test	
	Rerata	Standar deviasi	Rerata	Standar deviasi
Hari 1	196,36	80,89	212,82	99,43
Hari 2	199,82	98,11	196,27	112,33
Hari 3	196,00	81,06	194,91	68,28

Tabel 5

Distribusi Rata-rata Shalat Dhuha terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Hari 1 di RSUD Syekh Yusuf Gowa

Waktu	Rerata	Standar Deviasi	Std Error	P
Pre test	1,96	80,89	24,39	0,675
Post test	2,12	99,43	29,98	

Sumber: Data Primer

Rata-rata kadar gula darah pre test hari pertama terhadap Rerata 1,96, Standar deviasi 80,89, Std Error Rerata 24,39 dan $\rho = 0,675$ sedangkan rata-rata kadar gula darah post test hari pertama terhadap Rerata 2,12, Standar deviasi 99,43, Std Error Rerata 29,98 dan $\rho = 0,675$.

Tabel 6

Distribusi Rata-rata Shalat Dhuha terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Hari 2 di RSUD Syekh Yusuf Gowa

Waktu	Rerata	Std. Deviasi	Std. Error	P
Pre test	1,99	98,11	29,58	0,938
Post test	1,96	112,32	33,86	

Sumber: data primer

Rata-rata kadar gula darah pre test hari kedua terhadap Rerata 1,99, Standar deviasi 98,11, Std Error Rerata 29,58 dan $\rho = ,938$ sedangkan rata-rata kadar gula darah post test hari kedua terhadap Rerata 1,96, Standar deviasi 112,32, Std Error Rerata 33,86 dan $\rho = 0,938$

Tabel 7

Distribusi Rata-rata Shalat Dhuha terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Hari 3 di RSUD Syekh Yusuf Gowa

Waktu	Rerata	Std. Deviasi	Std. Error	P
Pre test	1,96	81,06	24,44	0,973
Post test	1,94	68,28	20,58	

Sumber: data primer

Rata-rata kadar gula darah pre test hari ketiga terhadap Rerata 1,96, Standar deviasi 81,06, Std Error Rerata 24,44 dan $\rho = ,973$ sedangkan rata-rata kadar gula darah post test hari ketiga terhadap Rerata 1,94, Standar deviasi 68,28, Std Error Rerata 20,58 dan $\rho = 0,973$.

Berdasarkan hasil analisis statistik uji *t test* diperoleh nilai $\rho = ,675$ untuk hari pertama, nilai $\rho = ,938$ untuk hari kedua, nilai $\rho = ,973$ untuk hari ketiga yang berarti nilai $\rho > 0,05$ atau tidak signifikan perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah melakukan shalat dhuha pada pasien diabetes melitus baik dari hari I, II, dan III.

Perubahan gaya hidup seperti diet dan kebiasaan olahraga yang salah merupakan predisposisi terjadinya resistensi insulin. Supaya kadar gula darah dapat selalu terkendali, diabetes perlu mengupayakan gaya hidup sehat yakni dengan mengatur cara makan tidak berlebihan serta meningkatkan aktivitas fisik sehingga tubuh tetap sehat dan terhindar dari komplikasi yang mungkin terjadi (2).

Latihan dengan kadar glukosa darah yang tinggi akan meningkatkan sekresi glukagon, growth hormone dan ketokelamin. Peningkatan hormon ini membuat hati lebih banyak melepas glukosa sehingga terjadi kenaikan kadar glukosa darah (9).

Berdasarkan analisa data dengan menggunakan uji *t test* kadar gula darah yang tidak stabil terkadang naik dan turun. Pada hasil penelitian ini didapatkan nilai $\rho = ,675$ untuk hari pertama, nilai $\rho = ,938$ untuk hari kedua, nilai $\rho = ,973$ untuk hari ketiga yang berarti nilai $\rho > 0,05$ atau tidak signifikan perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah melakukan shalat dhuha pada pasien diabetes melitus baik dari hari I, II, dan III.

Shalat dapat bermanfaat bagi tubuh pada setiap orang yang melakukannya. Hal ini disebabkan oleh pengaruh gerakan-gerakan yang dilakukan orang muslim dalam shalat.

Sekaligus, dapat membekali kemampuan untuk melaksanakan berbagai macam aktivitas secara kontinu. Shalat menjadi nilai terapis sebagai olah fisik terhadap sistem otot dan tulang bagi orang yang berusia lanjut, lumpuh, dan memiliki keterbatasan yang tengah menjalankan program rehabilitasi. Dalam sebuah tulisan yang dikutip oleh Syafii dari buku "Ath-Thibb an-Nabawiy" karangan Ibnu Qayyim mengatakan, "Tidak diragukan lagi bahwa shalat benar-benar di dalamnya mengandung manfaat, diantaranya dapat menjaga fisik, melelehkan cairan-cairan tubuh, disamping menjaga kesehatan iman dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Ia juga merupakan salah satu faktor yang paling bermanfaat dalam menjaga kesehatan tubuh. Bahkan ia merupakan salah satu solusi di dalam mencegah timbulnya berbagai macam penyakit kronis dan salah satu pengaktif buat tubuh, jiwa dan hati"(10)

Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٧﴾

Terjemahnya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Perlu diketahui bahwa hormon kortisol dikenal juga dengan hormon pemicu stress. Hormon ini merupakan jenis dari hormon steroid. Korteks adrenal yang berada di atas ginjal adalah penghasil dari hormon kortisol. Pada tubuh manusia setiap hari menghasilkan 40 - 80 μmol hormon kortisol. Dalam jumlah yang normal hormon ini bekerja baik pada tubuh dalam mengatur tekanan darah, kekurangan oksigen, untuk melawan rasa sakit, terjadinya infeksi, kepanasan, ataupun kedinginan, dan rasa lapar.

Ketika mengalami stress, maka tubuh akan memproduksi hormon ini di atas normal, artinya tubuh akan meningkatkan produksi hormon kortisol lebih banyak. Ketika jumlahnya dalam tubuh meningkat bukan lagi memiliki fungsi sebagai penyeimbang tubuh, tetapi akan menyebabkan permasalahan yang cukup serius dalam metabolisme tubuh.

Masalah yang akan terjadi jika kadar hormon kortisol meningkat dalam tubuh

manusia salah satunya adalah gula darah. Sifat diabetogenik merupakan salah satu sifat yang dimiliki oleh kortisol karena hormon ini menyebabkan peningkatan produksi gula atau glukosa. Jika seorang pasien yang memiliki diabetes dan melakukan terapi diet gula, akan tetapi tidak ada penurunan dalam kadar gulanya, maka sudah dipastikan pasien tersebut sedang mengalami stress, sehingga hormon kortisol meningkat dan mengganggu program diet gula yang sedang berjalan (11).

Pernyataan yang dikutip dari American Diabetes Association, menyatakan, "Hormon stress dapat mengubah kadar gula darah secara langsung (*stress hormones may also alter blood glucose levels directly*). Pada kebanyakan penderita diabetes melitus, kadar glukosa darah meningkat pada waktu stress baik fisik maupun mental, hal ini jarang terjadi pada penderita diabetes melitus tipe 1, tetapi pada diabetes tipe 2, stress mental sering meningkatkan kadar glukosa darah. Terapi relaksasi dapat membantu mengendalikan stress pada penderita diabetes melitus, terutama diabetes melitus tipe 2. Beberapa penderita diabetes melitus tipe 2 lebih sensitif terhadap hormon stress. Stress menghambat tubuh untuk melepaskan insulin sehingga memutus stress mungkin lebih membantu penderita diabetes" (9)

Sedangkan di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Andi Susilowati dkk, mengungkapkan tentang faktor risiko diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar tahun 2007. Menyatakan hasil uji antara stress dengan diabetes melitus menunjukkan bahwa pada pasien diabetes melitus banyak ditemukan penderita stress, sebesar 15,5 %; sedangkan yang tidak menderita stress lebih banyak ditemukan pada pasien yang tidak menderita diabetes melitus sebesar 90,1 %. Jadi, responden yang mempunyai stress tinggi berisiko 1,67 kali lebih besar untuk menderita diabetes melitus.

Pernyataan dari *International Diabetes Federation* dalam panduan Global untuk diabetes tipe 2 (2005), "Kebugaran psikologis merupakan *goal* penting dalam perawatan dan faktor psikososial relevan atau berhubungan langsung dengan hampir semua aspek manajemen diabetes. Terdiagnosa diabetes melitus merupakan beban psikologis jangka panjang terhadap seseorang dan keluarganya.

Menyandang diabetes melitus dapat dilihat sebagai faktor risiko tambahan untuk mengembangkan problem psikologis, dan prevalensi dari problem kesehatan mental dalam banyak individu dengan diabetes dan cenderung melebihi yang ditemukan dalam populasi umum. Fungsi psikologis yang buruk menambah penderitaan, dapat secara serius mencampuri swamanajemen diabetes melitus setiap hari, dan dihubungkan dengan hasil pengobatan yang buruk dan biaya tinggi”.

Dengan melakukan shalat, penderita diabetes melitus diharapkan dapat memperoleh manfaat baik secara fisik maupun psikologis dari shalat. Seperti referensi yang dikutip dari buku “ESQ power (2006)” bahwa shalat adalah ibadah bagi umat muslim, kombinasi gerak (fisik), emosi (rasa), dan hati (spiritual).

Namun demikian, bukan berarti penderita diabetes mellitus yang telah melakukan shalat fardu dan sunah, penyakit diabetes melitus yang diderita akan langsung sembuh. Sudah tentu, melakukan aktivitas shalat yang teratur harus diikuti pengaturan diet yang tepat. Harus diingat lagi, bahwa pengobatan diabetes melitus meliputi pengaturan diet, olahraga/aktivitas fisik, obat dan pendidikan tentang diabetes melitus itu sendiri yang dilakukan secara teratur¹⁰.

Pantaslah, bila para ilmuwan pada abad-abad kemudian memberikan kesaksian. Antara lain:

Prof. Dr. Vonschreber, Belanda (1761). Gerakan-gerakan shalat menurut agama Islam adalah suatu cara untuk memperoleh kesehatan dalam pengertian yang luas sekali; mencakup semua gerakan dengan tujuan untuk mempertinggi daya prestasi tubuh. Dalam agama Islam, setiap hari lima kali dilaksanakan cara shalat yang demikian itu. Gerakan badan yang demikian, menghasilkan tubuh kita mendapatkan bentuk yang bagus dan sekaligus menjadi lembut dan lincah, di samping mudah bergerak, serta menambah kekuatan dan daya tahan. Prof. Dr.Kohlrasch & Prof. Dr. Leube, Jerman. Gerakan-gerakan dalam shalat Islam mengurangi dan mengentengkan penyakit jantung, seperti penyakit dari klep-klep bilik jantung, otot-otot jantung, pembuluh darah angina pectoris (dada sakit, sesak, dan tertekan), penyumbatan urat-urat darah, kaki menjadi bengkak (edema) karena penyakit jantung,

penyakit paru-paru seperti bronkitis, asma, radang tulang rusuk, tuberkulosis, penyakit seperti maag yang membesar, sembelit, penyakit empedu, serta penyakit-penyakit pembawaan, seperti asma, kegemukan, diabetes, dan rematik (12).

Seseorang yang sering kali melakukan sujud dalam shalat akan mendapatkan ketenangan dalam menjalani hidup. Akan tetapi, bagi seseorang yang tidak rajin bersujud, ketika ditimpa kesusahan, kesedihan, kesengsaraan, kebimbangan, dan kebingungan, ia tidak akan menemukan tempat yang paling sejati sebagai sandaran dan pengobatan duka lara. Maka, tak heran jika dikatakan bahwa air mata yang mengalir akibat duka lara dapat membutakan mata, sedangkan duka lara juga akan menghancurkan urat saraf(13).

Tentunya, hal itu akan terjadi pada seseorang yang mengalami penderitaan cukup panjang. Seseorang yang menderita berkepanjangan akibat tidak mampu mengatasi masalah, dalam dunia medis-psikologis, lazimnya dianggap mengalami stres. Stres merupakan gejala psikis seseorang dalam merespons perubahan lingkungan yang negatif dan berkaitan dengan dirinya. Seseorang mesti memahami terlebih dahulu mengenai dampak ketenangan dan ketidaktenangan terhadap mental dan fisiknya. Ketenangan dan ketidaktenangan jiwanya bisa berpengaruh terhadap kesehatan tubuh dan mentalnya. Artinya, jiwa yang tidak tenang cenderung menimbulkan penyakit pada fisiknya, sedangkan jiwa yang tenang akan menyehatkan fisiknya.

Tendapat tersebut didukung oleh hasil penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Larson dan ilmuan lainnya. Mereka mendapati fakta bahwa orang-orang yang sering kali mengikuti kegiatan agama, seperti melakukan sujud dalam shalat, relatif tidak mengalami gangguan jiwa yang dapat mendorong mereka agar melakukan bunuh diri. Sebab mereka mampu menghadirkan ketenangan ketika menghadapi masalah.

Agama Islam memerintahkan kepada semua orang agar bersujud memohon ampunan, petunjuk, dan pertolongan kepada Allah Swt. ketika menghadapi masalah. Seseorang yang selalu mengingat-Nya dan memohon pertolongan kepada-Nya tidak akan selamanya

akan larut dalam kesedihan. Bahkan, seseorang yang menderita dapat dipastikan dalam waktu singkat, penderitaannya akan sirna saat ia melakukan sujud dalam shalat secara ikhlas dan khusyuk (13).

Setiap peristiwa yang kita alami, bila disertai dengan intensitas emosi yang tinggi, maka akan sangat membekas dalam pikiran bawah sadar. Untuk itu, kita harus bersungguh-sungguh dalam setiap melakukan shalat (14).

Sebagaimana perkataan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, “Hal ini dapat dirasa dan sudah teruji kebenarannya. Sebab, berapa banyak orang yang tertimpa musibah kemudian bermunajat kepada Allah dan meratap di hadapan-Nya, lalu Allah menganugerahkan kesembuhan. Berapa banyak orang yang dilanda kesusahan kemudian mengangkat kedua tangannya dengan penuh pengharapan, maka Allah menghilangkan kesusahannya. Berapa banyak orang sakit yang para dokter bingung mendiagnosis penyakitnya, begitu pula obat-obat tradisional juga tidak mampu menyembuhkannya, namun kemudian ia berdoa kepada Allah dengan penuh khusyuk dan jiwa penuh harap, maka Allah menyembuhkannya dan menganugerahkan kesehatan kepadanya.”

Memang itulah keajaiban doa. Dengan doa, seorang hamba bisa meraih kenikmatan dunia dan akhirat. Oleh karena itu, barang siapa yang diberi taufik Allah untuk banyak berdoa serta selalu melantunkannya dan menjaga adab-adabnya, maka bergembiralah dengan dekatnya jawaban dan akan datangnya kelapangan (15)

Selain stres, termasuk juga cara shalat yang tidak benar yang menjadi penyebab tidak signifikan perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah shalat dhuha pada pasien diabetes melitus. Agar bisa mendalami hasil yang diperoleh setelah mendirikan shalat, dalam

pengertian mempelajari, memahami, dan menerapkan di kehidupan kita demi mendapatkan kemenangan besar berupa kesehatan prima dari generasi ke generasi, maka kami sajikan makna dasar dari mendirikan shalat untuk mendapatkan manfaat yang tidak hanya untuk kesehatan spiritual dan jasmani.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada hasil penelitian ini didapatkan nilai $\rho = 0,675$ untuk hari pertama, nilai $\rho = 0,938$ untuk hari kedua, dan nilai $\rho = 0,973$ untuk hari ketiga, yang berarti nilai $\rho > 0,05$ atau tidak signifikan perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah melakukan shalat dhuha pada pasien diabetes melitus di RSUD Syekh Yusuf Gowa. Diharapkan Penelitian ini memberikan informasi terkait perawatan spiritual Islam dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya penerapan shalat dhuha dalam menurunkan kadar gula darah penderita DM. Disamping itu, pasien yang mengalami diabetes melitus agar tetap melakukan terapi diet, obat dan olahraga/latihan fisik salah satunya adalah shalat, baik itu shalat fardu maupun shalat sunah, karena shalat dapat bermanfaat bagi tubuh pada setiap orang yang melakukannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memberikan ucapan terima kasih kepada 1) Allah SWT beserta Rasulullah dan para sahabat-sahabatnya, Kedua orang tua ananda beserta Keluarga Besar 2) Terima kasih kepada Universitas Muslim Indonesia Ketua Yayasan dan Rektor, LP2S, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia dan seluruh wakil dekan dan staf Fakultas Kesehatan Masyarakat. Seluruh dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Semoga Allah SWT memberikan kesehatan dan balasan pahala yang tak terduga amin ya robbalamin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bustan MN. *Epidemiologi Penyakit Menular*. 2nd ed. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
2. Indriyani P, Supriyatno H, Santoso A. *Nurse Media Journal of Nursing*. Nurse Media J Nurs [Internet]. 2010;1(2):89–99. Available from: <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/717/586>
3. RI KK. *Infodatin pusat data dan informasi kementerian RI*. Jakarta Selatan; 2014.
4. Tarwoto. *Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Endokrin*. Jakarta: Trans Info Media; 2012.
5. RI KK. *Riset kesehatan Dasar 2013*. Jakarta Selatan; 2013.
6. Jifari MB. *Agar Shalat tak Sia-sia*. Solo: Pustaka Iltizam; 2007.
7. Shibagh MB. *Agar Shalat Terasa Nikmat*. Surakarta: Navida; 2011.

8. Rachman O. The Science of Shalat. Jakarta Selatan: Qultum Media; 2011.
9. Brunner, Suddarth. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. 8th ed. Jakarta: EGC; 2002.
10. Ghoffar M. Salat Olahraga Ampuh untuk Diabetes Mellitus. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2012.
11. Latif II. Mukjizat Shalat Malam. Bogor: Pustaka Makmur; 2014.
12. Wratzongko M. Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia. Bandung: Mizania; 2015.
13. Arif M. Sujud sebagai Terapi Berbagai Gangguan Kesehatan. Yogyakarta: Najah; 2012.
14. Irsyad M. Raih Khusyuk dengan Hipnoshalat. Yogyakarta: Bening; 2011.
15. Hamman H. Terapi dengan Ibadah. Solo: Aqwam; 2013.