



## Integrasi Prinsip Syariah dalam Pencegahan Diabetes Mellitus

Hengki Januardi<sup>1</sup>, Ade Sri Wahyuni<sup>2</sup>, Andy Riski Pratama<sup>3</sup>, Yulia Ningsih<sup>4</sup>,  
Rio Rahmat Yusran<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Jl. Tan Malaka, Bukit Canggih Kayu Ramang, Kec. Guguk Panjang, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat 26138

Korespondensi penulis: [hengkijanuardijmz@gmail.com](mailto:hengkijanuardijmz@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to examine diabetes mellitus from an Islamic spiritual perspective, as well as how the concept of a harmonious family and the teachings of the Qur'an can be implemented as part of healing and prevention efforts. This study uses a qualitative method based on libraries by examining primary and secondary sources in the form of the Qur'an, hadith, health literature, and the thoughts of scholars. The results of the study indicate that diabetes mellitus is a metabolic disorder characterized by increased blood glucose levels due to insulin disorders. From an Islamic perspective, one of the causes of this disease is excessive stress, an unbalanced diet, and a lack of self-control, all of which are forms of the physical and spiritual world. The Qur'an provides a solution through a spiritual approach such as dhikr, fasting, and honey consumption. In the context of Islamic law, maintaining health is part of maqāṣid al-syarī'ah, especially in maintaining the soul (ḥifz al-nafs) and maintaining religion (ḥifz al-dīn), because a healthy body is needed to carry out worship perfectly. Therefore, efforts to cure and prevent diabetes through a spiritual approach are not only medical and psychological, but also a sharia obligation that has worship value. This study confirms that a holistic approach between medical, spiritual, and Islamic law can provide a positive contribution in dealing with chronic diseases such as diabetes mellitus.*

**Keywords:** *Healing, Diabetes, Islam*

**Abstrak.** *Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penyakit diabetes mellitus dari perspektif spiritual Islam, serta bagaimana konsep keluarga sakinah dan ajaran Al-Qur'an dapat diimplementasikan sebagai bagian dari upaya penyembuhan dan pencegahan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis pustaka (library research) dengan menelaah sumber-sumber primer dan sekunder berupa Al-Qur'an, hadis, literatur kesehatan, serta pemikiran ulama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diabetes mellitus merupakan gangguan metabolisme yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah akibat gangguan insulin. Dalam perspektif Islam, salah satu penyebab munculnya penyakit ini adalah stres berlebihan, pola makan tidak seimbang, serta kurangnya kontrol diri, yang semuanya merupakan bentuk ketidakseimbangan jasmani dan ruhani. Al-Qur'an memberikan solusi melalui pendekatan spiritual seperti dzikir, puasa, konsumsi madu. Dalam konteks hukum Islam, menjaga kesehatan merupakan bagian dari maqāṣid al-syarī'ah, khususnya dalam menjaga jiwa (ḥifz al-nafs) dan menjaga agama (ḥifz al-dīn), karena tubuh yang sehat diperlukan untuk melaksanakan ibadah dengan sempurna. Oleh karena itu, upaya penyembuhan dan pencegahan diabetes melalui pendekatan spiritual tidak hanya bersifat medis dan psikologis, tetapi juga merupakan kewajiban syar'i yang bernilai ibadah. Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan holistik antara medis, spiritual, dan hukum Islam dapat memberikan kontribusi positif dalam menghadapi penyakit kronis seperti diabetes mellitus.*

**Kata kunci:** *Penyembuhan, Diabetes, Islam*

### 1. LATAR BELAKANG

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna, diberi keistimewaan berupa akal untuk berpikir dan hati untuk merasakan. Dalam pandangan Islam, manusia diciptakan tidak hanya sebagai makhluk jasmani, namun juga sebagai makhluk ruhani. Kedua dimensi ini—lahiriyah dan batiniyah—harus dijaga keseimbangannya agar manusia dapat menjalani kehidupannya dengan utuh. Dalam QS. At-Tin ayat 4, Allah SWT berfirman, “Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,” menunjukkan betapa mulianya kedudukan manusia di antara makhluk lainnya.

Keseimbangan antara dimensi fisik dan spiritual menjadi penting karena kehidupan manusia dipenuhi berbagai ujian dan cobaan, baik yang bersifat jasmani maupun rohani. Ketika menghadapi persoalan hidup, sebagian orang mampu menghadapinya dengan tenang karena memiliki kekuatan iman dan spiritual yang kokoh. Mereka menyerahkan segala sesuatu kepada Allah SWT sebagai bentuk tawakkal dan keyakinan bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari takdir-Nya. Sebagaimana tertuang dalam QS. Al-Baqarah ayat 156: "Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali", kalimat *istirja'* ini menjadi bentuk spiritualitas dalam menghadapi musibah.

Dalam konteks kesehatan, Islam memandang sehat sebagai keadaan yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, tidak hanya terbatas pada jasmani. Kesehatan batiniah—meliputi jiwa, mental, dan spiritual—merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh. World Health Organization (WHO, 1984) pun mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera secara fisik, mental, sosial, dan spiritual, bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan. Sementara itu, Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 juga menekankan pentingnya kesejahteraan jiwa dan sosial sebagai prasyarat kehidupan yang produktif.

Permasalahan psikis sering kali menjadi gangguan yang tersembunyi namun berdampak besar. Isep Zaenal Arifin dalam Wulur (2015) menekankan bahwa kesehatan psikis tak kalah penting dari kesehatan fisik, sebab keduanya saling berkaitan. Gangguan fisik dapat memicu gangguan jiwa (psikosomatis) dan sebaliknya, gangguan kejiwaan dapat memengaruhi kondisi fisik seseorang. Oleh karena itu, pendekatan terhadap masalah kesehatan harus bersifat holistik—meliputi pengobatan medis dan pendekatan spiritual atau religius.

Salah satu bentuk penyakit yang memerlukan pendekatan demikian adalah diabetes mellitus. Penyakit ini tidak hanya memberikan dampak secara fisik, namun juga memengaruhi psikologis dan spiritual penderita. Ulkus diabetikum, misalnya, merupakan komplikasi serius dari diabetes yang tidak hanya menimbulkan rasa sakit tetapi juga tekanan batin yang mendalam. Luka yang tidak kunjung sembuh membuat penderita mengalami keputusasaan, ketergantungan, bahkan kecemasan berkepanjangan, yang pada akhirnya memperparah kondisi kesehatannya.

Fenomena ini menjadi perhatian global, karena diabetes bukan lagi penyakit yang hanya menyerang kalangan tertentu, tetapi telah menjadi ancaman nyata di berbagai lapisan masyarakat. Data empiris menunjukkan bahwa penyakit ini dapat menyerang siapa saja, baik anak-anak, dewasa, lansia, hingga ibu hamil. Gaya hidup modern yang tidak sehat, pola makan

yang berlebihan, dan minimnya aktivitas fisik menjadi faktor utama meningkatnya kasus diabetes, terutama di kawasan Asia yang sedang mengalami transformasi budaya dan ekonomi.

Diabetes mellitus merupakan gangguan metabolisme kronis yang disebabkan oleh kegagalan tubuh dalam memproduksi atau menggunakan insulin secara efektif. Akibatnya, kadar glukosa dalam darah meningkat dan memicu berbagai komplikasi yang membahayakan. Menurut Kusuma (1982), penyakit ini berkaitan erat dengan gangguan proses kimiawi dalam tubuh terkait penggunaan karbohidrat, lemak, dan protein, yang pada akhirnya merusak berbagai sistem organ tubuh apabila tidak ditangani secara tepat.

Insulin, sebagai hormon yang dihasilkan oleh pankreas, berperan vital dalam mengatur kadar gula darah. Ketidakseimbangan insulin menyebabkan akumulasi glukosa dalam darah, yang ditandai dengan gejala klasik seperti poliuria (sering buang air kecil), polidipsia (sering haus), dan polifagia (sering lapar). Tanpa pengendalian yang baik, diabetes dapat menyebabkan komplikasi serius seperti kerusakan pembuluh darah, gagal ginjal, bahkan amputasi.

Islam sebagai agama yang sempurna memberikan perhatian besar terhadap pola hidup sehat dan konsumsi makanan yang halal dan thayyib. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 168: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan...” Ayat ini tidak hanya menekankan kehalalan makanan, tetapi juga kualitas dan manfaatnya terhadap tubuh. Makanan yang thayyib bermakna sehat, bermanfaat, dan tidak membahayakan.

Syekh Ar-Raghib al-Isfahani menjelaskan bahwa makanan yang halal harus pula thayyib agar tidak menimbulkan penyakit. Artinya, dalam Islam, aspek preventif terhadap penyakit sudah menjadi bagian dari ajaran dasar, termasuk dalam hal menjaga pola makan. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa makanan dan gaya hidup merupakan kunci utama dalam mencegah diabetes dan penyakit-penyakit lainnya.

Ulama dan cendekiawan Muslim juga telah membahas pentingnya kesehatan dalam karya-karya mereka. Ijtihad mereka menjadi dasar bagi pengembangan ilmu kedokteran Islam yang holistik dan humanistik. Dalam konteks modern, pendekatan integratif antara ilmu kedokteran dan nilai-nilai Islam menjadi semakin relevan, terutama dalam memberikan ketenangan jiwa bagi penderita penyakit kronis seperti diabetes. Penelitian-penelitian ilmiah pun diarahkan tidak hanya pada aspek medis, tetapi juga pada pendekatan religius yang memberikan harapan dan semangat hidup bagi pasien.

Oleh karena itu, penting untuk menggali pendekatan spiritual dalam penyembuhan diabetes mellitus. Islam tidak hanya menganjurkan umatnya untuk berobat, tetapi juga menguatkan hati melalui sabar, doa, dan ikhtiar. QS. Al-Baqarah ayat 177 menyebutkan bahwa

orang-orang yang sabar dalam penderitaan adalah orang yang benar imannya. Konsep ini menjadi dasar bahwa kesembuhan tidak hanya bergantung pada obat, tetapi juga pada ketenangan batin dan keyakinan kepada Allah SWT.

Realitas ini menunjukkan bahwa penyembuhan penyakit diabetes tidak dapat dilepaskan dari dimensi keimanan. Penyakit merupakan ujian yang harus dihadapi dengan sabar dan tawakkal. Dalam kondisi seperti ini, pendekatan spiritual menjadi kekuatan utama dalam memperkuat mental dan menumbuhkan optimisme. Pasien yang memiliki ketenangan batin akan lebih kuat menghadapi penyakitnya dan lebih terbuka terhadap pengobatan medis maupun terapi religius.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis memandang pentingnya sebuah penelitian yang mengkaji perspektif Islam dalam penyembuhan penyakit diabetes mellitus. Di tengah semakin meningkatnya jumlah penderita dan belum ditemukannya penyembuhan secara total melalui medis, pendekatan keislaman dapat menjadi alternatif pendukung dalam proses pemulihan fisik dan psikis. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kontribusi ajaran Islam dalam membantu penyembuhan penyakit diabetes, terutama dalam dimensi spiritual dan perilaku hidup sehat.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (library research). Pendekatan ini digunakan untuk menggali secara mendalam sumber-sumber tertulis yang relevan dengan pokok bahasan, yakni penyembuhan penyakit diabetes mellitus dalam perspektif Islam. Penelitian kualitatif pada dasarnya bertujuan untuk memahami makna di balik fenomena, pola-pola, serta gejala-gejala yang muncul dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menghasilkan data deskriptif berupa narasi yang bersumber dari tulisan, pendapat para ahli, dan interpretasi terhadap teks keagamaan yang berhubungan dengan kesehatan, khususnya diabetes mellitus. Sebagaimana ditegaskan oleh Moleong (2001), pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menangkap makna yang tersembunyi dalam teks serta memahami konteks kehidupan manusia secara holistik dan mendalam dalam latar alamiahnya.

Sumber data dalam penelitian ini sepenuhnya diperoleh melalui studi kepustakaan, baik berupa data primer maupun data sekunder. Data primer mencakup sumber-sumber utama seperti Al-Qur'an, tafsir ayat-ayat yang membahas tentang makanan, kesehatan, dan kehidupan manusia, serta literatur inti yang menjelaskan tentang penyakit diabetes mellitus dari sudut pandang keislaman maupun medis. Sementara itu, data sekunder berupa buku, artikel ilmiah,

jurnal, dan dokumen lain yang relevan dan mendukung pemahaman terhadap tema penelitian ini. Sumber-sumber tersebut dipilih berdasarkan relevansi isi dan otoritas keilmuannya sehingga dapat menunjang validitas data yang diolah dan dianalisis. Dalam konteks penelitian ini, peneliti tidak hanya membaca dan mengutip secara tekstual, tetapi juga mengkaji secara kritis keterkaitan antar sumber untuk membentuk sintesis yang utuh dan ilmiah.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu membaca secara intensif, mengklasifikasikan informasi ke dalam tema-tema atau bab yang sesuai, serta melakukan analisis yang mendalam terhadap isi bacaan. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan analisis deskriptif untuk memaparkan dan menafsirkan fakta, konsep, dan pemikiran yang ditemukan dalam sumber-sumber tersebut. Metode analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan berbagai gagasan atau argumen tokoh dan literatur yang dikaji agar dapat dipahami secara logis dan rasional. Proses ini mencakup pemilahan informasi, penarikan kesimpulan sementara, dan penyusunan kembali pemikiran-pemikiran yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan peneliti menyusun argumen yang utuh, sistematis, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Pengertian Diabetes Mellitus**

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat gangguan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Kondisi ini dapat terjadi karena defisiensi absolut maupun relatif dari hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas. Hiperglikemia yang terjadi secara kronis dapat menyebabkan kerusakan sistemik, terutama pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah, sebagaimana dijelaskan oleh Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI, 2015). Definisi ini diperkuat oleh Price A. Sylvia (2004) yang menyatakan bahwa diabetes mellitus merupakan gangguan metabolik yang kompleks dan bersifat heterogen, yang ditandai dengan hilangnya toleransi tubuh terhadap karbohidrat. American Diabetes Association (ADA, 2005) menambahkan bahwa diabetes adalah sekelompok gangguan metabolik dengan karakteristik utama hiperglikemia, akibat gangguan pada fungsi insulin. Dalam kehidupan sehari-hari, diabetes sering dikenal dengan istilah penyakit gula atau kencing manis, karena kadar gula dalam darah yang tinggi turut keluar melalui urin. Normalnya, glukosa dalam darah dimanfaatkan tubuh menjadi energi melalui bantuan insulin, namun pada penderita diabetes, proses ini terganggu sehingga terjadi akumulasi gula dalam darah dan air seni.

## **Etiologi Diabetes Mellitus**

Penyebab diabetes mellitus sangat kompleks dan dapat melibatkan berbagai faktor, baik genetik maupun lingkungan. Faktor genetik menjadi penyumbang utama pada mayoritas kasus, terutama pada diabetes mellitus tipe 1 (IDDM) dan tipe 2 (NIDDM). Price A. Sylvia (2014) menjelaskan bahwa penyakit ini dapat berawal dari kerusakan autoimun terhadap sel-sel beta pankreas yang memproduksi insulin, yang secara bertahap merusak kemampuan tubuh untuk mengatur kadar glukosa darah. Selain itu, faktor non-genetik juga memiliki peran signifikan. Infeksi virus seperti rubella, hepatitis, dan coxsackie, gangguan nutrisi, konsumsi alkohol, stres berkepanjangan, serta penggunaan obat-obatan tertentu dapat memicu respons imun yang merusak sel beta pankreas. Kombinasi antara kecenderungan genetik dan pengaruh lingkungan inilah yang menjadikan diabetes sebagai penyakit yang multifaktorial.

## **Patofisiologi Diabetes**

Secara fisiologis, tubuh manusia memerlukan energi yang bersumber dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak. Karbohidrat dipecah menjadi glukosa yang kemudian dibakar dalam sel melalui proses metabolisme untuk menghasilkan energi. Proses ini sangat bergantung pada hormon insulin yang berfungsi memasukkan glukosa ke dalam sel tubuh. Menurut Suyono (2009), pada penderita diabetes, insulin tidak dapat berfungsi secara normal baik karena resistensi insulin maupun kelainan pada sel tubuh yang menghambat glukosa masuk ke dalam sel. Akibatnya, glukosa tetap berada dalam darah dan tidak dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai sumber energi. Inilah yang menyebabkan kadar glukosa darah meningkat secara abnormal, yang dikenal dengan kondisi hiperglikemia. Proses patologis ini merupakan inti dari gangguan metabolisme pada diabetes mellitus.

## **Klasifikasi Diabetes Mellitus**

Diabetes mellitus diklasifikasikan ke dalam beberapa tipe utama berdasarkan penyebab dan karakteristik klinisnya. Pertama, DM Tipe 1, yang terjadi akibat kerusakan sel beta pankreas secara autoimun, sehingga tubuh tidak mampu memproduksi insulin. Kedua, DM Tipe 2, yang ditandai dengan resistensi insulin serta gangguan pada sekresi insulin, biasanya terkait dengan obesitas dan gaya hidup tidak sehat. Ketiga, Malnutrition Related Diabetes Mellitus (MRDM), yang disebabkan oleh malnutrisi dan defisiensi protein kronis dalam jangka panjang. Keempat, Diabetes Gestasional, yaitu diabetes yang muncul selama masa kehamilan dan dapat berisiko bagi ibu maupun janin. Terakhir, ada Diabetes tipe lain, yang berkaitan dengan sindroma atau kondisi medis tertentu, seperti gangguan pankreas, kelainan hormonal,

efek samping obat, atau faktor genetik spesifik. Setiap jenis diabetes ini memerlukan pendekatan penanganan yang berbeda dan menyesuaikan dengan kondisi individu penderita.

### **Gambaran Klinis Diabetes Mellitus**

Gejala klinis diabetes mellitus dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu keluhan klasik dan keluhan tambahan. Keluhan klasik meliputi penurunan berat badan yang drastis, rasa lemah dan cepat lelah, poliuria (sering buang air kecil terutama malam hari), polidipsia (sering haus), dan polifagia (nafsu makan meningkat). Penurunan berat badan terjadi karena tubuh tidak mampu menggunakan glukosa sebagai sumber energi, sehingga jaringan lemak dan otot digunakan sebagai alternatif. Sementara itu, keluhan lain yang sering dijumpai adalah gangguan penglihatan, kesemutan atau rasa kebas pada ekstremitas, gatal-gatal, infeksi kulit berulang, hingga gangguan fungsi seksual dan keputihan pada wanita. Gejala-gejala ini dapat berkembang secara perlahan dan seringkali tidak disadari oleh penderita, sehingga diagnosis sering terlambat dilakukan.

### **Gula Darah dan Peran Aktivitas Fisik**

Gula darah merupakan glukosa yang bersirkulasi dalam darah dan menjadi sumber energi utama tubuh. Kadar gula darah dikendalikan oleh mekanisme hormon, terutama insulin dan glukagon, yang diproduksi oleh pankreas. Jika kadar gula dalam darah tinggi, insulin akan dilepaskan untuk membantu sel menyerap glukosa dan menyimpannya sebagai glikogen di hati. Sebaliknya, jika kadar gula darah menurun, glukagon akan memicu pemecahan glikogen menjadi glukosa untuk digunakan tubuh. Gangguan pada sistem ini menyebabkan diabetes, baik karena kekurangan insulin (tipe 1) atau karena resistensi insulin (tipe 2). Dalam pengelolaan diabetes, aktivitas fisik berperan penting karena mampu meningkatkan sensitivitas insulin dan mempercepat pemakaian glukosa oleh otot, sehingga kadar gula darah dapat dikendalikan lebih baik. Selain itu, olahraga teratur membantu mencegah komplikasi, menurunkan berat badan, memperbaiki profil lipid, dan menstabilkan tekanan darah (Ilyas, 2013).

### **Stres sebagai Pemicu Diabetes Menurut Al-Qur'an**

Diabetes tidak hanya dipahami sebagai gangguan metabolisme secara medis, namun dalam perspektif Al-Qur'an, penyebabnya dapat bersumber dari tekanan psikologis seperti stres berlebihan. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 155 tentang berbagai ujian kehidupan berupa rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, yang ditujukan untuk menguji kesabaran manusia. Tafsir ayat ini menekankan bahwa ujian yang diberikan Allah bersifat ringan jika dibandingkan dengan ganjaran kesabaran dan keikhlasan dalam menghadapinya (Shihab, 2009). Stres menjadi salah satu bentuk ujian hidup yang, bila

tidak dikelola dengan baik, dapat memicu gangguan kesehatan, termasuk diabetes mellitus. Hans Selye menyebut stres sebagai respons non-spesifik tubuh terhadap tuntutan eksternal yang diterima, di mana komponen utama stres terdiri dari faktor eksternal (tekanan) dan internal (respons tubuh). Dalam hal ini, stres bukan semata-mata tentang apa yang terjadi, tetapi bagaimana individu menilai dan meresponsnya. Respons negatif terhadap tekanan hidup dapat memicu gangguan fisik seperti gangguan saraf, hipertensi, bahkan melemahkan sistem imun yang menjadi salah satu penyebab tidak langsung timbulnya penyakit diabetes (Mustamir, 2008).

### **Perspektif Al-Qur'an tentang Reaksi Tubuh terhadap Stres**

Dalam Al-Qur'an, konsep stres sebagai ujian atau cobaan memiliki dua sisi: dapat menjadi pemicu semangat atau sumber kehancuran bila tidak dikendalikan. Jika seseorang gagal dalam mengelola stres dan menghadapi tekanan secara positif, maka ketidakseimbangan emosi akan memengaruhi sistem endokrin dan saraf, termasuk regulasi insulin. Stres yang berlangsung lama dapat mengganggu fungsi metabolisme tubuh dan memperburuk kadar gula darah, sebagaimana dijelaskan dalam psikologi dan kedokteran modern. Hal ini menunjukkan korelasi antara ajaran Al-Qur'an dengan sains kontemporer, di mana stres yang tidak dikelola dengan baik akan mengakibatkan gangguan homeostasis dalam tubuh. Ujian dalam hidup yang sebenarnya ditujukan untuk meningkatkan kematangan spiritual dan emosional justru menjadi penyebab penyakit jika tidak disikapi dengan sabar dan tawakkal. Oleh karena itu, dalam konteks ini, kesabaran dan keimanan yang kuat berperan besar dalam menjaga kestabilan psikologis dan kesehatan jasmani, termasuk dalam pencegahan diabetes mellitus.

### **Pola Makan Berlebih dalam Pandangan Al-Qur'an**

Selain stres, faktor penting lainnya yang disebut dalam Al-Qur'an sebagai penyebab timbulnya penyakit adalah kebiasaan makan yang berlebihan. Dalam Surah Al-A'raf ayat 31, Allah SWT memerintahkan umat manusia untuk makan dan minum secukupnya, serta melarang berlebih-lebihan karena perbuatan tersebut tidak disukai oleh-Nya. Larangan ini tidak hanya bernilai spiritual tetapi juga merupakan bentuk preventif terhadap penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus. Makan berlebihan tanpa mempertimbangkan nilai gizi menyebabkan akumulasi energi dalam tubuh yang tidak digunakan dan akhirnya berdampak pada resistensi insulin. Kebiasaan ini, jika dilakukan terus-menerus, dapat diturunkan secara perilaku kepada keturunan, sehingga memunculkan diabetes tipe genetik. Makanan yang dikonsumsi juga harus memenuhi kriteria halal dan baik (halalan thayyiban), tidak hanya dari sisi kehalalan syariat, tetapi juga dari sisi keamanan dan kebersihan. Dalam konteks ini, Al-

Qur'an tidak sekadar menuntun akhlak konsumsi, tetapi juga memandu umat Islam dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup.

### **Makanan Halal dan Gaya Hidup Sehat**

Makanan halal dalam Islam mencakup bukan hanya kehalalan zatnya, tetapi juga cara memperolehnya serta kandungan manfaatnya bagi tubuh. Allah menghalalkan makanan yang baik (*thayyib*) dan melarang makanan yang membahayakan tubuh, baik dari zat maupun cara perolehannya. Menurut Quraish Shihab (2009), makanan haram terbagi dua, yakni haram karena zatnya seperti bangkai, darah, dan babi, serta haram karena faktor eksternal seperti makanan hasil curian atau penipuan. Makanan yang halal dan *thayyib* mendorong tubuh bekerja optimal, menjaga metabolisme tetap seimbang, dan mencegah penyakit seperti diabetes. Di sisi lain, gaya hidup yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, minimnya aktivitas fisik, serta kebersihan lingkungan yang terabaikan, menjadi faktor risiko lain dalam perkembangan penyakit. Oleh karena itu, Islam sangat menekankan pentingnya kebersihan diri dan lingkungan sebagai bentuk perlindungan terhadap berbagai penyakit, termasuk infeksi yang dapat memperburuk kondisi diabetes. Ajakan menjaga pola hidup sehat ini sesuai dengan ajaran Islam tentang *taharah* (kesucian) dan *hifzh al-nafs* (menjaga jiwa) dalam *maqashid al-syari'ah*.

### **Peran Olahraga dan Kebersihan bagi Penderita Diabetes**

Olahraga menjadi bagian integral dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes. Aktivitas fisik membantu tubuh menggunakan glukosa sebagai energi dan meningkatkan sensitivitas terhadap insulin. Menurut Mayulis (2008), pada saat seseorang berolahraga, tubuh akan menggunakan glukosa darah sebagai sumber energi utama, yang kemudian diikuti oleh glikogen dan asam lemak bebas dari jaringan adiposa. Bagi penderita diabetes, olahraga membantu menurunkan kadar glukosa darah, meningkatkan profil lipid, memperbaiki tekanan darah, dan menjaga kebugaran kardiovaskular. Namun, latihan fisik harus dilakukan secara teratur dan disesuaikan dengan kondisi metabolik penderita, agar tidak memicu komplikasi seperti hiperglikemia atau ketoasidosis. Selain itu, kebersihan tubuh sangat penting, karena penderita diabetes lebih rentan terhadap infeksi. Infeksi ringan yang biasa tidak berbahaya bagi orang sehat dapat berkembang menjadi infeksi serius bagi penderita diabetes, terutama pada organ-organ seperti kaki, mulut, dan saluran kencing. Oleh karena itu, menjaga kebersihan merupakan bagian dari ikhtiar menjaga kesehatan dan bentuk nyata pengamalan nilai-nilai Islam.

### **Refleksi Gaya Hidup Modern dan Solusi Islami**

Kemajuan di bidang medis memang telah menghadirkan berbagai obat untuk mengendalikan diabetes, namun ketergantungan pada obat-obatan kimia dalam jangka panjang justru dapat menimbulkan efek samping bagi organ vital seperti ginjal. Sebagaimana diungkapkan oleh Mistra (2005), obat kimia ibarat pedang bermata dua, menyembuhkan satu sisi namun dapat merusak sisi lainnya. Dalam konteks ini, kembali kepada gaya hidup sehat dan alami menjadi solusi ideal. Pola hidup masa kini yang lebih banyak bergantung pada makanan olahan, berpengawet, dan serba instan telah menjauhkan manusia dari makanan alami yang menyehatkan. Berbeda dengan zaman dahulu yang lebih mengandalkan bahan alami dan teknik pengawetan tradisional, masyarakat modern lebih mengedepankan kepraktisan dibandingkan nilai gizi. Islam, melalui tuntunan Al-Qur'an dan sunnah, memberikan landasan kuat untuk hidup sehat secara holistik, tidak hanya melalui pengaturan konsumsi makanan, tetapi juga pengelolaan stres, menjaga kebersihan, serta menjaga keseimbangan antara jasmani dan ruhani. Dengan kembali kepada ajaran Islam yang menyeluruh, umat Muslim diharapkan mampu menghindari dan mengelola penyakit diabetes dengan lebih baik, bukan hanya sebagai upaya medis, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan amanah menjaga tubuh yang dianugerahkan Allah SWT.

### **Dzikir sebagai Terapi Spiritual dalam Pengobatan Diabetes**

Dzikir dalam Islam bukan sekadar ritual lisan, tetapi merupakan bentuk kesadaran dan penghayatan terhadap kehadiran serta kebesaran Allah SWT. Secara etimologis, dzikir berarti menyebut atau mengingat, sedangkan secara terminologis ia merujuk pada kesadaran mendalam kepada Allah yang Maha Menyembuhkan. Dalam konteks pengobatan diabetes, dzikir berfungsi sebagai terapi spiritual yang berdampak langsung pada kondisi psikis dan jasmani seseorang. Mustamir menyatakan bahwa dzikir mampu membangun koneksi ruhani yang kuat antara manusia dengan Tuhannya, menjadikan hati tenteram dan pikiran tenang (Syukur, 2007). Al-Qur'an menegaskan dalam Surah Asy-Syu'ara ayat 80 bahwa hanya Allah-lah yang menyembuhkan segala jenis penyakit, termasuk diabetes. Dengan dzikir yang tulus dan doa yang khusyu', penderita diabetes dapat memperkuat semangat kesembuhan melalui ketenangan jiwa, yang pada gilirannya memengaruhi sistem kekebalan tubuh secara positif. Penelitian ilmiah modern membuktikan bahwa aktivitas keagamaan dan spiritual memiliki korelasi dengan rendahnya tingkat stres dan risiko penyakit kronis, termasuk gangguan metabolisme seperti diabetes mellitus.

### **Efek Fisiologis dan Psikologis Dzikir terhadap Kesehatan**

Keefektifan dzikir tidak hanya dirasakan secara spiritual, tetapi juga secara medis, terutama dalam menenangkan sistem saraf dan menstabilkan kondisi hormonal tubuh. Dzikir seperti kalimat *La ilaha illallah* memiliki efek hipnotis yang diakui oleh dunia medis sebagai bagian dari *Mind-Body Intervention* — metode penyembuhan melalui relaksasi mental yang berdampak pada sistem imun. Ketenangan yang lahir dari dzikir berdampak besar pada penurunan stres, kestabilan emosi, dan perbaikan metabolisme tubuh. Hal ini menjadi penting bagi penderita diabetes yang kesehatannya sangat bergantung pada kestabilan kadar gula darah dan hormon insulin. Dzikir yang berkelanjutan akan menciptakan sirkulasi energi positif ke seluruh tubuh, menjaga keseimbangan psikis, serta menstimulasi sistem tubuh agar bekerja secara optimal. Bahkan dzikir yang disertai dengan doa dapat menciptakan rasa syukur, ketenangan batin, dan optimisme yang tinggi — faktor-faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis.

### **Puasa sebagai Terapi Ibadah dan Detoksifikasi Tubuh**

Islam telah menetapkan puasa sebagai salah satu ibadah yang memiliki dampak luar biasa bagi kesehatan jasmani dan ruhani. Firman Allah dalam Surah *Al-Baqarah* ayat 183 menunjukkan bahwa puasa diperintahkan bukan hanya untuk membentuk ketakwaan, tetapi juga memiliki hikmah besar terhadap kebersihan dan kestabilan tubuh. Dalam kajian medis, puasa berfungsi sebagai sarana detoksifikasi alami, di mana tubuh mengurangi konsumsi kalori, mengistirahatkan organ-organ pencernaan, dan meningkatkan proses pembakaran lemak. Bagi penderita diabetes, puasa secara teratur seperti Senin dan Kamis dapat membantu menstabilkan kadar glukosa darah, merangsang produksi insulin oleh pankreas, dan meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin. Bahkan penelitian menunjukkan bahwa puasa lebih efektif dibanding obat kimia tertentu dalam menurunkan kadar gula darah (Ahmad Hamam, 2011). Dengan demikian, puasa bukan hanya sekadar ibadah, tetapi juga bentuk pengendalian diri yang dapat mencegah dan mengobati diabetes secara alami, selama dilakukan dengan pengawasan medis yang tepat.

### **Pengaturan Pola Makan dan Disiplin Berpuasa bagi Penderita Diabetes**

Meskipun puasa memberikan manfaat besar, penerapannya pada penderita diabetes memerlukan disiplin dan pengaturan pola makan yang bijak. Ketika menghadapi momen berbuka puasa yang penuh godaan, penderita harus menghindari konsumsi makanan berlebihan agar kadar gula darah tetap terkendali. Idealnya, kadar glukosa darah sebelum puasa berada di bawah 110 mg/dl dan setelah makan tidak melebihi 160 mg/dl. Selama puasa, tubuh akan memanfaatkan glikogen yang tersimpan dalam hati dan otot, kemudian lemak, dan terakhir

protein untuk menghasilkan energi. Proses ini turut menstimulasi kelenjar pankreas untuk meningkatkan produksi insulin secara alami. Penelitian menunjukkan bahwa mekanisme puasa membantu memperbaiki sensitivitas insulin dan menurunkan risiko diabetes tipe 2. Maka dari itu, dengan menjaga pola makan yang seimbang dan tidak berlebihan saat sahur dan berbuka, penderita diabetes dapat merasakan manfaat puasa secara maksimal. Dalam Islam, puasa memang bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, melainkan sarana spiritual dan biologis untuk memperbaiki kondisi tubuh secara menyeluruh.

### **Madu sebagai Obat Alami Menurut Al-Qur'an dan Medis**

Salah satu bentuk penyembuhan yang dianjurkan dalam Al-Qur'an adalah dengan menggunakan madu. Allah SWT berfirman dalam Surah An-Nahl ayat 68-69 bahwa dari perut lebah keluar minuman yang menjadi obat bagi manusia. Madu memiliki sifat antioksidan, antibakteri, dan anti-inflamasi yang sangat berguna dalam pengobatan berbagai penyakit, termasuk diabetes. Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi madu secara teratur dalam jumlah yang tepat dapat menstabilkan kadar gula darah karena kandungan glukosa dan fruktosanya yang mudah diserap tubuh. Bahkan, dalam kasus tertentu, madu mampu merangsang pankreas untuk memproduksi insulin secara lebih efisien. Kendati demikian, penderita diabetes harus tetap berkonsultasi dengan dokter dan memeriksa kadar gula darah secara berkala saat mengonsumsi madu. Kelebihan konsumsi madu pun tetap dapat memicu lonjakan insulin. Oleh sebab itu, prinsip kehati-hatian, keseimbangan, dan konsultasi medis perlu dipegang dalam menjadikan madu sebagai bagian dari terapi penyembuhan.

### **Integrasi Pengobatan Ilmiah dan Solusi Qur'ani dalam Menyembuhkan Diabetes**

Islam meyakini bahwa setiap penyakit memiliki obatnya, sebagaimana hadits Nabi Muhammad SAW: "Setiap penyakit ada obatnya. Apabila ditemukan obat yang tepat, maka si penderita akan sembuh dengan izin Allah." Prinsip ini memberi harapan besar kepada penderita diabetes, bahwa pengobatan bisa dilakukan secara holistik: medis dan spiritual. Kombinasi antara dzikir yang memberikan ketenangan batin, puasa yang membersihkan tubuh, dan madu sebagai penyembuh alami merupakan pendekatan Qur'ani yang sejalan dengan ilmu pengetahuan modern. Apiterapi (terapi lebah) pun kini menjadi perhatian dunia medis karena manfaatnya yang telah terbukti secara ilmiah. Dengan demikian, pendekatan Al-Qur'an terhadap pengobatan tidak bersifat simbolik, melainkan sangat aplikatif dan logis. Solusi diabetes dalam Islam bukan hanya tentang obat, tetapi juga melibatkan perubahan gaya hidup, pendekatan ruhani, serta pemahaman bahwa kesembuhan datang dari Allah SWT. Semangat optimisme, tawakal, dan usaha terus-mene

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Diabetes mellitus merupakan gangguan metabolisme kompleks yang ditandai oleh defisiensi insulin secara absolut maupun relatif, sebagaimana dijelaskan oleh WHO pada tahun 1980. Dalam perspektif Al-Qur'an, penyebab diabetes tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga bersumber dari aspek psikologis dan perilaku, seperti stres berlebihan serta pola makan yang tidak terkontrol. Selain itu, faktor keturunan dan gaya hidup yang tidak sehat juga turut memperbesar risiko terjadinya diabetes pada seseorang.

Al-Qur'an memberikan solusi spiritual dan praktis dalam menghadapi penyakit ini. Pertama, dzikir berperan sebagai terapi spiritual yang mampu menenangkan jiwa, memperkuat imun tubuh, dan menstabilkan kondisi psikis penderita. Kedua, puasa yang dijalankan dengan benar mampu merangsang fungsi pankreas dalam memproduksi insulin, serta mengatur metabolisme tubuh secara alami. Ketiga, madu sebagai anugerah Allah yang disebutkan dalam surah An-Nahl, memiliki khasiat menstabilkan kadar gula darah serta membantu regenerasi sel dalam tubuh. Ketiga pendekatan ini apabila dipadukan dengan konsumsi makanan bergizi, kebiasaan menjaga kebersihan, dan rutin berolahraga, dapat menjadi bentuk ikhtiar menyeluruh untuk mengelola dan mencegah diabetes.

Islam mengajarkan bahwa tidak ada penyakit yang tidak memiliki obat. Oleh karena itu, selain melakukan pengobatan medis, umat Islam dianjurkan untuk memperkuat aspek spiritual sebagai bagian dari proses penyembuhan. Keyakinan kepada kekuasaan Allah SWT sebagai Maha Penyembuh menjadi pondasi utama dalam menghadapi ujian berupa penyakit. Maka, sikap optimis, tawakal, dan ikhtiar yang seimbang antara usaha lahiriah dan batiniah merupakan jalan terbaik menuju kesembuhan yang hakiki.

#### DAFTAR REFERENSI

- Abidin, A. (2009). *Doa & dzikir: Makna & khasiatnya*. Semarang: Pustaka Nuun.
- Abidin, Z. (2009). *Psikoterapi Islam: Pendekatan dzikir dalam penyembuhan psikis*. Jakarta: Rajawali Press.
- Aden, H. (2010). *Pola hidup Islami: Pencegahan dan pengobatan penyakit modern*. Bandung: Mizan Media.
- Aden, R. (2010). *Manfaat & khasiat madu: Keajaiban sang arsitek alam*. Yogyakarta: Nanggar Kreator.
- Aiman bin Abdul Fatah. (n.d.). *Pengobatan & penyembuhan menurut wahyu Nabi*. Jakarta: Pustaka Assabil.

- Darmono, et al. (2007). *Diabetes mellitus ditinjau dari berbagai aspek penyakit dalam*. Semarang: CV Agung.
- Darmono. (2007). *Kesehatan dan gaya hidup Islami*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Departemen Agama RI. (2005). *Al-Qur'anul Karim dan terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Fattah, A. (2005). *Madu dalam perspektif Islam dan sains*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Hamam, A. (2011). *Puasa dan rahasia medisnya: Studi ilmiah atas faedah puasa bagi kesehatan*. Jakarta: Hikmah.
- Hammad, S. (2009). *99 resep sehat dengan madu*. Solo: Aqwamedika.
- Hammam, H. A. (2010). *Keajaiban puasa dalam tinjauan medis*. Solo: Aqwam.
- Harahap, K. A., & Dalimunte, R. P. (2008). *Dahsyatnya doa & dzikir agar diberi kesehatan, kekayaan & kebahagiaan*. Jakarta: Qultum Media.
- Harahap, S. S. (2008). *Kedamaian jiwa dalam dzikir: Tinjauan Al-Qur'an dan psikologi*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Irawan, P. (1999). *Logika dan prosedur penelitian*. Jakarta: STIA-LAN Press.
- Jumarodin, & Sulistyowati, E. (2008). *Pelatihan metode pengobatan Islam*. Jakarta: Diva Press.
- Jumarodin. (2008). *Psikologi kesehatan Islami*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lanny, S. (2004). *Diabetes*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Masyhudi, I. M., & Arvitasari, N. W. (2006). *Berdzikir dan sehat ala Ustad H. Haryono*. Semarang: Syifa Press.
- Masyhudi. (2006). *Dzikir dan penyembuhan penyakit*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Maulana, M. (2009). *Mengenal diabetes mellitus*. Jogjakarta: Katahati.
- Mirza, M. (2009). *Mengenal diabetes mellitus*. Jogjakarta: Katahati.
- Mistra. (2005). *3 jurus melawan diabetes mellitus*. Depok: Puspa Swara.
- Mistra. (2005). *Obat-obat kimia dan dampaknya pada organ tubuh*. Jakarta: Pustaka Medika.
- Moleong, L. J. (2001). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musbikin, I. (2011). *Mukjizat puasa dalam perspektif kesehatan modern dan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Musbikin, I. (2011). *Terapi puasa bagi penderita stroke*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Mustamir. (2008). *5 metode penyembuhan dari langit*. Yogyakarta: Lingkaran.

- Mustamir. (2008). *Islam dan kesehatan: Telaah psikologi dan spiritual dalam mengatasi penyakit*. Surabaya: Lintas Media.
- Prasetyo, I. (1999). *Logika dan prosedur penelitian*. Jakarta: STIA-LAN Press.
- Ramakusuma. (1982). *Diabetes mellitus*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Ramayulis, R. D. C. N., et al. (2008). *Menu dan resep untuk penderita diabetes mellitus*. Depok: Penebar Pius.
- Shihab, M. Q. (2009). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 1). Jakarta: Lentera Hati.
- Sumantri, J. S., & Tim Lembaga Penelitian IKIP Jakarta. (n.d.). *Prosedur penelitian ilmu, filsafat dan agama. Jurnal Ilmu dan Penelitian Parameter*, IKIP Jakarta.
- Syukur, A. (2007). *Zikir menyembuhkan kanker*. Jakarta: Hikmah.
- Syukur, S. (2007). *Spiritual healing: Penyembuhan ilahiah melalui dzikir dan doa*. Bandung: Pustaka Setia.
- World Health Organization. (1980). *Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications*. Geneva: WHO.