

**SURAT PERNYATAAN PENGECEKAN
SIMILARITY ATAU ORIGINALITY**

Yang bertanda tangan di bawah ini Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah yang diajukan sebagai bahan Penilaian Penetapan Angka Kredit dan Kenaikan Jabatan Akademik/Fungsional dosen ke Asisten Ahli atas nama:

Nama : Khamida, S.Kep.,Ns.,M. Kep
NPP : 0106687
NIDN : 0728067901
Tempat, tanggal lahir : Pasuruan, 28 Juni 1979
Jurusan/Program Studi : S1 Keperawatan
Unit Kerja : Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Telah dilakukan pengecekan *Similarity* atau *Originality* karya ilmiah melalui Turnitin dengan hasil sebagai berikut:

No	Judul	Hasil
1	Penanganan Stres dengan Islamic Progressive Muscle Relaxation(IPMR)	29% Similarity Index

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 1 April 2018

Rektor UNUSA



Prof. Dr. Ir. Achmad Jazidie, M. Eng

ORIGINALITY REPORT

29%

SIMILARITY INDEX

28%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

5%

★ repository.uinjkt.ac.id

Internet Source

Exclude quotes On

Exclude matches < 5 words

Exclude bibliography On

IPMR

by C Zahroh

Submission date: 20-Apr-2018 12:26PM (UTC+0700)

Submission ID: 950220487

File name: MODUL_AJAR.pdf (951.17K)

Word count: 9687

Character count: 61357

MODUL AJAR

**PENANGANAN STRES DENGAN ISLAMIC PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION**



OLEH:

**CHILYATIZ ZAHROH, KHAMIDA,
NANANG RAKHMAN SALEH**

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA

2017

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat-Nya kami diberikan kekuatan untuk menyusun modul ajar yang berjudul **Penanganan Stres Dengan Islami Progressive Muscle Relaxation**. Penulis termotivasi untuk mengembangkan modul ajar yang berjudul **Penanganan Stres Dengan Islami Progressive Muscle Relaxation** sebagai bentuk luaran penelitian dan bentuk penyebarluasan informasi kepada masyarakat. Modul ajar ini berisi tentang konsep stres, konsep Islamic Progressive Muscle Relaxation dan konsep sakit dalam Islam.

18 Dalam penyusunan Modul Ajar ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini tidak lupa kami sampaikan terima kasih kepada:

1. Keluarga tercinta, suami dan anak-anak yang telah mensupport secara moril untuk penerbitan modul ajar ini.
2. Civitas Akademika Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas motivasi dan saran dalam penyempurnaan buku ajar ini.

16 Akhir kata, semoga buku ajar ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Kami menyadari penyusunan buku ajar ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat kami harapkan.

November, 2017

49
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
BAB 1 KONSEP STRES	4
1.1 Capaian Pembelajaran	4
1.2 Materi	4
a. Definisi Stres	4
b. Penyebab Stres	5
c. Tanda dan Gejala Stres	5
d. Psikofisiologi Stres	7
e. Patofisiologi Stres	8
f. Klasifikasi Stres	9
g. Dampak Stres	9
1.3 Evaluasi	10
1.4 Daftar Pustaka	11
BAB 2 KONSEP ISLAMIC PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION	12
2.1 Capaian Pembelajaran	12
2.2 Materi	12
a. Definisi Islamic Progressive Muscle Relaxation	12
b. Manfaat <i>Islamic PMR</i>	12
c. Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Islamic PMR</i>	12
d. Prosedur Pelaksanaan <i>Islamic PMR</i>	13
2.3 Evaluasi	14
2.4 Daftar Pustaka	17
BAB 3 PANDANGAN ISLAM TENTANG SAKIT	18
3.1 Capaian Pembelajaran	18
3.2 Materi	18
a. Konsep Sakit dan macamnya	18
b. Dasar dan Hukum Menjenguk Orang Sakit	21
c. Adab dan Etika Menjenguk Orang Sakit	22
d. Keutamaan Menjenguk Orang Sakit	23
e. Menyikapi Kondisi Sakit	25
f. Hikmah dan Keutamaan bagi Orang sakit	26
g. Ibadah bagi Orang Sakit	31
3.3 Evaluasi	45
3.4 Daftar Pustaka	45
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
SOP Islamic Progressive Muscle Relaxation	Error! Bookmark not defined.

BAB 1 KONSEP STRES

1.1 Capaian Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan mahasiswa mampu:

1. Menjelaskan definisi stres
2. Menjelaskan penyebab stres
3. Menjelaskan tanda dan gejala Stres
4. Menjelaskan psikofisiologis stress
5. Menjelaskan patofisiologi stres
6. Menjelaskan klasifikasi stress
7. Menjelaskan dampak stress

1.2 Materi

a. Definisi Stres

Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan karena adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan (Yosep I, 2009). Stres adalah suatu ketidakseimbangan diri atau jiwa dan realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihidari atau perubahan yang memerlukan penyesuaian (Iqbal Mubarak Wahit, Indrawati Lilis, dan Susanto Joko, 2015). Stres adalah respon fisik normal terhadap peristiwa yang membuat seseorang merasa terancam atau mengganggu keseimbangannya dalam beberapa cara. Ketika seseorang merasakan bahaya, tubuh akan melakukan pertahanan secara otomatis, yang dikenal dengan *fight or flight reaction* atau reaksi stres. Respon fisiologis ini mendorong seseorang untuk menyerang atau melarikan diri (Iqbal Mubarak Wahit, Indrawati Lilis, dan Susanto Joko, 2015).

Stres menurut Hawari, Dadang (2013) adalah reaksi atau respon terhadap stresor psikososial yang berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Stres secara umum adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi. Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologi, perilaku, dan subjektif pada stres.

konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai suatu sistem (Iqbal Mubarak Wahit, Indrawati Lilis, dan Susanto Joko, 2015).

b. Penyebab Stres

Menurut Maramis, W. F (2010), ada empat sumber atau penyebab stres psikologis, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Frustrasi timbul akibat kegagalan dalam mencapai tujuan karena ada aral melintang, misalnya apabila ada mahasiswa yang gagal dalam mengikuti ujian osca dan tidak lulus. Frustrasi ada yang bersifat intrinsik (cacat badan dan kegagalan usaha) dan ekstrinsik (kecelakaan, bencana alam, kematian orang yang dicintai, kegoncangan ekonomi, pengangguran, perselingkuhan, dan lain-lain).

Stres akan muncul jika ada yang memicunya untuk muncul. Segala tuntutan dan tekanan yang dapat menyebabkan stres disebut *stresor*. *Stresor* dapat mengganggu kondisi fisik, emosional, intelektual, sosial, ekonomi, ataupun spiritual dalam diri seseorang. *Stresor* pun dapat berupa hal yang nyata dan imajinasi, tetapi respon manusia terhadap penyebab stres apapun selalu nyata. *Stresor* merupakan semua faktor yang mempengaruhi timbulnya stres mengganggu keseimbangan dalam tubuh Bart, Smet (1994) dalam (Indriana Y, Kristina IF, Andrewinata A dan Intanirian A, 2010).

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respons stres. *Stresor* dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, serta lingkungan luar lainnya (Iqbal Mubarak Wahit, Indrawati Lilis, dan Susanto Joko, 2015).

c. Tanda dan Gejala Stres

Gejala stres dapat ditunjukkan berupa tanda-tanda sebagai berikut ini :

1. Fisik, yaitu nafas memburu, mulut dan tenggorokan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.
2. Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas, sedih, jengkel, salah paham, tidak

berdaya, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, susah konsentrasi, dan lain-lain.

3. Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati yang berlebihan, menjadi lekas panik, kurang percaya diri, penjengkel (Cooper Cary dan Alison Straw, 2005 dalam Indriana Y, Kristine I. F, Andewinata A, dan Intanirian, A. 2010).
4. Fisik, yaitu sulit tidur atau tidak dapat tidur teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, adanya gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatal.
5. Emosional, yaitu marah-marah, mudah tersinggung, terlalu sensitif, gelisah dan cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah menangis.
6. Intelektual, yaitu mudah lupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, suka melamun, pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.
7. Interpersonal, yaitu acuh, kurang percaya kepada orang lain, sering mengingkari janji, suka mencari kesalahan orang lain, menutup diri, mudah menyalahkan orang lain (Handoyo S, 2001 dalam Indriana Y, Kristine I. F, Andewinata A, dan Intanirian, A. 2010).

Gejala-gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Selain itu, baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari di rumah, di tempat kerja, atau pun mengganggu fungsi kehidupan di pergaulan lingkungan sosialnya. Ada enam tahapan stres menurut Alimul Hidayat, A. A (2008) antara lain sebagai berikut :

1. Tahap pertama

Tahap ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya ditandai dengan munculnya semangat yang berlebihan, penglihatan lebih "tajam" dari biasanya, dan biasanya (namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan dan timbulnya rasa gugup yang berlebihan).

2. Tahap kedua

Pada tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan karena habisnya cadangan energi. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan antara lain merasa letih sewaktu bangun pagi dalam kondisi normal, badan (seharusnya terasa segar), mudah lelah sesudah makan siang, cepat lelah menjelang sore, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman,

jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

3. Tahap ketiga

Jika tahap stres sebelumnya tidak ditanggapi dengan memadai, maka keluhan akan semakin nyata, seperti gangguan lambung dan usus (gastritis atau maag, diare), ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang, gangguan pola tidur (sulit untuk mulai tidur, terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali), tubuh terasa lemah seperti tidak bertenaga.

4. Tahap empat

Orang yang mengalami tahap-tahap stres di atas ketiga memeriksakan diri ke dokter sering kali dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Namun pada kondisi berkelanjutan, akan muncul gejala seperti ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas rutin karena perasaan bosan, kehilangan semangat, terlalu lelah karena gangguan pola tidur, kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun, serta muncul rasa takut dan cemas yang tidak jelas penyebabnya.

5. Tahap kelima

Tahap ini ditandai dengan kelelahan fisik yang sangat, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana, gangguan pada sistem pencernaan semakin berat, serta semakin meningkatnya rasa takut dan cemas.

6. Tahap keenam

Tahap ini merupakan tahap puncak, biasanya ditandai dengan timbulnya rasa panik dan takut mati yang menyebabkan jantung berdetak semakin cepat, kesulitan untuk bernapas, tubuh gemetar dan berkeringat, dan adanya kemungkinan terjadi kolaps atau pingsan.

d. Psikofisiologi Stres

Stres merupakan tanggapan non spesifik terhadap setiap tuntutan yang diberikan pada setiap organisme dan digambarkan sebagai GAS (General Adaptation

Syndrome). Reaksi ini menunjukkan reaksi stress dalam tiga fase yaitu: fase sinyal (*alarm*), fase perlawanan (*resistance*), dan fase kelelahan (*exhaustion*).

Tahap sinyal merupakan pergerakan awal dimana badan menemui tantangan yang diberikan oleh penyebab stress/ stressor. Ketika penyebab stress ditemukan otak mengirim suatu pesan biokimia kepada semua sistem tubuh, sehingga menyebabkan pernafasan meningkat, tekanan darah naik, ketegangan otot naik dan seterusnya. Jika penyebab stress terus aktif GAS beralih ke tahap perlawanan yang ditandai dengan kelelahan, ketakutan, ketegangan. Individu yang mengalami tahap tersebut selanjutnya melawan penyebab stress.

Kelelahan merupakan tahap terakhir GAS. Perlawanan pada penyebab stress yang sama dalam jangka panjang dan terus menerus mungkin akhirnya akan menaikan penggunaan energi penyesuaian yang bisa dipakai, dan system menyerang penyebab stress menjadi letih.

Fase kelelahan terjadi bila fungsi fisik dan psikologis seseorang telah sangat lemah sebagai akibat kerusakan selama fase perlawanan, bila reaksi ini berlanjut tanpa adanya pemulihan akan memacu terjadinya penyakit karena ketidakmampuan dalam mengatasi tuntutan lingkungan yang dirasakan. Fase kelelahan ini adalah tahap kepayahan dimana seseorang dapat dikatakan telah mempunyai masalah kesehatan lain

e. Patofisiologi Stres

Stres menyebabkan aksis hipotalamus pituitari adrenal (HPA) menjadi aktif sehingga terjadi peningkatan produksi dan pelepasan corticotropic releasing hormone (CRH). Hormon ini melalui infundibulum, yaitu seikat jaringan yang menghubungkan hipotalamus dengan kelenjar pituitari serta terdiri atas serabut saraf dan pembuluh-pembuluh darah kecil, menyebabkan bagian anterior kelenjar pituitary memproduksi dan melepas adeno-corticotropic hormone (ACTH). Kortikotropin ini beraksi terhadap bagian korteks adrenal sehingga terjadi peningkatan sekresi kortisol ke dalam aliran darah. Kortisol dengan kadar normal berfungsi dalam metabolisme protein, karbohidrat, dan lemak. Namun kortisol dalam kadar tinggi bekerja sebagai katabolisator yang menyebabkan peningkatan kadar gula darah.

Stres yang berkelanjutan menyebabkan peningkatan aktivitas aksis HPA yang meningkat sehingga kadar kortisol meningkat yang diiringi oleh peningkatan

glukosa di sirkulasi (Taat Putra, 2011). Kortisol yang berlebihan ini memberi pengaruh seperti menekan respon inflamasi, mengacaukan fungsi sel imun, memodifikasi profil sitokin kadar factor pertumbuhan tertentu di dalam darah. Kortisol ini adalah glukokortikoid, sehingga mengakibatkan peningkatan kadar glukosa darah. Selain aksis HPA, stress juga mengaktifkan aksis system saraf otonom. ANS/ Autonomic Nervous System yang mensyarafi jaringan system imun, sehingga terjadi pelepasan bahan katekolamin. Katekolamin menyebabkan bagian medulla adrenal mensekresikan epinefrin dan norepinefrin secara berlebihan ke sirkulasi darah. Tingginya kadar epinefrin dan norepinefrin menyebabkan hiperglikemi dengan secara langsung menstimulasi produksi glukosa dan mengganggu pengiriman glukosa ke jaringan

f. Klasifikasi Stres

Penggolongan Stres Menurut Selye, H (2006) di kutip dalam buku (Iqbal Mubarak Wahit, Indrawati Lilis, dan Susanto Joko, 2015), menggolongkan stres menjadi dua golongan yang didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya yaitu :

- a. Distres (stres negatif) Merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.
- b. Eustres (stres positif) Eustres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan, fase *joy of stres* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. Eustres dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi dan performansi kehidupan. Eustres juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

g. Dampak Stres

Menurut Susanto (2014), dampak stres dibedakan dalam tiga katagori, yaitu:

- a. Dampak fisiologi

Dampak secara umum orang yang mengalami stres, mengalami sejumlah gangguan fisik seperti mudah masuk angin, mudah pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, serta juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti kardiovaskular, hipertensi dan lain sebagainya. Secara rinci dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- 1) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu, misalnya *muscle myopathy*, otot tertentu mengencang / melemah, tekanan darah naik (kerusakan jantung dan arteri), sistem pencernaan terjadi gastritis, diare.
- 2) Gangguan pada sistem reproduksi, misalnya amenore (tertahannya menstruasi). Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria, dan kehilangan gairah seks.
- 3) Gangguan pernapasan, misal asma, dan bronkitis.
- 4) Gangguan lainnya, seperti pening (migrain), tegang otot, rasa bosan, dan lain-lain.

b. Dampak psikologik

- 1) Keletihan emosi, jenuh penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya 'burnout'.
- 2) Terjadi 'depersonalisasi', yaitu dalam keadaan stres berkepanjangan seiring dengan kewalahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakukan orang lain sebagai sesuatu dari pada seseorang.
- 3) Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.

c. Dampak perilaku (behavior).

Saat stres menjadi distres, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak dapat diterima oleh masyarakat. Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, dan mengambil langkah tepat. Pada mahasiswa yang stres berat (*overstressed*) sering kali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

1.3 Evaluasi

1. Apakah yang dimaksud dengan stress?
2. Jelaskan apa yang menjadi penyebab seseorang mengalami stress?

3. Jelaskan tanda gejala stress?
4. Jelaskan bagaimana stress dapat mempengaruhi hormone didalam tubuh?
5. Bagaimana dampaknya jika seseorang mengalami stress, namun tidak segera ditangani?

1.4 Daftar Pustaka

- Alimul, Hidayat, A. A. 2008. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Handoyo, S. 2001. *Stres pada Masyarakat Surabaya: Jurnal Insan Media Psikologi* 3. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Indriana Y, Kristine I. F, Andewinata A, dan Intanirian, A. 2010. *Tingkat Stres Lansia di Panti Wherda "Pucang Gading Semarang"*.
- Iqbal Mubarak Wahit, Indrawati Lilis, Susanto Joko. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika
- Maramis, W.F, 2010. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga University Press.
- Selye, H. 2006. *Stres Of Life*. New York: Mc Graw-Hil.
- Yosep I. Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi). 2009. Gunarsa A. Bandung: Refika Aditama.

BAB 2 KONSEP ISLAMIC PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

2.1 Capaian Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan mahasiswa mampu:

1. Menjelaskan definisi *Islamic PMR*
2. Menjelaskan indikasi dan kontra indikasi *Islamic PMR*
3. Mendemonstrasikan prosedur *Islamic PMR*

2.2 Materi

a. Definisi *Islamic Progressive Muscle Relaxation*

Islamic PMR adalah gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada suatu bagian tubuh dengan pendekatan dzikir kepada Allah. Pada saat pasien melakukan gerakan mengencangkan otot, pasien seraya berdzikir *Subhanallah* (Maha Suci Allah) dan pada saat melemaskan otot mengucapkan *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah).

Islamic PMR akan menghambat jalur umpan balik antara otot dan pikiran, dengan cara mengaktifasi kerja sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran terhadap Allah SWT. Sehingga rangsangan stress terhadap hipotalamus berkurang. *Islamic PMR* dapat membantu mengurangi ketegangan otot, menurunkan stress, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, dan meningkatkan imunitas sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat.

b. Manfaat *Islamic PMR*

1. Berdzikir kepada Allah SWT
2. Membuat tubuh menjadi santai sehingga menurunkan tingkat stress
3. Solusi menangani stress, kecemasan, susah tidur dan dapat membangun emosi positif dan emosi negatif.

c. Indikasi dan Kontra Indikasi *Islamic PMR*

1. Indikasi

Islamic PMR dapat dilakukan pada pasien dengan tingkat kesadaran penuh (composmentis). Relaksasi merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dalam terapi komplementer dan alternatif (*complementoty and alternative therapy (CAM)*). Terapai komplementer adalah terapi tradisonal yang sudah di akui dan di pakai sebagai pendamping terapi konvesional/medis pelaksanaannya dapat dilakukan bersamaan dengan terapi medis (Moyad & Hawks, 2009).

2. Kontra Indikasi

Beberapa hal yang mungkin menjadi kotra indikasi *Islamic PMR* antara lain adalah cedera akut atau ketidaknyamanan muskuloskeletal, nyeri dan penyakit jantung berat/akut. Latihan PMR dapat meningkatkan kondisi rileks yang dapat menyebabkan hipotensi, sehingga perlu memeriksa tekanan darah untuk mengidentifikasi kecenderungan hipotensi (Widyastuti, 2004).

d. Prosedur Pelaksanaan *Islamic PMR*

Kunci: selalu mengingat dan bersyukur kepada Allah

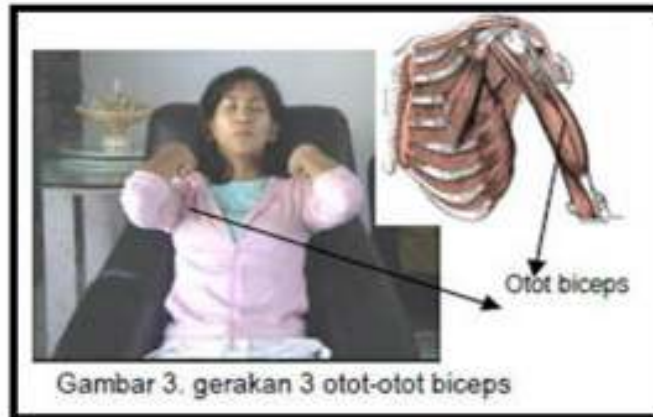
Saat kontraksi: Subhanallah, Saat relaksasi: Ahamdulillah

- 1) Menggenggam tangan sambil membuat satu kepalan dibuat semakin kuat, stabil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepas rasakan rileksnya selama 10 detik.
- 2) Tekuk kedua tangan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.



Gambar 3.1 Gerakan 1 dan 2 Islamic Progressive Muscle Relaxation

- 21
- 3) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang.



Gambar 3.2 Gerakan 3 Islamic Progressive Muscle Relaxation

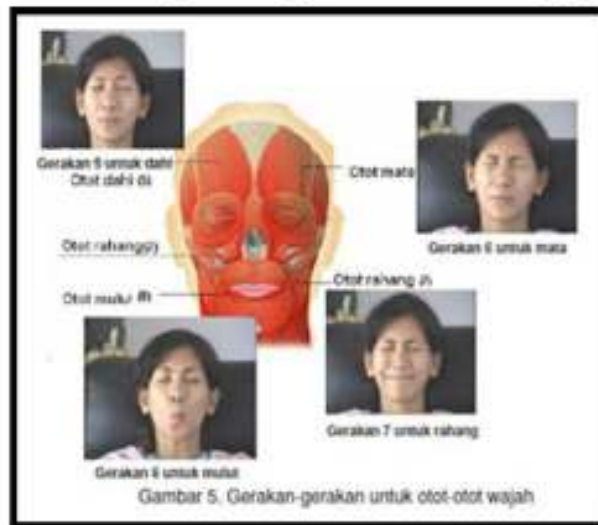
- 37
- 4) Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyatu ke kedua telinga



Gambar 3.3 Gerakan 4 Islamic Progressive Muscle Relaxation

- 37
- 5) Kerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.
- 29
- 6) Tutup keras-keras mata sehingga dapat di rasakan ketegangan di sekitar mata dan otot yang dikendalikan gerakan mata.
- 21
- 7) Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit-gigit gigi seingga ketegangan dirasakan disekitar otot rahang.

- 8) Bibir dimoncongkan sehingga akan dirasakan ketegangan sekitar mulut.



Gambar 3.4 Gerakan 5 - 8 Islamic Progressive Muscle Relaxation

- 9) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat kemudian tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga klien dapat merasakan ketegangan di belakang leher dan punggung atas.
- 10) Bawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenarkan dagu ke dadanya.
- 11) Angkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan. Lalu, busungkan dada sehingga tampak seperti pada gambar 6. Kondisi tegang ditahan selama 10 detik, kemudian rileks.
- 12) Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara. Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut.



Gambar 3.5 Gerakan 9-12 Islamic Progressive Muscle Relaxation

- 13) Tarik kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas.
- 14) Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.



Gambar 3.5 Gerakan 13-14 Islamic Progressive Muscle Relaxation

2.3 Evaluasi

1. Jelaskan definisi *Islamic PMR!*
2. Jelaskan indikasi dan kontra indikasi *Islamic PMR!*
3. Demonstrasikan prosedur Islamic PMR!

2.4 Daftar Pustaka

Moyad, M., dan Hawk, J.H (2009). *Complementary and alternative therapies*. Dalam Black, J.M., & Hawks, J.H. *Medical Surgical Nursing: Clinical Management for positive out come*. (8th edition) Elsevier Saunders.

Widyawati palupi dan yulianti Devi (2004). *Manajemen stres National Safety Council*, Jakarta: EGC

BAB 3 PANDANGAN ISLAM TENTANG SAKIT

3.1 Capaian Pembelajaran

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa mampu:

1. Jelaskan konsep sakit dan macamnya?
2. Jelaskan dasar hukum dan keutamaan menjenguk orang sakit?
3. Jelaskan etika dan adab menjenguk orang sakit?
4. Jelaskan etika dan sikap saat tertimpa sakit?
5. Jelaskan hikmah dari ujian sakit ?
6. Jelaskan cara beribadah bagi orang sakit?

3.2 Materi

a. Konsep Sakit dan macamnya

Konsep sehat dan sakit dalam pandangan Islam memiliki esensi yang berbeda dengan paradigma umum. Tentunya, setiap konsep sehat dan sakit tiap pakar yang berpendapat memiliki alasan tersendiri. Namun, konsep sehat dan sakit menurut Islam adalah sebuah argumentasi yang langsung didasarkan pada Al Quran dan Hadits. Maknanya, semua aspek dalam kehidupan Islam telah sempurna.

Allah selalu menciptakan suatu hal dari dua sisi yang berlawanan. Ada baik ada buruk, ada hidup ada mati, ada surga ada neraka. Dua sisi yang berlainan sekaligus merupakan pasangannya tersebut sengaja diciptakan Allah agar dipelajari manusia sehingga mampu memberikan hikmah dan manfaat.

Dengan memahami sifat dasar penciptaan yang saling berpasangan tersebut, tubuh manusia bekerja atas dasar keseimbangan. Seimbang antara sistem pertahanan tubuhnya, dengan berbagai ancaman (*stressor*) yang dialami di muka bumi ini. Saat tubuh mampu bertahan dengan sistem pertahanannya dari ancaman tersebut maka tubuh dikatakan dalam keadaan sehat.

Pasangan dari sehat adalah sakit, yaitu sebuah kondisi ketika ancaman tersebut mampu mengalahkan sistem pertahanan tubuh manusia. Jika ada beberapa istilah sehat yang diartikan dengan sehat jasmani dan rohani, pada hakikatnya adalah kondisi seimbang antara ancaman (*stressor*) yang diterima fisik dan rohaninya dengan daya tahan tubuh baik secara fisik dan rohani pula.

Oleh karena itu tugas manusia adalah memahami dua sisi tersebut, sehingga manusia mampu menciptakan atau pun menjaga sebuah keseimbangan yang telah menjadi fitrah dari sebuah penciptaan. Gangguan dari keseimbangan siklus tubuh yang normal baik kelebihan ataupun kekurangan akan mendatangkan penyakit.

Terdapat beberapa definisi sakit yang dikemukakan oleh para pakar antara lain:

1. Sakit adalah gangguan dalam fungsi normal individu sebagai totalitas termasuk keadaan organisme sebagai sistem biologis dan penyesuaian sosialnya. (Menurut Pemons, 1972)
2. Sakit adalah sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang menimpa seseorang sehingga seseorang menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari baik itu dalam aktivitas jasmani, rohani dan sosial. (Menurut Perkins)
3. Sakit sebagai suatu keadaan dari badan atau sebagian dari organ badan dimana fungsinya terganggu atau menyimpang. (Menurut Oxford English Dictionary)
4. UU no.23, 1992, sakit adalah jika seseorang menderita penyakit menahun (kronis), atau gangguan kesehatan lain yang menyebabkan aktivitas kerja/kegiatannya terganggu. Walaupun seseorang sakit (istilah sehari-hari) seperti masuk angin, pilek tetapi bila ia tidak terganggu untuk melaksanakan kegiatannya, maka ia dianggap tidak sakit.

Sedangkan dalam Islam dijelaskan bahwa orang sakit adalah orang yang lemah, yang memerlukan perlindungan dan sandaran. Perlindungan tidak hanya berbentuk materiil tetapi juga berbentuk spiritual. Kunjungan terhadap orang yang sakit sangat berpengaruh pada jiwanya. Sebab secara psikologis, orang sakit sangat membutuhkan kehadiran orang yang dapat menghiburnya, menghilangkan kesepiannya dan memotivasinya.

Faktor-faktor spiritual akan memberikan kekuatan dalam jiwanya untuk melawan serangan penyakit lahiriah. Oleh karena itu, menjenguk orang yang sakit, menanyakan keadaannya, dan mendoakannya merupakan bagian dari pengobatan menurut orang-orang yang mengerti. Sehingga banyak hadis Nabi saw yang menganjurkan untuk menjenguk orang yang sakit dengan bermacam-macam metode.

Dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa sakit itu ada dua macam, yaitu sakit hati (*marad al-qalb*) dan sakit fisik (*maradl al-jism*). Sakit hati merupakan kondisi ruhani atau batin (kejiwaan) seseorang yang mengalami gangguan tertentu, seperti pemaarah, malas, sombong, angkuh, dengki, iri, dan lainnya. Terapi penyakit hati ini adalah dengan metode *tazkiyah al-nafs* (membersihkan dan mensucikan) dari kotoran hati, dan *taubah nashuh* (ikrar untuk insaf dan menyesali dari perbuatan buruk, serta berjanji untuk tidak mengulangi perbuatan tersebut selama-lamanya).

²⁴ Sakit fisik adalah suatu keadaan di mana metabolisme dalam tubuh tidak berjalan sebagaimana mestinya. Namun, walaupun sakit merupakan satu kondisi yang tidak mengesankan, sebagai seorang muslim tidak boleh banyak mengeluh, karena terlalu banyak mengeluh merupakan bagian dari godaan syaitan. ⁵⁰ Sakit sebagai totalitas dari seluruh proses kehidupan, termasuk memandang sakit sebuah proses.

Sakit yang menimpa seseorang dapat bernilai menjadi tiga macam, yaitu *pertama*, sebagai ujian untuk membuktikan pengakuan akan kebenaran atau kebohongan imannya kepada Allah. *Kedua*, sebagai siksaan karena ulah perbuatan dosa (maksiat)nya kepada Allah seperti terkena HIV/AIDS akibat seks bebas dan pecandu Narkoba. *Ketiga*, kasih sayang Allah kepada hamba-Nya yang dicintai. Hal ini selaras dengan hadis Nabi saw riwayat Tirmidhi yang menjelaskan bahwa ⁷² jika Allah mencintai suatu kaum, maka Dia akan menguji kaum itu. Begitu juga dengan kisah Nabi Ayyub yang diuji oleh Allah dengan penyakit gatal di sekujur tubuhnya selama bertahun-tahun hingga akhirnya diberi kesembuhan karena kesabaran dan ketaatannya kepada Allah (QS. al-Anbiya: 83-84).

Sakit yang menimpa manusia juga merupakan takdir yang diberikan Allah kepadanya. Namun manusia diberi kebebasan untuk berusaha mencari kesembuhan melalui pengobatan. Hal ini selaras dengan hadis Nabi saw riwayat Abu Daud yang menjelaskan bahwa Allah yang menurunkan penyakit, dan Dia pula yang ⁶² menurunkan obat penyembuhnya, karena itu Nabi saw menganjurkan kepada umatnya untuk berobat.

b. Dasar dan Hukum Menjenguk Orang Sakit

Dasar menjenguk orang sakit adalah hadis Nabi saw riwayat Muslim dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah saw bersabda:

حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتٌّ قَبْلَ مَا هُنَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ إِذَا لَقَيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ
وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَأَنْصَحْ لَهُ وَإِذَا عَطَسَ فَحَيِّدْهُ اللَّهُ فَسَمِعْتُهُ وَإِذَا
مَرِضَ فَعُدَّهُ وَإِذَا مَاتَ فَأَتْبِعْهُ { رواه مسلم }

“Hak muslim terhadap muslim yang lain ada enam. Ditanya, apa itu ya Rasulullah? Beliau menjawab: Bila kamu bertemu, ucapkan salam, bila mengundangmu maka datangilah, bila meminta nasihatmu maka berilah, bila bersin dan memuji Allah maka balaslah doanya, bila sakit maka jenguklah, dan bila meninggal maka antarkan jenazahnya.” (HR. Muslim)

Juga dari Abu Musa al-Asy'ari ia berkata, Rasulullah saw telah bersabda:

أَطْعِمُوا الْجَائِعَ وَعَوِّدُوا الْمَرِيضَ وَفُكُّوا الْعَائِي { رواه البخاري }

“Berilah makan oleh kalian orang yang lapar, jenguklah orang sakit, dan bebaskan tawanan (muslim).” (HR. al-Bukhari)

Jumhur (mayoritas) ulama menyatakan, menjenguk orang sakit hukumnya sunnah. Sedangkan al-Thabari menekankan bahwa menjenguk orang sakit itu merupakan kewajiban bagi orang yang diharapkan berkahnya, disunnahkan bagi orang yang memelihara kondisinya, dan mubah bagi orang selain mereka. Ibnu Bathal mengatakan, perintah dalam hadis tersebut bisa dibawa kepada makna wajib, yang bermaksud wajib kifayah seperti memberi makan orang lapar dan membebaskan budak. Bisa juga dibawa kepada makna sunnah sebagai anjuran untuk menjaga komunikasi dan menjaga persahabatan. Imam Nawawi mengutip kesepakatan (*ijma'*) ulama tentang tidak wajibnya, yakni tidak wajib 'ain.

Menurut dzahir hadis dan pendapat yang kuat bahwa menjenguk orang sakit hukumnya fardhu kifayah, artinya jangan sampai tidak ada seorangpun yang menjenguk orang yang sakit. Dengan demikian, wajib bagi masyarakat Islam ada yang mewakili mereka untuk menjenguk orang yang sakit dan menanyakan keadaannya, serta mendoakannya agar sembuh dan sehat. Adapun masyarakat secara umum, maka hukumnya sunnah muakkadah, dan kadang-kadang bisa meningkat menjadi wajib bagi orang tertentu yang mempunyai hubungan khusus dan kuat dengan orang yang sakit, seperti kerabat, tetangga, teman dekat dan lainnya yang mungkin saja dapat menimbulkan kesan tertentu bagi orang sakit, atau ia merasa kehilangan ketika tidak satupun di antara mereka yang menjenguknya.

c. Adab dan Etika Menjenguk Orang Sakit

Pada umumnya, orang sakit mengalami perubahan sikap dari kondisi normalnya, seperti lebih sensitif, mudah marah, emosi dan cerewet atau sebaliknya ia menjadi lebih sopan, santun dan murah senyum. Selain itu, mungkin di sekitar orang sakit terdapat orang lain seperti orang tua, saudara, teman, kekasih, tamu dan lainnya. Oleh sebab itu, sudah sepatutnya para penjenguk untuk memperhatikan adab dan etika ketika menjenguk orang sakit agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Berikut adab dan etika menjenguk orang sakit:

1. Niat yang ikhlas, tidak mengharap pujian atau dianggap baik sebagaimana sabda Rasulullah saw, Sesungguhnya Allah tidak menerima amal kecuali amal yang ikhlas dan ditujukan untuk mencari wajah-Nya. ^(HR. al-Al-Nasa'i).
2. Berpakaian yang sopan dan menutup aurat, mengucapkan salam, dan menunjukkan identitas diri dengan jelas.
3. Menjenguk orang sakit pada jam berkunjung, dan dalam waktu secukupnya (tidak terlalu lama karena ia perlu istirahat yang cukup) kecuali bagi yang memiliki hubungan khusus dengan penderita.
4. Menyenangkan hati orang yang sakit, menampakkan rasa kasih sayang dan belas kasihannya, menghibur dan membahagiakannya, serta membangun optimisme kepadanya.

5. Menanyakan keadaan dan keinginan orang yang sakit, dan mengingatkan janjinya apabila sudah sembuh.
6. Menganjurkan bersabar, karena sabar itu besar pahalanya, dan melarangnya berkeluh kesah, karena berkeluh kesah itu dosa.
7. Minta didoakan pada orang yang sakit, karena orang yang sakit adalah orang yang menderita, adapun orang yang menderita itu maqbul (diterima) doanya.
8. Disunnahkan duduk di samping kepala orang yang sakit, dan bila memungkinkan, meletakkan tangan di bagian anggota tubuh orang yang sakit, kemudian mendoakannya.
9. Hindari bercerita tentang orang sakit yang telah meninggal dunia di hadapan orang sakit yang dijenguknya. Sebaliknya, bercerita tentang orang yang telah sehat kembali setelah menderita sakit yang lama.

d. Keutamaan Menjenguk Orang Sakit

Keutamaan yang akan diraih oleh orang-orang yang menjenguk orang sakit, baik yang berada di rumah sakit maupun di rumahnya sendiri adalah sebagai berikut:

1. Mendapat doa kebaikan dan keselamatan dari para malaikat. Hal ini dijelaskan dalam hadis Nabi saw riwayat al-Tirmidhi dari Ali bin Abi Thalib, ia berkata, aku mendengar Rasulullah saw bersabda:

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَعُودُ مُسْلِمًا غُدُوَّةً إِلَّا صَلَّى عَلَيْهِ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ حَتَّى تَمُوتَ
وَأِنْ غَاذَهُ عَشِيَّةً إِلَّا صَلَّى عَلَيْهِ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ حَتَّى يُصْبِحَ وَكَانَ لَهُ حَرِيفٌ
فِي الْجَنَّةِ { رواه الترمذي }

“Tidaklah seorang muslim menjenguk saudaranya sesama muslim yang sakit pada waktu pagi, melainkan tujuh puluh ribu malaikat akan mendoakannya sampai waktu sore. Apabila ia menjenguknya pada waktu sore, maka tujuh puluh malaikat juga akan mendoakannya sampai waktu pagi. Ia pun akan mendapatkan taman di surga.” (HR. al-Al-Tirmidhi)

2. Berada dalam taman atau kebun syurga. Hal ini dijelaskan dalam hadis Nabi saw dari Tsauban, ia berkata, Rasulullah saw bersabda:

مَنْ عَادَ مَرِيضًا لَمْ يَزَلْ فِي حُزْنَةِ الْجَنَّةِ حَتَّى يَرْجِعَ { رواه مسلم }

“Siapa yang menjenguk orang sakit, ia berada dalam kebun surga sehingga dia kembali.” (HR. Muslim)

Maksudnya, orang yang menjenguk orang sakit akan memanen banyak pahala sebagaimana orang yang berada di kebun syurga yang memanen buah-buah syurga, yaitu pohon kurma.

3. Mendapat pahala yang banyak. Dalam hadis qudsi, riwayat Muslim dari Abu Hurairah, ia berkata, Rasulullah saw bersabda:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَا ابْنَ آدَمَ مَرِضْتُ فَلَمْ تَعُدِّي قَالَ يَا رَبِّ

كَيْفَ أَعُوذُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ قَالَ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فُلَانًا مَرِضٌ فَلَمْ

تَعُدَّهُ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدَّهُ لَوَجَدْتَنِي عِنْدَهُ { رواه مسلم }

“Sesungguhnya Allah berfirman pada hari kiamat: wahai anak Adam, Aku sakit namun kamu tidak menjenguk-Ku. Ia berkata, Ya rabb, bagaimana aku menjenguk-Mu sedangkan Engkau adalah Tuhan alam semesta? Allah berfirman: Tidakkah kamu tahu, hamba-Ku fulan sakit tapi kamu tidak menjenguknya, tidakkah kamu tahu, bila menjenguknya niscaya kamu mendapati-Ku berada di sisinya.” (HR. Muslim)

Hadis ini tidak menunjukkan bahwa Allah benar-benar sakit, tetapi menunjukkan betapa mulia dan utama seorang hamba yang menjenguk saudaranya yang sakit. Siapa saja yang menjenguk saudaranya yang sakit, ia akan mendapat limpahan pahala dari Allah.

4. Mendapatkan tempat di syurga. Hal ini dijelaskan dalam hadis Nabi saw riwayat Ibn Majah dari Abu Hurairah, ia berkata, Rasulullah saw bersabda:

مَنْ عَادَ مَرِيضًا نَادَى مُنَادٍ مِنَ السَّمَاءِ طِبْتُ وَطَابَ ثَمَنُكَ وَتَبَوَّأَتْ مِنْ الْجَنَّةِ

مَنْزِلًا { رواه ابن ماجه }

"Siapa yang menjenguk orang sakit, maka ada seorang yang berseru dari langit: kamu adalah orang baik, dan langkahmu juga baik dan engkau berhak menempati satu tempat di surga." (HR. Ibnu Majah)

5. Mendapatkan rahmat dari Allah. Hal ini dijelaskan dalam hadis Nabi saw riwayat Ahmad dari Jabir bin Abdillah, ia berkata: Rasulullah saw bersabda:

مَنْ عَادَ مَرِيضًا لَمْ يَزَلْ يَخُوضُ فِي الرَّحْمَةِ حَتَّى يَجْلِسَ فَإِذَا خَلَسَ اعْتَمَسَ فِيهَا }

{ رواه احمد }

"Siapa yang menjenguk orang sakit, ia terus dalam naungan rahmat sampai duduk. Maka apabila ia duduk, ia tenggelam ke dalam (rahmat)-Nya " (HR. Ahmad)

Hadis-hadis tersebut menunjukkan betapa mulianya menjenguk orang sakit di kalangan umat Islam, bahkan dalam kehidupan masyarakat umum. Karena itulah Sunnah Nabi saw secara serius memerintahkannya dalam bentuk *qauliyah* (sabda) ataupun *amaliyah* (peragaan; contoh langsung) bahkan beliau saw sendiri menjenguk tetangganya seorang yahudi saat ia sakit. Dalam mengamalkan adab yang mulia tersebut, beliau menawarkan Islam yang agung dan ia pun dengan suka rela menyambut seruannya (masuk Islam).

e. Menyikapi Kondisi Sakit

Kondisi sakit dapat menjadikan keimanan dan keyakinan seseorang berguncang terutama bila sakit menahun dan membutuhkan perawatan (pengobatan) yang lama. Kondisi demikian menjadikan imannya bisa mengalami kerapuhan, berkeluh kesah, bahkan putus asa akan datangnya kesembuhan. Oleh karena itu, untuk menjaga kestabilan iman, dituntut bagi orang sakit untuk memperhatikan adab dan cara dalam menyikapi kondisi sakit yang sedang dialaminya, sehingga ia tetap dapat melakukan ibadah dan pendekatan diri kepada Allah.

1. Hendaknya segera bertaubat dan bersungguh-sungguh beramal shalih.

2. Bersabar, ridha, ikhlas, dan berbaik sangka kepada Allah, dan selalu mengingat bahwa ia sesungguhnya adalah makhluk yang lemah di antara makhluk Allah lainnya.
3. Hendaknya segera meminta kehalalan atas kedhaliman yang dilakukannya, dan segera membayar/menunaikan hak-hak dan kewajiban kepada pemiliknya, dan menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya.
4. Memperbanyak dzikir kepada Allah, membaca al-Qur'an dan beristighfar (minta ampun), serta menunaikan ibadah shalat menurut kemampuannya.
5. Mengharap pahala dari Allah dari musibah (penyakit) yang dideritanya, karena dengan demikian ia pasti diberi pahala.
6. Berserah diri dan tawakkal kepada Allah dan berkeyakinan bahwa kesembuhan itu dari Allah, dengan melakukan usaha-usaha syar'i untuk kesembuhannya, seperti berobat dari penyakit.
7. Bersyukur kepada Allah bila diberi kesembuhan, bersabar dan berbaik sangka kepada-Nya bila sembuh tetapi mengalami cacat, dan berpasrah diri bila mendekati ajal.

f. Hikmah dan Keutamaan bagi Orang sakit

Allah memberikan ujian kepada manusia berupa sakit membawa banyak hikmah, antara lain:

1. Sakit merupakan kesempatan untuk beristirahat setelah memperlakukan tubuhnya (ketika masih sehat) untuk bekerja demi mengejar kenikmatan dan kesenangan materi tanpa henti dan memperhatikan kesehatan diri. Ia tidak menyadari bahwa otot-otot dalam tubuhnya memiliki keterbatasan. Oleh sebab itu, Allah memberinya sakit agar ia bisa beristirahat sambil berfikir untuk memperbaiki pola hidupnya sesudah sembuh.
2. Sakit merupakan pendidikan untuk menyadari dan memahami betapa mahalnya nilai kesehatan. Ketika sakit, ia pun rela mengeluarkan segala yang dimiliki demi meraih kesembuhan dari penyakitnya.
3. Sakit merupakan teguran atas keangkuhan dan kesombongan manusia saat sehatnya. Ketika itu, ia merasa paling kuat, gagah, berpengaruh dan berkuasa.

Namun ketika sakit, ia hanya mampu berbaring di tempat tidurnya baik di rumah sakit maupun di rumahnya sendiri.

4. **Sakit merupakan kesempatan untuk bertaubat dan menghapus dosa** yang dilakukannya ketika sehat. Ketika itu, ia dapat berbuat apa saja yang mengarah pada dosa dan maksiat seperti berbohong, menipu, mencuri, mengganggu, menyakiti orang lain. Namun ketika sakit, semua organ tubuhnya tidak dapat berbuat (berfungsi) dan bekerja dengan baik, sehingga ia menyesal, sadar dan berjanji untuk berhenti dari perbuatan jahatnya. Oleh sebab itu, sakit menjadi sarana dan media untuk memohon ampunan kepada Allah atas semua dosa dan kesalahannya. Hal ini dijelaskan dalam hadis Nabi saw riwayat Al-Bukhari dari Abu Said al-Khudri dan Abu Hurairah, dari Nabi saw yang bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ
حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكِّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ { رواه البخاري }

“Tidak ada seorang muslim yang tertimpa keletihan, kesakitan, kesusahan, kesedihan, penyakit dan kegundahan hati bahkan duri yang menusuknya, melainkan dengan musibah itu Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya.” (HR. al-Bukhari)

Juga riwayat Muslim dari Abu Said al-Khudri dan Abu Hurairah, keduanya mendengar Rasulullah saw bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حُزْنٍ حَتَّى الْهَمِّ يَهْمُهُ إِلَّا
كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ سَيِّئَاتِهِ { رواه مسلم }

“Tidak ada seorang muslim yang tertimpa keletihan, kesedihan, penyakit dan kesusahan bahkan kegundahan yang dirasakannya, melainkan dengan

musibah itu Allah akan menghapus sebagian dari kejahatan-kejahatannya.” (HR. Muslim)

5. Sakit merupakan sarana ⁶⁸ untuk meraih derajat yang tinggi di sisi Allah dan mendapatkan kebaikan dari-Nya. Hal ini dijelaskan dalam hadis Nabi saw ⁴⁷ riwayat Muslim dari Aisyah, ia berkata, Rasulullah saw bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً أَوْ حَطَّ عَنْهُ
حَطِيئَةٌ { رواه مسلم }

“Tidaklah seorang mu’min yang tertimpa musibah (tertusuk) duri dan yang lebih darinya, kecuali dengan musibah itu ⁶⁷ Allah akan mengangkat derajatnya atau menghapus sebagian kesalahannya.” (HR. Muslim)

- ⁶⁶ Juga dari Aisyah, ia berkata, aku mendengar Rasulullah saw bersabda:

مَا مِنْ شَيْءٍ يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُصِيبُهُ إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِهَا حَسَنَةً أَوْ
حَطَّتْ عَنْهُ حَطِيئَةٌ { رواه مسلم }

“Tiada suatuupun yang menimpa orang mu’min bahkan duri yang menusuknya, kecuali Allah akan menuliskan baginya suatu kebaikan atau menghapus sebagian kesalahannya.” (HR. Muslim)

6. Sakit juga menjadi sarana dan media bagi manusia untuk kembali mengingat Allah atas segala nikmat yang telah diberikan kepadanya, kemudian mensyukuri nikmat tersebut. Juga berfungsi untuk membersihkan penyakit hati dan ruhani serta memperkuat keimanan dan keyakinannya kepada Allah, yakni apa saja yang

diusahakan oleh manusia untuk meraih kesembuhan (dari sakitnya) tidak akan tercapai kecuali dengan pertolongan Allah dan rahmat-Nya.

7. **Sakit merupakan kesempatan untuk memperbaiki hubungan keluarga dan sosial.** Ketika seseorang sakit, maka teman, kekasih, tetangga, saudara, anak, orang tua dan orang yang mengenalnya, akan semakin dekat dan akrab dengan orang yang sakit untuk memotivasi, memberi semangat, menolong dan mendoakannya.
8. Sakit meningkatkan kualitas ibadah manusia dan kesabarannya. Manusia diuji dengan sakit bertujuan untuk mengetahui kualitas ibadah dan pendekatan dirinya kepada Allah. Ketika diberi kenikmatan ia bersyukur dan ketika ditimpa kesusahan ia bersabar. Bagi orang mu'min, apapun yang dirasakan baik berupa kenikmatan maupun kesusahan, dipandanginya sebagai kebaikan bagi dirinya. Hal ini dijelaskan dalam hadis Nabi saw riwayat Muslim dari Syuhaib, ia berkata, Rasulullah saw bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا الْمُؤْمِنُ إِنْ أَصَابَتْهُ
سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَ إِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ } روا مسلم

“Sangat mengagumkan urusan orang mu'min, segala urusannya berbuah kebaikan. Hal tersebut tidak akan diperoleh, kecuali oleh orang mu'min, yaitu jika mendapatkan kesenangan ia bersyukur dan hal itu adalah kebaikan baginya, dan jika ditimpa kesulitan ia bersabar dan hal itu adalah kebaikan baginya.” (HR. Muslim)

Di samping ada hikmah dari sakit yang diderita oleh seseorang, dia pun juga akan meraih banyak keutamaan, antara lain:

1. Doa orang sakit termasuk doa yang maqbul

Doa orang sakit setara dengan doa yang dipanjatkan oleh para malaikat, yaitu doanya maqbul (terkabul) sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi saw riwayat Ibn Majah dari Umar bin Khathab, ia berkata, Nabi saw telah bersabda kepadaku:

إِذَا دَخَلْتَ عَلَى مَرِيضٍ فَمُرَّهُ أَنْ يَدْعُوَ لَكَ فَإِنَّ دُعَاءَهُ كَدُعَاءِ الْمَلَائِكَةِ { رواه ابن ماجه }

“Jika kamu menjenguk orang sakit, maka suruhlah ia mendoakan dirimu, karena doanya seperti doanya para malaikat.” (HR. Ibn Majah)

2. Orang sakit yang sabar akan menjadi penduduk surga sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi saw riwayat Al-Bukhari dari Atha' bin Abi Rabah. Ibn Abbas bercerita kepadanya tentang seorang wanita (Su'airah al-Asadiyah) yang menghadap Nabi saw karena penyakit epilepsy yang dideritanya, dan setiap kambuh sakitnya, auratnya tersingkap (terlihat). Ia meminta kepada Nabi saw untuk mendoakan, lalu beliau bersabda:

إِنْ شِئْتَ صَبَرْتَ وَلَكَ الْجَنَّةُ وَإِنْ شِئْتَ دَعَوْتُ اللَّهَ أَنْ يُعَافِيكَ { رواه البخاري }

“Jika kamu mau sabar maka bagimu surga, dan jika kamu mau aku doakan semoga Allah memberi kesembuhan kepadamu.” (HR. al-Bukhari)

Wanita tersebut memilih sabar dan minta didoakan Nabi saw agar auratnya tidak tersingkap setiap kali kambuh sakitnya.

3. Ibadah yang dijalani selama sakit akan mendapat pahala sebagaimana ibadah yang dilakukan ketika sehat. Hal ini dijelaskan dalam hadis Nabi saw riwayat Al-Bukhari dari Abu Musa al-Asy'ari, ia berkata, Rasulullah saw bersabda:

إِذَا مَرِضَ الْعَبْدُ أَوْ سَافَرَ كُتِبَ لَهُ بِمِثْلِ مَا كَانَ يَعْمَلُ مُقِيمًا صَحِيحًا } رواه

{ البخاري

"Bila seorang hamba sakit atau menempuh perjalanan, maka akan ditulis baginya apa yang biasa dilakukan saat mukim dan sehat." (HR. al-Bukhari)

g. Ibadah bagi Orang Sakit

Islam mewajibkan umatnya untuk menjaga kesucian atau kebersihan badan, dengan istilah thaharah. Bahkan sebelum melaksanakan ibadah yang ditentukan, seorang muslim diwajibkan berthaharah (bersuci). Sedangkan kesucian dan kebersihan sangat berkaitan dengan kesehatan. Dengan demikian Islam memberikan tuntunan untuk melaksanakan hidup suci dan sehat.

Ada beberapa hal yang berkaitan dengan thaharah bagi orang sakit

A) MENGHILANGKAN NAJIS (THAHARAH)

1. Pengertian Thaharah dan dasarnya

Thaharah menurut bahasa: bersih dan suci.

Thaharah menurut syara' adalah bersuci untuk menghilangkan segala jenis najis maupun hadas yang melekat di dalam tubuh agar dapat melaksanakan ibadah dalam keadaan suci.

14

Thaharah dari hadas dan najis itu menggunakan air, sebagaimana firman Allah:

(ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan mesmperteguh dengannya telapak kaki(mu).

2. Orang yang tidak mampu menghilangkan najis

Bagi orang sakit boleh solat dengan najis yang menempel di tubuhnya. Salatunya sah dan tidak wajib diulang, untuk menjauhkan kesulitan.

Hal itu berlaku baik benda najisnya menempel pada baju, tubuh, atau pembalut, pengikat atau perban yang diletakkan diatas lukanya, atau tempat yang dipakai untuk solat seperti ranjang, kursi, lantai, atau menempel dengan benda najis seperti orang yang membawa botol kencing atau tinja dll.

Apabila orang yang sakit itu mampu untuk mengganti pakaian yang suci maka hal itu hukumnya sunnah tidak wajib. Maksudnya ia akan diberi pahal jika melakukannya dan tidak berdosa jika tidak melakukan, bahkan jika menimbulkan mudharat dia berdosa karena kesengajaan untuk membahayakan dirinya sendiri.

3. Najis yang sering mengenai orang sakit (Kencing, kotoran, wadi dan muntah)

Rasulullah bersabda "*cucilah bajumu dari kencing, tinja, madzi dan munta*". Madzi adalah cairan putih yang bening sedikit kental, keluar ketika bercumbu atau berhayal tentang sesuatu yang menimbulkan rangsangan.

Wadlah adalah cairan putih yang kental, keluar setelah karena kerja berat, lelah atau sakit dsb.

Mani adalah cairan putih dan kental, baunya seperti adonan roti, memancar secara berturut-turut saat memuncaknya sahwat.

Adapun orang yang memiliki penyakit seperti beser, deare, madzi dan wadi, maka menurut Imam Malik dimaafkan apa yang mengenai tubuh dan bajunya, jika keluar dengan sendirinya, hal itu demi menghindari kesulitan bagi orang yang sakit, karena najis tersebut sulit dihindari.

Mengenai tata cara menghilangkan (membersihkan) najisnya adalah tergantung pada tempat yang terkena najis.

- 1) Jika najis menempel di baju atau pakaian, maka dicuci dengan air sampai hilang najis dan bekasnya (seperti warna dan baunya). Bila warnanya masih ada (seperti bekas darah) maka dimaafkan demi kemudahan.
- 2) Jika najis menempel di ranjang (kasur/tilam) yang tebal, maka najis tersebut ditutup dengan sperai yang suci. Ini dilakukan jika memungkinkan dan bila

tidak mungkin maka boleh shalat di atas kasur tersebut, shalatnya sah demi menghindari kesulitan..

- 3) Jika najis yang menempel di tubuh pasien itu tidak mungkin dicuci dengan air karena ada bahaya, merasa sakit atau memperlambat kesembuhannya, maka boleh dicuci dan dibersihkan dengan alkohol sampai bersih dari kuman..
- 4) Jika pasien tersebut mengganti baju, pelarut/pembalut yang sudah najis, maka sunnah hukumnya, tidak wajib. Tetapi jika hal itu menimbulkan bahaya (seperti terasa sakit) maka ia berdosa karena kesengajaan untuk membahayakan diri sendiri.

B) ISTINJAK

Istinjak artinya bersuci untuk menghilangkan bekas **buang air kecil atau buang air besar pada** kedua tempat keluarnya masing-masing. Apabila anda selesai membuang kotoran, baik dari kubul atau dubur maka bersucilah dengan air atau benda lainnya yang dibolehkan untuk bersuci. Adapun benda yang boleh digunakan untuk bersuci, misalnya batu, benda yang keras.

Istinjak tidak sah hukumnya, jika kotoran yang melekat di badan tidak dihilangkan terlebih dahulu. Oleh karena itu, air seni atau kotoran yang menempel harus dihilangkan dengan cara membersihkan dan membasuh kubul atau dubur dengan air bersih.

Saat beristinjak hendaknya dilakukannya dengan tangan kiri. Sedangkan bagi orang yang sakit yang tidak mampu beranjak dari tempat tidur, maka hendaknya minta bantuan pada orang lain (muhrimnya). Apabila tidak memungkinkan untuk membasuh anggota tubuh yang wajib dibasuh maka dia harus mengusapnya walaupun hanya dengan selembar kain basah. Allah berfirman :

“Maka bertakwalah kamu kepada Allah menurut kesanggupanmu”

C) WUDHU'

1. Pengertian wudhu' dan Dasarnya

Wudhu artinya bersuci dari hadas kecil. Dan perintah wudhu' bersumber pada firman Allah :

"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki"

Hadis Nabi SAW yang sebagai dasar untuk wudhu' :

لا يقبل الله صلاة احدكم اذا احدث حتى يتوضأ ⁸⁵

"Allah tidak akan menerima shalat seseorang di antara kalian yang sedang hadas sehingga ia berwudhu". (H.R. Bukhari Muslim)

2. Hukum wudhu bagi pasien (orang sakit)

a. Hukumnya Wajib bagi orang sakit yang mampu

Apabila orang yang sakit itu tidak mempunyai kesulitan atau bahaya, tidak merasa sakit atau bertambah parah sakitnya, tidak memperlambat kesembuhannya, ada orang yang membantu untuk wudhu, tanpa menimbulkan bahaya, dan hal-hal lain yang termasuk kemampuan seperti memakai air yang hangat atau sakit ringan. Hal ini didasarkan pada ⁸¹ hadis Nabi SAW yang berbunyi:

لا يقبل الله صلاة احدكم اذا احدث حتى يتوضأ { رواه البخاري ومسلم }

"Allah tidak akan menerima shalat seseorang di antara kalian yang sedang hadas sehingga ia berwudhu". (H.R. Bukhari Muslim)

b. Tidak wajib bagi orang sakit yang tidak mampu

Jika orang sakit itu merasa kesulitan atau berbahaya, tidak mampu bergerak, merasa sakit atau bertambah parah sakitnya, dan tidak ada orang yang membantu untuk wudhu, persediaan air sangat sedikit, air sangat dingin dan tidak ada alat pemanasnya dan hal lain yang termasuk ketidakmampuan.

Jika orang sakit dalam keadaan seperti keterangan diatas, maka boleh ber-tayammum demi menghindari kesulitan dan bahaya. Hal ini berdasarkan ayat al-Qur'an yang berbunyi :

"Dan janganlah kamu membunuh dirimu, sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu". (Q.S. an-Nisa': 29)

Kebolehan tayammum (pengganti dari wudhu) tersebut telah dijelaskan oleh ayat al-Qur'an yang berbunyi :

"Dan jika kamu sakit atau sedang dalam perjalanan atau kembali dari buang air atau kamu telah menyentuh wanita, kemudian kamu tidak mendapat air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun". (Q.S. an-Nisa': 43)

c. Bagi orang sakit yang tidak mampu wudhu dan tayammum

Jika orang sakit itu tidak boleh terkena air untuk wudhu dan tidak mendapatkan debu atau debunya berbahaya jika terkena anggota tayammum, maka boleh shalat tanpa wudhu dan tayammum. Shalatnya dihukumi sah dan tidak diwajibkan untuk mengulang lagi.

3. Wudhu bagi pasien (orang yang sakit)

Hal yang penting dipahami adalah apabila orang sakit melakukan wudhu dengan bantuan orang lain, hendaknya yang membantu wudhu' itu yang sejenis kelaminnya agar supaya terjaga dari batalnya wudhu disebabkan persentuhan kulit antara orang yang sakit dengan yang membantu wudhu'. Adapun cara wudhu bagi orang sakit dengan sifat dan jenis penyakitnya, sebagai berikut:

a. Wudhu bagi pasien yang sakit Ringan

Bagi pasien dengan penyakit yang ringan dianjurkan untuk melakukan wudhu secara sempurna, yakni berwudhu dengan memperhatikan syarat, fardhu dan sunnahnya. Berikut ini pelaksanaan wudhu secara berurutan :

- 1) Membaca *tasmiyah* (basmalah).
- 2) Mencuci kedua telapak tangan sampai pergelangan tangan.
- 3) Berkumur sambil membersihkan gigi.
- 4) Menghirup air ke dalam hidung kemudian mengeluarkannya.
- 5) Bermiat wudhu
- 6) Membasuh wajah tiga kali diiringi niat berwudhu.
- 7) Membasuh kedua tangan sampai siku-siku tiga kali.
- 8) Mengusap sebagian (rambut) kepala tiga kali.
- 9) Mengusap kedua daun telinga (luar dan dalam) tiga kali.
- 10) Membasuh kedua kaki sampai mata kaki tiga kali.
- 11) Tertib (berurutan)
- 12) Berdo'a

b. Wudhu bagi orang sakit *incontinentia urine* (besar)

Bila seseorang mengidap penyakit *incontinentia urine*: medis (besar), yakni mengeluarkan air seni yang terus menerus, tidak bisa ditahan dan juga orang yang mengalami kentut terus menerus, maka orang tersebut disamakan dengan wanita *istihadhah*, yaitu wanita yang mengeluarkan darah di luar masa haidh dan nifas.

Dalam melaksanakan ibadah kondosi orang tersebut dihukumi orang yang berhalangan dan jika hendak menunaikan shalat maka wajib melakukan langkah-langkah berikut :

- 1) Membersihkan najisnya (darah/air seni).
- 2) Membalut tempat keluarnya najis.
- 3) Berwudhu setiap kali akan shalat fardhu tepat pada waktunya.
- 4) Segera mengerjakan shalat, kecuali menunggu jamaah atau melakukan shalat sunnah *qabliyah*.

- 5) Berwudhu lagi jika ingin melakukan shalat fardhu yang lain.

Jika keterangan tersebut masih dirasakan berat oleh yang bersangkutan, maka boleh baginya menunaikan shalatnya secara jamak baik jamak *taqdim* maupun jamak *ta'khir*. Kebolehan ini demi menghindari kesulitan dan menempuh kemudahan. Allah telah berfirman dalam al-Qur'an yang berbunyi :

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya". (Q.S. al-Baqoroh: 286).

c. Wudhu bagi Pasien amputasi

Apabila ada orang yang tangannya terputus hingga lengannya atau kakinya terputus (diamputasi) hingga lututnya, maka cara wudhunya adalah:

- 1) Jika bagian tubuh yang wajib dibasuh itu masih ada atau tersisa seperti lengan atau telapak kaki maka organ yang tersisa itu wajib dibasuh.
- 2) Jika bagian tubuh yang wajib dibasuh itu tidak ada sama sekali, maka ia wajib membasuh bagian ujung lengan atau ujung betis yang terputus hingga terhitung telah membasuh kedua tangan atau kedua kaki.

d. Wudhu bagi orang yang berbadan imitasi

Apabila seseorang kehilangan salah satu dari anggota badan yang wajib dibasuh atau diusap ketika berwudhu, maka telah gugur kewajiban membasuh atau mengusap tanpa harus bertayammum karena kehilangan anggota badan yang harus dibasuh atau diusap meskipun menggantinya dengan anggota badan imitasi (palsu).

Ada sebagian orang yang berpendapat, apabila terputus pada pergelangan, maka wajib membasuh atau mengusap permulaan anggota badan yang terputus itu, misalnya mulai dari sikunya, yakni wajib baginya untuk membasuh permulaan lengan atasnya. Jika kakinya terpotong mulai dari mata kaki, maka wajib baginya untuk membasuh dari ujung tulang keringnya.

e. Wudhu bagi orang yang patah organnya

Apabila ada salah satu anggota tubuh yang patah, misalnya lengan, bahu, paha, betis, tulang dan lainnya maka digips dengan kayu atau papan sebagai upaya penyembuhan agar anggota yang patah dapat bersambung kembali. Kayu atau papan yang diletakkan pada bagian tubuh itu disebut "*jabirah*" atau pembalut luka.

Jabirah secara bahasa adalah sesuatu yang dipakai untuk memperbaiki sesuatu yang rusak. Menurut istilah fiqih, jabirah ialah sesuatu (perban) yang diletakkan di atas anggota badan yang wajib dibasuh atau dikenai air ketika bersuci untuk suatu keperluan. Misalnya gips yang dipakai oleh orang yang patah tulangnya, atau plester yang dipakai untuk melindungi luka, atau rasa nyeri pada punggung dan yang sejenisnya.

Ketika bersuci (wudhu) jabirah tersebut tidak boleh dibuka atau dilepas karena dapat membahayakan dirinya, dalam hal ini ia diberi keringanan mengusap jabirah itu dengan air sampai sembuh. Menurut pendapat shahih, tidak disyaratkan memakai jabirah itu dalam kondisi suci. Sebab kecelakaan patah tulang dan yang lainnya bisa terjadi secara tiba-tiba dan harus segera digips meski dalam kondisi hadas.

Dalam mengusap jabirah tersebut ada beberapa konsekuensi hukum sebagai berikut:

- 1) Tidak dibatasi oleh waktu, boleh dilakukan sampai sembuh dari sakitnya.
- 2) Boleh dilakukan saat **bersuci dari hadas kecil dan hadas besar**.
- 3) Wajib mengusap seluruh permukaan jabirah.
- 4) Bila jabirah menutupi bagian badan yang tidak terluka (patah), misalnya gips menutupi seluruh tangan atau kaki hingga jari-jari tangan atau kakinya, padahal bagian yang patah adalah betis atau lengan, maka sebaiknya ia bertayammum dan mengusap jabirah tersebut.
- 5) Bila ia melepas perban, gips atau plesternya tidak membatalkan wudhunya.

f. Wudhu bagi Orang dengan Luka Bakar

Bagi orang yang menderita luka bakar yang menyebabkan ia tidak bisa berwudhu, misalnya merasa kesulitan yang luar biasa untuk mengalirkan air di atas lukanya, atau ada bahaya seperti merasa sakit atau bertambah parah sakitnya (menurut pengalaman atau keterangan dokter), atau kedua tangan dan kakinya memakai gips dan bentuk-bentuk lain ketidak mampuan untuk berwudhu, maka dalam kondisi semacam ini, orang tersebut wajib menempuh langkah-langkah berikut :

- 1) Jika mampu mengusap sebagian yang terluka atau yang sakit dengan air tanpa ada bahaya atau rasa sakit, atau memperlambat kesembuhan, maka wajib mengusapnya (dengan menyempurnakan anggota wudhu yang lain). Caranya: tangan diletakkan ke dalam air, lalu diibaskan kemudian diusapkan ke bagian tubuh yang sakit atau terluka secara langsung sebanyak satu kali.
- 2) Jika tidak mampu mengusapnya karena takut merasa sakit, bertambah sakitnya atau terlambat sembuhnya, maka bagian tubuh yang terluka dibalut (tidak keluar dari batasnya) kemudian diusap dengan air di atas perban (balutannya). Dalam istilah fiqih, cara ini disebut "*al-mash ala al-jabirah*" yaitu mengusap perban.
- 3) Jika untuk mengusap pun merasa takut, maka diganti dengan tayammum sebagai ganti dari tidak dibasuhnya bagian atau beberapa bagian tubuh yang tidak mungkin dicuci atau diusap. Dia boleh berwudhu untuk bagian-bagian yang boleh dikenai air, dan bertayammum bagi anggota badan yang tidak dicuci atau diusap saat berwudhu.

Dalam mengusap perban tersebut, beberapa hal yang perlu diketahui dan dipahami.

- 1) Tidak disyaratkan mensucikan bagian tubuh yang akan diperban atau dipasang gips.
- 2) Tidak dibatasi waktu dalam mengusap perban selama udzurnya masih ada.
- 3) Rembesan darah atau nanah yang keluar dari perban atau pembalut tidak dianggap najis.

- 4) Darah yang mengalir dan mengenai pembalut serta lebarnya lebih dari 5 cm persegi, maka hukumnya najis dan wajib dihilangkan bagi orang yang mampu (pendapat Imam Malik).
- 5) Ikatan perban wajib dibuka saat wudhu jika tidak menimbulkan bahaya. Jika ada bahaya maka cukup diusap di atas perbannya dengan air.
- 6) Jika perban terlepas dan pasien masih suci, kembalikan perban itu pada tempatnya semula, tidak membatalkan wudhu dan shalatnya.
- 7) Jika luka yang dibalut itu sembuh dan ia masih dalam kondisi suci, maka balutannya dilepas, kemudian mencuci lukanya untuk menyempurnakan wudhunya.

4. Perkara yang tidak membatalkan wudhu

- a. Terus menerus mengeluarkan kencing, kotoran, kentut, darah, nanah, madzi, wadi atau mani.
- b. Darah luka, seperti darah yang keluar dari hidung, gigi berdarah, diambil darah.
- c. Muntah Missal, cairan kuning yang keluar dari selang yang dipasang pada empedu, muntah makanan atau semisal baik sedikit atau banyak tidak membatalkan wudhu'.
- d. Dahak
- e. Selang yang dimasukkan ke dalam paru-paru, lambung, usus, empedu, dada, hidung, telinga, dan yang sejenisnya.

5. Perkara yang membatalkan wudhu' bagi pasien (orang sakit)

∴ Beberapa perkara yang dapat membatalkan wudhu orang sakit adalah sebagai berikut:

- a. Pingsan, hilang akal, bius dan tidur
- b. Semua hal ini membatalkan wudhu, karena ada kemungkinan keluarnya angin dari lubang dubur baik sebentar maupun lama, baik akibat sakit ataupun pengaruh obat atau karena terjadi sesuatu atau karena sebab lainnya.
- c. Tidur dengan posisi duduk (pantat menempel lantai) meski tidurnya pulas atau tertidur ketika berdiri, ruku' atau sujud (menurut Imam Hanafi) tidak

membatalkan wudhu dan shalat karena kondisi semacam ini pada umumnya susah keluar angin (kentut).

- d. Kentut
- e. Merasakan ada sesuatu yang keluar dari perutnya yaitu angin (gas dalam perut) yakni kentut.
- f. Menyentuh kemaluan
- g. Menyentuh kemaluan sendiri atau kemaluan orang lain, misalnya dokter memeriksa kelamin pasien, dengan telapak tangan bagian depan dan tanpa memakai alas atau sarung tangan (*handspoon*).
- h. Menyentuh lawan jenis
- i. Misalnya dokter laki-laki memeriksa pasien perempuan atau perawat perempuan mengobati pasien laki-laki
- j. Mengeluarkan alat atau selang dari saluran kencing, anus dan vagina karena menjalani pemeriksaan atau pengobatan. Termasuk mengeluarkan jari-jari tangan dari vagina setelah pemeriksaan.

D) TAYAMMUM

1. Pengertian tayammum dan dasarnya

Tayammum adalah menyapu telapak tangan berdebu atau tanah yang bersih ke muka dan kedua tangan sampai siku-siku disertai dengan niat.

Dasar tayammum diterangkan dalam Al-Qur'an S. Al-Maidah: 6.

“dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit^[403] atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh^[404] perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.”

2. Ketentuan tayammum bagi orang sakit

Bagi orang yang sakit diberi keringanan untuk tayammum dengan beberapa ketentuan :

- a. Membahayakan jiwa dan anggota tubuh jika terkena air.
- b. Bertambah parah atau lama sembuhnya jika terkena air.
- c. Muncul penyakit baru jika tersentuh air.
- d. Sebagian anggota badan sakit dan sebagian yang lain sehat. Dalam hal ini, yang sehat dibasuh dengan air (wudhu) dan yang sakit ditayammumkan

Tata cara tayammum berhubungan dengan fardhu dan sunnahnya sebagai berikut:

- a. Membaca basmalah.
- b. Berniat tayammum
- c. Memukulkan atau menempelkan (menepukkan) kedua telapak tangan di atas tanah (debu) sebanyak dua kali.
- d. Meniup debu yang menempel pada kedua telapak tangan tersebut (supaya debu menipis).
- e. Berniat tayammum.
- f. Mengusapkan debu pada wajah (dari tepukan pertama).
- g. Mengusapkan debu pada kedua tangan sampai siku (dari tepukan kedua), dengan cara:
 - 1) Debu di telapak tangan kiri diusapkan ke tangan kanan sampai siku-siku.
 - 2) Debu di telapak tangan kanan diusapkan ke tangan kiri sampai siku-siku.
- h. Tertib (berurutan)
- i. Berdo'a sebagaimana do'a setelah wudhu.

c. Cara tayammum bagi pasien (orang sakit)

Tayammum karena luka ini ada dua macam, yaitu lukanya dibalut (diperban) dan luka yang terbuka (tidak dibalut). Masing-masing dari kedua macam luka tersebut memiliki hukum sendiri-sendiri.

- 1) Luka yang tidak dibalut

Bagi orang yang mempunyai luka yang tidak dibalut, wajib baginya bertayammum dan membasuh bagian anggota yang sembuh dengan air kemudian mengerjakan shalat dengan ketentuan berikut :

- Bila lukanya terdapat pada anggota tayammum (wajah dan tangan), maka ia wajib mengusap anggota yang sakit (terluka) dengan debu sedapat mungkin.
- Tayammum tetap pada wajah dan tangan meski lukanya terdapat pada selain anggota tayammum, seperti pada kedua kaki.
- Ia tidak wajib mengulangi shalatnya meski lukanya terdapat pada anggota tayammum.

Sebagai contoh Amir hendak berwudhu, tetapi kedua tangannya terluka. Maka cara wudhunya adalah:

- Ia wajib membasuh wajahnya dengan air.
- Ia boleh memilih antara tayammum (sebagai ganti dari kedua tangannya) kemudian membasuh anggota yang sehat dengan air, atau membasuh bagian yang sembuh dari (kedua tangannya) dengan air kemudian tayammum.
- Mengusap kepala.
- Membasuh kaki
- Tertib (berurutan)

Dalam hal ini, Amir tidak boleh tayammum sebelum membasuh wajahnya, atau bertayammum setelah mengusap kepala dan membasuh kakinya demi menjaga tertibnya wudhu.

2) Luka yang dibalut

Setiap orang yang mempunyai luka yang dibalut (*shahib al-jabirah*), tidak mungkin melepaskannya karena takut hilang nyawanya atau fungsi organ tubuhnya, status hukumnya seperti orang yang digips anggota tubuhnya, (misalnya tulang yang patah) dengan papan atau kayu yang diratakan dan diikatkan padanya agar tulang merekat (bersambung) seperti semula.

Dalam keadaan semacam ini, bila ia hendak mengerjakan shalat harus melakukan langkah-langkah berikut :

- Mengusap dengan air di atas balutannya jika balutan itu menutupi anggota badan yang sehat. Tetapi bila balutan tidak menutupi anggota badan yang sehat, maka tidak wajib mengusapnya dengan air karena mengusap itu sebagai ganti dari anggota yang sehat yang tertutup oleh balutan.
- Disunnahkan mengusap dengan debu jika balutan berada pada anggota tayammum (wajah dan tangan).
- Bertayammum sebagai ganti dari membasuh anggota yang sakit atau terluka.
- Membasuh anggota badan yang sehat dengan air.

d. perkara yang menjadikan tayammum batal

Beberapa hal yang dapat menjadikan tayammum bagi orang sakit itu batal, sebagai berikut:

- Apa saja yang dapat membatalkan wudhu (sebagaimana diuraikan di atas)
- Mampu menggunakan air
- Yakni jika penyebab tidak bisa wudhu hilang dan pasien mampu berwudhu tanpa menimbulkan kesulitan, atau bahaya seperti bertambah sakit atau terlambat sembuhnya, maka wajib baginya berwudhu dan tayammumnya yang semula menjadi batal.
- Masuk waktu shalat yang berikutnya
- Yakni tayammum hanya sah digunakan untuk satu kali shalat fardhu. Jika hendak melakukan shalat fardhu yang lain, ia wajib tayammum lagi.

E) MANDI

64 Apabila orang sakit (pasien) mempunyai hadas besar yang mewajibkan mandi dengan menyiramkan air ke seluruh tubuh secara merata. Dalam hal ini ada berbagai macam hukum diantanya:

1. Wajib jika mampu

Yakni bila pasien tidak mendapatkan kesulitan atau bahaya (sebagaimana diuraikan pada bahasan *izalah najasah, istinja'* dan wudhu)

2. Tidak wajib jika tidak mampu

Yakni bila pasien mendapatkan kesulitan atau bahaya (sebagaimana diuraikan pada bahasan *izalah najasah, istinja'* dan wudhu). Dalam keadaan semacam ini, boleh tayammum sebagai pengganti dari mandi.

Kebolehan tayammum (pengganti dari mandi) tersebut telah dijelaskan oleh ayat al-Qur'an yang berbunyi :

“Dan jika kamu dalam keadaan junub maka bersucilah (mandi). Dan jika kamu sakit atau sedang dalam perjalanan atau kembali dari buang air atau kamu telah menyentuh wanita, kemudian kamu tidak mendapat air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu dengannya”. (QS. Al-Maidah: 6)

Namun apabila penyebab (tidak mandi) itu hilang, maka ia wajib mandi, dan tidak boleh tayammum. Ia tidak wajib mengulang shalat yang dilakukan dengan tayammum karena shalatnya dinilai sah.

3.3 Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan konsep sakit dan macamnya?
2. Jelaskan dasar hukum dan keutamaan menjenguk orang sakit?
3. Jelaskan etika dan adab menjenguk orang sakit?
4. Jelaskan etika dan sikap saat tertimpa sakit?
5. Jelaskan hikmah dari ujian sakit ?
6. Jelaskan cara beribadah bagi orang sakit?

3.4 Daftar Pustaka

Andari, Dr. Dyah & Cahyono, Dr. Anton Budi. *Mudah & Hemat Hidup Sehat*. Solo: Pustaka Arafah.

- Ahamd Izzan. 2010. *Sakitku Ibadahku*. Jakarta: Klinikalmahira
- Hamdun bin Abdullah. Al-Mathor. 2005. *Teman Setia Di Kala Sakit*. Terj. Nur Khozin. Jakarta: Pustaka Amani
- Muhammad Manshur. 2003. *Fikih Orang Sakit*. Terj. Imam Sulaiman. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Muhammad Thohir. 1998. *Kesehatan dalam Pandangan Islam*. Surabaya: al-Ikhlâs
- Nanang Rokhman S dan Siti Maimunah. 2012. *Tuntunan Ibadah Pasien*. Surabaya: Amantra.
- Nanang Rokhman S dan Siti Maimunah. 2012. *Bimbingan Ruhani Pasien*. Surabaya: Amantra.
- Sayid Sabiq. 1990. *Fiqih as-Sunnah*. Terj. Moh. Tholib. Bandung: al-Maarif.
- Suryadi dan R. Nasrullah. 2008. *Rahasia Ibadah Orang Sakit*. Bandung: Madani Prima.
- Sulaiman Rasjid. *Fiqih Islam*. Jakarta : at-Tahiriyyah. 1978.

