

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Ansietas**

##### **1. Definisi ansietas**

Ansietas merupakan kondisi emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu, melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (PPNI, 2018).

Ansietas merupakan perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya, dan merupakan sinyal yang membantu individu mempersiapkan tindakan untuk menghadapi ancaman tersebut. Pengaruh persaingan dan bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Dampak psikologis yang ditimbulkan salah satunya adalah rasa cemas dan gelisah, dengan tanda dan gejala berupa rasa takut, khawatir, perasaan tidak enak, rasa takut terhadap pikiran sendiri, dan mudah tersinggung. Penderita merasa tegang, gelisah, mudah takut, takut ketika sendirian atau berada di dekat orang banyak atau banyak orang, mengalami gangguan pola tidur, disertai mimpi buruk (Stejo, 2018 dalam Lidiana, Hartutik and Mustikasari, 2022).

##### **2. Manifestasi klinis ansietas**

Gejala gangguan ansietas antara lain gejala somatik seperti sesak napas, peningkatan denyut jantung, insomnia, mual, gemetar, dan pusing.

Gejala otonom yang terjadi antara lain sakit kepala, berkeringat, dada kaku, jantung berdebar, dan gangguan saluran cerna ringan. Gejala ansietas perifer antara lain diare, pusing, melayang, keringat berlebih, hiperefleksia, hipertensi, midriasis, gelisah, sinkop, takikardia, ekstremitas gatal, gemetar, dan sering buang air kecil. Setiap orang mengalami berbagai gejala ketika merasa cemas (Kusuma & Izzah Nur, 2021 dalam Akbar *et al.*, 2022).

Gejala psikologis ansietas meliputi gejala perilaku seperti kegelisahan, penarikan diri, bicara cepat, bicara tidak teratur, dan penghindaran. Gejala kognitif seperti menurunnya konsentrasi, mudah lupa, berkurangnya perhatian, salah paham, bingung, terlalu percaya diri, menurunnya lapang pandang, menurunnya objektivitas, khawatir berlebihan, takut akan kecelakaan, takut akan kematian. Emosional, ketidaksabaran, neurotisme, mudah tersinggung, gugup, kegelisahan ekstrem, dll. (Kusuma & Izzah Nur, 2021; Rusman dkk., 2021 dalam Akbar *et al.*, 2022)

### 3. Etiologi ansietas

Menurut (PPNI, 2018) etiologi dari ansietas sebagai berikut:

- a. Krisis situasional.
- b. Kebutuhan tidak terpenuhi.
- c. Krisis maturasional.
- d. Ancaman terhadap konsep diri.
- e. Ancaman terhadap kematian.

- f. Kekhawatiran mengalami kegagalan.
  - g. Disfungsi sistem keluarga.
  - h. Hubungan orang tua-anak tidak memuaskan.
  - i. Faktor keturunan (temperamen mudah teragitasi sejak lahir).
  - j. Penyalahgunaan zat.
  - k. Terpapar bahaya lingkungan (mis. toksin, polutan, dan lain-lain).
  - l. Kurang terpapar informasi
4. Tingkat ansietas

Setiap orang pernah mengalami ketakutan dengan tingkat yang berbeda-beda. Menurut Peplau yang dikutip Pasogli & Malinti, 2021 dalam Khadlonah, S, Umi, 2023), ada empat tingkat kecemasan yang diidentifikasi:

- a. Ansietas ringan

Ansietas ini berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dan pembelajaran, dapat bertindak sebagai pemicu perkembangan dan pendorong rangsangan kreativitas. Gejala dan tandanya antara lain peningkatan perhatian dan persepsi, kesadaran terhadap rangsangan internal dan eksternal, efektivitas dalam pemecahan masalah, dan kemampuan memperoleh pengetahuan. Secara fisik, gejala tersebut dapat berupa gelisah, sulit tidur, reaksi cepat terhadap suara, serta tanda-tanda vital dan ukuran pupil yang masih dalam batas normal.

b. Ansietas sedang

Ketika orang mengalami ansietas sedang, biasanya mereka mampu fokus pada hal yang lebih penting dan mengesampingkan hal yang kurang penting. Hal ini memungkinkan konsentrasi perhatian yang lebih baik dan aktivitas yang lebih terarah. Secara fisik, gejala yang paling umum termasuk pernapasan cepat, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, mulut kering, kegelisahan, dan masalah pencernaan.

c. Ansietas berat

Ansietas yang berat dapat berdampak signifikan pada penafsiran seseorang terhadap dunia di sekitarnya. Orang ini biasanya berfokus pada detail kecil yang spesifik dan kesulitan berkonsentrasi pada aspek lain. Gejala ansietas yang parah meliputi keterbatasan penglihatan, perhatian terhadap detail, keterbatasan kemampuan memperhatikan, kesulitan berkonsentrasi dan pemecahan masalah, serta hambatan dalam pembelajaran yang efektif. Pada tingkat fisik, gejala yang dapat terjadi seperti sakit kepala, pusing, mual, gemetar, sulit tidur, detak jantung tidak menentu dan pernapasan cepat, dan masalah pencernaan seperti peningkatan buang air kecil dan diare. Dari sudut pandang emosional, ada rasa takut yang kuat dan sebagian besar perhatian diarahkan pada diri sendiri.

d. Panik

Panik ansietas menimbulkan gejala syok, dan ketakutan. Hal ini ditandai dengan hilangnya kendali, yang berarti bahwa orang yang terkena dampak tidak dapat melakukan apapun, bahkan ketika diinstruksikan untuk melakukannya. Gejala dan tanda panik antara lain ketidakmampuan berkonsentrasi pada peristiwa atau benda.

5. Alat ukur ansietas

a. Depression Anxiety Stress Scale (DASS)

Alat ukur yang biasa digunakan untuk mengukur tingkat keadaan emosi negatif seseorang, seperti depresi, kecemasan, dan stres (Kusumadewi and Wahyuningsih, 2020) .

b. ZSA/SAS (Zung Self Rating Anxiety Scale)

Merupakan alat ukur menggunakan kuesioner yang dirancang untuk mengukur gejala yang berkaitan dengan ansietas. Kuesioner ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya ansietas dan menilai intensitas ansietas dengan berfokus pada keluhan fisik yang mencerminkan gejala ansietas. Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan dengan 5 pernyataan positif dan 15 pernyataan negatif yang menggambarkan perkembangan gejala ansietas.

Setiap pernyataan dalam kuesioner dinilai berdasarkan seberapa sering dan berapa lama gejala yang dijelaskan muncul

- 1) Jarang atau tidak pernah
- 2) Kadang-kadang

- 3) Sering
- 4) Seringnya gejala ini muncul

Jumlah skor total untuk semua pertanyaan berkisar antara 20 hingga 80, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat ansietas yang lebih tinggi. Instrumen ini sering digunakan sebagai alat skrining untuk mendeteksi ansietas. Kuesioner ini juga biasa digunakan untuk menilai tingkat ansietas selama dan setelah pengobatan gangguan ansietas (Kusumadewi and Wahyuningsih, 2020).

#### 6. Penatalaksanaan ansietas

Manajemen ansietas Menurut (Nurhalimah, 2016 dalam savikri, 2021), manajemen kecemasan dapat dibagi menjadi dua bidang:

##### a. Penatalaksanaan farmakologis.

Pengobatan ansiolitik terutama terdiri dari benzodiazepin, obat ini digunakan untuk penggunaan jangka pendek, namun penggunaan jangka panjang tidak dianjurkan karena menyebabkan toleransi dan ketergantungan.

Obat anticemas nonbenzodiazepine, seperti buspirone (Buspar), dan berbagai antidepresan juga digunakan.

##### b. Penatalaksanaan non farmakologi

###### 1) Distraksi

Distraksi adalah suatu cara untuk meredakan ansietas dengan cara mengarahkan perhatian pasien pada hal lain

sehingga melupakan ansietas yang sedang dirasakannya. Rangsangan sensorik yang menyenangkan memicu pelepasan endorfin yang menghambat rangsangan rasa takut, sehingga mengurangi rangsangan rasa takut yang dikirim ke otak.

## 2) Relaksasi

Terapi relaksasi dapat dilakukan dalam bentuk relaksasi, meditasi, relaksasi imajinatif dan visual, serta relaksasi progresif.

## 3) Pengetahuan

Memberikan penilaian tentang tingkat pengetahuan Pasien tentang proses penyakit yang spesifik, menggambarkan proses penyakit yang tepat, mendiskusikan perubahan gaya hidup yang mungkin diperlukan untuk mencegah komplikasi di masa yang akan datang dan pengontrolan penyakit.

## 4) Doa dan dzikir

Doa dan dzikir merupakan salah satu obat non farmakologi karena memberikan keyakinan pada seseorang bahwa sesuatu yang terjadi adalah kehendak Allah dan masalah apapun akan mendapat pertolongan dari Allah. Menurut (Nugroho 2020 dalam Marliyanadifa and Elda Fitri).

## **B. Konsep Doa**

### 1. Definisi doa

Doa artinya memohon atau meminta pertolongan. Doa ditujukan kepada Allah SWT yang merupakan penjawab doa hamba-hambaNya. Keinginan kita hanya dapat dipenuhi dengan kehendak Tuhan. Secara istilah, doa merupakan permohonan seorang hamba kepada Tuhan agar dilindungi dan mendapat pertolongan (Gema, 2020).

Kata doa berasal dari bahasa Arab masdar dari kata da'ayad'u-du'a'an yang berarti memanggil, meminta atau memohon pertolongan. Sedangkan menurut istilah ini, doa berarti memohon kepada Tuhan dengan cara tertentu. Dalam Al -Quran terdapat empat : meminta, memohon, memanggil dan memuji. Allah menciptakan manusia dan manusia hanya berharap pada Allah. Doa juga merupakan ibadah artinya yang kita lakukan untuk mengingat Allah. Segala ibadah harus disertai dengan doa. Misalnya shalat isi bacaannya doa (Kaysa, 2019).

### 2. Hakikat doa

Hakikat do'a adalah menghadapnya seorang hamba dengan hati dan lidahnya kepada Allah SWT untuk memohon keselamatan dunia dan akhirat, demi meraih keridhaan Allah dan agar dimasukkan ke dalam surga serta dijauhkan dari api neraka. Rasulullah membaca ayat Al-qur'an dalam sholatnya serta menghayati yang terkandung di dalamnya ketika membaca tentang adzab maka akan meminta perlindungan, demikianlah sebuah penghayatan akan menghantarkan kepada amal-amal hati, seperti



rasa khauf (takut) dan raja (mengharap rahmat Allah), lalu hal itu akan membawa do'a yang merupakan bentuk ibadah yang paling mulia.

Hal itu akan memberikan pengaruh dengan memberikan perilaku seorang hamba dan akhlaknya dengan orang – orang sekitar. Siapa saja yang mampu menghayati nash-nash di atas, niscaya akan memahami bahwa do'a merupakan penyebab untuk memperoleh kasih sayang dan keridhaan Allah SWT seandainya bukan karena do'a tentu Allah tidak akan menjaga kita (Syaikh Husain, 2000:90 dalam Abdullah, 2021).

### 3. Hadist dan dalil doa untuk kesembuhan

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

**لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ**

“Semua penyakit ada obatnya. Jika cocok antara penyakit dan obatnya, maka akan sembuh dengan izin Allah.” [HR. Muslim] (RumaysHo.Com, 2024).

#### a. Syaidul Istighfar

Dari Syaddad bin Aus Radhiyallahu anhu dari Nabi Shallallahu’alaihi wa sallam, “ Sesungguhnya istighfar yang paling baik adalah seseorang hamba mengucapkan :

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى  
عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ  
أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُزْ لِي فَإِنَّهُ لَا  
يَعْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya :

*Ya Allâh, Engkau adalah Rabbku, tidak ada Ilah yang berhak diibadahi dengan benar selain Engkau. Engkau yang menciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu. Aku menepati perjanjian-Mu dan janji-Mu sesuai dengan kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan perbuatanku, aku mengakui nikmat-Mu kepadaku dan aku mengakui dosaku kepada-Mu, maka ampunilah aku. Sebab tidak ada yang dapat mengampuni dosa selain Engkau.*

Diriwayatkan juga oleh Imam at-Tirmidzi (no. 3393) dari Syaddad bin Aus Radhiyallahu anhu dengan lafazh awalnya berbeda, Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

أَلَا أَدُنُّكَ عَلَى سَيِّدِ الْإِسْتِغْفَارِ

Maukah aku tunjukkan kepadamu sayyidul Istighfâr ? ...

at-Tirmidzi berkata, ‘Hadits Hasan Gharib.’ Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani dengan beberapa jalan dan syawâhid (penguat)nya dalam Silsilah al-Ahâdîts ash-Shahîhah (no. 1747).

Imam Bukhâri rahimahullah memasukkan hadits ini dalam “Bab Istighfâr yang paling utama”. Ini menunjukkan bahwa Imam Bukhâri rahimahullah menganggap ini adah lafazh Istighfâr terbaik. Juga kandungan makna dalam hadits ini menunjukkan bahwa doa ini layak disebut dengan Sayyidul Istighfâr (penghulu Istighfâr)

sebagaimana yang disifati oleh Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam

- b. Surat Al – fatihah ayat 1 -7.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ. إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ. إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ. صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ. لَا غَيْرَ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ.

Artinya :

*“ Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah, Tuhan seluruh alam. Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang. Pemilik hari pembalasan. Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan. Tunjukilah kami jalan yang lurus. (yaitu) jalan orang- orang yang telah Engkau beri nikmat kepadanya; bukan (jalan) mereka yang dimurkai, dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat”.*

Surah Al-Fatihah berfungsi sebagai benteng dari segala penyakit dan sebagai pelindung dari berbagai macam gangguan, baik gangguan zahir maupun gangguan batin. Surah Al-Fatihah disebut Fawātih as- Suwar atau as-Sab'ul Matsāni, yakni tujuh yang diulang dan Umm al- Kitāb karena merupakan induk dari al-Qur'an. Maka dari itu segala keberkahan dan kebaikan terdapat di dalam Surah Al-

Fatihah. Walaupun semua surah di dalam al-Qur'an memiliki keistimewaan, namun Surah Al-Fatihah memiliki keistimewaan tersendiri karena mendapat sebutan tersebut. Karena terdapat keistimewaan ini, Surah Al -Fatihah menjadi lantaran wasilah untuk terapi pengobatan.

Pernah terjadi pada zaman Rasulullah, beberapa sahabat sedang berjalan di perkampungan, dan kepala suku di kampung itu tersengat binatang berbisa. Sudah dicari pengobatannya ke mana saja namun belum menemukan obatnya. Kemudian salah satu keluarga dari kepala suku melihat gerombolan sahabat yang sedang melewati rumahnya, lalu salah satu dari sahabat nabi dipanggil oleh keluarga kepala suku untuk dimintai pertolongan. Sahabat nabi lalu membaca Surah al-Fatihah yang dibacakan sebanyak tujuh kali pada kepala suku sambil memegang pada bagian yang sakit, karena keyakinan dan keimanannya yang sangat kuat kepada ayat ayat Allah SWT, maka kepala suku tersebut langsung sembuh seketika.

c. Al – Baqarah 255

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۗ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۗ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ ۗ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۗ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Artinya :

*“Allah, tidak ada tuhan selain Dia. Yang Mahahidup, Yang terus menerus mengurus (makhluk-Nya), tidak mengantuk dan tidak tidur. Milik-Nya apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang di hadapan mereka dan apa yang di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui sesuatu apa pun tentang ilmu-Nya melainkan apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya meliputi langit dan bumi. Dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Dia Mahatinggi, Mahabesar.”*

Walaupun semua ayat dalam al-Qur'an memiliki keistimewaan, namun ayat yang dijelaskan berdasarkan hadis nabi memiliki keistimewaan tersendiri. Asal muasal ayat kursi yakni pada zaman nabi Muhammad SAW ada salah satu sahabat nabi, kalau tidak salah bernama Abu Hurairah R.A yang diamanatkan untuk menjaga gudang zakat di Baitul Māl. Ketika malam ada orang datang mengambil beras yang ada di gudang tersebut. Lalu perihal tersebut diadukan kepada Nabi Muhammad SAW, namun beliau sudah tahu, dan kata Nabi nanti malam orang tersebut akan datang lagi. Ternyata ketika sudah malam, benar perkataan Nabi orang tersebut datang lagi dan mengambil beras di gudang, lalu penjaga gudang tersebut mengadukan kepada Nabi Muhammad SAW, beliau sudah tahu dan beliau berkata nanti malam orang tersebut akan datang lagi.

Ternyata ketika sudah malam, benar perkataan Nabi orang tersebut datang lagi dan mengambil beras di gudang, akhirnya penjaga gudang tersebut bersiap-siap untuk menangkap orang tersebut karena hampir tiga kali mengambil beras zakat baitul māl. Kalau ketiga kali ini masih mengambil juga akan ditangkap oleh penjaga tersebut. Saat waktunya tiba, ternyata orang tersebut datang lagi, dengan sigap penjaga tersebut menangkap lalu ditanya, singkat cerita orang tersebut adalah jin, dan jin tersebut memberitahu bahwa kalau ingin hartanya aman maka bacalah ayat kursi, maka tidak akan diganggu makhluk jahat, padahal dirinya sendiri adalah jin.

d. Al – Ikhlas 1 - 4

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (1) اللَّهُ الصَّمَدُ (2) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (3)  
وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (4)

Artinya :

*Katakanlah (Muhammad), Dialah Allah, Yang Maha Esa. Allah tempat meminta segala sesuatu. (Allah) tidak beranak dan tidak pula diperanakkan. Dan tidak ada sesuatu yang setara dengan Dia."*

Surah al-Ikhlaṣ pun memiliki keistimewaan tersendiri. Rasulullah pernah menyatakan 'Barang siapa yang membaca surah al-Ikhlaṣ sama dengan membaca sepertiga isi al-Qur'an. Surah al-Ikhlaṣ adalah surah penjagaan, karena di dalamnya sudah jelas tentang pengakuan keesaan Allah SWT. Surah al-Ikhlaṣ adalah pelindung bagi orang-orang yang ingin selamat dalam mengarungi

perjalanan hidup. Praktiknya pun digabung dengan surah Mu'awwidzatain yang sudah dipaparkan di atas. Urutannya yakni membaca surah al-Fatihah dulu satu kali atau tiga kali, yang penting hitungannya ganjil karena Allah itu ganjil dan Allah menyukai yang ganjil.

Lalu membaca Surah al-Ikhlās, lalu disambung dengan bacaan surah al-Mu'awwidzatain (Surah al-Nās dan Surah al-Falaq) dibaca masing-masing satu kali semua, lalu ditiupkan ke air, kemudian sisanya disapukan ke tubuh. Biasanya ini dilakukan pada pasien yang terkena gangguan makhluk jahat. Walaupun tidak sembuh secara total, namun dalam hatinya ada ketenangan.

e. Al – Falaq 1 – 5

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ (1) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (2) وَمِنْ شَرِّ  
 غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (3) وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (4) وَمِنْ  
 شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (5)

Artinya :

*Katakanlah: 'Aku berlindung kepada Tuhan Yang menguasai subuh, dari kejahatan makhluk-Nya, dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul, dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki.'*

Surah al-Falaq sebagai obat penyakit yang berkaitan dengan hal supranatural (merasa mempunyai gangguan tetapi secara kenyataan tidak ada orang yang mengganggu). Ini bisa saja terjadi karena permainan jin-jin jahat, baik jin itu didatangkan, maupun jin itu datang sendiri. Kalau jin yang didatangkan biasanya adalah kolaborasi antara manusia dengan paranormal, misalkan untuk menghancurkan seseorang. Terkadang kalau yang dituju imannya tipis maka mudah sekali orang tersebut terkena gangguan dari jin jahat tersebut. Sedangkan kalau jin itu datang sendiri berarti atas kemauan sendiri, maka dari itu Nabi Muhammad SAW bersabda: 'jika waktu maghrib hampir tiba, hendaknya pintu-pintu rumah ditutup rapat, anak kecil dimasukkan ke dalam rumah, dan lubang-lubang ditutup dengan menyebut nama Allah' yakni basmallah, ta'awudz atau Surah al-Falaq. maka jin yang pada saat itu akan memasuki rumah kita, dengan pertolongan Allah, makhluk tersebut tidak akan berani masuk apalagi membahayakan.

Surah al-Falaq juga alangkah baiknya selalu dibaca saat mau tidur berbarengan dengan Surah al-Nās dan Surah al-Khlaṣ. Surah-surah tersebut dibaca lalu ditiupkan pada tangan, lalu tangan tersebut diusapkan ke wajah dan seluruh tubuh agar melindungi diri dari gangguan makhluk jahat ketika tidur. Manusia mudah diganggu pada saat tidur saat indra keenamnya terbuka, makhluk jahat mudah memasuki tubuh manusia. makanya ada orang yang mudah mimpi



buruk itu karena permainan jin jahat, karena orang tersebut tidak berdoa.

f. Surah An-nas 1-6

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (1) مَلِكِ النَّاسِ (2) إِلَهِ النَّاسِ (3)  
 مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (4) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ  
 النَّاسِ (5) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (6)

Artinya :

*Katakanlah, Aku berlindung kepada Tuhannya manusia, Raja manusia, sembah manusia, dari kejahatan (bisikan) setan yang bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia.*

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir, ketiga ayat pertama dalam surat An Nas merupakan sebagian dari sifat-sifat Allah SWT, yaitu sifat Rububiyah (Tuhan), sifat Al-Mulk (Raja), dan sifat Uluhiyyah (Yang disembah). Dia adalah Tuhan segala sesuatu, Yang memilikinya dan Yang disembah oleh semuanya. Maka segala sesuatu adalah makhluk yang diciptakan-Nya dan milik-Nya serta menjadi hamba-Nya.

Orang yang memohon perlindungan diperintahkan agar dalam permohonannya itu menyebutkan sifat-sifat tersebut agar dihindarkan dari kejahatan godaan yang bersembunyi, yaitu setan yang selalu mendampingi manusia.



*Yang Mahasuci, Yang Mahasejahtera, Yang Menjaga Keamanan, Pemelihara Keselamatan, Yang Mahaperkasa, Yang Mahakuasa, Yang Memiliki Segala Keagungan, Mahasuci Allah dari apa yang mereka persekutukan. Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan, Yang Membentuk Rupa, Dia memiliki nama-nama yang indah. Apa yang di langit dan di bumi bertasbih kepada-Nya. Dan Dialah Yang Mahaperkasa, Mahabijaksana.*

h. Shalawat

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Artinya :

*Ya Allah, berikanlah rahmat-Mu kepada Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad.”*

i. Doa berkunjung orang sakit

Ada beberapa riwayat yang menjelaskan doa-doa Rasûlullâh Shallallahu 'alaihi wa sallam bagi orang sakit yang beliau Shallallahu 'alaihi wa sallam kunjungi, diantaranya :

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ، وَ اشْفِهِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا

شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءَ لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

Artinya :

*Wahai Rabb seluruh manusia, hilangkanlah penyakitnya, sembukanlah ia. (hanya) Engkaulah yang dapat menyembuhkannya,*

*tidak ada kesembuhan melainkan kesembuhan dari-Mu, kesembuhan yang tidak kambuh lagi.*

Disunnahkan bagi orang yang mengunjungi orang sakit untuk (memberikan ucapan-ucapan yang bisa) mendatangkan ketenangan, meringankan beban penyakit yang dideritanya, bisa mengingatkan akan pahala dari Allâh Azza wa Jalla dan mengingatkan bahwa penyakit itu bisa menjadi penghancur dosa.

j. Doa untuk diri sendiri

Adapun pada alternatif doa untuk memohon kesembuhan dikisahkan Abu ‘Abdillah ‘Utsman bin Abil ‘Ashradhiyallahu ‘anhu, dia pernah mengadukan kepada Rasulullah SAW tentang rasa sakit yang ada pada dirinya.

Rasulullah pun menjawab kepadanya “Letakkanlah tanganmu di atas tempat yang sakit dari tubuhmu, lalu bacalah “Bismillah” sebanyak tiga kali dilanjutkan membaca sebanyak tujuh kali:

**أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ**

Artinya :

*Aku berlindung dengan keperkasaan Allah dan kekuasaannya, dari kejelekan yang aku rasakan dan yang aku khawatirkan” (HR. Muslim).*

Rasulullah Shollallahu 'alaihi wasallam pernah bersabda,

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ  
وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ  
خَطَايَاهُ

*“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau keawatiran (cemas) , atau kesedihan , atau gangguan, bahkan duri yang melukainya kecuali Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya,” (Hadits Riwayat Bukhari no. 5642 dan Muslim no. 2573) (Muslim.or.id, 2015).*

#### 4. Fungsi doa

Doa memiliki banyak fungsi sebagai berikut :

- a. Doa adalah senjata orang mukmin, tiang agama, dan penerang langit & bumi.
- b. Doa adalah otaknya ibadah.
- c. Doa untuk membuka pintu rahmat.
- d. Doa penangkal bencana dan kejahatan.
- e. Doa adalah salah satu obat yang paling berkhasiat. Dia musuh bencana dan penyakit.
- f. Doa adalah penghubung antara orang tua, anak, banyak orang lainnya.

Dengan demikian, doa dapat mencegah bencana, menyembuhkan dan menghilangkan atau mengurangi penyakit. Doa menjadikan manusia tenang dan tentram, dan bagi orang yang beriman. Doa juga merupakan senjata untuk melawan musuh (Kaysa, 2019).

Mendoakan kesembuhan pasien merupakan tindakan perawat untuk meminta kesembuhan atau pertolongan kepada Allah SWT dengan dzikir beberapa ayat Al – Quran dan shalawat serta diakhiri dengan penutup doa. Proses mendoakan pasien (Sutarno, Irawansah and Pranowo, 2020) :

1. Fase orientasi
  - a) Memberi salam, menyapa pasien.
  - b) Menjelaskan tujuan.
  - c) Menjelaskan prosedur.
  - d) Menanyakan kesiapan.
2. Fase kerja
  - a) Membaca basmallah.
  - b) Sayidul istighfar.
  - c) Al – fatihah 1-7.
  - d) Al – baqarah 255.
  - e) Al – ikhlas 1 - 4.
  - f) Al – falaq 1 - 5.

- g) Al – hasyr 22 -24 ( Setelah membaca surat al- hasyr 22 -24 tanyakan bagian tubuh mana yang sakit).
- h) Sholawat.
- i) Doa minta kesembuhan.
- j) Membimbing doa.
- k) Penutup doa.

### 3. Fase terminasi

- a) Evaluasi.
- b) Rencana tindak lanjut.
- c) Berpamitan dan salam.

### 5. Pengaruh membimbing doa terhadap ansietas

Dari hasil analisis pico doa/dzikir dapat menurunkan ansietas baik dari pasien dengan ansietas ringan, sedang, maupun berat. Dzikir dan doa adalah menjadi obat ketenangan hati. Dzikir berarti mengingat sedangkan doa meminta pertolongan. Namun antara doa dan dzikir mempunyai kaitan yang sangat erat, dzikir pun dinamakan doa begitupun sebaliknya.

## C. Konsep Diabetes Melitus

### 1. Definisi diabetes melitus

Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular yang serius di mana pankreas tidak dapat memproduksi insulin secara optimal (Safitri & Nurhayati,2019). Ketikan insulin tidak bekerja dengan baik kadar gula darah meningkat, kadar gula darah normal antara 70 sampai 110 mg/dl.

DM adalah penyakit jangka panjang yang dapat mengubah kehidupan penderitanya. Penderita DM juga berisiko lebih tinggi mengalami berbagai komplikasi seperti hipoglikemia, hiperglikemia, penyakit jantung koroner, stroke, retinopati, dll ( Perkeni 2019 dalam Dharmayanti, Widyantari and Saputra, 2021).

DM tipe 1 adalah penyakit autoimun yang ditandai dengan kekurangan insulin yang mutlak karena kerusakan kelenjar pankreas (Fauziani *et al.*, 2024). DM tipe 2 adalah penyakit kronis di tandai dengan peningkatan kadar gula darah tubuh karena resistensi insulin atau produksi insulin yang tidak memadai. DM tipe 2 merupakan tipe DM yang paling umum dan biasanya terjadi pada orang dewasa. Namun DM 2 bisa juga terjadi pada anak – anak dan remaja (Kemekes, 2023).

## 2. Etiologi

Menurut American Diabetes Association (ADA. 2020 dalam Susanto and Kusumastuti, 2024) etiologi DM adalah:

### a. Faktor genetik

Pasien DM sendiri tidak mewarisi diabetes tipe 1, tetapi mewarisi suatu predisposisi atau kerentanan genetik dari diabetes tipe 1, dan kerentanan genetik ini ada pada individu dengan antigen tipeHLA.



b. Faktor – faktor imonulogi

Reaksi autoimun adalah reaksi abnormal di mana antibodi secara langsung menargetkan jaringan normal sebagai respon terhadap jaringan yang dianggap asing autoantibodi.

3. Manifestasi klinis

a. Gejala Utama

- 1) Poliuria (sering kencing).
- 2) Polidipsia (sering merasa haus).
- 3) Polifagia (sering merasa lapar).

b. Gejala Tambahan

- 1) Penurunan berat badan cepat tanpa penyebab yang jelas.
- 2) Gatal.
- 3) Luka sulit sembuh.
- 4) Pengelihatan kabur.
- 5) Cepat lelah.
- 6) Mudah Mengantuk (NEM, 2023).

4. Klasifikasi DM

Ada beberapa sumber yang menyatakan klasifikasi DM menurut ADA (2015), Sudoyo (2010), Soegondo (2013), dan PARKENI (2011) dalam (NEM, 2021) , sebagai berikut :

a. DM tipe 1

DM tipe 1 adalah jenis melitus yang bergantung pada insulin yang disebabkan oleh sel beta pankreas oleh penyakit autoimun.

b. DM Tipe 2

DM tipe 2 merupakan DM yang tidak bergantung pada insulin. Hal ini dapat terjadi karena resistensi insulin (gangguan reseptor insulin), defisiensi insulin yang signifikan, atau efek sekresi insulin yang disertai dengan resistensi insulin.

c. DM Tipe Lain

DM tipe lain merupakan jenis DM yang dapat disebabkan oleh berbagai penyebab, termasuk efek genetik fungsi sel beta, efek genetik kerja insulin, penyakit eksokrin pankreas, endokrinopati, yang disebabkan oleh obat atau zat kimia, infeksi, karena imunologi yang jarang, dan sindrom genetik hal lain yang terkait dengan DM.

5. Faktor risiko DM

a. Usia

Seiring dengan penambahan usia seseorang maka jumlah sel  $\beta$  pankreas yang produksi semakin berkurang.

b. Berat badan

Berat badan berlebih BMI > 25 atau kelebihan berat badan 20 % memiliki dua risiko terkena DM. Obesitas terutama obesitas sentral, menjadi salah satu faktor risiko utama bagi DM karena membuat sel tidak sensitif terhadap insulin (resisten insulin). Semakin banyak jaringan lemak dalam tubuh semakin resisten terhadap insulin.

c. Riwayat Keluarga

Orang tua atau saudara kandung yang terkena DM diperkirakan 40 % terlahir dari orang tua yang menderita DM dan < 60 % - 90 % kembar identik menderita DM.

d. Gaya hidup

Gaya hidup merupakan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari – sehari. Makanan cepat saji, makanan manis – manis, kurangnya olahraga merupakan faktor pemicu DM.

Penderita DM diakibatkan pola makan yang kurang sehat karena kurang pengetahuan tentang bagaimana pola makan yang baik sehingga mereka mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan glukosa berlebih, yang menyebabkan kadar gula meningkat, penderita DM memerlukan pengaturan diet yang tepat untuk mengonsumsi makanan yang diterapkan pada kehidupan sehari – hari.

e. Riwayat DM selama kehamilan

Ibu hamil memiliki riwayat diabetes gestasional dapat meningkatkan risiko DM, melahirkan bayi > 4,5 kg meningkatkan risiko DM (Simatupang, 2020).

6. Pemeriksaan penunjang

Kriteria DM adalah sebagai berikut :

- a. Pemeriksaan gula darah puasa < 126 mg/dl. Puasa adalah kondisi tidak ada asupan kalori minimal 8 jam.

- b. Pemeriksaan glukosa plasma sewaktu  $< 200$  mg/dl dengan keluhan klasik.
- c. Pemeriksaan HbA1c 6,5% dengan menggunakan metode yang terstandarisasi oleh National Glycohaemoglobin Standardization Program (NGSP) (Perkeni, 2021 dalam Putri, Hamidah and Zuraida, 2024)

## 7. Komplikasi

### a. Komplikasi akut

Komplikasi ini dapat menyebabkan kematian pada penderita.

Contoh komplikasi akut DM :

- 1) Kadar gula darah terlalu rendah (hipoglekemia) merupakan gangguan kesehatan yang terjadi saat kadar gula darah berada dibawah kadar normal. Kadar glukosa  $< 70$ mg/dL. Hipoglekemia merupakan komplikasi umum pada pasien DM, yang disebabkan konsumsi obat antidiabetes tidak sesuai anjuran dokter atau insulin disertai konsumsi makanan mengandung gula terlalu sedikit, melakukan aktivitas terlalu berat.
- 2) Kadar gula darah teralalu tinggi (hiperglikemia) adalah suatu kondisi kadar gula darah sangat tinggi ( $> 300$  mg/ dL). Saat kadar gula tinggi, akan menyebabkan penurunan kesadaran.

b. Komplikasi kronis

Komplikasi yang muncul dalam waktu lama :

1) Gangguan pada ginjal

Kadar glukosa dalam darah yang terlalu tinggi akan berpengaruh pada distribusi darah ke organ ginjal sehingga bisa menyebabkan gangguan pada ginjal.

2) Gangguan mata/pengelihatan

Kadar glukosa yang terlalu tinggi menyebabkan rusaknya pembuluh darah pada retina mata sehingga menjadi glaukoma, kebutaan, katarak.

3) Gangguan syaraf

Ketika gula darah tinggi, aliran darah syaraf berkurang yang menyebabkan kesemutan, mati rasa, dan nyeri.

4) Penyakit jantung dan pembuluh darah

Gangguan sirkulasi ke seluruh tubuh termasuk jantung, menyebabkan kerusakan pembuluh darah karena kadar gula darah tinggi (NEM, 2023).

8. Penatalaksanaan DM

- a. Penatalaksanaan umum adalah untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM.

Tujuan pengelolaan meliputi:

- 1) Tujuan jangka pendek: Menghilangkan gejala DM, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi risiko komplikasi akut.
- 2) Tujuan jangka panjang: Mencegah dan mengurangi perkembangan komplikasi mikroangiopati dan makroangiopati.
- 3) Tujuan akhir pengobatan adalah menurunkan angka kesakitan dan kematian DM.

b. Penatalaksanaan khusus

Penatalaksanaan DM diawali dengan penerapan pola hidup sehat (terapi nutrisi medis, dan aktivitas fisik), serta intervensi farmakologis dengan obat oral/suntik untuk hiperglikemia (Perkeni, 2021).

c. Berikut obat – obat DM yang biasa diresepkan oleh dokter :

1) Metformin

Metformin umumnya menjadi obat pertama yang diresepkan untuk penderita diabetes tipe 2. Obat diabetes ini bekerja dengan mengurangi pembentukan glukosa di organ hati dan meningkatkan fungsi insulin dalam mengendalikan kadar gula darah. Konsumsi metformin dapat menimbulkan efek samping, seperti mual, sakit perut, perut kembung, dan diare.

## 2) Sulfonilurea

Sulfonilurea merupakan obat diabetes tipe 2 yang berfungsi untuk menurunkan kadar gula darah dengan cara merangsang pankreas memproduksi lebih banyak insulin. Jumlah insulin yang terlalu banyak dalam tubuh terkadang menimbulkan efek samping, yaitu hipoglikemia atau rendahnya gula darah yang ditandai dengan pusing, banyak berkeringat, tubuh gemeteran, dan kesemutan. Untuk mengurangi keparahan efek sampingnya, penderita diabetes yang mengonsumsi sulfonilurea dianjurkan selalu makan dengan teratur. Jenis obat diabetes ini biasanya dijadikan sebagai alternatif metformin atau bisa juga dikombinasikan dengan metformin.

## 3) Meglitinide

Cara kerja meglitinide sebenarnya sama dengan sulfonilurea, yaitu merangsang pankreas agar menghasilkan lebih banyak insulin. Bedanya, meglitinide bekerja lebih cepat daripada sulfonilurea dan tidak bertahan lama di dalam tubuh. Efek samping yang dapat muncul dari obat diabetes ini pun mirip dengan sulfonilurea, yaitu cepat menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan berat badan.

#### 4) Thiazolidinediones

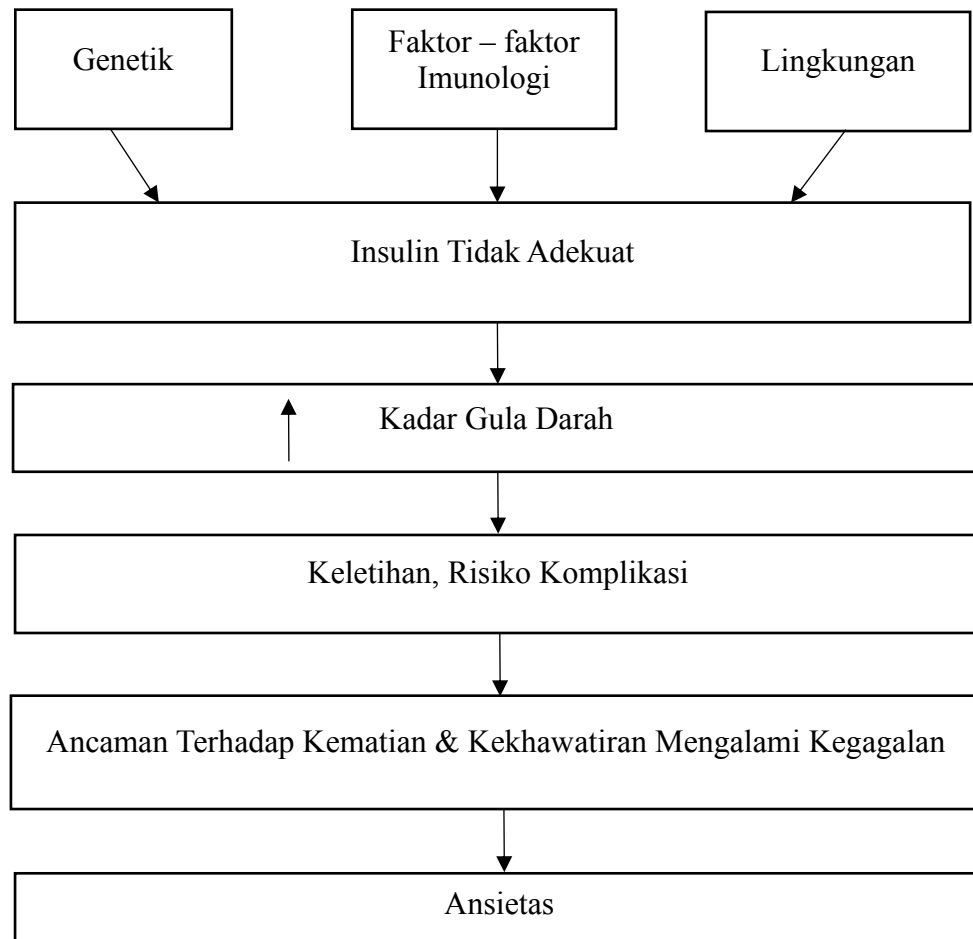
Obat diabetes yang satu ini memiliki cara kerja yang mirip dengan metformin, yaitu mengurangi pembentukan glukosa di hati dan meningkatkan aktivitas insulin. Salah satu contoh jenis obat golongan ini adalah pioglitazone. Konsumsi thiazolidinediones diketahui dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung.

#### 5) Insulin

Pankreas penderita diabetes tipe 1 tidak bisa lagi memproduksi insulin, sehingga insulin diberikan melalui suntikan untuk menjaga kadar gula darah dalam kondisi normal. Suntik insulin adalah satu-satunya obat diabetes yang diberikan kepada penderita diabetes tipe 1.

Selain itu, penderita diabetes tipe 2 dan diabetes gestasional juga dapat diberikan suntik insulin jika dibutuhkan (RSST, Tim, 2023).



**D. Pathways**

Bagan 2.1 Pathways