

## **TINJAUAN ISLAM TENTANG KESEHATAN DAN UPAYA PENCEGAHAN KOMPLIKASI GINJAL PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2: ANALISIS STUDI LITERATUR**

**Anissa Salsabila<sup>1</sup>, Siti Marhamah<sup>2</sup>**

[anissasalsabila2034@gmail.com](mailto:anissasalsabila2034@gmail.com)<sup>1</sup>, [sitimarhamah34@gmail.com](mailto:sitimarhamah34@gmail.com)<sup>2</sup>

**Universitas Yarsi**

### **ABSTRAK**

Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan salah satu penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat dan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi, salah satunya adalah gangguan ginjal. Komplikasi ginjal pada penderita diabetes dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Islam sebagai agama yang komprehensif memberikan perhatian besar terhadap kesehatan dan upaya pencegahan penyakit melalui pengaturan pola hidup, menjaga keseimbangan jasmani dan rohani, serta anjuran untuk berobat dan mencegah mudarat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tinjauan Islam terkait konsep kesehatan dan upaya pencegahan komplikasi ginjal pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 melalui studi literatur. Metode yang digunakan adalah analisis studi literatur terhadap sumber-sumber ilmiah berupa jurnal, buku, dan literatur keislaman yang relevan dengan topik kesehatan, diabetes, dan pencegahan komplikasi ginjal. Hasil kajian menunjukkan bahwa Islam mendorong penerapan pola hidup sehat melalui pengendalian pola makan, aktivitas fisik yang seimbang, pengelolaan stres, kepatuhan terhadap pengobatan, serta peningkatan kesadaran spiritual sebagai bagian dari ikhtiar menjaga kesehatan. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Islam dalam upaya pencegahan komplikasi ginjal pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dapat menjadi pendekatan holistik yang mendukung kesehatan fisik dan spiritual pasien.

**Kata Kunci:** Diabetes Mellitus Tipe 2, Kesehatan Dalam Islam, Pencegahan Komplikasi Ginjal.

### **PENDAHULUAN**

Islam memandang pemeriksaan HbA1c sebagai bagian dari ikhtiar manusia untuk menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya mudarat. Umat Muslim dianjurkan untuk memelihara tubuh sebagai bentuk tanggung jawab atas amanah yang Allah berikan, serta upaya untuk menghindari bahaya yang dapat mengancam keselamatan diri. Hal ini sesuai firman Allah berikut.

وَلَا تُنْقِرُوا بِأَيْدِيهِنَّ إِلَى الْهَمَكَةِ ١٩٥

Artinya: “Janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan” (QS. Al-Baqarah (2): 195)

Pemeriksaan HbA1c berfungsi sebagai alat untuk memantau kadar glukosa darah pada penderita DM agar terhindar dari komplikasi. Upaya ini sejalan dengan tujuan maqashid al-syariah, khususnya dalam aspek menjaga jiwa (hifz an-nafs).

Pengendalian kadar glukosa darah sesuai dengan ajaran Islam, yang menyatakan bahwa setiap manusia memiliki hak atas tubuhnya sendiri atau haqqul jasad. Hak ini menuntut pemiliknya untuk menjaga dan merawat tubuh dengan baik. Salah satu bentuk pemenuhan hak tersebut adalah dengan melakukan terapi pada pasien terdiagnosa DMT2, karena kesehatan merupakan prasyarat yang penting dalam mempertahankan kehidupan. Selain itu, tubuh yang sehat juga mendukung kelancaran dalam menjalankan ibadah dan perintah Allah (Lembaga Dakwah Islam Indonesia, 2017).

Sebagaimana yang ditulis Imam Ghazali dalam kitabnya “Al-Iqtisad fil I’tiqad”, bahwa seseorang tidak dapat melaksanakan perintah Allah jika kondisi tubuhnya tidak sehat atau kehilangan nyawa. Dengan kata lain, keadaan fisik menjadi syarat bagi manusia untuk mampu menjalankan perintah Allah.

Terapi ini juga memerlukan faktor pendukung lain agar target pengendalian kadar glukosa darah dapat tercapai. Salah satu faktor yang berperan penting adalah pola makan yang teratur. Upaya ini dapat dilakukan dengan menjaga pola makan sehat dan tidak mengonsumsi secara berlebihan. Sebagaimana anjuran Nabi SAW kepada umat Islam untuk makan dengan secukupnya (Lembaga Dakwah Islam Indonesia, 2017).

Nabi SAW bersabda:

الْمُقْدَّامَ بْنَ مَعْدِيٍّ كَرْبَلَى قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ بَنَ آدَمَ وَغَاءَ شَرَّاً مِّنْ بَطْنِ حَسْبُ بْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُفْقَنُ صُلْبَةً فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلَّثُ طَعَامٌ وَتَلَّثُ شَرَابٌ وَتَلَّثُ لِنَفْسِهِ رَوَاهُ أَحْمَدُ وَالْتَّرْمِذِيُّ وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ

Artinya: “Sahabat Al Miqdan bin Ma’dykareb Al Kindi mengisahkan: Aku pernah mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: Tidaklah seorang anak Adam memenuhi suatu kantung yang lebih buruk dibanding perutnya. Bila tidak ada pilihan, maka cukuplah baginya sepertiga dari perutnya untuk makanan, sepertiga lainnya untuk minuman dan sepertiga lainnya untuk nafasnya.” (HR. Ahmad, At-Tirmizi, dan An-Nasai, dinyatakan sebagai hadits shahih oleh Al Albani)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Menjaga Kesehatan dalam Pandangan Islam

Islam adalah agama yang sempurna dan menjadi rahmat bagi seluruh alam. Seluruh aspek kehidupan manusia diatur dalam Islam, mulai dari hubungan manusia dengan Allah SWT (hablum minallah), hubungan dengan sesama manusia (hablum minannas), hingga hubungan dengan alam dan lingkungannya. Salah satu aspek yang sangat ditekankan dalam Islam adalah pentingnya kebersihan dan kesehatan.

Kebersihan bukan hanya masalah fisik, tetapi juga merupakan bagian dari iman dan menjadi syarat utama dalam melaksanakan berbagai ibadah. Rasulullah SAW menegaskan bahwa terdapat dua kenikmatan besar yang sering diabaikan oleh manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang. Karena itu, menjaga kesehatan bukan sekadar upaya yang dilakukan untuk diri sendiri, tetapi juga bentuk dari ketakutan terhadap perintah Allah (Ika et al., 2023).

Konsep menjaga kesehatan ini juga ditegaskan dalam Al-Qur'an, yang memerintahkan umat Islam untuk menjaga kekuatan dan kesehatan, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Anfal ayat 60 berikut.

وَاعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِّنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رَبَاطِ الْخَيْلِ ثُرْهُبُونَ بِهِ عَنُّوَ اللَّهِ وَعَدْوُكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوفَ لِلَّهِمْ وَآتَئُنَّمَا لَا تُظْلَمُونَ ٦٠

Artinya: “Persiapkanlah untuk (menghadapi) mereka apa yang kamu mampu, berupa kekuatan (yang kamu miliki) dan pasukan berkuda. Dengannya (persiapan itu) kamu membuat gentar musuh Allah, musuh kamu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, (tetapi) Allah mengetahuinya. Apa pun yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas secara penuh kepadamu, sedangkan kamu tidak akan dizalimi.” (QS. Al-Anfal (8): 60)

Ayat tersebut mengajarkan bahwa umat Islam hendaknya mempersiapkan segala bentuk kekuatan sesuai dengan kemampuan mereka. Kekuatan yang dimaksud bukan hanya berupa kekuatan fisik, tetapi juga mencakup kesehatan jasmani dan rohani yang menjadi modal utama dalam menjalankan ibadah dan kehidupan sehari-hari. Salah satu wujud nyata dari upaya menjaga kekuatan dan kesehatan adalah dengan menjaga kebersihan, baik diri maupun lingkungan.

Dalam pandangan Islam, kebersihan memiliki posisi yang sangat tinggi. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW berikut.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: الطَّهُورُ شَطَرُ الْإِيمَانِ

Artinya “Kesucian/bersuci merupakan setengah/sebagian dari Iman.” (HR. Muslim)

Prinsip tersebut menegaskan bahwa setiap orang yang beriman memiliki kewajiban untuk memperhatikan kebersihan diri secara menyeluruh. Prinsip ini juga menekankan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar, baik rumah, tempat ibadah maupun fasilitas umum yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Islam tidak hanya menekankan kebersihan tubuh, tetapi juga kebersihan hati, pikiran, dan lingkungan. Umat Islam diajarkan untuk menjaga diri dari hal-hal yang najis atau kotor, serta menjauhkan diri dari perbuatan dosa yang dapat mengotori jiwa (Ika et al., 2023).

Makna penting kebersihan ini juga dijelaskan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, yakni dalam QS. Al-Muddatstsir berikut.

وَثِيَابُكَ فَطَهَرْ ٤ وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ ٥

Artinya: "Dan pakaianmu bersihkanlah, dan perbuatan dosa tinggalkanlah." (QS. Al-muddatstsir (74): 4-5)

Ayat ini menegaskan bahwa kebersihan dalam Islam meliputi bukan hanya tubuh secara fisik semata, tetapi juga akhlak, moral, dan spiritual seseorang. Seorang muslim tidak hanya dituntut untuk tampil bersih secara lahiriah, tetapi juga harus memiliki jiwa yang suci, akhlak yang terpuji, dan niat yang tulus dalam setiap perbuatannya.

Dengan demikian, kebersihan dalam Islam tidak hanya menjaga tubuh dari penyakit, tetapi juga menumbuhkan ketenangan batin. Pemahaman mengenai pentingnya kebersihan ini didukung oleh ayat-ayat lain dalam Al-Qur'an, seperti QS. At-Taubah ayat 108, Allah memuji mereka yang senantiasa membersihkan diri, baik lahir maupun batin, serta QS. Al-Anfal ayat 11, Allah menyebut bahwa air hujan diturunkan untuk menyucikan manusia, menegaskan hubungan antara kebersihan fisik dan kesucian spiritual.

Kebersihan yang menyentuh dimensi fisik dan spiritual ini juga berkaitan erat dengan pelaksanaan ibadah, yang pada hakikatnya memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental dan ketenangan batin. Ibadah seperti shalat, puasa, dan dzikir memiliki efek terapeutik terhadap kesehatan mental. Berdoa dengan penuh keyakinan membantu menenangkan pikiran, menurunkan stres, dan memperkuat imun tubuh.

Menjaga kesehatan dalam Islam bukan sekadar kebutuhan duniawi, melainkan juga bentuk ketaatan kepada Allah. Seorang muslim yang sehat dapat melaksanakan ibadah dengan sempurna dan lebih khusyuk. Sebaliknya, ketika seseorang sakit, kemampuan dan kebebasannya dalam menjalani ibadah pun menjadi terbatas (Ika et al., 2023).

Pandangan Imam Al-Ghazali memperkuat hal ini dengan menegaskan bahwa, penerapan syariat Islam bertujuan utama untuk menjaga lima hal fundamental dalam kehidupan manusia, yakni agama, jiwa, akal, keterunan, dan harta.

Menjaga kesehatan termasuk dalam upaya menjaga jiwa (hifz an-nafs). Islam mengajarkan bahwa tubuh dan kehidupan manusia adalah amanah dari Allah SWT yang harus dijaga sebaik-baiknya. Dari pandangan tersebut, dapat dipahami bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari menjaga kehidupan yang merupakan ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. Selain itu, ajaran Islam tidak hanya berfokus pada pengobatan ketika sakit, tetapi juga pencegahan agar tubuh tetap sehat.

Pola hidup sehat yang diajarkan dalam Islam meliputi pengaturan pola makan, berolahraga secara teratur, mengelola stres, serta menjaga kebersihan dan kualitas istirahat. Prinsip kesederhanaan dalam makan mencerminkan pola diet sehat bagi penderita diabetes, yaitu dengan membatasi gula, menghindari lemak jenuh, dan menjaga keseimbangan gizi. Rutin beraktivitas fisik dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan mendukung pengendalian berat badan, sedangkan mengelola stres melalui ibadah membantu menstabilkan emosi dan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan.

Prinsip ini sejalan dengan kaidah fiqh “al-wiqayatu khairun minal ‘ilaj”, yang berarti mencegah lebih baik daripada mengobati. Dalam pandangan Islam, menjaga kesehatan dan mencegah datangnya penyakit merupakan bentuk tanggung jawab moral sekaligus ibadah, karena hal tersebut menunjukkan kesadaran manusia dalam menjaga amanah tubuh yang diberikan oleh Allah SWT. Karenanya, umat Islam dianjurkan untuk memperhatikan pola hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit.

Selain menjaga kebersihan diri, Islam juga menekankan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sebagai tanggung jawab sosial. Sebagai khalifah di bumi, manusia diberi amanah oleh Allah SWT untuk memelihara keseimbangan alam agar dapat bermanfaat bagi semua makhluk hidup (Ika et al., 2023).

Rasulullah SAW juga menegaskan larangan bagi umatnya untuk tidak melakukan perbuatan yang merusak lingkungan seperti melarang umatnya membuang sampah sembarangan, menebang pohon tanpa tujuan yang benar, atau mencemari sumber air. Prinsip ini menunjukkan bahwa kepedulian terhadap kebersihan dan kelestarian alam merupakan bagian dari implementasi iman dan ketaatan kepada Allah SWT.

Lingkungan yang bersih dan sehat mencerminkan masyarakat yang beradab. Menjaga kesehatan lingkungan tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan individu, tetapi juga merupakan kontribusi nyata umat Islam dalam menciptakan kesejahteraan dan kenyamanan bagi seluruh masyarakat. Nilai ini sejalan dengan konsep biocentrism dalam etika lingkungan modern, yaitu pandangan bahwa setiap makhluk hidup memiliki nilai dan harus dihormati keberadaannya (Ika et al., 2023).

### **Diabetes dalam Pandangan Islam**

Kesehatan dianggap sebagai aspek esensial dalam Islam, karena tubuh adalah amanah dari Allah SWT perlu dirawat. Semua fungsi tubuh, dan kemampuan jasmani yang diberikan kepada manusia adalah nikmat yang harus disyukuri dengan cara menjaga kesehatannya serta menghindari segala hal yang dapat merusaknya.

Rasulullah SAW menegaskan dalam sabdanya:

إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضْعُ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شَفَاءً، أَوْ دَوَاءً، إِلَّا دَاءً وَاجِدًا فَقَالُوا بَيْا رَسُولَ اللَّهِ إِمَّا هُوَ؟ قَالَ: الْهَرَمُ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak meletakkan suatu penyakit, melainkan Dia juga meletakkan obatnya, kecuali satu penyakit.” Para sahabat bertanya, “Penyakit apa itu, wahai Rasulullah SAW?” Beliau menjawab, “Penyakit tua” (HR. Tirmidzi)

Hadits ini memberikan penegasan bahwa Islam memandang penyakit bukanlah akhir dari kehidupan atau bentuk keputusasaan, melainkan bagian dari ujian sekaligus peluang bagi manusia untuk berikhtiar, berusaha, dan menggunakan akal pikirannya dalam menemukan cara pengobatannya (Badrudin, 2021).

Sabda Nabi tersebut juga menunjukkan bahwa Islam menghargai ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan dan pengobatan. Manusia diberikan Allah SWT akal dan kemampuan berpikir untuk meneliti, memahami, serta mencari jalan keluar dari setiap permasalahan, termasuk dalam bidang kedokteran dan kesehatan.

Maka, ketika seseorang menderita penyakit seperti diabetes mellitus, Islam tidak mengajarkan sikap pasrah tanpa usaha, tetapi mendorong agar manusia terus berikhtiar untuk mengendalikan dan mengobatinya sesuai dengan prinsip syar’i dan ilmiah. Upaya pengobatan, baik melalui terapi medis, pengaturan pola makan, olahraga, maupun doa, semuanya merupakan bentuk implementasi ajaran Islam dalam menjaga amanah tubuh yang diberikan oleh Allah SWT (Badrudin, 2021).

Al-Qur'an juga memberikan peringatan yang tegas agar manusia tidak menjerumuskan dirinya sendiri ke dalam kebinasaan. Sebagaimana firman Allah SWT pada QS Al-Maidah ayat 32 berikut.

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَانَ أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا <sup>٣٢</sup>

Artinya: “Sebaliknya, siapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, dia seakan-akan telah memelihara kehidupan semua manusia” (QS. Al-Maidah (5): 32)

Ayat ini memiliki makna yang sangat dalam, terutama terkait dengan upaya menjaga kesehatan. Islam melarang umatnya melakukan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Larangan ini mencakup perilaku lalai dalam menjaga kesehatan tubuh, seperti membiarkan penyakit tanpa pengobatan, mengabaikan pola hidup sehat, atau mengonsumsi makanan yang membahayakan tubuh.

Untuk penderita diabetes, ayat ini dapat dipahami sebagai peringatan agar seorang Muslim tidak menelantarkan kesehatannya dengan membiarkan kadar gula darah tidak terkontrol, karena hal tersebut dapat menimbulkan komplikasi serius, seperti kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, bahkan risiko amputasi. Maka dari itu, seorang Muslim yang menderita diabetes memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk berusaha menjaga kesehatannya (Badrudin, 2021).

Menurut pandangan Islam, menjaga tubuh dari kerusakan merupakan bentuk amanah dan ibadah. Tubuh manusia bukanlah milik pribadi yang bebas digunakan semuanya, melainkan titipan dari Allah SWT yang harus dijaga, dirawat, dan digunakan untuk beribadah kepada-Nya. Dengan demikian, setiap upaya pengobatan dan pencegahan penyakit, termasuk pengendalian kadar glukosa darah, merupakan bagian dari ketaatan dan syukur kepada Allah SWT.

Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam hal makan dan minum. Prinsip ini sejalan dengan konsep gaya hidup sehat dalam dunia medis. Bagi penderita diabetes, prinsip tersebut sangat relevan, karena mengatur pola makan secara seimbang, menjaga berat badan ideal, dan melakukan olahraga secara teratur merupakan bagian dari upaya menjaga kesehatan.

Menjalankan pola hidup sehat dengan kesadaran untuk merawat tubuh sebagai amanah dari Allah SWT merupakan tindakan yang bernilai tinggi. Sebaliknya, mengabaikan anjuran medis, mengonsumsi makanan secara berlebihan, atau membiarkan diri terjebak dalam kebiasaan yang merusak kesehatan dapat dikategorikan sebagai bentuk kelalaian terhadap amanah tersebut (Badrudin, 2021).

Selain usaha fisik dan medis, Islam juga menekankan pentingnya aspek spiritual dalam proses penyembuhan. Seorang Muslim diajarkan untuk selalu berdoa, memohon kesembuhan kepada Allah, serta berserah diri kepada-Nya dengan penuh keikhlasan. Doa bukan berarti menggantikan ikhtiar medis, melainkan melengkapi usaha manusia dengan dimensi spiritual yang menenangkan jiwa. Dalam banyak ayat Al-Qur'an disebutkan bahwa Allah adalah Asy-Syafi', zat yang Maha Menyembuhkan. Dengan keyakinan ini, seorang penderita penyakit tidak akan mudah berputus asa, karena ia menyadari bahwa kesembuhan sejatinya datang dari Allah, sementara dokter, obat, dan terapi hanyalah sarana yang menjadi perantara-Nya. Sikap ini sesuai dengan prinsip tawakal, dimana seseorang menyerahkan hasil kepada Allah SWT setelah berusaha sebaik mungkin (Gugun et al., 2021).

Oleh karena itu, keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal menjadi kunci penting dalam menghadapi penyakit seperti diabetes. Islam tidak mengajarkan fatalisme, yakni menyerah sepenuhnya pada takdir tanpa usaha, tetapi mengajarkan keseimbangan antara usaha manusia dan kepercayaan kepada kehendak Allah. Nabi Muhammad SAW bersabda:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : مَا قُدِرَ لِأَحَدٍ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ

Artinya: “Tidak ada yang menimpakan seseorang kecuali apa yang telah ditetapkan Allah untuknya.” (HR. Tirmidzi)

Hadits ini mengandung pesan bahwa setiap manusia wajib berusaha semampunya, sementara hasil akhirnya diserahkan sepenuhnya kepada Allah SWT. Dalam konteks penderita diabetes, hal ini berarti bahwa seorang Muslim wajib menjalani pengobatan secara

teratur, mematuhi anjuran dokter, menjaga pola makan, serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, sambil tetap memanjatkan doa dan berzikir agar diberikan kesembuhan dan kekuatan.

Upaya menjaga kesehatan dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi pribadi, tetapi juga sosial. Kondisi kesehatan seseorang yang terganggu tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri, melainkan juga dapat memengaruhi keluarga dan masyarakat di sekitarnya. Penderita diabetes yang tidak mampu mengendalikan kadar glukosa darahnya mengalami berbagai komplikasi serius yang dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan biaya perawatan, dan menurunkan kualitas hidup.

Menjaga kesehatan bukan hanya bentuk tanggung jawab pribadi, melainkan juga tanggung jawab sosial. Ketika seorang Muslim menjaga kesehatannya, ia sekaligus melindungi keluarganya, mengurangi beban masyarakat, serta memperkuat kualitas umat secara keseluruhan. Dengan demikian, perilaku sehat dan disiplin dalam pengobatan merupakan wujud nyata dari prinsip ihsan, yakni berbuat baik tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga orang lain (Badrudin, 2021).

### **Pola Hidup Islami sebagai Upaya Preventif pada Pasien Diabetes**

Islam menekankan bahwa menjaga kesehatan bukan sekadar kebutuhan dunia, tetapi juga merupakan bentuk ketauhan kepada Allah SWT, karena tubuh manusia adalah amanah yang harus dirawat dengan baik. Ajaran Islam menganjurkan umatnya untuk menjaga pola hidup sehat sebagai bentuk ikhtiar mencegah penyakit maupun komplikasi yang mungkin timbul.

Kesehatan jasmani menjadi faktor penting agar seseorang mampu melaksanakan kewajiban ibadah, beramal saleh, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Oleh karena itu, Islam mendorong umatnya untuk menerapkan pola hidup sehat sebagai bentuk ikhtiar dalam mencegah timbulnya penyakit maupun komplikasi. Upaya ini mencerminkan keseimbangan antara ikhtiar lahiriah dan batiniah yang menjadi ciri khas ajaran Islam.

Dalam perspektif kesehatan modern, berbagai prinsip gaya hidup sehat ternyata sejalan dengan ajaran dan nilai-nilai Islam. Islam menekankan keseimbangan, moderasi, serta kesadaran spiritual dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam hal makan, berolahraga, mengelola stres, beristirahat, dan menjaga kebersihan diri.

Semua prinsip tersebut bukan hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga menjadi bagian penting dari upaya menjaga kesehatan jasmani dan rohani agar tetap dalam kondisi optimal. Dengan demikian, ajaran Islam tidak hanya mengatur aspek ibadah semata, melainkan juga mengajarkan langkah-langkah preventif yang memiliki dasar ilmiah dalam dunia kesehatan modern. Beberapa di antara langkah pencegahan yang selaras dengan ajaran Islam sebagai berikut.

#### **a. Mengatur Pola Makan**

Islam mengajarkan prinsip kesederhanaan dalam makan. Sebagaimana firman Allah berikut.

وَكُلُوا وَاشرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُ الْمُسْرِفِينَ ٣١

Artinya: “Makanlah dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A’raf (7): 31)

Ayat ini menyampaikan pesan bahwa manusia dianjurkan untuk menjaga keseimbangan dalam mengatur asupan makanan dan minuman. Kelebihan dalam makan dan minum bukan hanya dilarang dari sisi akhlak, tetapi juga membawa dampak buruk terhadap kesehatan tubuh.

Prinsip ini sejalan dengan pola diet sehat yang dianjurkan bagi penderita diabetes, yaitu dengan membatasi konsumsi gula secara berlebihan, menghindari makanan yang

tinggi lemak jenuh, serta tetap menjaga keseimbangan asupan gizi yang meliputi karbohidrat kompleks, protein, serat, vitamin, dan mineral.

Penerapan pola makan tersebut tidak hanya bertujuan untuk menjaga kestabilan kadar gula darah, tetapi juga untuk mencegah terjadinya komplikasi jangka panjang, termasuk gangguan fungsi ginjal yang sering dialami oleh pasien diabetes.

#### b. Berolahraga Secara Teratur

Aktivitas fisik sangat dianjurkan dalam Islam karena mampu menjaga kekuatan jasmani sekaligus melatih kedisiplinan diri. Rasulullah SAW menekankan pentingnya menjaga kebugaran tubuh melalui berbagai aktivitas yang bermanfaat, sebagaimana sabdanya berikut.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: تَعَلَّمُوا الرَّمَاحَ وَالْمِرْبَاطَ وَالْقَسِيَّةَ

Artinya: "Pelajarilah memanah, menunggang kuda, dan berenang." (HR. Ahmad, Abu Dawud)

Aktivitas-aktivitas tersebut bukan hanya olahraga dalam pengertian fisik, tetapi juga melatih keberanian, ketangkasan, dan kedisiplinan. Dalam konteks modern, olahraga menjadi salah satu komponen penting dalam manajemen berbagai penyakit kronis, termasuk diabetes mellitus.

Menurut penelitian medis oleh Medic et al (2017), melakukan olahraga secara rutin dapat menurunkan kadar glukosa darah, meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin, membantu menjaga berat badan ideal, serta menurunkan risiko komplikasi, termasuk komplikasi ginjal pada penderita diabetes.

#### c. Mengelola Stres

Islam memberikan solusi yang komprehensif dalam mengendalikan stres, salah satunya melalui dzikir, doa, dan shalat. Praktik ibadah tersebut bukan hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Allah SWT berfirman:

وَاسْتَعِنُوا بِالصَّدَقَةِ وَالصَّلَاةِ وَلَا إِكْبَرَةَ إِلَّا عَلَى الْخَشُعِينِ ٤٥

Artinya: "Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat; dan sesungguhnya shalat itu berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." (QS. Al-Baqarah (2): 45)

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan jiwa dan kestabilan emosi dapat dicapai melalui kedekatan dengan Allah, termasuk melalui shalat dan ibadah lainnya. Ketika seseorang senantiasa beribadah dan mengingat Allah, hatimengjadi tenang, pikiran lebih jernih, dan tubuh lebih rileks, sehingga tercipta keseimbangan antara kesehatan mental, spiritual dan jasmani.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental dan spiritual melalui ibadah dapat membantu meningkatkan kedisiplinan penderita diabetes dalam menerapkan pola hidup sehat, mematuhi pengobatan, serta menurunkan risiko komplikasi kronis seperti kerusakan ginjal.

#### d. Menjaga Kualitas Tidur dan Kebersihan Diri

Rasulullah SAW menekankan pentingnya menjaga keseimbangan hidup dengan memberikan waktu yang cukup untuk istirahat serta memperhatikan kebersihan diri (thaharah). Beliau menganjurkan umat Islam tidak berlebihan dalam beraktivitas hingga melalaikan kebutuhan jasmani, karena tubuh memiliki hak untuk dijaga dan dipelihara. Istirahat yang cukup tidak hanya membantu pemulihan energi, tetapi juga berperan dalam menjaga kestabilan metabolisme tubuh, mengatur hormon, serta memperkuat daya tahan terhadap berbagai penyakit (Medic et al., 2017).

Islam juga menekankan konsep kebersihan merupakan sebagian dari iman, mencakup kebersihan tubuh, pakaian, lingkungan, hingga makanan dan minuman yang dikonsumsi. Menjaga kebersihan tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga memiliki manfaat medis, seperti mencegah infeksi, menjaga fungsi organ tubuh, dan mempercepat proses penyembuhan. Dalam pencegahan penyakit, kebersihan menjadi faktor penting untuk mengurangi risiko infeksi sekunder pada penderita diabetes yang rentan terhadap luka dan infeksi kulit.

Kebersihan dalam Islam juga memiliki dimensi spiritual. Orang yang bersih secara fisik akan lebih mudah melaksanakan ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir dengan khusyuk. Hal ini diperkuat dalam Al-Qur'an, yang menegaskan pentingnya kesucian dan kebersihan diri berikut.

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ٢٢٢

Artinya: "Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri." (QS. Al-Baqarah (2): 222)

Ayat ini menunjukkan bahwa menjaga kebersihan dan kesucian diri bukan sekadar rutinitas fisik, tetapi juga merupakan bentuk kepatuhan dan ibadah kepada Allah SWT. Oleh karena itu, menjaga kebersihan diri bukan sekadar rutinitas, melainkan ibadah yang mengandung nilai spiritual dan kesehatan sekaligus.

#### e. Beribadah

Beribadah merupakan bagian penting dalam kehidupan seorang Muslim yang tidak hanya berdimensi spiritual, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental. Beribadah seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan berdoa berfungsi untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT sekaligus menenangkan hati dan pikiran. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mujadilah berikut.

بَرَّقَعَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ١١

Artinya: "Allah meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat." (QS. Al-Mujadilah (58): 11)

Ayat ini menjelaskan bahwa kedekatan dengan Allah dan ilmu yang benar memberikan ketenangan batin serta memperkuat akal dan jiwa, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental. Dalam konteks medis, kondisi jiwa yang tenang berkontribusi terhadap kestabilan kadar glukosa darah karena menurunkan hormon stres kortisol yang memicu peningkatan glukosa darah.

Penelitian modern juga menunjukkan bahwa aspek spiritualitas memiliki korelasi positif terhadap pengelolaan penyakit kronis, termasuk diabetes. Penelitian oleh Gugun et al. (2021), menemukan bahwa pasien DMT2 dengan spiritualitas yang tinggi menunjukkan penurunan tingkat distress dan kecemasan, yang berkontribusi pada disiplin pasien dalam mengikuti terapi, menjaga pola makan, serta menjalankan aktivitas fisik secara teratur. Dengan demikian, ibadah memiliki tidak hanya memperkuat iman, tetapi juga memberikan manfaat dalam membantu menjaga kestabilan fisiologis tubuh.

### Tinjauan Agama Berdasarkan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSUD Pasar Rebo Jakarta, rerata eLFG pada kelompok pasien dengan kadar glukosa darah terkontrol adalah 73,50 mL/menit/1,73 m<sup>2</sup>, sedangkan kelompok tidak terkontrol menunjukkan penurunan rerata hingga 56,92 mL/menit/1,73 m<sup>2</sup>. Penelitian menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok, sehingga kondisi glikemik yang tidak stabil terbukti mempercepat penurunan fungsi ginjal pada penderita DMT2. Hasil ini menggambarkan bahwa ketidakpatuhan terhadap pengelolaan diabetes menimbulkan risiko kerusakan ginjal dan berpotensi mengganggu kualitas hidup.

Ajaran Islam menempatkan kesehatan sebagai amanah yang wajib dijaga. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 195: “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan”. Ayat ini memberi peringatan bahwa membiarkan tubuh mengalami kerusakan akibat kelalaian termasuk perilaku yang bertentangan dengan syariat. Pengendalian glikemik sesuai anjuran medis termasuk bentuk penerapan hifz an-nafs, salah satu tujuan utama maqasid al-syariah. Setiap upaya menjaga kestabilan glukosa darah, mematuhi pengobatan, dan menghindari pola hidup yang merusak menjadi bagian dari kewajiban seorang Muslim.

Hasil penelitian di RSUD Pasar Rebo menunjukkan bahwa pasien yang mampu menjaga kestabilan glukosa darah memiliki fungsi ginjal yang lebih baik. Ajaran Islam memberi tuntunan yang sejalan melalui firman Allah dalam QS. Al-A’raf ayat 31: “Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan”. Prinsip moderasi pada makanan dan minuman menjadi relevan bagi pasien diabetes yang wajib mengatur asupan sesuai kebutuhan tubuh. Kontrol diri pada pola makan termasuk upaya mencegah mudarat yang dilarang syariat.

Ajaran Islam juga menegaskan kewajiban berikhtiar melalui pengobatan. Rasulullah SAW bersabda: “Berobatlah kalian, karena setiap penyakit pasti ada obatnya” (HR. Ahmad). Pemeriksaan rutin, deteksi dini komplikasi, serta edukasi kesehatan yang diberikan menjadi wujud implementasi nilai tolong-menolong dalam kebaikan sebagaimana perintah Allah pada QS. Al-Maidah ayat 2 : “Dan tolong menolonglah kalian dalam kebaikan dan ketakwaan, dan janganlah tolong-menolong dalam dosa dan permusuhan”.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pengendalian diabetes tidak hanya bernalih medis tetapi juga bernalih ibadah. Disiplin menjalankan terapi, menjaga pola hidup sehat, serta menghindari kebiasaan yang memperburuk kondisi tubuh termasuk bentuk ketaatan seorang Muslim terhadap perintah Allah SWT. Upaya menjaga kesehatan ginjal dan mencegah komplikasi mencerminkan sikap syukur, amanah, dan tanggung jawab atas tubuh yang dianugerahkan oleh Allah.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan dalam Islam mencakup keseimbangan fisik, kebersihan, dan ketenangan jiwa, yang tidak hanya mendukung ibadah optimal, tetapi juga memberi manfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Bagi penderita DMT2, menerapkan pola hidup sehat, termasuk mengatur pola makan, olahraga teratur, pengobatan, serta penguatan spiritual melalui dzikir dan doa berperan penting dalam mengendalikan kadar gula darah, menurunkan stres, dan mengurangi risiko komplikasi. Ini menunjukkan keseimbangan antara ikhtiar jasmani dan rohani, sekaligus bentuk ibadah dalam menjalankan tanggung jawab dari Allah SWT.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2019) Jakarta: Kementerian Agama, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ).
- Badrudin, M. (2021). Berobat menurut islam.
- Gugun, A. M., Romadhon, Y. A., Nidaul Falah, G., & Aprilia, S. (2021). The Correlation between Islamic Spirituality and Distress in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 21(2), 102–109. <https://doi.org/10.18196/mmjkk.v21i2.10848>
- Ika, Rohani, Ananda, S., & Safitri, S. (2023). Pandangan Islam Tentang Kesehatan Dan Higenitas. Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi, 2(3).
- Lembaga Dakwah Islam Indonesia. (2017, October 20). Rasulullah Mengajarkan Makan Secukupnya.
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. Nature and Science of Sleep, Volume 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>.