

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO



Oleh :

Ns. Erlangga Galih Z.N. , S.Kep, M.Kep

Dr. dr. Muchlis A.U. Sofro, SpPD-KPTI

Ns. Henni Kusuma, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB



MODUL
ISLAMIC BASED
SPIRITUAL GROUP THERAPY

PADA PASIEN PENYAKIT GINJAL KRONIK (PGK)



ISLAMIC BASED SPIRITUAL GROUP THERAPY
PADA PASIEN PENYAKIT GINJAL KRONIK
(PGK) YANG MENJALANI HEMODIALISIS

Disusun oleh :

Ns. Erlangga Galih Z.N., S.Kep., M.Kep
Dr. dr. Muchlis A.U. Sofro, SpPD-KPTI
Ns. Henni Kusuma, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB



MODUL

Islamic Based Spiritual Group Therapy Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik (PGK) yang Menjalani Hemodialisis

Tim Penyusun :

1. Ns. Erlangga Galih Z.N., S.Kep, M.Kep
2. Dr. dr. Muchlis A.U. Sofro, SpPD-KPTI
3. Ns. Henni Kusuma, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB

Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
Jl. Prof. H. Soedarto, S.H
Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

ISBN : 978-623-7222-71-2

Cetakan 1, Mei 2020

1 eksemplar, 14,8 x 21 cm², 46 halaman, 5,83 x 8,27”

Hak Cipta ©2020

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
Dilindungi Undang-Undang



Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas berkat dan rahmat-Nya sehingga Modul Spiritual Islam pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis dapat tersusun. Modul ini merupakan suatu panduan penerapan *Islamic Based Spiritual Group Therapy* pada pasien yang menjalani hemodialisis dalam memaknai dan menjalankan kehidupannya dalam mengatasi permasalahan psikologis seperti ansietas/kecemasan. Selain itu di modul ini juga terdapat beberapa arahan atau tata cara melaksanakan kegiatan spiritual agama Islam seperti sholat ketika pasien memiliki beberapa keterbatasan.

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) merupakan salah satu penyakit yang menjadi masalah kesehatan utama saat ini dengan angka prevalensi yang terus meningkat. Hemodialisis sebagai terapi pengganti fungsi ginjal untuk PGK dapat menimbulkan berbagai dampak fisik yang kemudian memunculkan dampak psikologis seperti kecemasan. Kekhawatiran akan masa depan kesehatan pasien sering menjadi masalah utama yang timbul pada pasien. Hal ini dapat menimbulkan depresi berkepanjangan dan kedepannya akan memperburuk prognosis pasien serta meningkatkan biaya pengobatan yang tinggi.

Pengelolaan dampak psikologi yang salah satunya melalui kegiatan spiritual sangat diperlukan pada pasien. Adanya modul ini diharapkan mampu membantu mengatasi permasalahan tersebut. Penulis menyadari modul ini jauh dari kesempurnaan, maka perlu masukan dan saran dari semua pihak untuk membuatnya lebih baik.

Semarang, Mei 2020

Penyusun



DAFTAR ISI

Halaman Depan.....	i
Halaman Judul	ii
Lembar Hak Cipta.....	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	V
Gambaran Umum <i>Islamic Based Spiritual Group Therapy</i> Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik (PGK) Yang Menjalani Hemodialisis.....	1
SESI 1	4
Pendahuluan	4
A. Hikmah dan Makna Sakit dalam Pandangan Islam	7
1. Sakit adalah ujian	8
2. Sakit sebagai penebus dosa	9
3. Sakit sebagai sarana untuk mengingat Allah Subhanahu wa Ta'ala dan menjadi penyebab kembalinya hamba kepada Rabb-Nya	11
4. Sakit sebagai sarana meninggikan derajat	12
B. Kewajiban Orang Sakit	13
1. Sabar dan ikhlas	13
2. Ikhtiar	14
3. Tetap melaksanakan sholat dan berdoa	14
4. Berprasangka baik/ khusnudzon	15
C. Tata Cara Sholat Orang Sakit	16
1. Tata cara bersuci dengan tayamum	16
2. Shalat Bagi Orang Yang Tidak Mampu Berdiri, Duduk, Bergerak....	18
D. Berkenalan Lebih Dekat dengan Ginjal Kita.....	24
1. Bagaimana Ginjal Bekerja	25
2. Penyakit Ginjal Kronik (PGK)	26
E. Terapi Pengganti Ginjal pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik	28
F. Manajemen Diri Pasien Hemodialisis	32

SESI 2.....	36
A. Mendeteksi masalah yang timbul dalam diri, hambatan yang membatasi diri, & melakukan hobi atau kegiatan yang disukai.....	36
B. Supaya Tidak Marah dan Stress dengan Spiritual Islam.....	38
SESI 3.....	40
A. Mengkaji hubungan.....	40
B. Berdoa.....	41
DAFTAR PUSTAKA	44

GAMBARAN UMUM
ISLAMIC BASED SPIRITUAL GROUP THERAPY
PADA PASIEN PENYAKIT GINJAL KRONIK (PGK)
YANG MENJALANI HEMODIALISIS

A. Definisi

Spiritual Group Therapy merupakan kegiatan sekumpulan orang yang memiliki hubungan, nasib, dan keadaan yang sama dalam suatu lingkungan dimana sekelompok orang tersebut akan diberikan suatu terapi kelompok yang berdasar pada pemenuhan kebutuhan spiritual yang menggunakan pendekatan agama Islam.

B. Tujuan

1. Memberikan informasi melalui belajar bersama dan berbagi pengalaman terkait seputar penyakit ginjal kronis, hemodialisis, pengobatan, dan perawatannya
2. Memberikan dukungan emosional melalui pendekatan spiritual Islam untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang muncul
3. Memunculkan hubungan kekeluargaan yang lebih akrab dan intens antar pasien dalam memecahkan permasalahan bersama

C. Manfaat

1. Mampu melewati fase stres dengan baik, sehingga dapat kembali memaknai hidupnya walaupun dalam keadaan sakit
2. Meningkatkan keimanan dan kemandirian
3. Mampu menimbulkan motivasi kembali untuk meraih impian yang diinginkan
4. Kembali aktif melakukan aktivitas
5. Dapat memerankan peran keluarga

D. Prinsip dan Aturan dalam *Islamic Based Spiritual Group Therapy*

1. Tiap anggota dalam kelompok dapat aktif dalam berkelompok untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan permasalahan sekitar penyakit ginjal kronik dan hemodialisis.
2. Antar anggota dapat saling menghormati, menghargai, dan memahami dalam menyikapi pendapat atau permasalahan yang ada dan diharapkan mampu mencari solusi bersama

3. Antar anggota yang dapat berkontribusi, dapat saling menerima, rasa saling memiliki, dan juga mempunyai komitmen yang kuat untuk berubah menjadi lebih baik,

E. Pengorganisasian

1. *Leader* merupakan terapis atau nanti kedepannya bisa diisi dengan orang lain yang memiliki tugas memimpin jalannya terapi
2. Anggota kelompok merupakan sekelompok orang yang mengikuti jalannya terapi sesuai kesepakatan dan instruksi bersama *leader* . Anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif dengan berdiskusi dan memberikan umpan balik ke pembicara atau peserta selama sesi diskusi berlangsung.
3. Fasilitator dalam hal ini bisa dari perawat maupun orang lain yang bertugas untuk memfasilitasi semua anggota kelompok selama terapi berlangsung

F. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Minggu 1		Minggu 2
		Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3
1	A. Menjelaskan hikmah sakit B. Menjelaskan kewajiban orang sakit C. Menjelaskan tuntunan ibadah secara Islam pada orang sakit D. Menjelaskan <i>Islamic Based Spiritual Group Therapy</i> dan bagaimana penerapannya E. Menggali bersama kebutuhan pasien yang dibutuhkan saat ini F. Menggali bersama masalah-masalah yang timbul saat ini pada pasien G. Menjelaskan pemenuhan kebutuhan pasien selama menjalani program HD H. Mengajarkan Relaksasi Quantum			
2	A. Menggali masalah-masalah yang biasanya timbul di luar kendali pribadi pasien misalnya mudah panik, emosi, rasa			

	<p>percaya diri menurun, dan sebagainya.</p> <p>B. Mendeteksi perasaan negatif dan positif yang ada pada dalam diri.</p> <p>C. Mendeteksi hambatan yang ada dalam diri mereka sendiri yang menyebabkan mereka tidak dapat produktif dan yang membuat mereka selama ini menjadi lemah.</p> <p>D. Mendekatkan diri kepada Allah untuk menguatkan apa yang telah dialami saat ini</p> <p>E. Menggali kegiatan yang disukai atau hobi dan meminta untuk melakukannya kembali</p>			
3	<p>A. Menggali kembali hubungan dengan diri sendiri, Allah Subhanahu wa Ta'ala, dan orang lain</p> <p>B. Memberikan terapi doa</p>			

MATERI SESI 1

Pendahuluan

Penyakit merupakan suatu cobaan yang tidak dapat dihindari kehadirannya oleh semua orang. Namun, apabila dipelajari kembali, kita akan sama-sama menyadari bahwa dibalik cobaan atau musibah yang dialami terdapat banyak hikmah dan pahala yang diberikan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Selain untuk mengembalikan kita kembali ke jalan yang benar, menaikkan kualitas iman dan taqwa kita kepada Allah, juga merupakan suatu bentuk ampunan dari Allah kepada hamba-Nya.

Bagi seorang muslim yang baik, didiagnosa memiliki penyakit apalagi penyakit yang sudah dalam keadaan kronis seperti penyakit ginjal bukanlah menjadi suatu masalah besar baginya. Hal tersebut dikarenakan adanya keyakinan bahwa sakit yang dideritanya akan selalu berakhir dengan kebaikan. Maksud dari berakhir dengan kebaikan yang didapatkan oleh muslim yang baik yaitu berupa mendapatkannya ampunan dari Allah atau meninggal dengan memasuki surga Allah. Sesungguhnya keadaan sakit yang dialami oleh manusia lebih sedikit dan sebentar dibanding keadaan sehat yang telah Allah berikan sebelumnya. Ada hal penting yang perlu diketahui oleh setiap muslim yaitu tidaklah Allah menetapkan (mentaqdirkan) suatu takdir melainkan di balik takdir itu terdapat hikmah, baik diketahui ataupun tidak. Dengan demikian, hati seorang muslim harus senantiasa ridho dan pasrah kepada ketetapan Rabb-nya.

Saat seseorang mengalami sakit, hendaknya ia menyadari bahwa Rasulullah ﷺ yang merupakan manusia termulia sepanjang sejarah juga

pernah mengalaminya. Bahkan dengan adanya sakit, banyak orang menyadari kesalahan atau kekeliruannya selama ini sehingga sakit itu mengantarkannya menuju ke pintu taubat dan akhirnya kembali ke Allah. Sebagai contoh pasien penyakit ginjal yang setiap 2 kali seminggu harus menjalankan program hemodialisis maka seharusnya semakin membuatnya dekat dengan Allah dan mengantarkannya menjadi hamba yang jauh lebih bertaqwa daripada sebelumnya. Justru ketika sakit itu tidak ada, malah membuat banyak orang sombong dan angkuh. Lihatlah Fir'aun yang tidak pernah Allah beri ujian sakit sepanjang hidupnya, membuatnya sombong yang melampaui batas hingga berani menyatakan, “*Akulah Tuhan tertinggi kalian!*” (QS. An Nazi’at: 24)

Allah ‘Azza wa Jalla berfirman :

“Dan sesungguhnya Kami telah mengutus (para rasul) kepada umat-umat sebelum kamu, kemudian Kami siksa mereka dengan kesengsaraan dan kemelaratan agar mereka memohon (kepada Allah) dengan tunduk merendahkan diri ” (QS. Al An’am: 42).

Tidak heran jika terdapat sebagian orang saat tertimpa musibah malah justru bergembira sebagaimana bergembira ketika mendapat kelapangan.

Rasulullah ﷺ pernah bersabda :

“...Dan sesungguhnya salah seorang mereka benar-benar merasa gembira karena mendapat cobaan, sebagaimana salah seorang mereka merasa senang karena memperoleh kelapangan.” (HR Ibnu Majah dan Al Hakim).

Sahabat Rasulullah ﷺ Ibnu ‘Abbas -yang diberi keluasan ilmu dalam tafsir al-Qur’an- menafsirkan ayat ini: “*Kami akan menguji kalian dengan*

kesulitan dan kesenangan, kesehatan dan penyakit, kekayaan dan kefakiran, halal dan haram, ketaatan dan kemaksiatan, petunjuk dan kesesatan.”
(Tafsir Ibnu Jarir).

Dari ayat ini, kita tahu dan dapat belajar bahwa tidak hanya khusus penyakit ginjal namun berbagai macam penyakit yang menimpa seseorang juga merupakan suatu bagian dari cobaan Allah yang diberikan kepada hamba-Nya. Namun di balik cobaan ini, terdapat berbagai rahasia/hikmah yang tidak dapat di nalar oleh akal manusia. Keikhlasan dan kesabaran lah yang dapat membawa seseorang yang sedang dalam keadaan sakit untuk meraih ridho, ampunan, dan kasih sayang Allah Subhanahu wa Ta’ala. Pada akhirnya mereka mampu memaknai hidup sehingga mendapatkan kebahagiaan yang hakiki di dunia maupun kelak nanti di akhirat.

A. Hikmah dan Makna Sakit dalam Pandangan Islam

Keadaan sehat dan sakit merupakan warna-warni kehidupan yang selalu menghiasi diri manusia selama hidup. Setiap perjalanan hidup manusia selalu ada 3 hal penting yang menyertai kehidupannya, yaitu: sehat, sakit, atau mati. Sebagian besar orang menganggap bahwa sehat itu mempunyai makna, sedangkan sakit dianggap sebagai beban atau penderitaan. Anggapan itu sangatlah keliru, karena sebenarnya sehat dan sakit sama-sama mempunyai makna. Hal tersebut dikarenakan Allah Subhanahu Wata'ala selalu menciptakan sesuatu atau memberikan suatu ujian kepada hamba-Nya yang pasti memiliki hikmah atau pelajaran di balik itu semua.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam kitab Al-Qur'an :

“Dan Kami tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada antara keduanya tanpa hikmah. Yang demikian itu adalah anggapan orang-orang kafir, maka celakalah orang-orang kafir itu karena mereka akan masuk neraka.” (QS. Shaad : 27)

Berikut merupakan hikmah dan makna sakit menurut pandangan Islam :

1. Sakit adalah Ujian



Sakit merupakan
UJIAN
Dan
COBAAN

Allah Subhanahu wa Ta'ala dengan sifat hikmah dan keadilan-Nya menimpakan berbagai ujian dan cobaan kepada hamba-hamba-Nya yang beriman pada khususnya, dan seluruh makhluk pada umumnya. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman :
“Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). Dan hanya kepada Kamilah kamu dikembalikan.”
(Al-Anbiya' : 35)

Dalam ayat lain Allah Subhanahu Wata'ala berfirman :

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan : “Inna lillahi wa inna ilaihi raaji'un”. (QS. Al-Baqarah : 155-156)

Allah menegaskan bahwa Dia akan menguji bagi setiap orang yang mengaku beriman kepada-Nya,

“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: “Kami telah beriman”, sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah Subhanahu wa Ta’ala mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya dia mengetahui orang-orang yang dusta.” (QS. Al Ankabut: 2-3).

Sebagai seorang mukmin yg diuji dengan sakit, sudah selayaknya taqwa dan imannya kepada Allah semakin bertambah serta lebih dapat bisa merasakan nikmat dikeadaan tersebut dimana dia dapat lebih mendekatkan diri Kepada Allah. Jangan sampai momen ketika seseorang sakit malah menjadi seperti orang-orang munafik yang tidak mau bertaubat atau mengambil pelajaran saat mereka diuji oleh Allah Subhanahu wa Ta’ala.

Sebagai seorang hamba kita seharusnya merenungi segala tingkah laku yang telah kita lakukan selama ini, karena bisa jadi apa yang kita lakukan merupakan sebuah kemaksiatan di hadapan Allah Subhanahu Wata’ala. Begitu cintanya Allah kepada kita sehingga Allah mengingatkan kita melalui ujian sakit ini, agar kita dapat segera bertaubat sebelum ajal menjemput kita.

2. Sakit sebagai Penebus Dosa

Sakit merupakan cara Allah untuk menghapuskan segala kesalahan dan dosa hamba-Nya, sehingga sakit dapat menjadi suatu bentuk kasih sayang Allah agar kelak hamba-Nya ketika sudah

kembali ke akhirat tidak memiliki dosa lagi dan pada akhirnya mendapatkan surga atas rahmat-Nya.



Ada orang yang kembali kepada Allah, setelah sadar bahwa apa yang dilakukan selama ini adalah kesalahan. Sehingga dia bertaubat, beristighfar, ia memperbanyak amal shalih dan dosa-dosanya dihapuskan serta diampuni oleh Allah. Tapi ada orang-orang yang mungkin amalannya tidak cukup untuk menghapuskan dosa-dosa sehingga Allah ingin menghapuskan dosanya dan memberikan ganjaran yang berbeda yaitu dengan diberikannya penyakit.

Terdapat juga orang ahli ibadah tapi masih diberikan sakit dengan maksud Allah ingin menghapuskan dosa dan ingin

mengangkat derajatnya. Akhirnya atas kesabaran yang dilakukan atas penyakit yang menimpanya membuat Allah memberikan pahala yang tak terkira. Hal ini sesuai dengan firman Allah :

“Sesungguhnya hanya orang-orang yang sabar yang Allah sempurnakan pahala mereka tanpa perhitungan.” (QS. Az-Zumar : 10).

3. Sakit sebagai sarana untuk mengingat Allah Subhanahu wa Ta’ala dan menjadi penyebab kembalinya hamba kepada Rabb-Nya



Manusia hendaklah selalu mengingat Allah Subhanahu wa Ta’ala dan tidak melupakan-Nya. Karena kewajiban hamba adalah mencintai Allah Subhanahu wa Ta’ala dengan kecintaan yang paling tinggi. Seseorang yang mencintai sesuatu, dia akan selalu mengingat dan menyebutnya serta tidak melupakannya. Orang yang melupakan Allah maka Allah pun akan melupakannya; Allah Subhanahu wa Ta’ala akan membiarkannya dalam kesusahan.

Sakit yang diderita oleh seseorang pada umumnya membawa kemaslahatan berupa munculnya suatu muhasabah atau intropeksi diri yang membuat orang banyak mengingat Allah

kedepannya. Biasanya orang ketika diberi kenikmatan atau kesenangan sering lupa diri untuk mengingat siapa yang memberikan hal tersebut. Namun ketika dalam kondisi sakit baru sadar dan akan lebih banyak mengingat dan meminta Allah untuk menyembuhkan kemudian berbalik untuk berada di jalan yang benar.

Syaikul Islam Ibnu Taimiyah Rahimahullah berkata :

“Musibah yang engkau terima dengannya terhadap Allah Subhanahu wa Ta’ala lebih baik bagimu daripada nikmat yang membuatmu lupa untuk berdzikir kepada-Nya.” (Tasliyatullah ahli Al-Masha’ib)

4. Sakit sebagai sarana meninggikan derajat



Sakit dapat menjadi sarana seorang hamba untuk menaikkan derajat dihadapan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Imam an-Nawawi rahimahullah berkata terdapat kabar gembira bagi kaum muslimin, bahwa tidak berkurang sedikitpun dari mereka, dan dijelaskan di dalamnya tentang penebus berbagai kesalahan dengan segala penyakit, segala musibah di dunia dan duka citanya, selain kesusahan itu hanya sedikit. Selain itu didalamnya juga terdapat pengangkatan derajat dan tambahan kebaikan yang didapatkan bagi hamba-Nya yang bersabar menerima ujian. (Syarh An-Nawawi atas Shahih)

B. Kewajiban Orang Sakit

1. Sabar dan Ikhlas



Ujian kehidupan yang dihadapkan kepada kita hendaknya kita terima dengan hati yang lapang dan penuh dengan keikhlasan. Hal itu dapat kita raih ketika kita telah mengetahui beberapa makna dan hikmah dari adanya ujian dari Allah Subhanahu wa Ta'ala. Kita sebagai seorang hamba berkewajiban menerima dan bersabar atas apa yang terjadi. Bersabar itu bukan berarti diam namun tetap ikhtiar dan hasilnya kita serahkan kepada Allah.

2. Ikhtiar

"Dan bahwasanya seorang manusia
tidaklah memperoleh selain apa
yang telah diusahakannya."
(QS. An-Najm: 39)

Salah satu bentuk Ikhtiar yang dilakukan oleh orang yang sedang sakit adalah berobat. Allah Subhanahu wa Ta'ala sesungguhnya telah menciptakan penyakit beserta obat penawarnya. Hendaknya seorang hamba jangan sampai berputus asa dan tetap berikhtiar dan bertawakal Kepada Allah apapun yang terjadi terhadapnya.

3. Tetap Melaksanakan Sholat dan Berdoa

كَانَتْ بِي بَوَاسِيرٌ فَسَأَلْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الصَّلَاةِ
فَقَالَ صَلِّ قَائِمًا فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَقَاعِدًا فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَعَلَى جَنْبٍ

{ "Pernah penyakit wasir menimpaku, lalu aku bertanya kepada Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam tentang cara shalatnya. Maka beliau Shallallahu 'alaihi wa sallam menjawab: Shalatlilah dengan berdiri, apabila tak mampu, maka duduklah dan bila tak mampu juga maka berbaringlah "} (HR al-Bukhari no. 1117).

Ibadah shalat 5 waktu merupakan ibadah wajib umat Islam yang tidak boleh ditinggalkan mesikpun dalam keadaan sakit terkecuali bagi perempuan yang sedang haid. Islam memberikan keringanan apabila seseorang dalam keadaan sakit seperti dalam tata

cara melakukan rukun shalatnya (bias duduk, berbaring, bahkan hanya berkedip mata) maupun syarat sahnya dalam bersuci, dan sebagainya.

Selain ibadah sholat, yang tidak kalah pentingnya yaitu berdoa dimana seorang hamba memanjatkan permintaan atau keinginan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Doa merupakan suatu bentuk ketawakalan manusia sebagai makhluk yang tidak memiliki kuasa atas segalanya. Sesungguhnya Allah menjabah semua doa yang ditujukan kepada-Nya.

4. Berprasangka baik/Khusnudzan



Senantiasa berkhushudzan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala merupakan sikap mulia seorang muslim. Apapun keadaan yang dialami seorang muslim seperti sedang ditimpa penyakit, melainkan Allah ingin menaikkan derajat hamba-Nya atau memuliakannya melalui cara tersebut.

C. Tata Cara Shalat Orang Sakit

Shalat diwajibkan kepada semua Muslim yang *baligh* dan berakal. Merekalah *mukallaf*, orang yang terkena beban syariat. Orang yang dibolehkan untuk meninggalkan shalat adalah orang yang bukan *mukallaf*, yaitu anak yang belum baligh dan orang yang tidak berakal. Rasulullah ﷺ bersabda :

“Pena (catatan amal) diangkat dari tiga jenis orang: orang yang tidur hingga ia bangun, anak kecil hingga ia baligh, dan orang gila hingga ia berakal” (HR. An Nasa-i no. 7307, Abu Daud no. 4403, Ibnu Hibban no. 143, dishahihkan Al Albani dalam Shahih Al-Jami’ no. 3513)

Demikian juga yang dibolehkan untuk meninggalkan shalat adalah wanita haid dan nifas. Ibunda ‘Aisyah radhiallahu’anha pernah ditanya :

“Apakah kami perlu mengganti shalat kami ketika sudah suci?” ‘Aisyah menjawab, *“Apakah engkau seorang wanita Haruriyah (Khawarij)? Dahulu kami mengalami haid di masa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam, namun beliau tidak memerintahkan kami untuk menggantinya”* (HR. Al Bukhari no. 321)

Orang sakit tidak memiliki *udzur* untuk meninggalkan shalat selama dia masih dalam keadaan berakal, *baligh*, tidak haid, dan tidak nifas.

Keringanan orang yang sedang sakit dalam menunaikan kewajiban shalatnya :

- Diperbolehkan untuk tidak shalat berjamaah di masjid
- Diperbolehkan menjamak shalat
- Diperbolehkan shalat sambil duduk jika tidak mampu berdiri atau shalat sambil berbaring jika tidak mampu duduk
- Diperbolehkan shalat semampunya jika memiliki keterbatasan dalam menggerakkan anggota tubuh
- Diperbolehkan tidak menghadap kiblat jika tidak mampu dan tidak ada yang membantu

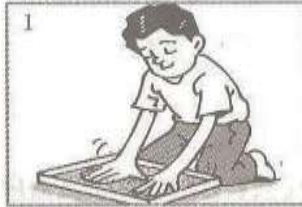
1. Tata Cara Bersuci Dengan Tayamum

Tayamum artinya menghilangkan hadas atau bersuci dengan menggunakan debu suci karena ketiadaan air atau keadaan sakit yang membuat seseorang tidak dapat (tidak diperbolehkan) menggunakan air.

Rukun tayamum :

- a. Niat
- b. Menyapu atau mengusap muka dengan debu
- c. Menyapu atau mengusap kedua telapak tangan hingga siku secara bergantian
- d. Tertib

Cara Bertayamum



1
Menepuk kedua-dua belah tangan pada debu tanah selepas berniat



2
Tepukan pertama untuk disapu ke muka



3
Tepukan kedua untuk disapu di kedua-dua belah tangan hingga ke siku. Debu pada tangan kiri untuk disapukan ke tangan kanan.



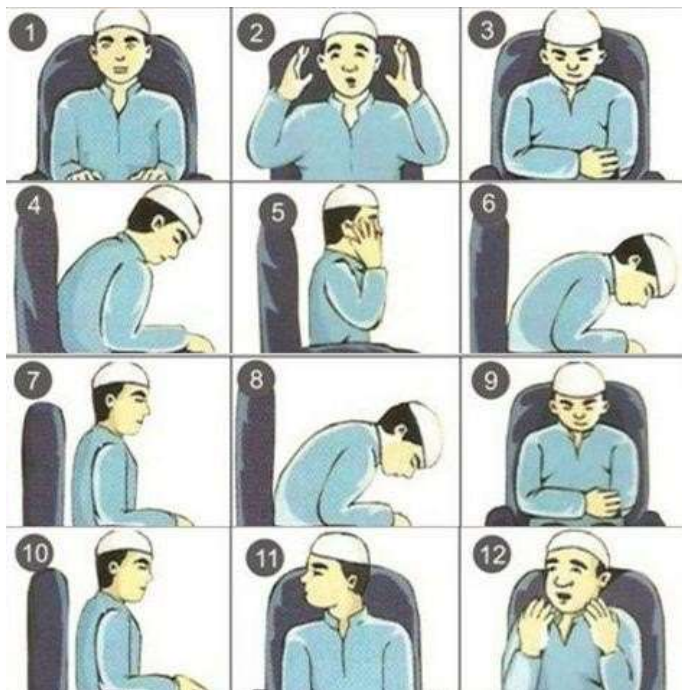
4
Debu pada tangan kanan pula untuk disapukan ke tangan kiri.

2. Shalat Bagi Orang Yang Tidak Mampu Berdiri, Duduk, dan Menggerakkan Anggota Tubuhnya

Orang yang tidak mampu berdiri, maka shalatnya sambil duduk dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Hal paling utama adalah dengan cara duduk bersila. Namun jika tidak memungkinkan, maka dengan cara duduk apapun yang mudah untuk dilakukan (misal duduk diatas kursi, dsb)
- b. Duduk menghadap ke kiblat. Jika tidak memungkinkan untuk menghadap kiblat maka tidak mengapa.

- c. Cara bertakbir dan bersedekap sama sebagaimana ketika shalat dalam keadaan berdiri yaitu tangan di angkat hingga sejajar dengan telinga dan setelah itu tangan kanan diletakkan di atas tangan kiri.
- d. Cara rukuknya dengan membungkukkan badan sedikit, ini merupakan bentuk *imaa`* sebagaimana dalam hadits Jabir. Kedua telapak tangan berada di lutut.
- e. Cara sujudnya sama sebagaimana sujud biasa jika memungkinkan. Jika tidak memungkinkan maka, dengan membungkukkan badannya lebih banyak dari ketika rukuk.
- f. Cara tasyahud dengan meletakkan tangan di lutut dan melakukan tasyahud seperti biasa.





Orang yang tidak mampu berdiri dan tidak mampu duduk, maka shalatnya sambil berbaring. Shalat sambil berbaring ada dua macam: (Jika tidak mampu berbaring menyamping maka diperbolehkan terlentang)

a. '*Ala janbin* (berbaring menyamping)

- 1) Berbaring menyamping ke kanan dan ke arah kiblat jika memungkinkan. Jika tidak bisa menyamping ke kanan maka menyamping ke kiri namun tetap ke arah kiblat. Jika tidak memungkinkan untuk menghadap kiblat maka tidak mengapa.
- 2) Cara bertakbir dan bersedekap sama sebagaimana ketika shalat dalam keadaan berdiri yaitu tangan di angkat hingga sejajar dengan telinga dan setelah itu tangan kanandiletakkan di atas tangan kiri.
- 3) Cara rukuknya dengan menundukkan kepala sedikit, ini merupakan bentuk *imaa`* sebagaimana dalam hadits Jabir. Kedua tangan diluruskan ke arah lutut.
- 4) Cara sujudnya dengan menundukkan kepala lebih banyak dari ketika rukuk. Kedua tangan diluruskan ke arah lutut.
- 5) Cara tasyahud dengan meluruskan tangan ke arah lutut namun jari telunjuk tetap berisyarat ke arah kiblat.





b. *Mustalqiyah* (telentang)

- 1) Berbaring telentang dengan kaki menghadap kiblat. Hal utama, kepala diangkat sedikit dengan ganjalan seperti bantal atau semisalnya sehingga wajah menghadap kiblat. Jika tidak memungkinkan untuk menghadap kiblat maka tidak mengapa.
- 2) Cara bertakbir dan bersedekap sama sebagaimana ketika shalat dalam keadaan berdiri yaitu tangan diangkat hingga sejajar dengan telinga dan setelah itu tangan kanan diletakkan di atas tangan kiri.

- 3) Cara rukuknya dengan menundukkan kepala sedikit, ini merupakan bentuk *imaa`* sebagaimana dalam hadits Jabir. Kedua tangan diluruskan ke arah lutut.
- 4) Cara sujudnya dengan menundukkan kepala lebih banyak dari ketika rukuk. Kedua tangan diluruskan ke arah lutut.
- 5) Cara tasyahud dengan meluruskan tangan ke arah lutut namun jari telunjuk tetap berisyarat ke arah kiblat.



Apabila tidak mampu menggerakkan anggota tubuhnya namun bisa menggerakkan mata, maka shalatnya dengan gerakan mata. Karena ini masih termasuk makna *al-ima'a*. Ia kedipkan matanya sedikit ketika takbir dan rukuk, dan ia kedipkan banyak untuk sujud. Disertai dengan gerakan lisan ketika membaca bacaan-bacaan shalat. Jika lisan tidak mampu digerakkan, maka bacaan-bacaan shalat pun dibaca dalam hati.

Apabila tidak mampu menggerakkan anggota tubuhnya sama sekali namun masih sadar, maka shalatnya dengan hatinya. Yaitu ia membayangkan dalam hatinya gerakan-gerakan shalat yang ia kerjakan disertai dengan gerakan lisan ketika membaca bacaan-bacaan shalat. Jika lisan tidak mampu digerakkan, maka bacaan-bacaan shalat pun dibaca dalam hati.



YUK MENGENAL GINJAL KITA



Bagaimana Ginjal Bekerja

Ginjal adalah sepasang organ tubuh yang memiliki peran penting. Untuk masing – masing ginjal berukuran sekitar 10 – 15 cm, berat 150 gram dan terletak di sisi kanan dan kiri perut bagian belakang. Adapun fungsinya sebagai berikut:

1. Menyaring darah dan hasil metabolisme tubuh dengan membuang kelebihan cairan.
2. Mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit dalam seperti natrium dan kalium
3. Mengatur tekanan darah dan merangsang pembentukan sel darah merah.

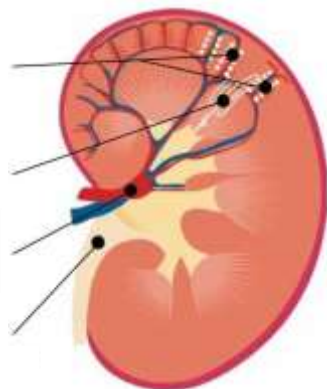


Dalam setiap **nefron**, pembuluh darah khusus yang disebut **glomerulus** bekerja seperti saringan untuk menjaga sel-sel darah dan zat-zat yang dibutuhkan ketika cairan berlebih dan sampah dibuang.

Setiap ginjal terdapat sekitar satu juta **nefron**, pusat penyaringan kecil yang membersihkan darah.

Darah masuk ke ginjal melalui tempat ini, yaitu **arteri ginjal**.

Tetes demi setetes, urin diproduksi dan berjalan ke kandung kemih melalui tabung ini, yang disebut **ureter**.



Penyakit Ginjal Kronik (PGK)

Faktor Penyebab Penyakit Ginjal Kronik

1. Diabetes Mellitus
2. Hipertensi
3. Obesitas
4. Merokok
5. Penyakit autoimun (gangguan sistem kekebalan tubuh)
6. Batu saluran kemih
7. Obstruksi atau penyumbatan saluran kemih
8. Keracunan obat
9. Infeksi sistemik (infeksi akibat mikroorganisme yang menyebar ke bagian tubuh dan menimbulkan kerusakan)
10. Berusia 50 tahun keatas
11. Riwayat keluarga penderita diabetes Millitus, hipertensi dan PGK

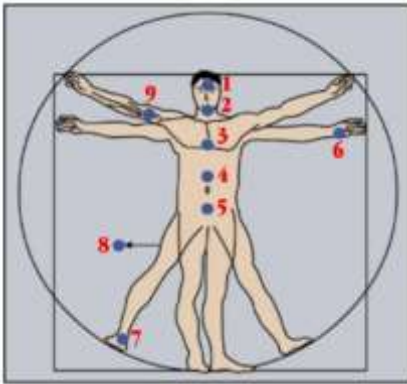
Apabila anda memiliki salah satu faktor risiko diatas, segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan

PGK merupakan kerusakan ginjal yang berjalan dalam waktu lama (menahun) dan ditandai dengan penurunan kemampuan ginjal menyaring darah (Laju Filtrasi Gromerulus/ LFG). Pasien dengan PGK seringkali tidak mengalami gejala atau tanda, hingga fungsi ginjal tersisa kurang dari 15%. Ada banyak penyebab penyakit ginjal kronik (PGK) yang dapat menyebabkan ginjal tidak dapat bekerja sebagaimana mestinya. Penyebab kegagalan ginjal nomor satu adalah diabetes mellitus tipe 2, yaitu sebanyak 41%. Banyak orang yang memiliki PGK tidak mengetahuinya, karena

tanda-tanda awal bisa tidak terasa.

Tanda dan Gejala Awal Penyakit Ginjal Kronik

- **Perubahan dalam buang air kecil**, urin berbusa, darah di urin, air kencing lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya, atau bangun di malam hari untuk buang air kecil.
- **Kelelahan**, perasaan lelah yang luar biasa dan merasa kekurangan energi untuk aktivitas sehari-hari, bisa disebabkan karena fungsi ginjal dalam pembentukan sel darah merah berkurang, menyebabkan anemia (kekurangan sel darah merah).
- **Gatal**, penumpukan kotoran di dalam darah dapat menyebabkan rasa gatal yang parah
- **Pembengkakan di tangan dan / atau kaki**, dikarenakan kegagalan fungsi ginjal dalam mengeluarkan cairan berlebih yang menumpuk di dalam tubuh.
- **Sesak napas**, cairan berlebih bisa menumpuk di paru-paru, atau bisa juga karena anemia



Ketika penyakit ginjal seseorang telah mencapai tahap akhir (PGTA), kedua ginjal berhenti bekerja atau hampir berhenti untuk melakukan fungsinya. Tubuh terisi dengan cairan ekstra dan sampah yang secara normal semestinya disaring dan dibuang. Hal ini disebut **uremia**. Bila

Anda belajar tanda **uremia**, Anda akan lebih mampu mengawasi dan memberi tahu tenaga kesehatan.

Tanda Uremia

1. **Kepala** : pusing, sulit konsentrasi
2. **Mulut** : makanan terasa tidak enak atau seperti logam, menyebabkan hilangnya nafsu makan
3. **Paru-paru** : sesak napas dapat disebabkan oleh penumpukan cairan di paru-paru atau oleh anemia.
4. **Perut** : kehilangan nafsu makan, mual, dan muntah dapat terjadi jika uremia sangat parah.
5. **Kandung kemih** : produksi urin sedikit atau tidak ada. Beberapa orang masih menghasilkan urin, tetapi kebanyakan hanya cairan zat sisa (sampah) tidak dibuang.
6. **Tangan** : bengkak yang dapat disebabkan oleh penumpukan cairan.
7. **Kaki** : bengkak dapat disebabkan oleh penumpukan cairan.
8. **Kulit** : penumpukan ureum dapat menimbulkan gatal yang parah
9. **Pembuluh darah** : tekanan darah sering tinggi, karena fungsi ginjal sebagai pengatur tekanan darah tidak optimal

Bila Anda Mengalami Penyakit Ginjal Kronik dan Diabetes



- Satu-satunya hal terpenting yang dapat Anda lakukan untuk menjaga ginjal adalah menjaga agar gula darah Anda tetap terkendali. Pemeriksaan gula darah rutin sangat penting.
- Tekanan darah yang tinggi menambah kerusakan ginjal yang dapat menyebabkan diabetes. Minumlah semua pil tekanan darah Anda sesuai yang ditentukan, dan periksa tekanan darah Anda.
- Pil tekanan darah yang disebut ACE inhibitor dapat melindungi fungsi ginjal pada penderita diabetes. Tanyakan kepada dokter Anda apakah menggunakan ACE inhibitor atau ARB tepat untuk Anda.
- Lakukan tes urine untuk mikroalbuminuria (jumlah protein mikroskopis) setahun sekali. Tes ini dapat mendeteksi penyakit ginjal tahap awal, sehingga lebih mudah untuk segera ditangani dan memperlambat penurunan fungsi ginjal.

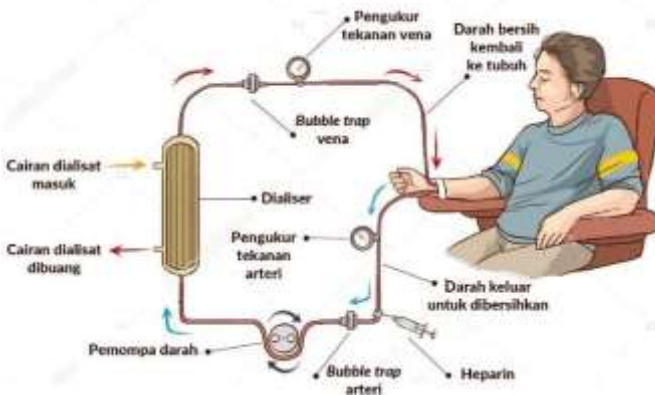
Terapi Pengganti Ginjal Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik

Terdapat beberapa terapi pengganti ginjal yang umum dipilih, yaitu **hemodialisis**, **peritoneal dialisis** dan **transplantasi ginjal**.

Hemodialisis (HD)

Hemodialisis berasal dari kata **“hemo”** artinya darah, dan **“dialisis”** artinya pemisahan zat-zat terlarut. Adalah proses pembersihan darah melalui proses penyaringan darah di luar tubuh menggunakan mesin dialisis. Fungsi dari hemodialisis adalah :

- Membersihkan kotoran dari darah seperti urea
- Menyeimbangkan elektrolit dalam darah
- Membuang cairan yang berlebihan dari tubuh



Kelebihan Hemodialisis

- ✓ Kondisi pasien terpantau dengan baik
- ✓ Dapat bertemu dengan pasien HD lain yang rutin, sehingga dapat berdiskusi ataupun berbagi pengalaman dalam perawatan penyakit

Kekurangan Hemodialisis

- ✓ Kadar hemoglobin cenderung lebih rendah
- ✓ Pada saat HD terjadi efek samping HD : kram, menggigil, nyeri dada, dll.
- ✓ Pasien harus datang ke rumah sakit 2 – 3 kali seminggu

Hemodialisis memakan waktu beberapa jam (3-5 jam) dan dilakukan secara berkala sesuai rekomendasi dokter.

Peritoneal Dialisis (PD)

Merupakan jenis dialisis yang menggunakan membran peritoneum (selaput yang melapisi perut dan membungkus organ perut) sebagai penyaring darah, sehingga darah tidak perlu dikeluarkan dari tubuh pasien seperti halnya proses hemodialisis.

Cara Kerja Peritoneal Dialisis

Proses dialisis peritoneal ini tidak menimbulkan rasa sakit dan hanya membutuhkan waktu singkat, terdiri dari 3 langkah :

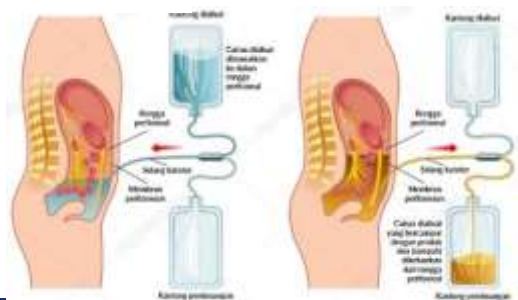
- Masukkan cairan dialisis ke dalam rongga perut, diikuti sebelumnya membersihkan balutan kateter.
- Cairan dibiarkan dalam rongga perut selama periode waktu tertentu (4–6 jam).
- Keluarkan cairan dari dalam rongga perut dan menutup kembali balutan kateter

Kelebihan Peritoneal Dialisis

- ✓ Menggunakan peralatan yang sederhana, sehingga dapat dilakukan mandiri
- ✓ Lebih fleksibel, karena tidak harus dilakukan dirumah sakit, memungkinkan pasien untuk melakukan aktifitas sehari-hari

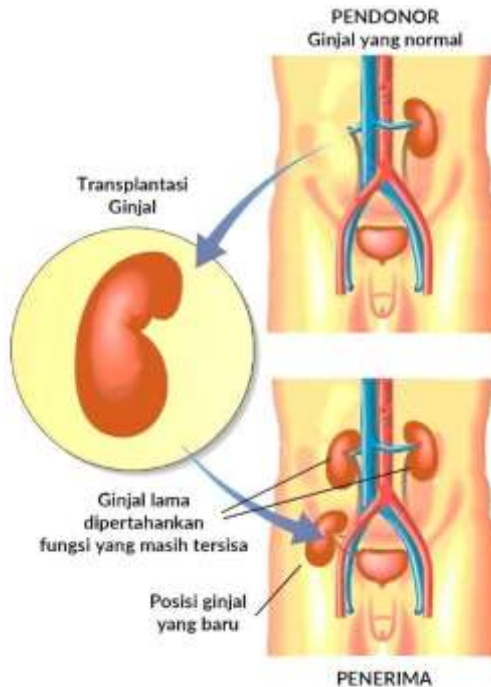
Kekurangan Peritoneal Dialisis

- ✓ Resiko infeksi rongga perut (peritonitis)
- ✓ Dapat menimbulkan rasa jenuh.
- ✓ Adanya cairan peritonium, membuat pasien tidak nyaman bahkan menyebabkan sakit pinggang



Transplantasi Ginjal

Suatu metode terapi pengganti dengan cara memanfaatkan sebuah ginjal sehat yang berasal dari pendonor ginjal melalui prosedur pembedahan.



Kelebihan Transplantasi Ginjal

- ✓ Ginjal baru akan bekerja seperti ginjal normal
- ✓ Tidak harus mengikuti terapi ginjal yang cukup memakan waktu

Kekurangan Transplantasi Ginjal

- ✓ Kesulitan mencari donor ginjal
- ✓ Dapat menimbulkan rasa jenuh, karena minum obat immunosupresan (golongan obat mengurangi kekuatan sistem kekebalan tubuh, agar ginjal baru tidak ada penolakan dari tubuh)

Manajemen Diri Pasien Hemodialisis

Pasien yang menjalani hemodialisis karena penyakit ginjal kronis sangat penting untuk memiliki kemampuan manajemen/ mengelola gaya hidupnya. Karena penyakit kronis merupakan kondisi yang dapat dikontrol, akan tetapi tidak disembuhkan. Hal ini berarti Anda harus mampu membuat keputusan harian tentang kesehatan Anda sendiri.

Mengelola Gaya Hidup

Pantau Tekanan Darah

Membantu kerja ginjal untuk mengatur tekanan darah, karena tekanan darah tinggi memicu penyakit jantung.



Kelola Kadar Gula Darah

Terutama bila anda memiliki diabetes.



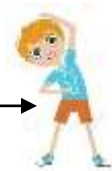
Pantau Berat Badan

Kenaikan berat badan tidak melebihi yang dianjurkan, agar tidak memperberat kerja jantung



Olahraga Secara Rutin

Aktivitas ringan tapi rutin. Sesuaikan dengan kemampuan, konsultasikan dengan perawat.



Baca Label Makanan

Perhatikan kemasan makanan, batasi penggunaan garam dan penyedap rasa dalam



Kemampuan Manajemen Diri

- Berkomunikasi secara efektif dengan tim tenaga kesehatan dan anggota keluarga
- Menetapkan tujuan, pemecahan masalah dan terlibat aktif dalam mengevaluasi pilihan perawatan untuk kondisi Anda sendiri
- Menghadapi perubahan emosi yang sulit seperti marah, frustrasi, takut dan depresi
- Memulai dan melakukan olahraga secara teratur
- Membuat pilihan berdasarkan informasi tentang diet yang dianjurkan
- Belajar dan menggunakan teknik untuk mengurangi stres
- Memahami obat yang diresepkan (nama obat, kegunaan, efek samping dan dosis yang dibutuhkan)
- Memahami hasil laboratorium

TEKNIK RELAKSASI QUANTUM

Hal yang diperhatikan dalam pelaksanaan teknik Relaksasi Quantum adalah posisi yang nyaman, pikiran dan hati yang sinkron mampu meresapi dan memaknai dzikir yang terucap, serta lingkungan yang tenang.





Beberapa langkah Teknik Relaksasi Quantum :

- A. Menciptakan posisi nyaman
- B. Lakukan relaksasi nafas yang diselingi dzikir dengan meminta melakukan : "Silahkan bapak/ibu/saudara untuk menarik nafas dalam melalui hidung dengan mengucapkan *basmalah* didalam hati, hitungan sampai 3 tahan nafas, kemudian hembuskan lewat mulut pelan-pelan seperti meniup dan ucapkan *hamdalah*.
- C. Ulangi 5-10 kali sampai merasakan rileks
- D. Anjurkan pasien untuk mengingat kembali keadaan mengenai penyakit (gejala yang dirasakan, terapi, dll) yang menimbulkan emosi negatif.
- E. Anjurkan pasien untuk merasakan kembali emosi negatif mengenai penyakitnya (gejala yang dirasakan, terapi, dll) yang menimbulkan emosi negative
- F. Anjurkan pasien untuk menerima dan pasrah terhadap penyakitnya (gejala yang dirasakan, terapi, dll) yang menimbulkan emosi negatif.
- G. Anjurkan pasien untuk melepaskan emosi negatif dan menyerahkannya kepada Allah.
- H. Anjurkan pasien merasakan keadaan semakin nyaman, tenang, dan damai.

MATERI SESI 2

A. MENDETEKSI MASALAH YANG TIMBUL DALAM DIRI, HAMBATAN YANG MEBATASI DIRI, & MELAKUKAN HOBI ATAU KEGIATAN YANG DISUKAI

Sesi ini akan berfokus pada masalah-masalah yang biasanya timbul di luar kendali pribadi pasien misalnya mudah panik, emosi, rasa percaya diri menurun, dan sebagainya. Kemudian para peserta didorong untuk melakukan suatu kegiatan yang paling disukai atau digemari untuk membantu mereka melepaskan hal-hal di luar kendali mereka tersebut. Selain itu peserta diminta untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala,

Mudah **panik, gelisah, ketakutan, emosi, rasa percaya diri menurun**, dsb.



Lakukan hal yang bermanfaat seperti mendekatkan diri Kepada Allah Subhanahu Wata'ala (**Perbanyak sholat, tilawah Quran, sedekah, dan amar ma'ruf nahi munkar**) dan lakukan olahraga yg bermanfaat



Para peserta diminta untuk melihat ke dalam diri mereka sendiri dan mendeteksi perasaan negatif dan positif yang ada pada mereka saat ini. Selain itu peserta diminta untuk melihat beberapa hambatan yang ada dalam diri mereka sendiri yang menyebabkan mereka tidak dapat produktif dan yang membuat mereka selama ini menjadi lemah. Semua peserta didorong untuk membayangkan kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala yang selalu ada bersama mereka sebagai saksi atas kehilangan dan rasa sakit yang mereka alami



Deteksi perasaan atau **hal positif dan hal negatif** di dalam diri



Peserta didorong untuk membayangkan **kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala** yang selalu ada bersama mereka **sebagai saksi atas kehilangan dan rasa sakit yang mereka alami**



B. Supaya Tidak Marah dan Stress dengan Spiritual Islam

Kemarahan merupakan emosi yang dihasilkan dari kehidupan. Perlu anda ketahui bahwa marah dapat menyebabkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan fisik, psikologis, dan hubungan dengan orang lain.

Dampak marah secara fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Jantung akan berdebar lebih keras • Denyut nadi berdebar lebih cepat • Tekanan darah akan meningkat • Rentan terhadap penyakit • Cepat lelah
Dampak marah secara psikologis	<ul style="list-style-type: none"> • Marah terlalu berlebihan membuat anda tidak mampu mengambil kesimpulan yang tepat dan benar • Membuat anda dalam situasi yang tidak menyenangkan atau tidak bahagia
Dampak marah pada hubungan dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Menimbulkan masalah dengan orang lain • Menghambat kerja sama karena ada permusuhan atau perasaan terluka

Cara Menjaga dan Mengelola Emosi Marah

- ✓ Mendekatkan diri Kepada Allah Subhanahu Wata'ala dengan selalu mengingat-Nya
- Beristigfar
- Menjauhi diri dari hal-hal yang dapat menyebabkan marah
- Kenali hal yang dapat memicu diri untuk menjadi marah (tempat, orang, waktu, peristiwa tertentu)
- Ketahui perubahan fisik saat sedang marah. (detak jantung meningkat, kening berkerut, ketegangan di bahu, sakit kepala, atau gemetar)
- Buat rencana bagaimana saat menghadapi orang atau situasi yang memicu kemarahan
- Minta orang terdekat membantu untuk menenangkan diri
- Lakukan relaksasi untuk meredakan stres.



Perubahan Tubuh Akibat Stress

- ✓ Rambut kusam, ubanan dan rontok
- ✓ Wajah tampak tegang, dahi berkerut, tidak santai
- ✓ Nafas terasa berat dan sesak
- ✓ Jantung berdebar debar
- ✓ Mual, kembung, pedih, mules, diare
- ✓ Otot terasa sakit, pegal dan terasa linu, kaku
- ✓ Gangguan nafsu makan
- ✓ Tidak bisa tidur



Tips

- ✓ Lebih memperbanyak ibadah seperti sholat, tilawah Quran, Puasa, dsb untuk menjaga diri dari stress
- ✓ Habiskan waktu bersama orang yang kita sayang
- ✓ Banyak mengikuti kajian ilmu terutama kajian Agama Islam yang dapat memperkuat iman
- ✓ Lakukan hal bermanfaat yang dapat membuat merasa senang
- ✓ Ikuti perkumpulan dengan pasien agar dapat bertukar pengalaman

MATERI SESI 3

A. MENGAJAI HUBUNGAN

Pada sesi ini akan berfokus pada tiga jenis hubungan yang dapat berperan penting dalam hidup ini yaitu : hubungan dengan diri sendiri, dengan Allah Subhanahu Wata'ala, dan dengan orang lain.



Hubungan dengan diri sendiri	Se jauh mana peserta memperlakukan diri mereka sendiri dengan penuh kasih sayang
Hubungan dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala	Peserta akan membahas seberapa dekat perasaan mereka kepada Allah serta beberapa respon emosi/psikologis yang muncul seperti rasa bersalah, dosa, kemarahan, atau kelalaian yang mungkin mereka lakukan selama ini terhadap Allah. Kemudian, para peserta mulai berinteraksi dan berbicara kepada Allah secara dekat (di dalam hati) yaitu mengungkapkan kesalahan apa yang mereka lakukan selama ini sehingga membuat mereka jauh dari-Nya dan berusaha untuk tidak mengulangnya, kemudian meminta ampunan-Nya



	<p>Meningkatkan hubungan dengan Allah Subhanahu Wata'ala melalui 5 perkara obat hati. Menurut Ibrahim Al-Khawas Radiyallahu ta'ala an'hu :</p> <ol style="list-style-type: none">1) Membaca Al-Quran dan maknanya2) Mendirikan sholat malam3) Berkumpul dengan orang sholeh4) Memperbanyak puasa (tidak diwajibkan untuk orang yang sedang sakit dapat dieliminir)5) Memperbanyak dzikir
Hubungan dengan orang lain	<p>Peserta diminta untuk memikirkan perasaan atau perilaku negatif yang telah mereka lakukan terhadap orang lain. Pasien kemudian diminta untuk membuat suatu langkah atau cara bagaimana memperbaiki hubungannya terhadap orang yang pernah mereka kecewakan</p>

B. Berdoa

Para peserta diminta untuk berdoa dan berbicara kepada Allah Subhanahu Wata'ala berdasarkan keyakinan dan rasa percaya mereka terhadap-Nya. Peserta akan mengungkapkan seluruh harapan dan keinginan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala diawali dengan ucapan syukur Kepada Allah kemudian dilanjutkan melalui dzikir yaitu dengan mengucap Astaghfirullahal'adzim, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar yang merujuk pada ketulusan meminta harapan dan pengampunan yang akan membuat seseorang merasa lebih kuat untuk menghadapi kehidupannya



kedepan. Setelah itu responden melakukan doa sesuai dengan apa yang diminta. Peserta diminta untuk dapat berdoa dengan khusyuk dan dapat memaknai setiap doa yang mereka panjatkan.

Doa bersama-sama :

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobbil Alaamiin, Allahumma Sholli a'ala Muhammad wa'ala ali Muhammad,

Yaa Allah Yaa Rahim sembuhkanlah kami, Engkau Dzat Yang Maha Menyembuhkan, dengan sembuh yang tidak menimbulkan penyakit dan sembuh yang sesungguhnya.

Yaa Allah Panjangkanlah umur kami, umur keluarga, dan kerabat kami yang disertai ketaatan, sehat walafiat.

Yaa Allah jadikanlah pasangan hidup kami, anak cucu kami, seluruh muslimin muslimat sebagai penyejuk hati kami dan jadikanlah mereka pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa kepada-Mu.

Yaa Allah akhirkkan hidup kami dengan akhir yang baik dengan mampu dan mudah mengucapkan *Laa Illaha Illallahu Muhammad Rasulullah*. Yaa Allah Yaa Tuhan kami, berikanlah kami kebaikan dan keselamatan dunia serta akhirat .

Rabbana atina fiddunya hasanah, wa fil akhirati hasanah wa qina 'adzabannar

Aaamiin Yaa Rabb

KUNCI DALAM BERDOA

1. **Yakin**
2. **Khusyu'**
3. **Ikhlās**
4. **Pasrah**
5. **Syukur**




Terdapat **3 cara** Allah Subhanahu wa Ta'ala mengabulkan doa hamba-Nya yaitu :

1. Dikabulkan **saat itu juga**,
2. Dikabulkan **nanti pada waktu yang tepat**
3. Doanya **akan diganti hal yang lebih baik nanti di akhirat.**



DAFTAR PUSTAKA

1. Sudoyo, A.W., Setiyohadi, B., Alwi I., Simadibrata, M., & Setiati S. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. (Edisi V), Jilid II*. Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam FKUI; 2009.
2. IRR. *9th Report Of Indonesian Renal Registry*. Jakarta; 2016. Available from: [https://www.indonesianrenalregistry.org/data/INDONESIAN RENAL REGISTRY 2016.pdf](https://www.indonesianrenalregistry.org/data/INDONESIAN_RENAL_REGISTRY_2016.pdf).
3. Caninsti R. Kecemasan dan Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Terapi Hemodialisis. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 2013;1(2).
4. Errick, E.C, Tri, W, Istanti, Y,P. Terapi Islamic Self Healing Terhadap Quality of life pada Klien Gagal Ginjal Kronis dengan Terapi Hemodialisa. *Muhammadiyah Journal Nursing*. 2013;41–57.
5. Jafari N, Zamani A, Farajzadegan Z. The effect of spiritual therapy for improving the quality of life of women with breast cancer : A randomized controlled trial. *Psychology Health Medicine*. 2012;37–41.
6. Kyrouz, E.M. & Humphreys K. A review of research on the effectiveness of self help/mutual aid groups. *International Journal Psychosocial Rehabilitation*. 1997;1:12–7.
7. Husain, F., Nugroho, Erlangga G.Z., Selvia, A., Lazuardi, N., & Kusuma, H. *Modul Panduan Penyakit Ginjal Kronik*. Semarang : Keperawatan UNDIP, 2018.
8. Suara, E. *Booklet Edukasi Spiritual*. Semarang : Keperawatan UNDIP. 2016.



Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu.
Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat,
kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (yaitu) orang-orang
yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhan, dan
bahwa mereka akan mendapat ganjaran.
(QS. Al-Baqarah 45-46)

ISBN 978-623-7222-71-2



Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Jl. Prof. H. Soedarto, S.H
Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

