

SAKITKU IBADAHKU

*...Ya Tuhanku,
sesungguhnya aku
telah ditimpa penyakit,
dan Engkau
Tuhan Yang Maha Penyayang
di antara semua penyayang.
(Q.S. 21 Al Anbiyaa : 83)*

Saudaraku....,
Bukalah mata hatimu
Memohonlah hanya
pada-Nya

Akan kau temukan
kemudahan
di dalam kesukaran
Akan kau tapaki surga
di ujung ketabahan

Sungguh!
Tak hanya dirimu yang
merindu surga
Surga pun merindukanmu

dr. H. Hanny Ronosulistyo, Sp. OG (K), M.M.
dr. H. Zainal Abidin, Sp. THT.
K.H. Aceng Zakaria
Gani Yordani

SAKITKU

IBADAHKU



dr. H. Hanny Ronosulistyo, Sp. OG(K). M.M.

dr. H. Zainal Abidin, Sp. THT.

K.H. Aceng Zakaria

Gani Yordani

SAKITKU IBADAHKU

*“Apabila aku sakit,
Dialah yang menyembuhkanku,
dan Yang akan mematikan aku,
kemudian menghidupkan aku kembali.”*
(Q.S. Asy-Syu'araa 26: 80 - 81)

“Jika engkau bersabar,
takdir akan tetap berlaku bagimu,
dan engkau akan mendapatkan pahala.
Jika engkau berkeluh kesah,
takdir juga akan tetap berlaku bagimu,
dan engkau akan mendapatkan dosa.”
(Ali bin Abi Thalib)

dr. H. Hanny Ronosulistyo, Sp. OG(K), M.M.

Sakitku Ibadahku / dr. H. Hanny
Ronosulistyo, Sp. OG(K), M.M. ; Editor, Sukma Budi
-Bandung 2009

44 hlm.; 9 x 17 cm

ISBN : 978-979-19779-0-6

Sakitku Ibadahku

Penulis : dr. H. Hanny Ronosulistyo, Sp. OG(K), M.M.
dr. H. Zainal Abidin, Sp. THT.
K.H. Aceng Zakaria
Gani Yordani

Editor : Sukma Budi

Desain : Budi Setiawan


Emoun Pagi
visual communication

Hotline Marketing : 081322961973

E-mail: syurdani@yahoo.com

September 2009 M / Syawal 1430 H

Sambutan

Dirjen Pelayanan Medik

Departemen Kesehatan RI

Adalah suatu kesalahan yang fatal bila ilmu dijadikan sebagai sarana untuk memanggakan diri. Ilmu kedokteran yang semakin berkembang, pada hakikatnya merupakan bukti bahwa ilmu manusia sangatlah terbatas. Sejumlah teori yang kita yakini kebenarannya berpuluh tahun yang lalu, ternyata tidak berlaku untuk saat ini. Pun apa yang kita yakini sebagai sesuatu yang benar saat ini, sangat mungkin terbukti salah pada periode yang akan datang.

Buku ini mengajak kita semua, apa pun profesi kita, untuk mengubah paradigma dari 'akal sentris' menjadi 'Ilahiyah sentris'. Akal merupakan potensi yang diberikan oleh Allah untuk dipergunakan dengan optimal dalam rangka menjalani misi sebagai khalifah di muka bumi. Namun, tidak berarti kita lantas menuhankan akal. Pola pikir bahwa dokterlah yang menyembuhkan pasien adalah pola pikir yang -bila tidak diluruskan—akan menimbulkan sejumlah ekses negatif. Ketika pasien menganggap bahwa kesembuhannya ada di tangan dokter, ketika itu pula ia tengah bersiap-siap 'menyerang' dokter bila

kesembuhan tak kunjung datang.

Melalui buku ini, penulis mengajak kita untuk menempatkan segala sesuatu -yang berkaitan dengan musibah sakit yang menimpa—secara proporsional. Melalui buku ini, kita diharapkan dapat memainkan peran dengan sebaik-baiknya sesuai dengan tuntunan Ilahiyah. Saat berperan sebagai dokter atau perawat, kita akan merasa bahwa sikap empati kepada pasien dan keluarga pasien adalah hal yang harus selalu dipraktikkan dalam situasi dan kondisi apa pun. Bila kita sedang memainkan peran sebagai pasien, sikap optimis tentunya akan selalu kita jaga. Dan bila kita tengah diberikan peran sebagai keluarga atau kerabat pasien, kita tak hanya mencururkan air mata duka, tetapi dengan tegar memberikan dorongan (*support*), bimbingan, dan arahan bagi pasien sehingga dia merasa terayomi.

Akhir kata, saya ucapkan selamat membaca. Semoga buku ini dapat menjadi bahan pencerahan bagi kita semua. Aamiin.

Wassalam,

dr. H. Farid Husein Sp.B.

Pengantar Penulis

Assalamu'alaikum warahmatullaahi wa barakaatuh,

Puji syukur hanya milik Allah. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah saw., keluarga, sahabat, dan umatnya hingga akhir zaman.

Sakit. Kata itu terdengar begitu menyeramkan. Dan saat ia menimpa, yang langsung terpikirkan di dalam benak kita adalah obat, dokter, puskesmas, atau rumah sakit. Salahkah? Tidak, karena memang kita diwajibkan berikhtiar menggapai kesembuhan. Namun, bukan suatu hal yang baik tentunya, bila yang ada di dalam pikiran kita hanyalah obat, dokter, atau rumah sakit, tanpa memperhatikan sisi spiritual (rohani/jiwa). Padahal, sisi spiritual-lah yang semestinya pertama kali muncul ketika musibah sakit menimpa sehingga ikhtiar pengobatan yang dilakukan didasarkan atas perintah Allah dan mengikuti ketentuan yang telah digariskan dalam Islam. Dengan demikian, kita takkan menuhankan dokter dengan menganggap bahwa dialah yang menentukan sembuh atau tidaknya seseorang. Dengan ilmunya yang serba terbatas, dokter hanyalah menjalankan proses ikhtiar. Selanjutnya,

Allah-lah yang menentukan berhasil atau tidaknya pengobatan tersebut.

Ketidakhahaman terhadap hakikat sakit, bagaimana semestinya kita bersikap dalam menghadapi musibah tersebut, serta ketidakmengertian kita akan taburan hikmah di balik musibah itu, menyebabkan kita menjadi panik, bersikap reaktif dan emosional, menyalahkan kondisi, bahkan menyalahkan Sang Pencipta. *Na'udzubillaahi min dzalik*. Walhasil, kita akan semakin didera penderitaan. Bulir-bulir mutiara yang tersembunyi di balik derita yang kita alami pun tak dapat kita temukan.

Mari bersama-sama menjemput cinta-Nya melalui cobaan yang Dia berikan.

Wassalam,

Penulis

Daftar Isi

Sambutan

Dirjen Pelayanan Medik Depkes RI

Pengantar Penulis

Daftar Isi

Prolog Berjalan dalam Ruang Waktu

Satu Hakikat Sakit

Dua Ketika Musibah Menimpa

Tiga Do'a Saat Sakit

Empat Shalat Saat Sakit

Lima Takdir

Enam Godaan Setan

Tujuh Kewajiban Keluarga, Teman,
dan Petugas Medis

Epilog Untukmu, Saudaraku...

Tentang Penulis

- Prolog -
Berjalan dalam Ruang Waktu

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat menasihati supaya mentaati kebenaran dan nasihat menasihati supaya menetapi kesabaran.”

(Q.S. Al 'Ashr 103: 1 - 3)

Begitu besarnya kasih sayang Allah kepada kita, hamba-hamba-Nya. Dia mengingatkan kita untuk tidak terlena dalam pengembaraan di muka bumi ini.

Dengan susunan kalimat yang begitu indah, Dia mengajak hamba-hamba-Nya untuk menggunakan waktu sebaik-baiknya; beramal saleh di setiap tarikan napas dan saling menasihati dalam kebenaran dan

kesabaran.

Waktu yang Dia berikan sering tidak kita pergunakan dengan baik, bahkan terkadang tidak kita manfaatkan sama sekali. Padahal, kita semua sedang menuju satu titik yang telah ditentukan waktunya, yaitu kematian; sebuah gerbang yang mengantarkan kita pada kehidupan baru, alam barzah.

Berkaitan dengan hal ini, dengan sangat lugas Rasulullah saw. bersabda,

“Pergunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara! Pergunakan masa sehatmu sebelum tiba masa sakitmu. Pergunakan masa mudamu sebelum datang masa tuamu. Pergunakan masa kayamu sebelum datang masa miskinmu. Pergunakan waktu senggangmu sebelum datang masa sibukmu. Pergunakan masa hidupmu sebelum datang kematianmu.” (H.R. Al Hakim)

Buku yang bertajuk *Sakitku Ibadahku* ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi kita dalam mengamalkan titah-Nya untuk saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran, sehingga kita dapat mempergunakan lima perkara -kesehatan, masa muda, kekayaan, waktu luang, dan kesempatan hidup— dengan sebaik mungkin. *Amiin.*

- Satu - Hakikat Sakit

Sakit pada hakikatnya merupakan ujian dari Allah swt. Dengan mengalami musibah sakit, dosa-dosa seorang hamba akan dihapuskan, mendapatkan pahala, dan ditinggikan derajatnya. Namun, kita kadang lupa akan hal ini, sehingga sakit hanyalah dimaknai sebagai sebuah penderitaan, titik. Padahal berjuta hikmah dapat kita petik dari musibah sakit, baik yang dialami oleh kita atau anggota keluarga kita. Misalnya, setelah sembuh dari sakit, kita akan merasakan betapa berharganya kesehatan sehingga kita terpacu untuk memanfaatkan waktu sehat tersebut sebaik dan seoptimal mungkin. Atau, bisa jadi, sakit membuat kita kembali mengingat Allah setelah sekian lama melupakan-Nya. Sangat mungkin pula sakit dapat menghubungkan tali silaturahmi

yang telah lama terputus dengan kerabat dan sahabat.

Bila mau membuka mata hati dan berpikir jernih, niscaya kita akan melihat taburan hikmah di balik rasa sakit yang kita alami. Firman-Nya, “...*Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu. Boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah Mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.*” (Q.S. Al Baqarah 2: 216)

Secara ringkas, hakikat yang mesti kita pahami tentang sakit adalah sebagai berikut,

1. Sakit dan mati pada hakikatnya adalah kuasa Allah. Hakikat ini dapat kita cermati pada Surat Asy-Syu'araa' (26) ayat 80 - 81. “*Apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku, dan Yang akan mematikan aku, kemudian menghidupkan aku kembali.*”
2. Sakit dan mati merupakan ketentuan dari Allah yang telah tertulis di dalam Lauh Mahfuzh.
3. Sakit adalah cobaan yang diberikan Allah kepada manusia dengan tujuan:
 - Menguji kesabaran dan ketahanan spiritual
 - Menghapuskan dosa bila dijalani

- dengan penuh ketabahan
- Mengingatkan manusia bahwa dia adalah makhluk yang sangat lemah. Tidak ada kemampuan manusia untuk menghindar dari ketentuan yang telah ditetapkan Allah.
 - Mengingatkan manusia terhadap bekal yang harus dipersiapkan dalam menjemput kematian.
4. Sakit merupakan kondisi yang dapat memacu kita untuk benar-benar mempersiapkan akhir kehidupan yang baik (*husnul khatimah*).

- Dua - Ketika Musibah Menimpa

Tegar dan Tinggalkan Keluh Kesah

Saat cobaan mendera, kita merasakan beban yang begitu berat tengah kita pikul. Beban itu kemudian menguasai pikiran dan menguras seluruh perhatian kita. Seolah hidup ini sangat bergantung pada lepas atau tidaknya cobaan tersebut. Detik berikutnya, kita pun akan merasa sebagai manusia termalang di dunia. Padahal, pada saat yang bersamaan, Allah mencurahkan karunia yang tak terbilang untuk kita. Namun, tak jarang mata kita tiba-tiba menjadi buta untuk sekadar melihat betapa masih sangat banyak orang yang jauh lebih malang. Hati kita tiba-tiba menjadi beku, tak mampu merasakan berjuta nikmat yang tengah Dia anugerahkan

di antara sebuah cobaan.

Mengapa kita hanya mampu berkeluh kesah ketika anak kita demam, tetapi tidak mampu mensyukuri kesehatan yang tengah kita rasakan? Dengan kesehatan itu kita dapat merawat anak yang tengah sakit dengan baik, kita pun dapat berikhtiar untuk memperoleh biaya pengobatannya. Belum lagi kerabat dan sahabat yang begitu perhatian, menyempatkan waktu menjenguk anak kita. Bukankah semua itu adalah anugerah yang mesti kita syukuri?

Atau, ketika diri kita sendiri yang tengah ditimpa sakit. Seluruh perhatian kita tujukan pada rasa sakit yang sedang kita rasakan. Padahal, masih sangat banyak karunia Allah yang semestinya kita syukuri sehingga secara psikis akan sangat membantu proses penyembuhan.

Begitulah adanya. Manusia ternyata sangat sering berkeluh kesah. Allah berfirman,

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir. Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya, dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu, bagi

orang (miskin) yang meminta dan orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta), dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan, dan orang-orang yang takut terhadap azab Tuhannya. (Q.S. Al Ma'aarij 70: 19 - 27)

Ayat di atas memberikan peringatan bahwa kita akan terhindar dari sifat keluh kesah manakala kita tetap mengerjakan shalat, menyisihkan sebagian harta untuk orang miskin, meyakini hari pembalasan, dan takut terhadap azab Allah.

Dengan tetap mengerjakan shalat, kita akan merasakan ketenangan dan kedamaian dalam menjalani cobaan-Nya.

Saat menyisihkan sebagian harta untuk orang miskin ketika sedang ditimpa musibah, kita akan melihat dengan sangat jelas bahwa masih banyak orang yang nasibnya tidak seberuntung kita.

Ketika hari pembalasan benar-benar kita yakini kedatangannya dan kita pun takut terhadap azab Allah, sikap optimis akan muncul karena kita yakin Allah pasti menghapuskan dosa-dosa dan mengangkat derajat kita ke tempat yang tinggi sebagai balasan atas kesabaran kita.

“Tidaklah seorang muslim tertusuk duri atau sesuatu yang lebih kecil dari itu, kecuali

akan ditetapkan untuknya satu derajat dan dihapuskan untuknya satu kesalahan.” (H.R. Muslim)

“Tiada seorang muslim yang terkena musibah sakit seperti terkena duri atau yang lebih berat daripada itu, kemudian dia bersabar, melainkan Allah swt. menggugurkan dengan sakitnya itu segala dosa-dosanya sebagaimana sebatang pohon menggugurkan daun-daunnya.” (H.R. Bukhari dan Ibnu Majah)

“Tidak ada yang menimpa seorang muslim dari kepenatan, sakit yang menahun, kebimbangan, kesedihan, penderitaan, kesusahan, atau hanya tertusuk duri, kecuali dengan itu Allah hapus dosa-dosanya.” (H.R. Bukhari).

“Janganlah engkau mencela penyakit demam, karena ia akan menghapuskan kesalahan-kesalahan anak Adam sebagaimana alat pandai besi itu dapat menghilangkan karat besi.” (H.R. Muslim).

Sabar

Nabi Ayub mendapatkan ujian dari Allah dengan musibah sakit selama 30 tahun. Dan akhirnya dia lulus dari ujian tersebut berkat kesabarannya. Bisakah kita meneladani kesabaran Ayub? Bisa! Tidaklah semata-mata

Allah menceritakan kisah Ayub di dalam Al Quran bila bukan untuk kita teladani. “Ah, aku kan manusia biasa, bukan nabi.” Kalimat ini sangat sering kita ucapkan. Kita lupa bahwa nabi pun seorang manusia. Sudah saatnya kalimat tersebut kita ganti: “Allah memuji ketabahan Ayub, merahmatinya, dan menjanjikan surga untuknya. Bila aku dapat mencontohnya, aku akan mendapat naungan rahmat-Nya, dan surga pun akan menantiku.”

Kesabaran mutlak diperlukan dalam menjalani kehidupan di alam fana ini, karena kehidupan dunia memang didesain oleh Allah sebagai ujian bagi manusia. Tanpa kesabaran, mustahil kita dapat lulus dari ujian tersebut.

“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 sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: ‘Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun’, Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah kami kembali.” (Q.S. Al Baqarah 2: 155 - 156)

“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan saja mengatakan: ‘Kami telah beriman’, sedangkan mereka belum

diuji?” (Q.S. Al Ankabuut 29: 2)

Setelah mengetahui bahwa kehidupan dunia ini memang didesain Allah sebagai tempatnya ujian, akankah kita berkeluh kesah? Sungguh, keluh kesah tidak memberikan manfaat sedikit pun. Bahkan, semakin membuat kita menderita.

Dengan sangat bijak Ali bin Abi Thalib berkata, “Jika engkau bersabar, takdir akan tetap berlaku bagimu, dan engkau akan mendapatkan pahala. Jika engkau berkeluh kesah, takdir juga akan tetap berlaku bagimu, dan engkau akan mendapatkan dosa.”

Kesabaran membuat hati menjadi lapang, selalu dekat dengan Allah, dan mendapatkan pahala tanpa batas.

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al Baqarah 2: 153)

“Allah menyukai orang-orang yang sabar.” (Q.S. Ali Imran 3: 146)

“... Sesungguhnya, hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.” (Q.S. Az-Zumar 39: 10)

Ketabahan tersebut hendaklah menyatu dengan do'a dan ikhtiar. Ikhtiar yang

dilakukan mesti sesuai dengan ketentuan syar'i, tidak mengandung unsur dosa yang dapat menjerumuskan kita pada lembah syirik seperti mendatangi dukun atau paranormal.

Rasulullah saw. bersabda, *“Berobatlah wahai hamba-hamba Allah, dan janganlah kalian berobat dengan yang haram.”*

Bahkan, ketika berikhtiar melalui jalan medis pun, aqidah kita mesti dijaga dengan berpedoman kepada firman Allah yang mengatakan bahwa Allah-lah yang menyembuhkan, bukan dokter (Q.S. Asy-Syu'araa 26: 80).

Peran dokter hanyalah menjalankan ikhtiar medis melalui ilmunya yang sangat sedikit dan jauh dari sempurna bila dibandingkan dengan ilmu Allah yang Mahaluas. Ilmu kedokteran bagaikan setitik debu di antara belantara alam raya. Seperti setetes air di tengah samudra lepas.

- Tiga - Do'a Saat Sakit

Selain ikhtiar, do'a menjadi kemestian dalam menjalani kehidupan ini, karena tiada daya dan upaya kita sebagai makhluk kecuali dengan pertolongan Sang Khaliq. Yang juga harus selalu kita ingat, do'a dan ikhtiar adalah satu kesatuan yang padu.

Ketika kita berkata, “Kita sudah berikhtiar, sekarang tinggal berdo'a”, secara tak sadar kita telah menomorduakan do'a. Padahal, bila kita renungkan, yang harus kita jadikan pokok pangkal dari segala sesuatu adalah Kemahakuasaan Allah. Bila demikian, do'a semestinya menyatu (*include*) dengan ikhtiar, sehingga do'a adalah ikhtiar dan ikhtiar adalah do'a. Baru kemudian, kita bertawakal, yaitu menyerahkan segalanya kepada Allah.

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, jawablah bahwasanya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku. Maka hendaklah mereka itu memenuhi segala perintah-Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.” (Q.S. Al Baqarah 2: 186)

Berangkat dari ayat di atas, marilah kita berdo'a, memohon kepada Allah, dengan penuh kekhusyuan dan ketawadluan.

- **Do'a Mohon Sabar dan Ketenangan**

حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ. رَبَّنَا افرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا
وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ

Hasbiyalloohu wani'malwakiil. Robbanafriq 'alainaa shobron watawaffanaa muslimiin.

“Ya Allah yang Maha Mencukupi aku dan sebaik-baiknya melindungi aku. Ya Tuhan kami, curahkanlah kesabaran dalam hati kami, dan jadikanlah kami mati dalam Islam.” (H.R. Abu Daud).

- **Do'a Menghilangkan Rasa Sakit**

بِسْمِ اللَّهِ (× ۳)

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا آجِدُ وَأُحَاذِرُ.

Bismillaah (3 X). A'uudzu bi'izzatillaahi waqudrotihi min syarri maa ajidu wa uhaadzir (7 X)

"Bismillaah (3 kali). Aku berlindung dengan kebesaran Allah dan kekuasaannya dari kejahatan apa yang aku derita dan aku khawatirkan (7 kali)." (H.R. Muslim).

- **Do'a Mohon Kesembuhan**

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيَنِي
شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَقَمًا

As-alulloohal 'azhiima robbil 'arsyil 'azhiimi an-yasyfiyanii syifaa-an laa yughoodiru saqomaa.

"Aku memohon kepada Allah yang Maha Agung, Tuhan yang mempunyai 'Arasy yang besar agar menyembuhkan aku, sembuh yang tidak meninggalkan sakit lagi." (H.R. Abu Daud dan Tirmidzi).

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ اذْهَبِ الْبَأْسَ. اِشْفِ اَنْتَ
الشَّافِي لاشْفَاءِ اِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَقَمًا

Alloohumma robbannaasi adzhibil ba'si.

Isyfi antasyaafi laa syifaa-a illa syifaa-uka, syifaa-an laa yughoodiru saqomaa.

“Ya Tuhanku, Tuhan segala manusia, hilangkanlah penyakit. Sembuhkanlah, Engkaulah Penyembuh. Tak ada penawar selain dari penawar-Mu, penawar yang menghabiskan sakit dan penyakit.” (H.R. Bukhari dan Muslim).

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا

Hasbunallohu wani'mal wakiil. 'Alalloohi tawakkalnaa.

“Ya Allah, yang Maha Mencukupi aku dan yang sebaik-baiknya melindungi aku. Hanyalah kepada Engkau ya Allah aku berserah diri.” (H.R. Tirmidzi).

- Do'a Ketika Akan Minum Obat

امْسَحِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ بِيَدِكَ الشِّفَاءُ لَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا أَنْتَ

Imsahil ba'sa robbannaasi biyadikasy-syifaa-u laa kaa syifalahu illaa anta.

“Hilangkanlah penyakit wahai Tuhan segala manusia. Di tangan-Mu kesembuhan. Tak ada yang menghilangkan penyakit, selain dari-Mu.” (H.R. Bukhari dan Muslim)

- **Do'a Setelah Minum Obat**

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيَنِي

As-alullohal 'azhiima robbil 'arsyil 'azhiimi an-yasyfiyani.

"Aku memohon kepada Allah yang Maha Besar, Tuhan yang mempunyai 'Arasy yang besar, semoga Dia menyembuhkan aku."

- **Do'a Menghadapi Situasi Krisis**

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ. لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ. لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ.

**Laa ilaaha illalloohul 'azhiimul haliimu.
Laa ilaaha illalloohu robbul 'arsyil 'azhiimi.
Laa ilaaha illallohu robbus-samaawaati wa robbul 'arsyil kariimi.**

"Tiada Tuhan yang disembah melainkan Allah yang Maha Besar lagi Maha Menahan Marah. Tak ada Tuhan melainkan Allah yang mempunyai "Arasy yang besar. Tak ada Tuhan yang disembah melainkan Allah yang memelihara segala langit dan bumi yang mempunyai 'Arasy yang Maha Mulia." (H.R. Bukhari dan Muslim).

• Do'a Setelah Sembuh

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فَرَجًا قَرِيبًا. وَصَبْرًا جَمِيلًا,
وَرِزْقًا وَاسِعًا. وَالْعَافِيَةَ مِنْ جَمِيعِ الْبَلَاءِ, وَأَسْأَلُكَ
تَمَامَ الْعَافِيَةِ. وَأَسْأَلُكَ دَوَامَ الْعَافِيَةِ وَأَسْأَلُكَ
الشُّكْرَ عَلَى الْعَافِيَةِ وَأَسْأَلُكَ الْعَنِيَّ عَنِ النَّاسِ
وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

Alloohumma inni as-aluka farojan qoriiban, wa shobron jamiilan, wa rizqon waasi'an. Wal 'aafiyata min jamii'il balaa-i, wa as-aluka tamaamal 'aafiyati. Wa as-aluka dawaamul 'aafiyati, wa as-alukasy-syukro 'alal 'aafiyati, wa as-alukal ghonii 'aninnaasi, wa laa haulaa wa laa quwwata illa billaahil 'aliyyil 'azhiimi.

“Wahai Tuhanku, sesungguhnya aku memohon kelapangan dalam waktu yang dekat, kesabaran yang sempurna, rezeki yang luas, terhindar dari segala bala. Ya Allah, aku memohon kepada-Mu nikmat sehat yang kekal. Ya Allah, aku memohon kepada-Mu untuk pandai mensyukuri nikmat sehat yang Engkau limpahkan. Ya Allah, aku memohon kepada-Mu kecukupan dari manusia. Tak ada daya, tenaga, dan kekuatan melainkan dari Allah yang Maha Tinggi lagi Maha Besar.”

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ صِحَّةً فِي إِيمَانٍ وَإِيمَانًا فِي
حُسْنِ خُلُقٍ، وَنَجَاةً يَتَّبِعُهَا فَلَاحٌ وَرَحْمَةٌ مِنْكَ
وَعَافِيَةٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنْكَ وَرِضْوَانًا

Alloohumma inni as-aluka shihatan fii iimaanin, wa iimaanin fii husni khuluqin, wa najaatan yatba' uhaa falaahun wa rohmatan minka, wa 'aafiyata wa maghfirotan minka wa ridlwaanin.

“Wahai Tuhanku, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu kesehatan dalam iman, iman dalam kebagusan amal dan budi pekerti, keberuntungan yang diikuti kesuksesan berikutnya, dan aku memohon rahmat-Mu, afiat, dan ampunan-Mu serta keridoan-Mu.”

- **Do'a Bila Telah Hadir Tanda Kematian**

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَسَكَرَاتِ الْمَوْتِ

Alloohumma a-'innii 'alaa ghomarootil mauti wa sakarootil mauti.

“Tuhanku, tolonglah aku terhadap segala kesukaran mati dan kemabukan mati.”

- Do'a Memohon Husnul Khatimah

رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَنِ أَنْ ءَامِنُوا
بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا
سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ

Robbanaa innanaa sami'naa munaadiyaa
yunaadii lil iimaani an aaminuu bi robbikum
fa aamanna robbanaa faghfirlanaa
dzunuubanaa wa kaffir 'anna sayyi-aatinaa
wa tawaffanaa ma'al abroor.

“Wahai Tuhan kami, sesungguhnya kami telah mendengar orang yang menyeru kami kepada iman seraya berkata, “Berimanlah kepada Tuhanmu, maka kami beriman”, maka ampunilah dosa kami, hapuskanlah kesalahan kami, dan wafatkanlah kami bersama orang yang baik.”

- Empat - Shalat Saat Sakit

Selama jiwa masih bersatu dengan raga, kita diwajibkan untuk mendirikan shalat, tak terkecuali pada saat sakit. Tata cara shalat saat sakit dijelaskan dalam hadis riwayat Daraquthni dari Imam Ali,

“Orang sakit hendaklah shalat sambil berdiri jika mampu. Jika tidak mampu hendaklah shalat sambil duduk. Jika tidak bisa sujud, berisyarat dengan menundukkan kepala dan sujudnya lebih rendah daripada rukuk-nya. Bila tidak mampu shalat sambil duduk, hendaklah ia shalat sambil berbaring ke sebelah kanan dan menghadap kiblat. Bila tidak mampu, hendaklah shalat telentang dan kedua kakinya diluruskan ke arah kiblat.”

Untuk melaksanakan shalat, tentunya seseorang harus bersuci dari hadas besar

maupun hadas kecil. Bila seseorang sedang sakit dan bila terkena air penyakitnya dapat bertambah parah atau memperlambat proses penyembuhan, mandi junub atau wudlu dapat diganti dengan tayamum.

Tayamum merupakan *rukhsah* (keringanan) yang diberikan Allah. Tayamum dapat menggunakan tanah atau debu. Tata cara bertayamum adalah sebagai berikut.

1. Menepukkan tangan ke bumi, dinding, atau apa saja yang mengandung debu.
2. Menyapukan telapak tangan kanan ke telapak tangan kiri dan ke atas telapak tangan kiri. Kemudian telapak tangan kiri disapukan ke tangan kanan masing-masing satu kali sapuan.
3. Menyapukannya ke muka satu kali.

- Lima - T a k d i r

Secara bahasa, takdir berasal dari kata “*qodaro-yaqdiru-qudrotan*” yang artinya batasan kekuatan. Dalam kajian Islam, kata *qodar* sering dipasangkan dengan kata *qodlo*. Keduanya merupakan salah satu dari rukun iman. Keimanan berkaitan dengan hal yang bersifat abstrak (gaib). Begitu juga dengan *qodlo* dan *qodar*. Secara konkret, kita mengetahui bahwa tidak ada satu benda di dunia ini yang tidak memiliki ukuran-ukuran, baik itu ukuran kuantitas maupun ukuran kualitas. Ukuran-ukuran itulah yang dinamakan dengan *qodar* bagi sebuah benda, misalnya emas murni ukurannya adalah 24 karat. Dengan memanfaatkan ukuran-ukuran yang dimiliki setiap benda, maka manusia dapat mengambil nilai manfaat yang dimiliki benda tersebut untuk kepentingan

hidupnya. Sebaliknya, apabila ukuran-ukuran benda itu tidak diperhitungkan, maka benda akan memberikan mudarat bagi kehidupan manusia. Meskipun demikian, karena keterbatasan manusia, terjadi juga ketika ukuran-ukuran benda tersebut telah dimanfaatkan sebagaimana mestinya, ternyata hasilnya tidak sesuai dengan kemestian menurut pengetahuan yang telah didapat mengenai ukuran benda tersebut, sehingga dianggap sebagai penyimpangan alam.

Timbul pertanyaan, ketika hal ini terjadi, benarkah itu hanya sebuah penyimpangan dari hukum alam atau karena pengetahuan manusia baru sampai pada batas itu, sementara rahasia tersembunyi lainnya dari benda tersebut belum diketahui? Atau mungkin ini adalah sebuah demonstrasi Ilahiyah untuk mengingatkan manusia bahwa ada yang lebih tahu dari dirinya tentang kehidupan. Inilah yang disebut dengan *qodlo*.

Hikmah dari keimanan terhadap *qodlo* dan *qodar* adalah manusia akan selalu berpikir positif terhadap peristiwa-peristiwa yang menimpa dirinya dalam kehidupan ini. Ketika dirinya mengalami peristiwa yang sesuai dengan keinginannya, dia tidak

akan lupa diri. Dan apabila peristiwa itu tidak sesuai dengan kehendaknya, dia tidak menjadi putus asa. Sebab dia meyakini bahwa tidak ada satu kejadian pun di alam dunia ini yang lepas dari campur tangan Allah sebagai Pencipta.

Dalam Al Quran, tidak ditemukan satu keterangan pun yang menyatakan bahwa Allah akan meminta pertanggungjawaban manusia dari persoalan *qodlo* dan *qodar*-nya, tetapi yang dipinta pertanggungjawaban adalah dari sejauh mana manusia beramal sesuai dengan ketentuan (*qodar*) yang ditetapkan oleh Allah (*qodlo*).

Analoginya, bila seseorang telah makan sesuai standar gizi dan nutrisi (empat sehat lima sempurna), olah raga teratur, istirahat cukup, pikiran tenang, udara serta lingkungan bersih, secara *qodar* orang tersebut seharusnya sehat. Namun, yang terjadi tidak selalu demikian, ada saja orang yang sudah dalam kondisi seperti itu, ternyata dia sakit juga. Inilah yang disebut *qodlo*.

Dalam hal ini, kita harus meyakini, bila *qodar* sudah dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, ternyata *qodlo*-nya tidak baik, hal itu merupakan ujian dalam kehidupan yang pada akhirnya akan mengantarkan kita menuju cinta-Nya.

Dengan demikian, kita bisa memahami bahwa apabila seseorang mendapatkan musibah di dunia ini setelah dia menjalani hidupnya sesuai dengan aturan Allah, musibah itu -apabila disikapi dengan sabar dan lapang dada— akan mengurangi dosa orang tersebut, sehingga meringankan pertanggungjawabannya di akhirat nanti. Sebagaimana dinyatakan Rasulullah bahwa bila seseorang ditimpa musibah kemudian dia bersabar, kesabarannya akan mengurangi dosa-dosanya.

Berkenaan dengan takdir, do'a, dan ikhtiar, ada sejumlah prinsip yang mesti selalu diingat dan dipahami, antara lain:

1. Ilmu kedokteran adalah ilmu yang sangat jauh dari sempurna.
2. Tubuh manusia adalah ciptaan Allah yang luar biasa kompleks. Manusia, dengan ilmunya yang sangat terbatas, tidak akan pernah mampu secara sempurna memahami seluk-beluk tubuh manusia.
3. Manusia hanya diwajibkan untuk berdo'a dan berikhtiar, karena pada akhirnya manusia mesti menerima ketentuan yang telah digariskan Allah.
4. Bila ajal telah tiba, tidak ada dokter sejenius apapun yang mampu menahan keluarnya roh dari raga.

5. Bila ajal telah tiba, tidak ada rumah sakit sehebat dan seprofesional apapun yang mampu menyembunyikan pasiennya dari renggutan malaikat maut.
6. Bila ajal telah tiba, tidak ada alat secanggih apapun yang mampu mempertahankan denyut jantung.

“Tidak ada suatu umat pun yang dapat mendahului ajalnya, dan tidak (pula) dapat mengundurkan (nya).” (Q.S. Al Hijr 15: 5)

“Tidak (dapat) sesuatu umat pun mendahului ajalnya, dan tidak (dapat pula) mereka terlambat (dari ajalnya itu).” (Q.S. Al Mu’minun 23: 43)

“Dialah yang menciptakan kamu dari tanah, sesudah itu ditentukannya ajal (kematianmu)....” (Q.S. Al An’am 6: 2)

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati....” (Q.S. Ali Imran 3: 185)

“....dan tiada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati...” (Q.S. Luqman 31: 34)

“Katakanlah: “Aku tidak berkuasa mendatangkan kemudharatan dan tidak (pula) kemanfaatan kepada diriku, melainkan apa yang dikehendaki Allah”. Tiap-tiap umat mempunyai ajal. Apabila telah datang ajal mereka, maka mereka tidak dapat mengundurkannya barang sesaat

pun dan tidak (pula) mendahulukan(nya).”
(Q.S. Yunus 10: 49)

*“Dialah yang menciptakan kamu dari tanah
Kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari
segumpal darah. Kemudian dilahirkannya
kamu sebagai seorang anak. Kemudian
(kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai
kepada masa (dewasa). Kemudian (dibiarkan
kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu
ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami
perbuat demikian) supaya kamu sampai ke-
pada ajal yang ditentukan dan supaya kamu
memahami(nya).”* (Q.S. Al Mu'min 40: 67)

- Enam - Godaan Setan

Hal yang juga mesti selalu kita ingat ketika sakit adalah terbukanya peluang yang begitu besar bagi setan untuk menggoda kita. Ia akan menggoda dari berbagai arah, sebagaimana firman Allah dalam Surat Al A'raf (7) ayat 16 - 17.

“...Karena Engkau telah menghukum saya tersesat, saya benar-benar akan menghalang-halangi mereka dari jalan Engkau yang lurus, kemudian saya akan mendatangi mereka dari depan dan dari belakang mereka, dari kanan dan dari kiri mereka. Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur (ta'at).”

Setan akan berupaya sekuat tenaga agar sakit yang kita alami tidak membuahkan pahala dan ampunan-Nya. Ia akan sangat

senang bila musibah yang menimpa malah menjerumuskan manusia ke lembah dosa. Karenanya, ia akan menghembuskan hasutan ke dalam dada manusia untuk menentang ketentuan yang telah digariskan-Nya dengan sikap marah, jengkel, berkeluh kesah yang berlebihan, mencari-cari kesalahan orang lain, tidak merasa puas atas nikmat yang diperoleh, dan seabreg sikap negatif lainnya. Padahal, dengan bersikap demikian, kita tak mungkin mengubah keadaan, bahkan sikap tersebut akan membuat kita semakin menderita sehingga memperlambat proses penyembuhan. Selain itu, pahala dan ampunan Allah akan luput dari 'buku catatan' kita, digantikan oleh dosa dan murka-Nya.

Yang juga perlu kita pahami bukan hanya bentuk hasutan setan, tetapi juga wujud setan yang menggoda. Kita sering lupa bahwa setan tidak hanya mewujud dalam bentuk makhluk gaib (jin), tetapi juga mewujud dalam bentuk yang sangat konkret, bahkan sangat kita kenali, yaitu manusia. Firman Allah, *"Katakanlah: 'Aku berlindung kepada Allah yang memelihara dan menguasai manusia, Raja manusia, Sembahan manusia, dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan kejahatan ke dalam dada manusia. Dari golongan jin*

dan manusia.” (Q.S. An-Naas 114: 1-6).

Apabila jin membisikkan kejahatan dan pembangkangan dengan cara bersembunyi di balik kegaibannya dari pandangan manusia, maka manusia membisikkan kejahatan dan pembangkangan dengan cara bersembunyi di balik kata-katanya yang seolah-olah mengandung nilai kebenaran dan manfaat padahal menyesatkan dan menimbulkan kerugian. Misalnya, ada kerabat atau teman yang menyuruh kita menempuh langkah pengobatan yang mengandung unsur syirik. Atau ada juga yang bukannya mengajak untuk bersabar, tetapi malah menghasut dengan berbagai cara -yang tujuannya untuk kepuasan dan kepentingan pribadi— seperti hasutan kepada pasien atau keluarga pasien untuk melakukan suatu tuntutan yang sangat tidak logis bila tidak sembuh atau terjadi kematian.

- Tujuh - Kewajiban Keluarga, Teman, dan Petugas Medis

Seseorang yang tengah sakit, tentunya membutuhkan pertolongan banyak pihak. Baik itu keluarga, teman, maupun petugas medis (dokter dan paramedis).

Kewajiban Keluarga dan Teman

1. Berhusnuzhan (baik sangka) kepada Allah
2. Mendo'akannya
3. Membimbingnya untuk selalu mengingat Allah
4. Memberikan *support* (semangat)
5. Memenuhi kebutuhannya
6. Mengajaknya untuk selalu bertawakal atas do'a dan ikhtiar yang telah dan tengah dijalani

Kewajiban Dokter dan Perawat

1. Menghindari sikap sombong/arogan, karena kesembuhan bukan berada di tangan dokter atau perawat.
2. Selalu menjalin komunikasi yang baik dengan pasien dan keluarganya dengan sikap yang ramah dan dapat dimengerti oleh pasien dan keluarganya.
3. Bila timbul keraguan -baik pada pihak dokter atau pun pihak pasien—sebaiknya dokter menyarankan pada pasien/keluarga pasien untuk mencari pendapat dokter yang lain (sebagai *second opinion*).
4. Selalu mengingatkan pasien dan keluarganya bahwa yang mereka lakukan hanyalah sebatas ikhtiar dan yang menyembuhkan adalah Allah.
5. Mengingatkan pasien untuk selalu berdo'a.
6. Dalam menjelaskan diagnosis kepada pasien atau keluarganya, hendaknya dokter benar-benar dapat menggunakan nalurinya, karena ada sebagian keluarga pasien memilih agar pasien tidak diberi tahu tentang keadaan yang sebenarnya.
7. Meminta maaf kepada keluarga bila hasil akhir ikhtiar pengobatan tidak seperti

yang dikehendaki bersama.

8. Memberikan dukungan moril maupun materil.
9. Jangan mengorbankan pasien untuk kepentingan duniawi, misalnya mengatakan bahwa pasien harus dirawat di kelas tertentu, memberikan obat mahal yang sebenarnya tidak diperlukan, menggunakan alat bantu diagnostik yang mahal dengan pemaksaan, kerja sama dengan pabrik obat yang mengakibatkan penggunaan obat yang tidak diperlukan, dll.
10. Memohon kepada Allah agar diberi petunjuk dalam proses ikhtiar yang dilakukan.

- Epilog - Untukmu, Saudaraku...

Tersenyumlah Saudaraku,
Karena sakitmu
Menjadi penebus dosa-dosamu....

Saudaraku,
Derita yang kau rasa
Adalah tiketmu menuju telaga surga...

Saudaraku,
Kau tengah menempuh jalan menuju surga
Tetaplah hatimu dalam ketabahan
Ikatlah ia dalam simpul tawakal

Saudaraku,
Bergembiralah atas ketabahanmu
Kan kau rasakan betapa manisnya iman....
Gapailah ampunan dan cinta-Nya
dalam derai tawa
maupun linangan air mata

Saudaraku,
Sakit yang kau alami
Bukanlah belenggu untuk bahagia
Karena bahagia ada di dalam jiwa
yang bernaung dalam kasih sayang-Nya

Tiada cinta
Melebihi cinta-Nya
Dan ketabahanmu di tengah derita
Membuka pintu maaf-Nya

Tentang Penulis



dr. H. Hanny Ronosulistyo, Sp. OG(K)., M.M. Lahir di Harleem-Belanda, 26 September 1953. Jabatan beliau saat ini adalah Direktur RSUD Al Ihsan Provinsi Jawa Barat, Dosen Luar Biasa di Universitas Padjadjaran, Ketua ARSADA Jabar (2003-2007 & 2007-2010), Konsultan Obstetri Sosial, Pengurus Besar Persatuan Judo Seluruh Indonesia (2007-2012), Ketua ICMI Orda Kota Cimahi (2006-2011), dan Ketua ESQ Peduli Kesehatan Wilayah Jawa Barat.



dr. H. Zainal Abidin, Sp. THT. Lahir di Palembang, 29 Juli 1948. Jabatan yang pernah disandang suami Siti Zahara Sitta Sawliyah ini antara lain Ketua Komite Medik RSUD Cibabat, Wakil Direktur RSUD Cibabat, Kepala UPF THT RSUD Cibabat, dan staf Ahli RSUP Tipe B Palembang.



K.H. Aceng Zakaria. Lahir di Wanaraja pada 11 Oktober 1948. Beliau adalah pemimpin Pondok Pesantren Rancabango, Tarogong, Garut. Selain itu, sejak tahun 2000, beliau diamanahi jabatan bidang garapan dakwah Pimpinan Pusat Persatuan Islam.



Gani Yordani. Pria bernama lengkap Sugani Yurdani ini, lahir di Bandung, 30 September 1973. Di samping menjadi staf pengajar di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung dan Akademi Pariwisata NHI, jebolan Fakultas Sastra Unpad ini tengah menikmati hobi sekaligus profesinya sebagai penulis dan *freelance editor*.

Space untuk Sponsor...

...