

**Salat
Olahraga
Ampuh untuk
Diabetes Melitus**



GRAHA ILMU

Salat Olahraga Ampuh untuk Diabetes Melitus

Mohammad Ghoffar

SALAT

Olahraga Ampuh untuk Diabetes Melitus

Oleh : Mohammad Ghoffar

Edisi Pertama

Cetakan Pertama, 2012

Hak Cipta © 2012 pada penulis,
Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.



GRAHA ILMU

Ruko Jambusari No. 7A

Yogyakarta 55283

Telp. : 0274-889836; 0274-889398

Fax. : 0274-889057

E-mail : info@grahailmu.co.id

Ghoffar, Mohammad

SALAT; Olahraga Ampuh untuk Diabetes Melitus/Mohammad Ghoffar

-Edisi Pertama - Yogyakarta; Graha Ilmu, 2012
xii + 152 hlm, 1 Jil. : 23 cm.

ISBN: 978-979-756-828-3

1. Kesehatan

2. Agama

I. Judul



Kata Pengantar

Alhamdulillahirrabbi'l'alamin, penulis memanjatkan syukur kepada Allah SWT. Karena atas berkah, rahmat, taufik, hidayah dan inayah-Nya maka selesailah penulisan karya yang sangat sederhana ini.

Pada saat penulis mencari inspirasi topik untuk buku ini, sempat terpikir untuk mengadakan penelitian tentang meditasi dengan alasan meditasi sangat mudah untuk dilaksanakan oleh kebanyakan orang karena gerakannya yang sederhana. Setelah berpikir panjang, timbul pemikiran bahwa meditasi tidak banyak dikenal oleh kebanyakan masyarakat Indonesia yang masih awam, bahkan penulis sendiri tidak banyak tahu tentang meditasi yang konon berasal dari India. Ketika penulis pergi ke sebuah toko buku, menemukan sebuah buku yang membahas tentang manfaat gerakan salat bagi kesehatan fisik. Dalam benak penulis muncul ide, "Kenapa tidak melakukan penelitian yang berhubungan tentang salat saja?". Salat sudah banyak dikenal dan dilaksanakan oleh masyarakat Indonesia, bahkan sejak kecil setiap muslim belajar tentang salat, jadi sudah pasti melekat dan menjadi kebiasaan/rutinitas mayoritas penduduk di Indonesia.

Kita semua patut bersyukur bahwa jumlah penduduk Indonesia mayoritas memeluk Islam sehingga dapat dijadikan lahan luas untuk menggali ilmu yang berhubungan dengan syariat Islam. Jadi, tidak salah jika penulis mengambil topik tentang manfaat aktivitas salat terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Dalam pengobatan diabetes diperlukan kegiatan fisik yang harus dilakukan secara rutin, sedangkan dalam kegiatan salat terdapat gerakan-gerakan yang harus dilakukan secara rutin oleh setiap muslim. Karena itu gerakan salat dapat bermanfaat bagi penderita diabetes melitus, selain menjalankan perintah agama.

Di zaman globalisasi ini, paradigma pengetahuan selalu memandang kesahihan suatu pengetahuan berdasarkan: apakah suatu pengetahuan didapatkan melalui metode yang ilmiah. Menurut hemat penulis, dengan hasil penelitian studi eksperimental kadar glukosa darah sebelum dan sesudah melakukan salat fardu dan sunah waktu dhuhur dan ashar yang dilakukan penulis dirasa cukup mendekati apa yang dimaksud ilmiah. Dari hasil penelitian tersebut dapat terungkap manfaat yang terkandung dalam syariat Islam, khususnya gerakan dalam salat yang dibuktikan secara ilmiah. Bukan hanya ungkapan pihak-pihak yang pro saja dan terbebas dari perasaan suka dan tidak suka.

Ketika memulai penelitian hingga saat ini, penulis merasa sangat miskin akan ilmu. Penulis merasa, meskipun telah mengerahkan seluruh kemampuan tenaga, pikiran, dan kemampuan rasanya tidak akan cukup mampu untuk menyelesaikan buku yang sederhana ini. Hanya satu yang Penulis harapkan, hasil tulisan ini dapat diketahui oleh masyarakat luas dengan diterbitkannya dalam bentuk buku. Sesuai dengan satu hadis yang berbunyi "*Ballighu anni wallau ayyah*" yang mempunyai arti "Sampaikanlah walau satu ayat", dengan landasan dari hadis ini setelah menuntut ilmu pengetahuan dan tamat dari pendidikan maka penulis berniat untuk menyebarluaskan ilmu tersebut, diantaranya melalui buku yang ada di tangan pembaca ini.

Penulis sangat sadar, buku yang ada di tangan pembaca sangatlah jauh dari sempurna dan banyak kelemahan, tetapi setidaknya dapat diketahui tentang manfaat gerakan salat bagi tubuh pada penderita diabetes melitus yang telah dibuktikan secara ilmiah. Selama ini masih sangat jarang penelitian tentang manfaaat gerakan salat bagi kesehatan, itu pula yang mendorong penulis untuk bisa menerbitkan dalam bentuk buku.

Buku ini dibagi dalam empat bagian bahasan utama, bagian *pertama*, membahas tentang anatomi pankreas dan cara kerja insulin, bagian *ke dua*, membahas tentang diabetes melitus, bagian *ke tiga* membahas kemampuan salat, dan bagian *ke empat* membahas tentang pengaruh aktivitas salat terhadap kadar glukosa darah pada diabetes melitus.

Selamat membaca....

Kertosono, November 2011

Mohammad Ghoffar



Daftar Isi

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 ANATOMI PANKREAS KERJA INSULIN	7
Anatomi Pankreas	7
Apakah Insulin Itu?	9
Di Mana Insulin Diproduksi (Sintesis Insulin)?	10
Bagaimana Insulin Bekerja?	10
Alur Kerja Insulin (Mekanisme Kerja Insulin)	11
Pengangkut Glukosa	12
BAB 3 SELUK BELUK DIABETES MELITUS	17
Apakah Diabetes Melitus Itu?	17
Diabetes Melitus Suatu Gangguan Kekebalan Tubuh	18
Diabetes Melitus Suatu Gangguan Metabolisme Tubuh	22
Diabetes Melitus Waktu Kehamilan	26
Waspadalah, Diabetes Melitus!	27
Klasifikasi Diabetes Melitus	27
Gejala dan Tanda Diabetes Melitus	29

Cara Mendiagnosa Diabetes Melitus	30
Komplikasi Diabetes Melitus	31
Penatalaksanaan Diabetes Melitus	34
Pengaruh Aktivitas Fisik dan Relaksasi pada Glukosa Darah	43
Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah	44
Perawatan Mandiri Diabetes Melitus	45
BAB 4 KEAMPUHAN SALAT	51
Perintah Melakukan Salat	52
Menuju Salat Melalui <i>Hydrotherapy</i> (Wudu)	53
Waktu Salat	58
Jumlah Rakaat Salat	59
Gerakan dalam Salat	60
Salat Sebagai Olah Raga	75
Salat Sebagai Relaksasi dan Meditasi	88
Manfaat Salat Bagi Kesehatan	92
BAB 5 PENGARUH AKTIVITAS SALAT TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS	95
Kerangka Konseptual	95
Rancangan Penelitian	97
Gambaran Lokasi Penelitian	97
Lokasi Pelaksanaan Eksperimen	99
Kerangka Kerja	99
Populasi dan Sampel Penelitian	101
Definisi Operasional Penelitian	105
Instrumen Penelitian	106
Pemeriksaan Glukosa Darah	108
Prosedur Penelitian	109
Hasil Pemeriksaan Glukosa Darah Responden	110
Hasil Uji Statistik	112