

GERD ANXIETY DAN TERAPI PENYEMBUHANNYA PERSPEKTIF Q.S. AL-BAQARAH: 153

*GERD ANXIETY AND ITS HEALING THERAPY
PERSPECTIVE Q.S. AL-BAQARAH: 153*

قلق ارتجاع المريء وعلاجه العلاجي
البقرة: ١٥٣ Q.S. منظور

Mohammad Shodiq Ahmad¹
Husnaya Mumtazwina²

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin (STIU) Darul Hikmah Bekasi
shodieq76@gmail.com

² Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin (STIU) Darul Hikmah Bekasi
husnayamumtazwina@gmail.com

Abstrak

Kesehatan merupakan nikmat yang mahal dari Allah Swt yang sering dilupakan oleh manusia. Semaraknya penyakit GERD Anxiety dewasa ini, telah menjadi fenomena baru di kalangan masyarakat. Faktor stres menjadi peran utama dalam pencetusnya penyakit GERD Anxiety. GERD Anxiety merupakan penyakit yang berkaitan erat dengan kesehatan mental. Oleh sebab itu, GERD Anxiety adalah penyakit yang bersifat kompleks dengan banyak faktor yang menjadi penyebabnya, jika penyebab utamanya tidak diobati maka proses penyembuhan GERD Anxiety akan lebih sulit bahkan memperburuk kondisi penderita. Efek dari stres akan berakibat terjadinya GERD Anxiety. Angka stres semakin meningkat, sehingga angka prevalensi GERD Anxiety di masyarakat juga meningkat. Keterkaitan antara syaraf pencernaan dengan syaraf otak yang menjadikan itu peran kunci kesehatan mental dan fisik manusia. Dalam penelitian ini diterapkan dalam mengatasi pengobatan penyakit fisik dan psikis menggunakan perspektif Q.S. Al-Baqarah ayat 153. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk menjelaskan kepada masyarakat sejatinya, apa itu penyakit GERD Anxiety, dan menjelaskan kajian penafsiran para ulama terhadap Q.S. Al-Baqarah ayat 153 dan juga menentukan cara pengobatan penyakit GERD Anxiety. Metode yang digunakan dalam penelitian ini, dilihat dari jenisnya menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan melakukan studi Pustaka (*library research*). Sementara tehnik penulisannya merujuk pada pedoman penulisan Karya Ilmiah (Skripsi, Jurnal) Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin, Darul Hikmah, Bekasi, Tahun 2022 dan Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI), tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya cara serta pengobatan dalam mengobati penyakit GERD Anxiety dari segi psikis nya dan lambung penderita dapat melalui pendekatan al-Qur'an dan Sunnah. Dari segi pengobatan *bathiniyah* dengan cara pendekatan ruhiyyah spiritual. Karena pada dasarnya, al-Qur'an adalah *syifa* (obat) bagi ruhiyyah dan fisik manusia dan juga pedoman hidup yang dapat manusia jalankan dalam mengatasi berbagai macam persoalan di dunia ini.

Kata kunci: GERD, Anxiety, Terapi, dan Penyembuhan

Abstract

Health is an expensive blessing from Allah SWT that is often forgotten by humans. The prevalence of GERD Anxiety disease today has become a new phenomenon among society. Stress factors play a major role in triggering GERD Anxiety. GERD Anxiety is a disease that is closely related to mental health. Therefore, GERD Anxiety is a complex disease with many factors that cause it. If the main cause is not treated, the healing process for GERD Anxiety will be more difficult and even worsen the sufferer's condition. The effects of stress will result in GERD Anxiety. Stress levels are increasing, so the prevalence of GERD Anxiety in society is also increasing. The connection between the digestive nerves and the brain nerves makes it a key role in human mental and physical health. In this research, it is applied in dealing with the treatment of physical and psychological illnesses using the perspective of Q.S. Al-Baqarah verse 153. The hypothesis in this research is to explain to the public what GERD Anxiety really is, and explain the study of the scholars' interpretation of Q.S. Al-Baqarah verse 153 and also determines how to treat GERD Anxiety. The method used in this research, seen from its type, uses qualitative research methods, by conducting library research. Meanwhile, the writing technique refers to the guidelines for writing Scientific Work (Thesis, Journal) of the Ushuluddin College of Science, Darul Hikmah, Bekasi, 2022 and the General Guidelines for Indonesian Spelling (PUEBI), 2016. The results of the research show that there are methods and treatments for treating GERD Anxiety from a psychological perspective and the sufferer's stomach can be achieved through the Koran and Sunnah approach. In terms of spiritual medicine, it uses a spiritual ruhiyyah approach. Because basically, the Qur'an is syifa (medicine) for human spirituality and physicality and also a guide to life that humans can follow to overcome various kinds of problems in this world.

Keywords: GERD, Anxiety, Therapy, and Healing

خلاصة

الصحة نعمة غالية من الله سبحانه وتعالى وكثيراً ما ينساها الإنسان. أصبح انتشار مرض القلق ارتجاع المريء اليوم ظاهرة جديدة بين المجتمع. تلعب عوامل التوتر دوراً رئيسياً في إثارة قلق ارتجاع المريء. قلق ارتجاع المريء هو مرض يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة العقلية. ولذلك فإن قلق ارتجاع المريء هو مرض معقد له العديد من العوامل المسببة له، إذا لم يتم علاج السبب الرئيسي، فإن عملية الشفاء من قلق ارتجاع المريء ستكون أكثر صعوبة بل وتؤدي إلى تفاقم حالة المصاب. آثار الإجهاد سوف تؤدي إلى القلق ارتجاع المريء. تتزايد مستويات التوتر، وبالتالي فإن انتشار قلق ارتجاع المريء في المجتمع يتزايد أيضاً. إن الارتباط بين أعصاب الجهاز الهضمي وأعصاب الدماغ يجعل له دوراً أساسياً في صحة الإنسان النفسية والجسدية. ويتم في هذا البحث تطبيقه في التعامل مع علاج الأمراض الجسدية والنفسية باستخدام منظور Q.S. سورة البقرة الآية 153. إن الفرضية في هذا البحث هي أن نوضح للجمهور حقيقة قلق الارتجاع المعدي المريئي، وشرح دراسة تفسير العلماء لسؤال Q.S. سورة البقرة الآية 153 وتحدد أيضاً كيفية علاج قلق ارتجاع المريء. الطريقة المستخدمة في هذا البحث، من حيث نوعها، تستخدم أساليب البحث النوعي، من خلال إجراء البحث المكتبي. وفي الوقت نفسه، تشير تقنية الكتابة إلى المبادئ التوجيهية لكتابة العمل العلمي (رسالة، مجلة) لكلية العلوم أشول الدين، دار الحكمة، بيكاسي، 2022 والمبادئ التوجيهية العامة للتهجئة الإندونيسية (PUEBI)، 2016. وتظهر نتائج البحث أن هناك طرق وعلاجات لعلاج ارتجاع المريء، ويمكن تحقيق القلق من الناحية النفسية ومعدة المصاب من خلال منهج القرآن والسنة. وفيما يتعلق بالطب الروحي، فإنه يستخدم منهج الروحية الروحية. لأن القرآن في الأساس هو دواء لروحانية الإنسان وجسده وأيضاً دليل للحياة يمكن للبشر اتباعه للتغلب على أنواع مختلفة من المشاكل في هذا العالم.

الكلمات المفتاحية: ارتجاع المريء، القلق، العلاج، والشفاء

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan nikmat yang besar sesudah nikmat diberikan hidayah untuk berIslam dan mengenal Sunnah.¹ Al-Qur'an telah menyebutkan, bahwa goncangan pada jiwa akan berdampak terhadap kesehatan fisik. Dan diantara dampak yang ditimbulkan adalah penyakit GERD Anxiety, saat penyakit ini menyerang sistem pencernaan, khususnya pada bagian lambung manusia. Terlebih jika seseorang terlalu tegang dalam menjalankan kehidupan, giat bekerja atau beraktivitas dan mengabaikan pola hidup sehat serta manajemen stres yang baik² Stres yang terjadi pada masyarakat sering kali dialami karena ketidakmampuannya untuk menyesuaikan diri pada perubahan-perubahan sosial yang begitu pesat. Stres menjadi faktor penyebab terjadinya suatu penyakit, sehingga taraf kesehatan fisik dan kesehatan jiwa manusia menurun.³ Dimana orang yang memiliki ruhiyyah yang baik akan memiliki kestabilan psikis dan jiwa yang baik dan tenang. Timbulnya GERD memiliki keterkaitan dengan psikis yang tidak stabil, mengakibatkan nafsu makan berkurang dan stimulus rangsangan otak yang mengakibatkan asam lambung naik. Hal ini bisa membuktikan bahwa adanya hubungan antara kesehatan jiwa dan kesehatan fisik. Rasulullah SAW juga melarang manusia terlalu terbawa emosi yang berlebihan.⁴

Efek dari stres akan berakibat terjadinya GERD Anxiety. Maka Ketika angka stres itu semakin meningkat, angka prevalensi GERD Anxiety di masyarakat juga meningkat. Dalam data yang diambil dua tahun terakhir ini di Semarang, 2 Juni 2021, penderita asam lambung kronis penyebab GERD Anxiety, dialami lebih dari 4 juta orang Indonesia, menurut Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang (Unimus), Dr. Apt. Muslimah, S.Si, MM berpendapat, “di Indonesia diperkirakan ada empat juta orang menderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)”.⁵ Dan lagi-lagi, faktor stres dapat mengakibatkan perubahan hormon. Perubahan itu merangsang sel-sel dalam lambung untuk memproduksi asam secara berlebihan. Kondisi stress atau tertekan dapat merangsang peningkatan HCL lambung.⁶

A. Pengertian Gerd Anxiety dan Tanda-tandanya

Penyakit GERD (GastroEsophageal Reflux Disease), atau Penyakit Saluran Pencernaan Bagian Atas adalah kondisi di mana isi cairan dari lambung dimuntahkan/ dialirkan kembali (refluxes) ke dalam esophagus. Gejala penyakit gerd ini ialah nyeri ulu hati dan dada, sulit menelan, sering sendawa, batuk kronis terutama di malam hari dan radang tenggorokan.

¹ M.Saifudin Hakim Siti Aisyah Ismail, *Buku Thibbun Nabawi Tinjauan Syari'at Dan Medis*, (Depok: Gema Insani, 2020) hlm.2.

² Santos-Longhurst, Adrienne. (2020). Is There a Connection Between GERD and Anxiety? Sumber <<https://www.healthline.com/health/gerd-and-anxiety#treatment>> (Diakses 6 Oktober 2022)

³ Dadang Hawari, “*Buku al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*”, (Yogyakarta: Danu Bhakti Yasa, 2000), hlm.2

⁴ Hisyam Thalbah, *Buku Kemukjizatan Psikoterapi Islam Ensiklopedia Mukjizat al-Qur'an Dan Hadits*, (Bekasi: Sapt Sentosa, 2008), hlm.1.

⁵ Ashadi, Pamungkas. “Asam Lambung Kronis Penyebab GERD, dialami lebih dari 4 juta orang Indonesia. “Suaramerdeka.com (2021) <<https://www.suaramerdeka.com>> (Diakses 6 Oktober 2022).

⁶ Mohammad Akbar Mile, dan kawan-kawan. 2020. *Gambaran Stres Dan Pola Makan Pada Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomut Manado*. Jurnal Kesehatan: Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado, Vol. 4, No. 1, hlm. 13-19.

Namun gejala yang paling khas penyakit GERD adalah rasa (sensasi) seperti terbakar di bagian belakang tulang dada dan naiknya aliran rasa asam ke rongga mulut, hingga lidah terasa pahit dan asam (regurgitasi). Gejala penyakit GERD itu mirip maag, sehingga banyak orang terkecoh seolah penyakit maag. Memang penyakit GERD dan maag sama-sama akibat peningkatan asam lambung, tetapi lokasinya berbeda.⁷ Asam lambung yang terus-terusan naik seminggu dua kali bisa dicurigai sebagai GERD. Sedangkan anxiety adalah gangguan kecemasan yang terjadi intens selama berbulan-bulan dan mengganggu aktivitas sehari-hari.⁸

Di sisi lain, GERD rentan membuat penderitanya mengalami stres sampai mengakibatkan gangguan kecemasan. Melansir dari Medical News Today, beberapa riset menunjukkan stres dan kecemasan bisa memicu dan memperburuk penyakit asam lambung. Studi pada 2018 yang melibatkan 16.000 orang membagikan, orang yang memiliki riwayat anxiety, peluang mengidap GERD jadi lebih besar.⁹ Dari hasil pengamatan, terdapat beberapa alasan mendasar mengapa orang yang punya anxiety cenderung mengalami penyakit GERD:

1. Kecemasan mengurangi tekanan pada sfingter esofagus bagian bawah, atau pita otot yang mengatur buka tutup klep di esofagus. ketika klep gagal menutup, cairan asam dari perut kembali naik ke kerongkongan.
2. Stres serta kecemasan memicu ketegangan otot, termasuk otot sekitar perut. Hal itu dapat menaikkan tekanan di organ dan mendorong asam lambung.
3. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan produksi asam lambung.

Kecemasan yang tinggi, disertai stres dapat mempengaruhi reaksi jiwa yang berulang-ulang terkadang mendorong tidak berfungsinya jaringan pencernaan, seperti buruknya pencernaan dan terganggunya proses pengeluaran getah lambung yang berfungsi memperlancar proses pencernaan. Lebih jauh, kondisi seperti ini kadang kala berakibat pada rusaknya rangkaian pencernaan, seperti luka pada lambung, usus 12 jari, dan usus besar. Oleh karena itu, pada penderita GERD yang mengalami nyeri dada rentan mengalami depresi serta gangguan kecemasan.¹⁰ Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) didefinisikan menjadi suatu kondisi di mana konten atau isi lambung mengalir kembali ke esofagus. Kemudian mengakibatkan gejala yang mengganggu seperti mulas dan regurgitasi asam¹¹. Adanya korelasi antara, stres dan emosi yang dapat mempengaruhi fungsi saluran pencernaan, gejala dan penyakit saluran pencernaan.¹²

⁷ Suryani As'ad, *Buku Terapi Nutrisi dan Interaksi Obat Makanan pada Penyakit Metabolik*. (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022) hlm.37.

⁸ Joan Liebmann Smith, *Body Signs* atau Buku Sinyal-sinyal Bahaya Tubuh Anda Dari Ujung Rambut Hingga Ujung Kaki, terj Lulu Rahmah. (Jakarta: Cahaya Insan Suci, 2008), hlm.39.

⁹ Kompas.com. "apa artinya "lingkaran setan" GERD dan Anxiety" Kompas.com (2020) Sumber <<https://www.kompas.com>>(Diakses 15 februari 2023).

¹⁰ Ji Min Choi dan kawan-kawan. 2018. *Association Between Anxiety and Depression and Gastroesophageal Reflux Disease: Results From a Large Cross-sectional Study* atau *Asosiasi Antara Kecemasan dan Depresi dan Penyakit Refluks Gastroesophageal: Hasil Dari Studi Cross-sectional Besar*. Jurnal International: Journal of Neurogastroenterology and Motility, Vol. 24 No. 4. hlm.599.(Diakses 15 februari 2023).

¹¹ Definisi Regurgitasi asam adalah naiknya asam ke tenggorokan atau mulut. Regurgitasi akan menimbulkan rasa pahit, sendawa, dan bisa menyebabkan muntah. <Sumber: <https://kalcare.com>>(Diakses: 1 Juni 2023).

¹² Wahdania Akhfiah, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Saluran Cerna Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2019" (Skripsi S1 Kedokteran , Universitas Hassanuddin, Makassar: 2021). (Diakses 16 Februari 2023).

Hubungan antara GERD dan anxiety itu seperti "lingkaran setan", maka bagi bagi penderita hendaknya menemukan jalan mengobati keduanya agar mampu memutus mata rantai tersebut.¹³ Refluks asam lambung dapat masuk ke pita suara, menyebabkan peradangan kronis disebut refluks laryngitis, sebagaimana diketahui dapat menyebabkan suara serak kronis dan mempengaruhi bicara. Refluks asam lambung juga sering menyebabkan kesulitan menelan atau disfagia. GERD kronis dapat menyebabkan penyempitan kerongkongan, membuat seseorang sulit menelan makanan padat bahkan menelan cairan, ini dikarenakan terciptanya sensasi bahwa ada sesuatu yang menghalangi tenggorokan.¹⁴

Tekanan batin dan kecemasan serta kesedihan akan menyebabkan kadar asam lambung meningkat tajam dan ini berujung pada maag dan perih pada lambung. Begitu juga, ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, serta perasaan negatif. Khususnya saat makan akan merangsang sistem saraf simpatik¹⁵ yang mengakibatkan berkurangnya enzim-enzim pankreas, sehingga menciptakan kesulitan di dalam pencernaan makanan. Ini semua berakibat perut kembung, munculnya gas, menyebabkan penyakit ulu hati, dan masalah dalam pencernaan lainnya.¹⁶ Selain itu, juga akan mengakibatkan peningkatan kortisol yang akan menekan kekebalan tubuh, selanjutnya berakibat pada terbentuknya sel kanker. Stress juga bisa memicu seseorang untuk mengkonsumsi obat penenang atau merokok atau minuman-minuman beralkohol, itu semua akan menyebabkan tukak lambung terganggu.

Hanya 1/3 dari pasien yang memiliki kecemasan dan GERD mencari pengobatan psikiatri. Karena tingginya insiden gangguan mental komorbid di penderita GERD dengan kecemasan, perjalanan klinis dan prognosis,¹⁷ gangguan tersebut sulit untuk diprediksi. Meskipun demikian, beberapa data menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan dikaitkan dengan timbulnya kecemasan.¹⁸ Terjadinya beberapa peristiwa kehidupan negatif sangat meningkatkan kemungkinan gangguan tersebut berkembang. Kecemasan pada umumnya bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai dengan adanya perubahan fisiologis, misal peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan dan tekanan darah.¹⁹ Kecemasan dapat merubah kondisi fisiologis seseorang sehingga mengalami suatu kondisi yang sebelumnya normal menjadi abnormal, seperti tegang dan rasa takut yang tak kunjung hilang dalam beberapa hari bahkan berbulan-bulan.

Ada juga gejala-gejala lain mirip rasa sakit di dada, sakit di lambung, kembung, bersendawa terus menerus, dan lain-lain. Selain itu, penaksiran GERD Anxiety umumnya juga berdasarkan pada tanda-tanda-gejala yang dapat diamati serta diketahui sebelumnya dan respon

¹³ Sonora.id.com (2020). *Mengenal 'Lingkaran Setan' antara GERD dan Gangguan Kecemasan*. Sumber<<https://www.sonora.id/>> (Diakses 3 Februari 2023).

¹⁴ Suryani As'ad, *Buku Terapi Nutrisi dan Interaksi Obat Makanan pada Penyakit Metabolik*. (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), hlm.40.

¹⁵ Definisi Sistem saraf simpatik adalah sistem yang mempersiapkan tubuh untuk aktivitas yang berhubungan dengan stres.<Sumber:www.sehat.com> (Diakses: 1 Juni 2023).

¹⁶ PUSKAFI.com. "Al-Qur'an dan penyakit Lambung" *Puskafi.com*. Sumber: <<https://www.ahmad.zain.com>> (Diakses 3 Februari 2023)

¹⁷ Prognosis adalah istilah medis untuk memprediksi kemungkinan atau perkembangan yang diharapkan dari suatu penyakit, termasuk apakah tanda dan gejala akan membaik atau memburuk. Sumber<<https://depkes.org>> (Diakses 1 Juni 2023).

¹⁸ Yankes.kemkes.co.id. "Kenali Cemas Dan Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)". *Yankes.kemkes.co.id*. (2022). Sumber<<https://yankes.kemkes.co.id>> (Diakses 15 februari 2023).

¹⁹ Hartono, Boy Soedarmadji, *Buku Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm.84. (Diakses 4 Februari 2023).

terhadap penekanan asam di sistem pencernaan setelah melalui beberapa percobaan secara realitas.²⁰ Dampak psikologis yang dialami oleh penderita GERD yaitu rasa cemas serta takut akan kematian yang semakin meningkat. Banyak sekali dampak yang muncul mengakibatkan menurunnya kualitas hidup secara fisik, psikologis serta ekonomi bagi para pasien. Para ahli berpendapat bahwa sejumlah gangguan jiwa mempengaruhi kondisi fisik. Penyakit-penyakit jiwa dan tekanan sosial yang terus-menerus berdampak pada imunitas tubuh dan munculnya penyakit tertentu.²¹

GERD juga ditandai dengan bau mulut yang disebabkan oleh pergerakan isi lambung ke kerongkongan, ini juga disebabkan oleh cara mengunyah makanan yang tidak sempurna, yang membuat makanan membusuk di lambung dan menyebabkan bau busuk. Tidak hanya itu saja, gejala lain yang paling sering muncul adalah sering bersendawa, mual, muntah, gangguan tidur, kerusakan gigi, nyeri tenggorokan, tersedak di malam hari dan rasa asam atau pahit di mulut.²² Pendapat dari Dr.Yuliani juga menjelaskan²³, bahwa gejala GERD kadang mirip dengan penyakit jantung, namun ada perbedaan antara nyeri GERD dan jantung. Rasa nyeri GERD biasanya disertai terasa panas di dada dan nyeri di uluhati disertai rasa asam pada mulut, sementara penyakit jantung nyeri dada seperti ditekan atau ditusuk dada sebelah kiri kemudian menjalar ke tangan kiri, leher atau rahang.

Secara fisik, Penderita GERD biasanya memiliki banyak sekali keluhan seperti gangguan makan, heartburn, serta regurgitasi. Keluhan lain yg tak jarang muncul juga seperti nyeri serta sesak di bagian dada dan batuk.²⁴ Kondisi psikologis seperti kecemasan secara langsung dapat mendorong refluks asam dengan mempertinggi sekresi asam lambung. Tanda-tanda lainnya termasuk rasa pahit, sensasi panas, atau perasaan ada sesuatu yang mengganjal di tenggorokan.²⁵

Pada dasarnya, GERD merupakan penyakit yang berkaitan erat dengan kesehatan mental, dan oleh sebab itu GERD adalah penyakit yang bersifat kompleks dengan banyak faktor yang menjadi penyebabnya,²⁶ dan jika penyebab utamanya tidak diobati maka proses penyembuhan GERD akan lebih sulit bahkan memperburuk kondisi penderita, oleh karena itu diperlukan komitmen dan kedisiplinan. Hingga saat ini belum ada penelitian yang bisa memastikan cara untuk menyembuhkan GERD secara total, akan tetapi manusia dapat mengatasinya saat terjadi kekambuhan. Karena penyakit GERD itu akan melanda fisik, maka Anxiety menyambangi batin. GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) adalah suatu kondisi kronis ketika asam lambung naik ke kerongkongan, sedangkan Anxiety adalah respon

²⁰ PsychCentral.com (2022). *Anxiety and acid reflux: The connection* atau *Kecemasan dan Refluks Asam: Bisakah Stres Menyebabkan Refluks Asam?.* Sumber<<https://psychcentral.com/>> (Diakses 3 Februari 2023).

²¹ Hisyam Thalbah, *Buku Kemukjizatan Psikoterapi Islam Ensiklopedia Mukjizat Al-Quran Dan Hadits*, (Bekasi: Sapta Sentosa, 2008), hlm.3.

²² Melzi Alzani, “*Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Pasien Dispepsia Di RS. Bhayangkara Kota Bengkulu Tahun 2022*” (Skripsi Poltekkes Kemenkes, Bengkulu:2022).

²³ Radioedukasi.kemdikbud.go.id. “*Mengenal Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)*” *Radioedukasi.kemdikbud.go.id.* (2021) Sumber<<https://www.radioedukasi.com/>> (Diakses 3 Februari 2023).

²⁴ Suryani As'ad, *Buku Terapi Nutrisi dan Interaksi Obat Makanan pada Penyakit Metabolik.* (Bandung: Media Sains Indonesia.2022) hlm.37.

²⁵ Joan Liebmann Smith, *Buku Body Signs* atau *Buku Sinyal-sinyal Bahaya Tubuh Anda Dari Ujung Rambut Hingga Ujung Kaki*, terj Lulu Rahmah. (Jakarta: Cahaya Insan Suci, 2008).hlm.156.

²⁶ Doktersehat.com. “*GERD Anxiety: Gejala, Penyebab, dan Cara Mengobatinya*” doktersehat.com (2021). Sumber<<https://doktersehat.com/>>(Diakses 7 Oktober 2022)

alamiah yang terjadi ketika mengalami stres. Pada keadaan tersebut dapat memunculkan kondisi psikologis berupa cemas, panik, hingga depresi. Jika gejala GERD Anxiety yang dialami penderitanya tidak segera diatasi maka dapat mengakibatkan timbulnya gangguan psikologis yang lebih parah dan juga kesehatan fisik penderitanya, bahkan menyebabkan kematian.²⁷

GERD Anxiety lebih tinggi kasusnya terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki.. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Jepang, Miyamoto. Penderita GERD terbanyak adalah perempuan. Tingginya insidensi pada perempuan disebabkan karena pengaruh hormon estrogen dan progesteron.²⁸ Berdasarkan studi tahun 2018 pada Medical News Today, mereka melibatkan 19.000 orang dan ditemukan bahwa yang mengalami kecemasan berlebih mungkin mengalami gejala GERD.²⁹

B. Anjuran Berobat dalam Islam

Islam adalah agama yang sangat menganjurkan pemeluknya untuk berikhtiar dan berusaha, untuk memperoleh kesembuhan dengan tidak lupa berdoa kepada Allah.³⁰ Jika manusia sakit dan mengalami kesedihan atas penyakit yang ia derita sesungguhnya Allah SWT tidak akan memberikan penyakit tanpa menyembuhkannya, sesuai dengan firman Allah SWT:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِتَ يَشْفِينِ

"Dan apabila aku sakit, Dia lah satu-satunya Yang menyembuhkan aku dari sakit, tidak ada penyembuh bagiku selain-Nya". (QS. Asy-Syuara: 80).

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT yang menyembuhkan manusia apabila ia sakit. Allah SWT berkuasa menyembuhkan penyakit apa saja yang di derita oleh manusia. Meskipun begitu, manusia juga harus mencari tahu cara atau ikhtiar itu sendiri dalam memperoleh kesembuhan.

Dalam hadits lain, menegaskan bahwa sakit dapat menghapus kesalahan dan dosa.

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكَّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ³¹

"Tidak satu musibah pun yang menimpa diri seorang muslim, baik berupa lelah, sakit, gundah, sedih, bingung, gangguan, bahkan duri yang menusuk, kecuali Allah menghapuskan kesalahan-kesalahannya.".³²

²⁷ Ulfa Irza Labiba Zubaidah, "Hubungan Religiusitas Dan Depresi Pada Pasien Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)." (Skripsi S1 Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta: 2022).

²⁸ Asep Abdul Rahman, dan kawan-kawan, "Gambaran Terapi Awal Pada Pasien GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr.Soekardjo." (Skripsi Poltekkes Kemenkes, Tasikmalaya: 2018)

²⁹ CNN Indonesia.com. "Kekuatan' Berbagi Kisah demi Bebas Was-was dan GERD" CNN Indonesia.com. (2020) Sumber <<https://www.CNNIndonesia.com>>(Diakses 20 Maret 2023).

³⁰ Perdana Nanda, "Benar Sakit Ciptaan Allah, Tapi Dengan Akal Budi Kita Wajib Berikhtiar", Universitas Islam Indonesia (2020), Sumber: <<https://www.https://fk.uui.ac.id>>(Diakses 20 Juni 2023).

³¹ Muhammad Ibn Isma'il Abu Abdullah al-Bukhari al-Ja'fi, *al-Jami'u al-Sahih al-Mukhtasar, Kitaabul mardha, Bab Maa Jaa'a fi Kafaaratil Mardhaa*, No.5641, (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1987), Juz 7, hlm. 114.

³² Sayyid Sabiq, *Buku Fiqh Sunnah Jilid 2 terj, Asep Sobari dkk*, (Jakarta:Al-I'Tishom Cahaya Umat Anggota IKAPI,2010), hlm.3.

Dalam surah al-Baqarah ayat 153 ini telah memberikan kesempatan peluang bagi beberapa problem dan persoalan yang dihadapi perjalanan hidup manusia, apakah itu aspek politik, keluarga, keturunan (tidak punya anak) dan termasuk kesehatan dan sakit seseorang. Untuk itu, ayat tersebut sangat penting dijadikan inspirasi untuk acuan bagaimana cara pengobatan penyakit GERD Anxiety. Karena Surah al-Baqarah ayat 153 ini memberikan semangat untuk selalu menjadikan sabar serta shalat sebagai penolong di segala macam cobaan. Ayat tersebut juga dapat dijadikan petunjuk pengobatan penyakit GERD Anxiety.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً
"Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, melainkan akan menurunkan pula obat untuk penyakit tersebut".³³

Hadits ini menerangkan, bahwa segala jenis penyakit pasti ada obatnya, Hadits ini juga mengandung dorongan untuk mempelajari pengobatan penyakit-penyakit badan sebagaimana manusia mempelajari obat untuk penyakit-penyakit hati. Karena Allah SWT sudah menjelaskan kepada manusia bahwa seluruh jenis penyakit memiliki obat, hendaklah manusia berusaha mempelajarinya dan mempraktikannya. Hukum berobat menurut ulama, memberikan perincian yaitu sebagai berikut: hukum berobat kadang-kadang adalah wajib, kadang-kadang adalah sunnah, kadang-kadang adalah mubah, kadang-kadang adalah makruh, dan kadang-kadang adalah haram. Hukum berobat dengan barang-barang yang haram maka hukum berobatnya adalah haram. Selain itu, hukum berobat menjadi wajib jika ada hak-hak orang lain yang akan terabaikan dengan adanya penyakit.³⁴

Pengobatan yang paling efektif untuk kecemasan dan GERD adalah pengobatan yang menggabungkan pendekatan psikoterapi, farmakoterapi, dan suportif. Pengobatan untuk diri sendiri juga dapat dilakukan dengan meningkatkan kualitas spiritual serta ketenangan dalam jiwa penderita. Teknik utama yang digunakan pada pendekatan perilaku adalah relaksasi dan meditasi. Memberikan sugesti, nasihat, atau saran yang dapat menenangkan jiwa penderita GERD Anxiety dapat memperbaiki kondisi jiwa penderitanya serta terapi suportif memberi kenyamanan dan percaya diri bagi penderita GERD Anxiety.

Dalam Islam, terdapat usaha penyembuhan melalui pengobatan Thibbun Nabawi. Syekh Muhammad bin Shalih al-Utsaimin rahimahullah berkata, "*Metode pengobatan yang dapat manusia saksikan ada dua jenis, yaitu ada yang didapatkan melalui dalil syar'i dan ada yang didapatkan melalui penelitian (pengalaman).*" Adapun yang didapatkan melalui dalil syar'i, contohnya adalah madu. Dimana dalam surah An-Nahl ayat 69 (yang artinya), "*Dari perut lebah itu, keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya. Di dalamnya, terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia*". Contoh lainnya adalah habbatussauda dan kam'ah (kam'ah adalah sejenis jamur tanah (jamur truffle)). "Kam'ah termasuk al-mann. Airnya adalah obat untuk (penyakit) mata." Allah SWT sudah memberikan manusia obat untuk segala macam penyakit kecuali kematian. Habbatussauda atau jintan hitam secara jelas dinyatakan dalam hadits shahih, sebagaimana sabda Nabi SAW bersabda,

³³ Muhammad Ibn Isma'il Abu Abdullah al-Bukhari al-Ja'fi, *al-Jami'u al-Sahih al-Mukhtasar, Kitaab at-thib, Bab Maa Anzalallahu Da'a ila Anzalallahu Syifaa'*, No.5678 (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1987), Juz 7, hlm. 122.

³⁴ M. Saifudin Hakim, Siti Aisyah Ismail, *Buku Thibbun Nabawi*, (Depok: Gema Insani, 2020) hlm.11.

إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا مِنَ السَّامِ³⁵

"*Sesungguhnya, pada habbatussauda, terdapat obat bagi segala penyakit, kecuali as-saam,*"

Syekh Abu Usamah Salim bin led al-Hilali berkata, "*Sesungguhnya, istilah thibbun nabawi dimaksudkan untuk semua petunjuk valid dari Rasulullah SAW, yang berkaitan dengan masalah pengobatan, yaitu ketika beliau berobat dengannya atau beliau menggambarkan (menjelaskan) kepada orang lain, baik (bersumber dari) ayat-ayat al-Qur'an maupun hadits-hadits yang mulia.*³⁶ Khazanah Islam telah mengenal sistem pengobatan sejak masa awal Islam. Sistem pengobatan yang dikenal luas dalam khazanah Islam ini mengacu kepada perkataan serta tindakan Rasulullah SAW yang terkait dengan upaya menanggulangi wabah penyakit, penyembuhan penyakit, serta perawatan pasien.

Sistem pengobatan yang diadopsi dari Rasulullah SAW ini dikenal sebagai Thibbun Nabawi. Thibbun nabawi mempunyai beberapa asal, yaitu wahyu, pengalaman realitas Rasulullah, pengobatan tradisional pada masa itu di semenanjung Arab, serta ilmu pengobatan asal komunitas lain yang telah di ketahui di Makkah serta Madinah di masa Rasulullah SAW.³⁷

C. Tafsir QS. Al-Baqarah: 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

"*Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*" (QS. al-Baqarah [2]:153)

Imam Ibnu Katsir menafsirkan, setelah Allah SWT selesai menerangkan perihal syukur, Dia Allah SWT segera menerangkan perihal tentang kesabaran dan meminta petunjuk serta pertolongan dengan sabar dan shalat. Karena seorang hamba, jika tidak berada dalam kenikmatan yang ia bersyukur karenanya, ia pasti berada dalam kesusahan, yang ia bersabar atasnya. Dalam sebuah hadits juga disebutkan:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

"*Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak didapatkan kecuali pada diri seorang mukmin. Apabila mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya. Sebaliknya apabila tertimpa kesusahan, dia pun bersabar, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya.*"³⁸

Allah SWT menerangkan bahwa perbuatan paling baik yang bisa digunakan menjadi sarana untuk meminta pertolongan kepada-Nya dalam menanggung berbagai macam musibah adalah sabar dan shalat, sebagaimana disebutkan dalam ayat yang telah lalu,

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

³⁵ Muhammad Ibn Isma'il Abu Abdullah Al-Bukhari al-Ja'fi, *al-Jami'u al-Sahih al-Mukhtasar, Kitab al-thib, bab al-Habbah as-Sauda*, No.5687 (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1987), Juz 7, hlm.124.

³⁶ M.Saifudin Hakim, Siti Aisyah Ismail, *Buku Thibbun Nabawi*, (Depok: Gema Insani, 2020), hlm.7.

³⁷ Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah, *Buku Thibbun Nabawi* atau *Buku Pintar Kedokteran Nabi ﷺ*, terj.Abu Firly, S. Ag, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2002), Cet.2, hlm.32.

³⁸ Abu al-Husein Muslim Ibn al-Hajjaj Ibn Muslim al-Qusyairi al-Naisaburi, *Sahih Muslim*, No.2999. dari hadits Shuhaib Ar-Rumi.

"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusuk.". (QS. al-Baqarah [2]:45)

Sementara di dalam sebuah hadits disebutkan bahwa setiap kali Rasulullah SAW dibuat bingung oleh suatu perkara, beliau segera melaksanakan shalat, adapun kesabaran ada dua macam: yaitu sabar dalam meninggalkan keharaman dan dosa-dosa serta sabar dalam menjalankan ketaatan. Yang *kedua* sabar yakni kesabaran terhadap musibah dan bencana.³⁹

Dari penjelasan ini, Imam Ibnu Katsir menekankan akan pentingnya banyak bersyukur, menyadari akan nikmat yang telah Allah swt berikan. Sehingga ketika seseorang itu diuji dengan musibah seperti menderita penyakit GERD Anxiety, maka hendaknya jangan langsung memungkir kenikmatan yang selama ini sudah Allah SWT berikan. Dengan demikian, sebagian manusia ketika diuji Allah SWT dengan sakit atau keterpurukan, kesadaran manusia untuk mengakui nikmat dari Allah SWT yang sudah-sudah hilang begitu saja, dia malah ingkar. Kenikmatan dari Allah SWT itu harus diakui dan disadari. Jika jiwa manusia yang selalu mengakui setiap kenikmatan dari Allah SWT itu akan menjadi salah satu obat GERD Anxiety. Dari pada ia mengeluh, dan mengingkari setiap nikmat sehat yang sudah Allah berikan, maka GERD Anxiety tersebut semakin meningkat rasa sakitnya.

Menurut Sayyid Quthb, perjuangan dan kesabaran. Sabar ini disebutkan dalam al-Qur'an secara berulang-ulang. Hal ini karena Allah mengetahui bahwa dalam melakukan aktivitas secara istiqamah menuntut usaha yang besar. Dan hal ini pun biasanya masih sering diiringi dengan adanya desakan-desakan dan hambatan-hambatan. Yang bisa menyebabkan tekanan jiwa sehingga memerlukan kesabaran lahir dan batin. Sabar dalam taat kepada Allah, sabar dalam meninggalkan maksiat, sabar dalam arti tegar dalam kesulitan karena Allah, sabar atas segala fitnah dan tipu daya, sabar atas lambatnya pertolongan, sabar dalam menghindari tekanan, sabar atas sedikitnya penolong, sabar atas panjangnya jalan orang yang membuat ragu, sabar atas sulit dan beratnya jiwa, sabar atas beratnya kedurhakaan, dan sabar atas serangan orang-orang yang berpaling.⁴⁰

Shalat juga merupakan penolong yang akan selalu memperbaharui kekuatan dan bekal yang selalu memperbaiki hati. Dengan shalat ini, kesabaran akan tetap ada dan tidak akan terputus. Justru shalat akan mempertebal kesabaran. Sehingga, akhirnya kaum muslimin akan ridha, tenang, teguh, dan yakin. Suatu keniscayaan bagi manusia yang lemah dan terbatas untuk selalu menghubungkan dirinya dengan kekuatan yang besar. Dan bersandar kepadaNya dalam meminta pertolongan ketika ia sudah mencurahkan segala kekuatannya yang terbatas dan ternyata tidak mampu. Dan Allah akan meneguhkan mereka ketika hilang kekuatannya dan Allah akan memperbarui keteguhan niat nya ketika jalan perjuangan yang dilalui masih sangat panjang.⁴¹ Dengan begitu, ketika seseorang menderita penyakit GERD Anxiety, maka sabar akan jadi pelipur lara bagi penderita. Dan shalat merupakan penolong yang tidak akan hilang serta kekal. Sebab itu sabar dan shalat harus beriringan disaat manusia sedang menghadapi ujian hidup dari Allah SWT.

³⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim atau Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Arif Rahman Hakim dkk (Solo: Insan Kamil Solo, 2020) jilid.2, hlm.27

⁴⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil al-Qur'an*, Penerjemah. As'ad Yasin, (Jakarta:Gema Insani Press, 2000) jilid 1, hlm.170

⁴¹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil al-Qur'an*, hlm.170.

Demikian juga, Hamka dalam tafsirnya juga menyebutkan bahwa ayat ini menjelaskan tentang manusia yang menghadapi berbagai macam percobaan hidup. Nabi-nabi yang dahulu daripada Muhammad SAW semuanya pernah menghadapi kesulitan dalam menghadapi cobaan. Salah satu contohnya Nabi Ayub A.S. Bertahun-tahun lamanya beliau menderita penyakit yang mengerikan, sehingga tersisih dari anak isteri, akhirnya penyakitnya disembuhkan Allah atas kesabaran dan ketaatannya selama ini kepada TuhanNya. Dan setelah pulang ke rumah didapatinya anak yang 10 telah menjadi 20, karena semua sudah kawin dan sudah beranak pula. Seratus satu kali kalimat sabar tersebut dalam al-Qur'an Allah sebut. Hanya dengan sabar orang dapat mencapai apa yang dimaksud. Hanya dengan sabar orang bisa mencapai derajat Iman dalam perjuangan. Hanya dengan sabar menyampaikan nasihat kepada orang yang lalai. Hanya dengan sabar kebenaran dapat ditegakkan.⁴² Dan Allah akan selalu memberkati semua hamba-Nya bila mereka mau mengingat Allah di dunia yang kecil ini. Siapa yang melupakan Allah maka dia adalah hilang dan samar. Allah tidak mengingat dia.⁴³

Korelasi dengan ayat 153 yaitu dalam kaitannya dengan dzikir, menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong adalah dzikir. Siapa yang berdzikir atau mengingat Allah SWT dengan sabar, Dia akan mengingatkannya dengan rahmat.⁴⁴ Shalat adalah penghubung antara hamba dan Rabb-Nya. Ketika manusia mendapatkan ujian dan cobaan dari Allah SWT untuk menguji keimanan mereka. Kondisi manusia yang selalu mengingat Allah SWT maka Allah akan mengingat mereka dan tak segan Allah akan membantu urusan mereka yang selalu memohon kepadanya. Sabar serta shalat adalah peran kuncinya.⁴⁵

Bila seseorang hamba meminta pertolongan dengan melakukan shalat dalam setiap urusannya, maka Allah akan memudahkan baginya sebab shalat adalah penghubung antara hamba dengan Rabb-Nya. Berhentinya aktivitas hamba kemudian melaksanakan shalat, menjalin korelasi dengan Rabb-Nya, berdoa serta mendekatkan diri pada Allah, serta disertai pula menggunakan amalan-amalan sunah yang dia lakukan ketika shalat tersebut, maka ini semua ialah karena shalat yang dia lakukan menjadi pertolongan baginya penting menjadi catatan di sini, bahwa shalat akan sebagai sebab pertolongan jika dikerjakan secara sempurna, yaitu menghadirkan hati serta melakukan dengan sempurna perkara yang wajib dalam shalat.

Dalam Tafsir al-Munir, Allah menjelaskan bahwa nikmat terkadang beriringan dengan cobaan dan berbagai macam musibah, cobaan bagi manusia tersebut untuk menguji dan menampakkan siapa yang benar-benar beriman dan siapa yang munafik dan dusta imannya. Meminta pertolongan (kepada Allah), dengan sabar dan shalat, sebab kesabaran memperkuat tekad dan meneguhkan kemauan dalam menanggung kesukaran, dan Allah SWT bersama orang-orang yang sabar, yakni dengan memberi pertolongan, perhatian, dan dukungan.⁴⁶

⁴² Hamka, *Tafsir al-Azhar Juzu'II*, (Jakarta: PT.Citra Serumpun Padi, 1994), Ce. III, Jilid 2, hlm.21.

⁴³ Imam al-Qurtubi, *Tafsir al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* atau *Kitab Tafsir al-Qurtubi* Penerjemah.Fathurrahman dkk (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007) Jilid 2, hlm.401

⁴⁴ Atabik Luthfi, *Tafsir Tazkiyah Tadabur Ayat-Ayat untuk Pencerahan & Penyesuaian Hati*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), Cet.1, hlm.133.

⁴⁵ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil al-Qur'an*, terj.As'ad Yasin, (Jakarta:Gema Insani Press, 2000) jilid 1, hlm.168.

⁴⁶ Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Penerjemah Abdul Hayyie al Kattani, (Tafsir al-Munir, Jakarta: Gema Insani,2013) jilid 1, hlm.299.

Secara khusus "sabar" disebutkan di sini karena ia adalah faktor mental yang paling kuat pengaruhnya terhadap jiwa, sedangkan shalat disebutkan karena ia adalah amal fisik yang paling besar pengaruhnya terhadap manusia sebab dengan shalat manusia terputus hubungannya dengan dunia dan menghadapkan diri kepada Allah. Menurut sebuah riwayat, apabila sedang mengalami kesusahan akibat suatu persoalan, biasanya Rasulullah SAW, mencari ketenangan dengan mengerjakan shalat dan membaca ayat ini.⁴⁷

Dari telaah para mufassir yang telah di kemukakan di atas, tampak jelas bahwa masing-masing para ulama tafsir menekankan sabar dan shalat sebagai acuan dalam menghadapi persoalan dan ujian yang manusia hadapi di dunia ini.

D. Terapi Penyembuhan Penyakit GERD

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang medis, kata terapi sinonim dari kata pengobatan.⁴⁸ Namun, manusia ada yang tidak kuat terhadap penyakit yang ia derita, hingga pergi ke dukun untuk dapat memperoleh kesembuhan secara total, ada yang menggunakan jalan pintas yaitu bunuh diri dikarenakan tidak dapat mengontrol diri terhadap penderitaan yang sedang penderita rasakan, ada yang menghabiskan banyak obat-obatan. Dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 153, dan berikut penafsiran yang telah disebutkan, maka untuk mendapatkan penyembuhan dari penyakit GERD Anxiety itu adalah sbb:

1. Pengobatan secara Ruhiyyah

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar." QS. al-Baqarah [2]:153.

Dalam ayat disebutkan dengan redaksi sabar, namun dilihat dari penafsiran para ulama itu menandakan representasi dari kata *ruhiyyah*. Dengan demikian, dapat diurai bahwasanya buah dari *ruhiyyah* yang baik menyangkut pembahasan berupa sabar, ikhlas serta berprasangka baik dalam kehidupan. Dan setiap manusia dalam menerapkan pendekatan ruhiyyah, dengan cara sabar dalam menghadapi cobaan, ikhlas akan cobaan atau musibah yang menimpa, dan tak lupa bersikap husnudzan kepada ketetapan Allah SWT. Dimana dengan *sabar* menandakan adanya ketenangan dalam jiwa, pengendalian jiwa yang baik dalam diri dan adanya *ruhiyyah* di dalam hati. Mengenai makna ayat di atas, mintalah pertolongan menggunakan sabar merupakan perintah yang sangat tegas, bahwa sabar merupakan bagian dari solusi. Dia ialah solusi mental, sehingga dengan sabar manusia bisa menjernihkan pikiran dan hatinya. Segala permasalahan akan selesai ketika berangkat dari kesabaran, tanpa kesabaran semua akan bertambah serta semakin kacau persoalan.

إِنَّمَا أَسْأَلُكَ رَبِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

"Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya". QS. Yusuf: 86

⁴⁷ Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Penerjemah Abdul Hayyie al Kattani, (Tafsir al-Munir, Jakarta: Gema Insani, 2013) jilid 1, hlm.299.

⁴⁸ Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang, Widya Karya, 2013), hlm.506.

Jadikanlah Allah sebagai tempat pengaduan serta tumpuhan kesedihan pada setiap cobaan yang menimpa, seperti halnya penyakit yang di derita. Kesabaran adalah diawal kejadian, yang dimaksud kesabaran adalah ketika manusia mampu mengkomunikasikan hati serta pikiran semenjak awal kejadian, karena dengan itu seorang mukmin telah meletakkan satu solusi permasalahan dalam kehidupan,⁴⁹ tidak sabar di awal maka akan menambah persoalan selanjutnya. Sabar dan agar putus asa atau putus harapan ditengah jalan, atau meninggalkan manusia dengan kemampuannya yang terbatas dan kekuatannya yang lemah.⁵⁰ Membenarkan suatu keyakinan bahwa barangsiapa yang ditimpa suatu penyakit, maka sesungguhnya ia mampu mengobati penyakitnya itu. Dan secara psikologi, bahwa mengingat Allah akan berkembanglah kesadaran bahwa seorang mukmin tidak sendirian, karena ada Allah yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata dan tersembunyi atau kehadiran Allah yang dipercayai akan menolongnya dalam mengatasi segala kesukaran yang sedang dihadapinya, sehingga membangkitkan harapan dan rasa percaya diri untuk sembuh dari penyakit.⁵¹

Penyakit adalah sebuah kesulitan karenanya menjadi sabar dengan penyakit justru menjadi salah satu obat ketenangan tersendiri. Jika seseorang tidak mampu menempuh kesabaran, ia akan mulai berpikir negatif yang kemudian mengantarkannya pada kondisi yang lebih buruk.⁵² Demikian halnya dengan penderita GERD Anxiety, di mana disaat penderita tidak dapat bersikap tenang dapat mengakibatkan peningkatan asam lambung yang berlebihan, akibatnya fatal, banyak penderita GERD Anxiety yang meninggal dunia, dikarenakan sikap yang tidak sabar dan berputus asa atas apa yang ia derita. Jika penderita GERD Anxiety dapat mengontrol kecemasan dirinya, maka yang akan didapat yaitu ketenangan dalam jiwanya. Sederhananya sikap batin manusia akan selalu berada di gelombang alfa, yaitu bahagia serta tidak bersedih berlebihan, sebab keyakinan yang tinggi pada keputusan Allah SWT.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالنَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

”Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan butir-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” QS. al-Baqarah [2]:155.

Ayat ini jelas bahwa manusia akan menerima ujian dan penyelesaiannya adalah sabar. Ujian manusia bisa diklasifikasikan, ketakutan (psikologis), kelaparan (fisik), kekurangan harta (financial), kekurangan jiwa (kesehatan dan kematian), kekurangan buah buahan (kesejahteraan). Itulah persoalan manusia secara umum, serta yang mampu menyelesaikan ialah mereka yang bersabar. Pada perspektif psikologis kesabaran adalah kemampuan buat menahan emosi, pikiran, perkataan, dan sikap. Selain itu, syarat dari kompetensi ini ialah menahan dilakukan secara aktif, merupakan respon awal, bertujuan baik, dan taat aturan.⁵³

⁴⁹ Majdi As Sayyid Ibrahim, *Kitab 50 Washiyat Min Washayar Rasulullah SAW. Lin Nisa'* atau *Buku 50 Wasiat Rasulullah SAW. Kepada Wanita*, Penerjemah: H. Abdullah Shonhaji, (Semarang: CV. Cahaya Indah, 1994) hlm.77.

⁵⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil al-Qur'an*, Penerjemah: As'ad Yasin, (Jakarta:Gema Insani Press, 2000) jilid 1, hlm.171

⁵¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2015), hlm.182.

⁵² Retno D.N, *Buku Sabar, Syukur, dan Ikhlas Kunci Sukses dan Bahagia Dunia Akhirat*, (Jakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022) hlm.45.

⁵³ DR. Winda Kustiawan MA, dan Kawan-Kawan, “*Komunikasi Asertif dan Empatik Dalam Psikologi Komunikasi*”. *Jurnal Manajemen*, Tahun 2022 Vol.2. No.2.

Ajaran Nabi, bahwa kesabaran, ketenangan adalah dari Allah, sedangkan tergesa-gesa itu dari syetan. Seberat apapun kesulitan akan mampu terselesaikan bila manusia tabah, mampu menghadapi seluruh konsekuensi, serta selalu yakin bahwa Allah akan selalu membantunya. Apalagi pada era covid, yang menghasilkan kepanikan serta kecemasan yang berlebihan, maka sabar merupakan jalan terbaik dalam menghadapi problema kehidupan. Memang, penderitaan rasa sakit yang dialami penderita GERD Anxiety menjadikan dunia jadi gelap dan pengap. Napas pun terasa sesak, tak terdapat jawaban lain kecuali bersabar menahan sakit. Karena itu, cara paling tepat untuk melawan rasa sakit ialah dengan terus berusaha mendekatkan diri kepada Allah: berzikir, bersujud, berpuasa, membaca al-Qur'an, menangis, dan mengadu kepada Allah. Sabar berartikan rela dalam menghadapi masalah tanpa mengharap penyelesaian yang cepat.

Disamping itu, sabar adalah Ikhlas Terhadap Apa Yang Sudah Allah Kehendaki. Kekuatan ikhlas menjadi dasar pijakan dalam menapaki setiap kehidupan. Tanpa adanya ikhlas, maka semua manusia akan hilang arah, tanpa ruh yang menghidupi. Kekuatan ikhlas menghidupkan segala kekurangan yang tidak berbentuk di dalam diri. Ikhlas menumbuhkan sifat kekuatan.⁵⁴ Ikhlas terhadap apa yang di jalani, entah itu senang atau sedih. Oleh karena itu, para penempuh jalan akhirat harus mencermati amal perbuatan mereka dan memperbaharui niat mereka. Tidak setiap tujuan dalam suatu amal perbuatan dapat membatalkan amal. Karena itu, orang yang berpuasa dengan tujuan taqarrub kepada Allah dan mencapai kesehatan maka tidak merusak keikhlasannya.⁵⁵

Ikhlas adalah menghendaki keridhaan Allah dalam suatu amal, membersihkannya berasal segala individu maupun duniawi. Tidak ada yang melatarbelakangi suatu amal, kecuali karena Allah dan demi hari akhirat.⁵⁶ Dan Allah lah yang mengatur kapan manusia sembuh dari suatu penyakit yang ia derita dan hanya Allah lah yang menetapkan kesembuhan kepada manusia. Tugas sebagai seorang mukmin hanya ikhlas terhadap apa yang sudah menjadi ketentuannya. Manusia harus menanamkan kepercayaan bahwa penderitaan yang manusia alami adalah anugerah yang penuh hikmah, yang menjadikan manusia akan merasa lebih ringan dalam menghadapi berbagai macam persoalan yang dihadapi, termasuk penyakit yang dialami.

Tidak mudah menyerah ketika gagal, karena yakin bahwa Allah akan mendatangkan keberhasilan. Berusaha sebaik mungkin dalam berbagai hal. Bersabar terhadap masalah yang menimpa diri.⁵⁷ Ketika manusia menghadapi suatu ujian atau musibah dari Allah SWT, sudah sepatutnya manusia menerima apa yang sudah menjadi takdirnya dan apa yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT untuknya.

2. Pengobatan Spiritual (Ibadah Ritual)

Spiritual berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan (*rohani*, batin). menjelaskan spiritual adalah istilah yang menggambarkan hubungan dekat atau bersifat kejiwaan (*rohani*,

⁵⁴ Mursid & Sri Patmi, *Buku Ikhlas yang Mendarah* (Sukabumi: CV Jejak, anggota IKAPI, 2022) hlm.59

⁵⁵ Sa'id bin Muhammad Daib Hawwa, *Kitab al-Mustakhlash Fii Tazkiyatil Anfus* atau *Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*, Penerjemah. Aunur Rafiq, (Jakarta: Robbani Press, 1998), hlm.319.

⁵⁶ Meutia F.Hatta, *Buku Bangkit Dari Terpuruk Kisah Sejati Seorang Perempuan Tentang Keagungan Tuhan*, (Jakarta: Buku Kompas, 2010), hlm.314.

⁵⁷ Khazanah Detik Hikmah. "Husnudzan Kepada Allah: Manfaat dan Contoh Perilakunya" Detikhikmah.com (2022) (Diakses 7 Maret 2023).

batin).⁵⁸ Spiritual adalah faktor penting yang membantu individu mencapai keseimbangan yang diperlukan untuk memelihara kesehatan dan kesejahteraan, serta beradaptasi dengan penyakit. Pada pemaknaan yang lain, spiritual adalah berhubungan dengan hal-hal yang sangat tinggi seperti Tuhan. Spiritual adalah berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui atau ketidakpastian dalam kehidupan.

Dalam terapi penyembuhannya, seseorang bisa melakukan ikhtiar-ikhtiar sbb:

a. Melaksanakan Sholat

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.” QS. al-Baqarah [2]:153.

Dalam ayat disebutkan dengan redaksi *shalat*, namun dilihat dari penafsiran para ulama itu menandakan representasi dari kata *spiritual*. Dapat diurai cara untuk meningkatkan aspek spiritual agar semakin baik disetiap harinya, menyangkut pembahasan berupa menegakkan shalat, menjalankan puasa dan tilawah al-Qur’an, ketiga hal inilah yang dapat dipraktikkan bagi penderita untuk pengobatan penyakit GERD Anxiety melalui perspektif Q.S. Al-Baqarah ayat 153.

Menurut bahasa, shalat berarti *do'a*⁵⁹ Allah berfirman:

وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (١٠٣)

“Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”

Disebut shalat karena ketercakupannya pada do'a, bahkan shalat merupakan sebutan untuk setiap do'a lalu pindah menjadi shalat yang di syari'atkan karena antara shalat dan do'a terdapat kesesuaian.⁶⁰ Shalat dapat menimbulkan efek tenang, bijaksana dan menjadikan hidup lebih terarah. Penelitian dari Dr.Alexis Carrel, pemenang Nobel dalam bidang kedokteran, menyebutkan bahwa shalat ternyata memberi kumpulan energi yang luar biasa pada tubuh manusia.⁶¹ Shalat merupakan suatu aktivitas fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah, hubungan dengan sesama insan, serta korelasi dengan diri sendiri. Di samping itu shalat tahajud akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar dibandingkan dengan olahraga biasa, karena olahraga hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan tenaga.⁶² Dan shalat tahajud dapat menjadi terapi ketenangan dan ketentrangan yang diperoleh oleh seorang yang melaksanakan shalat tahajud, memiliki nilai spiritual yang relatif tinggi. Ritual shalat memiliki manfaat yang luar biasa untuk terapi rasa

⁵⁸ Liputan6.com. “Spiritual adalah Melihat ke dalam Batin, Simak Faktor Pemengaruh dan Contohnya” <Sumber: <https://Liputan6.com> > (2022) (Diakses 3 Februari 2023).

⁵⁹ Yulinar Dan kawan-kawan, “Sosialisasi Pentingnya Menjalankan Ibadah Shalat Dan Puasa Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Secara Fisik Dan Psikis” Jurnal Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar: 2022. Volume 6, Nomor 4.

⁶⁰ Dr.Sa'id bin Ali bin Wahf al-Qahtani, *Kitab Shalaatul Mu'min Ma'fhuum wa Fadhaa-il wa Aadaab wa Anwaa' wa Ahkaam wa Kaiyyah fii Dhau-il Kitaab was Sunnah* atau *Buku Ensiklopedia Shalat Menurut al-Qur'an dan as-Sunnah*, terj.M.Abdul Goffar E.M (Riyadh: Muassasah al-Jarisi Lil Tauzi' wal I'laam, 2003) Jilid 1, hlm.544. lihat juga: Reiza Farandika Kurniawan, *Buku Rahasia Gerakan Shalat Sembuhkan Berbagai Penyakit & Jantung*, (Jakarta: Lembar Langit Indonesia,2014), hlm.5.

⁶¹ Dr.Zaidul Akbar, *Buku Jurus Sehat Rasulullah SAW Hidup Sehat Menebar Manfaat* (Bandung: PT.Sygma Media Inovasi, 2020), Cetakan ketiga, hlm.91.

⁶² Abdurrahman, dan kawan-kawan, 2022. “Psikoterapi Islam Shalat Tahajud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri”, Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.II, No.1, hlm.1672.

galau dan gundah dalam diri manusia. Melalui mengerjakan shalat secara khusus, dengan niat menghadap kiblat. Hal itu adalah salah satu metode untuk penyembuhan penyakit GERD Anxiety, kekhusukan manusia dalam shalat sama saja seperti halnya meditasi terapi yang dilakukan pasien GERD Anxiety agar stabil psikisnya. Karena dengan sholat akan mampu membuka hati, memperkuat hubungan dengan Allah SWT, mempermudah masalah, dan menyinarkan cahaya, serta menambah kemuliaan, kelapangan, kesenangan, dan ketenangan.⁶³

Shalat menjadi sarana menghadirkan solusi, dan ini adalah cara terbaik, seberat apapun masalah, kembalilah kepada Allah, shalatlah, sujudlah, rukuklah, tundukkan diri dihadapan Allah, dan biarkan Allah yang akan membimbing solusi kita.⁶⁴ Kesombongan manusia akan kecerdasan dirinya, akan menejemen problem yang dipelajari, keilmuan duduk perkara problem solving⁶⁵ yang terdapat pada dirinya, kadang melupakan bahwa Allah sebagai pemberi solusi. Banyak dalil-dalil dari al-Qur'an maupun Hadits, maupun penelitian ilmiah yang mengungkap manfaat dari shalat.⁶⁶ Shalat dapat menghilangkan kecemasan sebab di dalam shalat terdapat perubahan gerak yang berproses. Perubahan gerak ini membebaskan tubuh secara alami dari berbagai tekanan.⁶⁷ Menurut Imam Adz-Dzahabi, dalam shalat ada perkara yang alami yaitu olah raga jiwa serta olah raga tubuh, sebab shalat menghimpun antara berdiri, ruku, sujud, ketundukan, perkumpulan, ikhlas, ibadah, merendahkan diri, menghinakan diri dan lain sebagainya yang bersamanya menjadi bergerak sendi-sendi badan serta kebanyakan organ tubuh menjadi lunak, terutama perut dan usus serta bantuannya yang paling kuat dalam mendorong air seni juga tinja dan menurunkan makanan dari lambung.

Lebih jauh al-Muwafaq Abdul latif al-Baghdadi berkata pada kitab al-Arba'in, "*aku sungguh telah melihat sekumpulan mereka yang memiliki ketika luang dan kemewahan yang terjaga kesehatannya kemudian mencari sebab itu maka saya mendapati mereka banyak shalat dan tahajud.*"⁶⁸ Shalat sebagai obat bagi perut yang sakit, para ulama mengungkapkan setidaknya ada beberapa alasan. Pertama, urusan ilahi yang merupakan ibadah, kedua urusan jiwa, itu karena jiwa yang merasa sakit terhibur dengan shalat dan berkurang merasakannya lalu munculah kekuatan yang mengalahkan rasa sakit.⁶⁹

b. Menjalankan Puasa

Menurut bahasa, puasa ialah menahan diri terhadap sesuatu (imsak). Sedangkan menurut istilah, puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan sejak terbit

⁶³ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil al-Qur'an*, Penerjemah.As'ad Yasin, (Jakarta:Gema Insani Press, 2000) jilid 1, hlm.170

⁶⁴Cendekiamuslim.or.id. "*Jadikanlah Shalat Dan Sabar Sebagai Penolongmu*" <https://cendekiamuslim.or.id> (2012) (Diakses 24 Mei 2023).

⁶⁵ Definisi Problem Solving adalah Penyelesaian atau pemecahan masalah adalah usaha mencari penjelasan dan jawaban dari setiap masalah yang dihadapi. Sumber: Wikipedia.com. (Diakses: 24 Mei 2023).

⁶⁶ Reiza Farandika Kurniawan, *Buku Rahasia Gerakan Shalat Sembuhkan Berbagai Penyakit & Jantung*, (Jakarta: Lembar Langit Indonesia,2014), hlm.91.

⁶⁷ Yūsūf al-Hajj Ahmad, *Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dalam al-Qur'an dan Sunnah*, terj. Masturi Ilham dkk, (Jakarta: Kharisma Ilmu, 2009), hlm. 156.

⁶⁸ Reiza Farandika Kurniawan, *Buku Rahasia Gerakan Shalat Sembuhkan Berbagai Penyakit & Jantung*, (Jakarta: Lembar Langit Indonesia,2014), hlm.94.

⁶⁹EraMuslim.com "*Manfaat Kesehatan Dari Shalat*" Thibbun Nabawi, <Sumber:<https://www.eramuslim.com>.>(Diakses 4 Juli 2023).

fajar sampai terbenamnya matahari dengan disertai niat.⁷⁰ Puasa itu bukan hanya dengan fisik saja, akan tetapi dengan psikologis dan spiritual juga. Puasa juga bukan hanya menahan diri dari makan, minum dan bersetubuh saja akan tetapi juga merupakan latihan jiwa untuk mengatur keinginan, kebencian, serta kemarahan. Manusia seharusnya bersyukur karna Allah SWT telah menempatkan puasa sebagai salah satu ibadah yang istimewa. Inilah ibadah yang diri manusia dan Allah SWT saja yang tahu.

Urgensi puasa dalam *tazkiyatun-nafs* menduduki derajat ketiga (setelah shalat dan zakat), karena di antara syahwat besar yang bisa membuat manusia menyimpang adalah syahwat perut dan kemaluan. Sedangkan puasa merupakan pembiasaan terhadap jiwa untuk mengendalikan kedua syahwat tersebut. Oleh sebab itu, puasa merupakan faktor penting dalam *tazkiyatunnafs*.⁷¹ Jika kesabaran termasuk kedudukan jiwa yang tertinggi maka puasa ialah pembiasaan jiwa untuk bersabar. Allah telah menjadikan puasa sebagai sarana untuk mencapai derajat taqwa, firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman, telah diwajibkan puasa atas kamu sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar supaya kamu bertaqwa."

Taqwa adalah tuntutan Allah kepada para hamba. Taqwa sama dengan *Tazkiyatun-nafs*. Allah SWT telah menciptakan manusia dengan sebaik-baik penciptaannya. Selain puasa sebagai sarana untuk mengangkat derajat takwa, puasa juga bermanfaat untuk kesembuhan berbagai macam penyakit kesehatan. Penyakit GERD Anxiety bisa mempunyai dampak terhadap luka di kerongkongan, di iringi rasa panas yang terasa membakar naik sejujur lambung sampai kerongkongan, mulut pahit, dan sering bersendawa. Hal ini disebabkan terlalu banyak mengkonsumsi lemak dan sedikitnya serat. Pola makan yang kurang baik ini dapat menyebabkan adanya klep di kerongkongan dan menimbulkan rasa yang tidak nyaman jika asam lambung naik kekerongkongan.⁷² Seringkali asam lambung yang naik sampai ke mulut sehingga mulut terasa asam, tetapi tidak selalu demikian. Dengan puasa penyakit yang diderita dapat sembuh atas izin Allah SWT. Puasa berpengaruh pada sisi psikologis orang yang menderita sakit GERD Anxiety, singkatnya puasa dapat mengembalikan ketenangan dan keselamatan jiwa mereka.

Puasa juga dapat meredakan letupan perasaan, kemarahan, dan sifat emosional.⁷³ Hal ini sangat penting untuk pengobatan penderita GERD Anxiety, agar stabil emosi. Dengan kestabilan emosi, maka peningkatan asam lambung berlebihan tidak terjadi. Puasa dianggap ritual paling tua yang ada di dunia ini.⁷⁴ Umurnya sudah berabad-abad. Maka dari itu puasa selain untuk beribadah, puasa juga dapat dijadikan terapi penyembuhan dalam pengobatan

⁷⁰ Mustamir Pedak, *Buku Puasa Obat Dahsyat*, Penyunting: Abdurrahim, Cet.1 (Jakarta: Wahyumedia, 2011), hlm.2

⁷¹ Sa'id Hawwa, *Kitab Al-Mustakhlash Fii Tazkiyatil Anfus*, terj. Aunur Rafiq, (Jakarta: Robbani Press, 1998), hlm.65

⁷² Rima Ariska, "Mengenal Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)" <Sumber : <https://radioedukasi.kemdikbud.go.id/>> (2021) (Diakses 9 Juni 2023).

⁷³ Hisyam Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat al-Qur'an Dan Hadits "Kemukjizatan Pengobatan Dan Makanan"*, Penerjemah: Syarif Hade Masyah, (Bekasi: Sapta Sentosa, 2008), Cetakan Perama, hlm.106. (Diakses 23 April 2023).

⁷⁴ Ayi Yunus R, *Buku Ajaibnya Puasa Fasting is Amazing*, (Jakarta: DAR! Mizan, 2010) hlm.105. (Diakses 24 April 2023)

manusia. Puasa sama dengan proses detoksifikasi untuk tubuh.⁷⁵ Bahkan, kini banyak masyarakat maju di dunia Barat yang mulai kembali melakukan puasa untuk kesehatan mereka. Selain itu penderita GERD Anxiety dengan pengobatan melalui puasa dapat memberi ketenangan dalam jiwa, membantu seseorang dalam berjuang membiasakan diri untuk mampu menghadapi musibah yang menimpa dirinya. Ada beberapa manfaat puasa yang banyak orang tidak ketahui,⁷⁶ *Pertama*, karena puasa memberikan kesempatan beristirahat bagi sistem pencernaan dari seluruh kegiatan pencernaan. Setiap harinya, ternyata alat pencernaan dalam tubuh manusia itu bekerja keras, baik mencerna makanan maupun minuman yang masuk ke dalam tubuh kita. Lebih banyak dan seringnya makanan atau minuman masuk ke dalam tubuh, berarti kerja alat pencernaan manusia semakin berat. Oleh karena itu, sudah sepantasnya alat pencernaan diberi istirahat. Alasan *kedua*, puasa itu bisa menambah jumlah sel darah putih. Sel darah putih inilah yang berfungsi untuk menangkal serangan penyakit. Dengan penambahan sel darah putih, secara otomatis dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita. Manusia yang sering puasa, tubuh akan menjadi sehat. Alasan *ketiga*, berpuasa ternyata juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh manusia, dan puasa itu bisa memurnikan racun. Berpuasa selama tiga puluh hari dapat memurnikan racun pada tubuh melalui kolon, ginjal, paru-paru, kelenjar, dan kulit. Selama makanan tidak masuk ke dalam tubuh kita, cadangan lemak akan diubah menjadi energi oleh tubuh.

Cadangan lemak yang digunakan sebagai energi akan melepaskan zat kimia yang berasal dari asam lemak ke dalam sistem dan dikeluarkan melalui organ pembuangan.⁷⁷ Perut adalah sumber serta sarang segala macam penyakit.⁷⁸ Dengan berpuasa penderita GERD Anxiety dapat mengistirahatkan pencernaannya. Dan tentunya meningkatkan kesembuhan bagi penderita penyakit lambung.

Puasa mencegah penyakit kronis dikarenakan disaat puasa, tubuh seseorang memproduksi sejenis protein yang disebut autophagisom yang memakan sel-sel mati, sel-sel liar dalam tubuh manusia. Hal tersebut adalah hasil penelitian oleh Ilmuwan Jepang bernama Prof. Yoshinori Ohsumi⁷⁹ yang telah membuktikan dan menemukan bahwa ketika seseorang lapar (puasa) dalam jangka waktu tidak kurang dari 8 jam dan tidak lebih dari 16 jam, maka tubuh akan membentuk protein khusus di seluruh tubuh yang disebut autophagisom.

Autophagisom tersebut bisa dianalogkan sebagai suatu sapu raksasa yang mengumpulkan sel-sel mati yang tidak berguna dan dapat membahayakan tubuh untuk dikeluarkan. Sel-sel mati ini banyak dihasilkan oleh sel kanker dan sel berbentuk kuman (virus atau bakteri) penyebab penyakit. Protein autophagisom tersebut menghancurkan dan memakan sel-sel berbahaya tersebut, lalu mengeluarkannya. Sebagai kesimpulan dari riset ini, dokter Yoshinori Ohsumi menyarankan agar seseorang bisa menjalani praktik melaparkan diri (puasa)

⁷⁵ Dr.Zaidul Akbar, *Buku Jurus Sehat Rasulullah SAW Hidup Sehat Menebar Manfaat* (Bandung: PT.Syigma Media Inovasi, 2020), Cetakan ketiga, hlm.29.

⁷⁶ Ali Wasil El Helwany, *Buku Fasting A Great Medicine Manfaat Luar Biasa Puasa, Medis, Psikologis, & Spiritual Puasa Wajib Ataupun Sunnah*, (Depok: Pustaka IIMaN, 2008).

⁷⁷ Ayi Yunus R, *Buku Ajaibnya Puasa Fasting is Amazing*, (Jakarta: DAR! Mizan, 2010) hlm.105.

⁷⁸ Mahad.UIN.Suska.ac.id “Perut Adalah Wadah Yang Buruk, Sumber Penyakit” <Sumber:<https://www.mahad.uin.suska.ac.id>>(Diakses 4 Juli 2023).

⁷⁹ Yoshinori Ohsumi adalah seorang ilmuwan biologi sel dan profesor di Tokyo Institute of Technology.[1] Ia menerima Penghargaan Kyoto untuk Sains Dasar pada tahun 2012,[2] Nobel Fisiologi atau Kedokteran pada tahun 2016. <Sumber: [wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)>(Diakses 1 Juni 2023).

dua atau tiga kali dalam seminggu.⁸⁰ Bagi muslim, disunnahkan puasa senin dan kamis, dan diwajibkan bagi yang berpuasa selama 1 bulan di bulan Ramadhan. Artinya bahwa konsep autophagi sesungguhnya sudah disarankan sejak 15 abad yang lalu oleh Rasulullah SAW. Tinggal penderita GERD Anxiety mempraktikkannya dengan tata cara puasa yang benar dan diniatkan lillahita'ala.

c. Tilawah al-Qur'an

Tilawah al-Qur'an merupakan salah satu metode untuk mengurangi stres dan mendatangkan ketentraman jiwa dan pikiran. Juga dapat meningkatkan aktivitas sel dan memperkuat sistem imun tubuh yang lemah agar melawan sel penyakit yang menyerang manusia.⁸¹ Penyakit GERD Anxiety termasuk penyakit yang harus stabil kondisi psikis penderita, dengan membaca al-Qur'an dapat menghilangkan perasaan tidak tenang dalam diri seorang penderita. Dampak stres terpusat pada pikiran dan hati. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mudah terindikasi penyakit seperti darah tinggi, lambung (GERD Anxiety) dan Magh. Di sini peran al-Qur'an sebagai *asy-Syifaa* terealisasikan. Bagaimana tidak, bacaan al-Qur'an dapat mencegah manusia dari gangguan fisik yang disebabkan pikiran dan hati contoh nya pada pembahasan kali ini, yaitu penyakit GERD Anxiety.

Ayat-ayat al-Qur'an mempunyai keutamaan yang sangat besar untuk menjernihkan hati serta membersihkan jiwa. Rasa damai akan diturunkan kepada seseorang ketika ia melantunkan ayat-ayat suci al-Qur'an dengan tulus, ikhlas dan secara total kepada Allah. dalam keadaan seperti itu dia akan diliputi oleh para malaikat dan rahmat Allah⁸². Al-Quran sebagai salah satu sumber Thibbun Nabawi, terang Prof.Kasule, telah menyajikan banyak ayat yang berhubungan dengan penyakit dalam tubuh dan pikiran serta cara penyembuhannya. Al-Quran berbicara tentang kesehatan fisik dan mental yang buruk atau penyakit hati.⁸³ Membaca al-Quran tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga dapat menjadi obat penawar jiwa yang gelisah, pikiran yang tak menentu, dan jasmani yang kurang sehat.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ

“Dan kami turunkan al-Quran sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Al-Isra [17]:82).

Obat penawar yang mujarab untuk mengobati penyakit adalah mengakrabkan diri dengan al-Qur'an. Al-Quran mengarahkan jalan terbaik untuk memaksimalkan eksistensinya, mengembangkan karakter baiknya, dan menjadikannya memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. Terlebih lagi, seseorang yang mengakrabkan diri dengan al-Qur'an, ia akan memperoleh pertolongan al-Qur'an di hari kiamat. Dalam kisah, seseorang yang jiwanya sedang gelisah mendatangi Abdullah Ibn Mas'ud. Orang tersebut meminta nasihat kepada Ibn Mas'ud, terkait kondisi hatinya yang gelisah. Kemudian, Ibn Mas'ud menasihati orang itu untuk

⁸⁰ Dina Martha Tiraswati, “Proses Autophagi Dan Autolisis Dalam Puasa”, <Sumber Asli:<https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/>> (2021) (Diakses 1 Juni 2023).

⁸¹ Febri Indrawan, *Buku Pemuda Dalam Genggaman al-Qur'an Lupakan Metodenya Dobrak Block Mentalnya*, (Jakarta: Guepedia, 2021), hlm.117.

⁸² Imelda Suzanna Datau, “Penggunaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Sebagai Therapy Terhadap Berbagai Penyakit”. (Skripsi S1 Jurusan Al-Qur'an Dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Institut PTIQ, Jakarta: 2022).

⁸³ Republika.co.id. “Mengenal sistem pengobatan dalam Islam” Republika.co.id (2018) Sumber <<https://www.republika.co.id>> (Diakses 3 Februari 2023)

membaca al-Quran, mendengarkan bacaan al-Quran orang lain, mendatangi tempat di mana banyak orang membaca al-Quran, dan memahami perintah Allah dalam al-Quran.⁸⁴

Setelah mengamalkan anjuran Ibn Mas'ud untuk bersahabat dengan al-Qur'an, orang itu merasakan ketenangan jiwa, kejernihan pikiran, dan kesehatan jasmani.⁸⁵ Begitu dasyatnya al-Qur'an sebagai obat untuk kegelisahan di dalam diri manusia. Al-Qur'an adalah petunjuk bagi orang-orang beriman, al-Quran juga banyak memuat ayat-ayat doa untuk kesembuhan dari suatu penyakit. Salah satunya adalah do'a Nabi Ayyub A.S yang kala itu menderita penyakit berat, yang tidak pernah dialami oleh orang-orang sebelum dan sesudahnya yaitu:

أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

"(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang". (QS. al-Anbiya [21]:83)

Al-Qur'an juga memuat sebagaimana pedoman terapi khusus, seperti madu, hanya memakan makanan yang sehat dan halal, menghindari makanan yang haram serta tidak sehat, dan tidak makan dalam jumlah yang berlebihan. Spiritual dalam pengobatan dengan metode spiritual, ada aspek-aspek spiritual dari penyembuhan dan pemulihan. Misalnya, doa, pembacaan al-Qur'an, dan mengingat Allah SWT sebagai satu-satunya sesembahan. Penyakit *psikosomatik*⁸⁶ dapat merespon pendekatan spiritual. Penggunaan ruqyah (surah Alfatihah, Almu'awadhatain) jatuh di antara proses penyembuhan fisik dan spiritual.

SIMPULAN

Dari penelitian tentang GERD Anxiety dan Bagaimana terapi penyembuhannya dalam Perspektif Q.S Al-Baqarah 153, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penyakit GERD Anxiety disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhinya. Dari segi psikis penderita penyakit GERD Anxiety, sifat cemas berlebihan, emosi serta keinginan untuk bunuh diri yang dialami penderita GERD Anxiety, bahkan akan mengarah menjadi sebuah bentuk keputusan dalam menghadapi cobaan dari Allah SWT.
2. Al-Qur'an Surat al-Baqarah ayat 153, menjelaskan akan perjuangan ketika menghadapi cobaan hidup. Karena dengan shalat itulah, kesabaran seseorang akan tetap menguat dan tidak akan terputus. Sehingga, pada gilirannya, seseorang akan menerima, ridha, tenang, teguh, serta yakin akan kesembuhan dari penyakit yang telah dideritanya itu.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengobatan ruhiyyah, pengobatan spiritual serta pengobatan Thibbun Nabawi dapat menjadi terapi kesembuhan bagi penderita GERD Anxiety. Dimana pengobatan bathinniyah itu, bisa meliputi pengobatan ruhiyyah yang berupa sabar dan ikhlas, serta bersangka baik terhadap Allah SWT atas cobaan yang ada. Sementara pengobatan spiritual dilakukan dengan cara meningkatkan kualitas ibadah, baik itu dengan menegakkan shalat, menjalankan puasa dan melantunkan tilawah al-Qur'an.

⁸⁴ Republika.co.id. "Al-Qur'an adalah Obat / Syifa? Bagaimana Tafsirannya ?" Republika.co.id (2020) Sumber <<https://www.republika.co.id>> (Diakses 3 Februari 2023)

⁸⁵ Ibid., hlm.20

⁸⁶ Definisi Psikosomatis ialah keluhan fisik yang disebabkan atau diperburuk oleh faktor psikologis (pikiran). Hal ini sesuai dengan kata psikosomatis itu sendiri yang berasal dari kata psycho yang berarti pikiran dan soma yang berarti tubuh atau fisik. Bahkan ada istilah khusus yang untuk menamai kondisi ini "penyakit pikiran".

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Al-Karim, dan Terjemahnya
Abdurrahman, dkk, 2022. "Psikoterapi Islam Shalat Tahajud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri, Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.II, No.1
- Abujamin Roham, *Buku Do'a Penangkal Taqdir*, (Jakarta: Media Da'wah, 2006)
- Ali Wasil El Helwany, *Fasting A Great Medicine Manfaat Luar Biasa Puasa, Medis, Psikologis, & Spiritual Puasa Wajib Ataupun Sunnah*, (Depok: Pustaka IIMaN, 2008).
- Asep Abdul Rahman, dkk, "Gambaran Terapi Awal Pada Pasien GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr.Soekardjo." (Skripsi Poltekes Kemenkes, Tasikmalaya: 2018)
- Ashadi, Pamungkas. "Asam Lambung Kronis Penyebab GERD", (2021) <<https://www.suaramerdeka.com>>
- Atabik Luthfi, *Tafsir Tazkiyah Tadabur Ayat-Ayat untuk Pencerahan & Penyesuaian Hati*, (Jakarta: Gema Insani, cet. I, 2009)
- Ayi Yunus R, *Buku Ajaibnya Puasa Fasting is Amazing*, (Jakarta: DAR Mizan, 2010)
- Bukhari, al, al-Ja'fi, *al-Jami'u al-Sahih al-Mukhtasar, Kitaab at-thib, Bab Maa Anzalallahu Da'a ila Anzalallahu Syifaa'*, No.5678 (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1987),
- CNN Indonesia.com. "Kekuatan' Berbagi Kisah demi Bebas Was-was dan GERD" (2020) Sumber <<https://www.CNNIndonesia.com>>
- Dadang Hawari, "Buku al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa", (Yogyakarta: Danu Bhakti Yasa, 2000)
- Dina Martha Tiraswati, "Proses Autophagi Dan Autolisis Dalam Puasa", <Sumber Asli:<https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/>>
- Doktersehat.com. "GERD Anxiety: Gejala, Penyebab, dan Cara Mengobatinya" doktersehat.com (2021). Sumber<<https://doktersehat.com>>
- EraMuslim.com "Manfaat Kesehatan Dari Shalat" Thibbun Nabawi, <Sumber:<https://www.eramuslim.com.>>
- Febri Indrawan, *Buku Pemuda Dalam Genggaman al-Qur'an Lupakan Metodenya Dobrak Block Mentalnya*, (Jakarta: Guepedia, 2021)
- Hartono, Boy Soedarmadji, *Buku Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012)
- Hamka, Prof.Dr. *Tafsir al-Azhar Juzu'II*, (Jakarta: PT.Citra Serumpun Padi, cet. III, 1994).
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2015)
- Hisyam Thalbah, *Buku Kemukjizatan Psikoterapi Islam Ensiklopedia Mukjizat al-Qur'an Dan Hadits*, (Bekasi: Saptasentosa, 2008)
- Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim atau Tafsir Ibnu Katsir*, terj.Arif Rahman Hakim dkk (Solo: Insan Kamil Solo, 2020)
- Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah, *Buku Thibbun Nabawi atau Buku Pintar Kedokteran Nabi* □, terj.Abu Firly, S. Ag, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah, cet. II, 2002)
- Imelda Suzanna Datau, "Penggunaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Sebagai Therapy Terhadap Berbagai Penyakit". (Skripsi S1 Jurusan Al-Qur'an Dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Institut PTIQ, Jakarta: 2022
- Informatics.UII.ac.id, "Husnudzan Kepada Allah Ta'ala", Informatics.Universitas Islam Indonesia. (2021) Sumber <<https://www.informatics.uui.ac.id>>

- Joan Liebmann Smith, *Body Signs* atau Buku Sinyal-sinyal Bahaya Tubuh Anda Dari Ujung Rambut Hingga Ujung Kaki, terj Lulu Rahmah. (Jakarta: Cahaya Insan Suci, 2008)
- Ji Min Choi dan kawan-kawan. 2018. *Association Between Anxiety and Depression and Gastroesophageal Reflux Disease: Results From a Large Cross-sectional Study*, Jurnal International: Journal of Neurogastroenterology and Motility, Vol. 24 No. 4. [Khazanah.republika.co.id](http://www.khazanah.republika.co.id) “*Ruh Dalam Filsafat Dan tasawuf Islam*” [khazanah.republika.co.id](http://www.khazanah.republika.co.id) (2017), sumber <<https://www.khazanah.republika.co.id>>
- Majdi As Sayyid Ibrahim, *Kitab 50 Washiyat Min Washayar Rasulullah SAW. Lin Nisa'* atau *Buku 50 Wasiat Rasulullah SAW. Kepada Wanita*, Penerjemah: H. Abdullah Shonhaji, (Semarang: CV. Cahaya Indah, 1994)
- Marimba, *Buku Pengantar Filsafat pendidikan Islam*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif 1989).
- M. Saifudin Hakim Siti Aisyah Ismail, *Buku Thibbun Nabawi Tinjauan Syari'at Dan Medis*, (Depok: Gema Insani, 2020,)
- Melzi Alzani, “*Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Pasien Dispepsia Di RS. Bhayangkara Kota Bengkulu Tahun 2022*”
- Meutia F.Hatta, *Buku Bangkit Dari Terpuruk Kisah Sejati Seorang Perempuan Tentang Keagungan Tuhan*, (Jakarta: Buku Kompas, 2010)
- Muhammad Abdul Hadi, *Buku Janji-Janji Allah kepada perempuan Salimah*, cet.1, (Yogyakarta: Araska, 2020)
- Mohammad Akbar Mile, dkk. 2020. *Gambaran Stres Dan Pola Makan Pada Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomut Manado*. Jurnal Kesehatan: Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado, Vol. 4, No. 1
- Moh. Sholeh, Prof. DR. *Terapi Shalat Tahajjud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura PT. Mizan Publika Anggota IKAPI, 2012)
- Mustamir Pedak, *Buku Puasa Obat Dahsyat*, Penyunting. Abdurrahim, (Jakarta: Wahyumedia, cet. I, 2011)
- Mursid & Sri Patmi, *Buku Ikhlas yang Mendarah* (Sukabumi: CV Jejak, anggota IKAPI, 2022)
- Radioedukasi.kemdikbud.go.id. “*Mengenal Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)*” [Radioedukasi.kemdikbud.go.id](http://radioedukasi.kemdikbud.go.id). (2021) Sumber <<https://www.radioedukasi>>
- Reiza Farandika Kurniawan, *Buku Rahasia Gerakan Shalat Sembuhkan Berbagai Penyakit & Jantung*, (Jakarta: Lembar Langit Indonesia, 2014)
- Retno D.N, *Buku Sabar, Syukur, dan Ikhlas Kunci Sukses dan Bahagia Dunia Akhirat*, (Jakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022)
- Rima Ariska, “*Mengenal Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)*” <Sumber : <https://radioedukasi.kemdikbud.go.id/>>
- Roli Abdul Rohman, *Buku Menjaga Akidah Akhlak* (Solo: Tiga serangkai Pustaka Mandiri, 2009)
- Sa'id bin Muhammad Daib Hawwa, *Kitab Al-Mustakhlash Fii Tazkiyatil Anfus* atau *Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*, Penerjemah. Aunur Rafiq, (Jakarta: Robbani Press, 1998)
- Sa'id Hawwa. “*Intisari Ihya Ulumuddin al-Ghazali Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun-nafs*” (Jakarta: Daarus Salam, 2006)
- Sa'id bin Ali bin Wahf al-Qahthani, Dr, *Kitab Shalaatul Mu'min Ma'fhuum wa Fadhaa-il wa Aadaab wa Anwaa' wa Ahkaam wa Kaifiyyah fii Dhau-il Kitaab was Sunnah* atau *Buku Ensiklopedia Shalat Menurut al-Qur'an dan as-Sunnah*, terj. M. Abdul Goffar E.M (Riyadh: Muassasah al-Jarisi Lil Tauzi' wal I'laam, 2003) Salman Harun, *Sistem Pendidikan Islam*, (Bandung : PT. Al-ma'arif, 1993).

- Santos-Longhurst, Adrienne. (2020). Is There a Connection Between GERD and Anxiety? Sumber <<https://www.healthline.com/health/gerd-and-anxiety#treatment>>
- Sayyid Sabiq, *Buku Fiqh Sunnah Jilid 2 terj, Asep Sobari dkk*, (Jakarta: Al-I'tishom Cahaya Umat Anggota IKAPI, 2010).
- Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil al-Qur'an*, Penerjemah. As'ad Yasin, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000)
- Sonara.id.com (2020). *Mengenal 'Lingkaran Setan' antara GERD dan Gangguan Kecemasan*. Sumber <<https://www.sonora.id/>>
- Suryani As'ad, *Buku Terapi Nutrisi dan Interaksi Obat Makanan pada Penyakit Metabolik*. (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022).
- Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang, Widya Karya, 2013).
- Perdana Nanda, "Benar Sakit Ciptaan Allah, Tapi Dengan Akal Budi Kita Wajib Berikhtiar", Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.com (2020), Sumber: <<https://www.https://fk.uui.ac.id>>
- PsychCentral.com, (2022). *Anxiety and acid reflux: The connection* atau *Kecemasan dan Refluks Asam: Bisakah Stres Menyebabkan Refluks Asam?*. Sumber <<https://psychcentral.com/>>
- Qurtubi, *Tafsir al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* atau *Kitab Tafsir al-Qurtubi* Penerjemah. Fathurrahman dkk (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007)
- Yankes.kemkes.co.id. "Kenali Cemas Dan Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)". *Yankes.kemkes.co.id*. (2022). Sumber <<https://yankes.kemkes.co.id>>
- Yulinar Dan kawan-kawan, "Sosialisasi Pentingnya Menjalankan Ibadah Shalat Dan Puasa Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Secara Fisik Dan Psikis" *Jurnal Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar: 2022. Volume 6, Nomor 4.*
- Yūsūf al-Hajj Ahmad, *Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dalam al-Qur'an dan Sunnah*, terj. Masturi Ilham dkk, (Jakarta: Kharisma Ilmu, 2009),
- Ulfa Irza Labiba Zubaidah, "Hubungan Religiusitas Dan Depresi Pada Pasien Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)." (Skripsi S1 Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta: 2022).
- Wahdania Akhfiah, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Saluran Cerna Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2019" (Skripsi S1 Kedokteran, Universitas Hassanuddin, Makassar: 2021).
- Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Penerjemah Abdul Hayyie al Kattani, (Tafsir al-Munir, Jakarta: Gema Insani, 2013).
- Winda Kustiawan, DR. MA, dan Kawan-Kawan, "Komunikasi Asertif dan Empatik Dalam Psikologi Komunikasi". *Jurnal Manajemen, Tahun 2022 Vol.2. No.2.*
- Zaidul Akbar, Dr, *Buku Jurus Sehat Rasulullah SAW Hidup Sehat Menebar Manfaat* (Bandung: PT.Sygma Media Inovasi, cet. III, 2020)