

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Biografi Mohammad Mujtahidin

Mohammad Mujtahidin atau sering disebut dengan nama Mujtahidin Indramayu Jawa Barat ialah tempat beliau dilahirkan dan pada tanggal 2 Desember 1974. Membaca adalah dunianya dan sangat menyukai membaca sejak duduk di SLTA, tepatnya di pesantren Buntet Cirebon. Hobinya terarah dengan baik melalui kegiatan dakwah yang telah dilakukannya sejak ia kuliah. Wisudawan terbaik dan mendapatkan penghargaan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Setelah dunia perkuliahan selesai ia menikahi seorang wanita yang bernama Fitriyani, S.Pd, wanita yang berasal dari campuran Minang-Aceh, pada tahun 2004 dan telah memiliki keturunan seorang putra bernama Mohammad Alizza Fiddien.

Setelah sebelumnya mengurus kajian tasawuf antar kerjasama Indonesia Islamic Media Network-Antv, dan sekarang ia mendapat kepercayaan sebagai manajer di salah satu perusahaan travel haji dan umrah di Jakarta.

Kemudian buku ini merupakan cetakan keduanya yang diterbitkan oleh Pustaka Iman setelah buku pertamanya *Doa-Doa Khusus Agar Dikaruniai Momongan* sukses menjadi buku yang *Bestseller* di pasaran.

Ustad Mujtahidin merupakan salah satu ustad yang banyak disenangi oleh teman-temannya dan sangat mudah untuk akrab kepada siapa pun. Yang ingin berbagi pengalaman, ilmu, informasi maupun curhat tentang kehidupan sehari-hari bisa menghubungi email: dieeno8@gmail.com, Facebook: Dien Mujtahidin, atau Twitter: @dieen74.

Selanjutnya profil penulis yang menemankan Ustad Mujtahidin ialah sosok yang bernama dr. Mohammad Ali Toha Assegaf, lahir di Solo pada tanggal 10

November 1959. Beliau tamatan dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang pada bulan Juli 1986. Kemudian, ia meneruskan pendidikan pascasarjana di Universitas Indonesia bidang Kajian Adiministrasi Rumah Sakit dan lulus pada bulan Juli 1996.

Wawasan nya yang sangat luas akan keilmuannya ia akhirnya mengambil jalur pendidikan nonformal lewat kursus, *workshop*, dan seminar baik didalam maupun di luar negeri. Adapun kursus yang pernah diikutinya, yakni Akupuntur Medik, ATLS, ACLS, pengobatan Rei-Ki Tu Mo, kedokteran barat dan tradisional, bahasa arab dan inggris, serta kursus di bidang kedokteran dan manajemen rumah sakit lainnya.

Kemudian menjadi penanggung jawab Rumah Sehat Afiat ini selain aktif di dunia kerja, ia juga banyak sekali pengalaman di dalam beberapa organisasi dan aktif menjadi kontributor di berbagai tim dalam rumah sakit pada tahun 1993-2005, direktur utama klinik pasutri pada tahun 1998-2000, dan menjadi ketua umum konsorsium indonesia sehat pada tahun 2001-2003, pernah menjadi ketua umum perhimpunan pengobatan syariah indonesia, pengasuh rubrik “Sehat Islami” majalah *Sabili* pada tahun 2006 hingga sekarang.

Selanjutnya pernah menjadi kontributor berbagai konten “*Sehat Islami*” di radio dakta tahun 2006-2008, kontributor program “*Smart Healing*” radio RAS FM, di jakarta pada tahun 2007 sampai dengan sekarang. Ia merupakan pendiri dan pembina Lembaga Penelitian, Pendidikan, dan Pengembangan Kesehatan Islami atau LP3KI tahun 2006. Menjadi bagian Formulator *Herbal Medicine “Propoten”*, obat stamina alami dan islami, pembina Forum Komunitas Sehat Islami, serta pembicara di berbagai seminar radio, dan televisi.

B. Pembahasan

1. Penyebab Gangguan Insomnia Menurut Ustad Mujtahidin

Menurut ustad mujtahidin insomnia bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala dari beberapa penyakit yang diderita atau karena permasalahan yang menimpa dalam suatu kehidupan. Ada beberapa penyebab insomnia yang dapat dikategorikan ke dalam tiga faktor, yaitu psikologis, medis, dan perilaku lingkungan.¹

1. Psikologis

Hasil studi menunjukkan 40% orang yang terkena insomnia menderita gangguan psikologis. Gangguan psikologis tersebut antara lain depresi, stress, dan frustrasi.

- a. Depresi, selain menyebabkan insomnia, depresi juga bisa menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dari masalah yang dihadapi. Depresi bisa menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia menyebabkan depresi. Di amerika orang yang mengalami insomnia parah disebabkan adanya tingkat kesedihan yang tinggi. Pada orang-orang depresi, pola tidur yang abnormal sering berkaitan dengan timbulnya perasaan sedih, putus asa, atau rasa bersalah. Beberapa orang yang depresi terbangun pagi-pagi dan tidak bisa tidur, sedangkan beberapa orang lain tidur terlalu banyak untuk menghindari stress pada siang hari. Banyak orang depresi mengeluh terkena insomnia tanpa menyadari bahwa mereka depresi.

¹ *Ibid.*, Hal 28

- b. Stress atau kecemasan, kegelisahan sering sekali mengganggu pikiran sendiri yang dimana permasalahan yang sering terjadi membuat kecemasan tersendiri.²
- c. Frustrasi, tekanan batin dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang frustrasi mengeluhkan bangun terlalu cepat, sedangkan yang dilanda cemas mengeluhkan susah tidur.

2. Medis

Faktor ini muncul karena banyak sebab. Setiap penyakit yang memicu rasa sakit berkepanjangan akan menyebabkan kesulitan tidur. Selain itu, perjalanan panjang dengan kendaraan yang tidak nyama, batuk yang tidak berkesudahan karena berbagai sebab, dan hiruk-pikuk yang menyebabkan guncangan pada sistem saraf pusat. Secara umum insomnia disebabkan bolak-baliknya cairan perut pada kerongkongan (*gastro-oesophageal reflux*), yaitu cairan asam perut pada tekak lambung dan mulut. Jika ini terjadi, orang tidur akan segera bangun. Faktor organis lain adalah dengkur, terhentinya napas saat tidur serangan hebat asma, dan lemah jantung.

3. Perilaku dan Lingkungan

Seperti contoh dari perubahan waktu bekerja menyebabkan ketidakteraturan waktu tidur dan bangun.³ Contoh dari insomnia ikutan adalah insomnia yang disebabkan oleh tekanan jiwa yang sangat berat. Tetapi, setelah tekanan itu hilang, insomnia masih terus berlanjut. Dengan demikian, insomnia ini bersifat ikutan, akibat dari terbawanya kebiasaan susah tidur selama mengalami tekanan. Penderita penyakit ini akan dihantui

² *Ibid.*, Hal 29

³ *Ibid.*, Hal 31.

rasa cemas. Dan, kecemasan inilah yang menyebabkan mengalami insomnia.

4. Pekerja *Shift*.

Bekerja *shift* malam tidaklah sesuai dengan jam biologis manusia sehingga membuat rentan terkena sindroma pekerja *shift*.⁴ Para pekerja ini mengalami gangguan pola tidur yang pada akhirnya juga mengganggu kesehatan dan kehidupan sosial. Orang yang biasa aktif di malam hari, biasanya lebih kuat untuk bekerja *shift* malam. Sedangkan orang yang telah berusia lebih dari 50 tahun akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi. Karena pekerja *shift* lebih rentan untuk menderita hipertensi dan gangguan jantung. Belum lagi gangguan-gangguan emosional yang disebabkan oleh terganggunya interaksi sosial. Secara umum tidur pun tidak pernah normal.

Mubarak menyatakan penyebab insomnia dibagi kedalam tujuh bagian yaitu:

a. Penyakit Seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal, namun demikian keadaan sakit juga bisa menjadikan seseorang kurang tidur atau tidak dapat tidru, seperti asma, bronchitis, asam lambung, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit persarafan.

b. Lingkungan Seseorang yang biasa tidur pada lingkungan yang tenang dan nyaman, kemudian terjadi perubahan suasana seperti seperti gaduh maka akan menghambat tidurnya.

⁴ *Ibid.*, Hal 35.

c. Motivasi Motivasi dapat mempengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk terbangun dan waspada menahan kantuk.

d. Kelelahan Apabila mengalami kelelahan dapat memperpendek periode pertama tahap REM.

e. Kecemasan Pada keadaan cemas, seseorang mungkin meningkatkan saraf simpatis sehingga mengganggu tidur.

f. Alkohol Alkohol menekan REM secara normal, seseorang yang tahan minum alkohol dapat mengakibatkan insomnia dan lekas marah.

g. Obat-obatan Beberapa jenis obat yang dapat menimbulkan gangguan tidur antara lain adalah:

1) Diuretic: menyebabkan insomnia

2) Anti Depresan : supresi REM

3) Kafein : meningkatkan saraf simpatis

4) Beta Blokeer : menimbulkan insomnia

5) Narkotika : mensupresi REM

Menurut Dewi ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia yaitu: ⁵

a) Stress, individu yang didera kegelisahan yang dalam, biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi.

b) Depresi, selain menyebabkan insomnia, depresi juga menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dari masalah yang dihadapi, depresi bisa menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia menyebabkan depresi.

⁵ Dewi, Pa. *Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia)* 2013.

- c) Kelainan-kelainan kronis, kelainan tidur seperti tidur apnea, diabetes, sakit ginjal, arthritis, atau penyakit mendadak seringkali menyebabkan kesulitan tidur.
- d) Efek samping pengobatan, pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menjadi penyebab insomnia.
- e) Pola makan yang buruk, mengkonsumsi makanan berat sesaat sebelum pergi tidur bisa menyulitkan untuk tertidur.
- f) Kafein, nikotin, dan alkohol. Kafein dan nikotin adalah zat stimulant. Alkohol dapat mengacaukan pola tidur.
- g) Kurang berolah raga juga bisa menjadi faktor sulit tidur yang signifikan.

Menurut Nashori kualitas tidur adalah sebagai suatu keadaan dimana sangat mempengaruhi tidurnya seseorang, dimana tidur yang dijalani seorang individu dapat menghasilkan kebugaran dan kesegaran pada saat terbangun.

Oleh karena itu, hendaknya individu belajar untuk bisa memahami apa yang dirasakan dirinya, dan menghindari penyebab terjadinya insomnia sehingga tidak terjadi yang mengakibatkan gangguan insomnia dengan gejala yang lebih serius.

2. Terapi Khusus Bebas Insomnia Menurut Ustad Mujtahidin

Ustad Mujtahidin, dalam bukunya beranggapan bahwa dengan memanjatkan doa dan meminta perlindungan kepada Allah sebelum tidur, dan menggunakan cara paling ampuh untuk melenyapkan ketegangan pada saraf

atau gejalak emosi jenis apapun. Jika itu dilakukan dengan sepenuh hati, saraf akan mengendur, jiwa pun akan tenang.

Menurut Ustad Mujtahidin terapi khusus dengan cara berdoa seseorang bisa mengosongkan jiwa, akal, dan pikiran dari setiap problem kehidupan yang dihadapi dengan doa berarti ia mempercayakan dan menitipkannya kepada Allah Swt. Untuk mengatasinya (*hasbunallah wani'mal wakiil, dan fatawakkal alallah*).

Menggunakan doa salah satu sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang disandarkan kepada Allah SWT. Maka dalam menyembuhkan pada penderita insomnia dilakukan dengan cara yang khusyuk yang pada akhirnya akan meningkatkan konsentrasi, dapat berfikir atau dapat mengandalkan emosi menjadi lebih terkendali dengan kata lain dalam berdoa kita bertawakal yang berarti menyerahkan diri dihadapan Allah dengan menggunakan doa salah satu sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Maka dalam menyembuhkan pada penderita insomnia dilakukan dengan cara yang khusyuk yang pada akhirnya akan meningkatkan konsentrasi, dapat berfikir atau dapat mengandalkan Seperti dijelaskan Imam Al-Qusyairiyah bahwa tawakal tempatnya di dalam hati, dan timbulnya gerak perbuatan tidak mengubah tawakal yang terdapat dalam hati itu sendiri. Sehingga apabila kita melakukan doa dan kita serahkan semua kepada Allah SWT. Maka akan lebih banyak manfaatnya dan semakin besar bukan hanya untuk meredakan stress tetapi dapat mengurangi kesulitan dalam tidur.⁶

⁶ Al-Qusyairi, Risalah Al-Qusyairiyah, Hal. 163

Maka selain pendekatan melalui doa, ada terapi paling tepat untuk mengobati insomnia ialah menghilangkan penyebab insomnia itu sendiri, baik yang berasal dari psikologis, organ tubuh, maupun perilaku lingkungan. doa dapat menyembuhkan pada penderita insomnia seperti yang dijelaskan buku ustad mujtahidin, Rasulullah SAW, mengajarkan pada kita ada doa khusus insomnia dan munajat yang mustajab. Diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, saat Rasulullah memasuki tempat tidur, beliau bermunajat kepada Allah dengan berdoa: ⁷

اللهم اسلمت نفسي اليك والجهات ظهر اليك والجتووجى اليك فوضت امرى اليك لا ملجأ ولمنجيا
آليات اليك امنت بكتبك الأذى وبنبيك الذي ارسلت

Artinya : “Ya Allah, aku serahkan jiwaku kepada mu, dan aku perlindungan punggungku kepada-Mu, dan aku hadapkan mukaku kepada-Mu, dan aku titipkan urusanku kepada-Mu. Tidak ada tempat perlindungan dan penyelamatan dari pada-Mu selain kepada-Mu. Aku beriman pada kitab-Mu yang engkau turunkan dan pada Nabi-Mu yang engkau utus,”

Khalid Ibn Al-Walid Al-Makhzumi ketika megeluh susah tidur kepada Rasulullah Saw., Rasulullah Saw. Bersabda kepadanya, “apakah kamu hendak masuk ketempat tidur bacalah doa ini.”

اللهمما ريسموتسبعى وما ازالة ورب الردناسبعى وما اكلت وربشتنى وما أدلة من لاجر من شرعى خلتيك
جميعنا انيفرت البر وجلا سنك ولاالحغيرك

Artinya : “ Ya Allah, tuhan tujuh langit dan apa yang dinaunginya, tuhan tujuh bumi dan apa yang dikandungnya, Tuhan semua setan dan apa yang disesatkannya, jadilah pelindung bagiku dari keburukan semua mahluk-Mu, bila salah satu dari mereka berlaku jahat dan aniaya kepadaku, Mahaagung engkau dan Mahamulia puji-Mu. Tidak ada Tuhan selain-Mu.”

Kemudian diriwayatkan Zaid bin Tsabit ketika susah tidur, dan mengadu kepada Rasulullah. Nabi Saw. Menyuruhnya membaca doa berikut ini sebelum tidur.⁸

⁷ Ibid., Hal 72.

⁸ Ibid., Hal 74

اللهم نجوم وحدها بدأت العيون و انت حياقيوم لا تا ذكسنت ولا نوم يا حيرو يا قيوم احدليلي انمايني

Artinya : “Ya Allah, bintang-gemintang telah menyembul keluar, mata-mata manusia telah terlelap tertidur, engkau yang Mahahidup dan terus-menerus mengurus mahluk-Mu, engkau tidak terserang kantuk dan tidak pula tidur, wahai yang mahahidup dan yang terus-menerus mengurus Mahluk-Nya, tenteramkanlah malamku dan tidurkanlah mataku.”⁹

Adapun cara mengatasi insomnia adalah mengamati diri sendiri.

Perhatikan sudah berapa lama dan seberapa lelap dalam waktu tidur, kemudian catatlah pola tidur dengan menuliskan berapa lama waktu tidur anda, di mana anda tertidur, kapan pernah tidur nyenyak, serta apa saja mimpi baik maupun mimpi buruk.¹⁰

Dapat disimpulkan bahwa insomnia dapat disembuhkan dengan berbagai terapi maupun doa yang diamalkan. Bahkan pada Sebagian kasus tanpa obat sebutir pun.

⁹ *Ibid.*, Hal 96.

¹⁰ *Ibis.*, Hal 97.