

## BAB II

### TERAPI DAN KESEHATAN FISIK REMAJA

#### A. Definisi Terapi

Terapi merupakan suatu upaya dalam pengobatan yang bertujuan untuk menyembuhkan sebuah penyakit. Dalam bahasa Inggris, istilah "*therapy*" mengacu pada pengobatan atau penyembuhan. Ini juga dikenal dalam bahasa Arab sebagai "*al-Istisyfa*" dari kata "*Syafa-yasfi-syifa*" dan diterjemahkan menjadi penyembuhan, yang merupakan hal yang sama. Dengan kata lain, pengobatan mengacu pada pengobatan penyakit mental dalam arti seluas mungkin. Keyakinan agama juga dapat digunakan sebagai bentuk Terapi<sup>1</sup>.

Terapi adalah upaya dalam memulihkan kesehatan seseorang yang sedang sakit atau memiliki sebuah penyakit. Terapi bukanlah upaya pengobatan medis, Terapi lebih luas maknanya dari sekedar proses pengobatan dan perawatan pada penyakit. Segala hal yang dapat memberikan kesenangan, kehangatan dan ketenangan berupa fisik maupun mental pada seseorang yang memiliki penyakit maka itu dapat dikatakan Terapi<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Solihin, *Terapi Sufistik, Penyembuhan penyakit kejiwaan perspektif TaSAWuf*. Hal 32

<sup>2</sup> Muhammad Amin Syukur, "Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur TaSAWuf," *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 20, No. 2 (15 Desember 2012): 391, <https://doi.org/10.21580/Ws.2012.20.2.205>.

Terapi Islam merupakan suatu cara dalam melakukan proses penyembuhan melalui Al-Quran dan Sunnah Nabi Muhammad SAW. Terapi islam juga disebut sebagai penyembuhan manusia secara rohanniyah yang berdasarkan pada ajaran dan tuntunan dalam Al-Qur'an dan hadis<sup>3</sup>.

Berdasarkan definisi Terapi diatas dapat disimpulkan bahwa Terapi adalah upaya dalam memulihkan kesehatan seseorang serta mengembalikan kondisi hati dan tubuhnya agar kembali normal dengan menggunakan pengobatan dan penyembuhan melalui Al-Quran dan Sunnah Nabi Muhammad S.A.W.

### **B. Jenis-Jenis Terapi dalam ilmu kesehatan Tradisional**

Pengobatan Tradisional merupakan warisan turun menurun dari nenek moyang kita. Pemanfaatan pengobatan tradisional ini dijadikan sebagai pengobatan alternative untuk diri sendiri. Pemanfaatan tradisional ini dapat menaggulangi berbagai jenis penyakit<sup>4</sup>. Allah menurunkan segala penyakit juga menurunkan obat penawarnya. Namun jenis penyakit maupun obatnya tidak terperinci secara jelas. Inilah yang menjadi tugas manusia yang harus mempelajarinya.

Allah menurunkan segala penyakit juga menurunkan obat penawarnya. Namun jenis penyakit maupun obatnya tidak terperinci secara jelas. Inilah yang menjadi tugas manusia yang harus mempelajarinya.

---

<sup>3</sup> Sattu Alang, "Manajemen Terapi Islam Dan Prosedur Pelayanannya" 7 (2020): 10.

<sup>4</sup> Syekh Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Rahasia pengobatan Nabi* (Surabaya: pustaka media, 2019). Hal 100

## 1. Pengobatan dengan berbekam

Bekam merupakan salah satu pengobatan tradisional tertua didunia, berusia ribuan tahun dan sudah diperaktekan diberbagai macam peradapan besar kuno didunia termasuk Mesir, Cina, Yunani dan Romawi. Bekam sudah dikenal dari zaman Nabi Muhammad SAW. Beliau menerapkan dengan tanduk kerbau dan sapi yang disebut hijamah pada zaman cina kuno, sementara negara eropa menggunakan alat seperti lintah sebagai hijamah. Para Ahli menarik kesimpulan ilmiah tentang bagaimana keajaiban berbekam bisa menyembuhkan penyakit lebih aman dan lebih efektif dibandingkan dengan pengobatan dari dokter.

Banyak masyarakat di Indonesia, yang sudah menggunakan dan menerapkan metode pengobatan tradisional. Tiga dari sepuluh rumah di Indonesia mengandalkan layanan kestrad dalam survei RKD (yankestrad) tahun 2013. Layanan Yankestrad ditemukan digunakan oleh 31,4 persen populasi pada tahun 2018. Lebih dari sembilan dari 10 pasien yang telah memanfaatkan yankestrad telah mencari perawatan medis tradisional<sup>5</sup>.

Bekam atau hijamah adalah pengobatan yang menghilangkan darah yang tidak baik dari dalam tubuh melalui permukaan kulit. Terapi ini bertujuan untuk menghilangkan dan mengurangi rasa sakit dari berbagai penyakit. Terapi ini umumnya

---

<sup>5</sup> Yenni Risniati dkk., "Pelayanan Kesehatan Tradisional Bekam: Kajian Mekanisme, Keamanan dan Manfaat," *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3 Agustus 2020, 212–25, <https://doi.org/10.22435/jpppk.v3i3.2658>.

menggunakan sarana gelas, tabung, tanduk yang prosesnya diawali dengan membuat tekanan negative, sehingga membuat bendungan local dipermukaan kulit. Bendungan ini bertujuan untuk mengeluarkan racun, mengeluarkan angin dingin dan angin lembab serta oxidant dalam tubuh.



***Gambar 1. Berbekam***

Terdapat tiga jenis bekam yaitu bekam angin, bekam tanduk dan bekam api. Diantara berbagai jenis-jenis bekam, masing-masing memiliki kelebihannya sendiri, seperti bekam tanduk sering digunakan untuk mengeluarkan dan menghilangkan darah kotor, bekam angin untuk mengeluarkan angin penyakit didalam tubuh dan bekam api untuk mengeluarkan angin dingin didalam tubuh<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Mohd Koharuddin Mohd Balwi, "Ketamadunan Melayu dan Sains: Satu Analisis Awal Ke atas Pencapaian Masyarakat Melayu dalam Bidang Sains," *Jurnal Teknologi*, 20 Januari 2012, <https://doi.org/10.11113/jt.v39.475>.

Berbekam merupakan pengobatan klasik untuk mengobati berbagai jenis penyakit seperti hemophilia, tekanan darah tinggi, asam urat, rematik, sakit pinggang (back pain), migrain, vertigo dan penyakit fisik dan mental lainnya. Ibnu Abbas ra. Menceritakan bahwasanya rasulullah pernah berbekam dibagian kepalanya dalam keadaan berihram karna sakit dibagian kepalanya. HR. al-Bukhari<sup>7</sup>.

## 2. Pijat Tradisional

Menurut kamus Bahasa Indonesia pijat, urut atau *massage* adalah metode pengobatan tradisional atau Terapi kesehatan yang memberikan tekanan pada tubuh secara terstruktur maupun tidak terstruktur dan menstabilkan dengan memberikan tekanan dan gerakan yang dilakukan menggunakan manual atau menggunakan alat mekanis<sup>8</sup>.

Pijat adalah sebuah perlaku yang menggunakan tangan atau menggunakan alat, Terapinya yaitu memanipulasi otot dan jaringan lunak lain dari tubuh dengan memijat lembut lembut untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Terapi ini dapat membantu dalam mengatasi ketegangan otot, mengurangi rasa stress serta membangkitkan rasa ketenangan. Terapi pijat ini dipercaya dapat menyembuhkan penyakit yang disebabkan karena kurang berfungsinya otot dan saraf dalam tubuh kita<sup>9</sup>.

---

<sup>7</sup> Syekh Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Rahasia pengobatan Nabi*. Hal 46-47

<sup>8</sup> Tanti Yuniar, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Dilengkapi dengan ejaan Bahasa Indonesia yang sempurna* (Agung Media Mulia, t.t.). Hal 479

<sup>9</sup> Syekh Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Rahasia pengobatan Nabi*. Hal 102



***Gambar 2. Pijat Tradisional***

Ada berbagai jenis pijatan, masing-masing memiliki tujuan. Adapun jenis pijatan yang paling umum dilakukan di Amerika Serikat bahkan sampai kenegara lain meliputi

- a. Pijatan AromaTerapi yaitu pemijatan dengan menggunakan minyak ensensial dari tanaman kemudian dioleskan dipermukaan kulit untuk meningkatkan kualitas penyembuhan dan efek relaksasi diri dari pijatan itu. Karakteristik dari essensial oil dari pijatan aromaTerapi ini adalah memiliki aroma yang manis, lembut dan dapat menyebarkan wanginya

keseluruh tubuh. Hal ini dapat mengatasi stress, menstimulus perasaan tenang pada jasmani, pikiran dan jiwa serta meningkatkan mood<sup>10</sup>.

- b. Pijatan craniosacral memberikan tekanan dan pijatan dengan lembut pada kepala dan tulang belakang untuk menstabilkan dan mengembalikan aliran cairan serebrospinal di area tertentu.
- c. Pijat Limfatik adalah pijatan dengan kelembut, pijat ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperkuat aliran getah bening (cairan yang berwarna yang dapat membantu melawan infeksi dan penyakit).
- d. Pijatan Miofasial, Terapi ini bertujuan untuk relaksasi dan peregangan pada otot-otot, jaringan ikat, terstruktur terkait, biasanya pijatan ini dilakukan oleh pemijit yang sudah ahli<sup>11</sup>.
- e. Pijatan Polaritas, pijatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran pada tubuh.
- f. Pijatan Refleksi, yaitu sebuah pijatan menggunakan ibu jari yang dipijatkan pada tangan dan kaki. Para ahli percaya bahwa daerah ini mengandung titik reflex yang memiliki jaringan langsung ke organ tertentu

---

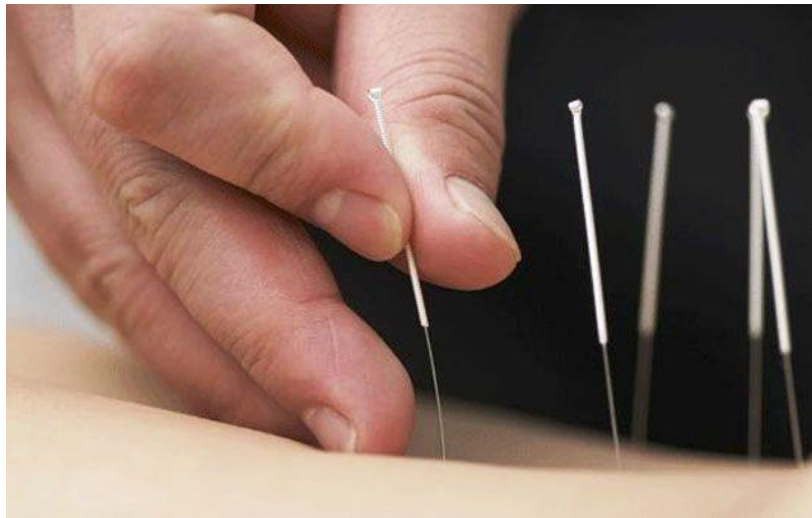
<sup>10</sup> Sri Ayu Arianti Salamun Dan Mentari Mentari, "Pengaruh Terapi Pijat Dan AromaTerapi Mawar Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri," *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* 7, No. 2 (13 Januari 2021): 61–68, <https://doi.org/10.33867/Jka.V7i2.218>.

<sup>11</sup> Syekh Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Rahasia pengobatan Nabi*. Hal 103

- g. Pijatan Rolfing yaitu suatu tekanan pijat yang diterapkan di jaringan ikat fungsi teknik ini untuk meyelaraskan tubuh sehingga menghemat energy, menjadikan fungsi tubuh yang lebih baik<sup>12</sup>

### 3. Akupuntur

Akupuntur merupakan salah satu jenis Terapi non farmakologi. Akupuntur adalah suatu ilmu dan pengobatan tradisional yang tekniknya itu memasukan jarum kedalam daerah khusus dengan tujuan untuk menjaga keseimbangan bioenergy dalam tubuh manusia<sup>13</sup>. Akupuntur juga dapat digunakan sebagai Terapi alternative serta dapat digunakan secara beriringan dengan Terapi konvensional dan terbukti sebagai membantu penderita terkena penyakit berat serta stroke atau lainnya.



**Gambar 3. Akupuntur**

---

<sup>12</sup> Syekh Ibnu Qayyim al-Jauziyah. Hal 104

<sup>13</sup> Meivy Isnoviana Dan Suhandi Suhandi, "Tanggung Jawab Dari Tanggung Gugat Hukum Pengobatan Alternatif Akupuntur," *Perspektif* 11, No. 2 (28 April 2006): 148, <https://doi.org/10.30742/Perspektif.V11i2.397>.



Ada dua metode akupunktur, menurut Ren Qiliang (Agustine Wahyu Nugraheni dan Ong Mia Farao Karsono), penggunaan jarum dan pelat besi yang dibakar untuk membunuh kuman. Prosedur ini melibatkan memasukkan jarum ke bagian tubuh tertentu dan memvariasikan ukuran jarum untuk memenuhi kebutuhan pasien. Karena menggunakan stimulasi termal daripada kontak langsung dengan sumber penyakit, teknologi pelat besi masih dapat digunakan.

Untuk menutupi kekuatan untuk memperbaiki ketidakseimbangan Yin/Yang, jarum akupunktur yang dimasukkan ke dalam titik akupunktur khusus ini dapat meningkatkan atau menurunkan aliran Qi. Akupunktur adalah prosedur tanpa rasa sakit yang sering menghasilkan emosi yang menyenangkan seperti kesenangan dan relaksasi pada pasien. Pengujian sterilitas jarum diperlukan untuk prosedur akupunktur ini. Untuk menggunakan kembali jarum, mereka harus disterilkan. Risiko penyakit seperti hepatitis dan AIDS akan meningkat jika jarum suntik dibagikan di antara banyak orang. Penampilan seperti jarum suntik. Jarum yang digunakan dalam akupunktur hanya dapat digunakan kembali satu kali.

Akupunktur ini dapat menimbulkan efek samping seperti pendarahan ditempat penusukan jarum, nyeri ditempat tusuksn, jarum patah atau bengkok, syok. Oleh karna itu akupunktur harus dilakukan oleh orang yang sudah terlatih

#### 4. Pengobatan dengan habbah saudah (Jinten hitam)

Rasulullah SAW. Bersabda “Sesungguhnya jinten hitam ini terdapat obat dari semua penyakit, terkecuali penyakit as-samu” aku (aisyah) bertanya, “apakah as-samu tersebut?” beliau menjawab, “kematian”. HR. al-Bukhari dan Muslim.

*Nigella arvensis*, tanaman berbunga tahunan dari keluarga Ranunculaceae asli Asia Selatan dan Barat, adalah sumber biji adas hitam yang dikenal sebagai habba sauda. Habba sauda ini memberikan rasa panas tetapi setelahnya memberikan rasa dingin. Jinten ini sangat cocok dan enak ketika dipadukan dengan madu dipagi hari karena akan membersihkan perut dari kotoran dan juga dapat membuang angin yang kurang baik.

Praktisi pengobatan tradisional bisa mendapatkan keuntungan besar dari penggunaan tanaman jintan hitam. Di Mesir kuno, biji jintan hitam digunakan untuk mengobati sakit kepala, hidung tersumbat, dan sakit gigi. Di Indonesia, jintan hitam merupakan obat alternatif yang populer karena banyak manfaatnya bagi kesehatan. Biji jintan hitam dapat ditemukan di seluruh dunia, dari India hingga Habasya.



***Gambar 4. Habbah sauda (Jintan Hitam)***

Ada banyak manfaat kesehatan yang terkait dengan nutrisi, seperti kemampuannya untuk meningkatkan fungsi kognitif, menetralkan racun dalam aliran darah, memperbaiki saluran pencernaan, dan bertindak sebagai agen antibakteri, dapat sebagai obat anti Tumor dan dapat meningkatkan jumlah sel darah putih yang sangat baik<sup>14</sup>. Jinten hitam berkhasiat meningkatkan system kekebalan tubuh, mengobati asma/batuk dan alergi, kanker, gangguan pencernaan dan sebagai obat herbal dalam menurunkan kolestrol, hipertensi dan gula darah serta dapat mengobati berbagai jenis penyakit cacangan.

### **C. Terapi sebagai jalan penyembuhan penyakit**

Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW digunakan dalam Terapi sufi untuk mengobati penyakit mental, spiritual, moral, dan fisik. Spiritual Emosional Freedom (SEFT) adalah jenis Terapi sufi yang menekankan ketulusan, ketaatan, dan rasa syukur dalam situasi tertentu<sup>15</sup>.

Menurut Solihin (2004) Sasaran atau objek yang menjadi tujuan dalam penyembuhan dan pemulihan atau pengobatan dari Terapi ini adalah manusia yakni berkaitan dengan gangguan sebagai berikut

1. Mental yaitu Pikiran, ingatan, dan proses yang berkaitan dengan pemikiran dan penalaran, seperti kelupaan, kemalasan, dan ketidakmampuan untuk fokus,

---

<sup>14</sup> Syekh Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Rahasia pengobatan Nabi*. Hal 44

<sup>15</sup> Cintami Farmawati, "Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Sebagai Metode Terapi Sufistik" 8 (2018): 20.

adalah bagian dari psikologi. Yang lain tidak bisa membedakan antara aktivitas legal dan ilegal.

2. Spiritual, Yang kita bicarakan di sini adalah sesuatu yang spiritual atau psikologis, seperti roh atau jiwa keagamaan (seperti syirik, nifak, kejahatan, dan kekufuran).
3. Moral, tindakan seseorang dipandu semata-mata oleh naluri daripada oleh pertimbangan sadar.
4. Fisik (jasmani), Manusia hanya dengan izin Allah SWT obat dapat digunakan untuk mengobati segala penyakit fisik. Ketika fisioTerapi seseorang adalah hasil dari kejahatan, itu adalah jenis yang paling serius

Tidak ada keraguan dalam pikiran siapa pun bahwa seorang Sufi selalu berhubungan dengan Allah. Ini adalah kepercayaan para Sufi bahwa Tuhan adalah sumber penyakit dan penyembuhan. Mengobati penyakit sangat dipengaruhi oleh ajaran Al-Qur'an. Karena dzikir atau mendengarkan ayat suci Al-Qur'an dapat mengaktifkan endorfin, meningkatkan perasaan rileks dan mentransfer perasaan cemas, takut dan gelisah, Psikoterapi dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan.

#### **D. Keistimewaan Terapi Audio**

Terapi Audio adalah hal yang berkenaan dengan suara, baik yang ditimbulkan dari benda hidup maupun mati dimana diberi perlakuan tertentu sehingga dapat

mengeluarkan bunyian. Dengan kata lain Audio dapat dikaitkan dengan pendengaran<sup>16</sup>.

Terapi Audio adalah hal yang berkenaan dengan suara, baik yang ditimbulkan dari benda hidup maupun mati dimana diberi perlakuan tertentu sehingga dapat mengeluarkan bunyian. Dengan kata lain Audio dapat dikaitkan dengan pendengaran.

Terapi Audio ini sering menggunakan music klasik sebagai medianya. Terapi Audio memiliki kekuatan dalam mengobati sebuah penyakit dan dapat meningkatkan kemampuan dalam berfikir seseorang. Karna Terapi ini bersifat nyaman, menenangkan, serta dapat membuat relaks. Terapi ini dapat digunakan oleh semua jenis umur karna dapat membuat relaks otak dan sangat mudah diterima organ pendengaran kita<sup>17</sup>. Terapi Audio ini dapat merangsang rasa nyaman di otak tidak hanya rasa nyaman di telinga saja serta dapat membuat jiwa tenang bagi yang mendengarkannya<sup>18</sup>.

Banyak proses dalam hidup berakar dari irama seperti Nafas, detak jantung, Pulsasi semua itu berulang dan berirama<sup>19</sup>. Terapi ini dapat meningkatkan kondisi fisik dan mental seseorang dengan merangsangan nada atau suara termasuk ritme, lagu, dan

---

<sup>16</sup> Muh Rizqi Tabah Subekti, “‘Transformasi Jurnal Informasi & Pengembangan Iptek’ (Stmik Bina Patria)” 11, No. 2 (2015): 16.

<sup>17</sup> Diah Merdekawati, “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Skala Nyeri Pasien Post Operasi,” *Jurnal Iptek Terapan* 10, No. 3 (26 November 2016), <https://doi.org/10.22216/jit.2016.V10i3.526>.

<sup>18</sup> Yuyun Sarinengsih Dan Ingrid Dirgahayu, “Efektifitas Pmk (Perawatan Metode Kanguru) Disertai Terapi Musik Klasik Dengan Nesting Disertai Terapi Musik Klasik Terhadap Berat Badan Bblr Di Rsud Majalaya,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel* 14, No. 2 (22 Januari 2021): 113, <https://doi.org/10.36051/jiki.V14i2.145>.

<sup>19</sup> Putri Endah Rahma, “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia,” No. 2 (2013): 7.

harmoni. Irama pada Terapi ini bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental dan frekuensinya dapat merangsang bagian tubuh dan pikiran sehingga menjadi relaks, dapat menghasilkan hormone endorfin dan membuat detak jantung menjadi lebih stabil<sup>20</sup>.

### **E. Pandangan Islam dalam Sebuah Penyakit**

Sesuai sunatullah bahwasanya segala sesuatu yang terjadi pasti ada sebabnya, begitu juga dengan sebuah penyakit pasti ada penyebabnya. Bisa dari dalam diri maupun dari luar. Terkait dengan sumber penyakit badan, Rasulullah SAW menjelaskan sebab akibat utama dari penyakit.”Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk daripada perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun, jika ia harus (melelebihinya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernafas” HR Ath-Thabrani dan Ibnu Abi Duanya

Ibnul Qayyim menjelaskan bahwa penyakit itu ada yang bersifat materi dikarenakan masuknya sesuatu kedalam tubuh secara berlebihan. Faktor penyebabnya yaitu pemasukan makanan kedalam mulut sebelum makanan pertama di cerna dan melebihi kapasitas yang di butuhkan oleh tubuh. Ketika asupan makanan itu seimbang

---

<sup>20</sup> Yunita Murtisari, “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Di Rsud Salatiga,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2014, 13.

dan porsi nya sesuai dengan kebutuhan tubuh maka itu lebih bermanfaat dari pada banyak makan tapi tidak teratu<sup>21</sup>.

Pola makan yang di ajarkan oleh Rasulullah sangat bermanfaat dan di butuhkan bagi tubuh, jika perut di penuh oleh banyak makanan maka akan mempersempit bagian minum, ketika minuman masuk maka akan mempersempit bagian pernafasan sehingga tubuh terasa berat dan mudah lelah. Dengan demikian hati menjadi rusak, malas dalam berbuat kebaikan, dan cenderung mengikuti syahwatnya. Sumber penyakit berasal dari 4 macam yakni;

Pertama, toksin yang tertimbun dalam tubuh, adalah sumber penyakit yang paling besar karena dapat mengendap dalam tubuh beratnya berkisaran 3-11 kg, zat racun ini selalu terserap pada usus dan menjadi sumber segala penyakit yang berbahaya. Semua hal ini disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat yakni sering kali mengkonsumsi makanan dan minuman yang berbahaya atau kurang mengkonsumsi makanan yang dibutuhkan oleh tubuh.

Untuk kedua kalinya dalam beberapa hari, suhu tubuh berada di luar keseimbangan. Pada waktu tertentu, suhu tubuh seseorang dapat naik atau turun. Suhu tubuh akan lebih rendah saat kita tidur dibandingkan saat kita bangun atau melakukan aktivitas lain. Suhu rata-rata tubuh manusia adalah antara 36 dan 37 derajat Celcius. Untuk

---

<sup>21</sup> Syekh Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Rahasia pengobatan Nabi*. Hal 10-11

meningkatkan suhu tubuh, hormon pertumbuhan dapat meningkatkan laju metabolisme sebesar 15-20 persen, yang mengakibatkan peningkatan produksi panas.

Ketiga, sirkulasi udara yang tidak seimbang, sirkulasi udara dalam tubuh manusia berjalan melalui sistem pernafasan. Manusia bernafas menghirup oksigen dalam udara yang bebas dan membuang karbon dioksidan ke lingkungan. Jika sirkulasi udara dalam tubuh manusia itu tidak seimbang maka akan menyebabkan banyak masalah di dalam tubuh manusia, salah satunya adalah usus besar, matinya bakteri positif serta kekurangan enzim pada tubuh.

Empat, pikiran yang tidak seimbang, stress yang berat akan membuat tubuh merasa tidak baik bahkan banyak sistem dalam tubuh mengalami gangguan seperti halnya dalam masalah kekebalan tubuh, memperpendek siklus menstruasi, dapat menyebabkan liver mengganggu pencernaan serta gangguan pernafasan<sup>22</sup>

#### **F. Definisi Remaja**

WHO mendefinisikan pemuda sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Sejak usia sepuluh atau sebelas tahun, masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa Dalam pandangan Anna Freud, pubertas adalah masa perubahan dan perkembangan, termasuk perubahan psikologi seksual, hubungan dengan orang tua, dan keinginan<sup>23</sup>.

---

<sup>22</sup> Syekh Ibnu Qayyim al-Jauziyah. Hal 12-15

<sup>23</sup> Khamim Zarkasih Putro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja" 17, no. 1 (2017): 8.



Selama masa pubertas, nutrisi yang baik diperlukan karena berbagai alasan, termasuk fakta bahwa perkembangan fisik remaja akan difasilitasi oleh asupan nutrisi yang lebih tinggi. Kebiasaan makan juga bisa berubah. Pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh jumlah zat gizi dalam makanannya. Pubertas dini terjadi antara usia 11 dan 14, pubertas tengah antara usia 14 dan 17, dan pubertas akhir antara usia 17 dan 20. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), masa remaja dimulai antara usia dari 10 dan 24.

Masa remaja mampu menerima dan memainkan peran sebagai orang dewasa, mandiri secara emosional dari orang tua dan masyarakat lain, mampu mempersiapkan karir masa depan sesuai dengan kemampuannya sendiri, dan mampu mendukung mereka hanyalah sebagian dari ciri-ciri remaja. orang lain Untuk memiliki sikap positif, memiliki anak dalam perkawinan dan kehidupan perkawinan serta di masa depan, mencapai perilaku yang bertanggung jawab, dan memperoleh nilai dan etika yang baik, seseorang harus memiliki sikap positif.<sup>24</sup>.

Karakteristik remaja berbeda dengan masa anak-anak, dewasa dan usia tua. Juga setiap tahap memiliki kondisi dan tuntutan yang berbeda setiap individu. Oleh akibatnya, kemampuan individu remaja untuk bertindak dan menghadapi masalah

---

<sup>24</sup> Khoirul Bariyyah Hidayati dan . M Farid, "Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 5, no. 02 (20 Mei 2016), <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>.

berbeda dari setiap tahapannya. Hal ini jelas ketika seorang remaja mengeskpresikan emosi-emosinya.

### **G. Jenis-jenis penyakit yang umum pada remaja**

Berdasarkan pencarian data dari berbagai sumber, penyakit yang umum terjadi pada kelompok remaja adalah

#### **1. Penyakit Gastritis atau Maag**

Penyakit Gastritis atau sering disebut dengan penyakit Maag merupakan peradangan lambung yang disebabkan oleh iritasi atau infeksi. Penyakit ini jika tidak ditangani dengan tepat akan mengakibatkan kerusakan pada fungsi lambung dan dapat menyebabkan kanker lambung hingga menyebabkan kematian. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia, 47 persen penduduk di Amerika Serikat, 43 persen di India, dan 40,80 persen di Indonesia menderita Gastritis.

Makan tidak teratur dan sering makan makanan yang bisa menyebabkan asam lambung naik dan bisa menyebabkan Maag<sup>25</sup>. Sering terjadi gaya hidup yang tidak sehat di kalangan remaja, antara lain kurangnya perhatian terhadap makanan yang mereka konsumsi, baik dari segi pola makan maupun jenis makanan yang mereka konsumsi. Menyediakan berbagai macam pilihan juga penting. Kebosanan dan kelaparan dapat terjadi karena kurangnya variasi dalam

---

<sup>25</sup> Yudha Fika Diliyana Dan Yeni Utami, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri," 2020, 6.

makanan mereka, sehingga mereka akan tertarik pada gerai makanan cepat saji<sup>26</sup>.

## 2. Migrain

Migrain merupakan salah satu nyeri kepala sedang hingga parah yang terasa berdenyut yang umumnya terjadi disebelah sisi kepala saja. Migrain atau sakit kepala belum diketahui secara pasti penyebabnya. Tetapi diperkirakan disebabkan karena adanya hiperaktif implus listrik pada otak yang terjadi peningkatan di aliran darah diotak sehingga terjadinya pelebaran pembuluh darah di otak serta proses inflamasi<sup>27</sup>. Penyakit migrain ini sering terjadi pada usia baik remaja maupun lanjut usia. Menurut WHO total populasi penduduk yang berusia 16-65 mengalami sakit kepala dan sekitar 30% merupakan sakit kepala migrain Faktor yang menyebabkan terjadinya migraine adalah factor hormon dan biasanya diakibtkan oleh stress, cemas, takut dan depresi.

Migrain juga bisa menjadi penyakit kronis, apalagi penyakit ini bisa juga dikarenakan keturunan. Sebelum masa puber migraine lebih sering terjadi pada laki-laki, tetapi pada masa remaja lebih sering terjadi pada perempuan. Migrain dapat mengakibatkan terhambatnya atau tertundanya aktivitas remaja hal ini karna

---

<sup>26</sup> Anisha Tiara Putri Dan Farit Rezal, "Efektifitas Media Audio Visual Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Tentang Pencegahan Penyakit Gastritis Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Dan Ummusshabri Kota Kendari Tahun 2017" 2 (2017): 11.

<sup>27</sup> Zulfikri Budiando, "Efektivitas Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Mengurangi Frekuensi Kekambuhan Pada Pasien Penyakit Migrain" 03 (2015): 34.

serangan yang terjadi pada salah satu sisi kepala disertai dengan penurunan nafsu makan terkadang juga disertai dengan mual-muntah<sup>28</sup>.

### 3. Anemia

Memiliki jumlah sel darah merah yang rendah dikenal sebagai Anemia, suatu kondisi medis. Ketika tidak cukup hemoglobin dalam sel darah merah, Anemia terjadi (misalnya, protein kaya zat besi yang memberi warna pada darah merah). Akibatnya, Anemia akan menyerang, melemahkan dan melelahkan orang, serta menyebabkan pusing, sakit kepala, dan sesak napas

Lebih dari 20 persen remaja menderita Anemia, sehingga menjadi masalah kesehatan yang serius. Anemia disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, kehilangan darah kronis, dan pola makan yang tidak seimbang<sup>29</sup>. Zat besi yang cukup dibutuhkan selama masa pubertas, yaitu masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Tidak jarang remaja menderita kekurangan nutrisi dalam makanan sehari-hari mereka. Anemia diduga disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam makanan.

Remaja dikenal karena kecenderungan mereka untuk makan makanan yang tidak sehat, seperti melewati sarapan, tidak minum cukup air, dan

---

<sup>28</sup> Matthew A. Kumaat, Junita M. Pertiwi, Dan Arthur H. P. Mawuntu, "Hubungan Antara Migrain Dan Kafein," *E-Clinic* 9, No. 2 (16 Maret 2021): 334, <https://doi.org/10.35790/Ecl.V9i2.32864>.

<sup>29</sup> Ummi Kalsum Dan Raden Halim, "Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sma Negeri 8 Muaro Jambi," 2016, 13.

makan makanan yang tidak sehat seperti junk food. Akibatnya, berbagai zat yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan hemoglobin tidak dapat dipenuhi<sup>30</sup>.

#### 4. Asma

Asma merupakan salah satu penyakit kronik yang sering dijumpai pada usia anak-anak dan remaja, di Indonesia angka kejadian asma sekitar 6,2-6,7%. Asma merupakan keadaan sesak nafas dikarenakan oleh aktivitas yang berlebihan terhadap rangsangan tertentu. Sehingga menyebabkan penyempitan pada saluran pernafasan<sup>31</sup>. Asma memiliki beberapa faktor jenis kelamin, umur pasien, faktor keturunan serta faktor lingkungan<sup>32</sup>.

Asma mempunyai dampak negative pada kehidupan sang penderita maupun keluarganya karena mempengaruhi kualitas hidup seperti tubuh lebih sering merasa lelah, terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja, mengalami masalah psikologi (cemas, takut, atau depresi), mengalami kerusakan paru-paru, serta memerlukan biaya lebih dalam pengobatannya.

---

<sup>30</sup> Desri Suryani, Riska Hafiani, Dan Rinsesti Junita, "Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 2016.

<sup>31</sup> Ni Made Sintya Noviana Utami dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asma," *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 1 (1 Oktober 2013), <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p02>.

<sup>32</sup> amin huda Nurarif dan hardhi kusuma, *Aplikasi Asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis dan nanda nic-noc* (Yogyakarta: mediaction, 2015).

## H. Terapi yang dapat digunakan untuk remaja

Ada beberapa Terapi yang dapat digunakan oleh remaja dalam mengatasi masalah yang dihadapinya diantaranya

### 1. Terapi Spritual islami

Terapi spiritual islam dalam penyembuhan sering disebut dengan istilah Istisfa', yaitu penyembuhan terhadap penyakit psikis yang berdasarkan kepada nilai-nilai Al-Qur'an dan do'a. Terapi ini merupakan upaya pengobatan terhadap ngangguan bersifat baik psikologis maupun fisik yang biasanya digunakan untuk pengobatan neurosis<sup>33</sup>. Terapi harus dilakukan dengan teratur dan berulang-ulang agar dapat memperbaiki diri dengan baik dan lebih sehat serta dapat memperoleh kehidupan yang lebih baik<sup>34</sup>.

Terapi ini biasanya dimaksudkan untuk seseorang agar terhindar dari rasa cemas tegang dan depresi. Banyak orang menggunakan Terapi ini melalui do'a-do'a dan zikir yang intinya untuk memohon kepada Allah SWT. Pelaksanaan ibadah berpengaruh dalam menjalankan kehidupan. Karna agama memberikan hubungan yang baik terhadap urusan pribadinya, negara, maupun masyarakat sehingga terjadila kesuksesan yang baik di dunia maupun

---

<sup>33</sup> Ahmad Fawaid, "Peningkatan Pendidikan Agama Islam Melalui Terapi Spiritual Islam Di Pp. Riyadus Sholihin Laden Pamekasan," T.T., 16.

<sup>34</sup> Alang, "Manajemen Terapi Islam Dan Prosedur Pelayanannya."

diakhirat<sup>35</sup>. Dalam hal ini Terapi spiritual islami ini ada beberapa bentuk sebagai berikut

a. Terapi Sholat

Ritual Sholat memiliki pengaruh yang luar biasa. Ibadah sholat akan mencegah seseorang dari perbuatan dosa, memberikan obat penawar untuk hati dan dapat menghindari diri dari penyakit fisik, membuat organ tubuh menjadi sehat, menadatkan rezeki, dapat merendam nafsu, mendatangkan ragmat dan menghindari dari rasa kegelisahan.

b. Terapi Puasa

Puasa dapat merendam syahwat seseorang, ibadah puasa dapat memberikan rasa kesabaran dalam diri individu. Ketika seseorang berpuasa akan terhalangi dalam makan dan minum sehingga dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan membakar kalori didalam tubuh. Dengan berpuasa dapat memiliki jantung yang lebih sehat dibandingkan dengan tidak berpuasa. Dengan berpuasa juga dapat mengurangi resistensi insulin.

---

<sup>35</sup> Ahmad Fawaid, "Peningkatan Pendidikan Agama Islam Melalui Terapi Spiritual Islam Di Pp. Riyadus Sholihin Laden Pamekasan," T.T., 16.

c. Terapi Al-Qur'an

Ayat suci Al-Qur'an memiliki keutamaan yang sangat besar untuk kesehatan mental dan fisiologis seseorang. Al-Quran disebutkan sebagai obat penawar seperti firman Allah surah Al-Fushilat: 44

*Artinya: "Katakanlah, "Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Al-Qur'an) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh."*

Membaca Al-Qur'an dapat mengajarkan tentang ketenangan jiwa dan ketentraman didalam hidup. Seseorang dapat dilatih dengan menyikapi permasalahan berbagai penyakit dengan tenang dan membiasakan diri untuk membaca Al-Qur'an

Najati mengatakan bahwa Al-Qur'an mampu menghilangkan berbagai macam penyakit dan akan mengembalikan kondisi fisik seperti semula <sup>36</sup>

d. Terapi Do'a

Do'a memiliki keutamaan dan pahala yang dimiliki, dengan berdo'a, memanjatkan kepada Allah sebuah permintaan yang ingin dikabulkan. Berdo'a akan membuat kita lebih tenang dan dapat menghilangkan rasa sakit yang dirasakan, bisa menambah kekuatan untuk memikul sebuah beban, serta dapat memperteguh sebuah

---

<sup>36</sup> Mas'udi Mas'udi, "Terapi Qur'ani Bagi penyembuhan gangguan Kejiwaan" vol 8 no 1 (2017).



ketenangan jiwa. Dalam berdoa akan menyerahkan diri kepada Allah dan bersabar dalam menunggu jawaban yang akan diberikan oleh Allah. Dengan berdoa akan mencurahkan isi hati seseorang dan meminta untuk dikehendaki serta dapat mengurangi keluhan kesah didalam kehidupan.

## 2. Terapi Kognitif

Terapi kognitif adalah salah satu jenis Psikoterapi perilaku yang bertujuan untuk mengubah pola pikir seseorang yang negative berubah menjadi positif. Terapi Kognitif ini bermaksud agar berubah lebih baik terhadap sikap dan perilakunya terhadap berbagai situasi dan objek yang menakutkan. Terapi kognitif merupakan salah satu jenis Psikoterapi yang menggunakan tindakan berdasarkan modifikasi pada perilaku maladaptif yang konsep prosesnya berdasarkan patologi jiwa.

Terapi kognitif ini membantu untuk mengkoreksi pikiran maladaptif dan mengubah perilaku yang di dorongan oleh dimensi emosional. Pemberian Terapi kognitif pada remaja ini diharapkan dapat mengubah remaja agar memiliki pola pikir yang positif sehingga dapat mengatasi masalah dalam hidupnya<sup>37</sup>. Terapi kognitif ini dapat diterapkan kepada seseorang yang

---

<sup>37</sup> Zulian Effendi, Sri Poeranto, Dan Lilik Supriati, "Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja," *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 2, No. 4 (24 November 2016), <https://doi.org/10.36053/Mesencephalon.V2i4.5>.

mengalami depresi, tidak percaya diri, marah yang tidak terkendali, kecemasan hal negative, gangguan makan, dll

### 3. Terapi Musik

Terapi dengan metode musik merupakan salah satu Terapi yang dapat membuat seseorang menjadi rileks serta sangat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Terapi ini dapat membantu melepaskan rasa sakit, merasakan kegembiraan serta melepaskan rasa sedih. Terapi musik ini adalah salah satu Terapi kesehatan yang menggunakan musik dalam meningkatkan serta memperbaiki kondisi fisik kognitif serta sosial bagi seseorang.

American Music Therapy Association mengungkapkan, Terapi music adalah suatu intervensi musik secara klinis dan didasarkan pada pembuktian oleh seseorang berstandar profesional yang telah menyelesaikan program musik Terapi

Terapi musik ini sangat cocok di terapkan di kalangan remaja karena musik bersifat nyaman, membuat tubuh rileks serta menenangkan jiwa dari yang mendengarnya. Musik adalah sebuah kumpulan dari suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi positif<sup>38</sup>.

Dengan Terapi music dapat mengalihkan perhatian, dapat memberikan rasa tenang, menyebabkan tubuh melepaskan endorfine untuk melawan sakit, dan dengan music dapat memperlambat pernafasan dan detang jantung, dapat

---

<sup>38</sup> Siti Yuliana Dan Eni Hidayati, "Pengaruh Terapi Musik Untuk Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang," 2015, 5.

menyembuhkan sakit kepala migraine dan krosnis dan dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh

#### 4. Terapi Terapeutik

Terapi terapeutik merupakan Terapi yang fokus utamanya yaitu pencegahan dan mengatasi stress emosional Terapi ini dapat membantu remaja dalam memenuhi kebutuhannya secara positif Terapi ini sangat membantu di kalangan remaja dalam proses pengembangan dan pembentukan jati diri. Proses pengembangan dan pembentukan jati diri ini merupakan suatu proses dalam membentuk kesadaran diri pada remaja. Pada masa remaja berada pada situasi identity achievemen yang memiliki perasaan yang stabil dikarenakan remaja telah menemukan jati dirinya<sup>39</sup>. Penekanan ditempatkan pada perasaan, pikiran, dan perilaku disfungsional sebagai bagian dari proses perawatan. Bentuk perawatan ini cocok untuk orang-orang dari segala usia dengan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Pada dasarnya, tujuan Terapi ini adalah untuk memprediksi dan mengatasi masalah yang disebabkan oleh hambatan fisik dan psikologis dengan memaksimalkan potensi mereka.

---

<sup>39</sup> Uswatun Hasanah, “Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Remaja Dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Perkembangan Identitas Diri Remaja” 9, No. 1 (2017): 11.