

## **PERBANDINGAN RAWATAN TERAPI RUQYAH DAN RAWATAN PERUBATAN TERHADAP INSOMNIA**

Mujiburrahim Hayudin<sup>1</sup>  
Mohd Iskandar Shah Riki<sup>2</sup>  
Ag. Mohd Salahuddin Md Said<sup>3</sup>  
Sukhairu Sulaiman<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakulti Pengajian Quran Dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Malaysia,  
(Email: slhddnsaid@raudah.usim.edu.my)

<sup>2</sup>Fakulti Pengajian Quran Dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Malaysia,  
(Email: iskandar\_shah@raudah.usim.edu.my)

<sup>3</sup>Fakulti Pengajian Quran Dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Malaysia,  
(Email: mujiburrahim@raudah.usim.edu.my)

<sup>4</sup>Darul Quran JAKIM, Malaysia, (E-mail: [sukhairu@islam.gov.my](mailto:sukhairu@islam.gov.my))

### **ABSTRAK**

Insomnia merupakan salah satu penyakit yang berbahaya dan tidak boleh diambil ringan. Banyak kajian-kajian yang telah dijalankan berkaitan dengan Insomnia, namun semuanya memberikan hasil yang negatif. Pengkaji memilih tajuk ini kerana gangguan insomnia antara penyakit yang terkenal bahkan tidak dapat disembuhkan sepenuhnya menggunakan rawatan perubatan disamping penyakit ini semakin meningkat dan membimbangkan terutama dalam kalangan pelajar universiti. Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti punca insomnia, kesan insomnia terhadap gaya hidup manusia, dan untuk membuat perbandingan antara rawatan terapi ruqyah dan rawatan perubatan. Kajian ini berbentuk kualitatif dan jenis penelitan dalam kajian ini ialah kajian kepustakaan, dan dokumentasi terhadap kes-kes insomnia. Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa insomnia berpunca daripada pengambilan kafein yang berlebihan dan tabiat makan lewat malam. Kesan daripada gangguan insomnia adalah berisiko mendapat serangan jantung, diabetes, dan masalah kesihatan mental. Tambahan lagi, kedua-dua jenis rawatan ini walaupun berbeza, namun terbukti efektif dalam merawat masalah tersebut dan hanya memberikan kesan yang berbeza dalam jangka masa yang panjang.

**Kata Kunci:** Terapi Ruqyah, Insomnia, Perubatan.

### **Pengenalan**

Terapi ruqyah merupakan salah satu Ubat Alternatif Pelengkap atau Complementary Alternative Medicines (CAM) yang sering digunakan oleh umat islam di seluruh dunia malah segelintir orang bukan islam juga menggunakan kaedah ini. Terapi ini menggunakan ayat suci al-Quran dalam merawat penyakit. Namun, hanya ayat-ayat tertentu sahaja yang digunakan dan bukan semua ayat al-Quran. Kaedah ini juga harus merujuk kepada Sunnah Nabi SAW, walaupun keseluruhan Al-Quran itu adalah mukjizat Allah, dan telah disebutkan dalam Al-Quran bahawa Al-Quran adalah penyembuh dan rahmat bagi orang yang beriman. Terapi ruqyah digunakan secara meluas bagi menangani kes penyakit dalaman jiwa lazimnya

dipercayai berpunca daripada gangguan Jin seperti histeria, sihir, kerasukan dan lain-lain juga. Insomnia pula merupakan salah satu bentuk gangguan tidur. Secara umumnya insomnia ialah simptom kesukaran untuk memulakan dan mengekalkan tidur atau tidak mendapat tidur yang berkualiti dan dikaitkan dengan kesan yang tidak baik pada siang hari. Keberkesanan terapi ruqyah terhadap gangguan insomnia akan dibincangkan pada halaman seterusnya.

## **Penyataan Masalah**

Setiap manusia memerlukan rehat dan tidur yang cukup untuk mengekalkan kesihatan badan serta kesihatan mental. Tidur dan kesihatan mental adalah dua perkara yang sangat berkait rapat kerana gangguan tidur atau kurang tidur boleh menyebabkan kemurungan dan kebimbangan. Nisreen Nadiyah (2022) mengatakan bahawa waktu tidur berbeza mengikut umur. Waktu tidur kanak-kanak adalah sekitar 9 hingga 12 jam. Bagi remaja, ia adalah kira-kira 8 hingga 10 jam dan untuk orang dewasa ia adalah kira-kira 7 hingga 9 jam. Oleh itu, dengan waktu tidur yang mencukupi boleh memberi kesan positif terhadap fizikal dan mental. Walau bagaimanapun, gejala kesukaran tidur atau dikenali sebagai insomnia semakin meningkat terutamanya di kalangan pelajar sama ada di peringkat sekolah atau universiti. Ini sangat berbahaya jika tidak dirawat dengan segera kerana insomnia sangat berkait rapat dengan kesihatan mental seseorang, dan ia akan menjejaskan tumpuan mereka untuk belajar. Insomnia akan menjejaskan prestasi akademik mereka kerana ia memberi kesan kepada tahap ingatan dan menjadikannya sukar bagi pelajar untuk mengingati apa yang baru mereka pelajari dan merasa sukar untuk mengembangkan potensi mereka.

Di samping itu, terdapat banyak punca gangguan insomnia. Cristina Mutchler (2022) mengatakan bahawa antara faktor insomnia adalah gangguan perubatan, psikiatri, atau tidur, persekitaran dan pekerjaan seperti kerja syif, sejarah keluarga, tekanan, tabiat gaya hidup, status sosioekonomi, dan terdapat beberapa kes yang penyebabnya tidak diketahui. Oleh itu, lebih banyak penyelidikan diperlukan untuk lebih memahami faktor dan punca insomnia. Dan bagaimana untuk menyembuhkan insomnia? Menurut laman web Kementerian Kesihatan, rawatan untuk gejala insomnia dibahagikan kepada dua jenis. Iaitu, rawatan bukan ubat seperti melakukan senaman harian, mengurangkan tidur siang hari dan sebagainya. Walaupun rawatan ubat adalah dalam bentuk pil tidur dan perlu berunding dengan doktor kerana penggunaan ubat yang salah akan mengurangkan lagi masalah insomnia.

Selain itu, terdapat juga kajian yang menggunakan Perubatan Komplementari dan Alternatif (CAM) untuk merawat masalah insomnia dan penemuannya kurang menggalakkan kerana ia hanya melibatkan kumpulan kecil sebagai sampel mereka dan mencadangkan penyelidikan lanjut untuk memperoleh saiz sampel yang besar. Walau bagaimanapun, penyelidik tidak menemui sebarang kajian mengenai penggunaan terapi Ruqyah juga sebagai Perubatan Komplementari dan Alternatif (CAM) untuk menyembuhkan gangguan insomnia. Oleh itu, penyelidik dipanggil untuk menjalankan kajian mengenai keberkesanan terapi Ruqyah terhadap gangguan insomnia.

## **Objektif Penyelidikan**

1. Untuk mengenal pasti punca insomnia.
2. Untuk mengenal pasti kesan insomnia pada gaya hidup manusia.
3. Untuk membandingkan keberkesanan rawatan antara terapi Ruqyah dan rawatan perubatan.

## **Kaedah Penyelidikan**

### **I. Kaedah Pengumpulan Data**

Metodologi penyelidikan adalah kajian kualitatif; Dengan menggunakan kaedah ini, penyelidik akan dapat menerangkan bahan dan memenuhi objektif penyelidikan dengan jelas dan tepat. Beberapa kaedah telah digunakan dalam proses mengumpul dan mengumpul maklumat yang berkaitan dengan subjek kajian, iaitu:

#### **a. Kaedah Perpustakaan**

Data dikumpul daripada beberapa sumber rujukan termasuk Perpustakaan Utama USIM, Perpustakaan Darul Quran. Kajian ini bergantung kepada bacaan seperti buku, jurnal, buletin, artikel, dan tesis.

#### **b. Kaedah Internet**

Mendapat akses kepada pangkalan data yang sahih melalui sumber web dalam talian dan laman akademik yang bereputasi seperti Google Scholar, Academia.co, ResearchGate.co, Mendeley.co, Brill dan JSTOR.

### **II. Kaedah Analisis Data**

Kaedah analisis data adalah kaedah yang paling penting dalam menyelesaikan siasatan. Kaedah ini digunakan untuk menapis dan menentukan ketepatan data untuk mencapai kesimpulan yang sah. Data yang diperoleh akan dianalisis berdasarkan kaedah analisis tertentu, yang bertujuan untuk mendapatkan maklumat yang mencukupi:

#### **a. Kaedah induktif**

Merupakan alat untuk menganalisis penaaakulan data. Proses ini menuntut pemerolehan bukti yang membawa dari butiran kecil kepada fakta dan corak umum. Penyelidik menggunakan kaedah ini dalam kebanyakan bab dalam kajian ini.

#### **b. Kaedah Deduktif**

Merupakan kaedah penaaakulan yang menggunakan fakta untuk membuktikan perkara tertentu.

## **Definisi Terma**

Terdapat beberapa istilah yang memerlukan penjelasan untuk mengelakkan salah faham di kalangan pembaca mengenai makna perkataan itu. Perkataan atau istilah ini diambil daripada asas-asas kajian yang telah dijalankan iaitu "Keberkesanan Terapi Ruqyah Terhadap Gangguan Insomnia Di Kalangan Pelajar".

### **i. Ruqyah**

Doa dan bacaan yang mengandungi permintaan pertolongan dan perlindungan kepada Allah agar terhindar atau menyembuhkan penyakit.

### **ii. Terapi**

Rawatan penyakit fizikal atau mental dengan pemulihan tanpa menggunakan ubat atau pembedahan.

### **iii. Gangguan Insomnia**

Istilah insomnia digunakan dalam pelbagai cara dalam kesusasteraan perubatan dan akhbar popular. Selalunya, insomnia ditakrifkan oleh kehadiran laporan individu kesukaran tidur.

## **Hasil Dapatan Kajian**

### **I. Punca Insomnia**

Insomnia merupakan salah satu bentuk gangguan tidur. Secara umumnya insomnia ialah simptom kesukaran untuk memulakan dan mengekalkan tidur atau tidak mendapat tidur yang berkualiti dan dikaitkan dengan kesan yang tidak baik pada siang hari. Pentingnya tidur sehinggakan seseorang tidak akan dapat bertahan hidup tanpa memiliki kualiti tidur yang cukup kerana fungsi utama proses ini ialah untuk mengembalikan kondisi tubuh badan supaya menjadi lebih baik bagi menjalankan kehidupan seterusnya.

Menurut kajian yang dijalankan oleh pelajar UKM, Nur Husna Binti Che Azahri(2020), terdapat dua jenis insomnia, iaitu insomnia primer dan insomnia sekunder. Insomnia primer merupakan masalah tidak boleh tidur dimana ia dikaitkan dengan punca medical seperti pengambilan ubat-ubatan tertentu, suasana persekitaran dan pengambilan dadah. Manakala, insomnia sekunder pula merujuk kepada symptom insomnia yang timbul akibat gangguan mental, penyakit terdahulu dan sebagainya.

### **a. Pengambilan Kafein Yang Berlebihan**

Antara punca berlakunya seseorang itu menghadapi insomnia atau kesukaran tidur malam ialah pengambilan kafein yang berlebihan. Kesan pengambilan kafein bergantung kepada jumlah yang diambil dan berbeza bagi setiap individu yang mengambilnya. Secara purata semakin kecil saiz ataupun berat badan seseorang itu, semakin kurang kafein yang diperlukan untuk menghasilkan kesannya. Kafein akan memasuki system tubuh setelah beberapa jam mengambilnya kemudian akan keluar menerusi urin. Kafein memberikan kesan berterusan ke atas tubuh kita selagi masih berada dalam darah. Jangka masa yang diperlukan oleh tubuh untuk menyahkan separuh daripada jumlah kafein yang diambil adalah dari beberapa hingga ke beberapa hari.

Pengambilan pada dos 250 hingga 750mg kafein (dua hingga tujuh cawan kopi) boleh menyebabkan seseorang itu mengalami situasi cemas, letih, tidak nyenyak tidur, sakit kepala dan sakit perut. Jika kafein diambil lebih dari 750mg (tujuh cawan kopi keatas) sehari akan menyebabkan timbulnya rasa takut dan tidak dapat tidur (insomnia). Malah, pengambilan dos yang tinggi juga akan menyebabkan kekejangan dan mungkin diikuti dengan maut.

### **b. Tabiat Makan Lewat Malam**

Punca kedua yang dikenalpasti penyebab insomnia ialah tabiat makan lewat malam. Sudah menjadi kebiasaan bagi rakyat negara ini untuk mengambil makanan pada waktu Tengah malam malah sebelum tidur. Hal ini juga semakin membimbangkan apabila kebanyakan daripada Masyarakat yang makan Tengah malam kerap mengambil hidangan yang berat seperti nasi, mee dan makanan segera. Ramai orang mengalami kesukaran tidur pada waktu malam kerana satu hidangan berat yang diambil pada lewat malam menyebabkan badan terpaksa bekerja keras untuk mencernakan makanan tersebut. Ini juga akan menyebabkan kepenatan kerana organ-organ pencernaan kita tidak mendapat rehat yang secukupnya kerana bekerja sepanjang malam untuk mencernakan makanan tersebut. Makan makanan berat sebelum tidur juga menyebabkan penghadaman tidak sempurna.

Hal ini kerana makan lewat malam menghalang penghapusan toksin yang terhasil semasa proses pencernaan, ini boleh menyebabkan masalah gas dan kekejangan perut. Apabila seseorang itu tidur selepas makan lewat malam, sistem penghadaman menjadi lambat dan nutrien dalam makanan tidak dapat diserap sepenuhnya. Makanan yang tertinggal akan menyebabkan perut kembung dan seterusnya membawa kepada kesukaran untuk tidur ataupun insomnia.

## **II. Kesan Insomnia Terhadap Gaya Hidup Manusia**

Manusia memerlukan tidur yang cukup kerana ianya merupakan salah satu elemen yang penting dalam gaya hidup yang sihat. Kekurangan waktu tidur akan menyebabkan kesan yang buruk pada manusia serta mendorong untuk menghidap penyakit yang dikenali sebagai Insomnia. Insomnia merupakan salah satu penyakit yang tidak boleh dipandang ringan. Hal ini kerana, Insomnia sememangnya memberikan kesan kepada kelakuan, gaya hidup seharian,

serta mental manusia. Berdasarkan kajian-kajian lepas yang telah dijalankan berkaitan dengan insomnia, hasilnya ia boleh memberikan banyak impak yang negatif kepada manusia sehingga boleh membawa kepada kematian. Kesan gangguan insomnia terhadap manusia boleh dipecahkan kepada dua bahagian iaitu kesan kepada fizikal, dan mental.

#### **a. Fizikal**

Dari segi fizikal, Insomnia boleh menyebabkan peningkatan risiko pelbagai penyakit. Antaranya ialah serangan jantung. Perkara ini dapat dibuktikan melalui kajian kes kematian Ranjan Das yang merupakan seorang yang aktif dalam berolahraga bahkan digelar penggiila 'Fitness', akan tetapi beliau tidak menitikberatkan tentang kepentingan tidur yang cukup dan dikatakan bahawa beliau hanya tidur dalam 4 ke 5 jam sahaja dalam sehari. Perkara ini menyebabkan beliau terkena serangan jantung ketika sedang berolahraga dan meninggal ditempat kejadian. Hal ini kerana, waktu tidur yang kurang daripada 5 jam akan meningkatkan risiko terkena serangan jantung 3 kali ganda kerana kesan daripada kurang tidur tersebut akan meningkatkan zat beracun didalam tubuh manusia seperti Interleukin-6 (IL-6), dan lain-lain yang sangat berbahaya kepada manusia.

Seterusnya, risiko penyakit lain yang disebabkan oleh Insomnia adalah 'diabetes' atau dikenali sebagai kencing manis. Diabetes merupakan salah satu masalah kesihatan kronik yang merosakkan keupayaan tubuh dalam pemrosesan glukosa darah yang juga dikenali sebagai gula darah. Sebuah penelitian yang diterbitkan oleh Diabetes Care telah dijalankan bagi mengenal pasti hubungan antara Insomnia dan permulaan diabetes tahap 2. Dalam kajian tersebut mendapati bahawa sememangnya Insomnia dan diabetes saling berkait rapat. Analisis penelitian dalam kajian tersebut mendapati bahawa seseorang yang mengalami gangguan tidur mempunyai risiko dua hingga tiga kali ganda untuk terkena penyakit diabetes tahap 2. Dalam kajian tersebut juga menganjurkan saranan agar memberikan perhatian kepada masalah gangguan tidur. Hal ini kerana, reaksi badan terhadap kekurangan tidur boleh menyebabkan rintangan insulin, yang merupakan gejala awal diabetes. Insulin mempunyai fungsi untuk mengawal keseimbangan paras gula dalam darah supaya tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Kesan daripada kekurangan tidur akan mengakibatkan paras gula dalam darah tinggi dan akhirnya menyebabkan diabetes. Selain daripada dua penyakit yang disebutkan diatas, banyak lagi penyakit lain yang berbahaya disebabkan oleh Insomnia.

#### **b. Mental**

Manakal daripada kesan pada fizikal manusia, Insomnia juga boleh menyebabkan gangguan pada kesihatan mental seseorang seperti '*Depression*' iaitu kemurungan dan '*Anxiety*' iaitu kebimbangan sehingga mengakibatkan gaya hidup seseorang tidak produktif dan akhirnya boleh membawa kepada kematian. Banyak kajian-kajian yang telah dijalankan menyatakan bahawa Insomnia sangat berkait rapat dengan masalah mental seperti kemurungan. Bahkan salah satu kajian tersebut mengatakan bahawa kebanyakan pesakit Insomnia yang telah mengalami kemurungan selalunya tidak dapat diselesaikan dengan rawatan perubatan dan memerlukan kepada kaedah rawatan tanpa perubatan.

### **III. Perbandingan Diantara Rawatan Insomnia Melalui Kaedah Rawatan Perubatan Dan Kaedah Rawatan Ruqyah**

Setiap umat manusia memerlukan rehat dan amat bergantung harap dengan kerehatan yang mereka dapatkan melalui pelbagai cara. Disebabkan hal tersebut, tidur menjadi satu keperluan bagi setiap manusia tanpa pengecualian bagi mendapatkan kerehatan minda dan tubuh badan. Namun begitu, masalah kesulitan untuk mendapatkan tidur yang cukup akibat daripada penyakit insomnia adalah satu perkara yang dihadapi oleh ramai orang dalam setiap peringkat usia yang menyebabkan mereka bergantung harap pada rawatan yang ada bagi penyakit ini. Pada bahagian ini, akan dijelaskan perbandingan yang didapati diantara rawatan insomnia melalui kaedah rawatan perubatan dan kaedah rawatan *ruqyah*.

#### **a. Latar belakang rawatan**

Bagi rawatan perubatan, terdapat beberapa peringkat yang akan diambil oleh pakar perubatan bagi merawat penyakit ini. Pada kebiasaannya, Langkah rawatan yang pertama adalah melalui konsultasi dengan tujuan membaik pulih rutin harian pesakit yang mungkin menjadi sebab utama kepada terjadinya gangguan dan kesukaran untuk tidur bagi pesakit, sebelum melanjutkan dan mengesyorkan rawatan yang lain seperti keperluan dalam pengambilan terapi melalui ubat-ubatan yang kuat.

Selain itu, kaedah perawatan insomnia melalui kaedah pengambilan ubat-ubatan telah direkodkan seawal sebelum zaman kemuculan tamadun Yunani iaitu sekitar abad ke-2000 sehingga 1000 tahun sebelum masihi (SM) lagi dengan menggunakan dadah jenis candu campuran herba-herba pilihan.

Dengan itu, penggunaan ubatan candu, alkohol serta herba terus menjadi rawatan bagi masalah ini. Bahan-bahan tersebut terus digunakan untuk merawat insomnia dalam tamadun Sumeria dan Yunani, dan terus menjadi ubatan yang sangat penting dan diangkat untuk memegang peranan penting dalam rawatan penyakit ini sehinggalah akhir abad ke-19 apabila ia beransur-ansur digantikan oleh sebatian baru yang lebih baik sebagai ubat yang lebih efektif seperti *bromida*, *hidrat kloral*, dan kemudiannya, *barbiturat*. Kemudian, ubatan tersebut terus dinaik taraf dan diperbaiki menggunakan berbagai sebatian kimia dengan bantuan perkembangan teknologi moden.

Bagi rawatan melalui kaedah ruqyah pula, terapi ruqyah merupakan salah satu pilihan rawatan alternatif ataupun *Complementary Alternative Medicines (CAM)* yang sering digunakan oleh umat Islam di seluruh dunia. Terapi ini menggunakan kitab al-Quran dalam merawat penyakit serta disifatkan sebagai sebahagian daripada doa memohon perlindungan untuk menghapuskan penyakit seperti toksik dan epilepsi. Penggunaan kaedah ini harus merujuk kepada Sunnah Nabi SAW, walaupun keseluruhan Al-Quran adalah mukjizat Allah, dan telah disebutkan dalam Al-Quran bahawa Al-Quran adalah penyembuh dan rahmat bagi orang yang beriman.

Kaedah perubatan ruqyah ini telahpun wujud sejak zaman baginda Nabi Muhammad lagi. Hal ini menjadi bukti melalui periwayatan sebuah hadis yang mana pengertian hadis tersebut mengisahkan tentang Khalid bin al-Walid al-Makhzumi yang datang bertemu dengan

baginda Rasulullah dan mengadukan bahawa beliau tidak dapat tidur di malam hari, lalu baginda Nabi Muhammad mengajarkan kepada beliau satu doa untuk dibacakan sebelum pergi ke tempat tidur. Hal ini juga dapat dijadikan bukti dan hujah tentang masalah insomnia, iaitu masalah gangguan dan kesukaran untuk tidur itu dapat dirawat melalui kaedah ruqyah dan doa. Tambahan pula, terdapat banyak kajian yang lain yang menyimpulkan bahawa penggunaan ruqyah ini telah menjadi satu terapi yang sangat terkenal dan digunakan di dalam masyarakat sejak dahulu lagi.

### **b. Kaedah pelaksanaan**

Bagi kaedah rawatan perubatan untuk masalah insomnia, pesakit yang menghidap masalah dan gangguan tersebut perlu mendapatkan rawatan daripada pakar perubatan yang khusus dalam rawatan terapi bagi membantu menangani masalah tersebut. Setelah pakar mengenal pasti tahap insomnia yang dihadapi oleh pesakit, rawatan bagi masalah tersebut akan dijalankan. Pada dasarnya, rawatan insomnia kronik mempunyai dua objektif utama iaitu untuk meningkatkan kualiti dan kuantiti tidur, dan memperbaiki gangguan pada siang hari. Pendekatan awal untuk rawatan biasanya termasuk sekurang-kurangnya satu campur tangan untuk mengubah tingkah laku pesakit dengan menjalani terapi kawalan rangsangan atau terapi relaksasi.

Namun begitu, penggunaan ubatan akan disarankan sekiranya rawatan terapi awal memerlukannya. Apabila diperlukan, pilihan ubat tertentu seperti *benzodiazepine receptor agonists (BzRAs)* ataupun *mirtazapine* mungkin perlu diambil bergantung kepada beberapa faktor seperti pola symptom pesakit, matlamat rawatan, tindak balas rawatan lepas, keutamaan pesakit, kos, ketersediaan rawatan lain, serta kesan buruk yang berpotensi dihadapi oleh pesakit.

Bagi kaedah rawatan ruqyah pula, pesakit yang menghidap masalah ini pada kebiasaannya akan merujuk dan memohon rawatan daripada pakar ruqyah seperti ustaz-ustaz daripada rumah rawatan Islam. Persiapan sebelum psikoterapi ruqyah seperti pembersihan diri dengan berwudhuk, mendengarkan nasihat-nasihat agama dan petunjuk pelaksanaan terapi ruqyah, seterusnya mendengarkan lantunan ayat suci al-Qur'an dengan khusyuk dan dengan meletakkan harapan dan kepercayaan kepada Allah bahawa kesembuhan hanya datang daripadanya, sebelum diteruskan dengan pemberian kaunseling dan terapi ruqyah khusus. Namun begitu, pada kebiasaannya, rawatan yang dijalankan akan mengambil masa dan perlu dilakukan secara berkala.

### **c. Keberkesanan kaedah rawatan**

Tidak dapat dinafikan bahawa rawatan insomnia dengan pengambilan ubatan yang melalui pelbagai kajian mengikut preskripsi yang diberikan oleh pakar perubatan adalah satu kaedah pencegahan dan rawatan penyakit insomnia yang berjaya. Hal ini dapat dilihat melalui banyak kajian. Contoh ubatan tersebut adalah ubat hipnosis termasuk *benzodiazepin*, seperti *temazepam*, serta *agonis reseptor benzodiazepin*, seperti *zopiclone* dan *zolpidem* dimana ubat-ubatan kumpulan ini telah dikaji dalam ujian terkawal rawak, dengan keberkesanan sehingga selama 6 bulan. Kajian ini jelas menunjukkan keberkesanan dan kebolehan kaedah rawatan ini.

Namun begitu, kaedah ini bukanlah rawatan tempoh jangka panjang yang baik untuk digunakan. Hal ini kerana ubatan yang digunakan dalam rawatan ini adalah sebatian kimia yang dikawal pengambilannya dan berbahaya jika tidak mengikut perskripsi daripada pakar perubatan. Walaupun keberkesannya tidak dapat dinafikan, ramai doktor dan pakar perubatan mengelak daripada memberikan cadangan dan perskripsi ubat daripada kumpulan ini, terutamanya kerana kebimbangan mengenai pergantungan dan perubahan toleransi pesakit kesan daripada pengambilan ubatan ini.

Selain itu, kajian lain memuktikan bahawa penggunaan ubatan ini juga membawa kepada risiko di masa hadapan. Ubatan tersebut adalah *Benzodiazepin* yang dibuktikan paling berguna untuk rawatan jangka pendek, walau bagaimanapun, penggunaan jangka panjang boleh membawa kepada kesan buruk dan keputusan yang tidak diinginkan.

Bagi rawatan melalui kaedah perubatan ruqyah pula, adalah terbukti bahawa ianya juga merupakan kaedah rawatan yang efektif dan berkesan dalam menyembuhkan penyakit insomnia yang dihadapi ramai orang, lebih-lebih lagi bagi orang Islam yang merupakan pengguna utama kaedah rawatan ini. Dalam sebuah kajian ruqyah shar'iyah, amalan yang digalakkan oleh Nabi Muhammad dipercayai sebagai ubat terapeutik untuk sebarang gangguan, dan boleh digunakan sebagai rawatan berasaskan kerohanian pelengkap kepada psikiatri arus perdana, membawa pelbagai manfaat merentasi pelbagai kumpulan budaya umat Islam.

Tambahan lagi, telah dinyatakan dalam kajian lain bahawa ruqyah shar'iyah telah menjadi kaedah penyembuhan rohani yang lebih popular di kalangan Muslim untuk penyakit kemurungan. Hal ini juga adalah bukti keberkesanan kaedah ini menjadikan ianya lebih diutamakan oleh ramai orang.

Penemuan daripada kajian lain juga menunjukkan bahawa terapi yang tidak menggunakan ubatan kimia menghasilkan perubahan yang boleh dipercayai dan berpanjangan dalam penghidap insomnia kronik dan menyatakan bahawa 70 sehingga 80 peratus pesakit yang dirawat dengan campur tangan bukan kaedah pengambilan ubatan kimia didapati mendapat manfaat daripada rawatan yang berkesan.

Oleh itu, rawatan menggunakan kaedah ruqyah juga adalah termasuk sebagai rawatan tanpa ubatan dan dapat memberikan kesan yang positif dalam proses penyembuhan dan pengubatan pesakit insomnia.

## **Kesimpulan**

Kesimpulannya, gangguan insomnia tidak boleh dianggap remeh kerana ianya memberikan kesan yang buruk kepada tubuh badan manusia termasuk kesihatan fizikal dan mental. Oleh itu kita mestilah menjaga nikmat kesihatan yang telah dikurniakan kepada kita dengan memastikan tubuh badan kita mendapat rehat yang cukup dan tidur yang berkualiti sepertimana hikmah Allah menciptakan malam itu untuk manusia berehat dan siang untuk mencari rezeki.

Sekiranya kita terkena gangguan insomnia, kita hendaklah berikhtiar dalam merawat penyakit tersebut tidak kira menggunakan rawatan perubatan di hospital mahupun rawatan bukan perubatan seperti terapi Ruqyah.

## **Rujukan**

Abu Isa Muhammad ibn Isa al-Tirmizi, Sunan al-Tirmizi, no. 3523, jilid 5

Afifuddin, M. M., & Nooraini, O. (2016). The Ruqyah Syar'iyah spiritual method as an alternative for depression treatment. *Mediterranean Journal of Social Sciences*.

Akhmad, P. (2005). Terapi ruqyah sebagai sarana mengobati orang yang tidak sehat mental. *Jurnal Psikologi Islam*.

Akmal Sulong. 2021. "Kurang Tidur Jejaskan Kualiti Pelajar". Universiti Sains Islam Malaysia.

Al Ghiffary, M. I. S., Habibi, A. A., Ridho, S., Sari, D. P., Hasbillah, A. U., Al Majid, S., ... & Hasan, H. (2021, April). Re-reading ruqyah: comprehensive analysis of ruqyah within hadith, medicine, and psychological perspective. In *ICIIS 2020: Proceedings of the 3rd International Colloquium on Interdisciplinary Islamic Studies*.

Al-Quran Al-Karim, Humaira Publication SDN BHD, 2019.

Benca, R. M. (2005). Diagnosis and treatment of chronic insomnia: a review. *Psychiatric services*.

Chaudhary NS, Grandner MA, Jackson NJ, Chakravorty S. Caffeine consumption, insomnia, and sleep duration, 2016.

Chung N, Bin YS, Cistulli PA, Chow CM. Does the Proximity of Meals to Bedtime Influence the Sleep of Young Adults? A Cross-Sectional Survey of University Students, 2020.

Cristina Mutchler. 2022. "Insomnia Facts and Statistics". From *verywellhealth.com* website.

Cunnington, D., Junge, M. F., & Fernando, A. T. (2013). Insomnia: prevalence, consequences and effective treatment. *Medical Journal of Australia*.

Dato' (Dr) Hussamuddin Haji Yaacob. 2013. Al-Quran Al-Karim Al-Haramain. Publisher: Karya Bestari.

Dr. A. Khalek Bin Abd Rahman. (2014). "Insomnia". From *myhealth.gov.my* website.

- Hamidi Abdul Rahman and Supyan Hussin, "Case Study of Using Ruqyah Complementary Therapy on A British Muslim Patient with Cluster Headache", *European Journal of Medical and Health Sciences* (2021).
- Hamidi Abdul Rahman and Supyan Hussin, "Case Study of Ruqyah Therapy on Muslim Patient with Eczema", *European Journal of Medical and Health Sciences* (2021).
- Huseyin Caksen, "Ruqyah and Its Use Among Patients with Cancer", *Journal of Child Science* (2023).
- Haqim Zaini, M. I., & Selamat, M. N. Hubungan Antara Personaliti dan Insomnia dalam Kalangan Pelajar Prasiswazah Universiti Kebangsaan Malaysia. 2023, March 29.
- Khader Ahmad and Prof Madya Dr. Ishak Hj. Suliaman, *Realiti Dan Cabaran Dalam Rawatan Islam: Analisis Hadith-Hadith Tentang Pendekatan Dan Kaedah Rawatan Nabi S.A.W Merawat Penyakit Sihir* (2011).
- Krystal, A. D., Erman, M., Zammit, G. K., Soubrane, C., Roth, T., & ZOLONG Study Group. (2008). Long-term efficacy and safety of zolpidem extended-release 12.5 mg administered 3 to 7 nights per week for 24 weeks, in patients with chronic primary insomnia: a 6-month, randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group, multicenter study. *Sleep*, 31(1).
- Lie, J. D., Tu, K. N., Shen, D. D., & Wong, B. M. (2015). Pharmacological treatment of insomnia. *Pharmacy and Therapeutics*.
- Muhamad Ali Mustofa Kamal et al., "The Use of Ruqyah Quraniyah Therapy on The Effect of Brain Waves Healing Tourette Syndrome Patients", *Journal of Social Science and Religion* (2022).
- Muhamaad Razis Ismail. 2021. "Gangguan Tidur". *myMetro.com* website.
- Nik Asilah Nik Ali et al., "Kesan Terapi Ruqyah Syar'iyah Dalam Kalangan Murid Hiperaktif Di Malaysia", *Universiti Malaya* (2016).
- Nisreen Nadiyah. 2022. "Waktu Tidur Setiap Orang Berbeza". *hellodoktor.com* website.
- Norito Kawakami, Naoyoshi Takatsuka, Hiroyuki Shimizu; Sleep Disturbance and Onset of Type 2 Diabetes. *Diabetes Care* 1 January 2004; 27 (1): 282–283.
- Nur Husna binti Che Azahri, *simpton-simpton Insomnia dalam kalangan pelajar universiti kebangsaan malaysia*, 2020.
- Nutt D, Wilson S, Paterson L. Sleep disorders as core symptoms of depression. *Dialogues Clin Neurosci*. 2008;10(3):329-36.

Passarella, S., & Duong, M. T. (2008). Diagnosis and treatment of insomnia. *American Journal of Health-System Pharmacy*.

Ramakrishnan, K. (2007). Treatment options for insomnia. *South African Family Practice*.

Razali, Z. A., Rahman, N. A. A., & Husin, S. (2018). Complementing the treatment of a major depressive disorder patient with Ruqyah Shar 'iyyah therapy: A Malaysian case study. *Journal of Muslim Mental Health*.

Rechtschaffen A, Kales A. (1968) A Manual of Standardized Terminology, Techniques and Scoring System for Sleep Stages of Human Subjects. Washington, D.C.: U.S, Government Printing Office.