

MANIS YANG PERLU DIJAGA

Panduan Hidup Bersama Kencing Manis Untuk Pesakit dan Keluarga



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI TUBUH SIHAT, JIWA TAAT

MANIS YANG PERLU DIJAGA

Panduan Hidup Bersama Kencing Manis Untuk Pesakit dan Keluarga

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ

“Sesungguhnya Kami menciptakan tiap-tiap sesuatu menurut takdir (yang telah ditentukan).”

SURAH AL-QAMAR 54:49

HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my | @QuranDanSains

© 2026/1447 quranscience.my — eBook percuma. Dilarang dijual.

PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah, yang menciptakan tiap-tiap sesuatu menurut sukatan yang sempurna, dan menjadikan kesabaran dalam penyakit sebagai penghapus dosa. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang mengajar kita bersyukur atas setiap suapan dan tegukan — serta ke atas keluarga dan para sahabat baginda.

eBook ini didedikasikan khas kepada isteri tercinta,

ZAHARAH MOHD LATIF;

anak-anak yang dikasihi,

**MUHAMMAD HAFIZ, NOOR HAZWANI, ABDUL HAKIM, NOOR HIDAYAH, NOR AQILA dan NOR
ATIQA;**

serta menantu-menantu,

FAZILAH, MALEK, HANIN, FAIRIZAL dan FIRWAN.

Semoga Allah mengurniakan kesabaran kepada setiap pesakit, kelapangan kepada setiap keluarga yang menjaga, dan menjadikan ilmu ini *'ilmun yuntafa'u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT eBook INI

Kulit eBook ini memaparkan **seorang datuk** berbaju Melayu kelabu dan berkopiah putih yang sedang **memeriksa paras gula darahnya** dengan **glukometer** di meja makan. **Isterinya** yang berbaju kurung hijau dan bertudung krim tersenyum sambil menghadirkan **sepinggan makanan yang seimbang** — sayur hijau, sedikit nasi perang dan ikan bakar. **Anak perempuan mereka** berdiri di belakang sambil menyusun **kotak ubat mingguan**. Di atas meja ada **segelas air kosong** dan **semangkuk jambu batu**, manakala **sepasang kasut berjalan** tersusun rapi di muka pintu.

Glukometer di tangan datuk melambangkan sikap pesakit yang mengambil tanggungjawab ke atas kesihatannya sendiri (Bab 2). **Pinggan yang seimbang, air kosong** dan **jambu batu** ialah pilihan harian yang menjaga gula darah (Bab 1), manakala **kasut berjalan** mengingatkan bahawa bergerak setiap hari ialah sebahagian daripada rawatan.

Isteri dan anak yang menemani menggambarkan bahawa kencing manis bukan beban seorang diri, tetapi amanah bersama sebuah keluarga — **“setiap kamu ialah penjaga”** (Bab 6). **Kotak ubat mingguan** melambangkan ketekunan dan kesabaran yang diperlukan sepanjang hayat. **Jalur biru gelap** dengan **garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

MANIS YANG PERLU DIJAGA — *Dunia Ini Manis; Al-Qamar 54:49, Al-Furqan 25:2; Sahih Muslim 2742*

1. PINGGAN YANG SEIMBANG — *Taha 20:81; Sahih Muslim 2734*

2. BERGERAK, UBAT DAN MEMANTAU GULA — *Az-Zumar 39:10; Sahih Muslim 2999*

3. JAGA KAKI, MATA DAN BUAH PINGGANG — *Al-Ma'idah 5:6; Sahih al-Bukhari 165*

4. GULA RENDAH DAN GULA TINGGI — *Al-Baqarah 2:286; Jadual Tindakan Segera*

5. BERPUASA DENGAN SELAMAT — *Al-Baqarah 2:184–185; Sahih al-Bukhari 1946*

6. KELUARGA SEBAGAI PENJAGA — *At-Taubah 9:71, Asy-Syarah 94:5–6; Sahih al-Bukhari 893; Senarai Semak*

RUJUKAN

SOKONGAN & SUMBANGAN

Panduan warna: kotak hijau = ayat Al-Qur'an; kotak emas = Hadith; kotak biru = penemuan sains; kotak kelabu = athar / kata-kata ulama. Nama perawi bergaris biru boleh diklik untuk ke halaman perawi di sunnah.com.

MANIS YANG PERLU DIJAGA

Hampir setiap keluarga di Malaysia mengenali seseorang yang menghidap kencing manis — ayah, ibu, mak cik, jiran atau diri sendiri. Ia sering dianggap “penyakit biasa”, sehingga ramai yang lalai. Hakikatnya, kencing manis yang tidak terkawal ialah antara punca utama **buta, kegagalan buah pinggang, serangan jantung, strok** dan **potong kaki**. Berita baiknya: dengan ilmu, disiplin dan sokongan keluarga, pesakit kencing manis boleh hidup lama, aktif dan terus beribadah dengan sempurna.

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2742

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، وَمُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، قَالَا حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي مُسْلِمَةَ، قَالَ سَمِعْتُ أَبَا نُضْرَةَ، يَحْدُثُ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ «إِنَّ الدُّنْيَا حُلْوَةٌ خَضِرَةٌ وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَخْلَفُكُمْ فِيهَا فَيَنْظُرُ كَيْفَ تَعْمَلُونَ فَاتَّقُوا الدُّنْيَا وَاتَّقُوا النِّسَاءَ فَإِنَّ أَوَّلَ فِتْنَةٍ بَنِي إِسْرَائِيلَ كَانَتْ فِي النِّسَاءِ». وَفِي حَدِيثِ ابْنِ بَشَّارٍ «لَيَنْظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Sa'īd al-Khudri رضى الله عنه, daripada Nabi ﷺ, baginda bersabda:

“Sesungguhnya dunia ini manis lagi hijau (menarik), dan sesungguhnya Allah menjadikan kamu khalifah di dalamnya, lalu Dia melihat bagaimana kamu beramal. Maka berhati-hatilah terhadap (fitnah) dunia dan berhati-hatilah terhadap (fitnah) wanita, kerana sesungguhnya fitnah pertama Bani Isra’il ialah pada wanita.” Dan dalam riwayat Ibn Basysyar: “supaya Dia melihat bagaimana kamu beramal.”

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Muhammad bin al-Muthanna](#) dan [Muhammad bin Basysyar](#), daripada [Muhammad bin Ja'far \(Ghundar\)](#), daripada [Syu'bah bin al-Hajjaj](#), daripada [Abu Maslamah Sa'īd bin Yazid](#), daripada [Abu Nadrah al-Mundhir bin Malik](#), daripada [Abu Sa'īd al-Khudri](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Riqaaq, Bab Kebanyakan Ahli Syurga Orang Fakir dan Fitnah Wanita, Hadith No. 2742.

ريوايت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الرقاق، حديث نومبور ٢٧٤٢

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2742>

Rasulullah ﷺ menggambarkan dunia sebagai **“manis lagi hijau”** — menarik dan menggoda. Allah menjadikan kita khalifah di dalamnya dan **“melihat bagaimana kamu beramal”**. Bagi pesakit kencing manis, perumpamaan ini sangat dekat: kemanisan dunia

— termasuk makanan dan minuman yang manis — perlu dinikmati dengan kawalan, kerana setiap pilihan kita sedang diperhatikan dan akan dipertanggungjawabkan.

SURAH AL-QAMAR 54:49

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴿٤٩﴾

Sesungguhnya Kami menciptakan tiap-tiap sesuatu menurut takdir (yang telah ditentukan)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/54:49

SURAH AL-FURQAN 25:2

الَّذِي لَهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُن لَّهُ شَرِيكٌ
فِي الْمُلْكِ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا ﴿٢﴾

Tuhan yang menguasai pemerintahan langit dan bumi, dan yang tidak mempunyai anak, serta tidak mempunyai sebarang sekutu dalam pemerintahannya; dan Dia lah yang menciptakan tiap-tiap sesuatu lalu menentukan keadaan makhluk-makhluk itu dengan ketentuan takdir yang sempurna

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/25:2

Allah menciptakan **“tiap-tiap sesuatu menurut takdir”** dan **“ketentuan yang sempurna”**. Tubuh manusia juga diciptakan dengan sukatan yang halus: paras gula dalam darah dijaga dalam julat yang sempit oleh hormon **insulin** daripada pankreas. Apabila insulin tidak mencukupi atau tidak berfungsi dengan baik, gula berkumpul dalam darah — inilah **kencing manis** (*diabetes mellitus*). [Tafsir Ibn Kathir 54:49](#)

MENGENAL KENCING MANIS

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Diabetes jenis 1	Pankreas hampir tidak menghasilkan insulin. Selalunya bermula pada usia muda dan memerlukan suntikan insulin.
Diabetes jenis 2	Jenis paling biasa (lebih 9 daripada 10 pesakit). Tubuh kurang peka terhadap insulin; berkait rapat dengan berat badan, kurang bergerak dan sejarah keluarga.
Diabetes semasa hamil	Berlaku ketika mengandung; ibu dan anak lebih berisiko mendapat diabetes jenis 2 kemudian.

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Simptom biasa	Kerap dahaga, kerap kencing (terutama waktu malam), cepat letih, berat turun tanpa sebab, luka lambat sembuh, penglihatan kabur — tetapi ramai yang tiada simptom langsung.
Ujian HbA1c	Mengukur purata paras gula dalam tempoh kira-kira 3 bulan. Sasaran bagi kebanyakan pesakit sekitar 7% atau kurang, tetapi doktor menetapkan sasaran mengikut keadaan setiap individu.

PENEMUAN SAINS: SETIAP PENURUNAN KECIL MEMBAWA MANFAAT BESAR

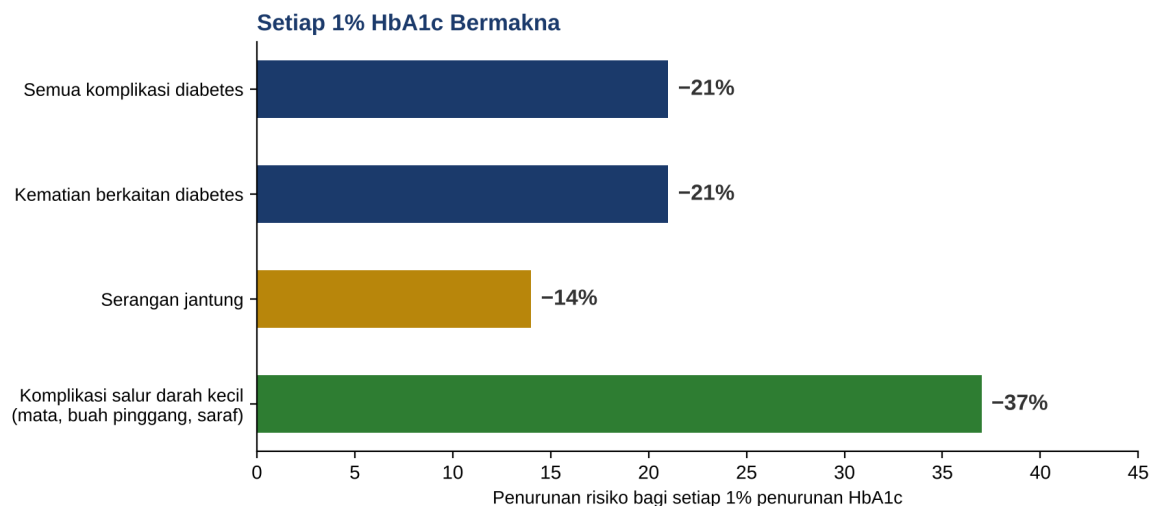
Kajian *United Kingdom Prospective Diabetes Study* (UKPDS 35) oleh Stratton dan rakan-rakan (2000) mengikuti **4,585 pesakit diabetes jenis 2** di 23 klinik hospital di United Kingdom selama bertahun-tahun.

Bagi setiap **penurunan 1%** dalam purata HbA1c, risiko **sebarang komplikasi diabetes** berkurang **21%**, **kematian berkaitan diabetes** berkurang **21%**, **serangan jantung** berkurang **14%**, dan **komplikasi salur darah kecil** — mata, buah pinggang dan saraf — berkurang **37%**.

Para penyelidik tidak menemui “paras selamat” yang ambang: **setiap penurunan HbA1c** dikaitkan dengan risiko yang lebih rendah. Maka jangan berputus asa jika sasaran belum tercapai; setiap sedikit kemajuan tetap bermakna.

RUJUKAN KAJIAN:

Stratton IM, Adler AI, Neil HA, et al. (2000). Association of glycaemia with macrovascular and microvascular complications of type 2 diabetes (UKPDS 35): prospective observational study. *BMJ* 321(7258):405–412. PubMed PMID 10938048. <https://doi.org/10.1136/bmj.321.7258.405>



Data: Stratton et al., BMJ 2000 (UKPDS 35; 4 585 pesakit diabetes jenis 2).

Rajah 1: Penurunan risiko komplikasi bagi setiap 1% penurunan HbA1c (dilukis daripada data UKPDS 35).

Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk pesakit dan keluarga, bukan pengganti nasihat doktor, pegawai farmasi, pakar diet atau jururawat pendidik diabetes. Jangan mengubah dos ubat atau insulin tanpa nasihat petugas kesihatan. Dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur’an.

PINGGAN YANG SEIMBANG

Pesakit kencing manis tidak perlu berhenti makan nasi atau menolak semua makanan kegemaran. Yang diperlukan ialah **sukatan**, **pilihan** dan **masa** yang betul — selari dengan ajaran Islam tentang kesederhanaan.

SURAH TAHA 20:81

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ﴿٨١﴾

Serta Kami katakan: Makanlah dari benda-benda yang baik yang Kami kurniakan kepada kamu, dan janganlah kamu melampaui batas padanya, kerana dengan yang demikian kamu akan ditimpa kemurkaanKu; dan sesiapa yang ditimpa kemurkaanKu, maka sesungguhnya binasalah ia

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/20:81

Ayat ini ditujukan kepada Bani Isra’il yang dikurniakan *manna* dan *salwa*: **“makanlah dari benda-benda yang baik ... dan janganlah kamu melampaui batas padanya”**. Melampaui batas dalam makanan bukan sahaja makan terlalu banyak, tetapi juga mengabaikan amanah tubuh yang Allah kurniakan. [Tafsir Ibn Kathir 20:81](#)

Gantian Pintar di Meja Makan

Daripada ...

... cuba tukar kepada

Teh tarik / kopi 3 dalam 1	→	Teh O atau kopi O tanpa gula, air kosong
Nasi putih sepinggan penuh	→	Suku pinggan nasi (atau nasi perang)
Roti putih, kuih, biskut manis	→	Roti gandum penuh, ubi rebus sedikit
Jus buah dalam kotak	→	Buah segar seperti jambu batu, epal
Lauk bergoreng dan bersantan	→	Ikan atau ayam bakar, kukus, masak air
Makan lewat malam	→	Makan malam awal, ringan dan berjadual

Perubahan kecil yang konsisten lebih mudah dikekalkan berbanding pantang yang keras.

Rajah 2: Beberapa gantian mudah di meja makan untuk mengawal gula darah.

PANDUAN RINGKAS PINGGAN DIABETES

Sepuluh pinggan sayur-sayuran yang tidak berkanji, **suku pinggan karbohidrat** (nasi, mi, roti, ubi) — lebih baik yang berbijirin penuh — dan **suku pinggan protein** (ikan, ayam tanpa kulit, telur, tauhu, kekacang). **Minuman utama ialah air kosong**. Buah-buahan tetap boleh dimakan, tetapi dalam hidangan kecil — contohnya sepotong jambu batu atau sebiji epal kecil — dan bukan dalam bentuk jus.

Berhati-hati dengan “**manis yang tersembunyi**”: kuih-muih, minuman tin, susu pekat manis, sos cili dan tomato, serta makanan yang dilabel “tanpa gula” tetapi tinggi kanji. Kurma juga mengandungi gula yang tinggi; satu atau tiga biji ketika berbuka sudah memadai.

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2734A

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَابْنُ، نُمَيْرٍ - وَاللَّفْظُ لِابْنِ نُمَيْرٍ - قَالَا حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ وَمُحَمَّدُ بْنُ بَشِيرٍ عَنْ زَكَرِيَّاءَ بْنِ أَبِي زَائِدَةَ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي بَرْدَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ، مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا أَوْ يَشْرِبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا ».

TERJEMAHAN:

Daripada Anas bin Malik رضى الله عنه, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: “**Sesungguhnya Allah benar-benar redha terhadap seorang hamba yang makan suatu makanan lalu memuji-Nya atasnya, atau minum suatu minuman lalu memuji-Nya atasnya.**”

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Abu Bakr bin Abi Syaibah](#) dan [Muhammad bin ‘Abdullah bin Numair](#), daripada [Abu Usamah Hammad bin Usamah](#) dan [Muhammad bin Bisyr](#), daripada [Zakariyya bin Abi Za’idah](#), daripada [Sa’id bin Abi Burdah](#), daripada [Anas bin Malik](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Dhikr wa al-Du’a’ wa al-Taubah wa al-Istighfar, Bab Disunatkan Memuji Allah Selepas Makan dan Minum, Hadith No. 2734a.

ريوايت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث نومبور ٢٧٣٤

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2734a>

Hadith ini mengajar bahawa makan dan minum boleh menjadi sebab **redha Allah** apabila disertai pujian kepada-Nya. Imam al-Nawawi menjelaskan bahawa ia menunjukkan galakan memuji Allah selepas makan dan minum. Hati yang bersyukur lazimnya lebih

mudah berpadu-pada: kita makan untuk menguatkan tubuh beribadah, bukan sekadar melayan selera.

PENEMUAN SAINS: TURUN BERAT BADAN, KENCING MANIS BOLEH MENJADI REMISI

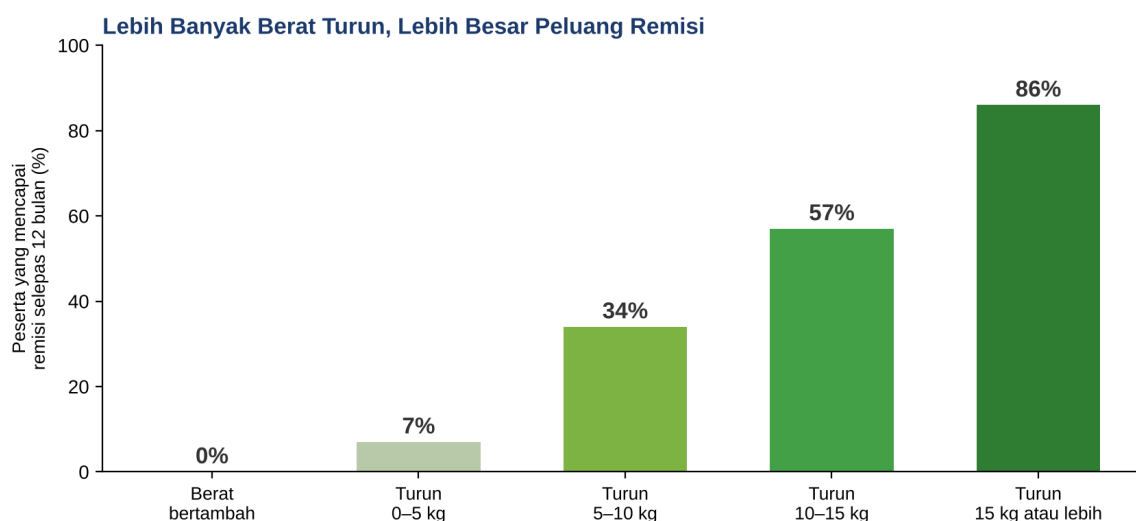
Kajian rawak *DiRECT* oleh Lean dan rakan-rakan (2018) melibatkan **306 pesakit diabetes jenis 2** yang baru didiagnosis (dalam tempoh 6 tahun) dan berlebihan berat badan, di 49 klinik primer di Scotland dan England.

Selepas 12 bulan program pengurusan berat badan yang intensif, **46%** peserta dalam kumpulan intervensi mencapai **remisi** — paras gula normal tanpa ubat diabetes — berbanding hanya **4%** dalam kumpulan biasa. Kadar remisi meningkat seiring penurunan berat badan: **34%** bagi yang turun 5–10 kg, **57%** bagi 10–15 kg, dan **86%** bagi yang turun 15 kg atau lebih.

Program ini dijalankan di bawah pengawasan doktor dengan diet khas. **Jangan cuba sendiri tanpa nasihat petugas kesihatan**, terutama jika sedang mengambil ubat atau insulin. Namun pengajarannya jelas: berat badan yang turun boleh mengubah perjalanan penyakit ini.

RUJUKAN KAJIAN:

Lean ME, Leslie WS, Barnes AC, et al. (2018). Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (*DiRECT*): an open-label, cluster-randomised trial. *Lancet* 391(10120):541–551. PubMed PMID 29221645. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)33102-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)33102-1)



Data: Lean et al., *Lancet* 2018 (*DiRECT*; 306 pesakit diabetes jenis 2 yang didiagnosis dalam tempoh 6 tahun).

Rajah 3: Kadar remisi mengikut jumlah berat badan yang turun (dilukis daripada data *DiRECT*, Lean et al., 2018).

LANGKAH AMALAN

1. Gunakan pinggan yang lebih kecil dan isi separuhnya dengan sayur dahulu.

- 2. Tukar minuman manis kepada air kosong** atau teh/kopi tanpa gula. Inilah perubahan yang paling mudah dan paling besar kesannya.
- 3. Makan pada waktu yang tetap** dan jangan tinggal sarapan, terutamanya jika mengambil ubat atau insulin.
- 4. Baca label makanan.** Pilih yang kurang gula, kurang garam dan tinggi serat.
- 5. Mulakan dengan basmalah, akhiri dengan hamdalah,** dan berhenti sebelum kenyang.

BERGERAK, UBAT DAN MEMANTAU GULA

Kencing manis ialah penyakit **jangka panjang**. Ia memerlukan rawatan yang berterusan, bukan rawatan sekali-sekala. Tiga tonggakunya, selain pemakanan, ialah **bergerak**, **ubat** dan **pemantauan gula**.

BERGERAK: UBAT YANG PERCUMA

Otot yang bergerak menggunakan gula dalam darah sebagai tenaga dan menjadikan tubuh lebih peka terhadap insulin. Berjalan kaki selama **10 hingga 15 minit selepas makan** juga membantu meredakan lonjakan gula selepas makan. Sasarkan sekurang-kurangnya **150 minit seminggu** aktiviti sederhana — contohnya berjalan pantas — ditambah **latihan kekuatan** dua kali seminggu.

PENEMUAN SAINS: SENAMAN BERSTRUKTUR MENURUNKAN HbA1c

Umpierre dan rakan-rakan (2011) menghimpunkan **47 ujian rawak** melibatkan **8,538 pesakit diabetes jenis 2**, masing-masing sekurang-kurangnya 12 minggu.

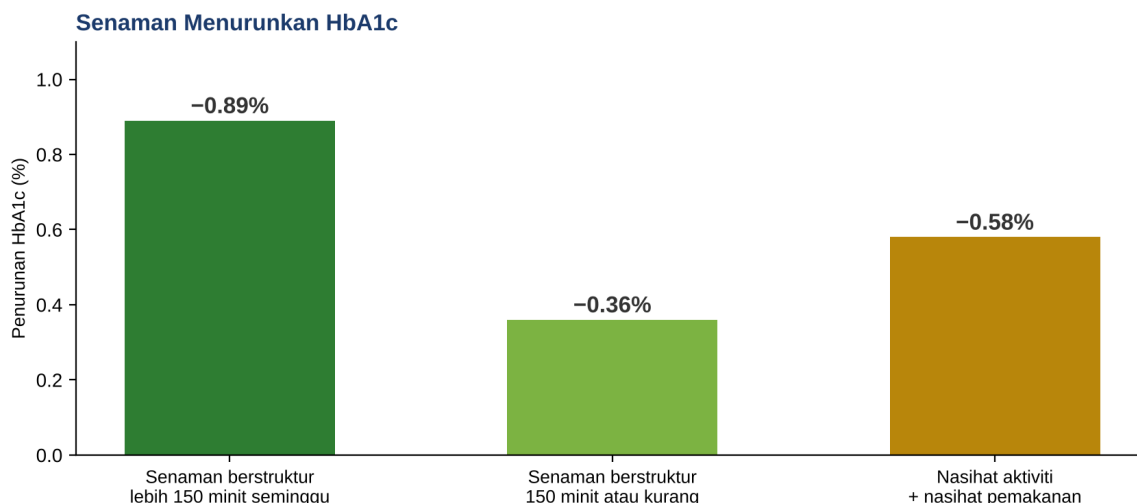
Senaman berstruktur — aerobik, latihan kekuatan atau gabungan kedua-duanya — dikaitkan dengan penurunan HbA1c purata **0.67%**. Senaman **lebih 150 minit seminggu** menurunkan HbA1c sebanyak **0.89%**, berbanding **0.36%** bagi 150 minit atau kurang.

Nasihat aktiviti fizikal pula hanya berkesan apabila **digabungkan dengan nasihat pemakanan** (penurunan 0.58%); nasihat bersenam sahaja tanpa perubahan pemakanan tidak menunjukkan kesan yang ketara.

RUJUKAN KAJIAN:

Umpierre D, Ribeiro PAB, Kramer CK, et al. (2011). Physical activity advice only or structured exercise training and association with HbA1c levels in type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. JAMA 305(17):1790–1799. PubMed PMID 21540423.

<https://doi.org/10.1001/jama.2011.576>



Data: Umpierre et al., JAMA 2011 (47 ujian rawak, 8 538 pesakit). Nasihat aktiviti sahaja tanpa nasihat pemakanan tidak memberi kesan.

Rajah 4: Penurunan HbA1c mengikut jenis dan tempoh senaman (dilukis daripada data Umpierre et al., 2011).

UBAT DAN INSULIN

Ubat diabetes — sama ada tablet atau suntikan insulin — **tidak merosakkan buah pinggang** seperti yang sering didakwa. Yang merosakkan buah pinggang ialah **gula yang tidak terkawal**. Makanlah ubat mengikut jadual, simpan insulin mengikut arahan (insulin yang belum dibuka biasanya disimpan dalam peti sejuk, bukan di bahagian beku), dan tukar tempat suntikan secara bergilir. Bawa senarai ubat setiap kali berjumpa doktor.

MEMANTAU GULA DI RUMAH

Bagi pesakit yang menggunakan insulin atau ubat yang boleh menyebabkan gula rendah, pemantauan gula di rumah sangat penting. Catat bacaan dalam buku — sebelum sarapan, sebelum tidur, dan bila-bila masa terasa tidak sihat — dan tunjukkan kepada doktor. Bacaan yang dicatat membantu doktor melaraskan rawatan dengan tepat.

SURAH AZ-ZUMAR 39:10

قُلْ يَاعِبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ
وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

Katakanlah (wahai Muhammad, akan firmanKu ini, kepada orang-orang yang berakal sempurna itu): "Wahai hamba-hambaKu yang beriman! Bertaqwalah kepada Tuhan kamu. (Ingatlah) orang-orang yang berbuat baik di dunia ini akan beroleh kebaikan (yang sebenar di akhirat). dan (ingatlah) bumi Allah ini luas (untuk berhijrah sekiranya kamu ditindas). Sesungguhnya orang-orang yang bersabarlah sahaja yang akan disempurnakan pahala mereka dengan tidak terkira

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/39:10

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2999

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ، وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ، جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةِ، - وَاللَّفْظُ لَشَيْبَانَ - حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى، عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ».

TERJEMAHAN:

Daripada Suhaib رضي الله عنه, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: “**Sungguh menakjubkan urusan orang beriman; sesungguhnya seluruh urusannya baik baginya, dan yang demikian itu tidak ada bagi sesiapa pun kecuali bagi orang beriman. Jika dia ditimpa kesenangan, dia bersyukur, maka itu baik baginya; dan jika dia ditimpa kesusahan, dia bersabar, maka itu baik baginya.**”

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Haddab bin Khalid al-Azdi](#) dan [Syaiban bin Farrukh](#), daripada [Sulaiman bin al-Mughirah](#), daripada [Thabit al-Bunani](#), daripada [‘Abd al-Rahman bin Abi Laila](#), daripada [Suhaib al-Rumi](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Zuhd wa al-Raqa’iq, Bab Urusan Orang Beriman Semuanya Baik, Hadith No. 2999.

روايت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الزهد والرقائق، حديث نومبور ٢٩٩٩

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2999>

Penyakit kronik menuntut **sabar yang panjang**: sabar menjaga makan, sabar mencucuk jari, sabar menunggu giliran di klinik. Namun ia juga membuka pintu **syukur**: syukur atas ubat yang ada, keluarga yang menjaga, dan setiap bacaan yang semakin baik. Orang beriman tidak rugi dalam kedua-dua keadaan — dan orang yang bersabar *“disempurnakan pahala mereka dengan tidak terkira”* (39:10).

LANGKAH AMALAN

1. **Berjalan 10–15 minit selepas makan** — selepas makan tengah hari dan makan malam.
2. **Makan ubat ikut jadual** dengan bantuan kotak ubat mingguan atau penggera telefon. Jangan berhenti sendiri.
3. **Catat bacaan gula** dalam buku kecil dan bawa setiap kali ke klinik.
4. **Lakukan ujian HbA1c** mengikut jadual yang ditetapkan doktor — biasanya setiap 3 hingga 6 bulan.
5. **Jangan malu bertanya** kepada doktor, ahli farmasi atau jururawat pendidik diabetes jika keliru tentang ubat atau insulin.

JAGA KAKI, MATA DAN BUAH PINGGANG

Gula yang tinggi untuk tempoh yang lama merosakkan **salur darah kecil** dan **saraf**. Kesannya paling ketara pada **kaki**, **mata** dan **buah pinggang** — dan kerosakan ini sering berlaku **tanpa rasa sakit** sehingga sudah terlambat.

KAKI: DIPERIKSA LIMA KALI SEHARI

SURAH AL-MA'IDAH 5:6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُم مِّنَ الْغَايِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan sembahyang (padahal kamu berhadass kecil), maka (berwuduklah) iaitu basuhlah muka kamu, dan kedua belah tangan kamu meliputi siku, dan sapulah sebahagian dari kepala kamu, dan basuhlah kedua belah kaki kamu meliputi buku tali; dan jika kamu junub (berhadass besar) maka bersucilah dengan mandi wajib; dan jika kamu sakit (tidak boleh kena air), atau dalam pelayaran, atau salah seorang dari kamu datang dari tempat buang air, atau kamu sentuh perempuan, sedang kamu tidak mendapat air (untuk berwuduk dan mandi), maka hendaklah kamu bertayamum dengan tanah - debu yang bersih, iaitu: sapulah muka kamu dan kedua belah tangan kamu dengan tanah - debu itu. Allah tidak mahu menjadikan kamu menanggung sesuatu kesusahan (kepayahan), tetapi Ia berkehendak membersihkan (mensucikan) kamu dan hendak menyempurnakan nikmatNya kepada kamu, supaya kamu bersyukur

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/5:6

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 165

حَدَّثَنَا أَدَمُ بْنُ أَبِي إِيَّاسٍ، قَالَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ زِيَادٍ، قَالَ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ - وَكَانَ يَمُرُّ بِنَا وَالنَّاسُ يَتَوَضَّئُونَ مِنَ الْمَطْهَرَةِ - قَالَ أَسْبِغُوا الْوُضُوءَ فَإِنَّ أَبَا الْقَاسِمِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ «وَيْلٌ لِلْأَعْقَابِ مِنَ النَّارِ».

TERJEMAHAN:

Daripada Muhammad bin Ziyad, beliau berkata: Aku mendengar Abu Hurairah رضى الله عنه — ketika beliau melintasi kami sedangkan orang ramai sedang berwuduk dari bekas air — beliau berkata: **“Sempurnakanlah wuduk, kerana sesungguhnya Abu al-Qasim رضى الله عنه bersabda: ‘Celakalah tumit-tumit (yang tidak dibasuh) daripada api neraka.’”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada Adam bin Abi Iyas, daripada Syuhbah bin al-Hajjaj, daripada Muhammad bin Ziyad al-Qurasyi, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Wudu', Bab Membasuh Tumit, Hadith No. 165.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الوضوء، حديث نومبور ١٦٥

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:165>

Rasulullah ﷺ memberi amaran keras kepada mereka yang tidak membasuh **tumit** dengan sempurna ketika berwuduk. Al-Hafiz Ibn Hajar menjelaskan bahawa hadith ini menunjukkan kewajipan membasuh kaki sepenuhnya, termasuk tumit yang sering terlepas. Bagi pesakit kencing manis, wuduk lima kali sehari ialah **peluang emas** untuk memeriksa kaki: lihat celah jari, tapak dan tumit — adakah ada luka, lecet, kemerahan, kulit pecah atau perubahan warna? Selepas berwuduk, **keringkan celah jari** dengan baik.

PENEMUAN SAINS: LUKA KAKI DIABETES MUDAH BERULANG

Armstrong, Boulton dan Bus (2017) dalam ulasan di *New England Journal of Medicine* menjelaskan bahawa antara **19% hingga 34%** penghidap diabetes akan mengalami **ulser kaki** dalam hayat mereka.

Selepas ulser sembuh, kira-kira **40%** pesakit mengalaminya **semula dalam masa setahun**, hampir **60% dalam tiga tahun**, dan **65% dalam lima tahun**. Risiko kematian dalam tempoh lima tahun bagi pesakit yang mengalami ulser kaki adalah kira-kira **2.5 kali** lebih tinggi berbanding pesakit diabetes tanpa ulser.

Penulis menekankan bahawa pencegahan — pemeriksaan kaki, kasut yang sesuai dan rawatan segera — ialah kunci untuk mengelakkan jangkitan dan potong kaki.

RUJUKAN KAJIAN:

Armstrong DG, Boulton AJM & Bus SA (2017). Diabetic foot ulcers and their recurrence. *New England Journal of Medicine* 376(24):2367–2375. PubMed PMID 28614678.
<https://doi.org/10.1056/NEJMr1615439>

MATA DAN BUAH PINGGANG

Retinopati diabetes boleh menyebabkan buta, tetapi pada peringkat awal ia tidak menunjukkan simptom. Lakukan **saringan mata (retina) sekurang-kurangnya setahun sekali**. **Penyakit buah pinggang diabetes** juga senyap; ia dikesan melalui **ujian air kencing (albumin)** dan **ujian darah (eGFR)** setiap tahun. Kawalan gula dan **tekanan darah** yang baik ialah perlindungan terbaik bagi kedua-duanya.

LANGKAH AMALAN

- 1. Periksa kaki setiap hari** — gunakan cermin atau minta bantuan ahli keluarga untuk melihat tapak kaki.
- 2. Jangan berkaki ayam**, walaupun di dalam rumah atau di masjid; pakai kasut atau selipar yang selesa dan tidak menghimpit.
- 3. Potong kuku lurus, jangan terlalu pendek**, dan jangan rendam kaki dalam air panas — saraf yang rosak tidak dapat merasa panas.
- 4. Sebarang luka di kaki, walaupun kecil**, perlu diperiksa di klinik dalam masa 1–2 hari. Jangan tunggu ia bernanah.
- 5. Buat saringan mata dan buah pinggang** setiap tahun, walaupun penglihatan terasa baik.

GULA RENDAH DAN GULA TINGGI

Dua keadaan kecemasan yang perlu dikenali oleh setiap pesakit dan keluarga ialah **gula terlalu rendah (hipoglisemia)** dan **gula terlalu tinggi (hiperglisemia teruk)**. Kedua-duanya boleh membahayakan nyawa jika tidak ditangani segera.

KEADAAN	TANDA DAN TINDAKAN
Gula rendah (hipoglisemia) — biasanya bawah 3.9 mmol/L	Tanda: menggeletar, berpeluh, berdebar, lapar mendadak, pening, keliru, berkelakuan pelik, mengantuk. Tindakan: segera ambil kira-kira 15 gram gula yang cepat diserap — contohnya 3 sudu teh gula dalam air atau setengah gelas minuman manis — dan periksa semula selepas 15 minit. Ulang jika masih rendah. Selepas pulih, makan snek atau hidangan.
Pesakit tidak sedar atau tidak boleh menelan	Jangan beri makan atau minum melalui mulut. Baringkan mengiring dan hubungi 999.
Gula tinggi berpanjangan	Tanda: sangat dahaga, kerap kencing, letih, penglihatan kabur. Minum air kosong, ambil ubat seperti biasa, periksa gula dengan kerap, dan hubungi klinik jika bacaan terus tinggi.
Gula tinggi yang berbahaya	Muntah berterusan, sakit perut, nafas laju dan dalam, nafas berbau seperti buah, sangat mengantuk atau keliru, atau kering teruk — segera ke hospital atau hubungi 999.

Hipoglisemia lebih kerap berlaku pada pesakit yang menggunakan **insulin** atau sesetengah **tablet** (seperti kumpulan sulfonilurea), terutama apabila **makan lewat atau tidak makan, bersenam lebih daripada biasa**, atau **minum ubat berlebihan**. Warga emas mungkin tidak menunjukkan tanda yang jelas; tiba-tiba keliru atau mengantuk boleh jadi satu-satunya tanda.

SURAH AL-BAQARAH 2:286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أُكْتَسَبَتْ رَبَّنَا
 لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
 عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ
 لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Allah tidak memberati seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya. Ia mendapat pahala kebaikan yang diusahakannya, dan ia juga menanggung dosa kejahatan yang diusahakannya. (Mereka berdoa dengan berkata): "Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau mengirakan kami salah jika kami lupa atau kami tersalah. Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau bebaskan kepada kami bebanan yang berat sebagaimana yang telah Engkau bebaskan kepada orang-orang yang terdahulu daripada kami. Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang kami tidak terdaya memikulnya. Dan maafkanlah kesalahan kami, serta ampunkanlah dosa kami, dan berilah rahmat kepada kami. Engkaulah Penolong kami; oleh itu, tolonglah kami untuk mencapai kemenangan terhadap kaum-kaum yang kafir

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:286

“Allah tidak memberati seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya.” Islam tidak menuntut pesakit memaksa diri hingga memudaratkan nyawa. Mengambil gula ketika hipoglisemia — walaupun ketika berpuasa — ialah satu kewajipan untuk menyelamatkan diri, bukan satu kelemahan.

LANGKAH AMALAN

- 1. Sentiasa bawa gula-gula atau sebotol kecil minuman manis** dalam poket, beg atau kereta.
- 2. Ajar ahli keluarga tanda-tanda gula rendah** dan cara membantu — terutama pasangan dan anak yang tinggal serumah.
- 3. Pakai atau bawa kad pengenalan perubatan** yang menyatakan anda menghidap diabetes dan jenis ubat yang diambil.
- 4. Periksa gula sebelum memandu** jika menggunakan insulin, dan jangan memandu jika gula rendah.
- 5. Jika gula rendah berulang, beritahu doktor.** Dos ubat mungkin perlu dilaraskan.

BERPUASA DENGAN SELAMAT

Ramadan ialah bulan yang dirindui. Ramai pesakit kencing manis ingin berpuasa penuh — dan ramai yang boleh melakukannya dengan selamat. Namun bagi sesetengah pesakit, berpuasa membawa risiko yang besar. Islam, dengan rahmatnya, telah menyediakan **rukhsah** (keringanan).

SURAH AL-BAQARAH 2:184

أَيَّامَ الْمُعْدُودَاتِ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ
وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ
وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

Puasa yang diwajibkan itu ialah beberapa hari yang tertentu; maka sesiapa di antara kamu yang sakit, atau dalam musafir, (bolehlah ia berbuka), kemudian wajiblah ia berpuasa sebanyak (hari yang dibuka) itu pada hari-hari yang lain; dan wajib atas orang-orang yang tidak terdaya berpuasa (kerana tua dan sebagainya) membayar fidyah iaitu memberi makan orang miskin. Maka sesiapa yang dengan sukarela memberikan (bayaran fidyah) lebih dari yang ditentukan itu, maka itu adalah suatu kebaikan baginya; dan (walaupun demikian) berpuasa itu lebih baik bagi kamu daripada memberi fidyah), kalau kamu mengetahui

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:184

Allah membenarkan “**sesiapa di antara kamu yang sakit, atau dalam musafir**” untuk berbuka dan menggantikannya pada hari lain, dan bagi yang tidak terdaya kerana tua atau sakit yang berpanjangan, membayar fidyah. Ibn Kathir menjelaskan bahawa orang sakit yang berpuasa akan menyusahkan dirinya, atau memudaratkannya, dibenarkan berbuka. [Tafsir Ibn Kathir 2:184](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 1946

حَدَّثَنَا آدَمُ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْأَنْصَارِيُّ، قَالَ سَمِعْتُ مُحَمَّدَ بْنَ عَمْرٍو بْنَ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ - قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ، فَرَأَى زَحَامًا، وَرَجُلًا قَدْ ظَلَلَ عَلَيْهِ، فَقَالَ « مَا هَذَا ». فَقَالُوا صَائِمٌ. فَقَالَ « لَيْسَ مِنَ الْبِرِّ الصَّوْمُ فِي السَّفَرِ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Jabir bin ‘Abdullah رضى الله عنهما, beliau berkata: Rasulullah ﷺ berada dalam satu perjalanan, lalu baginda melihat orang ramai berkerumun dan seorang lelaki yang sedang dinaungi. Baginda bertanya: “Apakah ini?” Mereka menjawab: “(Dia) seorang yang berpuasa.” Lalu baginda bersabda: **“Bukanlah termasuk kebaikan berpuasa ketika dalam musafir.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Adam bin Abi Iyas](#), daripada [Syu‘bah bin al-Hajjaj](#), daripada [Muhammad bin ‘Abd al-Rahman al-Ansari](#), daripada [Muhammad bin ‘Amr bin al-Hasan bin ‘Ali](#), daripada [Jabir bin ‘Abdullah](#) رضى الله عنهما.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Saum, Bab Sabda Nabi ﷺ kepada Orang Yang Dinaungi: Bukanlah Kebaikan Berpuasa Ketika Musafir, Hadith No. 1946.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الصوم، حديث نومبور ١٩٤٦

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1946>

Lelaki dalam hadith ini berpuasa dalam perjalanan hingga keletihan dan terpaksa dinaungi. Rasulullah ﷺ menegaskan bahawa memaksa diri sedemikian **“bukanlah termasuk kebaikan”**. Para ulama mengqiaskan keadaan ini kepada orang sakit: apabila puasa mendatangkan mudarat yang nyata, mengambil rukhsah adalah lebih baik — dan jika dikhuatiri membawa kebinasaan, berbuka menjadi wajib.

PENEMUAN SAINS: GULA RENDAH TERUK LEBIH KERAP KETIKA RAMADAN

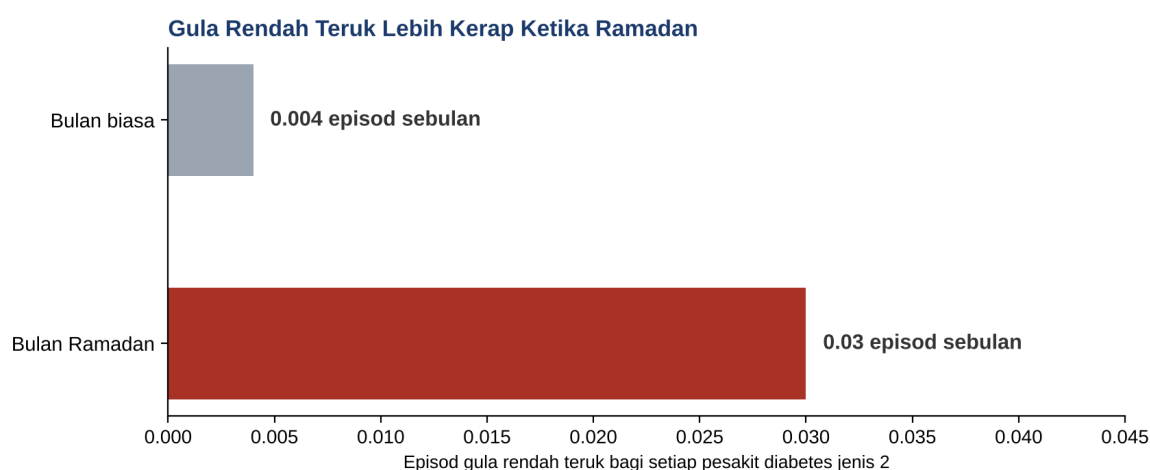
Kajian *EPIDIAR* oleh Salti dan rakan-rakan (2004) meninjau **12,243 pesakit diabetes** di **13 negara** yang mempunyai penduduk Islam yang ramai.

Sebanyak **78.7%** pesakit diabetes jenis 2 dan **42.8%** pesakit diabetes jenis 1 berpuasa sekurang-kurangnya 15 hari. Namun kurang separuh daripada mereka mengubah dos ubat. Episod **gula rendah yang teruk** adalah jauh lebih kerap ketika Ramadan: bagi diabetes jenis 2, **0.03 episod sebulan** berbanding **0.004** pada bulan biasa — kira-kira **tujuh kali ganda**.

Risiko lebih tinggi pada pesakit yang **mengubah dos ubat atau tahap aktiviti** tanpa panduan. Para penulis menyeru **pendidikan sebelum Ramadan** bagi setiap pesakit yang ingin berpuasa.

RUJUKAN KAJIAN:

Salti I, Bénard E, Detournay B, et al. (2004). A population-based study of diabetes and its characteristics during the fasting month of Ramadan in 13 countries: results of the EPIDIAR study. *Diabetes Care* 27(10):2306–2311. PubMed PMID 15451892.
<https://doi.org/10.2337/diacare.27.10.2306>



Data: Salti et al., Diabetes Care 2004 (EPIDIAR; 12 243 pesakit di 13 negara). Risiko lebih tinggi bagi yang mengubah dos ubat sendiri.

Rajah 5: Kekerapan gula rendah teruk ketika bulan biasa dan bulan Ramadan (dilukis daripada data EPIDIAR, Salti et al., 2004).

LANGKAH AMALAN

- 1. Berjumpa doktor 1–2 bulan sebelum Ramadan** untuk menilai risiko dan melaraskan jadual serta dos ubat.
- 2. Lewatkan sahur dan segerakan berbuka**, sebagaimana sunnah; pilih makanan berserat dan elakkan juadah yang terlalu manis.
- 3. Periksa gula darah ketika berpuasa** — ia tidak membatalkan puasa menurut pandangan ulama.
- 4. Berbuka serta-merta** jika gula di bawah 3.9 mmol/L, jika melebihi kira-kira 16.6 mmol/L (300 mg/dL) menurut garis panduan IDF-DAR, atau jika muncul tanda gula rendah atau badan sangat lemah.
- 5. Jika doktor menasihatkan tidak berpuasa**, terimalah rukhsah dengan hati yang lapang. Allah lebih mengetahui keadaan hamba-Nya.

KELUARGA SEBAGAI PENJAGA

Pesakit kencing manis tidak sepatutnya berjuang seorang diri. Keluarga yang memahami boleh menjadikan penjagaan lebih ringan, lebih konsisten dan lebih bermakna.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 893

حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، قَالَ أَخْبَرَنَا يُونُسُ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، قَالَ أَخْبَرَنَا سَالِمُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، عَنِ ابْنِ عُمَرَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ «كُلُّكُمْ رَاعٍ». وَزَادَ اللَّيْثُ قَالَ يُونُسُ كَتَبَ رَزِيقُ بْنُ حَكِيمٍ إِلَى ابْنِ شِهَابٍ - وَأَنَا مَعَهُ يَوْمَئِذٍ بِوَادِي الْقُرَى - هَلْ تَرَى أَنْ أَجْمَعَ. وَرَزِيقٌ عَامِلٌ عَلَى أَرْضٍ يَعْمَلُهَا، وَفِيهَا جَمَاعَةٌ مِنَ السُّودَانِ وَغَيْرِهِمْ، وَرَزِيقٌ يَوْمِئِذٍ عَلَى أَيْلَةٍ، فَكَتَبَ ابْنُ شِهَابٍ - وَأَنَا أَسْمَعُ - يَأْمُرُهُ أَنْ يَجْمَعَ، يُخْبِرُهُ أَنْ سَأَلْنَا حَدَّثَهُ أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عُمَرَ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ «كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الْإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، وَالْخَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ - قَالَ وَحَسِبْتُ أَنَّ قَدْ قَالَ - وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي مَالِ أَبِيهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ»

TERJEMAHAN:

Daripada Ibn ‘Umar رضي الله عنهما, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Setiap kamu ialah penjaga.” Al-Laith menambah: Yunus berkata: Ruzaiq bin Hukaim menulis kepada Ibn Syihab — dan aku bersamanya ketika itu di Wadi al-Qura — bertanya: “Adakah engkau berpendapat aku patut mendirikan solat Jumaat?” Ruzaiq ketika itu mengusahakan sebidang tanah yang di dalamnya ada sekumpulan orang Sudan dan selain mereka, dan Ruzaiq ketika itu menjadi gabenor di Ailah. Lalu Ibn Syihab menulis — dan aku mendengarnya — menyuruhnya mendirikan solat Jumaat, sambil memberitahunya bahawa Salim menceritakan kepadanya bahawa ‘Abdullah bin ‘Umar berkata: Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: “**Setiap kamu ialah penjaga, dan setiap kamu akan ditanya tentang orang di bawah jagaannya. Pemimpin ialah penjaga dan akan ditanya tentang rakyatnya; seorang lelaki ialah penjaga bagi ahli keluarganya dan akan ditanya tentang mereka; seorang wanita ialah penjaga di rumah suaminya dan akan ditanya tentang jagaannya; seorang khadam ialah penjaga harta tuannya dan akan ditanya tentang**

jagaannya.” — Beliau berkata: Aku rasa baginda juga bersabda: “Seorang lelaki ialah penjaga harta bapanya dan akan ditanya tentang jagaannya. **Maka setiap kamu ialah penjaga dan setiap kamu akan ditanya tentang jagaannya.**”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Bisyr bin Muhammad](#), daripada ‘[Abdullah bin al-Mubarak](#), daripada [Yunus bin Yazid](#), daripada [Ibn Syihab al-Zuhri](#), daripada [Salim bin ‘Abdullah](#), daripada ‘[Abdullah bin ‘Umar](#) رضى الله عنهما. Tambahan: [al-Laith bin Sa’d](#), daripada [Yunus bin Yazid](#), daripada Ibn Syihab, daripada Salim, daripada ‘Abdullah bin ‘Umar.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Jumu’ah, Bab Solat Jumaat di Kampung dan Bandar, Hadith No. 893.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الجمعة، حديث نومبور ٨٩٣

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:893>

Setiap ahli keluarga ialah **penjaga** dan akan ditanya tentang tanggungjawabnya. Ibn Hajar menjelaskan bahawa “penjaga” (*ra’i*) ialah orang yang diamanahkan untuk memelihara kebaikan sesuatu yang di bawah jagaannya. Bagi keluarga pesakit diabetes, amanah ini termasuk **masakan yang lebih sihat** di dapur, **peringatan ubat** yang lembut, **teman berjalan** pada waktu petang, dan **kepekaan** terhadap tanda-tanda bahaya.

SURAH AT-TAUBAH 9:71

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ
عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ
أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٧١﴾

Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, setengahnya menjadi penolong bagi setengahnya yang lain; mereka menyuruh berbuat kebaikan, dan melarang daripada berbuat kejahatan; dan mereka mendirikan sembahyang dan memberi zakat, serta taat kepada Allah dan RasulNya. Mereka itu akan diberi rahmat oleh Allah; sesungguhnya Allah Maha Kuasa, lagi Maha Bijaksana

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/9:71

SARINGAN UNTUK ANAK CUCU

Anak-anak kepada pesakit diabetes jenis 2 mempunyai **risiko yang lebih tinggi**. Galakkan mereka membuat **saringan gula darah** secara berkala — terutama jika berat

badan berlebihan, kurang bergerak, pernah mengalami diabetes semasa hamil, atau berumur 30 tahun ke atas. Ingatlah, peringkat “gula sedikit tinggi” (pra-diabetes) masih boleh dipulihkan dengan perubahan gaya hidup.

SENARAI SEMAK “MANIS YANG PERLU DIJAGA”

PERKARA	AMALAN
Setiap hari	Makan ikut pinggan seimbang, minum air kosong, berjalan selepas makan, makan ubat ikut jadual, periksa kaki.
Mengikut nasihat doktor	Periksa dan catat bacaan gula di rumah.
Setiap 3–6 bulan	Ujian HbA1c, semakan tekanan darah dan berat badan.
Setiap tahun	Saringan mata (retina), ujian buah pinggang (air kencing dan darah), kolesterol, pemeriksaan kaki oleh petugas kesihatan.
Sentiasa	Bawa gula-gula dan kad perubatan; kenali tanda gula rendah dan gula tinggi yang berbahaya.
Sebelum Ramadan	Jumpa doktor untuk menilai risiko dan melaraskan ubat.

PENUTUP

Kencing manis ialah ujian yang panjang, tetapi bukan pengakhiran. Dengan ilmu, disiplin, sokongan keluarga dan tawakal kepada Allah, ia boleh dikawal — dan setiap usaha menjaganya bernilai ibadah.

SURAH ASY-SYARH 94:5–6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Oleh itu, maka (tetapkanlah kepercayaanmu) bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

(Sekali lagi ditegaskan): bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/94:5-6

Semoga Allah memberi kekuatan kepada setiap pesakit untuk bersabar, kelapangan kepada setiap keluarga untuk menjaga, dan menjadikan setiap kesakitan sebagai penghapus dosa serta penambah pahala.

RUJUKAN

AL-QUR'AN DAN TAFSIR

Al-Qur'an al-Karim, teks Uthmani dan terjemahan Abdullah Muhammad Basmeih.

<https://quran.com>

Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim. <https://tafsir.app/ibn-katheer/2/184>

HADITH

Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim — teks Arab, sanad dan halaman perawi.

<https://sunnah.com>

Ibn Hajar al-'Asqalani, Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari; al-Nawawi, Syarh Sahih Muslim.

PANDUAN KESIHATAN

World Health Organization. Diabetes (fakta ringkas). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

International Diabetes Federation & DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines. <https://www.daralliance.org/daralliance/idf-dar-practical-guidelines-2021/>

KAJIAN SAINS (PUBMED)

Stratton IM, Adler AI, Neil HA, et al. (2000). Association of glycaemia with macrovascular and microvascular complications of type 2 diabetes (UKPDS 35). BMJ 321(7258):405–412. PubMed PMID 10938048. <https://doi.org/10.1136/bmj.321.7258.405>

Lean ME, Leslie WS, Barnes AC, et al. (2018). Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT). Lancet 391(10120):541–551. PubMed PMID 29221645. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)33102-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)33102-1)

Umpierre D, Ribeiro PAB, Kramer CK, et al. (2011). Physical activity advice only or structured exercise training and association with HbA1c levels in type 2 diabetes. JAMA 305(17):1790–1799. PubMed PMID 21540423. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.576>

Armstrong DG, Boulton AJM & Bus SA (2017). Diabetic foot ulcers and their recurrence. New England Journal of Medicine 376(24):2367–2375. PubMed PMID 28614678. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1615439>

Salti I, Bénard E, Detournay B, et al. (2004). A population-based study of diabetes and its characteristics during the fasting month of Ramadan in 13 countries (EPIDIAR). Diabetes Care 27(10):2306–2311. PubMed PMID 15451892. <https://doi.org/10.2337/diacare.27.10.2306>

SOKONGAN & SUMBANGAN

eBook ini diterbitkan **percuma sepenuhnya** untuk umat Islam dan **tidak sekali-kali untuk dijual**. Sumbangan amat dialu-alukan bagi membantu kos penyelidikan, hosting laman quranscience.my dan penerbitan eBook seterusnya — namun ia **tidak diwajibkan**. Semoga Allah menerima setiap sumbangan sebagai sedekah jariah.

SURAH AL-BAQARAH 2:261

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Bandangan (derma) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah, ialah sama seperti sebiji benih yang tumbuh menerbitkan tujuh tangkai; tiap-tiap tangkai itu pula mengandungi seratus biji. Dan (ingatlah), Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendakiNya, dan Allah Maha Luas (rahmat) kurniaNya, lagi Meliputi ilmu pengetahuanNya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:261

SURAH SABA' 34:39

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَيَقْدِرُ لَهُ ۖ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ ۖ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Katakanlah (wahai Muhammad): "Sesungguhnya Tuhanku memewahkan rezeki bagi sesiapa yang dikehendakiNya di antara hamba-hambaNya, dan Ia juga yang menyempitkan baginya; dan apa sahaja yang kamu dermakan maka Allah akan menggantikannya; dan Dialah jua sebaik-baik Pemberi rezeki

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/34:39

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2588

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنْ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, baginda bersabda: “Sedekah tidak mengurangkan harta. Allah tidak menambah bagi seorang hamba yang memaafkan melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendah diri kerana Allah melainkan Allah mengangkat darjatnya.”

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah رضى الله عنه](#).

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab Galakan Memaafkan dan Merendah Diri, Hadith No. 2588.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث نومبور ٢٥٨٨

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2588>

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 1631

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقَتِيبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَّجٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Apabila seorang manusia meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya.”

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah رضى الله عنه](#).

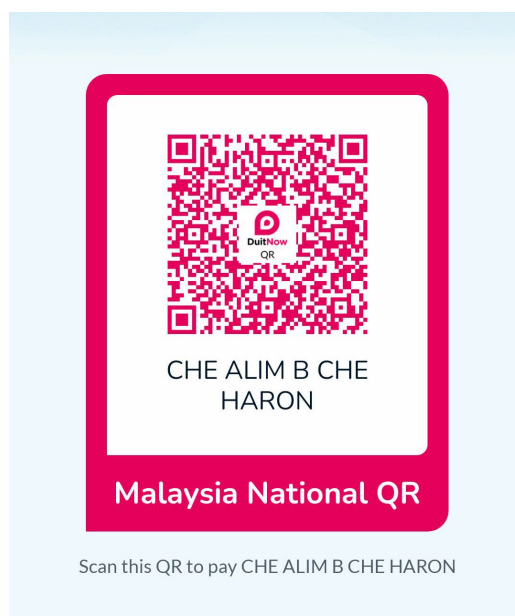
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematiannya, Hadith No. 1631.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث نومبور ١٦٣١

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:1631>

JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA



Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.



Penyumbang antarabangsa: klik butang DERMA atau layari paypal.me/quranscience