

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**ZIKIR SEBAGAI TERAPI UNTUK MENINGKATKAN SISTEM
IMUNITAS MANUSIA DARI PERSPEKTIF AL QUR'AN
DI MASJID NURUSH SHADRI PEKANBARU
(KAJIAN LIVING QUR'AN)**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



UIN SUSKA RIAU

RENDA

NIM: 11732103015

Pembimbing I

Dr.Jamaluddin, M.Ag

Pembimbing II

Dr.Sukiyat, M.Ag

PROGRAM STUDI ILMU AL QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM

RIAU

2021



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية اصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sukiyat, M.Ag
Dosen Fakultas Ushuluddin
Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

: Dinas
: pengajuan Skripsi

An. **Renda**

Kepada Yth : Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi Skripsi saudara :

Nama : RENDA

NIM : 11732103015

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul : Zikir Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Sistem Imunitas manusia dari Perspektif Al-Qur'an di Masjid Nurush Shadri Pekanbaru

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, Desember 2020

Pembimbing II

Sukiyat, M.Ag

NIP. 197010102006041001



- Hak Cipta Ditindungi Undang-Undang
1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dr. Jamaluddin, M.Ag
Dosen Fakultas Ushuluddin
Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

: Dinas
: pengajuan Skripsi

An. **Renda**

Kepada Yth : Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi Skripsi saudara :

Nama : RENDA

NIM : 11732103015

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul : Zikir Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Sistem Imunitas manusia dari Perspektif Al-Qur'an di Masjid Nurush Shadri Pekanbaru

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, Desember 2020

Pembimbing I

Dr. Jamaluddin, M.Ag
NIP. 196704231993031004



PENGESAHAN

yang berjudul : Zikir Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Sistem Imunitas Manusia dari Perspektif Al-Qur'an di Masjid Nurush Shadri Pekanbaru

Renda

: 11732103015

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 17 Juni 2021

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 1 Juli 2021

Dekan,

Dr. H. Jamaluddin, M. Ush

NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Sekretaris/Penguji II

Lukmanul Hakim, S.Ud.MIRKH.,Ph.D

NIP. 130 317 088

MENGETAHUI

Penguji IV

Dr. Alprar, M.Si

NIP. 196406251992031004

Ketua/Penguji I

Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag

NIP. 197006172007011033

Penguji III

Dr. H. Nixson Husin, Lc., M.Ag

NIK. 196701132006041002

© Hakcipta : milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dengan mencantumkan dan menyebutkan sumber.
2. Diizinkan mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
3. Diizinkan mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

: Renda
 : 11732103015
 : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir
 : 8
 : SI
 : Zikir Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Sistem Imunitas Manusia
 Dari Perspektif Al-Qur'an di Masjid Nurush Shadri Pekanbaru (Kajian
 Living Qur'an)

ini sudah dapat di setujui untuk diajukan

Pekanbaru, 31 maret 2021

Disetujui Oleh,

Penasehat Akademik

Dr. Nixson Husni Le. M.A.g

Nip. 196704132006041001

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Jani Arni, S. Ag. M. Ag

Np. 19820112009122006



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Renda
 NIM : 11732103015
 Tempat/Tgl. Lahir : Mekong, 31 Maret 1999
 Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul: “Zikir Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Sistem Imunitas Manusia dari Perspektif Al-Qur’an di Masjid Nurul Shadri Pekanbaru” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama pada Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu yang terdapat pada skripsi ini, yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebahagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi Pembubaran Gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pekanbaru, 03 Agustus 2021



Renda
 NIM. 11732103015

UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

MOTTO HIDUP

**KESUNGGUHAN BISA MENGALAHKAN KERAGUAN
KUNCINYA ADA KEMAUAN DAN TEKAD YANG KUAT
DIBARENGI DENGAN IKHTILAR DAN DOA**



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin (S.Ag). Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi besar baginda Rasulullah Muhammad SAW yang kasih sayangnya pada umat tak pernah padam, bahkan hingga akhir hayat beliau.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa dorongan langsung, baik moral, maupun material, dan penulis banyak mendapatkan bantuan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu demi menyelesaikan skripsi ini, kepada Pelaksana Tugas Rektor UIN Suska Riau. Prof. Dr. Suyitno, M.Ag, beserta jajarannya yang telah memberi kesempatan penulis untuk menimba ilmu di Universitas ini.
2. Kepada ayahanda Dekan Dr. H. Jamaluddi, M.Us, Wakil Dekan I Bapak Dr. Sukiyat, M.Ag, Wakil Dekan II Bapak Dr.Zulkifli, M.Ag, dan Wakil Dekan III Dr. H.M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag.
3. Ibunda Jani Arni, S.Th.I., M.Ag, selaku ketua Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir beserta jajarannya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang berkaitan dengans studi penulis.
4. Orang tua tercinta Bapake Aznizar S.Pd dan Mamake Juliyah yang telah bekerja keras dengan susah payah mendidik penulis tanpa pamrih, semangat dan motivasi serta untaian do'a sehingga menjadi inspirasi kuat penulis untuk menyelesaikan tulisan ini. Dan juga kepada nenek dan kakek kami H.Said Idrus dan Rohani, Ja'afar dan Noriah yang kami banggakan yang In Syaa Allah selalu dalam kasih saying dan rahmat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Allah SWT, serta keluarga besar, sepupu, yang selalu mensupport, memberikan dukungan dan mendoakan penulis.

5. Terimakasih juga kepada ustadz Dr.H. Jamaluddin, M.U.s dan ustadz Dr. Sukiyat, M.Ag selaku pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak atas pertolongan, nasihat, motivasi dan bimbingannya selama ini yang telah diberikan kepada penulis. Dan terimakasih kepada ibu/bapak dosen yang telah memberikan materi-materi perkuliahannya. Semoga ilmu yang bapak dan ibu berikan menjadi berkah dan bermanfaat bagi penulis dunia dan akhirat.
6. Terimakasih juga terkhususnya kepada sahabat penulis yaitu kawan-kawan Ushuluddin Kepulauan Meranti Hafizan, Dina Silvia, Isna, Wahyuni, Ahmar dll.
7. Kepada kawan-kawan MAN Sakti 2017 terkhususnya yang laki-laki Beni Setiawan, Zakaria, Wawan, Al-Kasmawi, Syahdan, Hadryan, Rozi, Fahrul, Ade, Agus Alfian, Azmi, Zainal Fanani, Faisal dll.
8. Kepada kawan-kawan seperjuangan yang telah membantu menuju Sarjana, Irdyanti, Muyas, Yunika, Jumirah, Widya, Aisyah, Dina dll.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan skripsi ini. Karena itu tentulah terdapat kekurangan serta kejanggalan yang memerlukan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi Agama, Bangsa dan Negara. Kepada Allah SWT penulis berdo'a semoga kebaikan dan kontribusi yang telah mereka berikan dinilai sebagai ibadah yang baik, sehingga selalu mendapat rahmat dan karunia-Nya.

Pekanbaru, 21 April 2021

Penulis

RENDA


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

NAMA : RENDA
 JURUSAN/NIM : ILMU AL QUR'AN DAN TAFSIR (1173210
 3015)
 FAKULTAS : USHULUDDIN
 UNIVERSITAS : UIN SUSKA RIAU

Di zaman milenial saat ini, kehidupan manusia semakin maju dengan berbagai persoalannya, sudah menjadi hal yang mendasar bahwa setiap manusia yang hidup didunia ini diwarnai dengan berbagai problematika kehidupan yang silih berganti. Berbagai macam problematika yang dihadapi manusia sejatinya sebagai ujian kehidupan, sehingga jika seseorang ingin mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup haruslah kembali kepada yang memberinya hidup. Penulis ingin mengkaji dan menelaah al Qur'an sebagai *hudan* (petunjuk), dan *syifa'* (obat). Namun, realita di masyarakat sekarang banyak dari mereka memilih pengobatan yang terkadang keluar dari tuntunan al Qur'an dan terkadang lebih memilih mengobati psikisnya saja sedangkan batin mereka sakit. Dalam kurun waktu 2019 sampai 2020 awal dunia damparkan adanya temuan virus *corona* atau *covid 19* yang menjadi faktor utama seseorang yang terinfeksi ialah lemahnya sistem imunitas manusia. Penulis membahas tentang bagaimana zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia, dari segi ilmu kesehatan jiwa zikir merupakan terapi psikiatrik tingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Penelitian ini bersifat lapangan (*field research*) dan data yang terkait dengan penelitian ini dikumpulkan melalui hasil observasi, wawancara maupun dokumentasi. Implementasi bahwa zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia secara efektif berpengaruh terhadap objek yang di jadikan sampel dalam penelitian ini, ada perubahan signifikan selama metode terapi zikir di terapkan untuk meningkatkan sistem imunitas manusia.

المخلص

اسم: Renda

قسم / نيم: VIII/11732103015

الأساتذه: USHULUDDIN

جامعة: UIN SUSKA RIAU

ي العصر الألفي الحالي ، تتقدم حياة الإنسان بشكل متزايد بمشاكلها المختلفة ، وأصبح من الأمور الأساسية أن كل إنسان يعيش في هذا العالم مصبوغ بمشاكل الحياة المختلفة التي تتناوب. أنواع المشاكل المختلفة التي يواجهها البشر هي الواقع اختبار للحياة ، لذلك إذا أراد شخص ما الهدوء والسعادة في الحياة ، فعليه العودة إلى الشخص الذي منحه الحياة. يريد المؤلف دراسة القرآن ودراسنوسيفاء. ومع ذلك ، فإن الواقع في مجتمع اليوم هو أن العديد منهم يختارون العلاج ، والذي يأتي أحياناً من هدى القرآن ويفضل أحياناً علاج أنفسهم فقط عندما يكون أذهانهم مريضة. في الفترة من 2019 إلى 2020 ، صُدمت بداية العالم باكتشاف فيروس كورونا أو كوفيد 19 ، وهو العامل الرئيسي في إصابة شخص ما ، وهو ضعف جهاز المناعة البشري. مؤلفكيف الذكر كعلاج لزيادة جهاز المناعة البشري ، من منظور الصحة العقلية ، الذكر هو علاج نفسي على مستوى أعلى من العلاج النفسي العادي. هذا البحث هو بحث ميداني (بحث ميداني) ويتم جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث من خلال نتائج الملاحظات والمقابلات والتوثيق. تنفيذ الذكرى كعلاج لزيادة جهاز المناعة البشري بشكل فعالالتأثير على الكائن المستخدم كعينة في هذه الدراسة ، هناك تغييرات كبيرة ه. أثناء تطبيق طريقة علاج الذكرى لزيادة جهاز المناعة البشري

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

NAME : RENDA
 DEPARTMENT / NIM : ILMU AL QUR'AN AND TAFSIR (11732103015)
 FACULTY : USHULUDDIN
 UNIVERSITY : UIN SUSKA RIAU

In the current millennial era, human life is increasingly progressing with various problems, has become the fundamental thing that each humans who live in this world are colored with various problems life that keeps changing. Various kinds of problems faced true human life as a test, so if someone wants get calm and happiness in life must return to that which gave him life. The author wants to study and study the Qur'an as hudan (guidance), and syifa '(medicine). However, the reality in today's society is that many of them choose treatment, which sometimes comes out of the guidance of the Qur'an and sometimes prefers to treat their psyche only while their mind is sick. In the period 2019 to 2020, the beginning of the world was shocked by the discovery of the corona virus or covid 19, which is the main factor in someone being infected, namely the weakness of the human immune system. The author discusses how dhikr as a therapy to increase the human immune system, in terms of mental health, zikir is a psychiatric therapy at a higher level than ordinary psychotherapy. This research is field research (field research) and data related to this research is collected through the results of observations, interviews and documentation. The implementation of dhikr as a therapy to increase the human immunity system effectively affects the objects in the sample in this study, there are significant changes as long as the dhikr therapy method is applied to increase the human immune system.



DAFTAR ISI

Kata Pengantar..... i

Abstrak..... ii

Daftar Isi iii

BAB I PENDAHULUAN 1

 A. Latar Belakang Masalah..... 1

 B. Identifikasi Masalah 6

 C. Batasan Masalah..... 6

 D. Rumusan Masalah 6

 E. Tujuan dan Manfaat Penelitian 7

 F. Sistematika Penulisan..... 7

BAB II KERANGKA TEORITIS 9

 A. Zikir..... 9

 1. Pengertian zikir 9

 2. Bentuk-bentuk zikir..... 10

 3. Fungsi dan Keutamaan zikir..... 12

 4. Adab-adab dalam berzikir..... 13

 B. Sistem Imunitas Manusia 13

 1. Pengertian Imunitas Manusia..... 13

 2. Faktor Pengubah Mekanisme Imunitas Manusia 15

 3. Langkah-langkah dalam meningkatkan sistem imunitas manusia 17

 C. Living Qur’an..... 17

 D. Penelitian yang Relevan..... 18

BAB III METODE PENELITIAN 21

 A. Jenis Penelitian..... 21

 B. Sumber Data Penelitian..... 22

 C. Waktu dan Tempat Penelitian 22

 1. Waktu 22

 2. Tempat Penelitian..... 22

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Populasi dan Sampel Penelitian	22
1. Populasi	22
2. Sampel	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	25
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	26
A. Gambaran umum lokasi penelitian	26
B. Penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat zikir	31
C. Zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia	43
D. Hasil dan laporan penelitian	70
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN I	76
LAMPIRAN II	77

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB), Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, pada tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/ U/ 1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi.

A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ﺍ	A	ﺙ	Th
ﺏ	B	ﺫ	Zh
ﺕ	T	ﻉ	‘
ﺙ	Ts	ﻍ	Gh
ﻑ	F	ﻑ	F
ﺡ	H	ﻕ	Q
ﺦ	Kh	ﻙ	K
ﺩ	D	ﻝ	L
ﺫ	Dz	ﻡ	M
ﺭ	R	ﻥ	N
ﺯ	Z	ﻭ	W
ﺱ	S	ﻩ	H
ﺱ	Sy	ﻩ	’
ﺶ	Sh	ﻱ	Y
ﺩﻯ	Di		

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B Vokal Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan "a", *kasrah* dengan "i", *dlomah* dengan "u", sedangkan bacaan panjang masing- masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang =	Â	misalnya قال	menjadi qa`la
Vokal (i) panjang =	î	misalnya قيل	menjadi qi`la
Vokal (u) panjang =	Û	misalnya دون	menjadi du`na

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh diganti dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya' nisbat diakhirnya. Begitu juga suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Dialog (aw) =	او	misalnya قول	menjadi
qawlun			
Dialog (ay) =	اي	misalnya خير	menjadi
khayrun			

D Ta' marbu`thah (ة)

Ta' marbu`thah ditransletkan dengan "t" jika berada dikalimat, tetapi apabila *Ta' marbu`thah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransletkan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة المدرية menjdi *al- risalat li al- mudarrisah*, atau apabila berada di tengah- tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf dan mudlaf ilayh*, maka ditrasliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

D Kata Sandang dan Lafdh al- Jala`lah

Kata sandang berupa "al" ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat , sedangkan "al" dalam lafadh jala`lah yang berada di tengah-

tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh- contoh berikut ini:

- a. Al- Imam al- Bukhari mengatakan
- b. Al- Bukhari dalam muqadimah kitabnya menjelaskan
- c. Masya`' Alla`h Ka`na wa ma` lam yasya' lam yakun.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang Masalah

Di zaman milenial saat ini, kehidupan manusia semakin maju dengan berbagai persoalannya, sudah menjadi hal yang mendasar bahwa setiap manusia yang hidup didunia ini diwarnai dengan berbagai problematika kehidupan yang silih berganti. Berbagai macam problematika yang dihadapi manusia sejatinya sebagai ujian kehidupan, sehingga jika seseorang ingin mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup haruslah kembali kepada yang memberinya hidup.

Ketenangan, ketentraman merupakan harapan dan keinginan untuk mencapai suatu kebahagiaan. Ketenangan adalah sifat khusus yang menunjukkan bahwa orang yang memiliki kemampuan menguasai gejolak hati dan perasaannya dan sanggup mengendalikan dan mengemudikannya juga merupakan sifat yang menunjukkan keserasian unsur kejiwaan dan kesesuaian antara pertentangan naluri, dengan keluwesannya yang tunduk kepada pimpinan akal fikiran yang sehat.¹ Ketenangan jiwa merupakan kondisi kejiwaan manusia yang beriman kepada Allah dan berpegang kepada ajaran tauhid.

Ketenangan, kedamaian, dan ketentraman adalah dambaan setiap orang, karena ketenangan, ketentraman, kedamaian, adalah bingkai kebahagiaan dalam hidup. Dalam Al Quran, di antara kata yang paling tepat menggambarkan kebahagiaan adalah *aflaha*. Terdapat di empat ayat Al-Quran (yaitu QS 20: 64, QS 23:1, QS 87:14, QS 91:9). Kamus-kamus bahasa Arab klasik merincikan makna *falah* yaitu kemakmuran, keberhasilan, menikmati ketentraman, kenyamanan, dan kehidupan yang penuh berkah.²

¹ Mustafa Mahmud *Menangkap Isyarat Qur'an* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994). hlm. 38.

² Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010). hlm.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka penulis ingin mengkaji dan menelaah al Qur'an sebagai *Hudan* (petunjuk), dan *Syifa'* (obat). Namun, realita pada masyarakat sekarang adalah tidak memilih penyembuhan dengan al-Qur'an, banyak dari mereka memilih pengobatan diluar ajaran dan petunjuk dari al-Quran. Berbagai problematika dalam kehidupan manusia jika dikembalikan kepada al-Qur'an sebagai petunjuk dan sebagai obat, maka manusia tidak akan kehilangan ketenangan dan kebahagiaan. Seperti menghadapi penyakit, tentunya banyak masyarakat sekarang yang memilih pengobatan medis terlebih dahulu dan hanya mengobati psikisnya saja, sedangkan batin mereka dalam keadaan sakit. Padahal al-Qur'an sebagai *Hudan* dan *Syifa'* sudah mencakup nilai-nilai pengobatan yang baik dan benar, yaitu seperti berzikir kepada Allah.

Salah satu penyakit yang ditimbulkan karena tidak adanya ketenangan, ketentraman, dan merenggut kebahagiaan semua orang adalah terinfeksi nya seseorang oleh suatu virus. Virus merupakan suatu partikel yang masih diperdebatkan statusnya apakah ia termasuk makhluk hidup atau benda mati. Virus dianggap benda mati, karena virus dapat memperbanyak diri (*replikasi*) dalam tubuh inang. Para ahli biologi terus mengungkap hakikat virus ini sehingga akhirnya partikel tersebut dikelompokkan sebagai makhluk hidup dalam dunia tersendiri yaitu virus. Dalam kurun waktu mulai dari akhirtahun 2019 sampai awal tahun 2020 dunia digemparkan dengan adanya temuan baru sebuah virus yang bernama *corona* atau *covid 19*. Corona virus adalah virus yang berbentuk bulat dan berdiameter sekitar 100-120 nm.¹

Faktor umum yang terjadi di manusia yang menyebabkan mereka terinfeksi virus corona ialah lemahnya pertahanan sistem imunitas atau kekebalan tubuh seseorang. Sistem Imunitas atau sistem kekebalan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja *toksin*

¹ Diakses dari <https://dinus.ac.id> "Virus" pada pukul 10.20 WIB.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan faktor *virulen* lainnya yang bersifat *antigenik* dan *imunogenik*.²

Ketika pasien yang terinfeksi oleh virus tersebut maka dalam SOP (Standar Operasional) kedokteran bahwa orang tersebut wajib di isolasi agar memutus mata rantai penyebaran virus tersebut. Selain mengonsumsi obat-obatan, pihak medis juga menyarankan agar makan makanan yang sehat dan bergizi, cukup istirahat, hindari stress, rutin berolahraga dan lain sebagainya. Namun dari berbagai upaya yang telah dilakukan oleh pihak kedokteran, tingkat kesembuhan para pasien yang terinfeksi virus tersebut belum tergolong begitu memuaskan dan juga dengan belum adanya penemuan vaksin dari ilmuwan untuk menangkal virus tersebut. Adapun orang-orang yang sembuh, ini dikarenakan sistem imunitas yang dimilikinya telah tinggi sehingga tubuh merasa lebih kuat dan sehat. Dari kasus di atas, nampaklah pengobatan dokter belum begitu memuaskan, seharusnya masyarakat harus kembali kepada al-Qur'an sebagai *hudan* (petunjuk) dan *Syifa'* (obat) karena al-Qur'an merupakan satu-satunya obat yang tidak pernah overdosis.

Dari sudut ilmu kesehatan jiwa, diketahui zikir merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Zikir merupakan suatu upaya untuk mendekati diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dalam islam, zikir bukanlah hal yang asing, tetapi sudah merupakan hal yang biasa dilakukan setiap muslim. Zikir disini lebih berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan zikir hati akan menjadi lebih tenang, damai, dan damai. Seperti yang dikemukakan oleh Clinibel bahwa pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual (*Basic spiritual needs*) yang harus dipenuhinya.³

Dalam sebuah konferensi kedokteran yang diadakan di Mesir, ahli penyakit jantung dan Direktur Lembaga Pendidikan dan Penelitian Kedokteran Islam di Amerika, Ahmad Al Qadli mengemukakan bahwa

² Siswanto, dkk.2013 “Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam System Imunitas” Jurnal Ilmiah, diakses dari <https://persagi.org.ac.id/> 22 april 2020 pukul 10.35 WIB.

³ Widuri Nur Anggraeni, Subandi. “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial, Jurnal Intervensi Psikologi Vol 6.No.1 2014. hal. 86.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mendengarkan atau membaca al-Qur'an (bentuk aktivitas zikir paling afdhal) mampu menumbuhkan ketenangan jiwa yang mendorong peningkatan kekebalan tubuh atau imunitas. Karena dalam diri manusia terdapat jiwa (*psikis*), syaraf (*neuron*), dan *psikoneuron endokrinologi*. Antara ketiganya terdapat hubungan sangat erat tak terpisahkan.

Dari contoh kasus di atas hal ini selaras dengan firman Allah swt. QS. Az-Zumar: 23 yaitu:

ثُمَّ تَلَيْنُ جُلُودَهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكِ هَدَىٰ اللَّهُ يَهْدِي بِهِ مَن يَشَاءُ وَمَن يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِن هَادٍ

..kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-hiya. dan Barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpin pun. (QS. Az-Zumar: 23).

Hal-hal seperti faktor spiritual menjadi menarik untuk diteliti karena faktor tersebut merupakan proses penyembuhan dan intervensi psikologis. Salah satu Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) didirikan oleh PBB pada 7 April 1948 di Jenewa, Swiss, yang sekarang dipimpin oleh Tedros Adhanom Ghebreyesus.⁴ WHO pada tahun 1984) menyatakan bahwa kesehatan manusia seutuhnya ditunjukkan oleh empat hal, yaitu sehat secara jasmani (*biologis*), sehat secara mental (*psikologis*), sehat secara sosial, dan sehat secara kerohanian (*spiritual*).⁵

Manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang memenuhi empat pilar kesehatan tersebut. Dalam perkembangan kepribadiannya, manusia memiliki empat dimensi holistik, yaitu *organo-biologis*, *psikoedukatif*, sosial-budaya, dan *spiritual*. Witmer dan Sweeny menyatakan bahwa elemen kebutuhan fisik, emosi, dan intelektual didalam tubuh manusia dalam

⁴ Diakses dari <https://Wikipedia.co.id> . “World Health Organization” pada pukul 11.50

⁵ Widuri Nur Anggraeni, Subandi. “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial, Jurnal Intervensi Psikologi Vol 6.No.1 2014. hal. 86.

pertumbuhan dan perkembangannya.⁶ Oleh karena itu, penanganan kesehatan manusia termasuk penderita yang terinfeksi covid 19 harus memenuhi keempat dimensi tersebut. Hal diatas menunjukkan pentingnya unsur *spiritual* dan *religijs* dalam penanganan stres, khususnya penanganan stres pada pasien yang terinfeksi virus tersebut.

Salah satu usaha untuk mendekati diri kepada sang pencipta adalah melalui zikir. Zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stres) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan zikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres.⁷

Dari penelitian-penelitian mengenai terapi zikir terhadap pasien covid 19 yang dilakukan oleh berbagai bidang keilmuan seperti bidang kesehatan dan psikologi, mereka hanya mengungkapkan pengaruh yang diberikan kepada terapi tersebut.⁸ Sehingga ada sisi yang belum dibahas yaitu bagaimana hakikat zikir membawa manusia dalam ketenangan dan ketentraman, sehingga sangat berfungsi untuk melakukan metode psikoterapi dan mampu menumbuhkan ketenangan jiwa yang mendorong peningkatan kekebalan tubuh atau imunitas manusia. Atas dasar pemikiran diatas, penulis tertarik untuk membahas masalah mengenai terapi zikir terhadap peningkatan imunitas manusia perspektif al-Qur'an dengan judul :“Zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dalam perspektif al Qur'an di Masjid Nurush Shadri Pekanbaru (Kajian Living Qur'an)”.

⁶ *Ibid*,hal.86.

⁷*Ibid* hal. 86.

⁸ Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, dkk. “Efektifitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi ” (Juni, 2017) hal, 55. Vol 1. Urah, Fenti Hikmawati, dkk. “Metode Zikir Sebagai Upaya Keluarga Dalam Menghadapi Keemasan Pandemi Covid 19 “ (Tahun 2020), hal 5-13.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Diararang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat penulis identifikasi masalah masalah yang muncul sebagai berikut:⁹

1. Apakah zikir sebagai metode psikoterapi mampu menumbuhkan ketenangan jiwa dan mendorong peningkatan imunitas manusia ?
2. Bagaimana pengamalan zikir sebagai upaya untuk mendekati diri kepada Allah dengan mengingat Nya ?
3. Apakah dengan zikir bisa memperoleh syafaat dari Rasulullah Sholallahu ‘alaihi Wa Sallam pada hari akhir kelak ?
4. Apakah zikir merupakan kunci ibadah yang lain ?
5. Apakah zikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi?
6. Apakah zikir dapat membukakan dinding hati (*hijab*) dan menciptakan keihlasan hati yang sempurna ?
7. Apakah zikir bisa menjadi alternatif untuk selalu memperbaiki keimanan seseorang ?
8. Apakah zikir bisa menghilangkan kesusahan hati ?
9. Apakah zikir dapat menurunkan rahmat Allah ?
10. Apakah dzikir dapat melunakkan hati ?
11. Bagaimana penafsiran para mufassir terhadap ayat ayat zikir untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur’an ?
12. Bagaimana terapi zikir bisa meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur’an ?

C Batasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah kajian ini maka penulis membatasi pada, bagaimana penafsiran para mufasir terhadap ayat ayat zikir untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dan bagaimana zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur’an.

⁹ Wahab, *M enjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 1997), hlm. 87-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Rumusan Masalah

Dari permasalahan di atas maka rumusan masalah yang perlu ditelusuri dalam kajian ini ialah:

1. Bagaimana penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat zikir sebagai terapi untuk meningkat sistem imunitas manusia?
2. Bagaimana zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Untuk mengetahui penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur'an.
2. Untuk mengetahui zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur'an.

Sedangkan manfaat yang diharapkan dari tulisan ini ialah, secara teoritis penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan khususnya dibidang tafsir mengenai zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur'an. Sedangkan secara secara praktis, dari hasil penelitian ini bisa memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa metode zikir dapat meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al-Qur'an. Sementara, secara akademis pun, penelitian ini diharapkan memenuhi syarat untuk kelulusan kuliah di Fakultas Ushuluddin Jurusan Ilmu al Qur'an dan Tafsir UIN Suska Riau.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah bagian yang menggambarkan garis-garis besar atau kerangka suatu penelitian. Pemaparan dilakukan perbab, lengkap dengan informasi ringkas tentang topik pembahasan serta tujuan yang hendak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dicapai melalui pembahasan tersebut.¹⁰

Penelitian ini diuraikan dalam lima bab, dan masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab sebagai berikut:

BAB I merupakan pendahuluan dari keseluruhan tulisan ini yang memuat antara lain, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II merupakan kerangka teoritis yang digunakan dalam penelitian ini yang berisi antara lain, zikir, sistem imunitas, living Qur'an dan penelitian yang relevan.

BAB III merupakan tentang metode penelitian yang memuat antara lain, jenis penelitian, sumber data penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV merupakan laporan penelitian yang memuat antara lain, gambaran umum lokasi penelitian, penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur'an, zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur'an, laporan dan hasil penelitian.

BAB V merupakan akhir dari penulisan ini yang memuat antara lain, kesimpulan dan saran-saran.

¹⁰ Tim Penyusun Pedoman Karya Tulis Ilmiah, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Masalah, Sinopsis, dan Skripsi (edisi revisi)*, (Pekanbaru: CV Mulia Indah Kemala, 2015). hlm.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Zikir

1. Pengertian zikir

Zikir ditinjau dari segi etimologi adalah mengingat, sedangkan zikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah swt.¹¹ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), zikir bermakna puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang, perbuatan mengucapkan zikir, dan doa atau puji-pujian berlagu (dilakukan pada perayaan Maulid Nabi Muhammad saw).¹²

Secara terminologi zikir berasal dari kata *zakara* berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).¹³

Zikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah swt menyifati ulil albab, adalah mereka yang senantiasa menyebut rabbnya baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya zikir bukan hanya ibadah yang bersifat *lisaniyah*. namun juga *qalbiyah*. Imam Nawawi menyatakan bahwa yang afdhal adalah dilakukan bersamaan dengan lisan dan dihati. Jika harus salah satunya, maka dzikir hati lah yang lebih utama. Meskipun demikian,

¹¹ Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Perilaku Lahir dan Batin Dalam Perspektif Tasawuf* (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008).hlm.244.

¹² David Moeljadi, Randy Sugianto dkk. “Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring”. Kbbi.kemendikbud.go.id.KBBI V 0.4.0 Beta.

¹³ Hazry Adlani, et al. *al Qur'an Terjemah Indonesia* (Jakarta: Sari Agung, 2002), hlm.470.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus di upayakan seseorang dalam berzikir."¹⁴

Zikir menurut pendapat 'Ulama antara lain sebagai berikut:

- a. Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya 'Ulumuddin* mengatakan bahwa dzikir artinya mengingat Allah. Melakukannya tidak terikat waktu, dilakukan kapan dan dimana saja. Lebih utama jika ketika duduk sehabis shalat atau ketika duduk ditengah-tengah. Zikir tidak hanya menyibukkan lisan saja. Namun zikir yang benar adalah yang disertai dengan konsentrasi. Sebab yang dituju adalah kesenangan dengan Allah dan hal itu terwujud dengan selalu berdzikir dengan khusyuk.¹⁵
- b. Menurut Imam As-syeikh Ibn Ataillah As-Sakandari dalam kitabnya *Al-Hikam* dikatakan dzikir itu sebenarnya tidak hanya dengan lisan. Setiap perilaku, tindakan untuk mengingat Allah boleh disebut dzikir. Ada zikir dengan hati, ada dengan lisan, ada dengan pikiran dan ada dengan perbuatan.¹⁶
- c. Menurut Ibnu Qadamah dalam kitabnya *Minhajul Qashidin* yang dikutip oleh Ismail Nawawi, mengatakan bahwa "Tidak ada ibadah yang utama bagi lidah setelah membaca Al-Qur'an selain dari zikrullah (mengingat Allah dengan zikir) dan menyampaikan segala kebutuhan melalui do'a yang tulus kepada Allah."

2. Bentuk-bentuk zikir

Zikir merupakan pengalaman rohani yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah swt sebagai penentram hati, Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis *al Hikam* (kata kata hikmah) membagi zikir atas tiga bagian: zikir *jali* (zikir jelas, nyata), zikir *khafi* (zikir samar-samar)

¹⁴ Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa*, hlm.244.

¹⁵ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya 'Ulumuddin* (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), hlm.107-108.

¹⁶ As-Syaikh Ibn 'Ataillah As-Sakandari, *Karya Agung Imam As-Syaikh 'Ibnu 'Ataillah As-Sakandari Mutumanikam Dari Kitab Al-Hikam* (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2010), hlm. 125.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan zikir *haqiqi* (zikir sebenar-benarnya).¹⁷

- a. Zikir *Jali*. Yang dimaksud dengan zikir *jali* ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan kebanyakan orang. Contoh kalimat zikir yang bisa digunakan dalam zikir *jali* ialah kalimat zikir *Alhamdulillah*. Kalimat *Alhamdulillah* yang dijadikan sebagai zikir *jali* dikarenakan kebanyakan dari mayoritas umat Muslim bisa mengucapkan *Alhamdulillah* namun belum bisa dipastikan melekat didalam hati mereka, dan tidak banyak yang bisa mengaplikasikan kalimat tersebut (*Alhamdulillah*) di dalam kehidupan. Hal ini bisa dilihat dari keterangan tentang zikir *jali* dan korelasinya dalam kehidupan masyarakat. Sehingga kalimat zikir *Alhamdulillah* dijadikan contoh kalimat zikir *jali*.
- b. Zikir *Khafi*. Yang dimaksud dengan zikir *khafi* ialah zikir yang dilakukan khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai zikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan zikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt, kapan saja dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. Contoh kalimat zikir yang bisa digunakan dalam zikir *khafi* adalah kalimat thayyibah (*Laa ilaaha Illallah*). Kalimat thayyibah memiliki makna yang sangat luas, bentuk dari zikir *khafi* ialah menghadirkan Dzat yang Maha segala-galanya, bahkan ketika seorang Muslim telah tertanam dihatinya kebesaran kalimat thayyibah tersebut, berarti ia sudah mampu mengimplementasikan makna dan bisa mempraktikan nilai dari zikir *khafi* itu sendiri.

¹⁷ Ensiklopedi Islam, Jilid 6 (Jakarta: PT Ichtiar Baru Van Houve..).hlm.332.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Zikir *haqiqi*. Yang dimaksud zikir *haqiqi* ialah zikir yang dilakukan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt dan mengerjakan apa yang diperintahkanNya. Selain itu tiada yang di ingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan zikir ini perlu dijalani latihan dari tingkat zikir *jali* dan *khafi*.

Bentuk kesempurnaan dari seorang pezikir ialah ketika orang tersebut bisa mengamalkan zikir secara sempurna baik itu di lisan, hati dan pengimplementasiannya di dalam kehidupan. Contoh kalimat dari zikir *haqiqi* ialah *Subhanallah, Alhamdulillah, Wa Laa ilaaha Illallah Wallahuakbar*. Karena hakikat dari zikir *haqiqi* merupakan maqam sempurna dari seorang pezikir, selain bisa mengucapkan secara lahiriah dan batiniah mereka juga bisa mengaplikasikannya di dalam kehidupan sehari-hari.

3. Fungsi dan keutamaan bagi orang yang berzikir

Shaleh bin Ghanim As-Sadlan menyebutkan beberapa faedah-faedah atau keutamaan zikir adalah sebagai berikut:¹⁸

- a. Mengusir, mengalahkan dan menghancurkan setan
- b. Menghilangkan rasa susah dan kegelisahan hati
- c. Membuat hati menjadi senang, gembira dan tenang
- d. Dapat menghapus dan menghilangkan dosa dosa
- e. Dapat menyelamatkan seseorang dari kepayahan di hari kiamat

Keutamaan keutamaan bagi orang yang berdzikir kepada Allah swt antara lain:¹⁹

- a. Zikir sebagai upaya taqarrub kepada Allah Subhana Wa Ta'ala
- b. Zikir sebagai penenang hati
- c. Zikir sebagai pembersih hati
- d. Zikir sebagai pengangkat derajat manusia
- e. Zkir sebagai pembaru iman

¹⁸ Imam An Nawawi, *Risalah Zikir*. hlm.114.

¹⁹ *Ibid*, hlm.114.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- f. Zikir sebagai sarana masuk surga
- g. Zikir sebagai sarana memperoleh syafaat Rasulullah saw.

4. Adab adab dalam berzikir

Adapun adab adab seseorang dalam berzikir ialah sebagai berikut²⁰:

- a. Berzikir dalam keadaan suci dan bersih
- b. Hendaknya tempat yang bersih dan sunyi kondusif
- c. Seseorang yang sedang berzikir hendaknya menghiasi dirinya dengan sifat sifat mahmudah
- d. Hendaknya mulut dalam keadaan bersih atau bersiwak terlebih dahulu
- e. Dalam posisi duduk kecuali sedang dalam keadaan uzur
- f. Menghadap kiblat dengan khsyu' penuh ketenangan dan ketundukan
- g. Menghadirkan hati ketika berzikir
- h. Dan tidak tergesa gesa dalam berzikir.

B. Sistem Imunitas Manusia

1. Pengertian Imunitas Manusia

Secara etimologi menurut KBBI imunitas bermakna, keimunan, kekebalan dan keadaan dari serangan dan kerusakan yang disebabkan oleh penyakit (parasit).²¹ Sistem pertahanan tubuh (sistem imunitas) adalah sistem pertahanan yang berperan dalam mengenal, menghancurkan, serta menetralkan benda-benda asing atau sel-sel abnormal yang berpotensi merugikan bagi tubuh. Kemampuan tubuh untuk menahan atau menghilangkan benda asing serta sel-sel disebut imunitas.²² Adapun fungsi pertahan tubuh adalah sebagai berikut:

- a. Mempertahankan tubuh dari *pathogen invasive* (dapat masuk kedalam

²⁰ Abdul Hafizh, " *Jurnal Pendidikan dan Keislaman: Konsep Zikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an*" (28 Juni 2019), hlm.67.

²¹ David Moeljadi, Randy Sugianto dkk. " *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*". Kbbi.kemendikbud.go.id.KBBI V 0.4.0 Beta.

²² *Ibid*, hlm.322.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sel inang), misalnya virus dan bakteri.

- b. Melindungi tubuh terhadap suatu agen dari lingkungan eksternal yang berasal dari tumbuhan dan hewan (makanan tertentu, serbuk sari, dan rambut binatang), serta zat kimia (obat-obatan dan polutan).
- c. Menyingkirkan sel-sel yang sudah rusak akibat suatu penyakit atau cedera, sehingga memudahkan penyembuhan luka dan perbaikan jaringan. Mengenali dan menghancurkan sel abnormal (mutan) seperti kanker.

Sistem imunitas juga memiliki fungsi yaitu membantu perbaikan DNA (*deoxyribonucleic acid*) manusia, mencegah infeksi yang disebabkan oleh jamur, bakteri, virus, dan organisme lain serta menghasilkan antibody (sejenis protein yang disebut *immunoglobulin*) untuk memerangi serangan bakteri dan virus asing ke dalam tubuh. Tugas sistem imun adalah mencari dan merusak *invader* (penyerbu) yang membahayakan tubuh manusia.²³

Namun, sistem imunitas tubuh dapat melakukan respon imunitas yang tidak pada tempatnya, sehingga terjadi alergi atau penyakit autoimun. Penyakit autoimun adalah penyakit yang timbul ketika tubuh membentuk antibody yang melawan sel miliknya sendiri.²⁴

Pada awal tahun 1950 an para ahli perilaku mempelajari hubungan perilaku dengan sistem kekebalan tubuh yang sangat kompleks dan salah satu isu menarik adalah hubungan antara stres dengan sistem kekebalan tubuh. Akhir akhir ini berkembang penelitian tentang hubungan antara perilaku, kerja saraf, fungsi endokrin dan imunitas. Penelitian-penelitian tersebut telah mendorong munculnya konsep baru yaitu *psikoneuroimunologi*. Dan akibat perkembangan zaman maka psikoneuroimunologi ditambah dengan religio sehingga munculah istilah baru yakni *religiopsikoimunologi*. Hal ini dikarenakan para peneliti menganggap bahwa agama mampu dapat membantu

²³ Fatmah, "Jurnal kesehatan Respons Imunitas yang rendah pada tubuh manusia usia lanjut", Depok, Juni 2006. Hal.48.

²⁴ *Ibid*, hlm.322.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sistem imun manusia.²⁵

Religiopsikoneuroimunologi berasal dari kata *religio* (agama), *psiko* (jiwa), *neuron* (sistem saraf) dan *Imunologi*. Jadi, *religiopsikoneuroimunologi* adalah yaitu gabungan antara agama, jiwa, sistem saraf dalam meningkatkan kekebalan tubuh.²⁶ Sedangkan sistem imunitas manusia ialah sistem pertahanan yang berperan dalam mengenal, menghancurkan, serta menetralkan benda benda asing atau sel sel abnormal yang berpotensi merugikan bagi tubuh. Kemampuan tubuh untuk menahan atau menghilangkan benda asing serta sel-sel disebut Imunitas. Adapun fungsi pertahanan tubuh adalah sebagai berikut:

- a) Mempertahankan tubuh dari *panthogen invasive* (dapat masuk kedalam sel inang), misalnya virus dan bakteri.
- b) Melindungi tubuh terhadap suatu agen dari lingkungan eksternal yang berasal dari tumbuhan dan hewan (makanan tertentu, serbuk sari, dan rambut binatang) serta zat kimia (obat obatan dan polutan).
- c) Menyingkirkan sel sel yang sudah rusak akibat suatu penyakit atau cedera sehingga memudahkan penyembuhan luka dan perbaikan jaringan.
- d) Mengenali dan menghancurkan sael abnormal (mutan) seperti kanker.

Namun sistem imunitas tubuh dapat melakukan respon imunitas yang tidak pada tempatnya, sehingga terjadi alergi atau penyakit autoimun. Penyakit autoimun adalah penyakit yang timbul ketika tubuh membentuk *antibody* yang melawan sel miliknya sendiri.

2. Faktor Pengubah Mekanisme Imunitas Manusia

Selain faktor genetik, terdapat sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi mekanisme imun seperti faktor metabolik, lingkungan, gizi, anatomi, fisiologi,

²⁵ Siti Nur Khalifah, Nurul Lutfiah, “*Religiopsikoneuroimunologi Al Qur’an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur’an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*” Vol 18.No.1, 2010, hlm.19.

²⁶ *Ibid*, hlm .16.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diararang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diararang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dan faktor umur sebagai berikut:²⁷

a. Faktor Metabolik

Beberapa hormon dapat mempengaruhi imun tubuh, misalnya pada keadaan *hipoadrenal* dan *hipotirodisme* akan mengakibatkan menurunnya daya tahan terhadap infeksi.

b. Faktor Lingkungan

Kenaikan angka kesakitan penyakit infeksi, sering terjadi pada masyarakat yang taraf hidupnya kurang mampu. Kenaikan angka infeksi tersebut, mungkin disebabkan oleh karena lebih banyak menghadapi bibit penyakit atau hilangnya daya tahan tubuh yang disebabkan oleh jeleknya keadaan gizi.

c. Faktor Gizi

Gizi yang cukup dan sesuai sangat penting untuk berfungsinya sistem imun secara normal. Kekurangan gizi merupakan penyebab utama timbulnya *imunodefisiensi*.

d. Faktor Anatomi

Garis pertahanan pertama dalam menghadapi invasi mikroba biasanya terdapat pada kulit dan selaput lender yang melapisi bagian permukaan dalam tubuh. Struktur jaringan tersebut, bertindak sebagai imunitas alamiah dengan menyediakan suatu rintangan fisik yang efektif.

e. Faktor Fisiologis

Pada kulit juga dihasilkan zat-zat yang bersifat bakterisida. Diddalam darah terdapat sejumlah zat protektif yang bereaksi secara non spesifik. Faktor humoral lainnya adalah propersin dan interfon yang selalu siap untuk menanggulangi masuknya zat-zat asing.

f. Faktor Umur

Berhubung dengan perkembangan sistem imun sudah mulai semasa dalam kandungan, maka efektifitasnya juda diawali dari keadaan yang

²⁷ Ida Bagus Kade Suardana, "Diktat Imunologi Dasar sistem Imun", Denpasar, 2017. Hal 13-15.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lemah dan meningkat sesuai dengan bertambahnya umur. Pada usia lanjut resiko akan timbulnya berbagai kelainan yang melibatkan sistem imun akan bertambah, misalnya resiko menderita penyakit auto imun, penyakit keganasan, sehingga mempermudah terinfeksi suatu penyakit.

3. Langkah-langkah dalam Meningkatkan Sistem Imunitas Manusia

Adapun beberapa langkah yang bisa diambil untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh manusia, yang dapat mempengaruhi perkembangan sistem imun secara baik antara lain:²⁸

- a. Konsumsi bahan makanan peningkat kekebalan tubuh. Agar imun kita kuat maka perlu senantiasa dijaga dengan memperhatikan jenis makanan yang dapat meningkatkan daya tubuh, mengonsumsi vitamin dan suplemen, misalnya vitamin C yang terdapat pada buah jeruk, stroberi, sayur bayam, paprika merah dan brokoli. Vitamin A mengandung antioksidan untuk menangkal radikal bebas dan meningkatkan kekebalan tubuh, yang ada pada wortel, labu kuning dan ubi.
- b. Berolahraga dengan rutin. Melakukan olahraga secara rutin dan teratur, efeknya lebih baik terhadap sistem imun jika dibandingkan dengan olahraga yang hanya dilakukan sekali saja. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat. Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit.
- c. Hindari stress, stress dapat mengakibatkan sistem imunitas tubuh manusia lemah dikarenakan keadaan panik akan suatu permasalahan yang menjadi beban pikiran sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap kekebalan tubuh.

4. Tekanan Darah

Tekanan darah adalah daya yang di perlukan agar darah dapat mengalir di dalam pembuluh darah dan beredar mencapai seluruh jaringan tubuh

²⁸ Lia Amalia, Irwan, dkk. "Jambura journal 'Analisis gejala klinis dan peningkatan kekebalan tubuh untuk mencegah penyakit covid 19' ", Juli 2020.hal.73-74.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

manusia.²⁹ Darah dengan lancar beredar keseluruh bagian tubuh berfungsi sebagai media pengangkut oksigen serta zat lain yang di perlukan untuk kehidupan sel-sel di dalam tubuh. Tekanan darah setiap orang sangat bervariasi. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah lebih rendah dibandingkan usia dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana tekanan darah akan lebih tinggi ketika seseorang melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika seseorang sedang beristirahat.

5. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terhambat untuk diedarkan dalam tubuh. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Bila hal ini berlangsung lama dan menetap, maka timbullah gejala yang disebut dengan penyakit tekanan darah tinggi.³⁰

Berikut ini beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi³¹:

- a. Genetika, lebih ke pengaruh terhadap keturunan. Apabila kedua orang tua mengidap gejala hipertensi maka besar kemungkinan garis keturunan akan mewariskan penyakit hipertensi karena faktor gen.
- b. Jenis Kelamin, bila ditinjau dari segi perbandingan antara laki-laki dan perempuan maka secara umum perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan laki-laki.
- c. Usia, faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya gangguan atau kerusakan pada pembuluh darah ikut berperan

²⁹ Muh, A.Amiruddin, Vennetia R.Danes, dkk "Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara Posisi Duduk dan Berdiri Pada Mahasiswa Semester VII TA. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi" Vol 3 No 1 (Januari-April 2015). Hlm. 125.

³⁰ *Ibid.* hlm.125.

³¹ *Ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diararang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap munculnya penyakit hipertensi. Seiring bertambahnya usia, maka penyakit-penyakit pun bermunculan salah satunya hipertensi.

- d. Akibat penyakit lain, penyakit yang berhubungan dengan *kardiovaskuler* maka sangat berpotensi menderita hipertensi sekunder. Penyebabnya sudah cukup jelas, antara lain ginjal yang tidak berfungsi, pemakaian kontrasepsi oral dan terganggunya keseimbangan hormon.

Klasifikasi Tekanan Darah

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah usia dewasa (>18 Tahun) dan Lansia.³²

Kategori	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Hipotensi	<100	
Normal	<130	
Normal Tinggi	130-139	
Hipertensi:		
Stadium 1 (Hipertensi Ringan)	140-159	
Stadium 2 (Hipertensi Sedang)	160-179	
Stadium 3 (Hipertensi Berat)	180-209	

³² *Ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C Living Qur'an

Living Qur'an adalah gabungan dari dua kata yang berbeda, yaitu *living*, yang berarti 'hidup' dan *Qur'an* yaitu kitab suci umat Islam. Secara sederhana, istilah *living Qur'an* bisa diartikan dengan "(teks)" al Qur'an yang hidup dan di amalkan dalam kehidupan individu, kelompok atau bermasyarakat."

Living Qur'an pada hakekatnya bermula dari fenomena *Qur'an in everyday Life*, yakni makna dan fungsi al Qur'an yang riil dipahami dan dialami masyarakat muslim. Dengan kata lain memfungsikan al Qur'an yang tidak mengacu pada pemahaman atas pesan tekstualnya, tetapi berlandaskan anggapan adanya "fadhilah" dari unit unit tertentu teks al Qur'an, bagi kepentingan praktis kehidupan keseharian umat.³³

Fenomena interaksi atau model "pembacaan" masyarakat muslim terhadap al Qur'an dalam ruang ruang sosial sangat dinamis dan variatif. Sebagai bentuk resepsi sosio kultural, apresiasi dan respons umat Islam terhadap al Qur'an memang sangat dipengaruhi oleh cara berfikir, kognisi sosial, dan konteks yang mengitari kehidupan mereka. Berbagai bentuk dan model praktik resepsi dan respon masyarakat dalam memperlakukan dan berinteraksi dengan al Qur'an disebut dengan *Living Qur'an* (al Qur'an yang hidup) ditengah masyarakat.³⁴ Yang bermakna manusia bisa mengimplementasikan nilai-nilai al Qur'an dalam kehidupan manusia itu sendiri baik individu atau berkelompok.

D Penelitian yang Relevan

Berdasarkan dari judul penelitian yang berjudul "Zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur'an di masjid Nurush Shadri Kota Pekanbaru" pada bagian ini penulis melakukan

³³ Didi Junaedi, "*Living Qur'an: Sebuah Pendekatan Baru dalam Kajian Al-Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren As-Siroj Al Hasan Desa Kalimukti Kec. Pebedilan Kab. Cirebon*)" dalam *Jurnal of Qur'an and Hadith Studies*, Vol.4, No.2, (2015), hlm.172.

³⁴ Abdul Mustaqim, *Metode*, hlm.104.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penelitian dari berbagai macam sumber referensi diantaranya:

Skripsi dari Inawati mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-kaniry Darussalam Banda Aceh dalam skripsinya yang berjudul ‘ *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'ari* tahun 2019 menemukan pembahasan tentang , bagaimana kesehatan dalam perspektif al-Qur'an baik dari segi makanan makanan yang dianjurkan didalam al-Qur'an sehingga mendapati kehidupan yang sehat secara zahiriyah.³⁵ Ida Bagus Kade Suardana , *Diktat Immunologi Dasar Sistem Imun*", tahun 2017 Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Udayana Denpasar, pada diktat ini beliau membahas tentang imunologi dasar dan sistem imunitas baik itu pengertian dan bagian lain dari imunitas itu sendiri.

Skripsi dari Maula Sari (14033028) mahasiswi fakultas ushuluddin dan filsafat Univrsitas Islam Negeri ArKaniry Darussalam Banda Aceh dalam skripsinya yang berjudul “*Zikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Penyakit Psikopat Manusia Menurut Al-Quran* pada tahun 2018. Skripsi tersebut menerangkan tentang pengaruh zikir terhadap penyakit psikopat manusia dalam al-Qur'an. Yang dikaji dalam skripsi ini adalah mengenai *Qalibun Maridh* (Penyakit hati). Skripsi Islamiyah (70300110050) tahun 2014 yang berjudul *Pengaruh Meditasi Dzikir terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Kelurahan Pomang Polong Kabupaten Gowa* . Skripsi diatas menjelaskan tentang nilai yang signifikan dari pemberian meditasi dzikir terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di kelurahan Komang Polong Kabupaten Gowaserta adanya perubahan tekanan darah pada hari kelimasetelah pemberian meditasi dzikir. Namun, berbeda dengan skripsi ini. Penulis lebih memfokuskan kepada tafsiran ayat mengenai zikir dan terapi hipertensi dalam al-Qur'an.³⁶ Jurnal dari Laras Pratiwi, Yesi Hasneli, Juniar

³⁵ Skripsi dari Inawati yang berjudul ‘ *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'ari* tahun 2019 Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-kaniry Darussalam Banda Aceh.

³⁶ Skripsi Islamiyah (70300110050) tahun 2014 yang berjudul "*Pengaruh Meditasi Dzikir terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Kelurahan Pomang Polong Kabupaten Gowa* .

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ernawaty, tahun 2015 yang berjudul *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer* ", jurnal diatas meneliti tentang adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan $pvalue < (0,05)$. Adapun yang membedakan dengan penulis adalah masalah yang diteliti, penulis lebih memfokuskan kepada terapi zikir terhadap penyakit hipertensi dalam al Qur'an dan tafsirannya.³⁷

Beberapa tulisan yang sudah penulis paparkan di atas, dimana masing masing penulis sudah berbicara tentang zikir tetapi belum ada penelitian yang membicarakan lagi fokus terhadap zikir dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh manusia. Sementara itu, kajian yang penulis lakukan adalah memfokus tentang bagaimana zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur'an, yang kemudian nanti diharapkan bisa bermanfaat dimasyarakat, dan disinilah letak pentingnya tulisan ini dilaksanakan.

³⁷ Laras Pratiwi, Yesi Hasneli, Juniar Ernawaty, tahun 2015 yang berjudul *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer* ", (Pekanbaru, Universitas Riau), 2015.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian lapangan (*field research*), yakni penelitian yang berbasis data-data lapangan terkait dengan subjek penelitian ini. Metode yang penulis gunakan adalah metode kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data-data deskriptif berupa kata-kata dalam bentuk tulisan maupun lisan dari individu dan perilaku yang diamati. Menurut Bogdan dan Taylor, pendekatan ini diarahkan pada latar individu secara *holistic* (utuh).³⁸

Jenis penelitian ini tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau dalam bentuk hitungan lainnya. Sedangkan deskriptif adalah suatu jenis penelitian yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai *setting social* atau yang dimaksud untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena dengan cara mendeskripsikan.

Pendekatan ini digunakan untuk mencari data-data lapangan hasil observasi, wawancara maupun dokumentasi yang kemudian berbentuk tulisan atau deskripsi mengenai situasi atau kejadian yang bukan berupa angka.³⁹ Adapun alasan menggunakan metode ini adalah karena ingin menggali, mengamati, dan mencari data-data yang lebih akurat terkait Zikir Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Sistem Imunitas Manusia dari Perspektif Al Qur'an, yang mana tidak dapat diukur dengan angka ataupun ukuran lain yang bersifat ekstrak.

B. Sumber Data Penelitian

Dalam sebuah kajian penelitian perlu sumber data yang akurat dan

³⁸ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 3.

³⁹ Neong Muhajir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasih, 2006), hal. 9.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

faktual. Hal ini barulah dapat dikatakan bahwa penulisan itu benar-benar dilakukan. Dengan demikian, ada dua macam sumber data yang penulis ambil sebagaimana dalam penulisan-penulisan kualitatif yaitu data primer dan sekunder. Berikut sumber data penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

Data primer yaitu sumber data yang langsung penulis kumpulkan dari sumber pertamanya. Terkait dengan penulisan ini, data primer yang penulis ambil ialah melalui wawancara langsung kepada jamaah Masjid Nurush Shadri, pengurus masjid, pemuka masyarakat, dan takmir yang bertugas di Masjid Nurush Shadri.

Data sekunder yaitu sumber yang tidak langsung memberikan data kepada penulis yakni, berupa buku-buku, kitab tafsir, laporan-laporan, dan lain-lain yang terkait dengan permasalahan penulisan.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu

Waktu penelitian yang penulis lakukan adalah selama 8 bulan sejak diterbitkannya surat penunjukkan pembimbing sampai ditulis laporan penelitian ini yakni pada tanggal Juni 2020 – Februari 2021.

2. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini di Masjid Nurush Shadri Jl.Taman Karya, Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁰ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah jamaah

⁴⁰ V. Wiratna Sujarwenu, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), hlm.65.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Masjid Nurush Shadri sebanyak 240 orang, yang terdiri dari yang 113 orang perempuan dan 127 orang laki-laki.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian.⁴¹ Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yang artinya teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dan dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang dilakukan dalam penelitian tersebut.⁴²

Suharismi Arikunto mengatakan bahwa jika jumlah populasi berada dibawah 100 maka semua populasi dijadikan sampel. Sedangkan apabila jumlah populasi lebih dari 100 maka pengambilan sampel 10%-15% atau 20-25%. Sebaliknya, jika subyek terlalu besar maka sampel bisa di ambil antara 10%-15%, hingga 20%-25% atau lebih, dilihat dari beberapa aspek diantaranya:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti.⁴³

Dengan demikian maka penulis mengambil jumlah sampel yang dibutuhkan sebagai sumber data dalam penelitian ini adalah 10% dari jumlah populasi atau 10% x 113 orang perempuan dan 10% x 127 orang laki-laki, sehingga sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yakni yang terdiri dari 12 orang perempuan dan 13 orang laki-laki jamaah Masjid Nurush Shadri Kota Pekanbaru.

⁴¹ *Ibid*, hlm.65.

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung:Alfabeta, 2007).hal.62.

⁴³ Arikunto, Suharismi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).hlm.131.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E Teknik Pengumpulan Data

Dalam sebuah penelitian, sudah pasti membutuhkan data, baik itu data primer maupun data sekunder. Data dalam ini adalah Jamaah dari Masjid Nurush Shadri. Adapun metode pengumpulan data yang penulis gunakan adalah dengan teknik sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara atau interview, mencakup cara yang dipergunakan seseorang, untuk tujuan suatu tugas tertentu, mencoba mendapatkan keterangan atau pendirian secara lisan dari seseorang atau beberapa responden dengan cara berdialog berhadapan dengan orang tersebut.⁴⁴ Adapun informan penelitian ini adalah Jamaah Masjid Nurush Shadri Kota Pekanbaru.

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, dan agar tidak berlebihan serta membingungkan dalam mengajukan pertanyaan kepada informan, maka pertanyaan penulis sesuaikan dan kembangkan ketika wawancara berlangsung di lapangan.

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan pengumpulan data yang berasal dari sumber yang ada kaitannya dengan kegiatan penelitian. Menurut Jhon W. Best metode dokumentasi berupa data berwujud foto dan sebagainya.⁴⁵

Melalui metode dokumentasi, penulis mengumpulkan data tentang sejarah berdirinya Masjid Nurush Shadri, struktur kepengurusan Masjid Nurush Shadri, program kerja pengurus Masjid Nurush Shadri, dan jamaah Masjid Nurush Shadri.

⁴⁴ Koentjaraningrat, *Metode metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1997), hlm.21.

⁴⁵ Jhon W Best, *Metode Penelitian Pendidikan, Alih Bahasa Sanafiah F, dan Mulyadi* (Sababaya: Usaha Nasional, 1983), hlm.57.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah kegiatan manusia dengan menggunakan panca indra mata sebagai alat bantu utamanya selain panca indra lainnya seperti telinga, penciuman, mulut dan kulit. Karena itu, Observasi adalah kemampuan menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja panca indra mata serta dibantu dengan panca indra lainnya.⁴⁶

Dalam observasi ini, penulis mengamati secara langsung kegiatan zikir yang dijadikan sebagai terapi dalam meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur'an.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan penulis untuk menganalisa informasi informasi mengenai penelitian yang penulis tekuni yakni metode kualitatif mengembangkan teori yang telah dibangun dari data yang sudah didapatkan dilapangan.

Adapun proses penelitian dimulai dengan menyusun asumsi dasar dan aturan berpikir yang digunakan dalam penelitian, lalu asumsi tersebut diterapkan secara sistematis dalam pengumpulan dan pengolahan data untuk memberikan penjelasan dan argumentasi.⁴⁷ Teknik analisis yang penulis gunakan dalam penelitian ini ialah:

- a. Mengumpulkan jamaah yang lansia yang merupakan kelompok perlakuan yang akan mengikuti zikir.
- b. Memperkenalkan diri, maksud dan tujuan.
- c. Terapi zikir 5 hari dengan durasi 5-10 menit.
- d. Melakukan pengukuran tekanan darah pada kelompok eksperimen dengan menggunakan set alat pengukur tekanan darah.

⁴⁶ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm.118.

⁴⁷ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), hlm.11.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang Zikir Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan Sistem Imunitas Manusia dari perspektif al Qur'an di Masjid Nurush Shadri Pekanbaru adalah:

1. Dalam Al Qur'an kata *zikir* ditemukan dalam banyak ayat. Berdasarkan penelusuran penulis dalam *Mu'jam Al-Mufahras li Al-Fazh Al Qur'an*, ditemukan kata *za ka ra* sebanyak 292 kali dalam 14 turunan kata. Oleh karena itu maka fokus pembahasan dalam skripsi ini adalah 4 surah saja diantaranya yaitu (QS.Ar-Ra'du [13]: 28, QS.Az-Zumar [39] : 23, QS.Taha [20] :14, QS.Al-Ahzab [33] :14) hal ini dikarenakan ayat ini mengandung lafaz zikir yang konteksnya sesuai dengan penelitian yang penulis lakukan. Dalam beberapa surah dan ayat tentang zikir bahwa para mufassir enafsirkan ayat-ayat yang berhubungan antara zikir dan ketenangan itu hamper memiliki redaksi yang sama yang mengatakan bahwa apabila seseorang berzikir dan selalu mengingat Allah maka kehidupan yang di tempuhnya akan terasa ringan
2. Adapun efek tersendiri yang dirasakan responden selama 5 hari penulis meneliti dengan metode terapi zikir dengan kalimat *tasbih, tahmid, tahlil* ada sedikit penurunan beban dari apa yang selama ini dirasakan responden setelah melakukan terapi zikir tersebut. Metode zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur'an ialah terbukti secara signifikan berpengaruh terhadap tekanan darah pasien yang diteliti. Dan penelitian ini dapat juga di implementasikan dalam kehidupan sehari hari sekaligus juga dalam ruang lingkup ilmu kesehatan kesehatan yakni menggunakan metode terapi zikir untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meningkatkan sistem imunitas manusia dari perspektif al Qur'an. Dilihat secara deskriptif pun terdapat perubahan tekanan darah dari hari pertama post perlakuan sampai pada hari ke lima post perlakuan, ditemukan bahwa ada pengaruh dari pemberian terapi zikir terhadap perubahan tekanan darah. Hal ini digambarkan pada perubahan yang terjadi pada tekanan darah hari pertama post perlakuan. Dimana pada hari pertama post perlakuan dengan hari kelima post perlakuan. Dimana hari pertama penelitian responden dengan hipertensi ringan sebanyak 19 orang (79,16%), sedangkan responden dengan sedang sebanyak 6 orang (20,8%) dan pada hari ke lima hipertensi ringan naik menjadi 22 orang (87,5%) sedangkan responden dengan hipertensi sedang menjadi 3 orang (12,5%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini tidak luput dari kekurangan dan bahkan mungkin pula terjadi banyak kesalahan, mengingat peneliti yang masih dalam tahap belajar dan wawasan yang mungkin kurang luas. Oleh karena itu, peneliti berharap karya ilmiah ini dikaji ulang untuk menambah pengetahuan masyarakat maupun akademisi.

Saran dari penulis terhadap jamaah dan pengurus Masjid Nurush Shadri, agar bisa lebih menggali tentang hikmah diciptakannya al Qur'an baik dalam kehidupan sosial maupun kesehatan. Metode terapi zikir ini adalah salah satunya metode yang ditawarkan oleh al Qur'an yang sangat bermanfaat untuk kesehatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Shihab, Quraish, 2003 “ *Wawasan Al-Qur'an* Bandung. Bandung Mizan
- Howard M Federsipel, 1996 *Kajian Al-Quran di Indonesia: Dari Mahmud Yunus hingga Quraish Shihab* Bandung: Bandung Mizan.
- Rizak, Abdul, 2001 *Cara Memahami Islam (Metodologi Studi Islam)*.Bandung: Gema Pusakatama.
- Fajar Kurnianto, 2019 “Al-Qur’an sebagai Obat”, diakses dari <https://rumahzakat.org.co.id>.
- Swanto, dkk.2013 *Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam System Imunitas* Jurnal Ilmiah, diakses dari <https://persagi.org.ac.id/>.
- Tim Penyusun Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. 2015 *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. Makalah. Sinopsis. Proposal, dan Skripsi (edisirevisi)*. Pekanbaru: CV Mulia Indah Kemala.
- Skripsi dari Inawati, 2019 “*Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur’ari*” Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.
- Skripsi Muhammad Sirojuddin Kiram, 2018. “*Pengaruh Pembiasaan Shokat Tahajud Terhadap kecerdasan Spritual Santri Pondok Pesantren Manbaul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo* Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Negeri Semarang Ampel Surabaya.
- Noeng Muhajir, 1993. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rake Serasin.
- Syarismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Moh. Nazir, *Metode Penelitian*. 1999 Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Hanmka, “*Tafsir Al-Azhar Jilid 8*” Singapura: Pustaka Nasional PTE Ltd.
- Ibnu Katsir, 2004 “*Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*”, Bogor: Pustaka Imam Syafi’i.
- Nur Khalifah Siti, Lutfiah Nurul, 2010 “*Religiopsikoneuroimunologi Al Qur’an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur’an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*”
- Muzdalifah M Rahman, 2016 “*Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud*” .
- Kusrinah, 2013 “*Pendidikan Pralahir Meningkatkan Kecerdasan Anak dengan Bacaan Al Qur’an*”.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Diakses dari [https:// www.siaranindonesia.com](https://www.siaranindonesia.com) “*Dr.Ahmed Al Qadhi:Membaca dan mendengarkan al Qur’an bisa memberikan efek terapi posisi*”.

Dendy Sugono, 2008. “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Dwi Sunar Prasetyono, 2008 “*Rahasia Mengajarkan Gemar Membaca Pada Anak Sejak Dini*”, Jogjakarta: Think.

Nur laela Isnawati, 2014. “*Rahasia Sehat dan Panjang Umur dengan Sedekah, Silaturahmi, Dhuha, Taubat, Tahajjud, Baca Al Qur’an dan Puasa Senin Kamis*”, Jogjakarta: Sabil.

¹Rusdie Anwar, *Pengantar Ulumul Qur’an dan Ulumul Hadis teori dan Metodologi*, 2015. Jogjakarta: IriSoD.

Abdur Rahman, Abdul Khaliq, 1995. *Bagaimana Menghafal al Qur’an*”, ter. Abdul Rasyid Shiddiq (ed), Jakarta: Pustaka Kautsar.

Abu Daud, *Sunan Abid Daud*, ter. Ust. Bey Arifin, dkk, jilid II, 1992. Semarang: CV, As Syifa’.

Muslim bin Hajjaj, *Shohih Muslim*, ter. KH.Adib Bisri Mustafa, 1992. Semarang: CV. Asy Syifa’.

Didi Junaedi, “*Living Qur’an: Sebuah Pendekatan Baru dalam Kajian Al-Qur’an (Studi Kasus di Pondok Pesantren As-Siroj Al Hasan Desa Kalimukti Kec. Pledilan Kab. Cirebon)*” dalam *Jornal of Qur’an and Hadith Studies*, Vol.4, No.2, (2015).

Lexy J.Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, 2002. Bandung: Remaja Rosadakarya.

Neong Muhajir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 2006. Yogyakarta: Rake Saasih.

Wiratna Sujarwenu, *Metodologi Penelitian*, 2014. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Koentjaraningrat, *Metode metode Penelitian Masyarakat*, 1997. Jakarta: Gramedia.

John W Best, *Metode Penelitian Pendidikan, Alih Bahasa Sanafiah F, dan Mulyadi*, 1983. Surabaya: Usaha Nasional.

Bahsan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, 2011. Jakarta: Kencana.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jaini Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, 2013. Pekanbaru: Daulat Riau.

Massuhartono dan Mulyanti, 2018. *Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa*, Vol 2 Nomor 2 (201-204).

Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, dkk. “Efektifitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi ”. Juni, 2017. hal. 55. Vol 1.

Famah, Juni 2006. “*Jurnal kesehatan Respons Imunitas yang rendah pada tubuh manusia usia lanjut*”, Vol 10.No 1.

Li Amalia, Irwan, dkk. Juli, 2020 “*Jambura journal ‘Analisis gejala klinis dan peningkatan kekebalan tubuh untuk mencegah penyakit covid 19’*”, Vol 2.No 2.

Sugiyono ,2007 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*
Bandung:Alfabeta.

Arikunto, Suharismi, 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*,
Jakarta: Rineka Cipta.

LAMPIRAN 1 : PERTANYAAN WAWANCARA

Informan : Jamaah Masjid Nurush Shadri yang dijadikan sampel

Tanggal : 27 Januari-31 Januari 2021

Tempat Wawancara : Masjid Nurush Shadri Kota Pekanbaru

Pertanyaan Penulis :

- a. Bagaimana pengaruh zikir sebagai terapi untuk meningkatkan sistem imunitas bagi bapak/ibu?
- b. Apakah ada perubahan dirasakan ketika menerapkan metode terapi zikir tersebut?
- c. Apakah sebelumnya bapak/ibu pernah menerapkan metode zikir ini sebagai alternatif untuk kesehatan?
- d. Perubahan seperti apa yang dirasakan bapak/ibu setelah melakukan terapi zikir ini?
- e. Apakah ada hambatan ketika melaksanakan metode terapi zikir ini dari bapak/ibu?

Hasil Wawancara :

- a. Informan menginformasikan bahwa metode terapi zikir ini memiliki efek baik bagi stabilitas tubuh. Sangat membantu untuk mendapatkan kesehatan bahkan ketenangan.
- b. Ada perubahan yang dirasakan sehingga merasa lebih baik dari sebelum kegiatan zikir ini dilakukan
- c. Banyak yang belum mengetahui bahwa zikir bisa meningkatkan sistem imunitas manusia sebagai alternatif bagi kesehatan.
- d. Perubahan yang dirasakan cukup merasa lebih baik dari sebelum kegiatan zikir ini dilakukan, sehingga kegiatan terapi ini bisa menjadi metode terapi dan amalan individu yang sangat bermanfaat.
- e. Hambatan ketika melaksanakan kegiatan terapi ini sebagian besar hanyalah rasa malas dan ian yang lemah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN 2 : RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Renda
Tempat/Tgl.Lahir : Mekong, 31 Maret 1999
Nama Ayah : Aznizar
Nama Ibu : Juliyah
Jumlah Saudara : 3 Bersaudara (Anak Pertama)
No Hp/Wa : 082268618205/088270921355
Akademik :
- SDN 14 Mekong Tahun 2010
- SMP N 1 Tebing Tinggi Barat
- MAN 1 Kepulauan Meranti
- Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Tahun 2017-Sekarang
Organisasi :
- Ketua Divisi Pendidikan dan Agama BEM Fakultas Ushuluddin 2018
- Ketua Divisi Kajian Ilmiah HMPS Ilmu Al Qur'an dan Tafsir 2019
- Ketua Divisi DPSDM Rohis Al Fata Al Muntazhar

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.