

edisi

13

majalah

Kesehatan muslim

ISSN 2338-5685



9 772338 568170

Istiqomah setelah Ramadhan

Tambah Sehat Setelah
Ramadhan

Kobarkan Semangat Ramadhan

Pimpinan Umum : dr. Adika M.

Pembina :

Dr. Arifin Badri, MA

Abdulloh Taslim, Lc, MA

Aris Munandar, M.PI

dr. Pernodjo Dahlan, Sp.S (K)

dr. Muhammad Iqbal, Sp.PD

dr. Muhammad Ariffudin, Sp.OT

Pimpinan Redaksi : dr. Raehanul Bahren

Redaksi :

dr. Hafid

dr. M. Saifuddin Hakim

dr. Avie Andriyani

dr. Kartika

Arif Rahman Mansur, S.Kep,Ns

Ustadz M. Abduh Tuasikal, M.Sc

Ustadz Ammi Nur Baits, S.T.

Humas, Publikasi dan Promosi

dr Faisal

IT Support

Habieb

Design

Qonita Graph.,

Penerbit :

Pustaka Muslim

Wisma Misfallah Tholabul 'Ilmi,

Pogung Kidul SIA XVI/8c, Sinduadi, Mlati, Sleman, DI. Yogyakarta.

HP : 085747837290

Email : redaksi@kesehatanmuslim.com

Website : kesehatanmuslim.com



edisi 13, tahun 2

Surat dari Redaksi

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh

Pembaca Majalah Kesehatan Muslim yang semoga selalu dirahmati Allah

Segala puji Bagi Allah, Rabb semesta Alam. Shalawat dan salam senantiasa kita haturkan kepada baginda Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam, kepada keluarga, sahabat dan yang mengikuti beliau hingga akhir zaman.

Alhamdulillah, Majalah Kesehatan Muslim bisa menerbitkan edisi ke tiga belas dengan tema “Tambah Sehat dan Iman setelah Ramadhan”. Kami membahas pembahsan mengenai pola hidup sehat setelah bulan suci Ramadhan. Miisalnya mengenai pola makan setelah Ramadhan yang biasanya menjadi ajang balas dendam makan enak yang terkadang kurang terkontrol. Begitu pula dengan pensucian hati dan kiat tetap istiqamah setelah bulan Ramadhan.

Perlu pembaca ketahui, Majalah Kesehatan Muslim dapat di didownload secara gratis di web kami. Semua majalah kesehatan muslim dari edisi perdana bisa di peroleh secara gratis dan kami mempersilahkan kepada semua pembaca agar menyebarkan file majalah ini. Memberikan kepada keluarga, kerabat dan teman.

Semoga ini menjadi kemudahan bagi kita bersama untuk memperoleh ilmu dan mengamalkan ilmu kita.

Semoga Majalah ini tetap eksis dan kami selalu berharap agar majalah ini mendapat keberkahan dari Allah Azza wa Jalla, bisa bermanfaat bagi kaum muslimin dan tetap langgeng. Kepada pembaca, selamat membaca.

Redaksi



Kunjungi kami di

www.kesehatanmuslim.com





Apa Hasil Ramadhan-mu?

Oleh: Ustadz Abu Abdil Muhsin Firanda Andirja, MA

(Pengajar di Masjid nabawi)

Kaum muslimin ya dirahmati oleh Allah...

Ramadhan telah berlalu...Telah tiba kemenangan dan kebahagiaan....

Berbahagiaalah mereka, hamba-hamba Allah yang telah menahan lapar karena Allah..., menahan dahaga di tengah terik panasnya matahari...karena Allah..., menahan syahwatnya karena Allah....

Berbahagiaalah mereka yang melawan kantuknya untuk melantunkan firman-firmanNya....., menahan kantuknya... menahan letihnya kaki dalam sholat malamnya karena mengharapkan keridhoan Allah....

Berbahagiaalah mereka yang menyisihkan sebagian hartanya untuk diberikan kepada para faqir miskin, mengurangi beban mereka, memberikan secercah kebahagiaan kepada...semuanya karena Allah...

Berbahagiaalah mereka yang telah meneteskan air matanya karena mengharapkan ampunanNya...di tengah malam tatkala mata-mata manusia pulas terlelap...

Semoga setetes air mata yang mereka alirkan karena takut

Donasikan Sebagian Harta anda untuk membantu kami dalam mengembangkan Majalah Kesehatan Muslim.

Berapapun yang anda transferkan insya Allah akan menjadi pendukung keberlangsungan majalah ini dan semoga usaha kita ini menjadi pemberat timbangan amal kita di hari perhitungan kelak.

Silahkan Transfer donasi anda ke :

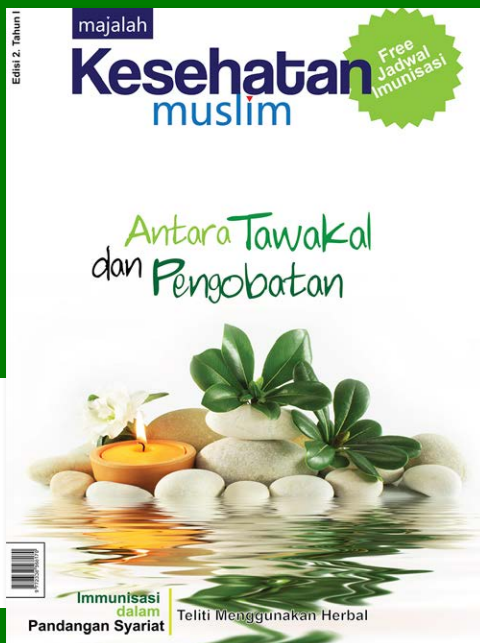
BNI SYARIAH 0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapkan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#mkm



kepada Yang Maha Esa, karena berharap kepada Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang, merupakan sebab diampuni seluruh dosa mereka...sebab masuknya mereka ke dalam surga Allah...

Merekalah yang telah meraih janji Rasul yang paling Mulia Muhammad shallallahu 'alaihi wasallam, yang telah bersada :

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Barang siapa yang berpuasa bulan Ramadhan dengan keimanan dan penuh pengharapan maka akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu.

مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Barang siapa yang qiyamul lail (sholat malam) karena iman dan penuh pengharapan maka akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu.

مَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Barang siapa yang beribadah di malam lailatul qodar dengan penuh keimanan dan penuh pengharapan maka akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu.

Ma'asyirul Muslimin...Sungguh indah di pagi hari yang penuh dengan kebahagiaan dan kegembiraan...kita buka hari raya kita... hari raya kaum muslimin dengan bertakbir, ruku, dan sujud dengan menghinakan diri kita di hadapan Yang Maha Kuasa, Yang telah menganugerahkan kepada kita seluruh nikmat dan karunia. Inilah keistimewaan hari-hari raya kaum muslimin... (pertama) dirayakan setelah melakukan ibadah yang agung dan (kedua) dibuka dengan sholat sebagai rasa syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa. Hari raya Idul Adha didahului dengan ibadah haji yang agung, didahului dengan wuquf di padang arofah dengan segala bentuk penghinaan diri dihadapan Allah, penuh doa kepada Allah dengan dua lembar kain putih disertai peluh keringat dan rambut dan tubuh yang berdebu, setelah itu

perayaan hari raya yang dibuka dengan sholat idul adha di awal hari...

Demikian pula hari raya idhul fithri, yang didahului dengan menahan lapar dan dahaga sebulan penuh, didahului dengan sholat tarwih dan qiyamul lail, lalu setelah itu bergembira di hari raya dengan dibuka dengan sholat Idhul Fithri. Inilah dua keistimewaan hari raya Islam yang jauh berbeda dengan perayaan-perayaan kaum musyrikin dan jahiliyah dan hari raya mereka tanpa didahului ibadah dan murni hanya murni berisi kesenangan duniawi, dan bahkan kebanyakannya hanyalah murni kemaksiatan dan pengumbaran syahwat.

Kita bersyukur pada Allah yang mengizinkan kita untuk sujud dan menghinakan diri kita di pagi hari yang mulia ini..., kita benar-benar berprasangka baik kepada Allah yang telah mengizinkan kita berpuasa, mengizinkan kita untuk sholat tarawih, mengizinkan kita untuk qiyamul lail, mengizinkan kita untuk membasahi lidah kita dengan lantunan ayat-ayatNya, yang telah mengizinkan kita untuk sholat di pagi hari ini... kita berprasangka baik pula kepadaNya bahwa Allah tidak akan melalaikan amalan hamba-hambaNya....

Kita sadar bahwa amalan kita selama bulan Ramadhan penuh dengan kekurangan dan kesalahan, akan tetapi kita sangat yakin bahwa Tuhan kita, Pencipta kita, Pemberi hidayah kepada kita, adalah Dzat Yang Maha baik, Dzat yang Maha memaafkan, Dzat yang maha Penyayang, Dzat yang Maha Pengampun.

Oleh karenanya di atas mimbar yang mulia ini kita berdoa kepada Allah dengan bertawassul dengan nama-namanya Yang Maha Indah, dengan sifat-sifatNya yang Maha Agung agar Allah menerima seluruh ibadah kita, agar para hadirin sekalian di pagi hari ini diampuni dosa-dosanya oleh Allah, agar para hadirin, bapak-bapak dan para ibu sekalian dimasukkan ke dalam surga Allah...aamiin yaa Robbal 'aalamiin.

Allahu akbar, Allahu Akbar, Allahu Akbar..., kaum muslimin yang dirahmati oleh Allah, jikalau kita pada hari ini berhari



add "PIN BB" Kesehatan Muslim
32356208

raya dengan penuh kebahagiaan, penuh dengan ketenangan dan ketentraman, bertemu dengan sanak saudara, sahabat, dan handai taulan, maka ingatlah...bahwasanya masih banyak saudara-saudara kita di negeri yang lain yang merayakan hari raya dengan penuh kegentingan dan disertai dentuman peluru, rudal, dan bom....

Setelah mereka berpuasa dengan suasana yang mencekam, mereka pun berhari raya dengan suasana yang disertai dengan tangisan dan darah yang mengalir. Maka di mimbar yang mulia ini, ditengah kegembiraan dan kesenangan serta kebahagiaan, kita memohon kepada Allah Yang Maha Penyayang dan Maha Kuat agar menguatkan hati-hati mereka, agar menegarkan mereka di atas agama mereka, agar merahmati dan mengampuni yang meninggal diantara mereka.

Ma'aasyirol muslimin rahimakumullah, pada hari ini orang-orang yang telah berpuasa berhak untuk bergembira. Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda :

لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ

"Bagi orang yang berpuasa dua kegembiraan, kegembiraan tatkala berbukanya, dan kegembiraan tatkala bertemu dengan Robnya"

Sebagian ulama berpendapat bahwa kegembiraan pertama tidak hanya terbatas pada tatkala ia berbuka puasa harian, akan termasuk juga adalah kegembiraan tatkala berbuka di hari raya. Kita bersenang-senang pada hari ini dengan menunjukkan kegembiraan, akan tetapi jangan sampai kegembiraan ini dikotori dengan berbagai macam kemaksiatan. Sebagian orang menjadikan hari raya sebagai awal hari kemaksiatan, seakan-akan belunggu Ramadhan telah terlepas darinya. Ia bisa bebas kembali melampiasikan syahwatnya. Sungguh celaka orang yang tidak mengenal Robnya kecuali hanya bulan Ramadhan saja,

ia tidak beribadah kepada Allah kecuali di bulan Ramadhan, setelah Ramadhan berlalu maka iapun melupakan Robnya. Hendaknya ia sadar bahwa Tuhan bulan Ramadhan Dialah juga Tuhan bulan-bulan yang lainnya. Hendaknya ia ingat bahwa Tuhan yang telah memerintahkan ia untuk beribadah di bulan Ramadhan Dialah Tuhan yang telah memerintahkan untuk menyembahnya di bulan-bulan yang lainnya.

Para ibu-ibu sekalian, sungguh tatkala Nabi shallallahu 'alaihi wasallam berkhotbah 'ied maka beliau mengkhususkan sebuah nasehat untuk kalian wahai kaum Hawa.

Jabir bin Abdillah radhiallahu 'anhu beliau berkata , "Aku bersama Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menghadiri sholat pada hari raya, maka beliau memulai dengan sholat sebelum khutbah tanpa adzan dan iqomah, lalu beliau bertelekan kepada Bilal dan beliau memerintahkan untuk bertakwa dan mendorong untuk ta'at kepada Allah dan beliau menasehati orang-orang dan mengingatkan mereka. Setelah itu beliau berjalan menuju para wanita lalu beliau menasehati mereka dan mengingatkan mereka, beliau berkata : "Hendaknya kalian bersedekah, sesungguhnya kalian adalah mayoritas pembakar neraka Jahannam". Maka diantara para wanita berdirilah seorang wanita yang kedua pipinya ada perubahan dan ada kehitaman dan ia berkata : "Kenapa wahai Rasulullah?". Maka Nabi berkata : "Karena kalian sering mengeluh dan banyak mengingkari kebaikan suami". Maka para wanitapun bersedekah dari perhiasan mereka, mereka melemparkan perhiasan mereka ke baju Bilal, berupa anting-anting dan cincin-cincin mereka"

Dalam riwayat Abu Sa'id Al-Khudri radhiallahu 'anhu Rasulullah berkata :

تُكْثِرْنَ اللَّعْنَ وَتَكْفُرْنَ الْعَشِيرَ

"Karena kalian banyak melaknat dan kalian banyak mengingkari kebaikan suami"

Dalam riwayat Ibnu Umar radhiallahu 'anhu Nabi berkata kepada mereka :

يَا مَعْشَرَ النِّسَاءِ تَصَدَّقْنَ وَأَكْثِرْنَ الْإِسْتِغْفَارَ "

"Wahai para wanita bersedekahlah kalian, dan perbanyaklah beristighfar kepada Allah"

Karenanya para wanita, janganlah kalian melupakan kebaikan suami kalian, janganlah kalian suka mengeluh kepada suami kalian atau mengeluhkan tentang suami kalian, sesungguhnya kehidupan dunia penuh dengan kepayahan dan kesulitan dan tidak akan pernah ada kesempurnaan. Ingatlah suami kalian adalah surga atau neraka kalian sebagaimana sabda Nabi shallallahu 'alaihi wasallam

فَإِنَّهُ جَنَّتُكَ أَوْ نَارُكَ

"Sesungguhnya suamimu adalah surgamu atau nerakamu".

Jika suamimu ridho dan suka dengan sikapmu, bahagia tatkala memandangmu, mendapatimu adalah seorang wanita yang sabar yang tidak suka mengeluh maka sungguh engkau telah membuka selebar-lebarnya pintu surga. Akan tetapi jika perkaranya adalah sebaliknya, engkau adalah seorang istri yang suka mengeluh, lupa dengan kebaikan suamimu, maka sungguh engkau telah membuka selebar-lebarnya pintu neraka Jahannam...!!

Ingatlah jika engkau telah menikah maka engkau wajib berbakti kepada suamimu sebagaimana engkau wajib berbakti kepada kedua orang tuamu. Jika engkau -wahai wanita sholehah- merasa mendapatkan pahala yang besar tatkala menyenangkan hati ayah dan ibumu, maka demikian pula hendaknya engkau merasa mendapatkan pahala yang besar tatkala menyenangkan dan membahagiakan suamimu. Sebaliknya, jika engkau merasa berdosa besar tatkala membentak dan mengangkat suara di hadapan ayah dan ibumu, maka hendaknya engkau juga merasa berdosa tatkala mengangkat suara dan membentak suami.

Allahu Akbar, Allahu Akbar Allahu Akbar, walillahi al-hamdu. Ma'syaro Muslimin....Ramadhan telah berlalu, lembaran baru kehidupan telah kita buka kembali...., catatan dan coretan hitam telah bersih....tantangan baru kembali hadir....

Belunggu-belunggu syaitan telah terlepas.... Sebagaimana orang-orang yang berpuasa pada hari ini bergembira -karena meraih ampunan Allah-, maka demikian juga para pelaku maksiat juga ikut bergembira dengan berlalunya bulan Ramadhan. Para sahabat mereka dari kalangan syaitan telah terlepas belenggunya dan siap bekerjasama lagi dengan mereka. Para pelaku kemaksiatan kembali leluasa melancarkan godaan mereka.

Sesungguhnya bulan Ramadhan ibarat pesantren kilat yang telah memperbaiki akhlak kita sebulan penuh, telah menggembleng kita untuk kuat sholat malam, mengajari kita untuk meninggalkan syahwat dan hawa nafsu karena Allah, maka sekarang tiba saatnya kita berhadapan dengan ujian...

Apakah di sebelas bulan ke depan kita masih bisa menunjukkan nilai-nilai Ramadhan?, atukah hilang dan lenyaplah nilai-nilai Ramadhan tersebut?

Apakah sholat lima waktu secara berjama'ah di masjid masih bisa kita jaga?

Apakah sholat malam -meskipun hanya sholat witir tiga raka'at atau bahkan hanya satu raka'at- masih bisa kita jaga?

Lembaran-lembaran Al-Qur'an yang selama ini menemani kita di bulan Ramadhan apakah masih bisa tetap menemani kita di sebelas bulan ke depan?

Atukah semuanya telah berubah?, sholat kita mulai bolong-bolong dan mesjid-mesjid mulai kita tinggalkan?, sholat malam

kita berganti mimpi-mimpi dalam tidur yang lelap?, Al-Qur'an tidak lagi menemani kita akan tetapi selalu menjadi hiasan indah di rak-rak kita?. Jika perkaranya demikian maka percayalah bahwa sesungguhnya pesantren Ramadhan yang kita jalani selama sebulan adalah pesantren yang gagal. Sesungguhnya Ramadhan itu ibarat bengkel yang memperbaiki. Jika sebuah mobil yang rusak dimasukan ke dalam bengkel, lalu setelah mobil dikeluarkan dari bengkel maka kondisi mobil semakin baik maka percayalah bahwa bengkel tersebut adalah bengkel yang berhasil. Akan tetapi jika setelah mobil tersebut dikeluarkan dari bengkel ternyata mobil tersebut tidak ada perubahannya atau bahkan ternyata kondisi mobil semakin memburuk, maka percayalah bahwa sesungguhnya bengkel tersebut adalah bengkel yang gagal. Demikian pula halnya dengan Ramadhan, jika ternyata setelah kita keluar dari bulan Ramadhan ternyata kondisi ibadah kita membaik daripada sebelum Ramadhan maka ini merupakan pertanda bahwa Ramadhan kita telah berhasil, ibadah kita selama di bulan Ramadhan telah diterima oleh Allah.

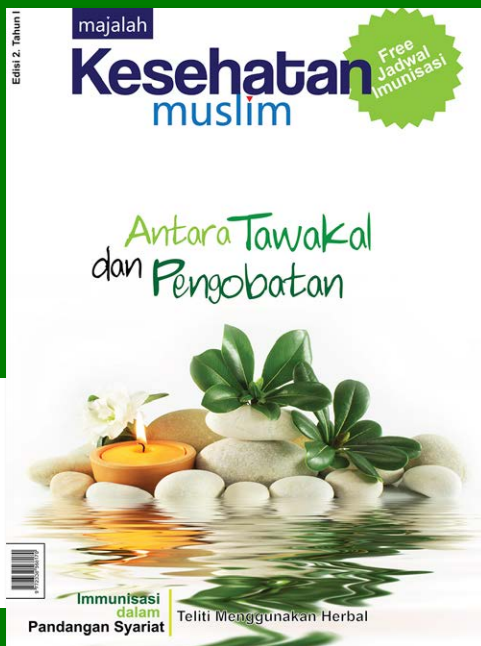
Sungguh merupakah keindahan tatkala seseorang sebelum Ramadhan bergelimang dengan kemaksiatan lalu iapun berpuasa dan setelah bulan Ramadhan berubahlah dia menjadi seorang yang taat. Kemaksiatan yang selama ini merupakan kebiasaannya pun ia tinggalkan. Sholat yang selama ini malas dikerjakannya menjadi rajin untuk ditegakan. Maka sungguh ia ibarat seekor ulat yang selama ini kerjanya adalah memakan dan merusak dedaunan, lalu ia pun beristirahat dalam kepompongnya dalam beberapa waktu lalu setelah itu iapun keluar dari kepompongnya berubah menjadi seekor kupu-kupu yang indah, yang tidak lagi merusak dedaunan, membantu penyerbukan tanaman, bahkan menyenangkan orang yang memandangnya dan yang berada disekitarnya. Kupu-kupu yang bertebaran di udara terlihat cantik dan menawan.

warna tubuhnya yang indah bagaikan pelangi, sungguh menyejukkan hati

Setelah Ramadhan jadilah kita orang yang lebih baik, lebih baik bagi istri kita, lebih baik bagi suami kita, lebih baik bagi anak-anak kita, lebih berbakti kepada orang tua kita, menyenangkan orang

sekitar kita. Sebagaimana kupu-kupu membantu penyerbukan tanaman maka jadilah kita bermanfaat bagi orang lain.

Ramadhan harus memberikan perubahan kita ke arah yang lebih baik. Sungguh kita tidak tahu apakah kita masih bisa bertemu dengan Ramadhan-ramadhan tahun berikutnya...?, sungguh kita tidak tahu apakah kita masih bisa sujud dan ruku', bersimpuh dan menangis lagi di malam-malam bulan Ramadhan...?, kita tidak tahu apakah kita masih bisa bertemu dengan malam Laialatul Qodar yang lebih baik dari seribu bulan?. Ramadhan tahun ini harus memberikan kehidupan baru bagi kita, harus menjadi motivasi bagi kita dalam beraktivitas kebaikan....



Donasikan Sebagian Harta anda untuk membantu kami dalam mengembangkan Majalah Kesehatan Muslim.

Berapapun yang anda transferkan insya Allah akan menjadi pendukung keberlangsungan majalah ini dan semoga usaha kita ini menjadi pemberat timbangan amal kita di hari perhitungan kelak.

Silahkan Transfer donasi anda ke :

BNI SYARIAH 0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapkan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#mkm



Kobarkan Semangat Ramadhan

Penulis : dr. Adika Mianoki

Alhamdulillah wa shalatu wa salam 'alaa Rasulillah. Amma ba'du.

Pembaca rahimahullah, mungkin masih segar dalam ingatan kita, betapa kaum muslimin bersemangat mengisi hari-hari di Bulan Ramadhan dengan berbagai aktifitas ibadah. Mungkin masih belum hilang dari memori kita, kegembiraan dan kenikmatan saat menyantap menu buka puasa. Mungkin masih

terbayang dalam angan kita, keasyikan ketika melantunkan bacaan Al Qur'an di Bulan Ramadhan. Mungkin juga masih terpatri di benak kita indahnya menghidupkan malam Ramadhan dengan shalat malam.

Kini, waktu-waktu tersebut telah berlalu. Demikianlah sunnatulah, yang datang pasti akan berlalu, ada awal pasti ada akhir. Hari-hari Ramadhan telah meninggalkan kita. Bulan yang

penuh berkah telah berlalu. Maka bagi orang-orang yang mengisinya dengan amalan ketaatan hendaknya bersyukur kepada Allah, dan bagi yang menyia-nyiakannya hendaknya segera menyesal dan bertaubat kepada Allah.

Pembaca yang budiman, kewajiban puasa Ramadhan baru saja kita laksanakan. Namun dengan berakhirnya Ramadhan, bukan berarti seorang mukmin terputus dari ibadah puasa. Syariat puasa tetap diperintahkan di luar Bulan Ramadhan. Diriwayatkan dari sahabat Abu Ayyub Al Anshari, bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda :

من صامَ رمضانَ ثمَّ اتَّبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

“Barangsiapa berpuasa Ramadhan, lalu dilanjutkan dengan puasa enam hari di Bulan Syawal, maka seolah-olah dia berpuasa setahun penuh” (H.R Muslim)

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam juga bersabda :

ثَلَاثٌ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَمَضَانَ إِلَى رَمَضَانَ فَهَذَا صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ

“Puasa tiga hari dalam setiap bulan (Hijriyah), serta Ramadhan ke Ramadhan, semua itu seolah-olah berpuasa setahun penuh” (H.R Muslim)

Selain itu juga disunnahkan untuk puasa pada hari Senin dan Kamis. Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda :

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ

“Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam senantiasa menjaga puasa Senin dan Kamis”

Begitu juga puasa-puasa sunnah yang lainnya seperti puasa Daud, puasa ‘Arafah, dan puasa ‘Asyura (10 Muharram).

Pembaca yang budiman, malam-malam Ramadhan yang kita isi dengan shalat tarawih telah berlalu. Namun ibadah shalat malam tetap dianjurkan untuk rutin dikerjakan pada setiap malam. Nabishallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda :

أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ

“Sebaik-baik shalat setelah ahlat wajib adalah shalat malam “ (H.R Muslim)

Lihatlah contoh Nabi kita yang mulia shallallahu ‘alaihi wa sallam. Dirirwayatkan dari Al Mughirah bin Syu’bah, dia berkata : “Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam sungguh-sungguh dalam melakukan shalat malam sehingga kedua telapak kaki beliau bengkak. Pada saat hal ini dtanyakan, beliau menjawab:

أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا؟

“Bukankah seharusnya akau menjadi hamba yang banyak bersyukur? “ (H. R Bukhari).

Pembaca yang budiman, hari-hari di Bulan Ramadhan yang banyak kita isi dengan membaca Al Qur’an telah berlalu. Namun demikian, bukan berarti kita meninggalkan membaca Al Qur’an di luar bulan Ramadhan. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam memerintahkan kita untuk memperbanyak membaca Al Qur’an tidak hanya di Bulan Ramadhan saja. Beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda :

اقْرَءُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ

“Bacalah Al Qur’an! Sesungguhnya ia akan datang pada hari kiamat sebagai pemberi syafa’at bagi pembacanya“ (H.R Muslim).

Perhatikan pahala yang dijanjikan oleh Nabi kita bagi orang yang membaca Al Qur’an dalam hadits berikut :

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا

“Barangsiapa yang membaca satu huruf dari Kitabullah, maka ia mendapat satu kebaikan. Dan satu kebaikan akan dibalas sebanyak sepuluh kali lipat” (H.R Tirmidzi)

Pembaca yang budiman, mungkin sudah banyak harta yang sudah kita sedekahkan di Bulan Ramadhan. Kini masa itu telah lewat. Namun demikian, bukan berarti kita berhenti dalam memberikan sedekah. Kita tetap diperintahkan untuk



Kunjungi kami di
www.kesehatanmuslim.com

memperbanyak sedekah meskipun di luar Bulan Ramadhan.
Perhatikan janji dari Allah Ta'ala dalam ayat berikut :

إِنَّ الْمُصَّدِّقِينَ وَالْمُصَدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعَفُ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ

“Sesungguhnya orang-orang yang membenarkan (Allah dan Rasul-Nya) baik laki-laki maupun perempuan dan meminjamkan kepada Allah pinjaman yang baik, niscaya akan dilipatgandakan (pembayarannya) kepada mereka; dan bagi mereka pahala yang banyak “ (Al Hadid :18).

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam juga bersabda :

والصدقة تطفىء الخطيئة كما تطفىء الماء النار

“Sedekah dapat menghapus dosa sebagaimana air dapat memadamkan api “ (H.R Tirmidzi)

Pembaca yang budiman, di Bulan Ramadhan banyak majelis ilmu yang bisa kita hadiri. Ada kultumba'da subuh, kultum menjelang tarawih, kajian jelang buka puasa, dan majelis pengajian yang lainnya. Seiring berakhirnya Bulan Ramadhan, bukan berarti berakhir pula kegiatan kita menuntut ilmu. Ketahuilah saudaraku, menuntut ilmu adalah kewajiban setiap muslim. Nabi kita yang muliashallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda :

طلب العلم فريضة على كل مسلم

“Menurut ilmu adalah kewajiban setiap muslim “ (H.R Ibnu Majah)

Kebutuhan kita akan ilmu sangatlah urgen, melebihi kebutuhan kita terhadap makan dan minum. Dengan berilmu, seseorang akan mendapatkan banyak kebaikan. Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallambersabda :

من يرد الله به خيرا يفقهه في الدين

“Barangsiapa yang Allah kehendaki kebaikan baginya, maka Allah akan memahamkan baginya ilmu agama” (H.R Bukhari dan Muslim)

Pembaca yang budiman, berakhirnya Bulan Ramadhan bukan berarti berakhir pula aktifitas-aktifitas ibadah kita. Mestinya kita tetap semangat dalam mengisi hari-hari kita dengan ibadah

kepada Allah seperti pada hari-hari Ramadhan. Memang Ramadhan tahun ini telah berakhir, namun amalan seorang mukmin tidak akan pernah berakhir sebelum maut datang menjemput. Allah Ta'alaberfitman :

وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

“Dan beribadahlah kepada Rabb-mu sampai datang kepadamu al yaqin (ajal)” (Al Hijr :99)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

“Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benarnya dan janganlah kalian meninggal melainkan dalam keadaan beragama Islam “ (Ali Imran:102)

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam juga bersabda :

إِذَا مَاتَ الْعَبْدُ انْقَطَعَ عَمَلُهُ

“Jika seorang hamba meninggal, maka terputuslah amalnya “

Dalam hadits di atas, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam tidak menjadikan adanya batas waktu tertentu untuk selesai beramal, kecuali dengan datangnya kematian.

Semoga Allah Ta'ala menerima amalan- amalan kita di Bulan Ramadhan. Kita juga berdoa semoga Allah senantiasa memberikan taufik kepada kita untuk senantiasa bersemangat dalam melaksanakan ibadah selepas Ramadhan. Wallahul musta'an.

Semoga ini menjadi renungan bagi kita semua.

Alhamdulillahilladzi bi ni'matihi tatimush shaalihat.

Referensi : Majaalis Syahri Ramadhan karya Syaikh Muhammad bin Shalih Al 'Utsaimin rahimahullah dengan beberapa tambahan.



Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi anda semua dalam membantu keberlangsungan majalah "Kesehatan Muslim" baik melalui **DONASI**, ataupun dalam menyebarkan link **FANSPAGE FACEBOOK**, menyebarkan **PIN BB Kesehatan Muslim**, dan menginformasikan kepada khalayak mengenai majalah yang kita cintai ini.....

Semoga Allah 'azza wa jalla memberikan kemudahan kepada kita dan menjadikan amalan kita sebagai pemberat timbangan amal kita kelak.

Tambah Sehat Setelah Ramadhan

Penulis : dr. Avie Andriyani

Bulan Ramadhan telah berakhir, namun semangat Ramadhan jangan sampai padam. Semangat beribadah yang luar biasa dan kebiasaan makan yang baik hendaknya tetap dipertahankan. Jangan sampai kebiasaan-kebiasaan baik di bulan ramadhan memudar seiring perginya bulan suci nan mulia. Pada kesempatan kali ini, kita akan membahas berbagai kiat agar bertambah sehat setelah ramadhan.



Tidak Makan Berlebihan

Kebanyakan orang lebih sering direpotkan dengan urusan masak-memasak beraneka ragam makanan untuk menyambut hari raya. Tentu saja kebiasaan seperti ini bukanlah kebiasaan yang baik. Disamping termasuk berlebih-lebihan, masakan yang dimasak pun umumnya tidak lagi memperhatikan apakah sehat atau tidak. Banyak yang beranggapan bahwa saat hari raya tiba, yang lebih penting dalam menyiapkan makanan adalah macamnya banyak dan rasanya enak. Dari sinilah awal muncul atau kambuhnya berbagai penyakit setelah hari raya idul fitri.

Makan berlebihan pada saat hari raya Idul Fitri nampaknya sudah menjadi pemakluman. Akibatnya, tubuh sehat yang diidamkan setelah menjalankan puasa sudah tinggal harapan semata. Setelah perayaan hari raya usai, banyak orang yang antri untuk mengecek kondisi kesehatannya. Banyak penderita tekanan darah tinggi, kencing manis, kadar kolesterol tinggi, kadar asam urat tinggi, dan maag yang kambuh penyakitnya gara-gara makan sembarangan ketika hari raya. Selain itu, orang yang sebenarnya kondisi kesehatannya baik-baik saja juga tidak luput dari gangguan kesehatan akibat menyantap makanan berlebihan. Kita tentu tidak ingin mengalami hal serupa. Yang kita harapkan adalah bisa tetap sehat setelah menjalankan ibadah puasa dan terhindar dari gangguan-gangguan kesehatan akibat makan berlebihan saat hari raya.

”Tidak apa-apa, cuma setahun sekali” merupakan alasan yang paling sering dilontarkan ketika hendak menyantap makanan yang dihidangkan saat hari raya tiba. Tidak ada lagi menahan diri, apalagi memantang makanan tertentu yang seharusnya dihindari supaya penyakit tidak kambuh. Disamping itu, banyak makanan khas yang memang hanya muncul saat hari raya, sehingga banyak orang yang tidak mau melewatkan begitu saja kesempatan untuk mencicipinya.

Alhasil, hari raya akhirnya justru menjadi ajang ”balas dendam” setelah sebulan penuh berpuasa. Menyantap makanan sudah tidak ada pikir-pikir atau pilih-pilih lagi. Rasanya, semua makanan boleh disantap sebanyak mungkin. Padahal, sederet akibat yang muncul karena cara makan yang tidak terkontrol sudah menanti. Lalu, mengapa ambil risiko dengan beralasan ”setahun sekali”?

Ajaran Islam menganjurkan untuk tidak berlebihan dalam masalah makan dan minum, karena akan berakibat kurang baik bagi kesehatan kita. Nabi shallallahu ’alaihi wa sallam bersabda, ”Tidak ada ’bejana’ yang lebih buruk yang diisi oleh manusia daripada perutnya sendiri. Cukuplah seseorang itu mengonsumsi beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Kalau terpaksa, maka ia bisa mengisi sepertiga perutnya dengan makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga sisanya untuk nafasnya”. Dengan demikian, bisa kita pahami bahwasanya makan berlebihan tidak dianjurkan dalam Islam karena bisa menimbulkan berbagai macam akibat yang tidak baik bagi tubuh kita.

Bahkan, tidak ada tuntunan untuk merayakan idul fitri secara berlebih-lebihan. Saling mengunjungi kerabat dan tetangga juga bisa dilakukan kapan saja, tidak terbatas hanya pada saat hari raya idul fitri. Kebiasaan makan berlebihan tentu diawali dengan kebiasaan berbelanja dan membeli makanan secara berlebihan menjelang hari raya. Maka tak heran jika harga-harga selalu naik menjelang hari raya. Pasar-pasar penuh sesak dengan orang-orang yang hendak berbelanja bahan makanan. Hal inilah yang harus kita usahakan untuk diubah. Jangan sampai kita terfitnah oleh keadaan dan suasana menjelang hari raya sehingga melewatkan begitu saja keutamaan sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan.

Pertahankan Yang Telah Dicapai

Salah satu manfaat yang bisa dipetik dengan berpuasa

adalah sembuh atau terkontrolnya penyakit yang diderita. Selain itu, bagi orang yang sehat akan semakin merasakan banyak manfaat dibanding saat sedang tidak berpuasa. Namun, sangat disayangkan ketika banyak orang yang sudah berhasil mengontrol kondisi kesehatannya saat puasa harus menghadapi kenyataan kambuh lagi karena tidak bisa menahan diri saat setelah bulan ramadhan usai. Untuk itu, sebaiknya kebiasaan berpuasa tetap dilanjutkan yaitu dengan melaksanakan puasa-puasa sunnah, seperti puasa 3 hari tiap bulan, senin kamis, puasa daud, dan lain-lain.

Konsisten Agar Tidak Kambuh

Sakit maag yang sebelumnya sudah mulai membaik banyak yang kambuh lagi selepas ramadhan. Berbagai macam makanan dengan rasa pedas dan asam yang dihidangkan saat hari raya tidak ketinggalan ikut memperparah kondisi lambung penderita maag. Kebiasaan makan berlebihan dan tanpa aturan juga berimbas pada para penderita penyakit kronis lainnya, seperti kencing manis

Donasikan Sebagian Harta anda untuk membantu kami dalam mengembangkan Majalah Kesehatan Muslim.

Berapapun yang anda transferkan insya Allah akan menjadi pendukung keberlangsungan majalah ini dan semoga usaha kita ini menjadi pemberat timbangan amal kita di hari perhitungan kelak.

Silahkan Transfer donasi anda ke :

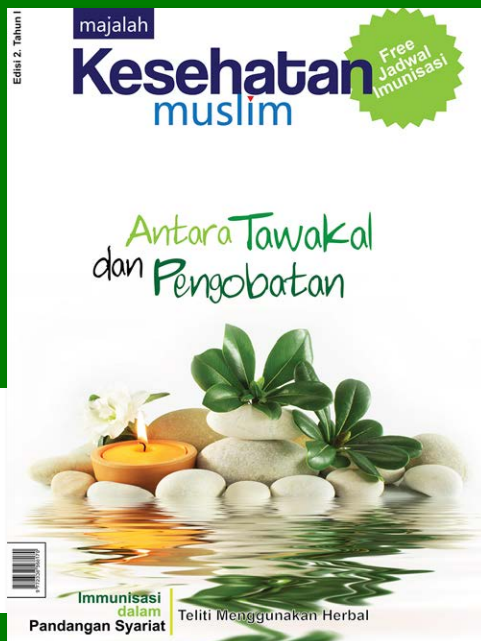
BNI SYARIAH 0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapkan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#mkm



(diabetes mellitus), hipertensi (tekanan darah tinggi) serta kadar kolesterol tinggi dan kadar asam urat tinggi. Kadar gula darah penderita kencing manis bisa tidak terkontrol jika masih saja menyantap aneka macam kue dan biskuit berkadar gula tinggi yang dihidangkan saat hari raya. Penderita hipertensi juga demikian, tekanan darahnya bisa melonjak karena banyak menyantap makanan yang asin dan berlemak. Maka sudah bisa dimaklumi, kalau pada akhirnya kasus kejadian stroke akibat hipertensi yang tidak terkontrol akan meningkat setelah hari raya. Selain itu, penyakit radang sendi akibat kadar asam urat yang tinggi (arthritis gout) juga makin meningkat. Bagi seseorang dengan penyakit kronis, apa yang telah diusahakan terkontrol selama puasa Ramadhan juga sebaiknya diusahakan agar tetap terjaga setelah puasa Ramadhan berakhir supaya tidak kambuh lagi. Konsisten adalah kuncinya. Sudah seharusnya, seorang dengan penyakit kronis lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang akan dikonsumsinya.

Bagi penderita penyakit tertentu, apa yang dimakan bisa sangat berpengaruh pada kesehatannya. Oleh karena itu, ada kalanya dianjurkan untuk memantang atau paling tidak mengurangi konsumsi makanan atau minuman tertentu. Ketika hari raya tiba, seorang yang menderita penyakit tertentu hendaknya berkeinginan kuat dan menetapkan hati sehingga tidak tergoda dengan makanan atau minuman yang harus dipantang/dihindari. Berikut ini daftar hidangan yang hendaknya mendapat perhatian khusus bagi para penderita penyakit tertentu, seperti :

Penderita asam urat :

Makanan yang sebaiknya dihindari adalah makanan yang banyak mengandung purin tinggi. Penggolongan makanan berdasar kandungan purin:

- Golongan A: Makanan yang mengandung purin tinggi (150-800 mg/100 gram makanan) adalah hati, ginjal, otak, jantung, paru,

lain-lain jeroan, udang, remis, kerang, sardin, herring, ekstrak daging (abon, dendeng), ragi (tape), alkohol serta makanan kaleng.

- Golongan B: Makanan yang mengandung purin sedang (50-150 mg/100 gram makanan) adalah ikan yang tidak termasuk golongan A, daging sapi, kerang-kerangan, kacang-kacangan kering, kembang kol, bayam, asparagus, buncis, jamur, daun singkong, daun pepaya, kangkung.
- Golongan C: Makanan yang mengandung purin lebih ringan (0-50 mg/100 gram makanan) adalah keju, susu, telur, sayuran lain, buah-buahan.

Pengaturan diet sebaiknya segera dilakukan bila kadar asam urat melebihi 7 mg/dl dengan tidak mengonsumsi bahan makanan golongan A dan membatasi diri untuk mengonsumsi bahan makanan golongan B. Juga membatasi diri mengonsumsi lemak serta disarankan untuk banyak minum air putih.

Penderita hipertensi :

Makanan dan minuman yang sebaiknya dihindari :

- Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biscuit, craker, keripik, makanan kering yg asin).
- Makanan berkadar lemak jenuh tinggi (otak, jeroan, minyak kelapa, gajih).
- Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink).
- Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).
- Susu full cream, mentega, margarine, keju, mayonnaise
- Sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam.
- Bumbu-bumbu seperti vetsin, penyedap rasa, kecap, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco, serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.

- Makanan yang mengandung alkohol

Penderita DM (kencing manis/ penyakit gula) :

Penggunaan karbohidrat kompleks harus dibatasi seperti nasi, lontong, ketan jagung, roti, ubi, singkong, talas, kentang, sagu, mie, bihun, makaroni, dan tepung-tepungan

Hindari karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah

Batasi konsumsi lemak, minyak, dan santan sampai seperempat kecukupan energi

Hindari mengkonsumsi selai, jeli, manisan buah-buahan, susu kental manis, minuman ringan (soft drink), minuman yang mengandung glukosa, es krim, kue manis, dodol, bolu, tarcis, abon, dendeng, dan sarden

Penderita hiperkolesterol (kolesterol tinggi):

Mengurangi jumlah alkohol, karbohidrat dan lemak jenuh dalam makanan.

Kurangi produk hewan yang berlemak dalam makanan anda, seperti hamburger, daging, sosis dan jeroan (hati, otak, ginjal).

Menghindari makanan yang banyak mengandung lemak dan kaya akan kolesterol, seperti kentang goreng dan makanan cepat saji lainnya, sosis, hot dog, kue basah, kue kering dan hidangan pencuci mulut lainnya.

Hindari makanan yang digoreng, tapi pilihlah makanan yang direbus, dipanggang atau dibakar.

Hindari permen dan hidangan penutup, terutama yang mengandung coklat, yang terbuat dari gula merah, mentega, dan karamel.

Jika hendak menyantap telur, makanlah bagian putihnya saja.

Hindari makanan siap saji (kue, kue kering dan pastel)

Penutup

Hendaknya kebiasaan hidup sehat yang telah kita usahakan selama ramadhan tetap bisa kita pertahankan. Salah satu tolak ukur apakah seseorang berhasil mendapat manfaat kesehatan selama melaksanakan puasa adalah segala usaha untuk sehat selama berpuasa tetap dipertahankan setelah bulan ramadhan usai. Semoga kita termasuk orang-orang yang berhasil meraih barakah dan manfaat berpuasa di bulan ramadhan. Selamat merayakan hari raya idul fitri. Taqabbalallahu minna wa minkum.

**Tuntunan
Bersuci dan Sholat
bagi Orang Sakit**



www.kesehatanmuslim.com

Donasikan Sebagian Harta anda untuk membantu kami menerbitkan dan menyebarkan Buku-buku Gratis. silahkan donasikan sebagian harta anda ke :

BNI SYARIAH 0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapkan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#bukugratis

[Donasi Kegiatan Tim Kesehatan Muslim]

Sungguh, berdakwah adalah salah satu tugas mulia penerus para nabi. Di zaman ini, berdakwah tidak selalu melalui jalur konvensional melalui ceramah, pengajian, maupun artikel dan majalah bertemakan diniyah. Diperlukan terobosan untuk memanfaatkan dakwah Islam di setiap bidang. Salah satunya adalah menyisipkan dakwah Islam dalam bidang kesehatan. Oleh karena itu, kami dari Tim Kesehatan Muslim berupaya memberikan sumbangsih dakwah Islam dalam bidang kesehatan.

Program-program yang kami rencanakan di antaranya:

- Pengelolaan website kesehatanmuslim.com : menampilkan artikel informasi seputar kesehatan dan hukum islam serta konsultasi kesehatan gratis.
- Pembuatan e-magazine Majalah Kesehatan Muslim yang dapat di download secara gratis.
- Pembuatan e-book yang disebarluaskan secara gratis.
- Penyebaran leaflet dan buku saku panduan ibadah orang sakit secara gratis.
- Pembuatan video edukasi bertemakan kesehatan-Islam.
- Pengobatan gratis bagi kaum muslimin yang tidak mampu.
- Seminar dan talkshow bertemakan kesehatan-Islam.

- Dan program-program lainnya.

Kami mengajak pembaca sekalian untuk ikut bekerjasama dalam mengemban misi dakwah ini sebagai donatur untuk program-program Tim Majalah Kesehatan Muslim di atas.

Donasi dapat disalurkan melalui rekening Majalah Kesehatan Muslim berikut :

**Rekening BNI Syariah (Kode Bank :009) No
Rek 0297743582**

A.n. ADIKA MIANOKI

Setelah transfer mohon konfirmasi ke no HP
0896 9141 5115

**Contoh format konfirmasi : Abdullah#1Maret
2012#Jogja#500.000**

Insyallah update laporan donasi akan kami laporkan setiap bulan melalui website kesehatanmuslim.com.

Allah Ta'ala berfirman,

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي
كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِثْقَالٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui.” (QS. Al Baqarah: 261)

Semoga Allah Ta'ala membalas amal kaum muslimin sekalian, dan menjadikan kita sebagai hamba-hamba-Nya yang ikhlas dalam mengharap wajah-Nya

Bagi kaum muslimin yang berminat menyisihkan hartanya untuk membantu penerbitan leaflet gratis ini bisa mentransfer ke no rekening berikut :

**BNI SYARIAH
0297743582**

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapkan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#bukugratis

www.kesehatanmuslim.com

PIN BB : 32356208

Mengatur Pola Makan Setelah Lebaran

Disusun oleh : dr. Raehanul Bahraen



Setelah sebulan penuh kita menahan lapar dan minum, kita terlatih untuk menjaga diri dari makan dan minum yang berlebihan. Bulan Ramadhan adalah latihan jiwa dan fisik untuk mampu menahan diri dari berbagai syahwat. Salah satunya adalah syahwat makanan dan syahwat perut. Akan tetapi setelah berhenti bulan puasa, kita juga perlu memperhatikan pola makan yang benar, jangan sampai setelah bulan puasa sebagai ajang balas dendam, makan berbagai makanan tanpa peduli apa yang dimakan yang penting enak. Lebih-lebih ketika lebaran dengan berbagai macam makanan yang berlimpah.

Lebaran Jangan Jadi Ajang Balas Dendam

Ketika lebaran, makanan dan minuman berlimpah dengan berbagai macamnya, berbagai rasa dan berbagai cita rasa. Belum lagi ketika kita akan bersilaturahmi ke rumah keluarga dan kerabat, kita akan disuguhi berbagai macam makanan pula bahkan kita bisa di bilang “dipaksa” untuk memakan makanan tersebut oleh tuan rumah.

Perlu diperhatikan agar kita jangan “lapar mata”, mata melihat kepada semua makanan lebaran dan berhasrat harus mencoba semua. Sembarangan memakan dan meminum semua makanan yang ada. Kita harus memilih dan mencukupkan dengan beberapa makanan saja. Misalnya kalau sudah makan opor maka jangan double dengan makan rendang, apalagi dengan porsi yang sama dan banyak.

Semua hal ini bisa membuat semacam “kekagetan” perut, yang sebelumnya perut selama sebulan biasa tidak terisi selama kurang lebih 14 jam, kemudian tiba-tiba terisi dengan makanan yang membuat sesak isi perut. Maka aliran darah yang sebelumnya meyebar rata ke seluruh badan dengan porsi yang tepat, akan berkurang karena aliran darah lebih fokus ke arah perut dan pencernaan. Aliran darah ke otak akan berkurang

dan membuat otak agak berkurang konsentrasinya dan daya berfikir tidak efektif. Demikian juga organ tubuh yang lain, akan membuat anggota badan lemah dan malas untuk digerakkan.

Jenis Makanan yang Sebaiknya Dihindari

Kita perlu memilih-milih makanan yang kita makan ketika lebaran dan juga kita harus perhatikan seterusnya setelah lebaran. Lebih-lebih bagi mereka yang mempunyai riwayat penyakit kronik seperti hipertensi, kolesterol, penyakit diabetes, asam urat dan penyakit maag.

Katika lebaran minuman yang disuguhkan adalah minuman yang manis-manis dan minuman kaleng atau minuman bersoda. Minuman ini harus dihindari bagi mereka yang mempunyai penyakit kronik, minuman seperti ini berbahaya, misalnya minuman manis-manis dengan gula bagi mereka yang mempunyai riwayat diabetes dan kolesterol. Kemudian minuman bersoda, beberapa ahli menilai ini adalah minuman “sampah” yang lebih banyak merusak tubuh daripada memberikan manfaat bagi tubuh.

untuk jenis makanan, kita perlu menghindari atau mengurangi makanan yang bersantan dengan kandungan lemak yang tinggi misalnya rendang, ketupat sayur, dan opor. Makan jenis ini termasuk makanan yang sulit dicerna dan memberatkan kerja saluran cerna. Selain itu makanan ini umumnya mengandung minyak dan lemak berlebih yang tentu tidak bagus bagi mereka yang menderita hipertensi, diabetes dan kolesterol. Khusus bagi penderita hipertensi sebaiknya menghindari makanan dengan kandungan garam yang tinggi, karena bisa menaikkan tekanan darah dengan cepat dan tinggi.

Kita juga perlu memperhatikan kue-kue dan makanan kecil yang disediakan ketika lebaran. Beberapa jenis kue mengandung gula dan kalori tinggi misalnya kue nastar, kue kastengel, dan

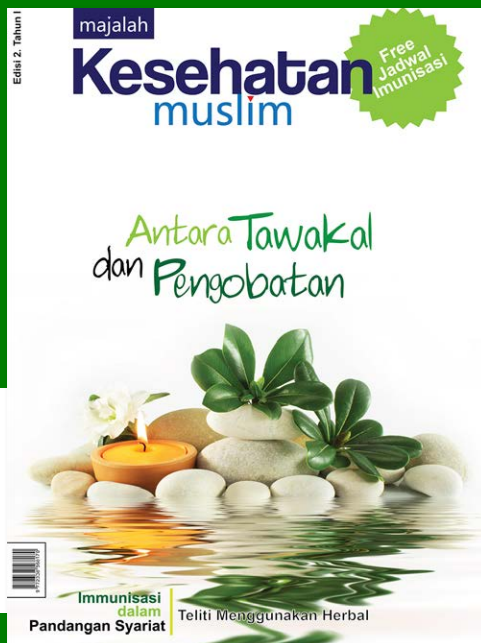
kue putri salju setiap buahnya juga sudah mengandung kalori tinggi. Untuk makanan kecil seperti ini hendaknya dicoba atau dicicipi seadanya saja.

Kebiasaan Cemilan dan Berat Badan

Menurut penelitian, berat badan rata-rata turun 5 % setelah puasa Ramadhan sebulan. Akan tetapi ketika setelah bulan Ramadhan, berat badan kembali lagi ke berat semula bahkan bisa bertambah. Salah satu yang membuat hal ini terjadi adalah “balas dendam” ketika lebaran dan kebiasaan cemilan kue-kue lebaran.

Dengan berlimbahnya kue lebaran, maka akan membuat orang akan terbiasa “ngemil”, padahal ngemil merupakan kebiasaan tidak sehat. Karena berat badan lebih cepat meningkat dengan makan cemilan perlahan-lahan daripada makan besar dengan porsi banyak.

Sebaiknya kebiasaan ini dihindari dan makan cemilan



Donasikan Sebagian Harta anda untuk membantu kami dalam mengembangkan Majalah Kesehatan Muslim.

Berapapun yang anda transferkan insya Alloh akan menjadi pendukung keberlangsungan majalah ini dan semoga usaha kita ini menjadi pemberat timbangan amal kita di hari perhitungan kelak.

Silahkan Transfer donasi anda ke :

BNI SYARIAH 0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapkan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#mkm

secukupnya, lebih baik lagi jika cemilan yang disediakan adalah cemilan yang bergizi seperti buah dan kacang-kacangan yang sehat. Hindari atau kurangi cemilan yang banyak mengandung gula, coklat dan keju.

Jangan Sering Kekenyanan

Dalam ilmu kesehatan makan sering sampai kekenyanan bisa mengakibatkan bahaya pada tubuh:

Pertama: peredaran darah lebih banyak ke arah usus sehingga aliran darah ke otak dan organ lain berkurang. Sehingga badan malas dan tidak efektif.

kedua: lambung akan terenggang full dan bisa memicu mual dan muntah.

ketiga: bisa menurunkan kekebalan tubuh

Keempat: menimbulkan berbagai macam penyakit seperti sepnyakit gula dan gangguan pencernaan akibat berlebihannya enzim perut yang dikeluarkan

Dan masih banyak bahaya yang lainnya.

Dalam ajaran agama Islam hal ini juga dilarang, hukumnya bisa makruh bahkan bisa haram jika sampai membahayakan tubuh.

Kita bisa perhatikan dalam hadits berikut,

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melelebihinya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernafas” (HR At-Tirmidzi,

shahih)

Imam Asy-Syafi'i rahimahullah berkata, "Karena kekenyangan membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, menghilangkan kecerdasan, membuat sering tidur dan lemah untuk beribadah. (Siyar A'lam An-Nubala 8/248)

Bahkan bisa sampai haram hukumnya "full" kekenyangan, Ibnu Hajar Rahimahullah berkata, "Larangan kekenyangan dimaksudkan pada kekenyangan yang membuat penuh perut dan membuat orangnya berat untuk melaksanakan ibadah dan membuat angkuh, bernaflu, banyak tidur dan malas. Bisa jadi hukumnya berubah dari makruh menjadi haram sesuai dengan dampak buruk yang ditimbulkan (misalnya membahayakan kesehatan, pent)." (Fathul Bari 9/528)

Boleh Sekali-kali Kekenyangan

Akan tetapi boleh sekali-kali kekenyangan asalkan tidak membahayakan tubuh. Sebagaimana dalam hadits ketika Abu Hurairah radhiallahu 'anhu kekenyangan minum susu,

"Lalu Beliau Shalallahu 'alaihi wa sallam. mengambil gelas tadi dan meletakkannya di atas tangan Beliau Shalallahu 'alaihi wa sallam. Seraya memandangi sambil tersenyum dan bersabda, "Wahai, Abu Hurr! Tinggal aku dan kamu (yang belum minum). Aku menjawab, "Benar wahai Rasulullah." Beliau bersabda, "Duduk dan minumlah." Akupun duduk dan meminumnya. Lalu Beliau Shalallahu 'alaihi wa sallam. bersabda lagi, "Minumlah," lalu aku minum. Beliau terus memerintahkan kepadaku minum, sehingga aku berkata, "Cukup. Demi yang mengutusmu dengan kebenaran, tidak lagi aku dapati tempat untuk minuman dalam tubuhku. Beliau bersabda, "Berikanlah kepadaku," aku pun menyerahkan gelas tadi, kemudian Beliau Shalallahu 'alaihi wa sallam memuji Allah dan meminum susu yang tersisa." (HR. Al Bukhari no. 5971)

Ibnu Hajar Al-Asqalani rahimahullah berkata, “Ini adalah dalil bolehnya kekenyangan walaupun sampai “full” penuh, (dalilnya) diambil dari perkataan Abu Hurairah, ‘tidak lagi aku dapati tempat untuk minuman dalam tubuhku’. Dan penetapan (taqrir) dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam terhadap kejadian tersebut.” (Fathul Bari 11/288)

Syaikh Muhammad bin Shalih Al-‘Utsaimin rahimahullah berkata, “Tidak mengapa kadang-kadang kekenyangan, akan tetapi yang dimaksud perkataan Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam, ‘Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut’. Maksudnya adalah jika semua makanan memenuhi perutnya. Adapun jika kekenyangan sekali-kali dan memenuhi perutnya maka tidak mengapa.” (Fatwa Nurun ‘alad darb)

**Tuntunan
Bersuci dan Sholat
bagi Orang Sakit**



www.kesehatanmuslim.com

Donasikan Sebagian Harta anda untuk membantu kami menerbitkan dan menyebarkan Buku-buku Gratis. silahkan donasikan sebagian harta anda ke :

BNI SYARIAH 0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapkan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#bukugratis



Kegemukan Pada Anak Antara Gemas dan Cemas

Penulis : dr. Avie Andriyani

Banyak orangtua bangga dan senang jika anaknya yang masih kecil nampak gemuk. Selain terlihat lucu dan menggemaskan, tubuh gemuk dianggap menggambarkan kecukupan gizi. Padahal tidak demikian kenyataannya, karena anak yang gemuk belum tentu sehat. Terlalu gemuk justru menyebabkan anak menjadi terhambat dalam melakukan aktivitas fisik. Bahkan, terlalu gemuk juga bisa memunculkan banyak masalah kesehatan dan sosial pada anak.

KAPAN ANAK DIANGGAP KEGEMUKAN (OBESITAS)?

Tidak semua anak yang nampak gemuk dianggap menderita kegemukan. Ada beberapa anak yang memiliki kerangka tubuh yang lebih besar dibanding dengan anak-anak lain seusianya. Anak dengan kerangka tubuh seperti ini cenderung nampak lebih pendek, gemuk, dan kelihatan besar, padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Seorang anak dianggap mengalami kegemukan jika berat badannya 20% melebihi berat badan sehatnya (ideal).

MENGAPA ANAK KECIL BISA MENGALAMI KEGEMUKAN?

Ada beberapa kombinasi faktor penyebab kegemukan, dan salah satunya adalah faktor keturunan. Apabila salah satu atau kedua orangtua mengalami kegemukan, biasanya anak-anak mereka cenderung kelebihan berat badan juga. Sedangkan kegemukan pada anak yang orangtuanya tidak kelebihan berat badan biasanya bukan karena faktor keturunan tapi karena makan berlebihan. Kurang olah raga dan aktivitas fisik juga bisa menyebabkan kegemukan karena kalori yang tidak terpakai diubah menjadi lemak.

HATI-HATI MEMILIH SNACK

Jangan terkecoh dengan tulisan "bebas lemak" pada kemasan snack (makanan ringan/camilan) yang beredar di pasaran. Banyak kue, biskuit, dan ice cream yang mencantumkan embel-embel "bebas lemak". Biasanya

orangtua akan langsung memilihnya untuk diberikan pada anak. Orangtua jadi tidak khawatir dan membolehkan anaknya mengonsumsi sebanyak-banyaknya. Padahal, bebas lemak belum tentu rendah kalori. Kalori yang berlebihan dan menumpuk akan diubah menjadi lemak. Oleh karena itu, orangtua harus hati-hati memilih snack. Jika kita mempunyai waktu luang, alangkah lebih baiknya jika kita membuat sendiri snack untuk makanan selingan anak daripada membiarkan anak jajan di luar.

BATASI KONSUMSI GULA

Biasakan anak-anak untuk mengonsumsi air putih sebanyak 8-10 gelas sehari. Kurangi dan batasi minuman manis seperti sirup, teh manis, dan lain-lain. Para pakar gizi memang sepakat kalau jus buah (yang asli dari buah segar 100%) layak dikonsumsi anak-anak, tapi orangtua harus tetap membatasi takaran dan frekuensi (keseringannya) supaya tidak berlebihan. Kebanyakan orangtua mengira bahwa jus buah adalah minuman yang sehat karena terbuat dari bahan-bahan alami dan bebas lemak, sehingga orangtua merasa tidak perlu membatasi konsumsi jus buah. Padahal, ada kebiasaan menambahkan gula pasir atau susu kental manis pada jus buah yang menyebabkan kandungan gula pada jus buah meningkat. Hal ini bisa memicu terjadinya kegemukan dan berbagai macam gangguan kesehatan. Parahnya lagi, sebagian orangtua menyamakan jus buah dengan minuman olahan (minuman kemasan) yang diberi rasa dan aroma buah (bukan buah asli). Padahal, minuman olahan ini mengandung kalori yang sangat tinggi dan sangat sedikit mengandung vitamin atau zat gizi lainnya. Maka, sebagai orangtua yang bijak, lebih baik kita membuat jus buah sendiri daripada memberikan minuman olahan yang tidak asli dari buah. Selain itu, akan lebih baik lagi jika kita membiasakan anak kita memakan buah asli secara langsung (tanpa dibuat menjadi jus) karena lebih segar dan



add "PIN BB" Kesehatan Muslim
32356208

alami.

TIPS MENCEGAH DAN MENGATASI KEGEMUKAN PADA ANAK

Beberapa kiat yang bisa kita praktekan untuk mencegah dan mengatasi kegemukan pada anak, antara lain :

Berikan ASI pada anak-anak kita. Anak yang semasa bayinya diberi ASI ternyata mempunyai kemungkinan lebih kecil untuk mengalami kegemukan dibanding dengan yang tidak diberi ASI. Bagi ibu yang tidak menginginkan anaknya mengalami kegemukan, maka bisa melakukan pencegahan sejak anak masih bayi, yaitu dengan memberikan ASI kepada bayinya. Dianjurkan untuk menyusui ASI eksklusif yaitu ASI saja tanpa makanan tambahan lain selama 6 bulan. Setelah usia bayi 6 bulan, ibu bisa memberikan tambahan berupa makanan pendamping ASI (MPASI) dengan tetap memberikan ASI hingga anak genap berusia 2 tahun.

Pilih makanan sehat untuk keluarga. Hindari fast food (makanan siap saji) dan snack yang tinggi kalori, tinggi lemak, dan banyak mengandung MSG/Monosodium Glutamat (vetsin, penyedap rasa). Memasak makanan sendiri tentu lebih terjamin kebersihan dan kesehatannya.

Biasakan sarapan pagi. Kebiasaan sarapan pagi sangat baik untuk kesehatan dan kelancaran aktivitas seharian. Dengan sarapan, kita bisa mempertahankan kadar gula dalam darah sehingga keinginan ngemil atau jajan bisa ditekan. Apalagi bagi anak sekolah, sarapan pagi sangat bermanfaat membantu anak untuk lebih berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran di sekolah.

Jangan biasakan jajan. Beri pengertian kepada anak supaya tidak berlebihan saat jajan. Akan lebih baik lagi jika kita membawakan bekal dari rumah untuk anak kita ketika sekolah (seperti kue-kue atau nasi dan lauk masakan sendiri). Selain kurang terjamin kebersihan dan kesehatannya, kebiasaan jajan juga akan menghilangkan selera makan anak terhadap makanan yang

sudah disiapkan ibu di rumah karena anak sudah terlanjur kenyang dengan snack yang dibelinya.

Tingkatkan serat. Masukkan lebih banyak sayur dan buah pada menu makan keluarga. Anak-anak membutuhkan vitamin dan zat gizi yang terkandung pada sayur dan buah. Kandungan seratnya yang tinggi juga sangat baik untuk pencernaan.

Ajak anak-anak melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan kegemukan pada anak. Jauhkan anak-anak kita dari televisi dan aneka macam permainan seperti video game, play station, dan lain-lain yang berdampak buruk pada fisik dan kejiwaan mereka. Kita bisa melakukan olahraga bersama anggota keluarga seperti berenang, bersepeda, jalan santai, dan lain-lain. Disamping itu, kita juga bisa melibatkan anak ketika membersihkan dan menata rumah. Biarkan anak melakukan pekerjaan semampunya, tawarkan pekerjaan yang ringan namun cukup untuk membuatnya menggerakkan tubuh sehingga dapat membakar kalori tubuhnya.

Beri dukungan. Jangan mengejek tubuh anak yang gemuk dan jangan paksa anak untuk meurunkan berat badannya, tapi berikan dukungan dengan membantunya menciptakan suasana yang nyaman. Jika kita ingin anak kita makan makanan sehat maka jangan menyimpan snack di almari atau memberinya uang jajan berlebih.

Ajari anak mengendalikan rasa lapar. Anak yang mengalami kegemukan biasanya tidak dapat mengendalikan keinginannya untuk makan terus-menerus. Ajarkan anak untuk makan hanya ketika merasakan lapar. Ketika bulan puasa tiba, ajaklah anak yang sudah mampu berpuasa untuk berlatih menjalankan ibadah puasa sehingga mereka terlatih mengendalikan rasa laparnya.

JANGAN DIET SEMBARANGAN

Berbeda dengan orang dewasa, anak kecil yang mengalami kegemukan tidak boleh sembarangan melakukan diet dengan mengurangi makanan tanpa panduan dokter atau ahli gizi. Jangan semata-mata ingin menurunkan berat badan anak,

kemudian kita membatasi makan anak secara sembarangan. Perhatikan kebutuhan gizi anak, jangan sampai kurang atau tidak terpenuhi. Saat menyusun menu untuk si kecil, yang harus kita perhatikan adalah kebutuhan gizi dan pertumbuhannya. Jika perlu, tanyakan pada dokter atau ahli gizi supaya tidak salah langkah ketika menghadapi masalah kegemukan pada anak.

BERIKAN CONTOH YANG BAIK

Anak kecil yang gemuk memang nampak lucu, tapi seiring dengan bertambahnya usia, anak akan merasa minder dengan bentuk tubuhnya. Ditambah lagi dengan sederet penyakit yang menyertai anak akibat tertimbunnya lemak dan kolesterol. Sudah seharusnya kita sebagai orangtua mengarahkan dan memberi contoh yang baik pada anak-anak kita. Anak-anak memiliki kecenderungan untuk meniru kebiasaan orangtua mereka sehari-hari. Oleh karena itu, cara terbaik mengenalkan gizi yang benar pada anak kita adalah dengan memberi contoh dari kebiasaan makan kita sendiri. Semoga bermanfaat dan semoga kita dimudahkan oeh Allah subhanahu wa ta'ala dalam memberikan yang terbaik bagi kesehatan keluarga kita.



PERAWATAN SAKIT MAAG

Oleh : Arif Rohman Mansur, S.Kep.Ns

Mensyukuri Nikmat Organ Lambung

Salah satu nikmat kesehatan yang diberikan Alloh Subhanahu Wa Ta'ala kepada kita adalah organ lambung, seorang hamba yang mensyukuri nikmat tersebut akan senantiasa berusaha untuk menjaga dan menggunakan lambungnya agar dapat berfungsi dengan baik, sehingga dapat menjadi sarana dalam melaksanakan ibadah hanya kepada Alloh Subhanahu Wa Ta'ala semata. Pembaca Majalah Kesehatan Muslim dimanapun Anda berada, pada kesempatan kali ini kami akan sedikit membahas mengenai salah satu gangguan yang paling sering dialami di organ lambung yaitu sakit maag dan tips perawatannya.

Apa itu Sakit Maag?

Sakit maag dalam istilah kedokteran disebut gastritis atau peradangan lambung, gastritis terjadi pada organ tubuh lambung. Lambung terletak di sebelah kiri rongga dada dengan posisi miring ke bawah, menjorok ke kanan mendekati ulu hati. Kadang-kadang orang

yang mengalami kondisi ini akan menunjuk atau memegang perut sebelah kiri atau ulu hati, tepat dibawah tulang dada. Proses pencernaan makanan setelah dimulut akan terjadi pada organ lambung ini, untuk selanjutnya diteruskan ke usus di bawahnya. Dalam proses pencernaan tersebut dikeluarkan beberapa cairan asam lambung untuk membantu proses penghancuran makanan. Sebagian orang menganggap biasa atau remeh penyakit maag ini, padahal jika tidak dikenali dan dirawat dengan baik pada beberapa kasus tertentu dapat menimbulkan dampak yang fatal berupa kebocoran lambung atau kanker lambung yang berujung pada kematian seseorang.

Penyebab Sakit Maag

Penyakit maag merupakan suatu kondisi terjadinya peradangan pada lambung seseorang yang mayoritas disebabkan infeksi bakteri *Helicobacter pylori* merupakan bakteri yang dapat hidup dan berkembang biak di saluran cerna manusia, lebih tepatnya di bawah lapisan selaput lendir dinding bagian dalam lambung (mukosa lambung). Adanya infeksi *Helicobacter Pylori* tersebut dapat menimbulkan peradangan pada dinding lambung sehingga mengakibatkan terjadinya tukak lambung.

Merokok, minum alkohol/minuman keras atau mengkonsumsi obat-obatan tertentu seperti obat nonsteroid anti radang (aspirin/ibuprofen/ketoprofen/natrium naproxen), zat atau bahan mengandung racun (cairan pembersih lantai/pestisida/racun) dapat memburuk kondisi lapisan dalam perut karena memicu peningkatan asam lambung yang berlebihan.

Penyebab lain penyakit maag adalah pola makan yang tidak teratur, gaya hidup yang tidak sehat, stres, jam tidur yang tidak baik, serta meminum kopi dalam takaran yang besar dan berulang-ulang. Penyakit maag ada terjadi secara tiba-tiba (akut) atau secara perlahan dalam jangka waktu lama (kronis).

Gejala Sakit Maag

Gejala maag diantaranya adalah rasa perih atau nyeri pada ulu hati yang dapat berkurang atau bertambah parah dengan makan, mual, muntah, perut terasa penuh atau kembung setelah makan, nafsu makan menurun. Apabila gejala tersebut menetap selama seminggu atau lebih, segera periksakan diri anda ke dokter untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Tips Agar Terhindar dari Maag

Beberapa tips dibawah ini agar Anda dapat terhindar dari penyakit maag .diantaranya adalah

1. Waktu Makan

Tinggalkan kebiasaan menunda waktu makan, jangan biarkan perut kosong dalam waktu yang lama karena kebiasaan ini menyebabkan tidak adanya makanan atau minuman yang harus dicerna. Asam lambung bersifat korosif/iritatif (mengikis), apabila di dalam lambung kita tidak ada makanan, maka yang akan dicerna oleh asam lambung adalah lapisan lambung kita sendiri, sehingga kondisi ini dapat memperparah penyakit maag menjadi tukak lambung.

2. Jenis Makanan

Sebaiknya penderita maag menghindari mengkonsumsi makanan atau minuman yang asam/kecut (asam cuka, jahe, jeruk), susu, sari buah citrus, pedas (sambal, merica), karena dapat memicu produksi asam lambung. Coklat, kue tart, keju, dan makanan yang berlemak (mengandung minyak, santan, gorengan) juga harus dihindari karena sulit dicerna lambung, demikian juga merokok, karena dapat memicu peradangan lambung.

Usahakan mengkonsumsi makanan yang teksturnya lembut (lunak) dan mudah dicerna, porsiya sedikit dengan frekuensi sering, perbanyak konsumsi buah dan sayur kecuali buah nangka, pisang ambon, kedondong dan sayur sawi dan kol. Sering-

seringlah minum air putih, karena dapat mengurangi sifat asam dari makanan atau minuman tersebut. Kurangi mengkonsumsi minuman seperti teh, kopi atau soft drink (minuman bersoda).

Salah satu jenis makanan untuk mengobati penyakit maag adalah tempe, karena memiliki protein bagus/siap diserap oleh tubuh sebab telah dicerna oleh kapang (jamur) yang ada pada tempe dan senyawa anti peradangan. Mengkonsumsi tempe untuk pengobatan maag dapat disajikan dengan cara dikukus, direbus atau digoreng menggunakan sedikit minyak. Apabila kita disiplin dalam mengatur pola makan ini, Insya Allah penyakit maag dapat membaik dan gejalanya dapat berkurang tanpa diobati.

3. Mengatasi Stres

Stres dapat memperparah gejala maag, stres memang sulit untuk dihindari akan tetapi kita dapat belajar untuk mengatasinya. Untuk dapat mengurangi stres cobalah untuk melakukan aktivitas yang dapat menenangkan diri seperti memperbanyak dzikir dan membaca al qur'an. Ingatlah hanya dengan mengingat Alloh Ta'ala hati kita akan menjadi tenang.

4. Berpuasa

Puasa dapat membantu memperbaiki kerja dari sistem pencernaan dan mengurangi penyakit maag. Seperti kita ketahui, jenis maag ada dua macam; maag ringan dan maag berat. Untuk seseorang yang menderita maag berat memang tidak dianjurkan untuk berpuasa. Namun bagi penderita maag ringan, puasa justru akan membantu proses kesembuhan penyakit maag.

Demikian yang dapat penulis sampaikan mengenai tips merawat maag, semoga yang sedikit ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan dapat kita praktikkan dalam kehidupan sehari-hari amin.



add "PIN BB" Kesehatan Muslim
32356208

Mitos-mitos Seputar DIET

Pertama: Hindari sarapan pagi, karena bisa bikin gemuk.

tidak benar. Jika tidak sarapan, maka siangnya akan makan dengan banyak. Kelebihan kalori yang masuk akan disimpan dalam bentuk lemak. Lebih baik pilih menu sarapan dengan kandungan protein dan serat yang tinggi, misalnya telur, gandum dan susu rendah lemak.

Kedua: Jangan banyak makan makanan berkarbohidrat karena bikin gemuk

Tidak benar. Semua makanan yang mengandung kalori dan bisa disimpan dalam bentuk cadangan tubuh lemak berpotensi menjadikan seseorang gemuk jika berlebihan. Agar tidak berlebihan maka makanlah makanan berkarbohidrat dengan kandungan serta yang tinggi semisal gandum atau oatmeal.

Ketiga: Hindari banyak makan daging yang banyak selama diet

Tidak benar juga. Daging adalah sumber protein yang baik dan bergizi, asalkan tidak berlebihan mengandung lemak. Daging yang cukup akan membantu program diet anda karena bisa membentuk masa otot sehingga tubuh menjadi ideal.

Keempat: Minuman dingin bisa membuat gemuk

Tidak benar. Air dingin atau hangat tidak terlalu memberikan perbedaan yang nyata pada program diet. Air dingin baik pada keadaan tertentu semisal panas dan gerah karena bisa membangkitkan semangat tubuh yang adem dan sejuk. Bahkan ada yang menyatakan bahwa minuman dingin bisa membantu penyerapan makanan menjadi lebih baik.

Kelima: Semua cemilan bikin gemuk

Tidak benar. Cemilan boleh –boleh saja asalkan tidak berlebihan dan diatur cemilannya. Hindari cemilan yang tinggi garam dan MSG atau jajanan tepung yang mengandung karbohidrat. Pilih cemilan yang mengandung serat tinggi yang bisa mencegah rasa lapar. Atau cemilan berupa buah juga sangat baik.

Keenam: Minum banyak air putih bisa menurunkan berat badan

Kurang tepat. Memang minum air putih banyak bisa menunda rasa lapar akan tetapi hanya sementara saja. Karena air tidak lama di lambung dan langsung menuju usus halus. Tetap saja jalan utama diet adalah mengatur kalori yang masuk dan keluar.

Ketujuh: Makan malam bisa bikin gemuk

Kurang tepat. Tidak mesti bikin gemuk, makan malam dengan menu yang diatur bisa saja. Banyak mengandung serat dan protein. Walaupun tidak makan malam akan tetapi makan di waktu menjelang malam dengan kalori tinggi juga bisa membuat gemuk.

Demikian beberapa mitos seputar diet yang banyak berkembang di masyarakat. Semoga bermanfaat

Sirnalalah Segala Kelezatan Jika Datang Kematian

Penerjemah: Ustadz Abu Abdil Muhsin Firanda, MA



Di tengah kehidupan ini yang penuh dengan perkara-perkara yang melalaikan, penuh dengan beraneka ragam permainan dan yang membuat lupa, maka sungguh seorang manusia sangat butuh kepada sesuatu yang memberi penerangan baginya agar ia tidak terjebak kepada perkara-perkara yang melalaikan tersebut, agar ia tidak terpalingskan dari kehidupan akhirat yang hakiki yang abadi tanpa adanya fana, tanpa adanya kesirnaan.

Umar bin Abdul Aziz rahimahullah setiap kali masuk di ruang khalifahny ia membaca firman Allah:

أَفَرَأَيْتَ إِنْ مَتَّعْنَاهُمْ سِنِينَ (٢٠٥) ثُمَّ جَاءَهُمْ مَا كَانُوا يُوعَدُونَ (٢٠٦) مَا أَغْنَىٰ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يُمْتَعُونَ (٢٠٧)

Maka bagaimana pendapatmu jika Kami berikan kepada mereka kenikmatan hidup bertahun-tahun, kemudian datang kepada mereka azab yang telah diancamkan kepada mereka, niscaya tidak berguna bagi mereka apa yang mereka selalu menikmatinya. (Asy-Syu'aroo 205-207)

Lalu beliauupun menangis dan berkata:

Wahai orang yang terpedaya sesungguhnya siang harimu hanyalah dipenuhi dengan kelalaian dan kelupaan... dan malam harimu dipenuhi tidur padahal kebinasaan selalu melazimi dirimu

Engkau bergembira dengan perkara yang akan sirna dan engkau riang dengan bangunan-bangunan....sebagaimana seorang yang sedang mimpi gembira dengan kelezatan-kelezatan dalam tidurnya

Engkau berusaha kepada sesuatu yang akan engkau benci akibatnya... demikianlah para binatang ternak hidup di dunia ini...

Maka bagaimanapun seorang manusia bersenang-senang dengan kenikmatan terbesar dalam kehidupan dunia dan perhiasannya maka jika telah datang perkara Allah (yaitu kematiannya) maka keluarganya tidak akan bisa menolongnya.... Seorang raja tidak akan bisa ditolong oleh tahtanya, harta tidak

akan bisa bisa menolong si kaya, si kuat tidak bisa tertolong dengan kekuatannya, seorang yang sedang bersenang-senang tidak akan tertolong dengan kesenangannya tersebut.

Maimun bin Mihron pergi menemui Al-Hasan Al-Bahshri untuk meminta nasehat, maka ia berkata kepada Al-Hasan : "Wahai Abu Sa'id, sesungguhnya aku merasakan ada kekerasan dalam hatiku, maka lembutkanlah...", atau ia berkata, "Sampaikanlah kepadaku sesuatu yang melembutkannya". Maka Al-Hasan membacakan kepadanya firman Allah ini

أَفَرَأَيْتَ إِنْ مَتَّعْنَاهُمْ سِنِينَ (٢٠٥) ثُمَّ جَاءَهُمْ مَا كَانُوا يُوعَدُونَ (٢٠٦) مَا أَغْنَىٰ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَمْتَعُونَ (٢٠٧)

Maka bagaimana pendapatmu jika Kami berikan kepada mereka kenikmatan hidup bertahun-tahun, kemudian datang kepada mereka azab yang telah diancamkan kepada mereka, niscaya tidak berguna bagi mereka apa yang mereka selalu menikmatinya. (Asy-Syu'aroo 205-207)

Sungguh benar perkataan seseorang :

Dimanakah para raja yang memiliki kerajaan-kerajaan di seluruh penjuru...?

Telah sirna mahkota dari mereka dan kosonglah istana-istana mereka Jadilah istana para raja tersebut sebagai tempat tinggal bagi orang-orang yang datang setelah mereka dan istana-istana tersebut telah rata dengan tanah...

Tidak ada pendengar yang memahami perkataan dan tidak pula ada seorang yang hidup yang bersuara...

Sesungguhnya dunia ini hanyalah khayalan yang batil dan akan segera sirna... Tidak ada yang tersisa untuk menjadi bekal manusia di dunia ini kecuali bertakwa kepada Allah...

Kaum Muslimin sekalian, ditengah kehidupan modern ini yang

penuh dengan perkara-perkara yang baru dan penuh dengan perubahan dan perkembangan serta perkara-perkara yang baru muncul yang melalaikan serta melupakan, maka sesungguhnya manusia sangatlah perlu dan butuh untuk merenungkan ayat-ayat yang agung seperti ini.

Ibnu Rojab berkata : "Umur yang telah berlalu –meskipun panjang waktunya- maka telah pergi kelezatannya, dan tersisa pertanggung jawabannya, maka seakan-akan semuanya tidak pernah ada tatkala telah tiba kematian dan waktunya", lalu beliau membawakan ayat-ayat yang mulia di atas.

Sebagian salaf membaca ayat-ayat ini lalu menangis dan berkata : "Jika telah datang kematian maka tidak ada faidahnya semua kenikmatan dan kelezatan yang pernah ia rasakan".

Khalifah Ar-Rosyid membangun sebuah istana lalu iapun meminta orang-orang dekatnya untuk mendekat kepadanya, maka Abul 'Ataahiyahpun melantunkan sya'ir :

Hiduplah sesukamu dengan penuh keselamatan...di bawah naungan tingginya istana

Dipenuhi kepadamu semua yang kau hasratkan...tatkala sore hari dan di pagi hari

Tiba-tiba nyawa sekarat di sempit dan sesaknya dada

Maka tatkala itu engkau mengetahui dengan penuh keyakinan...ternyata engkau selama ini terpedaya...

Tatkala menafsirkan ayat-ayat ini, Ibnul Qoyyim berkata : "Sesungguhnya diantara hari-hari kesenangan jika dimurnikan untuk seorang hamba sejak awal umurnya hingga akhir kehidupannya maka sungguh hanya seperti awan yang muncul di musim panas lalu tidak lama kemudian berhamburlah awan

tersebut, seperti khayalan, belum selesai kunjungan hingga tiba-tiba sudah datang waktu berangkat"

Jika demikian maka ini adalah hakekat -yang tidak ada yang mengingkarinya kecuali orang yang pembangkang yang terpedaya-, hekekat ini harus mengantarkan kita kepada pengangungan perintah Allah, untuk merendah kepadaNya dengan puncak perendahan serta tunduk kepada syari'atNya dengan puncak ketundukan, dan agar kita mengetahui bahwasanya anak Adam dalam kebinasaan dan kekurangan serta penyesalan, dalam kerugian-kerugiannya tatkala ia condong kepada dunia yang fana ini, serta membuang-buang umurnya untuk bersenang-senang dengan kesenangan yang haram, atau kelezatan-kelezatan yang bermacam rupa sehingga lupa akan akhiratnya, berpaling dari ketaatan kepada Robnya, menjauhi tujuan agung penciptaannya. Allah berfirman :

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.

Asy-Syafi'i berkata : "Kalau seandainya manusia mentadaburi surat ini maka sudah cukup bagi mereka"

Maka sungguh bahagia dan beruntung seseorang yang membuahkan waktunya untuk mengenal Robnya dan berusaha untuk mencari keridoanNya dan berdagang dengan perdagangan yang menguntungkan, berinvestasi dengan hasil yang abadi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابِ أَلِيمٍ (١٠) تُوْمِنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ذَلِكَ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (١١) يَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَيُدْخِلْكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَمَسَاكِنَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (١٢) وَأُخْرَىٰ تُحِبُّونَهَا نَصْرٌ مِنَ اللَّهِ

Hai orang-orang yang beriman, sukakah kamu aku tunjukkan suatu perniagaan yang dapat menyelamatkanmu dari azab yang pedih? (yaitu) kamu beriman kepada Allah dan RasulNya dan berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwamu. Itulah yang lebih baik bagimu, jika kamu mengetahui. niscaya Allah akan mengampuni dosa-dosamu dan memasukkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; dan (memasukkan kamu) ke tempat tinggal yang baik di dalam surga 'Adn. Itulah keberuntungan yang besar. dan (ada lagi) karunia yang lain yang kamu sukai (yaitu) pertolongan dari Allah dan kemenangan yang dekat (waktunya). dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang beriman. (QS ash Shof: 11-13)

Kerugian dan kecelakaan bagi orang yang menghabiskan waktunya dalam kelalaian, sikap berpaling, permainan, dan senda gurau, ia kurang dalam beramal untuk akhiratnya, ia telah menyalahi tujuan penciptaannya

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ
الْخَاسِرُونَ (٩)

Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian Maka mereka Itulah orang-orang yang merugi.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda : "Seluruh umatku masih surga kecuali yang enggan". Maka dikatakan : Wahai Rasulullah siapakah yang enggan tersebut". Nabi berkata : "Barang siapa yang taat kepadaku maka ia masuk surga, dan barang siapa yang bermaksiat kepadaku maka ia telah enggan" (HR Al-Bukhari)

Maka penuhilah kehidupan kalian dengan bersegera untuk melaksanakan kewajiban-kewajiban dan meninggalkan perkara-perkara haram, serta bersungguh-sungguh untuk meraih kebajikan, Allah berfirman

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ (٢)

yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun,

Dan memperbaiki amalan merupakan amanah yang membutuhkan perjuangan, dan jihad dan berjihad membutuhkan kesabaran dan perjuangan yang menuntut adanya ketegaran. Allah berfirman

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ (٦٩)

Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik. (Al-Ankabut : 69)

Ibnul Qoyyim berkata : "Orang yang paling sempurna hidayahnya adalah yang paling agung jihadnya. Dan jihad yang paling diwajibkan adalah jihad melawan jiwa, jihad melawan hawa nafsu, jihad melawan syaitan, dan jihad melawan (tipuan) dunia. Barang siapa yang berjihad dengan empat jihad ini karena Allah maka Allah akan menunjukan kepadanya jalan-jalan keridhaanNya yang akan mengantarkan kepada surgaNya. Dan barang siapa yang meninggalkan jihad ini maka ia akan terlupakan dari hidayah Allah sesuai kadar peninggalannya terhadap jihad tersebut"

Sesungguhnya yang paling dikawatirkan menimpa umat Islam baik

menimpa secara kelompok-kelompok maupun secara individu-individu adalah condongnya umat ini kepada dunia serta sikap mendahulukan dunia dari pada akhirat, demikian juga tersibukan dengan dunia sehingga melalaikan agama dan kewajiban-kewajiban agama. Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ انْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ اثَّاقَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ
الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ (٣٨)

Hai orang-orang yang beriman, Apakah sebabnya bila dikatakan kepadamu: "Berangkatlah (untuk berperang) pada jalan Allah" kamu merasa berat dan ingin tinggal di tempatmu? Apakah kamu puas dengan kehidupan di dunia sebagai ganti kehidupan di akhirat? Padahal kenikmatan hidup di dunia ini (dibandingkan dengan kehidupan) di akhirat hanyalah sedikit. (QS At-Taubah : 38)

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam melarang tersibukan dengan dunia sehingga melupakan akhirat :

"Jika kalian telah berjual beli dengan sistem 'inah (riba), kalian telah mengikuti ekor-ekor sapi, kalian telah ridho dengan bercocok tanam, serta kalian telah meninggalkan jihad, maka Allah akan menimpakan kepada kalian kehinaan yang Allah tidak akan mencabut kehinaan tersebut hingga kalian kembali kepada agama kalian" (Diriwayatkan oleh Ahmad dan Abu Dawud dan dishahihkan oleh sekelompok ulama)

Saudara-saudaraku se Islam, termasuk amalan yang terbaik dan tersuci adalah bershawat kepada Nabi yang termulia, Allahumma sholli 'alaa Muhammad...

Ya Allah perbaikilah keadaan kami dan keadaan kaum muslimin, Ya Allah hilangkanlah kesedihan... hilangkanlah penderitaan..., Ya Allah selamatkanlah hamba-hambaMu dari segala fitnah dan bencana...

Ya Allah hancurkanlah musuh-musuhMu sesungguhnya mereka

tidak akan melemahkanMu, wahai Yang Maha Agung, Ya Allah jagalah saudara-saudara kami dimanapun mereka berada, Ya Allah jadilah Engkau sebagai penolong bagi mereka wahai Yang Maha Perkasa dan Maha Kuat, Ya Allah berilah taufiqMu kepada pelayan dua kota suci, arahkanlah ia kepada perkara yang Engkau cintai dan ridhoi, Ya Allah tolonglah agama ini dengannya, dan tinggikanlah kaum muslimin dengannya.... Ya Allah ampunilah kaum muslimin dan muslimat, baik yang hidup diantara mereka maupun yang telah meninggal, Ya Allah berikanlah kebaikan dunia kepada kami dan juga kebaikan akhirat serta jagalah kami dari adzab neraka.

*Khutbah Jum'at Masjid Nabawai (4/6/1435 H atau 4/4/2014 M)
oleh Asy-Syaikh Husain bin Abdil Aziz Alu Syaikh hafizohullah
(Hakim di kota Madinah dan Dosen di Universitas Islam Madinah)

**Tuntunan
Bersuci dan Sholat
bagi Orang Sakit**



www.kesehatanmuslim.com

Donasikan Sebagian Harta anda
untuk membantu kami menerbitkan dan
menyebarkan Buku-buku Gratis. silahkan
donasikan sebagian harta anda ke :

BNI SYARIAH 0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer,
diharapkan untuk konfirmasi ke No HP
089691415115 dengan format : nama#rek
asal#jumlah#bukugratis

Konsultasi

diasuh oleh dr. Yuni Srihastuti

Pertanyaan :

Assalamualaikum . Dok, kakek saya mengalami stroke ringan sekitar 3-4 bulan yang lalu. Semua pengobatan medis hampir sudah kami coba, hasil bibir kakek saya yang awalnya tidak lurus kini telah lurus, kaki dan tangan kanannya sdh memiliki tenaga dan sudah bisa latihan berjalan memakai tongkat. Tetapi, kakek saya masih sering mengeluh pusing dan sakit kepala yang tak tertahankan. Mohon penjelasannya dok mengapa kakek saya masih sering mengalami pusing dan sakit kepala. Apakah itu masih pengaruh stroke atau penyakit lain? Jika masih pengaruh stroke apa yg menyebabkannya dan sampai kapan sakit kepala tersebut baru bisa hilang? Terima kasih wassalamualaikum

Jawab :

1.Pusing yang dirasakan setelah serangan stroke bisa berhubungan dengan stroke bisa pula berdiri sendiri sebagai suatu penyakit.

Kesembuhan dan gejala sisa pasca stroke ditentukan oleh beberapa hal yaitu:

1. Jenis stroke apakah sumbatan atau perdarahan, apakah stroke singkat (TIA) atau stroke komplet
2. Lokasi kerusakan di otak

3. Luas kerusakan di otak, apakah sedikit atau luas
4. Faktor pemberat yang lain

Berdasarkan lokasi kerusakan otak secara umum kecacatan atau gejala sisa pasca stroke bisa dikelompokkan menjadi 5

1. Kelumpuhan atau gangguan gerak (motorik)
2. Gangguan perasa (sensorik) termasuk rasa nyeri
3. Gangguan bahasa (aphasia)
4. Gangguan berpikir dan daya ingat (memori)
5. Gangguan emosi

Untuk mengetahui apakah pusing yang diderita kakek anda sekarang merupakan kelanjutan/ gejala sisa dari stroke sebelumnya atau berdiri sendiri hendaknya digali pula karakteristik pusing yang diderita seperti apakah nyerinya berdenyut atau berputar, satu sisi atau dua sisi, kanan atau kiri, disertai gangguan penglihatan atau tidak. hal ini utk memperkirakan penyebab rasa pusing. Kemudian diperiksa apakah ada kelainan organ2 tubuh yang lain yg bisa pula menyebabkan gejala pusing seperti mata, telinga, tekanan darah atau kelainan lain di otak. Jika tidak didapatkan kelainan pada organ2 yang lain bisa jadi pusing yang dirasakan merupakan gejala sisa dari stroke.

Pusing pasca stroke juga dapat diakibatkan pula oleh depresi yang diderita penderita stroke yang putus asa akibat masa pemulihan yang lama, merasa tidak berguna, stres karena tidak bisa beraktivitas seperti sedia kala. Oleh karena itu perlu terapi holistik untuk penderita pasca stroke baik terapi obat2an, terapi fisik maupun terapi psikologis dan satu hal lagi tentunya perbanyaklah berdoa.

Kami sarankan juga untuk periksa ke dokter ahli yang merawat kakek anda sebelumnya untuk mendapatkan pemeriksaan terhadap gejala pusing yang dirasakan dan mendapatkan evaluasi terapi yang selama ini diberikan.

Pertanyaan :

Assalamu'alaykum warohmatulloh wabarokatuh. Istri saya lebih dari sebulan selalu mengeluarkan darah sejak pertama haid. Kami telah memeriksakannya ke spesialis kandungan. Alhamdulillah tidak ada kista ataupun kelainan fisik lainnya. Tetapi hasil periksa tersebut, ada gangguan pada hormonnya sehingga setiap waktu keluar darah. Yang saya tanyakan, herbal apakah yang dapat membantu kesembuhan sitri saya? Jazakallohu khoir

Jawab:

Dalam hal pengobatan yang perlu menjadi pedoman kita adalah kesesuaian antara obat dan penyakit. Kami belum mengetahui obat herbal apa yang teruji secara ilmiah serta dapat dipertanggungjawabkan secara medis dapat memperbaiki keseimbangan hormon reproduksi atau kewanitaan.

Silakan bapak berkonsultasi lebih lanjut dengan ahlinya dan kami sarankan utk tetap hidup sehat seimbang untuk menjaga keseimbangan tubuh dg cara menjaga pola makan yang seimbang,perbanyak sayur dan buah,olahraga teratur,tidur cukup dan menghindari stres karena stres sangat berpengaruh terhadap hormonal tubuh.

Pertanyaan :

Assalamualaikum. Dokter, saya mau tanya mengenai gejala yg sering terjadi pada sy saat hamil yaitu sering keputihan, apakah itu membahayakan perkembangan janin? atautkah itu hal yg biasa terjadi?

Jawab:

Ada 2jenis keputihan yang bisa terjadi pada wanita

1. Keputihan fisiologis /normal. Biasanya terjadi menjelang haid, bening tidak gatal dan tidak berbau
2. Keputihan patologis/penyakit/abnormal

Pada awal2 kehamilan merupakan suatu hal yang normal jika terdapat keputihan yang encer bening tidak berbau dan tidak gatal. hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal pada awal kehamilan. Keputihan yang merupakan penyakit adalah keputihan yang berwarna hijau atau putih kental, terasa gatal atau nyeri, jumlahnya banyak serta baunya tidak sedap.keputihan yg seperti ini bisa disebabkan karena bakteri atau jamur atau parasit. Untuk menghindari terjadinya keputihan patologis hendaknya selalu menjaga daerah kemaluan agar tidak lembab , mengganti celana dalam jika basah,menghindari pakaian ketat serta kegemukan, serta menghindari pemakaian sabun2 pencuci kemaluan.

Resiko yang bisa terjadi akibat keputihan pada ibu hamil yang dibiarkan tidak mendapat pengobatan yaitu dapat mengiritasi daerah jalan lahir yang dapat berakibat kelahiran prematur dan ketuban pecah dini serta dapat menginfeksi mata bayi ketika proses kelahiran.

Thibbun nabawi Masih Bahannya Saja, Perlu Penelitian Dan Pengalaman Thabib Agar Menjadi Obat

Oleh: dr. Raehanul Bahraen

Seorang teman kami ketika sakit, merasa tidak enak di perut dan demam, ia berobat dengan habbatus sauda dan madu karena ia yakin dengan sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam serta kandungan Al-Quran bahwa keduanya mujarrab serta bisa menyembuhkan semua penyakit. Kemudian ia mengikuti petunjuk dilabel kotak habbatus sauda bahwa penggunaannya 3 x sehari 2 kapsul habbtus sauda. ia juga meminum madu 3 x sehari 2 sendok makan. Akan tetapi demamnya semakin tinggi, tidak mereda dan bertambah parah.

Contoh yang lain, seseorang sedang demam tinggi, kemudian ia teringat hadits bahwa demam adalah dari luapan api neraka maka didinginkan dengan air. Maka dengan demam tinggi badannya di

basuh dengan air yang dingin. walhasil ia penyakit bertambah parah dan tubuh dengan demam tinggi tidak mampu menerima air yang dingin. Padahal yang dimaksud hadits adalah demam karena sengatan matahari (nanti ada penjelasan dari ulama mengenai hadits tersebut)

Demikianlah kesalahpahaman yang terjadi pada beberapa orang muslimin yang perlu kita luruskan bersama. Habbatus sauda yang disebutkan dalam hadits dan madu yang disebutkan dalam Al-Quran masih berupa bahannya saja maka untuk menjadi obat perlu penelitian dan pengalaman thabib agar ia menjadi obat.

Logikanya:

Jika ada yang mengatakan kepada kita, buah merah dijadikan berbagai macam obat penyakit oleh orang Papua. Maka berita yang sampai ke kita masih sekedar berita mengenai bahannya saja. Untuk menjadi obat maka kita perlu belajar kepada thabib orang Papua, bagaimana pengolahan buah merah? dosisnya berapa? Indikasinya untuk penyakit apa saja? Perlu dicampur dengan apa saja? Apa saja pantangan yang tidak boleh dilakukan? Dan tentu saja kita juga perlu belajar kepada thabib tersebut bagaimana ia mendiagnosis penyakit. Jika penyakit ini yang ia maksud, maka dosis buah merah sekian dan cara pengolahannya begini dan begitu.

Kita harus yakin dan beriman dengan thibbun nabawi

Yang tidak boleh adalah ketika kita tidak beriman dan meremehkan thibbun nabawi serta bahan-bahan yang disebutkan dalam Al-Quran dan As-Sunnah.

Allah Ta'ala berfirman,

يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah ta’ala) bagi orang-orang yang memikirkan.”
(An-Nahl: 69)

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا مِنَ السَّامِ

”Sesungguhnya pada habbatussauda’ terdapat obat untuk segala macam penyakit, kecuali kematian” (H.R Bukhari dan Muslim)

Maka kita harus menyakini dan beriman bahwa keduanya adalah obat. Apalagi telah dilakukan penelitian kedokteran bahwa habbatus sauda bisa meningkatkan daya tahan tubuh. jika daya tahan tubuh kuat dan tinggi, maka secara kedokteran semua penyakit ada kemungkinan sembuh.

Ulama dan dokter muslim yang terkenal Ibnu Qayyim Al-Jauziyah rahimahullahu dalam kitab tibbun nabawi menjelaskan tentang habbatus sauda, “Habbatus sauda memiliki sangat banyak manfaat, sabda Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam, “obat untuk segala macam penyakit”, sebagaimana firman Allah, “Menghancurkan segala sesuatu dengan perintahannya”. Yaitu segala sesuatu yang bisa hancur dan semisalnya. Dan habbatus sauda bermanfaat menyembuhkan segala macam penyakit yang bersifat dingin dan penyakit yang bersifat panas dan kering.” (Tibbun Nabawi hal 287)

Perlu penelitian dan pengalaman thabib

Seperti dijelaskan bahwa bahan-bahan thibbun nabawi dalam Al-Quran dan Sunnah masih bersifat umum, sehingga perlu penelitian dan pengalaman thabib agar menjadi obat. sebagaimana penjelasan dalam hadits berikut. “Dari Sahabat

Sa'ad mengisahkan, pada suatu hari aku menderita sakit, kemudian Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam menjengukku, beliau meletakkan tangannya di antara kedua putingku, sampai-sampai jantungku merasakan sejuknya tangan beliau. Kemudian beliau bersabda, 'Sesungguhnya engkau menderita penyakit jantung, temuilah Al-Harits bin Kalidah dari Bani Tsaqif, karena sesungguhnya ia adalah seorang tabib. Dan hendaknya dia [Al-Harits bin Kalidah] mengambil tujuh buah kurma ajwah, kemudian ditumbuh beserta biji-bijinya, kemudian meminumkanmu dengannya.' (HR. Abu Dawud no.2072)

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam tahu ramuan obat yang sebaiknya diminum, akan tetapi beliau tidak meraciknya sendiri tetapi meminta sahabat Sa'ad radhiallahu 'anhu agar membawanya ke Al-Harits bin Kalidah sebagai seorang tabib. Hal ini karena Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam hanya tahu ramuan obat secara global saja dan Al-Harits bin Kalidah sebagai tabib mengetahui lebih detail komposisi, cara meracik, kombinasi dan indikasinya.

Ibnu hajar Al-Asqalani rahimahullahu berkata, "Seluruh tabib telah sepakat bahwa pengobatan suatu penyakit berbeda-beda, sesuai dengan perbedaan umur, kebiasaan, waktu, jenis makanan yang biasa dikonsumsi, kedisiplinan dan daya tahan fisik...karena obat harus sesuai kadar dan jumlahnya dengan penyakit, jika dosisnya berkurang maka tidak bisa menyembuhkan dengan total dan jika dosisnya berlebih dapat menimbulkan bahaya yang lain." (Fathul Baari 10/169-170,)

Thibbun nabawi juga butuh keyakinan dan keimanan ketika berobat dengannya

thibbun nabawi adalah ibarat pedang yang tajam, hanya saja tangan yang memegang pedang tersebut juga harus kuat dan terlatih. Demikianlah jika kita berobat dengan thibbun nabawi,

ada unsur keimanan dan keyakinan orang yang mengobati serta orang yang diobati tidak semata-mata sebab-akibat saja.

Bisa kita lihat dalam kisah sahabat Abu Sa'id Al-Khudri yang meruqyah orang yang terkena gigitan racun kalajengking dengan hanya membaca Al-Fatihah saja. Maka orang tersebut langsung sembuh. Sebagaimana dalam hadits. Dari Abu Sa'id Al-Khudri, bahwa ada sekelompok sahabat Rasulullah -shallallahu 'alaihi wa sallam- dahulu berada dalam perjalanan safar, lalu melewati suatu kampung Arab. Kala itu, mereka meminta untuk dijamu, namun penduduk kampung tersebut enggan untuk menjamu. Penduduk kampung tersebut lantas berkata pada para sahabat yang mampir, "Apakah di antara kalian ada yang bisa meruqyah karena pembesar kampung tersebut tersengat binatang atau terserang demam." Di antara para sahabat lantas berkata, "Iya ada." Lalu ia pun mendatangi pembesar tersebut dan ia meruqyahnya dengan membaca surat Al-Fatihah. pembesar tersebut pun sembuh. Lalu yang membacakan ruqyah tadi diberikan seekor kambing, namun ia enggan menerimanya -dan disebutkan-, ia mau menerima sampai kisah tadi diceritakan pada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam. Lalu ia mendatangi Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam dan menceritakan kisahnya tadi pada beliau. Ia berkata, "Wahai Rasulullah, aku tidaklah meruqyah kecuali dengan membaca surat Al-Fatihah." Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam lantas tersenyum dan berkata, "Bagaimana engkau bisa tahu Al-Fatihah adalah ruqyah?" Beliau pun bersabda, "Ambil kambing tersebut dari mereka dan potongkan untukku sebagiannya bersama kalian." (H.R Bukhari dan Muslim)

Jika ada orang yang terkena penyakit yang sama disengat kalajengking atau yang lebih ringan misalnya disengat tawon, kemudian ada yang membacakan Al-fatihah ternyata tidak sembuh. Maka jangan salahkan Al-Fatihah jika tidak sembuh tetapi salahkan tangan yang tidak mahir serta kuat memegang pedang yang tajam. Jika iman, amal dan tawakkal sebaik Abu Sa'id Al-Khudri maka kita bisa berharap penyakit tersebut sembuh.

Begitu juga dengan Air zam-zam yang didalam hadits adalah sesuai dengan niat orang yang meminumnya baik berupa kesembuhan, kepintaran dan pemenuhan hajat.

Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

زَمَّزَمٌ لِمَا شَرِبَ لَهُ

“Air zamzam itu sesuai dengan apa yang diniatkan peminumnya”.
(HR. Ibnu Majah, shahih)

Tabi’in Ahli tafsir, Mujaahid rahimahullah berkata, “Air zamzam sesuai dengan apa yang diniatkan peminumnya. Jika engkau meminumnya untuk kesembuhan, maka Allah akan menyembuhkanmu. Apabila engkau meminumnya karena kehausan, maka Allah akan memuaskannya. Dan apabila engkau meminumnya karena kelaparan, maka Allah akan mengenyangkanmu. Ia adalah usaha Jibril dan pemberian (air minum) Allah kepada Isma’il”. (HR. ‘Abdurrazzaq dalam Al-Mushannaf 5/118)

Ibnul-Qayyim rahimahullah telah membuktikan mujarrabnya air zam-zam, beliau berkata,

“Sesungguhnya aku telah mencobanya, begitu juga orang lain, berobat dengan air zamzam adalah hal yang menakjubkan. Dan aku sembuh dari berbagai macam penyakit dengan ijin Allah Ta’ala” (Zaadul-Ma’ad 4/393)

Jika ada orang di zaman ini sakit, kemudian minum air zam-zam dan ternyata tidak sembuh-sembuh walaupun sudah banyak dan lama meminumnya. Maka jangan salahkan Air zam-zam.

Perlu juga penjelasan ulama

Hadits dan Al-Quran terkadang turun dengan lafadz-lafadz umum sehingga perlu penjelasan dan rincian dari para ulama yang mendalaminya. Begitu juga dengan hadits-hadits thibbun nabawi, maka perlu penjelasan para ulama. Salah satunya adalah

sebagaimana yang kami jelaskan pada muqadimah. Bahwa demam yang dimaksud dalam hadits yang didinginkan dengan air adalah demam karena sengatan matahari atau dalam ilmu kedokteran disebut “sunburn”, maka terapinya dengan air (dikompres) atau benda yang dingin sesuai dengan ilmu kedokteran modern.

Dari nafi’, dari ‘Umar radhiallahu ‘anhu bahwa Nabi Shalallahu ‘alaihi wasallam bersabda,

عن نافع، عن ابن عمر، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إما الحمى أو شدة من فيح جهنم، فأبردوها بالماء»

”Sesungguhnya demam atau demam yang sangat adalah sebagian dari aroma/luapan neraka jahannam; maka dinginkanlah ia dengan air”.
(Muttafaqun ‘alaihi)

Berikut penjelasan Ibnul Qayyim rahimahullah, “Hadits ini menimbulkan banyak masalah bagi dokter yang bodoh, yang memandangnya sebagai peniadaan pengobatan bagi penyakit demam dan pencegahannya. Kami akan menjelaskan -dengan daya dan kekuatan Allah- segi dan maknanya.

Maka kami katakan: Seruan Nabi Shalallahu ‘alaihi wasallam ada dua macam: yang umum bagi penduduk bumi dan yang khusus bagi sebagian mereka. Yang pertama misalnya seruan beliau pada umumnya. Dan yang kedua seperti ucapan beliau:”Janganlah kamu menghadap kiblat dengan tahi dan air kencing. Dan jangan pula kamu membelakanginya; akan tetapi menghadaplah ke timur atau ke barat”.Ini bukanlah seruan kepada penduduk timur atau penduduk barat, juga bukan penduduk Irak. Tetapi ia adalah seruan kepada penduduk Madinah dan kawasan yang serupa dengannya seperti syiria dan yang lain. Juga ucapan beliau: “Apa yang ada diantara timur dan barat adalah kiblat”.Apabila yang demikian diketahui, maka seruan beliau didalam hadits ini adalah khusus bagi penduduk Hijaz dan siapa yang ada di sekitar mereka, sebab kebanyakan demam yang menyerang mereka dari jenis demam matahari dan aksidental yang terjadi karena terik sinar matahari. Dan ini dapat

diatasi dengan air yang dingin,
baik minum atau pun mandi.”
(Tibbun Nabawi hal 20)

Jika tidak memahami
penjelasan ulama, maka bisa
dibayangkan (atau anda yang
pernah mengalami demam tinggi
misalnya karena tipus atau demam
berdarah), kemudian mandi atau
dibasuh dengan air yang dingin,
tentu penyakit bisa bertambah
parah.

Demikianlah yang bisa kami
bahas, semoga bermanfaat bagi
kaum muslimin.

Wa shallallahu ‘ala nabiyyina
Muhammad wa ‘ala alihi wa
shahbihi ajma’in. Walamdulillahi
rabbil ‘alamin.

Bagi kaum
muslimin yang
berminat menyisihkan
hartanya untuk membantu
majalah kesehatan muslim
ini bisa mentransfer ke no
rekening berikut :

BNI SYARIAH
0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah
mentransfer, diharapkan
untuk konfirmasi ke No
HP 089691415115 dengan
format : nama#rek
asal#jumlah#donasiumum

FAIDAH ADA3 DARI SURAT AL FALAQ

Penulis: Ustadz Anas Burhanudin, MA

Surat al-Falaq terdiri dari lima ayat dan tergolong makkiyyah (diturunkan sebelum hijrah). Bersama surat an-Nas, ia disebut al-Mu'awwidzatain. Disebut demikian karena keduanya mengandung ta'widz (perlindungan). Keduanya termasuk surat yang utama dalam Al-Qur'an. Keutamaan surat al-Falaq selalu disebut bersamaan dengan surat an-Nas.

Keutamaan al-Mu'awwidzatain

Dalam Shahih-nya, Imam Muslim meriwayatkan dari 'Uqbah bin 'Amir radhiyallahu 'anhu bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

((اَلَمْ تَرَ آيَاتِ أَنْزَلَتْ اللَّيْلَةَ لَمْ يَرِ مِثْلُهُنَّ قَطُّ؟))

"Tabukah engkau ayat-ayat yang telah diturunkan malam ini, tidak pernah ada yang menyerupainya sama sekali? Kemudian beliau mengatakan:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

Sedangkan at-Tirmidzi, an-Nasa'i dan Ibnu Majah meriwayatkan dari Abu Sa'id Al-Khudri radhiyallahu 'anhu hadits berikut,

((كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَعَوَّذُ مِنْ عَيْنِ الْجَانِّ وَعَيْنِ الْإِنْسِ، فَلَمَّا نَزَلَتْ الْمُعَوَّذَاتِ نِ أَحَدَ بِهِمَا، وَتَرَكَ مَا سِوَى ذَلِكَ))

"Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam berlindung dari mata jahat jin dan manusia. Ketika turun al-Mu'awwidzatain, beliau memakainya dan meninggalkan yang lain. (dihukumi shahih oleh al-Albani)

Kedua surat ini disunatkan dibaca setiap selesai shalat wajib. Dalam hadits lain, 'Uqbah bin 'Amir radhiyallahu 'anhu meriwayatkan,

((أَمَرَنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ أَقْرَأَ بِالْمُعَوَّذَاتِ دُبُرَ كُلِّ صَلَاةٍ))

"Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam memerintahkan saya untuk membaca al-Mu'awwidzat tiap selesai shalat." (HR. Abu Dawud, dihukumi shahih oleh al-Albani)

Disunatkan juga membacanya sebelum dan sesudah tidur,

sebagaimana disebutkan dalam hadits ‘Uqbah yang lain:

((يَا عُقْبَةُ ! اِفْرَأْ بِهِمَا كَلِمًا مُمَّتَ وَقُمْتَ، مَا سَأَلَ سَائِلٌ وَلَا اسْتَعَاذَ مُسْتَعِيذٌ بِمَثَلِهِمَا))

“Wahai ‘Uqbah, bacalah keduanya setiap kamu tidur dan bangun. Tidaklah seseorang bisa meminta atau berlindung dengan seperti keduanya.” (HR. Ahmad dan Ibnu Khuzaimah, dihukumi hasan oleh al-Albani)

Hadits-hadits shahih juga menjelaskan bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam menganjurkan membacanya pada dzikir pagi dan sore. Beliau juga membacanya saat meruqyah diri beliau saat sakit dan disengat kalajengking. Demikian juga malaikat yang meruqyah beliau saat disihir Labid bin al-A’sham.

Tafsir Surat al-Falaq

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ

“Katakanlah: Aku berlindung kepada Tuhan (Penguasa) waktu Subuh.”

Dalam bahasa Arab, al-falaq berarti sesuatu yang terbelah atau terpisah. Yang dimaksud dengan al-falaq dalam ayat ini adalah waktu subuh, karena makna inilah yang pertama kali terdetik dalam benak orang saat mendengar kata al-falaq. Ia disebut demikian karena seolah-olah terbelah dari waktu malam.

Dalam ayat ini Allah memerintahkan untuk berlindung (isti’adzah) kepada Allah semata. Isti’adzah termasuk ibadah, karenanya tidak boleh dilakukan kepada selain Allah. Dia yang mampu menghilangkan kegelapan yang pekat dari seluruh alam raya di waktu subuh tentu mampu untuk melindungi para peminta perlindungan dari semua yang ditakutkan.

مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

“Dari kejahatan apa-apa yang telah Dia ciptakan.”

Ayat yang pendek ini mengandung isti'adzah dari kejahatan semua makhluk. Al-Hasan Al-Bashri berkata : "Jahannam dan iblis beserta keturunannya termasuk apa yang telah Dia ciptakan." Kejahatan diri kita sendiri juga termasuk di dalamnya, bahkan ia yang pertama kali masuk dalam keumuman kata ini, sebagaimana dijelaskan Syaikh al-'Utsaimin. Hanya Allah yang bisa memberikan perlindungan dari semua kejahatan, karena semua makhluk di bawah kekuasaanNya.

Setelah memohon perlindungan secara umum dari semua kejahatan, kita berlindung kepada Allah dari beberapa hal secara khusus pada ayat berikut; karena sering terjadi dan kejahatan berlebih yang ada padanya. Di samping itu, ketiga hal yang disebut khusus berikut ini juga merupakan hal-hal yang samar dan tidak tampak, sehingga lebih sulit dihindari.

وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ

"Dan dari kejahatan malam apabila telah masuk dalam kegelapan."

Kata ghasiq berarti malam, berasal dari kata ghasaq yang berarti kegelapan. Kata kerja waqaba mengandung makna masuk dan penuh, artinya sudah masuk dalam gelap gulita.

Kita berlindung dari kejahatan malam secara khusus, karena kejahatan lebih banyak terjadi di malam hari. Banyak penjahat yang memilih melakukan aksinya di malam hari. Demikian pula arwah jahat dan binatang-binatang yang berbahaya. Di samping itu, menghindari bahaya juga lebih sulit dilakukan pada waktu malam.

وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ

"Dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada tali-tali ikatan."

Para tukang sihir biasa membaca mantra dan jampi-jampi, kemudian mereka tiupkan pada tali-tali yang di ikat. Inilah yang di maksud dengan ruqyah syirik. Sihir merupakan salah

satu dosa dan kejahatan terbesar, karena disamping syirik, ia juga samara dan bisa mencelakakan manusia di dunia dan akhirat. Karenanya kita berlindung secara khusus kepada Allah dari kejahatan ini.

Penyebutan wanita tukang sihir dalam bentuk muannats (feminin) dikarenakan jenis sihir ini yang paling banyak melakukannya adalah wanita. Dalam riwayat tentang sihir Labid bin al-A'sham yang ditunjukkan kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam juga disebutkan bahwa puteri-puteri Labid yang menghembus pada tali-tali.

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

“Dan dari kejahatan orang dengki apabila ia dengki.”

Dengki (hasad) adalah membenci nikmat Allah atas orang lain dan menginginkan hilangnya nikmat itu darinya. Yang dimaksud dengan ‘apabila ia dengki’ adalah jika ia menunjukkan kedengkian yang ada di hatinya dan karenanya terbawa untuk membahayakan orang yang lain. Kondisi yang demikianlah yang membahayakan orang lain. Orang yang hasad akan menempuh cara yang bisa ditempuh untuk mewujudkan keinginannya. Hasad juga bisa menimbulkan mata jahat ('ain) yang bisa membahayakan sasaran kedengkiannya. Pandangan mata dengkiannya bisa mengakibatkan orang sakit, gila, bahkan meninggal. Barang yang dilihatnya juga bisa rusak atau tidak berfungsi. Karenanya, kitapun berlindung kepada Allah dari keburukan ini secara khusus.

Ada juga orang dengki yang hanya menyimpan kedengkiannya dalam hati, sehingga ia sendiri gundah dan sakit hati, tapi tidak membahayakan orang lain, sebagaimana dikatakan Umar bin Abdil Aziz: “Saya tidak melihat orang zhalim yang lebih mirip dengan orang terzhalimi daripada orang yang dengki.”

Jadi, untuk melindungi diri dari semua kejahatan kita harus menggantungkan hati kita dan berlindung hanya kepada Allah

Yang Maha Kuasa, dan membiasakan diri membaca dzikir yang telah dicontohkan oleh Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam. Hal ini adalah salah satu wujud kesempurnaan agama Islam. Kejahatan begitu banyak pada zaman kita ini, sementara banyak umat Islam yang tidak tahu bagaimana cara melindungi diri darinya. Adapun yang sudah tahu banyak yang lalai, dan yang membacanya banyak yang tidak menghayati. Semua ini adalah bentuk kekurangan dalam beragama. Andai umat Islam memahami, mengamalkan dan menghayati sunnah ini, niscaya mereka terselamatkan dari berbagai kejahatan.

Kesimpulan:

- ✓ 1. Surat ini adalah surat yang utama, dan dianjurkan dibaca setelah shalat, sebelum dan sesudah tidur, dalam dzikir pagi dan sore, juga dalam ruqyah.
- ✓ 2. Kita memohon perlindungan hanya kepada Allah dari semua kejahatan secara umum, dan beberapa hal secara khusus karena lebih sering terjadi, lebih samar atau karena mengandung bahaya yang lebih.
- ✓ 3. Mewaspadaai kejahatan malam, tukang sihir dan pendengki.
- ✓ 4. Sihir dan 'ain adalah perkara yang hakiki.
- ✓ 5. Kesempurnaan agama Islam yang mengajarkan cara melindungi diri dari berbagai kejahatan.
- ✓ 6. Kekurangan sebagian umat Islam dalam memahami, mengamalkan dan menghayati ajaran Islam.

Riwayat-Riwayat Tentang Ucapan Selamat Hari Raya

Oleh: Ustadz Aris Munandar M.Pi

Di antara penghormatan yang dituntunkan pada hari Ied yang merupakan faktor yang sangat efektif untuk mewujudkan kesatuan dan kedekatan hati adalah ucapan selamat hari raya yang diucapkan oleh para sahabat ketika bersua dengan sesama mereka..

Ucapan selamat ini tidak hanya berlaku untuk idul fitri saja bahkan berlaku untuk dua hari raya idul fitri dan idul adha.

Sebagian orang beranggapan bahwa ucapan selamat hari raya tersebut hanya berlaku untuk iedul fitri tanpa iedul adha. Ini adalah pendapat yang aneh, tidak berdalil dan tidak demikian yang dicontohkan oleh para shahabat Nabi.

Riwayat-riwayat tentang ucapan selamat hari raya

Ada sejumlah riwayat yang menyinggung ucapan selamat hari raya bahkan menganjurkannya. Sebagian besar diantaranya telah disebutkan oleh al Baihaqi dalam Sunan Kubro juz 3 hal 319.

Al Baihaqi mengatakan, “Bab berisi riwayat tentang ucapan selamat ketika hari ied dengan kata-kata taqabballahu minna wa minka”

Dari Khalid bin Ma'dan, "Aku berjumpa dengan Watsilah bin al Asqa' pada hari ied lantas kukatakan taqabbalallu minna wa minka". Jawaban beliau, "Na'am, taqabbalallahu minna wa minka". Watsilah lantas bercerita bahwa beliau berjumpa dengan Rasulullah pada hari ied lalu beliau mengucapkan, "taqabbalallu minna wa minka". Jawaban Rasulullah adalah "Na'am, taqabbalallahu minna wa minka"

Abu Saad al Maliyani juga meriwayatkan dengan sanad yang sama dengan yang di atas sampai ke Watsilah bin al Asqa', beliau mengatakan, "Aku berjumpa dengan Rasulullah pada hari ied lalu kukatakan, "taqabbalallu minna wa minka". Jawaban Rasulullah adalah "Na'am, taqabbalallahu minna wa minka"

Al Hafizh Abu Ahmad bin Adi mengatakan, "Hadits ini statusnya adalah munkar (baca:lemah). Setahuku tidak ada yang meriwayatkan dari Baqiyah kecuali Muhammad bin Ibrahim ini".

Al Baihaqi mengatakan, "Aku pernah menjumpai sanad yang lain dari Baqiyyah secara mauquf, bukan marfu namun aku tidak menilainya sebagai hadits yang mahfuzh"

Kesimpulannya, Baqiyah adalah seorang mudallis dan dalam sanad di atas dia menggunakan 'an yang berarti dari. Yang kedua riwayat dari Baqiyah itu kontradiktif terkadang dalam bentuk marfu' dan terkadang dalam bentuk mauquf. Sehingga hadits di atas adalah hadits yang lemah dengan dua sebab di atas.

Dari Adham, bekas budaknya Umar bin Abdul Aziz, "Kami mengatakan kepada Umar bin Abdul Azizi ketika Iedul Fitri dan Adha, taqabbalallu minna wa minka wahai pemimpin orang-orang yang beriman. Beliau menjawab ucapan kami dan tidak menyalahkan kami".

Ibnu Turkumani dalam Dzail (baca:tambahan) beliau untuk Sunan Kubro yang berjudul al Jauhar al Naqiyyi 'ala Sunan al Baihaqi juz 3 hal 320 mengatakan, "Dalam masalah ini terdapat hadits dengan kualitas jayyid yang tidak disebutkan oleh al Baihaqi. Itulah hadits Muhammad bin Ziyad, "Aku bersama dengan Abu Umamah al Bahili dan sejumlah sahabat Nabi yang lain. Jika mereka pulang dari shalat Ied sebagian mereka mengatakan kepada sebagian yang lain taqabbalallahu minna wa

minka”. Ahmad bin Hanbal mengatakan bahwa sanad hadits ini adalah berkualitas jayyid.

Al Albani dalam Tamam al Minnah 355-356 setelah membawakan perkataan Ibnu Turkumani dalam al Jauhar al Naqiyy mengatakan, “Ibnu Turkumani tidak menyebutkan siapa yang meriwayatkan atsar tersebut. Sedangkan Suyuthi mengatakan bahwa atsar tersebut diriwayatkan oleh Zahir dengan sanad yang hasan dari Muhammad bin Ziyad al Alhani, “Aku melihat Abu Umamah al Bahili mengucapkan taqabbalallahu minna wa minkum kepada kawan-kawannya”.

Kesimpulannya atsar di atas adalah riwayat yang sahih berdasarkan penilaian tiga pakar hadits, Imam Ahmad, Ibnu Turkumani dan Suyuthi.

Dalam Fathul Bari juz 2 hal 446, al Hafizh Ibnu Hajar mengatakan, “Kami mendapatkan riwayat dalam al Mahamiliyyat dengan sanad yang hasan dari Jubair bin Nufair, beliau menceritakan bahwa para shahabat Nabi jika saling berjumpa pada hari ied mereka saling mengatakan taqabbalallahu minna wa minka”.

Bacalah Tamam al Minnah karya al Albani pada hal 354-355.

Beberapa petikan pelajaran

Pertama, atsar dari Abu Umamah menunjukkan betapa besar antusias para tabiin untuk belajar dari para shahabat dan meneladani amal yang dilakukan oleh para shahabat.

Kedua, atsar dari Abu Umamah dan dari Jubair bin Nufair menunjukkan bahwa ucapan taqabbalallahu minna wa minka itu dilakukan oleh sejumlah sahabat, bukan hanya Abu Umamah al Bahili.

Ketiga, ucapan ini diucapkan sepulang para sahabat dari shalat ied.

Keempat, ucapan tersebut diucapkan oleh para sahabat pada hari ied sebagaimana dalam atsar dari Jubair bin Nufair.

Penjelasan Para Ulama tentang Ucapan Selamat Ied

Ibnu Taimiyyah pernah ditanya, “Apakah ucapan selamat hari raya yang biasa diucapkan oleh banyak orang semisal “Ied

Mubarak” memiliki dasar dalam agama ataukah tidak? Jika memang memiliki dasar dalam ajaran agama lalu ucapan apa yang tepat? Berilah kami fatwa”.

Jawaban Ibnu Taimiyyah, “Ucapan taqabbalallahu minna wa minka atau ucapan ahalahullahu ‘alaika yang dijadikan sebagai ucapan selamat hari raya yang diucapkan ketika saling berjumpa sepulang shalat hari raya adalah ucapan yang diriwayatkan dari sejumlah shahabat bahwa mereka melakukannya. Karenanya banyak ulama semisal Imam Ahmad membolehkan hal tersebut.

Akan tetapi Imam Ahmad mengatakan, “Aku tidak mau mendahului untuk mengucapkan selamat hari raya namun jika ada yang memberi ucapan selamat hari raya kepadaku maka pasti akan aku jawab”. Beliau mengatakan demikian karena menjawab penghormatan hukumnya wajib sedangkan memulai mengucapkan selamat hari raya bukanlah sunnah Nabi yang diperintahkan, bukan pula hal yang terlarang.

Siapa yang memulai mengucapkan selamat hari raya dia memiliki teladan dari para ulama dan yang tidak mau memulai juga memiliki teladan dari kalangan ulama”.

Perkataan Ibnu Taimiyyah ini ada di Majmu Fatawa jilid 24 hal 233 dan di Fatawa Kubro jilid 2 hal 371.

Ibnu Dhawayan al Hanbali dalam Manar al Sabil jilid 1 hal 100 mengatakan, “Tidaklah mengapa mengucapkan taqabbalallahu minna wa minka. Demikianlah yang ditegaskan dalam mazhab Ahmad. Imam Ahmad mengatakan, “Ucapan tersebut tidaklah mengapa diucapkan. Para penduduk Syam telah meriwayatkan atsar tersebut dari Abu Umamah dan dari Watsilah bin al Asqa”.

Syaikh Shalih al Balihi dalam kitabnya al Salsabil fi Ma’rifati al Dalil jilid 1 hal 209 mengatakan setelah membahas shalat dua hari raya mengatakan,

“Boleh hukumnya mengucapkan ucapan selamat hari raya dengan ucapan yang beredar di masyarakat asalkan tidak ada unsur yang terlarang dalam ucapan tersebut”.

Setelah itu beliau menyebutkan hadits Watsilah dan Abu Umamah ditambah ucapan Imam Ahmad. Kemudian beliau

mengatakan, “Di antara dalil yang menunjukkan bolehnya ucapan selamat hari raya adalah riwayat yang berisi ucapan para malaikat kepada Adam setelah Adam berhaji, “Moga jadi haji mabrur”. Dalil yang lain adalah ucapan selamat yang diberikan oleh Thalhah kepada Kaab bin Malik ketika Allah menerima taubat Kaab.

Demikian pula, ucapan Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam kepada Ubay bin Kaab, “Moga ilmu itu menjadi suatu yang mudah bagimu” dalam sebuah kisah yang terkenal”.

Riwayat yang melarang ucapan selamat hari raya

Tidak ada satupun riwayat yang shahih terkait hal ini.

Al Baihaqi dalam Sunan Kubro juz 3 hal 319-320 mengatakan, “Terdapat hadits marfu’ yang melarang ucapan selamat hari raya namun hadits tersebut bukanlah hadits yang shahih”.

Setelah itu al Baihaqi membawakan hadits dari Ubadah bin Shamit, Aku bertanya kepada Rasulullah tentang ucapan yang diucapkan oleh banyak orang ketika dua hari raya yaitu ucapan taqabbalallahu minna wa minkum. Nabi bersabda, “Itu adalah perbuatan Yahudi dan Nasrani”. Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam tidak menyukainya.

Al Baihaqi mengatakan, “Salah seorang perawi hadits di atas yaitu al Khalid bin Zaid adalah munkarul hadits”.

Di samping itu di dalam sanadnya juga terdapat Nu’aim bin Hammad. Meski beliau adalah seorang imam dalam sunnah dan seorang yang keras dengan ahli bid’ah, beliau dinilai lemah dikarenakan beliau sering bersendirian dalam meriwayatkan riwayat-riwayat yang munkar.

Berdasarkan uraian di atas maka hadits di atas adalah hadits yang lemah dengan dua alasan. Pertama kelemahan perawi yang bernama Nu’aim bin Hammad dan al Khaliq bin Zaid. Kedua riwayat tersebut bertolak belakang dengan berbagai riwayat lain yang shahih yang menunjukkan dianjurkannya ucapan selamat pada dua hari raya.

Kesimpulannya, yang benar ucapan selamat dengan taqabbalallahu minna wa minka adalah perbuatan yang disyariatkan karena telah dipraktekkan oleh salaf, terlebih lagi para shahabat.

Inilah yang menjadi pendapat para ulama yang perkataan mereka telah dikutip di atas.

Apakah ucapan selamat hari raya hanya berlaku untuk iedul fitri saja ataukah untuk semua hari raya?

Tidak ada hadits marfu' sampai kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam atau atsar dari shahabat dan tabiin-sebatas pengetahuan kami-yang menyebutkan bahwa ucapan selamat hari raya itu hanya berlaku untuk iedul fitri saja. Bahkan terdapat riwayat yang sebaliknya.

Riwayat tersebut terdapat dalam Sunan Kubro karya al Baihaqi pada juz 3 hal 319. Dari Adham, bekas budaknya Umar bin Abdul Aziz, "Kami mengatakan kepada Umar bin Abdul Azizi ketika Iedul Fitri dan Adha, taqabbalallu minna wa minka wahai pemimpin orang-orang yang beriman. Beliau menjawab ucapan kami dan tidak menyalahkan kami".

Dua ied dalam riwayat di atas tentu maknanya adalah ied yang dikenal dalam syariat yaitu Iedul Fitri dan Iedul Adha. Tambahan lagi tidak ada dalam Islam dua ied tahunan kecuali dua hari tersebut.

Di samping itu bahasan tentang ucapan selamat berupa taqabbalallahu minna wa minka disebutkan oleh para ulama dalam bab shalat dua hari raya. Andai yang diinginkan hanyalah iedul fitri tentu para ulama akan menegaskannya agar penjelasan mereka tidak dipahami dengan dua hari raya yang dikenal oleh kaum muslimin.

Demikian pula, dengan alasan apa kita bedakan iedul fitri dengan iedul adha padahal masing-masing dari keduanya adalah hari raya yang datangnya setelah sebuah ibadah yang dikerjakan oleh seorang muslim dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah? Mengapa ucapan taqabbalallahu minna wa minka hanya dikhususkan untuk Iedul Fitri tanpa Iedul Adha? Selain itu, bacaan ini tidaklah berasal dari Nabi namun dari para shahabat.

Sumber: <http://www.ajurry.com/vb/showthread.php?t=14987> dengan peringkasan.

Istilah Salah Terkait Idul Fitri

Oleh: Ustadz Ammi Nur Baits, BA, ST

Pertanyaan:

Benarkah istilah idul fitri artinya kembali suci? Atau ada istilah yang lain?

Jawab:

Bismillah was shalatu was salamu 'ala rasulillah, amma ba'du,

Selanjutnya kita akan membahas anggapan yang tersebar hampir di seluruh lapisan masyarakat, Idul fitri = kembali suci.

Istilah kedua yang kesalahannya lebih parah dibandingkan istilah pertama adalah mengartikan idul fitri dengan kembali suci. Banyak orang mengartikan 'id dengan makna kembali dan fitri diartikan suci.

Para khatib seringkali memberi kabar gembira kepada masyarakat yang telah menyelesaikan ibadah selama ramadhan, bahwa pada saat idul fitri mereka telah kembali suci, bersih dari semua dosa antara dia dengan Allah. Kemudian diikuti dengan meminta maaf kepada sesama, tetangga kanan-kiri. Sehingga usai hari raya, mereka layaknya bayi yang baru dilahirkan, suci dari semua dosa. Tak lupa sang khatib akan mengkaitkan kejadian ini dengan nama hari raya ini, idul fitri.

Dia artikan ‘Kembali Suci’. Turunan dari pemaknaan ini, sebagian masyarakat sering menyebut tanggal 1 syawal dengan ungkapan ‘hari yang fitri’.

Setidaknya ada 2 kesalahan fatal terkait ceramah khatib di atas,

Pertama, memaknai idul fitri dengan kembali suci. Dan ini kesalahan bahasa

Kedua, keyakinan bahwa ketika idul fitri, semua muslim dosanya diampuni.

Mengapa salah? Berikut rincian keterangan masing-masing;

Arti Idul Fitri secara Bahasa

[Idul fitri berasal dari dua kata; id [arab عيد] dan al-fitri [arab الفطر].]

Id secara bahasa berasal dari kata aada – ya’uudu [arab: عاد – يعود], yang artinya kembali. Hari raya disebut ‘id karena hari raya terjadi secara berulang-ulang, dimeriahkan setiap tahun, pada waktu yang sama. Ibnul Arabi mengatakan,

سَمِيَ الْعِيدُ عِيدًا لِأَنَّهُ يَعُودُ كُلَّ سَنَةٍ بِفَرَحٍ مُّجَدِّدٍ

Hari raya dinamakan id karena berulang setiap tahun dengan kegembiraan yang baru. (Lisan Al-Arab, 3/315).

Ada juga yang mengatakan, kata id merupakan turunan kata Al-Adah [arab: العادة], yang artinya kebiasaan. Karena masyarakat telah menjadikan kegiatan ini menyatu dengan kebiasaan dan adat mereka. (Tanwir Al-Ainain, hlm. 5).

Selanjutnya kita akan membahas arti kata fitri.

Perlu diberi garis sangat tebal dengan warna mencolok, bahwa fitri TIDAK sama dengan fitrah. Fitri dan fitrah adalah dua kata yang berbeda. Beda arti dan penggunaannya. Namun, mengingat cara pengucapannya yang hampir sama, banyak masyarakat indonesia menyangka bahwa itu dua kata yang sama. Untuk lebih

menunjukkan perbedaannya, berikut keterangan masing-masing,

Pertama, Kata Fitrah

Kata fitrah Allah sebutkan dalam Al-Quran,

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ

Hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (QS. Ar-Rum: 30).

Ibnul Jauzi menjelaskan makna fitrah,

الخلقة التي خلق عليها البشر

“Kondisi awal penciptaan, dimana manusia diciptakan pada kondisi tersebut.” (Zadul Masir, 3/422).

Dengan demikian, setiap manusia yang dilahirkan, dia dalam keadaan fitrah. Telah mengenal Allah sebagai sesembahan yang Esa, namun kemudian mengalami gesekan dengan lingkungannya, sehingga ada yang menganut ajaran nasrani atau agama lain. Ringkasnya, bahwa makna fitrah adalah keadaan suci tanpa dosa dan kesalahan.

Kedua, kata Fitri

Kata fitri berasal dari kata afthara – yufthiru [arab: يَفْطِرُ – أَفْطَرُ], yang artinya berbuka atau tidak lagi berpuasa. Disebut idul fitri, karena hari raya ini dimeriahkan bersamaan dengan keadaan kaum muslimin yang tidak lagi berpuasa ramadhan.

Terdapat banyak dalil yang menunjukkan hal ini, diantaranya

1. Hadis tentang anjuran untuk menyegerahkan berbuka,

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

لا يزال الدين ظاهراً، ما عَجَلَ النَّاسُ الفطر؛ لأنَّ اليهود والنصارى يؤخِّرون

“Agama Islam akan senantiasa menang, selama masyarakat (Islam) menyegerakan berbuka. Karena orang yahudi dan nasrani mengakhirkan waktu berbuka.” (HR. Ahmad 9810, Abu Daud 2353, Ibn Hibban 3509 dan statusnya hadia hasan).

Dari Sahl bin Sa’d radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

لا تزال أمتي على سنتي ما لم تنتظر بفطرها النجوم

“Umatku akan senantiasa berada di atas sunahku, selama mereka tidak menunggu waktu berbuka dengan terbitnya bintang.” (HR. Ibn Khuzaimah dalam Shahihnya 3/275, dan sanadnya shahih).

Kata Al-Fithr pada hadis di atas maknanya adalah berbuka, bukan suci. Makna hadis ini menjadi aneh, jika kata Al-Fithr kita artikan suci.

“Umatku akan senantiasa berada di atas sunahku, selama mereka tidak menunggu waktu berSUCI dengan terbitnya bintang”

Dan tentu saja, ini keluar dari konteks hadis.

2. Hadis tentang cara penentuan tanggal 1 ramadhan dan 1 syawal

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

الصَّوْمُ يَوْمَ تَصُومُونَ، وَالْفِطْرُ يَوْمَ تَفْطِرُونَ

“Hari mulai berpuasa (tanggal 1 ramadhan) adalah hari di mana kalian semua berpuasa. Hari berbuka (hari raya 1 syawal) adalah hari di mana kalian semua berbuka.” (HR. Turmudzi 697, Abu Daud 2324, dan dishahihkan Al-Albani).

Makna hadis di atas akan menjadi aneh, ketika kita artikan Al-Fithr dengan suci.

“Hari suci adalah hari dimana kalian semua bersuci”.dan semacam ini tidak ada dalam islam.

Karena itu sungguh aneh ketika fitri diartikan suci, yang sama sekali tidak dikenal dalam bahasa arab.

Suci Seperti Bayi?

Selanjutnya kita bahas konsekuensi dari kesalahan mengartikan idul fitri. Karena anggapan bahwa idul fitri = kembali suci, banyak orang keyakinan bahwa ketika idul fitri, semua orang yang menjalankan puasa ramadhan, semua dosanya diampuni dan menjadi suci.

Keyakinan semacam ini termasuk kekeliruan yang sangat fatal. Setidaknya ada 2 alasan untuk menunjukkan salahnya keyakinan ini,

Pertama, keyakinan bahwa semua orang yang menjalankan puasa ramadhan, dosanya diampuni dan menjadi suci, sama dengan memastikan bahwa seluruh amal puasa kaum muslimin telah diterima oleh Allah, dan menjadi kaffarah (penghapus) terhadap semua dosa yang mereka lakukan, baik dosa besar maupun dosa kecil. Padahal tidak ada orang yang bisa memastikan hal ini, karena tidak ada satupun makhluk yang tahu apakah amalnya diterima oleh Allah ataukah tidak.

Terkait dengan penilaian amal, ada 2 hal yang perlu kita bedakan, antara keabsahan amal dan diterimanya amal.

1. Keabsahan amal.

Amal yang sah artinya tidak perlu diulangi dan telah menggugurkan kewajibannya. Manusia bisa memberikan penilaian apakah amalnya sah ataukah tidak, berdasarkan ciri lahiriah. Selama amal itu telah memenuhi syarat, wajib, dan rukunnya maka amal itu dianggap sah.

2. Diterimanya amal

Untuk yang kedua ini, manusia tidak bisa memastikannya dan tidak bisa mengetahuinya. Karena murni menjadi hak Allah. Tidak semua amal yang sah diterima oleh Allah, namun semua amal yang diterima oleh Allah, pastilah amal yang sah.

Karena itulah, terkait diterimanya amal, kita hanya bisa berharap dan berdoa. Memohon kepada Allah, agar amal yang kita lakukan diterima oleh-Nya. Seperti inilah yang dilakukan orang shaleh masa silam. Mereka tidak memastikan amalnya diterima oleh Allah, namun yang mereka lakukan adalah memohon dan berdoa kepada Allah agar amalnya diterima.

Siapakah kita diandingkan Nabi Ibrahim ‘alaihi salam. Seusai memperbaiki bangunan Ka’bah, beliau tidak ujub dan memastikan amalnya diterima. Namun yang beliau lakukan adalah berdoa,

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Ya Allah, terimalah amal dari kami. Sesungguhnya Engkau Dzat Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (QS. Al-Baqarah: 127).

Demikian pula yang dilakukan oleh para sahabat dan generasi pengikut mereka. Yang mereka lakukan adalah berdoa dan bukan memastikan.

Mu’alla bin Fadl mengatakan:

كانوا يدعون الله تعالى ستة أشهر أن يبلغهم رمضان يدعونه ستة أشهر أن يتقبل منهم

“Dulu para sahabat, selama enam bulan sebelum datang bulan Ramadhan, mereka berdoa agar Allah mempertemukan mereka dengan bulan Ramadhan. Kemudian, selama enam bulan sesudah Ramadhan, mereka berdoa agar Allah menerima amal mereka ketika di bulan Ramadhan.” (Lathaiful Ma’arif, Ibnu Rajab, hal.264)

Karena itu, ketika bertemu sesama kaum muslimin seusai ramadhan, mereka saling mendoakan,

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ

“Semoga Allah menerima amal kami dan kalian”

Inilah yang selayaknya kita tiru. Berdoa memohon kepada Allah agar amalnya diterima dan bukan memastikan amal kita diterima.

Kedua, sesungguhnya ramadhan hanya bisa menghapuskan dosa kecil, dan bukan dosa besar. Sebagaimana dinyatakan dalam hadis dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

الصَّلَاةُ الْخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ، وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ، مُكْفِرَاتٌ مَا بَيْنَهُنَّ إِذَا اجْتَنَبَ الْكَبَائِرَ

‘Antara shalat 5 waktu, jumat ke jumat berikutnya, ramadhan hingga ramadhan berikutnya, akan menjadi kaffarah dosa yang dilakukan diantara amal ibadah itu, selama dosa-dosa besar di jauhi.’ (HR. Ahmad 9197 dan Muslim 233).

Kita perhatikan, ibadah besar seperti shalat lima waktu, jumat, dan puasa ramadhan, memang bisa menjadi kaffarah dan penebus dosa yang kita lakukan sebelumnya. Hanya saja, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam menyebutkan syarat: ‘selama dosa-dosa besar di jauhi.’ Adanya syarat ini menunjukkan bahwa amal ibadah yang disebutkan dalam hadis, tidak menggugurkan dosa besar dengan sendirinya. Yang bisa digugurkan hanyalah dosa kecil.

Lantas bagaimana dosa besar bisa digugurkan?

Caranya adalah dengan bertaubat secara khusus, memohon ampun kepada Allah atas dosa tersebut. Sebagaimana Allah telah tunjukkan hal ini dalam Al-Quran,

إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نَكْفُرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُمْ مُدْخَلًا كَرِيمًا

Jika kamu menjauhi dosa-dosa besar di antara dosa-dosa yang dilarang kamu mengerjakannya, niscaya Kami hapus kesalahan-kesalahanmu (dosa-dosamu yang kecil) dan Kami masukkan kamu ke tempat yang mulia (surga). (QS. An-Nisa: 31).

Allahu a’lam



DONASI

0297743582

a.n Adika Mianoki

BNI SYARIAH

Kode Bank 009

Donatur yang telah menyalurkan donasinya dimohon memberikan SMS konfirmasi ke nomor

0896 9141 5115 (CP kesehatan Muslim), dengan format :

Nama#tanggal#asal#Jumlah

Contoh : **Joko#1maret2014#jogja#100.000**

untuk mendapatkan info mengenai berbagai kegiatan donasi Kesehatan Muslim silahkan bergabung dengan akun donasi Kesehatan Muslim di facebook dengan ID : **Donasi Kesehatan Muslim.**

Terimakasih Kepada Para DONATUR

Majalah ini adalah Salah Satu Wujud Empati Anda untuk Kebaikan Umat Muslim
