

Harapan Itu Masih

Ada **MAJALAH** HSI



Edisi 27-28

Ramadhan-Syawwal 1442 H • April-Mei 2021 M

[Daftar Isi →](#)

Daftar Isi

Dari Redaksi

Susunan Redaksi

Surat Pembaca



Rubrik Utama

Diberkahi dan Diampuni

TAUSIYAH USTADZ

Mungkin Ini Ramadhan
Terakhir Kita

SIRAH

Dia Berubah, Lalu Menjad
i yang Terdepan

Mutiara Hadits

Selagi Pintu
Tobat Belum
Tertutup

MUTIARA AL-QUR'AN

Allāh Maha Pengampun, Tetapi
Azab-Nya Juga Sangat Pedih

AQIDAH

Harapan Itu Masih Ada

MUTIARA NASIHAT MUSLIMAH-1

Wahai Wanita, Bersedekahlah!



MUHADHOROH KUBRO

Tegar di Tengah Pandemi

DAKWAH SOSIAL

Bakti Sosial Sambil Berdakwah

PROGRAM PEDULI GURU

HSI Peduli Mendampingi para
Pengabd

Khotbah Jum'at

Khotbah 'Id

SERBA SERBI

The Power of Hijamah

KESEHATAN-1

Menyiapkan Anak Belajar Tatap Muka di Sekolah

KESEHATAN-2

Tinjauan Pola Makan Sehat (Diet) Populer (Bag. 1)

MUTIARA NASIHAT MUSLIMAH-2

Tips-Tips Muslimah di Hari Raya

DOA

Agar Amal Diterima

TARBIYATUL AULAD

Anakku, Inilah 7 Hal yang Mendatangkan Rahmat Allah

DAPUR UMMAHAT

Kikil Kecap & Tempe *Crispy* Bumbu Bangkok



Dari Redaksi



Ramadhan selalu memberikan harapan baru bagi setiap muslim. Ada berjuta keberkahan yang selalu ikut ketika bulan mulia ini datang. Ada selaksa ampunan yang selalu menjadi harapan bagi setiap insan beriman. Ada semangat baru yang terpantik seiring menguatnya api iman. Semuanya berlomba untuk meraih keberkahan bulan Ramadhan dengan harapan ketaqwaan kepada Allah semakin meningkat dan membekas hingga bertemu Ramadhan berikutnya.

Untuk menemani hari-hari Ramadhan ikhwah sekalian, Majalah HSI kali ini hadir dalam format Edisi Khusus Ramadhan-Syawwal 1442 Hijriyah. Kami sajikan artikel-artikel menarik seputar Ramadhan dan Syawwal yang *insyāallāh* akan membantu kita semuanya menjaga semangat beribadah di bulan Ramadhan ini sampai akhir. Diawali tausiyah *Ustadzuna* Dr. Abdullah Roy, MA yang mengajak kita untuk merenungi Ramadhan tahun ini dalam tulisan bertajuk "Mungkin ini Ramadhan Terakhir Kita", setelahnya hadir berbagai tulisan menarik seputar Ramadhan seperti: "Diberkahi dan Diampuni" dalam Rubrik Utama, "Harapan itu Masih Ada" dalam Rubrik Aqidah, dan lain-lain. Selain itu seperti biasanya kami juga sajikan laporan-laporan menarik dari Yayasan HSI AbdullahRoy seperti laporan tentang: Dakwah Sosial di STDI Imam Syafi'i Jember, Program Muhadhoroh Kubro #2, dan program HSIP Peduli Guru. Tidak kalah menarik adalah bahasan tentang kesehatan yang kali ini hadir dalam dua artikel sarat ilmu berjudul "Tinjauan Pola Makan Sehat (diet) Populer" dan "Menyiapkan Anak Belajar Tatap Muka di Sekolah" serta pembahasan-pembahasan lainnya.

Kita semua berharap bahwa kita dapat keluar dari Bulan Ramadhan tahun ini dengan hasil yang memuaskan, yaitu dalam keadaan bertambah taqwa kepada Allāh سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى. Semakin banyak amalan ketaatan, dan semakin minim amalan kemaksiatan. Tidak kalah pentingnya, harapan terbesar kita adalah mendapatkan pengampunan dari Allah di bulan yang diberkahi ini. Semoga Allāh سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى memberikan taufiq kepada kita untuk dapat mengisi Ramadhan ini dengan sebaik-baiknya, menjadikan kita sebagai hamba yang bertaqwa, dan mengampuni semua dosa-dosa kita yang telah berlalu. *Aaamiin, ya Mujiibas saailiin.*

Selamat berpuasa, *baarakallahu fiikum.*



Surat Pembaca

Jazākumullāhu khairan telah menjadi bagian dari pembaca setia Majalah HSI. Kami menyadari, masih banyak kekurangan dalam penyajian Majalah HSI, maka kami mengundang para pembaca setia untuk memberikan saran dan kritik yang membangun baik dari segi isi maupun tampilan melalui rubrik 'Surat Pembaca'.

Insyāallāh akan ada hadiah menarik bagi surat pembaca terpilih.



Kirim Pesan Surat Pembaca



1. Ummu Shafa (ART134-0256)

Bismillāh. Assalāmu'alaikum warahmatullāh wabarakātuh. Kepada tim Majalah HSI semoga Allāh berkahi *antum*. Sejauh ini lumayan dan tentu di sana ada kerja keras seluruh anggota tim. *Baarakallāhu fikum*, semoga bisa menjadi amal jariyah. Saran saya, kalau bisa ada rubrik khusus tulisan ustaz Abdulloh Roy, MA di majalah serta ditambah rubrik belajar bahasa Arab. *Jazākumullaahu khairan*.

Jawaban:

Wa'alaykumussalām warahmahmatullāhi wabarakātuh. Allāhumma āmin. Untuk tulisan ustadz, alhamdulillah selama ini sudah dijembatani dengan Rubrik [Tausiyah Ustadz](#) yang merupakan transkrip dari Kajian Ustadz. Sedangkan mengenai Rubrik Belajar Bahasa Arab, insyāallāh akan menjadi pertimbangan kami. Terimakasih atas atensi dan sarannya yang sangat bermanfaat. Jazākillāhu khairan.

2. Frida Amriyati Azzizzah (ART211-56095)

Bismillāh. Assalāmu'alaikum warahmatullāhi wabarakātuh. Alhamdulillah was shalātu wassalāmu 'ala Rasulillāh wa 'ala ālihi washahbihi ajma'in. Barakallāhu fikum untuk Majalah HSI. *Ana* berharap ke depannya bisa dibuatkan rubrik berseri mengenai belajar bahasa Arab. *Ana* ingin sekali memahami bacaan shalat dan alquran tiap kata demi kata. Orang lain bisa menangis menghayati bacaan sholat, sementara *ana* bisa menangis karena kurang paham makna tiap kata demi kata dalam bacaan sholat. Demikian usulan dari *ana*. Semoga HSI selalu menjadi salah satu pilihan bacaan yang bermanfaat. *Syukran wa jazākumullāhu khairan. Wassalāmu'alaikum warahmatullāhi wabarakātuh.*

Jawaban:

Wa'alaykumussalām warahmahmatullāhi wabarakātuh. Barakallāhu fikum atas semangat Ukhti Frida dalam mempelajari bahasa Arab untuk memperbaiki kualitas ibadah. Semoga kita pun diberikan kemudahan oleh Allāh dalam menggapai ilmu syar'i. *Insyāallāh*, usul yang baik sekali, doakan kami agar bisa memberikan yang terbaik untuk pembaca, khususnya yang sangat dibutuhkan, seperti pelajaran Bahasa Arab ini. *Syukron wajazākillāhu khairan* atas sarannya.

3. Muhammad Arnaldo (ARN211-09036)

Bismillāh. Assalāmu'alaikum warahmatullāhi wabarakātuh. Alhamdulillah, Majalah HSI ini sangat bermanfaat. Saran dari kami untuk di bagian artikel jika diakses dari laptop, *font*-nya terlihat terlalu kecil. Karena saya lebih sering mengakses dari laptop dibanding *HP*. Kalau bisa *font*-nya dibuat lebih besar menggunakan tipe *font* serif dan kolomnya diperkecil. Sebagai referensi dari yang saya maksud mungkin bisa dilihat tampilan artikel pada situs *medium.com*. *Bāarakallāhu fikum*.

Jawaban:

Wa'alaykumussalām warahmahmatullāhi wabarakātuh. Jazākallāhu khoiron atas masukannya yang sangat bermanfaat bagi perkembangan Majalah HSI. Jika terbiasa mengakses Majalah HSI di browser desktop, sebuah tips untuk memperbesar ukuran teks adalah dengan melakukan "Zoom" (Windows dan Linux: Tekan Ctrl dan + atau untuk Mac: Tekan ⌘ dan +). Semoga bisa membantu memudahkan dalam membaca Majalah HSI dengan laptop atau PC.

4. Rismanto (ARN211-10067)

Sangat menarik dan menambah ilmu, terus *istiqomah*.

Jawaban:

Jazākallāhu khoiron atas apresiasinya Akhi Rismanto. *Allāhumma āmin. Semoga Majalah HSI semakin lebih baik dan bermanfaat bagi umat Muslim.*



Insyāallāh akan ada bingkisan menarik bagi surat pembaca terpilih. Untuk edisi ini, berikut adalah peserta beruntung yang dipilih oleh Tim Redaksi Majalah HSI:

Muhammad Arnaldo (ARN211-09036)

Selamat untuk peserta terpilih, semoga dapat menjadi inspirasi dan mudah-mudahan bingkisan dari kami bisa memiliki manfaat yang besar, *bāarakallāhu fikum*.

TEGAR DI TENGAH PANDEMI

Reporter: Linda Ummu Fathan
Editor: Ary Abu Ayyub

Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung lebih dari satu tahun, membuat banyak hal terjadi. Tidak hanya secara fisik, tetapi di balik itu banyak juga kondisi psikis yang terpengaruh. Di kalangan penuntut ilmu, kesulitan hidup akibat sulitnya perekonomian akibat pandemi, terkadang membuat futur.

Hal ini ditangkap *ustadzunā* DR. Abdullah Roy *hafizhahullāhu Ta'ala* sebagai sebuah kondisi yang memerlukan perhatian khusus. Karena itu, untuk membangkitkan semangat dan meneguhkan iman para peserta HSI AbdullahRoy, diselenggarakanlah Muhadhoroh Kubro kedua dengan Tema "Tegar di Tengah Pandemi". Sebelumnya pernah diselenggarakan Muhadhoroh Kubro Pertama (MK01) pada tanggal 16 Oktober 2020.

Pelaksanaan Muhadhoroh Kubro

Alhamdulillah pelaksanaan Muhadhoroh Kubro tanggal 5 April 2021 di [channel YouTube HSI AbdullahRoy](#) berjalan lancar. Sebanyak 110.634 orang tercatat menyimak kajian *ustadz* yang sangat sarat dengan ilmu serta membangkitkan kesadaran tentang hakikat kehidupan kita di dunia ini.

Sebagai penyemangat dan tentunya mengukur serapan ilmu di antara peserta, diadakan Kuis Muhadhoroh Kubro yang dilaksanakan pada tanggal 6-7 April 2021. Diikuti 104.850 peserta HSI Reguler, Mahazi dan Mulazamah, Kuis mengambil 20 pemenang, dengan 2 di antaranya sebagai pemenang *grand prize*.

Hadiah utama berupa *kurta* dan *sirwal* bagi *ikhwan* serta satu set gamis dan jilbab bagi *akhwat*. Sedangkan 20 peserta lainnya mendapat hadiah berupa pulsa sebesar @Rp 200.000,00. Bagi peserta yang mengikuti Kuis ini dengan nilai minimal *maqbul*, mendapat *e-syahadah* yang berbentuk *softcopy*.

Sayangnya partisipasi peserta pada Muhadhoroh Kubro masih belum melampaui 50% dari tiap angkatan peserta HSI baik Reguler, Mahazi maupun Mulazamah. *Alhamdulillah*, peserta lama yang aktif mengikuti kuis pada Muhadhoroh Kubro ke-2 (MK02) mengalami sedikit peningkatan. Dari yang semula 19.826 peserta pada Muhadhoroh Kubro ke-1, menjadi 26.146 peserta pada MK02. Adapun untuk peserta baru yang terdiri dari peserta reguler angkatan 211, Mahazi 42, dan Mulazamah sebanyak 11.341 peserta.

Materi Muhadhoroh Kubro direkam dan ditayangkan di [channel YouTube HSI AbdullahRoy](#).

Pemenang

Pemenang utama *Ikhwan* Kuis Muhadhoroh Kubro adalah Akh Abdul Azis Abu Thaha. Seperti sudah langganan, dalam Muhadhoroh Kubro yang pertama beliau juga meraih peringkat pertama. *Māsyāallāh* keistiqamahan yang menginspirasi.

Pemenang Utama *Akhwat* adalah *Ukhty* Noviyani Maulida. Keduanya mencatat waktu sangat cepat dalam menjawab pertanyaan, yaitu 53 detik utk Akh Abdul Azis dan 56 detik untuk *Ukhty* Noviyani. *Māsyāallāh, bārakallāhu fīhim*.

Harapan

Program Muhadhoroh Kubro *insyāallāh* akan menjadi Program rutin di HSI. Demikian dikatakan Ketua Yayasan HSI AbdullahRoy, Bapak Heru Nur Ihsan. Kita dukung dan doakan agar program ini dapat berjalan secara periodik, serta makin meluas manfaat yang dihasilkan dengan keterlibatan peserta yang semakin banyak.

Bagi peserta yang belum ikut Muhadhoroh Kubro kali ini, jangan tertinggal lagi yaa pada Event yang akan datang. Semangat menuntut ilmu!



JUARA UMUM

Abdul Aziz Abu Thaha
(ARN172-25002)

Noviyani Maulida
(ART172-18120)

Hadiah: kurta dan sirwal untuk *ikhwan*
dan gamis dan jilbab untuk *akhwat*.



20 PESERTA TERBAIK

PESERTA TERBAIK ART

1. ART172-18120 Noviyani Maulida
2. ART191-18030 Windy Widowati
3. ART191-38057 Siti Syarah Sahali
4. ART182-40155 Nila Bi Idznillah
5. ART202-15026 Ummu Fatih
6. ART181-02019 Deliana Dahlan
7. ART202-05023 Al Maidah
8. ART191-39225 Dwiani Suhanissa
9. ART202-50019 Amani ali 'asiry
10. ART191-53177 amalia kartika sari

PESERTA TERBAIK ARN

1. ARN172-25002 Abdul Aziz Abu Thaha
2. ARN191-36046 Nauval Fathir Firdaus
3. ARN181-26160 Ryan Aulia
4. ARN181-22143 Robby Antonius
5. ARN211-18017 Muhammad Jauhar Al Fatih
6. ARN202-43105 Lindu Arsyiono
7. ARN182-33209 Saheri
8. ARN202-09146 Asri Kurniawan
9. ARN161-1244 Muhammad Azhim Zulfadli
10. ARN182-05114 Indra Budiman

Hadiah: pulsa senilai Rp.200.000.



Dari Abu Hurairah, Rasulullah ﷺ bersabda,

مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كَرْبَةً مِنَ الدُّنْيَا ، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ
كَرْبَةً مِنَ كَرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ

“Barangsiapa yang melapangkan satu kesusahan seorang mukmin, niscaya Allāh akan melapangkan kesusahan dirinya pada hari kiamat.

Barangsiapa yang memudahkan kesulitan orang lain, niscaya akan Allāh mudahkan baginya di dunia dan akhirat.”

(HR. Muslim dikutip dari *Kitab Hadits Arbain* hal. 519

Hadits ke-36)

Penulis: Dody Suhermawan
Editor: Anisah Muzammil

Balasan sesuai dengan jenis amalan. Melapangkan dibalas dengan dilapangkan. Hal itu adalah bentuk kesempurnaan keadilan Allāh ﷻ. Bahkan balasan Allāh ﷻ lebih besar dari amalan seorang hamba. Oleh karena itu keutamaan meringankan kesusahan seorang muslim adalah mutlak bagi setiap muslim untuk mendapatkan balasan manfaat yang lebih besar.

Meringankan kesusahan tidak melulu dalam hal materi. Memberikan bantuan tenaga, pikiran, atau nasihat untuk kebaikan adalah bentuk menolong orang lain yang tengah kesulitan.

Dakwah Sosial STDI Jember

Upaya membantu sesama salah satunya dilakukan STDI Jember. STDI (Sekolah Tinggi Dirosah Islamiyah) Imam Syafi'i, Jember mengadakan program Daksos atau Dakwah Sosial. Program tersebut merupakan sebuah agenda pengabdian masyarakat tahunan yang bertujuan untuk mendekatkan dakwah salafiyah kepada masyarakat sekitar kampus. Mengingat pada awal berdirinya ada sebagian warga masyarakat dan tokoh masyarakat yang menolak keberadaan STDI Imam Syafii Jember sehingga dibentuklah daksos untuk menarik simpati warga sekitar.

Program yang sudah dilaksanakan sejak tahun 2015 oleh P3M (Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) STDIIS Jember ini kembali dilaksanakan pada tanggal 27 s.d. 29 Maret 2021 di aula kampus putri STDI Imam Syafi'i, Jember, Jawa Timur.

Tahun 2021 merupakan daksos ke-6 yang dilakukan oleh STDI Imam Syafi'i Jember. Kegiatan yang melibatkan HSIP (HSI Peduli) ini bukan kali pertama. Sebelumnya STDI Imam Syafi'i Jember juga pernah bersinergi dengan HSIP, yakni pada tahun ke-3 dan ke-4.

Mengusung tema “Upaya Membangun Hubungan Kemitraan Masyarakat Summersari dan Kaliwates Melalui Kegiatan daksos VI tahun 1442H/2021M”, daksos kali ini melibatkan ribuan warga dari dua kecamatan, yaitu Kecamatan Summersari dan Kecamatan Kaliwates. Kegiatan utama daksos tahun ini adalah membuat pasar murah yang menjual sembako dan baju layak pakai dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan sebagaimana telah ditetapkan oleh pemerintah.

Meskipun masih dalam kondisi aturan *new normal*, antusiasme dan ketertiban masyarakat yang mengikuti jalanannya kegiatan menjadi penyemangat panitia penyelenggara untuk tetap menjalankan acara ini secara maksimal.

Upaya publikasi yang baik oleh pihak penyelenggara juga merupakan kunci sukses terselenggaranya kegiatan daksos ini. Pihak panitia menempuh jalur-jalur publikasi melalui media sosial, memasang banner dan baliho daksos, sosialisasi kepada Ketua RT dan RW, juga pembagian kupon daksos secara langsung ke rumah warga yang berhak atas kuponnya. Atas izin Allāh ﷻ, melalui publikasi yang baik, banyak para muhsinin tergerak mendukung acara ini.

Proses pengumpulan donasi berupa uang dan baju layak pakai mendapat respon positif dari para muhsinin. Terbukti proses pengumpulan donasi berlangsung sangat cepat.

Panitia membuka donasi hanya dalam hitungan minggu, yakni dari tanggal 10–26 Maret 2021. Pengumpulan barang dan baju layak pakai dilakukan di empat kota, yakni Jakarta, Depok, Surabaya, dan Jember. Pendataan dan penghitungan kuota warga untuk memasuki area kegiatan, tentunya telah melalui pertimbangan arahan protokol kesehatan dari pemerintah sehingga dalam empat hari, kegiatan tidak melebihi kapasitas yang telah ditentukan oleh pemda setempat serta pihak STDIIS.

Dari hasil pendataan dan survei kepada tiap-tiap RT, panitia menyediakan total sembako sebanyak 1.845 paket, sementara itu jumlah dana yang terkumpul sebanyak Rp202.197.100.

Acara tahunan yang juga merupakan bentuk pengabdian masyarakat oleh para dosen STDIIS Jember ini tidak lepas dari peran serta kepanitiaan dari kalangan mahasiswa. Ketua Panitia Daksos VI, Catur Maulana Ihcsan menyampaikan bahwasanya mereka sangat bersemangat untuk berkontribusi dalam kegiatan sosial yang melibatkan interaksi langsung mahasiswa bersama masyarakat.

Pada hari pertama, acara khusus adalah untuk kalangan staf internal STDIIS Jember dan beberapa mahasiswa yang telah berumah tangga. Sementara itu, hari kedua dan seterusnya terbuka untuk warga di dua kecamatan yang telah didata sebelumnya.

Kegiatan ini juga berlangsung dengan pengawasan ketat dari pihak kepolisian dan TNI setempat. Turut hadir Bripta Eko Basuki (Babinkamtibmas Kelurahan Kranjingan) dan Sersan Mayor Lasiman (Babinsa Kelurahan Kranjingan). Para pendukung kegiatan akbar ini, yakni [HSI AbdullahRoy](#), [HSI Peduli](#), [Muslim Family Land](#), [SRB](#), Yayasan Mari Berbagi Kebaikan, [Lorong Faradisa](#), dan Samase.

Secara keseluruhan jumlah paket yang berhasil disalurkan melalui kegiatan daksos ini berjumlah 1845 paket sembako dengan rincian, 1320 paket sembako warga, 55 paket sembako untuk aparat keamanan dan sisa paket sembako lainnya untuk warga internal STDIIS yang terdiri dari dosen dan staf, Yayasan Imam Syafi'i, Dewan guru TK, SD, SMP, dan SMA Imam Syafi'i dan pekerja bangunan.

Mungkin Ini Ramadhan Terakhir Kita

Diringkas oleh tim Majalah HSI dari rekaman kajian Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A. *hafizhahullāhu* yang dipublikasikan melalui kanal resmi HSI AbdullahRoy, pada tanggal 10 Mei 2020 dengan judul “Mungkin ini Ramadhan Terakhir Kita”.

Tautan rekaman:

<https://www.youtube.com/watch?v=P3sbhyYgo9s>

MUNGKIN INI RAMADHAN TERAKHIR KITA

USTADZ DR. ABDULLAH ROY, M.A.



hsiabdullahroy

hsi.abdullahroy



abdullahroy.com



Saudaraku, masuknya kita di bulan Ramadhan adalah sebuah kenikmatan yang besar yang harus kita sadari dan syukuri. Kadang ada dari saudara kita, keluarga kita, atau orang yang kita kenal, apalagi di masa pandemi ini yang meninggal dunia sebelum datangnya bulan Ramadhan.

Mungkin setahun lalu, mereka masih bersama kita di bulan Ramadhan. Berpuasa, berbuka puasa, dan shalat tarawih bersama kita. Namun, *qadarullāh*, siapa yang menyangka mereka meninggalkan kita sebelum datang bulan Ramadhan kali ini, sehingga Ramadhan tahun lalu adalah Ramadhan terakhir bagi mereka.

Alhamdulillah, Allāh ﷻ masih menjaga, memberikan kesehatan, dan umur yang panjang pada kita, sehingga sekarang kita masih bisa memasuki bulan Ramadhan. Dan masih bisa merasakan hidup yang indah di bulan Ramadhan ini, dengan amal shalih kita.

Maka, hal ini adalah nikmat yang harus kita syukuri dan tidak boleh kita sia-siakan. Kita tidak tahu apakah tahun depan kita masih mendapatkan Ramadhan atau tidak? Seandainya kita bisa mendapatkan, apakah kita dalam keadaan sehat? Apakah kita dalam keadaan aman?

Berikut di antara cara mensyukuri nikmat berupa diberikannya kesempatan bertemu dengan Ramadhan tahun ini ? Di antaranya adalah:

1. Menggunakan bulan Ramadhan kali ini dengan sebaik-baiknya. Kita harus menunaikan hak bulan Ramadhan dengan cara kita kembali kepada Allāh ﷻ, meninggalkan kemaksiatan, dan meninggalkan kelalaian kita selama ini. Kemudian datang dan mendekat kepada Allāh ﷻ.
2. Tidak menyamakan ibadah kita dalam bulan Ramadhan dengan bulan-bulan selain bulan Ramadhan. Sebisa mungkin selama bulan Ramadhan ibadah ditingkatkan. Membaca Al-Qur'an, menuntut ilmu, berdzikir, dan amalan-amalan shalih lainnya.
3. Menyadari banyak kekurangan selama bulan Ramadhan yang lalu, sehingga Ramadhan kali ini berniat untuk berusaha memperbaiki dan memperbaiki amalan-amalan shalih.

Saudaraku, sadarilah bahwa hidup di dunia ini sangatlah singkat. Bila tidak kita gunakan dengan baik, maka sungguh kita sangat rugi. Bahkan orang yang sudah meninggal ingin sekali hidup lagi dan memperbaiki amalan mereka. Kita yang masih hidup di dunia tentunya harus bersemangat dalam mengumpulkan pundi-pundi amal shalih yang akan menemani kita di alam kubur.

HSI Peduli Mendampingi para Pengabd

Reporter: Dian Soekotjo
Editor: Anisah Muzammil



Guru, pahlawan tanpa tanda jasa. Demikian semboyan yang telah kita kenal sejak dulu. Namun, tak banyak yang tahu bagaimana kehidupan para guru sebenarnya. Kita hanya tahu mereka mengajar dengan wajah cerah penuh senyum kesabaran menghadapi anak-anak didiknya. Padahal di baliknya, masih banyak guru di Indonesia berpenghasilan rendah, apalagi sejak pandemi Covid-19 merebak.

Dilansir dari web resmi www.igi.or.id, Ketua Umum IGI menyatakan bahwa guru honorer belum terlindungi secara ekonomi. Ia juga mengatakan bahwa masih banyak guru honorer yang dibayar dengan upah minim, bahkan rata-rata hanya 150 ribu per bulan. (sumber: <https://www.igi.or.id/ketum-igi-guru-honorer-belum-terlindungi-secara-ekonomi.html>)

Dalam rangka memberikan kepedulian terhadap peserta HSI AbdullahRoy yang berprofesi sebagai guru dan masuk kategori dhuafa, HSI Peduli membentuk **Program Peduli Guru (P2G)**. Program yang telah dijalankan awal tahun 2021 ini telah berhasil memberi manfaat kepada 44 orang guru dengan total dana sejumlah Rp 134.900.000,00.

HSI AbdullahRoy melalui Program HSI Peduli Guru atas izin Allāh ﷻ berkesempatan menyalurkan bantuan untuk para guru pada bulan Desember 2020. Berikut beberapa data yang berhasil dihimpun Tim Redaksi Majalah HSI.

Menuju Tasikmalaya

Jarak 9,4 kilometer ditemukannya setiap pagi pada hari-hari sekolah. Ia membonceng suaminya dengan kendaraan sepeda motor dalam terik ataupun hujan karena hanya moda itu yang mereka miliki. Sebelum berangkat, ia menitipkan kedua anaknya yang masih balita kepada mertua.

Anak pertamanya yang berusia sepuluh tahun sudah bersekolah. Ia akan dijemput sang kakek ketika pulang sekolah dan tinggal sebentar di rumah kakek sampai kedua orang tuanya menjemput kembali sepulang dari bekerja. Itulah rutinitas keluarga Bu Guru Yuan dari Tasikmalaya, Peserta HSI AbdullahRoy angkatan 191.

Bu Guru Yuan mengajar Bahasa Inggris di Madrasah Tsanawiyah (MTs, setingkat SMP) sudah sejak tahun 2012. Bahkan ia sempat mengajar di dua sekolah selama satu tahun, yaitu sejak tahun 2014–2015. Namun, *qadarullāh*, hingga sekarang ia masih berstatus sebagai guru honorer. Meskipun demikian, Bu Guru Yuan mengaku tetap bahagia dengan perannya tersebut.

“*Alhamdulillah*, bisa mengajarkan ilmu yang kita miliki ke anak-anak (siswa—red.) dan itu bermanfaat untuk mereka,” jelasnya mengungkapkan alasan.

Pada tahun 2016 ketika Bu Guru Yuan berstatus guru baru, ia pernah dimandati kepala sekolah untuk mempersiapkan tim siswa dalam bahasa Inggris se-Kota Tasikmalaya. *Alhamdulillah*, sekolah mereka meraih juara dan itu menjadi kenangan indah yang sekaligus menyemangati Bu Guru Yuan untuk terus mengabdikan sebagai tenaga pengajar.

Bulan Desember tahun 2020 lalu, HSI menyalurkan sebagian donasi untuk Bu Yuan melalui Program HSI Peduli Guru. Ia sangat bersyukur dan langsung menggunakan sebagian dana tersebut untuk membeli telepon seluler yang saat itu sangat ia butuhkan.

Ponsel lamanya sudah sering bermasalah, sehingga ia khawatir mengalami kendala dalam proses belajar mengajar. Apalagi ketika itu sekolah tengah menjalani proses pembelajaran daring sehingga *smartphone* adalah sarana utama. Di samping itu, Bu guru Yuan juga memanfaatkan dana bantuan untuk menutupi kebutuhan keluarga. *Qadarullāh*, sejak bulan Mei 2020, suaminya diberhentikan dari pabrik tempatnya bekerja.

“*Jazākumullāhu khairan katsiran* atas donasi yang telah diberikan untuk kami sekeluarga. Semoga Allāh ﷻ menerimanya sebagai amal kebaikan dan semoga antum senantiasa diberikan nikmat sehat, iman, serta rezeki yang lapang oleh Allāh ﷻ. *Āmīn yā Rabbal’ālamīn*,” doanya untuk para.

Berusaha Mengamalkan Ilmu yang Diajarkan

Dari Tasikmalaya kita menuju Bogor mengunjungi Pak Guru Ilham. Setelah lulus dari LIPIA, ia sempat mengajar di Medan selama dua tahun, kemudian pindah ke Kecamatan Tamansari, Kabupaten Bogor.

Sama dengan Bu Guru Yuan, Pak Guru Ilham sangat menikmati perannya sebagai pengajar karena bisa membagikan ilmu yang dimilikinya kepada orang lain. Ia bahkan berharap apa yang dilakukannya dihitung Allāh ﷻ sebagai amalan yang pahalanya tak pernah putus hingga kelak ia diwafatkan Allāh ﷻ. Mengaku paling bahagia ketika mendapati siswanya menguasai ilmu yang dia ajarkan. Ia juga bangga ketika pelajar-pelajar di ma’had menyelesaikan hafalan Al-Quran.

Meskipun demikian, guru bidang studi Bahasa Arab, Aqidah dan Akhlak ini selalu berhati-hati dalam mengajarkan ilmu kepada anak-anak didiknya. Baginya adalah aib ketika ia menyampaikan suatu nilai kebaikan yang bahkan ia sendiri tidak mengamalkannya. Ia pun sangat bersyukur dengan profesi yang dijalani karena dengannya ia berupaya terus belajar memperbaiki diri.

HSI AbdullahRoy berkesempatan menyalurkan donasi untuk Pak Guru Ilham melalui Program Peduli Guru.

“*Barakallāhu fikum wa jazākumullāhu khairan*. Semoga Allāh ﷻ membalas para donatur dengan balasan yang berlipat ganda, senantiasa dijaga Allāh ﷻ, dilapangkan rezekinya, dan dilimpahi barakah pada umur, harta, serta keluarganya,” doanya untuk para donator.

HSI Peduli Guru di Lampung

Setelah Pak Guru Ilham dan Bu Guru Yuan, HSI Peduli Guru juga menyalurkan donasi kepada Ibu Guru Mufarrohah di Kecamatan Kedaton, Kota Bandar Lampung pada periode bulan Desember 2020. Bu Guru Mufarrohah langsung menggunakannya untuk beberapa keperluan di antaranya untuk membeli kacamata minusnya yang telah patah.

Bu Guru Mufarrohah adalah guru mengaji di sebuah taman pendidikan Al-Qur’an atau TPA sejak tahun 2012 sampai saat ini. Hatinya terpanggil untuk mengabdikan diri di sana. Oleh karena itu ia merasa betah mengajar di sana dan memilih bertahan dengan segala kondisi.

Beliau tidak pernah bisa lupa pada hari pertamanya mengajar. Waktu itu, TPA berlokasi di rumah ibu pendiri TPA dengan jumlah murid mencapai 200-an anak dari lingkungan sekitar dengan fasilitas seadanya.

“Hanya menggunakan ruangan yang ada, seperti ruang tamu, ruang keluarga, dan kamar-kamar yang tidak dipakai. Belum punya bangunan gedung sendiri, seperti sekarang. Gurunya dibagi hingga dua orang per kelas,” jelasnya.

Bu Guru Mufarrohah datang dengan penuh semangat karena merasa akan menularkan pengetahuan tentang membaca Al-Qur’an yang mulia kepada anak-anak didik. Namun, ketika kelas usai, Bu Guru Mufarrohah pulang dengan bercucuran air mata.

“Saya hampir kapok ngajar di sana karena sepanjang mengajar hari pertama itu tidak ada anak-anak yang memperhatikan saya. Waktu itu kelas saya diisi anak-anak usia 9 sampai 14 tahun. Semua ngobrol sendiri-sendiri. Beberapa malah nyelonong pulang tanpa pamit,” kenangnya.

Ia mengaku sudah akan mengundurkan diri meskipun akhirnya dibatalkan karena ia mencoba meyakinkan diri dan tidak akan menyerah begitu saja. Ada semangat yang justru muncul dalam dirinya untuk mengubah keadaan.

Akhirnya Bu Mufarrohah memilih sekaligus mengajarkan akhlakul karimah termasuk adab menuntut ilmu.

“Penanaman akhlakul karimah ini sungguh sangat diperlukan oleh anak. Saya juga tidak bisa begitu saja kecewa kepada anak-anak di kelas karena ada andil orangtua, ditambah lingkungan yang tampaknya memang kurang peduli pada pendidikan agama,” ungkapnya.

Tahap demi tahap usahanya membuahkan hasil. Mereka telah mengenal adab menuntut ilmu dan jauh lebih santun. Bahkan ia mewariskan segala kebiasaan baik di kelas hingga hari ini.

Sekarang Bu Guru Mufarrohah mengaku sudah sangat menyatu dengan TPA. Ia tidak ingin ke mana-mana lagi, bahkan putra sulungnya pun ikut belajar di sana.

“Untuk para donatur, *syukran wa jazākumullāhu khairan*. Apa yang telah kami terima dari HSI Peduli Guru ini benar-benar membantu kami. Semoga Allāh ﷻ memudahkan segala urusan para donatur, baik dunia maupun akhirat,” ujar Bu Guru Mufarrohah mengakhiri wawancara. Terima kasih, Ibu.

Dia Berubah, Lalu Menjadi yang Terdepan

Penulis: Fadhila Khasana
Editor: Athirah Mustadjab



“Di mana dirimu?” Al-Walid bin Walid akan menyampaikan sebuah pesan penting untuk saudaranya (Khalid bin Walid).

"Aku tak menyangka dirimu, yang secerdas itu, tidak memikirkan kebenaran Islam. Engkau adalah orang yang cerdas, tidak mungkin engkau tidak merasakan bahwa Islam adalah agama yang benar. Rasulullāh ﷺ mencarimu dan beliau berkata, ‘Di mana Khalid? Andai Khalid menggunakan kepiawaiannya untuk membela Islam, tentu itu lebih baik untuknya.’” Khalid bin Walid membaca sepucuk surat yang dikirim oleh saudaranya (Al-Walid).

Al-Walid menutup ucapannya dengan kembali meyakinkan Khalid, “Ayolah, saudaraku! Apalagi yang kau tunggu? Kemarilah menuju negeri yang baik.”

Surat itu, entah mengapa, mengubah kebencian di hati Khalid menjadi rasa senang. Bayangkan, orang yang memimpin kaum kafir Quraisy di Perang Uhud ini justru diharapkan kehadirannya oleh Rasulullāh ﷺ.

“Ketahuilah, wahai Khalid... bahwa dengan masuk Islamnya dirimu berarti Allāh telah menghapuskan dosa-dosamu pada masa lalu,” hibur Rasulullāh ﷺ.

Bertemu Rasulullāh ﷺ

Semalam, Khalid bermimpi tengah berada di sebuah negeri yang sempit, tandus, dan gersang. Lalu, dia keluar dari negeri itu menuju sebuah negeri yang subur dan luas. Ia bertanya-tanya perihal takwil mimpi tersebut. Mimpi yang pada akhirnya ditakwilkan oleh Abu Bakar sebagai penanda bahwa dia keluar dari negeri kesyirikan menuju negeri tauhid.

Khalid sudah bertekad menuju Madinah, demi bertemu dengan Rasulullāh ﷺ. Di tengah jalan, ia bertemu dengan Shafwan bin Umayyah, anak dari Umayyah bin Khalaf – Umayyah adalah orang yang dahulu menyiksa Bilal bin Rabah. Khalid berharap Shafwan juga mau berangkat ke Madinah. Namun, ternyata Shafwan tak mau. Shafwan bin Umayyah sangat dendam terhadap Rasulullāh ﷺ karena ayah dan saudaranya terbunuh di Perang Badar.

Dendam di hati Shafwan sudah membatu. Tekadnya, “Aku tak akan pernah masuk ke dalam agama baru itu. Andai saja semua orang di dunia ini masuk Islam, aku sendirilah yang akan menyelisihi mereka.”

Khalid pun melanjutkan perjalanan. Lalu, ia bertemu dengan Ikrimah bin Abi Jahal. Dia mengajak Ikrimah turut serta ke Madinah dan mengikuti langkahnya. Namun, Ikrimah enggan dan bertekad persis sama seperti Shafwan bin Umayyah.

Khalid meneruskan perjalanannya, sampai ia bertemu dengan ‘Amr bin ‘Ash.

"Mau ke mana kau?" tanya ‘Amr bin ‘Ash kepada Khalid.

"Kau sendiri mau ke mana?" Khalid balik bertanya kepada ‘Amr.

"Kau jawab dulu, mau ke mana?" Ternyata ‘Amr tidak mau mengaku kepada Khalid terlebih dahulu.

"Aku mau ke Madinah dan bertemu Muhammad untuk masuk Islam," jawab Khalid dengan tegas.

"Sungguh itu pula yang membuatku keluar dari rumah."

Dua orang itu ternyata memiliki tujuan yang sama. Mereka berdua berangkat bersamaan untuk masuk Islam dan bertemu dengan Rasulullāh ﷺ di Madinah.

Selamat Datang

"Selamat datang, saudaraku. Ayo, cepatlah temui Rasulullāh! Beliau sudah menunggumu dan sangat bahagia mengetahui kedatanganmu." Al-Walid sangat antusias menyambut kedatangan Khalid. Ia begitu bahagia karena sebentar lagi Khalid, saudara tercintanya, akan masuk Islam.

Khalid menemui Rasulullāh ﷺ dengan mengenakan pakaian terbaik yang ia miliki. Ia melihat Rasulullāh ﷺ tersenyum ke arahnya. Rasulullāh ﷺ begitu senang menyambut Khalid. Beliau tidak mempermasalahakan masa lalunya – dengan sebab taktik Khalid di Perang Uhud, Hamzah bin Abdil Muththalib (paman Rasulullāh ﷺ) meninggal dengan sangat tragis.

Bagi Rasulullāh ﷺ, masa lalu tinggal masa lalu. Hari itu, ketika Khalid membawa dirinya ke hadapan Rasulullāh ﷺ, pintu harapan terbuka lebar bagi Khalid.

Setelah Khalid bersyahadat di depan Rasulullāh ﷺ, beliau ﷺ memanggilnya, “Kemarilah, wahai Khalid!”

Khalid mendekat, dan Rasulullāh ﷺ berkata, “Segala puji hanya bagi Allāh yang telah menunjukkan kebenaran kepadamu, wahai Khalid. Aku tahu bahwa kau adalah orang yang cerdas. Aku berharap engkau menggunakan kecerdasanmu untuk sesuatu yang baik.”

"Wahai Rasulullāh, engkau telah mengetahui masa lalu yang begitu kelam. Sudikah kiranya dirimu memintakan ampun kepada Allāh atas semua dosaku?"

"Ketahuilah, wahai Khalid... bahwa dengan masuk Islamnya dirimu berarti Allāh telah menghapuskan dosa-dosamu pada masa lalu," hibur Rasulullāh ﷺ.

"Tetapi, aku ingin engkau memintakan ampun kepada Allāh untukku, wahai Rasulullāh," tambah Khalid.

Akhirnya, Rasulullāh ﷺ mendoakan Khalid bin Walid dan meminta kepada Allāh agar Allāh mengampuni dosa-dosa Khalid.

Sosok Khalid

Khalid bin Walid memiliki kun-yah “Abu Sulaiman”. Ia adalah putra dari tokoh terkemuka dan bangsawan di kalangan suku Quraisy yang bernama Al-Walid bin Mughirah. Perawakan Khalid mirip dengan Umar bin al-Khattab: tinggi besar, berdada bidang, tampan, kuat, dan enerjik. Ibunya bernama Ashma’ binti Al-Harits, yang masih memiliki ikatan darah dengan Maimunah binti Al-Harits, istri Rasulullāh ﷺ.

Khalid masuk Islam pada tahun ke-8 Hijriah. Setelah keislamannya itu, dia turut serta dalam semua peperangan bersama Rasulullāh ﷺ. Dengan izin Allah, bekal keahlian Khalid dalam taktik militer, berkuda, memanah, dan memainkan pedang membawa kejayaan bagi kaum muslimin. Sungguh benar pandangan Rasulullāh ﷺ bahwa orang yang cerdas dan berbakat seperti Khalid sepatutnya memanfaatkan kelebihannya di jalan yang baik.

Rasulullāh ﷺ menjulukinya “*Saifullāh*” (Sang Pedang Allāh yang Terhunus) karena keberaniannya dalam semua peperangan dan karena kepiawaiannya dalam mengatur strategi perang.

Sepeninggal Rasulullāh ﷺ

Kita belajar dari sosok Khalid bin Walid bahwa keahlian yang penuh berkah akan langgeng mendatangi kebaikan. Sepeninggal Rasulullāh ﷺ, Khalid senantiasa berada di jajaran orang-orang pilihan untuk diangkat sebagai komandan pasukan. Ketakwaannya, pujian Rasulullāh ﷺ atas keahlian perangnya, serta pengalamannya tentu menjadi alasan yang tepat untuk mempercayakan komando pasukan muslimin di pundak Khalid bin Walid.

Hingga suatu saat, Umar mengganti strategi. Pada Perang di Byzantium atau di daerah Romawi Timur, Umar mengangkat Abu Ubaidah bin Al-Jarrah sebagai komandan. Padahal, biasanya yang menjadi komandan di berbagai peperangan adalah Khalid bin Walid.

Umar memerintahkan Abu Ubaidah bin Jarrah untuk menggantikan Khalid bin Walid sebagai komandan. Umar juga memerintahkan Abu Ubaidah untuk mengajak Khalid bermusyawarah seputar taktik perang.

Dengan demikian, pasukan tersebut mengumpulkan dua kebaikan, yaitu sifat amanahnya Abu Ubaidah dan keberanian Khalid bin Walid.

Setelah Umar mengganti Khalid, Khalid kembali ke Madinah dan melapor kepada Amirul Mukminin Umar bin Al-Khatthab bahwa semua perintah beliau telah dilakukannya.

Kedatangannya itu juga menjadi kesempatannya untuk mengutarakan ganjalan di hatinya. Khalid khawatir Umar menggantinya akibat kesalahan Khalid dalam memimpin pasukan. Akan tetapi, kekhawatiran Khalid itu tidak benar. Ternyata, Umar menjelaskan alasan di balik keputusannya tersebut.

Umar bin Al-Khatthab tidak ingin para sahabat رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ menyandarkan kemenangan demi kemenangan kepada Khalid. Umar ingin menjaga agar jangan sampai tauhid para sahabat ternodai, tanpa mereka sadari. Sesungguhnya kejayaan yang berada di genggamannya kaum muslimin datangnya hanya dengan pertolongan Allāh. Pun keberadaan Khalid di barisan kaum muslimin terjadi atas izin Allāh.

Akhir Hayat Sang Saifullāh

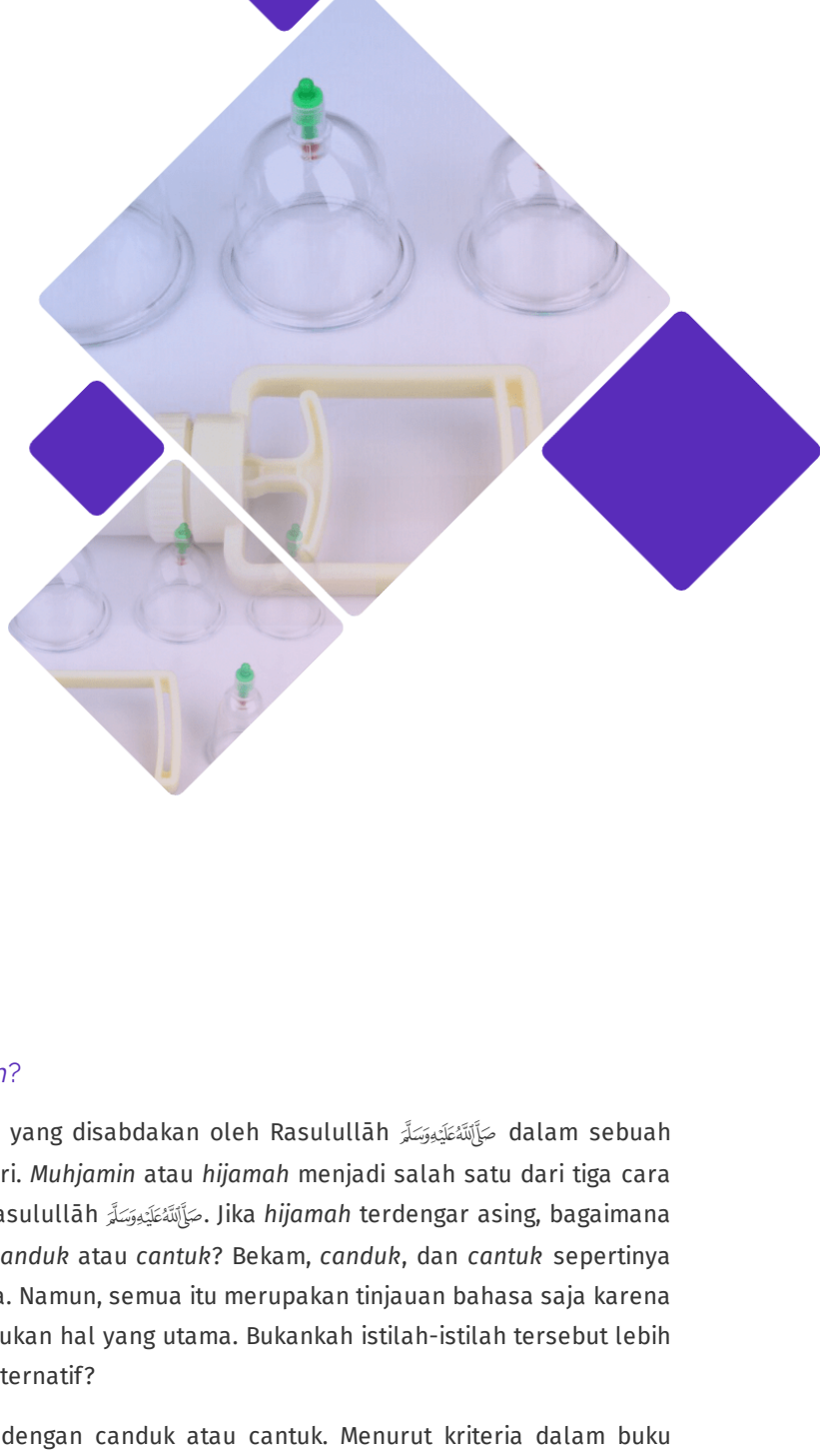
Khalid bin Walid meninggal di kota Himsha, 18 Ramadan 21 H. Ratusan perang telah ia ikuti, tetapi Allāh justru menakdirkannya wafat di atas pembaringannya. Suatu hal yang layak untuknya karena dia adalah Saifullāh (Sang Pedang Allāh yang Terhunus); tak mungkin “pedang Allāh” patah di tangan musuh. Semoga Allāh meridhai dan merahmati Khalid bin Walid.

Referensi:

- *Thabaqat Ibnī Sa’id*.
- *Tarikh Dimasyqa*.
- *Al-Bidayah wan Nihayah*.
- *Fathul Bari*.
- *Shahih Muslim*.
- *Sunan At-Tirmidzi*.

The Power of Hijamah

Reporter: Dian Soekotjo
Editor: Anisah Muzammil



مَا مَزَرْتُ لَيْلَةً أَشْرِي بِهَا مِنْ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا قَالُوا :
يَا مُحَمَّدُ مَرُّ أَمَّتِكَ بِالْجَامَةِ

Dari Abdullah bin Mas'ud رضي الله عنه, Rasūlullāh ﷺ menceritakan,
“tidaklah aku melewati sekumpulan malaikat pada malam Isra Mi'raj
kecuali mereka (para malaikat) mengatakan, "Wahai Muhammad,
perintahkan umatmu untuk berbekam”.

(HR At-Tirmidzi no. 2052, Shahih Sunan At-Tirmidzi II/204 no. 1672)

Pernah mendengar kata *hijamah*?

Hijamah berasal dari kata *muhammad* yang disabdakan oleh Rasullullāh ﷺ dalam sebuah hadits shahih riwayat Imam Al Bukhari. *Muhammad* atau *hijamah* menjadi salah satu dari tiga cara pengobatan yang diwasiatkan oleh Rasullullāh ﷺ. Jika *hijamah* terdengar asing, bagaimana dengan bekam? Bagaimana dengan *canduk* atau *cantuk*? Bekam, *canduk*, dan *cantuk* sepertinya lebih akrab di telinga orang Indonesia. Namun, semua itu merupakan tinjauan bahasa saja karena pada praktiknya apa pun istilahnya bukan hal yang utama. Bukankah istilah-istilah tersebut lebih sering dilabeli sebagai pengobatan alternatif?

Hijamah itu bekam, sama juga dengan canduk atau cantuk. Menurut kriteria dalam buku “Thibbun Nabawi” karya Ibnu Qayyim Al Jauziyyah yang di-*tahqiq* Abdul Ghani Abdul Khaliq, *hijamah* adalah proses mengeluarkan darah kotor. Di beberapa kalangan, *hijamah* dipraktikkan secara rutin. Namun, lain ceritanya dalam lingkaran kaum awam karena *hijamah* baru menjadi cara pengobatan yang nomor dua.

Bekam di Masyarakat

Pada umumnya yang mengetahui *hijamah* adalah obat dan menjadikannya sebagai upaya rutin demi menjaga kesehatan adalah mereka yang mengetahui kebiasaan lama dari lingkup pesantren.

“Mereka tahu kalau *canduk* dipraktikkan kaum kyai dan santri pondok masa dulu,” urai Ukhti Ina Maha Nani, seorang peserta HSI angkatan ART192 yang berpengalaman sebagai terapis bekam.

Di Kediri, Jawa Timur, tempat tinggalnya saat ini memang demikian adanya. Mungkin karena saking kuatnya atmosfer pondok di sana. Selebihnya, para pasien adalah mereka yang tengah mencari jalan lain pengobatan setelah tidak kunjung sembuh dari penyakit mereka.

Banyak cerita menarik seputar pengalaman Ukhti Ina dalam praktik *hijamah*. Salah seorang pasiennya adalah *ummahat* yang bahkan hampir diamputasi kakinya karena luka menahun akibat diabetes. *Alhamdulillah*, *biidznillāh*, pasien ini akhirnya mendapat kesembuhan dengan jalan *hijamah* ditambah olesan madu, konsumsi obat herbal, dan ruqyah. Ada lagi pasien dengan tumor jinak yang juga *biidznillāh* sembuh dengan wasilah *hijamah*.

Kisah lain tentang pasien Ukhti Ina yang harus menjalani kemoterapi akibat kebocoran setelah menjalani operasi usus buntu. Ia menyarankan *hijamah*, minum madu pahit, dan tilawah setiap hari. Hasilnya, *alhamdulillah* pasien itu sembuh tanpa melakukan kemoterapi.

Ada lagi kisah seorang pasien yang tidak kunjung mempunyai anak setelah lama menikah, padahal telah berobat ke sana-kemari.

Selain jalan *hijamah*, Ukhti Ina mengimbau pasiennya agar memperbanyak istighfar, mohon ampun kepada kedua orang tua, dan tilawah. *Alhamdulillah*, *biidznillāh* tidak sampai tiga bulan setelah pengobatan, sang pasien pun hamil.

Pengalaman yang paling susah terlupakan, yaitu saat menangani seorang pasien kesurupan mendadak ketika beliau mengeluarkan darahnya dalam proses pengobatan dengan *hijamah*.

“Pas pertama saya pasang kop, saya tanyakan kondisinya, si pasien ini *fine-fine* aja. Begitu *tak cubles*, pasang kop lagi *keluarkan* darahnya, pasien ini meronta-ronta.” ujarnya, “Ini bisa terjadi karena jin *sayatan* itu *kan* menyusup dalam darah anak Adam,” papar Ukhti Ina mengutip sebuah hadits *muttafaun’alaih*.

Awalnya sang pasien mengeluh sering sakit kepala dan siklus menstruasinya berantakan. Setelah diobati dengan *hijamah*, barulah diketahui bahwa ada jin yang bersarang. *Alhamdulillah*, *biidznillāh*, pasien ini sembuh setelah rutin mendapat pengobatan dengan *hijamah*. Bahkan sang pasien telah menikah sekarang, padahal sebelumnya tidak kunjung berumah tangga. Pengalaman yang kurang lebih sama dialami Ukhti Ita Nurlela, peserta HSI angkatan 182, yang juga menjadi terapis bekam selama 8 tahun belakangan. Ia pernah mendapati seorang pasien yang konon memiliki ilmu kebal. Saat akan di “kop” alat kop tersebut selalu mental. Kulit pasien menegang, bahkan kunci kop ada yang sampai patah. Pasien mengaku memiliki ilmu kebal dari keturunan. Setelah itu dibacakan Al-fatihah, ayat kursi, Al-Ikhlas, Al-Falaq dan An-Nas, *alhamdulillah* kulit pasien mengendur sehingga bisa dilakukan tindakan bekam.

Ada multiaspek yang terjangkau *hijamah* sehingga menyembuhkan dengan paripurna. Yang pasti ini adalah wasiat Rasullullāh ﷺ. Jika kita mengaku berada di atas sunnah, selayaknya kita mengamalkan praktik *hijamah*.

Metode Pengobatan Bekam

Sabda Rasullullāh ﷺ tentang *hijamah*, bukan hanya dalam hal anjuran menjadikannya sebagai cara pengobatan. Banyak hal lain yang menerangkan detail *hijamah*. Misalnya, waktu *hijamah* yang baik, yaitu tanggal 17, 19, dan 21 setiap bulannya dari penanggalan Hijriyah hingga titik-titik *hijamah* dalam tubuh manusia.

Sebutlah dalam hadits Abu Kabsyah Al Anmari. Ia berkata, “Rasullullāh ﷺ berbekam di titik *hammah* dan titik di antara kedua bahunya. Beliau bersabda, “Barangsiapa telah mengalirkan sebagian darah ini (ber-*hijamah*), maka tidak akan terkena bahaya andai ia tidak berobat dengan pengobatan apa pun disebabkan penyakit apa pun.” (HR Ibnu Majah, Baihaqi, dan Abu Dawud).

Hammah adalah titik *hijamah* di bagian paling atas dari kepala. Ini semacam titik andalan dalam *hijamah* karena dengannya seseorang terhindar dari bahaya penyakit apa pun, *insyāallāh*.

Awal Menjadi Terapis

Meskipun banyak dipaparkan dalam hadits, uniknya tidak sedikit orang mengira bahwa *hijamah* atau bekam ini adalah pengobatan dari Tiongkok.

“Mereka (orang-orang Cina yang nonmuslim—red.) kebanyakan berpendapat ini kebiasaan nenek moyang mereka meskipun rata-rata mereka juga tahu bahwa orang Arab pun mempraktikkannya,” ujar Ukhti Ina.

“Mungkin juga karena tabib Cina lebih banyak di sini,” imbuhnya mengira-ngira. Maksudnya, jika dibandingkan orang Arab yang berprofesi sebagai praktisi *hijamah* di Indonesia.

Ukhti Ina sendiri pertama belajar *hijamah* justru waktu di Taiwan ketika ia berstatus sebagai pekerja imigran di sana. Waktu itu tugas Ukhti Ina adalah merawat seorang nenek lanjut usia. Anak perempuan si nenek inilah yang mengajarnya *hijamah* untuk mengobati pegal-pegal di badannya.

“Jadi, Ibu, putrinya si nenek yang ana asuh ini yang ngajari ana. Waktu itu, dia minta tolong dibekam. Terus ana diajarin biar bisa membekamnya. Tapi waktu itu bekam kering saja alias tanpa mengeluarkan darah.”

Menurut Ukhti Ina, bekam kering mampu menghilangkan pegal-pegal, rasa lelah di badan, ataupun masuk angin saja. Berbeda dengan bekam basah yang mengeluarkan darah pasien. Menurutny, bekam basah insyāallāh mampu mengatasi berbagai penyakit setingkat hipertensi-hipotensi, asam urat, asam lambung, vertigo, migrain, kolesterol, stroke, bahkan lipoma atau kanker jinak.

Dimulai dari belajar *hijamah* dan memahami ini adalah sunnah, kemudian ilmu semakin bertambah atas karunia Allāh ﷻ, Ukhti Ina pun akhirnya berhijrah. Ia memutuskan pulang ke Indonesia, setelah itu barulah Ukhti Ina sungguh-sungguh memperdalam ilmu tentang *Hijamah*. Waktu itu ia bahkan sampai pergi ke Surabaya untuk belajar proses *hijamah*.

“Saat itu baru terbentuk PBI atau Persatuan Bekam Indonesia. Ana pingin sekali ikut,” ungkapnya.

Namun, waktu itu ia mengaku masih bingung bagaimana menghadapi pasien. Ia memikirkan bagaimana harus meninggalkan anak-anak ketika pelatihan. Ia juga membayangkan reaksi keluarga dan lingkungan yang memang sempat memandang sebelah mata pada proses hijrahnya. Karena kekhawatiran tersebut, diurungkanlah niatnya. Baru tahun lalu, Ukhti Ina berhasil menyelesaikan pelatihan standardisasi. Pelatihan ini menjadi syarat seorang praktisi bekam mengikuti ujian nasional agar bisa memperoleh izin resmi praktik bekam. Hal yang berbeda dialami Ukhti Ita sebagai jalan awal untuk menjadi terapis bekam. Sekitar 7 tahun lalu, suami tercinta menderita sakit syaraf terjepit sehingga sulit duduk dan berdiri. Segala pengobatan medis sudah dilakukan, bahkan dokter pernah menduga ada masalah dengan ginjal. Namun cara ini tidak memberi perkembangan yang berarti. Akhirnya seorang ikhwah, menganjurkan untuk menjalani terapi bekam di wilayah Bekasi. Ukhti Ita yang berdomisili di Garut harus menginap selama sepekan di rumah teman untuk pengobatan ini. *Alhamdulillah* berkat izin Allah, suami tercinta ditakdirkan sembuh dari penyakit lain yang juga diderita. Akhirnya Ukhti Ita mengambil sertifikat sebagai terapis bekam agar tidak hanya bisa menerapkan keluarga tapi juga untuk umum.

Mem bantu Pasien Tanpa Tarif

Ukhti Ina makin mantap mempraktikkan *hijamah* dan saat ini telah masuk tahun kesembilan. Pasien-pasien yang berdatangan membuat ilmunya semakin kokoh dan terasah. Ukhti Ina tidak pernah mematok tarif dalam praktik *hijamah* ini. Semua mengapresiasi jasa *hijamah* Ukhti Ina dengan sukarela. Mungkin, justru dari sanalah terpancar keridhaan Allāh ﷻ karena Allāh akan senantiasa memberikan keberkahan kepada hamba yang menolong saudaranya.

Prinsip yang sama juga dipegang Ukhti Ita. Tidak menampik jika ada yang memberikan bayaran atas jasa terapinya. Namun itu bukan yang utama. Bahkan pengabdian untuk masyarakat umum seringkali dilakukan dengan mengikuti Bakti Sosial Kesehatan di salah satu Pondok Pesantren di Bandung. Ia kerap mengikuti Bakti Sosial dan *alhamdulillah* bentuk izin Allah, berbondong-bondong datang untuk mendapatkan terapi bekam tersebut. Bagi Ukhti Ita, menolong pasien sehingga merasa lebih sehat bisa memberi kebahagiaan tersendiri. Namun ia pun berusaha memberi manfaat lebih yaitu dengan menyebarkan dakwah-dakwah tauhid selama proses bekam. *Māsyāallāh*.

Kesimpulannya, *insyāallāh* *hijamah* adalah bentuk ketaatan secara paripurna kepada Allāh ﷻ, termasuk dalam hal makan dengan memilih makanan *thayyib*. Mengamalkan *hijamah* mampu menghindarkan kita dari bahaya penyakit apa pun, *biidznillāh*.

Ukhti Ina berharap praktik *hijamah* di Indonesia kian tertata dengan baik dan sekolah-sekolah *thibbun nabawi* berkembang luas agar semakin banyak orang Indonesia mengenal *hijamah*. Ia juga berkeinginan semakin banyak orang mengamalkan *hijamah* sebagai jalan pengobatan yang pertama dan utama. Bagaimana dengan kita?

Diberkahi dan Diampuni

Penulis: Ary Abu Ayyub
Editor: Athirah Mustadjab

Merenungi Perjalanan Hidup Kita

Pernahkah terbayang di benak kita, seberapa jauh perjalanan hidup kita nanti? Ini bukan tentang hidup di dunia saja, melainkan kehidupan seutuhnya, yaitu sejak dari alam roh sampai dengan tujuan terakhir, yaitu *jannah* atau *naar*. Bukahkah kita semua yakin bahwa kematian seseorang dari kehidupan dunia hanyalah perpindahan ruh dari alam dunia ke alam *barzakh*? Hanya beda alam, tetapi hakikatnya kita tetap hidup. Di alam *barzakh* kita akan tinggal sampai hari kebangkitan tiba. *Wallahu a'lam*, berapa lama waktu yang kita habiskan di *barzakh* untuk menunggu hari kebangkitan tersebut.

Dari *barzakh*, perjalanan akan berlanjut ke alam *mahsyar*. Di sana kita akan tinggal sekitar setengah hari waktu akhirat atau setara dengan 500 tahun di dunia. Berbagai peristiwa dahsyat dan mengerikan akan terjadi di alam ini. Tidak seorang pun betah tinggal di sana. Semua berharap urusannya segera selesai. Tertera di kitab-kitab aqidah bahwa di sanalah terjadi *syafa'at al-uzhma* Nabi Muhammad ﷺ atas seluruh manusia, agar segala proses di alam tersebut segera dimulai. Di sanalah akan terjadi pengadilan, perhitungan amal, pembagian buku catatan, dan penimbangan amal. Dari *mahsyar*, manusia akan digiring melewati shirath yang membentang di atas neraka. Siapa saja yang terjatuh ke neraka pasti celaka; siapa yang lolos sampai ke seberang akan sampai di *qantharah*, sebelum akhirnya bisa masuk surga. Itulah perjalanan panjang kita yang sebenarnya. Entah berapa jauh panjangnya perjalanan itu.

Jannah adalah tujuan akhir hidup kita. Untuk menuju ke sana diperlukan bekal iman dan amal shalih. Sayangnya, waktu berbekal itu hanya dapat dilakukan di dunia, tempat yang kita huni saat ini. Keberadaan kita di dunia sesaat saja, jika dibandingkan dengan panjangnya seluruh perjalanan hidup kita yang berkali-kali lipat panjangnya dari umur yang kita habiskan di dunia.

Secara matematis, hanya ada sedikit waktu untuk menyiapkan bekal bagi perjalanan yang teramat panjang itu. Jika di dunia ini setiap manusia hanya dijatah umur rata-rata 64 tahun sebagaimana sabda Nabi ﷺ, maka dipotong masa kanak-kanak, itulah waktu yang kita punya untuk menyiapkan bekal perjalanan jauh itu. Sese sedikit itu. Sependeck itu.

Jika bepergian ke surga diibaratkan sebagai safar, maka hidup di dunia ini seperti melewati negeri yang subur makmur. Setiap musafir boleh tinggal di negeri itu dalam waktu yang terbatas, sebelum ia harus melanjutkan perjalanannya melewati gurun pasir panas yang teramat luas. Di negeri subur makmur ini dia diberi kebebasan untuk membeli bekal sebanyak yang ia bisa, sedangkan di perjalanan berikutnya tidak akan dijumpai lagi pasar dan penjual berbekalan. Dengan demikian, keselamatan perjalanan selanjutnya mutlak tergantung bagaimana ia berbuat di negeri yang fana ini. Nabi bersabda,

كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِدٌ سَبِيلٍ

"Jadilah engkau di dunia ini seperti orang asing atau pengembara."

Ibnu Umar menjelaskan hadits ini dengan mengatakan,

إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَتَنَظَّرِ الضَّيَاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَتَنَظَّرِ الْقَسَاءَ، وَخُذْ مِنْ صَخْرَتِكَ لِمَرْضِكَ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

"Jika engkau berada di sore hari janganlah engkau menunggu datangnya esok hari. Jika engkau berada di pagi hari, janganlah engkau menunggu datangnya sore hari. Pergunakanlah masa sehatmu untuk menghadapi masa sakitmu, dan masa hidupmu untuk menghadapi masa kematianmu."

Musafir yang cerdas akan fokus mempersiapkan bekal ketika berada di negeri yang subur nan makmur ini. Adapun orang yang bodoh dan terlena, mereka lupa tujuan perjalanannya. Mereka habiskan waktunya untuk bersenang-senang di negeri ini, mengambil dan menghabiskan sekaligus apa yang ada, tanpa sedikit pun menyisakan bekal untuk perjalanan selanjutnya. Padahal jika hak tinggal di negeri ini habis, mereka akan dipaksa keluar dari negeri ini dan dipaksa melanjutkan perjalanan panjang berikutnya tanpa ada kesempatan kembali. Sungguh, hanya kesengsaraan-kesengsaraan yang akan mereka temui di perjalanan-perjalanan berikutnya yang berjuta kali lebih jauh jaraknya dan lebih lama waktunya. Nabi bersabda,

الْكَيْشُ مِنْ دَانَ نَفْسُهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا ثُمَّ تَمَتَّى عَلَى اللَّهِ

"Orang yang pandai adalah orang yang mampu mengevaluasi dirinya dan beramal (mencurahkan semua potensi) untuk kepentingan setelah mati. Sedangkan orang yang lemah ialah orang yang mengikuti hawa nafsu, kemudian berangan-angan kosong kepada Allah" (HR. Tirmidzi).

Itulah kita sekarang di dunia. Negeri yang amat elok dengan segala isinya. Menawannya paras dunia menjadikan banyak orang lupa bahwa ia sedang berada di dalam perjalanan panjang. Banyak orang lalai dari mengumpulkan bekal, bahkan sampai-sampai bekal paling berharga yang ia bawa dari tempat asalnya (yaitu fitrah Islam) pun kadang dilepaskan.

Ramadhan yang Diberkahi

Beruntunglah kita di sini, yang masih bisa merasakan Bulan Ramadhan. Ini adalah masa yang datang setiap tahun dalam perjalanan hidup kita. Ada berjuta berkah ditabur di sini. Inilah momen yang berkualitas terbaik. Di sinilah peluang untuk melipatgandakan tabungan perbekalan akhirat terbuka seluas-luasnya. Disebutkan oleh Rasûlullâh ﷺ,

أَتَاكُمْ رَمَضَانُ شَهْرُ مِبَارَكٍ فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ ، تَفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ السَّمَاءِ ، وَتُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ ، وَتُثَقَّلُ فِيهِ مَرَدَّةُ الشَّيَاطِينِ ، لِلَّهِ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، مِنْ حَرِمٍ خَيْرُهَا فَقَدْ حَرِمَ

"Bulan Ramadhan telah tiba menemui kalian – bulan (penuh) berkah. Allâh wajibkan kalian berpuasa. Pada bulan itu pintu-pintu langit dibuka, pintu-pintu (neraka) jahim ditutup, dan setan-setan yang durhaka dibelenggu. Padanya Allâh memiliki malam yang lebih baik daripada seribu bulan; barang siapa yang terhalang mendapatkan kebairkannya, maka sungguh dia terhalang (mendapatkan kebaikan yang banyak)." (HR. Nasa'i, no. 2106 dan Ahmad, no. 8769. Dinilai shahih oleh Al-Albani di dalam *Shahih At-Targhib*, no. 999)

Hadits di atas menunjukkan betapa melimpahruahnya berkah pada bulan Ramadhan. Keberkahan itu dapat dilihat dari beberapa sisi berikut.

Pertama, dijadikannya puasa di dalamnya sebagai amalan yang wajib, bahkan sebagai salah satu rukun Islam. Puasa ini sendiri memiliki banyak keutamaan. Jika disarikan dari berbagai hadits akan kita dapatkan di antaranya: (1) Pahala puasa diberikan secara khusus oleh Allâh, tanpa dibatasi bilangan dan bisa tanpa batas, (2) puasa adalah perisai dari hawa nafsu, (3), puasa adalah perisai dari api neraka, (4) puasa menjadi sebab ahlinya masuk surga, (5) puasa dapat memberikan syafaat kepada ahlinya pada hari kiamat, (6) puasa bisa menjadi kafarat/penebus dari beberapa pelanggaran, (7) puasa menghapuskan dosa-dosa pelakunya, (8) bau mulut orang yang berpuasa lebih wangi di sisi Allâh daripada kasturi, (9), ada pintu khusus di surga bagi orang yang berpuasa, (10) doa orang yang berpuasa tidak ditolak, dan lain-lain.

Kedua, bulan Ramadhan adalah bulan diturunkannya Al-Qur'an.

Ketiga, pada bulan Ramadhan terdapat lailatul qadar, yaitu satu malam yang lebih baik daripada seribu bulan.

Keempat, dibukanya pintu-pintu surga, ditutupnya pintu-pintu neraka, dan dibelenggunya setan-setan yang menunjukkan berbagai kemudahan yang Allâh berikan pada bulan Ramadhan.

Sungguh, taburan keberkahan yang luar biasa!

Semesta Ampunan

Selain keberkahan yang banyak, Ramadhan juga dipenuhi dengan semesta ampunan. Saking banyaknya ampunan di dalamnya, sampai-sampai disebutkan oleh Rasûlullâh ﷺ,

رَغِمَ أَنْفٌ رَجَلَ دَخَلَ عَلَيْهِ رَمَضَانٌ ثُمَّ انْسَلَخَ قَبْلَ أَنْ يُغْفَرَ لَهُ

"Celakalah orang yang bulan Ramadhan menemuinya, kemudian ia keluar sebelum mendapatkan ampunan." (HR. Tirmidzi)

Hadits di atas seakan-akan mengatakan: siapa saja yang keluar dari bulan Ramadhan tetapi ia tidak mendapatkan ampunan, pastilah ia orang yang benar-benar keterlaluan. Sungguh celaka orang seperti itu. Bagaimana tidak keterlaluan dan celaka, padahal selama 24 jam ada saja peluang ampunan di depan matanya.

Pagi hingga petang ada kesempatan berpuasa Ramadhan, yang dengannya dosa-dosa yang telah berlalu diampuni. Bukankah Rasûlullâh ﷺ telah mengabarkan,

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

"Barang siapa yang berpuasa pada bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allâh, maka dosanya pada masa lalu akan diampuni." (HR. Bukhari, no. 38 dan Muslim, no. 760)

Sepanjang malam ada kesempatan qiyamul lail, yang dengannya dijanjikan pengampunan dosa yang telah berlalu.

مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

"Barang siapa melakukan qiyam Ramadhan (shalat tarawih) karena iman dan mencari pahala, maka dosa-dosanya yang telah lalu akan diampuni." (HR. Bukhari, no. 37 dan Muslim, no. 759)

Bagaimana tidak keterlaluan dan celaka, padahal Allâh telah menyediakan lailatul qadar di antara malam-malam bulan Ramadhan, yang digunakan untuk beribadah di dalamnya maka tersedia pengampunan dosa yang telah berlalu. Bukankah Nabi ﷺ telah bersabda,

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

"Barang siapa yang melaksanakan shalat pada lailatul qadar karena iman dan mengharap pahala dari Allâh, maka dosa-dosanya yang telah lalu akan diampuni." (HR. Bukhari, no. 1901)

Siang-malam Allâh Ta'ala menjanjikan ampunan, bagi siapa saja seseorang keluar dari Ramadhan dalam keadaan belum diampuni. Mungkin dia meninggalkan amal shalih atau dia mengerjakan amal shalih tersebut "sambil lalu", tanpa kesungguhan, tanpa niat "*imanan wa ihtisaban*". Ibnu Rajab Al-Hanbali رحمه الله mengatakan, "*Tathala semakin banyak sebab untuk mendapatkan pengampunan dosa pada bulan Ramadhan, maka siapa saja yang tidak mendapatkan pengampunan tersebut, sungguh dia benar-benar telah bernasib buruk.*" (Lathaiful Ma'arif, hlm. 371)

Bukankah seharusnya seseorang yang telah melalui Ramadhan seolah-olah seperti keluar dari perut ibunya? Sebagaimana perkataan seorang ulama salaf, yang bernama Muwarraq Al-'Ijli, ketika hari 'Id, "*Harai ini kembali suatu kaum sebagaimana mereka baru dilahirkan oleh ibu-ibu mereka.*" (Lathaiful Ma'arif, hlm. 366)

Tentu saja status "benar-benar seperti bayi yang baru dilahirkan" ini akan terwujud apabila seseorang menyertai diri dengan bertobat pada hari-hari Ramadhan tersebut karena para ulama menjelaskan bahwa dosa-dosa masa lalu yang diampuni oleh amalan-amalan Ramadhan di atas adalah dosa-dosa kecil. Adapun dosa-dosa besar, pada dasarnya memerlukan tobat nasuha untuk dapat diampuni. Kabar baiknya, pintu tobat ini selalu terbuka lebar siang dan malam sampai datangnya sakaratul maut seseorang, sampai terbitnya matahari dari barat, baik pada bulan Ramadhan maupun bulan-bulan selainnya. Nabi ﷺ mengatakan,

إِنَّ اللَّهَ -تَعَالَى- يَبْسِطُ يَدَهُ بِاللَّيْلِ لِيُتُوبَ مُسِيءُ النَّهَارِ، وَيَبْسِطُ يَدَهُ بِالنَّهَارِ لِيُتُوبَ مُسِيءُ اللَّيْلِ، حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ مِنْ مَغْرِبِهَا

"Sesungguhnya Allâh Ta'ala membentangkan tangan-Nya pada waktu malam untuk menerima tobat orang yang berbuat kesalahan pada waktu siang, dan juga membentangkan tangan-Nya pada waktu siang untuk menerima tobat orang yang berbuat kesalahan pada waktu malam, sampai matahari terbit dari arah barat."

Jadi, pantaskah kita merasa jauh dari ampunan Allâh dan keluar Ramadhan dalam keadaan celaka karena sikap keterlaluan kita sehingga kita tidak diampuni? Padahal, Allâh Yang Maha Pengasih telah menyeru kita untuk bertobat dan tidak berputus asa dari rahmat-Nya? Bukankah Allâh Ta'ala berfirman,

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنَ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (*) وَأَيُّبُوا إِلَى رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنْصَرُونَ

"Katakanlah, 'Wahai hamba-hamba-Ku yang malampai batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allâh. Sesungguhnya Allâh mengampuni semua dosa. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Dan kembalilah kamu kepada Tuhanmu, dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang azab kepadamu kemudian kamu tidak dapat ditolong (lagi).'" (QS. Az-Zumar: 53-54)

Sungguh, lautan ampunan telah Allâh janjikan pada bulan Ramadhan ini. Sudah sepantasnya setiap muslim menyongsongnya dengan penuh harapan. Hendaknya mereka khawatir jika di bulan yang bertabur ampunan dan berkah ini mereka tidak diampuni sehingga akan semakin sulit lagi baginya mendapatkan ampunan di waktu lainnya. Hal ini sebagaimana dikatakan oleh Qatadah رحمه الله, "*Siapa saja yang tidak diampuni pada bulan Ramadhan, maka sungguh pada hari lain (di luar Ramadhan), ia pun akan sulit diampuni.*" (Lathaiful Ma'arif, hlm. 371)

Mari Berlomba

Sungguh Ramadhan adalah salah satu waktu istimewa yang kitaalui dalam perjalanan panjang hidup kita. Di dalamnya ada keberkahan yang banyak sehingga kita berpeluang melipatgandakan bekal kita untuk perjalanan ke akhirat. Di dalamnya pula ada ampunan yang banyak untuk mengikis semua dosa-dosa yang akan membebani langkah-langkah kita dalam perjalanan ke akhirat.

Posisi kita sekarang ada di pada bulan penuh berkah dan ampunan ini. Kita tidak tahu apakah hak kita menikmati Ramadhan tahun ini sampai paripurna atau tidak. Kita tidak tahu, apakah pada Ramadhan tahun depan masih akan kita jumpai atau tidak. Karena itu, tidak ada pilihan lain bagi orang yang cerdas selain memanfaatkan momen Ramadhan ini dengan sebaik-baiknya.

Mari berlomba-lomba mengeruk fadhilah Ramadhan.

Mari beramal shalih sebaik mungkin.

Mari berlomba-lomba mengumpulkan hasanat dan meraih ampunan Allâh di bulan Ramadhan.

Referensi:

- Ibnu Rajab Al-Hanbali. 1999 M/1420 H. *Lathaiful Ma'arif* (PDF). Beirut: Dar Ibnu Katsir.
- Muhammad Abdurrahman Al-Mubarakfuri. 2011 M/1432 H. *At-Tuhfah Al-Ahwadzi* (PDF). Damaskus: Darul Manhal.
- Keistimewaan Bulan Ramadhan** | islamqa.info
- Meraih Ampunan Allah wa Jalla Al-Ghafur di Bulan Ramadhan** | almanhaj.or.id
- Meraih Ampunan Allah** | خصائص شهر رمضان | islamqa.info
- Ramgat Rugi jika Tidak Diampuni di Bulan Ramadhan** | MuslimAfiah.com
- Amalan Pelebur Dosa di Bulan Ramadhan** | Rumaysho.com
- Allah Mengampuni Setiap Dosa** | 4318 | hadeethenc.com
- hadeethenc.com/Id/browse/hadith/4318** | hadeethenc.com
- جَلَّةٌ مِنْ فَضَائِلِ الصُّومِ** | rslanText.com



Wahai Wanita, Bersedekahlah!

Penulis: Indah Ummu Halwa
Editor: Za Ummu Raihan



Kecenderungan Wanita Pada Harta

Akhawati fillāh, secara umum manusia teramat mencintai harta, mencarinya, menumpuk-numpuk dan menghitung-hitungnya. Padahal harta bisa menjadi pisau bermata dua, menyelamatkan atau justru mencelakakan kita di dunia maupun di akhirat. Allāh ﷻ berfirman,

إِنَّ الْمَصْدَقِينَ وَالْمَصْدَقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَعَّفَ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ

“Sesungguhnya orang-orang yang bersedekah baik laki-laki maupun perempuan serta meminjamkan kepada Allāh pinjaman yang baik, niscaya akan dilipatgandakan (pembayarannya) kepada mereka dan mereka akan beroleh pahala yang banyak.” (QS. Al-Hadid: 18)

Pesan Nabi ﷺ khusus kepada kaum wanita

Rasūlullāh ﷺ berpesan kepada laki- laki dan wanita untuk banyak bersedekah. Namun khusus kepada wanita, beliau menekankan mereka untuk lebih banyak bersedekah. Hari itu adalah hari Idul Fitri, hari dimana semua laki-laki dan wanita keluar menuju tanah lapang untuk melaksanakan shalat Id. Kemudian naiklah Rasūlullāh ﷺ ke atas mimbar. Dan setelah itu menghampiri tempat jamaah wanita diikuti oleh Bilal. Beliau menyeru dan berpesan kepada para wanita sebagaimana dalam riwayat Muslim dari hadits Ibnu Umar رضي الله عنه,

يَا مَعْشَرَ النِّسَاءِ تَصَدَّقْنَ وَأَكْثِرْنَ الْإِسْفِغْفَرَ، فَإِنِّي رَأَيْتُكَنَّ أَكْثَرَ أَهْلِ النَّارِ

“Wahai sekalian kaum wanita, bersedekahlah dan perbanyaklah istigfar (meminta ampun). Sebab, aku melihat mayoritas penduduk neraka adalah kalian.” (HR. Muslim no. 238)

Disebutkan juga hadist serupa dari riwayat Ibnu ‘Abbas رضي الله عنه bahwa seketika itu para wanita melepas perhiasan mereka dan melemparakannya ke kain yang Bilal bentangkan. Dan mereka melemparkan anting-anting dan kalung mereka. (HR. Al-Bukhari no. 304)

Selain menjadi penghalang dari api neraka sebagaimana telah disebutkan pada hadist di atas, sedekah juga bisa menjadi naungan di hari tidak ada naungan selain naungan Allāh ﷻ. Dan naungan manusia sesuai kadar sedekahnya.

Sedekah Tidak Harus Kaya

Saudariku, engkau tidak harus kaya terlebih dahulu untuk dapat bersedekah. Sedekah dapat kita lakukukan walau hanya dengan memberi separuh kurma. Ini bukan berarti kita disuruh pelit, tidak. Namun ini adalah salah satu bentuk memotivasi kaum wanita untuk bersegera dan tidak menahan hartanya untuk disedekahkan sesuai kemampuan yang ia miliki. Sampaipun ia tidak memiliki apapun kecuali sebutir atau separuh kurma. Nabi ﷺ bersabda,

اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ

“Takutlah kalian kepada api neraka walaupun (untuk menjaga diri dari neraka tersebut) kalian hanya dapat bersedekah dengan sepotong belahan kurma.” (Al-Minhaj, 7/121)

Para wanita muslimah juga dianjurkan untuk bersedekah kepada tetangga sebagaimana dalam hadist beliau ﷺ:

يَا نِسَاءَ الْمُسْلِمَاتِ، لَا تَحْقِرْنَ جَارَةً لِّجَارَتِهَا وَلَوْ فَرَسَيْنِ شَاةٍ

“Wahai wanita-wanita muslimah! Janganlah seorang tetangga meremehkan untuk memberikan sedekah kepada tetangganya walaupun hanya sepotong kaki kambing.” (HR. Al-Bukhari no. 6017 dan Muslim no. 2376)

An-Nawawi رحمته الله menerangkan, “janganlah seorang wanita enggan memberi sedekah dan hadiah kepada tetangganya karena kekurangan yang ada pada dirinya dan meremehkan apa yang hendak diberikannya. Namun, hendaklah ia bersifat dermawan, memberi apa yang mudah baginya untuk diberikan walaupun hanya sedikit, seperti sepotong kaki kambing. Itu lebih baik daripada tidak memberi sama sekali.”

Teladan Terbaik Bagi Muslimah

Ummul mukminin dan juga para shahabiyah adalah figur-figur terbaik hasil tarbiah nabawi. Mereka senantiasa menjadi teladan utama bagi muslimah dalam berbagai aspek kehidupan. Di antaranya adalah:

- Asma bintu Abi Bakr رضي الله عنها

Beliau adalah salah satu *shahabiyah* yang tidak pernah menahan hartanya. Apa yang dia miliki pada saat itu segera di infaqkan di jalan Allāh ﷻ. Beliau berkata,

قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا لِي مَا أُدْخِلُ عَلَى الرَّبِيِّ، فَأَتَصَدَّقُ؟ قَالَ: تَصَدَّقِي وَلَا تُوعِي فَيُوعَى عَلَيْكِ

“Aku berkata, ‘Wahai Rasūlullāh, aku tidak memiliki harta kecuali apa yang dimasukkan oleh Az-Zubair untukku. Apakah boleh aku menyedekahkannya?’ Beliau bersabda, ‘Bersedekahlah. Jangan engkau kumpul-kumpulkan hartamu dalam wadah dan enggan memberikan infak. (Jika engkau melakukannya,) niscaya Allāh ﷻ akan menyempitkan rezekimu.’” (HR. Al-Bukhari no. 2590 dan Muslim no. 2375)

- ‘Aisyah رضي الله عنها

Diriwayatkan dari ‘Aisyah رضي الله عنها bahwa ia berkata, “Seorang wanita miskin mendatangiku bersama dua anak perempuannya. Maka aku memberikannya makanan dengan tiga butir kurma. Lalu ia memberikan kepada tiap anaknya itu sebutir kurma. Lalu ia mengangkat sebutir kurma ke mulutnya untuk dimakan namun kedua anak perempuannya itu meminta makan darinya, lalu ia pun membelah sebutir kurma itu menjadi dua untuk keduanya. Apa yang dilakukannya membuatku kagum. Maka aku pun menceritakan perbuatan wanita itu kepada Rasūlullāh ﷺ, maka beliau bersabda,

إِنَّ اللَّهَ قَدْ أَوْجَبَ لَهَا بِهَا الْجَنَّةَ أَوْ: أَعْتَقَهَا بِهَا مِنَ النَّارِ

“Sesungguhnya Allāh telah menetapkan Surga untuknya dengan perbuatannya itu. Atau: Allāh telah membebaskannya dari Neraka dengan sebab perbuatannya itu.” (HR. Muslim 2631, shahih)

Semoga kita semua dapat meneladani para *shahabiyah* dalam segala hal, terutama semangat mereka dalam kebaikan.

Maraji’:

• Wahai Para Wanita Bersedekahlah - Ustadz Syafiq Basalamah

• Asma bintu Abi Bakr ash-Shiddiq

• Wanita Dan Sedekahnya - Ustadz Dr. Firanda Andirja, M.A.

• Anjuran Bersedekah Dan Membantu Orang-Orang Yang Sedang Mengalami Kesulitan(2)

Harapan Itu Masih Ada

Penulis: Indah Ummu Halwa
Editor: Athirah Mustadjab

Ayyuhal *ikhwah*, Allāh menciptakan kita di dunia ini untuk beribadah kepada-Nya, sebagaimana firman Allāh ﷻ,

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku.” (QS. Adz-Dzariyat: 56)

Apa Makna “Ibadah”?

“Ibadah” secara bahasa (etimologi) berarti merendahkan diri serta tunduk. Adapun secara istilah syariat (terminologi), “ibadah” adalah sebutan yang mencakup segala sesuatu yang dicintai dan diridhai oleh Allah ﷻ, baik berupa ucapan atau perbuatan, yang zahir maupun yang batin.

Ibadah terbagi ke dalam tiga bagian, yaitu ibadah lisan, hati, dan anggota badan.

• Contoh ibadah lisan: berzikir, berdoa, dan membaca Al-Qur’an.

• Contoh ibadah hati: ikhlas, sabar, tawakal, cinta (*al-mahabbah*), takut (*al-khouf*), dan berharap (*ar-roja’*).

• Contoh ibadah anggota tubuh: shalat, puasa, dan haji.

Ibadah Memiliki Pilar-Pilar

Ibadah sanggup tegak dengan pilar-pilar. Jika pilar itu tidak ada, ibadah tak aka tegak. Pilar-pilar tersebut adalah cinta (*al-mahabbah*), takut (*al-khouf*), dan harap (*ar-roja’*).

Rasa cinta harus disertai dengan rasa rendah diri di hadapan Allāh, sedangkan *khouf* harus dibarengi dengan *roja’*. Di dalam setiap ibadah, tiga unsur tersebut harus terkumpul. Allāh ﷻ berfirman tentang sifat hamba-hamba-Nya yang mukmin,

1. Allāh ﷻ mencintai orang-orang mukmin dan orang-orang mukmin mencintai Allāh ﷻ.

يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ

“Dia mencintai mereka dan mereka pun mencintai-Nya.” (QS. Al-Ma’idah: 54)

2. Seorang mukmin teramat besar cintanya ke pada Allāh Ta’ala.

وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ

“Adapun orang-orang yang beriman sangat besar cinta-nya kepada Allāh.” (QS. Al-Baqarah: 165)

3. Seorang mukmin berdoa kepada Allāh dengan harap dan cemas.

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَذْعَرُونَ رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ

“Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) kebaikan dan mereka berdoa kepada Kami dengan penuh harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu’ kepada Kami.” (QS. Al-Anbiya’: 90)

Seorang mukmin yang bertauhid akan menyeimbangkan ketiga pilar ini dengan sekuat usahanya. Sebagian salaf berkata, “Barang siapa yang beribadah kepada Allāh dengan rasa cinta saja, ia adalah zindiq. Barang siapa yang beribadah kepada-Nya dengan raja’ saja, ia adalah murji’. Barang siapa yang beribadah kepada-Nya hanya dengan khouf, ia adalah haruri. Barang siapa yang beribadah kepada-Nya dengan mahabbah (cinta), khouf (takut), dan roja’ (harap) maka ia adalah mukmin muwahid.” (Lihat Al-‘Ubudiyah, hlm. 161-162)

Arti Sebuah Harapan

Sungguh besar arti sebuah harapan, sampai-sampai Allāh Ta’ala berfirman mengenai ucapan Nabi Ya’qub ‘alaihihsalam,

وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَأْسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

“...Dan jangan berputus asa dari rahmat Allāh. Sesungguhnya tiada orang yang berputus asa dari rahmat Allāh, melainkan kaum yang kafir.” (QS. Yusuf: 87)

Harapan itulah yang menguatkan tekad Si Pembunuh 100 Nyawa untuk berhijrah dari lingkungan yang buruk menuju lingkungan yang baik. Kisahnya dituturkan langsung oleh Nabi ﷺ dan diriwayatkan oleh sahabat Abu Sa’id Al-Khudri; hadits tersebut tercantum di kitab Shahih Bukhari dan Shahih Muslim. Berikut ini petikannya haditsnya,

“Dahulu, pada zaman orang-orang sebelum kalian, ada seorang laki-laki yang telah membunuh 99 jiwa. Dia bertanya tentang orang yang paling alim di muka bumi ketika itu, lalu ditunjukkan kepadanya tentang seorang rahib (pendeta/ahli ibadah). Dia pun mendatangi rahib tersebut lalu mengatakan bahwa sesungguhnya dia telah membunuh 99 jiwa; apakah pintu tobat terbuka baginya?

Sang ahli ibadah berkata, ‘Tidak.’

Seketika laki-laki itu membunuhnya. Dia pun “menggenapi kejahatannya” – dengan membunuh rahib tersebut – menjadi seratus jiwa.

Kemudian dia bertanya ke orang lain, apakah ada orang yang paling alim di muka bumi ketika itu? Lalu ditunjukkanlah kepadanya tentang seseorang yang ahli dalam ilmu.

Dia pun mengatakan bahwa sesungguhnya dia telah membunuh 100 jiwa, apakah pintu tobat masih terbuka baginya?

Orang alim itu berkata, ‘Ya. Siapa yang menghalangi dia dari tobatnya? Pergilah ke daerah ini dan ini sebab sesungguhnya di sana ada orang-orang yang senantiasa beribadah kepada Allāh, maka beribadahlah kepada Allāh bersama mereka. Jangan kamu kembali ke negerimu karena negerimu itu adalah negeri yang buruk/jahat.’

Dia pun berangkat. Akhirnya, ketika dia tiba di tengah perjalanan, ajal menjemputnya, (lalu dia pun wafat). Berselisihlah malaikat rahmat dan malaikat azab tentangnya.

Malaikat rahmat mengatakan, ‘Dia sudah datang dalam keadaan bertobat, menghadap kepada Allāh dengan sepenuh hatinya.’

Sementara itu, malaikat azab berkata, ‘Sesungguhnya dia belum pernah mengerjakan satu amalan kebajikan sama sekali.’

Lantas seorang malaikat datang dalam wujud sesosok manusia, lalu mereka menjadikannya (sebagai hakim pemutus) di antara mereka berdua. Kata malaikat itu, ‘Ukurlah jarak antara (dia dengan) kedua negeri tersebut. Ke arah negeri mana yang lebih dekat, maka dialah yang berhak membawanya.’

Lalu, keduanya mengukur. Ternyata mereka dapati bahwa si laki-laki tersebut lebih dekat ke negeri yang menjadi tujuan hijrahnya. Malaikat rahmat pun segera membawanya.”

Wahai Orang yang menginginkan Kebaikan

Kisah Pembunuh 100 Nyawa diceritakan oleh Nabi ﷺ bukan untuk mengajarkan kita mengampangkan perbuatan dosa, lalu di akhir tinggal menyatakan, “Saya bertobat.” Akan tetapi, kisah tersebut menjadi pelajaran bagi orang-orang yang bergelimang dosa: Ayolah, pintu harapan masih terbuka. Apalagi jika kita masih mendapati bulan penuh ampunan ini, harapan itu benar-benar ditunjukkan dengan nyata di depan mata kita. Pilihan kita hanya: ambil atau tidak.

Jika kita memilih untuk mengambil kesempatan itu, momen Ramadhan ini sangat tepat. Sangat tepat! Gaungkan di hati kita, sabda Nabi ﷺ tentang bulan Ramadhan,

وَيُنَادِي مُنَادٍ يَا بَاغِيَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ، وَيَا بَاغِيَ الشَّرِّ أَقْصِرْ، وَلِلَّهِ عُتَقَاءُ مِنَ النَّارِ، وَ ذَلِكَ كُلُّ لَيْلَةٍ

“...Dan seorang penyeru menyerukan, ‘Wahai orang yang menginginkan kebaikan, kemarilah! Wahai orang-orang yang menginginkan kejelekan, tahanlah!’” Dan Allāh membebaskan hamba-hamba-Nya dari neraka; yang demikian itu terjadi pada setiap malam.” (HR. At-Tirmidzi dan Ibnu Majah. Dinilai hasan oleh Syaikh Albani di dalam Al-Misykat)

Referensi:

• [Untuk Apa Kita Diciptakan Di Dunia Ini](#)

• Buletin At-Tauhid, IV:22, diterbitkan oleh Yayasan Pendidikan Islam Al-Atsary (YPIA), Yogyakarta.

• [Rasa Cinta, Takut dan Harap Kepada Allah - Ustadz Dr. Firanda Andirja, Lc, MA](#)

• [Cinta, Takut dan Berharap - Ustadz Abu Yahya Badru Salam](#)

• [Bukti Kita Belum Takut Kepada Allah - Syaikh Sa'ad bin Nashir Asy-Syatsri](#)

Allāh Maha Pengampun, Tetapi Azab-Nya Juga Sangat Pedih

(Tafsir Surah Al-Hijr: 49-50)

Penulis: Athirah Mustadjab
Editor: Za Ummu Raihan



نَبِّئْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (*)
وَأَنَّ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ

“Kabarkanlah kepada hamba-hamba-Ku, bahwa sesungguhnya Aku-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang, dan bahwa sesungguhnya azab-Ku adalah azab yang sangat pedih.” (QS. Al-Hijr: 49-50)

Tafsir

1. Bahwa Allāh ﷻ menutupi dosa hamba-hamba-Nya jika mereka bertobat dan kembali kepada-Ku. Allāh ﷻ menutupi dosa-dosa tersebut dengan tidak menghukumnya dan tidak mengazabnya. (*Tafsir Ath-Thabari*, 14:81)
2. Azab Allāh tersedia bagi orang yang terus-menerus bermaksiat dan tidak bertobat. Azab tersebut sangat menyakitkan, tidak ada yang mampu menandinginya. Ini adalah peringatan dari Allāh ﷻ bagi para hamba-Nya yang terus-menerus bermaksiat, serta perintah bagi mereka untuk kembali kepada Allāh ﷻ dan bertobat. (*Tafsir Ath-Thabari*, 14:81)

image placeholder

Referensi:

- *Tafsir Ath-Thabari*. Al-Imam At-Thabari. Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Syarh Ath-Thahawiyyah li Ibni Jibrin*. Syaikh Ibnu Jibrin. Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Syarh Ath-Thahawiyyah li Khalid Mushlih*. Syaikh Khalid Mushlih. Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Al-Mu'jamul Ausath*. Al-Imam Ath-Thabrani. Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *As-Sunanul Kubra*. Al-Imam Al-Baihaqi. Al-Maktabah Asy-Syamilah.

Fawaid

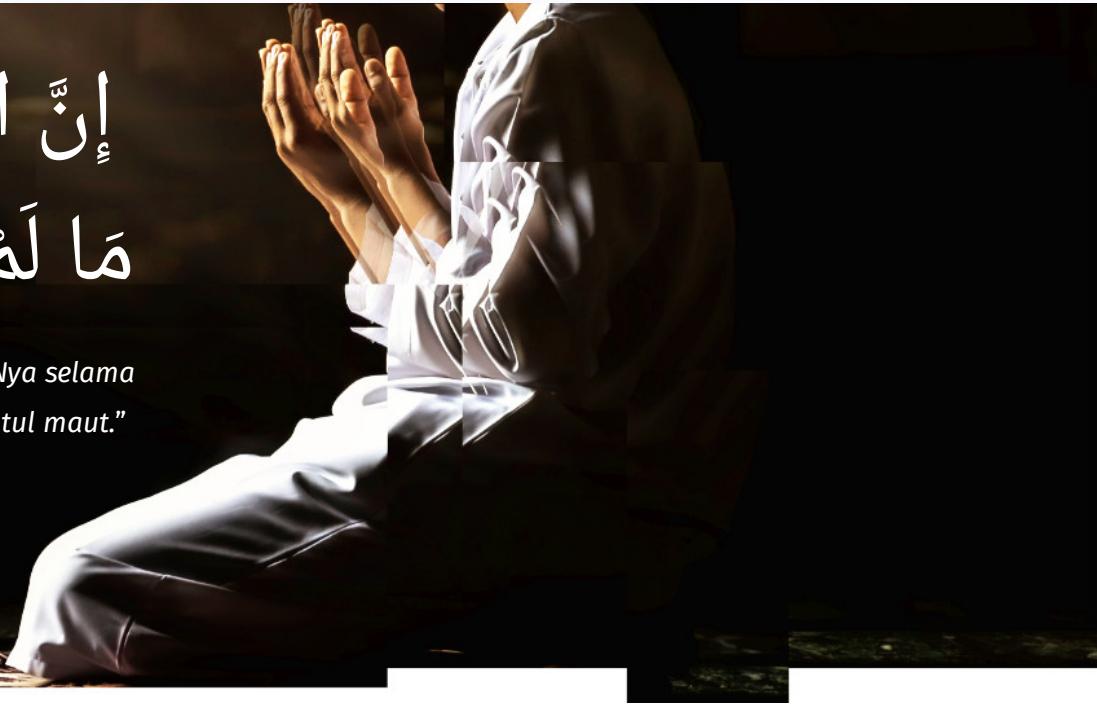
1. Ayat yang pertama menunjukkan rahmat Allāh ﷻ (QS. Al-Hijr:49), supaya para pelaku maksiat tidak putus asa (dan mau bertobat, pen.). Ayat yang kedua (QS. Al-Hijr: 50) menunjukkan wajibnya *al-khauf* (rasa takut kepada Allāh ﷻ), supaya orang yang hatinya keras dan yang semisalnya tidak menyepelkan maksiat dan dosa semacamnya. *Al-khauf* (rasa takut kepada Allāh ﷻ) menjauhkan seseorang dari perbuatan dosa, sedangkan *ar-raja'* (rasa harap kepada Allāh) membuatnya suka bertobat serta berharap agar Allāh menerima amal kebajikannya dan mengampuni dosa-dosanya. (*Syarh Ath-Thahawiyyah li Ibni Jibrin*, 40:4)
2. Seorang mukmin wajib berjalan menuju Allāh ﷻ dengan “dua sayap” ini: *khauf* dan *raja'*. Jika salah satunya lebih condong, maka seimbangkan dengan sisi yang lain. Jika pelaku maksiat berlebihan rasa harapnya, dia akan terus menerus bermaksiat, sehingga kita katakan kepadanya, “Perbanyaklah rasa takut kepada Allāh ﷻ, supaya kamu berhenti bermaksiat.” Jika pelaku ketaatan berlebihan rasa takutnya, bahkan sampai putus asa (terhadap ampunan Allāh, pen.), kita katakan kepadanya, “Perbanyaklah rasa harapmu kepada Allāh ﷻ.” Kendati demikian, pada asalnya rasa takut dan harap ini harus seimbang di hati seseorang. Oleh sebab itu, sebagian salaf (misalnya Imam Ahmad dan selainnya) berkata, “*Khauf* (rasa takut kepada Allāh) dan *raja'* (rasa harap kepada Allāh ﷻ) di dalam hati seorang hamba ibarat dua sayap burung. Sudah umum diketahui bahwa dua sayap burung tepat bersebelahan. Jika salah satu sayap lemah, burung akan oleng, bahkan terjatuh.” (*Syarh Ath-Thahawiyyah li Khalid Mushlih*, 14:7)
3. Allāh ﷻ memilih kita untuk merasakan Ramadan tahun ini. Kesempatan untuk mendapat rahmat dan ampunan Allāh ﷻ begitu besar. Sayang sungguh sayang jika kita malah mendapat azab akibat maksiat, bukan mendapat rahmat. Ingatlah sabda Rasūlullāh ﷺ,

رَغِمَ أَنْفُ عَبْدٍ دَخَلَ عَلَيْهِ رَمَضَانٌ فَلَمْ يُغْفَرْ لَهُ

“Celakalah orang yang mendapati Ramadan tetapi Allāh ﷻ tidak mengampuninya.” (HR. Ath-Thabrani di *Mu'jamul Ausath*, no. 8994 dan Al-Baihaqi di *As-Sunanul Kubra*, no. 8504)

إِنَّ اللَّهَ يَقْبَلُ تَوْبَةَ الْعَبْدِ مَا لَمْ يُغْرِغْ

“Sesungguhnya Allāh menerima tobat hamba-Nya selama
dia belum mencapai sakaratul maut.”



Selagi Pintu Tobat Belum Tertutup

Penulis: Athirah Mustadjab

Editor: Za Ummu Raihan

Takhrij Hadits

Diriwayatkan oleh At-Tirmidzi di Sunan-nya no. 3537, Ahmad di Musnad-nya 6160, Abu Ya’la di Musnad-nya no. 5717, dan Ath-Thabrani di Musnad Asy-Syamiyyin no. 194; dari Abdullah bin Umar.

Syarah Hadits

1. Maksud مَا لَمْ يُغْرِغْ adalah selama rohnya belum sampai di kerongkongan, yaitu selama belum sakaratul maut.
2. Tobat yang dilakukan ketika sudah sakaratul maut tidaklah diterima oleh Allāh ﷻ, berdasarkan firman-Nya di dalam surah An-Nisa: 18,

وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا
حَصَرَ أَحَدُهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ
يَمُوتُونَ وَهُمْ كَفَارٌ

“Dan tidaklah taubat itu diterima Allāh ﷻ dari orang-orang yang mengerjakan kejahatan (yang) hingga apabila datang ajal kepada seseorang di antara mereka, (barulah) ia mengatakan, ‘Sesungguhnya saya bertaubat sekarang.’ Dan tidak (pula diterima taubat) orang-orang yang mati sedang mereka di dalam kekafiran.”

image placeholder

Fawaid Hadits

Jika kita tahu betapa luasnya pintu tobat terbuka sepanjang hidup kita, janganlah kita menunda-nunda tobat hingga tidak ada lagi kesempatan.

Keberadaan kita pada Ramadhan tahun ini merupakan rezeki yang tidak terbeli. Manfaatkan kesempatan ini sebaik-baiknya untuk memperbaiki masa lalu yang kelam dan menyiapkan masa depan yang lebih baik.

Abu Nu’aim di *Hilyatul Auliya’* (8:113) menyebutkan kisah Fudhail bin Iyadh dan seorang laki-laki. Fudhail bertanya kepadanya, “Berapa usia Anda?”

Lelaki tersebut menjawab, “Enam puluh tahun.”

"Berarti Anda sudah berjalan menuju Allāh ﷻ selama enam puluh tahun. Anda sudah hampir sampai," tanggap Fudhail.

"*Innā lillāhi wa innā ilayhi rāji'un*," seru si lelaki.

Fudhail berkata, “Apakah Anda tahu apa makna ucapan Anda barusan?”

“Saya tadi berkata ‘*Innā lillāhi wa innā ilayhi rāji'un*,’ jawabnya.

Fudhail bertanya lagi, “Anda tahu maknanya?”

Si lelaki ingin tahu, “Tolong jelaskan maknanya kepada saya, wahai Abu Ali.”

Fudhail berkata, “Makna ucapan Anda tadi adalah: Saya adalah hamba Allāh dan kepada-Nya saya akan kembali. Orang, yang tahu bahwa dia adalah hamba Allāh dan dia akan kembali kepada-Nya, hendaklah tahu bahwa dia akan berdiri di hadapan Allāh ﷻ kelak. Orang, yang tahu bahwa dia akan berdiri di hadapan Allāh kelak, hendaklah tahu bahwa dia akan dimintai pertanggungjawaban (atas amalnya). Orang, yang tahu bahwa dia kelak akan diminta bertanggung jawab (atas amalnya), hendaklah menyiapkan jawaban yang akan dia sampaikan ketika itu.”

Lelaki tersebut menanggapi, “Bagaimana cara (untuk menyiapkan jawaban)?”

Jawab Fudhail, “Mudah saja.”

Si lelaki ingin tahu, “Apa itu?”

Fudhail mengajarnya,

تُحْسِنُ فِيمَا بَقِيَ يُغْفَرُ لَكَ مَا مَضَى وَمَا بَقِيَ , فَإِنَّكَ إِنْ أَسَأْتَ فِيمَا بَقِيَ
أَخَذْتَ بِمَا مَضَى وَمَا بَقِيَ

“Perbaiki sisa hidup Anda, maka dosa Anda pada masa lalu dan yang akan datang akan diampuni. Jika Anda berbuat buruk pada sisa hidup Anda, Anda akan dihukum atas dosa pada masa lampau dan masa yang akan datang.”

Referensi:

- *Mirqatul Mafatih Syarh Misykatul Mashabih*. Al-Mula Al-Qari. Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Sunan At-Tirmidzi*. At-Tirmidzi. Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Musnad Imam Ahmad*. Ahmad bin Hanbal. Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Musnad Abu Ya’la*. Abu Ya’la. Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Musnad Asy-Syamiyyin*. Ath-Thabrani. Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Hilyatul Auliya’*. Abu Nu’aim. Al-Maktabah Asy-Syamilah.

Menyiapkan Anak Belajar Tatap Muka di Sekolah

Oleh: dr. Avie Andriyani
Editor: Anisah Muzaamil



Apa yang muncul dalam pikiran kita ketika mendengar kalimat 'kembali ke sekolah' atau *back to school*? Mungkin kita akan teringat dengan iklan sepatu, buku tulis, dan peralatan sekolah lainnya yang sering menggunakan istilah 'kembali ke sekolah' ketika menawarkan produknya.

Pada era pandemi ini, makna 'kembali ke sekolah' akan terasa lebih istimewa dari biasanya karena situasi belum normal sehingga murid-murid akan datang dengan membawa kebiasaan baru, seperti sering mencuci tangan dan memakai masker.

Para siswa masih harus menjaga jarak. Mereka belum bisa bersalaman dengan bapak/ibu guru atau saling berpelukan dengan teman. Meskipun demikian, 'kembali ke sekolah' kali ini begitu istimewa karena sudah dinantikan oleh seluruh siswa, guru, dan tentunya orang tua setelah sekian lama menjalani pembelajaran jarak jauh secara *online*.

Banyak hal telah dipersiapkan oleh pemerintah untuk mengawal jalannya sekolah tatap muka. Begitu juga pihak sekolah tentu akan berusaha semaksimal mungkin dalam menerapkan protokol kesehatan seperti yang diinstruksikan oleh pemerintah. Lalu persiapan apa saja yang bisa kita lakukan sebagai orang tua dalam menyiapkan anak untuk siap kembali ke sekolah?

Ajak Anak Berdiskusi

Berapa pun usia anak, orang tua sebaiknya mengajak anak untuk berdiskusi tentang persiapan sekolah tatap muka. Sebagai upaya memberi kesempatan kepada anak untuk menyampaikan isi hati menjelang dibukanya kembali 'gerbang sekolah' setelah sekian lama ditutup. Tanyakan bagaimana perasaan mereka? Apa pendapat mereka jika sekolah dibuka? Apakah mereka bersedia mematuhi protokol kesehatan di sekolahnya?

Keinginan anak untuk kembali bersekolah disertai kerinduan pada guru dan teman sekolahnya merupakan hal berharga yang akan menambah semangat mereka dalam mematuhi protokol kesehatan. Selanjutnya kita bisa mulai mengecek kesiapan anak. Apakah anak tahu cara mencuci tangan yang benar? Apakah anak bersedia menjaga jarak dan banyak hal lain yang bisa didiskusikan bersama anak.

Berikan Edukasi tentang Covid-19

Momen kembali ke sekolah tidak hanya memberikan perasaan senang, tetapi rasa khawatir. Periksa kesiapan mental anak dengan mendiskusikan tentang kekhawatiran yang mereka rasakan.

Sebagian anak bisa jadi tidak paham, kurang peduli, hingga ada yang takut berlebihan dengan adanya Covid-19. Tugas orang tua menyampaikan informasi dan pengetahuan dasar tentang Covid-19 dengan bahasa yang mudah dipahami anak. Jika perlu, bisa menggunakan contoh atau percobaan sederhana.

Pilih sumber informasi yang valid dan berimbang. Jangan membanjiri anak dengan banyak informasi karena hal tersebut justru akan membuat anak sulit mencerna. Pilih suasana yang kondusif ketika akan memberikan edukasi tentang Covid-19.

Jelaskan pada anak tentang apa itu korona atau Covid-19? Bagaimana gejalanya? Apakah berbahaya? Siapa saja yang bisa terinfeksi, dan bagaimana pencegahannya? Pada akhir diskusi, orang tua bisa memeriksa sebanyak apa informasi yang mereka tangkap dengan memberikan pertanyaan tentang Covid-19.

Tekankan pada anak untuk selalu bicara dan menanyakan hal-hal yang tidak mereka ketahui. Ajarkan anak agar tidak mudah percaya dengan informasi yang belum jelas kebenarannya. Minta mereka untuk mengonfirmasi pada guru/orang tua karena saat ini banyak sekali berita hoaks yang tersebar. Biasakan anak untuk waspada, bukan waswas berlebihan. Ajak anak untuk rutin membaca dzikir pagi dan sore dan meminta perlindungan dari Allah ﷻ agar mereka lebih tenang.

Siapkan Mental Anak

Persiapkan mental anak dalam menghadapi hari pertamanya masuk sekolah. Anak-anak harus beradaptasi lagi setelah terbiasa menjalani semua aktivitas belajar di rumah. Bagi anak yang selama masa pendemi tidak mengalami pergantian teman dan sekolah (hanya naik kelas saja) mungkin akan lebih mudah menjalaninya. Mereka tidak perlu banyak beradaptasi dengan sekolah dan teman baru.

Sementara bagi anak yang mengalami kenaikan jenjang sekolah pada masa pandemi, misalnya dari SD ke SMP, atau SMP ke SMA, sangat mungkin mereka menyimpan kekhawatiran tentang bagaimana beradaptasi dengan teman baru yang selama ini hanya mereka lihat secara *online*. Bagaimana dengan guru, sekolah, dan suasana baru. Orang tua perlu mendengarkan kekhawatiran anak kemudian memberikan motivasi agar anak siap menjalani hari pertamanya di lingkungan yang baru.

Amati perilaku anak dan dampingi jika muncul tanda-tanda stres, panik, atau khawatir berlebihan menjelang belajar tatap muka. Ajak anak untuk bicara dari hati ke hati. Bantu mereka menyiapkan fisik dan mentalnya. Bagi sebagian anak, menjalani proses belajar di rumah dengan didampingi orang tua selama satu tahun terakhir mungkin sudah membentuk pola dan suasana nyaman.

Perkenalkan Protokol Kesehatan (Prokes) 5M pada anak

Pemerintah yang awalnya meminta masyarakat menerapkan 3M dalam melawan Covid-19 kini mulai menambahkan lagi menjadi 5M, yaitu mencuci tangan dengan benar, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan mengurangi mobilitas.

1. Mencuci Tangan dengan Benar

Mencuci tangan bisa jadi satu hal yang dianggap hal remeh dan mudah, padahal kenyataannya masih banyak anak yang belum bisa mencuci tangan dengan benar. Tugas kita sebagai orang tua mengajarkan kepada mereka mengenai pentingnya mencuci tangan sekaligus bagaimana melakukannya.

Sesuai dengan usia anak. Remaja akan lebih mudah mengerti meskipun hanya dengan penjelasan sederhana, sedangkan anak kecil (usia TK dan awal SD) tentu membutuhkan usaha lebih agar mereka paham. Lakukan percobaan sederhana untuk menggambarkan betapa virus tersebut ada di mana-mana dan bisa menempel pada siapa saja yang menyentuhnya. Oleh karena itu, anak perlu mencuci tangan dengan benar untuk mencegah virus menempel/masuk ke dalam tubuh.

Dengan mengetahui pentingnya mencuci tangan, diharapkan anak lebih termotivasi untuk melakukannya dengan baik. Ajak ia menonton video tutorial mencuci tangan, kemudian mempraktikkannya bersama. Ajaklah anak mencuci tangan minimal selama 20 detik untuk menghalau virus Covid-19. Koreksi jika masih ada kesalahan atau terburu-buru dalam melakukannya.

Tempelkan poster ajakan mencuci tangan dengan benar di dekat wastafel. Hal ini akan mengingatkan anak agar mereka melakukannya sesuai dengan arahan. Pastikan selalu tersedia sabun cuci tangan karena mencuci tangan yang baik adalah di bawah air mengalir dan menggunakan sabun. Sediakan sabun cuci tangan dalam botol kecil sebagai persiapan anak ketika di sekolah. Bisa juga dengan membawakan *hand sanitizer* untuk digunakan dalam kondisi darurat. Pilih *hand sanitizer* yang dilengkapi dengan tali sehingga bisa digantung di tas sekolah untuk mengurangi risiko hilang atau tertinggal. Selain *hand sanitizer*, tisu basah yang dilengkapi antiseptik juga bisa menjadi alternatif untuk kondisi darurat ketika anak kesulitan mencuci tangan di sekolah. Satu hal yang harus digarisbawahi, *hand sanitizer* dan tisu basah hanya digunakan dalam kondisi darurat.

2. Memakai Masker

Banyak sekali tantangan yang harus dihadapi orang tua ketika membiasakan anak memakai masker. Masih kurangnya kesadaran akan pentingnya masker dan faktor ketidaknyamanan menjadi alasan anak tidak betah berlama-lama mengenakannya.

Jelaskan pada anak tentang pentingnya masker dalam mencegah penularan Covid-19. Berikan contoh yang baik dan tunjukkan bahwa orang tua juga menaati protokol kesehatan dengan memakai masker setiap keluar rumah. Motivasi anak agar mau mengikuti kebiasaan tersebut. Sampaikan bahwa teman-teman dan guru juga akan memakainya. Dengan begitu, anak tidak merasa sendirian dan lebih bersemangat mengenakan masker.

Pilih masker khusus untuk anak yang sesuai dengan ukuran wajahnya. Penggunaan masker dewasa untuk anak kecil akan berdampak kurang pas di wajah. Sering kali lekukannya membentuk celah terbuka sehingga hidung dan mulut tidak tertutup sempurna yang mengakibatkan risiko penularan virus akan meningkat.

Pilih masker yang memenuhi standar kesehatan dan sesuai anjuran pemerintah. Selalu bawaan masker cadangan di dalam tas anak untuk persiapan jika masker yang dipakai basah atau kotor. Jika menggunakan masker sekali pakai, ajari anak membuang masker bekas di tempat sampah. Akan lebih baik lagi jika sekolah menyediakan tempat sampah khusus karena masker termasuk barang infeksius yang sebaiknya tidak bercampur dengan sampah jenis lainnya.

Berikan pengertian pada anak bahwa masker merupakan barang pribadi yang tidak boleh dipinjamkan atau dipakai orang lain. Hal ini untuk mencegah terjadinya tukar menukar masker dengan temannya dan berbagai kemungkinan lain. Sampaikan pada anak bahwa memang awalnya berat, tetapi lambat laun akan terbiasa. Motivasi mereka untuk bersabar demi kesehatan dan keselamatan bersama.

Beberapa sekolah menyarankan tambahan *face shield* untuk dipakai di sekolah. Namun, jangan lupa bahwa *face shield* sifatnya hanya tambahan saja. Tidak boleh menggunakan *face shield* saja tanpa masker karena bagian bawahnya tidak menutup hidung dan mulut dengan sempurna.

3. Menjaga Jarak

Sampaikan bahwa anak masih harus menjaga jarak. Ajarkan anak untuk merentangkan kedua tangannya sebagai cara memberi jarak ketika berinteraksi dengan guru dan teman di sekolah. Beri pengertian pada anak kalau kondisi saat ini masih belum kondusif sehingga kontak fisik masih sangat dibatasi. Dibutuhkan kerja sama dari semua pihak supaya pandemi ini segera berakhir dan kondisi kembali normal lagi seperti sediakala.

4. Menghindari Kerumunan

Beritahukan pada anak supaya menghindari kerumunan dan ajak anak untuk saling mengingatkan. Biasakan anak supaya bersabar ketika menunggu giliran sehingga tidak perlu berkerumun, seperti ketika mengumpulkan tugas ke meja guru, antri keluar masuk gerbang sekolah, melewati lorong sekolah, keluar masuk pintu kelas, dan berbagai hal yang bisa memicu kerumunan yang akan meningkatkan risiko penularan virus.

Biasanya pihak sekolah sudah mengatur agar tidak terjadi kerumunan. Namun, hal ini tidak ada artinya jika tidak ditunjang dengan kedisiplinan anak dalam mematuhi aturan.

5. Mengurangi Mobilitas

Ingatkan anak bahwa kita masih harus membatasi mobilitas. Mereka hanya boleh keluar rumah untuk keperluan penting dan ke tempat-tempat tertentu saja.

Aturan pemerintah mengharuskan anak sekolah untuk berangkat dan pulang sekolah diantar-jemput orang tua dengan kendaraan pribadi tanpa mampir ke tempat lain. Hal ini untuk mencegah kemungkinan tertular virus dari luar sekolah.

6. Mempersiapkan Perlengkapan Sekolah

Sebelum mulai kegiatan belajar mengajar tatap muka di sekolah, orang tua perlu meminta anak memeriksa perlengkapan mereka. Siapkan alat sekolah beserta cadangnya agar mereka tidak perlu meminjam temannya karena salah satu aturan belajar pada masa pandemi, yaitu tidak boleh saling meminjam alat tulis atau perlengkapan sekolah. Beri nama anak di setiap perlengkapan sekolah.

Cek juga kesiapan seragam dan sepatu sekolah. Jangka waktu satu tahun belajar di rumah memungkinkan ukuran tubuh bertambah terutama jika anak sedang memasuki masa *growth spurt* atau 'pertumbuhan yang sangat pesat'.

Segera beli seragam dan sepatu yang sesuai ukuran anak agar mereka nyaman dalam menjalani hari-hari yang belajar di sekolah. Untuk seragamnya ganti setiap hari sehingga seragam bekas pakai bisa langsung dicuci sepulangnya dari sekolah. Beberapa sekolah memang memiliki ketentuan satu seragam untuk satu hari sehingga jumlah seragamnya sebanyak hari belajar efektif di sekolah.

Untuk sekolah yang menerapkan jadwal dua hari untuk satu seragam, sebaiknya orang tua menyediakan cadangan sehingga kebiasaan mencuci seragam setiap pulang sekolah bisa dilakukan. Latih anak untuk sering membersihkan dan mencuci sepatunya terutama ketika libur sekolah setiap pekan.

7. Sarapan dari Rumah dan Membawa Bekal

Pastikan anak sudah sarapan sebelum berangkat dan membawa bekal untuk makan dan minum di sekolah. Beberapa sekolah meniadakan kantin untuk sementara waktu karena alasan penerapan protokol kesehatan.

Mungkin pada awal sekolah tatap muka, jam belajar belum dilakukan secara penuh. Bisa saja tanpa waktu istirahat untuk menghindari kerumunan sehingga bekal makan sangat dibutuhkan. Anak diperbolehkan membuka masker hanya ketika makan dan minum.

Libatkan anak dalam memilih kotak bekal dan menunya agar mereka bersemangat menyantapnya di sekolah. Pastikan menunya memiliki gizi lengkap dan seimbang. Beri label nama di kotak bekal dan botolnya supaya tidak tertukar. Selain untuk minum, air yang dibawa bisa menjadi cadangan dalam kondisi darurat untuk mencuci tangan.

8. Antar Jemput Anak

Jika jarak rumah ke sekolah tidak memungkinkan ditempuh anak sendirian, orang tua diimbau untuk mengantar dan menjemput sang anak. Tidak disarankan menggunakan angkutan umum karena kemungkinan berdesakan dan kontak dengan orang lain lebih besar.

Orang tua hendaknya mengikuti instruksi dari pihak sekolah. Misalnya, di mana harus menurunkan anaknya ketika jam masuk sekolah dan di mana boleh menunggu anaknya ketika menjemput supaya tidak terjadi kerumunan.

9. Pastikan Anak Sehat Sebelum Berangkat Sekolah

Cek suhu tubuh anak sebelum berangkat sekolah. Jika perlu, sediakan termometer di rumah. Jika suhu tubuh anak di atas 37,5 derajat Celcius, minta anak untuk tidak berangkat sekolah dan istirahat di rumah. Hal ini juga berlaku bagi anak yang sedang batuk pilek atau ketika ada anggota keluarga yang sedang sakit di rumah.

Ajarkan pada anak bagaimana caranya mengenali gejala sakit. Minta mereka melapor pada guru jika merasa kurang sehat atau ketika melihat temannya menunjukkan gejala sakit. Ajarkan juga cara batuk dan bersin yang benar. Tutup hidung dan mulut menggunakan tisu atau tangan bagian dalam. Jangan lupa membuang tisu bekas pakai di tempat sampah, kemudian mencuci tangan kita dengan sabun dan air mengalir.

10. Berkoordinasi dengan Pihak Sekolah

Orang tua bisa menyampaikan saran atau masukan pada sekolah seputar pembelajaran tatap muka, baik secara langsung maupun lewat komite sekolah. Koordinasi yang baik sangat berperan dalam keberhasilan jalannya kegiatan belajar mengajar ketika kondisi masih belum normal sepenuhnya.

Pada awal pembukaan sekolah untuk pembelajaran tatap muka, kapasitas yang diperbolehkan hanya 50% sehingga ada kemungkinan anak belum bisa masuk sekolah setiap hari. Para siswa harus bergantian dengan temannya hingga saatnya nanti semua diperbolehkan masuk sekolah secara serentak. Oleh karena itu, peran serta orang tua masih sangat dibutuhkan karena masih ada amanah mendampingi anak belajar di rumah.

11. Rutinitas Sepulang Sekolah

Sampaikan pada anak bahwa mereka harus membiasakan diri untuk langsung mandi sepulang sekolah dan sebelum melakukan aktivitas lainnya di rumah. Seragam sekolah hingga kaos kaki juga sebaiknya langsung dimasukkan ke keranjang baju kotor untuk dicuci. Pastikan anak cukup istirahat dan makan makanan bergizi sebagai ikhtiar meningkatkan daya tahan tubuhnya.

Demikianlah penjelasan mengenai hal-hal apa saja yang bisa dilakukan orang tua untuk mempersiapkan anak mengikuti pembelajaran tatap muka di sekolah. Semoga bermanfaat dan semoga Allah ﷻ mengangkat wabah ini, memberikan kesehatan, dan menjaga kita semua.

Tips-Tips Muslimah di Hari Raya

Penulis: Indah Ummu Halwa
Editor: Za Ummu Raihan

Akhawati fillāh rahimakunnāllāh, Idul Fitri adalah momen istimewa bagi kaum muslimin. Keseruan Idul Fitri kita rasakan sejak awal takbir berkumandang di penutup Ramadhan. Kebahagiaa berhari raya, seperti pergi ke lapangan untuk salat Id, bertemu keluarga, saling bertanya kabar, berkumpul dan bercerita tentang banyak hal selama mereka berpisah akan tertumpah semuanya pada hari ini. Tak ketinggalan juga saling memberi hadiah satu dengan lainnya.

Namun saudariku, ada banyak catatan yang perlu kita perhatikan selama kita berkumpul dengan keluarga. Sebagai seorang muslimah yang mengutamakan kecintaan kepada Allāh, tidak serta merta larut dan terbawa euforia tanpa batas syari’at. Sehingga dapat menimbulkan fitnah antara satu dengan lainnya.

Seorang muslimah akan mengingat Allāh ﷻ dalam segala keadaan, baik gembira maupun sedih, baik sendiri atau sedang bersama banyak manusia. Sehingga bekal yang perlu diperhatikan muslimah, di antaranya:

Mengenali Mahramnya

Berkata Imam Ibnu Qudamah رَحِمَهُ اللهُ، “Mahram adalah semua orang yang haram untuk dinikahi selama-lamanya karena sebab nasab, persusuan dan pernikahan”. (*Al-Mughni* 6/555)

Dari definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa Mahram dibagi menjadi tiga bagian. Sebagaimana yang telah Allāh ﷻ kabarkan dalam surat An-Nur ayat 31,

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ

“Katakanlah kepada wanita yang beriman: “Hendaklah mereka menahan pandangannya dan menjaga kemaluannya dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya kecuali yang biasa nampak dari padanya. Dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung ke dadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya, kecuali kepada suami mereka atau ayah mereka atau ayah suami mereka atau putra-putra mereka atau putra-putra suami mereka atau saudara-saudara lelaki mereka atau putra-putra saudara laki-laki mereka atau putra-putra saudara perempuan mereka....”

• Mahram karena Nasab Keluarga:

1. Ayah
2. Anak laki-laki
3. Saudara laki-laki, baik saudara laki-laki kandung maupun saudara seapak ataupun seibu saja.
4. Anak laki-laki saudara (keponakan), baik keponakan dari saudara laki-laki maupun perempuan dan anak keturunan mereka
5. Paman, baik paman dari bapak ataupun paman dari ibu.

• Mahrom karena Persusuan

Definisi Hubungan Persusuan Persusuan: “Adalah masuknya air susu seorang wanita kepada anak kecil dengan syarat-syarat tertentu”. (*Al-Mufashshol fii Ahkāmīn Nisa'* 6/235) Siapakah Mahrom Wanita Sebab Persusuan?

1. Bapak persusuan (suami ibu susu). Termasuk mahrom juga kakek persusuan yaitu bapak dari bapak atau ibu persusuan, juga bapak-bapak mereka ke atas.
2. Anak laki-laki dari ibu susu. Termasuk anak susu adalah cucu dari anak susu baik lakilaki maupun perempuan. Juga anak keturunan mereka.
3. Saudara laki-laki sepersusuan. Baik dia saudara susu kandung, seapak maupun cuma seibu.
4. Keponakan persusuan (anak saudara persusuan). Baik anak saudara persusuan laki-laki maupun perempuan, juga keturunan mereka.
5. Paman persusuan (saudara laki-laki bapak atau ibu susu).

(Lihat *Al-Mufashshol* 3/160)

• Mahram karena Pernikahan

1. Suami
2. Ayah Mertua (Ayah Suami)
3. Anak Tiri (Anak suami dari istri lain) dan keturunannya
4. Ayah Tiri (Suami ibu tapi bukan bapak kandungnya).
5. Menantu Laki-Laki (Suami putri kandung)

Nah saudariku, dengan demikian kita bisa berhati-hati dan memohon kepada Allāh ﷻ penjagaan serta waspada dari hal-hal yang tidak diinginkan. Di antara orang yang bukan mahram dan sering dianggap mahram adalah ipar, paman, dan keponakan.

Kaidah Berhias di Hari Raya

Pada umumnya hari raya adalah hari berhias dan mempersiapkan diri untuk bertemu sanak dan saudara, teman dan lainnya dalam keadaan paling baik pakaian, aroma dan penampilannya, wajah yang ceria dan muka yang berseri-seri. Begitulah Rasūlullāh ﷺ mencontohkan. Namun bagi seorang muslimah, berhari rayanya mereka tetap harus berada pada prinsip “menetapi syari’at”. Terutama masalah berhias. Ketika kita hendak keluar untuk salat Id atau pada keadaan terlihat oleh selain mahram, kita wajib menjaga diri agar keberadaan kita tidak menjadi fitnah, seperti menghindari bersolek dengan merias wajah, memakai pakaian yang mencolok warna dan hiasannya, memakai parfum, mengenakan perhiasan yang menempel pada anggota tubuh kita, juga bercampur baur dengan ajnabi, membuka wajah dan bebas ngobrol dengan mereka. Yang demikian termasuk hal-hal yang terdapat larangannya di dalam agama ini disebabkan besarnya fitnah wanita bagi lelaki. Nabi H, beliau bersabda,

الْمَرْأَةُ غَوْرَةٌ، فَإِذَا خَرَجَتْ اسْتَشْرِفَهَا الشَّيْطَانُ

"Wanita adalah aurat. Apabila dia keluar rumah, setan terus memandangnya (untuk menghias-hiasinya dalam pandangan lelaki sehingga terjadilah fitnah)." (Dinyatakan sahih oleh al-Imam al-Albani رَحِمَهُ اللهُ dalam *Shahih at-Tirmidzi*, *al-Misykat* no. 3109, dan *al-Irwa'* no. 273; Dinyatakan sahih pula oleh al-Imam Muqbil bin Hadi al-Wadi'i رَحِمَهُ اللهُ dalam *ash-Shahihul Musnad*, 2/36)

Menghindari Boros

Di antara kaidah lainnyaadalah menghindari *israf* (berlebih-lebihan) dalam setiap perkara. Baik dalam hal membeli pakaian, makanan, jamuan, perhiasan, dan lainnya. Karena Allāh ﷻ membenci keadaan yang demikian. Allāh ﷻ berfirman,

وَلَا تُبْذَرِ تَبْذِيرًا إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ

“Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan.” (QS. Al Isra’: 26-27). Maksudnya adalah mereka menyerupai setan dalam hal ini.

Jadi untuk menghindari hal-hal tersebut kita bisa membuat skala prioritas, perkiraan harga, rincian kebutuhan, menyesuaikan dengan besarnya kebutuhan, membuat list dan daftar belanja dari yang paling penting kepada yang kurang mendesak baik itu pakaian maupun makanan. Sehingga diharapkan terhindar dari *tabdzir* atau pemborosan.

Allāhu a'lam bish shawab, semoga yang sedikit ini bermanfaat bagi saya dan para pembaca yang budiman.

Yuk lalui Idul Fitri dengan kegembiraan yang tetap bernilai ibadah di hadapan Allāh ﷻ. Hanya kepada Allāh kita memohon pertolongan. *Allāhumma āmīn*.

Referensi:

- [Mahrom Bagi Wanita](#)

Doa

Doa Agar Amal Diterima

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ



“Ya Rabb kami, terimalah amal kami. Sesungguhnya Engkau lah yang Maha mendengar lagi Maha Mengetahui.”

(QS. Al-Baqarah: 127)



Anakku, Inilah 7 Hal yang Mendatangkan Rahmat Allah ﷻ

Penulis: Za Ummu Raihan
Editor: Athirah Mustadjab

Rahmat Allāh ﷻ adalah kebutuhan pokok setiap makhluk. Tanpa Rahmat-Nya, kita semua akan binasa dan merugi.

قَالَ رَبِّ إِنِّي أَغُوذُ بِكَ أَنْ أَسْأَلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ وَإِلَّا تَغْفِرْ لِي وَتَرْحَمْنِي أَكُنْ مِنَ الْخَاسِرِينَ

“Nuh berkata, ‘Duhai Rabbku, sesungguhnya aku berlindung (kepada-Mu) dari memohon kepada-Mu sesuatu yang aku tiada mengetahui (hakikat)-nya. Dan sekiranya Engkau tidak mengampuniku dan (tidak) berbelas kasih (memberi rahmat) kepadaku, niscaya aku akan termasuk orang-orang yang merugi.’” (QS. Hūd: 47)

Anak-anak perlu dipahamkan sejak dini tentang luasnya rahmat Allāh ﷻ kepada hamba-Nya. Hal ini dapat membuat mereka lebih bersyukur, mudah diajak melakukan kebaikan, dan merasakan betapa butuhnya mereka kepada Allāh ﷻ. Berbagai nikmat yang kita rasakan adalah wujud rahmat Allāh ﷻ. Berbagai kemudahan yang dibentangkan bagi kita adalah bentuk kasih sayang-Nya.

Setelah anak tahu besarnya rahmat Allāh ﷻ, tugas kita selanjutnya sebagai orang tua adalah memotivasi anak agar giat melakukan amalan-amalan yang dapat mendatangkan cinta dan rahmat Allāh atasnya. Apa saja amalan tersebut?

1. Taat kepada Allah ﷻ dan Rasul-Nya.

Allāh ﷻ berfirman,

أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Dan taatilah Allāh dan Rasul, supaya kamu diberi rahmat.” (QS. Ali ‘Imrān: 132)

Syaikh Al-Utsaimin رحمه الله mengatakan, “Apabila kalian taat kepada Allāh ﷻ dan Rasul-Nya, niscaya kalian akan mendapatkan rahmat. Dan rahmat itu terwujud dalam teraihnya hal-hal yang diinginkan dan hilangnya hal-hal yang dikhawatirkan.” (Tafsir Surah Āli Imrān ayat 165)

2. Lebih mendahulukan kecintaan kepada Allah ﷻ daripada kecintaan kepada selain-Nya.

Mencintai-Nya bukanlah pengakuan di bibir saja, melainkan harus sejalan dengan pembuktian, sebagaimana yang Allāh nyatakan dalam firman-Nya,

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Katakanlah (Muhammad), "Jika kamu mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mencintaimu dan mengampuni dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (QS. Ali Imran: 31)

3. Menunaikan kewajiban shalat dan zakat.

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Dan dirikanlah salat, tunaikanlah zakat, dan taatlah kepada Rasul supaya kamu mendapat rahmat.” (QS. An-Nūr: 56)

4. Mentadabburi dan mengamalkan kandungan Al-Qur'an.

Allāh ﷻ berfirman,

وَهَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّقُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Dan Al-Qur’ān itu adalah kitab yang Kami turunkan yang diberkati, maka ikutilah dia dan bertakwalah agar kamu mendapat rahmat.” (QS. Al-An’ām: 155)

Al-Qur’ānul Karīm adalah sumber pengetahuan bagi seluruh disiplin ilmu dan muara berbagai keberkahan. Salah satu faktor penting untuk menggapai cinta Allāh ﷻ adalah mengikuti kitab suci ini dengan memahami dan mengamalkan kandungannya. (Taisīrul Karīmīrah Rahmān, hlm. 243)

5. Mendekatkan diri kepada Allah ﷻ dengan mengerjakan ibadah yang sunnah.

Nabi ﷺ bersabda,

إِنَّ اللَّهَ قَالَ: وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالتَّوَافُلِ حَتَّى أَجِبَهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لأُعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لأُعِيذَنَّهُ

“Allāh ﷻ berfirman, “...Dan tidaklah hamba-Ku terus-menerus mendekatkan diri kepada-Ku dengan amal-amal sunnah, sampai Aku mencintainya. Jika Aku sudah mencintainya, Aku menjadi pendengaran yang dia gunakan untuk mendengar; menjadi penglihatan yang dia gunakan untuk melihat; menjadi tangan yang dia gunakan untuk memegang; dan menjadi kaki yang dia gunakan untuk berjalan. Jika dia meminta kepada-Ku, sungguh Aku akan beri. Jika dia meminta perlindungan kepada-Ku, sungguh Aku akan lindungi. “ (HR. Bukhari, no. 6502)

6. Berusaha meraih kecintaan dan Ridha orang tua.

Rasūlullāh ﷺ bersabda,

رِضَا الرَّبِّ فِي رِضَا الْوَالِدَيْنِ وَسَخَطُهُ فِي سَخَطِهِمَا

“Keridaan Allāh terletak pada keridhaan kedua orang tua, dan kemarahan Allāh terletak pada kemarahan kedua orang tua.” (HR. Al-Bazzaar)

7. Memohon ampunan Allah ﷻ.

قَالَ يَا قَوْمِ لِمَ تَسْتَغِيثُونَ بِالسَّبِيَّةِ قَبْلَ الْحَسَنَةِ طُولًا تَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Dia berkata, ‘Wahai kaumku, mengapa kamu minta disegerakan keburukan sebelum (kamu minta) kebaikan? Hendaklah kamu meminta ampun kepada Allāh ﷻ, agar kamu mendapat rahmat.’” (QS. An-Naml: 46)

Tujuh hal di atas hanyalah sebagian amalan yang mendatangkan rahmat Allāh ﷻ. Semoga sedikit ulasan ini dapat memacu diri kita terus belajar, berusaha mengamalkan, serta mengajak seluruh anggota keluarga kita agar bersemangat mengisi waktu dengannya. Wallāhu a’lamu bisshawab.

Referensi:

- Tafsir Taisīrul Karīmīrah Rahmān.
- Madarijus Saalikin (edisi Indonesia: “Pendakian menuju Allāh ﷻ”). Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.
- [Meraih Rahmat Allah Azza Wa Jalla](#)
- [Menggapai Keridhoan Allah Azza wa Jalla](#)
- [Khutbah Jumat – Cara Mendapatkan Ridho Allah](#)
- [Mutiarah Hikmah: Meraih Cinta Allah - Ustadz Firanda Andirja, MA.](#)

Tinjauan Pola Makan Sehat (Diet) Populer

(Bag. 1)

Penulis: dr. Arie R. Kurniawan
Editor : Hilyatul Fitriyah



Biidznillāhi Ta'ala umat muslim telah memasuki bulan mulia—bulan Ramadhan—. Di bulan ini, kita disyariatkan untuk menjalankan ibadah puasa dengan menahan rasa lapar dan dahaga. Dari segi medis, *insyāllāh* puasa bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Lantas, bagaimana dengan pola makan yang saat ini tengah populer di masyarakat? Pada artikel kali ini, penulis akan mengupasnya dari tinjauan ilmu kesehatan.

Pola Makan Jurus Sehat Rasūlullāh ﷺ

Disadur dari artikel elektronik health.detik.com yang dimuat pada tanggal 5 Oktober 2019 serta buku karangannya sendiri, dr. Zaidul Akbar selalu menganjurkan pola makan sehat yang sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits Nabi ﷺ. Secara garis besar di antaranya, yaitu:

1. Berhenti mengonsumsi makanan yang berdampak buruk bagi kesehatan tubuh dan menggantinya dengan makanan yang banyak membawa manfaat bagi tubuh.
2. Tidak makan hingga kenyang dan rutin berpuasa sunnah.
3. Mengonsumsi rimpang, rempah, atau herbal.

Ketiga poin di atas dapat penulis jabarkan sebagai berikut:

1. Kualitas makanan

Demi *palatabilitas* makanan (baca: makan enak), lidah manusia zaman sekarang dimanjakan dengan penggunaan baik bahan penyedap berbasis kimia maupun bahan alami yakni campuran gula dan garam. Makanan berpenyedap tidak hanya terdapat di resto atau warung, tetapi juga terdapat pada makanan cepat saji, makanan kemasan di supermarket, bahkan dapur kita pun tidak luput dari penggunaan penyedap makanan. Selain itu, disadari atau tidak, makanan yang kita konsumsi juga telah banyak mengandung bahan kimia tambahan lain seperti pengawet, perisa, dan pewarna makanan. Namun, penggunaan penyedap makanan maupun bahan makanan tambahan yang terlalu sering bukan tanpa risiko kesehatan.

Jenis bahan kimia tambahan makanan tersebut dinamakan *xenobiotik*, yaitu bahan kimia tambahan yang “tidak seharusnya” ada pada jenis bahan organik seperti makanan yang kita makan. Apabila bahan tersebut masuk ke dalam tubuh, maka akan terdeteksi oleh tubuh sebagai benda asing sehingga memicu serangkaian proses pertahanan tubuh nonspesifik. Apabila terjadi terus menerus, maka dikhawatirkan dapat menimbulkan penyakit degeneratif akibat proses mikroinflamasi pada organ-organ penting tubuh atau dapat memicu reaksi alergi nonspesifik.

Bila demikian, kebanyakan dari kita berfikir “ganti saja dengan yang alami” yakni campuran gula dan garam. Namun, penggunaan gula dan garam juga bukan tanpa risiko dan telah menjadi fokus pembatasan dalam Germas (Gerakan Masyarakat Sehat) yang didengungkan Kementerian Kesehatan Indonesia. Terlalu banyak dan sering mengonsumsi gula dapat meningkatkan risiko kencing manis serta obesitas. Adapun, garam dikaitkan dengan risiko darah tinggi. Oleh karena itu, dr. Zaidul Akbar menyarankan mengganti makanan yang kaya akan penyedap dan pengawet menjadi makanan yang lebih segar seperti sayuran, buah-buahan, dan asupan sehat lainnya.

Penjelasan di atas adalah konteks kualitas makanan. Allāh ﷻ mensyariatkan kita untuk memakan makanan yang baik yakni tidak membawa *mudhorot* bagi tubuh sebagaimana disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 57,

وَمَا كُنَّا بِعَيْنِكُمْ لَغَوَّامٍ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمُنَّ وَالسَّلْوَىٰ كُلًّا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمْنَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

"Dan Kami menaungi kamu dengan awan, dan Kami menurunkan kepadamu manna dan salwa. Makanlah (makanan) yang baik-baik dari rezeqi yang telah Kami berikan kepadamu. Mereka tidak menzalimi Kami, tetapi justru merekalah yang menzalimi diri sendiri."

Ini tentu sebagai salah satu upaya bentuk rasa syukur kita atas rezeqi yang telah Allāh anugerahkan.

2. Kuantitas Makan (Porsi makan)

Dr. Zaidul Akbar juga menganjurkan untuk makan tidak sampai kenyang serta rutin melakukan puasa sunnah. Di dalam Al-Qur'an, Allāh telah memberi petunjuk agar manusia tidak berlebihan dalam makan dan minum sebagaimana firman-Nya,

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْوَ رَبِّيْتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

"Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan! Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-A'raf: 31)

Hal ini pun dicontohkan oleh tauladan kita—Rasūlullāh ﷺ— melalui hadits dari Miqdam bin Ma'dikarib (HR. At Tirmidzi No. 2302, shahih menurut Syaikh Al Albani).

Penjelasan Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah رحمه الله mengenai hadits tersebut bahwa tingkatan makan yang paling dasar adalah makan sekadarnya agar dapat kuat beraktivitas dan beribadah sehari-hari. Contoh ideal cara makan tingkatan dasar ini adalah saat kita berpuasa, maka berbuka pula dengan secukupnya. Apabila ingin makan lebih banyak, Nabi ﷺ mengajarkan porsi masing-masing yaitu sepertiga lambung untuk makanan, sepertiga untuk air, dan sisanya adalah udara, ini adalah tingkatan makan sesuai kebutuhan. Apabila lebih dari itu, dikhawatirkan jumlah makanannya sudah berlebihan. Beliau menyatakan bahwa salah satu penyebab sakit fisik adalah terlalu sering mengonsumsi makanan secara berlebihan.

Salah satu hikmah dari ibadah puasa atau cara makan tidak sampai kenyang bagi kesehatan adalah sebagaimana yang digambarkan pada penelitian Dr. Yoshinori Ohsumi—peraih penghargaan Nobel di bidang kedokteran tahun 2016—. Beliau melakukan penelitian tentang *autofagi* pada sel ragi. *Autofagi* adalah proses normal siklus sel memakan bagian-bagian selnya sendiri, tetapi hanya pada bagian tertentu saja yaitu bagian sel yang rusak, mati, dan virus lemah yang menyerang sel tersebut. Menariknya, ia hanya terjadi saat dalam kondisi lapar. Saat kondisi kurang sumber energi, sel ragi memanfaatkan bagian sel yang rusak sebagai pengganti sumber energi (*recycle*). Pada saat yang sama, sel tetap membuat bagian baru agar dapat tetap optimal dalam bekerja serta tumbuh pula menjadi sel-sel baru. Jadi, puasa dan menahan lapar adalah proses peremajaan tubuh, *māsyāllāh*. Sebaliknya, saat tubuh terus merasa kenyang, sel tubuh memiliki sedikit kesempatan untuk memperbaiki dan meremajakan diri.

Syariat yang Allāh telah firmankan di dalam Al-Qur'an, contoh yang disabdakan dan dilakukan oleh Nabi ﷺ serta penjelasan Imam Ibnu Qayyim sangat relevan dan dibutuhkan masyarakat zaman sekarang. Sebagaimana dalam suatu studi di Amerika Serikat membuktikan bahwa orang saat ini makan 23% lebih banyak dibandingkan 50 tahun yang lalu. Kita tidak dapat membayangkan pola makan orang ratusan bahkan 1000-an tahun yang lalu. Rekomendasi dokter ahli jantung (kardiologis) *American Heart Association* di Amerika menyebutkan pada poin pertama dari 10 poin pencegahan primer penyakit kardiovaskular: “Cara paling penting pada pencegahan penyakit jantung aterosklerosis, penyakit gagal jantung, dan gangguan irama jantung adalah dengan meningkatkan gaya hidup sehat selama hidup.”

3. Konsumsi rimpang dan rempah

Dalam ilmu gizi medis, rimpang, rempah serta herbal yang dapat memiliki potensi manfaat bagi kesehatan manusia serta dikonsumsi rutin termasuk dalam kategori *functional food* (pangan fungsional). Adapun, yang memiliki efek antioksidan terbaik adalah rimpang kunyit dengan zat aktif *curcumin*. Kunyit sangat mudah ditemukan di Indonesia dan telah menjadi bagian dari bumbu masakan sehari-hari. Penelitian terkini menyebutkan beberapa manfaat rimpang kunyit bagi kesehatan antara lain efek antiinflamasi, antioksidan, anti apoptosis (anti penuaan), anti kolesterol. Bahkan di beberapa penelitian, kunyit digunakan pada pasien diabetes. Jenis herbal lain yang dianjurkan dr. Zaidul Akbar adalah jahe merah, lengkuas, kencur, temulawak, sereh, cengkeh, dan lainnya.

Pola Makan Food Combining

Hanya sedikit literatur ilmiah kedokteran barat yang dapat penulis temukan mengulas tentang pola makan *food combining*. Secara umum, *food combining* adalah pola makan yang mengoptimalkan sistem kerja usus baik berdasarkan (1) siklus sirkadian tubuh (jam) juga berdasarkan (2) kerja enzim spesifik. Secara sederhana, pola makan ini menekankan pada konsumsi makanan sederhana yang *fresh* atau sedikit diolah dengan dikombinasikan dengan berpasangan.

Metode pengelompokkan makanan berdasarkan kerja enzim adalah:

- Kelompok buah-buahan segar dan yang dimasak.
- Makanan ber-pati (*starchy*) sebagai sumber karbohidrat termasuk beras.
- Kelompok protein hewani, seperti daging-dagingan, telur, dan produk susu (*dairy*).
- Kelompok protein nabati dan buah kering.
- Kelompok netral seperti sayuran *non-starchy*, lemak sehat zaitun, minyak kelapa, dan *butter*.

Metode pengelompokkan makanan lainnya adalah berdasarkan sifat tingkatan asam dan basa

makanan yang terbagi ke dalam kelompok sumber protein, berpati, lemak, gula, dan asam.

Contoh cara kombinasi makanan yang sepadan adalah:

- Protein hewani dengan kelompok sayuran netral.
- Kelompok makanan berpati dengan kelompok netral.

Sedangkan, kombinasi yang kurang dianjurkan adalah makanan berpati dengan kelompok protein hewani. Sayangnya, kombinasi yang terakhir adalah pola makan kebanyakan orang. Dalam pola makan sehatnya, dr. Zaidul Akbar juga menganjurkan penerapan pola *food combining* ini selain cara yang telah disebutkan di atas.

Ada cara makan Nabi ﷺ yang serupa dengan konsep *food combining* ini dan dijadikan rujukan oleh Ustadz Abdurrahman Dani *hafidzahullāh* dalam artikelnya sebagai metode penjagaan kesehatan maupun pengobatan. Cara makannya adalah konsumsi makanan secara berpasangan antara panas dan dingin sebagaimana sabda Beliau ﷺ di dalam hadits riwayat Abu Dawud:

"*Dahulu Nabi ﷺ makan semangka dengan kurma basah dan dia ﷺ berkata: "Panasnya ini (sifat kurma) dinetralkan dengan dinginnya ini (sifat semangka), dan (sebaliknya) dinginnya ini (sifat semangka) dinetralkan dengan panasnya ini (kurma basah)."*

Secara teori fisiologi, jenis-jenis makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak memang dicerna oleh enzim spesifik masing-masing untuk mengurainya menjadi bentuk yang lebih sederhana sehingga dapat diserap oleh usus halus. Sebenarnya, tubuh kita sendiri mampu untuk mendigesti berbagai makronutrien secara bersamaan. Konsep *food combining* lebih menekankan pada penyederhanaan jenis makanan yang kita makan sehingga tidak memberatkan kerja usus.

Meskipun masih sedikit literatur kedokteran barat yang membahas dan menjadi basis bukti ilmiah manfaat kesehatan pola makan *food combining*, tetapi konsep ini bisa didapatkan pada pengobatan tradisional timur, seperti ayurveda dari India dan ilmu pengobatan tradisional Cina yang menggunakan metode ini untuk menyeimbangkan sistem *chi* di dalam tubuh.

Kesimpulan

• Pola makan sehat yang merujuk kepada syariat Islam, baik bersumber dari Al-Qur'an, hadits yang shahih serta penjelasan ulama, ternyata didukung oleh bukti ilmu gizi medis barat terkini.

• Cara makan Nabi ﷺ dalam hadits yang shahih dan belum diketahui hikmahnya secara kesehatan atau belum ditemukan bukti ilmiah secara kedokteran barat, bukan berarti tidak membawa manfaat sama sekali.

Semoga pemaparan materi kali ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam upaya menerapkan pola makan sehat sehingga menjadikan puasa kuat dalam beraktivitas sehari-hari terutama di bulan Ramadhan ini.

Pada edisi berikutnya, *insyāallāh* penulis akan mencoba mengkaji mengenai pola makan populer lainnya yang sedang populer di tengah masyarakat, yaitu *diet keto* dan sebuah *diet komersil* dengan *coaching* serta kesimpulan umum berdasarkan ilmu gizi terkini mengenai pola makan (diet) yang sehat bagi masyarakat secara umum.

Sumber:

1. Al Quran, Aplikasi Quran Tadabbur
2. Al Hadits, Aplikasi Ensiklopedi Hadits – Kitab 9 Imam; Lidwa; Saltanera
3. Ibnu Qayyim Al Jauziyah, 2016, *Zadul Ma'ad*, jilid 5, cetakan ke-4, penerjemah: Tim Griya Ilmu
4. Zaidul Akbar, *Jurus Sehat Rasūlullāh ﷺ Hidup Sehat Menebar Manfaat*, 2020, Bandung: Sygma Media Inovasi.
5. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4734692/mau-coba-diet-jsr-ala-dr-zaidul-akbar-jangan-makan-sampai-kekenyangan>
6. <https://en.wikipedia.org/wiki/Xenobiotic>
7. http://www.promkes.kemkes.go.id/dl/panduan_germas.pdf
8. <https://www.dietdoctor.com/renew-body/fasting-autophagy>
9. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2016/12/13/whats-on-your-table-how-americas-diet-has-changed-over-the-decades/>
10. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000678>; Pedoman Pencegahan Penyakit Kardiovaskuler dari American Heart Association tahun 2019
11. <https://www.sciencedirect.com/topics/food-science/functionalfood>
12. https://journals.lww.com/nutritiontodayonline/Fulltext/2020/01000/Turmeric__Potential_Health_Benefits.9.aspx
13. <https://store.draxe.com/blogs/all/food-combining>
14. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=238038
15. <https://bulletin.tauhid.or.id/2019/07/sehat-ala-nabi.html>



إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ
وَسْوَائَاتِ أَغْمَالِنَا مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا ضَلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ
صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ
الْقِيَامَةِ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ
يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا رُجُوهَا وَبَثَّ
مِنْهَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ
رَقِيبًا
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُضْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ
ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا
أَمَّا بَعْدُ

Ikhwani fiddin a'azaniyallahu wa iyyakum,

saat ini kita berada di dalam bulan Ramadhan. Bulan yang disebutkan oleh Nabi sebagai bulan yang diberkahi, yakni bulan yang di dalamnya banyak kebaikan dan amal-amal shalih yang dikerjakan padanya dilipatgandakan pahalanya.

Inilah bulan ketika pintu surga dibuka lebar-lebar, pintu neraka ditutup dengan rapat, dan setan-setan dibelenggu, sebagai isyarat dimudahkannya segala amal kebaikan, dilimpahruahkan pahala, dan diampuninya segala dosa. Rasûlullâh ﷺ bersabda,

أَتَاكُمْ شَهْرُ رَمَضَانَ شَهْرُ مَبَارَكٍ فَرَضَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ تَفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَتُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ وَتُغْلَى فِيهِ مَرَدَةُ الشَّيَاطِينِ فِيهِ لَيْلَةٌ هِيَ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ مَنْ حَرَّمَ حَرَامَهَا فَقَدْ حَرَّمَ

Telah datang kepadamu bulan Ramadhan, bulan yang diberkahi, di mana Allâh mewajibkan puasa di bulan itu kepada kamu. Pada bulan itu pintu-pintu langit dibuka, pintu-pintu neraka ditutup dan setan-setan durhaka dibelenggu. Di bulan itu terdapat suatu malam yang lebih baik daripada seribu bulan. Barangsiapa dihalangi mendapatkan kebajikannya, maka ia telah terhalangi.

Ikhwani fiddin a'azaniyallahu wa iyyakum. Mengingat besarnya keutamaan bulan Ramadhan, tidak pantas jika kita tidak memanfaatkannya dengan baik. Inilah saatnya kita berlomba-lomba dalam kebaikan, mengisi bulan penuh berkah ini dengan memperbanyak amalan yang disyariatkan seperti berpuasa, *qiyamul lail*, tilawah Al -Qur'an, shadaqah, dan lain-lain.

Di antara amalan yang diperbanyak oleh Rasûlullâh ﷺ adalah shadaqah di bulan Ramadhan. Dalam sebuah riwayat Abdullah bin Abbas menyatakan,

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجُودَ النَّاسِ ، وَأَجُودُ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ يَلْقَاهُ جَبْرَيْلُ ، وَكَانَ جَبْرَيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَلْقَاهُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ فَيُدَارِسُهُ الْقُرْآنَ ، فَلَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجُودُ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمَفْرَسَلَةِ

"Nabi adalah orang yang paling dermawan dengan kebaikan, dan lebih dermawan lagi pada bulan Ramadhan ketika Jibril bertemu dengannya. Jibril menemuinya setiap malam Ramadhan untuk menyimak bacaan al-Qur'annya. Sungguh, Rasûlullâh lebih dermawan daripada angin yang berhembus." (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

Ibnu Rajab al Hanbaly dalam *Lathaiful Ma'arif* menyebutkan faidah bertambahnya kedermawanan Rasûlullâh ﷺ ketika berada di bulan Ramadhan sebagai berikut.

- Keutamaan waktu dan pahala amalan di bulan Ramadhan. Tidak diragukan lagi, bulan Ramadhan adalah bulan terbaik dan beramal di dalamnya akan mendatangkan pahala yang berlipat-lipat.
- Shadaqah di bulan Ramadhan diharapkan membantu orang yang berpuasa dan berdzikir kepada Allâh dalam ketaatan kepada-Nya. Dengan demikian, diharapkan membantu orang seperti itu akan mendatangkan pahala yang semisal.
- Bulan Ramadhan adalah bulan ketika Allâh banyak mencurahkan rahmat dan ampunan-Nya, sedangkan shadaqah salah satu manfaatnya adalah untuk mendapatkan ampunan. Diharapkan, dengan bershadaqah di bulan Ramadhan, ampunan itu lebih cepat diberikan kepada kita.
- Menggabungkan antara puasa dan shadaqah termasuk perkara-perkara yang dapat mengantarkan seseorang masuk surga, sebagaimana disebutkan dalam hadits yang diriwayatkan dari Ali bin Abi Thalib bahwa Nabi bersabda: *"Sesungguhnya di dalam surga itu terdapat istana-istana yang bagian luarnya terlihat dari dalamnya, dan bagian dalamnya terlihat dari luarnya. Para sahabat bertanya, bagi siapakah surga itu wahai Rasûlullâh? beliau menjawab, bagi orang yang melembutkan ucapannya, memberi makanan, melanggengkan puasa dan shalat pada malam hari, sementara manusia tertidur pulas."* (HR. Ahmad dan At-Tirmidzi, Hadits Hasan)
- Menggabungkan puasa dan shadaqah itu lebih diharapkan dalam menghapuskan kesalahan-kesalahan serta menjauhkan dan membebaskan diri dari api neraka, khususnya jika ditambah lagi dengan shalat malam.
- Puasa pasti akan mengalami celah dan kekurangan, oleh karena itu shadaqahlah yang yang bisa melebur kekurangan dan celah yang ada pada puasa, dan karena itu pula pada akhir Ramadhan diwajibkan zakat fithr bagi orang yang berpuasa sebagai pembersih baginya dan kesia-siaan dan kekejian.
- Orang yang berpuasa itu meninggalkan makan dan minumnya karena Allâh . Jika ada seseorang yang menolong orang-orang yang berpuasa untuk menguatkan diri dengan memberikan makan dan minum kepada mereka, maka orang itu seperti orang yang meninggalkan syahwatnya karena Allâh, karena ia telah mendahulukan orang lain dengan makanan tersebut di atas dirinya sendiri, dan memberikan bantuan kepadanya. (*Lathaiful ma'arif* halaman 310-313)

Inilah dia Muhammad H, teladan terbaik dan panutan kita. Beliau yang mencontohkan kita untuk banyak bershadaqah di bulan Ramadhan, maka kewajiban kitalah untuk mencontoh Beliau. Jangan sampai Ramadhan justru menjadikan kita kikir dengan menahan sebagian besar harta untuk urusan-urusan yang kurang esensial di hari lebaran.

أَقُولُ هَذَا الْقَوْلَ وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

KHOTBAH KEDUA

الحمد لله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له , وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله صلى الله عليه وعلى آله وصحبه ومن اتبع سنته واقتفى أثره بإحسان إلى يوم الدين, أما بعد

Kaum muslimin *rahimakumullah*. Shadaqah adalah salah satu amal utama di dalam Islam. Karena banyaknya keutamaan tersebut, seakan-akan seluruh kebaikan terkumpul dalam satu amalan ini, yaitu shadaqah. Di antara keutamaan tersebut adalah sebagai berikut.

- Shadaqah adalah bukti keimanan seseorang . Nabi bersabda,

والصدقة برهان

"Shadaqah adalah bukti." (HR. Muslim no.223)

- Shadaqah dapat menghapus dosa. Rasûlullâh ﷺ bersabda:

والصدقة تطفىء الخطيئة كما تطفىء الماء النار

"Shadaqah dapat menghapus dosa sebagaimana air memadamkan api."

- Shadaqah dapat membebaskan dari siksa kubur. Nabi bersabda,

إن الصدقة لتطفئ عن أهلها حر القبور

"Sedekah akan memadamkan api siksaan di dalam kubur." (HR. Thabrani, di shahihkan Al Albani dalam *Shahih At Targhib*, 873)

- Orang yang bershadaqah akan mendapatkan naungan di hari akhir.

Satu di antara tujuh golongan yang akan mendapatkan naungan dari Allâh di hari kiamat sebagaimana disebutkan dalam hadits adalah,

رجل تصدق بصدقة فأخفاها، حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه

"Seorang yang bershadaqah dengan tangan kanannya, ia menyembunyikan amalnya itu sampai-sampai tangan kirinya tidak mengetahui apa yang dishadaqahkan oleh tangan kanannya." (HR. Bukhari no. 1421)

- Allah melipatgandakan pahala orang yang bershadaqah.

إِنَّ الْمَصْدُقَيْنِ وَالْمَصْدَقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعَفَ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ

"Sesungguhnya orang-orang yang bershadaqah baik laki-laki maupun perempuan dan meminjamkan kepada Allâh pinjaman yang baik, niscaya akan dilipat-gandakan (ganjarannya) kepada mereka; dan bagi mereka pahala yang banyak." (QS. Al Hadid: 18)

- Shadaqah menjadikan harta semakin diberkahi. Nabi bersabda,

ما نقصت صدقة من مال وما زاد الله عبدا بعفو إلا عزا

"Harta tidak akan berkurang dengan shadaqah. Dan seorang hamba yang pemaaf pasti akan Allâh tambahkan kewibawaan baginya." (HR. Muslim, no. 2588)

Dan masih banyak lagi manfaat shadaqah yang tidak dapat disebutkan satu per satu di sini. Semuanya sudah cukup menjadi alasan bagi kita untuk tidak ragu-ragu lagi mengeluarkan sebagian harta kita untuk disedekahkan, apalagi di bulan Ramadhan yang diberkahi ini. Marilah berlomba-lomba dalam kebaikan, berlomba-lomba dalam bershadaqah. Mudah-mudahan shadaqah yang kita keluarkan diterima oleh Allâh dan kita mendapatkan keutamaan-keutamaan sebagaimana disebutkan di atas.

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ ۚ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوا عَلَىٰ نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلِذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ



Khotbah 'Idul Fitri

إِنَّ الْخَمْدَ لَهُ لَذِي وَحْدَةٍ صَدَقَ وَعْدُهُ وَ نَصَرَ عَبْدُهُ وَأَعَزَّ جُنْدَهُ وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَخَدَهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنُسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِهِ مِنْ شَرِّهِ أَنْفُسَنَا وَمِنْ مَسِيئَاتِ أَعْمَالِنَا مَنْ يَهْدِيَهُ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يُضِلِّهِ فَلَا هَادِيَ لَهُ

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَخَدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، أَللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَفُوتُوا إِلَا وَأَنْتُمْ مُسْلِفُونَ

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ

رَقِيبًا

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ

ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

أَمَّا بَعْدُ

Ikhwani Fiddin ‘azaniyallāhu wa iyyakum, hilal syawal telah terbit. Berakhir sudah Ramadhan. Saat itu, campur aduk perasaan kita sebagai seorang mukmin. Bahagia, karena telah dipertemukan dengan Ramadhan dan melaksanakan amal-amal ibadah di dalamnya sampai dengan akhir bulan. Bersedih, karena bulan Ramadhan yang penuh berkah itu telah pergi. Entah, apakah amalan-amalan kita di dalamnya sudah banyak atau belum, berkualitas atau tidak. Entah, apakah amalan-amalan kita di bulan Ramadhan itu diterima Allāh atau tidak. Entah, apakah tahun depan kita bisa berjumpa lagi dengan Ramadhan dan mengisinya dengan ibadah lagi atau tidak.

Allāhu akbar, sungguh besar karunia Allāh kepada kita di bulan Ramadhan. Al hasil, hanya ucapan takbir, tahmid, dan tahlil yang dapat kita perbanyak sebagai wujud syukur atas disempurnakannya ibadah kita. Allāh ta'ala berfirman,

وَلِتُكْمِلُوا أَلْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَيْتَكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

"Dan supaya kalian menyempurnakan 'iddah jumlah bilangan berpuasa di bulan Ramadhan dan supaya kalian mengagungkan Allāh (bertakbir) dan supaya kalian bersyukur kepada Allāh" (QS. Al-Baqarah: 185)

الله اكبر، الله اكبر، لا اله الا الله و الله اكبر، الله اكبر والله الحمد

Ikhwani fiddin, a'azaniyallāhu wa iyyakum, setelah bersyukur atas nikmat yang Allāh karuniakan kepada kita selama Ramadhan, maka hendaknya kita memperbanyak doa kepada Allāh agar seluruh amalan kita di bulan Ramadhan diterima. Sungguh, tidak ada artinya semua jerih payah ibadah kita selama bulan Ramadhan apabila tidak diterima oleh Allāh. Karena bagi seorang muslim, diterimanya amalan adalah tujuan dari amalan itu sendiri dan diterimanya amalan adalah pondasi kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Oleh karena itu tidak heran jika para salaf terdahulu bersungguh-sungguh memohon agar amal ibadah mereka di bulan Ramadhan diterima. Ibnu Rajab al Hanbaly menyebutkan dalam kitabnya *Lathaiful ma'arif*,

كَانُوا يَدْعُونَ اللَّهَ سِتَّةَ أَشْهُرٍ أَنْ يُبَلِّغَهُمْ شَهْرَ رَمَضَانَ ثُمَّ يَدْعُونَ اللَّهَ سِتَّةَ أَشْهُرٍ أَنْ يَتَقَبَّلَهُ مِنْهُمْ

"Mereka (para salafush shalih) berdo'a kepada Allāh selama 6 bulan sebelum Ramadhan agar mereka dapat menjumpai bulan Ramadhan, kemudian berdo'a kepada Allāh selama 6 bulan setelah Ramadhan agar amalan kebaikan mereka diterima."

Bahkan sejak sebelum Ramadhan mereka pun telah berdo'a agar bukan saja dipertemukan dengan Ramadhan, melainkan agar dapat beribadah di bulan tersebut serta diterima amal ibadahnya di bulan tersebut. Di antara doa mereka adalah,

اللَّهُمَّ سَلِّمْ لِي رَمَضَانَ ، وَسَلِّمْ لِي رَمَضَانَ ، وَتَسَلِّمْهُ مِنِّي مُتَقَبِّلًا

Artinya: "Ya Allāh, antarkanlah aku hingga sampai Ramadhan, dan antarkanlah Ramadhan kepadaku, dan terimalah amal-amalku di bulan Ramadhan."

Hal yang sama pun dilakukan oleh para nabi. Setelah beramal, para nabi juga tidak lupa untuk berdo'a agar amalnya diterima oleh Allāh. Perhatikan ucapan Nabi Ibrahim setelah membangun ka'bah berikut.

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

"Wahai Rabb kami, terimalah dari kami, sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." (QS. Al-Baqarah: 127)

Perhatikan pula doa yang diajarkan Nabi untuk senantiasa kita baca setiap pagi dan petang berikut,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبِّلًا

"Ya Allāh, aku meminta kepada-Mu ilmu yang bermanfaat, rezeki yang baik dan amalan yang diterima."

Demikianlah, diterimanya amal adalah tujuan yang hendak dicapai oleh setiap muslim dalam beramal. Diterimanya amal adalah asas kebahagiaan seorang muslim di dunia dan di akhirat. Dan di antara yang dapat kita upayakan agar amal yang telah kita laksanakan diterima adalah dengan sungguh-sungguh berdo'a kepada Allāh 'Azza wa Jalla.

Ikhwani fiddin, a'azaniyallāhu wa iyyakum. Tentu saja kita menyadari bahwa amalan kita di bulan Ramadhan tidaklah sempurna. Masih terlalu banyak cacat dan kurang yang kita perbuat untuk mengisi Ramadhan. Karena itu, hendaknya pula kita bersungguh-sungguh memohon ampunan kepada Allāh atas kekurangan tersebut. Mudah-mudahan Allāh Yang Maha Pengampun mengampuni segala kekurangan dan khilaf kita selama bulan Ramadhan kemarin.

Ikhwani fiddin, a'azaniyallāhu wa iyyakum. Keberkahan bulan Ramadhan memang telah pergi. Namun, hidup akan terus berjalan. Tugas ibadah pun akan senantiasa kita emban. Karena beribadah kepada Allāh adalah tugas seumur hidup setiap hamba. Allāh berfirman,

وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

"Dan sembahlah Rabbmu sampai datang kepadamu al-yaqin (kematian)." (QS. Al-Hijr: 99)

Maka, perginya Ramadhan hendaknya tidak meruntuhkan semangat kita untuk mempertahankan apa yang selama Ramadhan kita kerjakan. Rajutan ketaatan kepada Allāh berupa puasa, tilawah, shalat malam, shadaqah, dan amal ibadah lainnya yang sudah kita biasakan di bulan Ramadhan hendaknya senantiasa kita teruskan. Bukan sebaliknya, setelah Ramadhan pergi, kita kembali mundur ke belakang dan mengurai rajutan ketaatan yang sudah kita sulam selama Ramadhan. Seorang 'alim berkata, "Jangan jadikan malam 'id sebagai malam pertama kita meninggalkan shalat malam!" Sebagian yang lain mengatakan, "Jangan sampai Ramadhan berlalu, tetapi keadaan tiba-tiba menjadi sama saja dengan sebelum Ramadhan!"

Allāh ﷻ pun memberi permisalan di dalam Al-Qur'an,

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِي نَفَضَتْ غَرْلَهَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَبَتْ

"Dan janganlah kamu seperti seorang perempuan yang menguraikan benangnya yang sudah dipintal dengan kuat, menjadi bercerai-berai kembali." (QS. An-Nahl: 92)

Dengan demikian, tugas kita setelah Ramadhan adalah tetap istiqamah dalam ketaatan. Seorang muslim sepatutnya tetap merajut kebaikan meskipun Ramadhan telah pergi. Puasa yang ia biasakan selama Ramadhan dapat dilanjutkan dengan puasa-puasa sunnah yang ada sepanjang tahun seperti puasa 6 hari di bulan Syawal, puasa ayyamul bidh, puasa senin dan kamis, puasa hari Arafah, dan puasa-puasa sunnah lainnya. Shalat malam pun dapat diteruskan sepanjang tahun. Demikian pula dengan ibadah lainnya seperti membaca Al-Qur'an, shadaqah, dan sebagainya. Dia terus merajut sampai ia berjumpa dengan Ramadhan tahun berikutnya, sehingga rajutannya tahun kemarin yang masih utuh kini bertambah. Ramadhan yang baru memberinya tambahan semangat untuk merajut kebaikan dengan lebih maksimal. Demikian seterusnya hingga ajal menjemput.

Ikhwanii Fiddain a'azaniyyallāhu wa iyyakum. Mengapa kita harus istiqamah sedemikian rupa? Ada beberapa alasan.

1. Pertama, Istiqamah adalah perintah Allāh dan rasul-Nya. Allāh berfirman dalam Surah Hud: 112

فَأَسْتَقِيمْ كَمَا أَمَرْتُ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْفُواْ إِنَّهُ، بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

"Maka tetap istiqamahlah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan."

Allāh juga berfirman dalam surah Fussilat: 6,

فَأَسْتَقِيمُوا إِلَيْهِ وَاسْتَغْفِرُوهُ

"Maka tetaplah istiqamah pada jalan yang menuju kepada-Nya, dan mohonlah ampun kepada-Nya."

Disebutkan dalam hadits riwayat muslim,

قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قُلْ لِي فِي الْإِسْلَامِ قَوْلًا لَا أَسْأَلُ عَنْهُ أَحَدًا بَعْدَكَ قَالَ: قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ فَاسْتَقِيمْ

"Aku berkata kepada Rasulullah H, 'Wahai Rasulullah, katakanlah kepadaku suatu perkataan di dalam Islam yang tidak perlu kutanyakan lagi kepada siapa pun.' Rasūlullāh H bersabda, 'Katakanlah 'Aku beriman kepada Allāh' lalu istiqamahlah!'"

2. Kedua, Beribadah kepada Allāh adalah kewajiban selama hayat dikandung badan, bukan hanya di bulan Ramadhan atau bulan-bulan tertentu saja. Allāh berfirman,

وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

"Dan sembahlah Rabbmu sampai datang kepadamu al-yaqin (kematian)." (QS. Al-Hijr: 99)

3. Ketiga, Tidak ada jaminan bahwa amal-amal kita di bulan Ramadhan diterima oleh Allāh.

Setiap muslim pasti berusaha bersungguh-sungguh beramal pada bulan Ramadhan. Semua itu diiringi harapan bahwa amalnya diterima oleh Allāh E. Kendati demikian, tidak ada jaminan bahwa amal yang telah dilakukan benar-benar diterima oleh Allāh E. Rasūlullāh H pernah menyinggung masalah ini dalam sabdanya,

رَبِّ ضَائِمٍ خَطُّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجَوْعُ وَالْعَطَشُ

"Betapa banyak orang berpuasa yang tidak mendapatkan apa-apa kecuali lapar dan dahaga saja."

Tak pantas jika kita percaya diri bahwa Allāh E pasti menerima amal kita. Jangan berhenti merajut kebaikan! Jangan cepat puas atas segenap ibadah kita pada bulan Ramadhan! Justru, keistiqamahhan dalam ketaatan setelah bulan Ramadhan menunjukkan murninya tekad kita untuk senantiasa beribadah kepada Allāh E.

4. Keempat, Allāh menjadikan akhir hayat sebagai ukuran

Ikhwani fiddin, tugas ibadah adalah tugas sepanjang hayat dan Allāh telah mewasiatkan kepada kita dalam firman-Nya,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَفُوتُوا إِلَا وَأَنْتُمْ مُسْلِفُونَ

"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allāh sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam keadaan beragama Islam."

Dan penentuan dari semua itu adalah akhir hayat kita. Nabi bersabda,

وَأَنَا الْأَعْمَالُ بِالْخَوَاتِيمِ

"Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada akhirnya." (HR. Bukhari, no. 6607)

Az-Zarqani dalam *Syarh Al-Muwatha'* menyatakan bahwa amalan akhir manusia itulah yang jadi penentu dan atas amalan itulah akan dibalas. Siapa yang beramal jelek lalu beralih beramal baik, maka ia dinilai sebagai orang yang bertaubat. Sebaliknya, siapa yang beralih dari iman menjadi kufur, maka ia dianggap murtad. Maka, siapakah di antara kita yang tidak menginginkan akhir yang baik (husnul khatimah)?

Ikhwani fiddin, a'azaniyallāhu wa iyyakum. Hari ini kita telah meninggalkan Ramadhan, namun kita bukanlah hamba-hamba Ramadhan. Kita adalah hamba-hamba Allāh yang wajib beribadah kepada-Nya di dalam maupun di luar Ramadhan. Dialah yang kita sembah di bulan Ramadhan, Dia pula yang kita sembah di luar bulan Ramadhan. Ramadhan tahun ini gemblengan agar kita semakin bertaqwa kepada-Nya daripada tahun-tahun sebelumnya. Tugas kita menjaga hasil gemblengan itu hingga akhir hayat. Mudah-mudahan, kita bertemu dengan Ramadhan berikutnya dan mendapatkan gemblengan lagi, sehingga tahun demi tahun kualitas ketaqwaan kita kepada Allāh semakin meningkat. Demikian terus-menerus, sampai kita berharap akan menjumpai Allāh Ta'ala dalam keadaan husnul khatimah dan membawa ketaqwaan sebagai bekal.

الله اكبر، الله اكبر، لا اله الا الله و الله اكبر، الله اكبر والله الحمد

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَخْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ، فَيَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ

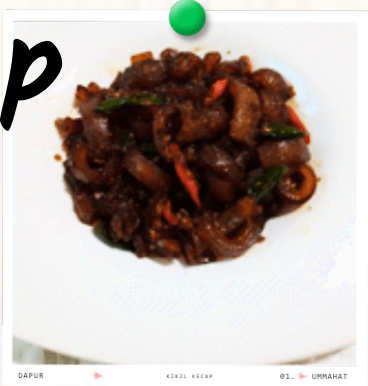
اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ أَعْمَالِنَا يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، اللَّهُمَّ وَثِّبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ الثَّوَابُ الرَّجِيمُ، اللَّهُمَّ أَصْلِحْ وَلَاةَ أُمُورِنَا يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ، وَاجْعَلْنَا مِنَ التَّوَابِينَ وَاجْعَلْنَا مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ، وَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوا عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ

Kikil Kecap

Oleh : Yulia Yasmin (ART181-26200)
Editor : Hilyatul Fitriyah



Kikil adalah bahan pangan yang bisa dimasak dengan berbagai variasi. Bisa dalam kuah kari, bisa dimasukkan dalam kuah sop, dan yang kali ini kami sajikan bersama bumbu kecap. Nah, masakan ini mempunyai cita rasa manis dan berpadu dengan tekstur kenyal dari kikil. Bagaimana cara membuatnya? Yuk, simak Resep Dapur Ummahat berikut.

Bahan:

- 250gr kikil sapi
- 8 siung bawang merah (iris tipis)
- 3 siung bawang putih (iris tipis)
- 4 buah cabe merah
- 4 buah cabe hijau (sesuai selera)
- 3 sdm kecap manis
- ½ sdm saus tiram
- garam

Cara membuat:

1. Cuci bersih kikil, lalu rebus dalam air mendidih sebentar saja hingga tidak terlalu kenyal.
2. angkat dan tiriskan lalu siram dengan air bersih.
3. Tumis bawang merah dan putih hingga harum.
4. Masukkan cabe dan kikil. Kemudian, beri sedikit air.
5. Tambahkan kecap, garam, dan saus tiram sambil terus dimasak.

Mudah dan praktis membuatnya, bukan? Nikmati selagi hangat bersama nasi. Bisa disajikan tanpa pedas cabai agar anak-anak pun suka. Selamat mencoba!

Tempe Crispy Bumbu Bangkok

Oleh : Fitri Wahyuni (ART172-22043)
Editor : Hilyatul Fitriyah

Olahan tempe selalu digemari masyarakat Indonesia. Bahan sederhana ini bisa dikreasikan menjadi hidangan eksotis baik sebagai lauk maupun camilan. Nah, kali ini Resep Dapur Ummahat akan menyajikan tempe crispy dengan paduan rasa asam dan manis dari saus Bangkok. Bagaimana cara membuatnya? Yuk, simak resep berikut.

Bahan:

- 300 gram tempe (potong kotak ± 2cm)
- 250 ml air es untuk celupan
- 200 gram tepung serba guna

Bahan saus:

- ½ siung bawang bombay (iris memanjang)
- 2 siung bawang putih (cincang kasar)
- 25 gram saus sambal Bangkok
- 200 ml air
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- ½ sdm tepung tapioka (larutkan bersama ½ sdm air)
- ½ sdt perasan jeruk nipis
- 1 sdm minyak untuk menumis



Cara Membuat:

1. Marinasi tempe dengan air sedikit dan bumbu.
2. Diamkan sebentar agar bumbu meresap.
3. Lakukan penepungan seperti membuat *kentucky*.
4. Panaskan minyak. Goreng hingga matang.

Cara membuat saus:

1. Panaskan minyak lalu tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum.
2. Tambahkan saus sambal bangkok, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tuang air. Kentalkan dengan larutan tepung tapioka.
4. Aduk hingga meletup-letup lalu masukkan perasan jeruk nipis.



*Bismillāh.. Sahabat HSI fillāh, Majalah HSI kali ini kembali akan membagikan hadiah menarik. Caranya, silakan isi formulir secara lengkap dan jawab pertanyaan-pertanyaan yang telah kami sediakan pada *form* di kolom sebelah kanan ini. **Pastikan antum telah membaca Majalah HSI Edisi 27-28** ini agar dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan di yang telah disediakan.*



Peserta kuis berhak ditetapkan sebagai pemenang apabila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut.

- Peserta Kuis haruslah anggota HSI aktif.
- Pemenang Kuis diundi melalui random.org
- Ongkos kirim hadiah ditanggung Majalah HSI

Konfirmasi Pemenang:

- Pemenang Kuis berhak atas hadiah dari Majalah HSI.
- Hadiah akan dikirim oleh Majalah HSI ke alamat pemenang.
- Pemenang akan mendapat konfirmasi dari Tim Majalah HSI terkait pengiriman hadiah.



Pemenang KUIS Edisi 25 & 26

Pemenang Edisi 25

Meike Adhitia (ART202-48047)-Bekasi
Yuliarto Wibisono (ARN191-19101)-Tangerang

Pemenang Edisi 26

Yani suryani (ART191-65146)-Bandung
Andika Prihandoko (ARN172-10028)-Jakarta Pusat
Yan Purwadi Kurniawan (ARN181-25192)-Bekasi

Jazākumullāhu khairan kami sampaikan kepada semua peserta HSI atas partisipasinya menjawab KUIS Majalah HSI. Insyāallāh masih banyak kesempatan untuk mendapatkan hadiah dari Majalah HSI. Ikuti terus setiap edisi Majalah HSI dan ikuti kuisnya.

Kuis Majalah HSI Edisi 27-28

Silakan Isi data diri Antum/Antunna dengan lengkap sebelum menjawab Kuis Majalah HSI AbdullahRoy

*Required

Email *

Your email address

NIP HSI *

Diisi NIP HSI Lengkap, Contoh ART171-23001

Your answer

Nama Lengkap *

Sign in to continue

To fill out this form, you must be signed in. Your identity will remain anonymous.

[Report Abuse](#)

SIGN IN

Your answer

Nama Admin Grup HSI *

Diisi Nama Admin antum/antunna yang bertugas di grup saat ini

Your answer

Alamat Lengkap *

Diisi alamat Lengkap tempat antum/antunna tinggal saat ini

Your answer

Next

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither
Google Forms created nor endorsed by
Google.



MAJALAH HSI



Majalah HSI (Halaqah Silsilah Ilmiyyah) diterbitkan oleh
Yayasan Halaqah Silsilah Ilmiyyah AbdullahRoy

Pembina

Al-Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A.

Penanggung Jawab

H.N. Ihsan

Pimpinan Umum

Abu Khonsa'

Pimpinan Redaksi

Ary Abu Ayyub

Editor

Anisah Muzammil

Athirah Mustajab

Fadhilatul Khasanah

Hilyatul Fitriyah

Lindawati Agustini

Za Ummu Raihan

Litbang Majalah

Kurnia Adhiwibowo

Desain dan Tata Letak

Tim desain Majalah HSI

Qismul Ilmiyyah

Ustadz Mufasssir, M.A.

A Firman Maulana

Isfaul Choiry

Arinal Firdaus

Samwel Waliamro

Dimas Hutomo Putra

Quality Control

Iswani Ummu Hani

Kontributor

Avrie Pramoyo

Dewi Fitria

Dian Soekotjo

Dody Suhermawan

Dona Setia Hadi

dr. Arie R. Kurniawan

dr. Avie Andriyani

Evi Prisilia Anggraini

Fadhilatul Khasanah

Fauziana

Indah Elmi Ummu Halwa

Marlia Ulfa

Marlianti Ummu Jaihan

Tim Resep Dapur Ummahat HSI

Yudi Kadirun

Za Ummu Raihan

HSI IT

HSI KBM

HSI Peduli

HSI Pernik

Alamat Kantor Operasional

Wisma HSI AbdullahRoy,
Perumahan Candi Gebang Permai
BB 10 RT 15 RW 63 Jetis,
Wedomartani, Ngemplak, Sleman,
DIY, 55584

Contact Center

(Hanya Whatsapp)

 0853-4059-5995

Kirim pesan via email:

 majalahhsi@gmail.com



Unduh rilisan pdf majalah edisi
sebelumnya di portal kami:
majalah.hsi.id