



Sebagai pencegahan
penyebaran COVID-19
PMB UNISA Yogyakarta

Pendaftaran dilakukan secara
ONLINE

Hubungi **HOTLINE KAMI** di :

081335066088



**LEMBAGA PENGAJIAN DAN PENGAMALAN ISLAM
(LPPI)**

KAMPUS TERPADU UNISA
Jl. Ringroad Barat No. 63 Mlangi, Nogotirto, Sleman, Yogyakarta 55292



Kultum
Ramadhan

Ramadhan di Masa Pandemi
COVID-19





unisa
Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Kultum Ramadhan

Ramadhan di Masa Pandemi

COVID-19



Kultum Ramadhan: Ramadhan di Masa Pandemi Covid-19

Pelindung:

Warsiti
Taufiqur Rahman
Yuli Isnaeni
Umu Hani

Editor:

Iwan Setiawan
Askuri
Islamiyatur Rohmah
Royan Utsany
Nurdin Zuhdi
Sri Lestari Linawati
Nopitasari

Perancang Sampul:

Danang KC

Penata Letak:

Gunardi KC

Cet 1 April 2020

Penerbit:

Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam (LPPI)
Universitas Aisyiyah Yogyakarta

SAMBUTAN

Warsiti

Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Bulan Ramadhan bagi umat Islam adalah ibunya bulan, bulan dimana setiap waktu itu bermakna dan setiap makna membuahkan amal yang berlipat ganda. Karena itulah bulan Ramadhan akan memberi kesan bagi setiap umat Rasulullah SAW. Rasulullah SAW pun mengabarkan tentang Ramadhan dengan gembira” Telah datang bulan Ramadhan, bulan penuh berkah, telah diwajibkan atas kalian berpuasa, dibukakan pintu-pintu Surga, ditutup pintu-pintu Neraka. Di dalam bulan itu ada satu malam yang lebih baik dari seribu bulan, barangsiapa yang terhalang dari kebaikannya sungguh ia rugi.” (HR. Nasai)

Tentu dalam kondisi pandemi covid-19 ini kita melaksanakan Ramadhan dengan cara yang berbeda. Fatwa Ulama “Ibadah dirumah saja”menjadi dasar dalam pelaksanaan ibadah di bulan Ramadhan ini. salah satu yang membedakan Ramadhan di kondisi pandemi covid-19 dengan kondisi normal adalah waktu kita dengan keluarga menjadi semakin intens. Bekerja dirumah (WFH) dengan melaksanakan tugas pengajaran, penelitian, pengabdian dan keaktifan di persyarikatan Muhammadiyah dilaksanakan dirumah. Kondisi ini menjadikan kita lebih intens dengan berinteraksi dengan keluarga (suami, istri, anak, ibu, bapak dll)

Hadirnya Buku *Kultum Ramadhan: Ramadhan di Masa Pandemi Covid-19* menjadi salah satu upaya untuk memaknai Ramadhan dalam kondisi Pandemi Covid-19 ini. Atas nama Rektor Universitas Aisyiyah Yogyakarta saya menyambut baik atas terbitnya buku *Kultum Ramadhan: Ramadhan di Masa Pandemi Covid-19*. Buku ini menjadi bukti bahwa di masa kondisi Pandemi ini, civitas akademika Universitas Aisyiyah Yogyakarta tetap produktif dalam berkarya.

DAFTAR ISI

Sambutan Rektor Universitas Aisyiyah Yogyakarta Menyongsong Bulan Ramadhan

1. Menyambut Ramadhan dengan Suka Cita 1
Sri Lestari Linawati
2. Puasa Dalam Tinjauan Sejarah (1) 3
Rizki Firmansyah
3. Puasa Dalam Tinjauan Sejarah (2) 5
Rizki Firmansyah
4. Qadha Atau Fidyah Bagi Ibu Hamil dan Menyusui 8
Fathiyatur Rohmah
5. Menjaga Spirit Ramadhan Untuk Etos Kerja Pasca Covid-19 10
Warsiti
6. Menjaga Empati di Masa Pandemi 13
Taufiqur Rahman
7. Mengelola Rasa di bulan puasa 16
Mamnuah
8. Empat Tipologi Orang Berpuasa 18
Ruslan Fariadi
- Madrasah Ramadhan**
9. Nikmatnya Puasa Bagi Kesehatan 22
Umu Hani
10. Tips Mendidik Anak Berpuasa Ramadhan Sejak Usia Dini (1) 25
Enny Fitriahadi
11. Tips Mendidik Anak Berpuasa Ramadhan Sejak Usia Dini (2) 28
Enny Fitriahadi
12. Pola Hidup Sehat Selama Ramadhan 36
Yekti Satriyandari
13. Spiritual Parenting di Masa Pandemi 40

Iwan Setiawan	
14. Ramadhan Bulan Pendidikan Diri	43
Arini Ulfah Hidayati	
15. Tinjauan Psikologi Puasa	45
Ratna Yunita Setiyani	
16. Puasa Sebagai Momentum Memperbaiki Pola Konsumsi Makanan Sehat	48
Agung Nugroho	
17. Sehat Jiwa Dengan Puasa	50
Zahro Varisna R	
18. Ramadhan Bulan Penuh Berkah	52
Andy Putra Wijaya	
19. Menjadikan Puasa Lebih Bermakna dan Berkualitas	56
Majidah	
20. Keutamaan Membaca dan Mempelajari Al-Qur'an di bulan Ramadhan	59
M Nurdin Zuhdi	
21. Puasa Mengajarkan Semangat Pembatasan Sikap Bersekala Besar	62
M Nurdin Zuhdi	
22. Puasa Sehat Bagi Lansia (1)	65
Lutfi Nurdian A	
23. Puasa Sehat Bagi Lansia (2)	68
Lutfi Nurdian A	
24. Amalan Yang Dapat Mengantarkan Masuk Surga	71
Basit Adhi Prabowo	
25. Boosting Imun System Melalui Puasa	73
Diyah Candra Anita	
Ramadhan dan Agenda Umat	
26. Aksi Kolektif Sebagai Solusi Permasalahan Umat di Tengah Pandemi	77
Nur Faidati	

27. Ramadhan Momentum Terbaik Pembinaan Keluarga Sakinah	80
Irfatul Hidayah	
28. Ketahanan Keluarga di Saat Covid-19	83
Islamiyatur Rokhmah	
29. Ramadhan Momen Persatuan Umat	86
Gerry Katon Mahendra	
Bunga Rampai Ramadhan.	
30. Pola Kebiasaan Sehari-Hari Seorang Muslim/Muslimah	89
Nurul Soimah	
31. Belajar Dari Sejarah Nabi Muhammad SAW	92
Dewi Masyitoh	
32. Memaknai Ulang Waktu Luang	94
Dwi Wahyuning Indah Fajawati	
33. Dakwah Pasca Millennial	99
Askuri	
34. Kekuatan Berpikir Positif	101
Fitria Siswi Utami	
35. Memaknai Aidin Wal Faizin	103
Syaifullah	
36. Membentengi Diri dan Keluarga dengan Tiga Perisai.	105
Dwi Wahyuning Indah Fajawati	
37. Ramadhan di Tengah Pandemi	108
Royan Utsany	



MENYONGSONG BULAN RAMADHAN

1. Menyambut Ramadhan Dengan Suka Cita

Oleh: Sri Lestari Linawati
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Jamaah Ramadhan 1441 H yang dimuliakan Allah, Alhamdulillah kita telah memasuki bulan Ramadhan 1441 H. Allah berfirman dalam Q.S Al-Baqarah 2: 183 sbb:

يٰٓ اَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُتِبَ عَلَیْكُمْ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَی الَّذِيْنَ
مِن قَب لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (Q.S Al Baqarah 2:183)

Allah memanggil hamba-hambaNya yang beriman untuk menjalankan puasa. Puasa Ramadhan wajib dilakukan, sebagaimana dilakukan pula oleh orang-orang terdahulu. Tujuannya adalah agar kita bertakwa. Ramadhan Bulan Mulia. Selama sebulan penuh kita ditempa untuk menunaikan ibadah shiyam. Menahan haus dan lapar, menjalankan tarawih, tadarus Al-Qur’an, dan menjaga akhlak karimah. Kita perlu menyembutnya dengan suka cita. Penuh harapan datangnya ampunan Allah dan membebaskan kita semua dari pandemic corona virus disease (covid-19).

Tuntunan Ibadah Dalam Kondisi Darurat COVID-19

Berdasarkan Surat Edaran Pimpinan Pusat Muhammadiyah No: 03/EDR/I.0/E/2020 tentang *Tuntunan Ibadah Dalam Kondisi Darurat COVID-19* disebutkan himbauan pelaksanaan ibadah selama kondisi covid-19 masih mewabah, yaitu:

- a. Shalat tarawih dilakukan di rumah masing-masing dan takmir tidak perlu mengadakan shalat berjamaah di Masjid, Mushola dan sejenisnya, termasuk kegiatan Ramadhan yang lain (ceramah-ceramah, tadarus berjamaah, iktikaf dan kegiatan berjamaah lainnya) sesuai dengan dalil yang disebutkan di atas.
- b. Puasa Ramadhan tetap dilakukan kecuali bagi orang yang sakit dan yang kondisi kekebalan tubuhnya tidak baik, dan wajib menggantinya sesuai dengan tuntunan syariat. Ini sesuai dengan Q.S Al-Baqarah ayat 185 “Barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu.”

Marilah dengan suka cita kita jalankan ibadah shiyam Ramadhan ini, semata karena Allah, dengan tetap memperhatikan panduan yang telah ditetapkan. Shalat tarawih di rumah mungkin tidak enak terasa, namun inilah tuntunan. Tuntunan sepatutnya kita ikuti. Bukan soal enak tidak enak. Bukan soal biasa tidak biasa. Pandemi Covid-19 adalah musibah, ujian bagi kita semua. Percayalah bahwa Allah Maha Tahu niat baik dan tulus dalam hati kita.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk meluruskan niat, semata beribadah hanya kepada Allah saja. Penting pula kita menjaga kesehatan kita, terutama di masa pandemic covid-19 ini. Andai pun sakit, tetaplah husnudzan kepada Allah. Itu semua ketentuan Allah. Mari terus dekatkan diri kita kepada Allah. Memohon dan terus mengharap pertolonganNya. Sungguh Allah Maha Pengampun.

Sekali lagi, marilah kita sambut kehadiran Ramadhan ini dengan penuh suka cita, semata karena Allah. Semoga kita mampu menunaikan ibadah shiyam Ramadhan ini dengan baik. Akhirnya, semoga kita semua mampu mencapai derajat takwa. Allahumma amin. Wallahul musta’an.

2. PUASA DALAM TINJAUAN SEJARAH [1]

Oleh: Rizki Firmansyah
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Sebagaimana yang disebutkan al-Quran dalam Q.S Al-Bakarah 2: 183 bahwa puasa Ramadhan selama sebulan penuh diwajibkan bagi setiap umat muslim baligh untuk menjalankannya, dibulan puasa setiap muslim harus menahan makan, minum dan semua hal yang membatalkan dari terbit mentari hingga terbenam. Dalam ayat puasa disebutkan bahwa puasa adalah syariat yang telah dilaksanakan oleh umat (nabi) sebelumnya, lalu bagaimana sebenarnya awal mula puasa Ramadhan diwajibkan dan bagaimana para nabi berpuasa sebelum nabi Muhammad? Apakah penganut agama dan keyakinan lain juga mengenal puasa?

Praktik Puasa sebelum Kewajiban Puasa Ramadhan

Secara bahasa kata puasa berasal dari kata Shaum, yang bermakna imsak (menahan). Sebelum turunnya ayat ini H.Siswono dalam bukunya -Puasa pada umat-umat terdahulu dan sekarang- menyebutkan bahwa pada awal kelahiran islam mulanya umat muslim diwajibkan berpuasa Asyura (10 Muharam) keyakinan tersebut mengacu pada puasa yang dilaksanakan umat Yahudi pada hari Raya Yom kipur yang jatuh pada tanggal 10 Bulan Tishri. Hari Asyura merupakan hari raya terbesar Umat Yahudi, dan hingga saat ini masih dirayakan oleh orang-orang Yahudi Khaibar. Mereka yang melaksanakan puasa hari itu akan mengenakan pakaian yang serba Indah, berbelanja makanan, minuman dan lainnya.

Imam Syafi pernah mengutip Hadits Nabi SAW yang menyatakan, “Sangat disukai berpuasa tiga hari, yakni hari kesembilan, kesepuluh, dan kesebelas Muharam”. Imam Hanafi juga berkata : “Tidak ada yang salah dalam urusan hari Asyura selain berpuasa pada hari itu saja. Orang-orang Rawafidh mengada-ngadakan bid’ah dan kesedihan pada hari itu.

Ada riwayat lain menyebutkan bahwa sebelum turunnya perintah puasa Ramadan, rasul bersama sahabat-sahabatnya yang lain serta kaum muslimin melaksanakan puasa pada setiap tanggal 13, 14 dan 15 di bulan-bulan Qamariyah. Selain itu mereka juga berpuasa tanggal 10 Muharam sampai datang perintah puasa Ramadhan. Maka itu puasa Asyura tidak ada hubungannya dengan wafatnya Hasan putra Ali bin Abi Thalib yang biasa diperingati oleh penganut Syiah. Namun meski demikian sebagai umat Islam termasuk di Indonesia ada yang rutin menjalankan puasa Asyura.

Rasulpun sebelum ada perintah puasa Ramadhan menurut Ibnu Umar masih menjalankan puasa Asyura dan meminta Ibnu Umar untuk berpuasa juga, namun sewaktu perintah Ramadhan ini datang rasulpun meninggalkan puasa Asyura tersebut. Bukhari, Ahmad, dan Muslim menyebutkan bahwa puasa Asyura diperintahkan setelah nabi tiba di Yasrib (Madinah). Tepatnya sekitar setahun setelah rasul dan sahabatnya tinggal di Madinah. Menurut riwayat, rasul dan sahabatnya tiba di Madinah pada bulan rabiul awal, sedangkan perintah puasa Asyura disampaikan pada awal tahun kedua. Kemudian pada tahun kedua hijrah saat memasuki bulan Ramadhan, turunlah wahyu yang berisi perintah kepada umat Islam akan diwajibkannya puasa pada bulan Ramadhan. Dan Puasa Asyura hanya satu kali dilaksanakan sebagai puasa Wajib.

Puasanya Rasullullah SAW

Selama hidupnya Rasul berpuasa Ramadhan 9 kali, 8 kali melaksanakan puasa selama 29 hari dan satu kali puasa selama 30 hari. Mengapa puasa diwajibkan pada bulan Ramadhan tidak bulan lainnya seperti Syawal, Muharam, Rabiul Awal dan seterusnya? Tidak ada penjelasan yang komprehensif tentang hal ini tentu ini menjadi Rahasia Allah SWT saja. Namun, sebagian orang menduga ada beberapa alasan mengapa puasa diwajibkan pada bulan itu, menurut pendapat yang mukhtabar bulan itu adalah bulan dimana rasul bertafakur di gua hira dan pada malam 17 di bulan ini Quran diturunkan, pada malam itu juga Nabi Muhammad dikukuhkan sebagai nabi dan rasul.

3. PUASA DALAM TINJAUAN SEJARAH [2]

Oleh: Rizki Firmansyah
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Sebagaimana disebutkan dalam Q.S Al Baqarah 2 :183 bahwa puasa yang diwajibkan pada umat Islam sebenarnya juga diwajibkan pada umat-umat sebelumnya. Tetapi bagaimanakah puasa umat dan nabi terdahulu itu?

Praktik Puasa Masyarakat di Masa Lalu

Siswono dalam bukunya *Puasa Pada Umat-Umat dulu dan Sekarang* menyebutkan bahwa puasa sudah dikenal oleh orang-orang bangsa Mesir Kuno, Yunani Kuno, Romawi Kuno, Zoroaster, Majusi, Yahudi, Nasrani, Cina Kuno, Jepang Kuno, Budha, Hindu, Manu, Konghuchu, aliran kebatinan dan lainnya. Dari mereka ada yang bertujuan untuk ketenangan batin, mengendalikan nafsu, mengekang jiwa, memperoleh kemudahan belajar, untuk kekebalan, kesaktian dan lain-lain.

Pemeluk agama Mesir Kuno mislakan, mereka melakukan puasa untuk menghormati Tuhan matahari dan sungai Nil, apa yang mereka lakukan itu karena manfaat yang mereka rasakan. Dikalangan penduduk Yunani Kuno puasa sangat dipentingkan, khususnya bagi perempuan mereka. Para wanitanya ketika berpuasa mereka duduk di atas tanah dengan menunjukkan perasaan duka nestapa. Sebagian dari mereka berpuasa beberapa hari secara berurut-turut terutama menjelang peperangan berlangsung.

Di Romawi Kuno puasa dilaksanakan sebagai bentuk pertobatan dari

berbagai penderitaan. Dengan berpuasa jalan kemudahan akan terbuka, mendapat pahala atau membentuk kepribadian. Mereka berpuasa hanya pada hari-hari tertentu dan biasanya sebelum berperang guna mendapat kemenangan. Masyarakat Cina Kuno yang menganut ajaran Taoisme dan Konfusianisme juga mengenal tradisi puasa. Mereka berpuasa pada hari-hari biasa juga pada hari tertentu terutama ketika bencana terjadi dengan tujuan terhindar dari malapetaka

Agama Shinto di Jepang dikenal sebagai orang-orang yang berpantang. Siapa saja tidak boleh menyisir rambut, mencuci, makan daging, maupun mendekati wanita. Agama Zoroaster yang dikenal pada abad 8 SM di Persia juga memiliki kebiasaan berpuasa. Umat Yahudi juga berpuasa meski tidak didapati keterangan terperinci tentang itu kecuali hanya berupa pujian dan anjuran bagi mereka yang melaksanakannya. Mereka berpuasa sebagaimana yang dilaksanakan nabi Musa sewaktu menerima wahyu di bukit Sina.

Ritual Berpuasa juga dikenal dikalangan pendeta Hindu (Brahma). Mereka dikenal sangat fanatic, dan sangat patuh pada perintah puasa. Sejak sangat belia mereka telah mengenal puasa yang cukup berat terutama pada aliran Yogi. Diantara mereka ada yang berpuasa sampai 10-15 hari tanpa memakan apapun, atau paling tidak hanya minum beberapa tetes saja.

Bagaimana dengan puasa para Nabi?

Ibnu Katsir seorang ulama terkemuka meyakini bahwa puasa telah lama dikenal sejak Nabi Adam dan Hawa. Menurut dia Adam berpuasa selama tiga hari setiap bulan sepanjang tahun. Ada pula yang menyatakan kalau nabi Adam berpuasa pada tanggal 10 Muharam sebagai rasa syukur karean bertemu dengan Hawa di Arfah. Sementara yang lain berpendapat nabi Adam berpuasa sehari semalam pada waktu dia diturunkan dari taman surga oleh Allah.

Pendapat lain mengatakan Adam berpuasa selama 40 hari 40 malam, ia juga berpuasa untuk mendoakan putera putrinya. Adam juga berpuasa pada hari Jumat untuk mengenang peristiwa penting yakni dijadikannya ia oleh Allah, hari diturunkannya kebumi, dan hari diterima tobatnya oleh Allah.

Nabi Nuh juga melaksanakan puasa sepanjang tahun setiap bulan selama 3 hari. Iapun meminta kaumnya berpuasa sewaktu mereka terombang-ambing diatas bahtera ditengah samudra luas. Nabi Ibrahim dikenal

dengan kegemarannya berpuasa terutama ketika hendak menerima wahyu dari Allah. Puasa nabi Ibrahim diikuti oleh putranya Ismail dan Ishaq. Nabi Ya'kub berpuasa untuk keselamatan putra putrinya. Nabi Yusuf berpuasa ketika berada dalam penjara. Nabi Yunus berpuasa ketika berada dalam perut ikan selama beberapa hari. Nabi Ayub berpuasa ketika ia hidup dalam kekurangan dan menderita penyakit selama bertahun-tahun

Nabi Syuaib terkenal kesalehannya dengan seringnya ia berpuasa untuk anak-anaknya, disamping sebagai bentuk hidup sederhana, bentuk takwa, dan untuk kelestarian generasi sesudahnya. Nabi Musa berpuasa selama 40 hari 40 malam sebelum menerima wahyu dibukit Sinai. Hal yang sama juga dilakukan oleh nabi Ilyas ketika akan pergi ke gunung Horeb untk menerima wahyu dari Allah, juga nabi Isa ketika ia mulai tampil dihadapan umum dan menyatakan diri sebagai rasul. Nabi Daud biasa berpuasa berselang-seling, ia juga berpuasa 7 hari sewaktu putranya sakit untk memohon kesembuhan ia menutup diri dikamarnya, dan terus menrus menangis karena sedih, setelah 7 hari putranya meninggal, tetapi ia teruskan puasanya.

4. QADHA' ATAU FIDYAH BAGI IBU HAMIL DAN MENYUSUI

Oleh: Fathiyatur Rohmah
(Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan)

Puasa pada bulan Ramadhan merupakan ibadah wajib bagi umat Islam, akan tetapi Islam tidak memberatkan, karena Allah SWT memberikan rukhsah atau keringanan bagi beberapa golongan yang tidak bisa menjalankannya. Ibu hamil dan menyusui termasuk dalam golongan yang mendapat keringanan untuk tidak berpuasa.

Lantas bagaimana untuk mengganti puasa yg ditinggalkan, apakah harus mengqodho, membayar fidyah, atau keduanya?

Apabila merasa berat, ibu hamil dan menyusui boleh meninggalkan puasa, karena jika dipaksakan mungkin dapat membahayakan ibu dan anaknya. Sebagai gantinya, diwajibkan untuk memberi makan kepada seorang miskin/membayar fidyah. Hal tersebut sesuai dengan Firman Allah SWT dalam QS al-Baqarah :184

أَيَّامًا مَّعْ دُودَّتْ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

“(yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barang siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajib mengganti) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.”

Dalam hadis Nabi Muhammad SAW, artinya:

“Diriwayatkan dari Ibnu Abbas bahwa ia berkata: Ditetapkan bagi wanita yang mengandung dan menyusui berbuka (tidak berpuasa) dan sebagai gantinya memberi makan kepada orang miskin setiap harinya.” [HR. Abu Dawud]

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa ibu hamil dan menyusui termasuk orang yang berudzur berat, hanya wajib membayar fidyah saja sebagaimana orang yang tidak mampu berpuasa. Namun apabila tetap ingin berpuasa Ramadan, diperbolehkan asal tidak menimbulkan mudarat bagi ibu dan janin yang dikandungnya, atau anak yg disusunya.

Berapa besarnya dan bagaimana cara membayar fidyah?

Besaran fidyah minimal satu mud (0.6 kg) atau setara dengan porsi makanan yg dikonsumsi oleh pembayar (satu piring nasi dengan lauk pauk) bisa diwujudkan makanan siap makan, kebutuhan pokok mentah, atau uang yang senilai. Tentunya memberi lebih banyak dari biasa itu lebih Afdhal. Cara pembayaran fidyah idealnya setiap hari, namun boleh dengan cara digabungkan selama pada bulan Ramadhan.

Bagi ibu hamil dan menyusui yang termasuk golongan tidak mampu membayar fidyah, dapat dengan mengqadha di sebelas bulan berikutnya, sesuai jumlah hari puasa yang ditinggalkan. Namun demikian, apabila membayar fidyah tersebut memberatkan baik secara ekonomi dan fisik, karena beresiko pada ibu dan keselamatan anak (menurut dokter ahli), maka Allah SWT tidak membebani di atas kesanggupannya, *la yukallifullahu nafsan Illa wus'aha* dan hendaknya memperbanyak ibadah dan amal shalih lainnya.

5. MENJAGA SPIRIT RAMADHAN UNTUK MENJEMPUT KESUKSESAN PASKA COVID-19

Oleh: Warsiti
(Rektor UNISA Yogyakarta)

Pandemi covid-19 telah mempengaruhi hampir seluruh aspek hidup manusia, mulai dari aspek Fisik, psikologis, sosial, ekonomi, bahkan aspek religiusitas terkait dengan pelaksanaan peribadatan umat beragama. Pandemi covid-19 juga telah mengubah juga perilaku kita, dan kebiasaan hidup kita. Pengaruh /dampak jangka panjang pandemi ini juga akan dialami pada sektor pendidikan termasuk didalamnya Perguruan Tinggi. Sudah banyak pemberitaan beberapa Universitas besar di Luar negeri mulai mengalami krisis.

Dampak Negatif

Bahkan diprediksi akan banyak PTS luar negeri maupun PTS di Indonesia yang kesulitan finansial dan akan bangkrut jika tidak ada upaya/strategi untuk bisa bertahan. Tidak hanya karena pendapatan dari spp mahasiswa aktif yang menurun karena penghasilan orang tua menurun akibat pandemi covid, tapi juga animo mahasiswa baru yang mungkin juga akan menurun (semoga ini tidak terjadi).

Tantangan Kedepan

Selain dampak buruk pandemi, di balik musibah/ bencana yang kita hadapi saat ini, ada banyak hikmah positif yang bisa kita rasakan, meskipun mungkin tidak semua bisa kita rasakan saat ini. Seperti salah satunya kemampuan dosen dalam menciptakan inovasi pembelajaran dengan menggunakan fasilitas teknologi informasi semakin baik.

Selain kesadaran masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, keterpanggilan hati, semangat ta'awun sosial masyarakat yang tinggi, kesabaran diuji untuk bisa tetap bertahan dirumah/physical distancing, banyak kesempatan /waktu lebih dekat dengan anak anak kita/keluarga, dan semakin mendekatkan kita kepada Allah Sang Pencipta (taqarrub), serta keikhlasan kita untuk melalui masa masa berat ini, termasuk menjalankan ibadah puasa ramadhan dengan suasana yang berbeda dari tahun tahun sebelumnya (Ibadah di rumah saja)

Puasa di Masa Pandemi Covid-19

Puasa tidak sekedar ibadah ritual, tidak juga sekedar menahan makan dan minum dan menahan dari segala hal /nafsu yang membatalkan puasa. Puasa melatih diri, sebuah proses latihan spiritual (*spiritual exercise*), sehingga akan dapat meningkatkan kualitas diri serta menjadi pribadi yang mencerahkan.

Puasa yang dilaksanakan dengan benar dan penuh penghayatan akan dapat membuahkan kebaikan yang bisa dirasakan tidak hanya untuk diri sendiri tetapi bagi orang lain, serta dapat menghindarkan kita dari sifat sifat buruk dan berbagai kemungkaran yang dapat merugikan orang lain. Puasa yang berkualitas adalah puasa yang dapat menjadikan diri kita menjadi orang yang disiplin, menghargai waktu (saat sahur dan buka), tanggungjawab dan merasa diawasi/jujur, puasa melatih diri untuk mampu mengendalikan diri (*self direction*).

Kualitas diri yang dihasilkan melalui refleksi dan penghayatan ibadah puasa selama sebulan dan refleksi dari dampak pandemi covid 19, marilah kita jadikan spirit kita untuk dapat menjalankan tugas tugas kita ke depan menjadi lebih baik.

Langkah Kedepan

Dalam hal ini perlu kita menyiapkan dan merencanakan langkah kedepan setelah darurat pandemi Covid-19 ini. sesuai dengan pesan Q.S Al Hasr 59:18

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَاَتَّقُوا اللّٰهَ اِنَّ اللّٰهَ
خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok; dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S Al Hasr 59:18)

Memperhatikan hari esok berarti melakukan perencanaan-perencanaan hidup agar hidup terarah. Perencanaan yang dimaksud tidak hanya perencanaan yang bersifat ukhrawi saja, namun perencanaan yang bersifat duniawi juga perlu dirancang. Mari kita mulai menyiapkan diri, secara kolektif.

Kami mengajak kepada seluruh civitas untuk bersama sama mengencangkan ikat pinggang dengan melakukan efisiensi, susun rencana prioritas program yang berorientasi pada produktivitas, bangun tim yang baik, tingkatkan rasa kebersamaan, optimis untuk bersama sama bisa keluar dari masa sulit. Membangun etos kerja tinggi untuk bisa meraih dan menjemput kesuksesan baru paska covid serta senantiasa berikhtiar ikut aktif dalam mencegah transmisi covid-19.

6. MENJAGA EMPATI DI MASA PANDEMI

Oleh: Taufiqur Rahman
(Wakil Rektor I UNISA Yogyakarta)

Saat ini kita sedang menghadapi musibah penyebaran virus Covid-19 yang bukan hanya melanda negeri kita Indonesia, tetapi telah menjadi bencana global yang menimpa hampir seluruh negara di dunia. Musibah ini nampaknya belum menunjukkan tanda-tanda akan berakhir disaat umat Islam menyambut datangnya bulan suci Ramadhan tahun 1441 Hijriyah.

Salah satu sikap yang penting untuk dijaga dan ditumbuhkan dalam menghadapi musibah adalah meningkatkan empati kepada lingkungan sekitar kita dan pihak-pihak yang terkena dampak dari musibah tersebut. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, empati dimaknai sebagai keadaan mental yang membuat seseorang merasa atau mengidentifikasi dirinya dalam keadaan, perasaan atau pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain. Seseorang yang telah tertanam empati dalam dirinya akan menghindari sikap individualistis dan mencoba memahami sudut pandang orang lain dalam menghadapi musibah.

Menumbuhkan Empati

Islam mengajarkan umatnya untuk selalu menumbuhkan empati. Diantara ilustrasi tentang empati dalam Al-Qur'an misalnya bisa kita temukan dalam surat An-Nisa ayat 8:

وَإِذَا حَضَرَ آلَ قِسٍ مَّمَةٌ أُولُوآلِ قُرْبَىٰ وَآلٌ يَتَّمَىٰ ۖ وَالٌ مَسْكِينٌ فَأَرْزُقُوهُمْ مِّنْهُ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَّعْرُوفًا

Dan apabila sewaktu pembagian itu hadir kerabat, anak yatim dan orang miskin, maka berilah mereka dari harta itu (sekedarnya) dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik (QS An-Nisa 4: 8).

Ayat ini menggambarkan ketika dalam proses pembagian hak waris ada kerabat, anak yatim atau orang miskin yang hadir, maka sebaiknya mereka juga diberi bagian sepantasnya dengan disertai perkataan yang baik. Menurut Buya Hamka perilaku ini adalah wujud dari obat hati bagi pihak-pihak yang menyaksikan pembagian harta warisan tersebut.

Selain pesan Al-Qur'an tersebut, Rasulullah Muhammad SAW juga menyatakan pentingnya empati itu dalam beberapa hadits tentang adab bertetangga. Misalnya tuntunan untuk memperbanyak kuah pada saat memasak dan membaginya dengan tetangga atau tuntunan di hadits yang lain untuk tidak mengganggu tetangga dengan bau masakan kita, kecuali kita rela untuk berbagi masakan tersebut.

Pesan Al-Qur'an dan hadits diatas jelas menggambarkan bahwa dalam situasi kehidupan masyarakat yang normal sekalipun, empati itu penting untuk ditumbuhkan, apalagi dalam suasana keprihatinan sebagaimana kondisi kita saat ini ketika harus berjuang bersama-sama menghadapi pandemi Covid-19 yang sedang melanda dunia.

Empati di Masa Pandemi

Pertanyaannya, kepada siapa empati itu harus kita tunjukkan. Banyak pihak yang mestinya kita coba pahami kondisi, perasaan dan pikirannya dalam situasi seperti sekarang ini. Pertama, empati itu harus kita tunjukkan kepada tenaga kesehatan beserta tim pendukung yang sudah berjuang di garis depan dalam memeriksa, merawat dan melayani pasien yang terkena penyakit ini. Meskipun banyak penyakit lain yang lebih mematikan dari Covid-19, daya penularan penyakit ini sangat tinggi sehingga kemungkinan untuk tertular penyakit bagi para pejuang di garda depan itu juga sangat besar.

Kedua, empati juga harus kita tunjukkan kepada pasien yang terkena penyakit ini. Covid-19 bisa menyerang siapa saja tanpa memandang agama, jabatan, profesi maupun status sosial ekonomi. Tidak ada orang yang secara sukarela mau terkena penyakit. Selain rasa sakit yang diderita, para pasien yang sudah dinyatakan positif terkena penyakit ini mengalami kendala mobilitas yang membatasi ruang gerak mereka. Sehingga apabila ada warga di sekitar kita yang terkena, maka kita wajib

membantu sebatas kemampuan masing-masing untuk meringankan beban penderita. Ketiga, banyak warga masyarakat yang kehilangan pekerjaan dan penghasilannya menurun drastis karena terkena dampak dari musibah ini.

Empati di Sekitar Kita

Bagi kita yang masih diberi kelancaran rezeki mestinya kita tunjukkan empati dengan memberikan uluran tangan kepada warga masyarakat yang membutuhkan. Misalnya dengan membeli dagangan para pedagang kecil yang kesulitan untuk menjual dagangannya atau bentuk-bentuk uluran tangan lain yang dapat meringankan beban saudara-saudara kita yang terkena dampak ekonomi dari musibah ini.

Semoga rasa empati yang kita bangun dan terus kita jaga di bulan Ramadhan ini mampu meringankan beban saudara-saudara kita yang terkena dampak dari musibah pandemic Covid-19 ini dan kita semua bisa menjalani Ramadhan tahun ini dengan senyum dan optimisme untuk hari esok yang lebih baik.

7. MENGELOLA RASA DI BULAN PUASA

Oleh: Mamnuah
(Prodi Ilmu Keperawatan)

Kita memiliki berbagai rasa dalam menjalani kehidupan ini, ada rasa senang, sedih, jengkel, marah, bahagia, putus asa, dan sebagainya. Menurut KBBI, rasa adalah tanggapan hati terhadap sesuatu (indra), seperti rasa sedih, bimbang atau takut. Rasa yang kita miliki dipengaruhi oleh persepsi. Persepsi dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengalaman sebelumnya. Bagaimana caranya agar rasa yang kita miliki senantiasa dalam kebaikan, apalagi di bulan puasa ramadhan ini.

يٰٓ أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَج تَنبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعَضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ كُلِّ يَأْكُلُ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْ تَأْفَكَرَهُ تَمُوهُ
وَأْتَقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ٢١

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.” (Q.S. Al Hujurat: 12).

Berprasangka yang Baik

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kita tidak boleh berprasangka buruk terhadap siapapun dan tidak dianjurkan mencari kekurangan orang lain. Apabila ayat ini dipahami dan diamalkan dalam kehidupan kita sehari-hari maka akan mempengaruhi rasa yang kita miliki. Kita tidak akan berfikir negatif terhadap sikap, perilaku, dan perbuatan orang lain yang tidak sesuai dengan harapan kita. Setiap kali kita merasa diperlakukan tidak baik oleh orang lain justru akan membuat kita selalu punya rasa syukur.

Bersyukur karena perlakuan orang lain yang tidak sesuai harapan akan melatih rasa kita tetap positif, lebih sabar, bisa mendewasakan pemikiran kita, dan menambah pengalaman dalam kehidupan kita selanjutnya. Kita juga akan melihat sisi lain dari orang tersebut, mencari tahu alasan orang tersebut bersikap atau berperilaku tidak sesuai. Kita akan terus belajar mengerti orang lain. Rasa ini harus terus diasah agar bisa memahami orang lain dengan cara selalu berfikir positif dan berprasangka baik terhadap orang lain.

Prasangka Hamba

Begitupun kita harus selalu berprasangka baik terhadap kejadian yang menimpa diri kita agar rasa yang kita miliki selalu bahagia, senang, penuh rasa syukur, dan memberi energi positif buat diri sendiri maupun orang di sekitarnya, Seperti hadits di bawah ini yang menyatakan bahwa “Aku (Allah SWT) sesuai persangkaan hambaKu,” itu berarti kita diharapkan selalu berprasangka baik, mempunyai rasa yang positif agar kehidupan kita senantiasa dalam kebaikan, apalagi di bulan yang penuh berkah ini.

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat).” (Muttafaqun ‘alaih) [HR. Bukhari, no. 6970 dan Muslim, no. 2675].

8. EMPAT MACAM TIPOLOGI UMAT ISLAM DALAM MENYAMBUT RAMADHAN

Oleh: Ruslan Fariadi
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: دَخَلَ رَمَضَانَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ هَذَا لِبَشْهَرٍ قَدْ حَضَرْتُمْ، وَفِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، مَنْ حَرَمَهَا فَقَدْ حَرَمَ الْخَيْرَ كُلَّهُ، وَلَا يُحْرَمُ خَيْرُهَا إِلَّا الْمَحْرُومُ {رواه ابن ماجه}

“Ketika masuk bulan Ramadhan Rasulullah saw bersabda: “Sesungguhnya bulan ini (Ramadhan) telah menjumpai kalian, yang di dalamnya terdapat satu malam yang nilainya lebih baik dari seribu bulan. Terhalang dari padanya berarti terhalang kebaikan seluruhnya, dan tidak akan terhalang dari kebaikannya kecuali orang yang dihalangi (karena tidak serius menyambutnya)”. (HR.Ibnu Majah)

Bulan Ramadhan adalah bulan suci yang selalu di nanti kehadirannya oleh setiap umat islam. Bahkan Rasulullah saw menyambutnya seperti tamu istimewa yang dirindukan kehadirannya. Kerinduan beliau terhadap bulan suci Ramadhan direpleksikan baik dengan kata maupun perbuatan. Beliau menyambut kehadirannya dengan ungkapan kerinduan yang sangat besar **“Marhaban”** Ya Ramadhan, sebuah ungkapan yang

sejatinya diperuntukkan bagi sesuatu yang teristimewa dan dinanti kehadirannya. Bukti kecintaan beliau juga diwujudkan dengan berbagai ibadah yang dikenal dengan “*Qiyamur Ramadhan*”.

Namun ironisnya, tidak semua umat Islam menyambut dan mengisinya dengan gembira. setidaknya ada empat macam tipologi umat Islam dalam menyambut bulan suci Ramadhan sebagaimana yang diungkapkan oleh **Prof. Dr. Mustafa as Siba’i** dalam bukunya “**Hikmah as Shaum wa Falsafatuh**”, yaitu:

Pertama: Orang yang memandang Ramadhan hanya sebagai penghalang yang tidak ada manfaatnya. Ramadhan dipandang sebagai sesuatu yang memberatkan dan tidak memiliki dampak positif apa-apa. Orang semacam ini sengaja tidak berpuasa, bahkan ia melakukannya secara terang-terangan.

Kedua: Orang yang hanya memandang Ramadhan sebagai bulan lapar dan dahaga yang tidak mengenakan. Tetapi ia tetap berpuasa karena malu dilihat orang lain. Namun ia makan dan minum ketika orang lain tidak melihatnya atau ketika berada di tengah-tengah orang yang *sefiqroh* dengan dirinya.

Ketiga: Orang yang memandang bulan Ramadhan sebagai musim pesta tahunan yang ditandai dengan hidangan yang melimpah. Ramadhan dianggap sebagai waktu yang baik untuk ngobrol sambil menunggu waktu berbuka tiba. Akibatnya, banyak orang yang bermalas-malasan, dan seringkali menggunakan dalil (*nash*) sebagai *justifikasi* terhadap apa yang dikerjakannya, dengan interpretasi yang tidak benar. Seperti menggunakan hadits Nabi saw, “*tidurnya orang yang berpuasa adalah ibadah*”. Hadits ini dimaknai seolah-olah orang yang berpuasa itu identik dengan tidur dan bermalas-malasan.

Keempat: Orang yang memandang Ramadhan sebagai sarana yang paling efektif untuk melatih jiwa serta memperbaiki moralitas dirinya, akhlak yang baik, rela berkorban, melatih kesabaran dan bentuk-bentuk pendidikan lain yang bernuansa *transendental* (*Ilahiyah*).

Bagi kelompok ini, Ramadhan merupakan saat yang paling tepat untuk berbenah dan hiburan *spiritual* bagi kepenatan hidup setelah menempuh perjalanan panjang di dunia materi. Ramadhan laksana terminal untuk istirahat sejenak demi menempa kekuatan jiwa dan kepribadiannya. Dalam istirahatnya yang sejenak itulah ia akan memperbaiki apa-apa yang telah rusak dan usang, serta mengobati segala sesuatu yang sakit. Orang yang beriman sangat mengerti manfaat

Ramadhan untuk meraih kesuksesan di masa yang akan datang, yaitu sebuah kemenangan yang hakiki.

Mentalitas puasa mengajarkan kita tentang hakekat kesabaran dan kekuatan. Sebab tidak ada orang yang berhasil kecuali orang yang sabar dan kuat, baik *fisik-material* maupun *mental-spiritual*. Cara terbaik untuk memperoleh kesuksesan dan kebahagiaan hidup adalah dengan memadukan antara kesabaran dan kekuatan (QS.al-Anfal:60)

Kita patut belajar dari kondisi umat Islam di saat perang Badar yang terjadi pada tanggal 17 Ramadhan. Meski saat itu, tentara Islam hanya berjumlah sedikit dengan perbekalan yang sangat terbatas, namun dengan semangat pantang menyerah, ternyata mereka dapat memperoleh kemenangan. Inilah sebuah pertolongan yang sempurna yang diabadikan dalam al-Qur'an. Kemenangan yang mereka peroleh adalah karena puasa. Puasa telah menumbuhkan mentalitas sabar dan kekuatan. Karena pada hakekatnya mereka menggempur dengan penuh kesabaran dan kekuatan Allah, merekapun memanah dengan keperkasaan Allah.

Demikian pula, kemenangan yang diperoleh oleh umat Islam dalam beberapa peperangan yang lain, misalnya di *Yarmuk*, *Qadisiyah*, *Jalula'*, *Hathin*, dan lain sebagainya. Bahkan para ahli sejarah sendiri merasa kesulitan untuk mengungkap misteri kekuatan luar biasa yang membuat umat Islam menang. Bisa dipastikan bahwa kemenangan ummat Islam pada saat itu karena mereka memiliki "***mentalitas puasa***", yaitu: '*Iffah* (Menjaga kehormatan dan harga diri), rela berkorban, mampu menghadapi kesulitan, bersikap *tawadhu'* (rendah hati), menghilangkan segala bentuk dominasi selain Allah, dan selalu bersikap keras terhadap segala bentuk kebathilan. (*Wallahu A'lam*)' (Sumber: Serba Serbi Ramadhan, karya Ruslan Fariadi)



MADRASAH RAMADHAN

9. NIKMATNYA PUASA BAGI KESEHATAN

Oleh: Umu Hani
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Puja dan Puji syukur kita haturkan kepada ilahi rabbi yang mana dengan rahmat dan barokahnya, hingga detik ini kita masih diberikan nikmat sehat ditengah pandemik corona global ini. Tak Lupa Sholawat serta salam kita haturkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari alam kegelapan menuju terang benderang.

Agama kita menganjurkan kita untuk melakukan puasa wajib satu tahun sekali pada bulan Ramadan. Puasa hakekatnya adalah untuk mengendalikan diri dari makan dan minum. Hikmah dari puasa dari sisi kesehatan justru membantu proses metabolisme kita menjadi baik, secara psikologisnya kita dilarang membicarakan orang lain hal ini juga sangat menyumbang kesehatan psikis dan mental kita menjadi lebih tenang. Dalam agama kita dianjurkan untuk makan dan minum yang secukupnya tidak berlebihan, karena tentu sangat mengganggu metabolisme tubuh jika makan berlebih sesuai dengan yang dipaparkan dalam QS. Al-A'rof 7: 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ مَعَكَ كُلَّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ السَّرْفَ

Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-

lebih. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.

Maka dengan puasa, kita tentu akan mengatur pola makan yang sebaik-baiknya, lebih baik cukup dari pada berlebihan. Berikut beberapa manfaat puasa dari segi kesehatan:

Menurunkan Risiko Penyakit Jantung

Dilansir dari Alodokter, salah satu penelitian menemukan bahwa seseorang yang berpuasa selama sebulan sekali memiliki risiko 58 persen lebih rendah terkena penyakit jantung daripada yang tidak. Selain itu, puasa juga dapat mencegah hal-hal yang menyebabkan penyakit jantung, seperti mencegah diabetes dan menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Selain berpuasa, mencegah munculnya penyakit jantung juga harus diimbangi dengan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Dianjurkan untuk mengonsumsi ikan karena mengandung zat-zat yang baik untuk jantung serta menghindari makanan-makanan yang mengandung lemak trans, seperti gorengan.

Membantu Menurunkan Berat Badan

Saat berpuasa, tubuh akan membakar lemak berlebih di sekitar organ seperti ginjal maupun hati. Hal ini dapat membantu mencegah fungsi organ terganggu. Selain itu, pembakaran lemak menjadi energi saat puasa juga dapat menurunkan berat badan. Para ahli mengatakan bahwa apabila berpuasa secara benar dan teratur, maka akan memberikan manfaat jangka panjang bagi tubuh, yaitu membantu meningkatkan sistem pencernaan dan metabolisme secara keseluruhan.

Turunkan Gula Darah

Dilansir dari doktersehat, [puasa](#) dapat menurunkan kadar gula darah dalam tubuh secara signifikan, yaitu lebih dari 30 persen. Hal itu dapat terjadi di beberapa hari pertama berpuasa. Dianjurkan pula untuk selalu menjaga kadar gula darah agar tetap stabil karena kelebihan ataupun kekurangan kadar gula darah dalam tubuh sama-sama tidak baik

Meningkatkan Kesehatan Mental

Selain memberikan manfaat secara fisik, [puasa](#) juga bermanfaat bagi kesehatan mental. Sebuah studi mengungkapkan bahwa saat puasa tubuh dapat memproduksi banyak endorfin yaitu hormon yang membuat bahagia. Hal itu dapat meningkatkan *mood*, meningkatkan rasa bahagia, mencegah depresi dan juga gangguan kecemasan. Efek tersebut biasanya akan dirasakan setelah 3-4 hari. Hal itu disebabkan karena tubuh harus beradaptasi terlebih dahulu saat puasa.

Membuang Racun dalam Tubuh

Saat puasa, tidak ada makanan yang dikonsumsi hampir sehari penuh. Hal ini dapat memberikan kesempatan bagi sistem pencernaan untuk beristirahat, sehingga tubuh dapat lebih fokus pada pembuangan racun di dalam tubuh. Lalu saat proses pembakaran lemak menjadi energi, tubuh juga akan membakar racun berbahaya yang ada pada lemak yang tersisa.

Meningkatkan Fungsi Otak

Ahli berpendapat bahwa berpuasa dapat merangsang pelepasan BDNF (brain-derived neurotrophic factor) di otak. BDNF berfungsi untuk membantu tubuh meningkatkan fungsi otak dan memproduksi lebih banyak sel-sel otak. Selain itu, BDNF juga dapat melindungi sel-sel otak serta mengurangi depresi sekaligus resiko terkena demensia atau pikun

Awet Muda

Awet muda menjadi hal yang diidam-idamkan setiap orang. Hal ini bisa didapatkan dengan cara berpuasa. Dengan berpuasa tubuh akan menghentikan sementara atau mengurangi proses metabolisme dalam tubuh, khususnya saluran pencernaan. Penghentian proses metabolisme inilah yang dapat menghambat penuaan dini. Selain itu, berpuasa juga dapat mengurangi radikal bebas dalam tubuh secara signifikan sekaligus meningkatkan antioksidan yang juga dapat membuat kita awet muda. Itulah beberapa manfaat yang kita dapatkan apabila melaksanakan [puasa](#). Selain mendapatkan pahala, tubuh juga lebih sehat secara fisik dan mental.

10. TIPS MENDIDIK ANAK BERPUASA RAMADHAN SEJAK USIA DINI [1]

Oleh: Enny Fitriahadi
(Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan)

Alhamdulillah, segala puji hanya kepada Allah SWT. Kita bersyukur hingga hari ini diberi kekuatan dan kesempatan untuk menjalani hari-hari Ramadhan dengan penuh amal kebaikan, marhaban ya ramadhan.

Sholawat dan salam kepada Rasulullah SAW nabi junjungan kita semua, yang mengisi Ramadhan dengan sepenuh amal dan ibadah yang barokah. Memberikan contoh kepada kita beragam amal yang disyariatkan dalam Ramadhan yang mulia. Semoga kita mampu meniru dan menjalankannya. Dalam ajaran agama Islam, anak adalah titipan dari Allah SWT yang harus kita jaga dengan baik. Setiap orang tua pasti menginginkan yang terbaik bagi anak-anak mereka. Orang tua menginginkan agar anak-anak mereka menjadi harapan di masa depan, pandai dan menjadi pemimpin yang baik sekaligus berguna bagi bangsa dan agama.

Keluarga adalah Pintu Gerbang Pertama

Keluarga adalah pintu gerbang awal putra putri bapak ibu mendapatkan pelajaran berharga tentang kehidupan, termasuk mengajarkan anak puasa. Melakukan stimulasi dini terhadap anak sangatlah penting dilakukan oleh orangtua agar menjadi bekal anak tumbuh dengan karakter positif

terutama dalam hal agama. Memang, anak kecil yang belum memasuki masa puber belum diwajibkan untuk menjalankan puasa Ramadhan.

Namun, tidak ada salahnya sebagai orangtua untuk mengenalkan puasa Ramadhan kepada anak sejak dini. Bulan Ramadhan yang sebentar lagi akan tiba dapat menjadi momentum yang tepat dan sangat berharga untuk melatih kesabaran dan akhlak anak sejak dini. Sebagai guru pertama anak dalam kehidupannya, Orang tua perlu untuk memahami cara mengajarkan puasa pada anak.

Pepatah hikmah mengatakan bahwa mendidik anak saat kecil bagaikan mengukir di atas batu. Susah memang tapi masih memungkinkan untuk dilakukan. Sedangkan mendidik orang tua bagaikan mengukir di atas air, hampir-hampir tidak pernah kita bayangkan bagaimana melakukannya. Rasa-rasanya tidak berlebihan jika kita mengatakan, bahwa anak-anak memang belum wajib untuk berpuasa, tapi sungguh para orang tua mempunyai kewajiban untuk mulai mengenalkan dan melatih anak-anaknya berpuasa.

Kewajiban ini sudah diisyaratkan begitu jelas dalam Al-Quran, sebagai panduan bagi orang tua untuk melakukan langkah-langkah yang jelas dalam mengarahkan anaknya dalam beribadah. Allah SWT berfirman :

يٰٓ اَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا قُوْا اَنْفُسَكُمْ وَاَهْلِيْكُمْ نَارًا

“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka” (QS At-Tahrim 66: 6).

Setiap orang tua yang mentadabburi dan memahami ayat ini tentulah segera tergerak dan merasa bertanggung jawab untuk mengenalkan ibadah puasa kepada anak-anaknya. Kita juga mempunyai contoh teladan dari Rasulullah yang mulia dalam masalah ini.

Bukan hanya dalam masalah ibadah, bahkan dalam masalah etika dan akhlak pun beliau telah mengajarkan kepada anak-anak yang muda belia, tanpa memandang usia apalagi baligh tidaknya. Dalam suatu kesempatan makan bersama anak kecil, beliau mengajarkan kepada seorang anak tentang bagaimana adab makan. Beliau bersabda : *“Wahai anakku, sebutlah nama Allah, makanlah dengan tangan kanan, dan makanlah yang dekat terlebih dahulu* (HR Muslim). Hadits diatas menunjukkan bagaimana urgensinya

memulai mengenalkan kebaikan sejak kecil.

Lalu bagaimanakah cara kita untuk mengenalkan dan melatih anak-anak kita berpuasa. Semoga kita bisa menjalankannya dengan baik dan istiqomah.

Mengajarkan Anak Berpuasa

Mengajarkan puasa pada anak sejak usia dini bertujuan agar saat menginjak masa puber dan sudah wajib menjalankan puasa Ramadan, anak sudah bisa menjalankan puasa dengan baik dan benar. Memperkenalkan anak pada ibadah puasa bukanlah hal yang mudah, hal ini merupakan salah satu tanggung jawab sebagai orangtua untuk mengajarkan anak berpuasa secara bertahap dan perlahan.

Melatih anak puasa, orangtua harus mempertimbangkan kondisi dan kemampuan mereka. Islam sendiri tidak menghendaki adanya unsur paksaan dalam mendidik anak. Berikanlah anak motivasi untuk mereka berpuasa dengan sabar. Di awal latihan anak puasa Ramadhan merupakan masa penyesuaian tubuh terhadap rasa lapar. Anak-anak mungkin akan terlihat lemas dan mengantuk. Biarkan mereka menghabiskan waktu tidur siang namun jangan sampai berlebihan. Tawarkan anak aktivitas yang menyenangkan agar mereka tidak kehabisan dan enggan melakukan segala sesuatunya.

Mungkin ada sebagian orang tua yang akan dengan mudah beralasan bahwa syariat Islam tidak mewajibkan anak-anak untuk berpuasa, sehingga tidak perlu tergesa-gesa menyuruh mereka berpuasa sebelum waktunya atau sampai usia baligh. Alasan ini memang terlihat benar pada satu sisi, karena tidak ada kewajiban ibadah apapun –begitu pula puasa Ramadhan- kepada mereka yang belum baligh atau bermimpi basah. Rasulullah SAW bersabda : *Diangkat pena catatan amal dari tiga orang : orang gila yang hilang akal nya sampai sadar kembali, orang tidur sampai ia bangun, dan anak kecil sampai ia bermimpi (baligh)* (HR Abu Daud) Nah, apakah buah hati Anda sudah siap menjalankan puasa tahun ini? *“Apabila seorang telah meninggal dunia, maka seluruh amalnya terputus kecuali tiga, yaitu sedekah jariyah, ilmu yang bermanfaat dan anak shalih yang mendo’akannya.”*(HR Muslim)

11. TIPS MENDIDIK ANAK BERPUASA RAMADHAN SEJAK USIA DINI [2]

Oleh: Enny Fitriahadi
(Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan)

Alhamdulillah, segala puji hanya kepada Allah SWT. Kita bersyukur hingga hari ini diberi kekuatan dan kesempatan untuk menjalani hari-hari Ramadhan dengan penuh amal kebaikan, marhaban ya ramadhan.

Sholawat dan salam kepada Rasulullah SAW nabi junjungan kita semua, yang mengisi Ramadhan dengan sepenuh amal dan ibadah yang barokah. Memberikan contoh kepada kita beragam amal yang disyariatkan dalam Ramadhan yang mulia. Semoga kita mampu meniru dan menjalankannya.

Tips Mendidik Anak Berpuasa Ramadhan :

Mengajarkan anak tentang Rukun Islam dan mengamalkannya

Dari Abu Abdirrahman bin Umar bin Khatthab radhiyallahu ‘anhuma beliau berkata :“Aku mendengar Rasulullah saw bersabda : “*Islam dibangun di atas lima perkara, yaitu: Syahadat bahwa tiada Tuhan yang berhak disembah kecuali Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, membayar zakat, puasa Ramadhan, dan berhaji ke Baitullah al Haram*”.

Puasa merupakan salah satu dari lima Rukun Islam dalam agama Islam. Hal pertama yang harus dilakukan orang tua dalam mengajarkan anak-anak untuk puasa adalah menanamkan ajaran agama kepada putra-

putrinya. Hasilnya mereka akan dapat memahami, menghayati, dan mengamalkan apa ilmu agama yang mereka dapat dengan baik. Setelah itu, mereka juga mengetahui bagaimana cara berbakti kepada kedua orang tua. Sehingga mereka dapat mengakrabkan diri mereka pada ibadah dalam kehidupan sehari-hari.

Bercerita tentang keutamaan-keutamaan puasa

Sesuai dengan Dalil Al-Qur'an yang mewajibkan puasa adalah firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 183:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُتِبَ عَلَیْكُمْ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَی الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertaqwa”.

Pada bulan Ramadhan, setiap muslim yang sehat diwajibkan berpuasa pada siang hari. Puasa dalam pengertian bahasa adalah menahan dan berhenti dari sesuatu yang dilarang. Sedangkan menurut istilah agama artinya menahan dari segala hal yang membatalkan puasa, yaitu makan, minum dan hubungan kelamin. Waktu puasa adalah sejak terbit fajar (waktu subuh) hingga matahari terbenam. Dengan kata lain, sejak masuk waktu Subuh hingga masuk waktu Maghrib dan disertai dengan niat.

Bercerita tentang larangan dalam puasa

Larangan utama dalam keutamaan puasa adalah makan, minum, dan berhubungan kelamin dimulai dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari. Ketika melaksanakan ibadah puasa, manusia bebas, tidak ada yang mengawasi dari pihak luar kecuali dari Allah semata. Tidak ada seorangpun yang dapat mengetahui apakah seorang itu sedang berpuasa atau tidak. Jika ia tidak berpuasa, tidak akan ada yang tahu. Dia sendirilah yang mengetahui rahasia tentang dirinya, apakah ia benar berpuasa atau tidak. Ini berarti bahwa seseorang telah melatih diri sendiri untuk jujur dalam pelaksanaan ibadah dan dari hal tersebut ia akan merasakan manfaat beriman kepada Allah SWT. Hanya taqwa orang tersebut kepada Allah sajalah yang mendorong untuk benar-benar dan sungguh berpuasa. Bertaqwa kepada Allah merupakan salah satu dari enam Rukun Iman dalam agama Islam.

Orang tua memberikan contoh tauhid yang baik

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu berkata, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam telah bersabda: “Tidaklah setiap anak yang lahir kecuali dilahirkan dalam keadaan fitrah. Maka kedua orangtuanyalah yang akan menjadikannya sebagai Yahudi, Nasrani, atau Majusi. Seperti hewan melahirkan anaknya yang sempurna, apakah kalian melihat darinya buntung (pada telinga)?”

Libatkan anak dengan rutinitas puasa. Ikut sertakan anak ketika sahur. Tidak usah terlalu ekstrim. Berikan makanan yang sesuai dengan keinginannya dan biarkan anak mencoba puasa dengan perlahan. Ajak mereka untuk membuat takjil, membersihkan, dan mendekor rumah. Melibatkan mereka dalam tradisi bulan Ramadhan akan membuat mereka

Bercerita tentang bahaya meninggalkan puasa

“Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra: Bahwa sesungguhnya Rasulullah SAW pernah bersabda ketika datang bulan Ramadhan: Sungguh telah datang kepadamu bulan yang penuh berkat, diwajibkan atas kamu untuk berpuasa, dalam bulan ini pintu Jannah dibuka, pintu neraka ditutup, setan-setan dibelenggu. Dalam bulan ini ada suatu malam yang nilainya sama dengan seribu bulan, maka barangsiapa diharamkan kebaikannya (tidak beramal baik didalamnya), sungguh telah diharamkan (tidak mendapat kebaikan di bulan lain seperti di bulan ini). (HR. Ahmad, Nasai dan Baihaqy. Hadits Shahih Ligwahirih).

Jika kita menasihati anak dengan cara memberitahu hadits-hadits atau dengan manfaat membaca Al Quran yang memiliki banyak manfaat dalam kehidupan kepada anak-anak kita dengan cara bercerita, anak akan mudah memahami dan mengerti. Sehingga mereka akan menghindari apa akibatnya jika kita meninggalkan puasa wajib di bulan Ramadhan.

Tidak memaksa

Rasulullah mengajarkan puasa pada anak yang dapat kita praktekan. Kita dapat melatih anak-anak agar berpuasa sejak dini. Jika anak-anak sudah mulai meminta makan karena mereka telah merasa lapar, kita dapat memberikan pengalihan perhatian dengan mengajak bermain atau pergi mencari hiburan. Cara ini dapat membuat anak-anak lupa akan rasa laparnya dan mereka dapat melanjutkan puasanya sehingga bisa bertahan

sampai datangnya waktu berbuka. “Setelah adanya pengumuman itu, kami berpuasa dan mengajak anak-anak untuk melaksanakan puasa.

Dilatih sejak usia dini

Melatih anak puasa Ramadhan dimulai pada usia 5 tahun dengan berpuasa setengah hari terlebih dahulu yang kemudian dilanjutkan puasa penuh satu hari dalam satu bulan. Melatih puasa ini disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi anak. Ada yang melatih puasa Ramadhan dari mulai usia 5 hingga 10 tahun. Hal ini dilakukan agar anak-anak nantinya terbiasa dalam melakukan ibadah. Keistimewaan Puasa Ramadhan bagi anak dapat menjadikannya lebih bertaqwa kepada Allah SWT.

Bersikap tegas

Dalam membiasakan ibadah pada anak orang tua juga perlu bersikap tegas, tetapi tidak bersifat memaksa supaya anak mau melaksanakannya dan tidak kalah pentingnya sikap disiplin yang baik dari orang tua juga sangat menentukan dalam pembentukan kebiasaan beribadah pada anak. Sehingga dapat memberi motivasi terhadap anak-anaknya dalam melaksanakan ibadah secara teratur karena Allah SWT.

Orang tua memberikan contoh dalam puasa wajib selama satu bulan yaitu pada saat bulan Ramadhan. Dari sinilah anak-anaknya menirukan puasa selama sebulan di bulan Ramadhan.

Membiasakan anak-anak bangun untuk sahur selama bulan Ramadhan dan berhenti makan saat Imsak. Setelah itu mendirikan sholat Subuh bersama keluarga merupakan bentuk kebiasaan-kebiasaan yang akan ditiru anak-anak hingga mereka dewasa. Keutamaan sholat berjamaah juga dapat membuat tali silaturahmi antara keluarga terjalin semakin akrab.

Mengajarkan anak untuk menghormati orang yang sedang berpuasa

Dari Rubayyi' binti Mu'awwidz; dia berkata, “Rasulullah mengutus untuk mengumumkan pada pagi hari asyura' di wilayah kaum Anshar yang berada di sekitar kota Madinah. “Barang siapa yang pagi hari ini berpuasa, hendaklah menyelesaikannya. Barang siapa yang tidak berpuasa, hendaknya menahan (makan dan minum) sampai malam.”

Jika anak tidak sanggup melakukan ibadah puasa, mereka diajarkan bagaimana caranya untuk menghormati orang yang sedang berpuasa. Seperti tidak makan dan minum di hadapan orang yang sedang berpuasa. Lalu mereka diingatkan agar menahan makan dan minum sampai waktunya berbuka puasa.

Selain menghormati kepada yang sedang berpuasa, anak juga dinasehati agar menghormati pula orang yang tidak berpuasa. Agar anak tidak mengejek orang-orang yang tidak berpuasa karena perbedaan agama. Dengan menghormati perbedaan, akan dirasakan sendiri manfaat toleransi antar umat beragama.

Memberikan ganjaran

Orang tua dapat memberikan ganjaran berupa hadiah yang disukai anak-anak jika mereka dapat menyelesaikan puasa mereka dalam sehari atau sebulan penuh. Anak-anak akan lebih bersemangat dalam menjalankan puasa. Tetapi hal ini tidak baik jika diteruskan sampai mereka beranjak besar. Mereka harus diajarkan pula kalau mereka wajib menjalankan ibadah puasa bukan karena diberi hadiah melainkan karena perintah Allah SWT yang wajib dijalankan.

Penanaman tauhid anak lebih ditekankan pada pelatihan dan pembiasaan puasa pada bulan Ramadhan ini dengan menggunakan metode keteladanan agar anak mudah untuk meniru dan dijadikan sebagai sebuah kebiasaan. Serta peran penting orang tua sangat diperlukan bagi anak dalam belajar melaksanakan ibadah puasa.

Memberikan pemahaman ringan seputar Puasa

Sungguh anak kecil usia tujuh tahun bahkan kurang, pada saat ini telah mampu dengan mudah untuk diajak dialog. Semakin ia mengetahui alasan dan pentingnya berpuasa, maka akan semakin mudah melatihnya berpuasa. Anak-anak kita pun akan menjalankannya dengan lebih ringan saat meyakini apa yang dilakukannya berpahala.

Memberikan Motivasi Terbaik

Motivasi disini memang sangat unik jika terkait dengan anak-anak. Kebiasaan yang berlaku disekitar kita adalah memberikan hadiah kepada mereka yang bisa menuntaskan puasanya dengan sempurna. Maka jumlah hadiah disesuaikan dengan jumlah hari mereka berpuasa (baca: [Keutamaan Puasa Ramadhan](#)). Kebiasaan ini tidak sepenuhnya salah,

namun motivasi disini tidak harus berupa barang dan materi yang itu-itu saja.

Mungkin saja kita bisa arahkan ke hadiah yang lebih baik dari itu semua, misalnya diberikan uang untuk bersedekah, uang untuk membeli buku, uang untuk infaq palestina.

Jadi pada satu sisi kita memotivasi, sisi yang lain juga mengarahkan kemana sebaiknya hadiah tersebut digunakan. Ini hanya sekedar contoh ringan, saya yakin bapak dan ibu sekalian lebih tahu hadiah yang terbaik buat anak-anaknya.

Persiapan Puasa yang Matang

Anak-anak kita dalam masa pertumbuhan yang sangat sensitif, mereka membutuhkan asupan gizi yang cukup. Jangan jadikan puasa sebagai hal yang membuat mereka kekurangan gizi dan menjadi lemah (baca: [Tips Jaga Kesehatan Saat Puasa](#)).

Karenanya para orangtua hendaknya berlaku serius dalam mempersiapkan hidangan sahur bagi putra-putrinya. Pastikan bahwa mereka akan mampu menjalaninya dengan baik, karena kita telah menghadirkan modal yang cukup saat sahur dan berbuka.

Membuat Kesibukan yang Menyenangkan

Sebuah riwayat shohih dari Rubayyi binti Muawidz, ia berkata:” Di pagi Asyura’ Rasulullah shalallahu ‘alaihi wa sallam mengirim utusan ke kampung-kampung Anshar :” Siapa yang pagi ini dalam keadaan puasa maka sempurnakanlah puasanya, dan barangsiapa yang pagi ini dalam keadaan tidak berpuasa, maka berpuasalah pada sisa hari ini. Dan kamipun melakukan puasa Asyura’.

Berpuasa seharian bagi sebagian besar anak kecil adalah sesuatu yang berat dan sangat menyiksa diri. Kita tidak bisa membiarkan mereka larut dalam kondisi sedemikian. Karenanya perlu dilakukan langkah dan upaya untuk menyibukkan mereka agar lalai dari rasa lapar dan dahaga. Inspirasi semacam ini bisa kita dapatkan dari bagaimana cara sahabat mendidik anakanaknya untuk berpuasa.

Sebagaimana kami menyuruh puasa anak-anak kecil kami, dan kami beserta putra-putra kami berangkat ke masjid dengan menjadikan mainan dari kapas buat mereka, jika ada salah seorang dari mereka menangis minta makanan, kami berikan mainan itu kepadanya sampai masuk waktu berbuka” (HR Bukhari dan Muslim)

Melatih Secara Bertahap

Rasulullah SAW telah memberikan panduannya saat memerintahkan kita untuk mengajarkan anak kita melakukan ibadah sholat . Beliau bersabda dari lisannya yang mulia: *“Perintahkanlah anak-anakmu untuk sholat saat usia tujuh tahun, dan pukullah mereka (jika tidak mengerjakannya) saat usia sepuluh tahun “* (HR Abu Daud)

Maka hendaknya latihan puasa dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan, dari tahun ke tahun ditargetkan ada peningkatan. Karenanya memulai sejak usia dini merupakan salah satu langkah sukses menuju tahapan-tahapan selanjutnya.

Kebiasaan masyarakat kita yang mengistilahkan “puasa sambung” dan “puasa mbedhug” atau berbuka saat dhuhur menjelang dan melanjutkan puasa setelahnya, ini menunjukkan sebenarnya langkah positif ini sudah dianut masyarakat kita dalam mengenalkan anak-anaknya berpuasa.

Minta anak untuk puasa dari makanan tertentu saja

Jika anak sudah terbiasa makan makanan tertentu atau makanan kesukaannya, mintalah anak untuk menghindari makanan tersebut saat berpuasa. Misalnya, jika anak suka coklat dan keripik, mintalah anak untuk tidak memakannya selama jam puasa.

Mengajarkan hal ini ketika anak puasa juga dapat membantu menghilangkan kebiasaan buruk pola konsumsi anak.

Beri penghargaan pada anak jika ia telah sukses menjalankan puasa

Terlepas dari berapa jam anak sudah puasa atau berapa hari anak mengikuti puasa, sebaiknya beri penghargaan kepada mereka. Penghargaan ini dapat menambah semangat anak untuk ikut menjalankan ibadah puasa lagi dan lagi. Anda tidak harus memberi hadiah, cukup dengan memujinya dan mengatakan bahwa ia adalah anak yang hebat.

Dengan begitu, ia akan merasa senang dan makin semangat untuk puasa. Anda juga bisa menyediakan makanan kesukaan anak saat waktunya berbuka. Hal ini menjadi salah satu hal yang akan membuat mereka senang menjalankan ibadah puasa.

Jangan biasakan memberi hadiah ke anak dengan makanan manis karena dapat membawa dampak buruk bagi kebiasaan makannya. Misalnya :

- a. Rencana buka puasa istimewa. Buatlah rencana bersama anak mengenai buka puasa istimewa.
- b. Baju Koko dan mukena baru. Ajak anak belanja baju Koko atau mukena baru dari sebelum bulan Ramadhan, agar anak semakin semangat ikut puasa.

Menghias rumah dengan perak-pernik Ramadhan.

Orang tua bisa membuat spanduk mini atau bunting Flag bertuliskan “selamat berpuasa” atau “marhaban ya Ramadhan” kemudian tempel di dinding ruang makan. Bisa juga menghias dengan balon dan pita, agar ia semakin bersemangat saat makan sahur dan berbuka puasa.

12. POLA HIDUP SEHAT SELAMA RAMADHAN

Oleh Yekti Satriyandari
(Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan)

Bulan Ramadhan adalah bulan yang ditunggu bagi kaum Muslim. Bulan puasa Ramadhan memiliki segudang berkah dan pahala. Bulan Ramadhan adalah bulan yang mulia. Bulan ini dipilih sebagai bulan untuk berpuasa dan pada bulan ini pula Al-Qur'an diturunkan. Sebagaimana Allah *ta'ala* berfirman:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ
فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ

“(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu.” (QS. Al Baqarah [2] : 185)

Ketika Ramadhan Tiba Setan-setan Dibelenggu, Pintu-pintu Neraka Ditutup dan Pintu-pintu Surga Dibuka. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda: *“Apabila Ramadhan tiba, pintu surga dibuka, pintu neraka ditutup, dan setan pun dibelenggu.”* (HR. Muslim)

Untuk bisa menjalani Ramadhan dengan baik maka kita harus menerapkan pola hidup sehat agar kondisi badan kita tetap fit selama

menjalani puasa. Selama berpuasa tubuh tidak mendapatkan asupan makanan maupun cairan sekitar 14 jam. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menerapkan pola hidup sehat selama ramadan diantaranya yaitu pola makan, pola tidur dan aktifitas sehari-hari dan selalu berfikir positif agar bisa menjalani puasa dengan baik.

Pola Makan:

Jangan Melewatkan Sahur

Setiap hari kita harus mengonsumsi makanan yang bergizi diantaranya karbohidrat, protein, lemak dan mikronutrien dari sayur dan buah. Sahur saat berpuasa sangatlah penting. Makan sahur yang baik ialah yang dilakukan mendekati fajar. Adapun menu sahur seimbang terdiri dari karbohidrat kompleks yang mampu menjaga kadar gula darah tetap stabil dan membuat rasa kenyang sepanjang hari dan membantu menahan kenyang lebih dari 6 jam. Makanan yang terdiri dari karbohidrat kompleks misalnya gandum utuh, beras merah, serta biji-bijian.

Makanan berserat tinggi dicerna perlahan oleh tubuh yang bisa membuat kita merasa kenyang lebih lama. Makanan berserat tinggi yang bisa kita makan seperti kurma, pisang, alpukat, brokoli, wortel, dan kacang merah. Makanan kaya protein dapat membantu membuat tubuh lebih berenergi dan bertenaga selama puasa seperti telur, keju, dan daging tanpa lemak. Protein, buah, sayur serta air putih yang cukup juga bantu menjaga stamina kita selama puasa. Hindari mengonsumsi makanan berminyak karena dapat mengakibatkan mengantuk pada siang hari.

Berbuka Puasa Secukupnya

Berbuka puasa dengan makan secukupnya. Langsung memakan banyak makanan hanya akan membuat perut terasa sesak akibat lambung akan mengecil dan enzim pencernaan berkurang. Terlalu banyak makan saat berbuka bisa mengakibatkan perut kembung dan badan menjadi lesu. Apalagi jika makanan dan minuman yang kita konsumsi kaya akan gula dan berlemak tinggi.

Akibatnya, Anda bisa terkena gangguan pencernaan dan penambahan berat badan yang drastis di akhir bulan Ramadhan. Saat berbuka makan secara bertahap, mulai dari air putih atau air madu, sedikit makanan manis atau kurma, atau juga buah dan selang minimal setengah atau satu jam baru makan besar. Mengonsumsi sayuran dan buah kaya akan

vitamin, mineral, dan zat fitonutrien yang akan menjaga dan memelihara kesehatan tubuh selama berpuasa. Kelebihan sayuran adalah kaya akan kandungan serat

Jaga keseimbangan cairan dalam tubuh

Meskipun sedang puasa, kebutuhan cairan harus tetap terpenuhi. Seseorang yang berpuasa perlu untuk tetap mengonsumsi air minimal 8 gelas per hari agar kebutuhan cairan tubuh tetap terpenuhi. Hal ini dapat menghindarkannya dari dehidrasi yang dapat membuat tubuh terasa lemas dan tidak bergairah. Mengonsumsi air sebelum dan saat sahur, setelah buka puasa, dan sebelum tidur. Namun, tidak semua air baik dikonsumsi di bulan puasa. Hindari meminum kopi dan soda karena bisa buat kita sulit tidur dan menimbun banyak lemak. Ganti kedua minuman tersebut dengan air mineral dan jus buah ataupun sari kurma (infus water kurma. Kurma direndam pada air matang kurang lebih 8 jam) dan 1-2 sedok madu yang dilarutkan dalam satu gelas air matang. Kecukupan air sangat penting untuk menjaga tubuh tetap bugar dan terhindar dari dehidrasi selama berpuasa.

Perilaku Hidup Sehat:

Pola Istirahat Cukup

Pola Istirahat saat puasa yang perlu diterapkan adalah tidak tidur terlalu malam. Di bulan puasa, kita perlu bangun lebih pagi dari biasanya untuk melaksanakan sahur. Oleh karena itu, sebaiknya Anda perlu tidur lebih awal agar kebutuhan tidur tetap terpenuhi, paling tidak selama 6-7 jam. Jika memungkinkan luangkan waktu 20-30 menit untuk tidur siang hari. Tidur siang yang singkat tapi berkualitas akan bantu memulihkan energy.

Akan lebih baik setelah sholat tarawih kita tadarus Al-Quran kemudian dilanjutkan dengan tidur dan bangun lebih pagi untuk sahur dan melanjutkan tadarus Al-Quran kembali. Dengan pola seperti ini maka pola tidur akan tercukupi dan kitapun bisa mengkhhatamkan Al-Quran sesuai dengan target kita. Membaca Al Quran di bulan Ramadan akan menambah pahala yang berlimpah. Membaca Al Quran juga merupakan sunah Rasul yang dikerjakan saat Ramadan.

Olahraga Ringan

Lakukan olahraga ringan selama puasa misalnya dengan berjalan kaki, olahraga sepeda statis selama kurang lebih 15-30 menit. Hal ini dilakukan untuk menjaga kondisi badan kita tetap fit dan tidak lemas. Namun olahraga ini disesuaikan dengan masing-masing kondisi tubuh, usia, dll.

Menjaga Kebersihan Tubuh

Saat berpuasa jangan lupa tetap menjaga kebersihan tubuh dengan mandi 2x sehari dan keramas. Karena tubuh yang bersih membuat badan menjadi bugar dan segar.

Berfikir Positif

Selain tubuh kita yang sehat jiwa kitapun harus sehat dengan cara selalu berfikir positif. Agar kuat saat puasa Ramadan, seseorang tidak cukup sekadar mengonsumsi makanan seimbang saja. Pola pikir juga harus positif. Tanamkan dalam tubuh kita bahwa dengan puasa membuat tubuh kita menjadi sehat dan tetap bisa produktif.

13. SPIRITUAL PARENTING DI MASA PANDEMI

Oleh: Iwan Setiawan
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

وَإِذْ قَالَ لُقْمٌ لِمَنْ لَابَ نِهْ وَهُوَ يَعِظُهُ يُبَيِّنِي لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ
۳۱ وَوَصَّيْنَا نَالَ إِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا وَالْأَبُ وَالْأُمُّ هُمُ الْأَقْرَبُونَ فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ إِنَّكَ بِنَظَرِنَا
أَشْكُرُ لِي وَوَالِدِي كَإِلِّيَّ أَلْ مَصِيرُ ۱ ۴

Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: «Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar» Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapak; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu (Q.S Luqman 13-14)

Spiritual Parenting

Spiritual Parenting merupakan metode mengenalkan Islam lewat pengalaman anak-anak dengan bentuk pengalaman keseharian. Pada masa sekarang, metode spiritual parenting ini merupakan koreksi terhadap pendidikan agama khususnya pengenalan terhadap Allah yang

bersifat doktriner dan mencekoki anak-anak dengan hafalan. Metode spiritual parenting mengenalkan anak terhadap Allah lebih manusiawi sesuai dengan pengalaman keseharian mereka.

Metode ini bersifat penuh penghayatan, mengenalkan Allah lewat matahari, cahaya bulan, warna-warni bunga, persahabatan dengan sesama, kasih sayang orang tua, kecintaan terhadap ibadah dan bukan metode yang mengenalkan Allah lewat khotbah dan hafalan nama-nama Allah semata. Spiritual Parenting mengenalkan anak untuk mendapatkan hikmah atas peristiwa yang dipelajari. Bahkan dimasa pancemik covid-19 kita bisa mengenalkan Allah SWT lewat hikmah atas peristiwa ini:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ مِمَّا وَاوَّلَ مَوْعِظَةٍ أَلْ حَسَنَةٍ وَجَدِلْ هُمْ بِآيَاتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالَّذِينَ هُمْ يُدِينُونَ ٥٢١

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (Q.S An-Nahl 125)

Komaruddin Hidayat Cendekiawan Muslim dari UIN Syarif Hidayatullah memberi tips singkat kepada orang tua untuk menerapkan spiritual parenting di dalam lingkup keluarga, *pertama* mengajarkan kepada anak, bahwa Allah selalu memperhatikan gerak-gerik kita, sehingga anak akan selalu sadar akan gerak dan langkahnya selalu diketahui oleh Allah, juga kemampuan orang tua memberi contoh yang baik kepada anak-anaknya atas dasar bahwa Allah selalu melihat diri mereka juga. Di bukan Ramadhan ini terutama saat “dirumah saja” Orang tua bisa memberi contoh bahwa Allah sedang memberi cobaan adanya pandemic Covid-19 ini. Disampaikan juga bahwa rahmat Allah lebih besar daripada cobaan Allah SWT.

Kedua, mengajarkan kepada anak-anak bahwa hidup kita ini selalu berhubungan satu dengan yang lain, bahkan bakteri sekalipun. Dengan pengajaran ini, anak-anak akan menghargai manusia, alam dan dunia ini. Di bulan Ramadhan dalam kondisi pandemic covid-19 ini anak-anak diajarkan rasa empati kepada orang lain. Ketika kita punya rejeki, bisa diberikan kepada orang lain yang membutuhkan.

Ketiga, jadilah orang tua pendengar yang baik bagi anak-anaknya. Perhatikan setiap anak kita berbicara sehingga kita dapat melatih mereka berpikir dan mengatur emosi dengan tertib dan jernih. Di bulan Ramadhan ini orang tua punya waktu yang luang untuk anak-anaknya. Mendengar cerita-cerita mereka. Orang tua juga memberi umpan balik kepada mereka dengan memberi motivasi dan cerita-cerita yang menggugah mereka.

Keempat, ajarkan anak-anak kita berbicara dengan menggunakan kata-kata yang baik, bagus, indah dan dorong mereka mengungkapkan cita-cita akan masa depan dengan menggunakan imajinasi mereka. Di bulan ramadhan ini anak-anak juga perlu diberi diajak untuk mengenal Allah dalam bentuk kesyukuran atas apa yang mereka miliki dengan mengucapkan kata-kata kesyukuran dan kesyukuran ini diwujudkan dengan mengajak anak-anak untuk bercita-cita menjadi pribadi yang manfaat untuk agama dan bangsa.

14. RAMADHAN BULAN PENDIDIKAN DIRI

Oleh: Arini Ulfah Hidayatin
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Bulan ramadhan datang menjelang, bulan istimewa yang dinanti-nanti umat Muslim sedunia. Begitu istimewanya bulan ini, sehingga dua bulan sebelumnya kita dianjurkan untuk mempersiapkannya. Sejak bulan rajab kita dianjurkan untuk berdoa supaya diberkahi di bulan Rajab dan Sya`ban dan dapat bersua menikmati ibadah di bulan Ramadhan. “Ya Allah berkahilah kami di bulan Rajab dan Sya`ban dan sampaikanlah kami pada bulan Ramadhan”

Ramadhan disebut juga dengan bulan tarbiyah(syahru tarbiyah), ia bagaikan madrasah dimana kaum muslimin dididik di dalamnya. Puasa mendidik kesungguhan, kesungguhan dalam hal ibadah, berjuang melawan hawa nafsu, membiasakan berlaku sabar dan menahan hawa nafsu. Puasa juga mendidik untuk selalu bersyukur, setelah berpuasa seharian, menahan lapar dan haus, merasakan apa yang biasa dirasakan oleh orang yang tidak mempunyai makanan, setelah waktu berbuka tiba alhamdulillah rasa syukur terucap setelah merasakan segarnya air yang masuk membasahi kerongkongan.

Ibadah di Rumah Saja

Terlebih ramadhan tahun ini terasa istimewa, di tengah pandemi covid 19 yang melanda dunia. Karena keadaan seperti inilah sudah saatnya kegiatan ,Ramadhan tahun ini kita bawa ke tengah-tengah keluarga kita, seluruh rangkaian ibadah dari sahur, jama`ah subuh, tadarus, buka puasa

bersama, sholat tarawih semuanya bisa kita lakukan di rumah, bersama seluruh anggota keluarga. Selain untuk lebih mengakrabkan lagi sesama anggota keluarga juga bisa menjadi sarana untuk mendidik seluruh anggota keluarga, karena Ramadhan juga berfungsi sebagai syahrut tarbiyah (bulan pendidikan).

Rasulullah SAW menegaskan, ” Barangsiapa berpuasa Ramadhan karena iman dan mengharapkan pahala dari Allah SWT, niscaya Allah mengampuni dosanya yang telah lalu. Dan barangsiapa melakukan amal ibadah tambahan (sunah) di bulan Ramadhan karena iman dan mengharapkan pahala dari Allah SWT, maka ia akan diampuni dosanya yang telah lalu.”(HR.Bukhari).

Ramadhan sebagai sarana Pendidikan

Ramadhan merupakan sarana pendidikan yang meliputi: Pertama, Sarana tarbiyah ruhiyah (pembinaan spiritual). Pada dasarnya setiap ibadah yang Allah perintahkan kepada hambanya, selain merupakan kewajiban juga merupakan sarana untuk membersihkan diri manusia itu sendiri dari kotoran dosa yang melumuri jiwa. Misalnya sholat merupakan sarana pencegahan dari perbuatan keji dan munkar, jugazakat untuk membersihkan kotoran dalam harta manusia.

Kedua, Sarana pembinaan akhlaq (tarbiyah khuluqiyah). Puasa mendidik manusia untuk memiliki akhlaq yang mulia dan terpuji, sabar, jujur dan tegar terhadap segala ujian yang menimpa. Sebagaimana arahan Rasulullah SAW dalam hadits Qudsi bahwa orang yang berpuasa wajib meninggalkan akhlak yang buruk. Segala tingkah lakunya harus bercermin pada budi yang luhur. Ia harus menjaga diri, jangan sampai melakukan ghibah, gosip atau membicarakan hal-hal yang tidak berguna yang dapat mengurangi pahala puasanya.

Ketiga, Ramadhan sebagai sarana pembinaan jihad. Puasa juga merupakan sarana dalam menumbuhkan semangat jihad dalam diri umat, terutama jihad dalam memerangi musuh yang ada dalam jiwa setiap muslim, mengikis hawa nafsu, dan berusaha menghilangkan dominasi jiwa yang selalu membawa kepada perbuatan yang kurang baik. Puncak dari pembinaan (tarbiyah) yang dapat diraih oleh seorang muslim pada bulan Ramadhan adalah mencapai derajat taqwa di sisi Allah SWT, sebagaimana difirmankan Allah dipenutup perintah-Nya untuk berpuasa, “agar kamu bertaqwa.

15. TINJAUAN PSIKOLOGI PUASA

Oleh : Ratna Yunita Setiyani
(Prodi S1 Psikologi)

Bulan Ramadan sangat dinantikan oleh umat Islam sedunia, karena banyak keutamaan yang ditawarkan oleh Allah diberikan pada bulan ini. Ramadan menawarkan sejuta pesona untuk hamba Allah mensucikan diri menuju kepada keadaan fitri/suci kembali. Berpuasa sejatinya bukan hanya menahan lapar dari makan dan minum, namun juga menahan diri dari perbuatan yang munkar. Perjuangan berat bukan terletak pada bagaimana kita mampu menahan dari rasa haus dan lapar, tapi bagaimana kita berjuang menahan diri/mengendalikan diri dari hawa nafsu kita. Dalam istilah psikologi pengendalian diri ini disebut sebagai self-control.

Rasullullah SAW bersabda, “Puasa itu bukanlah sekedar menahan diri dari makan dan minum. Akan tetapi sesungguhnya puasa itu adalah mencegah diri dari segala perbuatan yang sia-sia serta menjauhi perbuatan-perbuatan yang kotor dan keji.” (Hadist Riwayat Bukhari).

Manusia diciptakan dengan akal, karena itulah manusia lebih tinggi derajatnya dibandingkan hewan. Kemampuan menahan/mengendalikan diri tidak hanya melibatkan akal, tetapi juga afeksi/raja, dan perilaku/motoriknya. Pengendalian diri merupakan salah satu komponen utama bagi upaya perwujudan kehidupan jiwa yang sehat.

Puasa merupakan olah raga batin, dimana manusia yang berpuasa dilatih untuk jujur, disiplin dan sabar menghadapi berbagai godaan. Prinsip dalam ajaran puasa tersebut persis sama dengan prinsip penyembuhan pasien gangguan jiwa.

Apa itu Sehat Jiwa?

Pada tahun 1984 WHO telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual, sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik, psikologis dan sosial saja tetapi juga sehat dalam arti spiritual keagamaan. Puasa dan Kecerdasan Emosional Sebagaimana telah dikutip di muka, puasa adalah bagian dari perintah agama, sebuah perintah keagamaan yang harus ditaati oleh umat.

Kemampuan mengendalikan diri merupakan indikator kesehatan jiwa seseorang. Orang yang sehat secara kejiwaan akan memiliki *self-control* yang baik, sehingga terhindar dari berbagai gangguan jiwa ringan apalagi yang berat. Lalu apa yang terjadi jika pengendalian diri terganggu? Tentu akan timbul berbagai-reaksi-reaksi patologis secara kognisi (kemampuan berpikirnya), afeksi (perasaannya) perilakunya. Bila hal ini terjadi maka akan terjadi hubungan yang tidak harmonis antara diri individu dengan dirinya sendiri (konflik internal) dan juga dengan orang lain yang ada di sekitarnya.

Jiwa-Jiwa yang Mengumbar Nafsunya

Ketidakmampuan mengendalikan diri akan sangat buruk efeknya bagi diri sendiri maupun bagi kehidupan sosial di sekitarnya. Orang yang tidak mampu mengendalikan diri untuk makan dan minum akan mengalami kegemukan, diabetes, komplikasi, dll. Demikian pula dalam perilaku seksual, banyak berbagai perilaku seksual menyimpang yang disebabkan karena ketidakmampuan orang untuk mengendalikan hasrat seksualnya, seperti; pelacuran, perkosaan, pencabulan dll.

Pada tataran sosial yang lain, kita sering menyaksikan orang melakukan tindakan korupsi, suap karena ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan diri guna mencapai kedudukan ataupun jabatan tertentu. Orang melakukan korupsi, suap dan sebagainya tersebut dikarenakan dorongan ambisi pribadi atau keluarga dengan mengabaikan aspek-aspek kepatutan umum, norma, hukum dan nilai-nilai sosial. Seolah sudah terputus urat malunya, sehingga pada tataran kognis, afeksi dan perilakunya mencoba menghalalkan segala cara untuk mencapai tujuan pribadi/keluarga tersebut.

Puasa dan Kesehatan Jiwa

Bagaimana halnya hubungan puasa dengan kesehatan jiwa ? Dalam

terapi gangguan jiwa pasien dididik dan dilatih untuk jujur, disiplin dan sabar serta banyak melakukan aktivitas-aktivitas fisik maupun sosial, sehingga pasien akan menemukan pencerahan jiwa atau insight. Doktor Nicolayev, seorang guru besar yang bekerja pada lembaga psikiatri Moskow mencoba menyembuhkan gangguan jiwa dengan berpuasa. Dalam usahanya itu ia melakukan terapi terhadap pasiennya dengan menggunakan 30 hari puasa (persis puasanya orang Islam) dan berhasil.

16. PUASA SEBAGAI MOMENTUM MEMPERBAIKI POLA KONSUMSI MAKANAN SEHAT

Oleh: Agung Nugroho
(Prodi Gizi)

Puasa sebagai kewajiban bagi umat muslim selain merupakan ujian keimanan dan ketaqwaan sebagaimana diwahyukan dalam Q.S Al-Baqarah 2:183, juga merupakan ujian fisik terkait ketahanan tubuh. Sangat penting memperhatikan asupan makan dan gizi selama puasa ramadan terutama sekarang kita sedang menghadapi pandemi covid-19.

Konsumsi Makanan di Bulan Ramadhan

Penelitian menunjukkan perubahan kebiasaan makan selama bulan ramadan terjadi dalam bentuk pengurangan frekuensi asupan makanan dan minuman, kecenderungan peningkatan konsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi bertambahnya konsumsi buah-buahan, susu dan produk turunannya, serta keragaman jenis makanan. Walaupun terjadi perubahan pola makan dan menurunnya metabolisme, studi terbaru melaporkan bahwa puasa intermiten (pembatasan makan dengan jeda waktu tertentu) seperti halnya puasa ramadan yang dilakukan dari fajar hingga matahari terbenam selama 30 hari justru menginduksi/memicu protein dalam tubuh sebagai pengatur utama perbaikan DNA dan sistem kekebalan tubuh.

Banyak studi lainnya yang membuktikan bahwa puasa memperbaiki kondisi kesehatan tubuh terutama sistem kardiovaskular, menormalkan glukosa darah dan menurunkan berat badan karena penggunaan lemak tubuh sebagai pengganti asupan kalori yang turun. Pada sisi yang lain tekanan darah, kerja jantung, gula darah, dan berat badan yang tidak terkontrol akan menyebabkan terjadinya penyakit-penyakit tidak menular seperti jantung koroner, darah tinggi, stroke, diabetes, kanker, gagal ginjal dan lain-lain. Kondisi-kondisi terkait penyakit tidak menular tersebut dalam pemberitaan ilmiah baru-baru ini mengindikasikan telah memperberat mereka yang terinfeksi virus covid-19. Kesembuhan pasien yang terinfeksi covid-19 juga ditentukan oleh kesesuaian diet yang diberikan menurut panduan.

Tips Konsumsi Makanan di Bulan Ramadhan

Memilih makanan dengan baik (halal dan thayyib) adalah salah satu kunci menjaga dan memperbaiki kesehatan. Baik bisa diartikan dari sisi kuantitas, kualitas dan *timing*. Secara kuantitas, ramadan membuat konsumsi makan kita jadi menurun, namun mempunyai efek yang baik dalam merelaksasi organ tubuh khususnya pencernaan. Secara kualitas beberapa penelitian menunjukkan bahan makanan yang dikonsumsi menjadi lebih baik namun ada juga yang sebaliknya, khususnya makanan yang berlemak dan digoreng. *Timing* konsumsi makanan bisa dikaitkan dengan jenis makanan apa yang dikonsumsi terlebih dahulu sebelum makan menu utama.

Sebagai contoh, diriwayatkan bahwa Nabi Muhammad SAW berbuka dengan mengonsumsi kurma dan air putih sebelum mengonsumsi makanan utama. Selain itu diriwayatkan juga bahwa ada makanan lain yang menjadi favorit Rosulullah SAW untuk berbuka dimana sebagian besar diantaranya adalah buah-buahan yaitu anggur, zaitun, tin, delima, dan labu disamping madu dan susu. Mari kita jadikan ramadan ini momentum untuk memperbaiki lagi pola makan kita menjadi lebih baik dalam rangka menjaga dan memperbaiki kesehatan serta imunitas tubuh guna menghadapi pandemic covid-19.

17. SEHAT JIWA DENGAN PUASA

Oleh : Zahro Varisna R
(Prodi S1 Psikologi)

Puasa merupakan salah satu ajaran agama yang pokok serta ibadah mulia yang sangat dicintai oleh Allah SWT. Puasa juga merupakan ibadah yang memiliki derajat tinggi di hadapan Allah SWT, tidak hanya puasa wajib tetapi juga puasa-puasa sunnah. Allah SWT berfirman dalam QS Al-Baqarah 2 : 184, yang artinya : “...*Maka, itulah yang lebih baik baginya dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui*”. Tentu di balik makna firman Allah SWT dalam QS Al-Baqarah 2: 184 tersebut mengandung hikmah dan manfaat yang sangat besar bagi kehidupan manusia ini, baik secara fisik maupun mental (psikis).

Rahasia Puasa bagi Kesehatan

Berkaitan dengan hal tersebut, Islam telah sejak dulu memerintahkan umat-umatNya untuk berpuasa. Puasa ternyata memiliki rahasia bagi kesehatan, tidak hanya fisik namun juga psikis. Secara psikis, puasa dapat membantu menyeimbangkan syaraf simpatis dan parasimpatis yang mana syaraf simpatis dapat membuat seseorang menjadi stres dan jantung berdebar. Sedangkan syaraf parasimpatis dapat memperlambat denyut jantung sehingga menjadikan seseorang lebih tenang serta dapat lebih mengontrol emosi. Dalam hal ini marah, karena puasa terletak pada kemauan serta kemampuan seorang individu untuk menahan nafsu.

Telah ditanamkan bahwa kita berkuasa terhadap diri kita sendiri (menahan nafsu), serta manusia dapat menjadi raja bagi dirinya sendiri / memimpin dirinya sendiri. Orang yang berpuasa secara benar selayaknya dapat lebih menahan amarahnya, karena ternyata marah secara medis juga memiliki efek atau dampak negatif bagi psikis maupun fisik seseorang.

Manfaat Puasa untuk Jiwa

Hal tersebut terbukti dalam penelitian ilmiah bahwa ketika sedang marah (baik yang dipendam maupun yang *dimuntahkan*) memicu refleksi syaraf simpatis. Berupa meningkatnya kadar hormon adrenalin dalam darah. Sehingga memunculkan refleksi siaga yang dapat dirasakan sensasinya. Seperti cepatnya irama denyut jantung, otot yang menegang, tekanan darah yang naik, keringat dingin, dan lain sebagainya.

Selain itu, dengan berpuasa terbukti berdasarkan penelitian dapat mengatasi gangguan kecemasan, insomnia, rendah diri. Bahkan mampu meningkatkan kreativitas seseorang. Kecemasan, insomnia serta rendah diri dapat menurun dikarenakan puasa merupakan ibadah yang menenangkan jiwa. Sedangkan kreativitas meningkat saat puasa dikarenakan aktivitas beribadah (dalam hal ini puasa) merupakan proses pembersihan jiwa sehingga menjadikan seseorang mudah mendapatkan pengetahuan dari Allah SWT.

18. RAMADHAN BULAN PENUH BERKAH

Oleh: Andy Putra Wijaya
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Ramadhan adalah bulan yang paling ditunggu-tunggu oleh umat Islam di antara 11 bulan lainnya. Menurut Mulla bin al Fadhel, para ulama salaf (terdahulu) selalu berdoa selama kurang lebih enam bulan sebelum Ramadhan memohon kepada Allah supaya dapat menjumpai bulan Ramadhan yang akan datang dan berdoa kurang lebih selama enam bulan setelah Ramadhan memohon supaya amal ibadahnya selama bulan Ramadhan yang telah dilaluinya diterima oleh Allah SWT. Bulan Ramadhan diyakini oleh umat Islam sebagai bulan yang penuh berkah.

Apa itu Berkah?

Menurut bahasa, *berkah* berasal dari bahasa Arab: *barokah* (بَرَكَاتٌ), artinya nikmat (Kamus Al-Munawwir, 1997:78). Kata lain *berkah* dalam bahasa Arab adalah *mubarak* dan *tabaruk*. Arti *berkah* dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:179) adalah “karunia Tuhan yang mendatangkan kebaikan bagi kehidupan manusia”. Sedangkan menurut istilah, *berkah* (*barokah*) artinya “bertambahnya kebaikan” (Imam Al-Ghazali, Ensiklopedia Tasawuf, hlm. 79). Berdasarkan pengertian ini, dapat dipahami bahwa Ramadhan bulan penuh berkah bermakna bulan yang isinya penuh dengan tambahan kebaikan.

Bukti Keberkahan Ramadhan

Bukti bahwa di bulan Ramadhan merupakan bulan yang penuh tambahan kebaikan (*berkah*) dapat dilihat dan dikuatkan dengan beberapa hadits Nabi berikut: **Pertama**, hadits riwayat Bukhari No-37.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ قَالَ أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فُضَيْلٍ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Salam berkata, telah mengabarkan kepada kami Muhammad bin Fudlail berkata, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Sa'id dari Abu Salamah dari Abu Hurairah berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Barangsiapa yang berpuasa karena iman dan mengharap pahala, maka diampuni dosa-dosanya yang telah lalu".

Dijelaskan secara terang bahwa bagi siapa yang berpuasa dengan syarat karena iman dan mengharap pahala maka ia akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu. Pengampunan terhadap dosa yang telah lalu bagi orang yang berpuasa ini merupakan suatu berkah/tambahan kebaikan dari Allah SWT. Pada bulan Ramadhan orang-orang yang beriman diwajibkan oleh Allah SWT untuk berpuasa, maka secara otomatis bagi yang berpuasa dengan iman dan mengharap pahala dari Allah SWT ia akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu.

Kedua, hadits riwayat Ahmad No-6877 yang menjelaskan bahwa orang yang berpuasa mendapatkan dua kegembiraan.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فُضَيْلٍ حَدَّثَنَا صِرَارٌ وَهُوَ أَبُو سِنَانٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدٍ قَالَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ إِنَّ الصَّوْمَ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ إِنَّ لِلصَّائِمِ فَرْحَتَيْنِ إِذَا أَفْطَرَ فَرَحٌ وَإِذَا لَقِيَ اللَّهَ فَجَزَاهُ فَرَحٌ وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Fudlail telah menceritakan kepada kami Dhirar -yaitu Abu Sinan- dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dan Abu Sa'id, keduanya berkata; Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam bersabda: "Allah Ta'ala berfirman: 'Sesungguhnya puasa itu adalah milik-Ku dan Aku sendiri kelak yang akan membalasnya.' Sesungguhnya bagi orang yang berpuasa itu ada dua kegembiraan, Jika berbuka ia akan gembira, dan jika ia bertemu dengan Allah lalu Dia membalas ibadah puasanya maka ia akan merasa gembira. Demi Dzat yang jiwa Muhammad ada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang sedang berpuasa itu di sisi Allah lebih wangi daripada bau minyak misik."

Berdasarkan hadits riwayat Ahmad No-6877 di atas kegembiraan pertama yang akan diperoleh adalah saat ia berbuka. Tentu saja orang yang berpuasa akan bergembira saat berbuka karena ia dapat melepaskan rasa lapar dan dahaga setelah berpuasa. Kegembiraan yang kedua adalah saat bertemu dengan Allah SWT karena Allah sendiri yang akan membalas (baca: memberi pahala) ibadah puasanya. Sungguh berkah yang luar biasa apabila saat kita bertemu Allah SWT dan secara langsung kita menerima pahala dari-Nya.

Ketiga, hadits riwayat Bukhari No-2628 yang menjelaskan orang yang berpuasa satu hari saja di jalan Allah akan dijauhkan dari api neraka sejauh 70 tahun.

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ نَصْرِ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا ابْنُ جُرَيْجٍ قَالَ أَخْبَرَنِي يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ وَسُهَيْلُ بْنُ أَبِي صَالِحٍ أَنَّهُمَا سَمِعَا النُّعْمَانَ بْنَ أَبِي عَيَّاشٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا

Artinya : Telah bercerita kepada kami Ishaq bin Nashr telah bercerita kepada kami 'Abdur Rozzaq telah mengabarkan kepada kami Ibnu Juraij berkata telah bercerita kepadaku Yahya Sa'id dan Suhail bin Abi Shalih bahwa keduanya mendengar an Nu'man bin Abi 'Ayyasy dari Abu Sa'id Al Khudriy radliallahu 'anhu berkata; Aku mendengar Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda; "Barang siapa yang shoum (berpuasa) satu hari di jalan Allah, maka Allah akan menjauhkan wajahnya dari neraka sejauh tujuh puluh tahun".

Berdasarkan hadits ketiga diatas dapat kita pahami bahwa Allah memberikan keberkahan bagi orang-orang yang berpuasa meskipun satu hari saja di jalan Allah akan dijauhkan dari api neraka sejauh tujuh puluh tahun. Allah tidak menggunakan satuan jarak dalam menjauhkan orang yang berpuasa dari api neraka, tetapi Allah menggunakan satuan waktu. Ini menegaskan bahwa Allah benar-benar memberikan tambahan kebaikan / keberkahan bagi orang yang berpuasa. Dengan menggunakan satuan waktu Allah menunjukkan keseriusannya dalam menjauhkan orang yang berpuasa dari api neraka. Karena dengan satuan waktu ini kita hanya bisa menanti waktu itu berjalan hingga berakhir.

Kita tidak bisa mempercepat atau memperlambat kecuali menunggu waktu itu. Berbeda dengan jarak yang bisa dipercepat atau diperlambat cara tempuhnya, tetapi waktu, kita hanya bisa menunggu sampai waktu itu tiba. Ini artinya Allah benar-benar menjauhkan orang yang berpuasa di jalan Allah dari api neraka. Allah menyatakan bahwa orang yang berpuasa satu hari saja di jalan Allah maka akan dijauhkan dari api neraka sejauh tujuh puluh tahun. Apabila kita berpuasa selama bulan Ramadhan (katakanlah 30 hari) maka kita akan dijauhkan dari api neraka sejauh 2100 tahun. Sungguh berkah Allah yang sangat luar biasa, dimana pada bulan Ramadhan orang yang beriman diwajibkan berpuasa.

19. MENJADIKAN PUASA LEBIH BERMAKNA DAN BERKUALITAS

Oleh: Siti Majidah
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Segala Puji bagi Allah yang telah menjadikan bulan suci Ramadhan menjadi bulan yang penuh keagungan dan keberkahan di dalamnya. Dan yang telah menjadikan ibadah puasa wajib dan qiyamul lailnya sebagai ibadah sunnah. Sholawat dan Salam tak lupa selalu kita haturkan kepada junjungan mulia kita, Rasulullah SAW beserta keluarga-Nya, Para Sahabat-Nya dan bagi umat beliau yang mengikuti sunnah-sunnah-Nya.

Di dalam Hadis Rasulullah SAW bersabda;“*Barang Siapa yang menjalankan puasa Ramadhan dengan penuh keimanan dan perhitungan maka Allah Akan memaafkan segala kesalahannya yang terdahulu*”Yang dimaksud dengan penuh keimanan yakni kita menyakini bahwa Puasa di bulan Ramadhan adalah perintah wajib Allah yang harus dilaksanakan oleh setiap muslim. Sedangkan maksud dari kalimat penuh perhitungan yakni dengan hendaknya momentum Ramadhan ini harus kita niatkan dan rencanakan untuk meraih ridha dan ampunan dari Allah SWT.

Puasa di Era Pandemi

Di tengah Pandemi Covid-19 ini pemerintah menghimbau kepada masyarakat agar melakukan Physical distancing (Jarak Fisik) agar bisa memutus rantai penularan virus ini. Bahkan segala aktivitas dari mulai

bekerja, beribadah, dan lain sebagainya harus dilakukan di dalam rumah. Jika pada ramadhan pada tahun sebelumnya kita masih bisa beraktivitas di luar bahkan memiliki kesibukan yang semakin banyak, maka ramadhan kali ini banyak di antara masyarakat lebih banyak *stay at home* (diam di rumah) yang tentunya banyak sekali waktu luang yang kita miliki untuk bisa menikmati bulan suci ramadhan tahun ini lebih khusus, bermakna dan lebih berkualitas di banding ramadhan sebelumnya.

Ada beberapa hal yang bisa kita lakukan agar ramadhan lebih terasa bermakna dan berkualitas di tengah bencana pandemik corona ini, diantaranya yakni

Memperbanyak tilawah al-Quran.

Kita ketahui bersama bahwa bulan suci Ramadhan juga dinamakan dengan syahrul qur'an karena pada bulan ini la-Qur'an diturunkan dari baitul Izzah ke Bumi. Mengisi hari-hari ramadhan dengan memperbanyak membaca al-Qur'an tentunya akan menambah pahala ibadah kita, selain itu juga akan berefek positif terhadap kesehatan seperti menstabilkan tekanan darah, detak jantung dan meredakan stress. Di dalam hadis yang diriwayatkan oleh ath-Thabari dan Ahmad disebutkan bahwa Rasulullah SAW bersabda; *“Puasa dan Al-Qur'an itu akan memberi syafaat kepada hamba pada hari kiamat nanti. Puasa akan berkata ‘Tuhanku Aku telah menahannya dari makan, minum dan nafsusyahwat. Karena itu perkenankan aku untuk memberikan syafaat kepadanya. Al-Qur'an pun berkata “Aku telah melarangnya dari tidur pada malam hari. Karena itu aku memberi syafaat kepadanya, lalu syafaat kedua diperkenankan”* (Hr. Ahmad, Al-Hakim, dan At-Thabari).

Memperbanyak Sholat Sunnah.

Diantaranya yakni memperbanyak Solat dhuha, solat sunnah rawatib, tarawih dan tahajud.

Memperbanyak Membaca Buku-buku Agama dan Mengikuti Kajian Online.

Adanya himbauan Work From Home (WFH) tentunya berimplikasi akan banyaknya waktu luang yang kita miliki, maka agar waktu luang tersebut tidak berjalan sia-sia maka bisa dengan memperdalam pemahaman keagamaan kita. Himbauan WFH ini jangan menjadikan

halangan dalam meningkatkan kualitas keislaman kita walaupun kita tidak bisa menghadiri majlis ilmu di luar namun kita masih bisa mengikutinya melalui kajian online seperti Kulwaps keagamaan, Konsultasi agama yang disediakan oleh Majlis tarjih, atau ceramah online lainnya dari berbagai media sosial seperti; Fb, IG, You Tube, Zoom dll.

Memperbanyak Infaq dan Sedekah.

Bulan ramadhan tahun ini yang kita jalani di tengah-tengah musibah pandemik Korona dapat kita gunakan untuk memperbanyak sedekah dan infaq membantu saudara kita yang secara ekonomi terdampak. Ada banyak sekali bentuk-bentuk infaq dan sedekah yang bisa kita lakukan untuk meringankan kesulitan ekonomi mereka, diantaranya memberikan paket sembako bisa melalui jalur lembaga Ziswaf yang ada, memberikan takjil puasa gratis, dan masih banyak lagi sehingga tumbuhlah rasa solidaritas dan ta'awun diantara ditengah-tengah masyarakat.

Demikianlah amalan-amalan yang bisa kita lakukan agar bisa menjalani bulan suci Ramadhan dengan penuh makna dan lebih berkualitas. Selain amalan-amalan diatas masih banyak lagi amalan yang bisa kita lakukan seperti; menghapalkan al-Qur'an, merutinkan dzikir pagi, menulis dan lain sebagainya. Tentunya semua amalan tersebut harus kita niatkan secara ikhlas Lillahita'Ala dengan mengharap balasan dari Allah semata karena di dalam hadis Rasulullah SAW bersabda "segala sesuatu tergantung pada niatnya dan seseorang hanya akan mendapatkan balasan sesuai dengan apa yang dia niatkan.

20. KEUTAMAAN MEMBACA DAN MEMPELAJARI AL-QUR'AN DI BULAN RAMADHAN

Oleh: M. Nurdin Zuhdi
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Diceritakan bahwa para ulama terdahulu sudah berdoa kepada Allah enam bulan sebelumnya agar disampaikan kepada bulan Ramadhan. Bahkan mereka berdoa selama enam bulan sesudahnya agar diterima ibadahnya selama bulan Ramadhan tersebut. Dari Abu 'Amr Al-Auza'i berkata, adalah Yahya bin Abi Katsir berdoa memohon kehadiran bulan Ramadhan: "Ya Allah, sampaikan aku dengan selamat ke Ramadhan, sampaikan Ramadhan kepadaku, dan terimalah amalku di Ramadhan." (Hilyatul Auliya': I/420)

Maka, tiada kata yang patut kita haturkan, melainkan sanjungan tertinggi pada Allah swt., karena hanya atas kuasa dan izin-Nyalah pada hari ini kita masih diberi kesempatan dan umur panjang hingga kita dapat bertemu kembali dengan bulan yang dinanti-nantikan ini, bulan suci, mulia dan penuh berkah, bulan Ramadhan.

Perlu kita sadari, bahwa tidak semua orang muslim di dunia mendapatkan kesempatan bertemu kembali dengan bulan yang Agung ini. Banyak kerabat kita, tetangga kita dan saudara-saudara kita sesama

muslim yang telah dipanggil terlebih dahulu untuk pulang menghadap Allah swt. sebelum Ramadhan yang dinanti-nantikan tiba. Semoga kita bisa menjadikan Ramadhan tahun ini menjadi Ramadhan yang lebih baik dan lebih berkualitas dibandingkan dengan Ramadhan-ramadhan yang telah lalu.

Tema kulturem ini adalah ‘Keutamaan Membaca dan Mempelajari Al-Qur’an’. Banyak hadis yang telah menceritakan betapa besar keutamaan membaca dan mempelajari Al-Qur’an. Terlebih di bulan suci Ramadhan saat ini. Berikut ini adalah beberapa keutamaan membaca dan mempelajari Al-Qur’an:

Menjadi manusia yang paling baik dan utama di mata Allah.

“*Sebaik-baik kalian adalah orang yang belajar Al-Qur’an dan mengajarkannya.*” (H.R. Bukhari) Dari hadis di atas tampak bahwa, orang yang paling baik bukanlah orang yang sedekahnya paling banyak, atau yang haji dan umrohnya berkali-kali. Namun orang yang paling baik adalah mereka yang mau meluangkan waktunya belajar membaca dan memahami Al-Qur’an. Bagi yang sudah bisa membaca maka ajarkanlah. Begitu mulianya membaca dan mempelajari Al-Qur’an sampai-sampai Nabi saw bersabda: “Sebaik-baiknya ibadah umatku adalah membaca Al-Qur’an.” (HR. al-Baihaqi).

Membaca satu huruf bernilai sepuluh kebaikan

Rasulullah bersabda: “Barangsiapa yang membaca satu huruf dari Al-Quran, maka ia akan mendapatkan sepuluh kebaikan. Saya tidak mengatakan *alif lam mim* itu satu huruf, tetapi *alim* satu huruf, *lam* satu huruf dan *mim* satu huruf”. (HR. At-Tirmidzi)

Al-Qur’an menjadi syafaat pada hari kiamat

Rasulullah bersabda: “Bacalah Al-Quran karena sesungguhnya dia akan datang pada hari kiamat sebagai penolong bagi para pembacanya”. (HR. Muslim)

Bagi yang masih terbata-bata membaca Al-Qur’an tetap dapat pahala

Rasulullah bersabda: “Orang yang membaca Al-Quran dan ia

benar dalam membacanya, maka ia akan bersama para malaikat yang mulia. Dan orang yang membaca Al-Quran dengan terbata-bata karena kesusahan maka ia mendapatkan dua pahala”. (HR. Muttafaun Alaih)

Mendapatkan rahmat, ketenangan batin dan namanya viral di langit

“Tidak semata-mata berkumpul satu kaum di rumah Allah yang dibacakan di dalamnya kitabullah dan difahami maknanya, kecuali malaikat turun, akan diberikan rahmat, diberikan ketenangan batin dan nama-nama orang itu disebut-sebut oleh penduduk langit. (HR. Muslim)

Mendapatkan balasan terbaik dari Allah

“Siapa saja yang disibukkan oleh membaca Al-Qur’an, hingga tak sempat dzikir yang lain kepada-Ku dan meminta kepada-Ku, maka Aku akan memberinya balasan terbaik orang-orang yang meminta. Ingatlah, keutamaan Al-Qur’an atas kalimat-kalimat yang lain seperti keutamaan Allah atas makhluk-Nya,” (HR. Al-Baihaqi)

Demikianlah beberapa keutamaan membaca dan mempelajari Al-Qur’an. Semoga uraian singkat tadi menjadikan kita semakin bersemangat dan semakin termotivasi lagi untuk membaca dan mempelajari Al-Qur’an. Semoga di bulan yang penuh berkah ini, kita bisa menyibukkan diri kita dengan Al-Qur’an.

21. PUASA MENGAJARKAN SEMANGAT PEMBATASAN SIKAP BERSEKALA BESAR

Oleh: M. Nurdin Zuhdi
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Kata “puasa” dalam Bahasa Arab disebut “Ash-Shiyam” atau “Ash-Shaum” yang secara bahasa berarti “al-Imsak” yang bermakna “menahan diri dari sesuatu”. Dengan demikian, secara istilah puasa bermakna menahan diri dari segala sesuatu dapat membatalkan puasa, yang dilakukan sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Sehingga orang yang sedang sahur kemudian mendengar seruan “imsak”, itu artinya kita disuruh untuk menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa, seperti makan, minum dan hubungan biologis.

Apa itu Menahan Diri?

Namun makna menahan diri ini bukan berarti sempit di mana hanya sekedar menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa, namun hakikat menahan diri yang dimaksud bermakna luas yaitu menahan diri dari segala sesuatu yang dapat menggugurkan pahalanya puasa. Jika puasa hanya sekedar menahan diri dalam arti sempit, maka

puasa kita terancam hanya akan mendapatkan lapar dan dahaga saja. Dalam sebuah hadis Rasulullah saw bersabda: *“Berapa banyak orang yang puasa, bagian (yang dipetik) dari puasanya hanyalah lapar dan haus (semata)”* [HR. Ibnu Majah].

Bagaimana Puasa yang Berdampak Besar?

Lalu puasa seperti apa yang berdampak secara sosial berskala besar? Jawabannya adalah puasa yang tidak hanya menahan dari lapar dan dahaga semata, namun menahan telinga, pendengaran, lisan, tangan, kaki, dan seluruh anggota tubuh dari perbuatan dosa. Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah menjelaskan: *“Seorang yang berpuasa adalah orang yang anggota badanya berpuasa dari perbuatan-perbuatan dosa, lisannya berpuasa dari kata dusta, kata keji, dan ucapan palsu, perutnya berpuasa dari makanan dan minuman, kemaluannya berpuasa dari bersetubuh. Bila dia berbicara, tidak berbicara dengan sesuatu yang merusak puasanya, bila berbuat, tidak berbuat dengan suatu perbuatan yang merusak puasanya, sehingga seluruh ucapannya keluar dalam keadaan baik dan manfaat”*.

Banyak hadis yang menguatkan tentang puasa yang berdampak secara sosial berskala besar ini. Diantaranya adalah “Barangsiapa yang tidak meninggalkan ucapan dusta, dan pengamalannya, serta amal kebodohan, maka Allah tidak butuh pada amalannya meninggalkan makan dan minumannya”. [HR. Al-Bukhari]. Dalam hadis lain, dari Abu Hurairah ia berkata, Rasulullah saw bersabda: “Sesungguhnya puasa itu bukan menahan dari makan dan minum saja, puasa yang sebenarnya adalah menahan dari *laghwu* (ucapan sia-sia) dan *rafats* (ucapan kotor), maka bila seseorang mencacimu atau berbuat tindakan kebodohan kepadamu katakanlah: ‘Sesungguhnya aku sedang berpuasa.’” [HR. Ibnu Khuzaimah, Ibnu Hibban, dan Al-Hakim].

Menegakkan Hakekat Puasa

Jika hakikat puasa ini benar-benar ditegakkan, maka kita akan melihat perubahan sosial bersekalanya. Mengapa demikian? Karena dengan menahan telinga, lisan, tangan, kaki, dan seluruh anggota tubuh dari perbuatan dosa, maka tingkat kejahatan dan kerusakan di muka bumi ini akan hilang, atau minimal berkurang. Sebab itu, sikap menahan diri ini sangat penting. Coba kita perhatikan, betapa banyak kerusakan yang terjadi di muka bumi ini akibat manusia tidak bisa menahan diri.

Terjadinya banjir, akibat manusia tidak bisa menahan diri untuk tidak menggunduli hutan dan membuang sampah sembarangan. Terjadinya kecelakaan di lampu merah akibat pengguna jalan tidak bisa menahan diri untuk berhenti sejenak menunggu lampu hijau. Terjadinya korupsi, pembunuhan, miras, narkoba dan obat-obatan terlarang, fitnah, menebar hoax, perzinahan, perselingkuhan, KDRT dan lain-lainnya adalah akibat manusia tidak bisa menahan diri.

Spirit Melawan Pandemi

Spirit puasa Ramadhan inilah yang harus kita bawa dalam melawan Covid-19 atau yang dikenal dengan virus Corona yang sedang mewabah negeri ini. Jika spirit Ramadhan ini kita tegakkan, maka *social distancing* dan *physical distancing* dalam menghalau penyebaran Corona tidaklah berat untuk kita jalankan. Karena nilai-nilai *social distancing* dan *physical distancing* adalah bagian kecil saja dari hakikat puasa Ramadhan itu sendiri. Misalnya, kita diperintahkan untuk menahan mulut kita dari mengguncung adalah termasuk *social distancing*.

Contoh lainnya, kita dilarang berhubungan biologis disiang hari pada saat puasa adalah termasuk *physical distancing*. Karena hakikat puasa Ramadhan bukan hanya menahan diri dari sesuatu yang dapat membatalkan puasa seperti makan, minum dan berhubungan biologis semata, hakikat puasa yang sesungguhnya adalah menjaga hati, pikiran, sikap dan gerak anggota badan kita dari perbuatan yang sia-sia dan tidak berguna yang dapat membatalkan pahala puasa.

Sikap menahan diri yang diajarkan dalam puasa Ramadhan ini bisa kita bawa dalam menghalau penyebaran virus Corona yang sedang melanda negeri kita. Menahan diri untuk tidak ke luar rumah kecuali memang sangat mendesak. Menahan diri untuk tidak beribadah ke masjid sesuai himbauan Majelis Ulama Indonesia (MUI). Menahan diri untuk tidak bersilatullah. Ramadhan mengajarkan kepada kita untuk bisa belajar menahan diri dari segala hal yang dapat merugikan diri dan orang lain.

22. PUASA SEHAT BAGI LANJUT USIA [1]

Lutfi Nurdian A.
(Prodi Ilmu Keperawatan)

Puasa menurut bahasa adalah menahan diri. Sedangkan menurut syariat, puasa adalah menahan diri dari makanan, minuman, hubungan suami istri dan semua perkara yang membatalkan puasa mulai dari terbit fajar sampai dengan terbenamnya matahari dengan niat ibadah. Puasa pada bulan ramadhan adalah wajib bagi setiap muslim. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al Baqarah 2: 185 sbb:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ
فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ
يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ
عَلَىٰ مَا هَدَيْتُمْ ۗ وَالْعَلَيْكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

Artinya : (Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya

berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.(Q.S Al Baqarah 2:185)

Puasa Bagi Lansia

Ketika seseorang sudah lanjut usia (lansia) seringkali terjadi kekhawatiran terhadap kesehatan fisiknya saat berpuasa di bulan Ramadan. Hal tersebut adalah hal yang umum karena telah diketahui bahwa lansia mengalami penurunan fungsi di semua sistem tubuh. Beberapa penurunan yang terjadi antara lain : penurunan kecepatan *basal metabolic rate (BMR)* yang menyebabkan pembakaran kalori menjadi lebih lambat, perubahan komposisi tubuh yang ditandai dengan perubahan indeks masa tubuh (IMT), peningkatan asam lemak bebas dan penumpukan lemak di berbagai organ akibat penurunan BMR dll.

Seperti yang telah disebutkan dalam Al Quran, bahwa lansia merupakan fase penurunan dari puncak keperkasaan manusia. Dari bayi berkembang menuju puncak kedewasaan dengan kekuatan fisik yang prima, lalu menurun sebagai kakek/nenek (usia lanjut). Hal ini dapat dipahami dari perjalanan hidup manusia sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S Al Mu'min ayat 67,

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لِيَكونُوا سُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُؤَفِّي مِنْ قَبْلُ وَلِيَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾

Artinya : Dialah yang menciptakanmu dari tanah, kemudian dari setetes mani, lalu dari segumpal darah, kemudian kamu dilahirkan sebagai seorang anak, kemudian dibiarkan kamu sampai dewasa, lalu menjadi tua. Tetapi di antara kamu ada yang dimatikan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) agar kamu sampai kepada kurun waktu yang ditentukan, agar kamu mengerti (Q.S Al Mu'min :67)

Kondisi fisik tubuh lansia yang melemah atau disertai penyakit kronis seringkali menjadi pemberat bagi lansia untuk dapat menjalankan ibadah puasa ramadhan. Oleh karena itu, lansia yang ingin berpuasa harus mengetahui batasan tubuhnya sendiri sehingga ketika merasa tidak cukup sehat tidak memaksakan diri untuk berpuasa.

23. PUASA SEHAT BAGI LANJUT USIA [2]

Lutfi Nurdian A.
(Prodi Ilmu Keperawatan)

Salah satu syarat wajib puasa adalah kemampuan untuk melaksanakannya. Para ulama sepakat bahwa orang tua dengan kondisi tidak mampu berpuasa, dapat tidak berpuasa dan tidak ada qodho baginya. Namun, bagi orang tua yang tidak berpuasa mereka cukup membayar fidyah sesuai dengan jumlah puasa yang ditinggalkan. Pendapat ini merujuk pada firman Allah dalam QS. Al Baqarah 2: 184 yang berbunyi :

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ
مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ
تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ
تَعْلَمُونَ

Artinya : (yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat

menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.(Q.S Al Baqarah 2:184)

Dalam sebuah Hadits Nabi :

Ibnu Abbas berkata : “Ayat ini diturunkan untuk memberi rukhsah (keringanan) kepada orang tua yang telah lanjut usia baik pria maupun wanita yang tidak sanggup berpuasa, maka keduanya harus memberi makan kepada seorang miskin untuk setiap hari (yang ditinggalkannya) ” [Hadits Riwayat Bukhari].

Tips Puasa Untuk Lansia

Apabila lansia dengan melihat kondisinya merasa mampu untuk menjalankan puasa ramadhan maka lansia perlu melakukan beberapa anjuran kesehatan agar puasa ramadhan dapat berjalan dengan baik dan kondisi tubuh tetap bugar. Yang perlu diwaspadai lansia saat menjalankan ibadah puasa ramadhan adalah terjadinya kekurangan cairan, kekurangan gizi, dan hipoglikemia. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh lansia agar kondisi tubuhnya saat menjalankan ibadah puasa ramadhan sehat dan bugar adalah sebagai berikut :

Mengonsumsi Makanan yang Bergizi

Kebutuhan gizi lansia harus terpenuhi saat menjalankan ibadah puasa ramadhan. Lanjut usia sangat disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya serat, vitamin, mineral dan nutrisi lainnya. Beberapa jenis makanan yang disarankan untuk dikonsumsi lansia adalah kacang-kacangan, susu rendah lemak, makanan yang mengandung protein tanpa lemak, sayuran dan buah-buahan dan dianjurkan membatasi makanan yang tinggi kalori, namun rendah nutrisi. Misalnya, tidak makan gorengan saat buka puasa dan tidak mengonsumsi makanan dan minuman manis mengandung gula.

Mengonsumsi Makanan Berserat

Lansia dianjurkan untuk banyak makan makanan berserat yang sangat dibutuhkan untuk sistem pencernaan yang sehat. Untuk menghindari [sembelit](#) dan masalah lainnya, sajikan makanan kaya serat pada setiap makanan sahur dan berbuka. Selain itu, serat larut sangat penting untuk menjaga kadar kolesterol sehat bagi lansia. Contoh : lansia bisa mengonsumsi bubur gandum, kacang-kacangan dan buah selama waktu sahur.

Mengonsumsi Air Dalam Jumlah yang Cukup

Lansia yang melaksanakan ibadah puasa ramadhan dianjurkan untuk meminum air 8 gelas atau 2 liter setiap harinya untuk mencegah dehidrasi dengan takaran 2 gelas saat berbuka, 3-4 gelas setelah tarawih hingga sebelum tidur, dan 1 gelas ketika bangun tidur sebelum sahur serta 1-2 gelas saat sahur. Selain minum air putih, juga bisa mengonsumsi jus buah, sayur atau buah yang banyak mengandung air sebelum berbuka puasa dan sebelum tidur untuk menggantikan cairan yang kurang selama berpuasa.

Melaksanakan Olah Raga Ringan

Lansia yang melaksanakan puasa ramadhan juga dianjurkan tetap melakukan olah raga ringan sehingga dapat menjaga kebugaran lansia. Olahraga yang cocok untuk lansia adalah yang ringan atau tidak berlebihan agar mencegah kelelahan saat berpuasa misalnya, jogging, jalan kaki atau meditasi,

Kualitas Tidur cukup

Kualitas tidur yang cukup sangat penting bagi lansia. Waktu yang disarankan kurang lebih 8-9 jam dalam sehari karena lansia memerlukan waktu istirahat yang lebih banyak dari pada usia yang lebih muda.

Periksa Kesehatan

Lansia sangat dianjurkan untuk melakukan cek kesehatan terlebih dahulu sebelum melaksanakan puasa ramadhan. Hal itu untuk mengetahui apakah kondisi kesehatannya baik atau tidak untuk menjalankan ibadah puasa. Selain itu dapat mengetahui pengaturan obat oleh dokter yang selama ini telah dikonsumsi secara rutin jika lansia memiliki penyakit kronis.

24. AMALAN YANG DAPAT MENGANTARKAN MASUK SURGA

Oleh: Basit Adhi Prabowo
(Kepala PDSI UNISA)

Amalan yang dapat mengantarkan masuk ke Surga, antara lain:

Jangan Marah

Dikisahkan dalam sebuah riwayat, ada seorang sahabat Nabi SAW yang bernama Abu Darda' pernah bertanya kepada Nabi SAW

Dari Abu Darda', ia berkata: Ada seorang laki-laki berkata kepada Rosululloh SAW, "Ya Rosululloh, tunjukkanlah kepada saya atas suatu amal yang bisa memasukkan saya ke surga". Rosululloh SAW bersabda, "Jangan marah, maka bagimu surga"

Beruntunglah jika kita mampu menahannya (dan memaafkan kesalahan orang) sehingga kemarahan itu tidak berlanjut, maka kita termasuk golongan orang yang kuat.

Caranya: Yang pertama adalah diam. Rosululloh bersabda: "Jika kamu marah, maka diamlah". Yang kedua, ber-dzikir (mengingat) kepada Allah, karena hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Yang ketiga adalah berwudhu.

Sholat, Berbakti, Jihad

Dari 'Abdulloh bin Mas'ud ia berkata, aku bertanya: "Wahai

Nabi Allah, amalan apa sajakah yang paling dekat dengan surga?” Nabi menjawab: “Sholat tepat pada waktunya”. Saya bertanya lagi : “Apa lagi wahai Nabi Allah?” Nabi menjawab: “berbakti kepada orangtua”. Saya bertanya lagi: “apa lagi ya Nabi Allah?” Nabi menjawab: “jihad di jalan Allah”

Terlalu banyak hadits Nabi SAW yang menekankan penting dan utamanya sholat wajib berjama'ah apalagi dilaksanakan tepat waktu (yakni di awal waktu) di masjid, kecuali ketika sakit, hujan, ada wabah dan alasan syar'i lainnya, seperti pada saat wabah Covid-19 sekarang ini, sholat wajib berjama'ah dapat dilakukan di rumah.

Kepada siapa kita mesti berbuat baik? Kata Nabi 'ibumu', sebanyak 3 kali, baru 'ayahmu'. Bahkan di dalam Al Qur'an surat Al Isroq ayat 23 kalimatnya pedas sekali, mengatakan “**ah**” tidak boleh.

Jihad adalah perjuangan secara sungguh-sungguh, baik harta, pikiran maupun tenaga untuk menegakkan dan membela agama Allah. Jihad tidak selalu berarti perang, di ayat Makkiah ada perintah jihad, misal Al Furqon 52, tapi Nabi SAW tidak pernah melakukan angkat senjata dengan kaum musyrikin ketika itu.

Jangan Berbohong

Alkisah ada orang yang bertaubat dan ingin meninggalkan dosa. Maka Rosululloh bersabda : “Maukah engkau berjanji bahwa engkau sanggup meninggalkan cakup bohong?” Setelah itu dia meninggalkan dosa karena tidak ingin berbohong jika nanti ditanya Rosululloh.

Rosululloh SAW juga tetap berkata jujur meskipun sedang bercanda: Sesungguhnya aku juga bercanda, namun aku tidak mengatakan kecuali yang benar

(Minimal) Mengerjakan Yang Fardhu Saja

Ada seorang Arab Badui datang kepada Nabi menyampaikan 'Ya Rosululloh, tolong ajarkan kepada saya amalan yang ringan, jangan berat-berat, tetapi bisa memasukkan saya ke dalam surga'. Maka kata Nabi 'Cukup engkau kerjakan yang fardhu saja'. Nabi tidak menjelaskan surga yang mana, yaitu surga yang paling rendah.

25. BOOSTING IMUN SYSTEM MELALUI PUASA

Oleh: Diyah Candra Anita
(Prodi Ilmu Keperawatan)

Puasa Ramadhan merupakan suatu amalan ibadah wajib bagi kaum muslimin yang dilakukan pada bulan Ramadhan, dengan menahan diri dari segala sesuatu seperti makan, minum, dan hawa nafsu. Meski menahan rasa lapar dan haus, banyak pendapat yang menyebutkan, bahwa puasa memberikan pengaruh baik bagi tubuh manusia. Salah satunya meningkatkan system kekebalan tubuh atau sistem imun.

Konservasi energy dalam tubuh.

Tubuh membutuhkan sejumlah energi yang digunakan untuk melakukan beberapa fungsi penting seperti: pencernaan, gerakan fisik, imunitas, kognisi, dll. Ketika kita makan makanan, sistem imun diaktifkan untuk menangkal kuman yang tidak diinginkan di dalam makanan. Hal tersebut terjadi karena tidak ada makanan yang benar-benar steril, terlepas dari makanan itu mentah atau dimasak. Pada saat kita tidak berpuasa, tubuh menggunakan cadangan energinya untuk mengaktifasi sistem imun guna menyerang dan menetralkan patogen yang baru tertelan. Akan tetapi apabila kita berpuasa, maka energy yang tersedia akan difokuskan pada system imun untuk menghancurkan sel-sel tubuh yang sudah rusak, tua, atau tidak efisien.

Puasa meningkatkan regulasi kekebalan tubuh.

Penelitian yang dilakukan di Universitas California Selatan menyebutkan, bahwa rasa lapar memicu sel-sel induk dalam tubuh untuk memproduksi sel darah putih baru yang melawan infeksi. Penciptaan sel darah putih baru inilah yang mendasari regenerasi seluruh sistem kekebalan tubuh.

Puasa dan pembatasan kalori telah terbukti memperpanjang harapan hidup dan mengurangi peradangan serta perkembangbiakan sel kanker pada model hewan coba. Penelitian yang dilakukan pada manusia yang telah melakukan puasa Ramadhan, terbukti secara positif mempengaruhi keadaan inflamasi. Penelitian dilakukan pada 1 minggu sebelum puasa Ramadhan, pada akhir minggu ketiga Ramadhan, dan 1 bulan setelah penghentian bulan Ramadhan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sitokin proinflamasi, IL-1 β , IL-6, dan tumor necrosis factor α ; tekanan darah sistolik dan diastolik; berat badan; dan persentase lemak tubuh secara signifikan lebih rendah ($P < .05$) selama Ramadhan dibandingkan dengan sebelum Ramadhan atau setelah penghentian puasa Ramadhan. Sel-sel kekebalan menurun secara signifikan selama bulan Ramadhan tetapi masih tetap dalam rentang normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puasa Ramadhan mampu menekan ekspresi sitokin proinflamasi dan mengurangi lemak tubuh.

Individu dengan penyakit autoimun seperti lupus, rheumatoid arthritis, dan penyakit Crohn mengalami penurunan inflamasi hiperaktif yang signifikan setelah berpuasa. Sel-sel kanker yang diketahui memiliki reseptor insulin 10-70 kali lebih banyak daripada sel normal dan bergantung pada metabolisme gula anaerob untuk bahan bakar. Puasa akan membuat sel-sel kanker kelaparan dan rentan terhadap kerusakan akibat radikal bebas yang berakibat pada kematian sel abnormal.

Autophagy melindungi tubuh.

Puasa juga menstimulasi proses autophagy, di mana tubuh memecah sel-sel tua yang rusak dan sel-sel yang berkembang secara tidak normal untuk mendaur ulang energi. Proses autophagy adalah bagian dari sistem imun bawaan dan menggunakan reseptor pengenalan pola untuk mengidentifikasi patogen. Hal ini penting dalam melindungi otak dan sel-sel jaringan dari pertumbuhan abnormal, toksisitas, dan peradangan kronis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa puasa memberikan dampak positif bagi system imun dalam tubuh kita, utamanya dalam menangkal virus Covid-19 yang sedang mewabah pada saat ini. Namun demikian, asupan makanan yang berimbang tetap perlu diperhatikan untuk optimalisasi boosting imun sytem tubuh kita. Perhatikan asupan cairan, jumlah kalori, dan konsumsi serat selama berbuka.



RAMADHAN DAN AGENDA UMAT

26. AKSI KOLEKTIF SEBAGAI SOLUSI PERMASALAHAN UMAT DI TENGAH PANDEMI

Oleh: Nur Faidati
(Prodi Administrasi Publik)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona (Covid-19) sebagai pandemi. Di Indonesia, jumlah kasus positif Covid-19 telah menembus angka 7.135 pasien (data 21 April 2020). Dari jumlah tersebut, sebanyak 5.677 pasien Covid-19 masih dalam perawatan. Sedangkan 842 pasien positif corona lainnya telah dinyatakan sembuh dan 616 jiwa meninggal. Banyaknya orang yang terinfeksi Corona memberikan hantaman keras bagi Indonesia.

Tidak hanya kesehatan manusia, virus ini juga mengganggu perekonomian masyarakat. Pandemi Covid-19 telah menimbulkan gelombang pemutusan hubungan kerja alias PHK secara besar-besaran. Pekerja yang dirumahkan baik untuk sektor formal maupun informal sampai bulan April ini mencapai 1.9 juta orang (Kompas, 19 April 2020). Akibatnya, banyak orang tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Bahkan ada berita yang menyatakan bahwa seorang ibu di Serang meninggal karena dua hari tidak makan. Tidak ada lagi uang yang bisa digunakan untuk mencukupi kebutuhan keluarganya.

Membantu Sesama

Sebagai seorang Muslim tentu kita tidak bisa tinggal diam melihat realita sebagaimana digambarkan. Harus ada langkah nyata yang dilakukan sebagai jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan. Dalam surat Al-Baqarah ayat 177 Allah berfirman:

لَّمَّا سَأَلْنَا أَنْ تُولُوا وُجُوهَكُمْ قَبْلَ آلِ مِثْرٍ وَمِثْرٍ مَعِ رَبِّ وَلَكِنَّ آلَ بَرٍّ مِنْ ءَامَنَ
بِاللَّهِ وَآلِ يَوْمِ آئِاتِهِ خَيْرٌ مِمَّا يَكْتُمُونَ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَلَمْ يَكُنْ لَهُمْ آيَاتُنَا
أَنْ نُرْسِلَ فِي آلِ بَرٍّ مِنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَآلِ يَوْمِ آئِاتِهِ خَيْرٌ مِمَّا يَكْتُمُونَ
وَأَتَى الزُّكُوفَ وَآلَ مَوْفُونَ بَعْدَهُ دِهِمَ إِذْ عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي آلِ بَأْسٍ وَالصَّابِرِينَ
وَالصَّابِرِينَ فِي آلِ بَأْسٍ وَأُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

«Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa». (QS:Al Baqarah: 177)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa segala perbuatan ibadah apapun itu yang disebut sebagai kebajikan atau amal shaleh juga harus diikuti dengan penghayatan dan perasaan saling mengasihi sesama manusia, peduli pada orang lain itulah yang disebut kebajikan, dan orang yang berbuat demikian adalah orang yang bertaqwa. Allah mengecam orang-orang yang menumpuk-numpuk harta hanya untuk mengejar simbol, meraih kekuasaan dan kesenangan hidup didunia saja tanpa peduli dengan kesusahan sesama, dan kepedulian sosial. Allah swt mengancam orang yang berbuat demikian dengan neraka.

Aksi Kolektif

Maka saat ini adalah momentum bagi kita untuk bergotong royong, bersama-sama menyisihkan rezeki kita membantu saudara-saudara kita yang membutuhkan. Jangan sampai ada lagi korban jatuh karena alasan tidak bisa memenuhi kebutuhan pangan. Kebersamaan, kegotong royongan menjadi perlu ditekankan, karena dengan gotong royong pekerjaan menjadi lebih mudah dan ringan dibandingkan bila dikerjakan secara perorangan, memperkuat dan mempererat hubungan antar masyarakat dalam komunitas. Melalui gotong royong yang sering disebut pula dengan istilah **aksi kolektif**, akan semakin banyak dana terkumpul dan semakin banyak pula masyarakat yang bisa dibantu. Fastabiqul Khairat.

27. RAMADHAN MOMENTUM TERBAIK PEMBINAAN KELUARGA SAKINAH

Oleh : Irfatul Hidayah
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Alhamdulillah kita telah memasuki bulan Ramadhan. Bulan yang sangat ditunggu-tunggu oleh umat Islam di seluruh dunia karena merupakan bulan dimana pintu surga dibuka lebar-lebar, pintu neraka ditutup rapat-rapat dan syaitan dibelenggu, sebagaimana terdapat dalam hadits riwayat Bukhari Muslim dari Abu Hurairah ra , Rasulullah SAW bersabda: Artinya: “ Apabila Ramadhan telah tiba, pintu surga dibuka, pintu neraka ditutup, dan syaitan dibelenggu”. (H.R. Bukhari Muslim). Berdasarkan hadits tersebut, bulan Ramadhan merupakan bulan dimana setiap muslim diberi kesempatan oleh Allah untuk memaksimalkan diri beribadah baik ibadah mahdhoh maupun ibadah ghairu mahdhoh.

Ramadhan di masa Pandemi

Ramadhan 1441 H merupakan Ramadhan yang berbeda dengan Ramadhan sebelumnya, Ramadhan kali ini kita sedang mendapatkan

ujian dari Allah dengan adanya pandemi Covid-19 yang menyerang hampir seluruh bagian dunia. Semua negara di dunia sedang bersama-sama menghadapi pandemi Covid-19. Upaya pencegahan penyebaran virus sedang diupayakan diantaranya tetap tinggal di rumah, bekerja dari rumah, sekolah dari rumah, walaupun harus keluar rumah harus mengikuti protokoler, seperti memakai masker, mencuci tangan atau memakai hand sanitizer setelah atau akan memegang sesuatu benda, menjaga jarak minimal 1 meter, setelah kembali ke rumah mengganti pakaian dan mencuci tangan.

Kegiatan yang sifatnya melibatkan orang lebih dari 5 orang untuk sementara ditiadakan termasuk kegiatan ibadah seperti, sholat berjamaah di masjid, Jumatan, Tarawih di Masjid, tadarus bersama di Masjid, buka bersama, dan sebagainya. Suatu keadaan yang cukup memprihatinkan akan tetapi kita sebagai seorang muslim harus selalu berhusnudhan, bersabar, ikhlas dengan ketetapan Allah karena semua kejadian yang terjadi di dunia ini semua atas izin Allah. Semoga kita semua termasuk hamba Allah yang senantiasa bersyukur dan pandai mengambil hikmah.

Membina Keluarga Sakinah

Himbauan untuk tetap di rumah ini menjadikan Ramadhan 1441 H menjadi lebih istimewa karena kebersamaan bersama keluarga menjadi lebih banyak. Kebersamaan keluarga di bulan Ramadhan juga dapat menjadi media pembinaan keluarga sakinah. Keluarga sakinah di dalam *Himpunan Putusan Tarjih 3* didefinisikan sebagai “Bangunan keluarga yang dibentuk berdasarkan perkawinan yang sah dan tercatat di Kantor Urusan Agama yang dilandasi rasa saling menyayangi dan menghargai dengan penuh rasa tanggung jawab dalam menghadirkan suasana kedamaian, ketentraman, dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat yang diridlai Allah swt”. Munculnya istilah keluarga sakinah merupakan penjabaran firman Allah dalam surah ar-Rum ayat 21, yang menyatakan bahwa tujuan berumah tangga adalah untuk mewujudkan ketentraman atau ketenangan dengan berdasarkan *mawaddah wa rahmah* (saling mencintai dan penuh kasih sayang).

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا فِيهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya : “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir” (Q.S Rum 30:21)

Langkah Praktis Membica Keluarga Sakinah dirumah

Kebersamaan keluarga melakukan ibadah dan aktivitas di bulan Ramadhan seperti, makan sahur dan buka bersama merupakan momen ibu, bapak dan anak dapat saling ngobrol dan bercerita seputar kegiatan atau masalah yang sedang dihadapi. Sholat wajib dan tarawih berjamaah juga momen yang tepat bagi seorang bapak sebagai kepala keluarga menjadi imam sholat dimana anggota keluarga yang lain menjadi makmum. Sungguh suatu keadaan yang membahagiakan dan menentramkan. Selain itu aktifitas tadarus juga dapat dilaksanakan bersama-sama dengan saling menyimak bacaan, apabila ada kekeliruan dalam membaca saling membetulkan juga merupakan momen yang tepat untuk menumbuhkan kepedulian akan sesama.

Kebersamaan keluarga dalam melaksanakan ibadah di bulan Ramadhan menjadikan hubungan lahir, bathin dan emosional semua anggota keluarga akan menjadi semakin erat sehingga menumbuhkan rasa kasih dan sayang serta kepedulian sesama anggota keluarga. Spirit kepedulian terhadap sesama anggota keluarga juga telah dijelaskan dalam Q.S.At Tahrim, 66:6. ”Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka,”

28. KETAHAN KELUARGA DI SAAT COVID-19

Oleh: Islamiyatur Rokhmah
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Puja dan Puji syukur kita haturkan kepada ilahi rabbi yang mana dengan rahmat dan barokahnya, hingga detik ini kita masih diberikan nikmat sehat ditengah pandemic corona global ini. Tak Lupa Sholawat serta salam kita haturkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad saw, yang telah membawa kita dari alam kegelapan menuju terang benderang.

Sebagaimana telah kita kita ketahui bersama, virus corona yang telah menjadi pandemic global ini sudah memasuki Indonesia sejak bulan Maret lalu. Dampak ekonomi sangat terasa bagi setiap keluarga disaat pandemic global ini, terutama nasib perekonomian bagi keluarga menengah kebawah yang mana mereka yang mendapatkan penghasilan harian.

Dampak psikologis dari wabah covid-19 ini tentu saja akan terjadi, baik sedikit atau banyak akan dialami oleh setiap warga Indonesia, ketika tidak dapat menerima dengan legowo untuk tinggal dirumah, maka akan menimbulkan tekanan batin, stress dan depresi bagi beberapa orang. Ketika hal itu tidak diolah dengan baik maka bisa jadi akan mengakibatkan hal-hal buruk bagi nasib seseorang misalnya keputusan untuk menghilangkan nyawa diri sendiri atau seseorang adalah pilihan tidak normal yang mereka lakukan. Karena tekanan ekonomi, tidak mampu membeli sesuap nasi dan menafakahi keluarga maka pilihan terburuk adalah menghilangkan nyawa.

Ketahanan Keluarga

Kondisi demikian kekuatan dan ketahanan keluarga sangat menentukan dan berpengaruh dalam membangun mental pribadi muslim. Ketika keluarga dengan balutan iman yang kuat maka dalam menghadapi pandemic global ini akan sabar, ikhlas dan tawakal menerima musibah ini. Peran orang tua sangat menentukan dalam mengatasi psikologis anak yang harus berdiam dirumah, orang tua harus kreatif dalam mengemas kegiatan-kegiatan yang tidak membosankan dirumah.

Selain harus membimbing beberapa tugas sekolah dengan sistem online orang tua juga harus menciptakan kegiatan-kegiatan yang tidak membosankan, misalnya anak diajak untuk berkebun, menghidupkan sejenkal pekarangan untuk menanam sayuran, selain untuk keberlangsungan hidup dapat juga untuk menghemat pengeluaran keluarga, tidak perlu membeli sayur karena sudah ada dirumah tinggal beli lauknya saja. Kemudian bisa diselingi bermain music, menggambar, bercerita, membaca buku-buku dongeng anak atau yang lainnya untuk mengisi kegiatan dirumah.

Menjaga Iman Kita

Selain itu yang tidak kalah pentingnya adalah pembinaan agama, penguatan iman, yang dulunya ibadah sholat berjamaah hanya dilakukan saat sholat maghrib dan isya', karena orang tua bekerja, sekarang 5 waktu bisa dikerjakan secara berjamaah, setelah berjamaah bisa diselingi petuah-petuah dari orang tua, dan dilanjutkan dengan mengaji dan menghafal Al-qur'an. Dalam buku tuntunan Keluarga Sakinah yang diterbitkan oleh PP 'Aisyiyah memaparkan bahwa QS Ar-Rum mengajarkan kepada para orang tua untuk mengemban amanah dengan menunaikan kewajiban dan tanggungjawab-nya untuk mendidik putranya terutama dalam hal spiritualitas sesuai dengan fitrahnya:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: Maka Hadapkanlah wajahmy dengan Lurus kepada agama Allah, (tetaplah atas)fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menusia menurut fitrah itu, tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” (QS. Ar-Rum:30)

Orang tua adalah penentu dan pemegang kendai dalam pembentukan spiritual mereka menuju terwujudnya generasi yang saih dan qurrata a'yun. Beberapa hal tata cara islami dalam pembentukan spiritual anak: membimbing ibadah dan berzikir, membiasakan dengan kalimah toyyibah, mengajarkan Al-qur'an, membantu anak dalam merumuskan misi hidupnya, membimbing anak untuk senantiasa bersyukur atas nikmat dan karunia yang diberikan Allah dan membina akhlaq anak dengan akhlaq mahmudah (akhlaq yang baik)

29. RAMADHAN MOMEN PERSATUAN UMAT

Oleh : Gerry Katon Mahendra
(Prodi Administrasi Publik)

Periode awal hingga pertengahan tahun 2020 nanti dirasa akan menjadi momen cukup berat yang akan dirasakan oleh hampir semua pihak yang ada di berbagai belahan bumi ini, termasuk kita masyarakat Indonesia. Mulai dari kekhawatiran mengenai isu pecahnya perang dunia ketiga hingga wabah pandemi Covid-19 yang melumpuhkan berbagai sendi kehidupan masyarakat. Bahkan, jelang memasuki bulan suci Ramadhan 1441 Hijriah pemerintah kita juga sudah merilis kebijakan penyesuaian pelaksanaan ibadah selama bulan suci Ramadhan hingga nanti ketika Idul Fitri tiba. Mulai dari himbauan pelaksanaan Tarawih di rumah dan peniadaan Sholat Ied berjamaah. Tentu saja, berbagai kebijakan yang dikeluarkan tersebut nantinya akan memberikan dampak bagi umat Muslim sekaligus penilaian pro-kontra.

Namun, terlepas dari masih merebaknya wabah dan potensi munculnya pro-kontra kebijakan dalam pelaksanaan ibadah Ramadhan 1441 Hijriah, umat Muslim juga patut menyadari dan wajib mensyukuri akan pertemuannya dengan Ramadhan tahun ini. Rasa syukur patut diwujudkan dalam kegiatan intensifikasi ibadah selama Ramadhan. Selain itu, berkaitan dengan masih meluasnya wabah Covid-19, juga perlu menerapkan kegiatan dengan berlandaskan semangat untuk membuat keadaan Negara ini menjadi lebih baik. Kunci dari keberhasilan dalam upaya membantu negara ini keluar dari wabah adalah dengan menanamkan sikap persatuan umat.

Momen Persatuan Umat

Persatuan tersebut dimaknai sebagai bentuk keselarasan baik dalam pola pikir, sikap, dan tindakan di lapangan. Sebagaimana diterangkan dalam Q.S. Ali Imran [3]: 103 :

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا مَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً
فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحَ تُمُ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةِ مِّنَ النَّارِ
فَأَنْقَذَكُمْ مِّنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

“Dan berpegang teguhlah kalian pada tali (agama) Allah seraya berjama’ah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa jahiliah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk.”
Q.S. Ali Imran [3]: 103 :

Ayat tersebut diatas dapat dimaknai bahwa persatuan dan kekuatan ummat dapat dicapai dengan mengindahkan perintah untuk taat pada nilai agama, taat pada kebijakan pemimpin yang bermanfaat untuk kesehatan dan keselamatan ummat, serta bersama-sama menciptakan perubahan kearah yang lebih baik. Momentum Ramadhan kali ini, sangat tepat rasanya jika semangat tersebut dimaknai dan diimplementasikan dalam diri kita masing-masing. Tetap khusyuk beribadah selama Ramadhan, kurangi perdebatan non-substantif, mendukung anjuran dan himbauan pemerintah tentang tata cara penyesuaian ibadah selama Ramadhan, dan tetap mampu bermanfaat bagi sesama ummat melalui kegiatan sosial. Tiga poin penting tersebut, apabila mampu kita laksanakan dengan baik maka diharapkan akan menghasilkan suatu nilai persatuan dan kekuatan bersama dalam membawa Negara kita tetap tenang dalam menjalankan ibadah Ramadhan 1441 Hijriah sekaligus mampu selamat dari wabah Covid-19.



BUNGA RAMPAI RAMADHAN

30. POLA KEBIASAAN SEHARI HARI SEORANG MUSLIM/ MUSLIMAH

Oleh: Nurul Soimah
(Prodi Kebidanan Jenjang D3)

Ibadah dalam ajaran Islam adalah dijalankan secara Kaffah (menyeluruh), dalam perspektif kesehatan adalah penerapan pola hidup yang meliputi aspek Bio, psiko, sosial, spiritual yang seimbang, masalah keimanan dan kesehatan juga disebutkan dalam hadist Rasulullah Muhammad SAW “Orang Mukmin yang kuat itu lebih baik dan disukai Allah dari pada Mukmin yang lemah” (HR, Muslim), Menjaga kesehatan dimulai dari diri sendiri pola hidup sehat dimulai dari :

Pola psikologis: pola psikologis pada setiap tahapan usia bervariasi, pada usia produktif (usia 20-45) merupakan fase seseorang bergairah dan penuh semangat, pada tahapan usia produktif dan masa klimakterium sangat diperlukan adanya keharmonisan dalam keluarga.

Pola makan: disesuaikan dengan usia dan kebutuhan, usia lansia pola makanan dengan pola vegetarian, makan 3x/hari dengan memenuhi kebutuhan 4 sehat 5 sempurna, kebutuhan minum minimal 8 gelas/hari, Sebelum dan sesudah makan harus cuci tangan, Mengawali makan dan minum dengan berdo'a, makan dan minum dengan posisi duduk, Makan makanlah dari rizki yang halal dan toyyib, dan berhentilah makan sebelum kenyang,

Pola eliminasi : sehari mampu buang air besar 1x/hari tidak menimbulkan rasa sakit pada daerah dubur/anus, tidak diikuti pengeluaran cairan lain seperti darah atau lendir, buang air kecil 6-8x/hari berwarna kuning muda/ putih kuning jernih, jika BAN/BAK ditempat fasilitas umum maka bekas tempat buang hajat disiram sampai bersih

Pola personal hygiene : a. Pola personal hygiene, Rasulullah SAW bersabda “ *Bersuci adalah sebagaian dari Iman*” (HR Ahmad Muslim dan At Tirmidzi), menjaga kebersihan diri terdiri dari mandi 2x/hari, gosok gigi sehabis makan, setelah mandi, sebelum wudlu, keramas 1x/hari dengan memakai shampo, jika tidak didapatkan air maka diganti dengan istinja dan tayamum, tersebut dalam Q.S An-Nisa 4:43 sbb

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَق رُبُوْا الصَّلٰوةَ وَاَنْتُمْ سٰكِرٰى حَتّٰى تَع لَمُوْا مَا تَقُوْلُوْنَ وَلَا جُنُبًا اِلَّا عَابِرِيْ سَبِيْلٍ حَتّٰى تَغ تَسْلُوْا وَاِنْ كُنْتُمْ مَّر ضِيْۤآ اَوْ عَلٰى سَفَرٍ اَوْ جَاءَ اَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنْ اَل غَاۤىِطِ اَوْ لَمَسَ تُمْ اَلنِّسَا ءَ فَلَـمْ تَجِدُوْا مَا ءَفْتِيْمُمْ اَوْ صَعِدَا طَبِيْۤا فَاَم سَحُوْا بِوُجُوْهِكُمْ وَاَي دِيْكُمۡ اِنَّ اَللّٰهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُوْرًا

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. Dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun. (Q.S An-Nisa 4:43)

Pola istirahat istirahat tidur siang 1 jam, di malam hari 6-8 jam, pola tidur yang cukup dapat menjaga kebugaran tubuh sehingga mampu beraktifitas sehari hari dengan baik, tidur jam 21.00-03.00, memanfaatkan waktu 1/3 malam untuk menunaikan sholat lail, istirahat dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis,

Pola aktifitas terdiri dari pola kerja, refreasing, dan olah raga, beribadah, aktifitas olah raga dengan senam kesegaran jasmani minimal 2x/minggu atau disesuaikan dengan kondisi kesehatan seseorang. Pola seksual seksual yang baik adalah 2-3x/minggu, secara organogenesis dari struktur pembentukan sperma adalah terbentuk hingga matang adalah

dalam rentang waktu 3 hari. Pola sosial secara holistik Aktif mengikuti kegiatan. Tetapi dimasan pandemik ini kegiatan sosial yang tidak penting perlu ditiadakan.

31. BELAJAR BIJAK DARI SEJARAH NABI MUHAMMAD SAW

Oleh: Dewi Masyitoh
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Al-Qur'an menegaskan pentingnya peran sirah sebagaimana tertuang di dalam al-Qur'an QS Hud 120

وَكَلَّا تَقْصُ عَلَيَّ كَ مِنْ أَنْ بَاءَ الرَّسُلِ مَا نَثَبْتُ بِهِ فَوَادَّكَ وَجَاءَكَ فِي
هَذِهِ آلِ حَقٍّ وَمَوْ عِظَةٌ وَذِكْرَى لِّ لِمُؤْمِنِينَ

Dan semua kisah dari rasul-rasul Kami ceritakan kepadamu, ialah kisah-kisah yang dengannya Kami teguhkan hatimu; dan dalam surat ini telah datang kepadamu kebenaran serta pengajaran dan peringatan bagi orang-orang yang beriman.(Q.S Hud 11: 120)

Mempelajari sirah Nabi ﷺ merupakan bagian dari agama ini. Karenanya salaf terdahulu, mereka memiliki perhatian besar di dalam mempelajari sirah Nabi ﷺ. Ibnu Jauzi rahimahullāh yang menunjukkan perhatian kepada Sirah Nabi ﷺ, beliau berkata: “Aku memandang bahwa hanya sibuk mempelajari fiqh dan hanya sibuk mempelajari hadits-hadits Nabi ﷺ (yaitu yang berkaitan dengan fiqh) tidak cukup untuk memperbaiki hati kecuali apabila digabungkan dengan mempelajari *raqāiq* (yang dapat melembutkan hati) dan juga mempelajari sejarah para salafush shālih.”

‘Aisyah RA ketika terjadi fitnah yang menimpa beliau mengambil sikap sejarah dengan meniru apa yang dilakukan oleh Nabi Ya’qub ketika menghadapi putra-putranya yang berdusta. Pesan penting Nabi Ya’qub

yang menjadi pegangan ‘Aisyah RA **فَصَبِرْ جَمِيلًا وَاللَّهُ أَلْمُسْتَعَانُ** “ maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan”. ‘Aisyah mengambil sikap sebagaimana Nabi Ya’qub dengan menyerahkan masalah sepenuhnya kepada Allah SWT, dan Allah SWT yang langsung memberikan jalan keluar bagi ‘Aisyah RA dengan diturunkannya QS an-Nuur: 11.

Disisi lain Allah juga memberikan contoh sikap sejarah yang tepat bagi orang yang mendengar fitnah tentang saudaranya sebagaimana yang dilakukan keluarga Abu Ayyub al-Anshari sebagaimana di sebutkan dalam QS an-Nuur:12-13. Pesan yang bisa diambil dari sikap sejarah keluarga Abu Ayyub al-Anshar

إِذَا بَلَغَكَ عَنْ أَخِيكَ شَيْءٌ فَالْتَمَسْ لَهُ عَذْرًا، فَإِنْ لَمْ تَجِدْ لَهُ عَذْرًا فَقُلْ: لَعَلَّ لَهُ عَذْرًا.

“ Jika kamu dapat berita tentang keburukan saudaramu, maka carilah sebuah alasan (untuk membantah berita buruk tersebut), jika tidak ditemukan alasan (untuk membantah berita buruk itu), maka katakanlah mudah-mudahan tidak benar berita buruk itu.”

Apa kelebihan yang dimiliki orang yang mempelajari Sirah? Kajian Sirah bisa mengantarkan orang memiliki penalaran yang tajam, mampu membaca zaman dan menentukan sikap. Disamping itu mampu memiliki sikap sejarah. Sikap sejarah adalah sikap yang diambil berdasarkan pengalaman sejarah. Pola kejadian sejarah akan terus berulang, karenanya kita bisa mengambil sikap yang sama manakala menghadapi masalah yang sama dengan peristiwa sejarah di masa lalu, jadi tidak perlu lagi trial and error.

32. DAKWAH PASCA MILLENNIAL

Oleh Askuri
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Pasca-perang Diponegoro, penguasa kolonial dihantui perasaan takut yang luar biasa tentang Islam. Bagaimana mungkin perlawanan seorang pangeran yang terbuang bisa menyulut perang di seluruh Jawa, didukung oleh kantung-kantung Muslim di pesantren-pesantren? Di Eropa pada masa itu, pengetahuan tentang Islam masih sangat terbatas.

Tahun 1883, Krakatau meletus. Abunya yang menjangkau daratan Eropa menebarkan ketakutan lebih lanjut: di tengah mistisisme orang Islam di tanah Jawa, akankah meletusnya Krakatau ini dianggap sebagai sinyal langit akan meletusnya perlawanan ummat Islam di Hindia-Belanda? Mengingat meletusnya perang Diponegoro juga disulut oleh meletusnya Merapi yang dianggap sebagai sinyal langit.

Kisah Snouck Hurgronje

Tersebutlah seorang doktor ahli bahasa dan sastra timur dari Leiden: Christiaan Snouck Hurgronje, dan memiliki minat yang besar ttg Islam. Ia kemudian dikirim ke Makkah, sebuah wilayah yang mengharamkan orang kafir. Oleh karenanya, ia pun harus rela menjadi muallaf, bersunat, dan berganti nama menjadi Abdul Ghaffar al-Laydini – Hamba Sang Pengampun dari Leiden. Ia tinggal di Makkah selama 2 tahun, berguru pada Sayyid ibn Ahmad Zaini Dahlan, seorang cicit Nabi dan merupakan salah satu mata rantai sanad terpenting bagi ulama di Indonesia.

Sepulang dari Makkah, ia segera dikirim ke Banten untuk mengkaji Islam yang tengah bergolak di tanah Pasundan. Ada puluhan pejabat kolonial yang dibunuh para pengikut tarekat naqsabandiyah. Mereka

percaya pada sinyal langit pasca meletusnya Krakatau 1883 bahwa sang Ratu Adil akan datang menegakkan Islam yang sebenarnya di tanah Pasundan. Perlawanan di Banten ini berhasil diredam dengan pendekatan antropologis yang memisahkan penduduk dengan pengikut tarekat itu. Ia merekomendasikan agar pemerintah kolonial lebih ramah terhadap Islam ritual.

Sukses di Banten ini menuntun syahwat kekuasaan kolonial yang lebih besar: menaklukkan Aceh yang selama puluhan tahun terakhir gagal ditaklukkan. Akhirnya Hurgronje dikirim terlebih dahulu ke pedalaman Aceh selama 7 bulan untuk mempelajari rahasia Islam di Aceh. Hurgronje akhirnya merekomendasikan bahwa orang Islam di Aceh harus dipisahkan dari politik. Hubungan antara Teuku dan Tengku harus dipisahkan. Kebersatuan Islam dengan kekuatan politik merupakan kombinasi kekuatan yang dahsyat di negeri ini. Rekomendasi Hurgronje ini berhasil dijalankan, sehingga Aceh berhasil ditaklukkan. Teuku Umar berhasil ditembak mati. Tengku Cik Di Tiro juga mati diracun. Padamlah semangat perlawanan rakyat Aceh.

Hikmah dari kisah sukses Snouck Hurgronje ini ialah betapa strategisnya pendekatan ilmu pengetahuan dalam berbagai rekayasa sosial. Hal ini penting digunakan dalam pendekatan dakwah. Strategi dakwah sama halnya dengan strategi berperang. Pemahaman terhadap medan dakwah, sasaran dakwah, struktur sosial, relasi sosial, logistik, dan lain-lain sangat penting.

Zaman Teknologi Informasi

Semenjak akhir abad ke-20, perkembangan sains telah memasuki babak baru: teknologi informasi. Teknologi ini mempolarisasi generasi menjadi digital natives dan digital immigrants. Teknologi ini juga memunculkan babak baru yang dikenal dengan era disrupsi, dengan generasi baru yang berbeda dari generasi sebelumnya: generasi millennial.

Era disrupsi mengacaukan kemapanan sosial selama ini, termasuk kemapanan dakwah. Kalau dulu dakwah hanya dimonopoli segelintir ulama dari kalangan pesantren. Sekarang, dakwah menjadi kepentingan sejumlah pihak yang kian meningkat jumlahnya. Fenomena ini disebut objektifikasi pengetahuan Islam. Sekarang banyak bermunculan ustadz entertainment yang bukan berlatar belakang pesantren. Hanya berbekal satu dua ayat, mereka sudah berani muncul di TV. Hanya berbekal cuplikan ayat, mereka sudah berani mencuit di media sosial.

Medan dakwah tak lagi berdimensi tunggal. Jika dulu ummat Islam di Indonesia secara sederhana terpolarisasi menjadi Muhammadiyah dan NU. Makanya orang Madura jika ditanya agama apa saja yang ada di Madura? Mereka akan menjawab “alhamdulillah, semua Islam, minimal muhammadiyah. Akan tetapi, sekarang, polarisasi ummat Islam lebih rumit: ada salafi, syiah, ahmadiyah, ISIS, liberal, jihadi, transnasional, dan lain-lain. Itulah medan dakwah saat ini: semakin complicated. Sayangnya, lembaga dakwah kita masih mengedepankan tabligh konvensional. Ibarat berangkat perang, lembaga dakwah kita masih menggunakan bambu runcing. Memang tampak lebih heroik, tapi tak akan bisa menyasar apapun.

Ada sebuah film dokumenter berjudul “*Jihad Selfie*”. Film ini bercerita tentang Teuku Akbar Maulana (17 tahun), seorang remaja brilian yang hafal Al-Qur’an dan mahir berbahasa Arab, mendapat beasiswa dari pemerintah Turki untuk belajar agama di *Imam Katip High School* – setara dengan Madrasah Aliyah di Indonesia – di Kayseri. Namun, dari kota di Anatolia Tengah itu, sebuah godaan berat muncul dan hampir mengubah jalan hidupnya dari seorang calon imam dan khatib. Ia nyaris meninggalkan keluarganya di Aceh dan bergabung dengan Negara Islam Irak dan Suriah (ISIS) di Suriah, mengikuti jejak temannya.

Di laman Facebook, Akbar melihat foto Yazid, seorang teman satu asrama dari Indonesia, yang lebih dulu bergabung menjadi pejuang ISIS, tampak gagah memegang senapan AK 47. Ternyata Yazid juga telah merekrut Bagus, teman lain asal Indonesia yang juga sedang belajar di Turki. Yazid sendiri merupakan sosok asosial yang banyak menghabiskan waktu empat jam sehari di depan komputer untuk mengakses internet atau bermain *game*. Ia menghilang, lalu fotonya muncul di Facebook dengan latar bendera ISIS.

Anak muda seperti Yazid dan Akbar ini semakin banyak jumlahnya. Pada 2020-2030 mendatang Indonesia akan mengalami bonus demografi, dimana jumlah anak muda lebih banyak daripada kaum tua. Jumlah anak muda ini akan menjadi salah satu yang terbesar di dunia. Bahkan, berdasarkan prediksi statistik, ummat Islam akan menjadi mayoritas di muka bumi ini 50 tahun yang akan datang.

Jumlah yang sedemikian besar itu sangat sangat sayang kalau tidak menjadi perhatian serius lembaga dakwah. Metode dakwah konvensional tak akan lagi memadai sebagai pendekatan dakwah bagi anak-anak millennial. Bahkan generasi ini akan segera berganti dengan generasi baru yang sepenuhnya merupakan digital natives, yaitu generasi Z.

Ada humor nyinyir di kalangan millennial sebagai kritik dakwah konvensional: cerita tentang ustadz dan sopir bus. Di hadapan pengadilan Allah, ustadz ternyata diputus masuk neraka hanya karena menyebabkan jamaahnya ngantuk dan lupa berdzikir. Sementara sopir bis yang ugal-ugalan diputus masuk surga karena penumpangnya yang ketakutan sehingga selalu berdzikir kepada Allah.

Al-Quran menarasikan pendekatan universal dalam dakwah:

وَل تَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ عُونَ إِلَى آلِ خِي رَوِيًا مُرُونَ بِآلِ مَع رُوفٍ وَبَيْنَ هُوَ نَعَنِ آلِ مُنْكَرٍ
وَأُولُ بِيكَ هُمُ آلُ مَفٍ لِحُونَ

“Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.” (QS. Ali ‘Imran 3: Ayat 104)

Inti dari ayat tersebut ialah komunikasi efektif dalam berdakwah. Pendekatan itu meniscayakan pemahaman yang empatik terhadap karakteristik objek dakwah. Istilah *“bilisani qawmihi”* akan berimplikasi pada *“liyubayyina lahum”*. Artinya, kita harus mendalami karakteristik generasi saat ini beserta semangat zaman yang menyertainya. Ada beberapa karakteristik anak muda millennial yang perlu kita pahami sebagai objek dakwah:

Pertama, anak muda sekarang sangat accessible terhadap internet. Mereka rata-rata menghabiskan waktu 4-5 jam sehari untuk mengeksplorasi banyak informasi yang belum pernah kita bayangkan sebelumnya: game, video, dan berbagai narasi yang customized. Oleh karena itu, dakwah millennial pun harus merambah internet.

Kedua, penggunaan social media mengubah mindset literasi. Kalau dulu kita bercita-cita mengubah masyarakat lisan menjadi masyarakat tulis melalui pendidikan literasi, sekarang kita justru kembali menjadi masyarakat lisan melalui penggunaan social media. Oleh karena itu, dakwah millennial pun harus menggunakan media sosial secara profesional.

Ketiga, dengan menggunakan framework Durkheim, solidaritas masyarakat modern sudah berubah dari solidaritas mekanik menjadi solidaritas organik. Kita sudah tidak bisa lagi menampilkan diri secara partisan sebagai bagian dari kelompok yang sempit. Dakwah harus

memberi ruang yang lebih luas terhadap perbedaan² khilafiyah, tanpa harus meninggalkan *manhaj salaf as-shalih*.

Keempat, dengan menggunakan framework Rostow, kita sudah menjadi masyarakat konsumsi melimpah dengan banyak pilihan. Ibarat memasuki pasar ramadhan di Kauman untuk mencari makanan berbuka puasa: ada banyak pilihan menu. Oleh karenanya, dakwah pun harus memberikan tawaran² yang meyakinkan bagi masyarakat modern.

Salah satu prinsip dakwah ialah transformasi, bukan memecah belah. Artinya, dakwah harus memberikan pencerahan, bukan justru menjerumuskan jamaah pada pikiran yang sempit.

33. MEMAKNAI ULANG WAKTU LUANG

Oleh: Dwi W Indah Fajarwati
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Terdapat sebuah hadis menarik tentang waktu yang diriwayatkan oleh imam Bukhari. Hadis ini menyebutkan dengan jelas kategori waktu secara khusus yaitu waktu luang, seakan akan ini menjelaskan adanya pembagian kategori waktu, waktu pada umumnya dan waktu luang. Hadis tersebut berbunyi, yang artinya “Ada dua nikmat yang banyak manusia tidak bisa memanfaatkan dengan baik, yaitu nikmat sehat dan **waktu luang.**” (HR. Bukhari).

Apa arti Waktu Luang?

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian **waktu** memiliki sedikitnya 7 arti. Tiga diantaranya dibawah ini dapat digunakan untuk memahami ulang apa yang dimaksud dengan **waktu luang**, yaitu 1). Seluruh rangkaian saat, ketika proses, perbuatan atau keadaan berada atau berlangsung, 2). Saat yang tertentu untuk melakukan sesuatu, 3). Kesempatan, tempo, peluang. Adapun kata **Luang** memiliki 2 makna yaitu 1). Lowong/kosong, 2). Senggang atau tidak sibuk.

Jika dilihat dari pengertian diatas maka waktu luang bermakna:1). Keadaan yang kosong dan tidak terjadi baik proses maupun perbuatan, 2). Saat tertentu dimana seseorang tidak melakukan sesuatu, 3). Kesempatan, tempo atau peluang yang senggang /tidak sibuk.

Dari ketiga makna diatas mengindikasikan bahwa waktu luang selalu mensyaratkan **tidak adanya perbuatan** yang dikerjakan

di masa (waktu) itu. Pengertian yang demikian ini kurang tepat untuk menggambarkan makna waktu luang dewasa ini, mengapa? Karena manusia era gadget, hampir seluruh waktunya dipenuhi dengan “perbuatan” (aktifitas) bersama gadget, bahkan sejak bangun tidur hingga tidur kembali. Gadget berkolaborasi cantik dengan internet menawarkan banyak pilihan menu, dari yang serius sampai yang sekedar entertain belaka. Gadget juga menjadikan dikotomi waktu menjadi kabur, karena tidak dapat dikenali dengan jelas apakah seseorang itu sedang berada di waktu luang atau tidak.

Waktu Luang yang Terbuang

Aktifitas seseorang bersama gadget ditangannya, menjadikan sulit dibedakan antara yang sedang bekerja (serius) ataukah sekedar bermain saja. Dengan kata lain bahwa manusia di era ini, senantiasa melakukan perbuatan diseluruh waktu yang dimilikinya. Jika syarat “adanya satu perbuatan” dalam suatu masa ini terpenuhi, maka masa ini tidak lagi bisa disebut sebagai waktu luang. Oleh karena itu tolak ukur ada dan tidak adanya suatu perbuatan (aktivitas) dalam suatu masa, tidak bisa dijadikan sebagai parameter terhadap waktu, apakah masa itu termasuk kategori waktu luang atau tidak.

Makna “waktu luang” lebih tepat diartikan sebagai durasi masa yang **kosong** dari perbuatan, pekerjaan atau aktivitas **positif** (baca: *amalan sholihan*). Pengertian yang demikian ini mampu memperjelas keaburan makna waktu luang. Jika suatu perbuatan/aktivitas itu terjadi pada suatu masa dan merupakan kegiatan yang miskin manfaat, miskin kebaikan maka masa itu masuk kategori waktu luang, karena masa itu adalah masa yang **kosong**/tidak terjadi perbuatan positif. Mengapa demikian? Karena, meskipun telah terjadi suatu perbuatan, tetapi sifat positif (*sholih*) dari perbuatan itu tidak terpenuhi.

34. KEKUATAN BERPIKIR POSITIF

Oleh: Fitria Siswi Utami
(Prodi Kebidanan Sarjana Terapan)

Pernahkah anda berpikir beratnya beban yang dihadapi dalam hidup? Atau berpikir mungkinkah saya bisa mencapai suatu tujuan yang luar biasa dalam hidup saya? Bahkan lebih parahnya lagi adalah merasa putus asa dalam menghadapi suatu masalah dalam hidup kita.

Mari kita coba *flash back* kembali pada kondisi-kondisi di kala itu. Kenapa kita bisa memiliki persepsi dan berpikir sungguh berat masalah ini, kenapa terjadi pada diri saya, dan lain sebagainya. Dari Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, Allah Ta’ala berfirman

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

“Aku sesuai dengan persangkaan hamba pada-Ku” (Muttafaqun ‘alaih). Hadits ini mengajarkan bagaimana seorang muslim harus huznuzhon pada Allah dan memiliki sikap roja’ (harap) pada-Nya.

Berdasar dari hadits tersebut, sungguh Allah memberikan tuntunan kepada kita untuk senantiasa berpikir positif, memiliki keyakinan bahwa kita bisa, kita mampu. Hal ini tentu diawali dulu dengan kita mau.

Tips Berfikir Positif

Ada tips yang bisa dilakukan ketika kita mulai merasa berat dengan suatu hal yang kita hadapi, yaitu berpikir positif bahwa kita berada pada situasi itu karena kita memang layak dan mampu untuk berada dalam posisi tersebut. Hal ini akan membuat otak kita untuk dapat tetap berpikir

jernih sehingga mampu melihat *resources* yang ada pada diri kita maupun yang ada di sekitar kita.

Pada satu teori tentang konsep krisis, seseorang akan masuk dalam fase atau kondisi krisis ketika ia mengalami suatu kejadian yang tidak menyenangkan dan melihatnya sebagai suatu hal yang negatif. Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa setelah melihat suatu kejadian sebagai suatu hal yang negatif maka otak akan terblokir dan kehilangan kemampuan untuk dapat berpikir secara maksimal. Segala hal yang dapat membantu mengangkat masalah tersebut bisa jadi tidak lagi terlihat dan kondisi krisis pun terjadi.

Dalam Q.S Al-Baqarah 2: 214 Allah Ta'ala berfirman:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا آلَ جَنَّةٍ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْ هُمُ
الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَوُذِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهَ
أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: “Bilakah datangnya pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat. (Q.S Al Baqarah 2:214)

Inti dari surat ini bahwa pertolongan itu datangnya dari Allah. Maka, mintalah pertolongan hanya kepada Allah. Dan sesungguhnya pertolongan Allah itu sungguh dekat Sebagai makhluk Allah, kita akan dapat merasakan pertolongan Allah ketika kita berhusnudzon, berpikir positif, berupaya semaksimal mungkin memanfaatkan segala kemampuan yang ada dalam diri kita dan semua *resources* yang ada disekitar kita, dan bertawakal.

35. Memaknai 'Aidin wal Faizin

Oleh : Syaifullah
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Dalam bulan Ramadhan, lebih tepatnya di akhir bulan Ramadhan hingga awal bulan Syawal sering dijumpai kata *Minal 'Aidin wal Faizin*. Entah pada media Televisi, sosial media dan spanduk-spanduk yang bertebaran.

Sebenarnya apakah yang dimaksud dengan kalimat itu? Beberapa dari kita sering terjebak, seolah-olah maknanya adalah mohon maaf lahir dan bathin. Karena memang kenyataannya, kalimat *Minal 'Aidin* dan *Faizin* sering dipadankan dengan 'mohon maaf lahit dan bathin.'

Makna Bahasa

Minal 'Aidin wal Faizin merupakan kalimat yang terdiri dari kata *min* yang bisa diartikan "termasuk", *'Aidin* diartikan "orang-orang yang kembali", *Faizin* "orang-orang yang menang". Kalau diartikan secara utuh maka *Minal 'Aidin wal Faizin* menjadi 'semoga kita termasuk golongan orang-orang yang kembali dan orang-orang yang menang. Kembali kepada kesucian diri, kembali kepada kemenangan yang hakiki dan kembali menjadi hamba Allah yang sejati.

Jika dilihat dalam studi Linguistik Arab, *'Aidin* dan *Faizin* merupakan *isim Fa'il* atau pelaku. Dalam *Dirasat fi Ushub Al-Qur'an* (Studi Ilmu Gaya Bahasa Al-Qur'an) *isim fa'il* memiliki makna yang lebih mendalam dibanding pada posisi *fi'il madhi* (Simple Past Tense) dan *fi'il mudhari'* (Simple Present). Untuk memudahkan memahaminya, mari diperhatikan 3 kalimat berikut.

Eqlima sedang merawat suaminya yang sedang sakit!
Eqlima pernah merawat suaminya!
Eqlima adalah seorang perawat!

Kalimat pertama merupakan suatu aktivitas yang sedang berlangsung atau disebut juga sebagai *fi'il mudhari'* (simple present). Artinya jika suaminya sembuh, Eqlima tidak perlu lagi merawat suaminya dan tidak perlu melakukan aktivitas sebagai perawat.

Pada kalimat kedua, merupakan kalimat yang mengandung *fi'il madhi* (simple past tense) yang mana Eqlima pernah merawat suaminya ketika sakit dulu dan berperilaku seperti perawat, tapi itu dulu dan sekarang tidak.

Coba bandingkan dengan kalimat ketiga yaitu Eqlima yang berprofesi perawat, ketika suami sakit, maka dia akan merawat sebagai mana harusnya dan ketika suami sudah sembuh, Eqlima tetap melakukan aktivitas sebagai perawat karena memang profesinya sebagai perawat.

Hal itulah yang disebut sebagai *fai'l* yang membedakan dengan *fi'il mudhari'* dan *madhi*. *Isim Fail* dalam bahasa arab disebut sebagai pelaku dan dalam konteks yang lebih dalam bisa dimaknai sebagai profesi. Mau suaminya pernah sakit atau sudah sembuh, Eqlima tetap merawat, karena memang begitulah profesinya. Singkat kata, selama hayat masih dikandung badan, dia akan tetap merawat siapapun yang membutuhkannya.

Jika seorang muslim dapat memaknai secara utuh dua kata ini, maka tidak hanya '*Aidin* dan *Faizin* pada bulan ramadhan dan awal bulan syawal. Tapi, pada seluruh hidup dan semua aspek kehidupan karena hal itu telah melekat pada dirinya.

Apakah kita bisa meneguh memegang prinsip sebagai '*Aidin* dan *Faizin* dalam arti yang sesungguhnya, menjadi fitrah yang melekat dan *faizin* yang benar-benar nyata dalam keseharian? Semoga!

36. MEMBENTENGI DIRI DAN KELUARGA DENGAN TIGA PERISAI

Oleh: Dwi W Indah Fajarwati
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Terdapat tiga hal yang dapat dilakukan untuk melindungi diri dan keluarga dari segala, kejahatan, kemaksiatan, dan segala keburukan lainnya. Tiga hal itu mampu menjadi perisai jika senantiasa dilakukan secara istiqomah (terus menerus dan teratur), yaitu:

Syukur

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.” (QS Ibrahim [14]: 7).

Ayat ini sering sekali dinukil dalam setiap pembicaraan terkait syukur. Pertanyaannya adalah syukur yang bagaimanakah yang dapat memunculkan tambahan nikmat dari Allah dan menjauhkan azab-Nya, sebagaimana yang tersebut dalam ayat ini?.

Ahmad ibn Faris dalam karyanya *Maqayis al-Lughah* mengemukakan beberapa makna dari kata syukur ini, diantaranya adalah pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh seseorang. Dengan makna ini maka bersyukur dilakukan dengan cara mengucapkan pujian pujian atas karunia yang telah Allah berikan. Syekh ar-Raghib al-Ashfahani dalam *Mufradat*-nya berpendapat bahwa kata *syukr* juga berarti sebagai upaya untuk mau

menampakkan nikmat-nikmat Tuhan ke permukaan (baca QS *adh dhuha* (93):11).

Oleh karenanya bersyukur dapat dipahami sebagai pengakuan dengan hati dengan kesadaran penuh bahwa kenikmatan yang sedang diperolehnya baik sedikit maupun banyak, baik berupa keadaan yang mudah maupun sulit merupakan karunia dari Allah. Kemudian kesadaran itu mendorong lisan untuk mengucapkan pujian-pujian, dan memanifestasikannya dalam sebuah amal sholih untuk menambah kebaikan nikmat yang dimaksud.

Shodaqoh

Jika merujuk pada ayat-ayat al-Qur'an misal al-Baqarah (2): 195, dan 274, maka bersedekah dalam hal ini adalah bersedekah dalam bentuk harta (berinfaq). Namun sesungguhnya shodaqoh mempunyai makna yang lebih luas, tidak melulu terkait harta. Yang perlu diperhatikan disini adalah apa syarat dari shodaqoh yang mampu menjadi perisai diri dan keluarga?. Syarat tersebut meliputi 3 hal: 1). Shodaqoh dilakukan dengan penuh keikhlasan dan hanya mengharap ridho Allah, 2). Bershodaqoh tidak hanya disaat lapang, tapi juga disaat sempit, 3). Dilakukan dengan istiqomah (terus menerus setiap hari) meskipun dalam jumlah yang sedikit.

Do'a dan dzikir

Banyak sekali ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang doa, misal QS. Al-Ar'af (7): 55-56. Namun yang terpenting dalam rangka menjadikan doa sebagai perisai adalah: Doa dipanjatkan sesuai dengan kebutuhan, karena do'a yang demikian ini akan dipanjatkan dengan sepenuh hati dengan *tadhoru'* dan *khufyah* (rendah hati, berharap harap cemas jika doa itu tidak dikabulkan). Dengan kata lain, seorang muslim harus mengerti tujuan hidupnya, dan mengerti segala kebutuhan untuk mencapai tujuan tersebut.

Do'a itu bersifat aktif, artinya ada ihtiar yang bersanding dengan do'a sebagai wujud keseriusan dari do'a yang dipanjatkan.

Adapun dzikir, adalah upaya untuk senantiasa menghadirkan Allah di setiap waktu bahkan setiap tarikan nafas. Sedangkan dzikir terbaik adalah sholat, karena dalam sholat terakumulasi banyak kebaikan: penghambaan, wujud kebersyukuran, dzikir dan do'a. Oleh karenanya, memperbaiki kualitas dan kuantitas sholat adalah hal utama yang harus

dilakukan dalam rangka membentengi diri dari segala keburukan.

Dzikir termasuk juga di dalamnya adalah memperbanyak istighfar. Setiap melakukan sekecil apapun kesalahan sesegera mungkin diikuti dengan istighfar dan mengaitkannya dengan sifat sifat Allah (*asmaul Khusna*) .

37. RAMADHAN DI TENGAH PANDEMI

Oleh: Royan Utsany
(Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam UNISA)

Covid-19 merubah tatanan kehidupan, mulai dari ekonomi, social, pendidikan dll. bahkan mengakibatkan ibadah seperti Solat Fardu di masjid, Solat Jumat, Buka Puasa bersama harus dilakukan di rumah. dalam fikih, terminology darurat bisa disematkan pada Ramadhan kali ini, bisa dikatakan keadaan saat ini adalah keadaan darurat, merujuk pada kaidah fikih, bahwa keadaan darurat mesti diatasi semampunya. Hal tersebut mengakibatkan ibadah-ibadah yang dilakukan secara berjamaah harus dilakukan di rumah, supaya pandemic tidak semakin meluas. Dalam sejarahnya, pandemic juga pernah terjadi di zaman rasulullah saw, dengan penyakit apa yang disebut dengan wabah Toun. Hal yang diperintahkan oleh rasul adalah mengkarantina orang yang terkena penyakit dan membatasi aktivitas yang melibatkan banyak orang, rasul bersabda

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الطَّاعُونَ آيَةُ الرَّجْرِ ابْتَلَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ
بِهِ نَاسًا مِنْ عِبَادِهِ فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ فَلَا تَدْخُلُوا عَلَيْهِ وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا
فَلَا تَقْرُؤُوا مِنْهُ

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tha'un (wabah penyakit menular) adalah suatu peringatan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala untuk menguji hamba-hamba-Nya dari kalangan manusia. Maka apabila kamu mendengar penyakit itu berjangkit di suatu negeri, jaganlah kamu masuk ke negeri itu. Dan apabila wabah itu berjangkit

di negeri tempat kamu berada, jangan pula kamu lari daripadanya.

Hadist tersebut menurut ulama adalah hadist sohih, ada hadist lagi yang menjelaskan tentang wabah Toun,

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يُورَدَنَّ مُمْرَضٌ عَلَى مُصِحِّح

Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Janganlah yang sakit dicampurbaurkan dengan yang sehat." (HR Bukhari dan Muslim)

maka untuk memutus mata rantai sebuah wabah, salah satunya adalah melakukan Pshyical distance dan karantina, menghindari kerumunan masa adalah hal yang disarankan oleh agama, ilmuan, tenaga medis dll. maka di Ramadhan 1441 ini, solat Jumat, solat fardu berjamaah di masjid, solat tarawih, berbuka bersama bisa ditiadakan mengingat virus corona sangatlah cepat penyebarannya. Ibnu Umar salah seorang sahabat yang terkenal dengan sebutan `mutasaddid` pernah meriwayatkan bahkan melakukan ruhsah dalam hal Ibadah, secara logika, orang yang sangat ketat dalam melaksanakan Sunnah Nabi akan mengikuti semua yang dilakukan Nabi, maka jikalau kita ingin melestarikan Sunnah nabi, harus mencontoh semua perbuatan, perkataan, akhlak nabi, nabi selalu mengambil hal yang mudah dalam agama ini selagi bukan merupakan sebuah dosa.