

majalah

Kesehatan muslim

New

Prima

saat **Ramadhan**

**Ketika HARUS
Minum Obat
Saat Puasa**

**Sudah Benarkah
Niat PUASA Kita?**
Tenaga Kesehatan
di Zaman Rasulullah

**Buka Puasa
Bukan Ajang
Balas Dendam**

ISSN 2338-5685
9 772338 568170

Pimpinan Umum : dr. Adika M.

Pembina :

Dr. Arifin Badri, MA
Abdulloh Taslim, Lc, MA
Ust. Aris Munandar, M.PI
dr. Pernodjo Dahlan, Sp.S (K)
dr. Muhammad Ariffudin, Sp.OT

Pimpinan Redaksi : dr. Raehanul Bahren

Editor : dr. Hafid

Redaksi :

dr. Hafid
dr. M. Saifuddin Hakim
dr. Avie Andriyani
dr. Kartika
Muhammad Ronal Febriano, S.Farm, Apt
Arif Rahman Mansur, S.Kep,Ns
Yuli Mardianti, S.Gz
Ustadz M. Abduh Tuasikal, M.Sc
Ustadz Ammi Nur Baits, S.T.

Humas, Publikasi dan Promosi

Wiwid Hardi Priyanto

IT Support

Habieb

Design

Qonita Graph.,



edisi I, tahun I

Penerbit :

Pustaka Muslim

Wisma Misfallah Tholabul 'Ilmi,
Pogung Kidul SIA XVI/8c, Sinduadi, Mlati, Sleman, DI. Yogyakarta.
HP : 085747837290
Email : redaksi@kesehatanmuslim.com
Website : kesehatanmuslim.com

Surat dari Redaksi

Assalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh.

Pembaca Majalah Kesehatan Muslim yang semoga selalu dirahmati Allah.

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

Alhamdulillah, pada bulan Juli yang bertepatan dengan bulan suci Ramadhan, kami bisa menerbitkan edisi perdana Majalah Kesehatan Muslim dalam bentuk e-magazine. Sebuah majalah kesehatan dengan mengusung moto "Solusi Islami Sehat Jasmani Rohani". Terbitnya majalah ini dilatarbelakangi akan kebutuhan masyarakat kaum muslimin tentang informasi kesehatan dengan bahasa yang mudah dimengerti. Selain itu juga kebutuhan dakwah kepada aqidah sahahah dan sunnah Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam kepada masyarakat luas dengan berbagai lapisan sosial dan berbagai tingkatan pemahaman melalui pendekatan kesehatan. Alasan yang lain adalah dalam rangka upaya memanfaatkan potensi ahli kesehatan untuk memberikan manfaat kepada kaum muslimin yang lainnya.

Dalam majalah ini kami berusaha menyajikan informasi-informasi tentang kesehatan yang dibutuhkan oleh masyarakat awam. Selain itu juga disinergikan dengan ajaran agama Islam yang shahih. Hal ini karena masih kurangnya pembahasan masalah medis dalam konteks agama yang tersaji dalam format yang enak dibaca, mudah dibawa kemana-mana dan dapat di akses kapan saja.

Aakhir kata, kami selalu berharap agar majalah ini mendapat keberkahan dari Allah Azza wa Jalla, bisa bermanfaat bagi kaum muslimin dan tetap langgeng. Kepada pembaca, selamat membaca, mohon doa agar Majalah Kesehatan Muslim tetap eksis, bermanfaat dan berbarakah.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh.



Daftar Isi

6 Kiat-kiat Prima di Bulan Puasa

Makan sahur jelas memberikan kekuatan kepada kita, terutama hari-hari pertama puasa. Tubuh mungkin belum biasa tidak mendapatkan asupan makanan selama 14 jam.

55 Peduli Muslim

Dengan bekerjasama dengan relawan para dokter dan mahasiswa kedokteran UGM, kegiatan layanan kesehatan akan terus dirutinkan, dievaluasi, dan dikembangkan menjadi lebih baik

12 Puasa Kondisi Khusus

Pada dasarnya, tidak ada larangan bagi lansia untuk berpuasa. Bahkan, berdasarkan banyak pengalaman dari lansia yang berpuasa, justru merasakan banyak manfaat bagi kesehatannya.

1 Sudah Benarkah Niat Puasa Anda

Apalah artinya Puasa anda bila ternyata Anda berpuasa hanya sekedar mengikuti kebiasaan dan perilaku orang lain?! Berpuasa hanya mengikuti perilaku masyarakat tidaklah ada gunanya di sisi Allah.

Jangan Samakan Herbal dengan Thibbun Nabawi **19**

Ketika Harus Minum Obat di Bulan Ramadhan **25**

Buka Puasa Bukan Ajang Balas Dendam **30**

Merawat Kesehatan Mulut **34**

Konsultasi Kesehatan **38**

Fatwa Kesehatan Seputar Puasa **41**

Mitos Kesehatan Seputar Puasa **45**

Tenaga Kesehatan di Zaman Nabi dan Sahabat **48**

52 Olahraga di Bulan Ramadhan Kenapa Tidak?

Kita semua telah mengetahui betapa besar dampak baik olahraga bagi kesehatan tubuh, jiwa, dan pikiran kita, terlebih jika dapat dilakukan secara rutin.





Sudah Benarkah Niat Puasa Anda ?

Oleh: Ustadz Dr. Muhammad Arifin Badri, M.A

Anda pernah menjalani operasi? Atau paling tidak anda memiliki saudara yang pernah menjalaninya? Bila pernah, coba diingat kembali kenangan yang pernah Anda lalui itu. Mungkin saja dokter yang menangani Anda, meminta Anda agar berpuasa selama beberapa jam, bahkan kadang kala Anda harus berpuasa sampai 8 jam lamanya.

Nah, apakah ketika Anda menjalani puasa 8 jam itu terbetik di hati Anda harapan mendapat pahala dari Allah, walau hanya sedikit? Atau mungkin juga pahala dari dokter yang menangani anda?

Apa yang membedakan puasa itu dengan puasa yang sedang Anda amalkan sekarang ini? Puasa yang sedang Anda amalkan di bulan ini, begitu besar pahalanya:

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

"Shalat lima waktu, shalat jum'at hingga shalat jumat selanjutnya, dan puasa bulan ramadhan hingga puasa bulan Ramadhan selanjutnya

adalah penghapus dosa-dosa yang terjadi diantaranya, selama pelakunya menghindari dosa-dosa besar." (HR. Muslim)

Bila demikian, apa yang menjadikan puasa di bulan ini memiliki keutamaan yang begitu besar, sedangkan puasa yang diperintahkan oleh pak dokter, tidak?

Coba anda renungkan, apa perbedaan antara keduanya?

Saya yakin, spontan Anda akan berkata: Sangat besar perbedaannya. Tapi coba Anda mulai menuliskan perbedaan itu di secarik kertas, ada berapa perbedaankah yang berhasil Anda tuliskan?

Ketahuilah saudaraku! semakin banyak jumlah perbedaan yang berhasil Anda tuliskan, berarti semakin besar pula pemahaman Anda tentang puasa Ramadhan. Dan semakin besar pengetahuan Anda semakin besar pula pahala yang –insya Allah- berhasil anda dapatkan darinya.

Sebaliknya, semakin sedikit perbedaan yang berhasil Anda sebutkan, maka itu indikasi bahwa pahala puasa Anda juga sedikit. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

رَبِّ صَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ وَالْعَطَشُ) رواه أحمد وحسنه الألباني

"Mungkin saja orang yang berpuasa, dari puasanya itu hanya mendapatkan rasa lapar dan haus saja." (HR. Ahmad, hasan)

Saudaraku! Apakah Anda rela bila perjuangan Anda bangun pagi makan sahur, selanjutnya menahan lapar dan haus hingga terbenam matahari, sia-sia begitu saja? Bukan pahala yang Anda dapatkan, akan tetapi yang Anda dapatkan hanyalah derita lapar dan haus belaka.

Anda tidak ingin petaka itu menimpa Anda? Anda ingin tahu kiatnya?

Temukan jawabannya pada ucapan Abu Bakar bin Abdillah Al-Muzani berikut,

مَا فَضَّلَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ النَّاسَ بِكَثْرَةِ صِيَامٍ وَلَا صَلَاةٍ وَلَكِنْ بِشَيْءٍ وَقَرَّ فِي صَدْرِهِ

"Tidaklah Abu Bakar radhiallahu ‘anhu berhasil mengungguli orang lain dikarenakan ia lebih banyak berpuasa dan shalat, akan tetapi ia mengungguli mereka dengan sesuatu yang tertanam di dalam dadanya."

Inilah jawabannya! Isi hati beliaulah yang menjadikannya berhasil mengungguli seluruh umat Islam.

Beliau tidak pernah berpuasa di bulan Ramadhan lebih dari satu bulan, dan dalam satu hari juga shalat fardhu yang beliau lakukan hanya lima waktu dan demikian juga lainnya. Yang membedakan beliau dari lainnya ialah niatnya. Beliau berpuasa sama dengan kita, akan tetapi niat puasa beliau jauh lebih baik dari niat puasa kita.

Sekedar menggambarkan perincian niat para ulama maka berikut saya sebutkan beberapa jenis-jenis niat dalam suatu amalan:

1. Niat menjalankan ibadah kepada

Allah dengan berpuasa di bulan Ramadhan. Ini adalah niat yang paling utama dan paling mendasar. Tanpa niat ini amalan Anda tidak akan diterima Allah dan tidak bernilai ibadah, bahkan bisa saja puasa Anda berubah menjadi amal kemaksiatan.

قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَنَا أَعْنَى
لِلشُّرَكَاءِ عَنِ الشُّرْكِ مَنْ عَمَلَ عَمَلًا
أَشْرَكَ فِيهِ مَعِيَ غَيْرِي تَرَكْتَهُ وَشْرَكَهُ

"Allah Yang Maha Suci lagi Maha Tinggi berfirman: Aku adalah Dzat Yang paling tidak membutuhkan kepada persekutuan, karenanya barang siapa yang mengamalkan suatu amalan sedangkan padanya ia menyekutukan Aku dengan selain Aku, niscaya Aku meninggalkannya bersama sekutunya itu." (HR. Muslim)

Niat inilah yang membedakan antara Anda sebagai seorang yang beragama islam dengan orang-orang kafir, atau musyrik. Walaupun niat jenis ini adalah niat yang paling mendasar dan pokok, akan tetapi niat inilah yang paling sering kita lalaikan. Sudahkah Anda senantiasa menghadirkan niat jenis pertama ini dalam ibadah puasa Anda?

2. Niat meneladani Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dalam ibadah puasanya. Niat meneladani Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam atau yang sering disebut dengan ittiba'. Coba sekarang

Anda membayangkan, seakan-akan Anda sedang mengamati gerak-gerik dan etika Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam selama menjalankan puasa Ramadhan, seakan-akan Anda hidup bersama beliau. Apakah

perasaan Anda kala itu sama dengan perasaan pada hari-hari sebelumnya?

Niat semacam ini adalah niat kedua yang paling mendasar agar puasa Anda bernilai ibadah dan

mendatangkan puasa. Walau demikian, ternyata niat semacam ini sering kali terlupakan, bukankah demikian saudaraku? Apalah artinya Puasa anda bila ternyata Anda berpuasa hanya sekedar mengikuti kebiasaan dan perilaku orang lain?! Berpuasa hanya mengikuti perilaku masyarakat tidaklah ada gunanya di sisi Allah.

Apa yang selama ini Anda lakukan, yaitu hanyut dengan perilaku masyarakat tanpa menyadari teladan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dalam ibadah puasa menjadikan puasa Anda tidak bernilai ibadah, Sikap Anda itu hanyalah menjadikan puasa Anda bernilai tradisi belaka.

عِبَادَاتُ أَهْلِ الْغَفَلَةِ عَادَاتٌ

"Amal ibadah orang-orang yang lalai hanyalah bernilai adat istiadat."

Dan perilaku seperti inilah yang dimaksudkan dalam hadits tanya jawab malaikat Mungkar dan Nakir di alam

Isi hati beliaulah yang menjadikannya berhasil mengungguli seluruh umat Islam. Beliau tidak pernah berpuasa di bulan Ramadhan lebih dari satu bulan, dan dalam satu hari juga shalat fardhu yang beliau lakukan hanya lima waktu dan demikian juga lainnya. Yang membedakan beliau dari lainnya ialah niatnya.

kubur:

مَا كُنْتَ تَقُولُ فِي هَذَا الرَّجُلِ مُحَمَّدٍ ﷺ ؟
فَيَقُولُ: لَا أَدْرِي، كُنْتُ أَقُولُ مَا يَقُولُ النَّاسُ. فَيَقَالُ: لَا
دَرَيْتَ وَلَا تَلَيْتَ. ثُمَّ يُضْرَبُ بِمِطْرَقَةٍ مِنْ حَدِيدٍ ضَرْبَةً
بَيْنَ أُذُنَيْهِ، فَيَصِيحُ صَيْحَةً يَسْمَعُهَا مَنْ يَلِيهِ إِلَّا الثَّقَلَيْنِ

"Apa yang dahulu engkau katakan/
yakini tentang orang ini, yaitu
Muhammad shallallahu 'alaihi wa
sallam? si mayitpun menjawab:
Aku tidak tahu, dahulu aku hanya
membeo dengan apa yang diyakini oleh
masyarakat banyak. Maka dikatakan
kepadanya: Engkau tidak tahu dan juga
tidak pernah membaca? Selanjutnya ia
dipukul dengan palu dari besi tepat di
tengah-tengah antara ke dua telinganya,
sehingga menjadikannya kesakitan dan
menjerit dengan jeritan yang dapat
didengarkan oleh seluruh yang ada di
sekitarnya selain jin dan manusia."
(HR. Bukhari)

Apakah Anda rela tergolong ke
dalam orang-orang yang dikisahkan
dalam hadits ini? Tentu tidak.

3. Niat menjalankan kewajiban
atau rukun Islam.

Niat inilah yang biasanya disebut-
sebut oleh para da'i dan penceramah
pada setiap bulan ramadhan. Niat
jenis ini hanya berfungsi sebagai

syarat sah atau

tidaknya

puasa

Anda.

Niat

ini

hanya

Bila
Anda telah
kuasa mendahulukan
keridhaan Allah
dibanding kepuasan diri
Anda, maka itu adalah
bekal untuk menggapai
dan menikmati manis dan
indahny keimanan.

bertujuan menggugurkan kewajiban
belaka, akan tetapi niat ini, bila tidak
disertai oleh kedua niat di atas, tidak
cukup untuk mendatangkan pahala di
sisi Allah.

4. Niat mendahulukan keridhaan
Allah daripada kesenangan pribadi.

Betapa tidak, ketika Anda berpuasa,
Anda meninggalkan berbagai hal
yang Anda cinta. Makan, minum,
bergaul dengna istri, semuanya Anda
tinggalkan karena mendahulukan
perintah Allah. Semua hal yang Anda
cintai itu, dengan hati yang tulus anda
tinggalkan hanya karena mencari
keridhaan Allah semata.

يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ

"Orang yang berpuasa meninggalkan
makanan, minuman, dan syahwatnya
hanya karena Aku." (Muttafaqun 'alaih)

Bila Anda telah kuasa
mendahulukan keridhaan Allah
dibanding kepuasan diri Anda, maka
itu adalah bekal untuk menggapai
dan menikmati manis dan indahny
keimanan.

ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ أَنْ يَكُونَ اللَّهُ
وَرَسُولُهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا ، وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا
يُحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ ، وَأَنْ يَكْرَهُ أَنْ يَعُودَ فِي الْكُفْرِ كَمَا يَكْرَهُ أَنْ
يُقَذَّفَ فِي النَّارِ

"Tiga hal, barang siapa yang
ketiganya ada pada dirinya, niscaya ia
akan mendapatkan/merasakan manisnya
keimanan (ketiga hal itu ialah): Allah
dan Rasul-Nya lebih ia cintai dibanding
selain keduanya, dan ia mencintai
seseorang, tidaklah ia mencintainya

melainkan karena Allah, dan ia membenci untuk kembali kepada kekufuran setelah ia diselamatkan Allah darinya, bagaikan kebenciannya bila hendak dicampakkan ke dalam api." (Muttafaqun 'alaih).

Niat ini adalah niat yang sangat tinggi, dan mungkin saja untuk saat ini, niat ini terasa begitu berat untuk kita miliki. Tidak heran, bila kita senantiasa merasa tidak sabar untuk segera berbuka puasa, dan bahkan sekedar matahari terbenam, balas dendam dan pelampiasan diri segera kita lancarkan. Makan dan minum sebanyak-banyaknya, sampai terasa susah untuk berdiri? Bukankah demikian?

5. Sebagai upaya membangun benteng pelindung dari sengatan api neraka.

Di antara tujuan ibadah puasa ialah menebus benteng atau perisai yang dapat melindungi diri anda dari sengatan panas api neraka.

الصِّيَامُ جُنَّةٌ ، فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ ، وَإِنْ أَمْرٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ ، مَرَّتَيْنِ

"Puasa adalah perisai, maka orang yang sedang berpuasa hendaknya tidak berkata-kata keji dan berperilaku layaknya orang-orang bodoh (semisal berteriak-teriak-pen). Dan bila ada seseorang yang memerangi atau mencacinya, hendaknya ia membela diri dengan berkata: sesungguhnya aku sedang berpuasa, 2 kali".) (HR. Bukhari)

Dan pada riwayat lain Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا

"Barang siapa yang berpuasa satu hari di jalan Allah, niscaya Allah akan menjauhkan dirinya dari api neraka sejauh perjalanan 70 tahun." (Muttafaqun 'alaih)

Pernahkah, harapan semacam ini terbetik dalam hati Anda selama anda menjalankan ibadah puasa?

Dan masih banyak lagi niat dan harapan yang seyogyanya Anda miliki, agar puasa Anda semakin sempurna dan pahala yang Anda peroleh pun semakin besar.

Apa yang saya paparkan di sini hanyalah sekedar upaya saya mengingatkan Anda untuk lebih banyak mengkaji berbagai rahasia dan hikmah yang tersimpan di balik ibadah puasa Anda.

Semoga Allah Ta'ala senantiasa melimpahkan kerahmatan dan ilmu yang bermanfaat kepada Anda, sehingga Anda berhasil menggapai kedudukan yang tinggi di sisi Allah. Amiin

Wallahu a'alam bisshawab.





Kiat-Kiat Prima di Bulan Mulia

Oleh : dr. Raehanul Bahraen

Alhamdulillah, kita berjumpa lagi dengan bulan Mulia yang penuh barakah, bulan Ramadhan. Bulan yang sudah selayaknya seorang muslim merasa rindu untuk selalu ingin berjumpa dengan bulan ini. Sebagian ulama mengatakan, “Para salaf biasa berdoa kepada Allah selama 6 bulan agar dapat berjumpa dengan bulan Ramadhan. Dan 6 bulan sisanya mereka berdoa agar amalan-amalan mereka diterima”. (Lathaif Al-Ma’arif, hal. 369)

Di negara kita selama bulan Ramadhan, aktivitas tetap berjalan sebagaimana biasanya, jadwal tetap padat dan tidak ada pengurangan jam kerja atau pengurangan beban kerja. Bulan Ramadhan bisa dikatakan sama dengan bulan yang lainnya. Oleh karena itu kita perlu tetap menjaga kesehatan dan stamina, terutama ketika awal-awal puasa, di mana badan masih butuh penyesuaian.

Berikut beberapa kiat-kiat agar kita tetap fit dan prima selama bulan Ramadhan :

1. Makan sahur

Makan sahur jelas memberikan kekuatan kepada kita, terutama hari-hari pertama puasa. Tubuh mungkin belum biasa tidak mendapatkan asupan makanan selama 14 jam. Makan sahur juga merupakan anjuran syariat karena terdapat berkah padanya. Dari Anas bin Malik, ia berkata bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً

*“Makan saburlah kalian karena dalam makan sahur terdapat keberkahan.”
(Muttafaqun ‘alaih)*

Makan sahur jelas memberikan kekuatan kepada kita, terutama hari-hari pertama puasa. Tubuh mungkin belum biasa tidak mendapatkan asupan makanan selama 14 jam. Makan sahur juga merupakan anjuran syariat karena terdapat berkah padanya

Untuk menu sahur sebaiknya kita pilih makanan yang mengandung protein tinggi dan berserat. Perlu kita hindari juga makanan yang terlalu manis karena bisa memacu pengeluaran insulin yang tinggi sehingga bisa membuat agak lemah. Makanan sederhana

sudah cukup, yang penting tercukupi lima unsur gizi komplit seperti lemak, protein, vitamin, karbohidrat, dan mineral.

Makanan berserat seperti buah dan sayuran berguna untuk menahan rasa lapar, apalagi pada awal-awal puasa, di mana tubuh belum menyesuaikan penuh. Pencernaan butuh waktu agak lama untuk mencerna serat sehingga rasa lapar tidak muncul dengan segera.

Adapun makanan yang terlalu manis seperti sirup, es buah dan kolak manis, jika terlalu banyak dikonsumsi, akan membuat kita cepat lapar. Makanan yang manis membuat tubuh memproduksi insulin lebih banyak, sedangkan fungsi insulin adalah memasukkan gula dari darah ke sel sebagai sumber energi. Jika insulin banyak dan melimpah, maka gula darah masuk semua ke dalam sel dan kadarnya di darah menjadi rendah. Rendahnya kadar gula darah

membuat respon tubuh mengaktifkan rasa lapar. Sedangkan makanan berserat membuat proses pencernaan lebih lambat sehingga insulin dikeluarkan secara bertahap.

Ketika makan sahur kita juga jangan lupa agar minum air yang cukup. Sehingga kita tidak mengalami dehidrasi. Bahkan ada yang mengatakan “saya lebih kuat sahur hanya minum air yang banyak saja daripada makan sahur tetapi kurang minum”. Ya, karena air merupakan zat yang sangat dibutuhkan

tubuh. Lebih dari 60 % tubuh kita terdiri dari air. Organ tubuh dalam menjalankan fungsinya membutuhkan air. Ketika air tidak cukup, maka kerja organ tidak maksimal. Minum air di sini bukan hanya minum air putih, tetapi susu, sirup dan teh juga termasuk cairan. Kita perlu mengatur agar kebutuhan air cukup yaitu minum delapan gelas air (sekitar dua liter) per hari. Caranya Anda bisa menunggu

waktu adzan subuh sambil memegang beberapa gelas dengan persediaan air minum. Anda bisa meminum perlahan-lahan sambil menunggu waktu adzan subuh, atau di sela-sela membaca Al-Quran ketika menunggu waktu subuh.

2. Mengakhirkan sahur.

Agar tenaga dan energi lebih tahan lama, maka sebaiknya kita makan sahur di ujung waktunya atau mendekati subuh. Hal ini juga merupakan perintah syariat. ‘Amr bin Maimun Al-Audi berkata,

كَانَ أَصْحَابُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَسْرَعَ النَّاسِ إِفْطَارًا وَأَبْطَأَهُمْ سَحُورًا

Dahulu para sahabat Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wa sallam adalah orang-orang yang paling segera berbuka dan paling lambat sahur.” (HR. Abdurrozaq di dalam Al-Mushannaf, shahih)

3. Sebaiknya hindari tidur langsung setelah subuh.

Ada beberapa orang yang memiliki kebiasaan seperti ini. Setelah makan sahur dan shalat subuh langsung tidur lagi. Ini kebiasaan yang kurang baik, karena membuat tubuh tidak segar ketika bangaun dan juga kebiasaan tidur langsung setelah shalat subuh tidak baik bagi kesehatan.

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah berkata,

وَنَوْمُ الصُّبْحَةِ يَمْنَعُ الرَّزْقَ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ وَقْتُ تَطَلُّبِ فِيهِ الْخَلِيقَةُ أَرْزَاقَهَا، وَهُوَ وَقْتُ قِسْمَةِ الْأَرْزَاقِ، فَنَوْمُهُ حَرْمَانٌ إِلَّا لِعَارِضٍ أَوْ ضَرُورَةٍ، وَهُوَ مُضِرٌّ جَدًّا بِالْبَدَنِ لِإِرْخَاءِهِ الْبَدَنَ وَإِفْسَادِهِ لِلْفَضَلَاتِ الَّتِي يَنْبَغِي تَحْلِيلُهَا بِالرِّيَاضَةِ

“Tidur setelah subuh mencegah rezeki, karena waktu subuh adalah waktu mahluk mencari rezeki mereka dan waktu dibagikannya rezeki. Tidur setelah subuh suatu hal yang dilarang (makruh) kecuali ada penyebab atau keperluan. Sangat berbahaya bagi badan karena melemahkan dan merusak badan karena sisa-sisa (metabolisme) yang seharusnya diurai dengan berolahraga/beraktifitas” (Zadul Ma’ad 4/222)

Selain itu waktu subuh merupakan waktu yang berkah, tentu bertambah berkah pada bulan Ramadhan yang pebuh berkah. Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا

“Ya Allah, berkahilah umatku di waktu paginya.” (HR. Abu Daud, shahih)

Berikut beberapa tips kita agar kita tidak langsung tidur setelah shalat subuh:

1. Makan sahur jangan terlalu tengah malam, jarak yang jauh dengan waktu shalat subuh membuat kita mengantuk, apalagi setelah makan sahur.

2. Mengisi kegiatan setelah subuh yang melibatkan banyak orang, misalnya pengajian di masjid atau membaca Al-Quran.

3. Jangan makan sahur terlalu banyak.

4. Menyegerakan berbuka

Setelah seharian beraktifitas dengan perut kosong dan tidak terisi, sebaiknya ketika adzan magrib dikumandangkan, kita bersegera berbuka dan tidak menunda-nunda. Maka energi akan langsung terisi kembali dan badan segera kembali terasa segar. Hal ini juga merupakan anjuran syariat. Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ

“Terus-menerus manusia berada dalam kebaikan selama mereka masih menyegerakan buka puasa.” (Muttafaqun ‘alaihi)

5. Berbuka dengan yang manis dan

makan secara bertahap

Untuk segera memulihkan tenaga, sebaiknya kita makan dengan makanan yang mengandung karbohidrat sederhana yang terdapat pada makanan yang manis. Makanan yang manis dengan karbihidrat sederhana bisa mengembalikan energi dengan cepat karena karbohidrat yang sederhana tidak perlu dicerna dalam waktu yang lama sehingga energinya langsung diserap oleh tubuh.

Lebih baik lagi kita berbuka dengan kurma. Sebagaimana riwayat dari Anas bin Malik radhiallahu ‘anhu berkata, “Nabi shallallaahu ‘alaihi wa sallam biasa berbuka dengan ruthob (kurma basah), jika tidak ada, dengan tamr (kurma kering), jika tidak ada, beliau meneguk beberapa teguk air.” (HR. Ahmad dan Abu Darwud, shahih)

Dan menurut penelitian, kurma mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi sampai 70% dan bentuknya berupa monoglukosa yang tidak perlu dicerna lagi sehingga langsung diserap oleh tubuh. Jika tidak ada kurma, maka bisa dengan manis lagi hangat seperti kolak. Bagi anda yang memiliki masalah pencernaan misalnya memiliki maag, sebaiknya hindari berbuka dengan air dingin atau es, begitu juga hindari minuman bersoda karena bisa membuat kembung perut dan meningkatkan asam lambung.

Kita juga perlu berhati-hati dengan minuman yang mengandung pemanis buatan. Karena pemanis buatan tidak mengandung energi. Biasanya terdapat

pada sirup atau es buah yang dijual di pinggir jalan atau produk-produk siap konsumsi.

Ketika berbuka juga sebaiknya kita makan bertahap, jangan langsung makan besar sebagai ajang balas dendam. Makan perlahan dan beri jarak kurang lebih setengah atau satu jam. Bisa diatur ketika berbuka mungkin kita hanya makan kolak saja, atau makan beberapa kurma saja atau makan beberapa suap nasi. Kemudian setelah shalat magrib baru kita makan lagi dan setelah shalat tarawih kita bisa makan makanan ringan seperti kue dan snack. Hal ini berguna agar pencernaan tidak kaget dan bekerja dengan berat. Selain itu makanan yang masuk dengan banyak secara tiba-tiba akan membuat produksi insulin agak tinggi sehingga gula yang sedikit didarah makin tambah sedikit karena dimasukkan oleh insulin ke dalam sel. Akibatnya tubuh menjadi lemah, badan uring-uringan bahkan maunya tidur terus.

6. Jangan bermalas-malasan dan tetap berolahraga

Jangan kita kurangi secara total aktifitas kita hanya karena alasan berpuasa. Kemudian kita bermalas-malasan, banyak tidur, berbaring-barang sambil menunggu waktu berbuka. Akan tetapi kita tetap melaksanakan aktivitas kita seperti biasa. Ketika beraktivitas selama puasa justru dapat merangsang pengeluaran hormon-hormon anti insulin yang berfungsi melepas gula darah dari simpanan energi, sehingga kadar gula darah tidak menurun dan pada akhirnya tubuh tetap segar bugar

Ketika bulan ramadhan
maka kita banyak
menghabiskan waktu malam
untuk beribadah, membaca
Al-Quran, shalat tarawih, serta
berdzikir dan berdoa. Maka
hendaknya kita juga tidur siang
untuk memenuhi kebutuhan
tidur

sepanjang hari.

Puasa juga tidak menghalangi kita melakukan olahraga, jika sudah biasa melakukan olahraga pagi, maka lakukan olahraga ringan seperti lari-lari kecil atau gerakan senam ringan. Jika ingin berolahraga yang agak berat misalnya hobi bermain futsal atau badminton, maka lakukan pada sore hari menjelang berbuka atau dilakukan pada malam hari setelah shalat tarawih.

7. Tidur yang cukup

Tidur membuat tubuh kita dapat beristirahat dan sel-sel bisa mengembalikan fungsi tubuh yang digunakan seharian. Setiap orang berbeda-beda kebutuhan tidurnya, secara umum orang dewasa kebutuhan tidurnya 4-8 jam. Yang terpenting dari tidur adalah kualitasnya bukan kuantitasnya. Tidur dengan pulas dan nyenyak selama 30 menit lebih baik daripada tidur lama tetapi tidak nyenyak.

Ketika bulan ramadhan maka kita banyak menghabiskan waktu malam untuk beribadah, membaca Al-Quran, shalat tarawih, serta berdzikir dan berdoa. Maka hendaknya kita juga tidur siang untuk memenuhi kebutuhan tidur.

Tidur siang juga merupakan sunnah dan anjuran dalam syariat, inilah yang disebut “qailulah”. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam, beliau bersabda,

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ

“Qailulah-lah (istirahat sianglah) kalian, sesungguhnya setan-setan itu tidak pernah istirahat siang.” (HR. Abu Nu’aim dalam Ath-Thibb, shahih)

8. Mandi dan menyegarkan diri

Agar segar, kita mandi dan menggosok gigi. Dalam suatu riwayat Rasulullah pernah shallallahu ‘alaihi wa sallam menuangkan air pada kepalanya, sedangkan beliau dalam keadaan berpuasa, karena haus atau panas yang menyengat. Jika terasa lemah dan tidak bertenaga, kita bisa mandi atau mandi lebih dari dua kali sehari misalnya pada saat siang bolong yang panas.

Agar kita tetap segar juga, hindari terlalu lama dalam ruangan ber-AC. Karena ruangan ber-Ac membuat tubuh kita kekurangan cairan dan mulut akan terasa kering. Aturilah suhu ruangan dan aturlah keluar masuk di ruangan ber-AC

9. Mengendalikan emosi dan nafsu

Ibadah puasa tidak hanya menahan lapar dan dahaga tetapi juga menahan emosi dan nafsu. Psikologis kita memiliki pengaruh terhadap fisik kita. Ketika kita marah dan stress maka hormon stress seperti adrenalin akan dikeluarkan tubuh dan mengeluarkan energi yang banyak. Belum lagi akan mengacaukan sistem yang lainnya

akibat hormon stress.

Semoga kiat-kiat di atas dapat membantu menjaga stamina tubuh kita di bulan mulia sehingga kita bisa maksimal dalam beribadah kepada Allah Ta’ala.

Tips agar tidak langsung tidur setelah sholat subuh

1. Makan sahur jangan terlalu tengah malam,
2. Mengisi kegiatan setelah subuh yang melibatkan banyak orang,
3. Jangan makan sahur terlalu banyak.
4. Menyegerakan berbuka
5. Berbuka dengan yang manis dan makan secara bertahap
6. Jangan bermalas-malasan dan tetap berolahraga
7. Tidur yang cukup
8. Mandi dan menyegarkan diri
9. Mengendalikan emosi dan nafsu



PUASA DALAM KONDISI KHUSUS

Oleh: dr. Avie Andriyani

Tanpa terasa, bulan suci Ramadhan akan menyapa kita lagi. Banyak keutamaan pada bulan ini, diantaranya adalah dilipatgandakannya pahala amal ibadah dan diampuninya dosa-dosa. Tentu kita tidak ingin melewatinya dengan sia-sia, bahkan kita tidak ingin niatan amal soleh di bulan Ramadhan ini terhalang oleh sesuatu, terutama sakit. Demikianlah harapan kita, namun apa yang hendak dikata jika qadarullah (karena takdir Allah) kita dapati diri kita dalam kondisi kesehatan yang kurang mendukung terlaksananya ibadah puasa. Janganlah kita berkecil hati, pada kesempatan kali ini akan

dibahas mengenai puasa dalam kondisi khusus, seperti pada orang yang sudah lanjut usia (lansia), dan orang dengan penyakit tertentu seperti sakit maag, diabetes, kadar asam urat berlebih, dan hipertensi.

Puasanya Lansia (Lanjut usia)

Para lansia cenderung memiliki keinginan berpuasa yang lebih tinggi walaupun kondisi fisik mereka sudah mulai menurun. Bahkan, para lansia memiliki kecenderungan berlomba-lomba memperbanyak ibadah, mengingat usia yang sudah tidak muda lagi. Pada dasarnya, tidak ada larangan bagi lansia untuk berpuasa. Bahkan, berdasarkan banyak pengalaman dari lansia yang berpuasa, justru merasakan banyak manfaat bagi kesehatannya.

Penelitian menunjukkan tidak ada gangguan fungsi ginjal pada kaum lansia yang berpuasa selama asupan cairan tubuhnya terpenuhi, yaitu antara 1.5 - 2 liter/hari. Hasil penelitian juga menunjukkan terjadinya penurunan asupan kalori, kolesterol total, LDL, trigliserida, dan asam urat bagi para lansia yang berpuasa. Meskipun demikian, puasa harus dilakukan dengan niat ikhlas untuk mengharap wajah Allah 'azza wa jalla. Sedangkan nikmat kesehatan, itu hanyalah hikmah ikutan saja dari melakukan puasa, dan bukan tujuan utama yang dicari-cari.

Meskipun para lansia memiliki

semangat yang tinggi, namun harus tetap mempertimbangkan kondisi kekuatan fisiknya. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh lansia yang ingin berpuasa :

- *Pastikan bahwa kondisi fisik masih kuat dan mampu untuk melaksanakan puasa.*

Dalam hal ini bisa dipastikan dengan memeriksakan diri ke dokter. Selain memeriksa fisik, biasanya seorang dokter juga akan meminta dilakukan pemeriksaan laboratorium (darah, urin) untuk mendeteksi adanya penyakit tertentu, seperti kadar gula, kolesterol, asam urat, dan lain-lain. Selanjutnya banyak berkonsultasi dan minta nasehat terkait dengan kondisi kesehatan jika nantinya berpuasa.

- *Tidak sedang mengalami penyakit komplikasi atau penyakit infeksi yang berat.*

- *Hendaknya memilih aneka ragam makanan padat gizi dan jangan hanya mengandalkan suplemen.* Banyak mengonsumsi makanan berserat, minum cukup cairan (1,5-2 L per hari), kurangi lemak dan kolesterol, batasi garam dan konsumsi gula.

- *Tetap berolahraga dan aktif secara fisik.* Sesuaikan dengan kemampuan fisik, mengingat dari segi usia yang sudah tidak muda lagi. Konsultasikan dengan dokter sebelum memulai olah raga.

Puasanya Penderita

Gangguan Lambung (Maag)

Mungkin banyak penderita sakit maag yang berkecil hati dengan kondisi penyakitnya. Bagaimana tidak? Terlambat makan sedikit saja akan mengakibatkan munculnya keluhan yang menyiksa. Namun, kini saatnya penderita sakit maag memantapkan hati untuk berpuasa karena ternyata tidak ada larangan berpuasa yang sifatnya mutlak bagi seorang penderita sakit maag. Bahkan, jika puasa dilaksanakan dengan mengikuti rambu-rambu yang benar justru akan mendatangkan manfaat bagi orang yang sedang sakit maag.

Gejala yang sering dikeluhkan penderita maag antara lain rasa tidak nyaman di ulu hati, mual, muntah,

kembung, rasa panas di ulu hati, cepat kenyang, dan mulut pahit. Serangan dapat datang tiba-tiba dan hilang timbul. Penyakit maag digolongkan dalam 2 kelompok, yaitu organik dan fungsional. Dikatakan organik bila pada endoskopi ditemukan kelainan di kerongkongan, lambung, dan usus 12 jari. Dikatakan “fungsional”, bila pada endoskopi tidak ditemukan kelainan.

Puasa pada gangguan lambung jenis yang “fungsional” dapat meringankan bahkan menyembuhkan penyakit maag yang diderita. Memang pada hari-hari awal puasa terasa tidak nyaman. Seiring dengan berjalannya waktu, pola makan yang cukup dan teratur justru membuat kondisi kesehatan penderita maag fungsional semakin membaik, biidznillah (dengan seizin Allah). Sedangkan penderita gangguan lambung jenis organik harus lebih berhati-hati. Jika ingin

Puasanya Penderita Diabetes Mellitus (Kencing manis)

Diabetes mellitus (DM) adalah sekumpulan gejala yang timbul pada seseorang, ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi normal (hiperglikemi) akibat tubuh kekurangan hormon insulin baik absolut maupun relatif, yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah. Penyakit DM dapat timbul secara mendadak pada anak-anak maupun orang dewasa muda, sedangkan pada orang dewasa berusia >40 tahun, penyakit ini sering muncul tanpa gejala dan baru diketahui ketika yang bersangkutan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.

Gejala yang dapat ditimbulkan antara lain : sering merasa haus (polidipsi), sering kencing (poliuri) terutama malam hari, mudah lapar sehingga sering makan

(poliphagi), berat badan turun cepat tanpa sebab yang jelas, badan terasa lemah, cepat lelah, mudah mengantuk, kulit kering dan gatal-gatal, sering kesemutan pada jari tangan dan kaki, penglihatan menjadi kabur, infeksi sulit sembuh, bisul yang hilang timbul, keputihan, infeksi pada kepala zakar (balanitis) atau gatal pada kemaluan wanita (pruritus vulvae), dan impotensi pada pria.

Puasa tetap boleh dilaksanakan oleh penderita diabetes mellitus (DM) dengan kriteria sebagai berikut :

- Penderita DM tipe-1 (diabetes karena kurangnya produksi insulin) yang stabil atau terkendali dengan perencanaan makan dan olah raga
- Penderita DM tipe-2 (diabetes akibat kurang sensitifnya jaringan tubuh terhadap insulin) dengan berat badan lebih serta kontrol yang baik dan pengawasan glukosa darah secara ketat
- Penderita DM yang mendapat suntikan insulin satu kali per hari.

Sedangkan yang tidak dianjurkan puasa antara lain :

- Penderita DM dengan kadar gula yang tinggi sekali atau tidak stabil
- Penderita DM yang tidak mengikuti diet, pemakaian obat dan pengaturan aktivitas
- Penderita tipe-1 dan tipe-2 dengan kontrol yang buruk
- Penderita DM yang disertai komplikasi jantung, ginjal dan hati (karena kekurangan cairan dapat semakin membahayakan kerja organ-organ penting tersebut)
- Penderita DM yang mendapatkan suntikan insulin dua kali sehari atau lebih

berpuasa, hendaknya berkonsultasi dulu dan selalu sedia obat yang direkomendasikan dokter. Selain itu, harus dilihat dulu penyebabnya. Bila ada polip atau tumor, ulkus (luka), perdarahan, atau nyeri hebat maka tidak diperbolehkan puasa.

Pada penderita penyakit maag, sangat dianjurkan untuk makan sahur karena sangat bermanfaat sebagai persiapan puasa. Pada saat berbuka, penderita dianjurkan makan dan

minum yang manis terlebih dulu. Jangan makan dalam porsi besar, kurangi makanan berlemak dan makanan yang merangsang seperti asam atau pedas. Hindari makanan yang banyak mengandung gas seperti buncis, kubis, sawi putih, brokoli, bawang, dan telur. Selain itu, jangan lupa untuk menghindari minuman bersoda, kopi dan alkohol.

- Penderita DM dengan riwayat ketoasidosis
- Penderita DM yang sedang hamil
- Penderita DM yang sedang mengalami infeksi
- Penderita DM dengan usia tua dengan masalah kesadaran
- Penderita DM yang mengalami dua kali/lebih episode hipoglikemia selama puasa Ramadhan.

Penderita DM disarankan supaya memantau kadar glukosa darah dengan ketat dan belajar mengenali gejala hipoglikemia sejak dini. Hipoglikemi adalah suatu keadaan dimana kadar gula darah rendah karena tidak ada keseimbangan antara makanan yang dimakan, latihan jasmani, dan obat yang digunakan. Gejala hipoglikemi antara lain berkeringat dingin, gemetar, pusing, lemas, mata berkunang-kunang, dan rasa perih di ulu hati seperti orang kelaparan. Bila mengalami gejala seperti ini, hendaknya segera minum segelas teh manis atau sirup dan segera periksa ke dokter. Jika glukosa darah kurang dari 63 mg/dl sebaiknya segera berbuka.

Penderita DM sangat dianjurkan mengakhirkan waktu makan sahur serta menghindari makanan manis. Penderita DM dapat berbuka dengan makanan dan minuman yang menggunakan gula rendah kalori. Penderita sebaiknya mengkonsumsi karbohidrat tinggi serat seperti sereal atau roti gandum. Hendaknya penderita DM tetap rutin mengecek kadar gula darah dan selalu mengonsumsi obat supaya kadar gula darahnya terkontrol. Jangan lupa untuk konsultasi dengan dokter mengenai jadwal pemberian obat dan dosisnya.

Puasanya Seseorang dengan Kadar Asam Urat Berlebih

Sebenarnya yang dimaksud dengan asam urat adalah asam yang berbentuk kristal-kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin, yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat pada inti sel-sel tubuh. Secara alamiah, purin terdapat dalam tubuh kita dan dijumpai pada semua makanan dari sel hidup, yakni makanan dari tanaman (sayur, buah, kacang-kacangan) atau hewan (daging, jeroan, ikan sarden). Jadi, asam urat merupakan

hasil metabolisme di dalam tubuh yang kadarnya tidak boleh berlebih. Kadar asam urat normal pada pria dan perempuan berbeda. Kadar asam urat normal pada pria berkisar 3,5-7 mg/dl dan pada perempuan 2,6-6 mg/dl. Kadar asam urat di atas normal disebut hiperurisemia.

Seseorang dengan kadar asam urat tinggi dan terus meningkat bisa meunculkan gejala penyakit arthritis gout. Gejala khas dari serangan arthritis gout adalah serangan akut yang biasanya bersifat monoartikular (menyerang satu sendi saja) dengan gejala pembengkakan, kemerahan,

nyeri hebat, panas dan gangguan gerak dari sendi yang terserang yang terjadi mendadak dan mencapai puncaknya kurang dari 24 jam. Lokasi yang paling sering pada serangan pertama adalah sendi pangkal ibu jari kaki.

Penderita asam urat tetap boleh berpuasa dengan memperhatikan beberapa rambu-rambu, yaitu senantiasa memantau kadar asam uratnya. Jika kadar asam uratnya sangat tinggi atau gejala yang muncul sangat parah, maka sebaiknya menunda dulu sampai penyakitnya membaik baru kemudian boleh berpuasa. Satu hal terpenting jika ingin berpuasa adalah harus cukup cairan yaitu mengonsumsi sekitar 1,5-2 L air dengan rincian 2 gelas saat buka puasa, 3-4 gelas setelah sholat tarawih hingga sebelum tidur, 1 gelas saat bangun tidur sebelum sahur, dan 1-2 gelas saat sahur. Ketika sahur dan berbuka hendaknya menghindari makanan yang mengandung kadar purin tinggi seperti jeroan (hati, ginjal, jantung, paru), udang, remis, kerang, sardin, ekstrak daging (abon, dendeng), ragi (tape), alkohol serta makanan kaleng.

Puasanya Penderita Hipertensi (Tekanan darah Tinggi)

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi medis di mana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam jangka waktu lama). Penderita yang mempunyai sekurang-kurangnya tiga bacaan tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg saat istirahat diperkirakan mempunyai keadaan darah tinggi (hipertensi). Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal tidak selalu). Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan, yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. Jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala berikut : sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan seorang penderita hipertensi yang ingin berpuasa, antara lain :

1. *Rutin memeriksa tekanan darah minimal dua kali sehari selama berpuasa yaitu pada pagi hari sekitar pukul 7 dan malam hari setelah shalat tarawih.*

Dianjurkan untuk memiliki alat ukur tekanan darah atau tensimeter di rumah (untuk lebih memudahkan bisa dipilih tensimeter digital). Selama berpuasa, hendaknya menjaga supaya tekanan darah tetap di bawah 140/90 mmHg. Pada batas itu, insyaAllah aman berpuasa. Seseorang yang

memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg juga boleh berpuasa selama terkontrol dengan obat, rutin memantau tekanan darah dan selalu konsultasi dengan dokter.

2. *Rutin meminum obat yang diresepkan oleh dokter.*

Mintalah dokter untuk memberikan obat yang diminum satu kali dalam sehari supaya lebih mudah mengingat. Biasanya tekanan darah melonjak pada waktu subuh, kemudian akan turun menjelang siang. Untuk itu, ketika makan sahur merupakan waktu paling baik untuk minum obat anti hipertensi.

3. *Usahakan untuk tidur cukup* karena kurang tidur bisa memicu emosi menjadi labil yang bisa meningkatkan tekanan darah.

Penutup

Pada dasarnya, selama penyakit yang diderita bukan penyakit komplikasi dan infeksi berat, seseorang tetap boleh berpuasa. Tentu saja dengan catatan penyakitnya terkontrol, tetap minum obat, serta rutin memeriksakan diri ke dokter. Demikianlah penjelasan seputar kesehatan di bulan puasa. Selamat menunaikan ibadah puasa. Mudah-mudahan Allah subhanahu wa ta'ala menerima amal ibadah puasa kita dan senantiasa melimpahkan nikmat kesehatan pada kita semua.

Pada dasarnya, tidak ada larangan bagi lansia untuk berpuasa. Bahkan, berdasarkan banyak pengalaman dari lansia yang berpuasa, justru merasakan banyak manfaat bagi kesehatannya.

Jangan Samakan HERBAL Dengan THIBBUN NABAWI

Oleh : dr. Raehanul Bahraen

Pengobatan dengan prinsip “*back to nature*” kembali marak akhir-akhir ini.

Pengobatan dengan herbal dan thibbun nabawi menjadi sering kita dengar di media masa, dunia maya, seminar-seminar, dan dilakukan oleh praktisi kesehatan. Alhamdulillah, hal ini merupakan kebaikan, karena berobat dengan herbal dan thibbun nabawi yang alami dan diramu oleh ahlinya dengan cara yang benar lebih baik, serta mengamalkan sunnah Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam.



Dengan maraknya hal ini, kita temui banyak toko-toko yang menjual herbal dan bahan thibbun nabawi, banyak praktisi membuka semacam praktek, kemudian tidak kalah juga di dunia maya bermunculan toko dan lapak on-line yang menawarkan hal ini. Akan tetapi yang perlu kita luruskan dalam hal ini adalah, para penjual yang menawarkan belum mengetahui perbedaan antara thibbun nabawi dan herbal. Beberapa herbal disebut sebagai thibbun nabawi sehingga pembeli merasa yakin bahwa ini adalah pengobatan yang mujarab dan manjur karena merupakan wahyu. Contoh lainnya juga, misalnya ada ramuan herbal tertentu, kemudian sekedar ditambahkan dengan madu dan habbatus sauda, maka ini diklaim sebagai thibbun nabawi. Inilah yang kita bahas dalam kesempatan kali ini. Mari kita mengenal apa itu thibbun nabawi, bagaimana metodenya, dan bagaimana prinsipnya.

Pengertian Thibbun Nabawi

Ada beberapa pengertian mengenai thibbun nabawi yang didefinisikan oleh para ulama, di antaranya,

الطب النبوي هو كل ما ذكر في القرآن والأحاديث النبوية الصحيحة فيما يتعلق بالطب سواء كان وقاية أم علاجاً

1. Thibbun nabawi adalah segala sesuatu yang disebutkan oleh Al-Quran dan As-Sunnah yang Shahih yang berkaitan dengan kedokteran baik berupa pencegahan (penyakit) atau pengobatan.

الطب النبوي هو مجموع ما ثبت في هدي رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم في الطب الذي تطب به ووصفه لغيره.

2. Thibbun nabawi adalah kumpulan petunjuk Rasulullah Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam yang shahih dalam kedokteran yang yang beliau gunakan untuk berobat atau untuk mengobati orang lain.

تعريف الطب النبوي: هو طب رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي نطق به ، واقره ، او عمل به وهو طب يقيني وليس طب ظني ، يعالج الجسد والروح والحس .



3. Definisi *thibbun nabawi* adalah (metode) pengobatan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam yang beliau ucapkan, beliau tetapkan (akui), beliau amalkan, dan merupakan pengobatan yang pasti (diyakini bisa menyembuhkan) dan bukan sangkaan sematat, bisa mengobati penyakit jasad, ruh, dan alat indera.

-Contoh yang beliau ucapkan, tentang keutamaan habatus sauda, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

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

”Sesungguhnya pada habbatussauda’ terdapat obat untuk segala macam penyakit, kecuali kematian” (Muttafaqun ‘alaihi)

-Misalnya yang beliau tetapkan (akui), yaitu dalam kisah sahabat Abu Sa’id Al-Khudri yang meruqyah orang yang terkena gigitan racun kalajengking dengan hanya membaca Al-Fatihah saja. Maka orang tersebut langsung sembuh. Sebagaimana dalam hadits.

عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ أَنَّ نَاسًا مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- كَانُوا فِي سَفَرٍ فَمَرُّوا بِحَيٍّ مِنْ أَحْيَاءِ الْعَرَبِ فَاسْتَضَافُوهُمْ فَلَمْ يُضَيَّفُوهُمْ. فَقَالُوا لَهُمْ هَلْ فِيكُمْ رَاقٍ فَإِنَّ سَيِّدَ الْحَيِّ لَدَيْغٌ أَوْ مَصَابٌ. فَقَالَ رَجُلٌ مِنْهُمْ نَعَمْ فَأَتَاهُ فَرَقَاهُ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ فَبَرَأَ الرَّجُلُ فَأَعْطَى قَطِيعًا مِنْ غَنَمٍ فَأَيُّ أَنْ يَقْبَلَهَا. وَقَالَ حَتَّى أَذْكَرَ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ -صلى الله عليه وسلم-. فَأَتَى النَّبِيَّ -صلى الله عليه وسلم- فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ. فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَاللَّهِ مَا رَقَيْتُ إِلَّا بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ. فَتَبَسَّمَ وَقَالَ « وَمَا أَدْرَاكَ أَنَّهَا رُقِيَةٌ ». ثُمَّ قَالَ « خُذُوا مِنْهُمْ وَأَضْرِبُوا لِي بِسُهُمٍ مَعَكُمْ »

Dalam *thibbun nabawi* perlu juga kemampuan mendiagnosa penyakit, meramu bahan dan kadarnya, mengetahui dosis obat dan lain-lain.

Dari Abu Sa’id Al-Khudri, bahwa ada sekelompok sahabat Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dahulu berada dalam perjalanan safar, lalu melewati suatu kampung Arab. Kala itu, mereka meminta untuk dijamu, namun penduduk kampung tersebut enggan untuk menjamu. Penduduk kampung tersebut lantas

berkata pada para sahabat yang mampir, “Apakah di antara kalian ada yang bisa meruqyah karena pembesar kampung tersebut tersengat binatang atau terserang demam.” Di antara para sahabat lantas berkata, “Iya ada.” Lalu ia pun mendatangi pembesar tersebut dan ia meruqyahnya dengan membaca surat Al-Fatihah. Pembesar kaum tersebutpun sembuh. Lalu yang membacakan ruqyah tadi diberikan seekor kambing, namun ia enggan menerimanya -dan disebutkan-, ia mau menerima sampai kisah tadi

diceritakan pada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam. Lalu ia mendatangi Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam dan menceritakan kisahnya tadi pada beliau. Ia berkata, "Wahai Rasulullah, aku tidaklah meruqyah kecuali dengan membaca surat Al-Fatihah." Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam lantas tersenyum dan berkata, "Bagaimana engkau bisa tahu Al-Fatihah adalah ruqyah?" Beliau pun bersabda, "Ambil kambing tersebut dari mereka dan potongkan untukku sebagiannya bersama kalian." (Muttafaqun 'alaihi)

- Contoh yang beliau amalkan, beliau melakukan hijamah (bekam) serta menjelaskan beberapa hal berkaitan dengan hijamah. Dari Ali bin Abi Thalib radhiallaahu 'anhu :

أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم وأمرني فأعطيت الحجام أجره

"Bahwasannya Nabi shallallaahu 'alaihi wa sallam pernah berbekam dan menyuruhku untuk memberikan upah kepada ahli bekamnya" (Mukhtashar Asy-Syamaail Al-Muhammadiyah, shahih)

Salah paham mengenai thibbun nabawi

Sebagian orang salah paham dengan thibbun nabawi. Ada yang sekedar minum habbatus sauda dan minum madu tanpa takaran yang jelas, ia sangka sudah menerapkan thibbun nabawi. Padahal seperti yang sudah dijelaskan bahwa thibbun nabawi merupakan suatu metode yang kompleks. Begitu juga dengan sebagian kecil pelaku herbal yang hanya

dengan menambahkan madu atau habbatus sauda dalam ramuannya, maka ia klaim bahwa ramuannya adalah thibbun nabawi.

Perlu kita ketahui bahwa konsep thibbun nabawi adalah konsep kedokteran yang kompleks sebagaimana kedokteran yang lain. Dalam thibbun nabawi perlu juga kemampuan mendiagnosa penyakit, meramu bahan dan kadarnya, mengetahui dosis obat dan lain-lain.



Perlu pengalaman thabib untuk meramu

Madu dan habbatussauda yang disebutkan dalam Al-Quran dan Hadits baru bahannya saja. Perlu pengalaman thabib untuk meramunya menjadi sebuah obat yang mujarab. Sebagaimana penjelasan dalam hadits berikut.

عَنْ سَعْدٍ، قَالَ: مَرَضْتُ مَرَضًا أَتَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعُودُنِي فَوَضَعَ يَدَهُ بَيْنَ ثَدْيَيْ حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَهَا عَلَى فُؤَادِي فَقَالَ: «إِنَّكَ رَجُلٌ مَفْتُودٌ، إِنَّتَ الْحَارِثَ بْنَ كَلْدَةَ أَخَا ثَقِيفٍ فَإِنَّهُ رَجُلٌ يَتَطَبَّبُ فَلْيَأْخُذْ سَبْعَ مَمَرَاتٍ مِنْ عَجْوَةِ الْمَدِينَةِ فَلْيَجَاهُنَّ بِنَوَاهُنَّ ثُمَّ لِيَلِدْكَ بِهِنَّ

“Dari Sahabat Sa’ad mengisahkan, pada suatu hari aku menderita sakit, kemudian Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam menjengukku, beliau meletakkan tangannya di antara kedua putingku, sampai-sampai jantungku merasakan sejuknya tangan beliau. Kemudian beliau bersabda, ‘Sesungguhnya engkau menderita penyakit jantung, temuilah Al-Harits bin Kalidah dari Bani Tsaqif, karena sesungguhnya ia adalah seorang tabib. Dan hendaknya dia [Al-Harits bin Kalidah] mengambil tujuh buah kurma ajwah, kemudian ditumbuk beserta biji-bijinya, kemudian meminumkannya dengannya.” (HR. Abu Dawud)



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

Berkaitan dengan keimanan dan tawakkal

Thibbun nabawi adalah ibarat pedang yang tajam, hanya saja tangan yang memegang pedang tersebut juga harus kuat dan terlatih. Demikianlah jika kita berobat dengan thibbun nabawi, ada unsur keimanan dan keyakinan orang yang mengobati serta orang yang diobati tidak semata-mata sebab-akibat saja.

Kita ambil contoh mengenai air zam-zam. Air zam-zam yang didalam hadits adalah sesuai dengan niat orang yang meminumnya baik berupa kesembuhan, kepintaran dan pemenuhan hajat. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

زَمَزَمٌ لِمَا شُرِبَ لَهُ

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

Ibnul Qayyim rahimahullah telah membuktikan mujarrabnya air

zam-zam, beliau berkata,

وقد جرّبت أنا وغيري من الاستشفاء بماء زمزم أموراً عجيبة، واستشفيت به من عدة أمراض، فبرأت بإذن

الله

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

Jika ada orang di zaman ini sakit, kemudian minum air zam-zam dan ternyata tidak sembuh-sembuh walaupun sudah banyak dan lama meminumnya maka jangan salahkan air zam-zam dan hal tersebut adalah bukti bahwa thibbun nabawi berkaitan erat dengan keimanan dan tawakkal.

Demikianlah pembahasan yang ringkas ini, semoga bermanfaat

Sesungguhnya aku telah mencobanya, begitu juga orang lain, berobat dengan air zamzam adalah hal yang menakjubkan. Dan aku sembuh dari berbagai macam penyakit dengan ijin Allah Ta’ala”



Bulan Ramadhan akan segera tiba. Bulan yang senantiasa dinantikan oleh umat Islam di seluruh penjuru dunia. Bagi yang akan menjalankan ibadah puasa, tentu berharap tubuh akan senantiasa sehat dan kuat dalam menjalani ibadah ini. Sehat adalah anugerah Allah yang tak ternilai harganya, dengan tubuh yang sehat kita dapat melakukan banyak ibadah dengan janji pahala yang berlipat ganda. Akan tetapi bagaimana jika penyakit bertandang dan kita terpaksa harus menelan obat-obatan? Tetap menjalankan puasa atau tidak?

Ketika Harus MINUM OBAT di Bulan Ramadhan

Oleh : Nur Laila Fatimah, S.Farm, Apt.

Batasan sakit yang dibolehkan tidak berpuasa adalah sakit yang jika ia berpuasa maka sakitnya akan bertambah atau keadaannya akan semakin melemah. Tentunya harus dikonsultasikan kepada dokter muslim yang amanah dan bisa dipercaya. Dalil dibolehkannya orang yang sakit meninggalkan puasa adalah firman Allah:

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ
فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

"(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..." (Al Baqarah : 184).

Namun jika penyakitnya ringan dan tidak membahayakan bila melaksanakan puasa, maka puasa tetap harus dilaksanakan dengan cara mengkonsumsi obat sebagai langkah untuk menghilangkan atau mengurangi gejala penyakitnya, dan perlu disesuaikan agar obat yang diminum berkhasiat sehingga ibadah tetap terjaga.

Kesalahpahaman yang sering terjadi

Obat merupakan suatu senyawa

Obat akan memberikan khasiat apabila kadarnya stabil dalam darah. Agar tercapai kadar yang stabil, penggunaan obat harus disesuaikan dengan sifat kimia sika masing-masing obat



yang dapat digunakan untuk tujuan pencegahan, diagnosis, dan pengobatan penyakit. Untuk mendapatkan efek obat yang optimal, obat harus diminum pada dosis dan waktu yang tepat. Seringkali pasien merubah pola konsumsi obatnya tanpa berkonsultasi dengan dokter ataupun apoteker. Disamping itu, banyak pula diantara para tenaga medis yang kurang memperhatikan pola pemberian obat saat puasa, sehingga mengakibatkan kesalahpahaman dalam konsumsi obat.

Misalnya adalah pemberian obat antibiotik yang harus diminum tiga kali sehari. Tentunya pada saat puasa kita tidak dapat mengkonsumsi obat tiap 8 jam (dimana kadar minimal obat dalam darah harus senantiasa terjaga dengan pemakaian 8 jam sekali), sebagian pasien akan menelan obat tersebut sebanyak 3x setelah waktu berbuka puasa hingga subuh (yang penting diminum 3x tanpa memperhatikan interval waktu minum obat yang tepat). Dalam hal ini, tentu akan terjadi



ketimpangan kadar obat dalam tubuh. Malam hari kadar obat berlebih dari seharusnya, sedangkan pada siang hari kadar obat kurang dari kadar seharusnya. Tentulah obat menjadi tidak efektif memberantas kuman penyebab penyakit.

Situasi dilematik ini mesti dipecahkan agar tetap memperoleh manfaat ibadah dan badan kita juga sehat. Ada baiknya bila ke dokter tanyakan apakah cara pemakaian obat yang diberikan cocok untuk orang yang sedang berpuasa. Apabila mendapat obat yang pemakaiannya empat kali sehari atau tiga kali sehari, tanyakan kepada dokter atau apoteker apakah ada alternatif obat sejenis yang pemakaiannya satu atau dua kali sehari sebagai obat pengganti?

Kapan sebaiknya minum obat ketika sedang puasa?

Kapan minum obat ketika sedang berpuasa? Untuk mendapatkan efek obat yang optimal, obat harus diminum pada waktu yang tepat. Tepat bisa terkait dengan sebelum atau sesudah makan, atau terkait dengan waktu minum obat (pagi, siang, atau malam).

Obat adalah suatu senyawa kimia yang memiliki aneka sifat dan efek. Sebagian kecil obat diserap di lambung, dan sebagian besar diserap di usus. Obat dapat berinteraksi dengan makanan, uniknya ada obat-obat yang penyerapannya terganggu dengan adanya makanan, dan ada juga yang justru terbantu dengan adanya makanan, dan ada yang tidak terpengaruh dengan ada atau tidaknya makanan. Hal ini akan menentukan kapan sebaiknya obat diminum, sebelum atau sesudah makan. Jangan salah, yang dimaksud dengan sebelum makan adalah ketika perut dalam keadaan kosong, sedangkan sesudah makan adalah sesaat sesudah makan, ketika perut masih berisi makanan, jangan lewat dari 2 jam. Jika lebih dari 2 jam setelah makan, makanan sudah diolah dan diserap, kondisinya bisa disamakan dengan sebelum makan.

Obat akan memberikan khasiat apabila kadarnya stabil dalam darah. Agar tercapai kadar yang stabil, penggunaan obat harus disesuaikan dengan sifat kimia fisika masing-masing obat. Kadar obat dapat terjaga stabil dalam tubuh apabila diminum dalam

jarak waktu yang teratur. Misalnya obat yang diminum 3 kali sehari, maka obat tersebut diminum setiap 8 jam sedangkan obat yang diminum 2 kali sehari maka diminum setiap 12 jam.

Hambatan yang perlu dipecahkan bagi orang yang berpuasa adalah waktu pemakaian obat pada bulan puasa, penderita harus mengatur pemakaian obat dengan baik, sehingga tetap dapat menjalankan ibadah puasa dengan tidak melupakan aturan pemakaian obat. Waktu leluasa menggunakan obat yang semula 24 jam, pada saat puasa berubah menjadi hanya sekitar 10,5 jam (dari saat berbuka hingga waktu subuh), sehingga harus diatur sedemikian rupa agar obat yang diminum tetap efektif dan bermanfaat untuk menyembuhkan penyakit.

Berikut adalah panduan minum obat pada saat berpuasa:

1. *Obat dengan aturan pakai tiga kali sehari:*

Minumlah obat pada saat berbuka puasa, sebelum tidur (sekitar jam 10 malam), dan pada saat sahur. Kecuali obat-obat tertentu seperti beberapa antibiotik, obat yang memiliki indeks terapi sempit, seperti Theophyllin, Digoxin, Phenythoin, sebaiknya dikonsultasikan dengan dokter atau apoteker.

2. *Obat dengan aturan pakai dua kali sehari:*

Minumlah obat pada saat berbuka dan pada saat sahur. Kecuali obat-obat H2 bloker (untuk pengobatan

maag), seperti Ranitidin, Cimetidin, dan Famotidin sebaiknya diminum menjelang tidur dan sebelum makan sahur. Hal ini disebabkan asam lambung mencapai kadar paling tinggi pada saat dini hari, sehingga sebaiknya diminum malam hari untuk mencegah kenaikan asam lambung berlebihan.

3. *Obat dengan aturan pakai satu kali dalam sehari:*

Obat boleh diminum pada saat berbuka atau pada saat sahur, yang penting harus konsisten (tetap). Misal jika obat diminum setelah berbuka, maka hari berikutnya harus diminum setelah berbuka juga.

Pedoman untuk pasien khusus

- **Pasien diabetes:** Penderita diabetes harus ekstra hati-hati jika memutuskan untuk berpuasa. Pada umumnya pasien diabetes tidak dianjurkan menggunakan obat pada saat sahur untuk menghindari terjadinya hipoglikemia yaitu penurunan kadar gula darah dalam tubuh. Sehingga dianjurkan obat diminum saat berbuka puasa untuk mengontrol kadar gula dalam darah karena pada saat tersebut ada kecenderungan kadar gula dalam darah akan meningkat berlebihan.

- **Pasien hipertensi dan jantung:** Seseorang yang memiliki tekanan darah tinggi ringan sampai sedang dengan kelebihan berat badan dianjurkan untuk tetap berpuasa, karena puasa dapat membantu menurunkan tekanan darah. Disarankan obat hipertensi diminum

saat makan sahur sehingga obat tersebut dapat mengendalikan tekanan darah selama beraktivitas di siang hari. Riset menunjukkan bahwa tekanan darah mencapai angka paling tinggi pada pukul 9 – 11 pagi dan paling rendah pada malam hari setelah tidur. Perlu hati-hati jika obat anti hipertensi diminum malam hari karena mungkin terjadi penurunan tekanan darah yang berlebihan pada saat tidur. Pasien dengan pengobatan menggunakan diuretik, maka dosis diuretik harus dikurangi untuk menghindari terjadinya dehidrasi. Untuk pasien dengan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung yang berat dianjurkan untuk tidak berpuasa.

- Pasien dengan keluhan sakit kepala migrain: Pada pasien penderita migrain dianjurkan untuk tidak berpuasa karena ada peningkatan asam lemak bebas dalam darah, yang secara langsung akan mempengaruhi tingkat keparahan penyakit.



Tanyakan pada dokter atau apoteker untuk memastikan penggunaan obat secara benar dan tepat. Obat yang digunakan secara benar dan tepat akan meningkatkan kinerja obat dan efisiensinya. Semoga Allah ta'ala senantiasa memberikan kesehatan kepada kita disaat bulan suci ramadhan tiba, sehingga kita dapat menjalankan ibadah dengan baik.



Buka Puasa

Bukan Ajang Balas Dendam Makan

Oleh: Yuli Mardianti, S.Gz

Tidak ada suatu ibadah pun yang Allah subhanahu wa ta'ala syariatkan melainkan mengandung hikmah yang agung, meskipun tidak semua orang mengetahuinya. Ibadah puasa Ramadhan salah satunya, dimana kita diperintahkan untuk menahan dan menjaga diri dari segala keinginan hawa nafsu, meninggalkan makan dan minum, sejak terbit fajar hingga terbenam matahari.

Jika syariat puasa ini dijalankan sebagaimana yang nabi shallallahu'alaihi wa sallam contohkan niscaya akan memberikan beberapa manfaat kesehatan bagi tubuh kita karena rasa lapar dan dahaga akan menyempitkan pembuluh darah kita sehingga jalan-jalan syaithan dalam tubuh manusia juga akan menyempit. Sebab, syaithan berjalan di tubuh anak Adam melalui pembuluh darahnya, sebagaimana hadits shahih yang tercantum dalam Ash-shahihain.

Di samping berbagai keistimewaan di bulan Ramadhan, terdapat juga beberapa fenomena unik yang hanya ada di bulan ini. Misalnya, masjid-masjid lebih ramai di sore hari dengan kegiatan ta'jilan menjelang berbuka puasa, acara ngabuburit bersama teman, keluarga sampai instansi tempat bekerja pun kian marak, bermunculannya pasar dadakan yang menjual jajanan khusus untuk berbuka puasa dan sebagainya. Di beberapa rumah pun sajian untuk berbuka puasa juga tak kalah istimewa : es cendol, kolak, gorengan, pudding, brownis, terang bulan dan lain-lain.

Slogan "*berbukalah dengan yang manis*" agaknya menjadi patokan beberapa masyarakat dalam memilih menu-menu untuk berbuka puasa, tak jarang malah kuantitasnya pun lebih banyak dibandingkan hari-hari lainnya. Akibatnya tak jarang di akhir Ramadhan justru kita dapati tubuh kita semakin menggemuk dengan peningkatan timbunan lemak di beberapa lokasi tubuh. Padahal



kebutuhan nutrisi kita dalam sehari adalah sama, baik itu di bulan Ramadhan maupun di bulan-bulan lainnya. Hanya saja waktu makannya berubah yaitu di waktu berbuka sampai makan sahur. Nah, bagaimana mengatur menu untuk berbuka puasa, agar tubuh kita tetap prima dan waktu berbuka tidak sekedar menjadi ajang balas dendam terhadap makanan?

Pertama: di antara sunnah dalam puasa adalah menyegerakan berbuka setelah matahari tenggelam.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam meriwayatkan bahwa Allah subhanahu wa ta'ala berfirman: "Sesungguhnya hamba-

Ku yang paling Aku cintai adalah yang menyegerakan berbuka.” (HR. Ahmad dan At-Tirmidzi, hasan gharib)

Kedua: sunnahnya adalah berbuka dengan ruthab (kurma setengah matang)

Jika tidak ada kurma maka dengan air. Jika seseorang tidak memiliki ruthab, kurma, atau air, maka ia boleh berbuka dengan makanan apa saja yang halal dan mudah baginya.

Anas radhiallahu ‘anhu berkata: “Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam dahulu

berbuka dengan beberapa ruthab sebelum shalat. Jika tidak ada ruthab, maka dengan kurma.

Jika tidak ada kurma, maka beliau meminum beberapa tegukan air.” (HR. Ahmad, Abu Dawud, dan At-Tirmidzi, hasan)

Kurma merupakan makanan yang mengandung nutrisi sangat tinggi namun memiliki kalori yang cukup rendah, sehingga kurma tidak menggemukkan badan. Jika tidak ada kurma boleh berbuka

dengan air putih atau makanan apa saja yang halal dan mudah didapatkan.

Setelah kita berpuasa selama \pm 14 jam organ pencernaan kita beristirahat dalam mencerna makanan, selain itu kadar gula darah dalam tubuh rendah. Oleh karena itu, minum air dingin sebaiknya dihindari. Akan tetapi, pilihlah air hangat dengan kandungan gula yang rendah dibarengi dengan konsumsi buah-buahan karena keduanya mudah diserap oleh tubuh. Sebaliknya mengkonsumsi

makanan yang sangat manis hanya akan meningkatkan kadar gula darah secara drastis dan memicu produksi insulin secara berlebihan. Akibatnya timbunan gula yang tinggi dalam darah ini akan tersimpan sebagai timbunan lemak dalam tubuh.

Ketiga: hindari langsung berbuka puasa dengan makanan besar.

Hal ini dilakukan untuk menghindari kekagetan pada organ pencernaan yang sebelumnya telah beristirahat dalam waktu yang cukup lama. Selain itu jika kita langsung bersantap ria dengan hidangan utama, maka akibatnya perut terlalu kenyang sehingga membuat kita malas beribadah sholat maghrib dan dikhawatirkan akan terlambat sholat berjamaah. Oleh karena itu hidangan utama dapat dinikmati se usai shalat maghrib, misalnya.

Menu dalam hidangan utama tidak harus menu yang mewah atau berlebihan. Menu yang sederhana namun mengandung nutrisi yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral itu lebih baik. Misalnya dalam satu sajian makan terdapat komposisi : makanan pokok (bisa berupa nasi, mie, pasta), sayuran, lauk nabati (tahu, tempe), lauk hewani (daging, ayam, ikan), buah-buahan (semangka, jeruk, melon, papaya, dan lain-lain). Malah, jika kita ingin meringankan kerja organ pencernaan dalam tubuh, sebaiknya kita menguyah makanan dengan baik dan tidak terburu-buru menelannya.



Keempat: perbanyak konsumsi air putih di malam hari dan hindari mengkonsumsi kopi setelah berbuka puasa.

Memperbanyak konsumsi air putih di malam hari dapat dilakukan sesuai shalat tarawih sampai sebelum tidur. Hal ini penting untuk menjaga stamina tubuh dalam mengembalikan cairan tubuh setelah seharian berpuasa. Sebaliknya hindari mengkonsumsi kopi karena kopi mengandung zat diuretik yang dapat merangsang tubuh untuk sering buang kecil yang berakibat pada hilangnya cairan tubuh.



: “Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam dahulu berbuka dengan beberapa ruthab sebelum shalat. Jika tidak ada ruthab, maka dengan kurma. Jika tidak ada kurma, maka beliau meminum beberapa tegukan air.” (HR. Ahmad, Abu Dawud, dan At-Tirmidzi, hasan)



Merawat Kesehatan Mulut Untuk Diri Sendiri dan Anak

Oleh : **Arif Rohman Mansur, S.Kep.Ns**

Pembaca majalah Kesehatan Muslim yang insyaAllah dirahmati oleh Allah Ta'ala, pada kesempatan pertama ini ijinilah saya untuk menyampaikan beberapa hal yang berkaitan dengan perawatan untuk kesehatan mulut baik untuk diri sendiri maupun untuk anak-anak kita. Sehingga di bulan Ramadhan yang penuh berkah ini, dapat terasa lebih bermakna dengan kebersihan mulut yang terjaga dengan baik, sebagaimana Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam apabila tidak khawatir memberatkan ummatnya, maka beliau akan mewajibkan bersiwak (menggosok gigi) setiap hendak melaksanakan solat. Bahkan ketika mau masuk ke dalam rumah dan akan menemui istrinya beliau

selalu bersiwak terlebih dahulu, supaya istrinya tidak mencium bau yang tidak sedap dari mulut Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam. Hal ini menunjukkan besarnya perhatian Nabi terhadap masalah kebersihan dan kesegaran bau mulut, hendaknya kita sebagai ummat Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam juga meneladani Sunnah dalam memelihara dan menjaga kebersihan dan kesehatan mulut kita.

Pentingnya perawatan mulut yang baik

Perawatan mulut yang baik harus meliputi mulut, gigi, dan gusi, mulut yang sehat meliputi kebersihan, kenyamanan dan kelembabannya. Perawatan mulut bertujuan mencegah mulut dari penyakit dan kerusakan gigi, ada hubungan yang kuat antara praktek kebersihan diri yang baik dengan kesehatan seseorang, perawatan mulut dan gigi yang tepat dapat memberikan gambaran kesehatan secara keseluruhan. Sebagai contoh terdapat hubungan antara gigi yang sehat dengan kecukupan diet terhadap mineral yang dibutuhkan tubuh seperti kalsium, pospor, dan vitamin D. Terdapat manfaat estetika dengan memiliki mulut yang bersih dan sehat, diantaranya adalah berkontribusi terhadap penampilan diri, meningkatkan interaksi sosial dan manfaat lainnya adalah pada awal proses pencernaan makanan dan kenikmatan menyantap makanan akan meningkat ketika mulut dan gigi dalam kondisi yang baik.. Masalah yang sering terjadi

akibat perawatan mulut yang tidak baik diantaranya adalah timbulnya plak kekuningan pada gigi, bau mulut atau nafas yang tidak sedap, sariawan, peradangan pada gusi bahkan dapat menyebabkan keluarnya nanah dari gusi. Pada kesempatan kali ini akan kita bahas beberapa hal yang berkaitan dengan perawatan mulut, agar puasa kita di bulan ramadhan menjadi lebih baik dari sebelumnya yaitu meliputi cara menyikat gigi yang tepat,



pasta gigi, menggunakan benang untuk membersihkan sela-sela gigi, dan kebiasaan makanan atau minuman yang dapat mempengaruhi kesehatan mulut.

Menyikat Gigi, Berapa lama dan sering?

Cara perawatan mulut yang pertama yaitu dengan menggosok gigi. Mengapa menggosok gigi itu sangat penting? Karena jutaan bakteri hidup pada gigi, gusi, lidah dan sisa makanan yang

menjadi asam yang dapat merusak gigi kita, setengah jam pertama setelah makan kondisi gigi dalam keadaan lemah dan sangat rentan. Sehingga menyikat gigi sebaiknya dilakukan setengah jam pertama setelah selesai makan dan yang terpenting adalah dilakukan selama 2-3 menit, mayoritas orang menggosok gigi kurang dari 30 atau 45 detik. Jangan menggosok gigi dan gusi terlalu keras karena dapat membahayakan gusi, gosoklah gigi dengan cara yang lembut atau

Perawatan mulut yang baik harus meliputi mulut, gigi, dan gusi, mulut yang sehat meliputi kebersihan, kenyamanan dan kelembabannya sehingga dapat mencegah penyakit dan kerusakan gigi,

ada dalam mulut kita, menggosok gigi dengan cara yang benar dapat membersihkan sisa-sisa makanan dan mencegah timbulnya plag pada gigi. Sebaiknya sebelum menggosok gigi anda membersihkan sela-sela gigi dengan menggunakan seutas benang 1 kali sehari, hal ini berfungsi untuk menghilangkan sisa-sisa makanan yang terdapat diantara celah gigi. Manfaat lainnya adalah agar kandungan flouride yang ada pada pasta gigi dapat berkontak secara langsung dengan permukaan gigi yang sudah dibersihkan dengan benang tadi. Menyikat gigi minimal 2 kali dalam sehari (setelah makan pagi dan sebelum tidur) dan ditambah setiap selesai makan atau mengkonsumsi cemilan yang manis, hal ini karena kandungan gula dalam minuman dan makanan yang kita konsumsi akan diuraikan oleh bakteri

dengan tekanan yang sangat sedikit dan searah dengan gigi. Jangan lupa untuk menyikat gigi bagian belakang dan lidah karena lidah banyak mengandung bakteri yang dapat tumbuh disana. Apabila kita tidak makan cemilan setelah menyikat gigi, maka air ludah kita akan menetralkan asam yang diproduksi oleh bakteri sampai hari tersebut atau sampai kita mengkonsumsi makanan lagi.

Menyikat gigi pada anak

Pada anak-anak menggosok gigi merupakan hal yang tidak disukai, walaupun orang tua sudah dianjurkan untuk menyikat gigi anaknya sejak giginya pertama kali tumbuh dan usia 18 bulan atau ketika anak sudah mampu untuk meludah menyikat gigi

dengan menggunakan pasta gigi yang sesuai dengan usia anak, akan tetapi anak baru dapat diajarkan cara menyikat gigi yang benar kalau usianya sudah 6 tahun. Peran orang tua mengajarkan dan mengawasi anak ketika belajar menyikat gigi, menggunakan trik yang menyenangkan ketika anak sedang menyikat gigi atau belajar melakukannya, misalnya bisa dengan cara mendongeng atau yang lainnya dan mencegah terjadinya keracunan pasta gigi pada anak karena terlalu banyak pasta gigi yang ditelan.

Dalam memilih pasta gigi sebaiknya yang mengandung flouride dan digunakan secukupnya (seukuran biji kacang), karena berdasarkan hasil penelitian flouride dapat mencegah plak pada gigi (gigi terlihat kuning/hitam), sedangkan untuk bayi dapat diberikan suplemen flouride drop (tetes) sejak awal (usia 2 minggu) untuk mencegah terjadinya plak ketika nanti giginya sudah tumbuh. Pemberian suplemen flouride ini tidak membatalkan asi eksklusif, sebagaimana pemberian suplemen zinc pada bayi yang mengalami diare. Tetapi pemberian flouride yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan warna pada lapisan gigi, sehingga pemberian suplemen flouride harus sesuai dengan dosis dan cara pemberiannya dengan diteteskan di tenggorokan bagian belakang.

Bagaimana dengan penggunaan

mouthwash (penyegar mulut, dengan cara berkumur)? Harus hati-hati bagi orang yang mempunyai membran mukosa kering atau mudah mengalami iritasi, karena kandungan alkohol dalam penyegar mulut tersebut dapat menyebabkan membran mukosa menjadi sangat kering yang akan memperparah kondisi orang tersebut. Maka apabila mau menggunakan penyegar mulut hendaknya memilih yang tidak mengandung alkohol. Kemudian yang terakhir adalah kontrol ke dokter gigi, apabila gigi pertama bayi sudah tumbuh atau usia anak sudah mencapai 12 bulan. Sebaiknya segera memeriksakan ke dokter gigi, supaya dapat dideteksi adanya masalah yang mungkin muncul terkait dengan kesehatan gigi dan gusi anak. Kemudian orang tua harus rutin memeriksakan gigi anaknya secara rutin tiap 6 bulan atau sesuai anjuran dokter gigi, hal ini juga berlaku untuk orang dewasa. Perawatan mulut secara rutin tiap hari dengan baik dan benar dapat memelihara integritas membran mukosa, gigi, gusi dan bibir. Serta dapat menghindarkan dari berbagai masalah yang sering timbul akibat perawatan mulut yang tidak baik. Demikian sedikit hal yang dapat kami sampaikan berkaitan dengan perawatan mulut untuk diri sendiri dan anak kita, semoga dapat bermanfaat bagi penyusun dan pembaca semua.

Konsultasi

Kesehatan

Q Assalamu' alaikum. Ibu saya berumur 51 tahun pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Setiap saya pulang kerumah sering kali mengeluhkan nyeri-nyeri pada telapak kakinya. Kata beliau rasanya seperti ditusuk-tusuk jarum. Awal tahun ini nyerinya merata diseluruh telapak kedua kaki beliau dan ketika dipakai untuk jalan kaki katanya sakit sekali. Tapi akhir-akhir ini kata beliau tinggal di telapak kaki ujung belakang atau bahasa jawanya tungkak. Saya beberapa kali nawari supaya diperiksakan ke dokter namun beliau menolak. Mau tanya, kira-kira penyakit apa yang ada pada telapak kaki beliau? Berbahayakah penyakit tersebut? Bagaimana cara mengatasi dan menyembuhkan penyakit tersebut... Jazaakallahu khairon...

A *Wa'alaikum salam wa rahmatullahi wa barakatuh.*
Terima kasih atas pertanyaan yang Anda ajukan. Semoga Anda dan keluarga senantiasa dalam penjagaan Allah.
Nyeri pada telapak kaki biasanya disebabkan karena peradangan pada plantar facia, yaitu jaringan yang berada di bawah kaki yang menyambungkan tulang tumit pada ibu jari kaki. Kondisi ini dalam istilah medis disebut plantar fascitis. Gangguan nyeri pada telapak kaki bisa disebabkan karena beberapa hal berikut:

1 Aktivitas kaki yang berlebih. Lari-lari, berjalan maupun naik tangga pun bisa mengakibatkan tekanan yang berlebihan terhadap tulang tumit Anda maupun jaringan lunak yang terikat di situ, sehingga bisa menimbulkan nyeri pada telapak kaki.

2 Bentuk anatomi kaki. Telapak kaki yang terlalu datar atau memiliki lekuk yang terlalu besar ternyata lebih sering mengalami nyeri pada telapak kaki.

3 Penggunaan alas kaki yang tidak sesuai. Alas kaki yang tak sesuai seperti sol yang tipis, longgar, maupun tidak sokongan buat lekuk kaki dapat memicu terjadinya nyeri pada telapak kaki. Apabila anda dengan rutin mengenakan sepatu yang mempunyai tumit tinggi maka tendon Achilles yaitu tendon yang menempel di tumit anda bisa berkontraksi (apakah itu menegang maupun memendek) mengakibatkan terjadi pergeseran di jaringan seputar tumit.

4 Faktor usia. Nyeri telapak kaki lebih sering ditemui lantaran penuaan yang mengakibatkan lekuk kaki kian mendatar, memunculkan tekanan terhadap plantar fascia.

5 Berat badan berlebih. Berat badan yang berlebih dapat menyebabkan tekanan yang berlebih sehingga mengakibatkan rusaknya jaringan lemak pada bawah tulang tumit sehingga menyebabkan nyeri pada telapak kaki.

6 Pengaruh kehamilan. Berat badan yang bertambah pada ibu hamil maupun pembengkakan kaki yang terjadi selama kehamilan bisa menyebabkan nyeri pada telapak kaki.

7 Pengapuran dan pengeroposan tulang tumit. Adanya pengapuran dan pengeroposan juga dapat memicu terjadinya nyeri pada telapak kaki, terutama daerah tumit.

Adapun hal-hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi

keluhan nyeri pada telapak kaki antara lain :

1 Jika berat badan berlebih, usahakan untuk diet yang baik disertai dengan olahraga yang teratur.

2 Hilangkan kebiasaan jalan dengan tergesa-gesa. Berjalanlah dengan santai, rileks, dan dengan langkah yang seimbang.

3 Gunakan sepatu yang pas dan sesuai ukuran serta nyaman dipakai. Jangan menggunakan sepatu dengan hak tinggi.

4 Merendam kaki dengan air hangat dan dingin secara bergantian dapat mengurangi nyeri pada telapak kaki jika dilakukan secara rutin dan teratur.

Jika hanya gangguan nyeri karena plantar fasciitis, insyaAllah tidak berbahaya. Namun jika keluhan dirasakan terus memberat, sebaiknya

diperiksakan ke dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut. Semoga bermanfaat. (dr. Adika Mianoki)

Berat Badan Naik Drastis

Q Terkadang saya bingung dengan berat badan saya yang terus menerus naik yang awalnya badan saya beratnya itu hanya 57 kg, skarng dalam waktu 3 bulan aja udh sampe 87 kg. Bagai mana cara diet yang tepat untuk badan saya yang gampang naik ini?

A Bismillah
Semoga Anda selalu dikaruniai kesehatan. Berat badan berlebih memang merupakan problem kesehatan yang perlu penatalaksanaan yang serius. Mempertahankan berat badan ideal membutuhkan perencanaan, termasuk yang paling penting adalah pola makan. Ada beberapa hal yang perlu Anda perhatikan terkait pengaturan pola makan:

1 Porsi makan yang cukup. Penambahan berat badan bisa jadi karena porsi makan yang berlebih. Oleh karena itu, Anda bisa mencoba mengurangi porsi makan besar, baik frekuensinya maupun porsi setiap kali makan.

2 Hindari makanan cepat saji. Makanan cepat saji yang sarat dengan kalori sebagian besar memiliki kandungan

lemak yang berlebih. Bahkan, satu porsi makanan cepat saji bisa mengandung seluruh jumlah kalori yang kita butuhkan dalam satu hari.

3 Perbanyak konsumsi sayur dan buah. Sayur dan buah secara umum mengandung kalori yang minimal, dan sudah cukup membuat Anda kenyang sehingga bisa membantu menurunkan berat badan Anda.

4 Kurangi ngemil. Terlalu banyak makan makanan ringan ternyata bisa berpengaruh terhadap penambahan berat badan, bahkan banyak makanan ringan yang justru tinggi kalori.

5 Minum air putih yang cukup. Kebutuhan cairan orang dewasa kira-kira 2 liter perhari. Usahakan untuk bisa memenuhi kebutuhan cairan tersebut.

6 Mengganti jenis makanan tertentu. Misalnya mengganti nasi dengan nasi beras merah, kentang rebus, kacang-kacangan, maupun roti gandum. Makanan-makanan tersebut merupakan sumber karbohidrat yang lebih lama dicerna tubuh, sehingga membuat perut kenyang lebih lama.

7 Menghindari gorengan. Gorengan mempunyai potensi lemak yang dapat meningkatkan kolesterol dan menyebabkan penumpukan lemak yang berlebih dalam tubuh. Oleh karena itu, sebisa mungkin hindari gorengan dan konsumsi makanan dengan cara direbus, di panggang, pepes, kukus, atau sup. (dr. Adika Mianoki)

Imunisasi anak di Bulan Ramadhan



*Fatwa
Al-Lajnah Ad-Daimah*

Adapun bagi yang bermukim di daerah yang matahari tetap terus ada di musim panas atau tidak terbit di musim dingin, atau waktu siang berlangsung terus hingga enam bulan, begitu pula waktu malamnya terus berlangsung selama enam bulan misalnya, maka wajib baginya melaksanakan shalat lima waktu setiap 24 jam. Nantinya diperkirakan batasan waktu masing-masing dengan berpatokan pada negeri yang dekat dengan negerinya di mana negeri yang dekat tersebut telah terbedakan waktu shalat lima waktu satu dan lainnya.

Di antara dalilnya, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam pernah menceritakan pada para sahabatnya mengenai Dajjal. Lalu mereka bertanya pada beliau, berapa lama

Berikut ringkasan fatwa Al-Lajnah Ad-Da'imah (semacam MUI dengan ulama-ulama besar di Arab Saudi):

Lajnah Da'imah telah menelaah pertanyaan yang datang dari kepala sekolah di daerah Riyadh sebagai berikut:

Kami ingin memaklumkan kepada kalian (ulama-ulama Lajnah) bahwasanya bagian kesehatan sekolah akan mengadakan vaksinasi kepada para siswa SD dan SMP untuk mencegah penyakit meningitis. sebagaimana juga vaksinasi persiapan bagi jamaah haji tahun ini. Kami mengharap kepada kalian faidah ilmu, apakah mungkin dilaksanakan hal tersebut (vaksinasi) selama bulan Ramadhan Mubarak dan apa dampak vaksinasi ini terhadap puasa para siswa (apakah batal atau tidak-pent).

Setelah lajnah mempelajari hal ini, lajnah memberikan jawaban:

Tidak ada masalah dalam hal tersebut. Jika mudah dilakukan vaksinasi pada malam hari maka hal ini lebih hati-hati.

(Fatawa AL-lajnah ad-Da'imah no. 13121)

Puasa bagi orang yang bermukim di daerah yang sianganya sangat panjang

Dajjal berada di muka bumi. Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Empatpuluh hari. Satu harinya terasa setahun, satu harinya lagi terasa sebulan, satu harinya lagi terasa satu Jum'at dan hari-hari lainnya seperti hari-hari kalian." Mereka bertanya, "Apakah untuk satu hari yang terasa setahun cukup bagi kami shalat sehari?" Beliau menjawab, "Tidak, kalian harus memperkirakan waktu-waktu shalat tersebut." (HR. Muslim No. 2937).

Hadits ini menunjukkan bahwa satu hari yang terasa setahun tidaklah dianggap cukup shalat satu hari, namun tetap diwajibkan shalat lima waktu setiap 24 jam dan diperintahkan bagi mereka untuk memperkirakan waktu shalat seperti waktu biasa yang mereka jalani di negeri mereka.

Jadi, wajib bagi kaum muslimin yang berada di negeri yang waktu siangya seperti disebutkan di atas untuk menetapkan waktu shalat dengan berpatokan pada negeri yang lebih dekat dengan negeri mereka yang memiliki waktu malam dan waktu siang bisa terbedakan dalam waktu 24 jam.

Begitu pula dalam hal puasa, wajib bagi mereka berpuasa Ramadhan dengan memperkirakan waktu mulainya puasa dan berakhirnya puasa, juga waktu menahan diri untuk

berpuasa dan berbuka setiap harinya dengan memperhatikan terbit fajar dan tenggelamnya matahari pada negeri yang dekat dengan negeri mereka yang waktu malam dan siangya bisa terbedakan dan total waktu siang dan malamnya adalah 24 jam. Hal ini sebagaimana terdapat dalam hadits tentang Dajjal tadi, tidak ada beda antara puasa dan shalat dalam hal ini.

(Fatwa Al-Lajnah Ad-Daimah 6: 130-136, Syaikh Abdul Aziz bin Baz selaku ketua, Syaikh Abdurrozaq Afifi selaku wakil ketua dan Syaikh Abdullah bin Ghudayan selaku anggota)

Berniat puasa setiap hari atau sekali saja awal bulan

Apakah dalam bulan Ramadhan kita perlu berniat setiap hari ataukah cukup berniat sekali untuk satu bulan penuh?

Jawaban:

Cukup dalam seluruh bulan Ramadhan kita berniat sekali di awal bulan, karena walaupun seseorang tidak berniat puasa setiap hari pada malam harinya, semua itu sudah masuk dalam niatnya di awal bulan. Tetapi jika puasanya terputus di tengah bulan, baik karena bepergian, sakit dan sebagainya, maka dia harus berniat lagi, karena dia telah memutus bulan Ramadhan itu dengan meninggalkan puasa karena perjalanan, sakit dan sebagainya.

(Fatawa Arkanul Islam, Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin)

Menyikapi perbedaan mathla' (terbitnya bulan)

Ada orang berpendapat agar menyatukan semua mathla' (terbitnya bulan) dengan mathla' Makkah karena dia menginginkan kesatuan umat dan masuk bulan Ramadhan yang penuh berkah dan lain-lain secara bersama-sama. Bagaimana pendapat Anda dalam hal ini?

Jawaban:

Fenomena semacam ini bila ditinjau dari sudut pandang ilmu falak tidak mungkin, karena mathla' hilal (tempat terbitnya hilal), seperti yang dikatakan Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah rahimahullah, berbeda-beda menurut kesepakatan para ilmuwan di bidangnya. Jika mathla'-nya berbeda, maka berdasarkan dalil atsari (berdasarkan nash) maupun dalil nadzari (berdasarkan logika) menunjukkan bahwa setiap tempat mempunyai hukumnya sendiri-sendiri.

Berdasarkan dalil Al Qur'ann, Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman,

فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ

“Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu.” (QS. al-Baqarah: 185).

Jika realitanya bahwa manusia di ujung bumi tidak menyaksikan bulan (hilal) dan penduduk Makkah menyaksikan hilal, bagaimana mengemukakan isi kandungan ayat ini kepada orang-orang yang belum menyaksikan bulan? Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

صُومُوا لِرُؤْيَيْهِ وَأَفْطَرُوا لِرُؤْيَيْهِ.

“Berpuasalah kamu karena kamu melihatnya (hilal) dan berbukalah kamu karena kamu melihatnya.” (Muttafaq'alah).

Jika misalnya orang Arab telah melihat hilal, mungkinkah kita memaksa

orang-orang Pakistan dan orang-orang Timur lainnya untuk berpuasa, sementara kita tahu bahwa hilal belum muncul di ufuk mereka, padahal Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam mengaitkan puasa dan berbuka dengan ru'yah (melihat bulan).

Sedangkan dalil nadzari (logika) yaitu dengan qiyas yang benar yang tidak mungkin ditentang; kita tahu bahwa fajar muncul dulu dari arah timur sebelum barat. Jika fajar muncul di arah timur apakah kita harus menahan diri dari makan, padahal pada saat itu kita masih berada di waktu malam? Jawabannya tentu tidak. Jika matahari sudah tenggelam di bumi bagian timur, tetapi di tempat kita masih siang, apakah kita boleh berbuka pada saat itu? Jawabnya adalah tidak. Begitu juga hilal, peredaran hilal persis seperti peredaran matahari. Perhitungan waktu pada hilal sifatnya bulanan, sedangkan perhitungan waktu matahari adalah harian.

Allah yang berfirman,

أَحَلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثَ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْتَأَنُوا بِأَرْوَاهِنٍ وَأَبْتِغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى الْبَيْلِ وَلَا تَبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

“Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan

istri-istri kamu; mereka itu adalah pakaian bagimu, dan kamu pun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi maaf kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu ber-i'tikaf dalam masjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikian Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa.” (QS. al-Baqarah: 187)

فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ

“Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu.” (QS. al-Baqarah: 185).

Berdasarkan kandungan dalil baik dalil atsari, maupun dalil nadzari di atas menunjukkan, bahwa setiap tempat mempunyai hukumnya sendiri-sendiri yang berkaitan dengan puasa dan hari raya. Hal itu juga berhubungan dengan tanda-tanda indrawi yang diciptakan Allah di dalam Kitab-Nya dan menjadikan Nabi-Nya, Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam berada dalam Sunnah-Nya, yaitu menyaksikan bulan dan menyaksikan matahari.

(Fatawa Arkanul Islam Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin)



Mitos Kesehatan Seputar Puasa

Oleh: dr. Adika Mianoki

Ada anggapan, berpuasa akan menyebabkan sakit. Ada pula yang menyangka, tidak perlu olahraga saat berpuasa. Ada juga yang mengatakan. orang yang menderita sakit maag tidak boleh puasa. Benarkah demikian? Masih ada beberapa kesalahpahaman yang beredar di masyarakat tentang permasalahan kesehatan seputar puasa. Agar tidak salah kaprah, kita perlu mengetahui informasi yang benar, agar ibadah puasa bisa dijalani dengan optimal dan mendapatkan hasil yang maksimal.

1. Puasa Menyebabkan Sakit

Hal ini tidaklah tepat. Bagi orang yang sehat, berpuasa tidak akan menyebabkan sakit. Pada awal-awal puasa mungkin badan akan terasa lemas, pusing, dan tidak bertenaga. Hal ini terjadi karena proses adaptasi tubuh terhadap pola makan yang berbeda dari biasanya. Namun, lama-kelamaan tubuh akan menyesuaikan dan terbiasa serta kembali normal. Banyak penelitian yang menyebabkan berbagai manfaat kesehatan bagi orang yang berpuasa. Di antaranya, manfaat puasa bagi penderita maag fungsional yang justru akan mengurangi gejala bahkan menyembuhkan sakit maag.

2. Orang Lanjut Usia Tidak Boleh Puasa

Hal ini tidak sepenuhnya benar. Pada prinsipnya, tidak ada larangan bagi lansia untuk menjalankan ibadah puasa. Bahkan, banyak dari lansia yang merasa lebih sehat dengan berpuasa. Memang ada beberapa kondisi bagi lansia yang diperbolehkan untuk tidak berpuasa, misalnya dengan kondisi fisik yang sangat lemah atau sedang dalam kondisi sakit yang menyebabkan tidak mampu berpuasa. Namun apabila kondisi fisik masih kuat, tetap wajib berpuasa di Bulan Ramadhan. Akan lebih baik jika diperiksakan dahulu ke dokter dan dilakukan pemeriksaan laboratorium untuk memastikan kondisi kesehatan pada lansia.

3. Tidak Perlu Olahraga di Bulan Puasa

Sebagian orang menganggap bahwa ketika berpuasa tidak perlu berolahraga. Hal ini tidak tepat. Aktifitas fisik saat berpuasa sebaiknya jangan dikurangi, termasuk olahraga. Waktu yang tepat untuk olahraga adalah menjelang berbuka puasa, kira-kira satu sampai dua jam sebelumnya. Selama puasa, disarankan tetap melakukan olahraga secara rutin.

4. Tidak Perlu Makan Sahur

Sebagian orang menganggap tidak perlu makan sahur sebelum puasa. Mereka mencukupkan dengan makan di malam harinya. Sebagian beranggapan sahur tidak banyak bermanfaat karena pada siang hari juga akan merasa lapar lagi. Makan sahur sangat penting bagi orang yang berpuasa. Tanpa makan sahur, kadar normal gula darah hanya sanggup bertahan dua sampai tiga jam setelah bangun

tidur. Selanjutnya simpanan sumber tenaga mulai menurun drastis sehingga membuat tubuh terasa lemas. Dengan makan sahur yang cukup, tubuh memiliki cadangan glukosa yang cukup untuk melakukan aktifitas di siang harinya. Apalagi, terdapat keberkahan dalam makan sahur. Oleh karena itu, tidak selayaknya sunnah makan sahur ditinggalkan.

5. Banyak Tidur Agar Tidak Lemas

Sebagian orang, banyak tidur di siang hari bulan Ramadhan. Alasannya agar badan tidak lemas. Ada pula yang beralasan dengan hadits yang menyebutkan bahwa tidurnya orang yang puasa adalah ibadah. Perlu diketahui, bahwa hadits tersebut adalah hadits yang dhaif (lemah), sehingga tidak bisa dijadikan dalil. Banyak tidur di siang hari justru akan menyebabkan badan lemas dan cenderung malas untuk beraktifitas. Jadi, meskipun sedang berpuasa, tidur di siang hari cukup seperlunya saja. Yang lebih parah, terkadang tidur di waktu-waktu shalat sehingga mengakhirkan shalat atau bahkan malah meninggalkannya.

6. Penderita Sakit Maag Tidak Boleh Puasa

Tidak semua gangguan maag menjadi halangan untuk berpuasa, tergantung jenis dan parahnya penyakit maag yang diderita seseorang. Pada penderita maag yang tanpa disertai kelainan pada saluran cerna (maag fungsional), tidak masalah untuk tetap berpuasa. Bahkan, dengan berpuasa akan membantu meringankan gejala maagnya. Pada hari-hari awal puasa mungkin masih merasa tidak nyaman. Namun, lama kelamaan akan membaik dengan sendirinya asalkan pola makan teratur. Sedangkan pada penderita maag yang disertai kelainan pada saluran cerna (maag organik), sebaiknya periksa dulu ke dokter jika ingin berpuasa.

Mudah-mudahan informasi ini dapat bermanfaat dan meluruskan kesalahpahaman yang terjadi di masyarakat kita.

“Tenaga Kesehatan” Di Zaman Nabi Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam Dan Sahabat

dr. Raehanul Bahraen



Jika kita menilik kembali sejarah, maka kita bisa menemukan beberapa Sahabat Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam yang memiliki andil dalam dunia kesehatan. Walaupun di saat itu belum ada yang benar-benar fokus menjadi dokter atau bidan, kemudian membuka praktek khusus dengan plang nama di rumah mereka. Berikut beberapa dari mereka yang memiliki andil dalam dunia kesehatan.

Aisyah binti Abu Bakar radhiallahu anhuma

'Aisyah adalah sosok wanita yang cerdas. Kecerdasan beliau diakui oleh banyak para sahabat dan murid-murid beliau. Az-Zuhri berkata, “Apabila ilmu Aisyah dikumpulkan dengan ilmu seluruh para wanita lain, maka ilmu Aisyah lebih utama.” (Siyar A'lam An-Nubala' 2/185). Atha' berkata, “Aisyah adalah wanita yang paling faqih dan pendapat-pendapatnya adalah pendapat yang

paling membawa kemaslahatan untuk umum.” (Siyar A’lam An-Nubala’ 2/185)

Kecerdasan ‘Aisyah radhiallahu ‘anha tercermin juga dari kepintarannya dalam ilmu kedokteran yang membuat orang lain kagum. Ia hanya sekedar mendengar dan menyaksikan tanpa ada yang mengajarkan secara langsung. Hisyam bin Urwah menceritakan dari ayahnya yang berkata, “Sungguh aku telah bertemu dengan Aisyah, maka aku tidak mendapatkan seorangpun yang lebih pintar darinya tentang Al Qur’an, hal-hal yang fardhu, sunnah, sya’ir, yang paling banyak meriwayatkan, sejarah Arab, ilmu nasab, ilmu ini, ilmu itu dan ilmu qhadi dan ilmu kedokteran. Maka aku bertanya kepada beliau, “Wahai bibi, kepada siapa anda belajar tentang ilmu kedokteran?” Maka beliau menjawab, “Tatkala aku sakit, maka aku perhatikan gejala-gejalanya dan aku mendengar dari orang-orang menceritakan perihal sakitnya, kemudian aku menghafalnya.” (Hilyatul Auliya’ 2/49)

Suatu saat Hisyam bin Urwah berkata kepada ‘Aisyah radhiallahu ‘anha, “Wahai ibu (ummul mukminin), saya tidak heran/takjub engkau pintar ilmu fiqh karena engkau adalah Istri Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam dan anak Abu Bakar. Saya juga tidak heran/takjub engkau pintar ilmu Sya’ir dan sejarah manusia (Arab) karena engkau adalah anak Abu Bakar dan Abu bakar adalah manusia yang paling pandai (mengenai sya’ir dan sejarah Arab). Akan tetapi saya heran/takjub engkau pintar ilmu kedokteran, bagaimana dan darimana engkau mempelajarinya? Kemudian ia memegang kedua pundakku dan berkata, “Setiap utusan kabilah yang datang dari berbagai penjuru yang datang untuk mengobati sakit Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam pada akhir hayatnya, maka aku mengamati/pelajari dari mereka dan aku mengobati dengan ilmu dari sana.” (Hilyatul Auliya’ 2/50)

Ibnu Abdil Barr Berkata, “Aisyah adalah satu-satunya wanita di zamannya yang memiliki kelebihan dalam tiga

wanita muslim yang terkenal sebagai perawat

- Ku'ayibat,
- Aminah binti Abi Qays Al-Ghifari,
- Ummu Atiyah Al-Ansariyat, dan
- Nusaibat binti Ka'ab Al-Maziniyat.

Litelatur lain menyebutkan beberapa nama yang terkenal menjadi perawat ketika masa Nabi Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallam saat perang dan damai adalah :

- Rufaidah binti Sa'ad Al-Aslamiyyat,
- Aminah binti Qays Al-Ghifariyat,
- Ummu Atiyah Al-Anasaiyat,
- Nusaibat binti Ka'ab Al-Amziniyat,
- Zainab dari kaum Bani Awad yang ahli dalam penyakit dan bedah mata.

bidang ilmu: ilmu fiqih, ilmu kedokteran, dan ilmu syair.”

Ummu Kultsum bin Ali bin Abi Thalib radhiallahu anhuma

Beliau pernah menjadi “bidan” membantu persalinan di masa khalifah Umar bin Khatthab radhillahu ‘anhu. Ya, tepatnya ketika beliau menemani sang suami yaitu khalifah Umar membantu rakyatnya, ketika itu khalifah Umar sedang melakukan kebiasaan rutinnnya yaitu “ronda” pada malam hari melihat keadaan rakyatnya. Berikut kisahnya:

Suatu ketika Umar keluar pada malam hari seperti biasanya untuk mengawasi rakyatnya (inilah keadaan setiap pemimpin yang bertanggung jawab terhadap yang dipimpinnnya dalam naungan daulah Islamiyah), beliau melewati suatu desa di Madinah. Tiba-tiba, beliau mendengar suara rintihan seorang wanita yang bersumber dari dalam sebuah gubuk. Di depan pintu, ada seorang laki-laki yang sedang duduk.

Umar mengucapkan salam kepadanya dan bertanya tentang apa yang terjadi. Laki-laki tersebut berkata bahwa dia adalah seorang Badui yang ingin mendapatkan kemurahan Amirul Mukminin. Umar bertanya tentang wanita di dalam gubuk yang beliau dengar rintihannya. Laki-laki tersebut tidak mengetahui bahwa yang berbicara dengannya adalah Amirul Mukminin, maka dia menjawab, “Pergilah Anda! Semoga Allah merahmati Anda sehingga mendapatkan hal yang Anda cari, dan janganlah Anda bertanya tentang sesuatu yang tak ada gunanya bagi Anda.”

Umar kembali mengulang-ulang pertanyaannya agar dia dapat membantu kesulitannya, jika mungkin. Laki-laki tersebut menjawab, “Dia adalah istriku yang hendak melahirkan dan tak ada seorang pun yang dapat membantunya.” Umar pergi meninggalkan laki-laki tersebut dan kembali ke rumah dengan segera.

Beliau masuk menemui istrinya, yakni Ummu Kultsum, dan berkata, “Apakah kamu ingin mendapatkan pahala yang akan Allah limpahkan kepadamu?” Beliau menjawab dalam keadaan penuh antusias dan berbahagia dengan kabar gembira tersebut yang mana beliau merasa mendapatkan kehormatan karenanya, “Apa wujud kebaikan dan pahala tersebut, wahai Umar?” Maka Umar memberitahukan kejadian yang beliau temui, kemudian Ummu Kultsum segera bangkit dan mengambil peralatan untuk membantu melahirkan dan kebutuhan bagi bayi, sedangkan Amirul Mukminin membawa kualii yang di dalamnya ada mentega dan makanan. Beliau berangkat bersama istrinya hingga sampai ke gubuk tersebut.

Ummu Kultsum masuk ke dalam gubuk dan membantu ibu yang hendak

melahirkan, dan beliau bekerja dengan semangat seorang bidan. Sementara itu, Amirul Mukminin duduk-duduk bersama laki-laki tersebut di luar sambil memasak makanan yang beliau bawa. Tatkala istri laki-laki tadi melahirkan anaknya, Ummu Kultsum secara spontan berteriak dari dalam rumah, “Beritakan kabar gembira kepada temanmu, wahai Amirul Mukminin, bahwa Allah telah mengaruniakan kepadanya seorang anak laki-laki.” Hal itu membuat orang Badui tersebut terperanjat karena ternyata orang di sampingnya yang sedang memasak dan meniup api adalah Amirul Mukminin.

Rufaidah binti Saad radhiallahu anha

Beliau terkenal sebagai perawat muslim pertama di zaman rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam . Wanita berhati mulia ini bernama lengkap Rufaidah binti Sa'ad Bani Aslam Al-Khazraj. Beliau lahir di Yastrib dan tinggal di Madinah. Rufaidah termasuk kaum Anshar, yaitu golongan yang pertama kali menganut Islam di Madinah. Rufaidah mempelajari ilmu keperawatan saat ia bekerja membantu ayahnya yang berprofesi sebagai seorang dokter.

Rufaidah adalah perawat profesional pertama di masa sejarah islam. Beliau hidup di masa Nabi Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallam di abad pertama Hijriah/ abad ke-8 Sesudah Masehi, dan diilustrasikan sebagai perawat teladan,

baik dan bersifat empati. Rufaidah seorang pemimpin, organisatoris, mampu memobilisasi dan memotivasi orang lain. Dan digambarkan pula memiliki pengalaman klinik yang dapat ditularkan kepada perawat lain, yang dilatih dan bekerja dengannya. Dia tidak hanya melaksanakan peran perawat dalam aspek klinikal semata, namun juga melaksanakan peran komunitas dan memecahkan masalah sosial yang dapat mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit. Rufaidah adalah public health nurse dan social worker, yang menjadi inspirasi bagi profesi perawat di dunia Islam.

Ketika perang Badr, Uhud, Khandaq, dan perang khaibar, Rufaidah menjadi sukarelawan yang merawat korban terluka akibat perang. Beberapa kelompok wanita dilatihnya untuk menjadi perawat. Dalam perang Khaibar, mereka minta ijin kepada Nabi Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallam , untuk ikut di garis belakang pertempuran agar dapat merawat mereka yang terluka, dan Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam mengijinkannya. Ketika damai, Rufaidah membangun tenda di luar Masjid Nabawi untuk merawat kaum muslimin yang sakit. Kemudian berkembang, dan berdirilah Rumah Sakit lapangan yang terkenal saat perang dan Nabi Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallam sendiri memerintahkan korban yang terluka dirawat olehnya. Tercatat pula dalam sejarah saat perang Ghazwat Al-Khandaq, Sa'ad bin Ma'adh yang terluka dan tertancap panah di

Olah raga di Bulan ramadhan kenapa tidak ?

Oleh : dr. Hafid N



Ki ta semua telah mengetahui betapa besar dampak baik olahraga bagi kesehatan tubuh, jiwa, dan pikiran kita, terlebih jika dapat dilakukan secara rutin. Olahraga dapat membantu melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh sehingga sel-sel mendapat asupan oksigen dan nutrisi yang optimal, mengurangi kegemukan,

dan memicu tubuh untuk memproduksi hormon yang menimbulkan perasaan rileks dan senang setelahnya. Lebih jauh lagi, olahraga merupakan salah satu elemen penting dalam melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit kronis dewasa ini, seperti penyakit jantung, diabetes, dan kelebihan kolesterol dalam darah.

Namun, tatkala bulan Ramadhan tiba, sebagian kita terkadang berasumsi bahwa di bulan puasa, olahraga sulit untuk dilakukan dan tidak sedikit pula yang menghentikan secara total aktivitas olah raga yang telah rutin dilakukannya.

Pertanyaannya, sudah tepatkah asumsi tersebut? Jika tidak, lalu bagaimana langkah yang dapat diambil agar kita tetap mendapatkan beragam manfaat dari olah raga dan ibadah Ramadhan kita tetap terjaga ?

Pada dasarnya, kegiatan olahraga tetap dapat dilakukan selama bulan puasa berlangsung. Namun demikian, ada beberapa hal yang perlu dijadikan acuan dalam berolah raga di bulan puasa.

Pertama, adalah pilihan jenis olah raga. Olah raga yang pas disaat puasa adalah olah raga yang tidak ditujukan untuk membentuk tubuh, namun semata untuk menjaga kebugaran. Diantaranya adalah dengan berjalan kaki atau bersepeda ringan dengan durasi 30 hingga 60 menit, sebagaimana yang telah direkomendasikan untuk mencegah beberapa penyakit.

Kedua, adalah waktu berolah raga. Pagi menjelang siang adalah waktu yang kurang tepat untuk melakukan olahraga, apalagi bagi yang tidak terbiasa berolahraga, karena dapat membuat tubuh terasa lebih lemas dan haus lebih menyengat, disebabkan meningkatnya jumlah cairan tubuh yang hilang saat berolahraga. Waktu yang terbaik, menurut beberapa ahli adalah 1-1,5 jam sebelum berbuka, hal ini dimaksudkan agar selepas berolah raga, cairan tubuh dapat tergantikan dengan segera setelah berbuka, sehingga dapat menurunkan suhu tubuh dan dapat menghindari kekurangan cairan.

Beberapa tips tambahan lain bagi yang ingin tetap berolahraga di bulan puasa adalah sebagai berikut :

1. *Konsultasikan dengan dokter anda*, Dokter pribadi anda adalah orang yang paling tahu sejarah kesehatan anda. Pertimbangan mengenai jenis olahraga sangatlah penting, khususnya bagi mereka yang menderita penyakit yang memerlukan perhatian khusus, seperti misalnya Diabetes melitus. Bagi penderita penyakit ini, pertimbangan dokter

sangat vital agar tidak terjadi penurunan gula darah yang drastis (hipoglikemia) yang dapat membahayakan penderita, atau kejadian lain yang tidak diinginkan.

2. *Perhatikan sahur Anda*, sahur di akhir waktu adalah pilihan yang paling tepat, karena selain sesuai dengan Sunnah juga dapat menjadi pilihan terbaik dalam persiapan sebelum olahraga. Pada saat sahur minumlah air yang cukup, agar tidak terjadi kekurangan cairan selama olahraga, yang mengakibatkan ibadah puasa kita terganggu.

3. *Perhatikan FITT*

Frekuensi: untuk mendapatkan keuntungan dari olah raga maka direkomendasikan 5 kali/minggu, **Intensitas:** 60-80 persen dari denyut jantung maksimal (cara mudah untuk mengukur denyut jantung maksimal adalah dengan mengurangi 220 dari usia Anda. Misalnya, usia Anda 35 tahun. Maka denyut jantung maksimal saat olah raga adalah 185 (220-35)). **Time:** untuk mendapatkan manfaat terhadap kesehatan maka disarankan kurang lebih 30 menit di tambah dengan pemanasan 5-10 menit dan pendinginan 10 menit. **Type:** Pilihlah olah raga untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru, seperti jalan, jogging, bersepeda ringan, dan bukan olah raga yang bertipe pembentukan.

Kesimpulannya, Olahraga bukanlah kontraindikasi dalam menjalankan ibadah puasa, tentunya jika kita dapat mempersiapkannya dengan baik. Dan dengan berolah raga kita berharap ibadah kita di bulan ramadhan menjadi lebih prima, karena dengan berolah raga tubuh kita insya Allah akan menjadi lebih bugar dan lebih sehat serta secara psikologis menjadi lebih bersemangat.

Peduli Muslim

Berkhidmat Melayani Umat

Peduli Muslim merupakan salah satu divisi di bawah Yayasan Pendidikan Islam Al-Atsari (YPIA) Yogyakarta yang menangani masalah sosial kemanusiaan. Pada awalnya, YPIA memfokuskan kegiatannya di bidang dakwah mahasiswa dan pembinaan umat.



Dalam hal dakwah mahasiswa, kegiatan YPIA diwujudkan dalam bentuk pengadaan kursus bahasa arab dasar, kajian islam intensif, dan perintisan pondok pesantren mahasiswa. Adapun pembinaan umat secara umum, diwujudkan dalam bentuk penyebaran buletin dakwah At-Tauhid, pengelolaan situs dakwah muslim.or.id dan muslimah.or.id, pengadaan radio

muslim melalui jalur internet dengan alamat radiomuslim.com dan penyelenggaraan kajian umum bulanan.

Seiring waktu berjalan, YPIA membuka donasi kasuistik pada momen-momen musibah yang menimpa kaum muslimin, seperti Gempa Padang, Tragedi Penyerangan Syi'ah di Dammaj, Agresi Bani Israel di Gaza tahun 2009, dan bencana alam Gunung Merapi 2010.

Setelah penyelenggaraan kegiatan-kegiatan kasuistik tersebut, terbesit pikiran di antara para pengurus yayasan untuk membuat divisi khusus kemanusiaan yang permanen, agar pengelolaan donasi untuk membantu meringankan beban kaum muslimin yang tertimpa musibah menjadi lebih tertata, terencana, dan profesional.

Untuk itulah Yayasan Pendidikan Islam Al-Atsari membentuk divisi baru, Divisi Sosial Kemanusiaan, dengan nama Peduli Muslim.

Aktivitas Peduli Muslim, dimulai dari pembuatan akun page facebook, yang kemudian dilaunching ke publik pada 12 Januari 2013. Dengan hanya bermodal facebook tersebut, ternyata antusias kaum muslimin demikian besar dengan memberikan bantuan berupa donasi. Kemudian, pada 16 Maret 2013 mulai diposting case pertama di situs pedulimuslim.com. Sejak saat itu, kegiatan dan program Peduli Muslim semakin bertambah.

Dalam jangka waktu empat bulan sejak mulai berdirinya, Peduli Muslim telah melakukan berbagai program sosial, yaitu:

- Santunan kepada warga miskin
- Bantuan pembiayaan rumah sakit bagi warga miskin yang terkena musibah



- Bantuan pelunasan hutang janda yang terilit hutang
- Santunan kepada muallaf
- Bantuan pemberian modal kepada warga kurang mampu untuk pengembangan usaha produktif
 - Santunan kepada anak-anak yatim di lereng Merapi
 - Pengadaan layanan kesehatan gratis di lereng merapi dan desa miskin di Gunungkidul
 - Bantuan pengadaan kamar mandi dan WC bersama untuk warga korban erupsi merapi di Kepuharjo
 - Pengiriman relawan kemanusiaan ke Palestina dan Suriah, bekerjasama dengan Radio Rodja Cileungsi.
 - Pemberian beasiswa pendidikan bagi pelajar kurang mampu

Untuk kegiatan **Layanan Kesehatan Gratis**, insya Allah akan dirutinkan setiap dua bulan sekali, dengan sasaran lokasi yang minim akses kesehatan. Dalam kegiatan di Gunungkidul 5 Mei 2013 yang lalu, tingkat antusiasme warga demikian besar. Ada sekitar tujuh puluh orang laki-laki dan lebih dari dua ratus orang perempuan yang mengikuti kegiatan ini.

Ke depannya, Peduli Muslim akan terus mengembangkan diri, mulai dari pengembangan SDM dan pengembangan program-program. Dengan bekerjasama dengan relawan para dokter dan mahasiswa kedokteran UGM, kegiatan layanan kesehatan akan terus dirutinkan, dievaluasi, dan dikembangkan menjadi lebih baik. Sesuai perkembangan donasi yang masuk, diusahakan akan diadakan klinik gratis yang nantinya bisa diakses secara gratis bagi warga yang membutuhkan.

Kaum muslimin yang ingin berpartisipasi mengembangkan kegiatan Peduli Muslim, terbuka kesempatan dengan menyalurkan donasinya ke rekening berikut:

**Bank BNI
Syariah Yogyakarta,
no. rekening
0293.191.838 a.n.
Peduli Muslim YPIA.**
Untuk transfer dari luar negeri, gunakan kode bank: **BNINIDJA.**

Untuk mempermudah Peduli Muslim dalam melakukan pencatatan dan menyusun alokasi penyaluran, **mohon setiap setelah mengirimkan donasi, agar menyampaikan konfirmasi via sms ke nomor +628.961.546.4449 (Muhammad Iqbal) atau ke email: donasi@pedulimuslim.com.** Informasi lebih lengkap tentang peduli muslim bisa dilihat di **www.pedulimuslim.com.**



PUASA tanpa PAHALA

Oleh: **Ustadz Ammi Nur Baits, ST, BA**

Kita telah sepakat, tujuan utama Allah mewajibkan kita untuk berpuasa adalah agar kita menjadi pribadi yang bertaqwa. Sebagaimana ditegaskan dalam satu ayat yang sering kita dengar:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan bagi kalian untuk berpuasa, sebagaimana dulu telah diwajibkan kepada orang-orang sebelum kalian, agar kalian menjadi orang yang bertaqwa.”
(QS. Al-Baqarah: 183)

Namun ada satu pertanyaan yang selayaknya untuk kita renungkan. Benarkah ketika kita sudah melaksanakan puasa ramadhan, kita sudah menjadi orang yang bertakwa? Apakah setiap kaum muslimin yang lulus melaksanakan puasa sebulan penuh di bulan Ramadhan, secara otomatis menjadi

insan yang bertaqwa? Ataukah justru sebaliknya..., banyak diantara kita, atau kaum muslimin yang keluar bulan ramadhan, tapi masih memiliki sifat yang jauh dari ketakwaan?

Kita tidak bisa memberikan jawaban yang pasti untuk pertanyaan di atas. Namun, yang jelas realita menunjukkan bahwa kebanyakan kaum muslimin ketika melepas kepergian Ramadhan, mereka kembali pada kebiasaan buruk mereka sebelumnya. Dengan kata lain, mereka belum mendapatkan predikat takwa.

Bahkan ditegaskan dalam beberapa hadis, masih ada orang islam yang setelah usai melaksanakan puasa Ramadhan mereka belum mendapatkan ketaqwaan. Disebutkan dalam hadis dari Abu Hurairah *radhiallahu 'anhu*, bahwa suatu ketika Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam naik mimbar dan beliau membaca "Amin" tiga kali. Para sahabat-pun bertanya, apa gerangan yang menyebabkan beliau membaca amin tiga kali. Kemudian beliau bersabda: "Jibril berdoa di sampingku: (salah satunya):

رغم أنف عبد دخل عليه رمضان لم يغفر له

"Celakalah seorang hamba, ketika dia berjumpa bulan Ramadhan, namun dosanya belum diampuni" Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: *"Maka aku ucapkan Amiin"* (HR. Ahmad, Turmudzi, shahih)

Yang lebih menyedihkan, keadaan ini dialami oleh kebanyakan kaum muslimin. Dalam hadis dari Abu

Hurairah *radhiallahu 'anhu*, bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش...

"Betapa banyak orang yang berpuasa, sementara yang dia dapatkan dari puasanya hanyalah rasa haus dan dahaga..." (HR. Ahmad, Ibn Khuzaimah, shahih)

Anda bisa renungkan kalimat *"yang didapatkan hanya lapar dan dahaga."* Artinya, bisa jadi orang ini tidak mendapatkan pahala. Dan itu dialami oleh kebanyakan mereka yang berpuasa. Mengapa bisa demikian? Bukankah kita telah melakukan banyak ketaatan? Bukankah kita telah melaksanakan berbagai macam bentuk ibadah?

Ya..., benar. Kita telah melakukan itu semua, namun di saat yang sama, kita juga melakukan perbuatan yang menyebabkan pahala ibadah itu hilang. Ini berarti ada perbuatan yang bisa menyebabkan pahala puasa kita gugur, sehingga tidak bernilai sama sekali.

Terkait dengan pembatal dalam masalah ibadah ada dua macam

Pertama, pembatal ibadah itu sendiri, yaitu segala sesuatu yang jika dilakukan ketika melaksanakan ibadah tersebut, bisa menyebabkan ibadah ini batal dan perlu diulangi. Sebagai contoh, ibadah puasa. Pembatal puasa diantaranya adalah makan, minum, hubungan badan yang dilakukan dengan sengaja. Siapa yang melakukan salah satu dari pembatal ini, maka puasanya batal dan

dia wajib mengganti di bulan yang lain. Untuk pembatal jenis pertama ini tidak perlu terlalu dirisaukan. Karena banyak diantara kita yang sudah memahaminya dan bahkan berusaha sekuat tenaga untuk tidak melakukannya.

Kedua, pembatal pahala ibadah. Artinya, ketika pembatal ini dilakukan, amal ibadah kita tetap sah, hanya saja perbuatan ini bisa menggugurkan pahala ibadah yang kita lakukan. Dalam kasus puasa, pembatal pahala puasa adalah semua perbuatan maksiat baik kecil maupun besar dan semua perbuatan sia-sia yang menyibukkan seseorang, sehingga tidak sempat melaksanakan ketaatan.

Pembatal kedua inilah yang selayaknya lebih kita waspadai. Bahkan sebisa mungkin kita informasikan kepada yang lain. Mengingat masih banyak diantara kita yang belum memahaminya. Inilah yang diingatkan Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bagi umatnya melalui beberapa sabdanya, diantaranya hadis dari Abu Hurairah *radhiallahu 'anh*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

“Siapa yang tidak meninggalkan ucapan dusta, dan semua perbuatan dosa, maka Allah tidak butuh dengan amalnya (berupa) meninggalkan makanan dan minumannya (puasanya).” (HR. Bukhari, Abu Daud dan Turmudzi)

Yang dimaksud “*qauluz zur*” adalah

semua ucapan dusta, kebatilan, dan yang menyimpang dari kebenaran. Sedangkan maksud “*al-Amal bihi*” adalah semua perbuatan yang dilarang oleh Allah. Demikian keterangan al-Hafidz al-Aini dalam *Umdatul Qari*.

Juga disebutkan dalam hadis dari Abu Hurairah *radhiallahu 'anh*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

لَيْسَ الصَّيَامُ مِنَ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ إِذَا الصَّيَامُ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ فَإِنْ سَابَكَ أَحَدٌ أَوْ جَهِلَ عَلَيْكَ فَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ إِنِّي صَائِمٌ

Hakekat puasa bukanlah menahan makan dan minum, namun puasa yang sejatinya adalah menahan diri dari perbuatan al-Laghwu dan rafats. Jika ada orang yang mencelamu atau bertindak bodoh kepadamu maka katakanlah: saya sedang puasa.” (HR. Hakim, Ibn Khuzaimah, shahih)

yang dimaksud “*al-laghwu*” adalah segala perbuatan sia-sia, yang bisa melalaikan seseorang untuk melakukan ketaatan. Sedangkan yang dimaksud “*ar-Rafats*” adalah semua ucapan dan perbuatan jorok.

Sebagai hamba Allah yang baik, tentunya kita sangat menginginkan agar amal kita mendapatkan pahala yang sempurna, pahala terbaik yang Allah janjikan kepada hamba-Nya. Sangat disayangkan, ketika amal yang kita lakukan di bulan yang penuh berkah ini, harus hilang gara-gara sikap kita yang kurang menjaga adab dalam berpuasa.

Allahu a'lam

Puasa dan Kesombongan

Oleh: DR. Arifin Badri, MA. *hafidzahullah*

Kerongkongan terasa kering keronta, perut terasa lapar, akibatnya badan terasa lemas, konsentrasi berkurang, dan produksi turun. Mood andapun berantakan; emosional, mudah tersinggung, dan empati kepada orang sekitarpun tak menentu.

Coba anda berdiri di depan kaca, amatilah raut wajah anda. Lesu, muram dan mungkin ketampanan atau kecantikan yang selama ini melekat di wajah anda terkikis atau bahkan telah sirna.

Mungkin demikianlah gambaran tentang diri anda pada setiap siang hari di bulan Ramadhan, terlebih-lebih bila pada pagi harinya anda tertidur sehingga tidak sempat menyantap makan sahur.

Apa gerangan yang menjadikan diri anda demikian adanya? Bukankah selama ini anda dikenal sebagai seorang yang gagah perkasa, cerdas, cakap, sigap dan berpenampilan menawan?

Mengapa semua ini terjadi pada diri anda? Apa yang menjadikan diri anda berubah total sedemikian rupa, padahal anda tidak sedang menderita sakit, atau didera masalah berat, juga tidak sedang dililit hutang?

Selanjutnya, coba bandingkan diri anda setelah anda meneguk seteguk air dan menyantap sesuap nasi. Semuanya jadi berubah, anda kembali ceria, raut wajah anda kembali menawan, mood andapun kembali normal, ketangkasan dan kecerdasan andapun kembali seperti sedia kala.

Subhanallah! Ketampanan, kecerdasan, ketangkasan, kegagahan, yang selama ini anda sandang ternyata tergantung dengan sesuap nasi dan seteguk air. Sedemikian besarkah peranan sesuap nasi dan seteguk air dalam hidup anda, sampai-sampai kehidupan anda menjadi berubah hanya karena telat makan dan minum?

Mungkinkah kepandaian anda, kegagahan, dan ketampanan anda selama ini sebenarnya terletak pada nasi sesuap dan air seteguk?

Bila demikian adanya, mengapa selama ini ada keangkuhan dan

kesombongan dalam kehidupan anda? Mengapa kecongkakan senantiasa menghiasi lembaran sejarah hidup anda?

Bila demikian, mengapa anda seakan tidak butuh kepada kasih sayang dan pertolongan Allah, sehingga anda jarang mengangkat tangan untuk berdoa kepada-Nya?

Saudaraku! Simaklah petuah Luqman Al-Hakim kepada putranya, *“Dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung.”* (Al Isra:’ 37)

Apa yang dapat anda lakukan bila ternyata segala kehebatan anda tergantung kepada sesuap nasi dan seteguk air? Mungkinkah dengan kesombongan dan keangkuhan anda mampu menembus bumi dan mengalahkan ketinggian gunung

Saudaraku! Apalah artinya kesombongan dan keangkuhan, bila ternyata nilai kegagahan, kecakapan, dan kecerdasan anda hanya seberat sesuap nasi dan seteguk air, sehingga sekedar anda telat makan dan minum sejenak saja, semuanya mulai meredup.

Coba anda bayangkan, andai rasa lapar dan haus yang anda rasakan sekarang ini berkepanjangan sebagaimana



yang dirasakan oleh banyak orang, akankah kegagahan, ketampanan dan ketangkasan masih melekat pada diri anda?

Subhanallah! Ternyata semua yang anda miliki tidak lagi berguna, di saat anda terhalang dari seteguk air dan sesuap nasi. Betapa hinanya kehidupan dunia yang anda perjuangkan selama ini.

Pada suatu hari Ibnu As-Simaak manemui Harun Ar-Rasyid. Tak berapa lama, Harun Ar-Rasyid merasa haus, sehingga iapun segera memerintahkan agar diambilkan air minum. Tanpa pikir panjang seorang pelayan segera membawa bejana yang berisi air dingin. Sebelum Harun Ar-Rasyid meminum air itu, ia berkata kepada Ibnu As-Simaak, "Berilah aku petuah!". Tak ingin menyia-nyiakan kesempatan Ibnu As-Simaak pun segera berkata kepadanya, "Wahai Amirul Mukminin! Berapakah engkau akan menebus air minum itu bila engkau sedang kehausan dan ternyata aku kuasa menghalangimu darinya?", Harunpun menjawab,

"Dengan separuh kerajaanku".

Selanjutnya Ibnu As-Simaak berkata, "Silahkan engkau menikmati air minummu."

Seusai Harun Ar-

Rasyid minum air itu, Ibnu As-Simaak kembali bertanya, "*Bayangkan, andai aku kuasa menghalang-halangi air minum yang telah engkau minum untuk keluar dari tubuhmu (menyumbat saluran air senimu), berapakah biaya yang akan engkau keluarkan agar air senimu dapat keluar?*" Harun Ar Rasyidpun kembali menjawab, "*Sebesar sisa kerajaanku*".

Mendengar jawaban ini, Ibnu As-Simakpun menimpalnya dengan berkata, "*Suatu kerajaan yang separuhnya dihargai dengan seteguk air dan sisanya dihargai dengan air seni, tidaklah pantas untuk diperebutkan.*". Mendengar petuah ini, spontan Harun Ar-Rasyidpun menangis tersedu-sedu." (Tarikh At-Thabary 6/538 & Al-Bidayah wa An-Nihayah 10234)

Demikianlah fakta diri anda, masihkah anda tergoda untuk bersikap angkuh, sombong dan merasa hebat?

Ketahuilah saudaraku, sesungguhnya kesempurnaan diri anda terletak pada kerendahan hati anda, semakin anda rendah hati, maka semakin tinggi derajat anda disisi Allah dan di sisi masyarakat.

Akan tetapi semakin anda merasa angkuh dan merasa tinggi, maka semakin rendah kedudukan anda di sisi Allah dan juga di sisi masyarakat.

"Barang siapa merendah diri karena Allah, niscaya Allah akan meninggikan derajatnya." (HR. Ahmad, hasan)

Dan sebagian ulama terdahulu berkata,

"Barang siapa merendah diri karena Allah, niscaya Allah akan meninggikan



derajatnya. Dengan demikian ia merasa dirinya kecil tidak berarti, akan tetapi masyarakat memandangnya sebagai orang yang mulia nan terhormat. Dan barang siapa yang berlaku sombong, niscaya Allah menghinakannya, sehingga masyarakat memandangnya sebagai orang hina, walaupun ia merasa sebagai orang besar, sampai-sampai di mata masyarakat ia lebih hina dibanding anjing atau babi.”

Demikianlah saudaraku! Ibadah puasa telah menyingkap siapa sebenarnya jati diri anda. Bersyukurlah kepada Allah Yang masih memberi kesempatan kepada anda untuk mengenal siapa sebenarnya diri anda. Dengan demikian anda tidak hanyut oleh kenikmatan Allah sehingga lupa daratan dan bersikap angkuh lagi sombong.

Apa yang saya paparkan di atas, bukan berarti larangan anda menikmati makanan yang lezat, mengenakan pakaian yang bagus dan menikmati kehidupan dunia lainnya. Nikmatilah karunia Allah, akan tetapi pada waktu yang sama, ketahuilah bahwa kekayaan dunia bukanlah standar kemuliaan seseorang.

“Sesungguhnya Allah telah membagi-bagi akhlak/perangai kalian, sebagaimana Allah telah membagi-bagi rezeki kalian. Sesungguhnya Allah

benar-benar memberikan kekayaan dunia kepada orang yang Ia cintai dan juga kepada orang yang tidak Ia cintai. Sedangkan Ia tidak pernah memberi kedudukan dalam agama (akhlak mulia) kecuali kepada orang yang Ia cintai. Dengan demikian, orang yang telah dikaruniai kedudukan dalam agama (akhlak mulia) berarti Allah telah mencintainya.” (HR. Hakim, shahih)

Jelaslah, bahwa apa yang selama ini didoktrinkan oleh sebagian orang tua, “*harga diri seseorang dipandang dari penampilannya*”, tidak pada tempatnya. Sesungguhnya kemuliaan dan kehormatan seseorang dinilai dari kesucian jiwa dan keluhuran akhlaqnya.

“Mungkin saja orang yang berpenampilan kusut, senantiasa diusir dari pintu rumah orang, akan tetapi bila bersumpah memohon sesuatu kepada Allah, niscaya Allah mengabulkannya.” (HR. Muslim)

Bila anda berjiwa luhur dan berakhlaq mulia, maka dimata anda segala gemerlap dunia menjadi remeh.

Semoga ibadah puasa anda dapat meninggikan derajat jiwa anda dan merubah akhlak anda menjadi semakin mulia. *Wallahu a’alam bisshawab.*