edisi
7
tahun 2014
ISSN 2338-5685

majalah

Kesehatan muslim



Menjaga Kesehatan di Musim Hujan

Do'a Mencegah Banjir

Amalan Shalih ketika turun hujan

Digitized by Google

Pimpinan Umum : dr. Adika M.
Pembina :
Dr. Arifin Badri, MA
Firanda Andirja, Lc, MA
Anas Burhanudin, Lc, MA
Abdulloh Taslim, Lc, MA
Fauzan, S.T, Lc
Aris Munandar, M.PI
dr. Pernodjo Dahlan, Sp.S (K)
dr. Muhammad Iqbal, Sp.PD
dr. Muhammad Ariffudin, Sp.OT

Pimpinan Redaksi : dr. Raehanul Bahren

Editor : dr. Hafid

Redaksi :
dr. Hafid
dr. Firandi S.
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
Faisal, S.Ked

IT Support
Habieb

Design
Qonita Graph.,

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



edisi 7, tahun I

Digitized by Google

Surat dari Redaksi

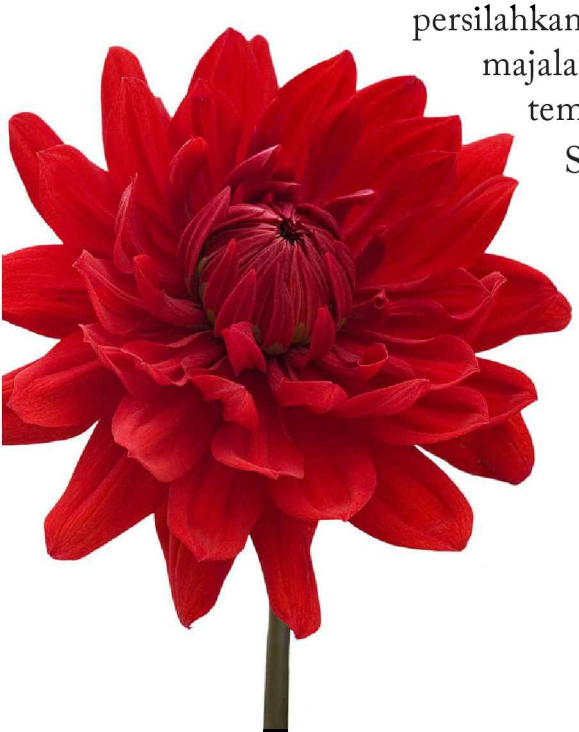
Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh.

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

Alhamdulillah, Majalah Kesehatan Muslim bisa menerbitkan edisi ketujuh dengan tema "Tetap Sehat di Musim Penghujan". Musim hujan perlu kita syukuri, karena ini adalah anugrah dari Allah. Beberapa daerah sangat menanti hujan, karena mereka memang kekeringan dan susah mendapatkan air, akibatnya kehidupan mereka juga ikut susah karena memang air adalah kebutuhan paling primer kehidupan. Akan tetapi hujan yang terus-menerus dan tidak terkontrol terkadang membawa efek negatif. Misalnya muncul berbagaimacam penyakit akibat hujan dan pengairan yang tidak sehat. Kemudian bisa juga muncul wabah dan banjir yang melanda daerah-daerah tertentu.

Pada edisi ini ami hadirkan pembahasan seputar kesehatan di musim hujan, amal shalih di musim hujan, serta doa-doa khusus yang berkaitan dengan hujan. Tak ketinggalan kami sajikan pula artikel-artikel pilihan, pembahasan masalah kesehatan terkini, serta rubrik konsultasi kesehatan.

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



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

Wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh.

Redaksi

Digitized by Google

majalah
Kesehatan
muslim

Daftar Isi

Amalan Shalih Ketika Turun Hujan 1

Menjaga Kesehatan di Musim Hujan 9

Boleh Hujan-Hujanan Asal.... 14

Doa Mencegah Terjadinya Banjir 18

21

Makanan dan Minuman Tidak Sehat yang Sering Dikonsumsi 26

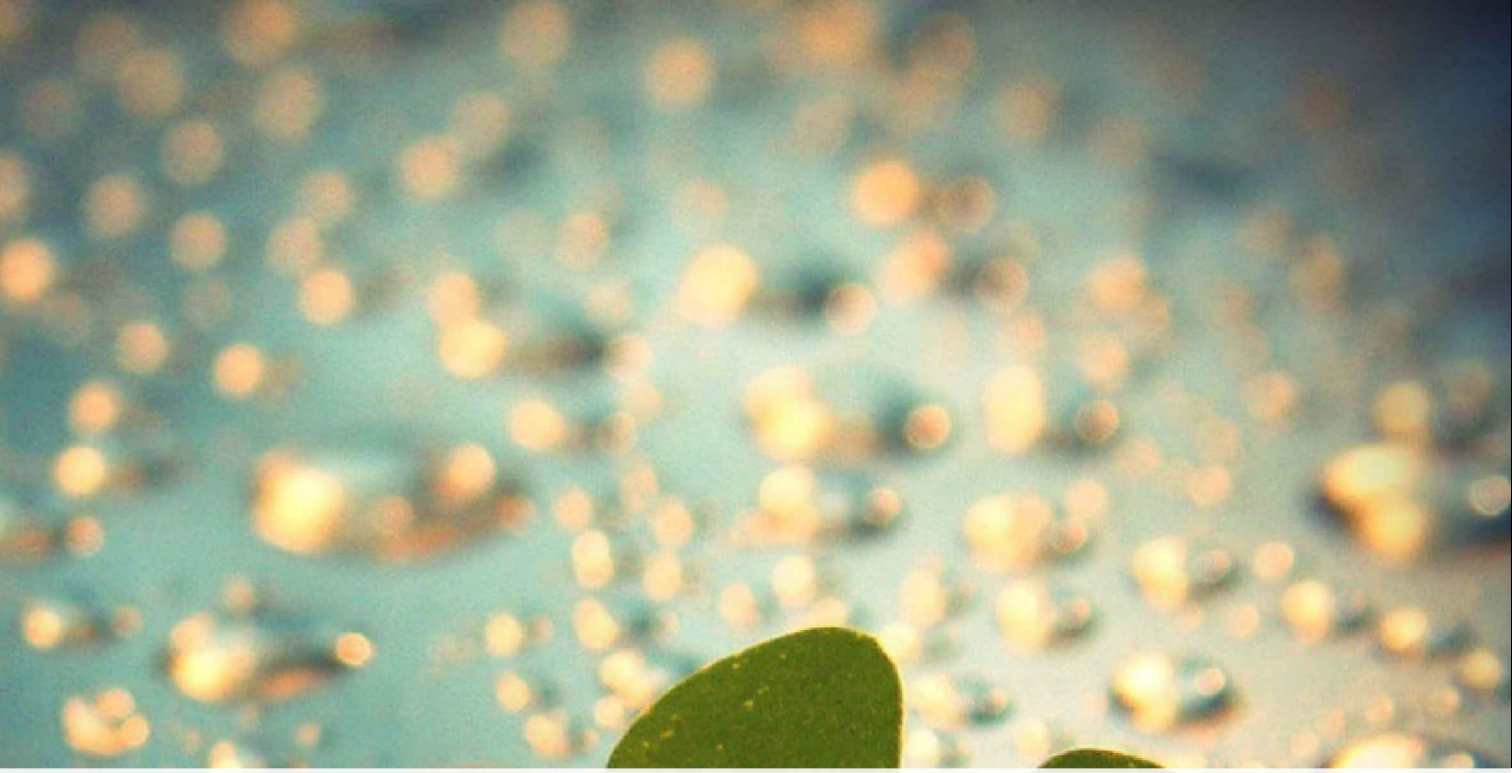
33 Kapan Perlu Minum Obat Ketika Diare?

42

Perawatan Deman Pada Anak 46

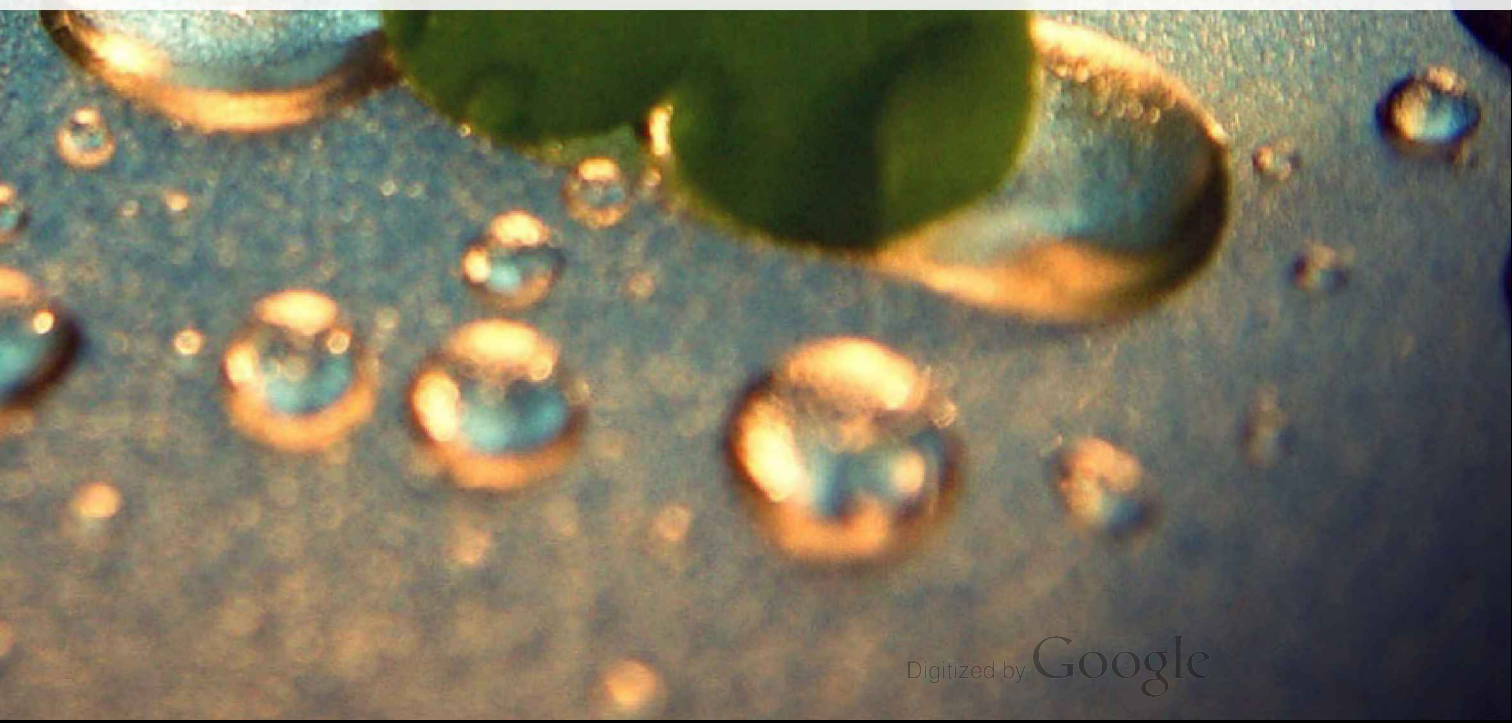
Bersihkan Hati Anda Dari Noda Hasad 58

Digitized by Google



Amalan Shalih Ketika Turun Hujan

Penulis : Ustadz M. Abduh Tuasikal, M.Sc



Digitized by Google

Hujan adalah anugerah yang besar. Hujan adalah sesuatu yang Allah baru ciptakan dari langit. Ketika hujan turun, air yang ada bukan hanya jadi bahan tontonan. Namun hendaklah setiap muslim memanfaatkan waktu turunnya hujan untuk melakukan beberapa amalan yang ditutunkan.

Pertama: Takut Datangnya Adzab Ketika Mendung

Mendung boleh jadi membawa nikmat dan boleh jadi membawa adzab. Ketika muncul mendung, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam begitu khawatir, jangan-jangan akan datang adzab dan kemurkaan Allah. Dari Aisyah radhiyallahu 'anha, beliau berkata,

كَانَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا رَأَى نَاشِئاً فِي أُفُقِ مِنْ آفَاقِ السَّمَاءِ، تَرَكَ عَمَلَهُ– وَإِنْ كَانَ فِي صَلَاةٍ– ثُمَّ أَقْبَلَ عَلَيْهِ؛ فَإِنْ كَشَفَهُ اللهُ حَمِدَ اللهَ، وَإِنْ مَطَرَتْ قَالَ: "اللَّهُمَّ صَيِّباً نَافِعاً"

"Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam apabila melihat awan (yang belum berkumpul sempurna, pen) di salah satu ufuk langit, beliau meninggalkan aktivitasnya –meskipun dalam shalat- kemudian beliau kembali melanjutkan aktivitasnya lagi (jika hujan sudah selesai, pen). Ketika awan tadi telah hilang, beliau memuji Allah. Namun, jika turun hujan, beliau mengucapkan, "Allahumma shoyyiban nafi'an" [Ya Allah jadikanlah hujan ini sebagi hujan yang bermanfaat]." (H.R Bukhari dalam Adabul Mufrad, hasan).

Ibnu Hajar mengatakan, "Hadits ini menunjukkan bahwa seharusnya seseorang menjadi kusut pikirannya jika ia mengingat-ingat apa yang terjadi pada umat di masa silam dan ini merupakan peringatan agar ia selalu merasa takut akan adzab sebagaimana ditimpakan kepada mereka yaitu umat-umat sebelumnya." (Fathul Bari)

Intinya, mendung kadang membawa berkah hujan dan kadang pula membawa bencana sebagaimana yang menimpa kaum 'Aad.

Kedua: Doa Ketika Turun Hujan Sebagai Rasa Syukur pada Allah

Apabila Allah memberi nikmat hujan, dianjurkan bagi seorang muslim -dalam rangka bersyukur pada Allah- untuk membaca doa,

اللَّهُمَّ صَيِّباً نَافِعاً

"Allahumma shoyyiban naafi'aa [Ya Allah, turunkanlah pada kami hujan yang bermanfaat]."

Itulah yang Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam ucapkan ketika melihat turunnya hujan. Hal ini berdasarkan hadits dari Ummul Mukminin, 'Aisyah radhiyallahu 'anha,

إِنَّ النَّبِيَّ –صلى الله عليه وسلم– كَانَ إِذَا

Digitized by Google

رَأَى الْمَطَرَ قَالَ « اللَّهُمَّ صَيِّباً نَافِعاً

"Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam ketika melihat turunnya hujan, beliau mengucapkan, "Allahumma shoyyiban nafi'an" [Ya Allah turunkanlah pada kami hujan yang bermanfaat]" (H.R Bukhari)

Ibnu Baththol mengatakan, "Hadits ini berisi anjuran untuk berdo'a ketika turun hujan agar kebaikan dan keberkahan semakin bertambah, begitu pula semakin banyak kemanfaatan."

"Dua doa yang tidak akan ditolak: [1] doa ketika adzan dan [2] doa ketika ketika turunnya hujan."

Ketiga: Turunnya Hujan, Kesempatan Terbaik untuk Memanjatkan Doa

Dari Sahl bin Sa'd, beliau berkata bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

ثِنْتَانِ مَا تُرَدَّانِ الدُّعَاءُ عِنْدَ النِّدَاءِ وَ تَحْتَ الْمَطَرِ

"Dua doa yang tidak akan ditolak: [1] doa ketika adzan dan [2] doa ketika ketika turunnya hujan." (H.R Al Hakim, hasan)

Keempat: Doa Ketika Terjadi Hujan Lebat

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam suatu saat pernah meminta diturunkan hujan. Kemudian ketika hujan turun begitu lebatnya, beliau memohon pada Allah agar cuaca kembali menjadi cerah. Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam berdoa,

اللَّهُمَّ حَوَالَيْنَا وَلَا عَلَيْنَا, اللَّهُمَّ عَلَى الْآكَامِ وَالْجِبَالِ وَالظِّرَابِ وَبُطُونِ الْأَوْدِيَةِ وَمَنَابِتِ الشَّجَرِ

"Allahumma haawalaina wa laa 'alaina. Allahumma 'alal aakami wal jibaali, wazh zhiroobi, wa buthunil awdiyati, wa manaabitisy syajari [Ya Allah, turunkanlah hujan di sekitar kami, bukan untuk merusak kami. Ya Allah, turukanlah hujan ke dataran tinggi, gunung-gunung, bukit-bukit, perut lembah dan tempat tumbuhnya pepohonan]." (H.R Bukhari)

Ibnul Qayyim mengatakan, "Ketika hujan semakin lebat, para sahabat meminta pada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam supaya berdoa agar cuaca kembali menjadi cerah. Akhirnya beliau membaca doa di atas." (Zaadul Ma'ad)

Kelima: Doa Ketika Terjadi Angin Kencang

Dianjurkan bagi seorang muslim ketika terjadi angin kencang untuk membaca doa berikut sebagaimana yang disebutkan dalam hadits dari 'Aisyah radhiyallahu 'anha, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam

Digitized by Google

mengucapkan ketika itu,

اللَّهُمَّ إِنِّى أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا فِيهَا وَخَيْرَ مَا أُرْسِلَتْ بِهِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا فِيهَا وَشَرِّ مَا أُرْسِلَتْ بِهِ

"Allahumma inni as-aluka khoirohaa wa khoiro maa fiihaa wa khoiro maa ursilat bihi, wa a'udzu bika min syarrihaa wa syarri maa fiiha wa syarri maa ursilat bihi (Ya Allah, Aku memohon kepada-Mu baiknya angin ini dan kebaikan yang ada padanya, dan aku memohon kebaikan dari yang diutus dengannya. Aku berlindung kepada-Mu dari buruknya angin ini, dan keburukan yang ada padanya dan aku berlindung dari keburukan yang diutus dengannya)" (H.R Muslim)

Keenam: Doa Ketika Mendengar Suara Petir

Apabila 'Abdullah bin Az Zubair mendengar petir, dia menghentikan pembicaraan, kemudian mengucapkan,

سُبْحَانَ الَّذِيْ يُسَبِّحُ الرَّعْدُ بِحَمْدِهِ وَالْمَلَائِكَةُ مِنْ خِيْفَتِهِ

"Subhanalladzi yusabbihur ro'du bi hamdihi wal mala-ikatu min khiifatih" (Mahasuci Allah yang petir dan para malaikat bertasbih dengan memuji-Nya karena rasa takut kepada-Nya). Kemudian beliau mengatakan,

إِنَّ هَذَا لَوَعِيْدٌ شَدِيْدٌ لِأَهْلِ الأَرْضِ

"Inilah ancaman yang sangat keras untuk penduduk suatu negeri". (H.R Bukhari dalam Adabul Mufrad, hasan)

Jadi, doa yang bisa dibaca ketika mendengar geledek atau suara petir adalah bacaan: "Subhanalladzi yusabbihur ro'du bi hamdihi wal mala-ikatu min khiifatih" (Mahasuci Allah yang petir dan para malaikat bertasbih dengan memuji-Nya karena rasa takut kepada-Nya).

Ketujuh: Mengambil Berkah dari Air Hujan

Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu berkata, "Kami pernah kehujanan bersama Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam. Lalu Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam menyingkap bajunya hingga terguyur hujan. Kemudian kami mengatakan, "Wahai Rasulullah, mengapa engkau melakukan demikian?" Kemudian Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

لأَنَّهُ حَدِيثُ عَهْدٍ بِرَبِّهِ تَعَالى

"Karena hujan ini baru saja Allah ciptakan." (H.R Muslim)

Imam Nawawi mengatakan, "Dalam hadits ini terdapat dalil bagi ulama Syafi'iyyah tentang dianjurkannya menyingkap sebagian badan (selain aurat) pada awal turunnya hujan, agar terguyur air hujan tersebut. Dan mereka juga berdalil dari hadits ini bahwa seseorang yang tidak memiliki keutamaan, apabila melihat orang yang lebih berilmu melakukan sesuatu yang ia tidak ketahui, hendaknya ia menanyakannya untuk diajari lalu dia mengamalkannya dan mengajarkannya

Digitized by Google

pada yang lain." (Syarh Muslim)

Kedelapan: Dianjurkan Berwudhu dengan Air Hujan

Ibnu Qudamah mengatakan, "Dianjurkan untuk berwudhu dengan air hujan apabila airnya mengalir deras." (Al Mughni)

Ada hadits yang menyebutkan,

" كَانَ يَقُوْلُ إِذَا سَالَ الوَادِي " أُخْرُجُوْا بِنَا إِلَى هَذَا الَّذِي جَعَلَهُ اللهُ طَهُوْرًا فَنَتَطَهَّرُ بِهِ

"Apabila air mengalir di lembah, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam mengatakan, "Keluarlah kalian bersama kami menuju air ini yang telah dijadikan oleh Allah sebagai alat untuk bersuci". Kemudian kami bersuci dengannya." (H.R Muslim)

Kesembilan: Tidak Boleh Mencela Hujan

Sungguh sangat disayangkan sekali, setiap orang sudah mengetahui bahwa hujan merupakan nikmat dari Allah Ta'ala. Namun, ketika hujan dirasa mengganggu aktivitasnya, timbullah kata-kata celaan, "Aduh!! hujan lagi, hujan lagi".

Perlu diketahui bahwa setiap yang seseorang ucapkan, baik yang bernilai



Donasikan Sebagian Harta anda
untuk membantu kami menyebarkan Buku Gratis
berjudul

"Panduan Bersuci dan Shalat Bagi Orang Sakit"

BNI SYARIAH 0297743582
Kode Bank : 009
Atas nama :
ADIKA MIANOKI

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

Digitized by Google

dosa atau tidak bernilai dosa dan pahala, semua akan masuk dalam catatan malaikat. Allah Ta'ala berfirman,

مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

"Tiada suatu ucapanpun yang diucapkannya melainkan ada di dekatnya malaikat pengawas yang selalu hadir." (Qaaf: 18)

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam telah menasehatkan kita agar jangan selalu menjadikan makhluk yang tidak dapat berbuat apa-apa sebagai kambing hitam jika kita mendapatkan sesuatu yang tidak kita sukai. Seperti beliau melarang kita mencela waktu dan angin karena kedua makhluk tersebut tidak dapat berbuat apa-apa.

Dalam sebuah hadits qudsi, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, Allah Ta'ala berfirman,

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى يُؤْذِينِى ابْنُ آدَمَ ، يَسُبُّ الدَّهْرَ وَأَنَا الدَّهْرُ ، بِيَدِى الأَمْرُ ، أُقَلِّبُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ

"Manusia menyakiti Aku; dia mencaci maki masa (waktu), padahal Aku adalah pemilik dan pengatur masa, Aku-lah yang mengatur malam dan siang menjadi silih berganti."(H.R Bukhari)

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam juga bersabda,

لاَ تَسُبُّوا الرِّيحَ

"Janganlah kamu mencaci maki angin."(H.R Tirmidzi)

Dari dalil di atas terlihat bahwa mencaci maki masa (waktu) dan angin adalah sesuatu yang terlarang. Begitu pula halnya dengan mencaci maki makhluk yang tidak dapat berbuat apa-apa, seperti mencaci maki angin dan hujan adalah terlarang.

Larangan ini bisa termasuk syirik akbar (syirik yang mengeluarkan seseorang dari Islam) jika diyakini makhluk tersebut sebagai pelaku dari kejelekan yang terjadi. Meyakini demikian berarti meyakini bahwa makhluk tersebut yang menjadikan baik dan buruk. Ini sama saja dengan menyatakan ada pencipta selain Allah. Namun, jika diyakini yang menakdirkan adalah Allah sedangkan makhluk-makhluk tersebut bukan pelaku dan hanya sebagai sebab saja, maka

Digitized by Google

seperti ini hukumnya haram, tidak sampai derajat syirik. Dan apabila yang dimaksudkan cuma sekedar pemberitaan, -seperti mengatakan, "Hari ini hujan deras, sehingga kita tidak bisa berangkat ke masjid untuk shalat", tanpa ada tujuan mencela sama sekali maka seperti ini tidaklah mengapa. (Lihat dalam Mutiara Faedah Kitab Tauhid)

Intinya, mencela hujan tidak terlepas dari hal yang terlarang karena itu sama saja orang yang mencela hujan mencela Pencipta hujan yaitu Allah Ta'ala. Ini juga menunjukkan ketidaksabaran pada diri orang yang mencela.

Kesepuluh: Berdoa Setelah Turunnya Hujan

Dari Zaid bin Kholid Al Juhani, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam melakukan shalat shubuh bersama kami di Hudaibiyah setelah hujan turun pada malam harinya. Tatkala hendak pergi, beliau menghadap jamaah shalat, lalu mengatakan, "Apakah kalian mengetahui apa yang dikatakan Rabb kalian?" Kemudian mereka mengatakan, "Allah dan Rasul-Nya yang lebih mengetahui". Kemudian Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

« أَصْبَحَ مِنْ عِبَادِى مُؤْمِنٌ بِى وَكَافِرٌ فَأَمَّا مَنْ قَالَ مُطِرْنَا بِفَضْلِ اللَّهِ وَرَحْمَتِهِ. فَذَلِكَ مُؤْمِنٌ بِى وَكَافِرٌ بِالْكَوْكَبِ وَأَمَّا مَنْ قَالَ مُطِرْنَا بِنَوْءِ كَذَا وَكَذَا. فَذَلِكَ كَافِرٌ بِى مُؤْمِنٌ بِالْكَوْكَبِ »

"Pada pagi hari, di antara hambaKu ada yang beriman kepadaKu dan ada yang kafir. Siapa yang mengatakan 'Muthirna bi fadhlillahi wa rohmatih' (Kita diberi hujan karena karunia dan rahmat Allah), maka dialah yang beriman kepadaku dan kufur terhadap bintang-bintang. Sedangkan yang mengatakan 'Muthirna binnau kadza wa kadza' (Kami diberi hujan karena sebab bintang ini dan ini), maka dialah yang kufur kepadaku dan beriman pada bintang-bintang." (H.R Bukhari dan Muslim)

Dari hadits ini terdapat dalil untuk mengucapkan 'Muthirna bi fadhlillahi wa rohmatih' (Kita diberi hujan karena karunia dan rahmat Allah) setelah turun hujan sebagai tanda syukur atas nikmat hujan yang diberikan.

[Diambil dari buku karya penulis "Panduan Amal Shalih di Musim Hujan" yang telah diterbitkan oleh Pustaka Muslim Yogyakarta, tahun 2013]

Digitized by Google



PT.WISATA IMANI HIDAYAH

WIHDAH

TRAVEL HAJI & UMRAH

"Mengedepankan pelayanan yang profesional, amanah dan komitmen terhadap Sunnah Rasulullah...."

Tlp : 021 - 8240 5423 Website : www.wihdahtravel.com

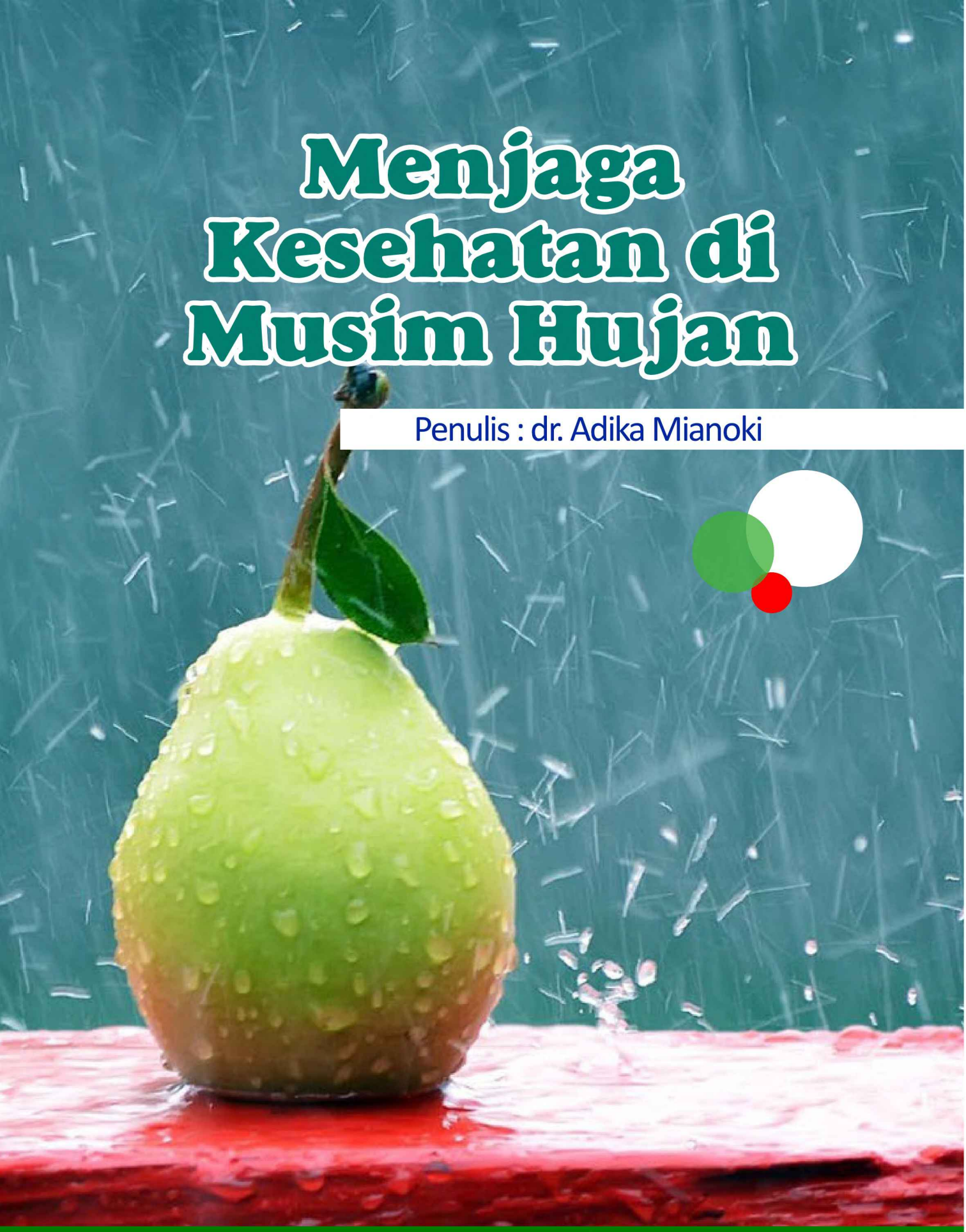
Komplek Ruko Namira Jl.Pengasinan Raya No.72-73 Pondok Hijau Bekasi-Timur
Bekasi Jawa Barat Tlp : (021) 8240 5423 Fax : (021) 8243 58
E-mail : wihdah_travel@yahoo.com

www.wihdahtravel.com

Digitized by Google

Menjaga Kesehatan di Musim Hujan

Penulis : dr. Adika Mianoki



www.kesehatanmuslim.com

Saat ini di Indonesia sudah memasuki musim hujan. Hari – hari sering diguyur hujan yang berlangsung cukup lama, bahkan di beberapa daerah sampai menimbulkan banjir. Datangnya musim hujan merupakan faktor risiko untuk terjadinya penyakit. Beberapa jenis penyakit meningkat kejadiannya saat musim hujan tiba. Hendaknya kita bisa menjaga kesehatan agar tetap sehat selama musim hujan.

Waspadai Penyakit di Musim Hujan

Ada beberapa penyakit yang meningkat kejadiannya saat musim hujan tiba. Penyakit yang perlu diwasapdai antara lain penyakit infeksi seperti infeksi saluran nafas, influenza, diare, dan penyakit kulit yang bisa menyerang siapa saja. Selain itu, daerah yang terkena banjir perlu mewaspadai timbulnya penyakit leptospirosis. Sedangkan penyakit yang harus diwaspadai pasca hujan adalah penyakit demam berdarah yang mungkin ditimbulkan akibat nyamuk Aedes Aegypti yang bersarang dari sisa-sisa genangan air hujan. Di musim hujan juga sering muncul penyakit akibat jamur yang terutama disebabkan akibat kelembaban pada pakaian. Selain penyakit menular, ada juga penyakit tidak menular yang sering memburuk dengan cuaca hujan dan dingin seperti asma, rhinitis, dan penyakit kronik lainnya.

"Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, melainkan telah menurunkan pula obatnya. Obat setiap penyakit itu diketahui oleh orang yang mengetahuinya dan tidak diketahui oleh orang yang tidak mengetahuinya."

Oleh karena itu masyarakat diminta menjaga kesehatan diri dan lingkungan agar meminimalisir risiko terkena penyakit di musim hujan.

Berikut adalah beberapa langkah agar Anda terhindar dari penyakit di musim hujan :

1. Sedia Payung Sebelum Hujan

Pepatah di atas memang benar. Cara yang paling efektif agar tidak terserang sakit selama musim hujan adalah dengan memakai perlengkapan pelindung dari hujan seperti payung, jas hujan atau jaket bertudung, dan sepatu tahan air saat Anda ke luar rumah ketika hujan

Digitized by Google

tiba. Usahakan memakai pelindung hujan ketika Anda beraktifitas di luar saat hujan turun agar Anda tidak basah kuyup dengan air hujan yang dapat berisiko menyebabkan Anda sakit.

2. Segera Mandi Setelah Kehujanan

Sekilas, saran ini tampaknya tidak masuk akal. Namun mandi segera setelah basah kuyup oleh hujan benar-benar masuk akal dan sangat bermanfaat. Penyakit dapat muncul ketika tubuh Anda mengalami perubahan suhu yang drastis. Mandi dengan segera akan menstabilkan temperatur dingin yang terbawa oleh air hujan sekaligus membersihkan tubuh Anda dari kuman dan kotoran. Saat Anda mengeringkan badan, temperatur tubuh bertahap kembali ke suhu normal. Selanjutnya hangatkan diri Anda dengan minum teh hangat atau makan kuah hangat.

3. Olahraga Rutin Jangan Ditinggalkan

Tetap lakukan olahraga rutin meskipun hujan turun. Walaupun olahraga outdoor jadi berkurang intensitasnya karena cuaca yang tidak bersahabat, Anda bisa mencoba aneka olahraga yang bisa dilakukan secara indoor, seperti senam aerobik, sit up, push up, atau skipping (lompat tali). Olahraga yang teratur akan sangat baik untuk menjaga stamina tubuh Anda.

4. Menjaga Kebersihan Tangan

Menurut peneliti medis, cara terbaik kuman masuk ke tubuh kita adalah melalui tangan kotor. Kita menggunakan tangan kita di hampir setiap kegiatan, sehingga berbagai macam kuman dapat dengan mudah masuk ke tubuh kita setiap saat. Untuk menjaga diri agar tetap terlindung, bersihkan tangan Anda secara teratur. Pastikan Anda senantiasa 'higienis' sepanjang hari. Cuci tangan Anda setiap sebelum makan, sehabis dari toilet, dan setelah melakukan kegiatan apapun. Hindari menyentuh wajah Anda dengan tangan yang kotor, karena penelitian mengatakan bahwa kuman biasanya masuk lewat hidung atau mulut Anda.

5. Minum Air yang Cukup

Saat musim hujan, cuaca dingin membuat Anda tidak merasa haus dan malas untuk minum. Padahal tubuh kita tetap memerlukan cairan setiap harinya. Pastikan Anda tetap minum air yang cukup selama musim hujan. Minum air merupakan bentuk tidak langsung dari pencegahan untuk segala macam penyakit. Minum air yang cukup dapat mengganti kehilangan cairan tubuh Anda sehingga Anda tidak mengalami dehidrasi. Air juga membersihkan kuman melalui sistem saluran kencing, sehingga mencegah infeksi saluran kencing.

6. Cukup Istirahat

Kurang tidur akan membuat stamina Anda berkurang. Waktu tidur yang ideal adalah 6-8 jam per hari. Atur waktu aktifitias harian Anda sehingga Anda bisa cukup istirahat sehingga tubuh Anda tetap fit dan dapat beraktifitas

Digitized by Google

secara maksimal..

7. Mengatur Pola Makan

Jaga pola makan Anda. Makan teratur dan tepat waktu dengan komposisi yang lengkap akan senantiasa menjaga vitalitas Anda. Hindari makan di tempat penjualan makanan yang kurang terjaga kebersihannya. Penuhi juga kebutuhan vitamin dan mineral dari berbagai macam sayur dan buah-buahan. Kalau perlu, tambah dengan pemberian multivitamin.

8. Memakai Pakaian yang Kering

Cucian yang tak mau kering adalah kendala di musim hujan, karena matahari seakan tak mau bersinar. Meski begitu, cari cara agar cucian Anda bisa kering sepenuhnya. Pakaian yang lembab berarti masih menyimpan air dan bisa jadi sarang bagi kuman penyakit.

Jangan lupa untuk selalu menyiapkan obat-obatan ringan di rumah, untuk mencegah terjangkitnya penyakit-penyakit musim hujan di atas. Nah, sudahkah Anda mempersiapkan pencegahan dari penyakit di musim hujan?. Semoga tulisan ini bermanfaat dan membantu agar kita semua bisa menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit di musim hujan.

Facebook Fans Page

mari.... "Like" Fanspage Facebook "kesehatan Muslim" dan dapatkan informasi dari kesehatan muslim.

dan jangan lupa..

Sebarkan ke rekan-rekan

www.kesehatanmuslim.com

Digitized by Google



add "PIN BB" Kesehatan Muslim

32356208

Digitized by Google



Boleh Hujan-Hujanan Asal···.

Oleh: dr. Avie Andriyani

Digitized by Google

Langit mendung mulai melepaskan muatannya, titik-titik air berlomba-lomba mencapai bumi. Ada yang senang dengan hawa sejuknya, ada yang riang karena bisa mendengar suara katak bersahutan, dan ada yang cukup puas meski hanya melihat tetes-tetes hujan dari balik jendela. Di saat orang-orang bergegas mencari tempat berteduh, kaki-kaki kecil justru mulai berlarian dan tertawa menyambut hujan. Begitulah kiranya pemandangan yang kerap kali kita dapati di musim penghujan.

Bermain Hujan Tidak Selalu Negatif

Kebanyakan orangtua melarang putra putrinya yang masih kecil dari bermain hujan-hujanan karena khawatir anaknya akan jatuh sakit. Sudah tidak asing lagi jika terkena hujan identik dengan sakit. Padahal, bermain hujan-hujanan tidak selalu berakibat buruk.

Ada beberapa manfaat bermain hujan bagi perkembangan anak :

- Dapat mengasah kecerdasan sosial anak, karena biasanya aktivitas bermain hujan ini dilakukan bersama-sama dengan anak-anak yang lain.
- Dapat menstimulasi kemampuan motorik kasar anak, yaitu berlari ke sana dan kemari menikmati hujan yang turun.
- Dapat mengakrabkan anak dengan fenomena alam dan mengajari mereka bersyukur terhadap turunnya hujan yang merupakan karunia Allah. Tentunya hal ini membutuhkan bimbingan orangtua dalam memberikan pemahaman kepada anak. Apalagi saat itu merupakan saat yang tepat untuk mengajari anak memanjatkan doa ketika turun hujan.

Kapan Boleh Bermain Hujan?

Ada beberapa hal yang sebaiknya diperhatikan ketika mengizinkan anak bermain hujan :

- Kondisi hujan yang turun bukanlah hujan deras yang disertai angin kencang dan petir menyambar, karena hal ini tentu akan membahayakan keselamatan anak.
- Kondisi anak tidak sedang sakit dan dalam kondisi yang fit, karena ini berarti sistem pertahanan tubuh (imunitas) anak dalam kondisi optimal.
- Kondisi perut anak sudah terisi makanan dan sudah cukup istirahat (tidak kurang tidur), karena aktivitas bermain hujan cukup menguras tenaga anak.
- Lokasi bermain hujan tidak terlalu jauh dari rumah dan cukup aman, misalnya tidak di lokasi yang ada lubang sehingga bisa membahayakan anak.
- Beri batas waktu pada anak,

Digitized by Google

misalnya 15-30 menit saja. Sebaiknya tidak bermain hujan dalam waktu yang terlalu lama karena bisa mengakibatkan kedinginan.

Tips Bermain Hujan

- Lengkapi anak dengan jas hujan, payung, dan sepatu boot (atau sepatu tahan air yang cukup kuat).
- Segera keringkan tubuh dan rambut anak dengan handuk kemudian mandikan mereka dengan air hangat.
- Berikan pakaian yang hangat dan nyaman, serta lengkapi dengan kaos kaki. Jika memungkinkan berikan baju dan kaos kaki yang baru saja disetrika sehingga masih terasa hangat di badan anak. Usahakan untuk menghangatkan tubuh anak karena hawa dingin bisa menyebabkan sembap pada lapisan lendir pada hidung sehingga pembuluh darah melebar dan kuman akan mudah masuk. Hal inilah yang menyebabkan anak jadi lebih mudah terserang flu setelah kedinginan akibat bermain hujan.
- Buatkan segelas susu atau coklat hangat untuk anak. Lebih baik lagi jika anak segera mengisi perutnya dengan makanan seperti semangkuk sup hangat atau makanan lainnya.

Kebanyakan orangtua melarang putra putrinya yang masih kecil dari bermain hujan-hujanan karena khawatir anaknya akan jatuh sakit. Padahal, bermain hujan-hujanan tidak selalu berakibat buruk.

Hadang Penyakit Sebelum Menyerang

Di musim hujan, pilek atau salesma tentu sudah tidak asing lagi bagi kita. Hampir semua orang pernah mengalami penyakit yang kelihatannya sepele namun sangat mengganggu ini. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika kita melakukan pencegahan sebelum pilek datang menyerang, seperti :

- Mengusahakan supaya udara dalam rumah kita selalu dalam keadaan bersih dan tidak lembab.
- Menghangatkan tubuh (dengan memakai pakaian tebal atau selimut).
- Menjaga kebersihan dengan mencuci tangan sebelum makan
- Mencuci sayur dan buah sebelum dikonsumsi.
- Jika ada anggota keluarga yang sedang sakit pilek maka usahakan supaya menggunakan masker sehingga tidak menulari anggota keluarga yang lain.

Digitized by Google

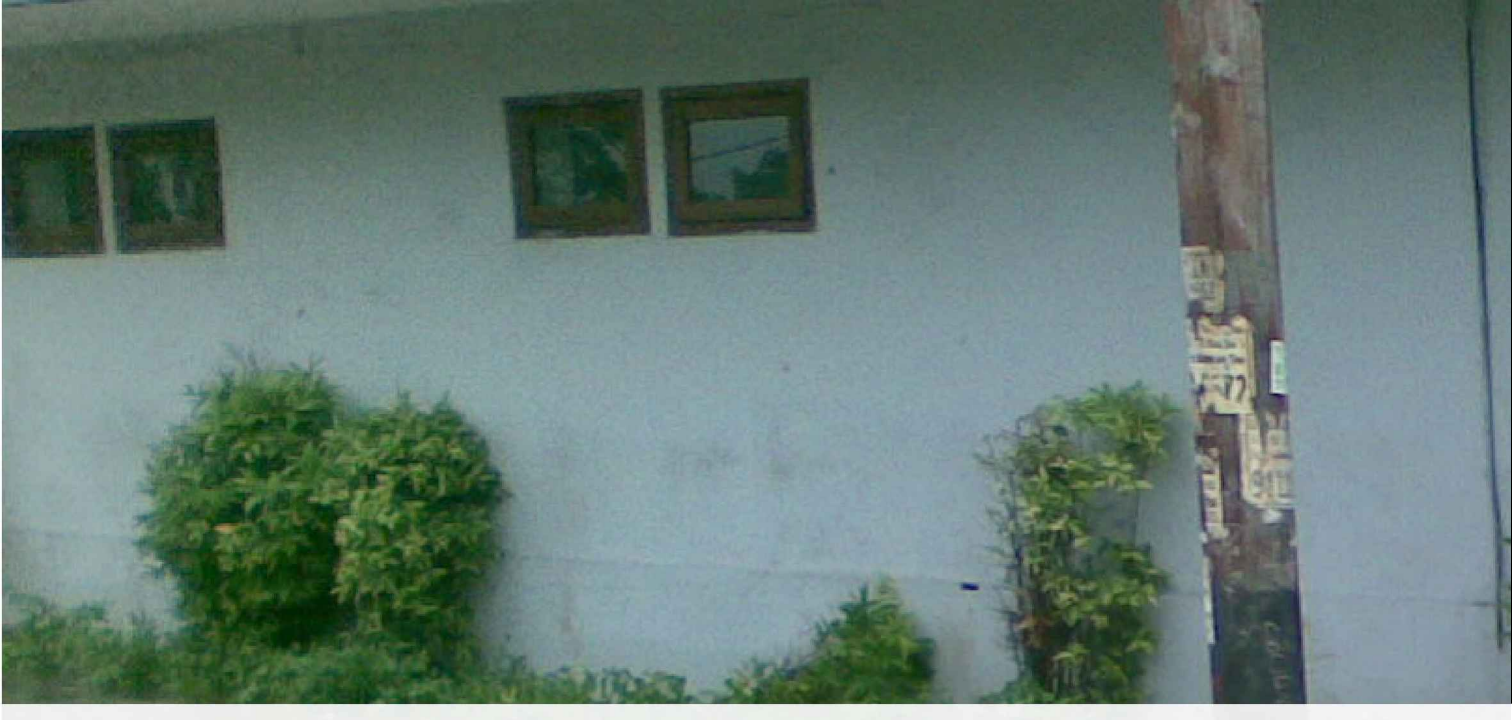
Satu hal yang perlu diingat, pilek atau salesma disebabkan oleh virus sehingga insyaAllah bisa sembuh sendiri jika kekebalan tubuh baik, biidznillah (dengan seizin Allah) Oleh karena itu, jangan buru-buru mengonsumsi obat-obatan bebas yang dijual di pasaran. Jika anak kita atau anggota keluarga sedang pilek, supaya penyakitnya membaik maka harus makan makanan bergizi dan istirahat yang cukup untuk memulihkan kondisinya. Mengonsumsi makanan dan minuman hangat bisa cukup membantu saat hujan turun. Apalagi jika makanan dan minuman tersebut juga berkhasiat mencegah dan mengobati pilek. Salah satu yang bisa kita pilih adalah dengan mengonsumsi semangkuk sup hangat dan minuman jahe hangat dicampur madu. Namun, jika pilek masih tetap bertahan dan tidak membaik setelah 3 hari dan ingus juga mengental (berwarna kuning kehijauan) maka kemungkinan besar sudah ada infeksi bakteri sehingga perlu segera dibawa kedokter untuk penanganan lebih lanjut.

Bermain Sambil Belajar

Setiap kesempatan bermain pada anak hendaknya kita jadikan sebagai ajang pembelajaran bagi mereka. Sebagai orangtua hendaknya kita selalu mendampingi anak dalam setiap aktivitasnya, termasuk bermain hujan, Jika kondisi memang memungkinkan maka tidak ada salahnya mengizinkan mereka bermain hujan. Tentunya dengan melakukan upaya-upaya untuk menghindarkan mereka dari dampak buruk bermain hujan. Semoga bermanfaat.

Di musim hujan, pilek atau salesma tentu sudah tidak asing lagi bagi kita. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika kita melakukan pencegahan sebelum pilek datang menyerang...

Digitized by Google



Doa Mencegah Terjadinya Banjir

Penulis :
dr. Raehanul Bahraen



Digitized by Google

Musim hujan telah tiba, bagi mereka yang daerahnya sering terkena banjir hendaknya sering membaca doa ini. Sebagai bentuk tawakkal kemudian berusaha mencari sebab terhindar dari banjir. Untuk mencegah banjir akibat hujan yang deras dan terus menerus, maka kita di ajarkan agar membaca doa agar hujan berhenti dan tidak menimbulkan bencana. Doanya sebagai berikut.

اَللَّهُمَّ حَوَالَيْنَا وَلاَ عَلَيْنَا، اَللَّهُمَّ عَلَى الْآكَامِ وَالظِّرَابِ، وَبُطُوْنِ الْأَوْدِيَةِ وَمَنَابِتِ الشَّجَرِ

(Allahumma hawaalainaa wa laa 'alainaa, Allahumma 'alal aakaami wadz dzirabi wa buthunil adwiyati wa manabitis syajari) "Ya Allah, Hujanilah di sekitar kami, jangan kepada kami. Ya, Allah! Berilah hujan ke daratan tinggi, beberapa anak bukit perut lembah dan beberapa tanah yang menumbuhkan pepohonan." (H.R Bukhari dan Muslim)

Atau untuk ringkasnya membaca:

اللَّهُمَّ حَوَالَيْنَا، وَلاَ عَلَيْنَا

"Ya Allah, turunkanlah hujan di sekitar kami dan tidak kepada kami."

Ibnu Hajar Al-Asqalani rahimahullah berkata, "Maksud hadits ini adalah memalingkan hujan dari pusat kehidupan, al-aakaam adalah jamak dari akmah dengan memfathahkan hamzah, yaitu gunung kecil atau apa yang tinggi di bumi (dataran tinggi). Adz-dziraf maknanya adalah bukit yang kecil. Adapun penyebutan lembah karena disitulah tempat berkumpulnya air dalam waktu yang lama sehingga bisa dimanfaatkan oleh manusia dan binatang ternak." (Fathul Bari)

Ibnu Daqiq Al-'Ied rahimahullah berkata, "Hadis ini merupakan dalil doa memohon dihentikan dampak buruk hujan, sebagaimana dianjurkan untuk berdoa agar turun hujan, ketika lama tidak turun. Karena semuanya membahayakan (baik lama tidak hujan atau hujan yang sangat lama, pent)" (Ihkam Al Ahkam)

Syaikh Abdul Aziz bin Biz rahimahullah berkata, "Selama hujan tidak membawa bahaya maka –alhamdulillah- ucapkan doa: Allahumma shayyiban nafi'a, muthirna bifadhlillahi wa rahmatihi, Allahummaj'alhu mubarakan". Jika hujan ini memberatkan, maka berdoalah: "Allahumma hawalaina wa laa 'alaina" (sumber: www.binbaaz.org)



Digitized by Google



Kunjungi kami di
www.kesehatanmuslim.com

Digitized by Google



Bahayakah Menyusui Ketika Hamil?

Penulis : dr. Raehanul Bahraen

Digitized by Google

Bagi ibu yang belum dua tahun sudah hamil lagi, pertanyaan di atas adalah yang paling sering menjadi pertanyaan. Apakah tidak berbahaya? Bagaimana hukumnya? Karena biasanya jarak anak pertama dan kedua berdekatan, belum selesai anak pertama menyusu dua tahun, sang ibu sudah hamil lagi. Berikut pembahasannya.

Hukumnya dalam Islam

Hukumnya adalah boleh. Inilah yang disebut dengan nama al-ghiilah (الغيلة)

Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

لَقَدْ هَمَمْتُ أَنْ أَنْهَى عَنِ الْغِيلَةِ حَتَّى ذَكَرْتُ أَنَّ الرُّومَ وَفَارِسَ يَصْنَعُونَ ذَلِكَ فَلاَ يَضُرُّ أَوْلاَدَهُمْ

"Sungguh, aku ingin melarang (kalian) dari perbuatan ghiilah. Lalu aku melihat bangsa Romawi dan Persia dimana mereka melakukan ghiilah terhadap anak-anak mereka. Ternyata hal itu tidak membahayakan anak-anak mereka" (H.R Muslim)

Dalam kitab Mausuu'ah fiqhiyah Al-Kuwaitiyah dijelaskan, "Diantara makna Al-ghiilah secara bahasa Adalah seseorang laki-laki menyetubuhi istrinya yang sedang menyusui, atau seorang wanita yang menyusui sedangkan ia dalam keadaan hamil, makna istilah tidak melenceng dari makna bahasanya".

Sungguh, aku ingin melarang (kalian) dari perbuatan ghiilah. Lalu aku melihat bangsa Romawi dan Persia dimana mereka melakukan ghiilah terhadap anak-anak mereka. Ternyata hal itu tidak membahayakan anak-anak mereka

Imam An-Nawawi rahimahullah menjelaskan, "Ulama berselisih pendapat mengenai maksud dari Al-ghiilah pada hadits ini. Maknanya bisa "al-ghail". Berkata imam Malik dalam Muwattha' dan Al-Ashnamiy serta ahli bahasa yang lainnya: maknanya adalah menyetubuhi istri dalam keadaan menyusui...berkata Ibnu Sikktit, maknanya yaitu seseorang wanita menyusui dalam keadaan hamil... Dalam hadits ini terdapat dalil bolehnya melakukan ghiilah karena Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam tidak melarangnya dan menjelaskan sebab beliau tidak melarangnya. Hadits ini menunjukkan bolehnya ghiilah."(Syarh Shahih Muslim)

Syaikh Abdul Aziz bin Baz rahimahullah ditanya, "Jika seorang wanita hanya menyusui anaknya selama setahun saja, lalu ia hamil lagi dan menyapih anaknya yang masih menyusui, apakah ia berdosa dengan kondisi seperti itu? Karena aku pernah mendengar bahwa wanita yang menyusui ketika hamil bisa memberi bahaya bagi anak yang disusui, apakah hal ini benar?"

Beliau menjawab, "Hal Ini terserah dia dan suaminya. Jika mereka berdua ridha menyapihnya maka tidak mengapa dan jika mereka berdua ridha untuk tetap menyusuinya maka silahkan tetap menyusui dan hal ini tidaklah

Digitized by Google

berbahaya bagi si bayi. Intinya, seorang istri hendaknya mendiskusikannya dengan suaminya mengenai masalah itu. Jika mereka berdua ridha maka tidak mengapa, berdasarkan firman Allah Ta'ala,

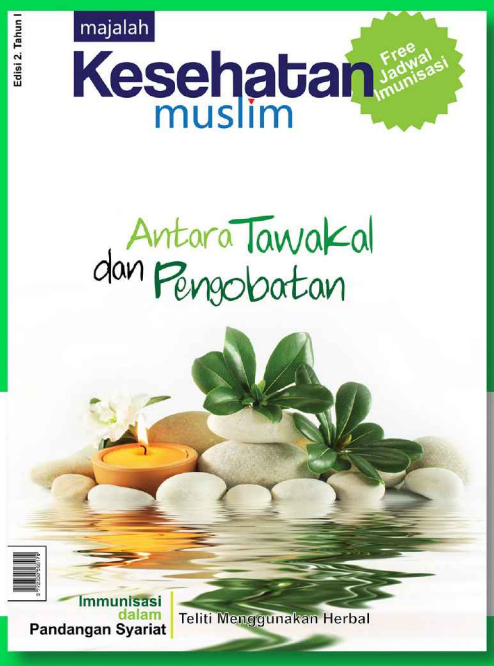
فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا

"Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya" [Al-Baqarah: 233]

Maka urusan ini terserah kepada mereka berdua, apakah akan menyapih atau tidak. (sumber : www.binbaz.org)

Awas Air Susu Campur Darah, Jangan Menyusui Ketika Hamil !

Ya, begitulah perkataan orang dahulu seperti nenek kita, mereka melarang hal ini karena bisa memberikan dampak bahaya bagi janin ataupun anak yang menyusui , misalnya kekurangan gizi karena diambil oleh anak yang menyusui. Sebagaimana dijelaskan oleh imam An-Nawawi rahimahullah, ini juga pendapat beberapa dokter di zaman beliau, beliau berkata, "Para ulama menjelaskan bahwa keinginan Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam melarangnya (al-ghiilah) adalah beliau khawatir akan membahayakan anak susu, berkata para dokter (di zaman imam An-Nawawi, pent) bahwa air susu tersebut adalah air susu penyakit, bangsa Arab tidak menyukainya dan menjauhinya." (Syarh Shahih Muslim)



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

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

Silahkan Transfer donasi anda ke :

BNI SYARIAH 0297743582
Kode Bank : 009
Atas nama :
ADIKA MIANOKI

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

Digitized by Google

Benarkah berbahaya?

Jawaban secara medis: tidak berbahaya, selama memperhatikan beberapa poin berikut :

1. Kontraksi rahim (sering di khawatirkan menjadi keguguran) menyusui menyebabkan hormon oksitosin diproduksi, hormon ini akan menyebabkan kontraksi pada payudara dan rahim. Namun tingkat kontraksi dari hormon oksitosin ini tidak memiliki dampak yang terlalu besar pada rahim selama hamil, tidak sampai pada tingkatan bisa menyebabkan kelahiran bayi, kecuali jika waktu melahirkan sudah mendekati harinya atau ada hal-hal lain yang berpengaruh. Sebagai perbandingan, Kontraksi rahim saat berhubungan sex. Hubungan sex akan menyebabkan rahim berkontraksi, namun tidak berpengaruh terhadap kehamilan. Akan tetapi ada juga yang tidak tahan menahan kontraksi rahim akibat menyusui atau bahkan merasa nyeri, jika sampai keadaan seperti ini, maka sebaiknya menyusui dihentikan.
2. Khawatir kekurangan gizi Ibu hamil sekaligus menyusui harus mendapat super ekstra asupan gizi. Asupan makanan dengan kandungan protein dan karbohidrat yang lebih tinggi dibutuhkan seorang ibu yang hamil dan menyusui, karena keadaan ini memang memerlukan tambahan tenaga. Gizi terutama kalsium, bisa meminum kalsium posfat 1-2x sehari dan vitamin kehamilan serta juga lebih sering memakan makanan alami.
3. ASI akan basi? Produksi ASI biasanya akan berkurang perlahan-lahan, karena semakin meningkatnya kadar hormon estrogen di dalam tubuh. Rasa ASI bisa jadi berubah, bisa juga tidak dan bayi mungkin akan berhenti sendiri atau mengurangi menyusu atau menyapih dirinya sendiri. Tidak ada istilah ASI basi, karena selama berada di dalam tubuh, ASI tidak akan pernah basi.

   Begitu juga keadaan payudara ibu, sensitifitasnya akan meningkat ketika hamil, sehingga terkadang sang ibu sudah mulai merasa geli , tidak nyaman atau nyeri ketika menyusui, maka ini juga perlu diperhatikan.
4. Keadaan fisik dan psikis ibu sang ibu pasti merasa lelah

Digitized by Google

secara fisik dan psikis saat ini, belum lagi mual dan muntah karena kehamilan (morning sickness). Oleh karena itu perlu diperhatikan keadaan ibu, jika tidak memungkinkan maka jangan menyusui ketika hamil, lebih banyak beristirahat.

5. Tetap konsultasikan kepada dokter dan ahlinya jangan hanya mendengar perkataan orang atau perkataan orang lain, tetapi konsultasikan kepada dokter ahlinya mengenai keadaan anda. Karena Setiap orang memiliki kondisi tubuh dan kesehatan yang berbeda. Mungkin ada pertimbangan kesehatan khusus, seperti riwayat keguguran yang sering, sudah lama menikah namun belum juga dikaruniai anak, kontraksi rahim berlebihan ketika menyusui, atau keadaan yang lain.

Allah Ta'ala berfirman,

فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لا تَعْلَمُونَ

"Maka bertanyalah kepada orang yang berilmu jika kamu tidak mengetahui!" [An-Nahl : 43]

Semoga pembahasan ini bermanfaat. Alhamdulillahilladzi bi ni'matihi tatimmush shalihaat, wa shallallahu 'ala nabiyyina Muhammad wa 'ala alihi wa shahbihi wa sallam.



Donasikan Sebagian Harta anda
untuk membantu kami menyebarkan Buku Gratis
berjudul

"Panduan Bersuci dan Shalat Bagi Orang Sakit"

BNI SYARIAH 0297743582
Kode Bank : 009
Atas nama :
ADIKA MIANOKI

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

Digitized by Google



Makanan dan Minuman Tidak Sehat yang Sering Dikonsumsi

Disusun oleh: dr. Liz Marisa A





Kita mungkin pernah mendengar selentingan yang mengatakan, bahwa semakin maju zaman, semakin banyak pula penyakit yang muncul. Pernyataan ini memang beralasan, karena dapat kita lihat pergeseran penyakit yang dahulu jarang ditemukan, menjadi lebih banyak ditemukan. Penyakit yang dahulu banyak menyerang orang tua, saat ini telah banyak mengjangkiti usia yang relatif muda. Polusi, pola aktivitas, gaya hidup, dan pola makan yang berubah dipercaya berperan dalam hal ini.

Makanan dan minuman, tidak diragukan lagi berperan besar dalam kesehatan manusia. Awalnya, manusia mengkonsumsi makanan dan minuman sebatas memenuhi kebutuhan biologisnya saja. Seiring perkembangan zaman, manusia mulai memperhatikan faktor-faktor gizi dan keseimbangan makanan, sehingga kita kenal istilah empat sehat lima sempurna. Kini, banyak orang memilih makanan bukan sekedar untuk memenuhi kebutuhan gizinya, tetapi karena faktor-faktor sampingan seperti trend, faktor ekonomis, kepraktisan, atau sekedar selera,yang tak jarang mengabaikan faktor gizi dan kesehatan.

Seiring perkembangan ilmu pengetahuan ternyata ditemukan bahwa sejumlah makanan yang banyak dikonsumsi ternyata bukan hanya tidak sehat bagi tubuh bahkan bisa berbahaya bila dikonsumsi dalam jumlah banyak dan terus menerus. Alasannya adalah adanya zat-zat berbahaya yang terkandung dalam makanan tersebut. Walaupun beberapa sebab akibatnya belum dapat dibuktikan secara jelas, yang pasti, banyaknya konsumsi makanan tidak sehat tersebut akan menggeser porsi makanan sehat yang sejatinya diperlukan oleh tubuh. Nah, apa saja makanan dan minuman tidak sehat yang sering dikonsumsi?

Junk Food

Mendengar kata Junk Food, orang sering mengasosiasikannya dengan hamburger, sandwich, pizza, dan sejenisnya. Sebenarnya, istilah Junk food diberikan bagi sekelompok makanan yang

Digitized by Google

mempunyai nilai gizi rendah (protein, vitamin, dan mineral) dengan kandungan lemak, gula, garam, dan kalori yang tinggi. Istilah ini dipopulerkan oleh Michael Jacobson, direktur pada Center for Science in the Public Interest pada tahun 1972. Makanan-makanan yang masuk dalam kategori ini adalah makanan ringan (salted snacks), permen, kue-kue manis, makanan cepat saji,dan minuman bersoda, sedangkan pizza, hamburger, dan tacos, bisa dikategorikan junk food atau bukan tergantung pada bahan dan proses pembuatannya. Semakin baik kualitas bahan dan alami proses pembuatannya akan menurunkan kategori junk food.

Sebuah penelitian oleh Paul Johnson dan Paul Scripps pada research Institute tahun 2008 mengindikasikan bahwa konsumsi junk food dapat meningkatkan aktivitas otak seperti yang disebabkan oleh zat-zat aditif seperti kokain dan heroin, sehingga menyebabkan ketagihan. Penelitian oleh Federation of American Societies for Experimental Biology juga menunjukkan bahwa bayi yang lahir dari ibu yang gemar mengkonsumsi junk food selama kehamilannya cenderung untuk menggemari junk food pula ketika besar.

Makanan cepat saji

Makanan cepat saji sering menjadi pilihan bagi orang-orang yang hidup di zaman modern ini. Dengan dalih tidak ada waktu, banyak orang meninggalkan kebiasaan memasak di rumah dan memilih membeli makanan di restoran-restoran cepat saji. Di satu sisi memang memudahkan, tapi bagaimana dari sisi kesehatan?

Makanan cepat saji biasanya selalu dimasak dan mengalami proses yang sangat lama sehingga kehilangan zat-zat gizi dan enzim yang diperlukan oleh tubuh. Semakin banyak makanan cepat saji, semakin berkurang seseorang mengkonsumsi makanan mentah dan segar. Padahal, makanan mentah dan segar memberikan zat-zat yang tidak diberikan oleh makanan cepat saji. Makanan cepat saji biasanya juga mengandung zat-zat adiktif, seperti pengawet, perasa buatan, atau pewarna. Zat-zat adiktif ini jika dikonsumsi terus menerus ternyata bisa menyebabkan kerusakan hati, mulai dari sirosis hingga kanker. Celakanya, dampak yang ditimbulkan ini zat-zat berbahaya ini akan timbul setelah konsumsi jangka panjang, sehingga banyak orang yang tidak menyadarinya.

Minuman ringan (Soft Drinks)

Soft drinks (soda,coke, tonikum, sparkling water, carbonated beverages) adalah istilah untuk minuman yang mengandung air, pemanis, dan perasa buatan. Soft drink bisa juga mengandung kafein, pewarna, pengawet, dan bahan-bahan lain. Pada

Digitized by Google

tahun 2006, ditemukan bahwa beberapa produk minuman bersoda juga mengandung alkohol dalam jumlah kecil, yang mungkin dihasilkan dari proses fermentasi alami untuk proses karbonasi.

Saat ini, telah banyak diketahui bahwa soft drinks mempunyai efek buruk bagi kesehatan, seperti obesitas atau kegemukan, diabetes tipe 2, caries (kerusakan) gigi, pengeroposan tulang, dan kekurangan gizi. Obesitas dihubungkan dengan tingginya kadar gula dalam soft drink. Sekaleng minuman bersoda mengandung pemanis yang setara dengan 10 sendok teh gula,yang dapat meningkatkan kadar gula darah, menyebabkan kegemukan, memicu resistensi insulin yang akhirnya menyebabkan diabetes. Obesitas juga dihubungkan dengan penggunaan sirup jagung yang kaya fruktosa pada beberapa soft drink . Konsumsi fruktosa menyebabkan perkembangan resistensi insulin. Kedua hal ini akan mempercepat perlemakan hati dan diabetes tipe 2. Minuman soda diet, mengandung aspartame sebagai pengganti gula, yang ternyata dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih berat, seperti sklerosis multiple, tumor otak, kejang, diabetes, gangguan emosi, dan sindrom metabolik.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi soft drink dapat menyebabkan pengeroposan tulang. Diperkirakan, salah satu penyebabnya, adalah adanya kandungan asam fosforic pada beberapa soft drinks seperti cola yang dapat menggeser kalsium dari tulang, sehingga menurunkan kepadatan tulang dan menyebabkan pengeroposan tulang. Penelitian oleh Clinical Journal of the American Society of Nephrology tahun 2013 menyimpulkan bahwa konsumsi soft drink berhubungan dengan peningkatan resiko terkena batu ginjal sebanyak 23%. Beberapa minuman bersoda juga mengandung kafein, yang berhubungan dengan kanker, masalah jantung, dan peningkatan tekanan darah.

Gorengan

Gorengan adalah jenis makanan yang sangat banyak dijumpai di negara kita. Hampir semua orang menyukai jenis makanan yang gurih dan ringan ini. Menengok bahan dasarnya pun, sepertinya sehat-sehat saja, seperti tempe,tahu, singkong, pisang, bahkan sayuran. Tapi jangan salah, makanan favorit ini ternyata bisa berbahaya bagi kesehatan apabila

Digitized by Google

terlalu sering dikonsumsi dan diproses dengan tidak benar. Beberapa zat berbahaya yang dapat ditemukan dalam gorengan, antara lain:

- Akrilamida

Berdasarkan penelitian yang didanai oleh Lembaga di Swedia menunjukan bahwa makanan yang banyak mengandung karbohidrat, seperti kentang, singkong dan ubi yang di proses dengan digoreng terbukti dapat merangsang pembentukan senyawa karsinogenik (pemicu kanker) bernama akrilamida. Sementara bahan pangan yang direbus atau dikukus ternyata hanya mengandung sedikit senyawa akrilamida, sehingga tak berbahaya bagi kesehatan.

Akrilamida berpotensi menimbulkan tumor, merusak DNA atau materi genetik juga merusak sistem reproduksi, mengganggu tingkat kesuburan serta dapat mengakibatkan keguguran. Jadi untuk ibu hamil yang terkontaminasi akrilamida bayinya berpotensi lahir cacat.

- Kandungan Minyak Jelantah.

Kualitas minyak jelantah menurun dari minyak goreng baru. Minyak jelantah mengeluarkan kandungan polimer yang dapat terserap dalam makanan berupa asam lemak trans. Dalam minyak jelantah juga terdapat zat radikal bebas, seperti peroksida dan epioksida yang mutagen dan karsinogen (berpotensi menyebabkan kanker)sehingga berisiko terhadap kesehatan manusia. Misalnya saja, gangguan peroksida pada minyak jelantah mengakibatkan pemanasan suhu tinggi hingga menggangu kesehatan, terutama yang berhubungan dengan metabolisme kolesterol.

- Campuran Plastik

Banyak oknum-oknum tidak bertanggungjawab melakukan kecurangan dengan menggunakan plastik yang dimasukan pada minyak panas yang digunakan untuk menggoreng makanan agar gorengan terlihat lebih menarik dan lebih tahan lama. Temuan lapangan membuktikan jajanan gorengan berplastik ternyata bukan sekedar desas-desus. Tak sedikit penjual gorengan yang menggoreng pisang, singkong, tempe atau pun bakwan tidak saja dengan minyak goreng, tapi juga kantung plastik, sedotan atau bahkan dirijen plastik.

- Campuran tinta dari Kertas Pembungkus Makanan

Kertas bekas seperti koran, majalah atau ketas yang sudah tercampur tinta sangat berbahaya bagi tubuh manusia karena di dalam tinta terdapat timbal yang bersifat racun. Selain karena proses yang tidak benar, gorengan juga bisa menimbulkan beberapa masalah kesehatan apabila terlalu sering dikonsumsi, diantaranya:

Digitized by Google

- Memicu Kanker Usus Besar

Salah satu penyebab terjadinya kanker usus besar (kanker kolon) adalah akibat pola makan yang salah. Ternyata sering mengonsumsi gorengan dan juga daging merah bisa memicu terjadinya kanker usus besar. Proses pembuatan gorengan biasanya menggunakan minyak yang sudah dipakai berulang-ulang sehingga mengandung racun dan juga radikal bebas. Selain itu minyak sendiri juga bisa memicu terbentuknya asam empedu di dalam usus, yang dapat mengiritasi usus.

- Menyebabkan Nyeri Dada

Nyeri dada atau heartburn merupakan sensasi terbakar pada dada yang sering menjadi parah pada saat mengambil posisi berbaring atau membungkuk. Heartburn disebabkan oleh bergeraknya asam lambung ke dalam esofagus (saluran makanan yang mengalirkan makanan dari mulut ke lambung). Cara terbaik menghindari masalah tersebut dengan mengurangi asupan gorengan dan ganti dengan masakan yang dikukus atau direbus.

- Memicu Tukak Lambung (Ulcer)

Tukak lambung merupakan luka yang terjadi di sekitar bagian dalam lambung atau usus yang menyebabkan rasa nyeri pada sistem pencernaan. Penyakit ini disebabkan bakteri yang disebut Pylori. Gorengan menyebabkan peningkatan keasaman lambung dan memicu terbentuknya ulkus di lambung.

- Gangguan Pencernaan

Merasa tidak nyaman di perut merupakan gejala dari adanya gangguan di pencernaan. Walaupun gangguan perut ini bukan masalah kesehatan yang sangat serius, tetapi sangat umum dialami banyak orang. Gangguan pencernaan terjadi karena makanan berlemak yang sangat asam dan berat pada perut.

Makan ber MSG

MSG adalah penyedap rasa yang banyak ditambahkan pada makanan. MSG, selain dapat meningkatkan rasa sedap pada makanan, juga mudah bercampur dengan bahan makanan sehingga digemari produsen-produsen makanan. Badan-badan pengawas makanan mengkategorikan MSG sebagai bahan yang aman dikonsumsi selama dalam jumlah yang tepat dan tidak berlebihan.

Digitized by Google

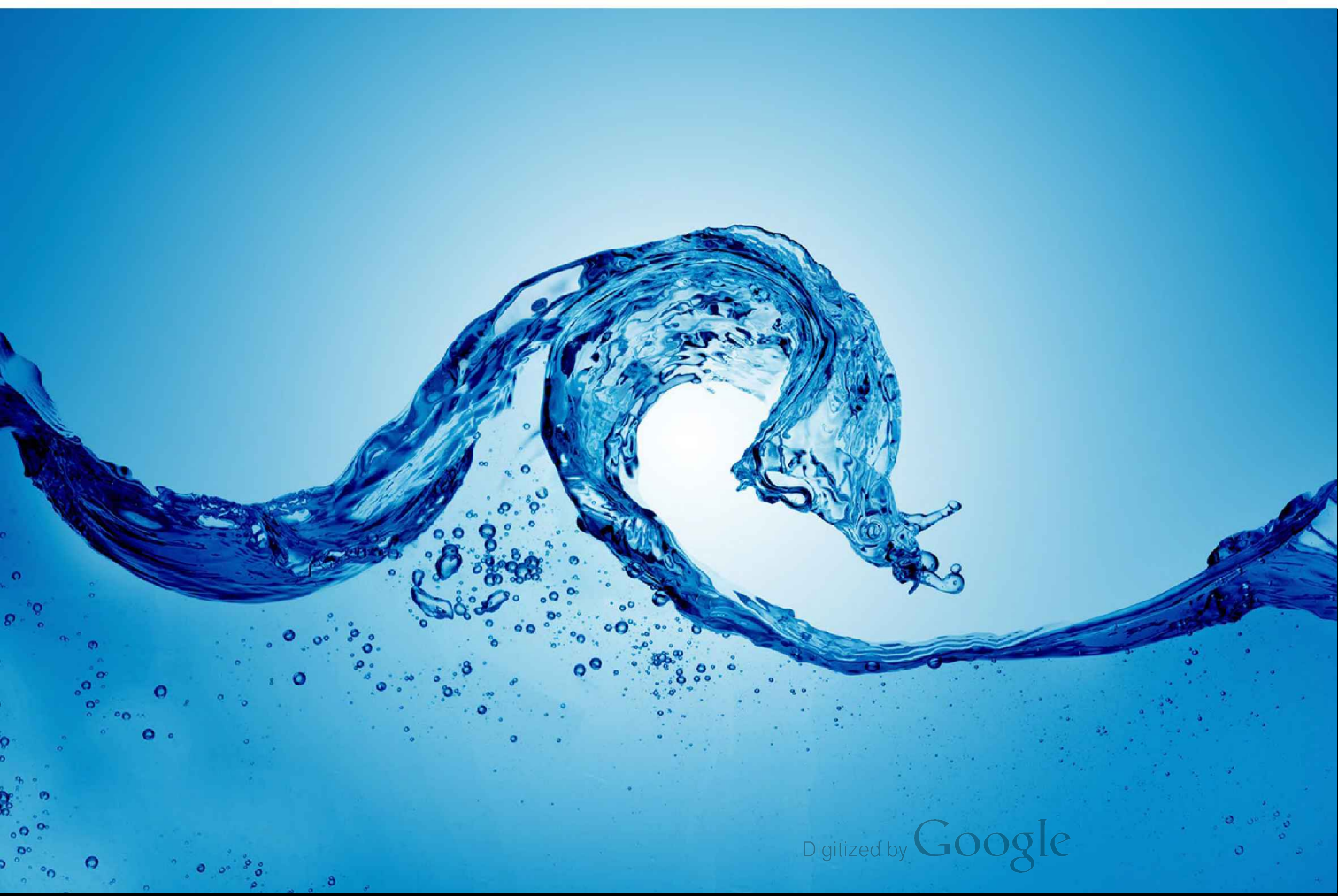
Saat ini telah banyak dilakukan penelitian untuk menguji keamanan ,keuntungan,dan efektifitas MSG. Hasilnya, konsumsi MSG lebih dari 12 gram perhari dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti gangguan lambung, gangguan tidur,rasa mual, memicu hipertensi, asma, kanker, serta penurunan kecerdasan. Penelitian juga menemukan bahwa penyedap rasa bukan hanya merangsang sel-sel perasa di lidah tetapi juga sel-sel saraf di otak. Ketika sel-sel saraf otak terekspos dengan bahan ini, sel-sel tersebut akan menjadi sangat terangsang sampai mencapai titik maksimum dan menyebabkan kelelahan sampai kematian sel otak tersebut. Karena alasan inilah, para ahli saraf menyebut substansi ini dengan eksitotoksin. Memang, belum ada penelitian yang secara kuat menunjukkan hubungan MSG dengan kerusakan saraf pada manusia, akan tetapi beberapa penelitian pada hewan menunjukkan adanya kerusakan saraf bayi-bayi binatang setelah pemberian MSG. Karena itu, pemberian MSG sebaiknya dihindari pada anak- anak dan selama kehamilan.

Pada dasarnya, makanan dan minuman yang disebutkan di atas bukanlah sama sekali tidak boleh dikonsumsi. Boleh-boleh saja menikmati makanan dan minuman tersebut, asalkan, jangan terlalu sering, misalnya sebulan sekali,dan selalu menyeimbangkan gizi dengan buah-buahan dan sayur mayur. Membuat makanan sendiri di rumah juga dapat mengurangi paparan zat-zat berbahaya yang mungkin diperoleh dari makanan siap saji. Keinginan mengkonsumsi soft drink dapat diganti dengan membuat jus sendiri dan memperbanyak minum air putih. Dan, satu hal harus kita sadari adalah, masih banyak makanan sehat dan bermanfaat yang tersedia di sekitar kita, tergantung pilihan kita sendiri, apakah ingin sekedar memanjakan lidah dengan mengabaikan potensi berbahayanya, atau mengutamakan kesehatan jangka panjang.

Digitized by Google

Kapan Perlu Minum Obat Ketika Diare?

Penulis : dr. Avie Andriyani



Digitized by Google

Berbagai penyakit bermunculan ketika musim hujan tiba, salah satunya adalah gangguan saluran cerna yang dikenal dengan istilah "diare" atau mencret. Seringnya kejadian diare pada saat musim hujan menuntut kita untuk lebih jeli dalam menghadapinya. Kita perlu mengetahui bagaimana mengenali gejala diare dan langkah apa saja yang bisa diambil untuk memberikan penanganan pertama sebelum dibawa ke sarana kesehatan. Terapi di rumah adalah bagian yang penting dari tatalaksana diare akut yang benar karena kebanyakan diare dimulai di rumah dan seseorang yang telah berobat ke sarana kesehatan biasanya terus mengalami diare sesudah pulang ke rumah. Seseorang yang mengalami diare harus menerima pengobatan yang benar di rumah agar dehidrasi (kekurangan cairan) dan kekurangan gizi dapat dicegah.

Mengenal Diare

Diare secara epidemiologik biasanya didefinisikan sebagai keluarnya tinja yang lebih lunak atau cair tiga kali atau lebih dalam satu hari. Selain konsistensinya yang lunak, kadang diemui adanya lendir dan atau darah pada tinja dan bisa juga disertai muntah. Pada bayi yang mendapatkan ASI penuh (asi eksklusif), biasanya beberapa kali mengeluarkan tinja yang lebih lunak atau cair setiap hari. Oleh karena itu, lebih praktis mendefinisikan diare sebagai peningkatan frekuensi buang air besar atau perubahan konsistensi tinjanya menjadi lebih lunak sehingga dianggap abnormal.

Jangan Sembarangan Minum Obat Pemampat Diare

Berbagai macam obat-obatan dan kombinasi obat dijual untuk pengobatan diare akut. Obat-obat antidiare meliputi antimotilitas (misal loperamide, diphenoxylate, codein, opium) ; adsorben (misal norit, kaolin, attapulgit, smectite) dan biakan bakteri hidup (misal lactobaccilus, Streptococcus faecalis). Namun demikian, tidak satupun obat-obatan ini terbukti mempunyai efek yang nyata untuk diare akut. Bahkan, obat-obat ini tidak boleh diberikan pada anak yang berusia di bawah 5 tahun.

Selain obat-obatan di atas, seringkali seseorang asal menggunakan antibiotik untuk mengobati diarenya. Padahal, antibiotika juga tidak boleh digunakan secara rutin pada kasus diare. Antibiotik hanya bermanfaat bagi penderita disentri (diare dengan tinja berlendir/ darah), kolera (diare dengan tinja seperti air cucian beras), atau pada beberapa penderita dengan diare persisten. Sama halnya dengan obat-obat antiprotozoa yang jarang

Digitized by Google

dindikasikan penggunaannya pada kasus diare akut.

Satu hal yang perlu digarisbawahi, penggunaan berlebihan obat-obatan antidiare, antimuntah, antibiotik, dan antiprotozoa sering memperlambat pemberian oralit (cairan) dan bahkan bisa menghambat (menunda) pertolongan ke sarana kesehatan.

Pertolongan Pertama pada Kejadian Diare

Seseorang yang mengalami diare membutuhkan cairan lebih banyak dari biasanya karena cairan tubuh yang hilang lewat tinja dan terkadang juga diiringi dengan muntah.

1. Konsumsi lebih banyak cairan dari biasanya untuk mencegah dehidrasi

Seseorang yang mengalami diare membutuhkan cairan lebih banyak dari biasanya karena cairan tubuh yang hilang lewat tinja dan terkadang juga diiringi dengan muntah. Dehidrasi sering dapat dicegah dengan memberikan cairan yang tepat dalam jumlah yang memadai. Bermacam-macam cairan rumah tangga dapat dikonsumsi, seperti air, susu, air tajin, yoghurt, kuah sayuran, sup, dan tentunya ASI bagi bayi. Cairan yang diberikan harus mudah menyiapkannya, dapat diterima, efektif, dan tentunya harus aman bila diberikan dalam jumlah besar. Teh yang sangat manis, softdrink, dan minuman buah komersial yang manis harus dihindari karena cairan ini mengandung gula yang sangat tinggi (>300 mOsm/L) sehingga hipoosmoler dan dapat menyebabkan diare osmotik, hipernatremi, dan memperberat dehidrasi. Cairan dengan efek laksatif dan stimulan seperti kopi juga harus dihindari.

Jika tersedia di rumah, oralit sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh seseorang yang mengalami diare. Kita bisa membuat sendiri cairan gula garam dengan perbandingan : 1 sendok teh gula pasir dan seujung sendok teh garam dicampur ke dalam 200 cc air matang (bukan air dingin atau air panas). Beberapa tips ketika hendak minum oralit :

- Pilihlah oralit yang sudah dikemas dalam bungkus (sachet) yang dijual di apotik atau toko obat karena selain praktis, komposisinya sudah tepat dibanding membuat sendiri larutan air garam dicampur gula.
- Baca aturan pakai dan ikuti instruksi yang tertulis dalam kemasan supaya tidak terjadi kesalahan dalam mencampur serbuk oralit dengan air sehingga jumlahnya berlebihan atau justru

Digitized by Google

kurang.

- Konsultasikan dengan tenaga kesehatan jika Anda ragu-ragu dalam menyiapkan oralit.
- Oralit diminum sedikit-sedikit tapi sering supaya tidak semakin merangsang terjadinya muntah.
- Jika hendak memberikan oralit pada anak-anak, sebaiknya menggunakan sendok dan jangan dengan botol. Jika terjadi muntah saat pemberian oralit, tunggu dulu 10 menit kemudian lanjutkan pemberian oralit perlahan-lahan.

Pengobatan tambahan yang sangat dianjurkan untuk setiap penderita diare dari kalangan anak-anak usia di bawah 5 tahun adalah pemberian tablet zinc. Tablet zinc sangat bermanfaat untuk pencegahan gangguan nutrisi, untuk menggantikan kekurangan zink yang hilang lewat feses, dan mengurangi risiko kejadian diare berulang 2 – 3 bulan ke depan. Untuk itu, jangan lupa memberikan tablet zinc untuk anak kita yang terkena diare.

2. Konsumsi makanan yang cukup

Pada saat diare, makan dalam porsi sedikit tapi sering lebih baik daripada makan dalam jumlah banyak tapi jarang. Setelah diare berhenti, usahakan untuk makan makanan lebih banyak dari biasanya setiap hari selama dua pekan. Pada anak yang masih minum ASI, sebaiknya ASI terus diberikan. Anak umur 6 bulan atau lebih (bagi yang sudah mendapatkan MPASI atau makanan pendamping ASI) juga harus diberi makanan lunak atau setengah padat dengan tambahan sedikit garam dan gula.

3. Menentukan kapan perlu berobat ke sarana kesehatan

Segera periksakan diri ke dokter jika menemukan adanya lendir atau darah dalam tinja, karena ini menunjukkan Anda sedang terinfeksi disentri dan membutuhkan obat untuk menanganinya. Anda juga harus segera ke tempat pelayanan kesehatan jka diare yang Anda alami disertai dengan demam tinggi, tinja cair keluar amat sering, muntah berulang, rasa haus yang meningkat, dan tidak dapat makan/minum seperti biasanya.

Ada 3 jenis dehidrasi yang perlu kita ketahui supaya kita tahu sampai sejauh mana tingkat keparahan akibat kekurangan cairan sehingga tidak terlambat dalam mendapat penanganan. Penilaian derajat dehidrasi dilakukan sesuai dengan kriteria berikut ini :

a. Tidak dehidrasi : keadaan umum baik (masih bisa beraktifitas biasa), rasa hausnya masih normal, air kencing normal, ada air mata, mata tidak cekung, mulut/lidah basah, nafas normal, jika kulit dicubit akan kembali dengan cepat, denyut nadi normal, ubun-ubun normal/tidak cekung (pada anak).

b. Dehidrasi tidak berat : tampak

Digitized by Google

sakit, mengantuk, lesu, gelisah, rasa hausnya berlebih, air kencing sedikit gelap (keruh), air mata kurang, mata cekung, mulut/lidah kering, nafas agak cepat, jika kulit dicubit akan kembali dengan lambat, denyut nadi agak cepat, ubun-ubun cekung (pada anak).

c. Dehidrasi berat : sangat mengantuk, tidak sadar, lemah, tidak dapat minum, tidak ada air kencing dalam waktu 6 jam, air mata tidak keluar, mata kering dan sangat cekung, mulut/lidah sangat kering, nafas cepat dan dalam, jika kulit dicubit akan kembali dengan sangat lambat (lebih dari dua detik), denyut nadi sangat cepat, lemah, dan tidak teraba, ubun-ubun sangat cekung (pada anak).

Lebih baik Mencegah daripada Mengobati

Ada banyak cara untuk mencegah diare dan muntaber, antara lain :

- Penggunaan air bersih untuk minum
- Mencuci tangan sesudah buang air besar dan sebelum makan
- Membuang tinja, termasuk tinja bayi pada tempatnya
- Menjaga kebersihan rumah, terutama kamar mandi, WC dan dapur
- Menjaga kebersihan peralatan makan
- Mencuci sayuran, buah, dan bahan makanan sebelum dimasak
- Memperbaiki cara penyimpanan makanan (supaya tidak dihinggapi lalat)
- Jika Anda mempunyai bayi maka berikan ASI eksklusif sampai dengan 6 bulan dan melanjutkan pemberian ASI sampai 2 tahun pertama kehidupan serta sebisa mungkin menghindari penggunaan susu botol.

Diare merupakan salah satu penyakit yang perlu kita waspadai karena disamping bisa menyebabkan dehidrasi (kekurangan cairan), juga bisa menimbulkan syok dan bahkan kematian jika tidak segera diatasi. Lakukan pertolongan pertama dengan megonsumsi cairan yang cukup. Selain itu, upaya-upaya pencegahan sudah seyogyanya kita lakukan supaya keluarga kita terhindar dari bahaya diare. Demikian penjelasan mengenai diare yang kejadiannya meningkat di musim penghujan, semoga bermanfaat.

Digitized by Google



PT.WISATA IMANI HIDAYAH

WIHDAH

TRAVEL HAJI & UMRAH

"Mengedepankan pelayanan yang profesional, amanah dan komitmen terhadap Sunnah Rasulullah...."

Tlp : 021 - 8240 5423 Website : www.wihdahtravel.com

Komplek Ruko Namira Jl.Pengasinan Raya No.72-73 Pondok Hijau Bekasi-Timur
Bekasi Jawa Barat Tlp : (021) 8240 5423 Fax : (021) 8243 58
E-mail : wihdah_travel@yahoo.com

www.wihdahtravel.com

Digitized by Google

Tanya ahli

Jawaban Pertanyaan Anda

Konsultasi

Kesehatan

1. Gelisah dan Susah Tidur

Tanya :

Assalamu'alaikum. Sudah sebulan ini ayah saya menderita susah tidur,gelisah, dan rasa ketakutan yang berlebihan. Beliau memang punya riwayat sakit asam lambung yang sering kambuh. Kalau asam lambungnya kumat rasa panas dan perih menjalar di tubuhnya dan susah bernapas dan timbul rasa takut dan cemas yang mengakibatkan tensi darah menjadi tinggi sampai 180,. Sementara ini beliau selalu menghilangkan rasa takut itu dengan membaca Al Qur'an dan zikir tapi nampaknya tidak cukup membantu. Apa yg sedang dialami ayah saya,apakah ini gangguan fisikologis atau efek dari asam lambung yang di deritanya,mohon pencerahannya dan apa yg seharusnya kami lakukan. Saya ucapkan terimakasih atas bantuannya

Jawab :

Wa'alaikumussalam. Sepertinya ayah Anda tidak hanya mengalami masalah gangguan asam lambung, nnamun juga memiliki gangguan psikis berupa cemas. Gangguan psikis ini bisa membuat asam lambung diproduksi makin banyak dan justru keluhan lambungnya bertambah sering. Untuk menghilangkan gangguan cemas ini tersedia beberapa pilihan:

- terapi religi sebagaimana yang telah Ayah Anda lakukan,
- terapi relaksasi yakni meluangkan waktu beberapa menit setelah shalat fardhu dgn memejamkan mata dan berulang kali mensugesti diri sendiri bahwa dirinya tidak apa apa sambil membayangkan berada di situasi atau tempat yg beliau sukai

Digitized by Google

- cognitive behavior therapy: terapi yang dipandu psikolog atau psikiater

Saran kami: cobalah dahulu beberapa pilihan tadi, jika belum berhasil,saya rasa perlu untuk meminta bantuan ahlinya yakni psikiater. Wallahu a'lam

Dijawab oleh : dr. Firandi Saputra

2. Nyeri Sendi

Tanya :

Assalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh,dok maaf mengganggu, saya pernah diurut / dimassage dengan tekanan keras sehingga terasa sakit disekitar telapak kaki, lutut, paha dan siku sehingga ketika berdiri dan berjalan terasa sakit (asam urat normal) saya telah berobat ke dokter umum dan diberi obat pereda nyeri dan vitamin tulang (metidrol _4, F Lamic, osteor plus) dan salep untuk tulang, setelah minum obat tersebut saya merasa sehat namun setiap selang seminggu kambuh lagi rasa sakitnya , saya juga telah memeriksakan diri k dokter syaraf dan dianjurkan untuk fisioterapi dan diberi resep salep untuk tulang namun belum ada efek yang berarti, kaki dan tangan saya terasa dingin pada saat hujan atau tersentuh air dingin padahal biasanya tubuh saya tidak alergi terhadap cuaca dingin sehingga akibatnya hampir seluruh persendian terasa kaku dan sakit sehingga sulit untuk berjalan dan bergerak, kira-kira dok penyakit apa pada diri saya, apakah baiknya saya konsultasi dan memeriksakan diri k dokter ahli tulang, dok, jazaakillaah khairan (endang, tinggi 155 cm, berat 55 kg)

Jawab :

Wa'alaikumussalam. Berdasar keluhan yang Ibu utarakan, memang problemnya terletak di persendian. Ketika terjadi masalah di persendian, maka biasanya menimbulkan gejala berupa kaku di pagi hari, sukar bergerak, nyeri sendi, bengkak sendi dan semacamnya. Terdapat banyak jenis penyakit yang menimbulkan masalah ke persendian dan untuk mengetahui jenis yang mana diperlukan pemeriksaan penunjang seperti laboratorium atau rontgen. Saran saya datanglah ke dokter spesialis penyakit dalam bagian rematologi untuk pemeriksaan lebih lanjut

Dijawab oleh : dr. Firandi Saputra

Digitized by Google



add "PIN BB" Kesehatan Muslim

32356208

Digitized by Google



Doa "Antinyeri"

Oleh: dr.Raehanul Bahraen

Setiap orang pasti pernah merasakan sakit atau nyeri. Jika rasa nyeri tidak tertahankan seperti sakit gigi, maka kita langsung menkomsumsi obat antinyeri seperti asam mefenamat. Akan tetapi terkadang kita lupa membaca doa yang bisa menghilangkan sakit bahkan nyeri yang kita rasakan. Hendakkan seorang muslim menghafalnya karena mudah dan jika dibaca kurang dari satu menit. Dan hendaklah jangan terlalu bertumpu dengan sebab saja tanpa meminta kepada pencipta dan pengatur sebab.

dari Utsman bin Al-Ash radhiallahu 'anhu diriwayatkan bahwa ia pernah mengeluhkan penyakitnya kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam tentang penyakit ditubuhnya. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

ضع يدك على الذي تألم من جسدك و قل باسم الله ثلاثا و قل سبع مرات أعوذ بالله و قدراته من شر ما أجد و أحاذر

"Letakkan tanganmu dibagian tubuh yang sakit, lalu ucapkanlah, "bismillah" tiga kali, lalu ucapkan sebanyak tujuh kali "A'udzu billahi wa qudrootihi min syarri maa ajidu wa uhaadzir", "Aku memohon perlindungan kepada Allah dengan kemuliaan dan kekuasaannya dari segala keburukan yang kudapatkan dan kukhawatirkan. (HR. Muslim no.2202)

Jika sakitnya seluruh tubuh maka cara mendokan [baca: meruqyah] diri sendiri sama caranya dengan meruqyah orang lain. Maka jika sakitnya di seluruh tubuh, caranya dengan meniup pada telapak tangan kemudian mengusapkan ke seluruh tubuh atau jika tidak mampu, bisa dengan hanya membacanya saja.

Salah Paham: Doa Ruqyah Hanya untuk Sakit Supranatural Saja

Sebagian kita masih berkeyakinan bahwa doa-doa ruqyah seperti doa di atas adalah doa untuk penyakit-penyakit ghaib/supranatural saja, misalnya sakit karena disantet. Yang benar semua doa ruqyah bisa untuk semua jenis penyakit.

Imam An Nawawi rahimahullah berkata, " Bukanlah maknanya [ruqyah] hanya dibolehkan pada tiga penyakit tersebut [al'ain, al-hummah dan an-namlah-pent]. Namun maksudnya bahwa Beliau shallallahu 'alaihi wa sallam ditanya tentang tiga hal itu, dan Beliau membolehkannya. seandainya ditanya tentang yang lain, maka akan mengizinkannya pula. Beliau telah membolehkan untuk selain mereka, dan Beliau pun pernah meruqyah untuk selain tiga keluhan tadi". (Al-Minhaj Syarh Shahih Muslim).

Digitized by Google

Allah Ta'ala berfirman,

وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur`an suatu yang menjadi penawar/kesembuhan dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Al-Isra`: 82)

Syaikh Muhammad Al-Amin Asy-Syingkiti rahimahullahu menafsirkan, "Ini adalah penawar/kesembuhan yang mencakup penawar hati dari penyakit-penyakitnya seperti ragu-ragu, kemunafikan dan lainnya. Dan juga mencakup penawar bagi penyakit badan jika diruqyah pada badan. Sebagaimana ditunjukkan pada kisah seorang laki-laki yang tersengat kalajengking kemudian diruqyah dengan Al-Fatihah. Kisah ini adalah shahih dan masyhur." (Adhwa'ul Bayan)

Doa Untuk Orang Lain

Bisa membaca doa ini, kemudian memegang atau mengusap dengan tangan kanan di tempat sakit penderita. Dari Aisyah radhiallahu 'anha bahwasanya Nabi n menjenguk sebagian keluarganya (yang sakit) lalu beliau mengusap dengan tangan kanannya sambil membaca,

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ، اشْفِ، أَنْتَ الشَّافِي لاَ شِفَاءَ إِلاَّ شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لاَ يُغَادِرُ سَقَمًا

"Ya Allah, Rabb seluruh manusia, hilangkanlah penyakit ini. Sembuhkanlah, Engkau adalah Dzat yang Maha Menyembuhkan. (Maka) tidak ada obat (yang menyembuhkan) kecuali obatmu, kesembuhan yang tidak meninggalkan penyakit." (Muttafaqun 'alaih)

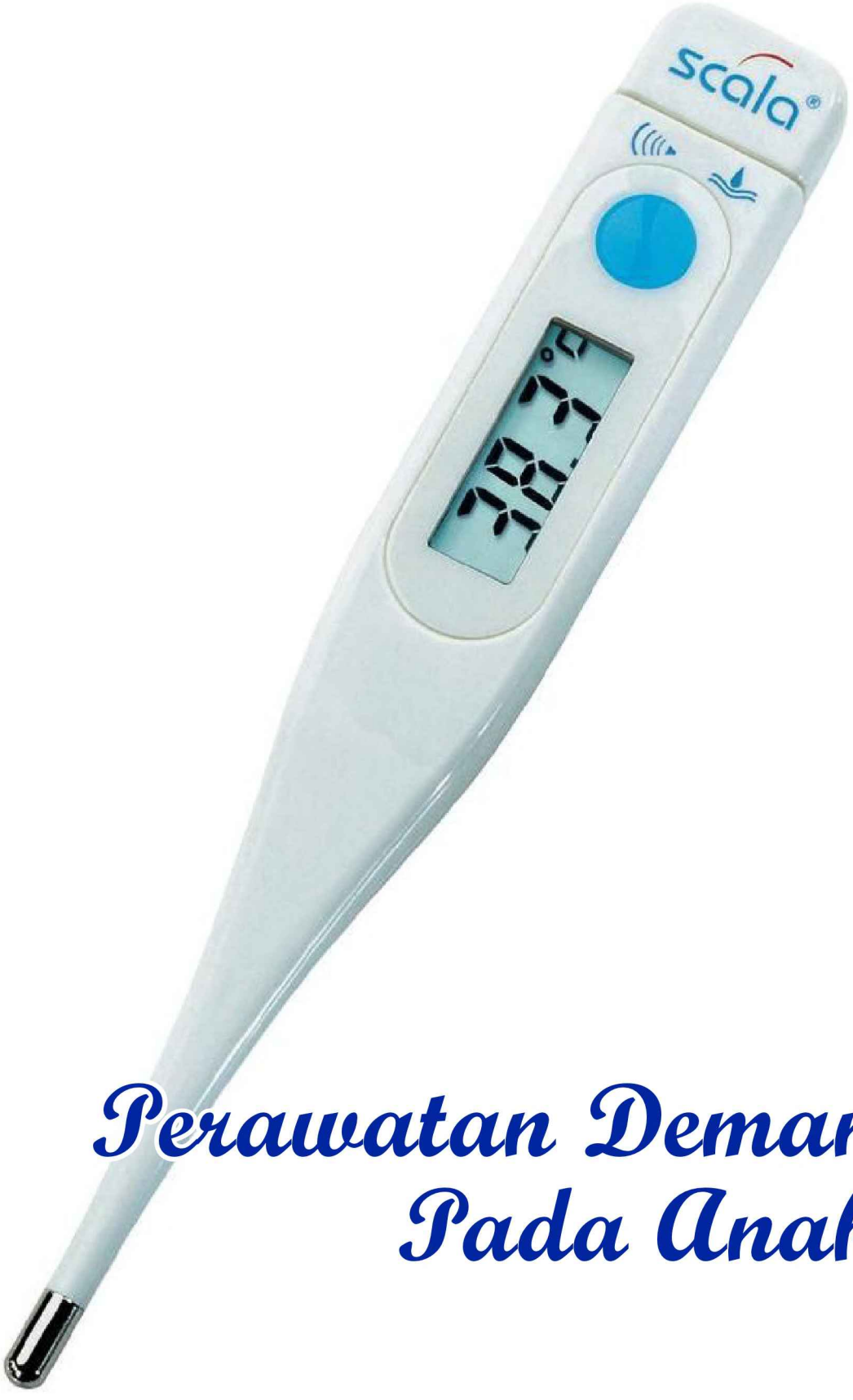
Digitized by Google



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

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

Digitized by Google



Perawatan Deman Pada Anak

Penulis : Arif Rohman Mansur, S.Kep.Ns

Digitized by Google

Musim Hujan Banyak Penyakit dengan Gejala Demam

Hujan adalah salah satu anugrah dan kenikmatan dari Allah Subhanahu wa Ta'ala yang wajib kita syukuri. Sebagai seorang muslim yang baik kita harus dapat menyikapinya kondisi tersebut dengan cara yang baik. Ketika musim hujan tiba biasanya muncul beberapa penyakit musiman seperti demam berdarah, diare, leptospirosis, tifus, dan penyakit kulit. Dimana mayoritas penyakit tersebut disebabkan oleh mikroba yang mudah berkembang biak dan menginfeksi manusia. Salah satu tanda infeksi utama adalah demam, yang merupakan respon normal tubuh. Baik anak-anak maupun dewasa dapat mengalami gejala demam yang disebabkan karena berbagi berbagai sebab, sehingga kita perlu mengenal mengenai apa itu demam dan bagaimana cara penatalaksanaannya.

Batasan dan mekanisme demam

Demam merupakan respon yang normal terhadap berbagai kondisi, penyebab demam paling banyak adalah infeksi mikroorganisme seperti virus, bakteri atau parasite. Demam adalah peningkatan suhu tubuh sebagi akibat termostat yang ada di otak, mensetting suhu tubuh lebih tinggi dari biasanya. Variasi normal suhu dipertahankan dalam rentang yang sempit antara penurunan 0,5 0C dibawah normal pada pagi hari dan peningkatan 0,5 0C diatas normal pada malam hari, sehingga demam tidak hanya dinyatakan dalam satu nilai atau derajat tertentu. Berikut ini adalah batasan nilai atau derajat demam untuk semua usia dengan pengukuran di berbagai bagian tubuh : suhu aksila/ketiak diatas 37,2 0 C, suhu oral/mulut diatas 37,8 0 C, suhu rektal/anus diatas 38 0 C, suhu dahi diatas 38 0C, suhu di membran telinga diatas 38 0 C. Sedangkan demam tinggi bila suhu tubuh diatas 39,5 0 C dan hiperpireksia bila suhu > 41,1 0 C. Walaupun pengukuran suhu pada pada oral dan rektal lebih menunjukkan suhu tubuh yang sebenarnya, hal ini tidak direkomendasikan kecuali benar-benar dapat dipastikan keamanannya khusunya pada anak-anak.

Dua mekanisme utama pengaturan suhu tubuh manusia adalah melalui produksi dan pengeluaran panas, yang dilakukan oleh salah satu bagian otak yang disebut sebagai hipotalamus. Ketika suhu

Digitized by Google

sekitar lebih rendah dari suhu tubuh, maka pembentukan panas dilakukan dengan meningkatkan metabolisme dan aktivitas otot rangka dalam bentuk menggigil dan pengeluaran panas dikurangi dengan penyempitan pembuluh darah perifer atau kulit dan pengurangan produksi keringat, sehingga suhu tubuh tetap dipertahankan tetap. Hal ini terjadi sebaliknya apabila suhu lingkungan lebih tinggi dari pada suhu tubuh.

Penanganan awal demam

Pada prinsipnya demam dapat menguntungkan dan dapat merugikan, menguntungkan karena peningkatan kemampuan sistem imunitas atau kekebalan tubuh dalam melawan penyakit dan menurunkan kemampuan virus atau bakteri dalam memperbanyak diri. Merugikan karena demam menimbulkan anak menjadi gelisah, tidak bisa tidur, selera makan dan minum menurun dan bahkan dapat menimbulkan kejang demam.

Penanganan awal demam dapat dilakukan dengan kompres menggunakan air hangat pada bagian ketiak dan selangkangan kaki anak. Bagiamana dengan kompres air dingin? kompres air dingin sejenak seolah menurunkan suhu tubuh, padahal selain membuat anak menggigil tak nyaman, kompres dingin justru akan meningkatkan suhu tubuh. Mengapa? Karena saat dikompres dingin, informasi yang diperoleh tubuh adalah di luar suhu dingin, otomatis termostat pusat pengatur suhu tubuh di otak akan meningkatkan suhu tubuh agar tidak kedinginan. Jangan menggunakan alkohol untuk mengompres anak karena risiko masuknya racun alkohol ke dalam tubuh melalui kulit. Begitu juga mengompres pada dahi anak tidak perlu dilakukan karena hasilnya tidak efektif.

Anak yang mengalami demam berisiko mengalami dehidrasi atau kekurangan cairan, dehidrasi juga dapat membuat suhu tubuh semakin meningkat. Sehingga orang tua harus menganjurkan anaknya untuk mengkonsumsi cairan yang cukup seperti terus memberikan ASI untuk bayi yang kurang dari 6 bulan, air putih, jus buah dan sayuran berkuah dalam jumlah yang cukup. Ketika anak sakit, biasanya selera makan anak menurun. Tawarkan makanan ringan, yang segar, rasanya enak,

Digitized by Google

dan tampilannya menarik. Asupan makanan tidak harus berupa nasi, jangan khawatir jika anak menolak makan. Yang penting pada saat ini adalah asupan cairannya. Apabila anak tidak dapat minum segera bawa anak ke rumah sakit untuk mendapat penanganan lebih lanjut.

Gunakan baju dan selimut yang tipis untuk memudahkan pelepasan panas tubuh. Anak di tempatkan pada ruangan dengan suhu yang normal. Istirahat yang cukup sesuai keinginan anak, apabila anak sudah tidak mengalami demam selama 24 jam, maka anak diperbolehkan untuk masuk sekolah maupun melanjutkan aktivitasnya yang lain. Biasanya seorang anak akan sering buang air kecil setelah melakukan petunjuk diatas. Hal tersebut merupakan sesuatu yang normal karena ketika demam terjadi peningkatan metabolisme tubuh dan asupan cairan.

Pengobatan demam

Apabila demam tidak menurun dan suhu tubuh melebihi 38,5 0 C atau 39 0 C maka pemberian obat penurun panas perlu dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan karena demam. Pemberian obat penurun panas ini bukan untuk menormalkan suhu tubuh atau menghilangkan penyebab demam. Obat-obatan yang bisa diberikan seperti asetaminofen 10-15 mgr/kgBB/ kali tiap 4 jam maksimal 5 kali sehari dan 500 mg untuk orang dewasa sesuai kebutuhan dan tidak melebihi 3000 mgr/hari dapat menurunkan suhu tubuh 1-1,5 0C. Asetaminofen tidak boleh diberikan pada bayi yang berusia kurang dari 3 bulan demikian juga penggunaan aspirin tidak direkomendasikan pada anak yang berusia dibawah 18 tahun, karena dapat menyebabkan penyakit yang berbahaya yang disebut sebagi sindrom reye. Dengan atau tanpa obat demam, suhu akan naik turun sesuai siklusnya.

Demikian pembahasan singkat kita mengenai demam dan penatalaksanaannya, semoga yang sedikit ini dapat menjadi ilmu yang bermanfaat bagi penulis dan pembaca majalah kesehatan muslim sekalian.

Digitized by Google

Qadha' Shalat Ketika Pingsan

Penulis : dr. Raehanul Bahraen

Digitized by Google

Bagaimanakah hukum shalat orang yang pingsan? Apakah perlu diqadha'? Jika pingsan atau hilang kesadaran hanya sebentar, misalnya 5 jam kemudian tertinggal shalat dzuhur maka wajib mengqadha' sesegera mungkin. Sebagaimana sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam,

من نام عن صلاة أو نسيها فليصلها إذا ذكرها

"Barangsiapa yang tertidur dari melakukan shalat atau terlupa maka hendaklah ia shalat saat telah ingat" (H.R Muslim)

Bagaimana jika pingsan dalam waktu yang agak lama, misalnya sebulan? Apakah harus qadha' atau tidak. Mengenai hal ini, syaikh Muhammad bin Shalih Al-'Utsaimin rahimahullah menjelaskan dalam Fatwa Arkanil Islam :

Adapun untuk shalat, para ulama berbeda menjadi dua pendapat :

1. Pendapat jumhur ulama yaitu tidak ada qadha baginya karena ada riwayat bahwa Ibnu Umar radhiyallahu anhuma pernah pingsan sehari semalam dan tidak mengqadha shalat yang ditinggalkannya. (H.R bukhari)

2. Dia wajib mengqadhanya, dan ini adalah madzhab ulama sekarang dan madzhab Hambali. Dikatakan dalam kitab Al-Inshaf, "Hal ini kekayaan perbendaharaan madzhab, dan ini diriwayatkan dari Ammar bin Yasir bahwa ketika beliau pingsan tiga hari beliau mengqadha apa yang ditinggalkannya." (H.R Imam Malik)

Dan pendapat yang beliau pilih adalah tidak wajib qhada' jika pingsan dalam waktu yang lama. Beliau berkata, "Tidak diqadha' secara mutlak, adapun qadha' yang dilakukan oleh sebagian sahabat maka dimungkinkan karena anjuran atau kehati-hatian atau semisalnya."

Dalam fatwa Al-Lajnah Ad-Daimah (semacam MUI di Saudi) dijelaskan, "Tidak diqadha' shalat yang ditinggalkan dalam jangka waktu ini (satu bulan) karena ia sebagaimana hukumnya orang gila, dan keadaan orang gila adalah diangkat kewajiban baginya."

Sebaiknya Memperbanyak Ibadah dan Shalat Sunnah

Syaikh Abdullah bin Jibrin rahimahullah berkata, "Tidak ada kewajiban baginya dan tidak keharusan mengqadha' untuk jangka waktu yang panjang karena dalam hal tersebut terdapat kesusahan dan membuat lari (menjauh) dari ibadah. Akan tetapi ia selayaknya memperbanyak ibadah shalat dan ibadah nawafil (shalat sunnah misalnya) sebagai pengganti apa yang telah tertinggal ketika tidak sadar, karena pingsan yang lama, hilangnya pikiran dan akal menyerupai gila, dan orang gila diangkat kewajiban baginya sampai ia sadar sebagaimana terdapat dalam hadits.

Semoga bermanfaat.

Digitized by Google

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.

Digitized by Google

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 muslmin, 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

Digitized by Google

- 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

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.

Digitized by Google

Donasi Penerbitan Buku Gratis



Anda ingin mendapatkan pahala berlimpah?

Cukup dengan Rp 50.000,00 Anda sudah bisa mendakwahi 25 orang untuk pencetakan buku GRATIS Tuntunan Bersuci dan Shalat Bagi Orang Sakit.

Sungguh memprihatinkan, tatkala musibah sakit yang menimpa sebagian kaum muslimin, diperberat dengan musibah yang lebih berat lagi, yakni meninggalkan kewajiban shalat. Hal ini banyak ditemui pada pasien yang sedang rawat inap di rumah sakit. Tidak sedikit

Digitized by Google

Contoh : ahmad#bni#1.000.000#buku gratis

Selain donasi di atas, kami juga membuka donasi umum yang digunakan untuk operasional kegiatan Majalah Kesehatan Muslim.

Allah Ta'ala berfirman,

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِئَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

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

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

Redaksi

Silahkan like page Majalah Kesehehatan Muslim
dan

add PIN BB Kesehatan Muslim : **32356208**

Digitized by Google

pula yang masih keliru ketika hendak bersuci dan shalat dalam kondisi sakit.

Berangkat dari fenomena di atas, diperlukan edukasi tentang tuntunan bersuci dan shalat bagi orang sakit. Di antaranya adalah dengan pembagian buku gratis.

Setelah sukes mecetak dan menyebarkan 2000 buku gratis ke berbagai daerah di Indonesia, Insya Allah Tim Majalah Kesehatan Muslim akan mencetak kembali sebanyak 5.000 buku. Estimasi dana yang diperlukan adalah Rp 10.000.000,00

Semakin banyak donasi yang Anda berikan, semakin banyak orang sakit yang Anda dakwahi.

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

BNI SYARIAH 0297743582 (kode bank: 009)

Atas nama : ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapakan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#buku gratis.

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

BNI SYARIAH
0297743582
Kode Bank : 009
Atas nama :
ADIKA MIANOKI

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

Digitized by Google

Bersihkan Hati Anda Dari Noda Hasad



Digitized by Google

Hampir seluruh manusia pernah terjangkiti Hasad. Ibnu Taimiyyah berkata :

"Maksudnya yaitu bahwasanya hasad adalah penyakit jiwa, dan ia adalah penyakit yang menguasai, tidak ada yang selamat darinya kecuali hanya segelintir orang. Karenanya dikatakan, "Tidak ada jasad yang selamat dari hasad, akan tetapi orang yang tercela menampakkannya dan orang yang mulia menyembunyikannya" (Majmuu' Al-Fataawaa)

Kenapa hasad sulit dihindari?

Ibnu Rojab Al-Hanbali berkata

"Hasad tertanam di tabi'at manusia, yaitu namanya manusia benci jika ada seorangpun –yang sejenis dengannya (sesama manusia)- yang mengunggulinya dalam suatu keutamaan" (Jaami'ul 'Uluum wa al-Hikam)

Akan tetapi… lantas apakah kita harus pasrah dan mengikuti penyakit hasad yang merongrong hati kita???

Model-model Manusia Terhadap Hasad

Manusia bermodel-model dalam menghadapi hasad:

(Pertama) : Diantara mereka ada yang berusaha untuk menghilangkan kenikmatan yang ada pada orang yang dihasadi, dengan berbuat dzolim kepadanya, baik dengan perkataan maupun dengan perbuatan lalu diantara mereka ada yang berusaha hanya untuk menghilangkan kenikmatan tersebut dari yang dihasadi tanpa harus berpindah kenikmatan tersebut kepadanya Dan inilah yang merupakan bentuk hasad yang paling buruk dan paling keji, dan inilah hasad yang tercela dan terlarang. Ia adalah hasad yang merupakan dosa Iblis, dimana ia telah hasad kepada Adam 'alaihis salaam tatkala ia melihat Adam telah mengungguli para malaikat, yaitu Allah telah menciptakan Adam dengan tanganNya, telah memerintahkan para malaikat untuk sujud kepadanya, Allah telah mengajarkannya nama-nama segala sesuatu, serta Allah menempatkan Adam di surga di sisiNya. Maka Iblis pun terus senantiasa berusaha untuk mengeluarkan Adam dari surga, hingga akhirnya iapun berhasil mengeluarkan Adam dari surga.

Hasad ini pulalah yang merasuki orang-orang yahudi sebagaimana telah Allah sebutkan dalam beberapa ayat dalam Al-Qur'an, diantaranya firman Allah, "Sebahagian besar ahli kitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu kepada kekafiran setelah kamu

Digitized by Google

beriman, karena dengki yang (timbul) dari diri mereka sendiri, setelah nyata bagi mereka kebenaran."

Juga firman Allah, "Ataukah mereka dengki kepada manusia (Muhammad) lantaran karunia [Yaitu: kenabian, Al Quran, dan kemenangan] yang Allah telah berikan kepadanya? Sesungguhnya Kami telah memberikan kitab dan Hikmah kepada keluarga Ibrahim, dan Kami telah memberikan kepadanya kerajaan yang besar" (QS An-Nisaa' : 54)" (Dari perkataan Ibnu Rojab dalam Jaami'ul 'Uluum wal Hikam)

(Kedua) : Diantara mereka ada yang menghendaki kenikmatan yang ada pada saudaranya berpindah kepada dirinya. Misalnya saudaranya tersebut memiliki seorang istri yang cantik lantas ia berangan-angan agar saudaranya menceraikan istrinya tersebut atau agar saudaranya segera meninggal sehingga iapun bisa menikahi sang wanita.

Atau saudaranya memimpin sebuah markaz lantas ia berangan-angan agar saudaranya segera hengkang pergi atau segera meninggal agar ialah yang akan menjadi pemimpin markaz tersebut.

Atau saudaranya seorang dai yang terkenal dan memiliki banyak pengikut, maka iapun berangan-angan agar saudaranya melakukan kesalahan sehingga ditinggalkan oleh para pengikutnya maka para pengikutnya akan berpaling kepadanya

(Ketiga) : Ia bukan berharap hilangnya kenikmatan yang ada pada saudaranya, akan tetapi ia berbahagia jika saudaranya tetap dalam kondisinya yang buruk, tetap dalam keadaan miskin, atau tetap dalam keadaan bodoh, atau tetap dalam keadaan terjerumus dalam kesalahan atau bid'ah. Karenanya hatinya menjadi teriris-iris jika saudaranya tersebut menjadi kaya, atau menjadi pintar dan alim, atau yang tadinya terjerumus dalam bid'ah kemudian mengenal sunnah.

(Keempat) : Ia tidak berharap hilangnya kenikmatan yang ada pada saudaranya, akan tetapi ia berharap dirinya memperoleh kenikmatan sebagaimana yang dirasakan oleh saudaranya, dan ia berusaha untuk memperolehnya, sehingga kondisinya bisa setingkat/setara dengan saudaranya tersebut. Akan tetapi tatkala cita-citanya tersebut tidak tercapai, kenikmatan tidak bisa ia raih maka iapun terjerumus dalam hasad, iapun ingin kenikmatan pada saudaranya lenyap, sehingga saudaranya tersebut bisa terjatuh dan setara dengan dirinya. (poin kedua hingga keempat silahkan lihat kitab Fiqh Al-Hasad karya Musthofa Al-'Adawi hal 9-10)

(Kelima) : Ia hasad kepada saudaranya, akan tetapi ia tidak berusaha untuk menghilangkan kenikmatan yang ada pada saudaranya, ia tidak menzoliminya baik dengan perbuatan maupun dengan perkataan. Jika ia berusaha untuk menghilangkan hasad dalam hatinya akan tetapi ia tidak berhasil, bahkan hasad tetap

Digitized by Google

mendominasinya maka orang seperti ini tidak berdosa selama ia tidak merealisasikan penyakit hasadnya dalam bentuk perkataan maupun perbuatan.

Adapun jika ia sengaja membisikkan hatinya untuk hasad dan mengulang-ngulang bisikan tersebut dalam hatinya, dan ia tenteram dan condong kepada hilangnya kenikmatan dari saudaranya, meskipun ia tidak merealisasikan hasadnya dalam bentuk perkataan maupun perbuatan akan tetapi hanya disimpan dihati, maka orang seperti ini ada khilaf diantara para ulama, apakah ia dihukum atau tidak?, apakah ia berdosa atau tidak?. Masalahnya apa yang ia lakukan dengan membisikan hasad kepada hatinya mirip dengan 'azam/tekad yang dipasang untuk melakukan kemaksiatan meskipun belum melakukan kemaksiatan. Dan sebagian ulama menyatakan bahwa jika niat sudah sampai pada derajat 'azam/ tekad maka menimbulkan dosa. (Lihat Jaami'ul 'Uluum).

Ibnu Taimiyyah berkata, "Barang siapa yang mendapati dalam dirinya rasa hasad kepada orang lain maka hendaknya ia menggunakan ketakwaannya dan kesabarannya untuk membenci hasad yang ada dalam dirinya. Banyak orang yang memiliki agama (yang kuat) mereka tidak berbuat dzolim kepada orang yang dihasadi, mereka juga tidak menolong orang yang menzolimi orang yang dihasadi. Akan tetapi mereka juga tidak menunaikan kewajiban hak orang yang dihasadi. Bahkan jika ada seseorang yang mencela orang dihasadi tersebut maka mereka tidak setuju dengan pencela tadi namun juga tidak menyebutkan kebaikan-kebaikan orang yang dihasadi. Mereka ini berhutang kepadanya karena telah meninggalkan perkara yang diperintahkan untuk menunaikan haknya dan kurang dalam menunaikannya, namun mereka tidak berbuat pelanggaran terhadap haknya. Maka balasan terhadap mereka adalah hak-hak mereka juga akan terkurang hak-hak mereka, sehingga mereka juga tidak akan disikapi dengan adil dalam beberapa kondisi, serta mereka juga tidak akan ditolong melawan orang yang yang menzolimi mereka sebagaimana mereka tidak menolong orang dihasadi tersebut. Adapun barang siapa yang melanggar/menzolimi orang yang dihasadi baik dengan perkataan maupun perbuatan maka ia akan dihukum" (Majmuu' Al-Fataawaa)

(Keenam) : Yaitu seseorang yang tatkala mendapatkan dalam dirinya rasa hasad maka ia berusaha menghilangkannya dengan cara berbuat baik kepada saudaranya yang ia hasadi, ia mendoakannya, ia menyebarkan kebaikan-kebaikan dan keutamaan-keutamaannya, hingga akhirnya ia mengganti hasadnya dengan mencintai saudaranya. Ini termasuk derajat keimanan yang tertinggi. Pelakunya adalah seorang yang imannya sempurna, yang menghendaki bagi saudaranya apa yang ia suka untuk dirinya sendiri. (Lihat Jaami'ul 'Uluum wal Hikam)

Digitized by Google

Ibnu Taimiyyah berkata, "Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah dan bersabar (*sehingga tidak merealisasikan hasadnya), dan tidak termasuk dalam orang-orang yang berbuat dzolim, maka Allah akan memberi manfaat kepadanya dengan ketakwaannya tersebut. Sebagaimana yang dialami oleh Zainab binti Jahsy radhiallahu 'anhaa. Ia adalah istri Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam yang menyaingi Aisyah (di hati Nabi)" (Majmuu' Al-Fataawaa 10/125, yaitu Zainab selamat tidak ikut-ikutan menuduh Aisyah dalam kasus 'ifk/tuduhan Aisayh berzina. Padahal saudarinya Hamnah binti Jahsy ikut terprovokasi sehingga ikut-ikutan menuduh Aisyah)

Sebab Timbulnya Hasad

Ibnu Taimiyyah berkata, "Dan hasad diantara para wanita sering terjadi dan mendominasi, terutama diantara para istri-istri pada satu suami. Seorang wanita cemburu karena adanya para istri yang lain yang menyertainya. Demikianlah hasad sering terjadi diantara orang-orang yang berserikat dalam kepemimpinan atau harta jika salah seorang dari mereka mendapatkan bagian dan yang lainnya luput dari bagian tersebut. Demikian juga hasad terjadi diantara orang-orang yang setara karena salah seorang diantara mereka lebih dari pada yang lain. Sebagaimana para saudara nabi Yusuf, demikian juga hasadnya salah seorang anak Adam kepada yang laiinya. Ia hasad kepada saudaranya karena Allah menerima korbannya sementara kurbannya tidak diterima. Ia hasad kepada kelebihan yang Allah berikan berupa keimanan dan ketakwaan –sebagaimana hasadnya yahudi terhadap kaum muslimin- sehingga iapun membunuh saudaranya karena hasad tersebut" (Majmuu' Al-Fatawa)

Karenanya seorang penjual minyak wangi memiliki hasad yang sangat besar kepada penjual minyak wangi yang lain, terlebih lagi jika penjual yang lain tersebut berjualan di areal yang sama. Padahal meskipun di dekat areal tersebut ada show room mobil yang pemiliknya memperoleh keuntungan puluhan juta tiap hari, akan tetapi para penjual minyak wangi tidak hasad kepada sang pemilik show room, karena segmen dan profesi yang berbeda. Demikian juga dokter hasad kepada dokter yang lain jika ternyata pasien dokter tersebut lebih banyak dari pasiennya. Tukang becak hasad kepada tukang becak lainnya, dan ia tidak hasad kepada para supir taksi yang mungkin untung mereka berlipat-lipat ganda daripada untuk si tukang becak. Demikian pula tetangga hasad kepada tetangga yang lain, tatkala melihat isi rumah tetangganya lebih mewah, demikian juga bangunan rumahnya lebih mewah. Demikian juga penuntut ilmu hasad kepada penuntut ilmu yang lain, jika ternyata niatnya menuntut ilmu tidak ikhlas karena Allah.

Keburukan Hasad

Pertama : Hasad

Digitized by Google

bertentangan dengan nilai dan konsekuensi persaudaraan.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Janganlah kalian saling hasad, janganlah saling membenci, jangan saling memboikot, dan jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara" (HR Muslim)

Padahal diantara kaum mukminin harusnya saling mencintai dan menyayangi. Allah berfirman:

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّه وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ

"Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan Dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka." (Al-Fath : 29)

Kedua : Hasad merupakan penyakit.

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

دَبَّ إِلَيْكُمْ دَاءُ الأُمَم قَبْلَكُمْ : الْحَسَدُ وْالْبَغْضَاءُ، وَالْبَغْضَاءُ هِيَ الْحَالِقَةُ لاَ أَقُوْلُ تَحْلِقُ الشَّعْرَ وَلَكِنْ تَحْلِقُ الدِّيْنَ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِه لاَ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا وَلاَ تُؤْمِنُوا حَتى تَحَابُّوا أَفَلاَ أُنَبِّئُكُمْ بِمَا يُثْبِتُ ذَلِكَ لَكُمْ ؟ أَفْشُوا السَّلاَمَ بَيْنَكُمْ

"Telah berjalan kepada kalian penyakit umat-umat terdahulu, hasad dan permusuhan. Dan permusuhan adalah membotaki. Aku tidak mengatakan membotaki rambut, akan tetapi membotaki agama. Demi Dzat yang jiwaku berada di tanganNya tidaklah kalian masuk surga hingga kalian beriman, dan tidaklah kalian beriman hingga kalian saling mencintai. Maukah aku kabarkan kepada kalian dengan apa bisa menimbulkan hal tersebut?, tebarkanlah salam diantara kalian" (HR At-Thirmidzi 2/83 dan Ahmad 1/165,167, dan dihasankan oleh Al-Albani dalama Irwaaul Gholil 3/238)

Dalam hadits yang lain Rasulullah bersabda:

سَيُصِيْبُ أُمَّتِي دَاءُ الأُمَم ، فَقَالُوا : يَا رَسُوْلَ اللهِ وَمَا دَاءُ الأُمَم ؟ قَالَ : الأَشْرُ، وَالْبَطْرُ والتَّكَاثُرُ وَالتَّنَاجُشُ فِي الدُّنْيَا وَالتَّبَاغُضُ وَالتَّحَاسُدُ حَتَّى يَكُوْنَ الْبَغْيُ

"Umatku akan ditimpa penyakit umat-umat". Para sahabat berkata, "Wahai Rasulullah, apakah itu penyakit umat-umat (terdahulu)?". Rasulullah berkata, "Kufur Nikmat, bersikap berlebihan terhadap nikmat Allah (terlalu riang gembira/berfoya-foya), saling berlomba-lomba memperbanyak dunia, saling berbuat najsy, saling memusuhi, dan saling hasad-menghasadi hingga timbulnya sikap melampaui batas (kedzoliman)" (Dishahihkan oleh Al-Albani dalam As-Shahihah no 680)

Ibnu Taimiyyah berkata, "Rasulullah menamakan hasad sebagai penyakit…

Digitized by Google

maka dikatahui bahwasanya hasad merupakan penyakit. Dalam hadits yang lain (doa Nabi)

أَعُوْذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الأَخْلاَقِ وَالأَهْوَاءِ وَالأَدْوَاءِ

"Aku berlindung kepada Engkau dari akhlak yang munkar, dari hawa nafsu, dan dari penyakit-penyakit" (Majmuu Al-Fataawaa 10/126)

Ketiga : Hasad lebih buruk dari pelit

Ibnu Taimiyyah berkata :

وَالشُّحُّ مَرَضٌ وَالْبُخْلُ مَرَضٌ وَالْحَسَدُ شَرٌّ مِنَ الْبُخْلِ

"Rasa pelit penyakit, kikir merupakan penyakit, dan hasad lebih buruk daripada rasa pelit" (Majmuu Al-Fataawa 10/128)

Hal ini dikarenakan orang yang pelit ia hanya mencegah dirinya dari kenikmatan Allah, atau mencegah orang lain dari kenikmatan yang Allah yang ia miliki. Adapun orang yang hasad ia membenci kenikmatan Allah pada orang lain.

Terkadang seseorang dermawan dengan memberikan pemberian kepada orang lain yang membantunya akan tetapi ia hasad kepada orang-orang lain yang semisalnya. Terkadang seseorang pelit akan tetapi ia tidak hasad kepada orang lain. (lihat Majmuu' Al-Fataawaa 10/29)

Keempat ; Orang yang hasad pada hekekatnya protes dengan keputusan Allah.

Allah yang telah mentaqdirkan si fulan kaya, si fulan cerdas, sifulan cantik, dll.

Allah berfirman :

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَةَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحْمَةُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ (٣٢)

"Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan Kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain. dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan" (Az-Zukhruf : 32)

وَكَذَلِكَ فَتَنَّا بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لِيَقُولُوا أَهَؤُلَاءِ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنْ بَيْنِنَا أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَعْلَمَ بِالشَّاكِرِينَ ٥٣))

"Dan Demikianlah telah Kami uji sebahagian mereka (orang-orang kaya) dengan sebahagian mereka (orang-orang

Digitized by Google

miskin), supaya (orang-orang yang Kaya itu) berkata: "Orang-orang semacam inikah di antara kita yang diberi anugerah Allah kepada mereka?" (Allah berfirman): "Tidakkah Allah lebih mengetahui tentang orang-orang yang bersyukur (kepadaNya)?" (QS Al-An'aam : 53)

Lantas orang yang hasad ini protes dari sisi :

- Tidak setuju dengan pembagian Allah tersebut

- Tidak setuju kalau si fulan mendapatkan kenikmatan, dan merasa bahwa dialah yang lebih pantas meraih kenikmatan tersebut

Kelima : Orang yang hasad pada hekekatnya telah berbuat baik kepada orang yang ia hasadi.

Karena jika ia telah hasad ia biasanya menzolimi orang yang ia hasadi dengan perbuatan maupun dengan perkataan. Baik merendahkan atau menggibahinya. Dengan demikian maka ia telah mentransfer kebaikan-kebaikannya kepada orang yang ia hasadi tersebut pada hari kiamat kelak, pada hari dimana sangat dibutuhkan kebaikan-kebaikan untuk ditimbang oleh Allah

Keenam : Orang yang hasad telah bertasyabbuh dengan iblis dan kaum yahudi.

Karena hasad adalah akhlak iblis dan orang-orang yahudi.

Ketujuh : Orang yang hasad pada hakikatnya meminta agar Allah memberinya cobaan yang belum tentu bisa ia pikul.

Seseorang miskin yang hasad kepada orang yang kaya hendaknya ia berhusnudzon kepada Allah tatkala ia belum diizinkan Allah untuk menjadi kaya, karena bisa jadi jika ia diberi kekayaan oleh Allah maka ia akan semakin jauh dari Allah dan terjerumus dalam berbagai kemaksiatan, sebagaimana yang banyak dialami oleh orang-orang yang kaya raya. Dan bukankah jika ia kaya, maka akan banyak orang yang hasad kepadanya?, sehingga ia tidak akan aman dari gangguan mereka yang hasad kepadanya??!.

Seorang yang hasad kepada orang yang memiliki ilmu lebih dan dakwahnya lebih diterima, hendaknya ia husnudzon kepada Allah, karena bisa jadi jika Allah memindahkan ilmu orang tersebut kepadanya maka ia tidak mampu memikulnya, bisa jadi iapun menjadi orang yang riya dan angkuh sehingga menjerumuskan ia ke dalam api neraka.

Digitized by Google

Kedelapan : Hasad adalah penyebab dosa pertama kali di langit dan dibumi.

Iblis kafir kepada Allah karena hasad kepada Adam, dan Qobil membunuh Habil pun karena hasad.

Tidak Hasad Sebab Masuk Surga

Membersihkan hati dari segala model hasad merupakan perkara yang sangat berat dan butuh perjuangan yang berkesinambungan.

Anas bin Malik radhiallahu 'anhu berkata:

كُنَّا جُلُوسًا مَعَ رَسُول اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ فَقَالَ: " يَطْلُعُ عَلَيْكُمُ الْآنَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّة " فَطَلَعَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ، تَنْطِفُ لِحْيَتُهُ مِنْ وُضُوئِه، قَدْ تَعَلَّقَ نَعْلَيْه فِي يَده الشِّمَالِ، فَلَمَّا كَانَ الْغَدُ، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ، مِثْلَ ذَلِكَ، فَطَلَعَ ذَلِكَ الرَّجُلُ مِثْلَ الْمَرَّة الْأُولَى . فَلَمَّا كَانَ الْيَوْمُ الثَّالِثُ، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ، مِثْلَ مَقَالَتِه أَيْضًا، فَطَلَعَ ذَلِكَ الرَّجُلُ عَلَى مِثْلِ حَاله الْأُولَى، فَلَمَّا قَامَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ تَبِعَهُ عَبْدُ اللهِ بْنُ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ فَقَالَ: إِنِّي لَاحَيْتُ أَبِي فَأَقْسَمْتُ أَنْ لَا أَدْخُلَ عَلَيْه ثَلَاثًا، فَإِنْ رَأَيْتَ أَنْ تُؤْوِيَنِي إِلَيْكَ حَتَّى تَمْضِيَ فَعَلْتَ ؟ قَالَ: نَعَمْ

"Kami sedang duduk bersama Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, maka beliaupun berkata : "Akan muncul kepada kalian sekarang seorang penduduk surga". Maka munculah seseorang dari kaum Anshoor, jenggotnya masih basah terkena air wudhu, sambil menggantungkan kedua sendalnya di tangan kirinya. Tatkala keesokan hari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam mengucapkan perkataan yang sama, dan munculah orang itu lagi dengan kondisi yang sama seperti kemarin. Tatkala keesokan harinya lagi (hari yang ketiga) Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam juga mengucapkan perkataan yang sama dan muncul juga orang tersebut dengan kondisi yang sama pula. Tatkala Nabi berdiri (pergi) maka Abdullah bin 'Amr bin Al-'Aash mengikuti orang tersebut lalu berkata kepadanya : "Aku bermasalah dengan ayahku dan aku bersumpah untuk tidak masuk ke rumahnya selama tiga hari. Jika menurutmu aku boleh menginap di rumahmu hingga berlalu tiga hari?. Maka orang tersebut berkata, "Silahkan".

Anas bin Malik melanjutkan tuturan kisahnya :

وَكَانَ عَبْدُ اللهِ يُحَدِّثُ أَنَّهُ بَاتَ مَعَهُ تِلْكَ اللَّيَالِي الثَّلَاثَ، فَلَمْ يَرَهُ يَقُومُ مِنَ اللَّيْلِ شَيْئًا، غَيْرَ أَنَّهُ إِذَا تَعَارَّ وَتَقَلَّبَ عَلَى فِرَاشِه ذَكَرَ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ وَكَبَّرَ، حَتَّى يَقُومَ لِصَلَاة الْفَجْرِ . قَالَ عَبْدُ اللهِ: غَيْرَ أَنِي لَمْ أَسْمَعْهُ يَقُولُ إِلَّا خَيْرًا، فَلَمَّا مَضَتِ الثَّلَاثُ لَيَالٍ وَكِدْتُ أَنْ أَحْقِرَ عَمَلَهُ، قُلْتُ: يَا عَبْدَ اللهِ إِنِي

Digitized by Google

لَمْ يَكُنْ بَيْنِي وَبَيْنَ أَبِي غَضَبٌ وَلَا هَجْرٌ ثَمَّ، وَلَكِنْ سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لَكَ ثَلَاثَ مِرَارٍ: " يَطْلُعُ عَلَيْكُمُ الْآنَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ " فَطَلَعْتَ أَنْتَ الثَّلَاثَ مِرَارٍ، فَأَرَدْتُ أَنْ آوِيَ إِلَيْكَ لِأَنْظُرَ مَا عَمَلُكَ، فَأَقْتَدِيَ بِهِ، فَلَمْ أَرَكَ تَعْمَلُ كَثِيرَ عَمَلٍ، فَمَا الَّذِي بَلَغَ بِكَ مَا قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: مَا هُوَ إِلَّا مَا رَأَيْتَ . قَالَ: فَلَمَّا وَلَّيْتُ دَعَانِي، فَقَالَ: مَا هُوَ إِلا مَا رَأَيْتَ، غَيْرَ أَنِّي لَا أَجِدُ فِي نَفْسِي لِأَحَدٍ مِنَ الْمُسْلِمِينَ غِشًّا، وَلَا أَحْسُدُ أَحَدًا عَلَى خَيْرٍ أَعْطَاهُ اللهُ إِيَّاهُ . فَقَالَ عَبْدُ اللهِ هَذِهِ الَّتِي بَلَغَتْ بِكَ، وَهِيَ الَّتِي لَا نُطِيقُ

"Abdullah bin 'Amr bin al-'Aash bercerita bahwasanya iapun menginap bersama orang tersebut selama tiga malam. Namun ia sama sekali tidak melihat orang tersebut mengerjakan sholat malam, hanya saja jika ia terjaga di malam hari dan berbolak-balik di tempat tidur maka iapun berdzikir kepada Allah dan bertakbir, hingga akhirnya ia bangun untuk sholat subuh. Abdullah bertutur : "Hanya saja aku tidak pernah mendengarnya berucap kecuali kebaikan. Dan tatkala berlalu tiga hari –dan hampir saja aku meremehkan amalannya- maka akupun berkata kepadanya : Wahai hamba Allah (fulan), sesungguhnya tidak ada permasalahan antara aku dan ayahku, apalagi boikot. Akan tetapi aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam berkata sebanyak tiga kali : Akan muncul sekarang kepada kalian seorang penduduk surga", lantas engkaulah yang muncul, maka akupun ingin menginap bersamamu untuk melihat apa sih amalanmu untuk aku contohi, namun aku tidak melihatmu banyak beramal. Maka apakah yang telah menyampaikan engkau sebagaimana sabda Nabi shallallahu 'alaihi wasallam?". Orang itu berkata : "Tidak ada kecuali amalanku yang kau lihat". Abdullah bertutur : "Tatkala aku berpaling pergi maka iapun memanggilku dan berkata : Amalanku hanyalah yang engkau lihat, hanya saja aku tidak menemukan perasaan dengki (jengkel) dalam hatiku kepada seorang muslim pun dan aku tidak pernah hasad kepada seorangpun atas kebaikan yang Allah berikan kepadanya". Abdullah berkata, "Inilah amalan yang mengantarkan engkau (menjadi penduduk surga-pen), dan inilah yang tidak kami mampui" (HR Ahmad 20/124 no 12697, dengan sanad yang shahih)

Perhatikanlah hadits yang sangat agung ini, betapa tinggi nilai amalan hati di sisi Allah. Sahabat tersebut sampai dinyatakan sebagai penduduk surga oleh Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam sebanyak tiga kali selama tiga hari berturut-turut, sebabnya… karena ia tidak telah membersihkan hatinya dari segala noda hasad !!!. Padahal amalan dzohirnya sedikit, sahabat ini tidak rajin berpuasa sunnah dan tidak rajin sholat malam, akan tetapi yang menjadikannya mulia… adalah amalan hatinya. (silahkan baca kembali http://www.firanda.

Digitized by Google

com/index.php/artikel/aqidah/106-pentingnya-amalan-hati)

Ibnu Taimiyyah berkata, "Perkataan Abdullah bin 'Amr kepadanya, "Inilah yang telah engkau capai yang kami tidak mampui" memberi isyarat akan bersih dan selamat hatinya dari segala bentuk dan model hasad" (Majmuu' Al-Fataawaa 10/119)

Para sahabat kaum Anshoor telah membersihkan hati mereka dari rasa hasad terhadap saudara-saudara mereka kaum muhajirin. Allah berfirman

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (٩)

"Dan orang-orang yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) 'mencintai' orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). Dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (orang-orang muhajirin), atas diri mereka sendiri, Sekalipun mereka dalam kesusahan. dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka Itulah orang orang yang beruntung" (Al-Hasyr : 9)

Ibnu Katsir rahimahullah berkata, "Firman Allah "Dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka (hasad) terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin)" yaitu:

وَلاَ يَجِدُوْنَ فِي أَنْفُسِهِمْ حَسَدًا لِلْمُهَاجِرِيْنَ فِيْمَا فَضَّلَهُمُ اللهُ بِهِ مِنَ الْمَنْزِلَةِ وَالشَّرَفِ، وَالتَّقْدِيْمِ فِي الذِّكْرِ وَالرُّتْبَةِ

"Mereka tidak mendapatkan dalam diri mereka rasa hasad kepada kaum muhajirin atas keutamaan yang Allah berikan kepada mereka, berupa kedudukan dan kemuliaan, serta penyebutan dan kedudukan"

Ibnu Taimiyyah berkata, "Antara kaum Al-Aus dan Al-Khozroj terjadi persaingan dalam agama. Maka jika sebagian mereka melakukan apa yang menjadikan mereka mulia di sisi Allah dan RasulNya maka yang lainnya juga senang untuk melakukan yang semisalnya, dan ini merupakan persaingan yang mendekatkan mereka kepada Allah sebagaimana firman Allah

(وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ (٢٦

"Dan untuk yang demikian itu hendaknya orang berlomba-lomba" (Al-Muthoffiifin : 26) (Majumuu' Al-Fataawaa 10/20)

Digitized by Google

Yang Bukan Termasuk Hasad

Pertama : Al-Ghibtoh
Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

لاَ حَسَدَ إِلاَّ فِي اثْنَتَيْنِ رَجُلٌ آتَاهُ اللهُ مَالاً فَسَلَّطَ عَلَى هَلَكَتِهِ فِي الْحَقِّ وَرَجُلٌ آتَاهُ اللهُ الْحِكْمَةَ فَهُوَ يَقْضِي بِهَا وَيُعَلِّمُهَا

"Tidak ada hasad kecuali pada dua orang, seseorang yang Allah anugrahkan harta lantas ia menghabiskan hartanya untuk kebenaran, dan seseorang yang dianugerahkan Allah al-hikmah maka ia pun memutuskan perkara dengan hikmah tersebut dan mengajarkannya" (HR Al-Bukhari no 73 dan Muslim no 816)

Kedua : Ar-Roozi berkata, "Seluruh bentuk hasad haram hukumnya, kecuali hasad kepada kenikmatan yang ada pada seorang kafir atau seorang fajir yang menggunakan kenikmatan tersebut untuk keburukan dan kerusakan. Maka tidak memberikan mudhorot bagimu (tidak mengapa) jika engkau menyukai hilangnya kenikmatan tersebut. Karena tidaklah engkau menghendaki hilangnya kenikmatan karena dzat kenikmatan tersebut, akan tetapi karena digunakannya kenikmatan tersebut untuk kerusakan, keburukan, dan mengganggu orang lain" (At-Tafsiir Al-Kabiir 3/238)

Digitized by Google