

# SHARE LETTER

NEWSLETTER MAJALAH SHARE LMI

## *Move on* *Ramadhan*





**Move on**  
Ramadhan

**Tarhib Ramadhan 1439 H:**

Pemeriksaan & Pembersihan Karang Gigi  
**1439 Yatim dan Dhuafa**  
di 20 Kota, 5 Provinsi

Partisipasi:

**Rp 100ribu/paket**

Rekening Partisipasi:

**BSM 7082604191**  
**Mandiri 1420006977291**

an. Lembaga Manajemen Infaq

Kode unik transfer 5, contoh: Rp 1.000.005,-

Menebar Senyum  
**RAMADHAN**  
1439 H

Informasi:

**0822 3000 0909**

SALAM DIREKSI

## Puasa Datang, Saatnya Move On

Assalamualaikum warahmatullah wabarakatuh

Para donatur Laznas LMI, Alhamdulillah Ramadhan telah tiba. Mengoptimalkan amal di bulan Ramadhan adalah keharusan. Jangan sampai keutamaan bulan ini terlewat begitu saja. Menyambut Ramadhan, saatnya belanja lebih banyak. Bukannya belanja baju baru dan makanan untuk hari raya. Tapi, belanja pahala dalam amal mencari berkah dan ridho Allah SWT.

Karena itu, LMI menghadirkan kemudahan untuk belanja pahala bagi kita semua. Disekitar kita banyak keluarga dhuafa dan anak yatim. Untuk menyambut Ramadhan kita ajak anak tersebut membersihkan karang gigi dan periksa kesehatan mulut ke dokter gigi.

Sementara itu, kita juga turut berkontribusi membahagiakan mustahik dengan membersihkan dan mengecat ulang rumah mereka dengan pilihan warna cat yang cerah ceria.

Ketika tiba saatnya berbuka, telah tersedia buka puasa bersama di musholla sekitar tempat tinggal mustahik. Kembali ke rumah, mereka membawa bingkisan lebaran yang dapat dinikmati saat lebaran tiba. Alangkah indahnya ketika kita hadir dalam setiap momen Ramadhan mereka itu.

*"Barangsiapa yang memberi makanan berbuka bagi orang yang berpuasa, maka baginya pahala yang semisal orang yang berpuasa tersebut tanpa mengurangi pahala orang yang berpuasa tersebut sedikit pun."* (HR. At Tirmidzi).

Kontribusi kita bisa jadi kebersamaan jutaan dhuafa di Indonesia, sehingga berlipat-lipat kebahagiaan kita ketika berbuka dan ketika bertemu Rabb kita kelak. Lets Move On Ramadhan.

Wassalamualaikum warahmatullah wabarakatuh



Diterbitkan oleh:  
**LAZNAS LMI**

### LEGALITAS

SK Menteri Hukum dan HAM:  
AHU-1279.AH.01.04 Tahun 2009  
SK Menteri Agama Republik Indonesia:  
No. 184 Tahun 2016

### KANTOR PUSAT

Jl. Barata Jaya XXII No. 20 Surabaya  
Telepon : 031-505 3883  
Hotline : 0822 3000 0909  
SMS Center : 081 5520 4848

### MANAJEMEN LMI

Direktur Utama:

**Agung Heru Setiawan**

Direktur Pelaksana:

**Citra Widuri**

Senior Manager Pendayagunaan:

**Mohamad Jamil**

Senior Manager Keuangan:

**Muhammad Jusuf**

Senior Manager Penghimpunan & Komunikasi:

**Guritno**

Senior Manager SDM & Umum:

**Dimas Pamungkas**

Manajer IT:

**Rosa Triashadi Wibowo**

### TIM REDAKSI

Pemimpin Umum: **Agung Heru Setiawan**

Pemimpin Redaksi: **Guritno**

Redaktur Pelaksana: **Ika Putri**

Layout: **Endra**

Editor: **Muniroh**

Reporter: **Doris (Jawa Timur), Ardy (Jakarta)**

**Andres (Kep. Riau), Cony (Sumatera Selatan),**

**Khoirul (Kalimantan Selatan)**

Email: [redaksi@lmizakat.org](mailto:redaksi@lmizakat.org)

### KANTOR PERWAKILAN:

- Jawa timur: Salak Barat VII Kelurahan Taman Kecamatan Taman Kota Madiun. **0351 467283**
- Kantor Perwakilan DKI Jakarta : Jl. Ikhlis IV No. 51, Kel. Kebagusan Pasar Minggu, Jakarta Selatan. **0815 7405 6421**
- Sumatera Selatan : Musi 6 Blok M No. 40 Komplek Way Hitam, Kelurahan Siring Agung, Kecamatan Ilir Barat 1, Palembang. **0711 571 6892**
- Kepulauan Riau : Perum Cendana Tahap I Blok E No. 15 Kelurahan Belian, Batam Centre, Kota Batam. **0821 4409 1088**
- Kalimantan Selatan : Jalan Sultan Adam Ruko KJP CPS Kota Banjarmasin. **0822 5700 5752**





## Move On Ramadhan, Inilah Saat Terbaik Berbenah Diri

Tidak terasa, kedatangan Ramadhan tinggal menghitung hari. Inilah saat yang dinanti jutaan umat Islam di seluruh penjuru dunia. Inilah saatnya momentum untuk move on atau memperbaiki diri. Yuk move on Ramadhan.

Seperti yang disampaikan Guru Besar IAIN Sunan Ampel, Surabaya Prof. Ahmad Zahro. Pria yang akrab disapa Prof. Zahro itu menilai, Ramadhan memang waktu yang tepat untuk move on atau berbenah diri. Bahkan, move on itu harus dimulai sejak awal dengan menghilangkan persepsi negatif terkait puasa.

Sebab, masih ada sebagian orang yang menilai puasa itu beban dan penderitaan. "Ada yang merasa kalau puasa tidak bisa makan dengan bebas lagi. Hilangkan perasaan berat itu. Dengan niat, sugesti diri kalau puasa ini mudah. Sehingga kita bisa menyambut Ramadhan dengan gembira," ujar Imam Besar

Masjid Nasional Al Akbar, Surabaya tersebut.

Kenapa harus gembira?. Sebab, ini peluang emas untuk beribadah. Ramadhan adalah saat di mana dosa-dosa diangkat. Ramadhan menjadi waktu move on dengan beraksi meningkatkan aktivitas kebaikan kita. Apalagi ada janji pahala yang akan ditingkatkan sampai puluhan kali lipat. Seperti yang disampaikan Rasulullah SAW.

"Setiap amalan kebaikan anak Adam akan dilipatgandakan menjadi 10 hingga 700 kali dari kebaikan yang semisal. Allah 'Azza wa Jalla berfirman (yang artinya), "Kecuali puasa, amalan tersebut untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya karena dia telah meninggalkan syahwat dan makanannya demi Aku." (HR. Muslim)

Nah, Ramadhan juga waktunya move on dari kebiasaan buruk seperti berbohong, dan

ghibah atau ngrasani. Selama Ramadhan sebaiknya juga puasa bicara. Sebab, puasa tidak hanya menahan diri dari lapar dan haus.

Rasulullah Muhammad SAW berpesan agar tidak sampai puasa hanya mendapat lapar dan dahaga saja. Sebab, betapa banyak orang yang berpuasa namun tidak mendapatkan dari puasanya kecuali rasa lapar dan haus.

Karena itu, puasa tidak sebatas menahan diri dari makanan dan minuman, tetapi puasa menjauhi perkara yang sia-sia seperti bicara buruk. Dengan begitu, saat Ramadhan harus menjaga mulut. "Siapa yang tidak bisa menjaga mulut, Ramadhannya gagal. Ghibah itu pemakan amal terbanyak, penghancur amalan," katanya.

Selanjutnya, Ramadhan menjadi waktunya move on melaksanakan syiar-syiar bulan

puasa yang tidak boleh terlewat untuk dikerjakan. Di antaranya, tarawih, qiyamul lail saat malam, dan juga tadarus. Selain itu, membaca Al Quran paling wajib. Dilanjutkan menjalankan shalat jamaah lima waktu tidak boleh terlupa. Frekuensi semua syiar tersebut harus ditingkatkan selama Ramadhan. "Harus latihan yang berat-berat. Subuh, dhuhur, ashar, maghrib, isya jamaah terus. Harus ngoyo biar jadi kebiasaan," terang Zahro.

Setelah itu, semangat move on tetap harus dilanjutkan pasca Ramadhan. Kita harus bersemangat berbenah diri sepeeninggal bulan puasa. Ramadhan itu untuk sebelas bulan sesudahnya. Karena itu, semangatnya diteruskan hingga bulan-bulan selanjutnya.

Apalagi dengan pembekalan dan pelatihan maksimal selama satu bulan penuh, diharapkan semangat move on terus begelora di luar bulan Ramadhan. "Kalau penataran organisasi satu minggu cukup, ini satu bulan penuh. Harusnya pelatihan ini menjadi kebiasaan di masa depan. Puasa benar-benar menjadi sarana untuk mempersiapkan diri menjadi orang yang bertakwa. Bukannya setelah puasa jadi blas nggak dilanjutkan," ucap Prof. Zahro.

### Perbanyak Move On Melalui Sedekah

Sementara itu, senada dengan hal di atas, Ustadz Mochammad Yunus, S.I.P., M.Pd.I menambahkan, move on Ramadhan adalah berhijrah dari kehidupan yang biasa saja menjadi lebih taat lagi saat bulan puasa.

Menurut pria yang juga Sekretaris MUI Jatim tersebut, Ramadhan adalah tamu agung. Selayaknya seperti sedang menyambut tamu, kita harus bergembira saat menyongsong bulan mulia dengan melakukan amalan dan ibadah saat Ramadhan.

Untuk mendapat keutamaan Ramadhan dan benar-benar move on menuju kebaikan, ada amalan-amalan yang tidak boleh terlewatkan. Yang pertama, membaca Al Quran. "Ramadhan adalah bulan diturunkannya Al Quran, sehingga banyak-banyaklah berinteraksi dengan kitab suci," ucapnya.

Manfaatkanlah waktu untuk membaca Al Quran. Bahkan, kapanpun waktunya luangkan untuk tilawah seperti saat perjalanan dan istirahat kerja. "Apalagi sekarang ada aplikasi Al Quran di ponsel. Lebih mudah membaca ayat-ayat Allah. Jadi kalau Ramadhan asyik dengan Al Quran," terang Yunus.

Selain itu, move on dari bermalas-malasan melangkahkan kaki ke masjid untuk shalat, tilawah, i'tikaf, dan sedekah.

Khusus untuk bersedekah, banyak-banyaklah menunaikannya selama Ramadhan. Sebab, pahala sedekah dilipatgandakan hingga berpuluh kali lipat. Bahkan, Nabi Muhammad SAW adalah orang yang paling dermawan dan lebih dermawan lagi pada bulan Ramadhan. Beliau saat Ramadhan bersedekah seperti angin yang berhembus. "Nggak ada emannya," ucap Yunus.

Selain itu, kita harus move on atau memperbaiki diri supaya memperoleh lailatul qadar. Sebab, inilah malam setara seribu bulan. Karena itu juga umat Nabi Muhammad meskipun usianya pendek di banding umat terdahulu, namun nilai pahalanya bisa sama.

Jika dihitung, seribu bulan setara 84 tahun. Jika setiap Ramadhan mendapat malam lailatul qadar dan dikali umur manusia normal, maka bisa jadi sama dengan umat nabi terdahulu yang usianya ratusan tahun. "Inilah istimewanya umat Nabi Muhammad," kata Yunus.

Menurut dia, sangat merugi orang yang tidak mampu move on atau merubah diri menjadi lebih baik saat Ramadhan. Dengan move on Ramadhan, Insyaallah kita dapat meraih tujuan utama puasa, yakni menjadi orang yang bertakwa.

Sesuai janji Allah, siapapun yang bertakwa akan mendapat banyak kebaikan. Di antaranya menerima solusi atas permasalahan hidup, menjadikan seluruh urusan kita mudah, dan mendapat rezeki dari arah dan tempat yang tidak terduga.

Yunus menambahkan, yang lebih penting lagi adalah mempertahankan pencapaian Ramadhan di sebelas bulan berikutnya. "Semoga kita mampu terus move on dalam kebaikan setelah Ramadhan," ungkapnya.

### Semangat Berpuasa Seorang Mualaf

Sementara itu, bagi yang terlahir muslim, terkadang puasa hanya menjadi rutinitas tahunan. Jika begitu, mari bersama memperbaiki semangat dengan melihat para mualaf yang begitu berbahagia dalam berpuasa. Seperti yang terjadi pada Lelyana Tanaya.

Lely baru saja berikrar syahadat pada tahun lalu. Praktis, baru pada 2017 dia berpuasa. Namun, pengalaman puasa pertama kali justru sebelum menjadi mualaf. Yakni, sekitar 2016. Pada saat itu, dia masih seorang nasrani. Seorang teman, mengajaknya berpuasa. Sang teman beralasan puasa tidak hanya kewajiban bagi umat muslim seluruh dunia. Tapi juga memiliki manfaat kesehatan bagi tubuh. "Akhirnya saya tertarik untuk mencoba berpuasa walaupun hanya setengah hari," ujarnya.

Dari yang awalnya coba-coba, Lely makin tertarik dengan puasa. Hingga akhirnya pada 2017, dia memutuskan menjadi mualaf. Sejak itu pula dia langsung menjalankan puasa sampai sehari penuh. Bukan hal yang mudah untuk berpuasa sehari bagi seorang mualaf.

Lely menahan rasa lapar dan haus sekuat tenaga. Lebih berat lagi, puasa menahan emosi. Melihat kesungguhannya, tidak disangka-sangka, orang tua Lely yang beragama nasrani menunjukkan dukungan terhadapnya. "Mama rela bangun pagi hanya untuk menyiapkan makanan dan menemani saya sahur. Itu adalah moment berharga yang tidak bisa dibayar dengan apapun," ucap perempuan kelahiran Mojokerto, 7 April 1993 tersebut.

Menjalani puasa pertama sebagai mualaf, ada kisah unik yang kerap membuat Lely tergelak. Pernah terjadi, sepulang kerja dia langsung ke warung pinggir jalan. Saking



"Pengalaman puasa pertama saya justru sebelum menjadi mualaf. Sekitar 2016, saat itu saya masih seorang nasrani. Seorang teman mengajak berpuasa dengan alasan untuk kesehatan. Dan saya tertarik untuk mencoba berpuasa walaupun hanya setengah hari."

**Lely (25), mualaf**

buru-buru membeli makanan untuk berbuka, sampai lupa kalau makannya belum dibayar. "Udah langsung dibawa aja makanannya, sampai dipanggil-panggil sama penjual dan pembeli yang lain," ungkapnya lantas tertawa.

Menurut Lely, sudah seharusnya puasa menjadi momen yang dinanti bagi setiap muslim. Sebab, banyak sekali sukanya. Dia merasa lebih banyak waktu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Lewat berpuasa dia mengaku belajar arti rasa syukur.

Menjelang puasa tahun ini, Lely lebih mempersiapkan kesehatan. Dia tidak ingin sakit. Apalagi target puasa tahun ini cukup besar. Yakni, lebih banyak meluangkan waktu untuk beribadah, berbagi dengan sesama, dan bersama keluarga.

Terlebih lagi, dia juga memasang move on selama Ramadhan ini. Dia ingin terhindar atau move on dari "mager". Itu lho. Males gerak. Dia ingin lebih banyak kegiatan positif saat Ramadan. "Biasanya, karena lapar, saya jadi males kemana-mana dan ngapa-ngapain, gara-gara mager, saya jadi tidak bisa memaksimalkan waktu dan kesempatan yang saya punya," terangnya.

Selain itu, Lely menyebut puasa menjadi pembeda bagi dirinya yang dulu dan sekarang setelah menjadi muslim. Dia pun

menceritakan awal saat menjadi mualaf. Alasan terbesarnya menjadi mualaf adalah lantaran almarhumah ibu angkatnya adalah seorang muslim. Sang ibu angkat yang juga tantenya meminta Lely untuk melaksanakan sholat sejak dia kecil tetapi selalu tidak dihiraukan.

Sang ibu angkat atau yang biasa ia panggil dengan sebutan bunda ingin Lely menjadi seorang muslim tanpa paksaan dari siapapun. Ketika bundanya telah tiada, ada perasaan bersalah di dalam dirinya lantaran merasa terlambat untuk mewujudkan harapannya.

Sejak saat itu, Lely mengalami pergulatan batin sampai akhirnya dia meminta ijin kepada ibu kandungnya untuk menjadi seorang muslim. Meski awalnya kaget, sang ibunda merestui. Lely pun datang ke kantor Laznas LMI dan menjadi seorang mualaf. Dengan tekad yang kuat, Lely datang menemui Direktur Utama Laznas LMI Agung Heru Setiawan untuk mengucapkan syahadat. "Saya sendiri merasa beruntung sekali berada di keluarga yang saling menghormati, menghargai, dan bahkan mendukung keputusan saya untuk menjadi muslim," ucap Lely.

Kisah mualaf itu menjadi pengingat agar semangat menjalani puasa. Yuk, move on bersama di bulan Ramadhan ini.



## Tips Move On Ramadhan

- Menumbuhkan persepsi positif akan Ramadhan dan bersemangat menyambutnya
- Menambah aktivitas kebaikan
- Menjaga mulut tidak hanya dari makanan, tapi juga menahan dari berbicara buruk dan kotor
- Menghidupkan syiar-syiar Ramadhan. Seperti sahalat berjamaah, tarawih, qiyamul lail, membaca dan menghafal Al Quran, serta bersedekah.
- Memiliki target pencapaian ibadah selama Ramadhan
- Menjaga kesehatan fisik
- Persiapkan kesehatan mental dengan berlatih menjaga ucapan dan perbuatan
- Mengonsumsi makanan yang baik

Sumber : Prof Ahmad Zahro dan  
Ustadz Mochammad Yunus



KH. Muhammad Sholeh  
Drehem , Lc.

Ketua Ikatan Dai Indonesia  
(IKADI) Jatim  
Dewan Penyantun STIDKI  
Ar Rahmah Surabaya

## Ramadhan Happy Ending

Kalau kita semua ingin berjumpa dengan Allah SWT, pasti sudah sepantasnya kita berfikir ini adalah Ramadhan terakhir. Orang yang cerdas selalu bersiap menghadapi akhirat. Karena ajal ada di tangan Allah. Semua akan merasakan yang namanya mati. Kalau kebaikan yang kita tanam, maka kebaikan yang dituai. Begitupun sebaliknya.

Kalau bicara sukses, bukan sukses kekayaan atau menimbun harta. Bukan sukses karir kita. Sukses yang sebenarnya adalah manakala bisa masuk surganya Allah. Karena itu, bayangkanlah Ramadhan kali ini adalah yang terakhir.

Bisa jadi kita tidak berjumpa lagi dengan Ramadhan di tahun depan. Mari nikmati puasa dengan semangat beramal. Sebab, tidak ada intervensi jin dan setan saat itu. Jangan sampai pekerjaannya tidur. Ramadhan kesempatan kita untuk merubah diri.

Suatu ketika, Rasul naik mimbar untuk memberi pencerahan kepada para sahabat. Nabi biasanya saat naik mimbar akan memberi nasihat, tapi kali ini diam dan bersabda aamiin sampai tiga kali. Sahabat bingung. Setelah itu sahabat bertanya. Rasul menyatakan jibril baru saja menemuinya.

Sabda Rasul, sungguh merugi atau celaka orang yang menemui Ramadhan tapi tidak mendapat ampunan Allah SWT. Saat Ramadhan, dosa satu tahun dapat terkikis. Karena barang siapa shalat

malam di Ramadhan akan diampuni dosanya. Ini karunia. Kita harus menyiapkan betul.

Langkahkan kaki ke masjid. Nikmati shalat tarawih yang dari bahasa artinya santai atau tidak terburu-buru. Nikmati bacaan imam. Cari masjid yang tidak tergesa. Berdoalah agar disehatkan selama Ramadhan agar bisa berpuasa dan shalat malam.

Berpuasa juga menahan dari berbicara, melihat, dan mendengar dari hal yang jorok. Basahilah mulut dengan zikir. Karena pahala Ramadhan bagai bayi yang lahir dari rahim ibunya. Selain itu, khatamkan Al Quran di bulan Ramadhan. Tiada hari tanpa Al Quran. Kapanpun di mana pun baca Al Quran. Ayo semangat dalam hal ini. Satu kali setelah shalat dua lembar. Satu hari paling tidak sepuluh lembar. Rutinkan dan komitmen.

Pahala membaca Al Quran. Masing-masing huruf sepuluh kali kebaikan. Apalagi dalam bulan Ramadhan dilipatgandakan lagi. Lalu, berinfaq. Bahkan, takjil dengan satu biji kurma juga infaq. Termasuk satu teguk air. Hari ini minimal air satu karton. Besoknya lagi makanan kecil, nasi bungkus, subhanallah. Infaq Rp. 100.000 sama dengan deposito di akhirat sebanyak Rp. 70 juta. Di Ramadhan, deposito ini masih dikali lagi. Inilah harta kita yang sebenarnya. Perbanyaklah doa. Inilah Ramadhan yang spesial. Bayangkan inilah Ramadhan kita yang terakhir kali.

**dr. Marta Kurnia Kusumawardani, Sp.KFR**Anggota SMF Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi,  
RSUD dr. Soetomo

## Puasa Tidak Menghalangi Aktivitas Fisik

Tak sampai satu bulan kita akan menyambut datangnya bulan suci Ramadhan. Pastinya, berbagai persiapan dilakukan kaum muslim di Indonesia menghadapi bulan suci Ramadhan, termasuk persiapan fisik.

Pertanyaan yang kerap didengar saat bulan Ramadhan adalah, bisakah kita tetap melakukan aktivitas fisik maupun olahraga seperti biasanya?

Jawabannya sangat bisa, bahkan sangat dianjurkan untuk tetap melakukan aktivitas fisik. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk melihat pengaruh puasa terhadap aktivitas fisik, termasuk latihan yang dilakukan para olahragawan. Hasilnya memang bervariasi. Namun, sebagian besar menunjukkan bahwa, justru aktivitas fisik selama puasa dikombinasi dengan pengaturan makan dan porsi makan dapat memperbaiki metabolisme dalam tubuh manusia.

Dalam satu penelitian yang membandingkan antara atlet yang berpuasa dan tidak menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti pada capaian target latihan harian mereka. Kedua kelompok atlet tersebut diberi perlakuan yang sama, yaitu diberi jenis dan berat latihan yang sama. Kemudian dinilai capaian target serta peningkatan kebugaran. Hasilnya bahkan menunjukkan untuk atlet yang berpuasa

menunjukkan peningkatan kebugaran yang lebih baik dibanding yang tidak berpuasa. Hal ini menunjukkan bahwa, puasa sebenarnya tidak mempengaruhi aktivitas fisik, termasuk olahraga, baik secara rekreasional maupun profesional.

Memang, sebaiknya diperhatikan asupan nutrisi saat sahur dan buka. Asupan nutrisi diatur agar tetap sama dengan asupan sehari-hari, namun hanya diubah waktu mengonsumsinya, yaitu saat sahur dan buka puasa. Karena itu, puasa tidak bisa disamakan dengan kondisi 'kurang makan' atau 'kurang gizi'. Tujuannya adalah sebagai mekanisme untuk meningkatkan kemampuan adaptasi tubuh manusia dengan perubahan waktu makan dan juga menurunkan oksidasi lemak dan karbohidrat. Jadi, puasa Ramadhan sebenarnya adalah perubahan lifestyle. Frekuensi makan diatur menjadi sahur dan buka, termasuk jumlah makanan dan cairan yang diminum. Begitu juga terjadi perubahan jadwal aktivitas fisik dan tidur.

Penelitian lain juga dilakukan pada pelari jarak jauh. Hasilnya menunjukkan tidak ada perubahan signifikan terhadap berat badan maupun komposisi tubuh selama Ramadhan. Jadi, pada dasarnya melakukan olahraga dan aktivitas fisik selama Ramadhan justru memfasilitasi metabolisme tubuh. Serta dapat menurunkan akumulasi lemak dalam tubuh.

**Agus Sri Wardoyo**Ketua DPD Persatuan Ahli Gizi Indonesia  
(PERSAGI) Jawa Timur  
Peraih Indonesian Dietetic Award 2011

## Stay Fit and Healthy During Ramadhan

Puasa sebentar lagi. Nah, biasanya saat berbuka, kita jadi kalap. Akhirnya, pada saat puasa, badan bukannya makin fit malah jadi sakit. Padahal, saat Ramadhan seharusnya menjadi waktu menjaga kesehatan fisik. Apalagi puasa sangat baik terhadap sistem pencernaan kita. Seperti yang disampaikan pakar gizi Agus Sri Wardoyo.

Menurut Ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) Jawa Timur itu, ketika berpuasa organ-organ pencernaan akan istirahat dari kegiatan mengolah makanan. Proses pencernaan itu luar biasa rumitnya. Dengan berpuasa selama satu bulan penuh akan mengurangi beban ini. Fasting Center International, Inc yang berdiri sudah sejak 35 tahun yang lalu dengan pasien dari 220 negara merekomendasikan puasa sebagai program penurunan berat badan, dan pengeluaran toksin tubuh.

"Banyak penelitian yang menyimpulkan secara langsung bahwa puasa itu menyehatkan. Bahkan Allan Cott, M.D., seorang ahli dari Amerika dalam buku "Why Fast" membeberkan berbagai hikmah puasa, misalnya to feel better physically and mentally," ujar Agus.

Pria alumnus Kesehatan Masyarakat Unair itu mengungkapkan, agar manfaat puasa dapat dirasakan dengan baik, sebaiknya pola makan diatur. Sebaiknya, puasa tidak sekedar memindahkan waktu makan dari siang ke malam hari. Kalau ini dilakukan, maka hakikat dan tujuan puasa tidak akan tercapai.

Saat berpuasa, pola makan kita sebaiknya mengikuti yang diajarkan Nabi SAW. Yaitu, berbuka dengan yang manis dan ringan. Makanan manis seperti kurma lebih cepat diubah menjadi energi. Kemudian, baru dilanjutkan makan utama. Saat berbuka puasa biasakan makan secara perlahan. Tidak perlu kalap. Dengan itu akan membantu

sistem pencernaan bekerja tidak terlalu berat dalam mencerna makanan. "Boleh menambahkan makan selingan setelah tarawih," ujar Agus.

Pria asal Trenggalek itu menambahkan, sebaiknya perbanyak minum air. Usahakan mulai buka puasa sampai tidur minimal minum satu liter air. Namun, hindari minuman yang terlalu dingin karena membuat perut cepat kenyang.

Selanjutnya, sahur di akhir waktu. Makan sahur menjadi penting agar tidak terjadi hipoglikemia. Yaitu, kadar gula dalam darah turun. Hal itu menyebabkan tubuh cepat menjadi lesu, loyo, dan mengantuk, bahkan mudah marah. Sebaiknya hindari makanan yang banyak mengandung gula saat sahur. Sebab, dapat memacu tubuh memproduksi insulin untuk segera menetralkan kadar gula dalam darah. Akibatnya, rasa lapar akan cepat timbul. "Perbanyak protein tinggi karena protein akan diolah lebih lambat dibanding jenis makanan lain," ujar peraih Indonesia Dietetic Award 2011 tersebut.

Yang lebih penting lagi, ada tips agar kebutuhan energi dan zat gizi tetap terpenuhi saat berpuasa. Yang pertama, niat puasa. Kadar asam lambung orang yang niat puasa lebih rendah dari orang yang kelaparan. Inilah yang menekan pusat lapar di otak sehingga siap menahan lapar sampai waktu berbuka.

Selain itu, jangan lupa konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang terbukti banyak mengandung serat. Jika timbul gejala sakit maag dapat dinetralkan dengan minum obat maag sebelum sahur, saat berbuka, dan sebelum tidur malam. Kalau ingin tetap berolahraga, pilih waktu satu sampai dua jam menjelang berbuka puasa dan dianjurkan tidak yang terlalu berat. Nah, demikian tips supaya kita tetap fit dan sehat selama berpuasa. Sekali lagi, selamat menjalani Ramadhan.



# BUTUH PEMBUKTIAN TIDAK CUKUP NIATAN

[illegible]

# Salad Buah Saus Yoghurt

## Bahan Yang Dibutuhkan

- 60 gram daun selada, potong-potong
- 100 gram tomat, potong dadu
- 150 gram mangga muda, potong dadu
- 100 gram brokoli, potong-potong, rebus

## Saus

- 200 ml yoghurt rasa jeruk
- 3 sdm madu
- 2 sdm air jeruk lemon

## Perporisi mengandung :

- |           |           |
|-----------|-----------|
| • Energi  | 83,15 Kal |
| • Protein | 25 gr     |
| • Lemak   | 1,53 gr   |
| • KH      | 16,1 gr   |
| • Kalsium | 68,3 mg   |
| • Fe      | 0,37 mg   |

## Cara Membuat

1. Campur daun selada, tomat, mangga, dan brokoli.
2. Dinginkan semua bahan salad di kulkas selama 1 jam. Campur semua bahan saus, aduk rata.
3. Tuang campuran saus yoghurt ke dalam bahan salad, aduk rata. Tuang salad ke dalam piring saji. Hidangkan segera

## Untuk 4 porsi



Resep ini kaya kalsium karena mengandung yoghurt sebagai bahan saus. Cocok untuk ibu hamil, dan rasanya menarik. Juga baik saat berbuka.

**Resep dibuat oleh Bapak Agus Sri Wardoyo,**  
ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) Jawa Timur

Ingin mengirimkan resep masakan untuk dimuat di Share Letter?

Inilah syarat tulisan resep masakan yang kami cari:

1. Resep / tulisan asli buatan sendiri atau keluarga.
2. Tulisan belum pernah dipublikasikan dimana pun.
3. Kualitas gambar / foto tajam, minimal 1.000 mega pixels.
4. Gambar / foto dikirimkan terpisah (tidak dalam file word).

Format Pengiriman Resep:

1. Nama :
2. Alamat :
3. No. Handphone :
4. Judul resep :
5. Resep (bahan & cara pembuatan) :  
\*lampirkan foto

Kirim resep anda sesuai dengan format di atas melalui email [lmizakatku@gmail.com](mailto:lmizakatku@gmail.com) atau whatsapp ke nomor **0856 4504 7409** (Ika Putri).

Ayo kirimkan resep favorit anda. Setiap resep yang diterima akan kami pertimbangkan. Ada bingkisan menarik bagi yang resepnya terpilih.

## Merasakan Suasana Ramadhan di Swiss

Bersama Yuanita dan Keluarga

### Puasa Sampai 18 Jam, Suhu Mencapai 42 Derajat

JENEWA - Menjalani puasa di negeri orang bukan perkara yang mudah. Selain lantaran waktu puasa yang panjang, juga suasana Ramadhan yang berbeda dengan Indonesia. Seperti yang dialami Yuanita Amarien. Perempuan asli Sidoarjo, Jawa Timur yang juga donatur Laznas LMI tersebut sekarang tinggal di Jenewa, Swiss. Dia pun akan berpuasa lagi tahun ini di negara yang berada di benua Eropa itu.

Yuanita menjalankan puasa di Swiss sejak 2010 lalu. Sebab, dia mengikuti sang suami yang mendapat penugasan di kota tersebut. Menurut Yuanita, beribadah puasa di Jenewa berbeda jauh dengan di Indonesia. Tidak terdengar suara adzan dan riuh ramai suasana Ramadhan seperti ketika berada di tanah air.

Selain itu, setiap tahun selama bulan Ramadhan, Perwakilan Tetap RI di Jenewa (PTRI Jenewa) selalu mendatangkan ustadz yang juga merupakan mahasiswa master atau doctoral di Al Azhar, Kairo. Selama sebulan, ustadz tersebut akan mengisi kegiatan keagamaan. Mulai dari

pengajian, belajar membaca Al-Quran, sholat berjamaah hingga tarawih setiap malam. Ada juga buka puasa bersama tiap Sabtu malam bagi masyarakat Indonesia. "Buka puasa ini sangat berkesan dan memanjakan rasa rindu dengan Ramadhan di Indonesia, termasuk memuaskan lidah dengan makanan khas Indonesia," ujar ibu dari tiga anak berusia 9 dan 8 tahun, serta 1 bayi berumur 6 bulan tersebut.

Yuanita mengungkapkan, puasa di luar negeri banyak tantangannya. Terutama waktu berpuasa yang panjang. Beberapa tahun ini, Ramadhan di Swiss jatuh pada musim panas sehingga puasa berlangsung selama 17-18 jam.

Sebagai contoh, puasa dimulai sejak fajar pukul 03.40 pagi, dan buka puasa pukul 21.30. Sedangkan Isya pukul 23.00. Setelah itu, dilanjut tarawih. Tidak berapa lama, pukul 2-3 pagi harus bangun lagi untuk mempersiapkan sahur. "Saya baru tidur pukul 12 malam, kemudian bangun pukul 2 sampai Subuh. Jam 6 mempersiapkan anak-anak berangkat sekolah. Jadi rasa kantuk dan haus berasa sekali," terangnya.

Sementara itu, Ramadhan sering berlangsung saat musim panas. Apalagi beberapa tahun terakhir, terjadi gelombang panas (heat wave) yang menyebabkan temperatur meningkat tajam hingga 42 derajat celcius. "Tiga tahun lalu, mama saya berkunjung ketika bulan Ramadhan dan heat wave hingga 40 derajat. Kata mama, sekali aja mama berpuasa dengan kondisi begitu," ucap Yuanita lantas tergelak.

Yuanita menambahkan, meski ibadah puasa begitu berat dijalankan di negara seperti Swiss, dia akan tetap menjalankannya dengan gembira. Dia beralasan, Ramadhan adalah ibadah wajib bagi umat Islam yang telah baligh. Selain itu, perempuan berusia 36 tahun itu mengaku dapat belajar bersabar. "No excuses bagi yang mampu. Selain itu, saya bisa makan sehat selama berpuasa, no coffee, kurangi gula, dan lebih banyak makan sayur dan buah. Bonusnya pun badan berasa lebih sehat," terangnya.





# Berkenalan Dengan Siswi Penghafal Al Quran Yang Berprestasi

Defia Nada Princessica Roshafalina

MADIUN - Defia Nada Princessica Roshafalina adalah salah satu contoh generasi muda Islam yang patut diteladani. Sebab, siswa Sekolah Al Quran dan Sains SMP Ibnu Batutah tersebut berprestasi di bidang ilmu pengetahuan sekaligus seorang penghafal Al Quran.

Defia, begitu panggilan akrabnya, masuk SMP Ibnu Batutah pada 2016. SMP Ibnu Batutah adalah pilihannya sendiri. Dia melihat informasi tentang sekolah tersebut dari Shareletter Laznas LMI yang dulu bernama Oase. Saat itu, Defia langsung tertarik. "Akhirnya bunda saya mencari tahu tentang SMP ini. Setelah itu saya langsung mendaftar lewat online. Alhamdulillah diterima setelah lolos tes," ujarnya.

Saat ini, Defia duduk di kelas VIII. Defia kini memiliki hafalan 22 juz. Kemampuannya juga terbukti dengan memenangi beberapa lomba tahfidz. "Alhamdulillah baru saja dapat juara 3 tahfidz di International Islamic School (IIS) Magetan pada Januari 2018," ungkapnya bersemangat.

Sebelumnya, sudah banyak kejuaraan yang pernah diikutinya. Prestasinya cukup bejibun.

Defia kerap mengikuti lomba menghafal Al Quran dan olimpiade di bidang sains.

tersebut berpartisipasi dalam banyak olimpiade. Di antaranya olimpiade MTK di MAN 2 Madiun, olimpiade MTK di MAN Takeran, serta olimpiade MTK di EMC.

Selanjutnya, Defia sering mengikuti lomba tahfidz. Dari berbagai kejuaraan tersebut, yang paling berkesan adalah lomba di IIS dan di MAN 2 Madiun. "Karena di IIS saya menang, dan di Madiun itu adalah olimpiade yang pertama kali saya ikuti," ucapnya.

Menjadi pelajar berprestasi bagi Defia bukan hal sim salabim yang tiba-tiba tercapai. Dia juga mempersiapkan diri sebelum lomba. Mulai dari belajar dengan sungguh-sungguh hingga murojaah ayat-ayat Al Quran. Tidak lupa juga dengan selalu berdo'a.

Gadis asli Desa Buduan, Kecamatan Suboh, Kabupaten Situbondo itu menjadikan lomba sebagai pengalaman. Bonusnya tentu bisa jalan-jalan. Hal itulah yang menjadi pelecut semangat baginya. Apalagi setiap prestasi yang diraih dia persembahkan untuk kedua orang tuanya. Yakni, Deddy Kurniawan dan Umi Rofi'ah. Melihat kedua orangtua yang berprofesi sebagai guru itu bangga membuat Defia bahagia.

Siswi yang mengidolakan Nabi Muhammad SAW itu berharap dapat terus menimba ilmu di SMP Ibnu Batutah. Sebab, keinginan terbesarnya adalah menjadi hafidzoh. Selain itu, Defia ingin melanjutkan pendidikannya di bidang kedokteran. Dia berharap dapat menunjukkan dengan menghafal AL Quran juga bisa prestasi di ilmu dunia. "Saya mempunyai cita-cita menjadi seorang dokter yang hafal Al Quran. Selain itu saya ingin menang di olimpiade dan lomba lainnya juga," ucapnya.

Berturut-turut, pelajar kelahiran Malang, 2 Februari 2004



SURABAYA - Laznas LMI mengukuhkan eksistensinya sebagai lembaga zakat nasional yang terpercaya. Semua pengelolaan keuangannya dijalankan dengan baik dan amanah. Terbukti dari keluarnya audit eksternal yang mendapat opini wajar tanpa pengecualian (WTP).

Audit tersebut dilakukan KAP Drs Basri Hardjosumarto Msi. Ak. dan Rekan. Menurut kantor akuntan publik itu, laporan keuangan Laznas LMI pada 2017 dinyatakan WTP. Keluarnya audit pada 5 April 2018 itu menunjukkan profesionalitas LMI dalam mengelola keuangan yang dipercayakan para donatur.

Menurut Manajer Keuangan Laznas LMI Muhammad Jusuf, audit eksternal Lembaga Amil Zakat oleh Kantor Akuntan Publik (KAP) adalah amanah UU No. 23 tahun 2011 tentang Pengelolaan zakat. "Alhamdulillah, LMI sudah memenuhi penilaian tentang informasi kewajaran pada laporan keuangan dengan tiga kriteria. Yaitu adanya kesesuaian dengan standar akuntansi Lembaga Amil Zakat (PSAK 109), kecukupan pengungkapan informasi

## Laznas LMI Raih Opini Wajar Tanpa Pengecualian (WTP)

Kelola Dana Puluhan Miliar Dengan Profesional

dan kepatuhan pada peraturan perundang-undangan," ujarnya.

Dengan opini WTP, artinya semua hal yang berkaitan dengan material, posisi keuangan, kinerja keuangan, dan arus kas Laznas LMI telah sesuai dengan standar akuntansi zakat, infaq, dan sedekah. Semua dana yang masuk dan keluar telah dikelola dengan baik.

Dengan keluarnya opini WTP tersebut, terbukti semua amanah donasi dari para donatur akan disampaikan dengan penuh tanggung jawab.

"Kami berharap donatur semakin percaya dalam menyalurkan zakat, infaq dan sedekahnya kepada Laznas LMI karena kita terbukti mengelolanya secara profesional, transparan, dan akuntabel. Pihak-pihak yang berkepentingan dengan laporan keuangan lembaga amil zakat bisa yakin bahwa laporan keuangan Laznas LMI bebas dari salah saji yang material," ungkap Jusuf.

Atas pencapaian ini, Laznas LMI menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi. Yakni, para donatur, penerima manfaat, dan semua mitra yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu. Semoga Laznas LMI dapat makin menebar kebaikan kepada sesama.



PROBOLINGGO - Laznas LMI menggelar baksos cek kesehatan gratis bagi warga tidak mampu di Kecamatan Kanigaran, Mayangan, dan Wonoasih, Kabupaten Probolinggo pada Sabtu (24/3). Baksos tersebut diperuntukkan bagi warga dhuafa yang kerap kesulitan mengakses fasilitas kesehatan ketika sedang sakit. Terdapat sekitar 80 dhuafa dan 20 yatim yang mengikuti baksos. Sebagian besar peserta adalah tukang becak, ibu rumah tangga dari kalangan dhuafa, dan juga para pelajar yatim.





BANGKALAN - Laznas LMI menyalurkan bantuan sembako kepada Yayasan Mutmainnah Baiturrahman, Jaddih, Socah pada Sabtu (10/03). Yayasan tersebut menaungi lembaga pendidikan mulai dari TK hingga MI serta pendidikan non-formal berupa pengajian kitab-kitab kuning. Semua pendidikan tersebut gratis bagi santri yang kurang mampu atau yatim. Ada 38 santri mukim dari luar daerah dan santri non mukim yang menuntut ilmu di sini.



BONDOWOSO – Laznas LMI mendistribusikan sembako untuk para santri Pondok Pesantren Nurul Ihsan Jadid, Desa Walidono, Kecamatan Prajekan, Kabupaten Bondowoso pada Sabtu (31/3). Ponpes tersebut diperuntukkan untuk anak-anak yatim dan dhuafa. Para santri diajarkan kemandirian dan ilmu sains serta agama. Salah satu santrinya adalah tuna netra yang belajar menghafal dengan berbekal mendengarkan lantaran ketiadaan Al Qur'an braille di ponpes tersebut.



SURABAYA - Laznas LMI menggelar event ruqyah massal di Masjid Al Muhajirin, Jalan Manukan Mukti III Blok XC, Surabaya. Kegiatan ruqyah mendapat sambutan besar dari warga Kota Pahlawan. Total, ada 400 peserta mengikuti ruqyah yang berlangsung pada Ahad (18/3). Sebelum proses penyembuhan lewat metode ruqyah syar'iyah dilakukan, terlebih dahulu ada pemberian tausiyah. Dengan begitu, masyarakat mengetahui benar tentang metode syar'i yang digunakan untuk membantu seseorang dari gangguan jin.



PAMEKASAN – Laznas LMI menyalurkan bantuan biaya hidup untuk Siha, ibu berusia 74 tahun dari Pamekasan, Madura, Jawa Timur yang memiliki seorang putri sebagai penyandang disabilitas pada Kamis (15/3). Siha tidak bisa mencari nafkah lantaran matanya telah rabun. Bahkan, kedua penglihatannya dalam tahap tidak dapat melihat.



TULUANGAGUNG - Laznas LMI menyalurkan bantuan modal usaha kepada Koperasi Usaha Bersama (KUB) Ngudi Makmur pada Sabtu (3/2). Sebanyak 40 orang anggota yang berwirausaha sebagai pembuat criping atau peyek, dan keripik singkong mendapat bantuan untuk meningkatkan kesejahteraan anggota. Selain bantuan modal, Laznas LMI juga memfasilitasi pelatihan pembuatan produk baru dan pendampingan agama.



PASURUAN – Laznas LMI bekerjasama dengan Indonesia Power Pasuruan menggelar event Temu Pelajar Pasuruan di Agro Mulia Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada Sabtu (17/3). Kegiatan tersebut dihadiri 100 Pelajar SMP dan SMA di Pasuruan, Jawa Timur. Dalam kegiatan tersebut ada penyampaian motivasi agar pelajar tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang tangguh, berprestasi, dan kreatif. Selain itu, kegiatan temu pelajar juga dilaksanakan untuk menjalin ukhuwah antar pelajar di Pasuruan.



MALANG - Laznas LMI menggelar ruqyah syar'iyah dan terapi Al Qur'an massal pada Ahad (25/3). Acara tersebut mendapat sambutan meriah dari masyarakat Jawa Timur. Sebanyak 500 orang dari berbagai jenjang usia anak-anak sampai lansia dari Malang Raya dan luar kota mengikuti kegiatan tersebut. Acara tersebut bertujuan agar masyarakat mengetahui benar tentang metode syar'i yang digunakan untuk membantu seseorang dari gangguan jin.



SIDOARJO – Laznas LMI menyerahkan bantuan beasiswa kepada Reva dan Revi, saudara kembar dari Sidoarjo, Jawa Timur yang menunggak biaya pendidikan di MI Al Muawanah selama lima bulan. Pada Rabu (14/3), LMI menyalurkan bantuan melalui sang ayah kedua bocah tersebut yang pekerjaannya sebagai seorang tukang becak dengan pendapatan yang tidak menentu.



PALEMBANG - Laznas LMI bekerjasama dengan Fornusa (Forum Rohis Nusantara) Palembang menggelar kajian akbar dan galang dana untuk warga Ghouta, Syria pada Ahad (8/3) yang dihadiri 300 siswa-siswi SMA 1, SMA 3, dan SMA 6 Al Furqon, Palembang. Dengan tema menjadi siswa yang berprestasi, milenial, dan berakhlak mulia, kajian mendapat sambutan meriah. Selain itu, donasi yang terhimpun dari galang dana nantinya akan disalurkan kepada masyarakat Ghouta.



BANJARMASIN - Laznas LMI menyalurkan beasiswa dari infaq siswa SDIT Ukuwah Banjarmasin kepada 50 siswa Dhuafa dan yatim dari 13 SD dan MI di Banjarmasin Selatan dan Timur. Penyerahan diwakili oleh putra dan putri Gubernur Kalimantan Selatan H. Sahbirin Noor dan Walikota Banjarmasin H. Ibnu Sina, S.Pi., M.Si. Selain itu, ada pemberian paket beasiswa sebaya dan pembinaan keislaman secara berkala. Laznas LMI juga memberikan parenting kepada orangtua penerima beasiswa.



KARIMUN – Laznas LMI menyalurkan beasiswa kepada Junaidi Siswa SMKN 1 Karimun pada Rabu (21/3). Junaidi memiliki prestasi akademis namun kondisi perekonomian keluarganya terbatas. Sang ibunya berusia 68 tahun dan sang ayah sudah meninggal dunia.



KAYU AGUNG - Laznas LMI mendistribusikan bantuan sembako untuk 24 keluarga kurang mampu di Kecamatan Kayuagung Kabupaten Ogan Komering Ilir Rabu (4/4). Ada juga penyaluran sembako di Kecamatan SP Padang dan Kecamatan Jejawi. Laznas LMI didampingi Sekretaris DMI Ogan Komering Ilir Ustadz Suparjon Ali Haq Al Tsabit dalam penyaluran bantuan tersebut.



BANJARBARU - Laznas LMI mendukung kegiatan lomba adzan tingkat SD se Kota Banjarbaru yang diadakan dalam rangka memperingati milad ke 11 SDIT ROBBANI Banjarbaru. Pada Kamis (29/2/18) LMI memberikan hadiah kepada pemenang lomba adzan yang penyerahannya diwakili oleh Pengurus Yayasan LMI.

## Laporan Pendayagunaan

Bulan Maret 2018



| Total               |  | Rp | 1,634,284,506 |
|---------------------|--|----|---------------|
| Fakir Miskin        |  | Rp | 406,232,633   |
| Fisabilillah        |  | Rp | 257,702,410   |
| Program Dakwah      |  | Rp | 385,229,645   |
| Program Ekonomi     |  | Rp | 149,929,668   |
| Program Kemanusiaan |  | Rp | 40,932,500    |
| Program Kesehatan   |  | Rp | 9,700,000     |
| Program Pendidikan  |  | Rp | 197,082,650   |
| Program Yatim       |  | Rp | 71,335,000    |
| Waqaf               |  | Rp | 116,140,000   |

## DATA PRIBADI

NIK (di isi petugas) :  
 \*Nama Lengkap :  
 \*Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan  
 \*Tempat, Tgl Lahir :  
 \*Pendidikan :  
 \*Alamat Pengambilan :  
 \*Telepon/HP :  
 \*Email :  
 Pekerjaan Sekarang :  
 Nama Perusahaan/Instansi :  
 Alamat Perusahaan :

## DATA PEMBAYARAN

\*Nilai Donasi : ☐ Rp 50.000,- ☐ Rp 100.000,- ☐ Rp .....  
 \*Donasi Untuk : ☐ Zakat ☐ Infaq ☐ Wakaf ☐ .....  
 \*Cara Bayar : ☐ Transfer ☐ Ke Kantor LMI ☐ Diambil dikantor ☐ Diambil dirumah  
☐ Auto Debet  
 Mulai Donasi : Tanggal, .....  
 Media Komunikasi : ☐ Cetak Share Letter ☐ E\_book Share Letter  
 \*Kenal/tahu LMI dari : ☐ Website ☐ Media Sosial ☐ Kerabat ☐ .....

*\*)wajib di isi*

**"Dengan ini saya menyatakan bahwa sumber dana dan perhitungan dari dana yang saya salurkan melalui LMI sudah sesuai ketentuan syariah"**

Diisi oleh petugas LMI

Kecamatan : .....  
 Nama Koordinator : .....  
 Marketing : .....  
 Muzakki / Munfiq,  
 ( ..... )

Terima kasih atas kepercayaan Anda

Semoga Allah menjadikan harta ini berkah, dan memasukkan kita dalam golongan orang-orang sholih, Amin.

Agar Anda semakin mudah bersedekah, manfaatkan layanan transfer Donasi ke rekening kami, lalu konfirmasi ke SMS/WA Center kami di 0822 3000 0909 dengan format: #TanggalTransfer#Nama#Nama Bank#Nominal#Nama Program. Insya Allah Share Letter LMI segera kami kirim.

|          | ZAKAT            | INFAQ            | WAKAF        | REKENING ATAS NAMA                                                      |
|----------|------------------|------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|
| BCA      | 5200 1633 99     | 5200 2424 00     | 5200 60 3399 | Zakat: LMI UKHUWAH ISLAMIYAH<br>Infaq & Wakaf: YAY LMI UKHUWAH ISLAMIYA |
| MANDIRI  | 142 000 463 9943 | 142 000 6977 291 |              |                                                                         |
| BSM      | 708 260 7794     | 708 2604 191     |              |                                                                         |
| MUAMALAT | 701 0055 054     | 701 0055 055     |              | Lembaga<br>Manajemen Infaq                                              |

## PERHATIAN:

Formulir ini bukan bukti pembayaran. Demi kenyamanan Anda, mintalah bukti pembayaran resmi kami yang bernomor seri dan berlogo Lembaga Manajemen Infaq, saat Anda menyerahkan donasi kepada petugas yang melayani Anda. Terima kasih

## GERAI ZAKAT Ramadhan 1439 H



| Provinsi           | Lokasi                                                | Alamat                                                                                                                              |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kep. Riau          | KPP Pratama Batam Utara                               | Jl. Kuda Laut No.1, Sungai Jodoh, Batu Ampar, Kota Batam, Kepulauan Riau (Depan Masjid KPP Pratama Batam Utara)                     |
|                    | KPU Bea Cukai Batam                                   | Jl. Kuda Laut, Sungai Jodoh, Batu Ampar, Kota Batam, Kepulauan Riau (Lobby Depan KPU Bea Cukai Batam)                               |
|                    | RSBT Karimun                                          | Jl. Canggai Putri, Kel. Teluk Uma, Kec. Tebin, Tanjung Balai Karimun (Lobby depan RSBT Karimun)                                     |
| Kalimantan Selatan | SIT Ukuwuh Banjarmasin                                | Komp.Bumi Handayani, Jalan Bumi Mas Raya No.12A, RT.33/RW.02, Pemurus Baru, Banjarmasin Selatan (Pos piket SDIT Ukuwuh Banjarmasin) |
|                    | SIT Robbani Banjarbaru                                | Jl. Mentaos Raya, Loktabat Utara, Banjar Baru Utara, Kota Banjar Baru, Kalimantan Selatan (Masjid Arrahman Robbani)                 |
|                    | Graha Witel Kalsel Telkom (Kantor Telkom Banjarmasin) | Jl. Pangeran Samudera No. 42, Banjarmasin tengah, kota Banjarmasin                                                                  |
| Sumatera Selatan   | Palembang Icon                                        | Jl. POM IX, Lorok Pakjo, Kec. Ilir Barat 1, Palembang (Community Area Lantai 3)                                                     |
|                    | Palembang Square                                      | Jl. Angkatan 45, Lorok Pakjo, Kec. Ilir Barat 1, Palembang (Depan Carefour lantai 2)                                                |
|                    | Ogan Permai Indah Mall                                | Jl. Gubernur HA. Bastari, Sungai Kedukan, Palembang                                                                                 |
| Jawa Timur         | Citimall Baturaja                                     | Tanjung Baru, Baturaja Timur, OKU (lantai 1)                                                                                        |
|                    | Giant Kerten                                          | Jl. MP Mangkunegara, Kel. 8 Ilir, Kec. Ilir Timur 2 (dekat ATM centre lantai 1)                                                     |
|                    | Giant Plaju                                           | Jl. DI Panjaitan, kel. 16 Ulu, kec. Seberang Ulu II (Depan supermarket)                                                             |
|                    | City of Tomorrow, Surabaya                            | Jl. Ahmad Yani No. 288, Dukuh Menanggal, Surabaya<br>a. lantai 1, dekat ATM Center<br>b. Dekat MDS                                  |
|                    | Matahari Departement Store (MDS) PTC Surabaya         | Jl. Puncak Indah Lontar No, 2, Babatan, Wiyung (lantai LG), Surabaya                                                                |
|                    | Jembatan Merah Plaza Surabaya                         | Jl. Taman Jayengrono No. 2 - 4, Krembangan Selatan                                                                                  |
|                    | Stasiun Gubeng Surabaya                               |                                                                                                                                     |
|                    | IKADI Kota Kediri                                     | Jl.Mayor Bisma, Kota Kediri                                                                                                         |
|                    | Toko Noro, Kediri                                     | Jl. Panglima Sudirman no. 97 Kediri                                                                                                 |
|                    | RSUD dr. Soedomo Trenggalek                           | Jl. Dr. Sutomo No. 2 Tamanan Kec. Trenggalek                                                                                        |
|                    | Central Swalayan, Trenggalek                          | Jl. Soekarno Hatta No. 76 D Kelutan Kec. Trenggalek                                                                                 |
|                    | Plaza Kharisma Agung, Trenggalek                      | Jl. P. Sudirman Ngantru Kec. Trenggalek                                                                                             |
|                    | Sea Mart, Blitar                                      | Jl. Tgp No. 7-9-11, Kepanjenkidul, Kota Blitar, Jawa Timur                                                                          |
|                    |                                                       |                                                                                                                                     |

Informasi lokasi gerai zakat lebih lengkap, bisa dilihat di akun instagram official LMI, @Imizakat



# Move on Ramadhan

## BUTUH PEMBUKTIAN TAK CUKUP NIATAN



### RUCERI RUMAH CERIA INDONESIA

Program pengecatan dan  
mempercantik rumah mustahik  
Partisipasi: **Rp 50ribu/kupon**



### BINGKISAN LEBARAN YATIM & DHUAFA

Pembagian bingkisan lebaran  
kepada yatim dan dhuafa berupa  
baju lebaran, perlengkapan  
sekolah dan bahan makanan  
Partisipasi: **Rp 50ribu/kupon**



### BUKA PUASA NUSANTARA

Buka puasa bersama  
mustahik penerima program  
Partisipasi: **Rp 25ribu/kupon**



### PENYALURAN ZAKAT FITRAH

Zakat fitrah disalurkan kepada  
fakir miskin menjelang hari  
raya Idul Fitri  
Partisipasi: **Rp 35ribu**



### PENYALURAN FIDYAH

Makanan pokok pengganti  
puasa, bagi orang yang  
tidak mampu  
Partisipasi: **Rp 20ribu/hari**

HUBUNGI HOTLINE:

**0822 3000 0909**