

Edisi April 2019 | Rajab - Sya'ban 1440 | ISSN 2656-0100

zakato

Ayo zakat sebelum terlambat



IKAN

Penganaan Sehat
Kaya Manfaat

MAJALAH ZAKATO



9 772656 01 0009

MOTIVASI
Yuk
Memilih!

PARENTING
Cerita
Ramadan Kita

Pindai untuk
mendapatkan
majalah zakato
versi digital



www.lmizakat.org

Upgrade your Iman and book your private schedule.

7-30 Mei 2019/ 2-25 Ramadhan 1440 H

Limited quota | Let's **Hijrah** do it!

the Last registration on 5th of may 2019

| Program | 12 Hari | 24 Hari |
|----------------------------|---------------|---------------|
| Privat | Rp. 975.000 | Rp. 1.800.000 |
| Paket Kelompok (2-5 Orang) | Rp. 1.600.000 | Rp. 2.900.000 |

*Discount 5% for Donatur of LMI

**Discount 5% for cash

***Discount 10% for old student

This program for you at **Surabaya, Sidoarjo, Malang and Bandung**

Nb: every program fee that you spend you take part in charity.

Contact us!

☎ **WhatsApp** : 081938217261

✉ **Email** : educenterquran@gmail.com

📍 **Address** : Jl. Kapas Gading Madya 2B no. 21
(Kode Pos 60134) Surabaya

📷 quraneducenter 📌 Quran Edu Center 🐦 @QuranEduCenter1 📍 Quran Edu Center 📞 @nec5298a

Infaq Jariyah

Pengembangan

Sekolah Penghafal Al Quran

Dengan ber-infaq
35ribu Rupiah

Anda telah turut serta dalam pembangunan sekolah seluas 10 cm



Hubungi kami di:
0822 3000 0909
untuk informasi & partisipasi



Progres pembangunan

Rekening Infaq Jariyah Ibnu Batutah

BCA 5200 60 3399

a.n YAY LMI UKHUWAH ISLAMIYA

Kode unik transfer 33,
contoh: Rp 1.000.033,-



GEDUNG PUTRI

65%



GEDUNG PUTRA

40%

Diterbitkan oleh:



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 Wijayanto

Direktur Pelaksana: Citra Widuri

Senior Manajer Pendayagunaan: Mohamad Jamil

Senior Manajer Keuangan: Muhammad Jusuf

Senior Manajer Penghimpunan & Komunikasi: Guritno

Senior Manajer SDM & Umum: Dimas Pamungkas

Manajer IT: Rosa Triashadi Wibowo

TIM REDAKSI

Pembina Umum: Citra Widuri

Pemimpin Redaksi: Guritno

Redaktur Pelaksana: Ika Putri

Layout: Jeffry, Endra

Ilustrator: Ismi

Editor: Novida D Airinda

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

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

Khoirul (Kalimantan Selatan)

Email: redaksi@lmizakat.org

KANTOR PERWAKILAN

- **Jawa timur:** Jl. Salak Barat VII Kelurahan Taman Kecamatan Taman Kota Madiun. (0351) 467283
- **DKI Jakarta:** Jl. Komjen Pol M. Jasin (Akses UI) No.12 Kelapa Dua, Depok 16451. 0856 5579 9946
- **Sumatera Selatan:** Jl. 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:** Jl. Sultan Adam Ruko KJP CPS Kota Banjarmasin. 0822 5700 5752

Bukan Lautan tapi *Kolam Susu*

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Mengibaratkan laut di Indonesia sebagai kolam susu sejatinya merupakan perwujudan syukur bangsa ini atas nikmat Allah SWT yang telah melimpahkan sumber gizi gratis di sepanjang garis pantai Indonesia. Katakanlah lautan Indonesia 3,25 juta km². Seluas 2,55 juta km²-nya adalah Zona Ekonomi Eksklusif (ZEE) yang bermakna ada lebih dari 12,5 juta ton ikan per tahun yang bisa ditangkap.

Jika digabungkan dengan lebih dari 20 juta ton ikan air tawar, warga Indonesia sebenarnya bisa mengkonsumsi 130 kg ikan setiap tahunnya. Angka ini jauh lebih dari kecukupan ideal WHO yakni 29,5 kg ikan per kapita per tahun. Sayangnya, bagi warga Indonesia ikan belum menjadi pilihan utama jika dibandingkan dengan unggas dan daging merah.

Tahun 2019 LMI menggagas program Aisumaki, yakni rangkaian kegiatan dari hulu ke hilir sebagai ikhtiar untuk menjadikan kolam susu anugerah Allah SWT ini benar-benar mewujudkan. Mulai dengan membiasakan anak yatim dan binaan untuk suka memakan ikan, sehingga gizinya terpenuhi. Kemudian, LMI juga membekali orang tua yang tidak mampu secara finansial dengan ilmu kewirausahaan kuliner, permodalan, dan pendampingan untuk membuka usaha kuliner, juga budidaya ikan. Selain itu juga kemudahan bagi nelayan melaut hingga pembiasaan memilah sampah, mengurangi sampah plastik di laut atau perairan, supaya ikan yang dimakan betul-betul sehat bergizi, tidak tercemar mikroplastik.

Mimpi besar kami adalah, bangsa ini benar-benar menjadi bangsa yang mendapatkan rahmat Allah SWT, yang tidak menyia-nyaikan nikmat-Nya, sehingga ia besar, kuat, dan penuh manfaat.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

MA'RIFATUL QUR'AN:
Makna Surat Al Infitar **10**

KONSULTASI ZAKAT:
Pajak dan Pajak **12**

KONSULTASI SYARIAH:
Nabi Isa Turun ke... **13**

MOTIVASI:
Yuk Memilih **14**

PARENTING:
Cerita Ramadan Kita **18**

GIZI:
Gizi Ibu Melahirkan **24**

KESEHATAN:
Pantang Abaikan Kesehatan... **26**

SMP IBNU BATUTAH:
Nikmatnya Hidup Sederhana... **28**

MUZAKKI:
Sedekah Datangkan Keajaiban.. **30**

MUSTAHIK BERDAYA:
Ikhsan Pengajar Al Quran... **31**

PAHLAWAN ISLAM:
Thariq bin Ziyad... **34**

DOA PENDEK:
Doa Sebelum Makan **36**

HIBURAN ANAK:
Menggambar & Mewarnai **37**

KREASI:
Membuat Keset Kekinian **38**

LAPORAN:
Pendayagunaan **39**

TEMA UTAMA:
Ikan Panganan Sehat
Kaya Manfaat **4**



ISLAM DI NUSANTARA:
Pengaruh Islam dalam Peta
Politik Dunia abad ke-13 **8**



PERNIKAHAN:
Menyikapi Konflik Rumah Tangga **16**



KABAR LMI:
Cukupkan Gizi Yatim dan Dhuafa **20**



RESEP:
Salmon Goreng dan... **25**



MUALAF:
Menjadi Muallaf Tak... **32**





Nikmat Lautan

“Dan dialah yang menundukkan lautan (untukmu),
agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya
dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai.
kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya, dan agar
kamu mencari sebagian karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur”
(QS. An-Nahl : 14)

IKAN

Pengajaran Sehat Kaya Manfaat

“Dihalalkan bagimu binatang buruan laut dan makanan (yang berasal) dari laut sebagai makanan yang lezat bagimu, dan bagi orang-orang yang dalam perjalanan; dan diharamkan atasmu (menangkap) binatang buruan darat, selama kamu dalam ihram. Dan bertakwalah kepada Allah yang kepada-Nyalah kamu akan dikumpulkan.”

(QS. Al-Maidah: 96)

Al quran mencatat sebanyak 32 ayat yang menyebut kata 'laut'. Sementara kata 'darat' terkandung dalam 13 ayat. Jumlah tersebut, jika dihitung dengan baik maka lautan mendominasi 71,11% dari bumi ini adalah lautan, sedangkan 28,88% sisanya dalam al quran adalah daratan. Hitungan tersebut tidak salah, sebab dunia pun menyatakan angka yang sama mengenai perbandingan luas lautan dan daratan di planet yang kita tinggali ini. *Masya Allah.*

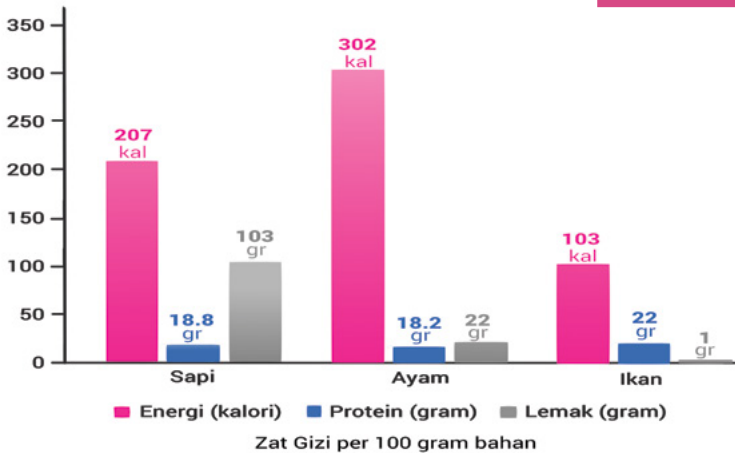
Sedangkan wilayah Indonesia terbentang seluar 7,81 juta km² yang terdiri dari 2,01 juta km² daratan, 3,25 juta km² lautan, dan 2,55 juta km² Zona Ekonomi Eksklusif (ZEE). Angka ini menunjukkan betapa negeri kita bergelombang kekayaan dari yang telah laut berikan. Nusantara memiliki peran strategis sebagai jalur perdagangan dunia. Indonesia pun dapat menikmati besarnya sumber energi berupa minyak dari laut lepas. Sedangkan di

sektor konsumsi, kita tidak bisa mengabaikan betapa melimpahnya ikan yang ada di seluruh perairan Indonesia.

Ikan yang diberikan Allah kepada kita sebagai makanan penuh berkah ini merupakan sumber gizi utama yang tidak kalah dengan nilai gizi pada daging sapi dan ayam. Terutama dalam hal protein, ikan bernilai lebih tinggi dibanding kedua sumber protein hewani tersebut.

Konsumsi Ikan di Indonesia rendah

Pada 2017, konsumsi ikan RI baru mencapai 47,12 kilogram (kg) per kapita per tahun. Jika dibandingkan dengan negara lainnya, seperti Malaysia yang mencapai 70 kg per kapita per tahun, Singapura 80 kg per kapita per tahun, sementara Jepang mendekati 100 kg per kapita per tahun, maka Indonesia terbilang masih rendah.



Hal ini menjadi ironi, sebab wilayah perairan di Indonesia berikut panjang garis pantainya merupakan yang terluas di dunia. Idealnya, dibanding Jepang, Malaysia, apalagi Singapura, hasil tangkapan ikan kita jauh lebih banyak yang bisa didapat dengan mudah dan murah oleh masyarakat. Hanya saja, jika dihitung berdasarkan angka konsumsi tiap tahunnya, maka kondisi saat ini jauh lebih baik.

Tren konsumsi ikan nasional per tahun dalam lima tahun terakhir selalu naik. Jika 2014 sebesar 38,14 kg per kapita per tahun maka pada 2015 meningkat menjadi 40,9 kg per kapita per tahun. Demikian pula pada 2016 naik menjadi 43,88 kg per kapita per tahun.

Tren ini terus berlanjut. Pada 2017 angka konsumsi ikan menjadi 47,12 kg per kapita per tahun dan 2018 menjadi 50 kg per kapita per tahun. Sedangkan target pada 2019 pun ditingkatkan menjadi 54,49 per kapita per tahun.

Berdasarkan data dari Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP), hampir per tahunnya target konsumsi ikan nasional selalu terpenuhi, bahkan tidak jarang melebihi target yang ditetapkan. Namun, data 2018 menyebutkan bahwa konsumsi ikan di Jawa Timur termasuk 5 terendah yaitu 31,07 kg per kapita per tahun. Empat provinsi lainnya adalah Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Nusa Tenggara Timur.

Menjaga laut

Dikisahkan bahwa Allah memerintah ikan paus yang menyimpan oksigen di paru-parunya untuk menelan Nabi Yunus saat dilempar ke lautan. Kemudian atas izin Allah, Nabi Yunus akhirnya dapat keluar dari perut ikan tersebut dalam keadaan selamat. “Jika dia tidak termasuk orang-orang yang banyak mengingat Allah, niscaya ia akan tetap tinggal di perut ikan itu sampai hari berbangkit (kiamat).” (QS As-Shaffat ayat 143-144)

Sayangnya, baru-baru ini dunia digemparkan dengan berita matinya jenis ikan yang tercatat dalam al Quran tersebut di Filipina dan terdapat 40 kg sampah plastik yang ia telan di samudera. Angka 40 kg adalah jumlah terbesar dalam daftar hewan laut yang pernah mati karena laut di dunia telah tercemar.

Sampah di laut merusak ekosistem kita, baik yang dibuang langsung ke laut maupun sampah di sungai-sungai yang akhirnya juga bermuara ke laut. Bahkan, akibat sampah ini tercatat hampir 1.000 penyu mati karena memakan sampah yang didominasi oleh plastik. Oleh karena itu, Laznas LMI dengan program Anak Indonesia Suka Makan Ikan (AISUMAKI) *concern* untuk menumbuhkan kepedulian pada laut yang terbentang seluas 2/3 dari total wilayah negara kita.

Manfaat Makan Ikan

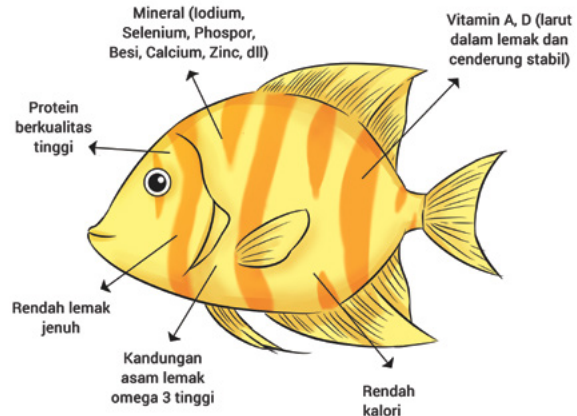
Mengonsumsi ikan secara rutin berarti memenuhi kebutuhan asupan gizi harian sesuai dengan Gerakan Nasional Sadar Gizi yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Berikut adalah berbagai manfaat makan ikan untuk kesehatan kita:

Organ kardiovaskular semakin sehat. Ikan sangat baik bagi organ kardiovaskular seperti jantung, pembuluh darah arteri, dan pembuluh darah vena, karena kandungan asam lemak omega 3 pada ikan sangat tinggi. Nutrisi dalam ikan juga mampu menurunkan kadar trigliserida dalam darah, meningkatkan kadar kolesterol baik, menurunkan tekanan darah, dan mencegah pembekuan darah. Pakar kesehatan dari Harvard School of Public Health dan National Institute of Medicine merekomendasikan konsumsi 2 porsi ikan dalam seminggu untuk menurunkan risiko terkena penyakit jantung tiga kali lebih rendah.

Menurunkan berat badan. University of Georgia merilis hasil penelitian bahwa manfaat makan ikan dalam bentuk minyak ikan yang kaya akan kandungan DHA mampu menurunkan kadar lemak pada tubuh secara keseluruhan. Jika kita mengonsumsinya secara rutin yang dibarengi dengan berolahraga secara teratur, maka akan menurunkan berat badan lebih cepat.

Menurunkan risiko kanker. Asam lemak omega 3 mampu mencegah datangnya kanker payudara, kanker kolon, dan kanker prostat. Selain itu, manfaat ikan dalam bentuk suplemen minyak ikan juga dapat membantu penyembuhan penderita *hyperlipidemia*, kondisi di mana kadar lipid atau lemak dalam darah meningkat tinggi atau tidak normal.

Meningkatkan fungsi otak. Manfaat ikan yang mengandung asam lemak omega 3 yaitu mendukung fungsi dan perkembangan otak, khususnya bagi bayi dan anak-anak. Bahkan, sebuah penelitian terbaru menunjukkan fakta menarik tentang kemampuan suplemen



minyak ikan dalam meningkatkan daya memori orang dewasa dengan signifikan.

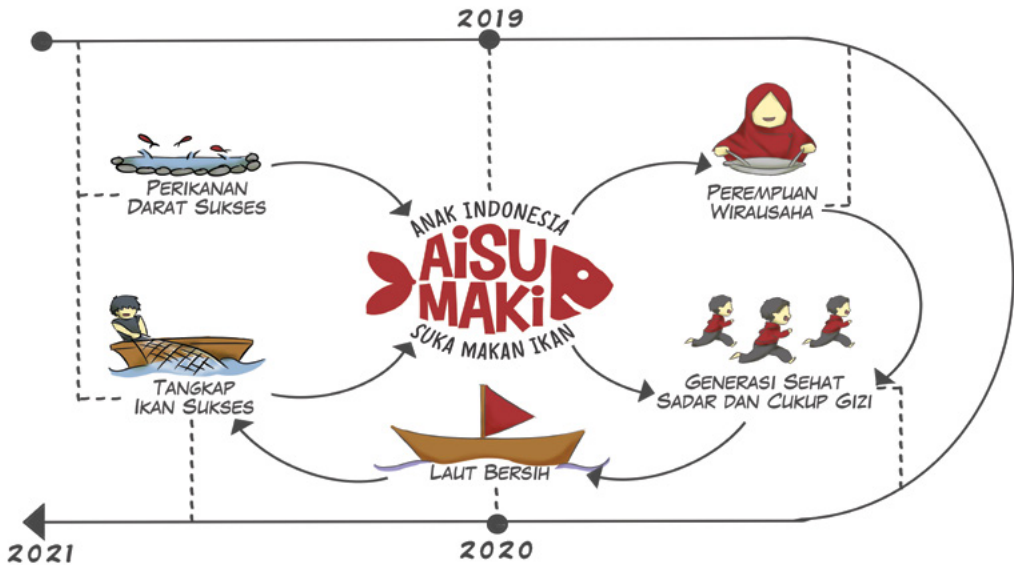
Melawan peradangan pada tubuh. Nutrisi di dalam ikan atau minyak ikan ternyata memiliki sifat anti peradangan. Dengan mengonsumsinya secara rutin, hal ini tentu akan menurunkan masalah radang sendi, radang prostat, dan radang kandung kemih.

Menjaga kesehatan dan kecantikan kulit. Penelitian yang hasilnya diterbitkan dalam *Journal of Lipid Research* baru-baru ini menunjukkan fakta bahwa kandungan asam lemak omega-3 EPA mampu mencegah datangnya keriput dan proses penuaan dini. Minyak ikan juga mampu menjaga kulit dari kerusakan yang disebabkan oleh paparan sinar matahari serta membuat rambut berkilau.

Membantu melawan jerawat. Manfaat lainnya jika rutin makan ikan yaitu menormalkan kadar kolesterol. The Baylor University Medical Center Proceedings mencatat bahwa asam lemak omega-3 yang ditemukan dalam minyak ikan membantu menurunkan kadar LDL (kolesterol jahat) di dalam tubuh.

Manfaat lain jika rutin mengonsumsi ikan antara lain membantu kesehatan mata, mengatasi depresi, mengurangi risiko alzheimer, sumber vitamin D, menguatkan sperma, membantu mencegah asma pada anak, dan memperbaiki kualitas tidur.

“Ikan, baik jenis dari ikan tawar maupun laut, menjadi salah satu asupan paling penting untuk tumbuh kembang anak. Kandungan yang terdapat pada ikan dapat membantu meningkatkan kecerdasan, penglihatan, dan sistem saraf. Jadi, upayakan menu ikan tersedia setidaknya dua kali dalam satu minggu.”



AISUMAKI

Melimpahnya sumber protein ikan di Indonesia, baik ikan laut maupun ikan tawar menjadi modal utama tercukupinya kebutuhan gizi nasional. Sayangnya, tidak semua masyarakat Indonesia sadar akan tingginya gizi ikan yang sebenarnya relatif murah dan mudah didapatkan. Melalui program Anak Indonesia Suka Makan Ikan (Aisumaki) ini Laznas LMI menggagas program sadar dan cukup gizi, khususnya bagi anak yatim dan dhuafa.

Selama ini Laznas LMI telah membina mustahik yang bekerja sebagai nelayan dan pengelola tambak atau kolam ikan. Terpenuhinya pasokan ikan tersebut yang nantinya akan dikelola oleh binaan lain, yaitu orang tua tunggal dan ibu rumah tangga dhuafa. Para mustahik tersebut dilatih untuk

mengolah ikan siap makan yang kemudian akan diberi modal untuk berwirausaha. Ikan siap makan itu pula yang nantinya akan dikonsumsi oleh anak-anak yatim dan dhuafa.

Aisumaki dalam jangka panjang berkomitmen untuk menumbuhkan kepedulian terhadap lingkungan air, terutama laut. Karena semua aliran air akan berujung di laut, sehingga penting untuk tidak mencemari saluran air, sungai, dan pantai dengan sampah plastik.

Generasi sehat adalah mereka yang terbiasa memilah sampah, tidak menggunakan plastik sekali pakai dan membuang sampah pada tempatnya. Sebab, dengan laut yang bersih dan bebas dari pencemaran sampah dan mikroplastik juga akan berdampak pada hasil tangkapan nelayan.

Pengaruh ISLAM

dalam Peta Politik Asia abad ke-13

Pada abad 13 hingga abad 15 terdapat beberapa kekuatan besar di Asia, di antaranya Khalifah Abbasiyah di Irak, Bani Seljuk di Turki, Jengis Khan di Mongolia, dan Dinasti Ming di Cina. Kekuatan-kekuatan besar tersebut berebut pengaruhnya di dunia. Bukan hanya di sektor perdagangan, tetapi juga budaya, termasuk agama. Hingga akhirnya, fase ini menjadi episode penting masuknya Islam di Nusantara.

Dinasti Jengis Khan dan Kubilai Khan di Mongolia

Jengis Khan memiliki semboyan “hanya ada satu Tuhan di surga dan hanya ada satu

penguasa di bumi”. Dinasti ini menguasai seluruh daratan Asia dan penguasaan mutlak atas lautan dari Tiongkok hingga Arabia. Jengis Khan pun memperluas wilayah jajahannya sampai ke Eropa. Ketika Kubilai Khan menjadi raja di kekaisaran Mongolia (1260-1294), dia menginginkan seluruh negara di sepanjang pantai Asia mengakui kekuasaannya dan menyerahkan upeti ke Syang, bila tidak tunduk maka akan diperangi dengan kekerasan.

Negara-negara di Asia Tenggara pun tidak luput dari serangan Kubilai Khan. Dia memerangi kerajaan-kerajaan di Jawa, Vietnam, dan Kamboja. Hingga akhirnya pada

tahun 1280 Raja Annam yang memerintah wilayah Vietnam Utara menyerah. Diikuti oleh Raja Champa pada tahun 1287. Kemudian, 1287 pasukan gajah dari Burma (Myanmar) juga berhasil dihancurkan oleh Kubilai Khan.

Saat itu, juga telah berdiri kerajaan Singasari di bawah pemerintahan Raja Kertanegara dengan pusat pemerintahannya di Singasari (sekarang menjadi bagian wilayah administratif Kota Malang, Jawa Timur). Luas Kerajaan Singasari meliputi Jawa, Melayu, Bali, Pahang, Gurun, dan Bakulapura. Demi mencegah penerapan politik Kubilai Khan, pada tahun 1275 Kertanegara mengirim ekspedisi tentara Singasari ke Melayu. Kemudian pada tahun 1286 dia mengirim arca Amoghapaca agar Melayu tetap tunduk pada Singasari, bukan pada Kubilai Khan.

Raja dari Kerajaan Hindu-Budha ini menguasai beberapa kepulauan Nusantara dan Melayu, serta pelabuhan dan perniagaannya yang besar. Tahun 1289 Kubilai Khan pun mengirim utusannya yaitu Meng Ki untuk menghadap Raja Kertanegara agar Singasari menyerahkan upeti dan tunduk kepada Kubilai Khan. Namun permintaan tersebut ditolak.

Setelah Meng Ki kembali, Kubilai Khan merasa dihina oleh Raja Singasari. Tiga tahun kemudian, yaitu 1292 angkatan perang bangsa Mongol dikirim ke Jawa untuk menyerang Singasari. Namun Tentara Tartar yang dipimpin oleh Shin Pi dan Iki Mese tersebut tidak mengetahui bahwa Raja Kertanegara sudah tidak berkuasa lagi akibat serangan dari Jayakatwang, Raja dari Kerajaan Kadiri. Celah tersebut akhirnya dimanfaatkan anak Kertanegara yaitu Wijaya (pendiri Kerajaan Majapahit) untuk menyerang balik kerajaan Kadiri pada tahun 1293.

Dinasti Ming di Cina

Pada abad ke-15 kekuasaan di Cina beralih ke Dinasti Ming yang cenderung membela Islam. Laksamana Cheng Ho, pelaut terkenal dalam sejarah Tiongkok dan dunia

ini ditugaskan ke berbagai negeri untuk membawa pesan damai antara tahun 1405-1433. Dia berlayar ke lebih dari 20 kerajaan se-Asia dan Afrika dengan membawa lebih dari 27 ribu awak kapal. Saat itu pula terjalin hubungan antara Tiongkok dan Champa dengan Majapahit yang berpusat di Jawa. Saat Raja Champa masuk Islam, pengaruh keislamannya pun sampai ke tanah Jawa.

Kerajaan Champa

Ibrahim Asmarakandi (Syekh Maulana Malik Ibrahim) merupakan tokoh di balik keislaman Raja Champa yang kemudian menikahi putri Champa, Candrawulan. Sedangkan putri raja, Dwarawati (Andarawati) dinikahkan dengan Bhre Kertabhumi sebagai permaisuri kerajaan Majapahit. Saat itu Champa tunduk pada Majapahit dengan rajanya bernama Wikrama Wardhana.

Ibrahim memiliki murid bernama Ki Dampu Awang, saudagar kaya dari Champa. Istrinya bernama Nyai Rara Ruda, dan anaknya bernama Nyai Aciputih yang kemudian diperistri oleh Prabu Siliwangi dari kerajaan Sunda Galuh. Nyai Aciputih dan Prabu Siliwangi memiliki anak Nyai Lara Bedoyo yang kemudian dibawa ke Champa oleh Ki Dampu Awang untuk belajar Islam kepada Ibrahim Asmarakandi.

Ma Huan, seorang pelayar mencatat bahwa Champa berada di seberang laut sebelah Provinsi Guangdong, Tiongkok Selatan dan ibu kotanya adalah Champapura. Di sebelah barat Champa adalah kerajaan Kamboja, bagian barat daya berbatasan dengan Laos, sedangkan di timur laut adalah lautan besar. Secara geografis, Champa adalah bagian dari Vietnam saat ini.

Bersambung...

Sumber:

Buku "*Walisongo, Gelora Dakwah dan Jihad di Tanah Jawa (1404-1428M)*" karya **Rachmad Abdullah, S.Si., M.Pd.** serta dari berbagai sumber lainnya

Makna Surat Al Infithar

Oleh:

Dr. Amir Faishol Fath, MA.
Ahli Tafsir Al Qur'an



Al Infithar berasal dari kata “*infatharat*” yang artinya terbelah. Bahwa langit yang tidak pernah kita bayangkan bisa retak dan terbelah. Padahal, makhluk Allah yang paling kokoh di antaranya adalah langit yang tidak pernah retak sejak penciptaan pertamanya. Namun saat hari itu tiba, Allah menundukkan langit dan memerintahnya untuk retak, maka retak dan terbelahlah ia. Begitu langit terbelah, maka otomatis semua bintang-bintang yang di bawah langit akan tercerai-berai.

إِذَا السَّمَاءُ انْفَطَرَتْ – apabila langit terbelah,

وَإِذَا الْكَوَاكِبُ انشَتَرَتْ – dan apabila bintang-bintang jatuh berserakan, ketika bintang-bintang itu terlepas dari porosnya, saling berhamburan dan berbenturan antara satu dengan yang lainnya.

Bencana yang sekarang terjadi hanyalah sebagian kecil dibanding ketika kiamat nanti bila antar bintang saling berbenturan.

وَإِذَا الْبِحَارُ فُجِّرَتْ – dan apabila laut dijadikan meluap, laut ini akan ditumpahkan hingga menelan daratan.

وَإِذَا الْقُبُورُ بُعْثِرَتْ – dan apabila kuburan-kuburan dibongkar, kuburan nantinya akan memuntahkan isinya.

Istilah kuburan ini hanyalah bagian dari contoh yang artinya Allah akan mengembalikan semua jasad manusia kembali ke wujudnya ketika di akhirat kelak. Pada tubuh manusia ada satu bagian yang bernama Ajbu Dzanab yaitu tulang ekor. Sehancur-hancurnya manusia, Ajbu Dzanab pasti dijaga Allah tetap utuh, dan dari sinilah tubuh manusia

akan disusun kembali kelak di hari kiamat.

Manusia akan bangkit dan dikumpulkan di Padang Mahsyar (daerah syam yaitu Syiria, Yordania, Libanon dan Palestina) dan Allah menjadikan permukaan Padang Mahsyar datar berwarna putih. Lalu Allah akan mendekatkan matahari sedekat 1 mil, di situlah manusia bersimbah keringat, ada yang keringatnya sampai ke mata kakinya, lutut, dada, mulut, bahkan ada yang tenggelam dengan keringatnya, semua tergantung dengan amal perbuatan masing-masing.

Semua manusia tanpa pakaian, tanpa sandal, dan tanpa disunat bagi laki-laki. Semua manusia tetap berdiri ditempatnya tanpa bisa pergi kemana-mana, tanpa bisa memperhatikan sekitarnya. Sehari sama dengan 50.000 tahun didunia.

Saat itulah manusia mulai menyesal ternyata benar-benar terjadi, dan kenapa dahulu banyak menghabiskan waktu percuma tanpa pahala sama sekali, tanpa amal yang bisa dibawa sebagai bekal. Inilah dia yang Allah gambarkan bahwa yang pertama kali manusia rasakan di Padang Mahsyar adalah penyesalan.

عَلِمَتْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ وَأَخَّرَتْ – (maka) setiap jiwa akan mengetahui apa yang telah dikerjakan dan yang dilalaikan. Menyesal di akhirat sudah tidak ada gunanya.

Mereka berkata, “Ya Allah, bolehkah aku kembali ke dunia, aku akan beramal salih.” Dunia adalah tempat beramal tanpa balasan, sedangkan akhirat adalah tempat pembalasan tanpa amal, oleh karena itu beramal salihlah sekarang, dan sebanyak-banyaknya agar tidak menyesal kemudian.

Disinilah Allah memanggil,

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا عَرَبَكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ – *Wahai manusia! Apakah yang telah memperdayakan kamu terhadap Tuhanmu Yang Maha Pengasih.*

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ – *yang telah menciptakanmu dan menjadikan (susunan tubuhmu) seimbang. Tubuh manusia terdiri dari milyaran sel dan tidak ada manusia yang bisa membuat satu sel pun.*

فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ – *dalam bentuk apa saja yang dikehendaki, Dia menyusun tubuhmu. Allah telah menyusunnya dengan sangat indah.*

كَلَّا بَلْ تُكَذِّبُونَ بِالذِّينِ – *sekali-kali jangan begitu! Bahkan kamu mendustakan hari pembalasan.*

Sayangnya manusia suka mendustakan ajaran Allah, alam akhirat, agama. Allah menurunkan panduan hidup tapi manusia tidak mau taat, tidak mau ikut aturan Allah. Bila ingin bahagia dan tenang hidupnya, ikut aturan Allah yaitu Al Quran.

Disini Allah memastikan bahwa semua manusia tidak akan bisa menghindari dari Allah. Disetiap manusia ada malaikat yang membersamai dan tidak pernah mencatat semua amal perbuatan manusia.

وَأَنَّ عَلَيْكُمْ لَٰحِظِينَ – *dan sesungguhnya bagi kamu ada (malaikat-malaikat) yang mengawasi (pekerjaanmu).*

كَرَامًا كَاتِبِينَ – *yang mulia (disisi Allah) dan yang mencatat (perbuatanmu).*

يَعْلَمُونَ مَا تَعْمَلُونَ – *mereka mengetahui apa yang kamu kerjakan. Malaikat mampu mencatat semua perbuatan manusia kecuali apa yang ada dalam hati manusia (keikhlasan).*

Disini kemudian Allah membagi dua manusia, ada manusia yang hidupnya serba

baik dan oleh karenanya Allah berikan kenikmatan hakiki yang tak pernah berhenti.

إِنَّ الْآبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ – *sesungguhnya orang-orang yang berbakti benar-benar berada dalam (surga yang penuh) kenikmatan.*

Kebalikannya, orang yang selalu berbuat dosa maka Allah akan berada ditempat yang sangat panas dan semakin lama semakin panas.

وَأَنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ – *dan sesungguhnya orang-orang yang durhaka benar-benar berada dalam neraka.*

Lalu kapan mereka akan masuk ke neraka? Di alam akhirat nanti.

يَصَلُّونَهَا يَوْمَ الذِّينِ – *mereka masuk ke dalamnya pada hari Pembalasan. Berapa lama? Selamanya.*

وَمَا هُمْ عَنْهَا بِغَائِبِينَ – *dan mereka tidak mungkin keluar dari neraka itu. Inilah hari yang agung,*

وَمَا أَدْرَاكَ مَا يَوْمَ الذِّينِ – *dan tahukah kamu apakah hari pembalasan itu?*

ثُمَّ مَا أَدْرَاكَ مَا يَوْمَ الذِّينِ – *sekali lagi, tahukah kamu apakah hari pembalasan itu? Hari yang sangat dahsyat, tidak bisa dibayangkan oleh manusia. Apa dahsyatnya?*

يَوْمَ لَا تَمَلِكُ نَفْسٌ لِّنَفْسٍ سَعِيًّا وَالْأَمْرُ يَوْمَئِذٍ لِلَّهِ – *(Yaitu) pada hari (ketika) seseorang sama sekali tidak berdaya (menolong) orang lain. Dan segala urusan pada hari itu dalam kekuasaan Allah.*

Inilah gambaran tentang alam akhirat yang Allah gambarkan dalam surat Al Infithar. Semoga kita semua dapat belajar dari pesan ini. Ada seorang sahabat bertanya, “Ya Rasulullah, kapan kiamat?” Nabi tidak menjawab namun bersabda, “jangan bertanya kapan kiamat, tapi apa yang sudah kamu persiapkan untuk menuju alam akhirat?”

PAJAK dan ZAKAT



Oleh:

Ustaz Ahmad Mudzoffar Jufri, MA

Anggota Dewan Pengawas Syariah LMI

Pertanyaan:

Assalamu'alaikum Ustaz,

Ustaz, saya masih penasaran mengapa zakat itu cuma 2,5%, padahal pajak saja 10% bahkan ada yang lebih. Kalau saya membayar pajak, apakah boleh saya meniatkan untuk sekalian membayar zakat? Terima kasih atas jawabannya.

Salam

Reza, Surabaya

Jawaban:

Wa'alaikumussalam Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, wasshalatu wassalamu 'ala Sayyidinya Rasulullah, amma ba'du.

Kadar atau besaran zakat mal (zakat harta) yang harus dibayar oleh muzakki itu berbeda-beda sesuai dengan perbedaan jenis harta yang harus dikeluarkan zakatnya, tidak selalu 2,5%. Jumlah tersebut belaku pada zakat emas, perak, perniagaan, tabungan, dll. Sementara ada yang 5% atau 10% untuk zakat hasil bumi. Sebagaimana ada yang sampai 20% untuk zakat *rikaz* (harta karun). Lalu ada hewan ternak yang berbeda-beda zakatnya sesuai dengan perbedaan jenis hewan ternak yang dimiliki.

Dimana penetapan besaran kadar zakat mal yang ternyata berbeda-beda itu, tidak lain adalah dari syariah itu sendiri dengan dalil-dalil syar'inya yang bisa dirujuk di dalam kitab-kitab

hadits dan juga fiqih. Harus kita sikapi semua ketentuan hukum syariah Islam, dengan penuh keimanan, penerimaan dan sikap *sami'na wa atha'na*. Ditambah keyakinan yang tanpa adanya keraguan sedikitpun bahwa seluruh ketentuan hukum syar'i tersebut pastilah sudah merupakan yang paling tepat dan yang paling bijak.

Ada hikmah yang bisa kita temukan di sini. Pertama, zakat hanya 2,5% padahal pajak saja sampai 10% menegaskan bahwa syariah Islam tidak untuk memberatkan, melainkan sangat meringankan. Kedua bahwa zakat, infak, sedekah, dan sejenisnya disyariatkan dengan target utama antara lain untuk membangun jiwa dan semangat berbagi sebagai bentuk syukur dalam diri setiap muslim, yang tentu sekaligus untuk "menghilangkan" sifat kikir dari hatinya. Ketiga, zakat tentu juga ditujukan untuk membantu, memenuhi dan menutup kebutuhan hidup bagi masyarakat muslim yang berkekurangan.

Meniatkan zakat saat membayar pajak tidak dibenarkan. Karena, antara kedua kewajiban tersebut terdapat perbedaan-perbedaan sangat mendasar dalam status hukum, syarat, ketentuan, penghitungan, sasaran dan lain-lain. Sehingga karenanya, masing-masing tidak bisa saling menggantikan yang lain. Jika pun dapat, maksimal hanya bisa saling mengurangi saja.

Demikian jawaban dari kami, semoga bermanfaat.

NABI ISA

Turun ke Bumi untuk Memerangi Dajjal?



Oleh:

Ustaz Prof. Dr. H. M. Roem Rowi, MA
Ketua Dewan Pengawas Syariah LMI

Pertanyaan:

Assalamu'alaikum Ustaz,

Saya seorang muallaf, saya mendengar kisah tentang akhir zaman bahwa Nabi Isa diangkat ke langit, sementara yang disalib adalah murid Isa. Apakah berarti Nabi Isa masih hidup? Katanya, dia akan turun ke bumi menjelang hari kiamat untuk memerangi Dajjal. Lalu, mengapa di akhir zaman nanti yang berperang adalah Nabi Isa, bukan Rasulullah Muhammad? Padahal umat Islam ini memohon syafaat dari Muhammad saw. Terima kasih atas penjelasannya.

Salam,
Elly, Surabaya

Jawaban:

Walaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh,

Benar, bahwa Nabi Isa diangkat ke langit dan yang dibunuh adalah muridnya. Allah berfirman tentang peristiwa ini pada QS. An Nisa': 157-159. Tetapi, Nabi Isa turun ke dunia untuk membunuh Dajjal itu tidak benar. Hadist Rasulullah yang diriwayatkan oleh

Abu Hurairah, beliau bersabda, "demi jiwaku yang berada di tangan-Nya. Sebentar lagi Isa bin Maryam akan turun di tengah-tengah kalian sebagai hakim yang adil. Beliau akan menghancurkan salib, membunuh babi, menghapus *jizyah* (upeti), harta semakin banyak dan semakin berkah sampai seseorang tidak ada yang menerima harta itu lagi (sebagai sedekah), dan sujud seseorang lebih disukai daripada dunia dan seisinya."

Mengenai Nabi Isa yang masih hidup, Allah berfirman, "kami tidak menjadikan hidup abadi bagi seorang manusia pun sebelum kamu (Muhammad), maka jikalau kamu mati, apakah mereka akan kekal?" (QS. Al Anbiya' : 34). Jelas sekali bahwa tidak ada nabi yang hidup abadi, termasuk Nabi Isa ataupun Nabi Khidir yang sering kita dengar selama ini.

Seperti yang dijelaskan di atas, bahwa Dajjal tidak diperangi oleh Nabi Isa. Dajjal datang sebelum hari kiamat untuk membuat kerusakan, tapi tidak diperangi oleh Nabi Isa ataupun Nabi Muhammad.

Semoga jawaban ini cukup menjawab pertanyaan Anda. *Wallahua'lam.*

Jika Anda memiliki pertanyaan seputar zakat dan syariah, silakan kirimkan langsung via SMS atau WhatsApp ke Hotline LMI **0822 3000 0909**. Jika memungkinkan, pertanyaan Anda akan kami tampilkan untuk edisi berikutnya.

YUK MEMILIH !



Oleh:

Ustaz Heru Kusumahadi

Pembina Surabaya Hijrah (KAHF)

Tahun keenam hijriah, Bulan Dzulq'adah

Rasulullah telah memilih untuk menyetujui klausul perjanjian yang ditawarkan oleh pihak Makkah Quraisy, yaitu perjanjian Hudaibiyah. Dimana lima poin perjanjian ini, empat di antaranya merugikan kaum muslimin.

Maka, beberapa sahabat pun dengan tegas mempertanyakan hal ini. Salah satunya Umar Al Faruq. *"alasta nabiyallahu haqqun"* bukankah benar Engkau seorang Nabi Allah? "benar," jawab Rasulullah. Pertanyaan Umar ini menegaskan ketidaksukaan terhadap pilihan Rasulullah pada isi perjanjian Hudaibiyah. Begitu juga sahabat yang lain, termasuk Ali bin Abi Thalib. Dan, tentunya, pilihan Rasulullah menyetujui Perjanjian Hudaibiyah ini akhirnya berdampak kebaikan untuk kaum Muslimin.

Tahun kesembilan hijriah, Bulan Dzulq'adah

Rasulullah pun berucap, "Mundurilah, hai Umar! Aku telah diberi pilihan, dan aku sudah menetapkan pilihanku. Allah menyatakan untukku." kemudian Rasulullah membacakan QS. At Taubah ayat 80. Ini adalah pilihan

Rasulullah untuk tetap melakukan salat jenazah bagi sosok munafik, meskipun sahabat Umar al Faruq menolaknya dengan tegas, sambil berujar "ini musuhmu ya Rasulullah, dia yang pernah menyebarkan fitnah tentang 'Aisyah dan keluargamu tercinta! Dia yang mendirikan Masjid Dhirar! Ingatlah bahwa dia yang membocorkan rahasia kepada musuh dan membelot lari ketika peperangan!" Panjang Umar menyampaikan argumennya. Dan Rasulullah tetap memilih untuk menyalatkan tokoh munafik di masanya, yaitu Abdullah bin Ubay bin Salul. Kemudian Allah turunkan surat At Taubah ayat 84 untuk menegaskan apa yang harus dilakukan bagi jenazah tokoh munafik tersebut.

Shalihin dan shalihah...

Memilih, itulah keniscayaan yang terasakan oleh tiap diri dalam kehidupan. Menariknya, dalam menentukan pilihan, sering kali kebimbangan muncul, atau kecondongan terhadap pilihan terasakan, tapi belum mampu dipastikan. Karena sejatinya memilih adalah perkara yang mudah nan sulit, walaupun kita sudah mengetahui mana yang benar, namun

terkadang masih ragu pada mana yang baik. Mengapa demikian? Karena setiap pilihan yang kita pilih memberikan konsekuensi logis pada diri.

Sebagaimana kisah atas pilihan Rasulullah terhadap Perjanjian Hudaibiyah, meski tidak disetujui beberapa sahabat. Ternyata pilihan itu memberikan kebaikan untuk kaum muslimin. Sedangkan di sisi lain, pilihan Rasulullah untuk menyalati Abdullah bin Ubay bin Salul juga mendapatkan penjelasan yang lugas oleh Allah. Inilah sebuah fenomena dalam pilihan kehidupan.

Bagi setiap muslim, Islam tidak memberikan pilihan di wilayah abu-abu. Hidup taat, atau maksiat. Menikmati kepemilikan pahala, atau dosa. *Ending yang husnul khatimah*, atau *su'ul khatimah*. Inilah pilihan yang telah terinformasikan pada QS. Al Balad ayat 10, "telah kami tunjukkan dua jalan (kebaikan dan keburukan)". Dan tentunya, konsep dalam Islam, setiap pilihan yang akan dipilih haruslah berdasarkan pertimbangan-pertimbangan rasional yang tentunya tidak melepas kata kebenaran dalam konteks Al qur'an dan Sunah.

Nah, unsur memutuskan pilihan tidak hanya rasionalitas, namun juga perlu nurani dan naluri. Maka, bisa jadi dalam kondisi tertentu ketiganya saling kontradiktif, tidak sepaham, dan terkadang berseberangan antara logika dan nurani. Maka Islam selalu hadir memberikan solusi terhadap sebuah problematika saat memilih. Benar, pilihan yang sangat substansial adalah pilihan yang selalu mengikut sertakan Allah dalam menentukan pilihan itu.

Maka, sahabat Jabir bin Abdillah menyampaikan bahwa Rasulullah selalu mengajarkan kepada kami istikharah dalam segala urusan, kemudian dilanjutkan menyampaikan sabda Insan Mulia, "*idza hamma ahadukum bil amri falyarka' ra'ataini min ghairil faridhah*". Apabila salah seorang di antara kalian hendak memilih sesuatu (yang

membingungkan) maka lakukan salat sunah dua rakaat selain salat wajib (HR. Al Bukhari).

Jadi, salat istikharah merupakan solusi dalam kebimbangan saat memilih. Ditambah saat kita memahami doa istikharah yang begitu dalamnya tentang makna sebuah pilihan. Maka, kita akan lebih bisa merasakan dalam proses memilih ini, dan berharap menikmati hasil dari pilihan ini nantinya.

Yuk, kita coba pahami beberapa makna doa istikharah ini. Paragraf pertama diawali "*Allahumma inni astakhiruka bi ilmika...*". Ya Allah, sesungguhnya aku memohon pilihan kepada-Mu dengan ilmu-Mu. Maka, saat kita mendasarkan pada ilmu Allah, optional yang kita pilih tak sebatas hanya untuk kebenaran, bisa lebih dari itu menjadi kebaikan.

Paragraf berikutnya yang menjadi penegas esensi dari makna sebuah pilihan. "*Allahumma in kunta ta'lamu anna hadzal amra khairun lili fi dinii wa ma'asyii wa 'aqibati amri faqdurhu lili wa yassirhu lili tsumma barik lili fihi*". Ya Allah, jika Engkau mengetahui bahwa urusan ini baik untukku, bagi agamaku, kehidupanku, dan akibatnya bagiku, maka takdirkanlah dan mudahkanlah urusan ini bagiku, kemudian berkahilah aku dalam urusan ini. Jika kalimat doa ini dipahami, setiap pilihan kita tak hanya untuk diri, namun lebih itu untuk agama dan umat. Bahwa pilihan ini bukan hanya urusan dunia, bahkan ia bisa menjadi perkara akhirat. Inilah makna doa istikharah. Ia tak hanya berbicara indah, namun lebih dari itu, harap berkah.

Jadi, Shalihin dan Shalihah, mari lakukan konsep Rasulullah saat ada keraguan, "*da' ma yaribuka ila maa laa yaribuka*". Tinggalkan apa yang meragukanmu, kepada apa yang tidak meragukanmu. Maka saat keraguan muncul untuk memilih, ikutkan Allah untuk memunculkan keyakinan akan pilihan. So, yuk, menikmati setiap episode kehidupan kita untuk memilih. **Hidup ini memilih atau pilihan? Selamat memilih!**
Allahu a'lam.

MENYIKAPI KONFLIK

Rumah Tangga



Oleh:
Ustaz Achmad Syukron,
Konsultan Pernikahan

Menikah menjadi sunah Nabi yang takarannya setara dengan separuh agama. Diibaratkan, dengan menikah maka telah “sempurna” agamanya. Sebab dalam pernikahan konflik-konflik mulai dari yang kecil sampai besar tidak dapat diabaikan, melainkan harus dihadapi bersama-sama. Berat dan ringannya pun terasa lumrah dan sering terjadi dalam kehidupan pernikahan. Saat terjadi konflik, mari kita hadapi sehingga tidak berlarut-larut. Temukan solusi terbaik sehingga konflik pun dapat terkelola dengan baik.

Memahami konflik sebagai sunnatullah

Kita harus menyadari bahwa konflik adalah sesuatu yang mesti terjadi dalam biduk rumah tangga. Dalam rumah tangga, seorang Nabi sekalipun. Bahkan suatu ketika Aisyah pernah cemburu kepada Khadijah, sampai membuatnya mengucapkan perkataan yang menjadikan Rasulullah merasa tersinggung dan marah. Perasaan-perasaan semacam ini adalah manusiawi.

Jika kita sadar akan hal tersebut, maka tatkala konflik terjadi kita tidak akan stres dan siap menghadapinya.

Ketika kita sadar ia bagian *inherent* dinamika rumah tangga, maka kita akan bercermin diri. Adakah ibadah kita ini terbengkalai, terutama ibadah wajibnya? Umumnya konflik suami istri terjadi karena kondisi *ruhiyah* sedang turun dan juga dipengaruhi oleh permasalahan lain di luar rumah. Misalnya, masalah di lingkungan pekerjaan maupun pertemanan. Nah, cobalah bermuhasabah diri, jangan-jangan ada yang kurang atau keliru dengan diri kita.

Perbaiki ilmu agama, perkuat tauhid

Konflik lebih sering terjadi pada rumah tangga yang kering dan jauh dari Allah Swt. Karena itu, suami atau istri harus terus memperbaiki aspek tauhid dirinya. Caranya? Menghadiri majelis taklim. Karena saat kaki menuju majelis ilmu, malaikat mendoakan. Belum lagi saat berkumpul di majelis tersebut, malaikat pun mendoakan. Doa malaikat adalah salah satu doa *istijabah* sehingga insya Allah niat atau upaya memperbaiki aspek tauhid dengan menghadiri majelis ilmu maka keberkahan akan menaungi rumah tangga seseorang.

Maka ketika konflik terjadi, manusia yang dekat kepada Allah SWT akan mendekati ahli agama, menghadiri majelis taklim. Selain ilmu bertambah, maka keberkahan akan didapatkannya. Secara tak langsung, akan berdampak positif pada konflik yang dihadapinya.

Kedepankan akhlak dalam hadapi konflik

Saat konflik rumah tangga kerap kali terjadi, suami atau istri hendaknya tidak mengedepankan aspek fikih dalam membaca konflik yang ada. Apa maksudnya? Jika

mengedepankan aspek fikih maka suami atau istri lebih banyak menuntut pasangan mereka. Tetapi jika akhlak yang dikedepankan, maka mereka akan lebih banyak bercermin diri, bukan menuntut. Proses muhasabah yang akan lebih banyak membuat kita beristighfar kepada Allah SWT. Menyadari bahwa apa yang salah dengan diri sendiri, sehingga pasangannya bisa seperti seseorang yang tidak kita sukai. Melalui proses ini, maka akan muncul kesadaran tanpa perlu menyalahkan pihak pasangan. Walau perasaan sedang tidak nyaman, upayakan tetap saling memperlakukan dengan baik satu sama lain.

Miliki mentor atau pembimbing

Kerap kali rumah tangga yang minim konflik adalah mereka yang memiliki mentor atau pembimbing. Tentunya, mentor yang lebih berpengalaman dan berilmu agama yang lebih baik dari dirinya. Siapakah yang pantas dan layak menjadi mentor ini? Tentunya dalam hal ini adalah seseorang yang bisa menjadi “idola hidup” sehingga bisa dicontoh dan didatangi saat terjadi sesuatu dalam rumah tangga seperti guru agama, ulama, dan kiai. Ini sejalan juga dengan pesan Nabi Muhammad saw bahwa kita harus dekat dengan orang-orang saleh agar hidup tenang dan selamat dunia akhirat.

Seorang mentor akan bisa menjadi pembimbing atau penasihat kehidupan, yang setidaknya akan membuat kita lebih mampu memahami konflik sebagai bagian sunatullah, mendekatkan kita pada Allah Swt. dan kehidupan Rasulullah saw, serta mengedepankan akhlak dalam menjalani biduk rumah tangga. Sebab mentor adalah contoh nyata dalam kehidupan kita yang bisa ditemui langsung oleh diri sendiri.



Jika Anda memiliki pertanyaan seputar pernikahan,
silakan hubungi hotline LMI:
0822 3000 0909

Cerita RAMADAN Kita

“Apa sih yang kamu suka tentang Ramadhan, Sayang?”

Beragam jawaban terlontar dari mulut sang buah hati kita.

“Banyak sejarah penting terjadi di bulan Ramadhan.”

“Suasana syahdu, rasanya tenang.”

“Ada tadarrus, tarawih.”

*“Buka bersama...
Hmmm, tiap hari ada takjil.”*



Oleh:
Sinta Yudisia
Penulis, Psikolog

Ramadan kembali menjelang. Semarak mulai terasa. Kurma yang terpajang di supermarket, toko-toko baju menggelar busana muslim keluaran terbaru, sinetron Islami mulai tayang. Lantas di rumah kita, Semarak Ramadan apa yang mulai terasa?

Seperti biasa, kesibukan duniawi menyita dari hari ke minggu, minggu ke bulan, dan bulan ke tahun. Andai Tuhan tak menitipkan Ramadhan di sela-sela waktu 11 bulan, mungkin manusia benar-benar lupa bahwa ia suatu saat harus mengakhiri bersenang-senang di dunia!

Tahun kemarin ada janji terucap, Ramadan tahun depan harus sudah hafal 3 juz Quran, agar lebih mudah berinteraksi dengan *kitabullah* tanpa harus terpaku di atas sajadah. Setahun berselang, hanya sedikit hafalan bertambah. Tahun kemarin berjanji untuk

berbelanja jauh-jauh hari sebelum Ramadan agar di bulan saum tak harus bergerilya di supermarket mencari diskon, namun apa daya seringkali THR baru turun menjelang lebaran. Orangtua sebetulnya tak ingin beli baju baru, tapi kadangkala, memang hanya Ramadanlah tersedia dana sisa untuk mengganti baju anak-anak yang telah usang.

Setiap habis Ramadan, hamba rindu lagi Ramadan. Saat-saat padat beribadah, tak terhingga nilai mahalannya. Lagu syahdu Bimbo terasa demikian indah untuk diulang-ulang, tiap kali kita merindukan bulan yang tidak hanya penuh berkah namun demikian semarak oleh kebersamaan dan berbagi.

Ramadan sebentar lagi. Bulan untuk mengevaluasi diri, berapa ya jumlah hafalan quran anak-anak kita? *Ups*, ternyata tak banyak

bertambah sebab kita lalai. Kok anak-anak masih belum hafal cerita 25 Nabi, minimal garis besarnya ya? Hemm, mengapa mereka tidak tahu siapa Nabi Ilyas dan Ilyasa. Mengapa mereka belum tahu keutamaan Nabi Idris, Nabi Syuaib, Nabi Harun? Dan ah... mengapa anak-anak lebih mengenal Naruto dan Conan dibanding pertempuran Hattin ya?

Rajab dan Sya'ban ini, mari kita rencanakan apa agenda besar Ramadan untuk keluarga kita. Yuuk, Sayang, pilih salah satu surat al Quran yang paling kamu suka, lalu hafalkan, dan baca tafsirnya. Siapa sahabat atau shahabiyah Nabi yang paling mengesankan? Siapa saja target keluarga yang akan kita tolong? Bisakah kita membelikan kurma dan baju baru untuk anak yatim atau keluarga miskin yang dikenal?

Alangkah nikmat ibadah bulan Ramadan, sekeluarga – sekampung – senegara. Kaum muslimin dan muslimat sedunia. Seluruhnya utuh, dipersatukan...

Kemudian, tanpa terasa Ramadan pun sudah berlalu. Tapi aduh... Kebiasaan buruk masih dilakukan. Malah, ini lagi masanya futur alias iman anjlok ke derajat malas-malasnya. Bagaimana mengatasi semua biar maksimal?

Insight adalah kondisi ketika manusia mampu melihat secara menyeluruh konteks dirinya, lingkungan, masalah dan semua elemen dalam kehidupan ini. Ibadah pun demikian. Jika selama ini belum *insight*, belum sempurna sudut pandanginya, belum tahu buat apa salat, kegunaan, dan segala macam elemen yang mengiringi salatnya akan berlalu begitu saja.

Modifikasi Perilaku. Sudah tahu salat bagus. Percaya keutamaan duha, *qiyamul lail*. Tapi masih saja malas. Modifikasi perilaku langkah awalnya mengecek semua aktivitas kita selama sehari. Ayo, coba buat daftar atau tabel mulai dari pukul 04.00 – 21.00. Bisa tiap 30 menit, kalau mau detil tiap 10 atau 5 menit. Lalu tempel di dinding. Ini sederhana, untuk penyakit yang belum kronis dan akut.

Radikal atau Bertahap. Merubah perilaku ada yang radikal, ada yang bertahap. Semua memiliki kelebihan dan kekurangan. Di bawah ini beberapa contoh dari puluhan terapi perilaku. Sekali lagi, ini untuk perilaku yang masih belum parah ya. Karena jika sudah pada level tertentu, harus didampingi seorang ahli.

Aversive. Intinya memasang hal yang disukai dengan hal yang tidak disukai. Jangan nonton sama ngemil, kan sama-sama enak? Cobalah nonton sambil berdiri selama 2-3 jam. Pokoknya, kita punya komitmen: aku mau ngurangi nonton, makanya kalau pas nonton jangan dibarengin sama hal yang enak-enak.

Implosif alias pembanjiran. Tapi ini juga harus hati-hati, salah-salah jadi adiktif. Saya sudah pernah mencoba dan hasilnya cukup berhasil. Lakukan terus tanpa jeda, misal suka nonton. Nonton terus 24 jam! Saya pernah malas ibadah, lalu terus nonton. Nonton aja. Sinetron, berita, infotainment. Malah saya paksakan nonton sinetron yang lebay-lebay. Alhasil, rasanya hati ini *capeeek* banget. Rindu duduk lama di atas sajadah sambil menghafal Quran, atau rindu membaca kisah para mujahid dakwah.

Desensitisasi. Inilah perubahan bertahap. Sedikit demi sedikit dikurangi, ditambahi. Memang bagi perilaku tertentu yang sudah sangat buruk, betul-betul harus dipantau dan didampingi. Tapi untuk perilaku ringan, cobalah sendiri. Misal, pengalaman pribadi saya salat duha. Saya suka salat dalam kondisi bersih dan sudah gak ada gangguan. Rumah rapi, wangi, dipel, belanjaan beres. Sudah mandi, ganti daster baru, rasanya nikmat banget salat duha. Kadang malah salat duha pukul 10.30, nyambung nulis, terus sampai zuhur. Tapi ini semua ada batas waktu jenuhnya.

Wah, rasanya akan senang sekali ketika kita berhasil menang mengalahkan diri sendiri!

Jadi, persiapan apa yang sudah Anda lakukan untuk menyambut Ramadan?

ditutup dengan makan bersama nasi goreng ikan hasil karya para peserta.

Sabtu, 23/02

Di hari kedua ini, para peserta pelatihan mempelajari cara membersihkan ikan yang benar sekaligus meracik bumbu untuk dihidangkan menjadi ikan bakar madu. Masih dimentori oleh Chef Wawan, para mustahik begitu antusias menyimak dan mengikuti tahap demi tahapnya.

Selanjutnya, para peserta menyimak penuturan Guritno, Senior Manager Penghimpunan dan Komunikasi Laznas LMI. Guritno menyampaikan bahwa setiap amalan tergantung pada niatnya. Ilmu-ilmu yang didapatkan tersebut tidak akan berguna jika tidak dipraktikkan, termasuk belajar berwirausaha di bidang kuliner.

Ada beberapa faktor yang patut diperhatikan terkait suksesnya sebuah usaha, yaitu jejaring yang luas dalam berukhuwah islamiyah, *passionate*, dan adanya tujuan hidup yang dimiliki. Guritno mengajak para peserta untuk kembali menata tujuan hidupnya, sebab bisnis hanyalah sebuah cara untuk mencapai tujuan tersebut.

Acara ini ditutup dengan makan masakan hasil para peserta bersama anak yatim dan dhuafa. Semoga makanan yang dihidangkan menjadi pintu datangnya keberkahan, bukan hanya untuk peserta saja dan anak-anak yatim dhuafa, tetapi juga para donatur yang mendukung penuh terlaksananya program Aisumaki.

Ahad, 24/02

“Coba, sebutkan nama-nama ikan khas Banjarmasin!” pinta Wali Kota Banjarmasin, H. Ibnu Sina, S.Pi, M.Si kepada anak-anak yatim dhuafa binaan Laznas LMI yang hadir pada pagi itu.

“Ikan Haruan, Ikan Haruan, Ikan Haruan,” teriak satu anak di baris depan.

“Ikan Adungan, Ikan Sanggiringan, Ikan Papuyu...” teriak anak paling belakang. Nama-nama ikan lainnya masih disebut lantang oleh yang lain.

“Luar biasa jawabannya. Kalau ada Pak Presiden, kalian sudah dapat sepeda semuanya. Karena bisa menyebutkan banyak jenis ikan dari Banjarmasin,” kata H. Ibnu Sina yang disambut gelak tawa para hadirin.

“Atas nama Pemerintah Kota Banjarmasin kami memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Lembaga Manajemen Infaq yang sudah menggagas sebuah kegiatan yang sangat luar biasa ini. Karena ini untuk masa depan generasi kita yang akan datang,” lanjutnya.

Begitulah gambaran keceriaan puncak program Aisumaki di hari ketiga. Setelah dua hari sebelumnya para peserta mendapatkan pelatihan memasak dari Chef Wawan, di hari terakhir tersebut saatnya peserta menunjukkan hasilnya. Olahan masakan ikan dihidangkan di hadapan wali kota dari Kota Seribu Sungai ini. Bahkan, H. Ibnu Sina yang dilantik pada 2016 ini tidak ragu membantu mengambilkan makanan untuk para yatim dan dhuafa.

Acara ini ditutup dengan makan bersama wali kota beserta jajarannya dan bersama para anak yatim dhuafa dari 5 kecamatan di Banjarmasin. Para hadirin juga menerima bingkisan dengan kemasan berbahan purun. Selain melestarikan budaya lokal, penggunaan purun sekaligus mengedukasi masyarakat agar mengurangi sampah plastik.

Program AISUMAKI akan terus berlangsung di berbagai kota di empat provinsi, yaitu Jawa Timur, Kalimantan Selatan, Sumatera Selatan, dan Kepulauan Riau. Guritno, Senior Manager Penghimpunan dan Komunikasi LMI Pusat meminta dukungan kepada semua pihak untuk menyukseskan program tersebut. “Terima kasih kepada seluruh donatur LMI. Semoga melalui program Aisumaki negeri kita sejahtera dan anak-anaknya sehat semua,” pungkasnya.

Laznas LMI Galakkan Program

GANALA

SIAGA BENCANA ALAM

Laznas LMI berupaya untuk turut serta mendukung masyarakat Indonesia dalam membangun kesiapsiagaan terhadap potensi bencana. Setelah menyelenggarakan Program Sekolah Madrasah Aman Bencana tahun 2017, Sekolah Siaga Bencana 2018, hingga kemudian terhitung sejak Januari 2019 program Siaga Bencana Alam (GANALA) pun mulai digulirkan. Program ini menyasar berbagai kalangan, baik sekolah, universitas, komunitas, instansi, maupun masyarakat umum di lingkungan perumahan dan perkampungan.

Bukan hanya memberi pemaparan seputar penanggulangan bencana, tim RNPB LMI juga akan menjadi fasilitator dalam simulasi kebencanaan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat pra-bencana adalah:

1. Pemetaan lokasi rawan bencana.
2. Penentuan lokasi yang menjadi tempat pengungsian.
3. Penentuan jalur evakuasi ke lokasi pengungsian.
4. Simulasi pengenalan tanda-tanda alam dan peringatan dini.
5. Simulasi kesiap-siagaan di tingkat keluarga dan lingkungan.
6. Simulasi penanganan terhadap korban bencana.
7. Pengembangan media informasi tentang bencana.
8. Simulasi peran pada saat terjadi bencana dan pasca bencana (perlu memperhatikan anak dengan disabilitas dan keluarga yang mendampingi).
9. Penentuan peran terhadap orang yang mempunyai keahlian khusus seperti dokter,

psikolog, penjaga keamanan, dan perawat yang ada di komunitas.

GANALA di awal Maret 2019 hadir di SMP Negeri 4 Batu yang melibatkan 212 peserta didik. Terhitung hingga saat ini LMI sudah menyelenggarakan GANALA sebanyak 17 kali dengan total jumlah peserta sadar bencana sebanyak 1.714 orang.



Keterangan foto: GANALA berlangsung di BPPAUD & Dikmas Surabaya



Jika instansi Anda ingin mendapatkan pelatihan GANALA, silakan menghubungi Hotline LMI: **0822 3000 0909**



Palembang — Sabtu (9/3), LMI bekerja sama dengan Kampung Dongeng Sumatera Selatan menyelenggarakan pelatihan dongeng. Acara ini diikuti oleh guru-guru TK-SD Khalifah se-Palembang dan ikatan guru Raudhatul Athfal se-Sumatera Selatan.



Tulungagung — Kamis (21/2), Tim PDG LMI Tulungagung dengan dibantu beberapa mahasiswa magang dari IAIN Kediri, menyalurkan amanah donatur berupa biaya berobat dan 1 buah sepeda kepada Mella, balita berusia 3 tahun 9 bulan yang mengidap kanker.



Malang — LMI bekerja sama dengan VATEACH.ID, ONEAM.CO, dan Rohis Kampus UB UAKI menyelenggarakan Baksos di Dusun Sumberingin, Desa Sumberdem, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Malang. Masyarakat ini tinggal di sekitar Gunung Kawi.



Batam — Akhir bulan Februari yang lalu, Laznas LMI menyalurkan bantuan pendidikan kepada 5 siswa-siswi MIN 2 Batam. Dua diantaranya yaitu Rara Hanifah dan Nurazimah baru selesai mengikuti ajang perlombaan Sains MTK dan Bola Volly.



Blitar — LMI bersama LPI Wildan Mukholladun menyelenggarakan Festival Anak Tahunan yang diikuti 67 siswa-siswi TK se-kecamatan Ngelok pada tanggal 27 Februari – 02 Maret 2019. Para siswa sangat antusias mengikuti berbagai lomba yang diadakan, salah satunya adalah perlombaan tahfiz anak.



Ponorogo — Adik Anisa Larasati (14) mengalami kelumpuhan pada kakinya, sementara ibunya seorang janda yang bekerja sebagai pengrajin tampah. Semoga bantuan donatur dapat meringankan beban biaya keluarga yang ditanggung selama ini dan Adik Anisa segera diberi kesembuhan. Aamiin.



Probolinggo — LMI menyerahkan amanah donatur berupa mesin obras dan neci kepada Dian Sri Wahyuningsih. Wanita yang biasa disapa Ayu ini merupakan seorang penyandang disabilitas karena menderita polio sejak kecil.



Sumenep — Ruqyah Syar'iyah telah diselenggarakan LMI bertempat di Masjid Ali bin Abi Thalib. Acara ini dibuka dengan materi dari Ustadz Amirullah, M.Th.I. Peserta mencapai jumlah 60 orang.

GIZI

Ibu Melahirkan

Oleh:
Agus Sri Wardoyo
 Ketua DPD PERSAGI
 (Persatuan Ahli Gizi Indonesia)
 Jawa Timur
 Peraih Dietitian Award 2011



Setelah bulan lalu kita bahas tentang Ibu hamil, maka kali ini kita akan membahas bagaimana gizi untuk ibu melahirkan. Gizi pasca melahirkan penting untuk mengoptimalkan penyembuhan luka, mengendalikankan perubahan hormon, hingga mengurangi risiko depresi *postpartum*. Tak kalah penting juga untuk memelihara kualitas dan kuantitas ASI yang utama untuk tumbuh kembang si kecil. Selain itu, juga terkait dengan beberapa permasalahan yang dialami ibu-ibu pasca melahirkan, seperti: anemia, kelelahan, konstipasi, dan menginginkan bentuk tubuh seperti sebelum hamil.

Secara umum kebutuhan gizi setelah melahirkan yang sebaiknya dikonsumsi, yaitu:

1. Karbohidrat untuk meningkatkan energi tubuh dan memperbaiki *mood* setelah kelahiran. Karbohidrat kompleks seperti sereal, roti gandum, dan nasi merah lebih disarankan daripada karbohidrat sederhana dari permen atau kue-kue manis.

2. Protein penting untuk mengoptimalkan penyembuhan luka dan menjaga massa otot. Sumber protein yang sehat antara lain putih telur, daging tanpa lemak, susu, kacang-kacangan, tahu, dan tempe.

3. Lemak berfungsi untuk menjaga suhu tubuh dan meningkatkan penyerapan vitamin A, D, E, dan K. Sumber lemak sehat antara lain minyak zaitun, minyak ikan, minyak kanola, dan alpukat.

4. Omega-3 digunakan sebagai senyawa antiradang yang juga bisa meningkatkan kekebalan tubuh dan berperan meningkatkan kecerdasan anak. Sumbernya antara lain teri basah, lele, sarden, tuna, salmon, serta minyak ikan.

5. Vitamin dan mineral bermanfaat dalam proses pemulihan tubuh, meningkatkan

kualitas dan jumlah ASI, menjaga sistem kekebalan tubuh, bermanfaat untuk tumbuh kembang bayi, dan mempercepat penyembuhan luka. Vitamin C juga berguna untuk memperbaiki penyimpanan zat besi untuk penyembuhan anemia. Sumber vitamin dan mineral yang baik yaitu sayuran hijau, buah-buahan, telur, produk susu rendah lemak (susu, yogurt, keju), dan suplemen.

6. Zat besi dapat meningkatkan produksi sel darah merah dan mencegah anemia. Anda bisa mendapatkan zat besi dari daging sapi, daging ayam, bayam, dan sayuran hijau lainnya.

7. Kalsium membantu menjaga kepadatan tulang ibu menyusui dan juga mendukung pertumbuhan tulang si kecil. Sumber kalsium yang baik antara lain produk susu serta sayuran berwarna hijau gelap seperti brokoli dan bayam.

8. Sayur dan buah memperbaiki konstipasi yang terjadi. Mengonsumsi jus buah serta dapat mencoba minum air hangat atau dingin untuk mengembalikan gerakan usus. Mengonsumsi makanan kaya serat (sayur-sayuran, buah, sereal) juga sangat membantu mengatasi masalah ini. Juga disarankan untuk melakukan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan secara rutin setiap hari.

9. Air putih berguna untuk mencegah dehidrasi. Dehidrasi menurunkan tingkat energi seseorang secara drastis. Untuk menjaga tingkat energi dan produksi ASI, pastikan tetap terhidrasi dengan baik. Variasikan pilihan Anda dalam memenuhi kebutuhan cairan dengan minum jus dan susu.

Akhirnya, selamat datang ananda tercinta, selamat datang generasi baru dari rahim Ibu. Mari tetap sehat pasca melahirkan.
Allahu a'lam.

Salmon Goreng & Tumis Sayuran

Ikan salmon bergizi tinggi, kaya lemak omega 3, rendah lemak, juga tinggi protein, selain itu rasanya juga enak. Tambahkan tumis sayuran untuk memperkaya vitamin dan mineral juga serat.

Bahan-bahan:

- 4 potong Salmon (bisa diganti dengan yang nilai gizinya setara: ikan kembung, lele, tuna, mujaer, mas)
- Kale beberapa helai, bisa diganti brokoli atau sawi
- Jamur secukupnya
- Paprika secukupnya sesuai selera
- Iris cabe besar jika suka
- 5 tomat cherry belah 2 atau tomat biasa
- 4 siung bawang putih cincang
- Garam dan lada hitam
- 1 sdm olive oil untuk ikan
- 1 sdm butter utk tumis sayuran

Cara Membuat:

1. Keringkan kedua sisi salmon. Taburi dengan lada hitam dan garam. Sisihkan.
2. Pisahkan batang kale dengan daun. Tumis

dengan sedikit 1/2 sdm butter. Masukkan 1/2 bagian bawang putih cincang. Aduk sampai batang kale agak layu. Masukkan daun kale. Tambahkan lada hitam dan garam aduk dan masak sampai matang. Angkat.

3. Masukkan di wajan bekas kale tadi Paprika. Aduk, tambahkan sedikit garam dan masukkan tomat. Angkat.
4. Di wajan yang sama sisa bawang putih cincang ditumis dengan sisa butter tadi.
5. Masukkan jamur dan cabe iris, lada hitam, dan garam. Masak sampai matang, lalu angkat.
6. Panaskan wajan anti lengket dgn 1 sdm olive oil. Jika sdh panas kecilkan apanya, masukkan salmon. Bagian kulit di bawah. Tutup wajan, sambil periksa jika bagian bawah matang, dibalik hingga kedua sisi matang dan agak kering.
7. Tetap pakai api kecil terus agar bagian dalam salmon tetap moist dan luarnya kering.
8. Sajikan di piring lebar. Kale, paprika, jamur yang sdh di tumis terpisah dengan Salmon.

Selamat mencoba!

Pantang Abaikan Kesehatan LAMBUNG



Oleh:

dr. Satriyo Dwi Suryantoro, SpPD.

Rumah Sakit Universitas Airlangga
Surabaya



Lambung merupakan salah satu organ penting dalam sistem pencernaan kita. Setiap makanan dan minuman yang kita konsumsi pasti melewati lambung untuk dicerna dan diproses sebelum memasuki usus halus, sehingga lambung memiliki tiga fungsi utama yaitu:

1. Sebagai tempat penyimpanan makanan sementara, setidaknya selama dua jam atau lebih sebelum disalurkan ke organ pencernaan berikutnya.
2. Untuk memecah dan mengaduk - aduk makanan dengan gerakan peristaltik yang dipicu oleh kerja lapisan otot lambung.
3. Untuk mencerna dan menghancurkan makanan dengan asam lambung yang secara rutin diproduksi oleh lambung.

Menjaga kesehatan lambung tentunya menjadi penting mengingat fungsinya yang sangat krusial pada sistem pencernaan kita. Beberapa tips dan trik yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan lambung, yaitu:

1. Jaga asupan makanan

Terdapat beberapa jenis makanan yang sebaiknya dihindari untuk menjaga kesehatan lambung, seperti makanan yang terlalu pedas, terlalu asam, dan memiliki kandungan lemak jahat. Saat makanan masuk ke dalam lambung, secara alami lambung akan mengeluarkan asam HCl. Namun, jika makanan yang dikonsumsi bersifat terlalu pedas atau asam, lambung mengeluarkan asam HCl yang semakin banyak. Hal tersebut dapat menyebabkan iritasi pada lapisan dalam lambung yang memicu perih. Asupan serat yang cukup juga perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan lambung dan sistem pencernaan. Mengonsumsi makanan yang kaya serat akan sangat membantu tubuh dalam mempertahankan kesehatan organ lambung.

2. Makan tepat waktu

Selain memperhatikan apa yang dikonsumsi, pengaturan waktu makan juga menjadi hal penting untuk menjaga kesehatan lambung. Menjaga jam makan yang sama

setiap harinya dengan konsisten dapat membantu sistem pencernaan bekerja dengan lebih baik. Bukan hanya jam sarapan, makan siang, dan makan malam saja yang harus konsisten, tapi juga jam untuk camilan. Hindari ngemil terlalu sering dan di sembarang waktu. Selain itu, sebaiknya hindari juga kebiasaan makan terlalu malam.

3. Kunyah makanan dengan benar

Mengunyah makanan dengan benar sangat penting untuk menjaga kesehatan lambung. Jika tidak dikunyah dengan benar, lambung harus bekerja lebih keras untuk menghancurkan makanan. Proses mengunyah yang cukup juga dapat membantu meningkatkan enzim yang bekerja pada awal proses pencernaan. Salah satu cara yang bisa dilakukan agar proses mengunyah bisa berjalan dengan baik adalah dengan cara tidak makan dengan terburu-buru dan fokus pada kegiatan makan (tidak makan sambil mengerjakan hal lain).

4. Stop rokok dan minuman beralkohol

Penghentian konsumsi rokok dan minuman beralkohol juga sangat penting dalam menjaga kesehatan lambung dan sistem pencernaan. Minuman beralkohol yang dikonsumsi secara berlebihan dapat memicu iritasi lambung yang akan mengganggu fungsi lambung. Selain itu, rokok dan minuman beralkohol pada dasarnya memang sangat berpotensi untuk mengganggu kesehatan secara keseluruhan. Maka dari itu, jika saat ini masih aktif mengonsumsi rokok dan minuman beralkohol, sebaiknya berhenti demi hidup yang lebih sehat.

5. Minum air putih yang cukup

Minum air putih yang cukup bertujuan agar tubuh terhidrasi dengan baik. Hal ini sangat penting dilakukan sebagai tips menjaga kesehatan lambung dan sistem pencernaan.

Perlu diketahui juga bahwa kebutuhan air putih setiap orang berbeda-beda, tergantung aktivitas yang dilakukannya. Kebutuhan rata-rata per hari adalah 8 gelas, tapi beberapa orang mungkin memerlukan lebih dari jumlah tersebut. Kondisi tubuh seperti sembelit atau infeksi saluran kemih dapat menjadi salah satu tanda belum tercukupinya kebutuhan air putih harian.

6. Manajemen stres

Gangguan lambung dan sistem pencernaan juga bisa disebabkan oleh stres. Selain gangguan lambung, dapat menjadi sebab terganggunya fungsi saraf parasimpatis, yaitu saraf yang berfungsi untuk mengontrol gerakan pada usus. Dampak stres lainnya adalah berkurangnya aliran darah ke dalam perut, berkurangnya jumlah produksi enzim pencernaan, serta dapat menimbulkan beberapa masalah sistem pencernaan seperti kembung, sembelit, maupun timbulnya rasa mulas. Oleh sebab itu, menghindari stres sangat penting dilakukan agar sistem pencernaan dapat bekerja dengan baik. Temukan kegiatan menyenangkan yang bisa menghindarkan Anda dari stres setiap harinya.

7. Rutin Berolahraga

Pada jurnal *clinical gastroenterology* dan hepatologi didapatkan kesimpulan bahwa hubungan antara kondisi obesitas dan kurangnya berolahraga berpengaruh pada beberapa kondisi sistem pencernaan seperti diare, nyeri perut, maupun terjadinya gangguan iritasi yang dialami oleh usus besar. Untuk itulah, sangat disarankan agar kita rutin melakukan latihan gerak tubuh atau olahraga. Olahraga secara rutin dan teratur akan membuat tubuh lebih bugar, meningkatkan *mood*, serta menghindarkan diri dari stres.

Mari ajak keluarga dan orang-orang terdekat Anda menjaga kesehatan lambung.

“Barang siapa yang menempuh suatu jalan dengan tujuan untuk menuntut ilmu, maka Allah akan memudahkan jalan menuju surganya.”

(HR. Bukhari)



NIKMATNYA

Hidup Sederhana Sebagai Santri

Oleh: **Juli Susanti**

Ketua Pengurus YPMI

(Yayasan Peradaban Mulia Indonesia)

Menuntut ilmu bagi setiap muslim adalah wajib hukumnya, sebagaimana telah ditegaskan oleh Rasulullah SAW di dalam hadist. Menuntut ilmu hendaknya menjadi satu perkara mulia yang menyibukkan diri dan menjadi perhatian setiap umat muslim. Banyak jalan yang dapat ditempuh untuk menuntut ilmu, salah satunya adalah dengan menjadi santri.

Apa istimewanya menjadi santri?

Banyak yang masih beranggapan bahwa menjadi santri identik dengan suatu bentuk

keterpaksaan, ketidakbebasan, bahkan kurang pergaulan. Namun pandangan tersebut sebetulnya keliru, sebab banyak yang belum mengetahui ataupun merasakan nikmatnya *nyantri*.

Di usia yang masih terbilang muda mereka diajak untuk tinggal berjauhan dengan orang tua maupun keluarga, merantau selama beberapa tahun untuk menuntut ilmu di sebuah tempat yang umumnya berada di pinggiran kota. Tentu, jauh berbeda dengan sekadar menjadi murid di sebuah sekolah pada umumnya. Namun, justru di situlah letak

keistimewaannya. Sebuah kenikmatan yang hanya dapat dirasakan oleh seorang santri.

Aktivitas Dapur

Makanan di pesantren adalah masakan rumahan, sehingga apa yang mereka makan masih terbelang seperti menu yang dibuat oleh ibunya di rumah. Tim dapur memasak masakan rumahan agar sebisa mungkin membantu mereka beradaptasi. Selain menjaga rasa, makanan yang diolah pun tidak mengabaikan kandungan gizi yang mereka butuhkan.

Safety food di SMP Ibnu Batutah dikelola dengan cermat, sebab dari seluruh santrinya 60 persen dari keluarga tidak mampu. Sehingga, dengan anggaran dapur yang terbatas perlu trik cerdas agar kebutuhan gizi mereka tercukupi. Karyawan dapur pun mengatur sedemikian rupa, mulai menjaga kebersihan peralatan memasak sampai memastikan para siswa membersihkan kembali peralatan makan mereka dan mengembalikan ke tempat semula.

Aktivitas dapur dimulai sejak sebelum subuh hingga siang hari. Karyawan dapur SMP Ibnu Batutah yang tinggal tidak jauh dari lokasi sekolah dengan penuh semangat dan keikhlasan melaksanakan tugasnya. Hanya keberkahan semata yang mereka harapkan demi lahirnya generasi penghafal Quran.

Pengaturan menu makanan dilakukan sepekan sekali tanpa mengabaikan kebutuhan gizi. Menerapkan ganti menu selama sepekan dilakukan agar santri tidak bosan, meskipun sebenarnya merupakan olahan dari bahan makanan yang sama. Misal, bahan tempe atau tahu bisa diolah menjadi berbagai macam pilihan seperti bacem, oseng-oseng, kare, atau geprek.

Pemenuhan bahan makanan tidak jarang terpenuhi dari keterlibatan warga sekitar SMP Ibnu Batutah, seperti sayur mayur sering begitu ringan mereka kirimkan ke dapur. Petugas belanja juga seringkali mendapat harga murah saat berbelanja ke pasar, bahkan tidak jarang malah digratiskan. Saat panen warga juga menginfaqkan sebagian hasil panennya untuk kebutuhan makan santri. Alhamdulillah, masih ditambah lagi melalui program Infaq Jariyah Produktif yang dikelola Lembaga Manajemen Infaq, sehingga kebutuhan beras untuk makan santri SMP Ibnu Batutah bisa terpenuhi.

Meskipun santri tidak memiliki tugas masak sendiri setiap hari, tetapi mereka punya tugas terjadwal setiap jam makan. Secara bergilir para santri mendapat tugas membagi sayur dan lauk. Walau mereka tidak terlibat memasak secara langsung, santri Ibnu Batutah tetap belajar di dapur dengan membuat kue dan aneka macam masakan saat jadwal ekstra kurikuler.

Maka, menjadi santri adalah suatu kenikmatan yang luar biasa. Tidak semua orang dapat merasakan nikmat tersebut, hanya yang terpilih dan dirasa cukup tanggung lah yang dapat merasakannya. Dengan pembelajaran tentang bersyukur, menghargai dan merasa cukup dengan apa yang sudah didapat, dari situlah santri belajar tentang keberkahan hidup.

Selain kenikmatan pribadi, mereka juga merasakan kekeluargaan yang kuat dengan santri lainnya, mengabaikan status ekonomi, sosial, bahkan dari daerah mana masing-masing dari mereka berasal. Semuanya merasa setara, memiliki niat yang sama untuk menambah ilmu dan mendekatkan diri pada Sang Pencipta.



Informasi Infaq Jariyah

Pembangunan Sekolah dan Beasiswa

Penghafal Al-Quran Ibnu Batutah

Silakan menghubungi: Juli Susanti: 081 335 189 576

Bagi warga Palembang, Sumatera Selatan, tentu tidak asing dengan klinik Bertha. Tempat pelayanan kesehatan yang dikelola oleh drg. Bertha Aulia ini membuka praktik setiap Senin sampai Sabtu. Klinik ini juga merupakan faskes tingkat satu (FKTP) BPJS.

Bertha terlahir dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang sederhana. Bahkan, sejak usia sekolah hingga hijrah ke Surabaya sebagai mahasiswa di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga, banyak kawan-kawan yang membantunya meringankan beban keuangan. Dulu, aku Bertha, mengirim dan menerima uang tidak semudah sekarang. Selain kiriman orang tua yang jumlahnya terbatas, layanan berkirim uang hanya dapat dilakukan lewat *teller* bank pada hari kerja, antara Senin sampai Jumat.

Saat itu, sebagai mahasiswa FKG dana yang dibutuhkan relatif besar bagi Bertha. Salah satunya adalah membiayai beberapa pasien yang dia tangani mulai transportasi, makan, hingga perawatan gigi. Tapi, justru di situ lah banyak orang-orang di sekitar yang membantu dan meringankan bebannya. “Jadi, sekarang saat Allah memberi amanah ilmu, menitipkan kelebihan untuk menginspirasi orang lain, akhirnya aku pun ingin seperti orang-orang yang dulu membantu aku,” papar Bertha yang bercerita di sela-sela kesibukannya.

Dokter gigi yang juga staf pengajar di Program Studi Kedokteran Gigi Universitas Sriwijaya Palembang ini memiliki komunitas yang rutin membagikan makanan setiap Jumat untuk yatim dan dhuafa. Di samping itu, dia juga kerap kali mendanai kegiatan sosial. Bahkan, demi dapat membantu lebih banyak orang, terhitung sejak 2018 lalu Bertha mengubah format kliniknya dari praktik biasa menjadi klinik umum yang bekerja sama dengan BPJS Kesehatan. Keputusan tersebut membuat ibu dua anak ini harus mengeluarkan beberapa biaya tambahan.



SEDEKAH

Datangkan Keajaiban dalam Hidup

“Aku sempat merasakan *hopeless* dengan kondisi klinik, tapi tiba-tiba ada aja orang yang mau membantu. Seperti tawaran untuk diliput media, tiba-tiba diundang untuk mengisi stand pameran di mall, dan semacamnya. Sampai akhirnya, Insya Allah ini berkah sedekah juga, pencapaian klinik yang umumnya baru bisa segitu itu setelah satu tahun, alhamdulillah kami cukup dalam tiga bulan saja,” papar perempuan 33 tahun ini.

Bertha yakin dengan membiasakan bersedekah tidak akan pernah membuat kita kekurangan. Justru sebaliknya, berkah sedekah terasa kerap kali datang dari arah yang tidak pernah dia duga.

Jika Anda ingin berkunjung ke Klinik Bertha, lokasinya berada di Jalan Rawasari Ruko no. 2 – 3 Kelurahan 20 Ilir D2, Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan.

IKHSAN

Pengajar Al Quran Melalui Ilmu Alam

Peristiwa gempa bumi dan tsunami di Palu 28 September 2018 lalu masih menyisakan pilu. Meskipun aktivitas masyarakat sudah hampir pulih kembali, tapi beberapa penyintas masih kesulitan menemukan tempat tinggalnya yang baru. Mereka menempati rumah-rumah yang masih terselamatkan dan menempatinnya dengan membayar biaya sewa. Ikhsan, seorang guru SD adalah salah satunya.

Sejak bulan Desember 2018 lalu Laznas LMI telah memulai pembangunan Kampung Peradaban yang terdiri dari 20 rumah tinggal, 5 rumah toko, masjid, dan pendopo. Bekerja sama dengan JSIT Sulawesi Tengah, kompleks perumahan tersebut akan menjadi ruang berlangsungnya proses belajar, berkreasi, dan menyiapkan generasi Islami. Khusus pembangunan rumah tinggal, seluruhnya akan diperuntukkan bagi para guru.

Ikhsan merupakan salah satu guru SD di Yayasan Pendidikan Al-Fahmi yang akan menghuni. Dia mengaku bersyukur atas bantuan hunian tersebut. Sebab, selain akan mendapat tinggal yang layak, pengajar yang menjadi pembina olimpiade matematika selama tiga tahun berturut-turut di SDIT Al Fahmi ini bisa segera mempersiapkan les di Kampung Peradaban. Pengajar lulusan Universitas Tadulako jurusan Fisika ini ingin mengajak anak-anak mencintai ciptaan Allah melalui pelajaran matematika dan fisika.

Kampung Peradaban memiliki sumber air dengan kedalaman 80 m yang nantinya akan didistribusikan menggunakan jet pump ke rumah-rumah. Target lain yang saat ini sedang

dikerjakan adalah sanitasi permukiman, agar kompleks ini tidak sekadar dapat ditinggali tetapi juga sehat dan nyaman. Jika tidak ada halangan, sebelum bulan Ramadhan rumah-rumah tersebut dapat dihuni oleh para guru. Sementara yang lain akan diselesaikan secara berkala, seperti bangunan masjid dan rumah toko serta pendopo akan menyusul setelahnya.

Bapak tiga anak ini berharap bangunan masjid dapat digunakan saat Ramadhan nanti. "Kami berterima kasih atas dukungan donatur LMI, hingga akhirnya saya dan guru-guru lainnya segera mendapat tempat tinggal yang layak. Kami pun sangat berharap aktivitas belajar dan mengaji anak-anak selama Bulan Ramadhan nanti lancar, dengan tersedianya masjid yang dapat kami digunakan di Kampung Peradaban," imbuhya.



Rekening Kemanusiaan Kampung Peradaban:

Bank Syariah Mandiri (BSM)

708 260 4191 a.n Lembaga Manajemen Infaq
Kode Transfer: 46, contoh Rp 1.000.046,-

Total dana yang dibutuhkan

Rp1.99 MILYAR

MENJADI MUALAF

Tak Seseram yang Dibayangkan

Ada banyak jalan manusia untuk menerima hidayah Islam. Petunjuk itu bisa datang melalui satu peristiwa yang terjadi di sekitar, hadir lewat lingkungan pergaulan, bahkan juga niat mulia yaitu keinginan menikahi seorang muslim atau muslimah. Salah satu sosok yang memutuskan menjadi mualaf setelah mempelajari Islam, karena niat hendak menikah dengan seorang muslimah adalah Vincentius Hardi Kuriawan.

“Saya tidak mau tanpa ilmu sama sekali saat berpindah keyakinan, apalagi dalam membina rumah tangga. Setidaknya, dalam hal agama, walau mualaf, saya harus sudah ada modal,” tegasnya saat mengenang peristiwa dua tahun lalu.

Perempuan yang ingin dinikahinya adalah muslimah asal Tuban, sementara masyarakat mengenal Kota Tuban adalah “Bumi Wali”. Sekilas, tampaknya tidak akan mudah mendapatkan restu calon mertua yang berasal dari kota para santri tersebut. Apalagi, banyak orang tua mensyaratkan kualitas agama sebagai calon suami untuk anaknya. Vincent sangat menyadari hal itu. Namun, beberapa

point tersebut justru membuat pria yang saat itu berusia 27 tahun ini semakin ingin memperdalam pengetahuannya tentang Islam.

Sang ayah mertua butuh bukti keseriusan Vincent, hingga orang yang dipanggilnya Bapak tersebut mensyaratkan agar calon menantunya ini menjadi muslim dulu. Baru, setelah 6 bulan kemudian Bapak mengizinkan pria ini melamar putrinya. Syarat tersebut tampak tidak memberatkan, sebab sebelumnya Vincent sudah banyak mencari tahu sendiri mengenai Islam dan berharap bisa segera bersyahadat. Namun, perjalanan mengucap *syahadatain* tidak semulus dugaannya.

“Awalnya saya tidak diceritakan yang indah-indah saat berniat masuk Islam, justru terasa ditakut-takuti. ‘Nanti kamu ditentang sampai dimusuhi sama keluargamu, lho. Siap? Nanti jadi kamu ragu, ga, karena banyak media-media dunia mendeskreditkan Islam? Coba dipikir matang-matang lagi,’ begitu,” kenang Vincent saat mengungkapkan niatnya ingin masuk Islam ke peminanya di Mualaf Center Indonesia (MCI). Pria yang besar dari

keluarga Katolik ini kemudian bertekad untuk memenuhi jadwal pembinaan, mempelajari dasar-dasar agama Islam, dan memastikan telah mantap tauhidnya sebelum benar-benar sah mengucapkan dua kalimat syahadat. Akhirnya pada 2016 itu Vincent berikrar, “*Lailahaillallah Muhammadarrasulullah*”.

Orang tuanya pun sempat marah dan kecewa karena anaknya kini tidak lagi seiman dengan keluarga besar. Vincent sudah mempresiksi hal yang demikian akan terjadi, maka yang bisa dilakukan saat itu hanya menenangkan diri dan memberi pengertian pelan-pelan. “Respon seperti keluarga saya ini, saya kira adalah reaksi yang wajar, namanya juga orang tua dan saya anak yang selama ini dibesarkan mereka tidak lagi seiman,” tuturnya.

Untungnya, ketegangan di keluarga besar Vincent tidak berlangsung lama. Orang tua Vincent berangsur-angsur ikhlas, merelakan anaknya memilih jalan hidup yang berbeda dengan mereka. Bahkan, Vincent melanjutkan ceritanya, sang ibu justru berpesan agar putra kesayangannya ini menjadi muslim yang taat dan menjalankan perintah Islam dengan sebaik-baiknya.

Keluarga dari sang istri saat itu menyambut baik keputusan Vincent menjadi mualaf. Bahkan, saudara dari sang istri masih turut mendampingi mempelajari Islam sampai sekarang. Dia tidak lagi menghadapi polemik yang berarti dalam berislam. Bisa dibilang, menjadi muslim tidak menjadikan penyebab terganggunya hubungan di keluarga, lingkungan pekerjaan, dan pertemanan. Semuanya kembali baik-baik saja seperti semula.

Karyawan sebuah perusahaan kargo kapal bongkar muat ini justru merasa lega ketika

semua ketakutan yang sempat menghampiri tidak sepenuhnya terjadi. Kalaupun kejadian, tidak separah yang dia bayangkan. Bahkan, sejak masuk Islam dia mengaku bahwa hatinya merasa tentram dan hidupnya teratur. Enam bulan setelah menjadi seorang muslim, proses lamaran dan pernikahan pun dilangsungkan.

Dulu Vincent sempat terkagum-kagum dengan kebiasaan muslim berbagi takjil selama bulan puasa. “Padahal mereka tidak saling kenal, kok bisa begitu ringan berbagi rezeki, ya? Rasanya persaudaraan umat islam itu erat banget,” ungkapnya.

Terinspirasi dengan kebiasaan tersebut, Vincent dan sang istri pun turut membiasakan diri bersedekah. Baginya ini unik, sebab dalam agama yang dia anut sebelumnya tidak ada konsep anjuran sebagaimana Islam mengatur hak orang yang membutuhkan atas rezeki orang-orang yang dilebihkan hartanya.

Pengalaman lain yang membuatnya harus berupaya keras adalah menyesuaikan diri dengan jadwal shalat lima waktu. Apalagi, kewajiban menunaikan salat subuh yang mengharuskannya bangun di pagi buta. “Subuh ya yang agak susah itu. Tapi, saya selalu berusaha bangun untuk salat,” akunya. Alih-alih mengganggu aktivitas, jadwal salat justru membuatnya harus mengatur lagi waktu dengan baik. Sebab, salat-salat itu yang mengingatkan sudah sejauh mana dia dapat menyelesaikan pekerjaan dengan tepat, cepat, dan ingat istirahat.

Islam bagi Vincent adalah jalan hidup yang benar dan dipilihnya secara sadar, bukan semata-mata ingin melegalkan pernikahan. Dia juga ingin didoakan agar selalu *istiqomah* dalam mempelajari dan mengamalkan nilai-nilai agama *rahmatan lilalamin* ini.



Hubungi hotline LMI: 0822 3000 0909 (untuk mendapatkan pendampingan)

Salurkan kepedulian Anda untuk Mualaf ke rekening: Bank Syariah Mandiri (BSM) 708 2604 191 a.n Lembaga Manajemen Infaq, kode donasi 10, contoh Rp1.000.010

THARIQ bin ZIYAD,

Panglima Perang yang disambut baik warga Andalusia

Thariq lahir tahun 670 M (50 H). Dia berasal dari kabilah Nafazah di Kenchela, Anjazair, Afrika Utara. Thariq masuk Islam melalui seorang panglima perang muslim bernama Musa bin Nusair yang dia kagumi karena kegagahan, kebijaksanaan dan keberaniannya. Setelah Thariq dinilai mampu memimpin pasukan perang, atas perintah Khalifah al-Walid bin Abdul Malik dari Dinasti Umayyah, akhirnya Thariq diangkat sebagai panglima perang yang membawa pasukan Islam menyeberangi selat Gibraltar menuju daratan Eropa.

Saat hendak membuka jalur ke Spanyol pada tahun 711 M, pasukan Islam yang dipimpin Thariq bin Ziyad menyeberangi selat dari Ceuta Ceksklave Spanyol yang terletak di ujung Afrika Utara, di pesisir Mediterania) ke Andalusia, ujung selatan dari Benua Eropa (Selat Gibraltar). Mereka mendarat

di sebuah wilayah perbukitan yang kemudian dinamakan Rock Gibraltar (Jabal Thariq).

Saat berada di Jabal Thariq, pasukan Islam mengetahui bahwa ada pasukan Kerajaan Visigoth penguasa Semenanjung Iberia yang siap menyerang. Thariq pun memutar arah menuruni lembah di belakang Jabal Thariq. Raja Roderick yang mengetahui hal tersebut kemudian mempersiapkan bala tentara untuk melawan pasukan muslim.

Kedua pasukan ini akhirnya bertemu di sungai bernama Rio Guadelete, yang diambil dari frasa berbahasa Arab artinya "Sungai Pelupa". Kondisi pasukan Visigoth pun terdesak dalam perang tersebut yang terjadi selama delapan hari di Bulan Ramadhan tersebut. Jumlah tentara Kerajaan



Visigoth mencapai hingga 100.000, tetapi kekuatan mereka terkalahkan pasukan Islam yang hanya berjumlah 12.000. Karena kemenangan pasukan Islam dengan perbandingan jumlah yang timpang tersebut, bahkan menyebabkan terbunuhnya Roderick, membuat orang Barat sempat menyebut bahwa pasukan Thariq adalah pasukan langit.

Peristiwa ini menjadi penyulut semangat pasukan yang dipimpin Thariq untuk memasuki wilayah kekuasaan Visigoth lainnya. Mulanya beberapa daerah berhasil dikuasai, seperti Malaga, Elvira, Murcia, Sevilla, dan Cordova. Kemudian Toledo, Ibu Kota Visigoth pun masuk sebagai bagian dari Khalifah Bani Umayyah. Wilayah taklukannya bergerak ke barat hingga ke Semenanjung Iberia.

Menariknya, perluasan wilayah oleh pasukan Thariq bin Ziyad ini tidak selalu menggunakan cara kekerasan. Sebagian justru mendapat dukungan penuh dari penduduk lokal, seperti wilayah Arkidona yang dikuasai tanpa perlawanan. Apalagi, saat itu beberapa wilayah sedang mengalami kemerosotan ekonomi dan

krisis kepercayaan kepada Kerajaan Visigoth. Kondisi tersebut justru menjadi peluang baik untuk menaklukkan wilayah yang saat ini luasnya mencakup Portugal, Spanyol, dan Prancis tersebut.

Setelah berinteraksi dengan kaum muslimin dan mengetahui kebaikan akhlak para pasukan Islam, tanpa ragu mereka berbondong-bondong masuk agama Islam. Penduduk lokal yang tadinya takut dengan Islam akhirnya bersyukur dengan penaklukan oleh muslimin, sebab yang dirasakan justru sebagai sebuah pembebasan.

Umat Islam menjalin hubungan persahabatan dan persaudaraan yang erat antarumat beragama. Toleransi yang tinggi menjadikan rakyat di negeri ini damai dan saling mencintai, bahkan membuat penduduknya bersimpati kepada kepemimpinan yang adil. Selama Khalifah Islam berkuasa, Andalusia berubah menjadi peradaban baru yang cemerlang. Ekonomi, budaya, ilmu pengetahuan, dan toleransi berkembang pesat sampai 5 abad lamanya di tanah Eropa.

DOA SEBELUM MAKAN

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا

وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"ALLAAHUMMA BAARIK LANAA FIIMAA RAZAQTANAA
WAQINAA ADZAA BANNAAR"

Artinya :

Yaa Allah, berkahilah rezeki yang engkau berikan kepada kami, dan peliharalah kami dari siksa api neraka





AYO

MENGGAMBAR ANGSA
DARI ANGKA 2



*Gambar pola dari angka 2, kemudian
lengkapi semua bagian gambar angsa, lalu warnailah!*

KREASI

Membuat Hiasan Dinding Hexagon dari Stik Es Krim

Oleh:
Edhini Senastri
Penulis



Bahan hiasan rak dinding hexagon:

1. Kertas, spidol, penggaris untuk pola hexagon (gambar panjang tiap sisi kurleb 11 cm)
2. Stik es krim curah
3. Lem putih serbaguna (bisa pake fox)
4. Double tape / paku untuk menempelkan di dinding



Cara Membuat:

1. Letakkan 3 stick es krim lapis pertama sesuai gambar di bawah (diatas pola hexagon) lalu ambil stick lain dan beri lem merata di ujung-ujung.



2. Letakkan stik es krim yang sudah diberi lem ujungnya, di atas ujung stik eskrim lapis pertama. Lakukan ke 3 sisinya (lihat gambar).



3. Posisi stik es krim yang sudah dilem dilapisan kedua, rapikan dasar hexagonnya.



4. Lakukan step 2 sama persis ke lapisan berikutnya.



Perhatikan agar posisi stik es krim tetap sesuai pola hexagon di bawahnya. Lakukan sampai masing-masing sisi stik berjumlah 8 tingkat. Ketebalan /jumlah stik tiap sisi bisa disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

Diamkan beberapa saat agar lem mengering sempurna, tetap dalam posisi tidur hexagonnya, agar stik benar-benar kuat dijamin semalaman sebelum di pasang di dinding. Keistimewaan lem putih ini, saat sudah mengering akan terlihat clear (bening) dipermukaan, jadi tidak terlihat bekas lemnya. Buatlah beberapa stik rak hexagonnya agar bisa di konfigurasi sesuka hati.

5. Untuk menempelkan rak hexagon, bisa menggunakan *double tape* khusus agar kuat merekat di tembok. Beri *double tape* di 3 sisi belakang stik es krim lapis pertama (lihat gambar). Bisa juga pakai paku kecil biasa di 2 ujung atas hexagon untuk pengaitnya. Penggunaan *double tape* akan terlihat lebih rapi dan tidak perlu merusak tembok dengan paku.



6. Taruh hiasan dinding hexagon sudah menempel cantik di tembok. Bisa untuk memajang miniatur atau hiasan dinding lain yang manis.



7. Terlampir beberapa contoh konfigurasi rak hexagon yang bisa dibuat di dinding.



Selamat mencoba! :)

Laporan

PENDAYAGUNAAN

Bulan Februari 2019



| | | |
|---------------------|-----------|----------------------|
| Fakir Miskin | Rp | 450,385,500 |
| Fisabilillah | Rp | 385,803,525 |
| Program Dakwah | Rp | 295,895,575 |
| Program Ekonomi | Rp | 23,284,000 |
| Program Kemanusiaan | Rp | 814,640,262 |
| Program Kesehatan | Rp | 22,338,000 |
| Program Pendidikan | Rp | 188,804,497 |
| Program Yatim | Rp | 103,035,000 |
| Program Qurban | Rp | 500,000 |
| Wakaf | Rp | 63,379,000 |
| Total | Rp | 2,348,065,359 |

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 Majalah Zakato E_book Majalah Zakato
 *Kenal/tahu LMI dari : Website Media Sosial Kerabat

*jajab 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 | : |

....., - - 201...
 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 | REKENDING ATAS NAMA |
|----------|------------------|------------------|--------------|---|
| BCA | 5200 1633 99 | 5200 2424 00 | 5200 60 3399 | Zakat: LMI UKHUWAH ISLAMIYAH Infaq & Wakaf: YAY LMI UKHUWAH ISLAMIYA |
| MANDIRI | 142 000 463 9943 | 142 000 6977 291 | | Lembaga Manajemen Infaq |
| BSM | 708 260 7794 | 708 2604 191 | | |
| MUAMALAT | 701 0055 054 | | | |

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

Ayo dukung program AISUMAKI untuk anak yatim dhuafa



presented by:



Donasi yang terkumpul akan kami wujudkan dalam program AISUMAKI di 10 kota, 4 provinsi

Bentuk program:

- 1 Gebyar makan ikan bersama 500 anak yatim dan dhuafa
- 2 Pelatihan & pendanaan usaha pengolahan ikan untuk 100 mustahik

Info & partisipasi: 0822 3000 0909

Rekening donasi:

Mandiri Syariah: 708 2604 191

an. Lembaga Manajemen Infaq

Kode unik donasi: 21, contoh Rp 1.000.021,-



CUKAGI

info dan donasi:

0822 3000 0909

MARI SUKSESKAN

PROGRAM MEMBERSIHKAN GIGI YATIM & DHUAF DARI KARANG GIGI

REKENING DONASI:

SYARIAH MANDIRI 708 2604 191

an. Lembaga Manajemen Infaq

Kode unik transfer 5, contoh: Rp 1.000.005,-

www.lmizakat.org

presented by:



Move on
Ramadhan

TINGGALKAN KEBURUKAN

Bagikan Kebaikan

Program Ramadhan:



BUKA
PUASA

RP 25.000,-



ZAKAT
FITRAH

RP 35.000,-



BINGKISAN
LEBARAN
YATIM & DHUAFA

RP 50.000,-



FIDYAH

RP 25.000,-

Rekening Berbagi

SYARIAH MANDIRI

708 260 4191

an. Lembaga Manajemen Infaq

Info dan Konfirmasi:

0822 3000 0909

atau kunjungi kami di:

www.lmizakat.org

[f](#) [o](#) [t](#) [v](#) [w](#) [h](#) [i](#) [s](#) [t](#) [i](#) [n](#) [g](#) [k](#) [a](#) [m](#) [i](#) [d](#) [i](#) [l](#) [m](#) [i](#) [z](#) [a](#) [k](#) [a](#) [t](#)