

zakato

Ayo zakat sebelum terlambat

Mari

DETOKS

Diri dengan Ramadan



MAJALAH ZAKATO



9 772656 01 0009

MOTIVASI

Doa vs Hidangan
Buka Puasa

GIZI

Makanan Sehat
Ibu Menyusui

Pindai untuk
mendapatkan
majalah zakato
versi digital



www.lmizakat.org

zakato

Ayo zakat sebelum terlambat



WAKAF AL QUR'AN



Harga Paket: **Rp 100.000,-**

Target Penerima: 10.000

via OVO



Scan QR code
untuk layanan
wakaf cepat

Rekening Berbagi

BCA

5200 60 3399

an. YAY LMI Ukhuwah Islamiya

Layanan jemput wakaf:
0822 3000 0909

www.lmizakat.org

[f](#) [t](#) [v](#) [t](#) [l](#) [mizakat](#)

zakato

Ayo zakat sebelum terlambat

Saudara kita di pelosok desa masih kesulitan dalam memiliki peralatan salat yang layak. Mari bantu mereka agar lebih nyaman dalam menegakkan salat dengan mendonasikan peralatan ibadah berupa mukena, sarung, sajadah, baju kurung, dan lain-lain.

Titik Distribusi:

Jawa Timur, Jawa Tengah, Jakarta, Kepulauan Riau, Sumatera Barat, Kalimantan Selatan, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, NTB

INFAQ ALAT SHALAT



Harga Paket: **Rp 100.000,-**

Target Penerima: 10.000

via OVO



Scan QR code
untuk layanan
wakaf cepat

Rekening Berbagi

SYARIAH MANDIRI

708 260 4191

an. Lembaga Manajemen Infaq

Layanan jemput wakaf:
0822 3000 0909

www.lmizakat.org

[f](#) [t](#) [v](#) [t](#) [l](#) [mizakat](#)

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

Pemimpin Umum: Citra Widuri

Pemimpin Redaksi: Guritno

Redaktur Pelaksana: Ika Putri

Layout: Muhammad Jeffry R A

Ilustrator: Ismi Isnaini Rosalina

Editor: Novida D Airinda

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

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

Khoirul (Kalimantan Selatan)

Email: redaksi@lmizakat.org

- **Jawa timur:** Jl. Salak Barat VII Kelurahan Taman Kecamatan Taman Kota Madiun, (0351) 467283
- **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

Bersihkan Diri dengan **Ramadan**

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sobat Zakat, ada sebuah hadis yang berbunyi "Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati" (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).

Ada beberapa penafsiran tentang hati pada hadis tersebut, namun pesan utamanya adalah sebagai seorang mukmin, kita harus menjaga hati. Hati yang menjadi tempat berhimpunnya seluruh kemuliaan kita sebagai manusia, yang menentukan apakah kita akan menjadi manusia bertakwa ataukah manusia yang fasik. Hati yang membenarkan seluruh amalan kebaikan kita, ataukah hati yang mendorong perbuatan maksiat.

Sobat Zakat, membersihkan hati sama seperti membersihkan rumah, tidak cukup hanya dengan menyapu kotoran kasat mata, namun juga perlu dipel dengan air yang menyucikan, lalu disterilkan dengan cairan penghilang kuman. Salat berfungsi seperti sapu bagi hati kita, membersihkan debu dan sampah, Puasa Ramadan-lah air dan obat pel-nya, yang membunuh kuman maksiat dan bakteri kefasikan beracun tak kasat mata.

Ramadan bukan hanya memberikan daya pembersihannya melalui puasa. Ada salat-salat sunah, juga sedekah dan zakatnya. Semua amalan wajib, sunah, dan amal kebajikan kita di Ramadan niscaya bisa meningkatnya daya steril dan kemampuan detoksifikasi hati kita. Keseriusan kita menapaki Ramadan di setiap hela nikmatnya akan menentukan seberapa bersih hati kita nanti.

Pasca Ramadan, kita berharap, hati ini lebih siap menerima limpahan cahaya Allah.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

MA'RIFATUL QUR'AN:
Allah Penjamin Kebahagiaan... **10**

KONSULTASI ZAKAT:
Menzakati Bangunan **12**

KONSULTASI SYARIAH:
Ingin Haji Namun... **13**

MOTIVASI:
Doa vs Hidangan Buka **14**

PARENTING:
AUDREY Kisah Bullying dan... **18**

GIZI:
Makanan Sehat Ibu Menyusui **24**

KESEHATAN:
Waspada Penyakit Jantung... **26**

SMP IBNU BATUTAH:
Gelat SMP Ibnu Batutah di... **28**

MUZAKKI:
Bekerja untuk Allah, biarkan... **30**

MUSTAHIK BERDAYA:
Kena PHK, Tegak Kembali... **31**

PAHLAWAN ISLAM:
Sultan Saifuddin Al Qutuz... **34**

DOA PENDEK:
Doa Naik Kendaraan Darat **36**

HIBURAN ANAK:
Ayo Mewarnai **37**

KREASI:
Membuat Pengikat Gordena **38**

LAPORAN:
Pendayagunaan **39**

TEMA UTAMA:
DETOKS
Bersama Ramadan **4**



ISLAM DI NUSANTARA:
WALI SONGO: Perintis
Penyebaran Islam di Jawa **8**



PERNIKAHAN:
Menjemput Jodoh dengan Ta'aruf **16**



KABAR LMI:
Pembangunan Kampung Peradaban Palu Tahap Dua... **20**



RESEP:
Pepes Kerang Daun... **25**



MUALAF:
Lebih Tenang Lewati... **32**



Keberkahan Hati Yang Baik

"Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging.
Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad.
Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad.
Ketahuilah bahwa ia adalah hati."

(HR. Bukhari & Muslim)



DETOKS

Bersama Ramadan



Bulan suci Ramadan menjadi bulan paling diidamkan kedatangannya oleh umat Islam di dunia. Sebab, dalam bulan ini limpahan berkah dari Allah tidak ternilai besarnya. Sebuah hadis dari 'Abdullah bin 'Umar, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةٌ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ ، وَإِقَامُ الصَّلَاةِ ، وَإِيتَاءُ الزَّكَاةِ ، وَالْحَجُّ ، وَصَوْمُ رَمَضَانَ

"Islam dibangun di atas lima perkara: (1) bersaksi bahwasanya tidak ada sesembahan yang berkah disembah selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, (2) mendirikan salat, (3) menunaikan zakat, (4) haji, (5) puasa Ramadhan." (HR. Bukhari no. 8 dan Muslim no. 16).

Betapa pentingnya puasa di bulan Ramadan dalam Islam.

Sebagai seorang muslim, puasa di bulan suci tentu sudah puluhan kali kita jalani. Kedatangannya pun disambut secara meriah di berbagai daerah. Adat Jawa misalnya, menjalankan tradisi nyadran, yaitu mengajak anggota keluarga ziarah untuk membersihkan makam kerabat. Sedangkan di Aceh ada Meugang, sebuah tradisi memotong daging untuk dibagi-bagikan. Sementara masyarakat Sunda menjalankan tradisi munggahan, yaitu acara menyedekahkan makanan untuk dinikmati bersama-sama.

Begitu memasuki malam-malam awal Ramadhan, masjid dan musala terasa semarak

كُلِّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْرِي بِهِ وَالصِّيَامَ حُنَّةٌ
وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمُ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَضْحَكْ فَإِنْ سَأَبَهُ أَحَدٌ أَوْ
فَاتَاهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ وَالَّذِي نَفْسِي فِي يَدَيْهِ لَخُلُوفٌ فَمِ
الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرِحُهُمَا إِذَا
أَفْطَرَ فَرِحَ وَإِذَا لَمِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ

“Semua amal anak Adam untuknya selain puasa, puasa itu untuk-Ku dan Aku-lah yang akan membalasnya.” (sampai di sinilah hadits qudsinya). Puasa itu perisai, maka jika kamu sedang berpuasa, janganlah berkata kotor dan berteriak-teriak. Jika ada yang memaki atau mengajak bertengkar, katakanlah, “Saya sedang puasa”, kemudian Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Demi (Allah) yang nyawa Muhammad di Tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang berpuasa lebih wangi di sisi Allah daripada wangi kesturi. Bagi orang yang berpuasa ada dua kegembiraan; kegembiraan ketika berbuka dan kegembiraan ketika bertemu Tuhannya dengan puasanya itu.” (HR. Bukhari dan Muslim)



dengan jemaahnya yang penuh. Bahkan, tidak jarang banyaknya jemaah sampai meluber ke halaman. Baik tua, muda, kanak-kanak, semua berkumpul untuk menjalankan salat sunnah tarawih. Pun dalam sebulan sepanjang Ramadhan, setiap sore jalanan dipenuhi oleh penjaja panganan, menyambut pembeli yang merayakan kemenangan dengan berbuka setelah menahan diri dari lapar dan dahaga sehari.

Namun, apakah Ramadan hanya euforia belaka?

Puasa Menyucikan Jiwa

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: Allah berfirman:

Allah memerintahkan hamba-Nya menahan diri selama berpuasa (*al imsak*). Hakikat ini yang menjadikan puasa sebagai pembentuk kualitas keimanan seorang hamba yang beriman. Perilaku menahan diri yang berulang selama satu bulan, jika dijalani dengan benar, akan menyucikan jiwa dari setiap penyakit hati yang ada.

“Puasa efektif membersihkan hati, sungguh bulan istimewa dan indah. Selama sebulan manusia menjalankan puasa dengan penuh keimanan dan *ihtisaban* (sabar),” ungkap Ustaz Slamet Junaidi. Ustaz Slamet juga menambahkan, bahwa Ramadhan menjadi peluang kebaikan hingga sifat-sifat buruk manusia terasa lebih mudah dilenyapkan. Hal ini sesuai dengan hadis Rasulullah sebagai berikut.

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda:

أَتَاكُمْ شَهْرُ رَمَضَانَ شَهْرٌ مُبَارَكٌ فَرَضَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ تَفْتِيحٌ فِيهِ
أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَتُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ وَتُعَلَّقُ فِيهِ مَرْدَةُ الشَّيَاطِينِ
فِيهِ لَيْلَةٌ هِيَ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ مَنْ حَرَّمَ خَيْرَهَا فَقَدْ حَرَّمَ

“Telah datang kepadamu bulan Ramadan, bulan yang diberkahi, di mana Allah mewajibkan puasa di bulan itu kepada kamu. Pada bulan itu pintu-pintu langit dibuka, pintu-pintu neraka ditutup dan setan-setan durhaka dibelenggu. Di bulan itu terdapat suatu malam yang lebih baik daripada seribu bulan. Barangsiapa dihalangi mendapatkan kebajikannya, maka ia telah terhalangi.” (HR. Ahmad, Nasa’i, dan Baihaqi dalam *Syu’abul Iman*, dishahihkan oleh Al Albani dalam *Shahihul Jaami’* no. 55)

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda:

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

“Barangsiapa yang tidak mau meninggalkan kata-kata dusta dan beramal dengannya, maka Allah tidak lagi butuh ia meninggalkan makan dan minumannya.” (HR. Bukhari)

Dua hadis tersebut mencatat bahwa puasa sebagai pembersih jiwa bukanlah puasa yang dijalani hanya dengan menahan lapar dan dahaga saja. Melainkan, puasa yang didasari atas keimanan dan ketakwaan, bahwa sejatinya puasa merupakan sebuah

pengendalian diri atas sifat-sifat yang tercela.

Ramadan datang, pintu surga terbuka dan neraka ditutup. Sesuai fungsinya, alasan diturunkannya perintah puasa adalah agar seseorang takwa, hingga seluruh sifat terpuji akan menggerakkan sifat baik manusia agar muncul dengan mudah. “Manusia akan mudah bersih hatinya dari sifat yang tercela dan kekefuran. Tidak mudah dikotori hatinya saat Ramadhan. Sebuah momen pembersihan hati dan penguatan iman. Sebab, puasa memiliki arti yaitu ‘imsak’, tertahannya sifat buruk,” imbuh Ustaz Slamet Junaidi. Puasa menyembuhkan penyakit hati dan menguatkan sifat-sifat yang terpuji.

Bulan Menyehatkan Raga

Jalur pertama, dari Abu Hurairah *radhiallahu ‘anhu*, dengan lafadz:

وَنُحْتُسَّتْ أَوْرْفَاسَوَ، أَوْحَصَّتْ أَوْمُوصَوَ، أَوْمُنُّعَتْ أَوْزُغَا

“Berperanglah niscaya kalian akan mendapatkan harta rampasan, berpuasa maka kalian akan sehat, dan bersafarlah maka kalian akan kaya.”

Suatu pagi, seorang teman non-muslim menyapa, “hai, kamu sehat? Apakah perintah ibadah puasa dalam Islam ini tidak membahayakan?! Lambung yang kosong itu tidak baik. Tidak minum seharian juga akan menyebabkan dehidrasi.”

Barangkali, bagi kita yang tinggal di daerah dimana Islam adalah minoritas, tidak asing dengan pertanyaan ini. Termasuk saudara kita yang tinggal di Eropa, setiap tahun hampir mendapat pertanyaan yang serupa, mengingat Ramadhan jatuh pada musim panas sehingga lamanya berpuasa mencapai hampir 20 jam.

Tahukah Anda bahwa puasa memiliki efek detoks bagi tubuh?

Detoks merupakan proses pembersihan tubuh dari berbagai jenis racun. Proses ini terjadi saat tubuh dibiarkan tidak mencerna



makanan selama lebih kurang 12 jam. Beberapa organ tubuh yang fungsi kerjanya akan menjadi lebih baik setelah puasa adalah lambung, pankreas, usus halus, usus besar, dan hati. Lima organ tersebut yang berperan penting dalam sistem pencernaan di dalam tubuh.

Tubuh kita akan memberi sinyal saat sejumlah racun butuh untuk segera dibuang. Biasanya kepala akan sering pusing, sakit punggung, daya ingat mulai turun, rambut rontok, dan muncul alergi terhadap sesuatu. Racun-racun ini berasal dari zat-zat negatif dari hidup kita, baik berasal dari makanan maupun lingkungan. Seperti bahan kimia dalam produk industri, pestisida, zat adiktif dalam makanan, asap rokok, dan polusi udara.

Selama satu tahun penuh tubuh manusia tidak berhenti bekerja, sehingga puasa Ramadhan menjadi kesempatan untuk mengistirahatkan organ-organ tubuh agar fungsinya kembali terjaga dengan baik.

Bisa kita bayangkan betapa berat pekerjaan gigi yang terus memecah makanan, lambung yang tidak berhenti mencernanya, dan usus yang meremas-remas olahan dari makanan tersebut. Bagaimana pula hati yang aktif bekerja menetralsasi racun yang masuk dalam tubuh. Kemudian, memasuki bulan puasa, pekerjaan organ kita akan diistirahatkan sejenak.

Menjaga semangat Ramadan

Sering kita dengar, bahwa semaraknya puasa hanya di awal saja. Minggu pertama shaf-shaf penuh terisi, bahkan tidak jarang

masjid di kampung-kampung jumlah jemaahnya meluber hingga ke halaman. Tetapi, sayangnya pemandangan tersebut hanya terjadi sekitar seminggu saja. Setelahnya, shaf demi shaf menghilang. Hingga puncaknya, menjelang berakhirnya Ramadan, jumlah Jemaah sisa seadanya.

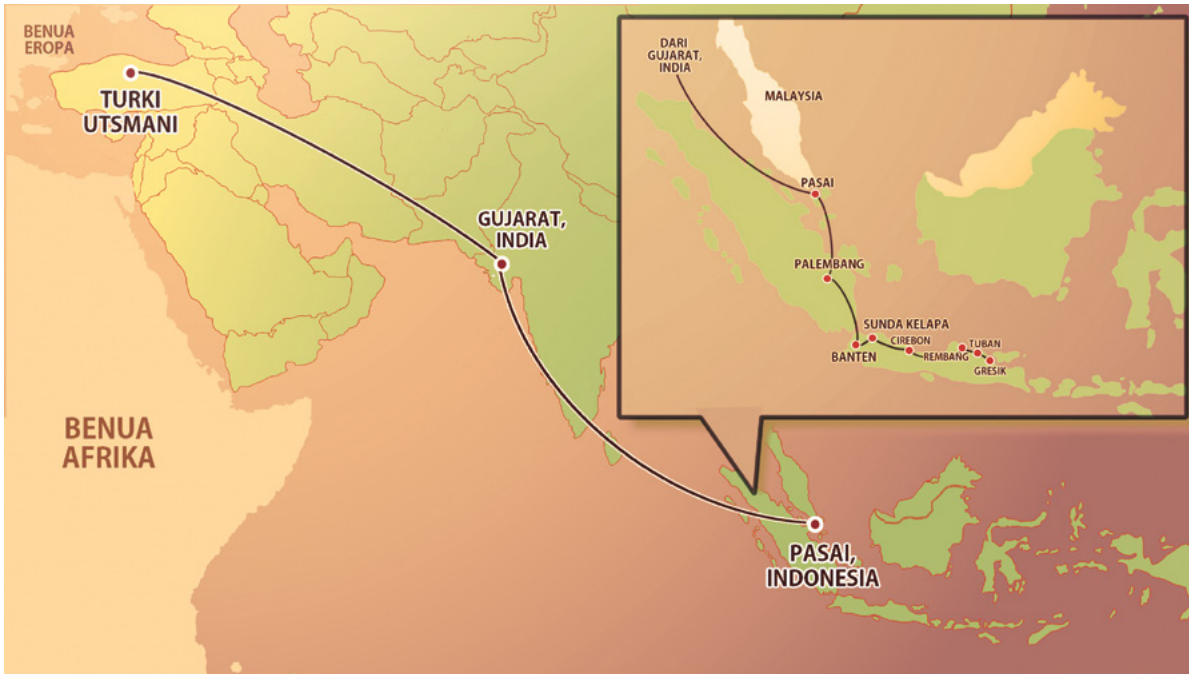
Sungguh merugi. Sebab, para sahabat bahkan masih memperbincangkan Ramadhan 6 bulan setelah Hari Raya led, sebab terasa berat ditinggalkan bulan yang penuh hikmah ini. Kemudian, para sahabat akan kembali memperbincangkannya 6 bulan sebelum Ramadhan datang. Ini menjadi cara para sahabat untuk menjaga semangat Ramadhan dan agar tetap ingat selama setahun penuh.

Ustaz Slamet Junaedi mendeskripsikan semangat para sahabat ini seperti dalam makna surat Al-Ashr 1-3.

“Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. 1. Demi masa. 2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, 3. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat menasihati supaya mentaati kebenaran dan nasihat menasihati supaya menetapi kesabaran.

Meniru kebiasaan para sahabat terhadap bulan Ramadhan, sudah selayaknya kaum muslimin saling mengingatkan tentang keagungan bulan penuh rahmat ini. Sebab, datangnya hanya satu bulan ini adalah saat terbaik dalam memperbaiki jiwa sekaligus raga. Semoga kita semua masih diberi waktu untuk menjalankan ibadah pada Ramadan yang selanjutnya. *Wallahua'lam bis showab.*

Wali Songo: Perintis Penyebaran ISLAM di Jawa



Misi dakwah Islam ke tanah Jawa tercatat pada tahun 1404 yang terjadi atas perintah Sultan Muhammad I, penguasa kekhalifahan Turki Utsmani di Turki. Jalur perjalanan pendakwah Islam dari Turki ke Gresik diperkirakan melalui Gujarat, India. Kapal layar yang digunakan kemudian tiba di bagian barat Sumatera yaitu di Pasai, lalu ke Palembang. Begitu memasuki pulau Jawa, perjalanan diteruskan melalui Banten, Sunda Kelapa, Cirebon, Rembang, Tuban, dan berakhir di Gresik.

Tim dakwah tersebut berjumlah sembilan orang yang dipimpin oleh Syekh Maulana Malik Ibrahim. Mereka ini yang kemudian diangkat sebagai Wali Songo angkatan pertama.

Asal Mula Penamaan “Wali Songo”

Menurut pemahaman yang berkembang, dalam tradisi Jawa kata “wali” adalah sebutan untuk orang yang dianggap memiliki karomah, yaitu orang suci yang diberi keistimewaan luar biasa oleh Allah. Berdasarkan hal ini, ditemui istilah Sembilan Waliyullah. Oleh karena itu, masyarakat memandang para wali tersebut memiliki kelebihan lain yang menandai bahwa hubungan dengan Allah sangat dekat.

Berikut adalah beberapa asal mula penamaan Wali Songo:

1. Wali yang mulia

Prof. K.H.R. Moh. Adnan, pendiri UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus rektornya yang pertama berpendapat bahwa kata ‘sanga’ merupakan bentuk mengucapkan

yang disederhanakan dari asal kata 'tsana'. Sementara 'tsana' berarti mulia, memiliki arti yang sama dengan Mahmud, berarti terpuji. Sehingga istilah Wali Songo menurutnya berasal dari kata Wali Tsana', bermakna wali yang mulia lagi terpuji.

2. Wali Songo adalah organisasi dakwah

Masyarakat Jawa mengenal Wali Songo adalah wali yang berjumlah sembilan orang. Namun beberapa penulis sejarah seperti Asnan Wahyudi dan Abu Khalid, M.A. berpendapat bahwa Wali Songo merupakan nama suatu lembaga bagi dewan dakwah atau dewan ulama. Apalagi salah seorang dari anggota majlis tersebut pergi atau wafat, maka akan diganti oleh yang lain. Sehingga setiap angkatan jumlahnya tetap sembilan.

3. Antara Wali dan Sunan

Terdapat anggapan bahwa ulama Islam yang berjumlah 9 wali yang menggunakan gelar Sunan. Asal kata "sunan" sendiri adalah susuhunan (di-suhun yang berarti diminta) atau sinuhun yang biasanya diperuntukkan bagi para raja dan penguasa pemerintahan di Jawa. Seperti Sunan Gunung Jati sebagai penguasa daerah bernama Gunung Jati di Cirebon, Sunan Ampel di Ampel Dento Surabaya, dan Sunan Giri yang berkuasa di daerah Giri Kedaton Gresik. Nama-nama Sunan lebih dikenal dengan daerah kekuasaannya dibanding nama aslinya.

Sedangkan berdasarkan pendapat Prof. Dr. Hamka bahwa istilah sunan digunakan untuk menyebut para wali setelah kewafatannya. Berikut kutipan Hamka: "terang bahwa gelar sunan itu baru dipasangkan atas diri para wali itu setelah mereka meninggal. Karena mereka dipandang keramat dan kubur mereka dimuliakan sebagaimana memuliakan berhala, sebab itu dibahasakan sunan." Penisbatan istilah sunan ini melekat dalam ingatan masyarakat selama empat abad, bahkan nama asli tidak lebih diingat daripada gelarnya.

Menurut penulis sejarah, Wiji Saksono, terdapat sembilan nama wali, namun hingga saat ini belum jelas siapa yang membuat daftar nama tersebut, termasuk atas kesepakatan siapa dan berlaku sejak tahun berapa. Berikut nama-nama Wali Songo yang dikenal di masyarakat: Sunan Gresik (Maulana Malik Ibrahim), Sunan Ampel (Raden Rahmat), Sunan Bonang (Raden Makhdum Ibrahim), Sunan Drajat (Raden Qasim), Sunan Kudus (Ja'far Shadiq), Sunan Giri (Raden Paku atau Ainul Yaqin), Sunan Kalijaga (Raden Sahid), Sunan Muria (Raden Umar Said), dan Sunan Gunung Jati (Syarif Hidayatullah). Sembilan wali tersebut sebenarnya tidak hidup dalam masa yang sama, bahkan beberapa di antaranya berjarak puluhan hingga ratusan tahun.

Wali Songo Angkatan Pertama

Pembagian wilayah pada Wali Songo angkatan pertama terdiri dari Jawa bagian barat, tengah, dan timur. Mereka berdakwah pada kurun waktu 1404 sampai dengan 1421, terhitung sejak kedatangan Syekh Maulana Malik Ibrahim bersama delapan tokoh lainnya ke tanah Jawa. Para wali ini adalah (1) Maulana Malik Ibrahim, (2) Maulana Ishaq, (3) Maulana Ahmad Jumadil Kubra, (4) Maulana Muhammad al Maghribi, (5) Maulana Malik Israil, (6) Maulana Muhamammad Ali Akbar, (7) Maulana Hasanudin, (8) Maulana Aliyudin, dan (9) Syekh Subakir. Sembilan perintis dakwah tersebut tiga di antaranya adalah yang paling dikenal di Jawa Timur, yaitu Maulana Malik Ibrahim, Maulana Ishaq, dan Syekh Jumadil Kubra. Sementara di Jawa Tengah adalah Maulana Muhammad Al-Maghribi dan Maulana Syekh Subakir. Sedangkan dakwah Islam di Jawa Barat dilakukan oleh Maulana Malik Israil, Muhammad Ali Akbar, Maulana Hasanuddin, dan Maulana Aliyuddin.

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

Allah

Penjamin Kebahagiaan Hamba-Nya



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

Sesungguhnya Allah Swt. menjamin bahwa hambanya pasti merasakan bahagia. Mari kita simak potongan surat Al-A'laa:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ١٤ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ١٥ بَلْ تُؤَثِّرُونَ
الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ١٦ وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَنْتَى ١٧

Qad (قَدْ) di sini merupakan penegasan dari Allah Swt. yang berarti suatu kepastian.

Aflaha (أَفْلَحَ) merupakan kata yang sering kali terdengar dalam adzan (حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ), "marilah menuju kesuksesan".

Sedangkan *Qad aflaha* (قَدْ أَفْلَحَ) bermakna pasti bahagia, bahwa Allah Swt. menjamin bahwa hamba-Nya pasti bahagia, pasti sukses, pasti menang.

Namun, untuk meraih kebahagiaan yang sesungguhnya, setidaknya seorang hamba harus memenuhi beberapa:

1. Membersihkan diri.

Kata *tazakka* تَزَكَّى sering kita dengar

dengan *tazkiyatun nafsi* yang berarti pembersihan diri. Maksudnya, bersihkanlah hati dari niatan jelek dan kotor. Apapun yang dimulai dari hati yang kotor, maka dia tidak akan pernah berhasil atau sukses. Kebersihan hati akan tampak pada akhlaknya, sedangkan cara paling mudah melihat akhlak seseorang adalah dengan melihat caranya menyikapi sekitar terutama kepada istrinya. Seseorang bisa saja bersikap baik kepada tetangga atau rekan kerja, tetapi kepada istrinya sendiri belum tentu dapat bersikap baik. Sebelum membangun suatu pondasi, perlu dipastikan tempat yang akan digunakan sudah dalam keadaan bersih. Begitu juga halnya dengan kita, setiap ingin memulai suatu kebaikan perlu melakukan pembersihan diri terlebih dahulu. Bukan hanya sekali dua kali, pembersihan ini harus dilakukan terus menerus.

Mengapa harus melakukan pembersihan diri? Karena ini adalah sebuah persyaratan untuk langkah selanjutnya. Sesuatu yang dibangun diatas sesuatu yang kotor pasti akan terus kotor, begitu pula sebaliknya, bila awalnya bersih maka selanjutnya akan

bersih. Misalnya, orang yang akan mulai berdagang bila modalnya haram, maka seluruh penghasilannya selanjutnya juga akan haram.

Kita tidak cukup hanya memperhatikan salat kita, tapi juga harus memperhatikan wudhu kita. Bila wudhunya salah tetap tidak sah salat kita karena bersuci dari hadas kecil (maupun besar) adalah persyaratan pertama dalam melaksanakan salat. Salat dianggap tidak sah bila tanpa berwudhu dengan benar.

Bagaimana dengan membersihkan harta melalui zakat?

Zakat berasal dari kata *tazkiyah* yang berarti pembersihan diri. Allah memerintahkan hamba-Nya membersihkan diri dari harta yang mereka. Sebab, penghasilan kita tidak 100% berasal dari yang halal, walau secara zahir memang terlihat halal. Pada praktik kerja bisa jadi ada bohongnya yang tidak disengaja, ada hal haram yang terselip. Maka dari itu Allah mewajibkan mengeluarkan zakat atas rezeki yang kita terima.

2. Berzikir

Tindakan kedua agar kita bahagia adalah banyak berzikir **وَذَكَرِ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى** dan mengingat nama Allah. Kita ini ibarat ponsel, akan berfungsi bila dihubungkan dengan operator. Sementara itu, agar tetap terhubung dengan operator ponsel kita harus selalu diisi pulsa. Sama seperti manusia, Allah telah mengajari bagaimana cara kita ini menjaga hubungan dengan Allah, yaitu dengan berzikir.

Dzikir ada 3 macam, yaitu zikir dengan lisan, zikir dengan hati, zikir dengan perbuatan. Semakin banyak zikir kepada Allah maka akan semakin aman kita dan akan semakin indah melakukan yang ketiga, yaitu menegakkan salat.

3. Salat

Rasulullah mengisi istirahatnya dengan salat. Saat ini lah seorang hamba bisa merasakan keindahan, senang, dan nyaman.

Dikisahkan bahwa seorang ulama gemar menegakkan salat hingga 500 rakaat sehari semalam. Tidak perlu bertanya mereka salat apa, karena memang sebetulnya salat sunnah itu tergantung bacaannya, bila bacaannya panjang maka rakaatnya sedikit, sebaliknya bila bacaannya pendek rakaatnya banyak. Seperti halnya Rasulullah salat malam 11 rakaat dengan membaca surat Al Baqarah, surat Ali Imron, sampai menjelang subuh baru berhenti. Namun kita bisa salat dengan bacaan pendek-pendek dan memperbanyak jumlah rakaat.

Tidak perlu terlalu ketat perkara jumlah rakaat. Inilah yang dipahami para sahabat. Maka dari itu, setelah zaman Umar, rakaatnya diperbanyak dan bacaan suratnya pun pendek-pendek, karena para sahabat sudah tidak sanggup berlama-lama membaca al quran dalam salat. Umar pun mengistirahatkan makmumnya setiap 2 rakaat. Saat jeda tersebut, para jemaah ada yang tawaf, zikir, tilawah, kemudian salat lagi. Begitu seterusnya hingga menjelang subuh.

Tidak perlu pula berdebat perkara jumlah rakaat, karena pada hakikatnya kita ini harus selalu bersama dengan Allah Swt. Salah satunya dengan perbanyak salat. Siapa yang merasa rugi karena menegakkan salat, semakin tampak bahwa dia jauh dari Allah Swt.

Hakikat alam kita sebenarnya adalah tazkiyah, zikir, dan salat. Tetapi, ada penyakit yang akan menghancurkan semua ini. Apakah itu?

بَلْ تُؤْثِرُونَ الْمَعْيَةَ الدُّنْيَا ۖ - Sedangkan kamu (orang-orang kafir) memilih kehidupan dunia.

Cinta dunia, mengutamakan dunia, merasa semua adalah atas keberhasilan kita, inilah yang bisa menghancurkan semuanya. Akan memunculkan banyak alasan yang membuat kita malas membaca al quran dan tidak lagi sempat menegakkan salat.

Semoga Allah mengampuni kita semua.

Jazakumullah khairan.



Oleh:

Ustaz Ahmad Mudzoffar Jufri, MA
Anggota Dewan Pengawas Syariah LMI

Menzakati BANGUNAN

Pertanyaan:

Assalamu'alaikum Ustaz,

Apakah ada zakat untuk bangunan, Ustaz? Saya sendiri belum pernah mendengar ada zakat untuk bangunan, tapi takutnya saya yang sebenarnya tidak tahu. Saya dan suami memiliki rumah yang saat ini kami tinggali sekeluarga. Kami juga memiliki rumah untuk indekos mahasiswa, dan ada ruko juga yang sedang kami sewakan. Terima kasih atas penjelasannya, Ustaz.

Salam

Brianto, Malang

Jawaban:

Wa'alaikumussalam Warahmatullahi Wabarakatuh

Menentukan wajib tidaknya zakat atas kepemilikan suatu harta benda dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu berdasarkan jenis hartanya dan berdasarkan niat, tujuan kepemilikan, serta peruntukannya. Bila ditilik dari jenis harta milik seperti rumah, kendaraan, tanah, dan semacamnya maka tidak termasuk jenis harta wajib zakat. Tetapi, apakah berarti tidak ada wajib zakat sama sekali? Berikut penjelasan singkat terkait hal ini.

Pertama, jika niat dan peruntukan utama bangunan sebagai tempat tinggal atau nantinya akan diberikan kepada putra-putri Bapak, maka rumah tersebut tetap berada dalam status aslinya sebagai harta milik yang tidak terkena kewajiban zakat.

Kedua, jika niat peruntukan utama sebuah bangunan sebagai tempat usaha maka statusnya pun tidak ada kewajiban zakat. Potensi kewajiban zakat hanya ditujukan kepada nilai kekayaan yang diputar dalam usaha yang sedang dijalankan.

Ketiga, jika suatu bangunan niat peruntukannya secara riil adalah untuk disewakan, maka dalam kondisi ini ada potensi kewajiban zakat. Tapi, bukan atas kepemilikan dan nilai rumah, melainkan atas nilai sewa bangunannya. Zakat dihitung hanya dari hasil sewa rumah jika telah mencapai nisab senilai 85 gram emas murni, dari nilai hasil sewa untuk masa satu tahun atau satu kali transaksi persewaan. Sedangkan kadar zakatnya adalah minimal 5% (pendapat Dr. Yusuf Al-Qurdhawi: Fikih Zakah).

Keempat, jika bangunan tersebut dimiliki untuk dijual kembali, dengan harapan mendapat sejumlah keuntungan secara finansial, maka dalam kondisi ini bangunan tersebut berubah status sebagai harta wajib zakat. Kewajiban zakat yang harus dibayar, dihitung dari perkiraan harga standar atau terendah pada waktu pembayaran zakat setiap tahunnya. Kadarnya sebesar 2,5% sebagaimana berlaku dalam zakat perniagaan dan investasi.

Demikian jawaban yang bisa kami berikan. Semoga dapat dipahami dengan baik dan bermanfaat.

Ingin HAJI

Namun Orang Tua Belum Merestui



Oleh:

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

Pertanyaan:

Assalamu'alaikum Ustaz,

Saya seorang perempuan yang belum memiliki suami dan saya memiliki dana yang cukup untuk berhaji. Kebetulan saya tinggal di luar negeri yang jumlah muslimnya tidak banyak, sehingga jika saya sanggup membayar biaya haji maka bisa langsung berangkat dalam waktu dekat. Tetapi, karena saya tidak memiliki muhrim untuk kebersamaan selama ibadah haji, orang tua saya pun melarang saya menunaikan ibadah haji dan menyarankan untuk umroh saja. Apakah saya dosa karena melanggar rukun Islam ke lima, Ustaz?

Salam,

Della, Jepang

Jawaban:

Walaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh,

Al-Imran Ayat 97:

"Padanya terdapat tanda-tanda yang nyata, (di antaranya) maqam Ibrahim; barangsiapa memasukinya (Baitullah itu) menjadi amanlah dia; mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, yaitu (bagi) orang

yang sanggup mengadakan perjalanan ke Baitullah. Barangsiapa mengingkari (kewajiban haji), maka sesungguhnya Allah Mahakaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam."

Ibadah haji adalah kewajiban bagi setiap muslim yang mampu tanpa syarat, termasuk tidak ada syarat harus belum atau sudah menikah ataupun sudah menikah. Adapun orang tua yang melarang putra-putrinya menunaikan ibadah haji karena belum memiliki pasangan maka hal tidak dapat dibenarkan dan bertentangan dengan ajaran Islam. Sebab, saat melakukan ibadah haji semua peserta akan dikelompokkan dan memiliki pembimbing. Sehingga tidak ada alasan tidak aman atau semacamnya. Sementara itu, umroh bukanlah sebuah solusi karena umroh itu bagian haji.

Sekalipun seorang anak harus berbakti kepada orang tua, namun jika orang tua memiliki sikap yang salah karena bertentangan dengan syariat, maka anak tidak boleh mematuhi perkara tersebut. Sebaliknya, dia berkewajiban untuk mengingatkan.

Semoga penjelasan dari kami cukup dapat dipahami.

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.

DOA VS HIDANGAN Buka Puasa

Oleh:
Ustaz Heru Kusumahadi
Pembina Surabaya Hijrah (KAHF)



“Multazam tempat yang sangat mustajabah.”
(HR. Abu Daud)

Tiap lafal doa terjanjikan dikabulkan oleh Allah. Maka menjadi sangat realistis saat ratusan orang berdesakan dan berebutan mendapati tempat yang ukurannya hanya sekitar 2 meter tersebut. Segala

harapan dan berbagai macam doa dilafalkan di sana. Menuju ke sananya pun bukan perkara yang mudah. Orang-orang bersusah payah, berdesakan, dan perlu tenaga besar agar sampai ke multazam.

Namun, di bulan Ramadhan, di manapun muslim yang berpuasa maka di sanalah ditemukan “*Multazam*”. Bukanlah tempat, multazam Ramadhan adalah waktu, yaitu saat berbuka.

Sahabat Abu Hurairah merekam sabda Nabi mulia Rasulullah, “ada tiga doa yang tidak tertolak, satu di antara tiga, adalah doa orang yang berpuasa sampai ia berbuka”. Temui hadits ini di no. 3595 HR. At Tirmidzi atau di nomor 1752 di Sunan Ibnu Majah.

Di nomor hadis berikutnya Ibnu Majah (no. 1753) meletakkan hadits yang lebih spesifik tentang dahsyatnya doa mereka yang berpuasa. Hadits yang tersampaikan putra sahabat pembuka gerbang dakwah di Mesir ini, Abdullah bin Amr bin Ash menyampaikan “*inna lishaimu ‘inda fithrihi lada’watun maa turaddu*”. Ingat, sahabat taat, hadits ini diawali dengan kata “*inna*”. Maka, fungsi kata “*inna*” adalah penegas, jadi jangan ragu dan jangan melewatkannya.

Benar, inilah di antara dari sekian banyaknya wilayah yang istimewa ditemukan di bulan Ramadhan. Namun, fenomenanya tetaplah sebagian muslim baik dengan sengaja ataupun tanpa sadar melupakan “waktu multazam” ini. Padahal yang menggoda pada wilayah itu tidaklah “profesional”, sebagaimana profesionalisme godaan iblis, setan ataupun jin. Sebagaimana seperti yang terekam dalam surat (QS. Al A’raf 7 : 16-17):

قَالَ فِيمَا أُغْوِيْتَنِي لِأَفْعَدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمَسْتَقِيمَ ۖ ١٦ ثُمَّ لَا تَبْتَهُ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمَنْ خَلْفَهُمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ ۗ ١٧

Iblis menjawab: “Karena Engkau telah menghukum saya tersesat, saya benar-benar akan (menghalang-halangi) mereka dari jalan Engkau yang lurus, (16) kemudian saya

akan mendatangi mereka dari muka dan dari belakang mereka, dari kanan dan dari kiri mereka. Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur (taat). (17)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ٢٠٨

“Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu.” (208)

Padahal yang menggoda hingga kita melupakan waktu mustajaban ini adalah sesuatu yang tampak kasat mata, yang menemani kita menunggu azan maghrib.

Penggoda itu tiada lain adalah hidangan yang tersajikan, terlebih saat merdunya lantunan azan terdengar oleh udzun (telinga). Maka, serta merta minuman dan makanan terambil dari tempatnya untuk dirasakan, untuk dinikmati, hingga yang lainnya pun terlupakan. Saat satu kondisi dinikmati, maka tentunya kondisi yang lain terabaikan. Jika ini positif maka tidak mengapa, namun disayangkan, hal ini menjadikan kerugian.

Rasulullah kemudian mengingatkan perihal ini. Beliau memberikan doa khusus saat berbuka. Mengapa khusus? Puasa termaktub dalam dua kata di al Quran, shaum: satu kali tersebut dalam al Quran dan as shiyam: terulang sembilan kali. As syiam di sini menggunakan “alif lam”: *ma’rifah*, maksudnya adalah khusus, yaitu yang memiliki ketentuan tersendiri di luar itu.

Kembali, ada doa khusus untuk berbuka, maka tentunya ada kekhususan sendiri dari fungsi doa tersebut. Maka Rasulullah mengajarkan doa khusus berbuka dengan tujuan sebagai prolog untuk pengingat wilayah yang istimewa itu.

Doa itu disampaikan Abdullah bin Umar, “dzahaba athamau wabtalatil ‘uruqu wa

tsabatal ajru in syaa Allah.” (HR. Abu Daud). Setelah itu dilanjutkan dengan doa yang ingin diharapkan dikabulkan oleh Allah Swt.

Sahabat, puasa dan doa tak terpisahkan. Silakan diruntut ayat yang menyampaikan tentang Ramadhan, yaitu 2.183-185.

Menariknya, di tengah ayat konteks Ramadhan, 187 tentang sahur pada ayat, 186 Allah menyelipkan dengan menegaskan informasi tentang doa, “*wa idza sa alaka...*”. Dan menariknya tatanan redaksionalnya, sungguh indah.

(1) Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, (2) Maka (jawablah) bahawasanya Aku dekat, (3) Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku. Allah tentunya bisa langsung menyampaikan, urutan (1) lalu (3). Namun, untuk meyakinkan, Allah meletakkan informasi penegas awal. “Aku dekat”.

Analogi sederhananya, si A meminta bantuan dari saudaranya si B. Dan, si B menyanggupi untuk membantu, namun posisi si B sangat jauh dari si A. Tentunya, karena jarak yang jauh itu memunculkan kemungkinan bantuannya tidak langsung. Terkendala ini dan itu. Namun, “jika Aku dekat, Aku mengabulkan”. Sungguh, sangat merugi mereka yang tidak berdoa.

Sebagai closing-nya, sebuah nasihat indah oleh Imam An Nawawi dalam kitab Syarh Al Muhadzzab menarik untuk kita cermati, “*yastahabbu as shaaim an yad’u fii haali shaumihi bimuhimmaatil akhirah wa ad-dunya lahu wa liman yuhibbu wal muslimin*”, yang artinya dianjurkan bagi orang yang berpuasa untuk berdoa sepanjang waktu, selama ia berpuasa.

Doa-doa yang sangat penting bagi urusan akhirat dan dunianya, bagi dirinya, bagi orang dicintainya dan untuk kaum muslimin.

So, mari kita buat list doa di bulan Ramadhan ini!

Menjemput Jodoh Dengan TA'ARUF

*Sejauh apa Anda
telah mengupayakan
datangnya jodoh?*



Oleh:
Ustaz Achmad Syukron,
Konsultan Pernikahan



Seperti halnya rezeki, jodoh pun harus dijemput, baik bagi laki-laki maupun perempuan dewasa yang siap menikah. Jika dalam budaya kita terkesan laki-laki yang diharuskan berusaha mencari sementara perempuan diminta diam menunggu pinangan, maka menjemput jodoh dengan *ta'aruf* menjadi cara ideal. Sebab, dalam *ta'aruf* kedua belah pihak memiliki hak dan kewajiban yang sama dalam memperjuangkan jodohnya.

Baik perempuan maupun laki-laki sama-sama menjemput jodohnya, tidak ada yang dilebihistimewakan atau dibuat pasif menunggu. Dua belah pihak di sini saling bertukar biodata yang berisi identitas diri dan kriteria pasangan yang diinginkan. Berdasarkan data tersebut, orang-orang yang akan dipertemukan dengan Anda adalah mereka yang insya Allah hampir atau mendekati kriteria Anda.

Ta'aruf berasal dari kata *ta'arafu*, artinya saling mengenal. Tentu, dalam konteks ini

adalah proses saling mengenal antara dua individu yang memiliki tujuan sama yaitu pernikahan. Namun *ta'aruf* bukan urusan dua orang saja, sebab sejak awal prosesnya *ta'aruf* melibatkan perantara. Metode menjemput *ta'aruf* akan cocok bagi pasangan yang ingin menjaga diri dari "PHP" yang dikenal sebagai singkatan Pemberi Harapan Palsu dan "patah hati".

Nah, mengapa demikian?

1. Adanya perantara atau pendamping

Elemen penting yang ada dalam proses *ta'aruf* adalah sosok perantara. Mereka ini adalah orang mengenal Anda dengan baik. Begitu pun dari pihak bakal calon pasangan, dia akan didampingi oleh seseorang yang juga mengenalnya dengan baik. Adanya pendamping dari pihak masing-masing ini akan banyak membantu selama dalam masa *ta'aruf*. Lantas, siapakah yang paling layak jadi perantara?

Adalah dia yang sudah menikah dan pernikahannya layak menjadi teladan. Sosok perantara ini adalah orang yang baik ilmu dan pemahaman agamanya. Selain itu, dia juga jujur dan dapat menjadi penjamin bahwa laki-laki atau perempuan yang sedang didampinginya adalah orang dengan niat yang sungguh untuk menikah.

2. Membuka identitas sejauh yang dimampu

Proses saling mengenal dengan tujuan membangun rumah tangga tentu bukan perkara mudah. Karakter manusia terlalu kompleks untuk diuraikan. Banyak kondisi seseorang pun yang terkesan sangat rahasia untuk diketahui. Tetapi, dalam proses saling mengenal ini maka keduanya harus bersedia membuka diri. Dibutuhkan komitmen untuk saling terbuka sejak awal, sehingga begitu ada yang tidak pas maka proses *ta'aruf* bisa langsung dihentikan.

Hal-hal yang sangat mempengaruhi kehidupan rumah tangga menjadi poin-poin penting. Seperti blak-blakan urusan kesehatan, apakah sedang menderita penyakit tertentu yang membutuhkan perhatian khusus, apakah sedang menanggung sejumlah utang, bahkan sampai pada kondisi orang tua masing-masing harus disampaikan jika perlu. Melalui tahap ini pula masing-masing akan saling cocok dengan kriteria pasangan yang diinginkan atau berhenti di tahap ini.

3. Melibatkan orang tua

Lebih lanjut, keputusan dalam mengiyakan atau menidakkan dalam *ta'aruf* ini melibatkan pertimbangan dari keluarga, bukan berdasarkan jawaban dari diri sendiri. Baik pihak laki-laki maupun pihak perempuan berhak menolak jika orang tua tidak berkenan.

Bagaimana jika tidak lagi memiliki orang tua? Maka yang harus dimintai restunya adalah wali yang merawat dan membesarkannya.

Secara syariat, laki-laki tidak harus menyertakan wali dalam pernikahan. Namun, bagaimana jika seorang laki-laki nekad memutuskan sendiri tanpa melibatkan orang tua atau wali?

Hal tersebut tidak dibenarkan, sebab jika prosesnya sudah berjalan hingga lamaran atau bahkan tinggal menunggu hari pernikahan, namun baru diketahui ternyata orang tua atau wali tidak berkenan, maka akan berisiko menjadi sebab batalnya pernikahan. Adanya pendamping dari pihak laki-laki dan perempuan saja tidak cukup sebagai jaminan.

4. Tidak diperbolehkan bertemu berdua saja

Salah satu alasan mengapa *ta'aruf* adalah cara yang paling syar'i dalam menjemput jodoh, sebab selama prosesnya kedua belah pihak tidak diperbolehkan bertemu berdua saja, harus ada pendampingan. Ada batasan-batasan dalam komunikasi yang harus dipatuhi, termasuk etika dalam berkirim pesan (*chatting*). Selain untuk melindungi diri dari dosa, aturan ini juga menghindari seseorang menjadi baper atau terlalu bawa perasaan akibat hati yang kurang terjaga.

Metode *ta'aruf* menjadi ikhtiar yang saling menjaga adab, sebagaimana Allah mengaturnya dalam Islam. Sehingga, jika proses demi proses dilewati dengan benar maka tidak akan ada salah satu pihak yang merasa di-'PHP' atau bahkan 'patah hati'.

Jadi, apakah *ta'aruf* akan menjadi cara yang akan Anda coba dalam menjemput jodoh? *Barakallah*.



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

AUDREY

Kisah Bullying dan Penyebaran Informasi di Media Sosial



“Anda menyimak kasus Audrey?”

Peristiwa itu mengejutkan, tetapi bukan menjadi satu-satunya kasus bullying serta kasus yang ditimbulkan oleh media sosial. Audrey, siswi SMP Pontianak yang dikabarkan telah dianiaya dan dikeroyok oleh 12 siswa SMA dengan cara-cara sadis : dijambak, ditendang, diseret ke aspal, bahkan dilukai kemaluannya. Pasti, siapapun yang mendengar kabar ini akan merasa bergidik, ngeri, dan marah sekaligus.

Tapi, tunggu dulu.

Oleh:
Sinta Yudisia
Penulis, Psikolog



Di balik kasus *bullying* atau perundungan yang menimbulkan amarah netizen, ada pula berita lain yang tak kalah mencengangkan. Pelaku pengeroyokan ternyata bukan 12 orang, tetapi 3 orang, itupun bukan dikeroyok. Audrey berkelahi fisik dengan masing-masing tersangka di berbagai tempat berbeda, sekalipun siswanya hingga sejumlah 12 orang menjadi penonton. Juga, tidak ada luka yang dikabarkan mengarah pada perusakan alat vital Audrey.

Mana yang akan kita soroti?

Kasus *bullying* atau sebaran fitnah tumpang tindih di media sosial?

Kita tentu marah besar pada perilaku *bullying* tersebut, tetapi juga perlu waspada para berita-berita yang mengolah informasi agar menjadi fantastis dan bombastis di media sosial. Cukup terpuji, jika tujuan hiperbola informasi tersebut untuk menggalang kesadaran masyarakat tentang perlindungan anak. Tetapi yang buruk, berita penganiayaan selalu laris dibaca dan dapat menjadikan pengunggahnya masuk ke artis *rending topics*: dibumbui oleh beragam tambahan agar terlihat lebih mengerikan, lebih sadis, lebih mencengangkan. *Bad news is good news*. Akibatnya *followers* bertambah, *viewers* meningkat, uang didapat.

Pertama, untuk kasus *bullying*, kita tidak akan pernah memberikan toleransi kepada siapapun, dalam level apapun, dalam bentuk apapun. Intimidasi kepada anak-anak mulai tingkat TK, SD, SMP, SMA hingga dewasa patut diwaspadai. *Bullying* akan menyebabkan korban mengalami trauma berkepanjangan, ia kehilangan *self esteem* dan *self respect*, bahkan kemungkinan enggan melanjutkan hidup termasuk masuk sekolah.

Mereka yang cerdas dan pintar dapat terhambat masa depannya karena kasus *bullying*. Orangtua, diharapkan menjadi benteng utama dan pertama ketika anak mengalami *bullying*. Bukan berarti orangtua harus melabrak kumpulan anak-anak penindas, sebab sebagian pelaku *bullying* adalah anak di bawah umur yang juga menghadapi trauma penganiayaan dan perundungan.

Orangtua harus menguatkan ananda yang menjadi korban lalu berdiskusi mencari jalan keluar: melaporkan ke guru BK, sekolah, atau bahkan pihak berwajib.

Mendiskusikan pada anak seberapa besar mereka memiliki *resiliensi* (kemampuan beradaptasi dan teguh pendirian) untuk

bertahan, karena masing-masing anak berbeda. Ada yang sanggup menghadapi *bullying* dan bisa tetap bertahan meski menderita kekerasan fisik, ada yang memilih diam, ada yang memilih melawan, ada yang memilih pindah sekolah. Lihatlah, pilihan-pilihan tersebut tak mudah dan orang tua harus ada di samping ananda.

Kedua, masuk ke permasalahan media sosial. Audrey mengalami penganiayaan, ia adalah korban. Tetapi, Audrey juga memicu pertikaian itu terjadi. Postingan Audrey disinyalir kurang pantas bagi remaja seusianya sehingga memicu perkelahian via medsos dan berbuntut adu fisik. Sekali lagi, orangtua harus mendampingi ananda di era digital dan *millennial* seperti sekarang.

Menjauhkan anak dari *gadget* mustahil. Tetapi, mengajarkan mereka untuk disiplin dan bertanggung jawab, sangat mungkin. Orang tua perlu memberi contoh tentang penggunaan *gadget* sehat, sediakan ruang untuk kontak emosional tanpa melibatkan *gadget* sama sekali – bisa di ruang tidur, ruang tamu, ruang makan. Ajarkan anak berpikir meta kognitif: untuk apa sebetulnya mereka menggunakan *gadget* dan melakukan kontak media sosial?

“Lindungi ananda dari *bullying* atau perundungan; pun, lindungi ananda dari penggunaan *gadget* beserta interaksi di media sosial yang tidak sehat.”



Pembangunan Kampung Peradaban Palu Tahap Dua Dimulai

HUNIAN DIRESMIKAN

Pasca terjadinya gempa dan tsunami di Palu pada September 2018 lalu, LMI dan JSIT bersinergi dalam membangun sebuah kompleks hunian “Kampung Peradaban”. Kompleks bangunan ini terdiri dari 20 rumah, 5 ruko, masjid, dan pendopo. Lokasi ini didesain sebagai sarana untuk belajar dan berkreasi sebagai upaya mewujudkan generasi Islami.

Seluruh hunian yang dibangun di Kampung Peradaban ini diperuntukkan bagi guru yang tempat tinggalnya terdampak gempa dan tsunami. Pembangunan tahap pertama dimulai pada Desember 2018. Kemudian, awal April (Sabtu, 6/4) telah dilakukan peresmian hunian yang menandai selesainya tahap pertama.

Serah terima secara simbolis ini berlangsung di Hotel Graha Mulia, Palu. Turut hadir Direktur Utama LMI Agung Wijayanto, Ketua Umum JSIT Indonesia Muh. Zuhri, Ketua JSIT Sulawesi Tengah Mahmud Yunus Rahman, dan Gubernur Sulawesi Tengah yang diwakili oleh Faizal Mang. “Kami atas nama Gubernur Sulawesi Tengah sangat mengapresiasi LMI dan JSIT yang telah

membantu membangun bersama kota Palu dari dampak tsunami dan gempa. Kami ucapkan selamat dan terima kasih telah dibangun Kampung Peradaban,” ungkap Faizal dalam sambutannya saat membuka acara.

Agung Wijayanto mengajak semua pihak mendukung tuntasnya pembangunan Kampung Peradaban. “Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung program pembangunan Kampung Peradaban. Kami juga mohon doa dan kudungannya agar tahap pembangunan selanjutnya dapat berlangsung dengan lancar, yaitu pendirian masjid sebagai tempat ibadah, bermusyawarah, dan dakwah,” pungkas Direktur Utama LMI ini.



Menjemput Sejahtera dengan Tanam Bibit Padi

“TANI NUSANTARA”

Pagi itu, Jumat (5/4) Mbah Sukimin dan Mbah Tambar mulai menanam bibit padi pertama di Desa Cabean, Kecamatan Sawahan, Madiun. Mereka sebelumnya adalah buruh tani yang kemudian menjadi binaan Laznas LMI untuk “Tani Nusantara”, yaitu program bantuan permodalan usaha pertanian. Dana operasional ini diperoleh dari dana Infak Jariah Produktif.

Sebanyak 6 kg benih padi jenis *Cibogo* pilihan telah disemai 2 pekan sebelumnya, kini saatnya disebar di tanah seluas kurang lebih 7.000 m². Sebanyak 12 orang pekerja tambahan membantu penanaman padi dengan sistem borongan per petak sawah. Mereka memulai aktivitas sejak pukul 05.30 WIB hingga 14.00 WIB. Setelah 4 bulan ke depan, diperkirakan lahan pertanian tersebut akan menghasilkan kurang lebih 4 hingga 5 ton beras.

Jika umumnya petani yang mengerjakan sawah milik orang lain mendapat bagian 1/3

dari hasil panen, maka melalui program Tani Nusantara ini para penggarap sawah akan menerima 2/3 bagian. Sementara itu, 1/3 lainnya akan diserahkan pada Laznas LMI untuk digulirkan ke beberapa program lainnya seperti beasiswa pendidikan, pemberdayaan ekonomi, hingga kegiatan sosial.

Melalui Infak Jariah Produktif, mari berkontribusi untuk perluasan pengembangan program Tani Nusantara di Nganjuk, Jombang, Trenggalek, Pasuruan, dan beberapa daerah lainnya. Indonesia, khususnya Jawa memiliki potensi pertanian yang luar biasa. Namun, sampai kapan pekerja di sektor pertanian hidup jauh dari kesejahteraan?

Jika ingin mendukung kesejahteraan petani melalui program Tani Nusantara, silakan salurkan Infak Jariah Produktif Anda melalui : **Bank Syariah Mandiri (BSM) 708 260 4191** a.n Lembaga Manajemen Infaq
Kode Transfer: 43, contoh Rp 1.000.043,-



Laznas LMI Dukung Surabaya Miliki Kebun Mangrove Terbesar di Dunia

Ahad pagi (30/3), Laznas LMI melakukan gerakan sadar mitigasi bencana dengan menanam 100 bibit Mangrove di Gunung Anyar, Surabaya. Program ini sekaligus merupakan bentuk dukungan atas rencana Wali Kota Surabaya Tri Rismaharini yang tengah mempersiapkan Surabaya sebagai kota dengan kebun mangrove terbesar di dunia.

Kawasan timur Kota Surabaya berbatasan langsung dengan laut, sehingga potensi terjadinya abrasi cukup besar jika tidak dilakukan tindakan pencegahan sedini mungkin. “Kami berharap agar lebih banyak lagi masyarakat yang sadar akan mitigasi bencana. Termasuk warga Surabaya, semoga



semakin peduli dengan pelestarian tanaman mangrove yang bukan hanya sebagai upayaantisipasi abrasi, tetapi juga rencana sebagai kawasan konservasi, observasi, dan pusat kajian keilmuan terbesar di dunia,” tutur Direktur Pelaksana Laznas LMI Citra Widuri.

Acara penanaman bibit mangrove ini merupakan rangkaian akhir dari Training of Trainer (ToT) untuk program Siaga Bencana Alam (GANALA) yang digulirkan Laznas LMI sejak Januari 2019. Sebanyak 11 relawan kini telah siap menjadi fasilitator GANALA yang nantinya akan road show ke berbagai instansi pendidikan di beberapa kota dan provinsi di Indonesia.

KUBE GADUH TERNAK BAROKAH Gemukkan 50 Domba

Tahun 2018 lalu Laznas LMI menyelenggarakan penyembelihan hewan qurban di Desa Tlogorejo, Pagak, Kabupaten Malang. Di desa ini pula terbentuk Kelompok Usaha Bersama (Kube) Gaduh Ternak Barokah yang difasilitasi oleh Kariadi dan diketuai oleh Agus Wahyudi. Latar belakang 10 anggotanya pun bermacam-macam, di antaranya kuli bangunan, sales kerupuk, buruh tebu, bahkan sampai tukang kebun. Mereka mendapat pembinaan seputar perawatan hewan ternak.

Selasa, 9 April lalu Kube Gaduh Ternak Barokah menerima 50 ekor domba dari YBM PLN. Selama 90 hari ke depan hewan-hewan ini akan mendapat treatment penggemukan, dari berat awal 15 kg akan diupayakan

bertambah berat badannya sampai 30 kg. Menjelang hari ke 90 ternak siap dijual.

“Semoga Kube Gaduh Ternak Barokah binaan Laznas LMI dapat membantu ketersediaan hewan kurban dengan kualitas terbaik. Ke depannya, insyaallah dari Kube ini lahir peternak-peternak andalan yang sejahtera ekonominya dan mampu memberi manfaat sebanyak-banyaknya untuk umat,” harap Ozy Rianto, Kepala Perwakilan Laznas LMI Jawa Timur.



CUKAGI

Bantu Anak Yatim Dhuafa Akrabi Dokter Gigi

Bojonegoro - Bertepatan dengan momentum menyambut Ramadhan, LMI bekerja sama dengan PDGI Bojonegoro menggelar acara Cukagi, yaitu program mencuci dan membersihkan karang gigi anak-anak yatim dan dhuafa.

Ketua Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI) Bojonegoro drg. Darma dalam sambutannya berpesan bahwa menjaga kesehatan gigi perlu diupayakan sejak dini, karena gigi merupakan investasi jangka panjang. "Rawat gigi dengan menggosok gigi secara tepat, lakukan minimal sebelum tidur dan setelah sarapan. Insya Allah, jika ditambah dengan rutin memeriksakan gigi, kesehatan giginya akan terjaga," paparnya.

Berbeda dari konsep acara Cukagi sebelumnya yang selalu berlangsung di klinik, Cukagi kali ini diadakan di halaman Supermarket Bravo. Resma Edi, Asisten Kepala Perwakilan LMI Area 4 menerangkan bahwa dengan menggelar acara di tempat yang terbuka dapat mengurangi kesan takut anak-anak pada dokter gigi.

Terbukti, 50 anak yatim dan dhuafa binaan Laznas LMI yang menjadi peserta cukagi kali ini tidak merasa canggung berkomunikasi dengan 16 dokter gigi dari PDGI. Diharapkan dari bersihnya gigi anak-anak ini dapat menunjang kelancaran ibadah saat Ramadhan tiba.



Probolinggo — Pak Hermanto berprofesi sebagai tukang mebel dan beliau baru saja mengalami kecelakaan kerja karena menggunakan gergaji manual. Laznas LMI membantu dengan memberikannya gergaji mesin. Semoga dengan adanya alat baru ini beliau semakin produktif.



Surabaya — Tim Bersih Masjid LMI bekerja sama dengan komunitas Bonek Hijrah menyiapkan dan membersihkan ruang-ruang yang tampak terbengkalai di masjid Gelora Bung Tomo yang akan digunakan sebagai lokasi salat Jumat untuk kali pertama.



Banjarmasin — LMI bersama Kubah (Komunitas Penebar Siroh) dan penerbit buku sygma penggalangan dana untuk wakaf buku Siroh Nabi untuk anak PAUD dari keluarga dhuafa. Program wakaf ini juga bekerjasama dengan KSDM (Komunitas Sahabat Dhuafa dan Muaf) dan Da'I dari SIT Qurota A'yun.



Palembang — Bertepatan dengan peringatan Isra' mi'raj, LMI dan TK Khalifah 27 mensosialisasikan program ODIN (*One Day One Coin*). Program ini merupakan ajang latihan anak-anak agar gemar berinfak. Semoga adik-adik ini selalu semangat berbagi. Aamiin.

MAKANAN

Sehat Ibu Menyusui

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



Melanjutkan edisi bulan lalu, kali ini mari kita bahas makanan untuk ibu menyusui.

Makanan ibu menyusui perlu diperhatikan kerana akan mempengaruhi kualitas ASI, sedangkan ASI sangat dibutuhkan untuk kesehatan dan kekebalan si bayi. Selain itu makanan juga diperlukan untuk memulihkan kondisi fisik paska melahirkan.

Para ibu muda sering tergesa-gesa ingin menurunkan berat badan setelah persalinan. Padahal sebaiknya tidak perlu tergesa-gesa melakukannya, karena berisiko menurunnya stamina dan pengurangan produksi ASI. Sebaliknya, justru lebih banyak konsumsi makanan hingga 1,5 kali lebih banyak dari biasanya.

Cara yang dapat dilakukan ibu menyusui adalah dengan menambahkan jumlah dan mutu makanan dengan tambahan energi pada 6 bulan pertama sekitar 330 kkal, berikutnya 400 kkal sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2014. Susunan hidangan sehari-hari harus seimbang terdiri dari makanan pokok bisa dengan beras seperti biasanya atau jagung, gandum, atau roti.

Sementara untuk sumber protein hewani bisa ayam, daging, atau pilih ikan yang kaya akan AA, DHA, Omega 3, plus lauk nabati tahu tempe kacang-kacangan amat penting karena juga akan menambah asupan vitamin B.

Pilih sayuran hijau seperti daun katuk, bayam, dan kangkung. Daun-daunan tersebut sangat membantu Anda dalam merangsang pengeluaran ASI, khususnya daun katuk yang sangat bagus dikonsumsi karena per 100 gr

terdapat 2,7 mg zat Besi untuk mencegah anemia, dan 204 mg Kalsium. Lalu, konsumsi buah terutama buah segar untuk menambah vitamin dan mineral, siapkan selalu stok buah di meja anda. Asam folat pada daun hijau dan juga kacang-kacangan sangat penting untuk membantu pembentukan sel baru.

Hindari makanan yang merangsang seperti makanan yang terlalu pedas, asam, terlalu dingin, terlalu panas, untuk menjaga kelancaran alat pencernaan. Batasi pula makanan yang berbau seperti petai, jengkol, dll. Untuk pemenuhan cairan, perlu minum lebih dari 6 gelas perharinya, segera minum saat haus, juga saat urin keruh. Ingat ASI terbuat dari 87% air. Akan lebih bermanfaat bila ibu minum cairan yang bergizi misalnya susu, air kacang-kacangan (kacang hijau / kedelai), sari buah-buahan, air sayuran hijau, dll.

Pola makan yang tepat bagi ibu menyusui, adalah mengawali hari dengan minum susu di pagi hari, dilanjutkan dengan sarapan pagi. Kemudian jam 10.00 makanlah snack berat didampingi dengan teh atau air kacang hijau atau sari kedelai, juga pada jam 16.00. makan siang dan malam tetap, dengan porsi nasi yang banyak, dan menu lengkap.

Sekedar kembali mengingatkan, jangan buang ASI yang keluar pertama yaitu kolustrum yang luar biasa untuk kekebalan tubuh bayi, memfasilitasi keberadaan *Lactobacillus bifidus* sebagai pelindung usus, mengandung antioksidan, juga dapat memfasilitasi pengeluaran mekonium yang notabene adalah kotoran bayi baru lahir. Pun juga kandungan vitaminnya A, Beta caroten, & E lebih banyak.

Allahu a'lam.

Pepes Kerang Daun Katuk

Bahan-bahan:

- 250 gr kerang, ambil dagingnya
- 3 butir telur
- 100 gr daun katuk, rebus sebentar
- Daun pisang secukupnya

Bumbu:

- 4 siung bawang putih
- 6 siung bawang merah
- 3 buah cabe kecil
- 2 buah cabe besar
- 1 buah tomat
- 1 buah kemiri
- 1 lembar daun jeruk
- 1 ruas jahe
- 1 ruas kunyit
- Garam dan gula secukupnya

Cara Membuat:

1. Haluskan semua bumbu, lalu sisihkan.
2. Tuang kerang dalam mangkuk, campur dengan bumbu yang telah dihaluskan dan daun katuk yang telah diperas, lalu aduk hingga tercampur rata.
3. Lalu tambahkan telur ke dalam adonan dan aduk kembali hingga rata. Diamkan beberapa saat agar bumbu agak meresap.

4. Ambil selembar daun pisang, taruh adonan di atasnya, lalu bungkus adonan tersebut menggunakan daun pisang.
5. Panaskan dandang dan kukuslah bungkusannya (pepes) menggunakan api kecil hingga matang sempurna.
6. Pepes kerang daun katuk siap disajikan.

Untuk 5 porsi

Kandungan gizi per porsi:

Energi	: 334,8 kkal
Protein	: 10,8 gram
Lemak	: 1,6 gram
KH	: 68 gram
Fe	: 2 mg

Daun katuk adalah sayuran favorit ibu menyusui. Dikombinasi dengan kerang akan menambah kelembatan dan kandungan proteinnya.

Selamat mencoba!



WASPADA

Penyakit Jantung Koroner

Oleh:

dr. Arief Bowo Kurniawan, SpJP, FIHA.

Spesialis Jantung dan Pembuluh darah
RSUD Sidoarjo



Penyakit jantung dan pembuluh darah hingga saat ini masih merupakan penyebab kematian yang terbanyak di dunia. Terdapat banyak jenis penyakit jantung dan pembuluh darah seperti PJK, gagal jantung, penyakit katup jantung, gangguan irama jantung dan lain-lain. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kejadian kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah sekitar 17,5 juta di tahun 2012 dengan rerata prevalensi 31% dari seluruh kematian pertahun.

Penyakit jantung koroner (PJK) menjadi penyebab kematian pada 38% sampai 46% dari seluruh kejadian kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah. Di Indonesia, prevalensi PJK adalah sebesar 1,5% atau sekitar 1,5 juta orang terdiagnosis PJK berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013.

PJK adalah suatu penyakit dimana terjadi penyempitan pembuluh darah koroner yang salah satunya diakibatkan oleh terbentuknya

plak aterosklerosis atau sumbatan di dinding pembuluh darah tersebut. Pembuluh darah koroner merupakan pembuluh darah yang memberikan darah kaya oksigen kepada otot jantung sehingga jika terjadi sumbatan maka otot jantung akan kekurangan oksigen yang dapat berakibat kematian otot jantung.

Kematian otot jantung tersebut akan berakibat terganggunya fungsi jantung sebagai pompa darah ke seluruh tubuh, dalam jangka pendek dapat berakibat kematian dan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan gagal jantung. Sumbatan atau penyempitan pembuluh darah koroner disebabkan oleh munculnya plak aterosklerosis pada dinding pembuluh darah koroner. Plak tersebut terjadi akibat adanya disfungsi dari dinding pembuluh darah koroner.

Terdapat 4 faktor risiko tertinggi penyebab terjadinya disfungsi dinding pembuluh darah tersebut yang merupakan awal terbentuknya sumbatan atau plak di kemudian hari. Keempat faktor risiko tersebut adalah penyakit *Diabetes Mellitus (DM)* atau yang kita kenal dengan penyakit gula, hipertensi atau darah tinggi, merokok, dan angka kolesterol darah yang tinggi. Di luar keempat faktor risiko tersebut, terdapat satu faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu faktor riwayat keluarga.

Mencegah suatu penyakit lebih baik daripada mengobatinya. PJK dapat dicegah dengan modifikasi gaya hidup untuk mengontrol faktor-faktor risiko yang disebutkan diatas. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya PJK antara lain:

1. Stop Merokok

Merokok merupakan salah satu penyebab utama kerusakan dinding pembuluh darah koroner yang menjadi awal terbentuknya sumbatan pembuluh darah tersebut. Zat-zat yang terkandung dalam rokok merupakan penyebab kerusakan tersebut. Di dalam panduan pencegahan PJK disebutkan bahwa stop merokok sebagai bentuk pencegahan

PJK adalah menghindari semua paparan terhadap asap rokok baik sebagai perokok aktif maupun pasif.

2. Diet dan mengontrol berat badan

Diet yang direkomendasikan adalah makanan yang rendah lemak dan memperbanyak makanan *whole grain*, sayur-sayuran, buah dan ikan. Makanan *whole grain* adalah makanan yang mengandung biji-bijian utuh seperti oat, jagung atau beras. Selain mengatur diet, kita juga harus memantau berat badan secara berkala. Di dalam panduan pencegahan PJK berat badan dipantau dalam wujud indeks massa tubuh (IMT) dan lingkar pinggang. Kedua pemeriksaan ini dapat kita lakukan secara mandiri di rumah. IMT didapatkan dengan rumus berat badan/(tinggi badan x tinggi badan). Nilai IMT yang direkomendasikan adalah 20-25 kg/m². Sedangkan nilai lingkar pinggang yang direkomendasikan adalah <94 cm untuk pria dan <80 cm untuk wanita.

3. Olahraga

Olahraga yang direkomendasikan sebagai bentuk pencegahan PJK adalah olahraga yang bersifat aerobik seperti jalan kaki, lari, bersepeda ataupun renang. Jika olahraga intensitas ringan maka direkomendasikan dilakukan minimal 150 menit dalam seminggu atau 30 menit dalam 5 hari seminggu, jika olahraga intensitas berat maka direkomendasikan minimal 75 menit seminggu atau 15 menit dalam 5 hari seminggu.

4. Check up berkala

Mengukur secara berkala tekanan darah, kadar gula dan kadar kolesterol darah. Target tekanan darah <140/90 mmHg. Gula darah dikontrol dengan pengecekan HbA1C berkala dengan target <7%. Kadar kolesterol terutama dipantau dengan pengecekan LDL kolesterol dengan target < 100 mg/dL.

Mari hidup sehat agar jantung kita pun kuat!



Geliat SMP Ibnu Batutah di Bulan **RAMADAN**

Oleh: **Juli Susanti**
Ketua Pengurus YPMI
(Yayasan Peradaban Mulia Indonesia)

Bulan Ramadan telah tiba. Satu bulan dalam setahun yang penuh keberkahan dan kenikmatan. Tentu saja, untuk memaksimalkan amal ibadah di bulan Ramadan, SMP Ibnu Batutah menggulirkan program khusus. Salah satu di antaranya adalah program Intensif Ramadan yang diadakan di sekolah.

Biasanya, selama Ramadan seorang muslim berlomba-lomba dalam meningkatkan ibadahnya. Tetapi, sayangnya menghafal al quran, salat wajib berjamaah, salat tahajud dan salat dhuha, puasa dan seluruh rutinitas kegiatan siswa adalah aktivitas sehari-hari

yang sudah biasa dijalankan siswa di luar bulan Ramadan. Sehingga siswa-siswi Ibnu Batutah membutuhkan aktivitas baru yang dapat meningkatkan diri di luar kegiatan yang sudah biasa dilakukan.

Akselerasi Tahfidz

Di bulan Ramadan SMP Ibnu Batutah menghadirkan satu program yang sifatnya adalah percepatan dalam menghafal al quran. Program akselerasi tahfidz ini bertujuan mempercepat penambahan hafalan sehingga dapat khatam al quran. Ada dua konsep yang dijalankan di program akselerasi tahfidz ini.

Pertama, penambahan hafalan (*ziyadah*) yaitu menghafal dan menyetorkan hafalan. Dalam satu hari, siswa bisa *ziyadah* sebanyak 5 kali. Kedua, akselerasi penambahan *murajaah* hafalan (*mutqin*) yaitu menguatkan hafalan yang disetorkan.

Mulai Ramadan tahun ini pula siswa di SMP Ibnu Batutah akan belajar ilmu tafsir.

Berbagi pada sekitar

Selain program untuk internal siswa, SMP Ibnu Batutah juga mengadakan kegiatan Ramadhan yang melibatkan masyarakat. Siswa SMP Ibnu Batutah diharapkan dapat ikut aktif berperan dalam kegiatan Ramadhan bersama warga.

Bentuk kepedulian siswa diwujudkan dalam program berbagi takjil dan makanan buka puasa kepada warga sekitar. Tidak hanya membantu dalam bentuk makanan, tetapi juga tenaga dan sejumlah dana infak pun diserahkan kepada tetangga. Setelah agenda bagi-bagi takjil dan buka puasa selesai, malam hari siswa SMP Ibnu Batutah bersama-sama warga salat tarawih di masjid.

Menjadi imam tarawih

Meskipun masih terbilang muda, rentan usia 13 hingga 15 tahun, tetapi siswa SMP Ibnu

Batutah juga mendapat jadwal secara bergilir sebagai imam tarawih. Tadarus bersama warga juga bagian dari kegiatan menghidupkan malam-malam Ramadan dengan banyak membaca al quran, sehingga lingkungan SMP Ibnu Batutah benar-benar terwarnai dengan *lafadz-lafadz* quran.

Tanggal 17 Ramadan juga menjadi moment penting untuk memperingati malam turunnya al quran. Seluruh siswa akan berkumpul di masjid bersama warga sekitar untuk mendengar kajian. Aktivitas ini bukan hanya untuk menambah wawasan keislaman siswa, tetapi juga membangun kebersamaan dengan orang-orang di sekitar pesantren tempat mereka tinggal.

Jika jadwal libur sekolah telah tiba, sementara Ramadan belum selesai, siswa dipersilakan pulang ke rumah dengan catatan tetap diberikan tugas untuk mengisi kegiatan Ramadan dengan maksimal. Tugas ini meliputi memperdengarkan hafalannya (*tasmi'*) di rumah masing-masing dengan mengundang tetangga mereka untuk menyimak hafalannya. Sehingga pahala membaca al quran juga akan menjadi pahala bagi yang mendengarnya.

Kegiatan yang sudah terprogram ini insya Allah dapat menjadikan siswa SMP Ibnu Batutah benar-benar merasakan nikmat dan berkahnya bulan Ramadan.



Informasi Infaq Jariah

Pembangunan Sekolah dan Beasiswa

Penghafal Al-Quran Ibnu Batutah

Silakan menghubungi: Juli Susanti: 081 335 189 576



Bekerja untuk Allah, *Biarkan Kesulitan Kita Allah yang Selesaikan*

Barangkali kita sering mendengar nasihat orang bijak bahwa hidup tidak boleh sekadar hidup, tetapi berilah makna dalam hidup yang kita jalani. Bekerja pun tidak cukup asal bekerja, niatkan pekerjaan sebagai ladang ibadah yang mengundang berkah. Prinsip tersebut juga yang dipegang teguh oleh Firmansyah, Direktur Rumah Sakit Bakti Timah Karimun, Kepulauan Riau.

Bagi bapak satu anak ini, al qur'an surat Adz-Dzaariyaat ayat 56 yang berbunyi "tidak Kuciptakan jin dan manusia kecuali untuk ibadah kepada-Ku" menjadi sikap hidup yang terus dipegang erat. Bahkan, nilai ini pun disampaikan kepada seluruh rekan kerjanya. Firman tanpa ragu mengajak rekan seprofesinya untuk meniatkan bekerja sebagai sarana ibadah, sehingga apa yang diberikan pun selalu hasil yang terbaik. Bahkan, rekan-rekan di tempatnya bekerja sudah terkoordinasi dalam menyisihkan gaji bulanan untuk membayar zakat dan infak.

"Bentuk ibadah kami dengan memberi pelayanan yang terbaik kepada pasien dan terus meng-*up grade* pengetahuan agar bisa membantu secara maksimal. Berikhtiar di bidang masing-masing, insyaallah akan bernilai ibadah," tutur dokter lulusan Universitas Sriwijaya ini.

Memimpin manajemen rumah sakit yang tidak lepas dari berhitung laba rugi, membuat Firman harus bersikap adil dalam menentukan setiap kebijakan. Jika langkahnya salah dalam mengambil keputusan, maka akan ada pasien yang dibuat rugi atau pegawai rumah

sakit yang gigit jari. Namun, ketika konsep bekerja adalah ibadah dapat dipraktikkan dengan benar, maka hal-hal yang buruk dapat diminimalisasi.

Suatu hari rumah sakit tempatnya bekerja menerima pasien korban sengatan listrik yang membutuhkan tindakan berbiaya mahal, yaitu amputasi tangan sebelah kanan. Sementara pasien bukanlah datang tanpa jaminan. "Biayanya puluhan juta, dan kami kumpulkan secara swadaya uang untuk itu, iuran dari seluruh pegawai. Karena masih kurang dari nominal yang dibutuhkan, kami menggalang bantuan sampai akhirnya cukup untuk membawa pasien ini ke rumah sakit rujukan di Padang," ungkap pria yang 15 tahun tinggal di Pulau Karimun ini.

Saat ini Rumah Sakit Bakti Timah sedang mempersiapkan diri menjadi Rumah Sakit Syariah, yaitu rumah sakit yang semua aktivitasnya berdasarkan *Maqashid al Syariah al Islamiyah*. Beberapa yang membedakan dengan rumah sakit umum, di rumah sakit syariah pasien akan diingatkan shalat setiap masuk waktu shalat dan untuk tindakan yang mengharuskan membuka aurat maka akan ditangani oleh gender yang sama.

Firman selalu berusaha menjawab setiap 'why?' dalam setiap tindakannya adalah bekerja untuk Allah. "Saya yakin, jika kita melakukan semua hanya karena Allah, maka Allah sendiri yang akan membantu setiap kesulitan-kesulitan dalam hidup ini, insya Allah," pungkas pria asal Pagaram, Sumatera Selatan ini.



Kena PHK Tegak Kembali dengan Gerobak

Di salah satu sisi jalanan Lawang, Kabupaten Malang sepasang suami istri sedang sibuk melayani pelanggan dari balik gerobaknya. Tampak di etalase gerobak tersebut tumpukan gorengan, kue basah, roti, dan nasi. Mereka berdua sudah sibuk melayani pelanggan sejak pukul 6 pagi hingga pukul 1 siang. Imam Rochali adalah pemiliknya.

Imam menjadi salah satu tenaga *outsourcing* yang diberhentikan akibat kebijakan pengurangan karyawan di tempatnya bekerja. Kehilangan mata pencaharian menjelang akhir usia produktif adalah pukulan terberat bagi Imam saat itu, apalagi 3 anak yang semuanya masih usia sekolah. Pekerjaan Imam sebagai satpam bertahun-tahun harus diakhiri per 1 Januari 2018.

Pria asal Lawang ini mengaku tidak memiliki pengalaman kerja dan keterampilan lain selain siaga bertugas di satuan pengamanan. Walau sadar peluang mendapat pekerjaan baru sangat kecil, tetapi Imam tetap mencoba melamar pekerjaan lagi, termasuk menjajal peruntungannya sebagai satpam lagi. Namun, seperti perkiraannya, hingga lima bulan pun tidak kunjung ada panggilan yang datang. Sementara tabungannya semakin hari semakin menipis.

Di saat hampir putus asa, saudaranya pun datang menawarkan bantuan. “Kakak saya datang, memberi gerobak tua untuk berjualan. Awalnya ragu, *kan saya ndak* pernah dagang. Kalau gagal gimana? Kalau akhirnya modal jualan sampai tidak ada lagi, anak-anak dan istri saya gimana? Tapi, kakak saya meyakinkan bahwa rezeki Allah itu luas. Kalau enggak

obah (gerak), enggak *mamah* (makan),” aku Imam.

Bulan Juni 2018 Imam pun memulai usaha dengan modal seadanya. Rupanya, niat menjemput rezeki untuk menafkahi keluarga mendapat sambutan baik dari kantor lamanya. Pihak kantor pun mengenalkan Imam dengan Laznas LMI untuk mendapatkan modal usaha dan pembinaan.

Setelah mengetahui kondisi gerobak dan peralatan yang dimiliki Imam, Laznas LMI menggantinya dengan gerobak baru yang jauh lebih layak. Kompor dan alat penggorengan pun baru, dengan harapan usaha berjualan gorengan yang sedang dirintis ini lancar dan dapat menarik pelanggan-pelanggan baru. Saat ini, Imam sudah memiliki pembukuan laba – rugi yang rapi untuk mengatur *cash flow*.

“*Alhamdulillah*, sekarang pendapatan kami sama seperti gaji saat saya kerja 12 jam sebagai satpam. Bedanya, saya harus bangun mulai jam 1 pagi untuk belanja dan memasak, kemudian jualan sampai siang. Setelah itu istirahat. Saya senang, karena lebih banyak waktu yang bisa saya luangkan bersama anak-anak saya,” aku lulusan diploma ini.

Satu amalan pesan dari sang kakak yang tidak pernah Imam lupakan, yaitu menyedekahkan beberapa potong gorengan kepada pembeli. Selain agar menambah keberkahan hasil dari berjualan, Imam berharap agar pahalanya bisa dibagi untuk almarhum kedua orang tua sebagai wujud baktinya.



Lebih Tenang Lewati Ujian Hidup Karena ALLAH

Ada nama saya Ummu Salamah. Sebuah nama yang saya pilih setelah berhijrah sebagai muslimah pada 21 Januari 2016 lalu. Orang tua memberi nama saya Anni Cham, tapi saya tidak dibesarkan oleh mereka, melainkan nenek saya. Nenek saya seorang Kristen taat, begitu pula saya kala itu.

Suami saya seorang muslim taat asal Pamekasan. Saya tahu orang Madura dikenal dengan keislamannya yang kental. Saat suami saya menikahi saya, saya masih memeluk agama leluhur. Butuh beberapa waktu untuk saya hingga akhirnya merasa tertarik dengan Islam.

Alhamdulillah, selama proses panjang itu, sekalipun suami saya tidak pernah memaksa saya untuk segera memeluk Islam. Dia sangat menghormati saya dan membebaskan saya yang memang pelan-pelan sedang belajar. Katanya, “Rasulullah Muhammad tidak pernah memaksa seseorang untuk masuk Islam, masa saya yang manusia biasa harus memaksa?” *Subhanallah*, setelah suami saya mengatakan demikian, hati saya justru tergerak mengenal Islam lebih dalam.

Kemudian, pada bulan Agustus 2015 kami sekeluarga mudik ke Pamekasan, tempat mertua saya tinggal. Ketika itu momennya adalah ibu mertua akan berangkat ibadah haji. Saya sendiri baru tahu, bahwa mengantar Jemaah haji yang akan berangkat ke tanah suci adalah hari penting yang pantang dilewatkan oleh masyarakat Madura. Demi bakti pun saya mendampingi suami untuk mengantar ibu yang saat itu hendak

menyempurnakan rukun islamnya.

Naasnya, dalam perjalanan kami kemalingan. Saat itu saya menumpang kapal laut dari Makassar, menempuh perjalanan dua hari dengan kondisi berdesak-desakan bersama penumpang lain. Uang dan surat-surat penting hilang. Peristiwa itu sangat membuat hati saya terpukul, sebab saya dan anak-anak tidak ingin menjadi beban bagi keluarga suami saya. Syukurnya, keluarga suami tidak merasa keberatan dengan keberadaan kami.

Menyaksikan sendiri semaraknya ibadah haji, bagi saya ini yang pertama dan terjadi langsung dalam keluarga saya, saya pun mulai memberanikan diri kepada suami bahwa ada niatan dalam diri saya untuk masuk Islam. Saya merasa bahwa peristiwa haji sangat agung, bagaimana Allah mengumpulkan seluruh tamunya dari sedunia mengelilingi Kakbah. Mereka berlomba-lomba memuji kebesaran Sang Pencipta. Tidak terasa, saya pun menitikkan air mata.

“Yakin, kamu mau masuk Islam?” tanya suami saya. Dia banyak menasihati saya, sebab memutuskan menjadi muslimah memiliki konsekuensi yang besar. Tiga anak saya (sebelumnya saya pernah menikah) pun akan masuk Islam dan saya harus siap membimbing mereka.

Alhamdulillah, saya dan anak-anak akhirnya bisa berislam. Saya berganti nama dari Annie Cham menjadi Ummu Salamah, anak pertama saya Frank Edwin menjadi Umar

Faruk, anak kedua saya Dhani Alvin menjadi Romadani Alvin, dan anak ketiga saya Meiliani lestari berganti nama menjadi Rifqoatus Saodah.

Akhirnya, untuk menjaga kenyamanan saya yang saat itu tinggal di lingkungan Islami, saya meminta kepada suami agar tidak usah kembali lagi ke Sulawesi Selatan. Saya ingin tinggal di Madura saja, sambil saya memperdalam ilmu agama. Lingkungan juga sangat mendukung, karena anak-anak pasti butuh guru mengaji dan saya juga ingin dapat membaca al quran.

Suami saya setuju. Kami tinggal di rumah ibu mertua. Tetapi tidak lama, karena kemudian kami memutuskan mandiri dengan mengontrak rumah. Bagi saya, fase ini adalah fase terberat dalam perjalanan hidup kami.

Dulu hidup kami sangat berkecukupan. Alhamdulillah, tidak pernah kelaparan, kedinginan, dan kepanasan. Rumah kami sebelumnya sangat nyaman. Tidur pun di kasur yang empuk, AC juga selalu menyala. Namun semua itu berbalik saat kami kehabisan modal dan harus hidup seadanya. Saya merasa, banyak cobaan hidup yang sama lalu setelah menjadi seorang muslim. Apakah ada yang salah dengan pilihan saya? Atau kah ini cobaan keimanan yang harus saya hadapi? Kami hanya bisa saling menguatkan satu sama lain dalam menjalani takdir ini.

Saat itu kami hanya mampu menyewa rumah tabing (gedhek, anyaman bambu). Saya dan suami berjualan kopi dari pukul 7 pagi sampai pukul 2 dini hari. Begitu setiap hari. Uang yang kami kantong per hari rata-rata Rp20.000. *Alhamdulillah*, jumlah tersebut kami syukuri. Sehari-hari kami makan seadanya, tidak jarang pula anak-anak diberi makanan oleh tetangga. Ya, mungkin banyak orang

merasa kasih pada kami saat itu. Saya bahagia, dapat melewati semua itu dengan perasaan yang lebih ringan.

Kami sekeluarga pernah makan raskin, tipe beras paling murah yang tidak pernah kami makan sebelumnya. Namun saat itu, kami sekeluarga baik-baik saja. Suami saya tidak tega melihat kami, tetapi saya sebagai ibu sudah cukup lega saat anak-anak masih doyan makan. Mereka belajar menerima beratnya pelajaran di usia yang masih kecil. Sebagai orang tua, saya merasa sangat bangga dengan anak-anak saya.

Di sini saya merasakan perubahan saya, sebelum dan setelah mengenal Islam. Banyak sifat-sifat saya yang berubah menjadi lebih baik. Saya merasa lebih bisa menerima, saya juga merasa lebih ikhlas dalam menerima setiap ketentuan Allah. *Alhamdulillah*, saya hanya bisa bersyukur menjalani semuanya. Saya merasa Allah sangat menyayangi keluarga kami.

Allah Mahabaik, cobaan saya pun berangsur-angsur selesai. Saya dan suami dapat menambah varian minuman dan makanan yang dijual, pendapatan kami juga semakin baik. Makanan kami pun membaik. Kami bisa pindah rumah ke kontrakan yang lebih layak. *Alhamdulillah* sekarang tempat tinggal kami dekat dengan masjid. Sehingga anak-anak tidak perlu ke tempat yang jauh untuk mengaji.

Bulan Maret lalu Laznas LMI juga membantu kebutuhan finansial kami. Kami ucapkan terima kasih kepada seluruh saudara muslim yang menitipkan bantuannya melalui LMI. Hanya Allah yang dapat membalas kebaikan hamba-Nya dengan seadil-adilnya. Saya mohon doa, semoga jalan hidup saya ini tetap dikuatkan oleh Allah.



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

Sultan Saifuddin Al-Qutuz,

Penakluk Tentara Mongol



Saat itu Dinasti Abbasiyah telah hancur hanya dalam waktu 40 hari oleh serangan Pasukan Mongol. Di tahun 1258 seluruh kota Bagdad sudah rata dengan tanah. Jatuhnya pusat pemerintahan yang berdiri selama 500 tahun ini disusul dengan hancurnya Syiria dan Asia Tengah. Hampir tidak ada lagi kerajaan yang masih bertahan dan berani melawan pasukan Mongol yang dipimpin oleh Hulagu Khan tersebut.

Pada abad ke-13 itu, Kerajaan Mongol sedang melakukan invasi besar-besaran. Mongke Khan, Raja Kekaisaran Mongol ingin menjadi satu-satunya penguasa dunia. Cucu Jenghis Khan ini mengutus Khubilai Khan memimpin perang untuk menghancurkan imperium-imperium di Cina dan Asia Tenggara. Sementara di bagian barat, kerajaan-kerajaan yang dilewati oleh pasukan Mongol berhasil dihabisi oleh pasukan

yang dipimpin oleh Hulagu Khan. Negeri-negeri Islam pun hancur oleh mereka, kecuali Makah, Madinah, dan Mesir.

Sementara itu, di Mesir ada dinasti baru bernama Mamluk. Dinasti ini dikenal sebagai dinasti budak, karena mereka merupakan orang-orang yang dibeli untuk dilatih kemiliteran. Pada pemerintahan inilah nama Al Mudzafar Saifuddin Qutuz mulai dikenal.

Qutuz merupakan julukan yang diberikan oleh Pasukan Mongol, artinya "Singa yang Menyalak". Sedangkan nama aslinya adalah Mahmud bin Mamdud. Dulunya dia merupakan budak kecil yang dijual Bangsa Mongol di pasar budak Damaskus dan dibeli oleh salah seorang Bani Ayyub. Kemudian Qutuz diperjualbelikan kembali hingga akhirnya dibeli oleh Raja Al-Mu'iz Izzuddin Aibak, raja pertama Dinasti Mamluk.



Sejak kecil Qutuz belajar agama sekaligus belajar strategi perang. Sebagai anak yang cerdas, bukan hal sulit baginya menyerap semua ilmu yang diajarkan. Qutuz pun tumbuh sebagai pemuda gagah berani dan shalih. Kepiawaiannya yang dimiliki Qutuz menjadikannya orang yang dipercaya sebagai wakil sultan. Hingga kemudian kondisi kerajaan dalam posisi genting, sebab ancaman Pasukan Mongol datang dan meminta Mesir menyerahkan diri.

Dinasti Mamluk dipimpin oleh raja kedua yaitu al Mansur Nuruddin Ali bin Izzuddin Aibak, usianya baru 15 tahun. Demi alasan strategis, akhirnya diputuskan Qutuz naik tahta sebagai Sultan Mamluk yang memegang penuh kebijakan kerajaan. Pada saat inilah Baibar kembali, panglima perang pasukan Mamluk saat Perang Salib dan menakhlukkan Raja Louis XI. Mereka berdua bekerja sama untuk memerangi Pasukan Mongol. Keduanya pun membawa pasukan Mesir menuju arah timur, mendatangi Pasukan Hulagu Khan di Damaskus.

Pertempuran besar pun terjadi di Ain Jalut (The Spring of Goliath) di Palestina, satu tempat sempit yang berada diapit oleh bukit dan tebing. Awalnya tentara Mamluk yang dipecah dari jumlah 20.000 tersebut kalah. Namun, strategi Qutuz dengan menggiring lawan mendekati jebakan akhirnya membuat pasukan Mamluk mengambil kendali dan peperangan dimenangkan oleh pihak Islam.

Kemenangan pasukan Qutuz atas pasukan Mongol pada tahun 1260 ini telah menggemparkan dunia, sebab untuk kali pertama pasukan yang tidak terkalahkan itu tunduk oleh Kekaisaran kecil di Afrika. Kemenangan Mesir ini juga berarti dapat membendung ekspansi Mongol ke Eropa.

Al Mudzafar Saifuddin Qutuz memimpin Kekaisaran Mamluk hanya 11 bulan 17 hari, namun bagi dunia namanya akan terus abadi.

DOA NAIK KENDARAAN DARAT

سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرْنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ
وَإِنَّا إِلَىٰ رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ

*SUBHAANAL-LADZII SAKHARA LANAA HAADZAA WAMAA KUNNA LAHUU MUQRINIIN,
WA INNAA ILAA RABBINAA LAMUNQALIBUUN*

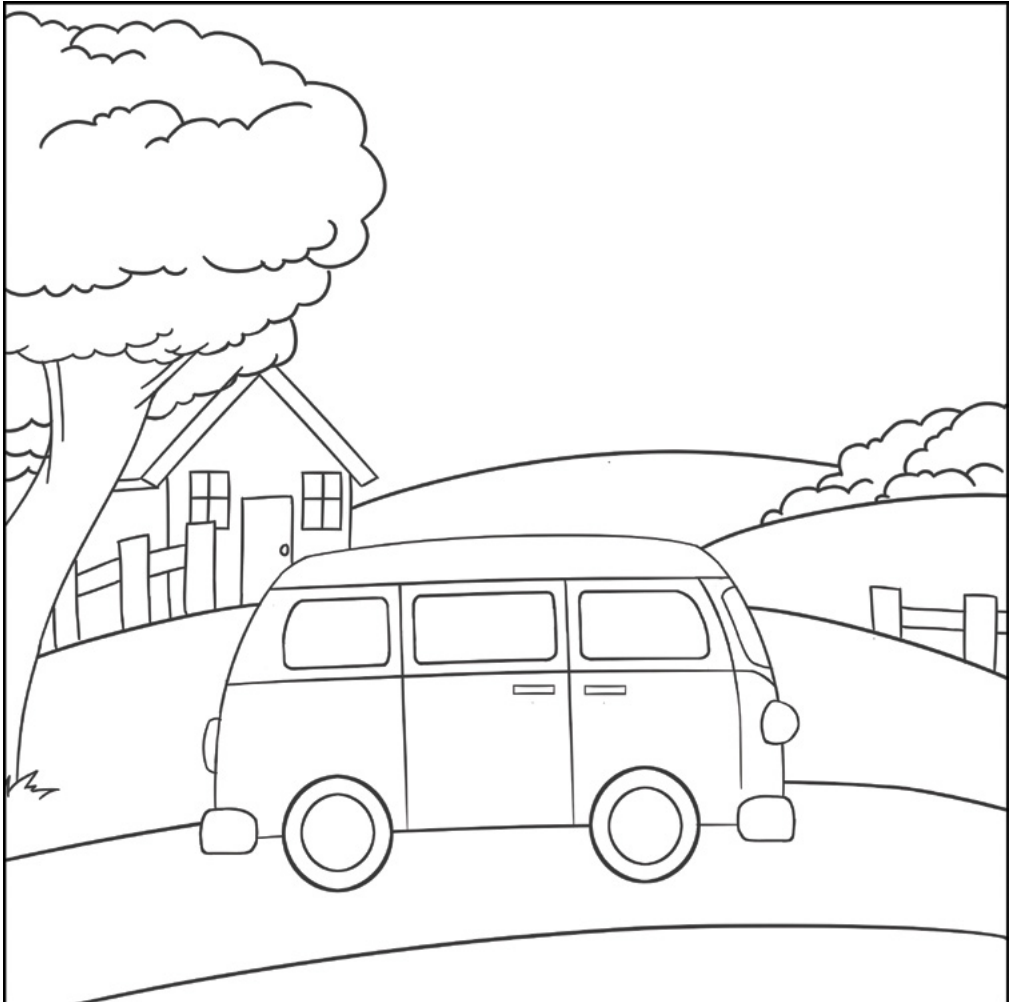
ARTINYA:

"MAHASUCI TUHAN YANG TELAH MENUNDUKKAN SEMUA INI BAGI KAMI PADAHAL KAMI SEBELUMNYA TIDAK MAMPU MENGUASAINYA DAN SESUNGGUHNYA KAMI AKAN KEMBALI KEPADA TUHAN KAMI."





AYO MEWARNAI



Membuat Pengikat Gorden

Kali ini kita bikin pengait tirai, yuk!

Oleh:
Edhini Senastri
Penulis



Bahan dan alat:

1. 1 lembar kain perca katun motif dasar pink diameter 12 cm
2. 1 lembar kain perca katun motif dasar coklat 8 x 22 cm
3. 5 lembar aneka motif kain perca katun warna kuning dan oranye ukuran 10 x 10 cm
4. Kancing meter diameter 3 cm
5. Karet
6. Silicon/dakron
7. Jarum
8. Gunting
9. Benang jahit

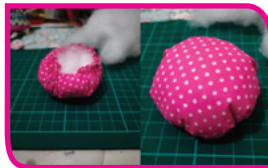


Cara Membuat:

1. Ambil kain perca katun yang sudah dipotong melingkar dengan diameter 12 cm. Jahit jelujur kelilingnya, lalu serut hingga membentuk cekungan bulat.



2. Isi serutan kain perca dengan silicon/dakron, serut dan padatkan hingga membentuk bola.



3. Buat kelopak bunga dengan melipat ke dalam kain perca menjadi segitiga. Lalu, jahit jelujur mulai dari ujung segitiga ke ujung yang lain. Serut hingga membentuk kelopak bunga. Lakukan hal yang sama hingga terbentuk 5 buah kelopak bunga.



4. Ambil kelopak bunga, atur komposisi warna sesuai selesai. Lalu jahit jelujur setiap sisi bawahnya, serut hingga membentuk rangkaian bunga.



5. Satukan bola kain perca di tengah rangkaian kelopak. Jahit keliling di bagian dasarnya.



6. Lipat menjadi dua memanjang kain perca untuk lipatannya dalam posisi kain terbalik. Satukan ujungnya dengan tusuk tikam jejak. Balik kain dari salah satu celah. Tutup kedua lubang ujungnya dengan jahitan. Selipkan karet di salah satu sisi.



7. Pasang dan jahit kancing sebagai pengait kuncinya.



8. Sambung dan jahit bunga persis di tengah kain lipatannya kemudian rapikan.



9. **Voilaaa**, akhirnya jadilah kreasi pengikat gorden kreatif nya.



Selamat mencoba! :)

Laporan

PENDAYAGUNAAN

Bulan Maret 2019



Fakir Miskin	Rp	479,370,523
Fisabilillah	Rp	355,837,921
Program Dakwah	Rp	453,354,150
Program Ekonomi	Rp	66,509,165
Program Kemanusiaan	Rp	748,178,152
Program Kesehatan	Rp	220,514,000
Program Pendidikan	Rp	147,758,397
Program Yatim	Rp	70,547,000
Program Qurban	Rp	-
Wakaf	Rp	57,800,000
Total	Rp	2,599,869,308

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
 Jangka Donasi : Bulanan 3 Bulanan Tahunan

*jwajib 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 salih, 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. Insha 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 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

Infaq Jariyah

Pengembangan

Sekolah Penghafal Al Quran



Hubungi kami di:

0822 3000 0909

untuk informasi & partisipasi



Dengan ber-infaq
35ribu Rupiah

Anda telah turut serta dalam pembangunan sekolah seluas 10 cm

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%

@betteryouthfoundation @betteryouthproject

MARI DUKUNG!

program hapus tato

Bersama Better Youth Foundation Ayo bantu perjuangan para pemuda bertato untuk hijrah dan mewujudkan impiannya. Membersihkan semua jejak-jejak kelim di tubuhnya agar mereka bisa khusyuk dalam ibadahnya dan dapat kembali beraktivitas ditengah masyarakat, mendapatkan pekerjaan yang layak.

Salurkan Donasimu untuk Program Hapus Tato

Rekening Kepedulian



An. Lembaga Manajemen Infaq
708 2604 191
(Kode Donasi 52, contoh Rp 1.000.052)



created by:



zakato

Program Ramadhan:



**BUKA
PUASA
NUSANTARA**

Rp 25.000,-



**ZAKAT
FITRAH**

Rp 35.000,-



**KADO
LEBARAN
YATIM & DHU'AFA**

Rp 50.000,-



FIDYAH

Rp 25.000,-



**WAKAF
AL QUR'AN**

Rp 100.000,-



**INFAQ
ALAT SHALAT**

Rp 100.000,-

Rekening Berbagi

**SYARIAH MANDIRI
708 260 4191**

an. Lembaga Manajemen Infaq

scan QR code



untuk
zakat cepat
via ovo