

alfalah

MAJALAH KELUARGA ISLAMI

Ramadhan Kuatkan Harapan

Ekonomi

Ekonomi Ramadhan

Parenting

Ramadhan Ceria Bersama Ananda

Kekinian

Tetap Sehat saat Berpuasa

Scan untuk majalah digital:



**EDISI
APRIL
2021**

JUMLAH DONATUR

7060
SIAPA MENYUSUL?

Rekening donasi: BNI Syariah: 5757000004 (yatim), 5857000000 (zakat),
BNI Syariah: 5757585855 (infaq), BTN Syariah: 7061002216,
Muamalat: 7110029306, BSM: 7732773279



Ramadhan, Momentum Perekat Keluarga

M. Fandi Bakhtiar, S. Pd.
Direktur YDSF Malang

Bulan ini, alhamdulillah kita akan berjumpa kembali dengan bulan nan mulia, Ramadhan. Inilah bulan yang ditunggu-tunggu oleh umat Islam di seluruh dunia karena di dalamnya pintu surga dibuka lebar-lebar, pintu neraka ditutup rapat-rapat, dan setan dibelenggu. Terdapat dalam hadis riwayat Bukhari-Muslim dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda yang artinya, "Apabila Ramadhan telah tiba, pintu surga dibuka, pintu neraka ditutup, dan setan dibelenggu." (Bukhari-Muslim)

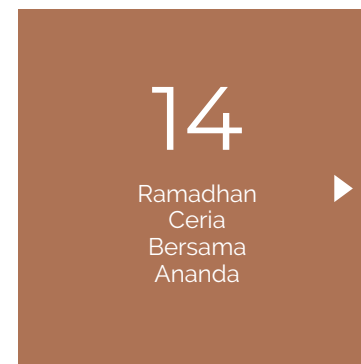
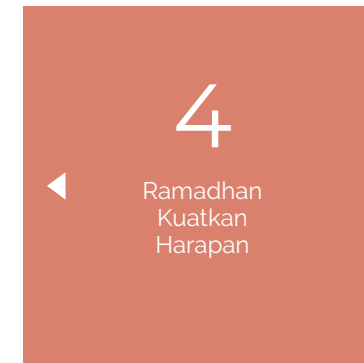
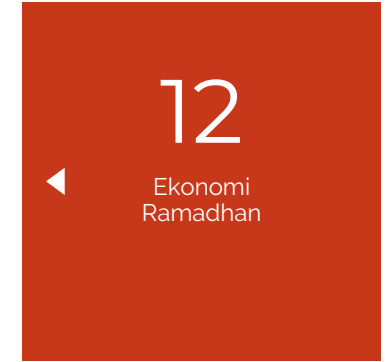
Suasana Ramadhan tahun ini tampaknya akan mirip dengan tahun lalu, kondisi di tengah ujian Allah *subhanahu wa ta'ala* dengan adanya pandemi Covid-19. Kebersamaan keluarga saat Ramadhan, seperti makan sahur dan buka bersama, merupakan momentum keluarga untuk bercengkerama. Shalat wajib dan tarawih berjemaah juga menjadi kesempatan yang sangat baik untuk mempererat hubungan di antara anggota keluarga, menumbuhkan kasih sayang serta kepedulian di dalam prosesnya. Serba-serbi aktivitas Ramadhan beserta suasana khas yang melingkupinya sungguh suatu kebahagiaan tersendiri yang dirindukan setiap tahunnya.

Semoga momentum terbaik pembinaan keluarga pada bulan suci Ramadhan kali ini bisa kita manfaatkan sebaik mungkin untuk memperkuat keluarga *sakinah mawaddah wa rahmah* dalam menggapai ridha Allah. *Aamiin*.

Masih ingat betul, Ahad itu di Masjid Nurul Iman Lamongan 10 tahun lalu saya mulai berumah tangga, dan sekarang, alhamdulillah, kami telah dikaruniai enam orang anak. Ya Allah, kumpulkan kami di dunia ini sampai di Jannah Firdaus, memandang Wajah-Mu yang Mahamulia dan mendapat ridha-Mu selamanya. *Aamiin ya Rabb*.

Dalam membangun rumah tangga, tentu yang diharapkan adalah mencapai keluarga *sakinah mawaddah wa rahmah*; keluarga yang penuh ketenteraman, cinta, dan kasih sayang. Sungguh benar firman Allah dalam surah Ar-Rum ayat 21,

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir."



2 Inspirasi	16 Program Corner	34 Bisnis
3 Daftar Isi	20 Laporan Khusus	36 Laporan Keuangan
4 Bahasan Utama	23 Pernik Sedekah	37 Laporan Penerima Manfaat
8 Sahabat Al Falah	26 Tazkiyatun Nafs	38 Agenda
10 Kesehatan	29 Doa	42 Superkids
12 Ekonomi	30 Kekinian	
14 Parenting	32 Sirah Nabawi	

YDSF Malang, Lembaga Amil Zakat Nasional sesuai SK Menteri Agama No.524 Tahun 2016, NPWP 02.807.974.7-623.000 | **PEMBINA:** ketua: Drs. Dasuki, MM, MSc, Dr. H. Ahmad Djalaluddin, Lc, MA, Prof. dr. Moh. Arief, MPh, Drs. H.A Hamid Syaifei | **PENGAWAS:** ketua: Hanief Zam-Zam, S.E, M.M, anggota: H.A. Farid Khamidi, Lc, Ir. Muhammad Nur | **PENGURUS:** ketua: dr. Agus Chairul Anab, SpBs, sekretaris: Agung Wicaksono, S.T, bendahara: Ahmad Hunaifi, S.H | **PIMPINAN UMUM:** M. Fandi Bakhtiar, S. Pd., | **PELAKSANA REDAKSI:** ketua: Syifa, editor bahasa: Ahmad Husni, Anggi, staf wartawan & fotografer: Syifa, distribusi: Nur Hidayat, Hudi, Bagus, Igun, Sholeh A., layouter: Fiki Ahmadi, ilustrator: Syifa, Nugraha, Mia | **PENERBIT:** Yayasan Dana Sosial Al Falah Malang, alamat redaksi: Jl. Kahuripan 12 Malang, telp 0341-340327, 081333951332, fax 0341-340349, email: malang@ydsf.org, Telegram: sahabatalfalah, Twitter/Facebook/Instagram: ydsf.pedulii, Youtube: YDSF pedulii, website: www.ydsfpedulii.org

Ramadhan Kuatkan Harapan

Oleh: Ustadz Salim A Fillah



Ustadz Salim

Sebelum lagi kita akan berjumpa dengan bulan Ramadhan, tamu agung yang sangat bermakna bagi kita semua. Di bulan Rajab tentunya kita sudah mulai memperbanyak doa, *"Allahumma baariklanaa fii rajaba, wa sya'bana wa ballighna ramadhana."* Ya Allah anugerahkan keberkahan kepada kami di bulan Rajab dan Sya'ban dan sampaikanlah kami kepada bulan Ramadhan. Bulan yang penuh dengan keagungan, kemuliaan, keutamaan dan kebaikan.

Ketika bulan Ramadhan tiba, biasanya Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda kepada para sahabat, "Telah datang kepada kalian Ramadhan, bulan yang diberkahi. Allah mewajibkan atas kalian berpuasa padanya. Pintu-pintu surga dibuka padanya. Pintu-pintu Jahim (neraka) ditutup. Setan-setan dibelenggu. Di dalamnya terdapat sebuah malam yang lebih baik dibandingkan 1000 bulan. Siapa yang dihalangi dari kebaikannya, maka sungguh ia terhalangi." Dari hadits ini saja sebenarnya sudah merupakan sebuah kabar gembira dan menjadi alasan yang kuat untuk kita semuanya dalam menyambut bulan Ramadhan dengan sebaik-baiknya. Dengan harapan yang semakin kuat bahwa kita akan menjadi pribadi yang benar-benar bertakwa.

Maka, mempersiapkan keluarga kita menuju bulan Ramadhan yang penuh berkah ini bisa dimulai dari beberapa sisi. Yang pertama tentu adalah persiapan ruhaniyah. Persiapan secara spiritual. Karena bulan ramadhan adalah bulan untuk melaksanakan ibadah

dalam panggilan iman. Dimana Allah subhanahu wata'ala menyeru kepada kita semuanya dalam Quran surat Al baqarah ayat 183, "Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa, sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa."

Jika kita pandang sebagai sebuah sistem, maka bulan Ramadhan ini inputnya adalah iman, prosesnya puasa dan outputnya adalah takwa. Kita tentu dalam hidup sudah melalui beberapa Ramadhan. Ada yang sudah 30 kali, 40, 50 atau 60 kali melalui Ramadhan. Evaluasi kita sebelum memasuki ramadhan dan dalam rangka mempersiapkan keluarga kita menuju Ramadhan, adalah apakah ketakwaan itu betul-betul sudah kita rasakan sebagai hasil dari Ramadhan-Ramadhan yang telah kita lewati.

Jika belum, maka bersyukurlah, karena setiap mukmin selayaknya tidak merasa terlalu percaya diri bahwa dia telah bertakwa. Tetapi dia terus berproses berjuang untuk bisa menjadi takwa, merasa belum sempurna, masih kurang, merasa masih ada yang perlu diperbaiki dan ini adalah sikap yang paling tepat dalam persoalan merasakan takwa ini.

Sehingga dalam Ramadhan ini, selayaknya kita perlu membenahi input yakni iman kita, sebagaimana panggilan Allah di surat Al baqarah 183 "Wahai orang-orang yang beriman..", input yang mengisyaratkan bahwa dalam memasuki Ramadhan, kita sudah harus memiliki rasa keterpanggilan yang sangat kuat dari seruan Allah subhanahu wata'ala.

Seberapa terpanggil kita, seberapa kuat respon kita menanggapi, itu akan berpengaruh pada kesiapan kita memasuki bulan Ramadhan. Jika rasa ini belum ada dalam hati kita, belum ada kesadaran bahwa Allah sedang memanggil kita, maka pembenahan terhadap iman dan persiapan ruhaniyah itu memang perlu kita tata dan menjadi pekerjaan yang sangat serius.

Persiapan ruhaniyah yang lain tentunya adalah semakin mengakrabkan diri dengan kalamullah, Al Quranulkarim. Allah katakan dalam firmanNya, "Bulan Ramadan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an, sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang benar dan yang batil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu ada di bulan itu, maka berpuasalah. Dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (dia tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjukNya yang diberikan kepadamu, agar kamu bersyukur" (QS. Al Baqarah:185).

Jadi ada keterkaitan yang sangat erat antara Al Quran dan bulan Ramadhan. Bahkan Al Quran dan puasa disebut nabi sebagai pasangan amal yang akan memberikan syafaat kepada seorang hamba kelak di akhirat.

Kemudian persiapan ruhaniyah yang lain adalah memperbanyak taubat, istighfar, memohon ampun kepada Allah atas segala dosa-dosa. Karena yang melemahkan kita untuk tidak dapat mengerjakan amal-amal shalih itu adalah dosa. Salah satu hukuman yang diberikan Allah kepada seorang mukmin yang berdosa adalah dia terhalang dari ketaatan, terhalang dari kebaikan, menjauhkannya dari beramal shalih. Sulit bangun malam, mata berat dan perih ketika membaca Al Quran, dan sebagainya.

Betul bulan Ramadhan adalah bulan ampunan, maka justru bulan Ramadhan adalah syiar sebagai bulan *maghfirah*, kita sudah harus bersiap sejak sekarang membiasakan diri kita untuk memperbanyak taubat, istighfar. Karena kita tidak pernah tahu seberapa banyak dosa-dosa kita, ada dosa yang kita sadari ada juga dosa yang tidak kita sadari. Maka



memperbanyak taubat tidak akan ada ruginya. Bahkan Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam yang sudah jelas beliau ma'sum, terjaga dari dosa, akan tetapi masih beristighfar setiap hari tidak kurang dari 70 kali, dalam riwayat lain 100 kali. Lalu bagaimana dengan kita yang tidak ada jaminan akan terbebas dari dosa?

Dosalah yang menyebabkan kita tidak mesra lagi dengan Allah, dosalah yang menyumbat saluran doa-doa kita ketika dipanjatkan kepada Allah sehingga tidak kunjung dikabulkan. Jangan kau cela lambat nya

jawaban doa untuk turun kepadamu, sementara engkau sendiri menyumbat jalurnya dengan dosa-dosamu. Jangan sampai ditunda, karena kita tidak pernah tahu apakah umur kita akan sampai kepada bulan Ramadhan.

Dari beberapa persiapan ruhaniyah mulai dari memperbanyak doa, puasa di bulan rajab dan sya'ban, mengintensifkan diri berinteraksi dengan Al Quran, memperbanyak bertaubat, kemudian selanjutnya adalah memperbaiki hubungan kita dengan keluarga,



kerabat dan sesama. Terutama nanti puncaknya adalah ketika tiba di malam nisfu sya'ban. Ada banyak pembahasan tentang nisfu sya'ban, tapi diantara hadits yang shahih yang sampai kepada kita tentang keutamaan malam nisfu sya'ban adalah pada malam itu Allah mengampuni dosa seluruh makhluknya kecuali 2, yakni dosa orang yang melakukan kesyirikan dan dosa memutus silaturahmi atau yang bertengkar dengan saudaranya sesama mukmin.

Maka penting bagi kita untuk berbuat baik kepada keluarga kita, kerabat kita, orang-orang yang kita sayangi. Jadi bukan hanya saat nanti ketika Idul Fitri dan bulan Syawal, justru termasuk persiapan rohani Ramadhan adalah kita bisa bermaafan sebelum Ramadhan, dengan orang-orang yang mungkin kita punya salah dan dosa kepada mereka. Karena jika nanti Ramadhan itu akan menghapus dosa-dosa kita kepada Allah subhanahu wata'ala, maka akan sayang sekali kalau dosa-dosa kita kepada sesama belum terhapus, masih memiliki masalah dan bermusuhan, naudzubillah.

Inilah persiapan yang harus kita mulai lakukan agar setiap harapan yang kita targetkan di bulan Ramadhan mampu tercapai dengan maksimal. Meskipun pandemi masih Allah kehendaki untuk menemani Ramadhan kita tahun ini, tapi harapannya itu tidak menjadikan kita untuk ikut menjaga jarak dengan Allah subhanahu wata'ala. Justru sebaliknya, saatnya membangun kembali kedekatan kita kepada Allah dengan berbagai amal ibadah terbaik yang bisa kita persembahkan untuk Allah azza wa jalla.

Plasmahero, Wadah Penyintas COVID-19 Donorkan Plasmanya



Foto: Dok. Pribadi

Kini hadir sebuah komunitas untuk para pendonor plasma konvalesen di Kota Malang. Namanya Plasmahero. Komunitas tersebut dibentuk bertujuan untuk memwadhahi para pendonor plasma konvalesen bagi pasien covid-19 yang membutuhkan. Kasus terbaru bencana alam besar yang di ambil, terjadi pada bulan Januari 2021 lalu adalah gempa bumi di Majene-Mamuju, Sulawesi Barat dan banjir bandang besar di daerah Kalimantan Selatan. Kekuatan gempa bumi sebesar 6.2 SR menyebabkan banyak jatuhnya korban jiwa dan tidak sedikit bangunan yang runtuh akibat gempa tersebut.

Salah satu tenaga medis RSSA (Rumah Sakit Saiful Anwar) Kota Malang, dr. Ariani M.Kes Sp.A, yang juga

sebagai pendiri komunitas Plasmahero, mengatakan meskipun donor plasma konvalesen bukan merupakan bidang keahliannya, dirinya merasa gelisah setiap adanya informasi kebutuhan donor darah konvalesen.

"Berkaitan dengan donor plasma ini memang bukan keahlian saya. Namun, setiap kali saya membaca informasi dibutuhkan donor plasma golongan darah ini di RS ini dan lainnya, saya merasa gelisah. Saya merasa terusik. Saya harus bisa melakukan sesuatu," ujarnya.

Komunitas Plasmahero yang didirikan oleh Ariani sejak 25 Desember 2020 akan berfokus kepada para penyintas pasien covid-19. Sebab, jika bukan merupakan seorang penyintas pasien Covid-19 tidak dapat melakukan donor plasma konvalesen.

Saat pendirian komunitas Plasmahero, Ariani masih harus mencari berbagai macam literasi dan informasi dari tenaga medis yang ahli di bidang donor plasma konvalesen. Akhirnya setelah melalui pencarian melalui literasi dan informasi, Ariani mendirikan komunitas Plasmahero.

"Saya coba tanya ke teman RS lain. Ternyata memang belum ada komunitasnya. Kalau memang belum ada kenapa enggak saya buat ya supaya memudahkan. Kita mengumpulkan lah para penyintas yang memang mau untuk berdonor," jelas dokter spesialis anak ini.

Seiring berjalannya waktu, meskipun masih terbilang baru, komunitas Plasmahero perlahan mulai dikenal secara luas antarkomunitas di Kota Malang melalui berbagai perangkat media sosial. Ternyata di luar ekspektasi, jumlah pemohon pun hingga ke seluruh daerah di Indonesia.

"Plasmahero menyediakan ruang bagi penyintas covid-19 yang mau berdonor. Penyintas yang bersedia mendonor akan didata untuk diarahkan pada pemohon," ujarnya.

Lebih lanjut terkait jumlahnya sendiri, untuk pemohon donor plasma konvalesen lebih besar daripada jumlah penyintas yang akan mendonorkan plasma konvalesen. Dikatakan Ariani bahwa total pemohon donor konvalesen yang terdaftar di Plasmahero hingga sampai saat ini mencapai 280 orang yang mayoritas berada di wilayah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi).

"Tidak semua penyintas mau berdonor. Data penyintas Covid di Indonesia ada sekitar 750 ribu lebih. Sedangkan sampai sekarang di data base kita masih 320 orang yang mau donor. Jadi nggak semua penyintas mau berdonor," sebutnya.

Ariani juga terus mengingatkan khususnya kepada para penyintas pasien covid-19, bahwa donor plasma konvalesen sangat berharga bagi para pasien covid-19 yang sedang dirawat.

"Jika Anda penyintas covid-19, plasma darah Anda itu sangat berharga dan dapat membantu menyembuhkan pasien yang sedang berjuang untuk sembuh," pungkasnya.



Foto: Dok. Pribadi



Foto: Dok. Pribadi



Foto: Dok. Pribadi



Foto: Dok. Pribadi

Sehat Berpuasa Ramadhan di Tengah Pandemi



Pengasuh Rubrik:
dr. Nurul Wijjani

Kirim pertanyaan Anda, ketik: jeniskonsultasi # nama # umur # jenis kelamin # email # no.tlp # isi pertanyaan, kirim ke: 081 333 951 332 (sms/wa), atau email ke: malang@ydsf.org

Tak terasa bulan Ramadhan yang mulia tinggal beberapa hari saja datang menjelang. Tahun ini menjadi tahun kedua umat muslim harus melalui Ramadhan di tengah pandemi Covid-19. Mau tidak mau, ibadah di bulan suci ini harus menyesuaikan dengan protokol kesehatan yang ditetapkan agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penularan penyakit.

Berpuasa mengandung manfaat yang besar bagi kesehatan. Tatkala seseorang sedang berpuasa, tubuh kita melakukan proses detoksifikasi (pembuangan limbah/racun yang tidak diperlukan tubuh) secara optimal dan regenerasi atau pembaharuan sel. Di samping itu puasa juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Akan tetapi apabila tidak dilaksanakan secara tepat maka dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Berikut beberapa kebiasaan kurang baik yang sering dilakukan saat berpuasa Ramadhan, yaitu :

- Tidak makan sahur

Sahur adalah waktu utama kita mengisi energi untuk menjalankan ibadah puasa. Apabila kita melewatkan sahur, tentu tubuh akan terasa lemas sehingga tidak bisa beraktivitas atau menjalankan ibadah lainnya secara optimal.

- Minum air berlebihan ketika sahur

Apabila kita terlalu banyak minum air putih saat sahur maka kita akan sering buang air kecil. Hal ini akan membuat kita cepat haus dan tentunya tidak nyaman karena akan sering buang air kecil.

- Tidur setelah sahur

Kebiasaan buruk ini akan membuat makanan sahur kita tidak dicerna secara optimal dan dapat meningkatkan asam lambung sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman di perut selama kita berpuasa.

- Tidur sepanjang hari

Di samping menghilangkan kesempatan kita untuk melakukan amal-amal baik, tidur seharian saat berpuasa dapat menimbulkan keluhan kesehatan, seperti nyeri kepala, nyeri punggung, obesitas, dan lain-lain.

- Makan berlebihan saat berbuka puasa

Makan langsung dalam jumlah banyak dapat membuat lambung kita penuh. Asam lambung akan diproduksi pula dalam jumlah banyak sehingga menimbulkan rasa penuh dan mual.

- Berbuka puasa dengan minum teh

Sebaiknya kita tidak langsung minum teh saat berbuka puasa karena teh dapat bisa menyerap kalsium dan zat besi yang ada di dalam tubuh kita. Jika kamu ingin minum teh, sebaiknya tunggu sekitar dua jam setelah berbuka.

- Sering begadang

Ramadhan akan membuat kita menata ulang jam tidur karena harus makan sahur. Bila kita begadang, maka waktu tidur kita akan berkurang. Padahal tidur malam adalah saat tubuh melakukan metabolisme dan detoksifikasi sehingga apabila kita sering begadang, daya tahan tubuh kita akan menurun.

Agar tetap sehat selama menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan, berikut beberapa tips yang bisa dicoba :

- 1) Mengakhirkan sahur dan berbuka di awal waktu

Menu sahur sangat penting untuk berpuasa. Menu yang dimakan bisa memengaruhi kerja tubuh Anda selama seharian penuh. Konsumsilah makanan yang mengandung karbohidrat kompleks seperti ubi, jagung, singkong, oatmeal, roti gandum dan nasi merah karena bantu menahan kenyang lebih dari 6 jam. Protein, buah, sayur serta air putih yang cukup juga bantu menjaga stamina selama puasa. Demikian pula saat berbuka, awali dengan menu sederhana seperti minum air putih atau kurma. Kemudian shalat maghrib baru makan menu yang lebih berat.

- 2) Terapkan pola makan dengan gizi seimbang. Kita dianjurkan mengkonsumsi makanan yang bervariasi, termasuk banyak sayuran beragam warna, buah-buahan, kacang-kacangan dan polong-polongan. Usahakan tetap menerapkan makanan seimbang ketika sahur dan berbuka. Apabila sulit memenuhi pola makan seimbang dan bervariasi, suplementasi multivitamin bisa dipertimbangkan

- 3) Minum air putih yang cukup, setidaknya 8 gelas sehari. Formula 2-4-2 bisa digunakan. Dua gelas saat berbuka puasa. Empat gelas di antara buka dan sahur serta 2 gelas saat sahur. Batasi kopi dan soda karena bisa membuat Kita sulit tidur dan dapat menimbun banyak lemak. Kedua minuman tersebut lebih baik diganti dengan air putih dan jus buah.

- 4) Batasi mengonsumsi makanan berminyak dan mengandung tinggi gula karena merupakan proinflamasi yang kurang baik bagi tubuh.

- 5) Usahakan untuk beraktivitas di dalam ruangan yang dingin atau tempat teduh bila cuaca panas

- 6) Pada saat makan malam, pastikan untuk tidak makan terlalu banyak untuk mencegah obesitas.

- 7) Tidur cukup. Selain tidur malam, Tidur siang yang singkat (20-30 menit) tapi berkualitas akan bantu memulihkan energi.

- 8) Tetap perhatikan protokol kesehatan saat beraktivitas di luar rumah. Misalnya apabila menghendaki shalat tarawih berjamaah di masjid, jangan lupa pakai masker, bawa sajadah sendiri, cuci tangan sebelum masuk dan ketika hendak meninggalkan masjid, menjaga jarak, dan tidak mengobrol atau berjabat tangan dengan jamaah lain.

Semoga Allah sampaikan kita di bulan Ramadhan dan memampukan kita untuk memaksimalkan ibadah di bulan mulia tersebut. Aamiin.

Ekonomi Ramadhan



Foto: Freepik Premium



Pengasuh Rubrik:
Dr. H. Ahmad Djalaluddin, Lc. MA

Kirim pertanyaan Anda, ketik: jeniskonsultasi # nama # umur # jeniskelamin # email # no.tlp # isi pertanyaan, kirim ke: 081 333 951 332 (sms/wa), atau email ke: malang@ydsf.org

Ramadhan *syahrin mubarak*, bulan yang diberkahi. Keberkahan bulan mulia ini tak sebatas ritual-spiritual tetapi juga material. Ramadhan membuka peluang pahala dengan ragam ibadah yang dilipatgandakan pahalanya. Ramadhan juga memiliki manfaat yang terkait dengan harta dan ekonomi. Ramadhan memberi manfaat positif bagi harta individu dan masyarakat. Kemanfaatan harta di bulan mulia berhubungan dengan pendapatan, pengeluaran, dan distribusi. Praktik distribusi harta, diantaranya berupa alokasi sejumlah tertentu dari harta orang kaya kepada pihak-pihak yang membutuhkan. Dalam konteks Ramadhan, beberapa instrumen distribusi disyariatkan oleh Allah -ta'ala. *Zakat fitrah*, *fidyah*, *kafarat* atas pelanggaran suami-istri di saat berpuasa merupakan instrumen wajib distribusi harta. Islam juga mendorong sedekah sunnah di bulan mulia agar harta tidak hanya berputar di kalangan orang kaya (QS. Al-Hasyr: 9).

Beberapa instrumen di atas didistribusikan kepada fakir miskin dan pihak-pihak yang membutuhkan. Zakat fitrah, *fidyah*, *kafarat* memberi dampak bagi pendapatan orang miskin dan pihak-pihak yang membutuhkan. Zakat fitrah, *fidyah*, *kafarat* akan menggerakkan ekonomi. Secara natural fakir-miskin yang memiliki sumber pendapatan baru akan mengalokasikan uangnya untuk membeli kebutuhan primernya. Pasar bergerak karena terdapat tambahan konsumsi dari kalangan orang-orang miskin. Pergerakan permintaan ini akan mendorong kenaikan produksi, terutama produksi kebutuhan primer. Penambahan produksi mendorong pertumbuhan industri, penambahan tenaga kerja, distribusi upah yang kemudian diperuntukkan untuk belanja. Dengan demikian Ramadhan menggerakkan pasar, menaikkan pendapatan pedagang dan produsen yang berdampak pada meningkatnya *zakat maal* (harta), terutama zakat perdagangan.

Pada dasarnya muslim bersifat rasional (islami) dalam berbelanja. Muslim berbelanja dalam batas kebutuhannya (*hajat*) dan menghindari perilaku *tabdzir* dan *israf* (berlebihan) (QS. Al-A'raf: 31). Konsumsi muslim bersifat moderat, tidak boros dan tidak pelit (QS. Al-Furqon: 67). Sifat rasional (islami) mengikat dalam berbagai situasi, puasa dan tidak puasa, Ramadhan dan di bulan-bulan lainnya. Hanya saja, semestinya implementasi sifat moderat ini lebih terjaga di saat Ramadhan. Karena Ramadhan merupakan bulan ibadah dan *taqarrub*, bukan bulan pesta hidangan. Secara konsep, bila rasionalitas (islami) ini dipedomani dalam belanja selama Ramadhan, tentu berdampak positif bagi semua lapisan masyarakat. Bila permintaan berjalan natural secara moderat, maka akan menjaga harga secara alami sebagai respon atas kebutuhan. Sebaliknya, bila kuantitas konsumsi naik hingga melewati batas *israf* dan *tabdzir*

(berlebihan), maka akan mendorong kenaikan harga. Pedagang berpotensi mengendalikan barang dan harga. Apalagi bila pedagang tidak memahami dan tidak melaksanakan zakat perdagangan, maka *terjadi tarkizu al-amwal* (konsentrasi harta) pada orang kaya. Dampaknya, kehidupan kelas menengah ke bawah akan sulit berubah.

Masyarakat belum mampu menangkap pesan moderasi belanja dan pengendalian konsumsi yang dibawa oleh Ramadhan. Promosi dan kampanye belanja di bulan mulia lebih dominan dibanding dengan kampanye perilaku konsumsi islami. Padahal *la'allakum tattaquun* (agar kalian bertakwa) mengandung pesan agar berhati-hati, sebagai substansi *taqwa*, juga merambah dunia konsumsi. Semestinya ibadah Ramadhan menjadikan muslim lebih berhati-hati dalam membelanjakan hartanya. Karena untuk apa harta itu dibelanjakan, menjadi salah satu tema pertanggungjawaban di akhirat. Tetapi, fakta berbicara bahwa Ramadhan menjadi bulan belanja. Pasar-pasar modern dan tradisional menikmati masa panen belanja. Karena itu dapat dipastikan bahwa Ramadhan menjadi penanda kenaikan harga.

Gagal hemat dalam belanja konsumsi ketika Ramadhan terobati dengan hemat belanja kesehatan. Hudzaifah bin Al-Yaman berkata, "Barang siapa sedikit makannya, maka sehatlah perutnya dan jernihlah hatinya. Barang siapa banyak makan, maka sakitlah perutnya dan keraslah hatinya." Bahwa perut itu gudang penyakit, menjadi sebab banyak penyakit, sehingga puasa yang merupakan ajaran untuk mengelola waktu makan dan pola makan menjadi terapi penting bagi kesehatan. Bila kesehatan terjaga selama puasa, maka puasa menjadi media berhemat dengan mengurangi belanja kesehatan yang sangat mahal. Sehingga harta bisa dialokasikan untuk kepentingan lain yang menggerakkan ekonomi keluarga dan masyarakat. Tetapi, harapan ideal ini akan sia-sia apabila puasa dipahami hanya memindah waktu makan dengan ragam dan variasi hidangan.

Wallahu a'lam bisshawab.