

alfalah

MAJALAH KELUARGA ISLAMI

Menjadi Muslim Berkarakter

EKONOMI

Muslim Produktif

PARENTING

Stimulasi Keterampilan
Motorik Halus di Rumah Aja

KEKINIAN

Sebuah Renungan:
Duduk atau Berdiri yang Lebih Baik?



Scan untuk majalah digital:



EDISI
DESEMBER
2020

JUMLAH DONATUR

7162
SIAPA MENYUSUL?

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

Dua kali dalam tahun ini saya mengikuti program Trainer Menulis di bawah asuhan konsultan kepenulisan yang sudah mahir di bidangnya. Saya mengikuti program tersebut dengan niat untuk bisa berkarya melalui buku yang bertema motivasi. Begitu besar keinginan dan impian bila buku tersebut bisa selesai sesuai dengan waktu yang ditetapkan.

Namun, keberhasilan saya untuk menjawab tantangan tersebut tampaknya masih harus tertunda. Ternyata, langkah saya masih terantuk pada batu-batu sandungan di dalam diri sendiri. Kesungguhan yang mengusung niat itu ternyata belum cukup tangguh untuk menghadapi beragam ujian di perjalanan meski sudah akrab rasanya mendengar ungkapan "*manjadda wajada*"—barang siapa yang bersungguh-sungguh, keinginannya akan terwujud. Dalam surah Ar-Ra'du ayat 11, Allah *subhanahu wa ta'ala* juga menegaskan, "... Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri."

Setelah demikian lama kita menjalani kehidupan, tentu ada cita-cita atau *goal* besar yang telah kita canangkan, baik dalam pekerjaan, keluarga, maupun perjalanan kita sebagai sesosok insan. Boleh jadi, tidak ada keraguan sedikit pun dalam niat kita untuk mencapainya. Namun, kadar tekad dan kesungguhan kitalah yang akan membedakan apakah akhirnya kita hanya bisa memandang penuh rindu kepada cita-cita itu ataukah berhasil merengkuhnya dengan erat. Semua orang memiliki waktu yang sama: 24 jam dalam sehari dan dibekali dengan beragam potensi diri oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*. Maka, kunci dalam ikhtiar adalah kesungguhan dalam memanfaatkan waktu dan potensi diri itu untuk mencapai target apa pun, baik yang kecil maupun yang besar. Target kecil pun tidak akan tercapai jika kita tidak meluangkan waktu dan usaha untuk mewujudkannya, bukan?

Nah, melalui tulisan ini, saya mengajak kita untuk terus menjaga niat dan memperkuat tekad dalam upaya mewujudkan berbagai cita-cita kebaikan dan resolusi kesalehan yang telah kita canangkan. Rasanya tidak berlebihan jika ada yang mengatakan bahwa keajaiban adalah saudara dekat dari kesungguhan. Ketika seseorang sudah meluruskan niat, bertekad kuat, dan bersungguh-sungguh dalam berusaha, insya-Allah "keajaiban" karunia-Nya akan mendekat. Tidak ada kata terlambat untuk berubah. Mari segera *move on*, bahkan *speed up*, untuk melesat menuju tercapainya impian kita.

Tekad dan Kesungguhan, Kunci Meraih Impian

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



- 2 INSPIRASI
- 4 BAHASAN UTAMA
- 8 SAHABAT AL FALAH
- 10 GIZI
- 12 EKONOMI
- 14 PARENTING
- 16 PROGRAM CORNER
- 20 GEMERICIK
- 23 PERNIK SEDEKAH
- 26 KAJIAN
- 29 DOA
- 30 KEKINIAN
- 32 SIRAH NABAWI
- 34 BISNIS
- 36 LAPORAN KEUANGAN
- 37 LAPORAN PENERIMA MANFAAT
- 38 AGENDA
- 43 SUPERKIDS



BAHASAN UTAMA
Menjadi Muslim Berkarakter



EKONOMI
Muslim Produktif



PARENTING
Stimulasi Keterampilan Motorik Halus di Rumah Aja



KEKINIAN
Sebuah Renungan: Duduk atau Berdiri yang Lebih Baik?

YDSF Malang, Lembaga Amil Zakat Nasional sesuai S.K 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 Syafei | 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: Baihaqi, editor bahasa: Ahmad Husni, Anggi, staf wartawan & fotografer: Syifa, distribusi: Nur Hidayat, Hudi, Bagus, Igun, Sholeh A., layouter: Fiki Ahmadi, ilustrator: Syifa, Nugraha, Anggi, | PENERBIT: Yayasan Dana Sosial Al Falah Malang, alamat redaksi: Jl. Kahuripan 12 Malang, telp 0341-340327, 081333951332, fax 0341-340349, email: malang@ydsf.org, facebook & instagram: ydsf.malang, website: malang.ydsf.org

Menjadi Muslim Berkarakter

Seorang ulama dari Mesir, Hasan Al-Banna pernah merumuskan 10 karakteristik muslim yang dibentuk didalam madrasah Tarbawi. Karakteristik ini yang seharusnya menjadi ciri khas dalam diri seorang yang mengaku sebagai muslim, yang dapat menjadi furqon (pembeda) melalui sifat-sifat khususnya (muwashofat). Karakter ini bisa dijadikan pilar-pilar terbentuknya masyarakat islam maupun tegaknya sistem islam dimuka bumi serta menjadi soko guru peradaban dunia (uztadziatul 'alam)

Jika sahabat Al Falah selalu mengikuti setiap edisi majalah ini, 10 muwashofat ini merupakan tema besar yang kami angkat dalam tahun ini dan setiap poinnya telah kami bahas di setiap edisinya. Sehingga untuk edisi kali ini, kita akan bahas secara keseluruhan dari 10 poin yang sudah diangkat sehingga bagi sahabat Al Falah yang belum sempat atau ada beberapa edisi yang terlewat bisa kita simak di pembahasan kali ini. 10 karakteristik muslim tersebut adalah:

1. Salimul Aqidah

Aqidah yang bersih (salimul aqidah) merupakan sesuatu yang harus ada pada setiap muslim. Dengan aqidah yang bersih, seorang muslim akan memiliki ikatan yang kuat kepada Allah subhanahu wata'ala dan dengan ikatan yang kuat itu dia tidak akan menyimpang dari jalan dan ketentuan-ketentuan-Nya. Dengan kebersihan dan kemantapan aqidah, seorang muslim akan menyerahkan segala perbuatannya kepada Allah sebagaimana firman-Nya yang artinya: Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku, semua bagi Allah Tuhan semesta alam (QS 6:162). Karena memiliki aqidah yang salim merupakan sesuatu yang amat penting, maka dalam da'wahnya kepada para sahabat di Makkah, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam mengutamakan pembinaan aqidah, iman atau tauhid.

2. Shahihul Ibadah.

Ibadah yang benar (shahihul ibadah) merupakan salah satu perintah Rasul Saw yang penting, dalam satu haditsnya; beliau menyatakan: "shalatlah kamu sebagaimana kamu melihat aku shalat". Dari hadits ini maka dalam melaksanakan setiap ibadah haruslah merujuk kepada sunnah Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam yang berarti tidak boleh ada unsur penambahan atau pengurangan.

Seorang muslim dituntut untuk dapat mengerjakan ibadah yang benar agar terhindar dari kesalahan dalam ibadah yang mengakibatkan tidak diterimanya ibadah kita kepada Allah subhanahu wata'ala. Tidak hanya memperhatikan kebenaran dalam beribadah tetapi juga waktu pelaksanaannya, frekuensinya, dan kekhushiannya. Seorang muslim akan dibiasakan shalat qiyamul lail, bersedekah, berpuasa sunnah, menjaga diri dari dosa, membaca Al-Qur'an, berdzikir kepada Allah, dan ibadah-ibadah lainnya. Semua itu tentu dilaksanakan secara bertahap untuk mencapai tujuan.

3. Matinul Khuluq.

Akhlik yang kokoh (matinul khuluq) atau akhlak yang mulia merupakan sikap dan perilaku yang harus dimiliki oleh setiap muslim, baik dalam hubungannya kepada Allah maupun dengan makhluk-makhluk-Nya. Dengan akhlak yang mulia, manusia akan bahagia dalam hidupnya, baik di dunia apalagi di akhirat. Karena begitu penting memiliki akhlak yang mulia bagi umat manusia, maka Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam ditutus untuk memperbaiki akhlak dan beliau sendiri telah mencontohkan kepada kita akhlaknya yang agung sehingga diabadikan oleh Allah di dalam Al-Qur'an, Allah berfirman yang artinya: "Dan sesungguhnya kamu benar-benar memiliki akhlak yang agung (QS 68:4).

4. Qowiyyul Jismi.

Kekuatan jasmani (qowiyyul jismi) merupakan salah satu sisi pribadi muslim yang harus ada. Kekuatan jasmani berarti seorang muslim memiliki daya tahan tubuh sehingga dapat melaksanakan ajaran Islam secara optimal dengan fisiknya yang kuat. Shalat, puasa, zakat dan haji merupakan amalan di dalam Islam yang harus dilaksanakan dengan fisik yang sehat atau kuat, apalagi perang di jalan Allah dan bentuk-

bentuk perjuangan lainnya. Oleh karena itu, kesehatan jasmani harus mendapat perhatian seorang muslim dan pencegahan dari penyakit jauh lebih utama daripada pengobatan. Meskipun demikian, sakit tetap kita anggap sebagai sesuatu yang wajar bila hal itu kadang-kadang terjadi, dan jangan sampai seorang muslim sakit-sakitan. Karena kekuatan jasmani juga termasuk yang penting, maka Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda yang artinya: "Mu'min yang kuat lebih aku cintai daripada mu'min yang lemah (HR. Muslim).

5. Mutsaqqoful Fikri.

Pandai dalam berpikir (mutsaqqoful fikri) merupakan salah satu sisi pribadi muslim yang penting. Karena itu salah satu sifat Rasul adalah fatonah (cerdas) dan Al-Qur'an banyak mengungkap ayat-ayat yang merangsang manusia untuk berpikir, misalnya firman Allah yang artinya: "Mereka bertanya kepadamu tentang, khamar dan judi. Katakanlah: "pada keduanya itu terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya". Dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Katakanlah: "Yang lebih dari keperluan". Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu supaya kamu berpikir (QS 2:219).

Di dalam Islam, tidak ada satupun perbuatan yang harus kita lakukan, kecuali harus dimulai dengan aktivitas berpikir. Karenanya seorang muslim harus memiliki wawasan keislaman dan keilmuan yang luas. Bisa kita bayangkan, betapa bahayanya suatu perbuatan tanpa mendapatkan pertimbangan pemikiran secara matang terlebih dahulu. Oleh karena itu Allah mempertanyakan kepada kita tentang tingkatan intelektualitas seseorang sebagaimana firman-Nya yang artinya: Katakanlah: "samakah orang yang mengetahui dengan orang yang tidak mengetahui?", sesungguhnya orang-orang yang berakal-lah yang dapat menerima pelajaran (QS 39:9).

6. Mujahadatul Linafsihi.

Berjuang melawan hawa nafsu (mujahadatul linafsihi) merupakan salah satu kepribadian yang harus ada pada diri seorang muslim, karena setiap manusia memiliki kecenderungan pada yang baik dan yang buruk. Melaksanakan kecenderungan pada yang baik dan menghindari yang buruk amat menuntut adanya kesungguhan dan kesungguhan itu akan ada manakala seseorang mau berjuang dalam melawan hawa nafsu. Oleh karena itu hawa nafsu yang ada pada setiap diri manusia harus diupayakan tunduk pada ajaran Islam,

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda yang artinya: "Tidak beriman seseorang dari kamu sehingga ia menjadikan hawa nafsunya mengikuti apa yang aku bawa (ajaran islam)." (HR. Hakim).

7. Harishun Ala Waqtihi.

Pandai menjaga waktu (harishun ala waqtihi) merupakan faktor penting bagi manusia. Hal ini karena waktu itu sendiri mendapat perhatian yang begitu besar dari Allah dan Rasul-Nya. Allah subhanahu wata'ala banyak bersumpah di dalam Al-Qur'an dengan menyebut nama waktu seperti wal fajri, wad dhuha, wal asri, wallaili dan sebagainya. Allah subhanahu wata'ala memberikan waktu kepada manusia dalam jumlah yang sama, yakni 24 jam dalam sehari semalam. Dari waktu 24 jam itu, ada manusia yang beruntung dan tak sedikit manusia yang rugi. Karena itu tepat sebuah semboyan yang menyatakan: "Lebih baik kehilangan jam daripada kehilangan waktu". Waktu merupakan sesuatu yang cepat berlalu dan tidak akan pernah kembali lagi. Oleh karena itu setiap muslim amat dituntut untuk mengatur waktunya dengan baik, sehingga waktu dapat berlalu dengan penggunaan yang efektif, tak ada yang sia-sia. Maka diantara yang disinggung oleh Nabi shallallahu 'alaihi wasallam adalah memanfaatkan momentum lima perkara sebelum datang lima perkara, yakni waktu hidup sebelum mati, sehat sebelum sakit, muda sebelum tua, senggang sebelum sibuk dan kaya sebelum miskin.

8. Munazhhamun fi Syuunihi.

Teratur dalam suatu urusan (munzhhamun fi syuunihi) termasuk kepribadian seorang muslim yang ditekankan oleh Al-Qur'an maupun sunnah. Oleh karena itu dalam hukum Islam, baik yang terkait dengan masalah ubudiyah maupun muamalah harus diselesaikan dan dilaksanakan dengan baik. Ketika suatu urusan ditangani secara bersama-sama, maka diharuskan bekerjasama dengan baik sehingga Allah menjadi cinta kepadanya. Dengan kata lain, suatu urusan dikerjakan secara profesional, sehingga apapun yang dikerjakannya, profesionalisme selalu mendapat perhatian darinya. Bersungguh-sungguh, bersemangat dan berkorban, adanya kontinuitas dan berdasar ilmu pengetahuan merupakan diantara yang mendapat perhatian secara serius dalam menunaikan tugas-tugasnya.

9. Qodirun Alal Kasbi.

Memiliki kemampuan usaha sendiri atau yang juga disebut dengan mandiri (qodirun alal kasbi) merupakan ciri lain yang harus ada pada seorang

muslim. Ini merupakan sesuatu yang amat diperlukan. Mempertahankan kebenaran dan berjuang menegakkannya baru bisa dilaksanakan manakala seseorang memiliki kemandirian, terutama dari segi ekonomi. Tak sedikit seseorang mengorbankan prinsip yang telah dianutnya karena tidak memiliki kemandirian dari segi ekonomi. Karena itu pribadi muslim tidaklah mesti miskin, seorang muslim boleh saja kaya raya bahkan memang harus kaya agar dia bisa menunaikan haji dan umroh, zakat, infaq, shadaqah, dan mempersiapkan masa depan yang baik. Oleh karena itu perintah mencari nafkah amat banyak di dalam Al-Qur'an maupun hadits dan hal itu memiliki keutamaan yang sangat tinggi. Dalam kaitan menciptakan kemandirian inilah seorang muslim amat dituntut memiliki keahlian apa saja yang baik, agar dengan keahliannya itu menjadi sebab baginya mendapat rizki dari Allah subhanahu wata'ala, karena rizki yang telah Allah sediakan harus diambil dan mengambilnya memerlukan skill atau ketrampilan.

10. Nafi'un Lighoirihi.

Bermanfaat bagi orang lain (nafi'un lighoirihi) merupakan sebuah tuntutan kepada setiap muslim. Manfaat yang dimaksud tentu saja manfaat yang baik sehingga dimanapun dia berada, orang disekitarnya merasakan keberadaannya karena bermanfaat besar. Maka jangan sampai seorang muslim adanya tidak menggenapkan dan tidak adanya tidak mengganjalkan. Ini berarti setiap muslim itu harus selalu berpikir, mempersiapkan dirinya dan berupaya semaksimal untuk bisa bermanfaat dalam hal-hal tertentu sehingga jangan sampai seorang muslim itu tidak bisa mengambil peran yang baik dalam masyarakatnya. Dalam kaitan inilah, Rasulullah saw bersabda yang artinya: "sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain" (HR. Qudhy dari Jabir).

Demikianlah sepuluh karakter yang memang sudah seharusnya ada pada setiap diri seorang muslim. Karena ketika kita semua bisa memiliki dan menerapkannya, maka islam rahmatan lil'alamin akan bisa dirasakan oleh seluruh makhluk hidup di muka bumi ini. Sehingga nilai-nilai islam akan bisa tercermin dalam setiap individu dan menjadikan kehidupan dunia menjadi damai, indah, aman dan penuh kebahagiaan.(syf)

Unit Aksi Cepat: Semua Bisa Jadi Relawan



Foto: Dok. Lembaga

Pada Ahad (8/11) lalu, YDSF menyelenggarakan agenda untuk masyarakat yang berkeinginan tinggi untuk bisa terjun dalam kegiatan sosial. Pembukaan pendaftaran telah dilakukan sejak 14 – 25 Oktober dengan jumlah pendaftar 264 orang. Dengan pertimbangan fenomena pandemik, akhirnya tersaring relawan sejumlah 83 orang. Acara ini adalah hari orientasi ruang yang bertempat di Gedung KNPI Kota Malang (Jalan Kawi No. 24C, Kauman, Malang). Melalui acara ini, YDSF melalui Unit Aksi Cepat berupaya untuk merawat nilai kemanusiaan dengan mengajak masyarakat ikut serta dalam berbagai kegiatan sosial.

Acara kali ini mengambil tema "Semua Bisa Jadi Relawan" yang bermakna tidak adanya batas ruang, status, ataupun usia untuk kegiatan kerelawanan. Akan ada beberapa bidang kepeminatan diantaranya

: Sosial Kemanusiaan, Pendidikan, Yatim, Dakwah & Masjid, dan Tim SAR. Kategori tersebut dipilih karena YDSF ingin mengajak para relawan untuk bergerak sesuai yang mereka pahami dan minati. Mengingat maraknya issue sosial yang terjadi di tahun 2020 ini, YDSF berharap dengan hadirnya Unit Aksi Cepat ini dapat meringankan beban masyarakat serta membangkitkan semangat akan kemanusiaan sesama relawan nantinya.

Proses acara juga diisi dengan sharing dari beberapa narasumber yakni M. Fandi Bakhtiar selaku Direktur YDSF Malang, Viki Maulana selaku penggiat kerelawanan, dan M Toha Mansyur selaku Koordinator Unit Aksi Cepat YDSF. Para narasumber menyampaikan berbagai pengalaman seputar kegiatan dan seluk beluk seputar relawan sosial. "Positif thinking adalah



Foto: Dok. Lembaga

salah satu kunci dalam kerelawanan, karena itu akan membantu kita untuk tetap istiqomah berada pada jalan kebaikan," tutur Fandi.

Menurut Viki, Relawan itu adalah panggilan, bukan pelarian. "Ketika kita sudah mengambil pilihan untuk menjadi relawan, itu berarti kita sudah bersedia memberikan waktu, tenaga dan pikiran kita. Dan justru dengan kita menjadi relawan, banyak sekali pengalaman yang kita dapatkan yang nantinya akan kita butuhkan dalam bekerja dan bersosialisasi di masyarakat," jelasnya.

Selain itu, rangkaian acara juga diwarnai dengan berbagi sejumlah bingkisan kepada para "pahlawan veteran" yaitu petugas kebersihan Taman Makam Pahlawan Malang. YDSF menyadari bahwa definisi pahlawan tidak hanya orang yang berperang, tapi juga mereka yang merawat kebaikan dengan cara sederhana. Di akhir acara, para relawan kemudian dikelompokkan sesuai minat masing-masing yang tujuannya agar memaksimalkan potensi dan hasil kinerja yang terbaik.

Melalui Gathering Unit Aksi Cepat kali ini, harapannya dapat mengajak masyarakat khususnya warga Malang untuk bisa melihat dan lebih peduli dengan lingkungan sekitar sesuai dengan motto dari YDSF yaitu "memberi arti lebih dari sebuah manfaat".



Foto: Dok. Lembaga



Foto: Dok. Lembaga

Empat Pilar Gizi Seimbang



Oleh:
Yuningtyas Dian Ariestiningsih, S.Gz., M.P.
Staf Pengajar Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran
Universitas Brawijaya Malang

Pembaca yang budiman, coba kita amati tren kuliner di sekitar kita beberapa tahun terakhir. Banyak kita jumpai produk makanan yang mengandung tinggi lemak jenuh, diolah dengan cara digoreng menggunakan minyak banyak sehingga menjadi kriuk, memiliki rasa terlalu manis maupun memiliki kandungan natrium yang cukup tinggi. Kuliner di bidang minuman pun tidak jauh berbeda, banyak kita jumpai minuman dengan kandungan gula sangat tinggi atau menggunakan pewarna yang beraneka ragam. Apakah makanan-minuman seperti itu baik untuk kesehatan tubuh kita? Bagaimana seharusnya kriteria makanan dikatakan sehat?

Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan kata lain, makanan sehat mengandung gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh. Pengertian gizi seimbang menurut Sandjaja dkk. (2009) adalah "susunan hidangan makanan sehari yang terdiri dari berbagai ragam bahan makanan yang berkualitas dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan secara optimal." Pembaca yang budiman pasti mengenal slogan "4 SEHAT 5 SEMPURNA" yang disosialisasikan oleh Bapak Gizi Indonesia, Prof. Poerwo Soedarmo, sejak tahun 1952. Ternyata slogan tersebut sejak 2014 diganti dengan "PEDOMAN GIZI SEIMBANG."

Di dalam Pedoman Gizi Seimbang terdapat penjelasan "Empat Pilar Gizi Seimbang" yang dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Empat pilar tersebut meliputi:

1. Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam

Tidak ada satu pun makanan yang mengandung zat gizi paling sempurna, kecuali Air Susu Ibu (ASI). Setiap makanan mengandung zat gizi tertentu sehingga kita harus mengonsumsinya secara beragam untuk memenuhi kebutuhan zat gizi sehari-hari. Konsumsi makanan yang berwarna-warni (warna alami yang terkandung dalam bahan makanan) karena memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh.

2. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Salah satu hal yang dapat kita lakukan adalah membiasakan mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun setiap selesai melaksanakan kegiatan. Kita bisa menerapkan langkah-langkah mencuci tangan yang benar sesuai rekomendasi Badan Kesehatan Dunia (WHO). Mencuci tangan yang dengan cara yang benar dapat melindungi tubuh kita dari kuman penyakit.

3. Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga

Hindari pola hidup sedenter atau mager (malas gerak) terutama di masa pandemi seperti saat ini

karena dapat menyebabkan kegemukan (obesitas). Obesitas diketahui menjadi akar penyebab terjadinya beberapa masalah kesehatan (penyakit) seperti kencing manis, gangguan persendian, tekanan darah tinggi, gangguan liver, dan sebagainya. Olahraga harus dilakukan secara rutin dengan porsi tepat. Kita dapat memilih olahraga dengan intensitas sedang selama 150 menit per minggu.

4. Menjaga berat badan ideal

Kita harus rutin memantau berat badan dan kadar lemak dalam tubuh kita untuk mempertahankan status gizi baik. Menyeimbangkan makanan yang masuk ke dalam tubuh dan aktivitas fisik yang dilakukan adalah cara untuk menjaga berat badan ideal. Konsultasikan dengan Nutrisionis atau Dietisien untuk menghitung status gizi dan merencanakan menu makanan yang sehat dan seimbang.

Menerapkan empat pilar gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari akan membuat tubuh kita sehat dan bugar. Menjaga kesehatan tubuh merupakan wujud rasa syukur kita kepada Allah SWT. Semoga bermanfaat.

Sumber:

1. Mahan, L. Kathleen, Raymond, Janice L. 2017. Krause's Food and the Nutrition Care Process, 14th edition. St. Louis, Missouri: Elsevier.
2. Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
3. Sandjaja, Budiman B, Herartri R, Afriansyah N, Soekarti M, Sofia G, dkk. 2009. Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga. Penerbit Buku Kompas, Jakarta.

Foto: Freepik Premium

Muslim Produktif



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

Kehidupan dunia dicipta oleh Allah -subhanahu wa ta'ala- dengan maksud dan tujuan tertentu. Allah -ta'ala- menghendaki dunia ini sebagai ruang ujian bagi para hamba-Nya. Secara spesifik ujiannya adalah *ibadah* dan *'imarah*. Manusia diperintah untuk mengabdikan kepada Allah (*ibadah*) sekaligus memakmurkan bumiNya (*'imarah*). Segala sarana dan fasilitas telah disiapkan oleh Allah agar manusia mampu menunaikan ujian itu dengan mudah. Bumi disiapkan agar dapat digunakan untuk beribadah, dan bumi dimudahkan olehNya untuk dikelola manusia (QS. Al-Mulk: 15). Manusia diciptakan oleh Allah dengan bentuk sedemikian rupa agar bisa menunaikan *ruku'*, *sujud*, puasa dan ibadah lainnya dengan mudah. Manusia dibekali dengan kekuatan fisik, kecerdasan

intelektual, kebersihan hati, agar mampu menunaikan tugas memakmurkan bumi dengan baik. Pedoman ibadah dan *'imarah* juga diturunkan oleh Allah (Al-Qur'an dan Hadits) agar dua aktifitas itu memberi manfaat bagi pelakunya dan orang lain, memberi manfaat bagi kehidupan dunia dan akhiratnya. Bumi dan isinya, tubuh manusia dengan segala organnya, ajaran dan pedoman, merupakan modal bagi manusia dalam menjalani ujian kehidupannya.

Ibadah dan *'imarah* merupakan ukuran produktifitas hidup manusia. Manusia produktif adalah yang menggunakan segala jenis modal karunia Allah untuk menunaikan dua tugas yang diujikan itu. Manusia dikatakan tidak produktif bila enggan mengabdikan kepada Allah dan tidak memakmurkan bumiNya. Manusia mendapat laba dan keuntungan bila modal karunia Allah digunakan untuk ibadah dan *'imarah*. Manusia dikatakan merugi bila modal yang dimiliki tidak digunakan untuk menunaikan tugas yang telah ditetapkan oleh Allah -ta'ala. Kata Abdul Aziz al-Muhammad Salman, "Tiga kelompok merugi di akhirat, yaitu pertama, orang yang memiliki pembantu tetapi pembantu dan stafnya lebih baik daripada dirinya. Majikan dan pimpinan tidak lagi disibukkan dengan urusan teknis karena semua dikerjakan oleh pembantu dan stafnya. Tetapi majikan dan pimpinan tidak menggunakan tenaga dan waktu luangnya untuk aktifitas lain yang bermanfaat. Kedua, orang yang memiliki harta tetapi tidak menyedekahkan. Ketika ia meninggal, harta dan kekayaannya diwarisi oleh pihak lain kemudian penerima waris menyedekahkannya. Ketiga, pemilik ilmu tetapi tidak menerapkan ilmunya. Saat ilmu diajarkan kepada pihak lain, ternyata sang murid menerapkan ilmu yang ia pelajari".

Para sahabat Rasulullah -shallallahu 'alaihi wa sallam- memberi contoh hidup yang produktif. Bila terkait ibadah, tidak diragukan lagi bahwa mereka unggul dalam pengabdian kepada Allah -ta'ala. Kedekatan dengan Nabi terakhir dimanfaatkan dengan cara belajar kepada Nabi dan meneladani ibadahnya. Adapun urusan dunia dan produktifitas *'imarahnya*, data-data berikut layak menjadi inspirasi bagi generasi sekarang. Ibnu Mas'ud -radliyallahu

'anhu- bercerita bahwa ketika turun ayat-ayat sedekah, para sahabat yang tidak memiliki harta bekerja menjadi kuli panggul. Setelah menghasilkan uang, diantara mereka bersedekah dalam jumlah besar dan ada yang menyedekahkan sedikit dari hasil keringatnya (HR. Al-Bukhari). Rasulullah mendorong seorang sahabat mendayagunakan kesehatan fisiknya untuk bekerja. Kata Nabi, "Sekiranya diantara kalian mencari kayu lalu memanggul dan menjualnya, maka yang demikian lebih baik dari pada meminta-minta kepada orang lain" (HR. Muslim).

Bagi yang memiliki lahan lebih atau tanah yang belum dimanfaatkan, Rasulullah memerintahkan pemiliknya agar menjadikan lahan itu produktif. Rasulullah bersabda, "Siapa yang memiliki lahan lebih, hendaklah menanaminya atau menyilahkan saudaranya (orang lain) untuk menanaminya dan tidak menjualnya". Kata Sa'id, tidak menjualnya maksudnya adalah tidak menyewakannya. (HR. Muslim). Bagi yang memiliki harta lebih, Al-Qur'an mengingatkan agar bersedekah dan tidak mendiamkannya (Al-Taubah: 34-35). Rasulullah juga mengingatkan pemilik harta lebih agar berinvestasi menjadikan uangnya sebagai modal dagang (*ittijar*). Rasulullah pernah mengingatkan Abu Haitsam Taihan al Anshari agar tidak menyembelih kambing yang masih produktif susunya agar bisa dimanfaatkan oleh keluarga dan masyarakatnya secara berkesinambungan (HR. Muslim)

Muslim produktif adalah muslim sukses. Ia mendayagunakan nikmat yang dianugerahkan oleh Allah sebagai modal meraih laba dan pahala. Muslim produktif menggunakan fisik, akal dan hatinya untuk beribadah kepada Allah -ta'ala. Muslim produktif berusaha mendayagunakan sumberdaya meterialnya, kemudian menjadikan hasilnya untuk beribadah kepada Allah dan memberi manfaat kepada lingkungannya.

Wallahu a'lam bisshawab