

# alfalah

MAGAZINE KELUARGA ISLAMI

MEMBANGUN AKHLAK

YANG

MULIA

KONSULTASI AGAMA

Syarat Ber-hiwalah

PARENTING

Agresif

KEKINIAN

Pandemi Dunia:  
Covid-19

Scan untuk majalah digital:



EDISI  
APRIL  
2020

JUMLAH DONATUR

**7451**

SIAPA MENYUSUL?

Rekening donasi: BNI Syariah: 5757000004 (yatim), 5857000000 (zakat),  
BNI Syariah: 5757585855 (infaq), BTN Syariah: 7061002216,  
BCA: 0113217771, Muamalat: 7110029306, BSM: 7732773279,  
CIMB Niaga: 860002762400 (infaq/kemanusiaan)

*Marhaban yaa Ramadhan.* Sesaat lagi, akan tiba suatu masa yang di dalamnya Allah mewajibkan seluruh orang beriman untuk berpuasa demi meningkatkan ketakwaan mereka. Dengan izin Allah, kita akan berjumpa kembali dengan tamu istimewa tersebut.

Umat Islam di tanah air menyambut kedatangan bulan suci ini dengan berbagai "tradisi", dari menambah ibadah sampai menambah belanja. Bagaimana jika kita mengetengahkan sebuah pertanyaan penting ke dalam renungan sebelum mengawali perjalanan dalam bulan Ramadan kali ini? "Akankah kita menjalaninya hanya demi memenuhi kewajiban rutin tahunan tanpa menciptakan perubahan yang nyata pada diri kita setelahnya?" Jika kita ibaratkan Ramadan sebagai paket istimewa, ingatlah bahwa kuota kita untuk menikmati paket itu tidak *unlimited*, bukan tanpa batas, melainkan ada akhir yang tegas; yang tak ayal adalah ajal. Tidak ada yang sanggup menjamin kita untuk bertemu lagi dengan Ramadhan tahun depan, bukan?

Maka, penting kiranya menanamkan niat *lillah* sejak awal sebagai landasan beraktivitas di bulan Ramadan karena niat inilah yang akan mengantarkan kita pada target yang sesuai dengan tujuan pencanangan Ramadan sebagai periode nan istimewa. Niat memang amalan hati, tetapi pengaruhnya begitu kuat di dalam diri; karena tanpa niat, apa pun terasa berat. Walau demikian, keliru berniat bisa membuat kita tersesat. Maka, jadikan keridaan Allah sebagai kiblat dalam berniat agar apa yang kita perbuat sampai ke tujuan yang tepat.

Dari Umar *radhiyallahu 'anhu*, bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "Suatu amal bergantung pada niatnya, dan seseorang hanya mendapatkan sesuai niatnya. Barang siapa yang berhijrah kepada Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya, dan barang siapa yang berhijrah karena dunia atau karena wanita yang hendak dinikahinya, maka hijrahnya itu sesuai ke mana ia berhijrah." (Bukhari, Muslim, dan empat imam ahli hadis)

Berkenaan dengan hal itu, izinkan kami selaku manajemen LAZNAS YDSF Malang mengantarkan para donatur yang budiman memasuki bulan Ramadan 1411 H dengan mengucapkan, "Selamat menjalankan ibadah saum Ramadan 1441 H. Mohon maaf lahir dan batin." Semoga segala aktivitas kita selama bulan Ramadan pada tahun 1441 H ini dapat kita maksimalkan pelaksanaannya, luruskan niatnya, dan sempurnakan tata caranya guna meraih rahmat, karunia, dan ampunan Allah *subhanahu wa ta'ala*." *Wallahu a'lam bisshawab.*

# Luruskan Niat ke Arah Lillah

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



- 2 INSPIRASI
- 4 BAHASAN UTAMA
- 8 SAHABAT AL FALAH
- 10 KONSULTASI KESEHATAN
- 12 KONSULTASI AGAMA
- 14 PARENTING
- 16 PROGRAM CORNER
- 20 GEMERICIK
- 23 PERNIK SEDEKAH
- 27 KAJIAN
- 29 HADIS
- 30 KEKINIAN
- 32 SIRAH NABAWI
- 34 BISNIS
- 36 LAPORAN KEUANGAN
- 37 LAPORAN PENERIMA MANFAAT
- 38 AGENDA
- 42 SUPERKIDS



BAHASAN UTAMA  
**Membangun Akhlak yang Mulia**



KONSULTASI AGAMA  
**Syarat Ber-hiwalah**



KONSULTASI PSIKOLOGI  
**Agresif**



KEKINIAN  
**Pandemi Dunia: Covid-19**

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, anggota: Prof. Mahmud Zaki, 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, Igung, 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: ydsfmalang@yahoo.co.id, facebook & instagram: ydsf.malang, website: malang.ydsf.org

# Membangun Akhlak yang Mulia

Ustadz Hanan Attaki, Lc



Foto: S/1

Jika membahas tentang akhlak, maka itu adalah salah satu bab yang menjadi PR besar kita sebagai kaum muslimin. Atas izin Allah, saya sudah pernah berkunjung ke beberapa negeri, mulai dari bagian paling selatan, utara dan beberapa di Timur dan Barat. Baik itu negeri yang mayoritasnya adalah umat islam, maupun negeri-negeri yang mayoritasnya non muslim. Dan realita yang cukup menyedihkan buat kita adalah justru kita mendapati, negeri-negeri yang mayoritasnya non muslim akhlak masyarakat dan bangsanya terlihat dan terasa jauh lebih baik dari negeri-negeri yang mayoritasnya kaum muslimin.

Ini adalah masalah besar. Kenapa, karena salah satu tujuan Allah subhanahu wata'ala mengutus nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wasallam adalah untuk menyempurnakan akhlak. Jadi bagaimana mungkin kita menyebut diri kita sebagai umat Muhammad, sementara akhlak kita tidak sama sekali mencerminkan teladan dari rasulullah shaallallahu 'alaihi wasallam.

Dan yang lebih menyedihkan lagi, ketika kita mendapati negeri tempat nabi kita lahir dan wafat, justru kita menemukan akhlak yang bahkan lebih parah dari negeri-negeri yang lain. Ini masalah besar dan sangat menyedihkan. Ini adalah PR dakwah dan tugas kita bersama.

Mungkin kita merasa jarak kita dengan Rasulullah shaallallahu 'alaihi wasallam sudah terlampau jauh, sudah lebih dari 14 abad, tapi di luar sana mereka bahkan tidak kenal Rasul dan mereka juga tidak beriman kepada Rasul. Tapi kenapa, jika saya tidak boleh mengatakan lebih baik, saya mungkin akan berkata akhlaknya lebih menyenangkan dan terasa lebih nyaman daripada akhlak kita sebagai umat Rasulullah shaallallahu 'alaihi wasallam.

Salah jika kita menganggap bab akhlak ini adalah masalah yang sepele. Karena begitu penting akhlak, sampai dia menjadi salah satu diantara tujuan nabi Muhammad shaallallahu 'alaihi wasallam diutus. Alasan risalah diturunkan di muka bumi.

Ketika Allah menyebutkan tentang kelebihan-kelebihan yang ada pada diri Rasulullah shaallallahu 'alaihi wasallam di Al Quran, rata-rata kalau memang kita mau menghitungnya, kelebihan yang Allah tunjukkan itu adalah berkaitan dengan akhlak. Mau bicara tentang akidah, ujung-ujungnya akhlak. Tentang risalah, ujung-ujungnya juga akhlak.

Bahkan ketika Allah subhanahu wata'ala memperkenalkan figur Rasulullah shaallallahu 'alaihi wasallam, Allah tidak menggunakan figur fisik. Figur fisik nabi justru lebih banyak dari riwayat para sahabat. Rata-rata Al Quran mengambil dari sudut akhlak dan salah satu yang terkenal adalah dalam surat Al Qalam ayat 4, "Sesungguhnya engkau (Muhammad) berada di atas budi pekerti yang agung."

Bisa dibilang, manusia dengan contoh akhlak terbaik dari mulai nabi Adam sampai nanti hari kiamat, lintas generasi, lintas negara, di seluruh dunia, manusia nomor satu yang akhlaknya paling sempurna itu adalah Rasulullah shaallallahu 'alaihi wasallam. Tapi kenyataannya, umat di masa kini yang akhlaknya memprihatinkan adalah dari umat yang sosoknya memiliki akhlak terbaik. Ada apa ini? Apakah kita kekurangan figur? Padahal kurang baik apa Rasulullah?.

Akhlak itu sesuatu yang penting sekali dalam islam. Sehingga ketika berbicara tentang akhlak, bukan hanya bicara tentang hal-hal yang bersifat bonus. Bagi saya, dakwah itu bukan hanya ngomongin narasi-narasi yang ideal. Saya mulai ceramah sudah 13 tahun yang lalu dan 5 tahun terakhir sudah mulai saya kurangi porsinya. Saya lebih fokus ke programing dan movement. Jadi 8 tahun saya ceramah keliling bandung namun ternyata tidak ada perubahan signifikan dalam sosialnya.

Dakwah itu seharusnya menemukan masalah sekecil apapun di masyarakat lalu selesaikan. Misalkan di list dari yang paling berat hingga ringan. Lalu kita ukur kemampuan kita, jikalau kita hanya bisa menyelesaikan masalah yang paling sepeleh, itupun sudah menjadi dakwah bagi kita. Sehingga ketika akhlak dibahas, saya tidak ingin ini hanya dibicarakan dalam sebuah narasi ideal yakni hanya mengumpulkan ayat dan hadits namun kasus realnya tidak dibahas.

Salah satu realitas baru dan nyata adalah kehidupan bersosial media. Banyak orang yang menganggap, sebagian da'i kita menganggap sosial media itu bukan realitas, hanya sekedar hiburan saja, sesuatu yang gimmick. Padahal secara survey, para pemuda dalam sehari rata-rata bisa lebih dari 8 jam bersosial media. Artinya itu adalah kehidupan baru kita, bersosial media.

Meskipun ini sosial media, tapi akhlak bersosial media sudah ada di zaman Rasulullah shaallallahu 'alaihi wasallam. Karena secara realitasnya tidak jauh berbeda. Kita berinteraksi dengan manusia, bukan dengan mesin. Bedanya adalah kita jadi merasa sedikit bebas berekspresi, tanpa beban karena tidak langsung melihat orangnya.

Apa yang diajarkan nabi shaallallahu 'alaihi wasallam tentang sifat Ro'fah dan Rohmah sulit untuk kita temukan di negeri kita kaum muslimin. Bahkan ketika kita mendapati beberapa negeri non muslim yang Ro'fah nya begitu terasa dalam penerapannya. Memang ada urusan lain yang mereka masih bermasalah yakni tentang akidah, jiwa mereka, tapi kita sedang membahas tentang bab akhlak. Sesuatu yang belum bisa kita terapkan secara sempurna.

Rasulullah shaallallahu 'alaihi wasallam bersabda, "Seorang mukmin sesungguhnya akan bisa meraih keutamaan dan derajat dari orang yang rajin berpuasa dan sholat malam disebabkan dengan akhlaknya yang baik." (HR. Abu Dawud). Inilah keutamaan orang yang memiliki akhlak yang baik, kedudukannya disamakan dengan orang yang ahli puasa dan shalat malam. Apalagi dia bisa menyempurnakannya dengan mengamalkan seluruhnya baik akhlak dan ibadahnya, maka takkan ada lagi yang bisa menandinginya seperti baginda nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam.

Seolah-olah ketika kita membantu seseorang yang membutuhkan, itu kita sama derajatnya dengan orang ahli ibadah yang sudah sekian

puluh tahun. Sekali kita menahan lisan kita untuk mencela orang lain ketika kita dicela, kita memilih diam daripada mencela balik, tidak membalas comment negatif orang lain, itu derajat kita akan disamakan dengan ahli ibadah yang sudah bertahun-tahun. Sebegitu istimewanya akhlak yang baik.

Kita bisa belajar dari kemuliaan akhlak kaum Anshor kepada kaum Muhajirin yang tingkatan akhlaknya bisa dibilang sudah mencapai level tertinggi. Mereka yang dengan rela mengorbankan diri, harta dan keluarganya semuanya untuk kaum Muhajirin. Mereka bisa menjadi saudara yang lebih baik dari saudara yang memiliki hubungan darah. Apa rahasia mereka bisa melakukan kebaikan yang super. Rahasiannya ada dalam hatinya, hati terbaik yang pernah dikisahkan Al Quran dan hadits.

Suatu hari ketika sedang duduk di masjid Nabawi bersama para sahabat nabi Shallallahu 'alaihi wasallam berkata bahwa sebentar lagi akan datang seorang ahli surga. Setelah ditunggu, ternyata ada seorang lelaki Anshor yang tidak disebutkan namanya yang artinya dia bukan seorang yang terkenal, bukan ulama atau mujahid tapi orang biasa saja. Dia datang, sholat lalu pergi.

Keesokan harinya nabi Shallallahu 'alaihi wasallam kembali mengatakan bahwa sebentar lagi akan ada seorang ahli surga. Para sahabat mengira akan ada orang yang berbeda, tapi ternyata dia adalah orang yang sama yang kemarin nabi tunjukkan dan itu terulang hingga hari yang ketiga. Akhirnya salah satu sahabat yaitu Amru bin Ash penasaran dan ingin berguru kepadanya.

Namun apa yang Amru bin Ash dapatkan tidak seperti yang ia bayangkan. Dia benar-benar orang biasa yang tidak memiliki amalan khusus. Ternyata ketika ditanya, rahasianya adalah si lelaki Anshor itu tidak pernah menaruh rasa dengki terhadap siapapun. Jadi hatinya bersih, ketika orang lain mendapatkan nikmat, dia juga ikut bersyukur dan sama bahagiannya dengan si penerima nikmat. Seperti senangnya seorang ibu melihat anaknya mendapatkan apa yang diinginkan.

Ada tiga poin yang Allah subhanahu wata'ala ajarkan dari kaum Anshor. Pertama adalah rasa cinta karena Allah. Kaum Anshor memang sangat mencintai kaum Muhajirin. Mereka cinta karena Allah. Allah yang menanamkan rasa cinta itu di dalam hati. Sehingga ketika sudah cinta, kita tentu akan terasa nyaman dalam berkomunikasi, berinteraksi dan bersahabat. Kita akan mudah memaafkan, toleran, husnuzon dan rasa cinta seperti ini harus selalu kita minta kepada Allah, agar kita bisa mencintai orang-orang sholih, mencintai orang-orang yang dekat dengan Allah. Kedua adalah tidak adanya rasa dengki dalam hati mereka seperti yang sudah dikisahkan sebelumnya. Dan yang ketiga adalah mereka selalu menginginkan agar orang lain senantiasa mendapatkan kebaikan.

Allah berfirman, "Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah." (QS. Al Ahzab:21). Semoga kita bisa belajar banyak tentang akhlak nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wasallam. Kita belajar berlapang dada, rendah hati, tawadhu'. tidak gengsi, tidak sombong, belajar berdamai dengan pendapat yang berbeda, belajar memperbaiki kesalahan dan belajar untuk berakhlak yang lebih baik.(syf)



Ustadz Hanan Attaki, Lc

## Hijrah United

# Wadahi Komunitas Dakwah se-Malang Raya



Foto: Dok. Pribadi

Hijrah United adalah komunitas yang mewadahi banyak komunitas di Malang Raya, terutama komunitas dakwah, lintas ormas, lintas madzhab, lintas pemahaman yang tujuannya untuk membangun ukhuwah di malang raya. Berdiri pada januari dua tahun yang lalu sehingga tahun ini sudah masuk tahun kedua bagi Hijrah United. "Tahun pertama diketuai oleh Ustadz Yosi Al Muzzanni dan tahun ini, saya yang diamanahi untuk menggantikan Ustadz Yosi," ujar ustadz Hendra Ubay.

Dalam Hijrah United juga ada struktur kepengurusan. Ada ketua, sekjen, sekretaris, bendahara, divisi-divisi yakni pembinaan, humas, event dan wirausaha. Untuk kegiatan Hijrah United diantaranya adalah kajian-kajian islam merekatkan ukhuwah dengan pemateri lintas ormas. "Kita mendukung seluruh majlis taklim ahlussunnah wal jamaah namun tak berarti yang eksklusif, bukan satu kelompok yang mengaku dia ahlussunnah dan yang

lain tidak. Tapi apapun itu yang mereka juga memiliki komunitas dakwah," ujar ustadz Hendra.

Selain Komunitas Dakwah, Hjrjah United juga merangkul komunitas-komunitas non dakwah, misal komunitas motor dengan agenda ngluyur berjamaah namun tetap diisi dengan hikmah-hikmah dalam setiap obrolan dan kegiatan. "Kedepannya kita akan menggaet komunitas non dakwah lain seperti skater, komunitas tattoo dan lain-lain. Kita ingin mengajak mereka menikmati keindahan islam, indahnya persaudaraan, kerennya hijrah dan sebagainya," tuturnya.

Komunikasi dengan beberapa instansi, pemerintahan juga mulai dibangun oleh Hijrah United. "Kita juga punya goal tahun ini yakni bisa menyelenggarakan agenda besar skala nasional yang akan menjadikan Malang Raya sebagai salah satu contoh ukhuwah nasional.



Foto: Dok. Pribadi

Goal yang lain adalah menciptakan suasana ukhuwah di Malang raya khususnya. Ukhuwah islami antar umat islam, ukhuwah wathonia (antar umat beragama) karena umat islam adalah mayoritas, jadi ketika ukhuwahnya bagus maka dampak kebaikannya akan terasa menyeluruh. "Kita juga berharap bisa membangun sebuah prasasti ukhuwah di kota Malang yang nantinya akan diingat anak cucu kita, ketika mereka akan bertikai maka mereka akan melihat ada prasasti yang sudah tertancap yang itu adalah simbol perjuangan persatuan ayah dan kakek mereka," jelasnya.

Untuk basecamp tetap, Hijrah United masih belum memilikinya. Karena sementara masih kondisional, semi permanen sesuai kondisi yang dibutuhkan. Harapannya memang bisa segera diupayakan untuk mewujudkan kantor sendiri agar bisa semakin mengukuhkan bahwa ini adalah basecamp bersama, rumah bersama komunitas-komunitas dakwah di Malang Raya.

"Yang membedakan dengan komunitas lain adalah Kami komunitas yang mewadahi komunitas dakwah dan non dakwah di Malang Raya dan pengurusnya adalah perwakilan dari komunitas-komunitas yang kami wadahi," ujar Ustadz berambut gondrong ini.

"Bagi teman-teman yang sudah berniat dan ingin berhijrah, pesan saya adalah carilah dan temukan guru yang tepat agar ketika sudah hijrah tidak malah menjadi keras, eksklusif dan menyalahkan kelompok lain yang tidak sejalan. Kemudian pelajari akidah dan adab. Karena adab mengambil banyak porsi dalam pembelajarannya. Baru ketika adab sudah dipelajari, kita bisa beranjak belajar fiqih," pesannya.

"Lalu jangan sendirian ketika hijrah, kita butuh teman, butuh jamaah, butuh lingkungan yang baik. Karena serigala akan memakan domba yang sendirian. Hijrah



Foto: Dok. Pribadi



Foto: Dok. Pribadi

United Insyaa Allah bisa membantu mengarahkan ke komunitas mana diantara 43 komunitas yang tergabung bersama kami untuk bisa diikuti. Yang suka motor juga ada, yang lebih tertarik ke ormas kita juga ada ormas-ormas yang bisa dipilih mana yang dirasa cocok namun kita juga tak pernah mengarahkan dan memaksa untuk mengikuti kelompok tertentu dan kami pastikan tidak ada tendensi pribadi di setiap kelompok atau komunitas," jelasnya.(syf)

# Menghitung Kebutuhan Kalori Tubuh



Pengasuh Rubrik:  
dr. Nurul Wijani

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

**A**ssalaamu'alaikum. Saat ini saya berkerja secara indoor di depan computer dan mencoba untuk menjaga porsi makan saya agar tubuh tetap sehat, dengan mengurangi jumlah karbohidrat saat makan terutama makan malam. Namun untuk makan pagi dan siangnya jumlah nasi (karbohidrat) saya usahakan seimbang dengan lauk. Pertanyaan saya apakah pengurangan karbohidrat yang saya lakukan ini sudah benar Dok? Terutama dengan aktifitas saya? Karena saat ini saya sering merasa mengantuk setiap setelah selesai makan. Mohon penjelasannya dan terima kasih. Gh\_Mlg.

**Jawab:** Wa'alaikumsalam wr wb. Idealnya porsi makan disesuaikan dengan kebutuhan energi tubuh. Jadi yang harus dihitung adalah kebutuhan kalori dalam sehari. Kebutuhan kalori harian adalah jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi utama tubuh atau untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan kalori harian ini dipakai sebagai panduan untuk menentukan se berapa banyak makanan yang harus Anda konsumsi per harinya. Kebutuhan kalori harian didapat dari angka BMR yang dikalikan dengan faktor aktivitas fisik.

BMR adalah jumlah energi yang dikeluarkan tubuh selama satu hari dalam kondisi basal atau istirahat. Rumus BMR :

- $BMR \text{ Pria} = 88.362 + (13.397 \times \text{berat badan [kg]}) + (4.799 \times \text{tinggi badan [cm]}) - (5.677 \times \text{umur})$
- $BMR \text{ Wanita} = 447.593 + (9.247 \times \text{berat badan [kg]}) + (3.098 \times \text{tinggi badan [cm]}) - (4.33 \times \text{umur})$

Besar BMR lalu dikalikan dengan Level Aktivitas Fisik untuk endapatkan kebutuhan kalori harian atau total energy expenditure (TEE).

Level Aktivitas Fisik

- Tidak aktif:  $TEE = BMR \times 1.2$
- Cukup aktif, berolahraga 1-3 kali/minggu:  $TEE = BMR \times 1.375$
- Aktif, berolahraga 3-5 kali/minggu:  $TEE = BMR \times 1.55$
- Sangat aktif, berolahraga 6-7 kali/minggu:  $TEE = BMR \times 1.725$

Jumlah kalori dalam makanan yang kita konsumsi tidak boleh melebihi kebutuhan kalori harian yang telah dihitung. Tentunya jenis makanan harus memenuhi prinsip gizi seimbang. Jadi semakin minim aktivitas maka semakin sedikit asupan makanan yang kita perlukan.

Timbulnya rasa kantuk setelah makan tidak selalu mengindikasikan adanya gangguan kesehatan. Berikut adalah beberapa hal yang dapat menyebabkan timbulnya rasa mengantuk setelah makan, antara lain :

- Berkurangnya aliran darah ke otak saat makan karena saat makan darah lebih banyak disuplai ke saluran pencernaan
- Proses pencernaan juga memicu sekresi hormon serotonin dan melatonin sehingga timbul rasa kantuk setelah makan
- Kurang olahraga
- Konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan protein tinggi.

Demikian penjelasan saya. Semoga bermanfaat. Wassalamu'alaikum wr wb.

# Syarat Ber-hiwalah



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: ydsfmalang@yahoo.co.id



Assalamu'alaikum ustadz. Saat ini saya sedang menjual motor dan memiliki piutang di teman. Hasil dari hasil jual motor tersebut akan saya tambahkan dengan uang piutang di teman untuk membeli motor baru. Pertanyaan saya adalah, apakah diperbolehkan dalam hukum Islam, jika sisa pembayaran motor dilanjutkan oleh teman saya yang memiliki hutang kepada saya ustadz? Dengan catatan teman saya berkenan. Sehingga piutang di teman saya, lunas dengan membayar biaya sisa pembelian motor baru saya. Mohon penjelasannya dan terima kasih. Nh\_Mlg

**Jawab:** Praktik yang dilakukan oleh penanya, dalam fiqih disebut dengan hiwalah (tahawwul -berpindah, tahwil-pemindahan). Secara istilah, hiwalah adalah memindahkan utang dari tanggungan pengutang pertama (disebut muhiil) kepada tanggungan pengutang kedua (disebut muhaal `alaihi). Pembeli sepeda motor (penanya) sebagai pengutang pertama kepada dealer mengalihkan tanggungannya kepada temannya yang berutang kepadanya, untuk selanjutnya sebagai pengutang kedua kepada dealer.

Hiwalah termasuk aplikasi dari ta'awun (tolong-menolong) dalam kebajikan yang diperintahkan oleh Allah (QS. AlMaidah: 2).

Syariat hiwalah didasarkan juga pada hadits Nabi -shallallahu `alaihi wa sallam, "Menunda membayar utang bagi orang kaya adalah kedhaliman dan apabila seorang dari kalian utangnya dialihkan kepada orang kaya, hendaklah ia menerimanya (ikuti)" (HR. Bukhari dan Muslim)

Rasulullah -shallallahu `alaihi wa sallam-memerintahkan agar pemberi utang (dealer motor) apabila diminta oleh pengutangnya (pembeli) untuk menagih kepada orang lain yang punya tanggungan kepada pembeli, hendaknya ia menerimanya.

Jadi, praktik yang dilakukan oleh penanya ini pada dasarnya boleh, apalagi temannya menyetujuinya, tapi perlu diperhatikan hal-hal berikut:

- Transaksi pembelian sepeda motor sebisa mungkin tidak menggunakan transaksi leasing.
- Teman anda hanya membayar kepada dealer sebesar yang menjadi tanggungannya kepada anda (pembeli sepeda motor). Bila teman anda berutang kepada anda sebesar Rp. 5.000.000,- maka ia hanya membayar kepada dealer sebesar lima juta rupiah, tidak boleh lebih.

Wallahu a'lam bisshawab.

# Agresif



Pengasuh Rubrik:  
Farah Farida Tantiani, S.Psi, M.Psi

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



Foto: S/1

Assalamualaikum, Ayah dan Bunda. Kali ini kita akan membahas mengenai ekspresi emosi dan *tantrum* pada Ananda. Soal emosi, semua pasti mengalami, sedang *tantrum* saya yakin tidak semua, beberapa saja. Pertanyaannya, kapankah waktu yang tepat bagi Ayah Bunda untuk mewaspadai hal itu, bahkan mungkin perlu mengkonsultasikan perilaku Ananda tersebut ke tenaga professional seperti psikolog?

Jika Ananda mengekspresikan kemarahannya lewat perilaku yang kurang terkontrol, misalnya mengamuk, memukul orang lain atau "*tantrum*", bisa jadi ini adalah cara mereka berkomunikasi dengan orang lain. Ada kemungkinan anak-anak ini belum mampu mengutarakan kemarahan atau rasa frustasinya lewat ucapan verbal sehingga mereka merasa perlu menunjukkan emosi tersebut lewat perilaku yang menurut mereka bisa didengar dan dipahami; bahkan mungkin dituruti jika mereka memiliki keinginan tertentu. Oleh karena itu, biasanya perilaku yang berbentuk *tantrum* ini terjadi pada anak-anak usia batita (di bawah tiga tahun) yang masih belum cukup kosakatanya untuk dapat berkomunikasi mengenai apa yang mereka rasakan. Akan tetapi, jika orangtua membimbing anak dalam mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih kondusif termasuk dengan melatih cara berkomunikasinya, anak-anak ini akan mengganti perilaku *tantrum* mereka dengan bahasa verbal. Oleh karena itu, jika *tantrum* masih terjadi pada anak-anak di atas usia 4 tahun, orangtua sudah mulai harus waspada. Ada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa anak-anak di atas usia 4 tahun yang masih sering *tantrum* cenderung lebih sulit mengontrol kemarahannya di saat mereka tumbuh dewasa.

Biasanya sebagian besar anak-anak cukup mampu mengontrol dirinya dalam mengekspresikan emosi. Akan tetapi, jika kemarahan mereka tidak dapat mereka kontrol, muncullah perilaku dalam bentuk *tantrum*. Perilaku *tantrum* ini biasanya dalam bentuk menangis, teriak-teriak, wajah yang memerah dan kaki serta tangan yang dihentak-hentakkan ke lantai. *Tantrum* ini biasanya merupakan tanda bahwa anak-anak merasa sangat tidak berdaya sehingga mereka bereaksi dengan cara berontak yang ekstrim, yang diluar kesadarannya. Oleh karena itu, perlu dipahami

bahwa anak-anak tidak menampilkan perilaku *tantrum* untuk mengganggu atau menggoda orangtuanya. Hal yang paling banyak dikhawatirkan oleh orangtua adalah apabila anaknya *tantrum* di tempat umum seperti di mall atau di restoran karena akan membuat mereka malu. Nah, karena perilaku *tantrum* merupakan ekspresi emosi yang di luar kontrol dirinya, tentu saja orangtua akan sulit mengajak diskusi Ananda pada saat ia sedang *tantrum*. Orangtua seringkali tidak menyadari hal ini. Pertanyaan-pertanyaan yang pernah diajukan kepada saya oleh orangtua terkait *tantrum* ini biasanya lebih terkait dengan cara mengatasi rasa malu orangtua dengan perilaku anaknya tersebut ketika di tempat umum.

Nah, saat kapankah ayah dan bunda perlu waspada akan perilaku Ananda dalam mengekspresikan emosinya? Ada beberapa hal yang perlu jadi perhatian ayah dan bunda ketika Ananda menampilkan perilaku *tantrum* yang berkelanjutan:

- Jika perilaku *tantrum* masih terus terjadi setelah mereka berusia di atas 4 tahun.
- Jika perilaku *tantrum* yang ditunjukkannya membahayakan dirinya dan lingkungan sekitarnya
- Jika ekspresi emosi atau kemarahannya membuat ayah dan bunda mendapat laporan dari sekolah bahwa Ananda berperilaku di luar kontrol
- Jika Ananda tampak kesulitan menjalin hubungan akrab dengan anak lain atau Ananda mengeluh bahwa ia tidak memiliki teman
- Jika ayah atau bunda juga merasa sering berkonflik dengan Ananda karena perilakunya mulai mengganggu kakak, adik serta keluarga ayah dan bunda
- Jika Ananda merasa kesal bahkan frustrasi atau sedih karena ia merasa tidak dapat mengendalikan emosinya dan membuat dirinya merasa tidak berharga.

Jika Ananda menunjukkan perilaku-perilaku seperti yang sudah disebutkan di atas, ada baiknya ayah dan bunda mengajak Ananda ke psikolog atau psikiater untuk berdiskusi cara terbaik dalam membimbing Ananda mengekspresikan emosinya.

# Mudahnya Membersihkan Harta



## Donasi Makin Cepat dan Mudah

Kesadaran berderma atau donasi telah sejak lama menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Hal itu tidak terlepas dari karakter masyarakat Indonesia yang cenderung guyup. Bahkan Indonesia merupakan negara paling dermawan di dunia.

Memberikan kemudahan dan kenyamanan masyarakat dalam beribadah menunaikan ZIS (Zakat, Infak, dan Shodaqoh) membuat YDSF (Yayasan Dana Sosial al Falah) sebagai Lembaga Amil Zakat Nasional di Kota Malang yang telah lebih dari 19 tahun bergerak berkiprah berusaha memberikan kemudahan dan layanan terbaik dalam setiap program yang dijalankan termasuk cara mudah berdonasi.

Melalui program Layanan Kemudahan Berdonasi, masyarakat akan mendapatkan beragam kemudahan dalam berdonasi ke YDSF baik melalui cara online maupun offline yang biasa disebut layanan jemput donasi.

Layanan Jemput Donasi adalah layanan yang dimiliki oleh YDSF Malang untuk memudahkan donatur dalam menyalurkan donasi baik itu Zakat, Infaq ataupun Shodaqoh. Cukup dengan menghubungi call center: 0341 340327/ 0813 3395 1332 maka petugas akan menindak lanjuti atas permintaan jemput donasi.

Dalam rangka memudahkan layanan donasi YDSF juga menyediakan Form Online di website: [malang.ydsf.org](http://malang.ydsf.org), yang bisa diisi dan akan masuk ke dalam sistem, selanjutnya petugas YDSF akan langsung menindaklanjuti. Data yang dibutuhkan:

Nama, Alamat Domisili, Alamat Penjemputan, Profesi, Alamat Instansi/ perusahaan, Akad Donasi, Nominal Donasi, Tanggal Penjemputan

Layanan jemput donasi bagi perorangan maupun perusahaan ini tersedia untuk wilayah Kota dan Kabupaten Malang. Selain itu para donator juga bisa langsung transfer ke nomor rekening:

BNI Syariah ((yatim) 5757000004, (infaq) 5757585855, (zakat) 5857000000)  
 BTN Syariah 7061002216  
 BCA 0113217771  
 Muamalat 7110029306  
 CIMB Niaga 860002762400  
 BSM 7732773279  
 an. Yayasan Dana Sosial al Falah Malang

YDSF juga menyediakan layanan berdonasi melalui website serta kode QR yang dapat dipindai dengan teknologi pada DANA, OVO, Link Aja, Gopay dan Go mobile sebagai metode pembayarannya.

Kami optimis pembayaran digital akan membudaya di negeri ini karena makin mudah dilakukan. Infrastruktur transaksi digital seperti DANA, OVO, Link Aja, Gopay dan Go mobile tidak hanya mampu menggerakkan perekonomian di segala segmen, tapi juga membangun masyarakat yang siap berbagi, peduli, dan empati kepada sesamanya.

### Bayar Zakat Mengurangi Penghasilan Kena Pajak

Regulasi pemerintah terkait zakat terus berkembang. Tidak hanya semakin dipermudah prosesnya, namun kini zakat telah dapat meringankan beban seseorang dalam kewajiban membayar pajak.

Hal tersebut berarti bahwa, zakat juga dapat digunakan sebagai pengurang penghasilan kena pajak. Peraturan tersebut tercantum dalam Pasal 22 UU 23 Th. 2011 tentang Pengelolaan Zakat. Berbunyi:

"Zakat yang dibayarkan oleh muzaki kepada Organisasi Pengelola Zakat dikurangkan dari penghasilan kena pajak".

Menurut aturan, zakat sendiri merupakan bukan termasuk objek pajak. Sehingga membayar zakat bisa mengurangi PKP (Penghasilan Kena Pajak). Untuk caranya, wajib pajak yang membayar zakat harus di lembaga amil zakat yang disahkan oleh pemerintah seperti Baznas atau Lembaga Amil Zakat Nasional seperti YDSF. Pembayar zakat akan mendapatkan bukti bayar zakat. Nah bukti setor zakat tersebut bisa mengurangi PKP. Maka semakin besar zakat semakin besar juga mengurangi PKP (Penghasilan Kena Pajak).

Sebenarnya hanya dengan membawa kwitansi bukti pembayaran zakat dari Lembaga yang telah sahkan oleh pemerintah saja sudah cukup, namun YDSF juga memfasilitasi Surat Keterangan Zakat sebagai Pengurang Penghasilan Kena Pajak.

Dengan beragam layanan ini diharapkan semakin banyak masyarakat yang dimudahkan untuk berdonasi, beribadah menunaikan ZIS (Zakat, Infak, dan Shodaqoh).(ris)

**YDSF** Yayasan Dana Sosial al-Falah Malang | **RUNmadhan**

# #RunMadhan Ceria

**Dari Donasi, Berikan Cerita Untuk Berbuka dan Sahur Mereka**

**Takjil Rp10.000/porsi** | **Buka Puasa dan Sahur Rp20.000/porsi**

**Rekening Donasi**

**BNI Syariah** 5757 5858 55 | **BCA** 0113 2177 71



Foto: Syf

## Bangkit dari Keterpurukan Meraih Secercah harapan

Semakin tinggi pohon, semakin kencang angin yang menerpa. Jika tak kuat maka bisa roboh dan jatuh terhempas dan Ita Diana adalah salah satu yang mungkin pernah terjatuh dari posisinya yang sempat menanjak karena kencangnya hembusan angin yang merupakan ujian baginya. Ujian ini bahkan telah merenggut salah satu ginjalnya dan membuatnya mengambil banyak pelajaran berharga.

Ita memang sempat menjadi pengusaha catering yang cukup besar di kota Batu. Keinginannya untuk semakin mengembangkan bisnisnya ternyata cukup kuat hingga ia mengambil sedikit langkah yang mungkin masih belum begitu matang. Ia memutuskan untuk mengambil hutang di bank yang ternyata qadarullah, Ita tak mampu untuk melunasinya.



Foto: Syf

Karena sudah gelap mata dan tak tahu harus bagaimana akhirnya ia mengambil keputusan yang berat. "Karena hutang semakin menumpuk, maka saya terpaksa mengambil jalan pintas dengan mencoba menjual ginjal saya," ungkapnya sendu. Hal ini ia lakukan karena ia sempat ditawari seseorang dengan menjanjikan ginjalnya akan dihargai 350 juta.

Namun naas, Ita yang sudah banyak berharap akan bisa segera bisa melunasi hutangnya dengan menjual satu ginjalnya ternyata ditipu. Setelah berhasil diambil, ia hanya menerima uang 70 juta. "Yang 50 juta saya buat membayar hutang dan 20 juta untuk biaya perawatan saya selama 3 bulan," ceritanya penuh penyesalan.

Rumah megah dan seluruh asetnya sudah habis ia jual. Ia mencoba cara lain dengan mendaftar menjadi Tenaga Kerja Wanita (TKW) ke luar negeri. Namun ternyata tak semudah yang ia kira. Tinggal selangkah lagi untuk bisa berangkat. Ita terdeteksi tim kesehatan yang ternyata dengan kondisi ginjalnya yang tersisa satu itu mendiskualifikasinya untuk bisa menjadi calon TKW.

Ita sempat viral dan masuk berita nasional karena kasusnya ini. Namun kasusnya tak bisa diselesaikan hingga tuntas dan Ita pun ingin segera menyudahinya.

Ita pun memutuskan untuk memulai semua dari nol. Ita pun membeli sepetak tanah di pinggir sawah tepatnya di Jl. Wukir V, RT 3 RW 2 Kelurahan Temas, Kecamatan Batu, Kota Batu dengan uang hasil dari beberapa wartawan yang memberinya ketika menginterviewnya. "Alhamdulillah meskipun masih beralas plester dan tidak ada kamar mandi, tapi bisa untuk berteduh dari panas dan hujan serta bisa buat tidur," tutur ibu tiga anak ini.

Keahliannya memasaknya mulai ia jalankan kembali. Ia mencoba membangun lagi bisnis yang dulu sempat membuatnya sukses. YDSF Malang melalui program sosial kemanusiaan mencoba memberikan dukungan dengan pemberian modal senilai empat juta rupiah untuk dibelikan peralatan memasak dan berbagai kebutuhan untuk usahanya.

Kini ita sudah mulai bisa berjualan kembali dan telah mendapatkan beberapa pelanggan untuk cateringnya. "Alhamdulillah YDSF Malang sudah bisa membantu kami sekeluarga untuk bisa terus bertahan dan berjuang. Semoga Allah membalas para donatur dan para karyawan YDSF Malang dengan rejeki yang berkah dan selalu sehat serta dimudahkan segala urusannya," ucapnya penuh harap.(syf)

# Harta, Waktu Hingga Tenagaupun Disedekahkan



Foto: S/1

Setiap manusia memang tak pernah bisa terlepas dari kekhilafan. Dosa-dosa yang dilakukan tentu akan banyak menyisakan penyesalan jika memang ia berniat untuk bisa segera berhijrah. Seperti yang Heri Suprayitno lakukan, ia ingin menebus masa lalunya yang kelam dengan beribadah dan beramal semaksimal yang ia bisa lakukan. Meskipun dengan kebiasaan kecil yakni sering berbagi dan mengingatkan dalam kebaikan. Justru karena kebiasaan inilah ia mampu dipercaya banyak orang dan banyak dikenal sebagai penggerak kebaikan.

Pria paruh baya yang akrab dipanggil mbah Run ini adalah seorang pengusaha travel. Tapi anehnya tak ada satupun mobil yang ia miliki. "Alhamdulillah ini Allah

semua yang mengatur. Karena bagaimana mungkin saya kenal cuma 2 bulan saja, langsung dipegangi mobil untuk usaha travel saya," ungkapnya heran.

Mbah Run memang terkenal dengan karakternya yang jujur dan apa adanya. Ia mudah sekali akrab dengan orang bahkan dalam hitungan menit. Dibalik sifat baiknya ternyata ia sempat melalui masa lalu yang kelam yang itu membuatnya banyak mengambil pelajaran. "Saya dulu orangnya nakal Mas, bisa dibilang pemakai lah," ceritanya. "Tapi saya tak pernah beli, karena selalu dikasih," tandasnya.

Puncaknya adalah ketika ia mendapati banyak dari teman-temannya yang juga pemakai itu semakin



## #RunMadhan Ceria

Dari Donasi Anda, Berikan Cerita Terbangunnya Dakwah di Pelosok



Dakwah Negeriku Rp25.000

Rekening Donasi

**BNI Syariah**  
5757 5858 55

**BCA**  
0113 2177 71



Foto: Syf

kurus, sakit-sakitan hingga ada yang meninggal. "Melihat mereka seperti itu ya akhirnya membuat saya mikir-mikir lagi untuk terus "makai" dan akhirnya saya pelan-pelan mulai meninggalkannya," ujar Pria kelahiran 1967 ini.

Mbah Run juga pelan-pelan mulai memperbaiki ibadahnya. Sholat 5 waktu dan sering beramal. Salah satu dakwah yang mbah Run lakukan adalah dengan bersedekah. Ia bercerita bahwa ia memiliki 4 crew driver yang sudah ia percaya dalam menjalankan bisnisnya. Dalam bisnis travel biasanya akan banyak memakan waktu diperjalanan. Mbah Run tidak ingin jika crew yang ia tugaskan harus meninggalkan sholat demi menuntaskan pekerjaan, apalagi ketika sholat Jumat.

Sehingga setiap Jumat ia selalu menyiapkan uang lima puluh hingga dua ratus ribu rupiah. Uang ini nantinya ia berikan kepada beberapa crewnya dengan syarat, mereka harus melakukan video call kepada Mbah Run ketika akan atau telah melaksanakan sholat Jumat. "Saya selalu mengingatkan kepada mereka jika memang sudah waktunya sholat ya izin saja sebentar untuk melaksanakan sholat. Saya sampaikan juga kepada para penumpang bahwa jika driver ingin izin sholat, mohon untuk bisa diberi waktu untuk menunaikan kewajibannya. Alhamdulillah mereka juga

mengerti dan menyambut baik," jelasnya panjang lebar.

Pertama satu crew, hingga akhirnya ada 4 crew yang ia beri apresiasi dan ini sudah berlangsung lima tahun lebih sampai saat ini. Hingga akhirnya dua crewnya sudah mulai terbiasa untuk selalu sholat Jumat dan menolak pemberian Mbah Run. "Alhamdulillah beberapa sudah mulai sadar akan kewajibannya dan katanya sudah malu kalau harus menerima uang dari saya hanya karena harus pergi Jumat," tuturnya sambil terkekeh.

Cara ini ia lakukan karena memang itu yang ia bisa. "Saya bukan orang yang pinter agama Mas, yang bisa ceramah dan berdalil. Saya cuma bisa ajarkan apa yang telah saya lakukan," ujarnya. Mbah Run juga berujar bahwa kalau memang masih ada orang yang merasa kesusahan berarti itu ada dua masalah, dia kurang bersyukur dan dia jarang berdoa. "Saya tiap malam Mas, nggedor-nggedor pintu langit, minta langsung sama Allah. Kan begitu yang diajarkan ke kita, mintalah maka akan Kukabulkan," tukasnya. "Saya dapat investor banyak mobil itu juga dari usaha saya ngemis minta tiap malam sama Allah Mas," imbuhnya meyakinkan.

Adajuga kejutan dari Allah, ketika Mbah Run berencana membuka toko kelontong di rumah, ternyata Allah yang mengirimkan isi dagangannya sehingga Mbah Run tak banyak keluar modal. "Ini baru saya sadari ternyata yang memberikan dagangannya adalah seorang wanita yang dulu pernah saya tolong ketika malam-malam ia diganggu tiga orang pemabuk. Dan yang membuat saya heran, info kalau saya mau buka toko itu kok ya bisa sampai ke orangnya, itu kalau bukan kehendak Allah ya nggak bisa Mas," kata kakek dari 3 cucu ini.

Sejak kenal dengan salah satu driver ambulance YDSF, Mbah Run telah memutuskan untuk siap berkontribusi jika memang dibutuhkan asisten driver untuk perjalanan jarak jauh. "Saya selalu tegaskan kepada Mas fathur (driver ambulance YDSF malang), Mas kalau butuh saya, langsung hubungi saja, meskipun tengah malam, kalau memang saya pas di rumah, saya siap berangkat," tegasnya. "Karena sedekah kan nggak harus dengan uang saja, saat ini saya bisanya bersedekah dengan tenaga saya ya alhamdulillah, karena kapan lagi saya bisa beramal, mumpung masih ada usia akan saya maksimalkan untuk bekal di akhirat," ujarnya berpesan.(syf)



# #RunMadhan Ceria

Dari Donasi, Berikan Kenyamanan  
Untuk Masjid-Masjid Desa



Benah Masjid  
Rp100.000

Rekening Donasi

 **BNI Syariah**  
5757 5858 55

 **BCA**  
0113 2177 71


  
**#RunMadhan**  
**Ceria**

Dari Donasi Anda,  
Ukir Cerita Ramadhan Terbaik



Rekening Donasi


**BNI Syariah**  
**5757 5858 55**


**BCA**  
**0113 2177 71**

# Bersyukurlah Niscaya Nikmatmu Bertambah

Oleh: Muhammad Hafizh, Lc

Nabi Musa AS memiliki umat yang jumlahnya sangat banyak dan umur mereka panjang-panjang. Mereka ada yang kaya dan juga ada yang miskin. Suatu hari ada seorang yang miskin datang menghadap Nabi Musa AS. Ia begitu miskinnya, pakaiannya compang-camping dan sangat lusuh berdebu. Si miskin itu kemudian berkata kepada Nabi Musa AS, "Wahai Nabi Allah, tolong sampaikan kepada Allah SWT permohonanku ini agar Allah SWT menjadikan aku orang yang kaya. Nabi Musa AS tersenyum dan berkata kepada orang itu, "Saudaraku, banyak-banyaklah kamu bersyukur kepada Allah SWT. Si miskin itu agak terkejut dan kesal, lalu ia berkata, "Bagaimana aku mau banyak bersyukur, aku makan pun jarang, dan pakaian yang aku gunakan pun hanya satu lembar ini saja! Akhirnya si miskin itu pulang tanpa mendapatkan apa yang diinginkannya.

Beberapa waktu kemudian seorang kaya datang menghadap Nabi Musa AS. Orang tersebut bersih badannya juga rapi pakaiannya. Ia berkata kepada Nabi Musa AS, "Wahai Nabi Allah, tolong sampaikan kepada Allah SWT permohonanku ini agar dijadikannya aku ini seorang yang miskin, terkadang aku merasa terganggu dengan hartaku itu. Nabi Musa AS pun tersenyum, lalu ia berkata, "Wahai saudaraku, tidakkah kamu bersyukur kepada Allah SWT". "Wahai Nabi Allah, bagaimana aku tidak bersyukur kepada Allah SWT? Allah SWT telah memberiku mata yang dengannya aku dapat melihat. Telinga yang dengannya aku dapat mendengar. Allah SWT telah memberiku tangan yang dengannya aku dapat bekerja dan telah memberiku kaki yang dengannya aku dapat berjalan, bagaimana mungkin aku tidak mensyukurinya", jawab si kaya itu. Akhirnya si kaya itu pun pulang ke rumahnya.

Kemudian yang terjadi adalah si kaya itu semakin Allah SWT tambah kekayaannya karena ia selalu bersyukur. Dan si miskin menjadi bertambah miskin. Allah SWT mengambil semua kenikmatan-Nya sehingga si miskin itu tidak memiliki selembar pakaianpun yang melekat di tubuhnya. Ini semua karena ia tidak mau bersyukur kepada Allah SWT. (IKADI)



Foto: Ane

# Doa Terhindar dari Penyakit Mengerikan, Termasuk Corona

وَعَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ وَسَيِّئِ الْأَسْقَامِ

رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ بِإِسْنَادٍ صَحِيحٍ

Dari Anas rodhiyallohu 'anhu bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam berdoa,

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari penyakit kulit, gila, lepra, dan dari penyakit lain yang mengerikan."

(HR. Abu Daud)



UDS  
Yayasan Dana Sosial al-Falah  
Malang

RUNmadhān

## #RunMadhan Ceria

Dari Donasi Anda, Wakaf  
Al Quran Layak ke Penjuru Nusantara



Wakaf Al Quran  
Rp200.000/paket

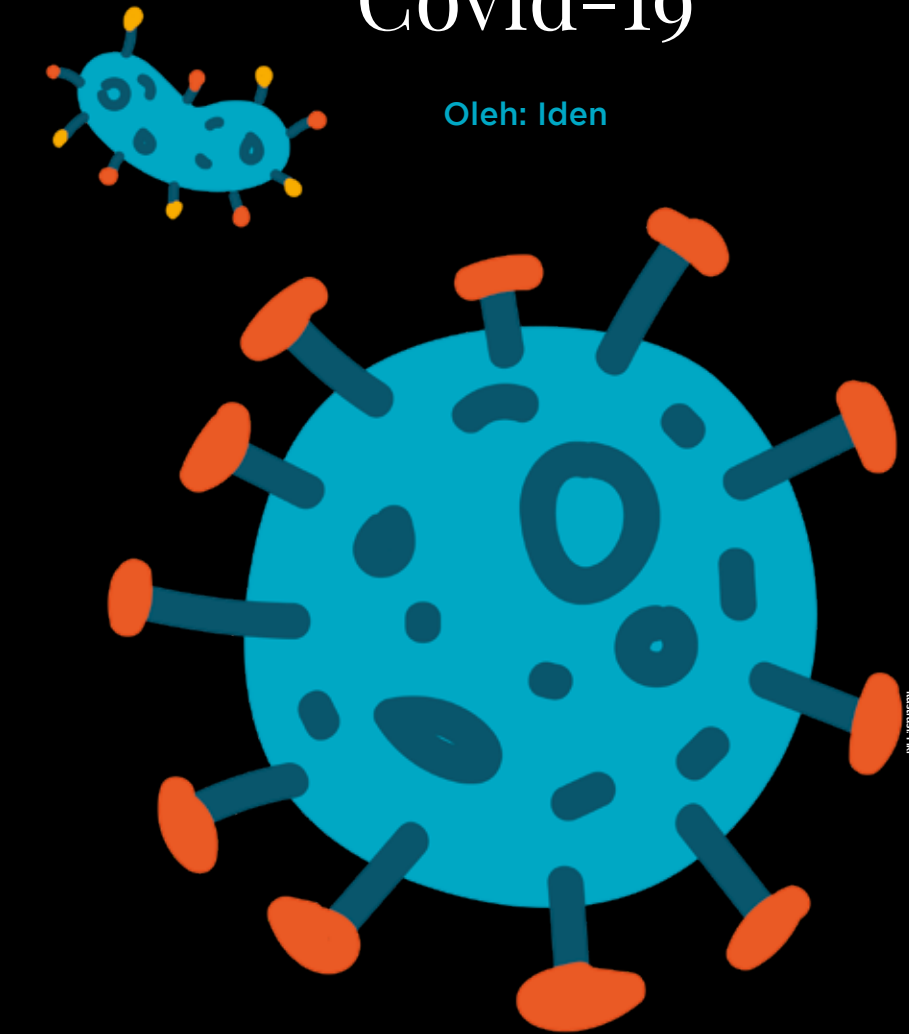
Rekening Donasi

 BNI Syariah  
5757 5858 55

 BCA  
0113 2177 71

# Pandemi Dunia: Covid-19

Oleh: Iden



Per tanggal 11 Maret 2020, Covid-19 diumumkan sebagai pandemi oleh WHO. Suatu penyakit disebut sebagai pandemi ketika ia terjangkit di sejumlah negara di lebih dari dua benua di dunia secara bersamaan dalam waktu singkat, bersifat menular, dan tingkat kematiannya tinggi.

Pertumbuhan penyebaran Covid-19 cukup cepat. Sehari setelah pengumuman pandemi tersebut, Covid-19 tercatat sudah menjangkiti di sekitar 116 negara.



Nama Covid sendiri merupakan akronim dari *coronavirus disease*. *Coronavirus* merupakan satu kerabat besar virus yang menyebabkan berbagai penyakit mulai dari pilek biasa hingga SARS dan MERS. Virus-virus yang tergolong dalam kelompok ini biasanya menyerang sistem pernapasan.

*Disease* dalam Bahasa Inggris berarti penyakit. Angka 19 pada Covid-19 mengacu pada akhir tahun 2019, ketika virus ini terdeteksi pertama kali di wilayah Cina. Sejak akhir Januari 2020, Covid-19 terus menyebar ke berbagai negara hingga sekarang.

Penyebaran Covid-19 yang begitu cepat salah satunya disebabkan oleh gejala awal yang muncul cukup lama setelah seseorang tertular. Tak seperti pilek biasa, gejala Covid-19 muncul mendadak beberapa hari setelah tertular – sekitar dua atau tiga hari kemudian, hingga 14 bahkan 28 hari.

Gejala-gejala Covid-19 meliputi demam lebih dari 38°C, batuk tidak berdahak, pegal-pegal, dan rasa lelah yang berkepanjangan. Gejala yang dialami setiap orang berbeda, bahkan tanpa gejala. Pada kasus berat, gejala yang ditimbulkan mirip penyakit pneumonia dan SARS.

Guna menghambat penyebaran Covid-19, dianjurkan

untuk menghindari kontak dengan orang-orang yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin, kontak langsung seperti berjabat tangan, dan perkumpulan massa dalam jumlah banyak.

Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik. Pula, tutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin.

Bersifat zoonotik, sebagian besar *coronavirus* dapat menjangkiti hewan seperti kelelawar, burung, dan kucing serta manusia sebagaimana pada Covid-19. Covid-19 sendiri disebabkan oleh SARS-CoV-2, *coronavirus* jenis baru yang belum dikenali oleh sistem kekebalan tubuh manusia saat ini.

Rujukan:

- <https://dunia.tempo.co/read/1318511/who-tetapkan-covid-19-sebagai-pandemi-apa-maksudnya>
- <https://www.voanews.com/science-health/coronavirus-outbreak/graphic-spread-new-coronavirus>
- <https://www.vox.com/2020/1/31/21113178/what-is-coronavirus-symptoms-travel-china-map>
- <https://tbsnews.net/bangladesh/health/coronavirus-how-it-different-seasonal-flu-and-common-cold-52666>
- <https://www.instagram.com/p/B9mcGe7JBKo/>
- <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- <https://www.instagram.com/p/B9oY7WalfGR/>



# Kambing Sebuah Kaum

Pengasuh: Muhammad Hafizh, Lc

Cerita ini menjelaskan tentang permasalahan penting yaitu masalah hukum sebagaimana firman Allah:

"Dan ingatlah kisah Daud dan Sulaiman di waktu keduanya memberikan keputusan mengenai tanaman, karena tanaman itu dirusak oleh kambing-kambing kepunyaan kaumnya dan kami menyaksikan keputusan yang diberikan oleh mereka. Maka kami telah memberikan pengertian kepada Sulaiman tentang hukum yang lebih tepat dan kepada masing-masing mereka telah kami berikan hikmah dan ilmu dan telah kami tundukkan gunung-gunung dan burung-burung, semua Bertasbih bersama Daud dan

kamilah yang melakukannya." (Al Anbiya 78 - 79)

Kata yahkumâni menunjukkan bahwa disana terdapat perselisihan dalam masalah al-harts (tanaman). Dan kata al-harts itu sendiri artinya adalah membajak tanah seperti yang dilakukan oleh para petani. Allah juga menyebutkan bercocok tanah, buah dan kebun dengan al-harts.

Adapun kisah tentang tanaman dan kambing ini adalah ada seorang laki-laki yang mempunyai tanaman dan ada seorang laki-laki lain yang mempunyai kambing. Ketika pengembala kambing lengah kambing tersebut lepas dan masuk ke ladang seseorang dan memakan tanaman yang ada di ladang tersebut sehingga terjadilah pertengkaran antara pemilik kambing dan pemilik ladang, keduanya lalu mengadukan masalah ini kepada Nabi Daud. Nabi Daud berkata kepada pemilik kambing: "Wahai pemilik kambing, berikan kambingmu kepada pemilik ladang dan tinggalkan padanya."

Saat itu umur Nabi Sulaiman masih 11 tahun. Ketika pemilik kambing dan pemilik tanaman keluar dari ruangan Daud, Sulaiman berkata kepada keduanya: "Hukum apa yang telah disampaikan Ayahku?" mereka berkata: "Bahwa pemilik tanah lah yang berhak atas kambing ini".

Kita katakan bahwa mungkin saja Nabi Daud mengetahui bahwa harga tanaman yang telah dimakan oleh kambing adalah sama dengan harga kambing tersebut. Nabi Sulaiman tidak mengatakan bahwa ini adalah hukum yang zalim atau tidak adil, akan tetapi ia berkata: "Sebenarnya ada penyelesaian yang lebih bagus". Mereka lalu bertanya: "Apa solusi yang paling bagus Menurutmu?" Sulaiman berkata: "Kambing ini kita berikan kepada pemilik ladang sehingga dia boleh mengambil manfaat dari susu dan bulu-bulunya, sementara pemilik kambing harus menanami ladang ini sampai panen atau hingga ladang ini menjadi seperti sebelum dimakan kambing, saat itulah pemilik kambing baru boleh mengambil kambingnya kembali dan begitu juga pemilik ladang mengambil ladangnya kembali."

Allah lah yang mengajarkan solusi ini kepada Sulaiman dan ini bukan merupakan suatu hal yang melecehkan Daud, akan tetapi Allah telah memberikan kepada keduanya Daud dan Sulaiman pengetahuannya dan hukum.

Permasalahan ini juga mengandung hukum perdata yang meliputi hukum perdata satu dan dua, kemudian masalah permasalahan ini naik banding. Penolakan hukum pada hasil putusan peradilan. Jadi kita tidak boleh beranggapan bahwa naik banding dalam suatu hukum adalah pelecehan terhadap hukum, akan tetapi ia adalah suatu upaya untuk melihat suatu permasalahan dari sisi yang lain atau dari berbagai sisi. Adapun dasar hukum naik banding adalah Firman Allah: Fafahhamnâhâ Sulaimân yang artinya: "Maka kami pun memahamkan perkara ini kepada Sulaiman."

Wallôhu A'lam.(haf)

# Balada Gadis Cantik

## (Part 2)



Pengasuh Rubrik:  
Coach Askan Setiabudi, CI  
Konsultan, Trainer, Entrepreneur

Dalam *better 5P* salah satu hal yang wajib ada supaya bisnis kita laku adalah **PROMOTION**.

Tapi promosi bukan hanya asal promosi loh. Ada strategi promosi yang juga perlu kita pelajari agar bisnis kita beromzet tinggi. Ada *content* dan *context* yang perlu kita kombinasi. Ada 4W 1H (*What, When, Who, Where* dan *How*) yang perlu kita cermati.

... part 2

Intensitas dalam promosi sangat penting. Produk yang dipromosikan secara intensif dan masif akan mendominasi alam bawah sadar konsumen. Sehingga ketika konsumen memerlukan produk tersebut maka merek yang paling sering promosi yang akan dipilih. Misal ketika Mie Sedap lebih intensif dan masif mengiklankan produknya, maka Indomie pun berkurang omzetnya.

Bicara media, untuk promosi saat ini ada dua, yaitu *online* dan *offline*. Saran saya Anda lakukan dua-duanya, karena semuanya memiliki segmen yang berbeda-beda.

Ada orang yang fanatik hanya melakukan *online marketing* dan melupakan *offline marketing* atau sebaliknya. Ada yang fanatik dengan *offline marketing* tapi meninggalkan *online marketing*.

Pernah salah satu klien saya ketika *grand opening* hanya mengandalkan promosi *online* via instagram. Terdeteksi *follower*, *like* dan *comment* cukup banyak. Maka dia yakin kalau saat *grand opening* bakalan rame.

Beberapa hari sebelum *grand opening*, kami menurunkan tim spionase. Untuk mengobservasi sejauh mana masyarakat di sekitar *outlet* mengetahui merek kami yang akan *grand opening* di sekitar tempat tinggal mereka.

Hasilnya sungguh diluar dugaan. Mayoritas masyarakat di sekitar *outlet* belum tahu kalau kami akan buka di dekat mereka. Akhirnya kami cetak ribuan brosur dan puluhan *banner* untuk didistribusikan di sekitar *outlet*. Radius 0-3 km.

Setelah disebar brosur dan *banner*, kembali kami observasi masyarakat di sekitar *outlet*. Hasilnya mayoritas masyarakat di sekitar *outlet* tahu kalau akan ada *grand*



*opening* merek baru di dekat rumah mereka. Alhamdulillah saat *grand opening outlet* tersebut *ruame* pengunjung, sampai sekarang.

Ternyata mereka yang terdeteksi rame di instagram tadi rumahnya jauh dari *outlet*. Sehingga konversinya kecil. Mereka hanya sekedar tahu, tapi tidak beli.

Kombinasi antara *offline marketing* dan *online marketing* disebut dengan IMC (*Integrated Marketing Communication*) yaitu komunikasi pemasaran terpadu.

Promosi media *offline* dapat melalui koran, televisi, radio, event, brosur, banner, papan nama, merchandise, dll.

Sementara pada media *online* dapat melalui instagram, *website*, *facebook*, *youtube*, *blog*, *twitter*, dll.

Untuk biaya promosi, klien saya rata-rata menganggarkan minimal 10% dari profit setiap bulannya. Tapi ada juga yang menganggarkan lebih dari 10%. Terutama ketika bisnisnya baru mulai atau lagi sepi atau ketika mau mengejar kompetitor.

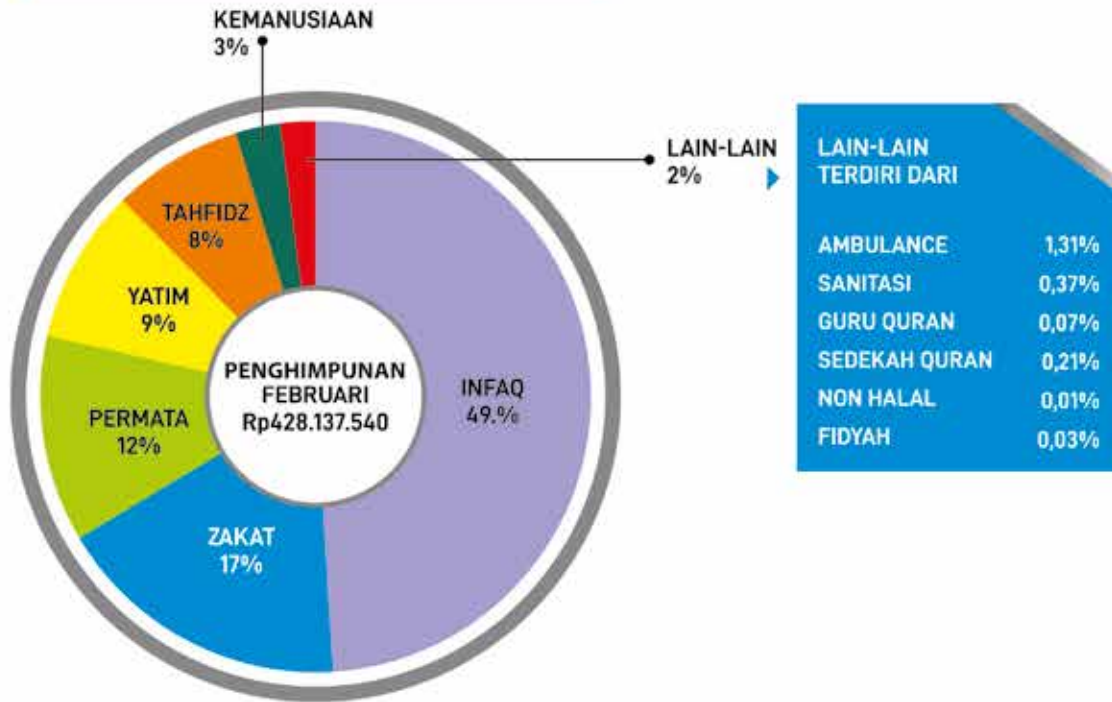
Nah sudahkah Anda menganggarkan keuntungan bisnis Anda untuk *marketing*? Jangan-jangan selama ini semua keuntungan bisnis Anda habis hanya untuk Anda nikmati, sehingga tiada lagi anggaran untuk promosi.

Coba lihatlah merek-merek terkenal sekelas Aqua, Pepsodent, Indomie, Innova dan sejenisnya. Mereka saja masih terus promosi kan? Apakah merek Anda sudah terkenal seperti mereka? Jika belum, bukankah seharusnya Anda lebih sering promosi di banding mereka?

Selamat merenung. Salam STAR.

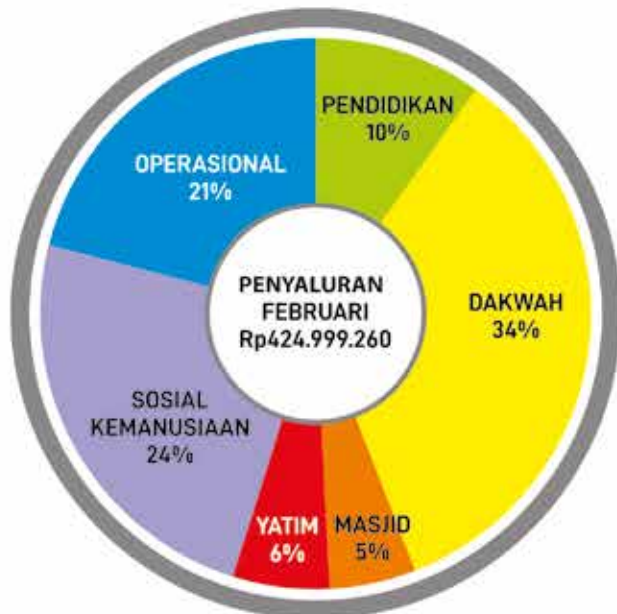
LAPORAN KEUANGAN  
FEBRUARI 2020

SALDO AWAL FEBRUARI Rp326.655.852



LAIN-LAIN TERDIRI DARI

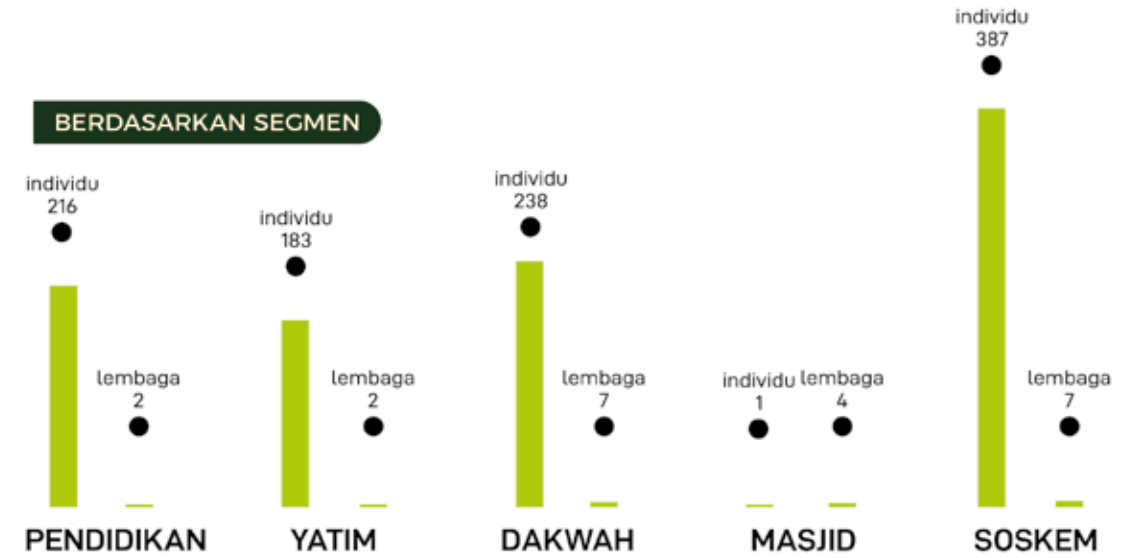
AMBULANCE	1,31%
SANITASI	0,37%
GURU QURAN	0,07%
SEDEKAH QURAN	0,21%
NON HALAL	0,01%
FIDYAH	0,03%



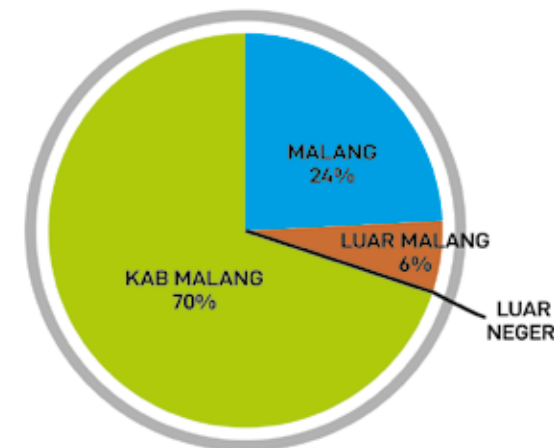
SALDO AKHIR FEBRUARI  
*untuk disalurkan di bulan selanjutnya*  
Rp329.794.132

LAPORAN PENERIMA MANFAAT  
FEBRUARI 2020

BERDASARKAN SEGMENT



BERDASARKAN AREA SEBARAN



JUMLAH PENERIMA



1025 ORANG  
22 LEMBAGA

KETERANGAN

- KOTA MALANG  
Klojen, Sukun, Lowokwaru, Blimbing, Kedungkandang
- KAB. MALANG  
Tumpang, Gondanglegi, Wagir, Pakis, Dau, Karangploso, Singosari, Pagak, Jabung, Kalipare, Bantur, Pakisaji, Wonosari, Sumbermanjingwetan, Donomulyo, Kepanjen, Pujon, Tirtoyudo, Lawang, Ngantang, Ampelgading
- LUAR KOTA  
Batu, Blitar, Lombok, Riau, Wamena, Jakarta, Lamongan, Pasuruan, Banyuwangi
- LUAR NEGERI  
Uighur, Palestina

JAZAKUMULLAHU KHOIR ATAS DONASI BAPAK IBU.  
SEMOGA MENJADI AMAL JARIYAH

# Sehari di Perbatasan

Kamis (5/3) lalu tim YDSF meluncur ke perbatasan Malang-Blitar, ada dua agenda hari itu, mengawal penyaluran karpet dan distribusi paket untuk mualaf. Jam 09.50 tim tiba di mushola Sabilillah Dukuh Sidodadi Desa Arjosari Kalipare, salah satu tempat yang menjadi saksi perjalanan panjang dakwah Ustadz Kholiq membangkitkan kembali ghirah keislaman umat, hingga kondisi tahun 1990-an dimana Islam nyaris lenyap kini berbalik 180°. Selesai mengobras dan memasang karpet kita bersantai sejenak mendengar suka duka Sang Da'i YDSF 28 tahun berjibaku mengawal panji Islam.

Berselang seperempat jam perjalanan berlanjut ke Donomulyo, kali ini beriringan dengan tim pemasangan karpet yang sudah sejak pagi berada di lokasi memasang di Mushola Baitul Halim. 30 menit menerabas perbukitan menikmati geronjalan jalan sampailah disebuah masjid dalam lingkungan pondok pesantren hafalan qur'an. Hanya 2 rol karpet saja yang dipasang dari 3 tersedia, itupun sudah keras termakan usia. Sambil menunggu pemasangan karpet, Bersama Mudir Pesantren YDSF sambang ke masjid At Taufiq, berbincang sekalian assessment permasalahan yang dihadapi sekaligus menilai peluang program yang potensial meningkatkan kemakmuran masjid. Keterbatasan waktu membuat kami tidak sempat bertemu kakak beradik 11 dan 9 tahun yang baru saja menggenapi hafalannya menjadi 30 juz.

Perhentian berikutnya adalah Wates Blitar, 60 paket berisi perlengkapan sholat, Al Qur'an terjemah, Buku panduan sholat, dan buku Ustadz Abdul Shomad diturunkan untuk dibagikan kepada mualaf yang telah mengikuti pembinaan rutin dalam kelompok-kelompok taklim. Pembagian dilaksanakan keesokan hari oleh Yayasan Persaudaraan Mualaf Indonesia selaku mitra dakwah YDSF yang saat ini menaungi ±400 mualaf di Blitar, Sore itu pula sebuah kabar gembira kami terima dengan bersyahadahnya tokoh nomer satu di Wates.

Kamis itu genap 3 masjid/mushola terbantu pengadaan karpet, 1 masjid terpetakan masalah, potensi dan peluang program serta 60 paket untuk mualaf terdistribusi.(edd)



Foto: Dak. Lumbaga



Foto: Dak. Lumbaga



Foto: Dak. Lumbaga

# Bincang Santai Penuh Inspirasi Bareng Para Da'i



Foto: Syf

Dibelahan bumi di pelosok Malang Selatan, YDSF Malang memiliki beberapa da'i yang berjuang untuk berdakwah demi menegakkan islam. Hanya beberapa orang tertentu saja yang tahu bagaimana sepak terjang dan perjuangan mereka. Padahal jika para da'i bisa berbagi dan bercerita tentu akan bisa menginspirasi dan memberikan ghirah bagi umat yang memang satu visi misi dalam memperjuangkan islam. Maka pada Ahad (8/3) lalu, YDSF Malang menggelar agenda santai namun berbobot yakni Bincang Al-Falah. Dalam agenda ini, YDSF Malang mengundang dua da'i dari pelosok Malang yakni ustad Nurbuat dan ustad Kholiq. Keduanya adalah da'i mitra YDSF Malang yang sudah cukup lama membantu YDSF Malang untuk bisa membangun peradaban islam di wilayahnya. Berbagai cerita menginspirasi disampaikan dengan lugas hingga membuat para peserta yang merupakan anggota Forum Komunitas Donatur (FKD) ini beberapa kali terperangah dan terharu dengan perjuangan mereka. Acara yang bertempat di Café Dialoogi ini dimulai pukul 09.00-13.30. Alhamdulillah para peserta cukup antusias dan menyampaikan berbagai pertanyaan serta dukungan kepada para da'i pelosok.(syf)

YDSF Malang selalu berusaha untuk membantu para donatur dan mitra untuk menyalurkan amanahnya dengan cara yang beda dan lebih bermakna. Salah satunya dengan memberikan pengalaman bermain dan belajar kepada anak-anak yatim dan dhuafa dengan menggunakan media boardgame. Pada Kamis (27/2) lalu, YDSF Malang berkolaborasi dengan Muslim Mart mengadakan kegiatan ini di LKSPD Putra Pancasila, Kedungkandang. Dalam agenda ini anak-anak diberikan kesempatan untuk bersenang-senang dengan diberikan pengalaman bermain boardgame yang terdiri dari, ular tangga, twister, memory card, flash card dan puzzle. Kegiatan ini diikuti oleh 41 anak bersama walinya. Penyaluran bingkisan pada kegiatan ini sejumlah 70 bingkisan untuk bunda-bunda dan 60 bingkisan kudapan untuk anak-anak. Kesan dari bunda-bunda yang ikut bergiat, senang melihat anaknya berkegiatan seperti ini tidak hanya menerima bingkisan saja namun juga ada giat pembelajarannya sehingga anaknya mendapatkan ilmu dan wawasan baru, selain itu bunda-bunda tersebut terbantu kegiatan seperti ini karena menguatkan mereka karena selain dapat berkumpul menjalin silaturahmi juga mereka mendapatkan teman dan keluarga baru.(dav)

# Serunya Bermain Game bersama Anak Yatim dan Dhuafa Disabilitas



Foto: Syf

## Survey Lokasi Pengeboran ke 3



Foto Dok. Lembaga

YDSF Malang bersama da'i di wilayah Kecamatan Kalipare bernama Ustadz Kholiq, pada akhir Februari kemarin, melanjutkan survey lokasi pembangunan air bersih yang bertepatan di Dusun Ndarungan, Desa Kalirejo, Kecamatan Kalipare. Pertama kalinya tim YDSF turun di lokasi tersebut disambut oleh takmir Masjid Al - Hasan. Ia menyampaikan bahwa setiap hari saat masuk musim kemarau, warga mulai mengeluh kesulitan air. Sehingga untuk memenuhi kebutuhan air sehari harinya di Dusun Ndarungan tersebut hanya bisa disupport oleh Masjid Mujahidin yang berjarak sekitar 2 km dari Masjid Al Hasan. Per harinya oleh Masjid Mujahidin disupport untuk 3 RT dengan jumlah salur selama 24 jam sebanyak 20.000 liter yang harus dibagi kepada total 90 KK. Pilihan lainnya bagi warga dalam memenuhi kebutuhan air adalah melakukan patungan membeli air bersih dengan harga Rp 100.000 per 2000 liter untuk kualitas air seperti air sungai, dan untuk menikmati air bersih warga membeli dengan harga Rp 125.000 per 2000 liter. Inshaallah pembangunan sumur bor sedalam 60 meter tersebut dimulai pada awal Maret 2020.(wld)

Telah menjadi komitmen YDSF Malang untuk turut berperan dalam pembentukan akhlak serta karakter yang baik pada remaja. YDSF Malang bersama dengan My Life mengadakan kegiatan Kelas Bersama bagi 120 siswa dan orangtua siswa penerima beasiswa pembinaan karakter yang berasal dari 10 sekolah di Kota Malang pada Ahad (2/2) lalu. Dengan menghadirkan Ustadzah Masluchah dan Fandi Bachtiar, S. Pd selaku Direktur YDSF Malang, para penerima beasiswa diberi bekal motivasi untuk tekun belajar dan meraih prestasi. Dalam kegiatan ini juga dibangun kedekatan dengan orangtua siswa untuk senantiasa memberikan semangat dan mengawasi tumbuh kembang anaknya. Kegiatan diakhiri dengan muhasabah diri dan siswa meminta restu pada orang tuanya. Melalui program beasiswa pembinaan karakter rutin dan sinergi yang kuat dengan orangtua ini, semoga bisa menjadikan para siswa berprestasi dan memiliki karakter Islami.(apr)

## Kelas Bersama Beasiswa Berkarakter YDSF Malang



Foto Dok. Lembaga

YDSF | RUNmadhān  
 Yayasan Dana Sosial Al-Falah Malang

# #RunMadhan Ceria

Dari Donasi Anda,  
Berikan Senyuman di Hari Raya Mereka



Bingkisan Lebaran Dhuafa  
Rp150.000/paket

Rekening Donasi

**BNI Syariah**  
5757 5858 55

**BCA**  
0113 2177 71

# superkids

**KINDI:**  
**MASKER ANTI CORONA**

**KISTELA:**  
**AKU MAKANAN SEHAT**

**LETS PLAY:**  
**FACT ABOUT DOLPHIN**



## Bahasa • Arab •

الْجَرَّاءُ  
Al-Jarrouu  
Pelari

الدَّرَّاجَةُ  
Ad-Darrootu  
Sepeda Pancal

يَلْعَبُ بِالْكُرَّةِ  
Yal'abu Bilkurroti  
Bermain Bola

الرِّيَاضَةُ  
Arriyadhoh  
Olah Raga

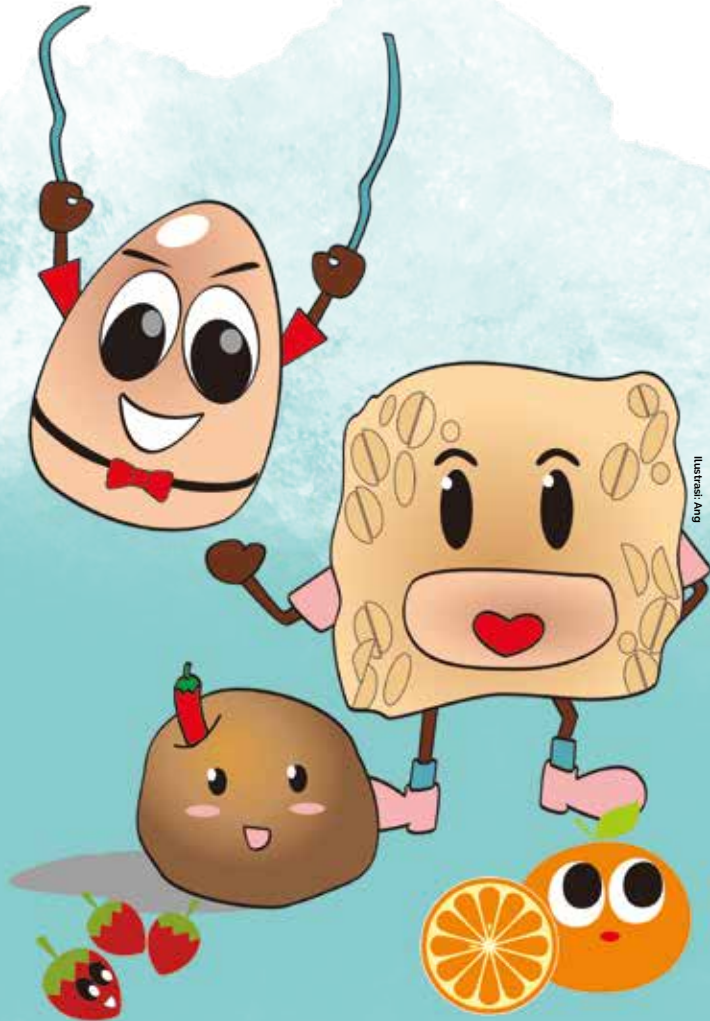
المَبْنَى  
Al-Mabna  
Bangunan Gedung

الحَدِيقَةُ  
Al-Khadiiqotu  
Taman



# Aku Makanan Sehat

Oleh: Kak Ang



Riuh suara dari dapur, air di dalam ketel yang mendidih, sayuran yang di potong. Sepertinya Ibu Zahra sedang sibuk menyiapkan makan malam untuk keluarganya. Peralatan memasak tertata rapi di atas rak-rak. Piring bersih berbaris rapi, sendok dan garpu terdengar berdenting dimainkan seorang gadis kecil di meja makan yang sedang bersabar menanti makanan kesukaannya dihidangkan oleh ibundanya.

"Bun, aku mau telur mata sapi ya!" gadis kecil itu mengayun-ayunkan sendok dan memegang perutnya, "Via lapar bun"

Suara pisau yang mencincang daging berhenti, "sabar sayang, sebentar lagi ya, bunda sedang menyiapkan daging kesukaan ayah nih"

"Kalau gitu, via mainan boneka dulu ya," via berlari meninggalkan piring kosongnya menuju ke ruang tengah tempat boneka-bonekanya berada.

...

Di pojok dapur, di antara bahan-bahan dapur yang masih menunggu antrian diolah, ada telur, tahu dan tempe. Rona bahagia menghiasi wajah bahan-bahan itu.

"Aku bersyukur diciptakan sebagai telur," telur yang sedang asyik memainkan bahunya memulai pembicaraan.

Tempe dan tahu yang sedang asyik menghitung jumlah kedelai di tubuh tempe serentak menoleh ke sumber suara, bertanya-tanya maksud perkataan telur.

"Tentu saja, lihat saja betapa manusia suka memakanku. Karena aku bergizi, menjadikan tubuh mereka sehat. Anak-anak sangat menyukaiku jika aku digoreng mata sapi, tidakkah kalian dengar ucapan gadis kecil tadi," telur tersenyum bangga.

Dahi tahu mengerut, "Kurasa tak hanya dirimu saja yang bergizi. Aku dan tempe pun sama bergizinya denganmu. Anak-anak juga menyukai kami, apalagi orang dewasa. Ibu-ibu sering berkreasi bermacam-macam resep makanan menggunakan kami"

Tempe mengangguk-angguk setuju dengan ucapan tahu, baginya dia juga sama bergizinya dengan kawan-kawannya itu. Mengapa mereka harus berselisih mengenai hal itu, dirinya tak mengerti, "apa menurutmu kami tak lebih baik bagimu telur?"

Telur duduk di antara teman-temannya itu, lalu tersenyum usil, "aku bukan berkata seperti itu kawan. Coba kalian ingat-ingat kata-kataku tadi. Aku bersyukur diciptakan sebagai telur. Tentunya kalian pun bersyukur diciptakan sebagai tempe dan tahu bukan?"

"Tentu saja," tahu dan tempe mengangguk serentak. Tempe menanyakan maksud dari perkataan telur tadi.

"Coba kalian bayangkan kalau kira diciptakan sebagai bahan makanan yang tidak sehat. Misalnya pewarna makanan atau pengawet makanan," telur mulai menerawang membayangkan dirinya sebagai pewarna makanan.

Mata tempe menyipit, bergidik ngeri, "tidak mau ah, kasihan nanti anak-anak kalau kebanyakan makan yang bahan-bahan itu nanti mereka jadi tidak sehat."

"Nah, itulah maksudku dengan bersyukur tadi. Dan tak hanya kalian yang digunakan untuk berkreasi resep, aku bahkan bisa menjadi kue."

Tahu, tempe dan telur melanjutkan diskusi mereka tentang pentingnya bahan makanan sehat.

...

Suara sendok beradu menyemarakkan ruang makan, gadis kecil yang bernama Via tadi sangat lahap memakan telur mata sapi kesukaannya, "enak sekali bunda!" wajahnya berseri-seri.

Ayah dan bundanya tersenyum lebar menatap anaknya yang makan dengan lahap.

"Makan yang banyak ya sayang, makan makanan bergizi agar Via tumbuh dengan sehat dan jadi anak yang cerdas," Bu Zahra mengelus kepala Via penuh kasih sayang.



### Facts About Dolphin

1. A dolphin can travel up to 60 miles per day

seekor lumba-lumba bisa berenang sejauh 60 mil perhari

2. Dolphins don't drink water because they get it from the food they eat

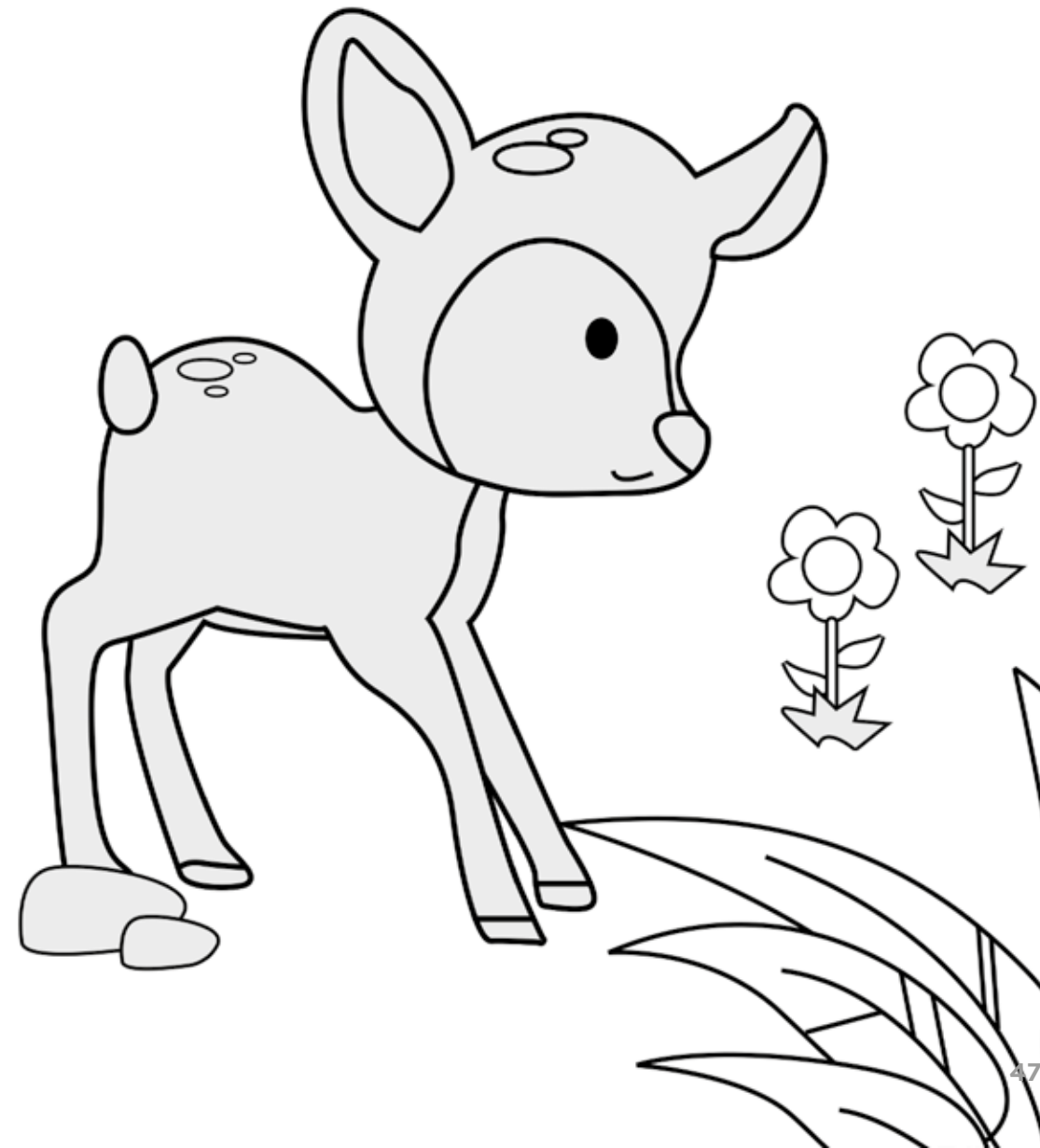
lumba-lumba tidak minum karena mereka mendapatkan air dari makanan yang dimakan

3. Although dolphins have teeth, they swallow food without chewing it

walaupun lumba-lumba memiliki gigi, mereka menelan makanan tanpa mengunyahnya.

4. Dolphins sleep eight hours per day, and spend the rest of the day swimming

lumba-lumba tidur delapan jam setiap hari, dan sisa waktu digunakan untuk berenang



# Cangkir Bunnies

## Alat dan Bahan:

- 2 gelas kertas (boleh bekas, dicuci bersih dulu ya)
- 2 mata mainan
- Kertas warna putih dan pink
- Spidol hitam dan pink
- Gunting
- Lem

## Cara Membuat:

1. Gambar dua bentuk oval untuk kaki kelinci, dan dua bentuk telinga pada kertas putih.
2. Gunting sesuai gambar.
3. Gambar bentuk oval kecil untuk hidung kelinci pada kertas pink, gunting.
4. Gunakan spidol pink untuk menggambar bentuk kaki dan dalam telinga kelinci (lihat contoh)
5. Tempelkan mata mainan dan hidung yang tadi kita buat, seperti contoh.
6. Gambar bentuk mulut dan kumis kelinci, seperti contoh.
7. Tempelkan kaki dan telinga yang tadi telah kita buat seperti contoh menggunakan lem.
8. Sudah jadi kelinci kita, gelasnya bisa kita isi dengan apapun.

Sumber: <https://onelittleproject.com/>



## Pertanyaan Mendatar

3. buah khas Kota Batu
4. Ibunda Nabi Ismail
7. hewan berleher panjang
8. surat ke 114 dalam Al Quran

## Menurun

1. arti surat Al Baqarah
2. Sahabat Rasulullah yang disebut singa padang pasir
5. tahun kelahiran Rasulullah Muhammad
6. buah yang menghasilkan santan



## Jawaban TTS Edisi Februari

### Mendatar

5. SURABAYA—Ibukota Jawa Timur
7. GAJAH—Tahun Kelahiran Rasulullah
8. LIMA—Berapa jumlah Pulau besar di Indonesia

### Menurun

1. SAGU—Apakah makanan pokok masyarakat Maluku dan Papua?
2. UMAR—Siapakah yang disebut singa padang pasir?
3. FATIMAH—Istri dari Ali bin Abi Thalib
4. FATMAWATI—Siapakah yang menjahit bendera Indonesia pertama kali?
6. MAKKAH—Di manakah Kabbah

tts alfalah  
April 2020  
sertakan kupon ini  
beserta jawaban tts  
yang dikirimkan



# KINDI SI ILMUWAN CILIK

## MASKER ANTI CORONA

Ide cerita dan Ilustrasi oleh Kak Syifa

Suatu hari setelah shalat maghrib

Eh Bim, gimana kemarin acaranya? sukses?

Nggak jadi Ndi, aku nggak boleh keluar sama mama. Gara-gara virus Corona. Padahal aku sudah tungguin pameran komik ini sejak tahun kemarin

Ya kan itu demi keselamatanmu Bim. Lagian beli online kan juga bisa..

ya kan aku juga pengen lihat acara hiburannya. lagian komiknya juga pasti bagus-bagus dan murah

Oh iya, aku ada masker krim anti corona. Mau nggak cobain?

Wah mau Ndi. Nanti bisa kebal gitu ya sama virus Corona?

Di rumah Kindi...

Ini krimnya Bim, pakainya di wajah saja secukupnya, lalu dibilas. jangan lama-lama karena nanti bakal sulit bilasnya. harus dijemur dulu baru bisa lepas

Bimo pun langsung memakainya ke seluruh tubuhnya.. namun ternyata krimnya tidak cukup..

Yaa habis deh.. Ya sudah, nanti aku minta lagi aja sama Kindi. Sekarang nunggu 10 menit dulu biar meresap..

Ternyata belum 10 menit, Bimo sudah mulai ngantuk dan tertidur selama 2 jam..

Waduh aku ketiduran..!! belum kucuci lagi..!! gimana nih??

Kok nggak bisa hilang? waduh gimana nih.. kayak badut gini jadinya.

Bimo pun menelfon Kindi..

Hahaha.. tenang Bim, aku ada penghilangnya kok. Nanti pas sekolah ya ku bawain.

Hahaha.. Bimo..Bimo..

Nggak usah ketawa!! awas ya..!! huh..



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN

SMK PGRI 2 MALANG

# Penerimaan Peserta Didik Baru 2020/2021

## SMK PGRI 2 MALANG



CERDAS, SIAP KERJA, SIAP KULIAH

### KOMPETENSI KEAHLIAN

1. Otomatisasi & Tata Kelola Perkantoran
2. Akuntansi dan Keuangan Lembaga
3. Bisnis Daring dan Pemasaran
4. Teknik Komputer dan Jaringan
5. Multimedia

### EKSTRAKURIKULER

- Baca Tulis Al-Qur'an
- Al-banjari
- Paduan Suara
- Seni Tradisional & Modern
- PMR
- Paskibra
- Bela Diri
- Futsal
- Basket
- Volley
- Hockey



DAPATKAN  
**CASH BACK**  
Hingga  
**Rp. 1.250.000,-**



**YATIM PIATU  
GRATIS  
SPP**

CONTACT PERSON

- (0341) 801410
- 0817 540 4393
- 0838 3493 0866

### TEMPAT PENDAFTARAN

Jl. Janti Barat Blok A No.24  
Kel. Bandungrejosari, Kec. Sukun, Kota Malang 65148

smkpgri2kotamalang@gmail.com

# COMING SOON : #RunMadhanCeria

*Order Pahala Ramadhan,  
Buat Cerita Ramadhanmu Sekarang Juga*

**Dakwah Negeriku  
Rp25.000**

**Benah Masjid  
Rp100.000**

**Waqaf Al Quran  
Rp200.000/paket**

**Infag Ramadhan  
Rp20.000**

**Bingkisan Lebaran  
Dhuafa  
Rp150.000/paket**

**Takjil  
Rp10.000/porsi**

**Buka Puasa & Sahur  
Rp20.000/porsi**