

# al falah <sup>Malang</sup>

Sahabat Keluarga Islami

## Air, Karunia Allah yang Harus Dijaga

KONSULTASI AGAMA

Cara Jin Memasuki  
Tubuh Manusia

PARENTING

Berbohong

BISNIS

Sukses itu  
Sederhana



MAJALAH  
DONATUR  
YDSF  
MALANG

EDISI  
MARET  
2019

Jumlah  
Donatur Rutin  
**6610**  
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)

# Antara Keterbatasan dan Harapan

Oleh: Agung Wicaksono, ST  
(Direktur YDSF Malang)



Foto: Syf

*Saya Selvi Devianti, kelas 9 di MTS Nurul Hidayah Tirtoyudo, Kab. Malang. Selama belajar di sini, saya selalu dibantu pihak sekolah karena orang tua saya tidak mampu. Orang tua saya hanya buruh kebun dengan penghasilan hanya 25 ribu per hari. Itu pun kadang 2 hari bekerja, seminggu tidak bekerja. Tapi, saya harus semangat belajar demi cita-cita untuk menjadi guru agar saya bisa membahagiakan kedua orang tua sekaligus membantu anak-anak Indonesia untuk mendapat pendidikan.*

*Saya H. Abdul Azis, Kepala Sekolah MTS Nurul Hidayah, Dusun Tlogosari, Tirtoyudo, Kab. Malang. Sekolah kami berdiri sejak 1986. Saat ini, kami memiliki 140 orang murid dengan biaya SPP hanya 10 ribu per bulan. Itu pun tidak sampai 50% siswa melunasinya. Kami bahkan menggratiskan biaya sekolah bagi sekitar 20 siswa karena orang tua mereka tidak mampu. Sekolah kami juga membutuhkan fasilitas komputer untuk Ujian Nasional Berbasis Komputer, karena kalau kami tidak menyelenggarakan secara mandiri, anak-anak harus mengikuti ujian di sekolah lain yang jauh dengan biaya yang mahal.*

Itulah gambaran hasil kegiatan kami saat mengunjungi sekolah-sekolah pinggiran pada awal tahun ini. Masih banyak anak-anak hebat yang karena keterbatasan biaya, sekolahnya harus berpikir keras agar mereka tetap bisa mengenyam pendidikan terbaik. Kondisi guru di sekolah-sekolah pelosok juga tidak kalah memprihatinkan.

Donatur yang budiman, kondisi-kondisi keterbatasan sebagaimana yang kami temukan di atas hanya secuplik dari kondisi sesungguhnya. Saat ini, YDSF Malang menerima bantuan beasiswa kepada anak-anak dhuafa sekaligus bantuan dana untuk membantu penyediaan perangkat komputer agar anak-anak di sekolah pelosok bisa melaksanakan Ujian Nasional Berbasis Komputer di sekolah mereka.

Dari Abu Hurairah r.a., Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda, "Barang siapa yang melepaskan satu kesusahan seorang mukmin, pasti Allah akan melepaskan darinya satu kesusahan pada Hari Kiamat. Barang siapa yang menjadikan mudah urusan orang lain, pasti Allah akan memudahkannya di dunia dan di akhirat. Barang siapa yang menutupi aib seorang muslim, pasti Allah akan menutupi aibnya di dunia dan di akhirat. Allah senantiasa menolong hamba-Nya selama hamba-Nya itu suka menolong saudaranya." (H.R. Muslim)

Mari berpartisipasi dengan menghubungi petugas kami. Semoga Allah *subhanahu wa ta'ala* melepaskan kesusahan-kesusahan kita di Hari Kiamat kelak. Aamiin. Wallahu a'lam bisshawab.

4	Bahasan Utama
7	Komentor Donatur
8	Sahabat Alfalah
10	Gizi
11	Konsultasi Kesehatan
12	Konsultasi Agama
14	Konsultasi Psikologi
16	Sirah Nabawi
18	Kajian
21	Kekinian
22	Doa
24	Parenting
26	Program Corner
28	Pernik Sedekah
30	Manajemen Hati
31	Hadis
32	Memasak
33	Laporan Keuangan
34	Agenda
38	Impresi
39	Gemicik
40	Bisnis
43	Superkids



#### 4 | BAHASAN UTAMA

### Air, Karunia Allah yang Harus Dijaga



#### 10 | KONSULTASI AGAMA

### Cara Jin Memasuki Tubuh Manusia



#### 24 | PARENTING

### Berbohong



#### 40 | BISNIS

### Sukses itu Sederhana

YDSF Malang, Lembaga Amil Zakat Nasional sesuai S.K Menteri Agama No.524 Tahun 2016, NPWP 02.807.974.7-623.000 | PEMBINA: ketua: Prof. dr. Moh Arief, M.PH, anggota: Prof. Mahmud Zaki, Msc, Dr. H. Ahmad Djalaluddin, Lc. MA, Drs. Dasuki, Drs. Hamid Syafei | PENGAWAS: ketua: Hanief Zam-zam, S.E.M.M anggota: Muhammad Hadi, H. A. Farid Khamidi, Lc. | PENGURUS: ketua: Dr. Agus Chairul Anab, SpBs, bendahara: H. Asmualik, ST. | PIMPINAN UMUM: Agung Wicaksono, ST., | PELAKSANA REDAKSI: Anggi, editor bahasa: Ahmad Husni, Anggi, staf wartawan & fotografer: Syifa, distribusi: Nur Hidayat, Hudi, Awaludin, Bagus, Ganang, 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, kantor kas Singosari: Jl. Kertanegara 1C Singosari Malang, telp 081259477026, email: ydsfmalang@yahoo.co.id, facebook: ydsf\_malang, website: www.ydsf-malang.or.id.



# Air, Karunia Allah yang Harus Dijaga

Narasumber:

Abdul Somad Batubara, Lc., D.E.S.A.

Air merupakan salah satu nikmat utama yang diberikan Allah kepada makhluk-Nya, yang dengan sebab air Dia menciptakan, memelihara, menumbuhkan dan mengembangkan seluruh makhluk yang ada di muka bumi ini. Allah berfirman, *"Dan Allah telah menciptakan semua jenis hewan dari air, maka sebagian dari hewan itu ada yang berjalan di atas perutnya dan sebagian berjalan dengan dua kaki, sedang sebagian (yang lain) berjalan dengan empat kaki. Allah menciptakan apa yang dikehendaki-Nya, sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu."*

(QS. An-Nur : 45)

Air yang Allah turunkan dalam bentuk hujan (yang berasal dari awan) menjadi anugerah yang sangat luar biasa bagi kehidupan umat manusia.

"Tanpa air tidak mungkin manusia dapat mempertahankan hidup dan kehidupannya," kata ustadz Abdul Somad membuka penjelasannya. Seperti Firman Allah dalam Al Quran surat Al-Waqiah ayat 68-70: *"Maka terangkanlah kepadaku tentang air yang kamu minum (68) Kamukah yang menurunkannya dari awan ataukah Kami yang menurunkannya? (69) Kalau Kami kehendaki niscaya Kami jadikan dia asin, maka mengapakah kamu tidak bersyukur? (70)."*

Foto Dok. Lembaga



**Air ternyata juga memiliki banyak pelajaran penting yang bisa diambil oleh manusia.**

"Air itu selalu mengalir, tak bisa ditahan. Jika ditahan, ia akan melakukan perlawanan besar. Air nampaknya lemah ketika dia sedikit, ketika dia kecil. Tapi ketika dia sudah berkumpul menjadi besar, maka dia akan memiliki kekuatan yang besar yang mampu menghancurkan apapun dihadapannya," jelas da'i yang juga sering disapa UAS ini. "Begitu juga umat islam yang jika semua bisa berkumpul dan bersatu, maka tak ada yang bisa menghalanginya untuk amar ma'ruf nahi munkar," imbuhnya.

Setetes air yang jatuh, mungkin terlihat sangat kecil dan tak memiliki kekuatan apa-apa. Tapi jika air yang kecil itu terus menerus menetes tanpa henti, hari demi hari, tahun demi tahun, maka batu sekeras dan sekokoh apapun akan berlubang, terbelah, luluh, bahkan hancur," ujar da'i kelahiran Silo Lama, asahan, Sumatera Utara ini.

Tetes air ini mengajarkan kita tentang keistiqomahan, continuitas yang jika terus menerus dilakukan akan mampu menjadikan kebiasaan yang memiliki kekuatan. Dalam amal misalnya. Meskipun amalan itu ringan, tapi jika ada keistiqomahan di dalamnya, maka itu mampu menjadi amalan terbaik yang Allah terima.

"Air jangan dikotori, jangan dinodai. Karena alat yang akan mensucikan kita untuk melaksanakan ibadah itu adalah air," tandas UAS melanjutkan. Memang ada air suci yang bisa diminum, tapi ia tak bisa mensucikan seperti air kelapa, air kopi, sirup dan sejenisnya. Air jika terkotori maka air tersebut tidak akan banyak berguna. Tak bisa untuk diminum, mencuci, dan bersuci. Air yang bersih tentu akan memberikan banyak manfaat, bukan seperti air najis yang jika

terkena percikannya pun kita akan segera mengindar. Sehingga mau jadi seperti apa kita nanti. Jadi air bersih yang suci dan mensucikan serta mampu menebar banyak manfaat atau jadi seperti air najis yang orangpun akan menghindari dan enggan untuk mendekat, na'udzubillah," tuturnya.

Ketika orang tidak dapat makan, padi mati, gandum tak tumbuh, maka ia masih mampu bertahan hingga 3 bulan lamanya. Tapi ketika tidak ada air, maka orang itu mungkin hanya mampu bertahan tiga hari saja. Dalam Al Quran, Allah sudah mengajak manusia untuk berpikir, bermuhasabah, merenungkan

tentang kekuasaan Allah pada air. Allah jadikan sebagian air itu tawar di daratan dan sebagiannya lagi asin di samudera yang luas.

Dengan Rahman dan Rahimnya, Allah buat dari bukit-bukit yang tinggi itu, masih bertahan air yang segar, bersih dan mensucikan. Orang

bisa minum, bisa mandi, tanam-tanaman tumbuh dengan subur, seperti firman Allah, *"Apakah kamu tidak memperhatikan, bahwa sesungguhnya Allah menurunkan air dari langit, maka diaturnya menjadi sumber-sumber air di bumi kemudian ditumbuhkan-Nya dengan air itu tanam-tanaman yang bermacam-macam warnanya, lalu ia menjadi kering lalu kamu melihatnya kekuning-kuningan, kemudian dijadikan-Nya hancur berderai-derai. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat pelajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal."* (QS. Az-Zumar: 21). "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan," ujar pria lulusan S2 Daar al-Hadits AL-Hassania Institute, Kerajaan Maroko ini.

Namun kenapa banyak dari kita yang enggan untuk bersyukur, lalai dengan nikmat air yang Allah berikan kepada kita. "Kita bisa bersyukur melalui ucapan dengan memperbanyak ucapan tahmid, alhamdulillah. Bersyukur melalui perbuatan dengan melaksanakan segala perintah Allah dan menjauhi segala laranganNya," ujarnya. "Merendahkan diri

## ► bahasan utama

kepada Allah, andai engkau tidak jaga air ini untuk kami, andai engkau tidak menurunkannya, pastilah kami sudah lama mati dan binasa," tambah UAS.

Ini semua adalah karunia dan nikmat Allah yang sangat besar yang memang sudah seharusnya disyukuri oleh setiap pribadi muslim. Sehingga ia menjadi '*abdan syakuuroo*, hamba-hamba Allah yang bersyukur. Tapi ternyata yang bersyukur itu tak banyak. Maka Allah katakan, " Hanya sedikit saja hambaku yang pandai bersyukur."

Tunjukkan, tampilkan dan perlihatkan syukur kita dan hilangkan kufur. Banyak sekali bekas-bekas nikmat Allah yang ada pada diri kita, maka tunjukkan bahwa Allah memang telah memberikan nikmat yang banyak kepada kita. Atau kita akan menjadi orang-orang yang kufur, tak merasa bahwa ini adalah karunia besar dari Allah, seolah-olah Allah tak pernah menurunkan nikmat, padahal nikmat ini teramat besar.

Dalam sebuah hadits shahih, Rasulullah SAW memperingatkan manusia untuk tidak melakukan kerusakan pada lingkungan air dengan cara tidak

melakukan pembuangan kotoran pada kawasan tertentu. Cara Islam sangatlah mudah dipahami dan dilaksanakan yaitu dengan cara melarang orang yang sedang junub mandi di air yang tenang. Maksudnya, jika orang junub mandi di air yang tenang maka airnya tidak akan mengalir, sehingga orang lain juga akan terkena dampak akibat dari sisa-sisa junub tersebut. Cara lain yang dilakukan adalah dengan melarang kencing di air yang tenang dan menggunakannya untuk mandi. Apabila seseorang kencing pada air yang tidak mengalir sebenarnya bukan hanya orang tersebut yang akan terkena dampaknya, tetapi juga orang lain akan merasakannya.

Sampai saat ini, kita hidup karena air dan air itu ada karena Allah yang menurunkannya. UAS pun menutup penjelasannya dengan berpesan, "Kita diciptakan dari air, disucikan dengan air, hidup dengan meminum air dan itu semua adalah nikmat Allah. Maka nikmat air yang luar biasa ini harus kita jaga dengan baik. Hidup yang bersih akan membantu kita untuk menjaga air tetap bersih dan jangan lupa untuk selalu bersyukur dengan karunia Allah yang diberikan dalam bentuk air ini."(syf)



Foto: Syf



## Air Bersih untuk Bersuci

Eva | PPnPN. PU

Air merupakan kebutuhan pokok terutama untuk umat muslim yang kesehariannya menjalankan sholat 5 waktu sehingga dibutuhkan air bersih untuk bersuci. Kita perlu menjaga lingkungan sungai dan tidak menebang pohon agar hutan-hutan tidak gundul, dan pengolahan limbah untuk pabrik-pabrik agar tidak membuang limbah sembarangan ke sungai.

## Air bagi Kehidupan Makhluk Hidup

Suharjono | Pensiun PNS



Suharjono (paling kanan).

Foto: Dok. Pribadi

Manusia hanya memiliki satu bumi maka semua dampak negatif yg ditimbulkan oleh aktivitas manusia akan balik mengenai manusia untuk itu menyarankan:

- Menjaga keseimbangan antara kebutuhan manusia dengan alam
- Menjaga lingkungan tetap asri
- Membuang sampah pada tempatnya
- Meminimalisir penggunaan bahan kimia
- Membuang bekas bahan kimia dengan benar
- Mendaur ulang bahan unorganik
- Pencegahan penebangan hutan secara liar atau penggundulan hutan
- Meningkatkan penyuluhan pada masyarakat ttg pentingnya air bersih
- Membentuk perilaku dan karakter masyarakat akan pentingnya air bagi kehidupan makhluk hidup

## Hal Kecil Berperan Besar

Prasetyo W.A. | Admin Tour Travel



Foto: Dok. Pribadi

Air bersih sangat penting bagi kesucian setiap umat muslim dalam hal ibadah. Minimnya air bersih saat ini, diakibatkan oleh perilaku "abai" masyarakat akan keseimbangan dan kesinambungan alam sekitar. Menjadi penting bagi setiap manusia sebagai khalifah (Leaders) di muka bumi ini untuk memperhatikan hal-hal kecil yang memiliki peran besar dalam kehidupan. Menjadi pemimpin bisa diimplementasikan dari hal-hal kecil, contohnya tidak membuang sampah sembarangan. Perlu ada perilaku "take and give" dengan menggalakan program reboisasi, sanitasi, dan proteksi sebab apa yang kita terima hari ini harusnya dapat diwarisi "dengan baik" oleh generasi berikutnya.

## Gunakan Tanpa Berlebihan

Ratna Yulistriarini | Guru



Foto: Asn

Air sangatlah penting untuk sumber kehidupan. Air menjadi sangat vital mencakup kebutuhan untuk air minum, memasak, mandi dan menjaga kebersihan. Betapa sulit jika air bersih yang sangat dibutuhkan bagi setiap makhluk sudah mulai tercemar dan kotor. Sebagai langkah awal yang bisa dilakukan yaitu dengan dimulai dari diri kita sendiri seperti dengan menghemat air, tetap menggunakannya sesuai fungsi dan kebutuhan sehingga tidak berlebihan. Semoga Allah senantiasa melimpahkan nikmat air bersih untuk makhluk di bumi ini.



Foto: Dok. Pribadi

# Terus Bergerak Selamatkan Bumi

Dalam beberapa tahun belakangan ini, di Malang banyak sekali bermunculan komunitas yang peduli terhadap lingkungan. Komunitas Zona Bening adalah satu di antara yang tetap eksis hingga sekarang. Sebagai kelompok sosial dan edukasi lingkungan, mereka ingin mengajak masyarakat khususnya anak-anak usia dini untuk bisa memilah sampah organik dan non-organik. Dijelaskan Rere, alasan mengajak anak kecil itu ternyata punya tujuan tersendiri. Sebab, menurut dia, anak kecil dalam menjalani sesuatu lebih ikhlas dan tak ada pamrih atau tendensi apa-apa. Menurut dia, anak-anak itu diajarkan mengurangi

sampah dengan cara memilah.

Mereka juga diajarkan untuk mendaur ulang sampah, seperti membuat tas ramah lingkungan dari sampah anorganik. Oleh karena itu, kata dia anak-anak nanti bisa tahu bagaimana bereksperimen untuk mengolah sampah jadi sesuatu yang bermanfaat. Selain itu, mereka juga diajak berburu sampah di lingkungan sekitar. "Kemudian didaur ulang," katanya.

Menurut dia, sebelum melakukan aktivitas itu, anak-anak biasanya diajak nonton film dokumenter tentang sampah. Dia berharap, dengan mengajarkan pendidikan tentang sampah nantinya bisa memiliki karakter yang peduli terhadap kebersihan lingkungan.

Dia mengakui bila hasil dari pembelajaran itu tidak mungkin bisa langsung dirasakan saat itu juga tapi dengan proses yang tak mudah. Namun, dia yakin nantinya anak-anak usia dini akan merasakan manfaatnya dan merekam edukasi yang diajarkan.

Rere menjelaskan, anggota kelompok yang berasal dari mahasiswa dan pekerja ini dibentuk pada tahun 2011 dengan tujuan untuk mengajak masyarakat agar memiliki kesadaran serta kepedulian terhadap lingkungan. "Ada dua program yang rutin dilakukan Zona Bening setiap bulannya, yaitu kelas lingkungan dan program ecobag



untuk mengurangi penggunaan kantong plastik," jelasnya kepada Al Falah.

Ia mengatakan, untuk program kelas lingkungan terdapat empat materi yang diberikan yaitu materi tentang air, sampah, energi dan penghijauan. Target dari kelas lingkungan yaitu anak-anak usia dini hingga pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA). "Kami rutin melakukan pendampingan ke sekolah-sekolah untuk memberikan pendidikan dan wawasan tentang pentingnya peduli lingkungan dari usia dini," terangnya. Ia menambahkan, sedangkan untuk program ecobag sengaja diadakan agar masyarakat mulai membiasakan diri untuk diet plastik, dan targetnya adalah masyarakat umum.



Foto: Dok. Pribadi



Foto: Dok. Pribadi



Foto: Dok. Pribadi



Foto: Dok. Pribadi



Foto: Fik

# Penuhi Gizimu dengan Tempe

Oleh: Iva Tsalissavrina, S.Gz, M.P.H

Tempe, siapa yang tidak kenal makanan ini. Tempe adalah makanan asli Indonesia yang sudah ada sejak beratus tahun lalu, terutama dalam sejarah budaya makan di masyarakat Jawa. Hal ini dibuktikan dengan rujukan mengenai kata tempe yaitu kata *jae santen tempe* dan *kadhele tempe srundengan* dalam manuskrip serat centini jilid tiga tahun 1875. Selama ini kita mengenal tempe sebagai salah satu sumber lauk nabati yang dikonsumsi oleh masyarakat menengah kebawah, tetapi ternyata tempe telah mendunia dan bahkan menjadi makanan yang mahal di luar negeri. Hal ini karena telah banyak penelitian yang membuktikan tentang manfaat dan kandungan gizi dalam tempe sehingga tempe dikatakan sebagai *superfood*.

Tempe termasuk dari hasil fermentasi kedelai rebus oleh sejenis kapang yaitu *Rhizopus sp*. Proses fermentasi menyebabkan terjadinya hidrolisis senyawa-senyawa kompleks pada kedelai menjadi senyawa-senyawa yang lebih sederhana dan mudah diserap tubuh. Tempe mengandung zat gizi yang nilainya hampir sama atau lebih tinggi dibandingkan dengan sumber lauk hewani seperti daging sapi. Contoh perbandingan nilai gizi untuk energi, protein dan lemak adalah per 100 gram tempe mengandung 149 kkal, 18,3g Protein dan 4g lemak. Sedangkan daging sapi mengandung 207 kkal, 18,8 g protein dan 14 g lemak. Dengan nilai protein yang hampir sama

tersebut, nilai cerna protein tempe 83%, sehingga tempe bisa menjadi sumber protein yang baik dan mudah diserap. Kandungan lain dari tempe adalah adanya serat pangan, yaitu 8 – 10 g/100 g atau 30% dari jumlah serat pangan yang dianjurkan oleh US National Cancer Reserach yaitu 25 – 30 gram per orang per hari. Tempe juga mengandung antioksidan faktor II (6,7,4'-trihidroksi isoflavon) yang tidak terdapat pada kedelai. Kandungan serat pangan dan antioksidan dalam tempe sangat bermanfaat mencegah dan mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes mellitus juga antikanker. Hasil penelitian menyatakan, mengkonsumsi minimal 150 gram sehari tempe (disarankan non goreng) selama 2 minggu berturut-turut dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total, LDL dan rasio kolesterol total terhadap LDL di dalam darah. Selain itu, tempe juga dapat mengatasi anemia, karena kandungan mineral Fe sebesar 10 mg per 100 gram tempe dan juga mineral lain seperti zink, serta terdapatnya asam folat dan vitamin B12 didalam tempe yang bisa membantu sintesa sel darah merah. Hal ini juga ditunjukkan oleh sebuah hasil penelitian pemberian formula tempe pada anak gizi buruk dan gizi kurang yang memberikan hasil peningkatan kadar Hb, serum Fe dan transferin dalam darah.

Tempe menjadi makanan masa depan dengan berbagai kandungan gizi yang sangat bermanfaat. Semakin yakin kita dengan keunggulan tempe makanan warisan nenek moyang kita. Sudahkah anda makan tempe hari ini?(Dikutip dari berbagai sumber)

**RALAT: RUBRIK GIZI EDISI JANUARI 2019**

Rumus

Menghitung IMT:

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB(m)^2}$$



# Anomali Nafsu Makan

Ketika saya sudah selesai sarapan di pukul 7 pagi hari dengan kandungan karbohidrat non buah, saya mengalami rasa lapar pada saat pukul setengah 9 dengan tingkat lapar sekali. Namun ketika saya tidak sarapan, maka pukul 11 siang baru saya merasa lapar. Ketika makan malam hendak tidur, di pagi harinya saya merasa sangat lapar. Namun jika di waktu malam hari tanpa makan sebelum tidur, pada paginya saya tidak lapar. Apakah yang saya alami ini normal ya? apakah yang sebenarnya terjadi? As\_Mlg.

**Jawaban:** Pengaturan respon lapar dan kenyang melibatkan banyak mekanisme dalam tubuh. Salah satu yang mempengaruhi mekanisme tersebut adalah jenis makanan. Makanan yang mengandung karbohidrat umumnya lebih cepat dicerna dibandingkan lemak dan protein sehingga tubuh mudah lapar kembali. Oleh karena itu dianjurkan untuk menerapkan menu gizi seimbang tiap kali kita makan. Ketika kita meniatkan diri untuk berpuasa atau tidak makan, maka otak merespon dengan mengambil cadangan glukosa yang tersimpan di liver dan otot, bukan segera memberikan sinyal lapar sehingga kita merasa kenyang lebih lama.

Pencernaan glukosa oleh tubuh juga sangat dipengaruhi oleh hormon insulin. Insulin adalah hormon yang diproduksi oleh pankreas. Insulin akan merangsang sel-sel dalam hati, jaringan lemak dan otot untuk menyerap glukosa dan kemudian membakarnya untuk dijadikan energi bagi tubuh atau menyimpannya untuk cadangan energi tubuh. Di saat insulin membuat kadar glukosa turun, pankreas dan kelenjar adrenal akan memproduksi hormon kontra-regulasi, seperti glukagon dan epinefrin.

Pusat-pusat nafsu makan di otak distimulasi oleh kadar glukosa yang turun dan hormon kontra-regulasi yang akan membuat kita merasa lapar lagi. Dengan demikian, semakin banyak insulin pankreas yang dihasilkan oleh tubuh dalam rangka merespon makanan yang masuk, maka, semakin besar potensi untuk merasa lapar lagi. Ketika seseorang makan tepat sebelum pergi tidur (khususnya makanan yang tinggi karbohidrat), tubuh akan memproduksi banyak hormon insulin dari pankreas. Setelah selesai diproduksi, insulin tersebut akan mendorong glukosa masuk ke dalam sel tubuh. Proses ini akan terus



Pengasuh Rubrik:  
**dr. Nurul Wijani**

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



Foto: Asn

berlanjut meskipun sedang tidur. Selama kita tidur, akan terus-menerus terjadi penurunan glukosa darah yang kemudian akan merangsang pelepasan hormon kontra-regulasi sehingga menyebabkan stimulasi pada pusat nafsu makan sehingga kita akan merasa lapar saat bangun di pagi hari.



# Cara Jin Memasuki Tubuh Manusia

Sudah menjadi sifat manusiawi kita sebagai umat manusia bisa senang sedih bahagia dan marah. Yang hendak saya tanyakan adalah mengapa ketika orang sedang naik turun emosinya menjadi celah terbukanya pintu masuknya jin ustadz? dan mengapa jin suka memasuki tubuh manusia? bahkan suka berdiam di suatu tempat dalam waktu yang lama? Mohon penjelasannya dan terima kasih. Ld\_Mlg.

**Jawaban:** Menurut ulama ahlussunnah, sangat mungkin jin memasuki raga manusia. Pandangan ini

didasarkan pada firman Allah, "Orang-orang yang memakan riba tidak dapat berdiri melainkan seperti berdirinya orang yang kemasukan setan karena gila" (QS. Al Baqarah: 275). Dalam hadits shahih riwayat Al Nasa'i disebutkan doa Nabi -shallallahu 'alaihi wa sallam, "Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari binasa, pikun, tenggelam, terbakar. Dan aku berlindung kepada-Mu dari masuknya setan pada diriku saat (menjelang) kematian". Al Munawi -rahimahullah- menjelaskan makna redaksi doa, "masuknya setan pada diriku saat (menjelang)



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



Foto: Syf

kematian", adalah setan masuk dalam diriku, mempermainiku, merusak agama dan akalku. Kadang setan (jin yang durhaka) menguasai seseorang saat akan meninggal dunia, menyatakannya, dan menghalangnya bertaubat.

Doa di atas dipanjatkan oleh Nabi sebagai pelajaran bagi kita, bahwa pada akhirnya kemampuan jin memasuki tubuh manusia sesungguhnya terjadi atas ijin Allah juga, "Mereka tidak akan dapat menyelakakan seseorang dengan sihirnya kecuali dengan izin Allah"

(QS. AL Baqarah: 102), karena itu Nabi berlindung kepada Allah -ta'ala.

Di antara sebab jin bisa masuk pada diri manusia adalah pertama, diri yang tidak dibentengi dan diproteksi dengan dzikrullah; kedua, terbukanya pintu yang diantaranya adalah sedih yang berlebihan, takut yang berlebihan, dan marah yang berlebihan. Marah yang berlebihan menjadi salah satu pintu bagi jin. Rasulullah -shallallahu `alaihi wa sallam- mengingatkan, bila marah hendaknya berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk. Karena marah itu ibarat bara api yang ada dalam hati yang disulut dan ditiup oleh setan. Artinya, setan hadir pada saat seseorang sedang marah. Karena ketika seseorang marah, yang terjadi adalah detak jantung naik mendadak, denyut nadi kencang, pori-pori membesar yang secara otomatis berdampak pada kondisi psikologis sehingga memudahkan bagi proses masuknya jin pada tubuh seseorang. Kita ingat dengan hadits Nabi yang menyebutkan, "Sesungguhnya setan (jin jahat) masuk pada diri Bani Adam melalui jalan (aliran) darah" (HR. AL Bukhari). Jadi, kondisi marah yang berlebihan berarti membuka pintu bagi masuknya jin.

Akan tetapi, bila orang yang marah segera ingat Allah -ta'ala- dan terus berdzikir, maka detak jantung perlahan akan kembali normal, pori-pori kembali normal sehingga pintu bagi masuknya setan tertutup kembali. Jin suka memasuki tubuh manusia banyak sebabnya. Adakalanya dikarenakan ingin mengalahkan manusia dalam permusuhan abadi yang ditegaskan oleh Al Qur'an, "Sesungguhnya setan itu musuh bagimu, maka jadikanlah dia sebagai musuh, sesungguhnya dia mengajak kelompoknya untuk bersama - sama masuk kedalam neraka." (QS. Fathir : 6)

Boleh jadi karena jin melakukan balas dendam kepada seseorang yang telah menyakitinya, karena mengencingi, menumpahkan air panas atau membunuh sebagian mereka (membunuh kerabatnya) padahal manusia tidak mengetahui.

Jin masuk ke dalam tubuh manusia karena mabuk cinta ('isyq) (cinta yang sangat mendalam pada orang tersebut) seperti halnya manusia. Disebutkan dalam Majmu' al Fatawa, "Jin merusak ke dalam tubuh manusia, terkadang karena syahwat, hawa nafsu, atau jatuh cinta. Sebagaimana yang terjadi antara manusia dengan sesama manusia"..., dan sebagainya.

Wallahu a'lam bisshawab



Pengasuh Rubrik:  
**Yuni Hermawaty, M.Psi, Psikolog**  
Psikolog RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang - Malang  
Kirim pertanyaan Anda, ketik jenis konsultasi #  
nama # umur # jenis kelamin # email # no.tlp # isi  
pertanyaan, kirim ke: 081 333 951 332 (sms/wa), atau  
email ke: ydsfmalang@yahoo.co.id

Foto: Asn

# Tips Mengatasi *Stressor*

Saya pekerja di perusahaan di kota Malang. Seiring lama durasi kerja, semakin banyak tekanan yang saya dapatkan. Apalagi ditambah tekanan dari atas saya. Berbagai tekanan ini mengapa bisa membuat saya menjadi down ya? Bahkan di suatu waktu ketika mendapat tekanan tersebut saya malah menjadi mudah menangis. Apakah hal ini normal? Hn\_Mlg.

**Jawaban:** Setiap orang memiliki kapasitas dalam kemampuannya menerima *stressor* (sumber stres) dan bagaimana ia mampu mengatasinya. Saya ibaratkan gelas, kalo kita lihat gelas dengan kapasitas air 250 cc tentunya hanya mampu menerima kapasitas air 250 cc. Anda bayangkan jika gelas tersebut kita isi dengan air 300 cc, yang terjadi maka air dalam gelas tersebut akan tumpah (meluber). Sama dengan kemampuan otak kita dalam menerima *stressor* (sumber stres/ sumber masalah), kalau sudah melebihi kapasitas maka akan membuat tidak nyaman. akibatnya kita merasa mudah tersinggung, menangis, pusing, tegang sendi atau gejala fisik dan psikologis lainnya. Tidak jarang jika sering mengalami situasi "kelebihan kapasitas" ini menyebabkan tubuh mudah sakit bahkan menurunkan kemampuan imunitas (sistem kekebalan tubuh) dan konsentrasi. Pekerjaan tidak selesai malah

akan menimbulkan masalah-masalah baru. Saran saya ketika anda mulai mengalami "kelebihan kapasitas" maka ada beberapa hal yang perlu anda lakukan:

- Kenali secara fisik dan psikologis reaksi apa yang anda rasakan. Misal : mudah pusing, mual, tegang, mudah marah, mudah menangis, dsb
- Pilih mana pekerjaan yang prioritas dan bisa dinomorduakan supaya anda dapat lebih fokus dan mampu menyelesaikannya
- Lakukan olah raga sederhana seperti peregangan tubuh untuk mengurangi ketegangan
- Rekreasi atau selingi kehidupan dengan hobby yang anda sukai
- Komunikasikan dengan rekan atau bahkan atasan berkaitan dengan beban dan batas waktu kerja
- Makan makanan yang bergizi yang bisa meningkatkan energi anda
- Istirahat yang cukup, jangan mengambil resiko dengan merasa mampu dan anda mengabaikan istirahat
- Berserah pada Allah SWT sebagai bentuk mengurangi ketegangan dan meredakan stres dan emosi negatif.

Semoga bermanfaat.



# Peran Keluarga di Masa Remaja Anak

Saya memiliki adik laki-laki sekolah SMK di Malang. Setiap kali pulang sekolah rata-rata pulangny malam dan sampai di rumah pun baunya macam-macam hingga bau rokok sekalipun. Sehingga ketika saya tanya jawabannya selalu mengelak. Padahal dari bau rokok saja bisa kelihatan kalau tidak merokok berarti dekat dengan orang yang merokok terlebih pulangny diatas maghrib. Mengapa masa remaja mudah sekali terpengaruh bahkan mengikuti pergaulan bebas yang bersifat negatif? Bagaimana kita sebagai orang terdekat berperan aktif untuk memberikan peran lebih berarti? Jd\_Mlg.

**Jawaban:** Remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Kondisi demikian membuat remaja berada di situasi penyesuaian dengan tugas perkembangan yang perlu dilalui. Tugas perkembangan diusia remaja seperti peralihan dari bentuk tubuh (kondisi fisik), terdapat gejala atau perkembangan kematangan reproduksi, mulai menyukai lawan jenis, mulai harus mandiri, lebih matang dalam memikirkan masa depan yang lebih bertanggung jawab, serta harapan adanya kondisi emosional yang lebih baik. Adaptasi dengan berbagai tugas perkembangan demikian tidak mudah dengan cepat dilalui, contohnya ketika remaja merasa kondisi fisiknya berubah seperti berkembangnya sistem reproduksi, berjerawat, adanya pertumbuhan pesat dan lainnya tidak serta merta mudah diterima.

Remaja terkadang butuh penjelasan, mau berbicara dengan orangtua bisa jadi membuatnya malu, takut atau merasa tabu. Maka tidak jarang ia akan mendekat dengan komunitas yang "dirasa" mampu menerima. Kalau sejak awal tidak ada pembiasaan tentang aturan di masa anak, maka ia akan lebih merasa teman adalah segalanya dan keluarga hanya mengatur dan membuatnya kesal. Ia akan dengan mudah masuk ke lingkungan yang ia anggap menerimanya. Masalahnya tidak semua lingkungan memberikan efek positif, seperti lingkungan adik anda yang mengajarkan merokok dan pulang malam.

Saran saya sebagai orang terdekatnya adalah bersikap sewajarnya. Tidak harus menurutinya seperti bersikap sebagai teman dan dan juga harus bersikap tegas. Remaja tidak suka "disuruh" atau dinasehati, maka sebaiknya keluarga memberikan masukan dan contoh baginya. Dasar dari penanaman contoh dan moral adalah agama. Maka sebaiknya keluarga menanamkan nilai agama sejak dini.



Foto: Syf

Selanjutnya tumbuhkan rasa sayang dan menghargai, ketika remaja melakukan kesalahan sebaiknya ditanya alasannya apalagi jika ia baru awal melakukan kesalahan. Jangan langsung menyalahkan atau melabel buruk padanya. Sampaikan jika keluarga menyayangi dan peduli padanya. Hal yang berhubungan dengan perubahan pada remaja sebaiknya dibicarakan dengan baik, seperti ketika anak laki-laki mengalami perubahan tubuh maka Ayah atau kakak laki-laki yang memiliki peran untuk berdiskusi. Begitu juga dengan anak perempuan, maka peran ibu atau saudara perempuan yang penting. Anak tidak selalu mencari informasi yang nyaman dari teman atau internet. Ketika keluarga memfasilitasi dengan baik maka secara kebiasaan ia akan mencari keluarga. Selanjutnya kenali lingkungan remaja dan lakukan komunikasi yang baik. Jangan hanya menyalahkan jika ia memiliki lingkungan yang tidak sesuai apalagi membandingkan dengan siapapun, kondisi demikian akan membuat remaja semakin jauh dengan keluarga. Selanjutnya hal yang juga penting adalah libatkan remaja dalam urusan keluarga. Jangan biarkan ia menjauh atau merasa jika keluarga tidak menganggapnya ada. Berikan motivasi positif dan jadikan pelajaran sekalipun ia pernah salah. Kebiasaan membicarakan atau membahas kesalahan secara berulang membuat remaja hilang motivasi untuk berubah dan justru perilakunya semakin tidak bisa dikendalikan. Semoga bermanfaat.



# Sumur Zamzam yang Hilang Ditemukan Kembali

Oleh: Abi Mumtaz

## Asal-Usul Kakek Nabi Muhammad Saw

Hasyim adalah kakek buyut Rasulullah saw, orang yang mewarisi tugas menjamu jamaah haji di Mekkah. Hasyim menikah di Madinah lalu berangkat ke Palestina untuk urusan dagang. Saat itulah Hasyim meninggal dan dikubur di Gaza. Istrinya hamil dan melahirkan seorang anak bernama Shayba. Shayba berarti orang tua.

Mengapa seorang anak diberi nama orang tua? Karena saat lahir rambutnya sudah beruban. Ibunya tinggal bersama orang tuanya di Madinah. Di sanalah Shayba dibesarkan.

Suatu hari seorang pria bernama Al-Muttallib datang ke Madinah. Al Muttallib adalah saudara kandung Hasyim, ia datang untuk meminta keponakannya. Al Muttallib ingin Shayba tinggal di Madinah. Saat itu usia Shayba 8 tahun.

Al-Muttallib memasuki Mekkah bersama Shayba. Namun pada masa itu perbudakan adalah hal yang lumrah dan tak ada yang pernah melihat anak ini sebelumnya. Masyarakat Mekkah berasumsi kalau Shayba adalah budak milik Al-Muttallib. Sejak itulah

ia dipanggil Abdul Muttallib. Pria yang kelak menjadi kakek Rasulullah ini bernama Shayba namun dipanggil Abdul Muttallib karena disangka seorang budak.

## Mimpi Abdul Muttalib

Pada suatu malam ketika Abdul Muttalib tidur di Hijir Ismail, dia bermimpi didatangi seseorang dan disuruh menggali sumur zam-zam.

Abdul Muttalib menuturkan "Ketika itu aku sedang tidur di Hijir Ismail, aku mendengar suara, 'Galilah Thayyibah!'"

"Apa itu Thayyibah?" Tanyaku. Tapi kemudian orang itu pergi.

Besoknya, ketika aku tidur, aku kembali mendengar suara yang sama.

"Galilah Birrah"

"Apa itu Birrah?" tanyaku. Kemudian orang itu pergi.

Besoknya, ketika aku tidur, aku kembali mendengar suara yang sama.

"Galilah Madhnuhah!" Kemudian orang itu pun



Foto: Asn

## sirah nabawi ◀

Abdul Muttalib dan anaknya terus menggali dan masyarakat terus memprotes. Orang-orang tak mengerti alasan Abdul Muttalib. Lama kelamaan mereka meninggalkan Abdul Muttalib.

Setelah itu mereka mendengar Abdul Muttalib berteriak memuji nama Allah. Orang-orang pun berlari menghampiri. Mereka terkejut melihat Abdul Muttalib telah menemukan sumur zamzam kembali.

Semua pemimpin Quraisy datang dan berkata, "Ya, inilah sumur kakek kita Ismail."

"Akulah yang melihat mimpinya. Akulah yang menggali reruntuhnya. Sumur ini milikku dan hanya milikku," Abdul Muttalib segera menimpali.

Mereka menolak argumen Abdul Muttalib. Para pemimpin Quraisy berkata bahwa mereka semua adalah keturunan Ismail as, oleh karena itu sumur zamzam sudah seharusnya menjadi milik bersama. Abdul Muttalib tidak menyerah, dan pemimpin Quraisy tetap teguh.

Perdebatan bertambah keras sampai akhirnya seseorang menyarankan, "Mari selesaikan perdebatan ini dengan pergi ke penyihir Bani Saad."

Bani Saad punya penyihir yang mengaku terhubung dengan roh. Orang-orang Quraisy mengunjungi sang penyihir namun ternyata penyihir ini telah pindah ke Syria. Lalu mereka memutuskan pergi ke Syria melewati Syam.

Di tengah perjalanan mereka kehabisan air. Ternyata pertolongan Allah datang kepada Abdul Muttalib. Kuda yang sejak awal menemaninya itu, menghentakkan kakinya ke tanah. Seketika itu keluarlah sumber mata air yang bisa ia minum bersama para rombongan.

Kali ini para pembesar suku Qurays itu menyadari bahwasanya sumur zamzam memang diperuntukkan bagi Abdul Mutholib.

Para pemimpin Quraisy datang dan berkata, "Kalau Allah telah menyelamatkanmu di gurun pasir, memberimu air, dan menunjukkanmu mimpi pertanda sumur zamzam. Ini pastilah pertanda keberkahan untukmu. Sumur itu milikmu. Kami menyerahkan tuntutan kami, sumur zamzam hanya milikmu. Ayo kita kembali."

Merekapun kembali akur dan tidak memperebutkan sumur zamzam lagi.

Itulah kisah sejarah sumur zamzam yang ditemukan kembali oleh Abdul Mutholib setelah sempat menghilang bertahun-tahun.

pergi kembali.

Namun Besoknya, ketika aku tidur, orang itu datang dan berkata,

"Galilah Zam-zam!"

"Apa itu Zam-zam?" tanyaku.

Orang itu menjawab, "Zamzam tak akan kering selama-lamanya dan tak akan berkurang. Ia akan memberi minum para tamu Allah yang Maha Agung (jamaah haji). Dia berada diantara perut dan darah. Di tempat patukan gagak hitam yang ada bulu putih dan di tempat rumah semut.."

"Sekarang aku telah mengerti." Jawab Abdul Muttalib.

Keesokan harinya Abdul Muttalib berjalan di sekitar Kabah. Ia melihat kotoran dan darah. Sebelumnya ada unta yang disembelih di tempat itu dan pemiliknya meninggalkan kotoran unta di sana dan darah unta di sisi yang lain. Lalu Abdul Muttalib melihat burung gagak berkaki putih di tempat yang sama. Ia melihat deretan semut juga. Abdul Muttalib menyadari kalau inilah lokasi sumur milik kakek moyangnya. Ia pun memanggil anaknya, Harits, dan mulai menggali bersama-sama.

Lokasi sumur zamzam tidak terlalu jauh dari Kabah. Orang-orang pun melihat tindakan Abdul Muttalib. "Apa yang kamu lakukan? Mengapa kamu menggali di samping Kabah?"



# Nikmatnya Qiyamullail

Hidup tenang dengan kebenangan hati yang mampu mencerna seluruh peristiwa dan pengalaman hidup dengan penuh makna kebaikan dan keindahan di bawah kesejukan dari naungan Rahmat Allah adalah impian setiap hamba Allah.

Karena itulah Allah yang amat sayang kepada hamba-Nya sudah menunjukkan jalan untuk mewujudkannya. Allah menjamin siapa yang

meretas jalan ini pasti Allah curahkan RahmatNya sehingga hidupnya jadi penuh makna, kebaikan dan ketentraman jiwa.

Shalat malam. Inilah jalannya, jalan menuju hidup penuh makna, kebaikan dan ketentraman jiwa. Istilah shalat malam disebut juga tahajjud atau qiyamullail. Allah menggambarkan bagaimana tentang orang yang senantiasa shalat malam dalam Al Quran surah

Foto: Syf



Al-Furqan: 63-64: "Adapun hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah orang yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka menjawab dengan jawaban yang mengandung keselamatan dan orang-orang yang menghabiskan waktu malam untuk beribadah kepada Tuhan mereka dengan bersujud dan berdiri".

Dalam surah Al Muzzammil ayat 6 Allah jelaskan manfaat qiyamullail: "Sungguh bangun malam itu lebih kuat (mengisi jiwa) dan (bacaan di waktu itu) lebih berkesan". Seakan-akan Allah menyatakan bahwa bekal hidup berhiaskan Rahmat Allah dengan Qiyamullail.

Kemudian Rasulullah saw. Memberikan motivasi dengan menjelaskan kelebihan Qiyamullail ini. "Sebaik-baik shalat setelah shalat wajib adalah qiyamullail." (HR. Bukhari dan Muslim)

Nabi saw. Juga mengomentari orang-orang yang tidur sepanjang malam sampai pagi: "Orang itu, setan mengencingi kedua telinganya". (HR. Bukhari Muslim)

Bisa dibayangkan kalau syetan setiap malam mengencingi telinga gara-gara tidak shalat malam? Berarti? Nakjisnya syetan menumpuk pada dirinya. Bagaimana rasanya? Bagaimana keadaannya? Bisakah dia merasa nyaman, tentram? Sementara syetan dengan leluasa terus menerus mengencinginya?

Bukhari Muslim juga meriwayatkan hadits dari Abi Hurairah: "Syetan mengikat di kepala salah seorang diantara kamu ketika ia tidur dengan 3 ikatan, setiap ikatan dia selalul berucap: "Untukmu malam yang panjang maka tidurlah". Apabila ia bangun dan ingat kepada Allah maka lepaskanlah satu ikatan dan apabila ia berwujud lepaskanlah satu ikatan lagi dan apabila ia shalat malam, lepaskanlah lagi ikatan yang ketiga. Maka ia bangun penuh semangat dengan jiwa yang tenang. Dan kalau tidak maka ia bangun dengan jiwa keruh,

penuh kemalasan".

Coba, bisa dibayangkan jika tidur lelap jadi kebiasaan tanpa shalat malam sudah berbulan-bulan, bertahun-tahun bahkan sepanjang hidupnya. Lebih patal lagi kalau ia meremehkan shalat wajib? Bagaimana keadaan hatinya? Tentu ini berimbas pada sikap dan perilaku. Seperti apa keadaan rumah, kantor, masyarakat bahkan negara yang penduduknya malas shalat malam? Qiyamullail memang luar biasa!

Itulah yang telah digambarkan oleh Hasan Al Bashri ketika beliau ditanya: "Ada apa dengan wajah orang-orang yang bertahajjud cerah dan sumringah?" Beliau menjawab: Karena mereka itu bermesraan dengan Ar-Rahman maka Allah berikan hiasan dari nur-Nya".

## "Sebaik-baik shalat setelah shalat wajib adalah qiyamullail." (HR.Bukhari dan Muslim)

Ibnu Al-Mukandir mengatakan: "Tidak ada yang lezat di dunia ini kecuali pada 3 hal: qiyamullail, pertemuan dengan saudara seiman dan shalat jamaah".

Sementara itu Abu Sulaiman mengatakan: "Orang yang hobi qiyamullaili lebih lezat dari orang yang hobi bermain dengan permainannya. Andai saja tidak ada malam rasanya aku tak ingin hidup lagi di dunia ini".

Subhanallah! Ungkapan orang-orang yang merasakan kelezatan bermesra dengan Tuhannya di setiap malamnya. Anda ingin merasakannya? Bisa! Masalahnya kenapa kita masih malas melaksanakan qiyamullail?(Ikadi)



# SEDEKAH Al Qur'an

GERAKAN BERBAGI 1000 QURAN

Al Qur'an akan disalurkan ke:

Masjid/Musholla • Muallaf  
TPQ/TPA • Anak yatim  
Pesantren • Majelis taklim

**Rp150.000**

BNIS 5757585855 | 0341-340327 | 081333951332

## Tunaikan Aqiqah Buah Hati Sesuai Syar'i



"Selamat kepada Al-iyah Aqiqah sudah berkhidmat membantu menyalurkan aqiqah putera-puteri keluarga muslim. Semoga Berkah."



**PAKET A**  
Rp1.600.000

- Sate 250 tusuk dan gule 60 porsi (acar, sambal kecap, bumbu sate)
- Bonus: buku risalah, sertifikat

**PAKET B**  
Rp2.100.000

- Sate 450 tusuk dan gule 100 porsi (acar, sambal kecap, bumbu sate)
- Bonus: buku risalah, sertifikat & \*laporan aqiqah

**PAKET C**  
Rp2.500.000

- Sate 750 tusuk dan gule 150 porsi (acar, sambal kecap, bumbu sate)
- Bonus: buku risalah, sertifikat & \*laporan aqiqah

**PAKET hemat**  
Rp1.400.000

- Sate 200 tusuk dan gule 40 porsi (acar, sambal kecap, bumbu sate)
- Bonus buku risalah & sertifikat

**PAKET promo**  
Rp1.100.000

- Gule 40 porsi dan krengsengan 40 porsi
- Bonus buku risalah & sertifikat

- Menu lain (lambing guling, krengsengan, sate ayam)
- Nasi kotak (plus nasi, mie, krupuk, sendok)
- Slap menyalurkan ke yang berhak
- Slap diantarkan ke rumah, panti, pesantren, atau desa
- Layanan jasa fotografi bayi atau kegiatan aqiqah

**al-iyah**  
AQIQAH

**YDSF**  
Yayasan Dana Sosial Al-Falah Malang

**Pemesanan:**

Jl. Kahuripan 12 Malang.

0341-340327 / 0813 3395 1332



**RP 100 RIBU UNTUK JAMBA SEHAT**

ANDA TELAH IKUT SERTA  
SELAMATKAN RATUSAN RIBU  
ANAK INDONESIA DARI  
ANCAMAN BERBAGAI  
PENYAKIT YANG MEMATIKAN

**YDSF**  
Yayasan Dana Sosial Al-Falah Malang

"Bantu selamatkan ratusan ribu anak Indonesia dari ancaman penyakit mematikan akibat tidak adanya Jamban Sehat serta layak pakai.

Diare, Kolera, Disentri, Tifus, cacingan, Infeksi, Saluran Pencernaan.

Dengan 100 ribu Rupiah, Anda telah bergotong royong membangun Jamban Sehat dan mendukung Indonesia Bebas dari Perilaku Buang Air Besar Sembarangan (BABS) atau Open Defecation Free (ODF) 2019.

AYO DONASI KE  **BNi** 5757585855  
AN. YAYASAN DANA SOSIAL ALFALAH MALANG

KONFIRMASI TRANSFER :  
0813 3395 1332 (YDSF MALANG)



# Teladan Tak Berbatas Masa

Oleh: Iden



Foto: Syf

Dalam era digital ini, kita bisa berjumpa dengan banyak orang tak hanya di dunia nyata namun juga di dunia maya. Interaksi lisan kini telah berkembang pula dalam bentuk tulisan.

Lantas, bagaimana kita menyikapinya dan pada saat yang sama juga meneladani Rasulullah? Dalam Sirah Nabawiyah oleh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, dikisahkan oleh Hindun bin Abi Halah:

"... beliau tidak memburu kemenangan untuk dirinya sendiri, dan amat toleran ... Rasulullah selalu menahan lidahnya, ... Beliau merangkul semua kelompok dan tidak membuat mereka lari darinya ... Beliau memperlakukan setiap kawan duduknya dengan amat baik sampai-sampai orang itu menyangka bahwa tidak ada orang lain yang lebih beliau hormati daripada dirinya ... dan bagi beliau sendiri, semua orang punya hak yang sama. Perbedaan keutamaan diukur dari ketakwaan ... Majelis Rasulullah adalah majelis ilmu, kasih sayang, rasa malu, kesabaran, dan amanah. Disitu suara tidak dikeraskan, ... kesalahan tidak dibeberkan ... menghormati yang lebih tua dan

menyayangi yang lebih muda, ... dan membuat orang asing merasa nyaman. Rasulullah selalu tersenyum, ramah, lemah lembut, tidak berhati batu, tidak suka berteriak, tidak keji, tidak suka mencela maupun memuji ... Rasulullah menghindarkan tiga perkara dari dirinya sendiri, yaitu berdebat, berlebihan dalam harta dan kata-kata, dan ikut campur dalam sesuatu yang bukan urusannya. Beliau juga menghindari tiga hal saat berinteraksi dengan orang lain, yaitu tidak mencela atau mempermalukan seseorang, tidak mencari-cari aib dan kesalahan seseorang, ..."

Adalah hak seorang Muslim atas saudaranya untuk tidak dicela dengan kata-kata yang bermakna merendahkan. Lagipula, kita diingatkan dalam Al Hujuraat 11 untuk tidak merendahkan dan menghina orang lain karena boleh jadi orang yang dihina lebih tinggi kedudukannya disisi Allah dan lebih Allah cintai.

Masih dalam buku yang sama, Kharijah bin Zaid menyampaikan bahwa Rasulullah biasa duduk dengan tenang, hampir-hampir tidak keluar perkataan apapun dari mulutnya. Bukankah keteladanan ini tak terbatas waktu?

# Doa Berlindung dari Hilangnya Nikmat dan Kesehatan

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ  
وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سَخَطِكَ

" Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari hilangnya kenikmatan yang telah Engkau berikan, dari berubahnya kesehatan yang telah Engkau anugerahkan, dari siksa-Mu yang datang secara tiba-tiba, dan dari segala kemurkaan-Mu " (HR. Muslim no. 2739).



Foto: Awie





# Produk Ramadhan



1440H

Bingkisan yatim & Dhuafa  
Rp**25.000**



Karpet Masjid  
Rp**100.000**

Cinta Penghafal Al Qur'an  
Rp**50.000**



Takjil  
Rp**10.000**

Buka Puasa & Sahur  
Rp**20.000**



Infraq Ramadhan  
Rp**20.000**

Sedekah Quran  
Rp**150.000**



*"Ramadhan Semakin Dekat,  
Buruan Nabung Akhirat"*



## GERAKAN *Mukena Bersih*

- Mukena terbatas✗
- Mukena kotor dan bau✗
- Mukena tidak layak✗
- Mukena tipis✗

**mari BANTU!** donasi

**100.000**

Mukena Bersih untuk disalurkan ke tempat ibadah  
yang berlokasi di area publik.  
Masjid, mall, SPBU, rest area, stasiun, terminal.

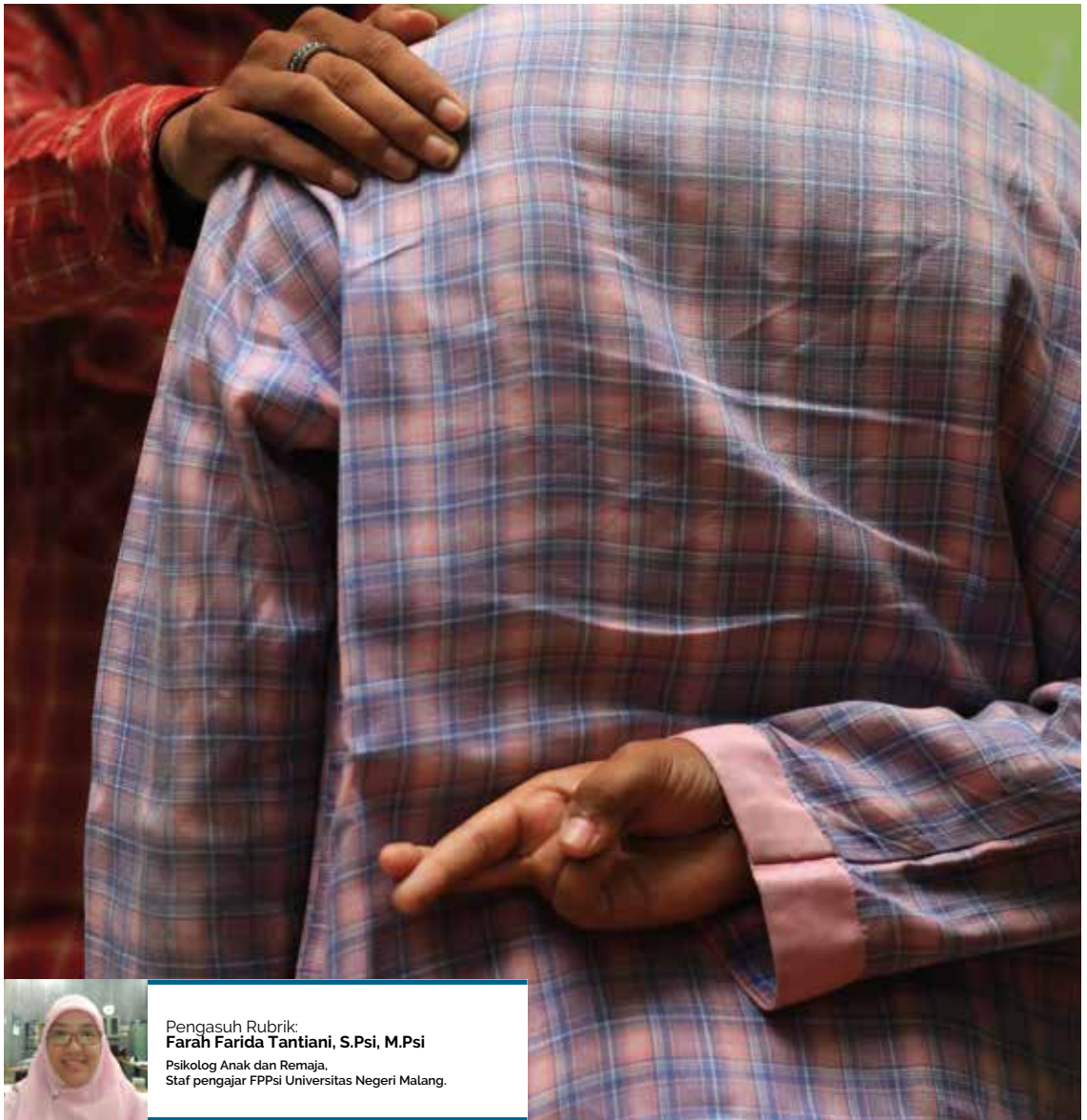
“ Jika kamu berbuat kebaikan, maka  
sesungguhnya kamu berbuat baik  
untuk dirimu sendiri. ”  
QS. Al Isro' 7



*insyaa Allah sholat khusus' dan nyaman*



# Berbohong



Pengasuh Rubrik:  
**Farah Farida Tantiani, S.Psi, M.Psi**  
Psikolog Anak dan Remaja,  
Staf pengajar FPPsi Universitas Negeri Malang.

Foto: Syf

*"Bukan aku ibuuuuukkk, tadi yang jatuhin telponnya kucing. Kucingnya yang salah, bukan akuuu..."*

A ssalamualaikum ayah dan bunda, pernahkah Ayah dan bunda menghadapi cerita Ananda yang menurut ayah dan bunda "terlalu imajinatif"?

yang mungkin sulit dipercaya oleh ayah dan bunda? Kalau iya, mungkin selama ini, kebiasaan yang ada di rumah adalah kebiasaan untuk "menghukum". Sehingga Ananda memilih untuk tidak berkata jujur untuk menghindari konsekuensi. Padahal bisa saja ya, ayah dan bunda hanya ingin mengetahui cerita latar

belakang suatu kejadian, misalnya, kok bisa telponnya jatuh. Tetapi Ananda memutuskan untuk menyalahkan oranglain/hal lain dibandingkan untuk menceritakan kejadian yang terjadi. Nah, artikel ini hendak membahas sebab-sebab berbohong pada Ananda dan apa yang dapat dilakukan oleh ayah dan bunda untuk memotivasinya berbicara dan berperilaku jujur.

Sebetulnya mengapa ya, anak-anak berbohong? Biasanya, ketika diberikan pertanyaan seperti ini, anak-anak paling banyak menjawab supaya mereka tidak kena hukuman. Tetapi selain itu, ada juga beberapa talasan lain, seperti: terkadang, Ananda mau melihat nih, bagaimana ya respon ayah dan bunda ketika dia tidak menceritakan hal yang sebenarnya? Apakah ayah atau bunda akan memarahinya atau malah tidak sadar. Nah, pengetahuan Ananda tentang respon ayah dan bunda ini akan digunakannya untuk membuat keputusan apakah perlu berbohong atau tidak di waktu lain pada ayah dan bunda. Selain itu, Ananda juga mungkin memiliki minat dan bakat untuk menulis/bercerita sehingga ia menceritakan hal yang tidak sebenarnya untuk membuat ceritanya makin menarik atau membuat mereka jadi lebih baik/hebat.

Pada perkembangannya, saat Ananda berusia tiga tahun, ananda biasanya mulai sadar bahwa orang dewasa di sekitarnya bukanlah orang yang serba tahu tentang dirinya. Kalau dia tidak mengutarakan keinginannya berarti ayah atau bundanya tidak tahu nih. Ketika Ananda mengatakan sesuatu, walau bukan kejadian nyata dan ditambahi-tambahi, biasanya orangtuanya tidak mempermasalahkannya. Ketika isi perkataan Ananda berbeda dengan bahasa tubuhnya, orangtua juga biasanya masih belum menanggapi "cerita yang tidak benar" dari Ananda, apalagi biasanya peristiwa seperti ini jadi peristiwa lucu. Pada anak-anak yang usianya lebih besar, seperti anak sekolah, mungkin lebih sulit menemukan kebohongan dalam ceritanya karena kosakata Ananda makin kaya dan Ananda sendiri makin paham respon orang lain yang berinteraksi dengannya sehingga bisa saja ayah atau bunda sulit mengetahui apakah ia bercerita jujur atau berbohong.

Ketika Ananda sudah cukup besar untuk paham perbedaan antara kenyataan dan imajinasi, akan lebih baik untuk mendorong Ananda menceritakan hal yang benar dan bukan kebohongan. Salah satu caranya adalah dengan menekankan pentingnya kejujuran

dalam keluarga ayah dan bunda, dengan memujinya ketika berbicara jujur dan berikan contoh untuk selalu bicara jujur. Ayah dan bunda juga bisa mengatakan bahwa ayah dan bunda akan lebih senang jika anak-anaknya berbicara jujur dan jika Ananda berbohong akan membuat ayah dan bunda merasa sedih dan kecewa.

Ada beberapa cara untuk memotivasi Ananda berkata jujur dan tidak berbohong, seperti:

Jika Ananda mencoba membuat cerita, ayah dan bunda dapat mengucapkan, "wah, cerita yang bagus, seperti nyata, kamu pandai sekali berimajinasi! kita bisa menulis buku untuk ceritamu ini ya." Nah, perkataan ini diharapkan akan dapat membantu Ananda membedakan antara imajinasi dan kenyataan.

Jika memungkinkan, ayah dan bunda dapat membantu Ananda untuk menghindari situasi yang bisa membuat Ananda merasa perlu berbohong. Jadi, jika ayah atau bunda melihat bahwa Ananda menumpahkan air minum atau memecahkan vas bunga, ayah atau bunda dapat mengajaknya sama-sama membersihkan tumpahan atau pecahannya bukan malah sibuk bertanya apakah Ananda yang melakukannya. Jika ayah dan bunda melihat bahwa Ananda bersama adik atau kakaknya dan ada yang pecah/tumpah, daripada mencari siapa yang salah, cara mengajak mereka bersama-sama membersihkannya akan lebih memotivasi mereka untuk tidak berbohong, bahkan

membuat mereka jadi bekerjasama.

Jlka Ananda merasa kurang percaya diri akan kemampuannya, berbohong soal kelebihan kemampuannya akan membuat Ananda merasa lebih percaya diri. Jika hal ini terjadi pada Ananda, ayah dan ibu dapat mencoba memuji Ananda lebih sering. Misalnya ketika ia berhasil mempelajari hal baru atau berbuat kebaikan sederhana seperti membuang sampah ke tempatnya atau membantu ayah dan bunda. Hal ini membuatnya akan merasa bahwa ia tetap berharga meskipun bukan juara dalam perlombaan dan diharapkan akan membuatnya bangga terhadap dirinya dan bisa jujur mengenai siapa dirinya.

Ayah dan bunda juga bisa menceritakan mengenai cerita-cerita Nabi dan Sahabat Nabi mengenai manfaat berbuat jujur. Ayah dan bunda juga bisa menceritakan mengenai kisah ayah dan bunda sendiri mengenai konsekuensi yang pernah ayah dan bunda terima ketika bersikap jujur dan berbohong.

## "Memujinya ketika berbicara jujur dan berikan contoh untuk selalu bicara jujur."

# Program Air bersih dan Sanitasi untuk Desa



Foto: Syf

Sanitasi menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan suatu usaha yang mengawasi beberapa faktor lingkungan fisik yang berpengaruh kepada manusia terutama kepada hal-hal yang mempengaruhi efek, merusak perkembangan fisik, kesehatan, dan kelangsungan hidup. Untuk memastikan hal tersebut tidak terjadi, pemerintah Indonesia memiliki komitmen kuat dalam pelaksanaan dan pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals) SDGs tahun 2016 – 2030. Ada 17 point SDGs yang disahkan pada Bulan September 2015 oleh PBB di New York. Salah satu point tersebut adalah air bersih dan sanitasi.

Air bersih dan sanitasi walaupun terlihat sepele oleh sebagian besar masyarakat di perkotaan, tapi di sebagian besar desa di Indonesia masih sangat kurang, bahkan menjadi ancaman yaitu kelangkaan air bersih.

Hal tersebut jika dibiarkan, secara umum akan berdampak buruk bagi kelangsungan hidup manusia, mulai dari kelaparan, merosotnya standar hidup, hilangnya habitat ekosistem, hilangnya lahan basah, kurangnya pendidikan, serta berbagai penyakit akan menjangkiti manusia. Sedangkan salah satu dampaknya akan berimbas pada sanitasi, yang akhirnya menyebabkan berbagai penyakit juga menyerang seperti diare, tifus, polio, dan penyakit cacangan.

Melihat keadaan tersebut YDSF Malang tergerak untuk melakukan perubahan dalam mengatasi kondisi terdampak kekurangan air bersih yang memprihatinkan di sekitar Malang Raya, Jawa Timur dengan "Program Air Bersih Untuk Desa." Tim YDSF Malang menemukan bahwa di Kabupaten Blitar masih banyak yang mengeluhkan kekurangan air.





**Tim YDSF melakukan survey data di salah satu rumah warga.**

Foto: Syf

Hal ini didukung dengan pernyataan BPBD Kabupaten Blitar bahwa terdapat lima daerah di wilayah Blitar selatan yaitu di Kecamatan Bakung, Wonotirto, Binangun, Wates dan Kecamatan Panggungrejo. Lima kecamatan di Blitar selatan tersebut selalu terdampak kekeringan setiap tahunnya.

YDSF Malang memprioritaskan di tiga Kecamatan di Kabupaten Blitar yaitu Binangun, Wates, dan Panggungrejo. Menurut Sutoyo, S.pd selaku anggota DPRD Kabupaten Blitar menyatakan bahwa ada lima dusun di tiga kecamatan tersebut yang kondisinya memprihatinkan dari tingkat kecukupan air bersih, yaitu di Dusun Mojorejo Bawah, Ringinanyar, Ringinsari, Tambakrejo, dan Panggungsari.

Dari lima dusun tersebut ketika musim kemarau tiba (bulan 3 sampai bulan 11) rata rata mereka masih berjalan sekitar 1 – 2 km menuju sumber air dengan membawa jurigen (rata-rata dua jurigen per orang) untuk mengambil air demi memenuhi kebutuhan keluarganya. Alternatif lain warga membeli air dengan harga sekitar Rp 50.000 – Rp 70.000 per 1000 liter dan dengan jumlah tersebut rata – rata hanya bertahan antara 1 – 3 hari saja per kepala keluarga. Belum lagi untuk biaya pertanian sekitar Rp 400.000 untuk 4000 liter untuk menyirami lahan pertanian yang rata – rata menanam palawija.

Oleh sebab itu dengan adanya program Air Bersih Untuk Desa yang berupa bantuan sumur bor dan tandon air, hal ini sangat mereka harapkan demi menjaga kelangsungan hidup mereka dari berbagai ancaman akibat kekurangan air bersih.(wil)



**Tandon air yang digunakan untuk menampung air dari sumber mata air.**

Foto: Syf



**Sumber Mata Air yang belum termaksimalkan manfaatnya.**

Foto: Syf



Foto: Syf

## Bangkit dan Ajak Rekan untuk Berbagi

Tak banyak orang yang bisa bangkit dari keterpurukan kondisi ekonominya. Ada yang bertahan dan berjuang hingga bisa bangkit, namun ada pula yang menyerah dan putus asa. Ida Laily adalah salah satu yang memilih untuk bertahan dan berjuang dengan setiap kemampuan yang ia miliki. Ia enggan untuk berhenti dan mengeluh. Ia percaya bahwa Allah takkan pernah tinggal diam dengan setiap perjuangan yang ia lakukan. Hingga akhirnya ia pun mampu mendapatkan kepingan jawaban dari apa yang selama ini ia harapkan.

Ida merupakan wanita asli Malang. Ia sempat tinggal di daerah Jodipan bersama suami dan keempat anaknya. Kehidupan Ida dan keluarga mulai sering kesulitan sejak suaminya terkena PHK. Beberapa tahun tidak memiliki pekerjaan, membuat Ida memutar otak dan tak ingin membiarkan keluarganya dalam

keterpurukan. "Alhamdulillah, Allah mengantarkan saya untuk mengenal YDSF Malang dan saya ikut salah satu program bantuan usahanya yaitu KUM (Komunitas Usaha Mandiri)," ungkap Ida.

Ida sangat bersyukur bisa mengikuti program KUM, karena banyak sekali ilmu yang ia dapatkan. "Saya saat itu benar-benar antusias sekali mengikuti setiap pertemuan rutin yang diadakan," ujarnya. Ia bahkan nekat naik angkot meskipun uangnya kurang hanya untuk datang ke kantor YDSF untuk mengikuti pertemuan KUM. Setiap ada bazar yang diadakan YDSF, Ida selalu terdepan yang mendaftar untuk membuka lapak dagangan kue basahnya. "Alhamdulillah, saya senang bisa ikut aktif dalam setiap agenda YDSF," kata wanita kelahiran 1965 ini.

Pada 2014, Ida sempat vakum mengikuti program KUM karena anggota yang lain pun banyak yang sudah mulai meredup. "Saya melihat teman-teman KUM yang lain sepertinya sedang diuji semangatnya dalam memiliki usaha, saya pun demikian, tapi saya tak ingin menyerah," ceritanya. Meskipun tak punya modal, Ida terus berusaha menjalani berbagai macam usaha yang akhirnya mengantarkannya pada usaha menjual kue basah.

"Banyak suplier yang menitipkan kue dan makanannya



untuk saya jualkan. Alhamdulillah mereka sudah jadi suplier tetap hingga sekarang," jelas wanita yang kini tinggal di perumahan BTU Sawojajar ini. Ida membuka lapaknya di salah satu sudut jalan di kompleks perumahan Bulan Terang Utama (BTU) Sawojajar dan ia merupakan satu-satunya penjual kue basah pertama di sana. "Saya mulai buka lapak itu ba'da subuh Mas. Ada beberapa yang harus saya ambil ke supliernya ada yang langsung diantar ke lapak," tuturnya.

Ida sangat bersyukur dengan usaha yang kini ia jalani. Ia sering teringat saat ia masih dalam kondisi yang sangat memprihatinkan. "Saya dan keluarga dulu sempat tak makan 3 hari mas karena memang tak punya apa-apa. Untuk minum saja, kita sampai harus minum air dari kran langsung karena tak bisa merebusnya," ungkapnyanya sendu. Namun sekarang masalah makanan Ida tak pernah mengkhawatirkannya. Justru ia bingung bagaimana harus menghabiskannya. "Jujur ya Mas, Makanan itu sampai ada yang terbuang karena memang dagangan yang tak laku kan sudah diberikan sama suplier. Berhubung tak laku dan sudah tak layak makan, akhirnya terpaksa saya buang," ujarnya.

Terkadang, beberapa makanan sisa dagangan juga Ida berikan kepada tetangga dan teman-teman anaknya. "Pernah saya berikan ke teman anak saya dan dia sangat senang sekali karena ia bagikan juga ke teman-teman

kosnya yang kebetulan saat itu mereka sedang lapar-laparnya karena stok uang menipis," ceritanya.

Ida juga ingin berpesan kepada teman-teman anggota KUM lain yang mungkin saat ini sedang berjuang juga. "Jangan pernah berhenti bermimpi dan berjuang. Bagaimanapun kondisinya, ketika kita yakin Allah akan membantu, maka Insyaa Allah ada jalannya," pesannya. "Sudah saatnya kita juga bisa mulai ikut berkontribusi menjadi donatur agar kita tak hanya menerima, tapi juga menjadi bagian yang mendukung saudara-saudara kita yang lain agar bisa membuka usaha," ujar Ida yang sudah menjadi donatur tetap ini.

Karena menurut Ida, ketika ia sudah mulai bisa menyisihkan sebagian rejekinya dan kemudian disedekahkan melalui YDSF, hal itu ternyata memberikan banyak perubahan besar dalam hidupnya. "Allah memang selalu menepati janjinya, bahwa siapa yang suka memberi maka dia akan banyak menerima rejeki dan itu saya rasakan sendiri," ungkapnyanya. Suaminya juga sudah mendapatkan pekerjaan sebagai driver di salah satu lembaga pemerintahan. Anak-anaknya juga ada yang sudah menjadi psikolog, semua Allah mudahkan asalkan ada keyakinan dan doa yang terpanjat bahwa Allah memang satu-satunya tempat bergantung dan berharap.(syf)



Foto: Syf



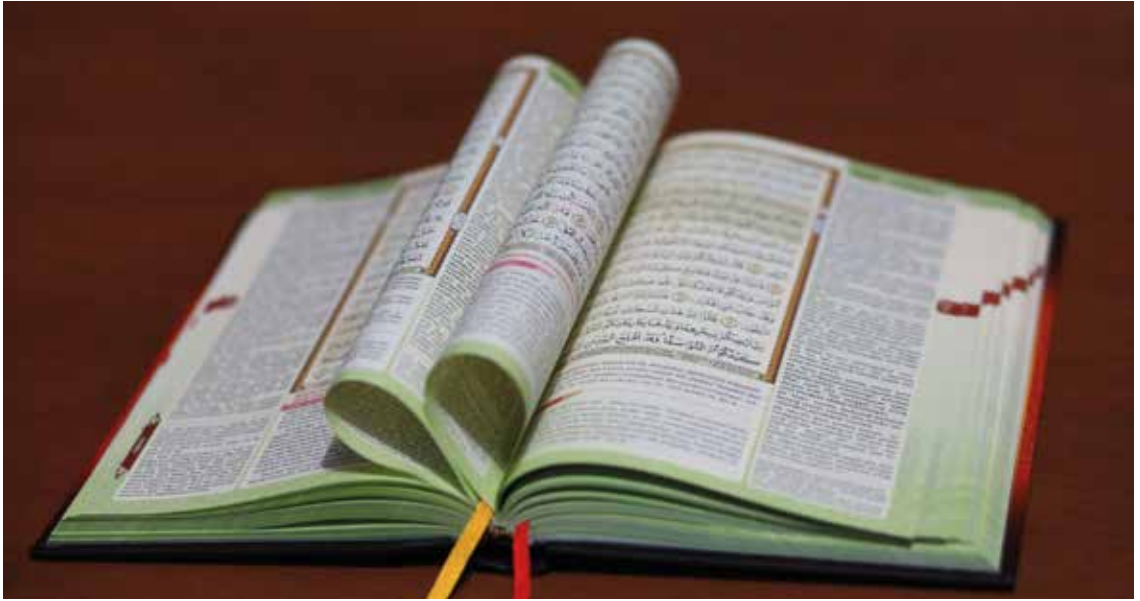


Foto: Asn

# Menjaga Kesehatan Hati

Oleh: Muhammad Hafizh, Lc

Allah Swt berfirman dalam surat al-Ma'arij ayat 19: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat halu'a". Imam Husain bin Mas'ud al-Baghawi dalam tafsirnya menjelaskan tentang tiga makna sifat halu'a. Pertama, Dhoyyiqul Qolbi: Sempitnya hati sehingga mudah galau dan mudah resah. Kedua, Syiddatul Hirshi: Tamak dalam hal duniawi, sampai dalam taraf mencari sesuatu yang tidak dihalalkan Allah Swt. Ketiga, Qillatush shobri: Kurang sabar dalam menghadapi keadaan. Tiga sifat ini adalah bagian penyakit hati yang perlu diwaspadai dan Allah Swt telah memberikan solusi atau jalan keluar agar manusia terbebas dari tiga sifat di atas.

1. Menjalankan sholat. Allah menjelaskan pada ayat selanjutnya (al-Ma'arij: 22-23): "Kecuali orang-orang yang sholat, mereka yang terus menerus (Istiqomah) melaksanakan sholatnya". Telah diriwayatkan dalam sebuah hadits bahwasanya Rasulullah Saw ketika keluarga beliau mendapatkan kesempitan, beliau memerintahkan keluarga untuk menjalankan sholat dan kemudian beliau membaca (Thaha:132): "Dan perintahkanlah keluargamu melaksanakan sholat dan sabar dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta

rezeki kepadamu, kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik di akhirat) adalah bagi orang yang bertakwa.

2. Mengeluarkan infaq atau sedekah. Sebagaimana dijelaskan pada ayat selanjutnya (al-Ma'arij: 24): "Dan orang-orang yang dalam hartanya disiapkan bagian tertentu". Dalam sebuah haditsnya Rasulullah Saw bersabda: "Jagalah harta kalian dengan zakat dan obatilah penyakit kalian dengan shodaqoh". Dalam riwayat lain juga dijelaskan: "Orang dermawan akan dekat dengan Allah, disenangi manusia, dirindukan oleh surga dan dijauhkan dari neraka. Adapun orang yang bakhil akan jauh dari Allah, tidak disukai manusia, jauh dari surga dan dekat dengan neraka".

3. Memberbanyak berinteraksi dengan al-Qur'an. Imam Ja'far Ash-Shadiq berkata: Barangsiapa ingin diajak bicara oleh Allah maka bacalah al-Qur'an dan barangsiapa ingin bercakap dengan Allah, hendaknya ia berdo'a dan merendahkan diri dalam sujud.

Para pembaca yang dimulyakan Allah Swt, tiga amal ibadah di atas adalah solusi yang telah Allah siapkan untuk menjaga kesehatan hati kita dari penyakit halu'a. Dan diakhir kesimpulan ini alangkah baiknya kita menyimak nasehat Sayyid Ibrahim al-Khawwash beliau berkata: "Obat hati itu ada lima perkara: membaca al-Qur'an dengan tadabbur, mengosongkan perut (berpuasa), bangun malam untuk beribadah (qiyamullail), memperbanyak dzikir dan berkumpul dengan majlis orang-orang sholih". Semoga Allah memberikan kemudahan, kelancaran dan keberkahan dalam segala aktifitas kita. Amin.

# Suka Baca Quran Hati Selalu Senang



Abdullah bin 'Umar bercerita, "Aku pernah mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Tidak ada (rasa) hasad kecuali kepada dua orang, yaitu orang yang diberi al-Kitab oleh Allah sedang dia membacanya di tengah malam dan siang hari, dan orang yang diberi harta oleh Allah sedang dia menyedekahkannya di tengah malam dan di siang hari." (HR. al-Bukhari).

Kemudian Al-Bukhari meriwayatkan dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Tidak ada hasad kecuali kepada dua orang, yaitu orang yang diajari Al-Qur'an oleh Allah lalu dia membacanya di tengah malam dan siang hari, kemudian tetangganya mendengarnya dan berkata, 'Seandainya aku diberi apa yang diberikan kepada si fulan, niscaya aku akan melakukan seperti apa yang dikerjakannya.' Dan orang yang diberi kekayaan oleh Allah, lalu dia mengalokasikannya dalam kebenaran, kemudian ada orang berkata, 'Seandainya aku diberi seperti apa yang diberikan kepada si fulan itu, niscaya aku akan melakukan seperti apa yang dilakukannya.'"

Kandungan kedua hadits di atas bahwa orang yang suka membaca al-Qur'an selalu merasa senang, yaitu dalam keadaan baik, karenanya dia harus berusaha mempertahankan apa yang ada padanya.

Disebut ghibthah (bukan hasad) jika seseorang mengharapkan nikmat seperti yang dirasakan dua orang tersebut. Hal tersebut jelas berbeda dengan sifat iri (hasad) yang tercela, yaitu mengharapkan hilangnya nikmat dari orang yang menjadi obyek hasadnya tersebut, baik orang tersebut memperoleh nikmat tersebut maupun tidak. Menurut syari'at, hal itu sangat tercela dan merusak. Dan itulah kedurhakaan pertama kali yang dilakukan oleh iblis, yaitu ketika dia iri kepada Adam 'alaihis salam atas apa yang dikaruniakan Allah kepadanya, baik itu berupa kemuliaan, penghormatan, maupun pengagungan. Sedangkan iri yang disyariatkan dan terpuji adalah iri yang tetap menginginkan langgengnya keadaan yang membahagiakan. Walillahi hamdu wal minnah. (muslimah.or.id)

# Lele “Kresss” Saus Padang



Foto: Ang

## Bahan lele krispi:

- 1 kg ikan lele (isi 8)
- 3 siung bawang putih
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm garam

## Tepung crispy:

- 1,5 ons terigu
- 1,5 sdm maizena
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt royco
- 1/2 sdt lada bubuk

## Saos padang:

- 5 cabe rawit
- 1 ruas jari jahe
- 2 siung bawang putih
- 5 sdm saos sambal
- 3 sdm saos tomat
- 1 sct saori saos tiram/saus pedas/saos lada hitam
- Minyak goreng

## Cara pembuatan lele krispi:

- Cuci bersih lele, sayat 3x badan lele, agar tidak meletus saat digoreng
- Haluskan bawang putih, ketumbar, garam. Rendam lele kurang lebih 30-60menit
- Campur bahan tepung crispy, ambil 3 sdm, buat adonan kental dgn sedikit air
- Panaskan minyak untuk menggoreng dengan api sedang. Masukkan lele ke tepung kering, lalu ke tepung basah, dan sekali lagi ke tepung kering. Langsung goreng hingga kering dan krispi

## Cara pembuatan saos padang:

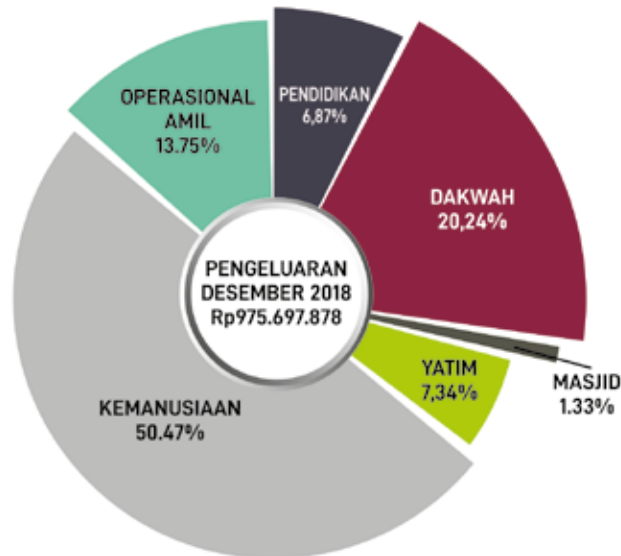
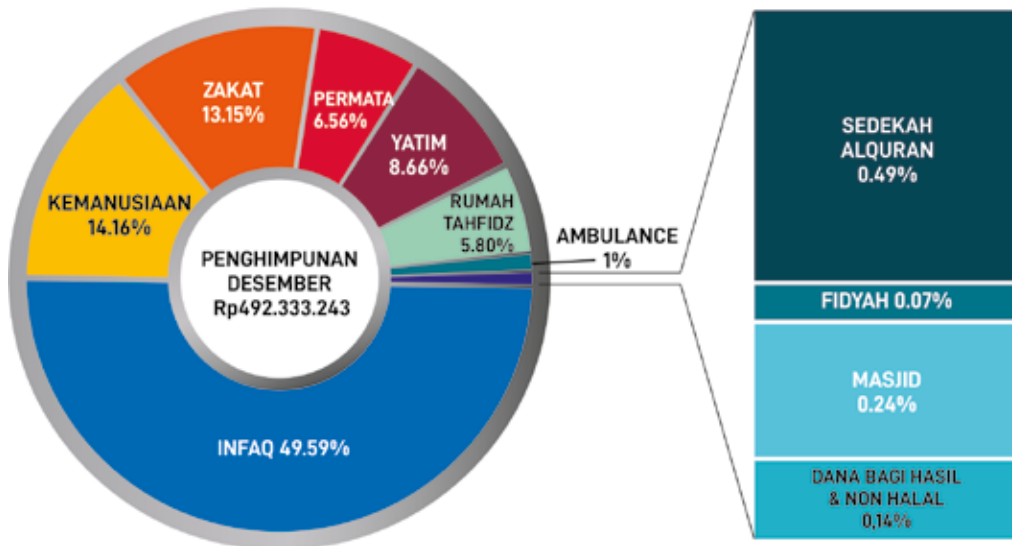
- Ulek kasar cabe rawit
- Geprek jahe dan bawang putih
- Tumis ketiga bahan menggunakan sedikit minyak hingga harum
- Masukkan saos sambal, saori dan saos tomat.
- Tambahkan 1 gelas air, jika ingin kental bisa di tambah maizena 1 sdt di cairkan dg 50 ml air.
- Masak hingga mendidih



# Laporan Aktifitas Yayasan Dana Sosial Al Falah Malang

Penerimaan, Pengeluaran & Saldo Kas/Bank  
Per 31 Desember 2018

**SALDO AWAL DESEMBER Rp793.330.853**



**SALDO AKHIR DESEMBER**  
untuk disalurkan di bulan selanjutnya

**Rp 309.966.218**

## ► agenda

# Donasi untuk Banten, Warnai Gebyar Lomba Anak Muslim

SDIT Ahmad Yani Malang berkesempatan melaksanakan Gebyar Lomba Prestasi Anak Muslim tingkat TK se-Malang Raya pada Sabtu (9/2) pagi ini. Puluhan anak TK berkumpul untuk mengikuti berbagai lomba yang telah disiapkan penyelenggara yang bertempat di kompleks Masjid Ahmad Yani. Dalam agenda ini dilaksanakan penyerahan Donasi untuk Banten yang dikumpulkan dari seluruh siswa dan guru sebesar 6.114.500 pada YDSF Malang yang penyerahannya diberikan langsung oleh B. Mutini, selaku Kepala Sekolah dan penerimaannya diwakili oleh koordinator marketing M. Fandi Bakhtiar, S.Pd. Kegiatan galang dana ini juga sebagai bentuk pengajaran kepedulian sosial siswa terhadap sesama agar siswa memiliki jiwa sosial yang tinggi dan akhlak yang baik sesuai dengan salah satu tujuan pembelajaran siswa di SDIT Ahmad Yani.



Foto: Dok. Lembaga

## Jadi "Buruh Gaduh" di Usianya yang Sepuh

Himpitan ekonomi merupakan faktor utama dalam masyarakat untuk menjalani kehidupan. Terkadang untuk bisa makan tiga kali dalam sehari saja kita sudah sangat merasa bersyukur kepada Allah atas nikmat yang telah diberikan-Nya dalam setiap detik di kehidupan kita. Disisi lain banyak dhuafa yang tidak mampu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Salah satunya Wagimin, salah satu penerima bantuan biaya hidup dari YDSF Malang.

Wagimin berasal dari Desa Purworejo, Kecamatan Donomulyo. Saat ini ia sudah memasuki umur 70 tahun. Di usia senjanya ia masih aktif bekerja sebagai "buruh gaduh" (memberi makan hewan) kambing tidak tetap. Ia masih berjuang keras demi memenuhi kebutuhan keluarganya. Ada 3 cucu yang masih duduk dibangku sekolah dasar yang harus ia rawat, karena anak kandungnya perempuan telah cerai mati dan juga pekerjaannya menjadi pembantu rumah tangga, tetapi di luar kota Malang.

Kondisi rumahnya juga memprihatinkan dengan ukuran 4 x 5 m2 dan bahkan terlihat hampir roboh. Meskipun begitu, Wagimin tetap bersyukur atas segala



Foto: Dok. Lembaga

yang diberikan Allah dalam setiap kehidupannya tanpa pernah mengeluh. Meskipun banyak kekurangan, dari segi ekonomi dan fisik (tenaga dan pendengaran) yang mulai melemah karena usia, ia tidak lupa untuk selalu sholat rutin di musholla yang memang dekat dengan rumahnya, terkadang ia sendiri juga menjadi marbot di mushollah tersebut.

## YDSF Latih Tim PKK dengan *Public Speaking*

Komunikasi dibutuhkan oleh semua profesi. Karena dengan kemahiran berkomunikasi, bisa menyampaikan gagasan, ide, perasaan, pikiran kepada publik. Pada Rabu (13/2) lalu, bertempat di Balai Desa Gadungsari, kecamatan Tirtoyudo, Kabupaten Malang, Lembaga Amil Zakat Nasional YDSF Malang berkesempatan berbagi ilmu terkait *public speaking*. Sekitar 30 orang dari tim penggerak PKK hadir di agenda pelatihan tersebut. "Saya minder pak kalau diminta bicara di depan forum", ujar salah satu peserta pelatihan publik speaking.

Miftah, selaku ketua tim penggerak PKK Gadungsari menyampaikan dalam sambutan di awal acara, "agenda ini kita lakukan untuk membekali tim penggerak PKK agar lebih percaya diri dalam berkomunikasi dan menyampaikan ide-ide terkait



Foto: Dok. Lembaga

program yang harus disampaikan kepada masyarakat. Dalam agenda pelatihan publik speaking ini, langsung dipandu oleh direktur YDSF Malang, Agung Wicaksono, S.T. Ia menyampaikan bahwa dalam kelancaran berkomunikasi ada 3 bahasa tubuh yang mempengaruhi, yakni Verbal 7%, Intonasi suara 38% dan Bahasa tubuh/gerakan 55%.

## Duka Keluarga Nenek Satu Abad Penerima ZUM



Foto: Dok. Lembaga

Keluarga adalah harta yang paling berharga. Mungkin itulah yang dirasakan saat-saat terakhir Satijah sebelum meninggalkan dunia ini. Satijah adalah salah satu penerima program Zakat untuk Mustahiq (ZUM) YDSF Malang. Meskipun sudah memasuki usia senja, ia sempat masih aktif bekerja sebagai penjual rujak. Satijah memiliki 1 orang anak kandung, tetapi sudah meninggal karena penyakit gagal ginjal. Perempuan asal Singosari ini memiliki seorang anak tiri perempuan dan saat ini anaknya sudah memiliki 2 buah hati. Dulu Satijah dirawat oleh cucu tiri pertama, tetapi karena cucu tiri pertamanya kurang peduli terhadap Satijah, akhirnya cucu tirinya yang kedua yang kemudian merawatnya.

Sebenarnya Satijah memiliki banyak saudara, tetapi kurang ada yang peduli dan hanya cucu tiri ke-dua inilah yang setia dalam merawat Satijah yang beberapa pekan lalu kondisi fisik dan tubuhnya melemah, karena Satijah sendiri di tahun 2018 kemarin sudah memasuki umur 118 tahun. Dengan segala keterbatasan ekonomi yang dimiliki, cucu tirinya berusaha sekuat tenaga untuk terus merawat Satijah. Karena pekerjaan cucunya sehari harinya hanya sebagai penjual rujak di tempat Satijah dahulu. Semenjak bulan Januari 2019 Satijah hanya terbaring lemah, yang dulunya masih sering ikut terlihat berjualan rujak dengan cucunya, mulai hanya bisa terbaring sambil menunggu ketika cucunya atau saudara dari cucunya tersebut kembali ke rumah untuk memberi makan atau sekedar mengganti popok dewasa yang dipakai oleh Satijah.



# Supervisi Program Jamban Sehat Kalipare



Foto: Dok. Lembaga

Program Jamban Sehat merupakan salah satu bagian program *masterpiece* Desa Sehat Berdaya YDSF Malang dengan menggandeng mitra Persakmi Jawa Timur. Program Jamban Sehat tercetus karena keprihatinan saat tim YDSF Malang dan Sahabat Desa (Relawan Kesehatan Program Desa Sehat Berdaya) turun melakukan preventif dan promotif kesehatan di tiga Desa, Kecamatan Kalipare, Kabupaten Malang. Tiga Desa tersebut adalah Desa Kaliasri, Desa Arjosari, dan Desa Sumberpetung.

Kondisi air bersih serta sanitasi di tiga desa tersebut tergolong memprihatinkan. Banyak masyarakat yang Buang Air Besar Sembarangan (BABs). Hal tersebut dikarenakan minimnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan belum dilaksanakan dengan baik. Sehingga rata rata masyarakat masih melakukan kebiasaan membuang air besar di tanah (jumbleng / cemplung) dan di sungai. Kebiasaan BAB Sembarangan tersebut dapat mengakibatkan beberapa penyakit diantaranya diare, kolera, dan gatal gatal.

Sudah sejak 1 bulan pembangunan total 24 jamban sehat di 3 Desa tersebut yang dimulai bulan Desember 2018. Dengan rincian pembangunan 12 jamban sehat di Desa Kaliasri, 3 jamban sehat di Desa Arjosari dan 8 jamban sehat di Desa Sumberpetung. Untuk Desa Kaliasri dan Desa Arjosari sudah hampir 100% selesai proses pembangunannya. Dan yang sedang berjalan saat ini adalah pembangunan jamban sehat di Desa Sumberpetung.

## Pengadaan Komputer untuk UNBK di Sekolah Pelosok



Foto: Dok. Lembaga

Ujian nasional bagi siswa tingkat akhir setiap jenjang sudah di depan mata. UNBK menjadi salah satu hal yang diprioritaskan oleh sekolah karena sudah menjadi suatu kewajiban dalam pelaksanaannya. Tidak dapat dipungkiri, UNBK masih menjadi kendala bagi sekolah pelosok. Karena dalam pelaksanaannya, sekolah pelosok tidak memiliki sarana prasarana yang memadai sesuai dengan standart dari kementerian pendidikan. Salah satu sekolah yang membutuhkannya adalah MTs Nurul Huda Bantur yang belum memiliki lab. komputer. Sehingga untuk pelaksanaan UNBK, siswa MTs Nurul Huda masih harus menumpang ke sekolah lain yang jaraknya cukup jauh hingga 12km. Biaya yang dikeluarkan pun tidak sedikit. Sehingga YDSF Malang melihat potensi untuk pengadaan sarana prasarana guna memfasilitasi kelancaran jalannya UNBK dan untuk kegiatan pembelajaran lainnya yang memang membutuhkan komputer. Nantinya, lab. komputer tersebut akan bisa dirasakan manfaatnya oleh seluruh siswa sekolah yang bernaung di bawah Yayasan Nurul Huda



**Mari Antar 2,5 Juta**

**Anak Indonesia Kurang Mampu Untuk Melanjutkan Sekolah**

**Dukung Mereka Untuk Mewujudkan Cita-Cita Mulianya**

**SD 90.000/bulan**  
**SMP 130.000/ bulan**  
**SMA 130.000/ bulan**



**BNI Syariah 5757585855**  
an. Yayasan Dana Sosial al Falah Malang



**YAYASAN DANA SOSIAL ALFALAH**

Jl. Kahuripan 12 Malang, Telp. (0341) 340327/081333951332 Fax (0341) 340349  
email: ydsfmalang@yahoo.co.id; http://www.ydsf-malang.or.id

*Bismillahirrahmanirrahim*, kami yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Lengkap \_\_\_\_\_ TTL : \_\_\_\_\_ L/P \_\_\_\_\_  
Profesi \_\_\_\_\_  
Instansi \_\_\_\_\_  
Alamat Ambil \_\_\_\_\_ Kec. \_\_\_\_\_  
Telp/HP \_\_\_\_\_  
Dengan ini bermaksud menyalurkan dana ☐ Infaq/Shodaqoh ☐ Zakat ☐ Permata ☐ Yatim \_\_\_\_\_  
Jumlah: Rp. \_\_\_\_\_ Terbilang \_\_\_\_\_

**Cara pembayaran melalui:**

- ☐ Ke Rekening YDSF di bank : \_\_\_\_\_  
☐ Diantar langsung  
☐ Diambil petugas setiap tanggal: ☐ 1-10 ☐ 11-20 ☐ 21-31

DATA DI ATAS HARAP DIISI LENGKAP

**FORMULIR DONATUR BARU**

(\*) No Kwsn \_\_\_\_\_  
Kodep / Kodej \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tanggal \_\_\_\_\_  
Donatur,  
( \_\_\_\_\_ )



# Pemberdayaan untuk Kemandirian

Oleh: Ratnaningsih

(Manajer Program & Pemberdayaan YDSF Malang)

**B**erbagi nasi bungkus untuk abang becak. Membeli dagangan kakek yang berjualan ubi keliling. Memberi sembako nenek sebatang kara atau melakukan trauma healing di daerah bencana, adalah contoh sederhana aktifitas berbagi. Apa kira-kira alasan di balik aktifitas tersebut? Sebuah senyuman. Senyum kebahagiaan dan rasa syukur mereka, karena masih ada yang peduli.

Di sisi kehidupan yang lain, ada generasi bangsa dari usia anak-anak hingga usia produktif yang mengalami kesulitan hidup karena keterbatasan; ekonomi, pendidikan, kondisi daerah tinggal, lingkungan yang kurang sehat, serta lapangan kerja sempit, menjadi penyebab keterpurukan. Ilmu "memberi kail bukan memberi ikan" adalah sebuah solusi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi range usia tersebut. Kail yang dimaksud adalah program pemberdayaan.

*Pemberdayaan masyarakat merupakan serangkaian dukungan untuk meningkatkan kemampuan serta memperluasluaskan segala akses kehidupan sehingga mampu mendorong kemandirian yang berkelanjutan terhadap masyarakat.* (Sumodiningrat 1999)

Pelaksanaan program pemberdayaan ini tidaklah mudah, membutuhkan motivasi yang kuat dari individu yang hendak diberdayakan, serta stimulus dan dukungan dari beberapa pihak. Donatur, stakeholder dan regulasi pemerintah, adalah hal penting dalam menunjang keberhasilan program pemberdayaan.

Rangkaian aktifitas program pemberdayaan yaitu,

1. Pendekatan pada penerima manfaat dalam rangka pemetaan data
2. Mengklasifikasikan jenis

permasalahan yang dihadapi

3. Melakukan asesmen
4. Komitmen penerima manfaat
5. Melakukan pendampingan program yang intens
6. Monitoring dan evaluasi.

Pelaksanaan aktifitas tersebut membutuhkan waktu yang tidak singkat, berkesinambungan dari jangka pendek hingga jangka panjang. Dan progres pemberdayaan merupakan capaian keberhasilan disetiap tahapannya.

Dengan demikian diharapkan tercipta generasi bangsa yang mandiri dengan semakin banyaknya sekolah unggulan baik di kota maupun desa. Semakin bertambahnya komunitas usaha mandiri yang berkembang secara omset, generasi muda menciptakan lapangan kerja mandiri, semakin meningkatnya perilaku hidup sehat dan berkualitas, pembangunan infra struktur yang merata dan berkurangnya jumlah kemiskinan.

Mari menjadi bagian dari pelukis senyum bahagia dengan uluran tangan, kepedulian dan dukungan kita untuk membuat mereka mandiri.



Foto: Syf



# Wujudkan Harapan dengan Bantuan Jamban



Foto: Andi

**B**agi sebagian warga kota, hidup di pedesaan mungkin terlihat menyenangkan dengan berbagai suasana alam yang terhampar disekitarnya. Namun ternyata dibalik keindahannya, terdapat kondisi yang ternyata cukup membuat kita semua prihatin. Di salah satu wilayah Kalipare, terdapat daerah yang sampai saat ini masih sering kesulitan dalam mendapatkan air bersih dan itu dirasakan sendiri oleh Ngatiran, salah satu warga yang selama puluhan tahun telah merasakannya.

Ngatiran merupakan asli warga Desa Pondok Kobong, Kalipare. Ia tinggal bersama istri dan ketiga anaknya. Kesehariannya hanyalah sebagai seorang buruh tani yang itupun tak tentu penghasilannya. Sehari ia hanya mampu mendapatkan upah sekitar tiga puluh ribu rupiah saja. "Ya kalau pas ada garapan sawah ya saya bisa bekerja, kalau pas gak ada ya cari kerjaan lain," ujarnya. Dengan penghasilannya itu, ia harus menghidupi istri dan ketiga anaknya. "Dibilang cukup ya nggak akan cukup, bisanya ya dicukup-cukupkan," ungkapnya.

Ngatiran tinggal di wilayah yang cukup sulit untuk mendapatkan air bersih. "Di sini kalau pas musim kemarau, air itu seperti menghilang Mas. Kita

terpaksa harus membeli dari tanki penyedia air yang keliling," ceritanya. Untuk mengisi satu tandon yang berkapasitas sekitar 500 liter ia harus merogoh kocek lima puluh ribu rupiah. "Satu tandon itu kita gunakan selama lima hari untuk minum dan masak. Kalau mandi ya kita jarang-jarang, bisa satu kali sehari," ujarnya.

Selain masalah air bersih, ada juga masalah lain yang juga memprihatinkan yakni sistem Buang Air Besar (BAB) yang ternyata masih belum memenuhi standar kebersihan. Ngatiran dan keluarga masih menggunakan sistem cemplung dimana mereka langsung membuangnya ke dalam tanah yang sudah digali. "Ya saya kalau BAB di tanah galian, karena kita belum bisa bangun jamban sendiri," tuturnya. Meskipun Ngatiran tahu kalau itu tidak baik, tapi ia kondisi yang memaksa untuk melakukannya.

YDSF Malang, melalui program Sosial Kemanusiaannya memberikan bantuan berupa pembangunan jamban sehat yang juga diberikan kepada beberapa warga desa yang juga masih melakukan BAB sembarangan. Ngatiran bersyukur bisa mendapatkan bantuan ini, karena memang harapannya untuk bisa memiliki jamban yang layak bisa terwujud.

# Sukses itu Sederhana

Foto: Andri



Pengasuh Rubrik:  
**Fitra Jaya Saleh**

Trainer Bisnis Nasional, Penggiat UKM,  
CEO Pondok Preneur, Owner Raihanshop.com,  
Pembina lebih dari 16.000 reseller

Tulisan kali ini, saya tulis di bandara Bangka Belitung. Sembari menunggu pesawat yang akan mengantarkan saya pulang. Ke desa tempat saya tinggal, Banjaran Salatiga.

Beberapa orang sering bertanya, apa Faktir Utama Kesuksesan?

Jawaban saya selalu "LEADERSHIP"

Mari kita perhatikan. Bisnis, keluarga, yayasan, atau organisasi yang kita kelola. Tingkat keberhasilannya bergantung kepada kapasitas kita sebagai pemimpin.

Bisnis bertumbuh, jika kapasitas kita bertumbuh. Sebaliknya bisnis berhenti bertumbuh ketika kita berhenti bertumbuh. Inilah *Leadership*.

Menjadi dewasa dan lebih baik tidak terjadi secara otomatis. Bertambah umur tidak otomatis membuat kita lebih dewasa. Begitu juga pertambahan kapasitas tidak terjadi secara otomatis. Satu satunya hal yang otomatis dan pasti terjadi adalah kematian. Kedewasaan dan bertambahnya kapasitas tidak secara otomatis tumbuh. Kita tidak menjadi hebat dengan tiba-tiba, pun tidak menjadi lebih baik dan tidak pula menjadi bertambah kemampuan dengan tiba-tiba.

Pertanyaan yang timbul adalah *"apakah Anda mempunyai rencana pertumbuhan pribadi?"*

*"apakah ada dalam aktivitas harian kita, ada agenda yang membuat kita menjadi lebih baik?"* atau

*"apakah Anda mengikuti kelas-kelas bisnis secara rutin untuk bertumbuh?"*

Secara sederhana jika saya melihat agenda rutin harian Anda. Saya bisa membaca masa depan Anda. Tentu saja saya bukan dukun apalagi tukang ramal lho, *hehe...* Sukses itu Sederhana. Pastikan setiap hari kita memiliki agenda-agenda pertumbuhan, yang menambah kapasitas. Belajar banyak hal baru adalah hal yang kita butuhkan untuk menjadi sukses.

Kapasitas kita saat ini menghasilkan omset yang kita miliki saat ini. Diulang-ulang aktivitasnya hasilnya pun akan tetap seperti saat ini. Jika ada yang merasa bisnis dan kehidupannya tidak berubah beberapa tahun terakhir ini. Itu akibat diri yang berhenti bertumbuh. Berhenti belajar.

Di akhir tulisan, mengutip kata Bill Gates

*"Jika kita terlahir dari keluarga Miskin, itu bukan salah kita. Tapi jika kita MATI dalam keadaan Miskin, itu salah kita."*

Apakah anda punya rencana pertumbuhan pribadi?

Salam Sukses.



# IKLAN BARIS

Kue Kering enak&berkualitas (nastar, kastengel, semprit sagu keju, putri salju, kue kacang, palm sugar, oetmael, choco chip. WA 081233402443

Kopi Murni ROBUSTA, ARABICA 60rb/kg. Bisa BIJI SANGRAI/BUBUK. WA 085791002012

Lampu hias stik es krim kayu pinus, untuk lampu tidur, hias ruangan, warna natural wood. Hub: Antok McLaren Craft (HP/WA: 082230257774)

Gabung reseller SANCU (Sandal Lucu), unik, kekinian, nyaman, awet, garansi. Wulan/Eko (HP/WA: 081233400578)

Perlengkapan bikers (touring) ke Markazz Jaket Arek Malang. Jaket, rompi, kaos,kemeja, celana, sepatu,topi, tas, pincor, dll. WA 081232252927

MAMA UMMI frozen food. Sedia aneka makanan beku, beras (tanpa pemutih, pengawet, pewangi). HP/WA 082139298559

Tas & dompet unik dari bahan zipper YKK. Santai, resmi, sekolah, souvenir. Bisa req. warna. WA 082228678272(Novi)

Kolesterol turun hanya dengan 5 butir bawang hitam. Lutfi WA: 085933023878



**INGIN MEMASANG IKLAN? HUBUNGI FUNDRAISING OFFICER YDSF MALANG**

## BERITA DUKA

Innaalillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun.

**1. Donatur YDSF Malang atas nama Ibu Suwiryo pada Jumat 8 Februari 2019.**

**Alamat Jl. Tulang Bawang No.9 Malang.**

**2. Mustahiq YDSF Malang atas nama Ibu Sutijah pada Sabtu 9 Februari 2019.**

**Alamat Singosari.**

Semoga Almarhuma diampuni dosa-dosanya, diterima setiap amal baiknya dan keluarga diberikan keikhlasan serta kesabaran.

# superkids

KINDI:  
RANSEL PENGAMBIL BARANG

KISTELA:  
KURSI ANISA

SMARTPLAY:  
MENGENAL BUAH



# Kursi Anisa

karya: kak ang

**D**i pojok sebuah kamar ada seorang anak perempuan memandang ke luar jendela. Langit nampak sangat cerah, tanpa ada awan putih yang menghiasinya. Burung-burung berterbangan kian kemari seolah menikmati cerahnya hari itu. Namun wajah anak itu terlihat sedih, matanya bengkak seperti baru selesai menangis.

Dia duduk di atas sebuah kursi. Anak Perempuan itu bernama Anisa. Anak cantik berambut keriting berwarna coklat. Anisa pernah bertanya pada bundanya, "kenapa rambut anisa coklat bunda? Teman-teman di sekolah berambut hitam."

Bunda tersenyum mendengar pertanyaan putri kecilnya itu, "karena rambut ayah kan coklat. Orang Eropa memang rambutnya jarang yang hitam. Mata Anisa juga biru, karena hal yang sama."

"Oh, karena itu Anisa sering dipanggil bule sama teman-teman di sekolah ya bunda," ujar gadis kecil itu dengan wajah menggemaskan. Bunda mengangguk sambil mencubit gemas hidung putri kecilnya itu.

Kini wajah Anisa nampak sedih, bunda ikut merasa sedih. Lima hari yang lalu Anisa terjatuh dari atas tangga, terpeleset lantai yang licin, hingga kini Anisa belum bisa berjalan normal.





Pagi ini Anisa teringat kalau seharusnya jadwal tamasya dengan teman-teman di sekolah. Namun karena Anisa sedang sakit Anisa tidak bisa mengikuti kegiatan. Karena itulah Anisa merasa sangat sedih. Ingin rasanya menyusul teman-temannya yang mungkin saat ini sedang bermain pasir di tepi pantai.

Bunda ikut bersedih, melihat Anisa bersedih. Kaki putri kecilnya dibalut gips dan perban. "Jangan bersedih Anisa, insyaa Allah nanti Anisa bisa segera berlari dan bermain dengan teman-teman lagi. Bisa bertamasya lagi," ujar bunda sambil mengelus puncak kepala putri kesayangannya itu.

"Anisa kapan bisa jalan lagi bunda?" tanya Anisa, "Anisa bosan di kamar terus."

"Segera Anisa, nanti bunda ajarkan untuk berjalan menggunakan kruk. Alat yang akan membantu Anisa berjalan untuk sementara," jawab Bunda.

Anisa ingin bermain di bawah sinar matahari yang cerah ini, kata Anisa. Setidaknya main di halaman rumah saja, Anisa merengek pada bundanya.

Tiba-tiba terdengar ketukan pintu di rumah Anisa. Bunda beranjak membukakan pintu. Bunda terkejut melihat teman-teman putri kesayangannya di depan pintu bersama dengan gurunya juga. Bunda mengajak tamu-tamunya ke kamar Anisa.

"Anisa, coba lihat siapa yang datang!" Seru bunda pada Anisa yang melamun menatap pemandangan di balik jendela.

Anisa menoleh dan terkejut melihat teman-teman yang sedang tersenyum lebar padanya.

"Kenapa kalian ada di sini?" Tanya Anisa, "bukannya hari ini jadwal tamasya ke pantai?"

"Kami menundanya, menunggu kamu sehat,"

jawab anak laki-laki gemuk berkacamata.

"Iya Anisa, kami ingin berangkat bersama-sama," sahut teman-teman yang lainnya.

Anisa tersenyum haru mendengar jawaban teman-temannya.

"Kami membawa sebuah kejutan untukmu Anisa!" Kata seorang teman Anisa. "Apa?" Tanya Anisa.

Kemudian seorang teman di posisi belakang bergerak maju sambil mendorong sebuah kursi yang beroda.

"Ini, kursi milik kakakku yang lama. Kini sudah tidak terpakai karena sudah membeli yang baru," kata gadis berambut lurus yang mendorong kursi itu.

"Kita sengaja membawanya kemari untuk mengajakmu bermain di halaman rumah sakit," kata anak laki-laki yang tadi.

Anisa tersenyum sangat lebar, bahagia.

"Kata bunda kemarin, Anisa sangat sedih dan kesepian di rumah sakit. Karena itulah teman-teman datang menjenguk Anisa," kata Bu Guru.

"Kata dokter Anisa boleh bermain ke halaman, tapi masih tidak boleh terlalu lama dan lelah," ujar bunda.

Anisa terlihat antusias, dibantu bunda dan bu guru Anisa menaiki kursi roda. Kemudian dibantu teman-teman yang mendorong kurai rodanya ke halaman.

Anisa nampak bahagia bisa melihat teman-temannya bermain di halaman walaupun Anisa belum bisa ikut berlarian. Namun Anisa sudah sangat bersyukur teman-temannya ingat dan mau menemaninya dikala sedih. Dan bisa menikmati hari yang cerah ini. Anisa berdoa agar segera sehat dan bisa kembali berlari dan bermain bersama teman-temannya lagi.

► karya donatur cilik



Alya Dania R  
SDN Jatimulyo 5



Kayla Paramita  
SDN Tlogomas 2



Kikandrya Alesha  
TK Assalam Tlogomas



Lutfiyah Hayyin  
SDN Muhammadiyah 8

# MENGENAL BUAH-BUAHAN



Buah adalah bagian dari tanaman yang berasal dari bunga. Di dalam buah terdapat biji yang akan tumbuh menjadi pohon buah yang baru. Rasa buah bermacam-macam Sobat Kids, ada yang manis, ada juga yang asam. Yuk mengenali jenis-jenis buah!

(Gambar dan Benda yang Di Tempat Yang Disediakan)

## APEL

Sobat Kids pasti sudah tidak asing dengan yang namanya buah apel. Buah apel termasuk dalam buah musiman, yakni buah yang hanya ada di musim-musim tertentu saja. Sobat Kids yang anak Kota Malang pasti sudah tahu, bahwa kota apel menjadi julukan kota tercinta kita. Ada beberapa jenis apel malang, yakni Apel Manalagi yang berwarna hijau, Apel Rome Beauty yang bulat dan kemerah-merahan dan Apel Anna yang dagingnya bertekstur masir.

## JERUK

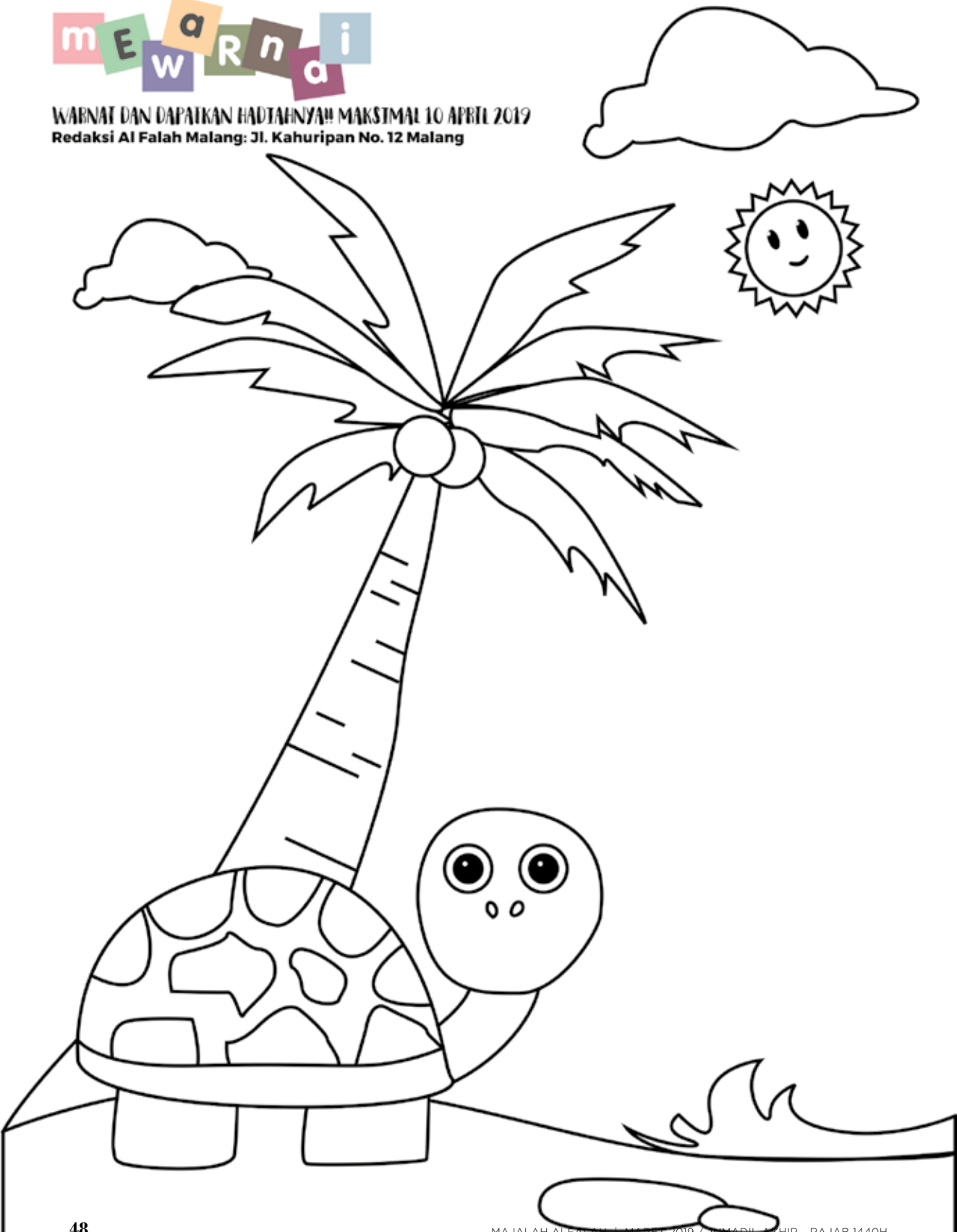
Sobat Kids, siapa yang belum pernah makan jeruk? Pasti semua sudah pernah ya, hehe. Buah jeruk terkenal dengan rasa asamnya, padahal tidak sedikit buah jeruk yang memiliki rasa manis. Dan tidak semua jeruk memiliki kulit berwarna orange sobat, ada yang berwarna hijau dan kuning. Ukuran buah jeruk pun bermacam-macam, ada yang kecil seperti jeruk limau dan besar seperti jeruk pampelo.

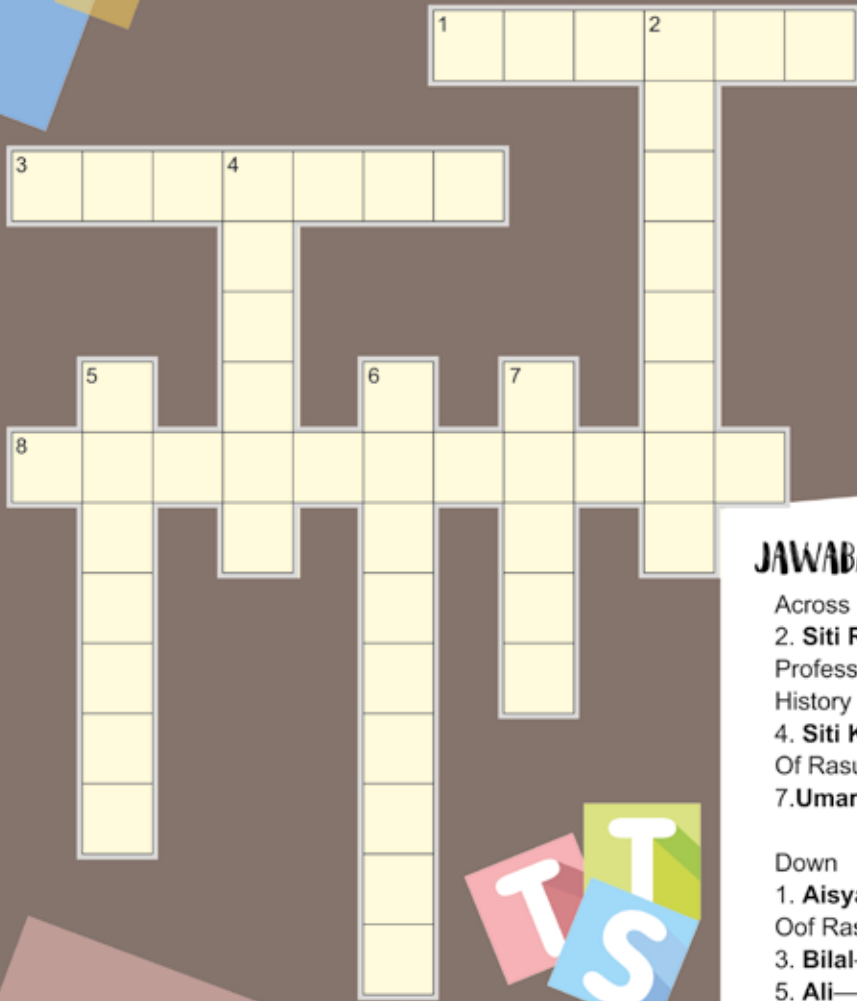
## ANGGUR

Salah satu buah favorit Rasulullah SAW adalah anggur sobat. Buah anggur juga disebutkan dalam ayat Alquran lho Sobat. Buah anggur kaya akan vitamin yang menyehatkan jantung, organ pencernaan dan bisa sebagai obat berbagai penyakit. Masyaa Allah, begitu besar kuasa Allah. Buah sekecil anggur namun besar manfaatnya ya Sobat Kids

(dari berbagai sumber)







# CLUE

## Across

1. In which city Prophet Muhammad (sas) was born
3. What is the name of the tribe of Rasulullah Muhammad
8. What is the 3rd month of islamic calendar

## Down

2. Who was the first person to revert back to Islam?
4. What is the language of Quran
5. What was the old name of Madinah
6. Which is the first Surah in Alquran
7. Which Prophet was the brother of Prophet Musa

## JAWABAN TTS JANUARI

### Across

2. **Siti Rufaidah**—the First Professional Nurse In The History Of Islam
4. **Siti Khadijah**—the First Wife Of Rasulullah
7. **Umar**—second Khalifah

### Down

1. **Aisyah**—the Youngest Wife Oof Rasulullah
3. **Bilal**—first Muadzin
5. **Ali**—fourth Khalifah
6. **Abubakar**—first Khalifah
7. **Utsman**—third Khalifah

## ISI, KIRIM DAN DAPATKAN HADIAHNYA!!

Redaksi Al Falah Malang  
Jl. Kahunipan No. 12 Malang

## MAKSIMAL 10 APRIL

Jangan lupa sertakan kupon tts di pojok kanan atas amplop yaa ...

tts alfalah  
maret 2019

sertakan kupon ini  
beserta jawaban tts  
yang dikirimkan

# Bahasa Arab.



وَلَدٌ  
waladun  
Anak Lelaki



سَمِينٌ  
samiinun  
Gemuk



دِينٌ  
diinun  
Agama



بَعُوضَةٌ  
Ba'uudzotun  
Nyamuk

مَطَارٌ  
mathoorun  
Lapangan Terbang



جَامُوسٌ  
jaamuusun  
Kerbau







# PROGRAM AIR BERSIH

Air bersih merupakan kebutuhan vital dalam kehidupan manusia. Sebagian dari kita mungkin sangat beruntung karena bisa menikmati air bersih yang melimpah. Tapi tahukah anda? Lebih dari 33 juta orang Indonesia kekurangan air bersih. Berbagai penyakit seperti diare, polio, gondongan, filarisis (kaki gajah) dan kanker mengancam dan 1,7 juta anak meninggal karena konsumsi air yang tidak sehat. Melalui Program Air Bersih mari kita bantu saudara saudara kita untuk bisa menikmati hidup sehat.

**Rp 300.000** **BNI 5757585855**  
Syariah

AN, YAYASAN DANA SOSIAL AL FALAH MALANG  
KONFIRMASI TRANSFER 0813 3395 1332 (YDSF MALANG)



Diskon  
Rp **500.000**

\*Promo Diskon berlaku dengan membawa brosur ini

**UMRAH HEMAT**  
**SURABAYA LANGSUNG JEDDAH**  
Januari, Februari, Maret, April 2019

**Rp 20,9jt**  
9HARI

**Rp 22,9jt**  
13HARI

**Rp 24,9jt**  
16HARI



**MELAYANI :**

Umrah 9 Hari | 13 Hari | 16 Hari | 25 Hari, **Haji Tanpa Antri & Tour Muslim**

Contact PERSON 0813 3623 8541 | Wahyu, 0813 3316 7775 | Dedy, 0813 3108 3223 | Dika

PT. HATEKA - TOMBO ATI D/88/2017

**SIPATUH**

**AMPHURI**

**Baitullah**  
dekat di Hati

Head Office : Jl. Simpang Willis 1D Telp. 0341-564184 Malang

Tombo Ati Tour [www.tomboatitour.com](http://www.tomboatitour.com)

