

IKHTIAR
IKTIKAF BUGAR
MERAIH MALAM
LAILATUL QADAR



**Disampaikan Pada Kajian Kesehatan
Akhir Pekan Ramadan
Akademi Ath-Thibbul Badil Indonesia**

Ns. Chalida Hayulani, S.Kep. CGP, C. Kes. HK

Certified Holistic Health Practitioner
Certified GAPS Nutritional Protocol Practitioner



**“Kesehatan adalah Keberkahan
yang Allah 'azza wajalla titipkan pada manusia.
Dan atas setiap titipan dari Rabb-nya,
manusia akan dimintakan pertanggungjawaban”**

**“Dua nikmat yang banyak manusia lalai darinya, yaitu:
kesehatan dan waktu luang”**

(HR. Bukhari No. 6412, dari Ibnu 'Abbas)

IBADAH BUKAN HANYA BUTUH NIAT NAMUN JUGA **FISIK YANG KUAT!**



"Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah Subhanahu Wata'ala cintai daripada seorang mukmin yang lemah, dan masing-masing berada dalam kebaikan.

Bersungguh-sungguhlah pada perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu bersikap lemah.

Jika kamu tertimpa sesuatu, janganlah kamu katakan: 'Seandainya aku berbuat demikian, pastilah akan demikian dan demikian' Akan tetapi

katakanlah: "Qadarullah wa maa syaa fa'ala (Allah telah mentakdirkan hal ini dan apa yang dikehendakiNya pasti terjadi)"

"Sesungguhnya perkataan 'Seandainya' membuka pintu perbuatan setan."

(HR. Ahmad 9026, Muslim 6945, dan yang lainnya)

3 PILAR KESEHATAN DALAM **ISLAM**

(Imam Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah)

- **Hifdzhul Shihah (Menjaga Kesehatan).**
- **Al-Himyah 'Anil Maudzhi (Berpantang dari Segala Sesuatu yang Mudharat yang Mengakibatkan Sakit dari Dalam maupun dari Luar Diri).**
- **Istifragh Al-Mawadi Al-Fasad (Mengeluarkan Substansi yang Buruk dan Berbahaya dari Dalam Tubuh yang Sudah Terlanjur Masuk).**





PRINSIP PENGOBATAN ISLAM **AL-HIMYAH USHUL ATH-THIBB**

(Imam Al-Qurthubi)

- Himyah (Menegakkan Kesehatan).
- Dawaa' (Penawar / Obat).

Pokok Seluruh Dawaa' adalah Al-Himyah.
Prinsip dasar menegakkan kesehatan dalam Islam adalah Penjagaan Kesehatan.

Saat penjagaan dilakukan maka pengobatan tidak diperlukan.

ESENSI PUASA



- ★ **Menahan (Ash-Shaum / Imsaak).**
"Sesungguhnya aku telah bernadzar berpuasa untuk Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini."
(QS. Maryam [19]: 26)
- ★ **Membersihkan (Istifragh Al-Mawadi Al-Fasad).**
"Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu pasti diampuni."
(HR. Bukhari dan Muslim)



PUASA SECARA MENYELURUH

"Betapa banyak orang yang berpuasa, namun dia tidak mendapatkan dari puasanya tersebut, kecuali rasa lapar dan haus."

**(HR. Ahmad No. 8693, Shahih Ibnu Hibban 257 / 8,
Albani dalam Shahih At-Targhib 262 / 1).**

KONDISI TUBUH SAAT PUASA



- ★ Ketosis Fisiologis.
- ★ Autofagi dan Detoksifikasi (Istifragh Al-Mawadi Al-Fasad).
- ★ Dominasi Komponen Udara / Angin.

10 HARI TERBAIK DI **RAMADHAN**



"Carilah lailatul qadar pada sepuluh malam terakhir dari bulan Ramadhan."
(HR. Bukhari No. 2020 dan Muslim No. 1169)

"Carilah lailatul qadar di malam ganjil dari sepuluh malam terakhir di bulan Ramadhan."
(HR. Bukhari No. 2017)

Dari 'Aisyah radhiyallahu 'anha, ia berkata,

"Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam biasa ketika memasuki 10 Ramadhan terakhir, beliau bersungguh-sungguh dalam ibadah (dengan meninggalkan istri-istrinya), menghidupkan malam-malam tersebut dengan ibadah, dan membangunkan istri-istrinya untuk beribadah." Muttafaqun 'alaih.
(HR. Bukhari No. 2024 dan Muslim No. 1174)



WANITA DAN I'TIKAF

- Masjid yang menyediakan tempat i'tikaf khusus wanita dengan hijab pemisah / pembatas dan tentunya lokasi yang terpisah dan aman dari kaum pria.
- Izin suaminya.
- Bersama / ditemani dengan mahramnya.
- Tugas rumah tangga adalah prioritasnya.



4 KUNCI MENGOPTIMALKAN I'TIKAF

- Tidak banyak makan.
- Tidak banyak tidur.
- Tidak banyak bicara dan berbincang-bincang.
- Tidak banyak berinteraksi sosial dengan manusia baik dunia nyata maupun dunia maya.

TIPS DAN TRIK TETAP BUGAR SAAT I'TIKAF



- Perbanyak berdoa minta pertolongan dan taufiq dari Allah Subhanahu Wata'ala.
- Bergerak dan melakukan peregangan sesering mungkin, gerakan tubuh terbaik adalah gerakan shalat.
- Bukan kuantitas tapi kualitas asupan.
- Perhatikan hidrasi! Hidrasi bukan hanya perkara minum air yang "banyak".
- Tetap berusaha menjaga ritme sirkadian.
- Cahaya dan kopi.

SAKANZABIN :

Perpaduan Manis dan Asam
sebagai Penguat (Tonik) Darah
dan Limpa.

“Cuka adalah sebaik-baik Lauk”
(HR. Muslim)



BONUS

Sakanzabin Morning Drink



Bahan:

- 1 gelas air hangat (250-300ml).
- 1 sdm cuka apel atau cuka buah lainnya.
- 1 / 2-1 sdt garam alami.
(kusamba / tejakula / mirit)
- 1 sdm raw honey (madu yang asal usul nektarnya jelas, tidak melalui proses pemanasan, tidak dioplos sirup gula, dan lebah tidak diberi pakan sirup gula).
- 1-2 iris jeruk nipis / lemon organik.

Opsional:

1 jempol jahe atau kencur atau gabungan keduanya yang diparut lalu peras-saring.

Cara Pembuatan dan Konsumsi:

- Masukkan semua bahan ke dalam gelas kaca.
- Aduk rata.
- Minum segera saat perut kosong setelah mandi pagi dan gosok gigi.
- Saat Ramadhan, waktu minumnya bisa digeser ke waktu sahur, meskipun belum gosok gigi, bersyukurlah sebagai seorang muslim dikaruniai syariat berwudhu maka lakukan wudhu dengan baik dan benar.
- Takaran bisa disesuaikan dengan toleransi tubuh masing-masing dan perlahan ditingkatkan sesuai resep.

BONUS

Sakanzabin Morning Drink



A stylized illustration of a human heart in shades of pink and red, with blue and green vessels at the top. It is positioned on the left side of the slide, partially behind the title text.

JANGAN LUPAKAN NUTRISI HATIMU

(Konsep Panas Dingin dalam Tazkiyatun Nafs)

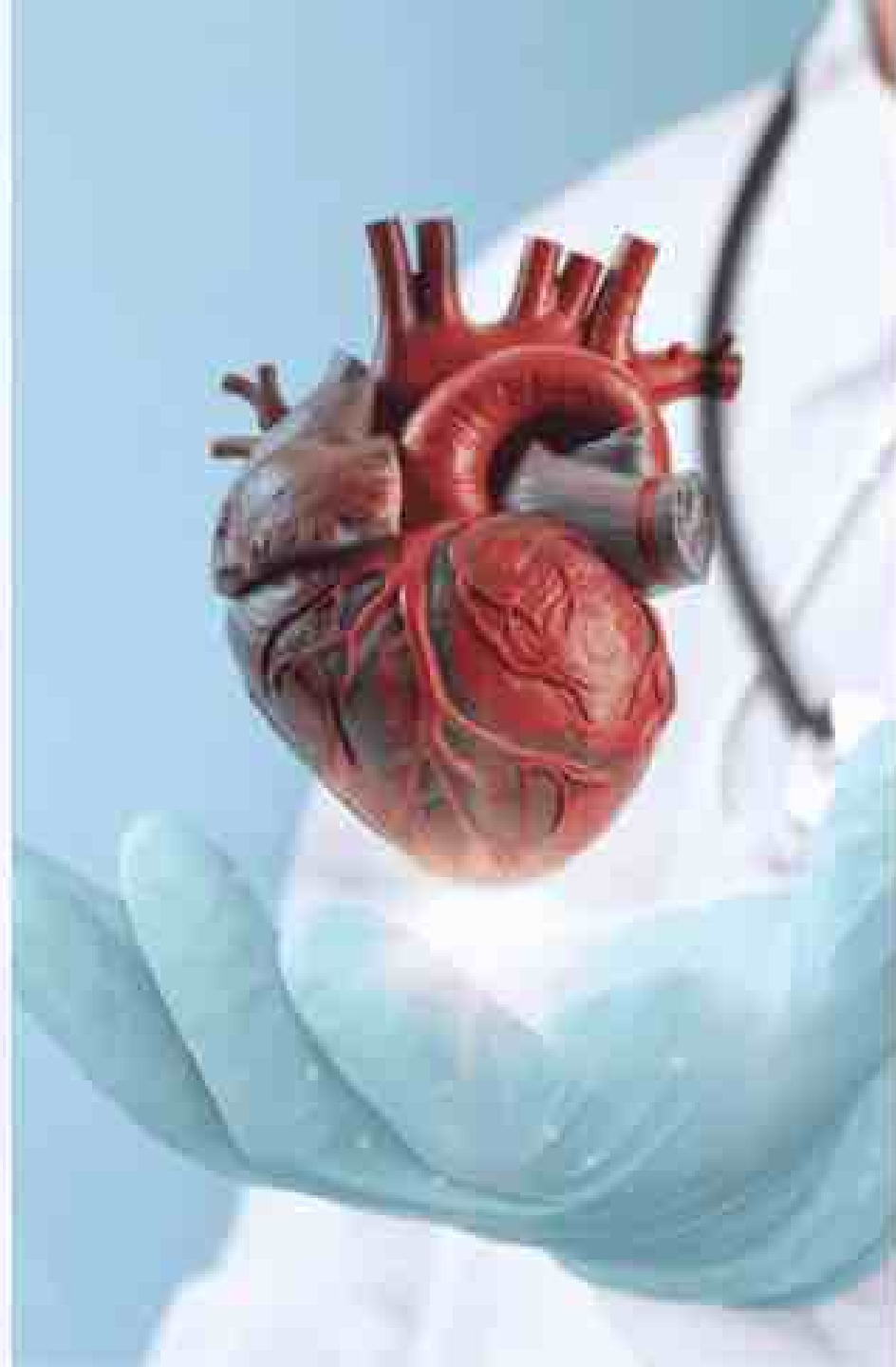
dr. Miftah Nafi'urizki

Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda dalam haditsnya dari Abu Abdillah Nu'man bin Basyir radhiallahuanhu dia berkata: Saya mendengar Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda: "Sesungguhnya yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas. Di antara keduanya terdapat perkara-perkara yang syubhat (samar-samar) yang tidak diketahui oleh orang banyak. Maka siapa yang takut terhadap syubhat berarti dia telah menyelamatkan agama dan kehormatannya. Dan siapa yang terjerumus dalam perkara syubhat, maka akan terjerumus dalam perkara yang diharamkan.

Sebagaimana penggembala yang menggembalakan hewan gembalaannya disekitar (ladang) yang dilarang untuk memasukinya, maka lambat laun dia akan memasukinya.

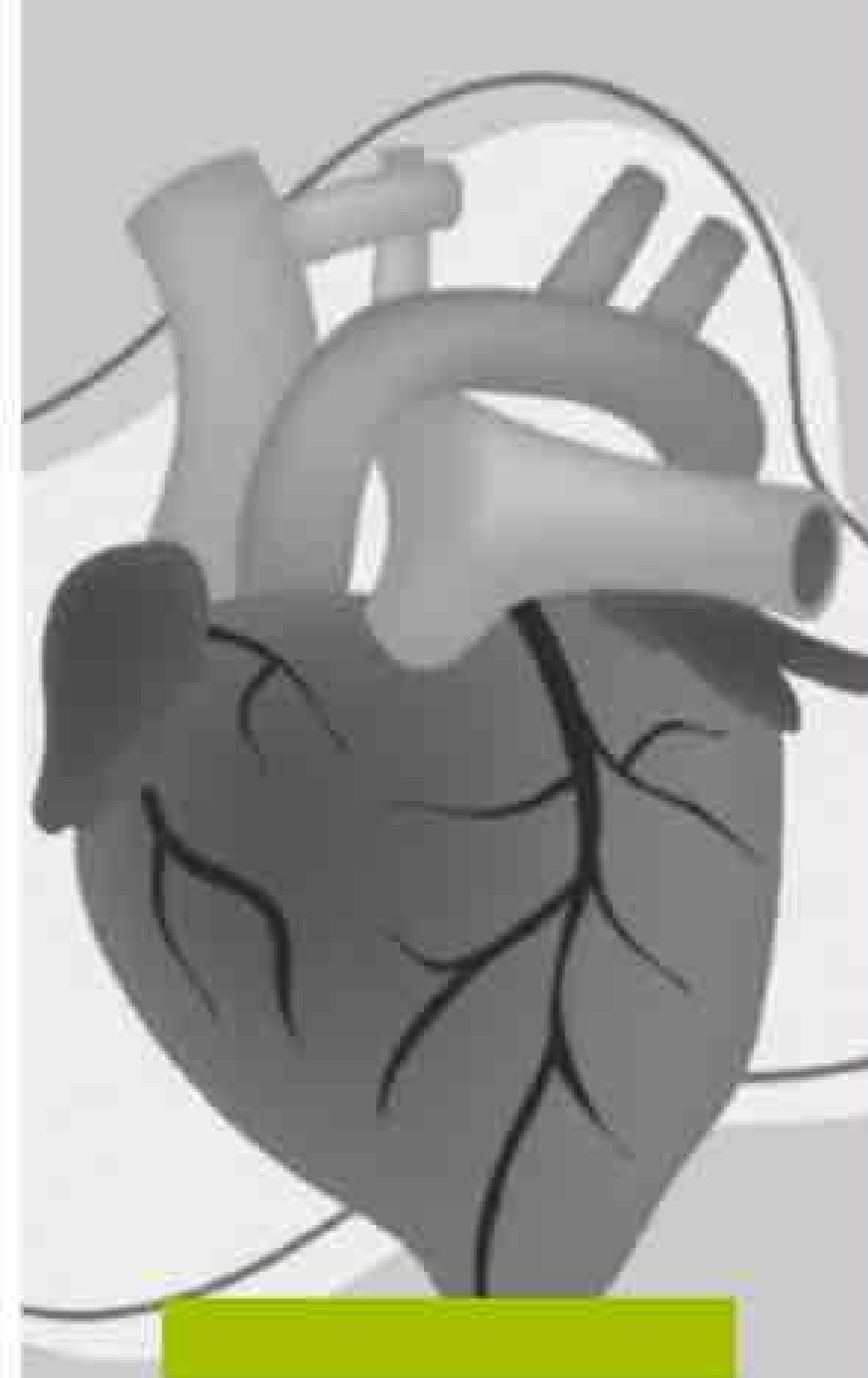
Ketahuilah bahwa setiap raja memiliki larangan dan larangan Allah Subhanahu Wata'ala adalah apa yang Dia haramkan. Ketahuilah bahwa dalam diri ini terdapat segumpal daging, jika dia baik maka baiklah seluruh tubuh ini dan jika dia buruk, maka buruklah seluruh tubuh; ketahuilah bahwa dia adalah hati". (Riwayat Bukhori dan Muslim).

Nutrisi Hatimu



MAKNA QALBU

- RASULULLAH TELAH MENGABARKAN BAHWA DALAM DIRI MANUSIA TERHADAP SESUATU YANG BERTARTAMBA YAKNI QALBU, YANG MAKNANYA DALAM HADITS INI ADALAH JANTUNG.
- IBNU MANZUR, QALBU YANG DIMAKSUD ADALAH SEGUMPAL DAGING DARI FU'AD YANG TERGANTUNG DENGAN URAT BESAR TEMPAT IA BERGANTUNG.
- MENURUT AL-MU'JAM AL-WASIT, QALBU YAKNI ORGAN BEROTOT YANG DIDALAMNYA MENERIMA DARAH DARI SALUR DARAH DAN MEMOMPA KE ARTERI.



- SEBAGAIMANA FIRMAN ALLAH SUBHANAHU WATA'ALA (YANG ARTINYA), "MAKA APAKAH MEREKA TIDAK BERJALAN DI MUKA BUMI, LALU MEREKA MEMPUNYAI HATI YANG DENGAN ITU MEREKA DAPAT MEMAHAMI ATAU MEMPUNYAI TELINGA YANG DENGAN ITU MEREKA DAPAT MENDENGAR? KARENA SESUNGGUHNYA BUKANLAH MATA ITU YANG BUTA, TETAPI YANG BUTA, TAI AH HATT YANG DI DALAM DADA." (QS. AL-HAJJ : 46).
- QALBU - JANTUNG YANG TIDAK HANYA MEMPUNYAI FUNGSI UNTUK MEMOMPA DARAH KE SELURUH TUBUH, TAPI LEBIH DARI ITU YAKNI JUGA MEMPUNYAI AKAL YANG MAMPU BERFIKIR DAN MEMAHAMI BAIK BURUKNYA SESUATU. DAN QALBU ITU TIDAK LAIN ADALAH YANG SERING KITA SEBUT SEBAGAI JANTUNG.

KEISTIMEWAAN QALBU

- Allah Subhanahu Wata'ala menyebut kata "Qalbu" (beserta turunan katanya) dalam 53 ayat dan kata "Qulub" (beserta turunan katanya) dalam 104 ayat.
- Kesehatan kita diukur dari kesehatan Qalbu.
- Ketika Qalbu berhenti, berarti hidup kita "TAMAT", Jika Qalbu dalam kondisi baik - berarti badan dalam kondisi baik, dan jika Qalbu kondisi buruk - seluruh badan dalam kondisi buruk, jadi, **TENTUKANLAH PILIHAN ANDA.**



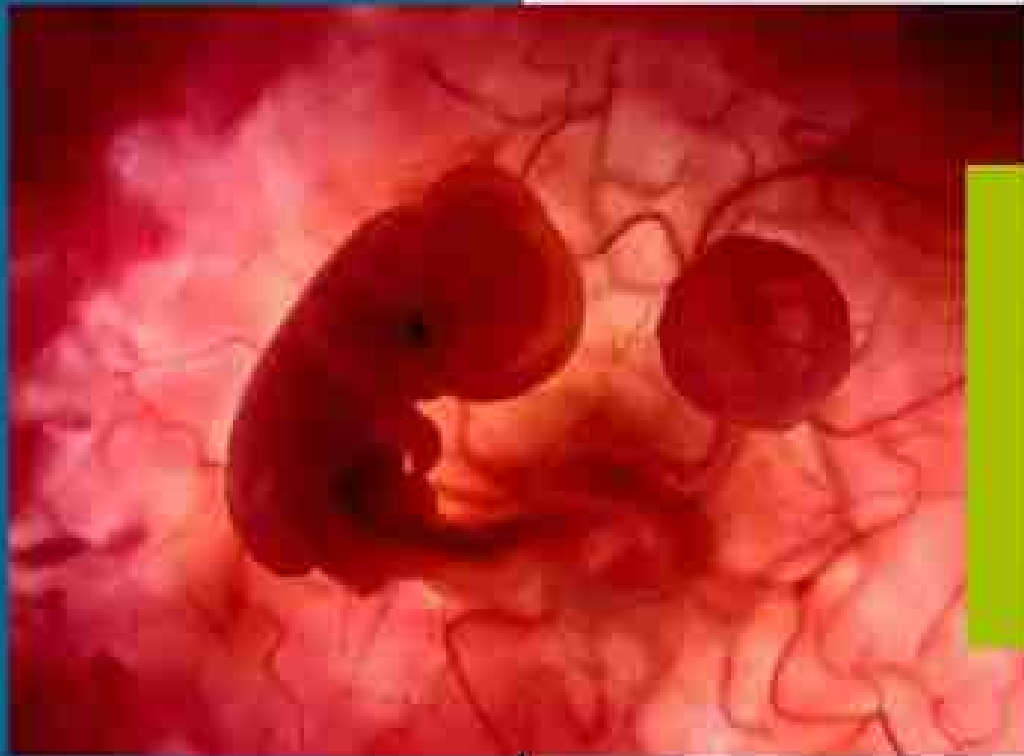


PERAN QALBU (JANTUNG)

Jantung mempengaruhi psikologis kita.

Jantung memiliki peranan vital dalam psikologis manusia.

- Kita akan segera menelaah hasil penelitian ilmiah mengenai fenomena ini.
- Fenomenanya adalah perubahan psikologis pasien yang jantung aslinya diganti oleh jantung buatan.
- Perubahan psikologis berat akan apa yang dia cintai dan benci, dan juga perubahan keimanan.

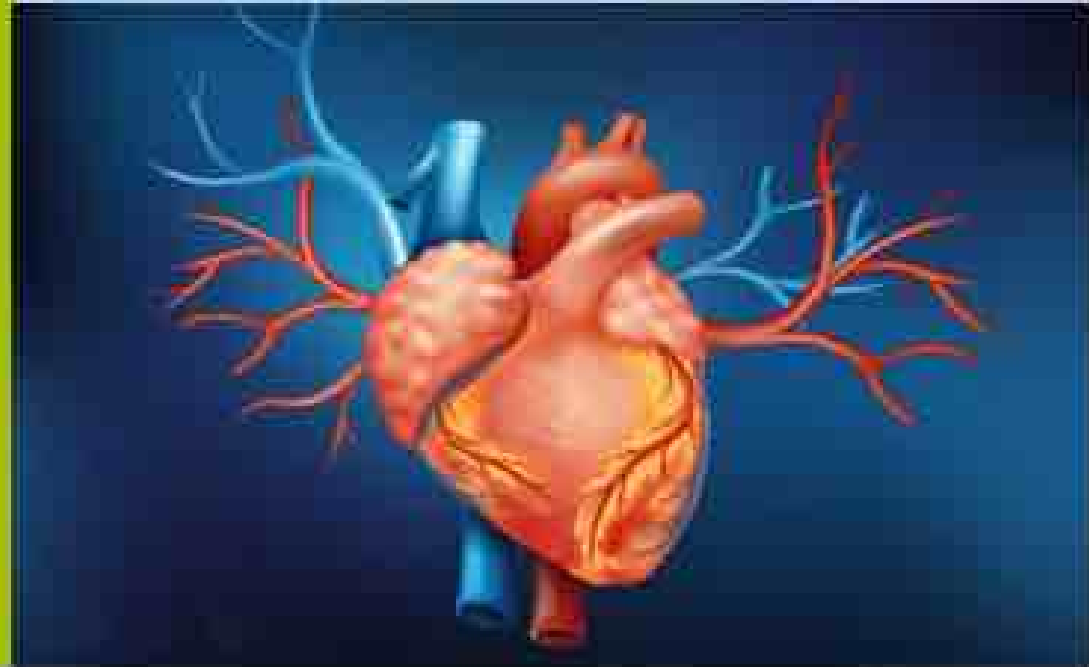


JANTUNG DAN EMBRIO

Jantung tercipta mendahului otak, dan terus berdetak sampai akhir hayat.

- Jantung memulai misinya sejak kita masih berupa embrio (usia janin 21 hari) untuk memompa darah ke seluruh tubuh.
- Saat dewasa, jantung dapat memompa lebih dari 70.000 liter darah setiap hari.
- Saat usia 70 tahun, jumlah total darah yang dipompa oleh jantung akan lebih dari 1 juta barel.

JANTUNG LEBIH DARI SEKEDAR MESIN POMPA DARAH



Jantung dapat mengingat, merasa dan mengirim perintah ke seluruh organ tubuh !!

- Jantung berisi jaringan neuron yang rumit.
- Ia mengeluarkan hormon-hormon yang mengendalikan seluruh badan.
- Ia dapat mengingat, merasa dan mengendalikan emosi setiap detakannya dengan mengirim pesan-pesan ke otak dan semua organ-organ tubuh.
- Pesan-pesan itu tak lebih dari sinyal-sinyal elektromagnetik.
- Performa jantung dan sinyal-sinyal itu berubah sesuai status jantung.



KEJUTAN

JANTUNG BERFIKIR DAN MEMAHAMI

Banyak Peneliti Menegaskan bahwa Jantung Mengontrol seluruh badan tidak saja Otak.

- Banyak Peneliti percaya bahwa jantung memimpin otak dan setiap sel jantung memiliki memori !!
- DR, "Schwartz" berkata bahwa sejarah kita tertulis di dalam setiap sel tubuh kita.
- Banyak peneliti yang juga yakin kalau sel-sel jantung menyimpan informasi,

MEKANISME JANTUNG



Jantung Manusia memompa darah melalui pembuluh darah yang total panjangnya sampai 100.000 kilometer!!

- Jantung menyampaikan ke semua sel-sel tubuh kita oxygen, yang dipakai untuk pembakaran Hasil pembakaran sel (gas karbon dan materi beracun) dipompa oleh jantung ke paru-paru yang akan membersihkan darah dari gas karbon melalui proses pernapasan.
- Panjang jaringan pembuluh darah di dalam tubuh kita sekitar seratus ribu kilometer.



RELASI ANTARA JANTUNG DAN OTAK

- Baru 30 th terakhir para peneliti menyadari adanya hubungan antara Otak dan Jantung.
- Jantung memiliki peranan vital dalam pemahaman lingkungan sekitar.
- Jantung dapat mempengaruhi aktivitas listrik Otak.

Ilmuwan menemukan
rahasia sistem syaraf
Jantung.

Dr. "Armour" berkata bahwa Jantung memiliki sebuah sistem spesial dalam pengolahan informasi yang datang dari seluruh tubuh.

Dan keberhasilan setiap pencangkokan jantung bergantung dari sistem syaraf dari jantung donor dan kemampuannya beradaptasi dengan pasien.

SISTEM SYARAF JANTUNG





MEMORI TIDAK SAJA ADA DI OTAK

Prof "Gary Schwartz" spesialis Kejiwaan di Universitas Arizona dan Prof Linda Rnssek yakin kalau jantung memiliki kekuatan khusus yang membuatnya dapat menyimpan dan mengolah informasi.

Karenanya memori itu tidak saja ada di Otak tapi juga di Jantung, Prof. Gary melakukan penelitian yang melibatkan lebih dari 300 pasien yang melakukan operasi pencangkakan Jantung. Dia menemukan kalau semua pasien itu mengalami berbagai perubahan psikologis setelah operasi.



JANTUNG DAN PERASAAN / KASIH SAYANG IBU

Prof Gary Schwartz berkata:

"Kami melakukan operasi pencangkokan jantung pada seorang anak yang berasal dari anak lain yang telah meninggal".

Ibu anak yang telah meninggal berkata:

"Setiap kali Saya memeluk anak ini, Saya merasa kalau anak saya masih hidup padahal ini bukan anak Saya".



JANTUNG DAN PERASAAN



Orang yang dicangkokkan jantung buatan telah kehilangan perasaan cinta dan kasih sayang.

- Temuan menarik pada semua orang yang mengganti Jantungnya dengan jantung buatan, mereka telah kehilangan perasaan dan kemampuan untuk mencintai.
- Pada 11/8/2007, koran Washington Post memuat laporan tentang Peter Houghton yang melakukan operasi pencangkokkan jantung buatan.
- Dia berkata: "Perasaanku telah berubah, Saya tidak mampu mengetahui apa yang Saya benci dan apa yang Saya cintai bahkan Saya tidak punya rasa apapun kepada cucu-cucu Saya".



OTAK DI DALAM JANTUNG

- Kecepatan detak Jantung berubah bergantung keadaan psikologis dan emosi kita.
- DR. J. Andrew Armour memastikan adanya sebuah Otak yang sangat rumit di dalam Jantung.
- Di dalam Jantung kita terdapat lebih dari 40.000 neuron yang bekerja dengan presisi yang sangat tinggi untuk mengendalikan detak Jantung, produksi hormon dan penyimpanan informasi.
- Selanjutnya informasi ini dikirim ke Otak, informasi ini memegang peranan vital dalam kesadaran dan pemahaman.

Nutrisi Hatimu



JANTUNG MENGATUR NEURON OTAK

Peneliti memastikan bahwa informasi mengalir dari Jantung ke dalam Otak melalui jalur-jalur khusus, sehingga mengarahkan sel-sel Otak agar dapat memahami dan menyadari.

Sekarang ini, para Ilmuwan bekerja membangun banyak pusat-pusat penelitian yang mempelajari hubungan antara Jantung dan Otak dan hubungan antara Jantung dan kecerdasan kognitif dan operasional psikologis.



KODE-KODE JANTUNG

Setelah melakukan banyak penelitian, berkata:

"Jantung dapat merasa dan mengingat dan ia mengirimkan getaran untuk berkomunikasi dengan Jantung-jantung lain. Ia juga membantu pengaturan immunitas tubuh, ia juga mengirimkan Informasi pada setiap detakan ke seluruh tubuh".

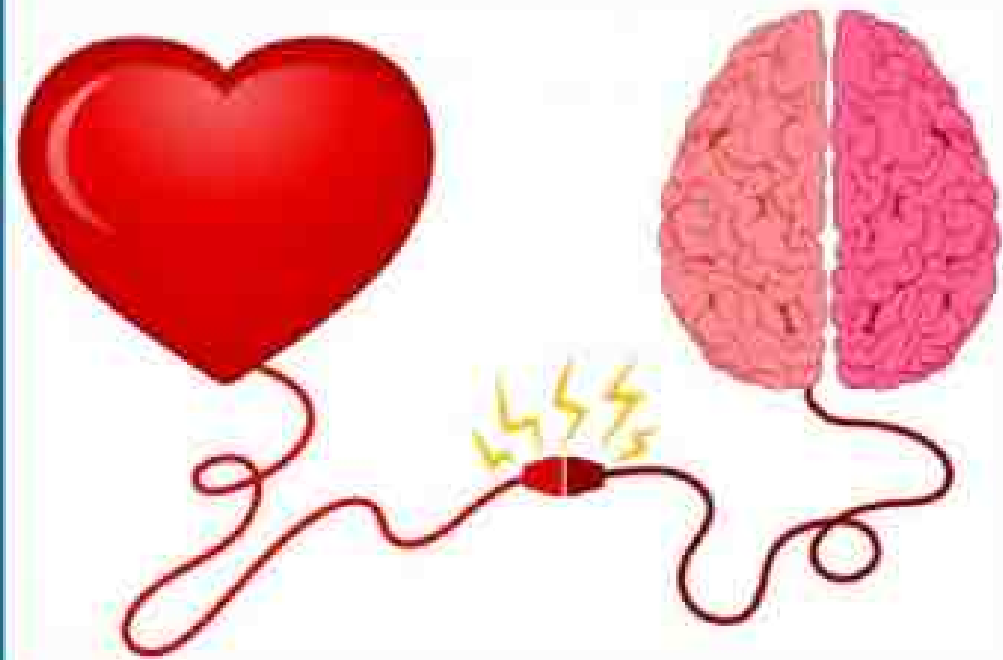
Beberapa peneliti bertanya:

"Mungkinkah ingatan tetap di lubuk Jantung terdalam".

Di dalam Bukunya, Dr. Paul menulis:

"Saat tiba-tiba Anda merasa gembira atau sedih, Anda menempelkan tangan di dada tanpa Anda sadari"

JANTUNG MENGIRIM INFORMASI KE OTAK



Sekarang, para peneliti memastikan Jantung dengan pengaturan harmonisnya mengendalikan seluruh tubuh.

Hal yang dianggap sebagai metode menghubungkan semua sel saat darah mengalir ke setiap sel kemudian memberi makan tidak saja dengan oxygen tapi juga informasi.

Nutrisi Hatimu



MEDAN LISTRIK JANTUNG

Di Heart Math institut, mereka menemukan Jantung memiliki medan listrik yang kuat yang mempengaruhi lingkungan sekelilingnya.

Karenanya manusia dapat berkomunikasi dengan yang lain dengan jantungnya tanpa berbicara!!

Mereka juga menemukan relasi antara pulsa Jantung dan gelombang yang dipancarkan dari Otak (gelombang Alfa). Semakin banyak Jantung berdetak semakin banyak gelombang ditransmit dari Otak.

Nutrisi Hatimu



RUH AKAN BERKUMPUL DENGAN YANG SEJENIS

Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda :

"Ruh-ruh itu bagaikan pasukan yang dihimpun dalam kesatuan.

Jika saling mengenal di antara mereka maka akan bersatu, dan yang saling merasa asing di antara mereka maka akan berpisah"

HR. Muslim 6376

JANTUNG MEMPENGARUHI JANTUNG LAIN

Heart Math Institut telah melakukan banyak percobaan untuk membuktikan Jantung getaran electromagnetik yang mempengaruhi Otak.

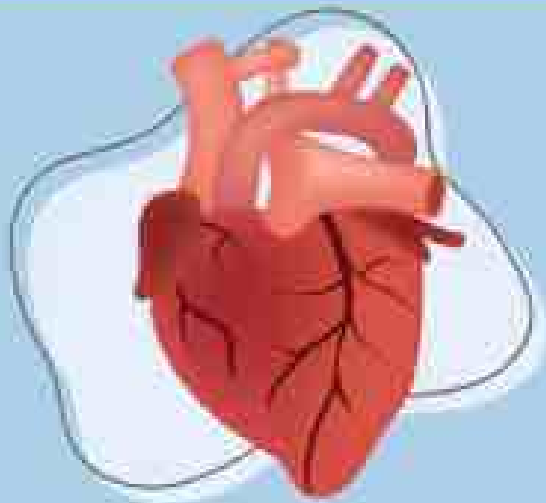
Maka, Jantung boleh jadi mempengaruhi kesadaran dan pemahaman manusia.

Mereka juga telah menemukan bahwa Jantung memancarkan medan listrik yang kuat yang mengendalikan seluruh tubuh manusia.

Nutrisi Halima



JANTUNG DAN KESADARAN



Performa Jantung berubah-ubah selama penerimaan informasi, yang membuktikan peranan penting Jantung dalam kesadaran, juga pembuktian bahwa Jantung yang sehat meningkatkan pemahaman !!

Rollin McCraty dan Mike Atkinson melakukan Performa Jantung berubah-ubah selama penerimaan informasi, yang membuktikan peranan penting Jantung dalam kesadaran, juga pembuktian bahwa Jantung yang sehat meningkatkan pemahaman.

Penelitian yang dipublikasikan di pertemuan tahunan Pavlovian Society.

Mereka menemukan adanya hubungan antara Jantung dan Kesadaran, Mereka membuktikannya dengan mengukur aktivitas elektromagnetik Jantung dan Otak saat orang berusaha memahami sesuatu.

Mereka menemukan bahwa saat performa jantung pada level rendah, kesadaranpun akan rendah.



JANTUNG PENGARUHI OTAK YANG LAIN

Hasil-hasil penelitian di Heart Math Institut sangat mengagumkan.

- Mereka menemukan bahwa saat Anda berbicara atau bersentuhan dengan orang lain, perubahan di dalam Jantungmu akan mempengaruhi aktivitas Otak orang itu !!
- Artinya, Jantungmu mempengaruhi Otaknya.
- Juga, mereka memastikan bahwa Jantung dipengaruhi oleh kata-kata yang baik, sehingga terjadi perubahan laju pulsa Jantung dan medan elektromagnetik Jantung.

KISAH TERBARU PEMBUKTIAN JANTUNG PUSAT IMAN

Kisah terbaru

Ada seorang wanita menikah dengan seorang pria yang dalam 2 tahun kemudian menembak diri dalam keadaan atheis.

Dokter mengatakan Jantungnya sehat, lalu dicangkokkan kepada seorang pria beriman yang memerlukan.

Secara tidak sengaja, pria beriman ini bertemu dengan wanita (anda pria yang bunuh diri) tadi,

Saat dia melihat janda ini, ia merasa telah mengenalnya, kemudian bilang kalau dia mencintai janda ini dan tidak dapat hidup tanpanya. Yang mengejutkan, pria beriman ini menjadi atheis sampai kemudian bunuh diri dengan senjata api.

Dia menembak kepalanya sendiri dan mati dengan cara yang sama seperti pria pertama!! Penjelasan sederhana: Kesadaran dan pusat pemikiran ada di Jantung, bukan di Otak!!!



AL-QUR'AN DAN KARDIOLOGI

Apakah Al-Qur'an mendahului ilmuan barat?

- Al-Qur'an menceritakan beberapa fakta mengenai kardiologi.
- Fakta-fakta ini tidak terungkap sampai abad 21.
- Penelitian-penelitian terbaru mengungkap banyak fakta tentang mukjizat-mukjizat di dalam al-Qur'an sebagai jawaban yang jelas bagi orang-orang yang meragukannya dan percaya kalau al-QurTan ini buatan manusia.

AL-QUR'AN MEMASTIKAN QALBU ADALAH CARA MEMAHAMI



- Qalbu adalah alat berfikir.
- Mata adalah alat melihat.
- Telinga adalah alat mendengar.

Allah SWT bersabda :

"Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk isi neraka Jahanam kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai qalbu tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai. (Surat Al-Araf7:179).

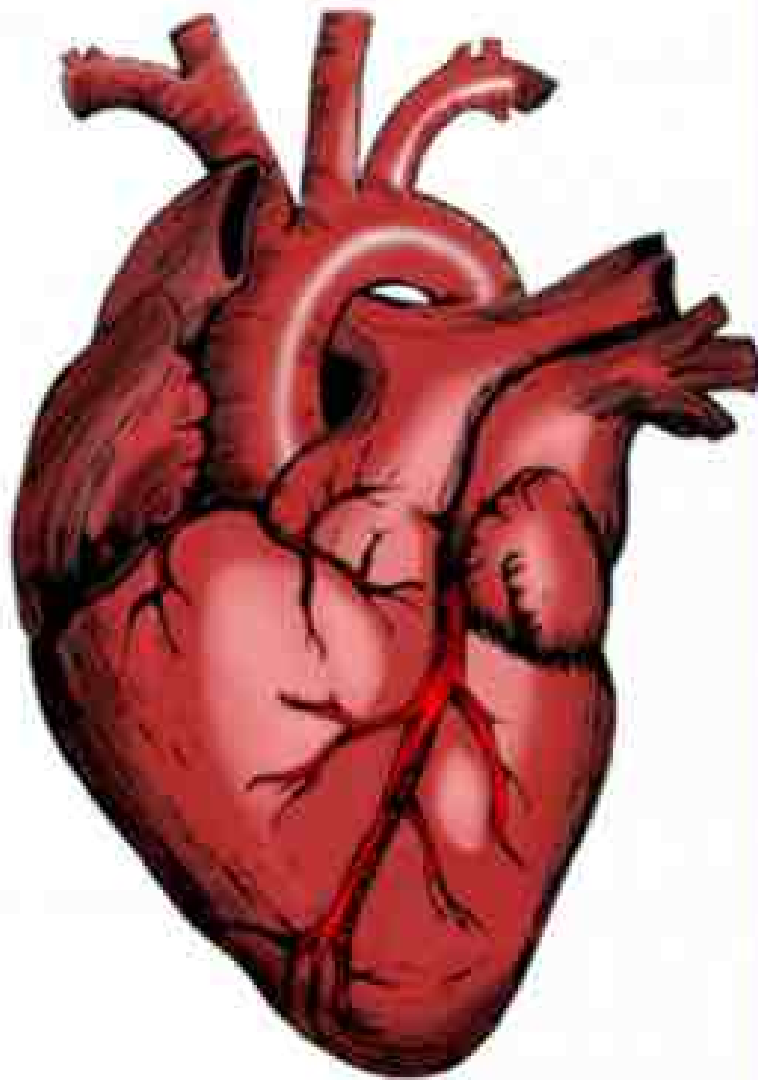
PANDANGAN QUR'AN PERANAN JANTUNG DALAM KESADARAN

Sekarang, ilmuwan katakan tentang Otak di Jantung yang terdiri dari 40.000 neuron dan mengendalikan Otak, berarti Allah menciptakan Jantung untuk memahami.

Allah Subhanahu Wata'ala berfirman :

"maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai Qalbu yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi, ialah Qalbu yang di dalam dada"
(al-Hajj 22:46)





Juga, ilmuwan bilang tentang peranan utama Jantung dalam pemahaman dan Kesadaran.

Allah Subhanahu Wata'ala berfirman :
"mereka mempunyai Qalbu, tapi tidak dipergunakan untuk memahami"
(Surat Al-A'raf - verse 179)'

Qur'an memberitahukan tentang Qalbu sebagai pusat Kesadaran tubuh manusia.

QALBU

ANTARA KEKERASAN DAN KELEMBUTAN

Dapatkah kita mendahului ilmuwan barat dalam menemukan karakteristik Jantung dari Qur'an?

Kebanyakan orang yang dicangkok Jantung merasa Qalbunya jadi "PADAT" (keras) tanpa perasaan atau cinta.

Allah Subhanahu Wata'ala berfirman kepada kaum Yahudi:
"Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras seperti batu, bahkan lebih keras lagi"
(Al-Baqarah 2:74)

Al-Qur'an memberitahu kita tentang 2 ciri Qalbu kita (Keras dan Lembut).

Allah Subhanahu Wata'ala berfirman tentang orang-orang tidak betiman:
"Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu Qalbunya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata."
(Az-Zumar 30:22)

Sementara Tuhan berfirman mengenai orang beriman:
"kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah"
(Az-Zumar 39:23)



PANDANGAN QUR'AN MENGENAI INGATAN JANTUNG

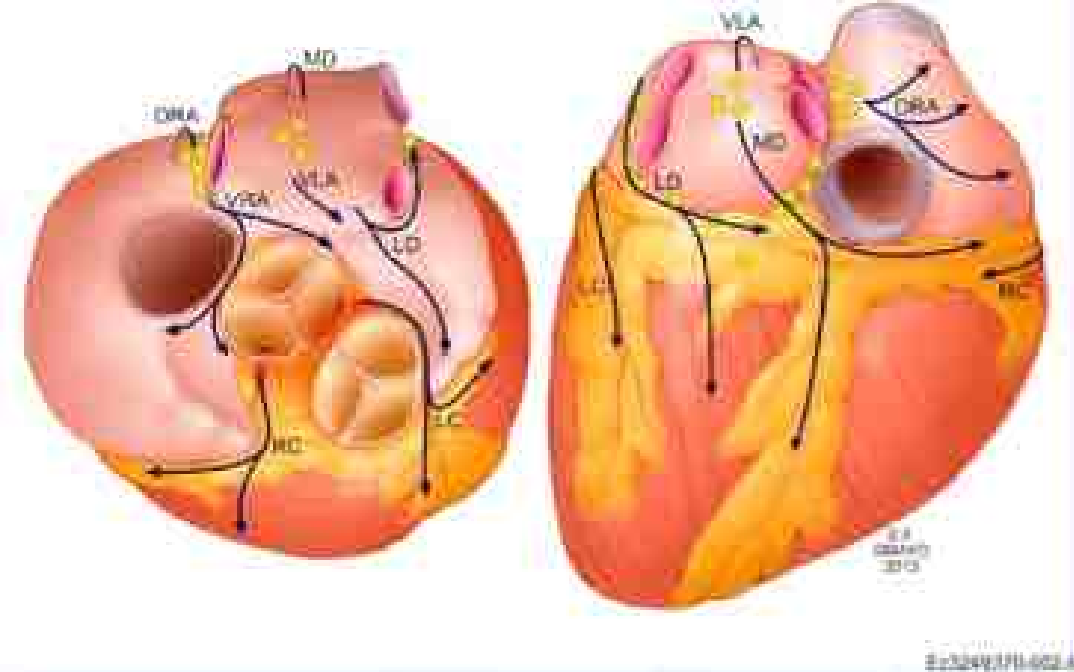
Para ilmuwan memastikan setiap sel Jantung adalah gudang kejadian dan informasi atau adanya ingatan/memori Jantung.

Allah Subhanahu Wata'ala mengatakan bahwa semua ada di Qalbu.

Allah Subhanahu Wata'ala berfirman:

"... Dan Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam Qalbumu. Allah Maha Mengetahui isi dada."

(Ali Imran 3:154).



JANTUNG DAN BELAJAR

Berdasarkan penelitian terakhir, Jantung berperan penting dalam proses belajar karena ia memimpin dan mengendalikan neuron-neuron Otak.

Hubungan Qalbu dan belajar di dalam al-Qur'an, Allah Subhanahu Wata'ala berfirman:
 dan Allah telah mengunci mati Qalbu mereka, maka mereka tidak mengetahui "
 (At-Taubah 9:93)

JANTUNG DAN DUSTA



Qur'an menyebutkan tempat dusta dan kebenaran Sekarang, dipastikan bahwa pusat dusta di ubun-ubun yaitu di depan-atas.

Para ilmuwan melihat adanya aktivitas di area ini saat orang berdusta.

Tapi informasi yang tersimpan di Jantung itu benar dan jujur, jadi saat seseorang berdusta, dia berbicara dengan lidahnya bukan Jantungnya.

Allah berfirman:

"..mereka mengucapkan dengan lidahnya apa yang tidak ada dalam hatinya.." (Surat Al-Fath - verse 11)

Nutrisi Hatima



JANTUNG DAN KEIMANAN

Banyak kisah tentang orang yang memakai Jantung buatan yang kehilangan Iman kepada Tuhan.

Ini berarti Iman adanya di Jantung bukan di Otak.

Dalam hal ini Al-Qur'an mengatakan:

"Hai Rasul, janganlah hendaknya kamu disedihkan oleh orang-orang yang bersegera (memperlihatkan) kekafirannya, yaitu di antara orang-orang yang mengatakan dengan mulut mereka: "Kami telah beriman" padahal Qalbu mereka belum beriman" (Al-Ma'idah 5:41)

"Dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada Qalbunya". (At-Taghabun 64d 1)



JANTUNG DAN KHAWATIR

Setelah banyak penelitian tentang Jantung buatan, para peneliti telah menemukan kalam Jantung berperan dalam khawatir dan rasa takut.

Orang yang dicangkokkan Jantung buatan mengatakan kalau mereka tidak dapat merasakan lagi rasa takut.

Tentang rasa takut, Allah berfirman:

"Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah Qalbu mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya) dan kepada Tuhan-lah mereka bertawakal"

(Al-Anfal 2:2)

"Dan Allah mencampakkan ketakutan ke dalam Qalbu mereka"

(Al-Hashr 59:2)

MU'JIZAT KENABIAN

Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam telah mendahului ilmuwan barat saat Beliau memberitahu kita 14 abad yang lalu tentang Qalbu dan peranan pentingnya untuk keseluruhan tubuh dan jiwa.

Karenanya jika Qalbu dalam keadaan baik dan berhubungan baik dengan Tuhan, maka seluruh tubuh dalam kondisi baik pula.

Hal ini dipastikan saat kita membahas pria yang yang dicangkok Jantung buatan dan seberapa banyak badan dan perasaannya rusak.

Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda :
"Di dalam tubuh manusia itu ada segumpal darah, apabila segumpal darah itu baik maka baiklah seluruh tubuh manusia itu, dan apabila segumpal darah itu rusak maka rusaklah seluruh tubuhnya. Dia itu adalah Qalbu"
(H.R. Bukhari)





AL-QUR'AN BICARA MENGENAI...

Peranan dada dalam menyimpan informasi

Para ilmuwan menemukan perubahan sangat besar dalam personalitas pasien-pasien pencangkokan paru-paru.

Allah Subhanahu Wata'ala berfirman:

"Dan rahasiakanlah perkataanmu atau lahirkanlah, sesungguhnya Dia Maha Mengetahui segala isi hati"
(Al-Muik 67:13)

Para peneliti memastikan (lihat lampiran Pustaka) bahwa sel-sel Jantung dan Paru-paru (yang ada di dalam dada) menyimpan informasi.

KESTABILAN JANTUNG



Nutrisi Hatimu

Ingatlah, hanya dengan Allah-lah qalbu menjadi tenteram

Melalui percobaan, ditemukan bahwa mendengarkan Al-Qur'an mengobati gangguan Jantung dan menghilangkan tekanan psikologis.

Para ilmuwan memastikan bahwa alasan pertama kematian adalah gangguan mekanisme Jantung menjaga kestabilan Jantung.

Telah juga dibuktikan bahwa frekuensi tertentu suara dapat mempengaruhi performa Jantung. Is there a better than the sound of Qur'an ? God says, (yaitu) orang-orang yang beriman dan Qalbu mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah Qalbu menjadi tentram"
(Ar-RaJd 13:28).

Sungguh, membaca ayat ini mengarahkan pada ketenangan tinggi dan stabilitas Qalbu.

Jantung bukanlah sekedar mesin pompa, ia menyimpan informasi dan mendistribusikan perintah-perintah ke seluruh tubuh, dan ia mengendalikan Otak, maka Jantung menguasai seluruh tubuh.

Jantung memiliki peranan vital dalam pemahaman, Allah Subhanahu Wata'ala berfirman :
"kepada kafirin dan munafiqin: "..mereka mempunyai Qalbu, tapi tidak dipergunakan untuk memahami.."

Dalam banyak ayat-ayat Al-Qur'an disebutkan Jantung memiliki peran penting dalam pembelajaran, cinta, benci dan rasa takut.

Dokter-dokter Barat belum menyadari semua fakta-fakta ini karena tingkat kerumitan penelitian-penelitian ini. Maka, kami harap para ilmuwan Muslim mengerahkan kemampuannya dalam masalah Jantung ini sehingga diperoleh cara penanganan beberapa penyakit yang belum dapat disembuhkan.

BAGAIMANA MENJAGA QALBU

- **TERNYATA QALBU KITA MEMILIKI PERANAN YANG PENTING, BAIK DALAM SEGI KESEHATANNYA MAUPUN SEGI RUHIYAHNYA.**
- **MARILAH KITA JAGA QALBU (JANTUNG) KITA DENGAN MEMURNIKAN KETAATAN KEPADA ALLAH DAN MENGIKUTI AJARAN SUNNAH NABI.**
- **MENGATUR POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP KITA. SEGALA PENYAKIT TIDAK MENULAR YANG MENGARAH KEPADA FAKTOR RISIKO PENYAKIT JANTUNG KARDIOVASKULAR TIDAK LAIN BERSUMBER DARI POLA MAKAN KITA YANG BURUK, YAKNI KONSUMSI BANYAK GULA, BANYAK GARAM, BANYAK MINYAK, BANYAK BAHAN PENGAWET SERTA DARI GAYA HIDUP KITA YANG SUKA BERMALAS-MALASAN.**

HATI-HATILAH MEMBAWA HATI..!

3 JENIS HATI:

- HATI YANG HIDUP
- HATI YANG MATI
- HATI YANG SAKIT

Hati yang sehat adalah hatinya orang-orang beriman. Hati yang mati adalah hatinya orang-orang yang kufur kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Hati yang sakit adalah hatinya orang muslim yang banyak maksiat.

Natrisi Hatima

PERKEMBANGAN DUNIA DI ABAD 21, PENYAKIT MEMATIKAN UTAMA DI NEGERI INI ADALAH PENYAKIT YANG MENGARAH KEPADA DISFUNGSI JANTUNG. MENURUT WHO (2016) 31% DARI SEMUA KEMATIAN TERSEBUT DISEBABKAN OLEH PENYAKIT KARDIOVASKULER. TIDAK HANYA ITU, PENYAKIT TIDAK MENULAR LAINNYA SEPERTI DIABETES MELLITUS, STROKE, HIPERTENSI, ATHEROSKLEROSIS DAN LAIN-LAIN JUGA SALING BERHUBUNGAN DAN MERUPAKAN FAKTOR RISIKO TERJADINYA PENYAKIT KARDIOVASKULER.



Tetap aktif
dalam beraktivitas fisik,
seperti olahraga



Jangan merokok,
jika tertanjur
berhentilah



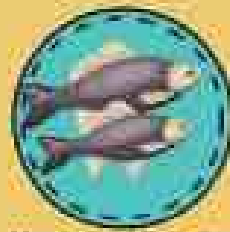
Ator berat badan dengan
menjaga pola makan yang sehat,
seimbang, rendah lemak
dan rendah kadar gula



Mengonsumsi
makanan yang kaya
akan serat, seperti
buah dan sayur



Kurangi pemakaian
garam pada masakan
dan perhatikan juga
kadar garam pada
makanan siap saut



Konsumsi ikan
paling tidak dua kali
dalam seminggu



Kurangi Konsumsi
Lemak Jenuh

Nutrisi Halima

OBAT HATI ADA LIMA MACAM

Ibrahim al-Khawwash rahimahullah pernah berkata:

دَوَاءُ الْقَلْبِ خَمْسَةُ أَشْيَاءَ: قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ بِالتَّذَكُّرِ، وَغَلَاءَةُ الْجَعْنِ،
وَقِيَامُ اللَّيْلِ، وَالتَّصَرُّعُ عِنْدَ الشَّجَرِ، وَتَحَالُفَةُ الصَّالِحِينَ

"Obat hati ada lima macam, yaitu:

- Membaca Alquran dengan menadabburinya.
 - Mengosongkan perut.
 - Salat malam.
 - Mendekatkan diri (kepada Allah) di waktu sahur, dan
 - Duduk-duduk (berteman) dengan orang-orang yang saleh.
- (Dzammul-Hawa 1/70)

EMPAT PERKARA UNTUK MENJAGA KESEHATAN HATI

- Memberikan makanan dan asupan gizi yang dibutuhkan hati, Makanan dan asupan gizi yang dibutuhkan hati yaitu mempelajari ilmu yang bermanfaat. Inilah makanan hati, yaitu ilmu yang bersumber dari kitabullah dan sunnah Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi WaSalliam.

Dengan ini hati akan mendapatkan kesehatan dan menjadi kuat.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَحَمُّسُ الْقُلُوبِ

"Ketahuilah dengan mengingat Allah Subhanahu wa Ta'ala hati akan tenang." (QS. Ar-Ra'd 13 : 28)

■ MELATIH DIRI MELAKUKAN KETAATAN KETAATAN

Agar hati tetap bugar yaitu dengan melatih diri melakukan ketaatan-ketaatan dan ibadah-ibadah. Ini namanya riyadhatul qulub (latihan hati).

Seperti kata Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam :

إِنَّمَا الْحَقُّ بِالتَّحَلُّمِ

“Sesungguhnya kesantunan itu dapat kita raih dengan melatih diri untuk santun.”

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْغِرْهُ اللَّهُ

“Barangsiapa yang melatih diri untuk sabar, maka Allah Subhanahu Wata'ala akan memberikan kesabaran kepadanya.” Artinya hati juga perlu dilatih. Dilatih sabar, tawakal, ikhlas. Hingga semakin lama amalan kita semakin ikhlas. Karena ikhlas juga memiliki tingkatan. Ketika sering dilatih maka seseorang bisa mencapai tingkat keikhlasan tertinggi, yaitu ihsan.

■ MENYEMBUHKAN HATI DARI BERBAGAI MACAM PENYAKIT

Hati juga rentan terkena penyakit. Ada berbagai macam penyakit hati yang disebabkan oleh dosa. Sebagaimana disebutkan di dalam hadits bahwa dosa dan maksiat ini akan menitikkan satu titik hitam pada hati seseorang. Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam mengatakan:

إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا أَخْطَأَ خَطِيئَةً تَكَثَّرَتْ فِي قَلْبِهِ نُقْطَةٌ سَوْدَاءٌ

"Apabila seorang hamba melakukan suatu dosa, maka dititikkan dalam hatinya sebuah titik hitam.

■ MEWASPADAI FAKTOR EKSTERNAL

Orang yang selalu memasang telinganya untuk mendengarkan syubhat, maka hatinya akan berpenyakit. Maka dari itu para ulama Salaf dahulu seperti Al Imam Adz-Dzahabi menukil dari Sufyan Ats-Tsauri, bahwa seluruh ulama dahulu selalu berpesan kepada murid-muridnya:

أَنَّ الْقُلُوبَ ضَعِيفَةٌ وَالشَّيْءُ خَطِيفٌ

"Hati itu lemah, sementara syubahat itu cepat sekali sambarannya."

Hati lemah karena kita sering lalai memberikan asupan gizi kepadanya dan jarang melatihnya.

MENSUCIKAN HATI DARI MAKSIAT

Diantara point yang paling penting untuk pengagungan kepada ilmu agama, adalah bagaimana seseorang menyucikan hati yang menjadi bejana dari ilmu.

Maka ketika seseorang tidak memperhatikan kesucian dan kebersihan hatinya dari noda maksiat bagaimana mungkin akan mendapatkan ilmu agama.

Ustadz Abu Yahya Alihsad Amirul Hafidhullah

KONSEP PANAS INGIN

Karakter (tingkah laku)
Sifat (bawaan lahir)
Makanan dan kesukaan
pada panas dan dingin
diistilahkan dengan
SUHU PANAS dan **SUHU DINGIN**



QORIN PENDAMPING SETIAP MANUSIA

Tidak seorangpun diantara kamu kecuali disertakan padanya qorin dari kalangan jin (dan qorin dari kalangan malaikat).

Para sahabat bertanya : "kepada anda juga wahai Rasulullah?"
Beliau menjawab : "Iuga kepada saya, tetapi Allah Azza Wajalla membantuku melawannya sehingga dia masuk islam. Maka dia tidak memerintahkanku kecuali dengan kebaikan.

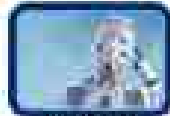
(HR. Muslim, No. 2014, Ahad, No. 3770, dari Abdullah Bin Mas'ad)

Allah Subhanahu Wata'ala menciptakan tanaman, hewan, dan buah-buahan sebagai bahan makanan bagi manusia, sekaligus memberikan cara memakannya yaitu dengan cara memilih yang halal, baik, dan tidak berlebihan. Pada ciptaan-Nya tersebut disertai pula kandungan **SUHU PANAS** dan **SUHU DINGIN** didalamnya, yang bisa menjadi obat bagi orang yang memahaminya.



ORANG BERSUHU PANAS

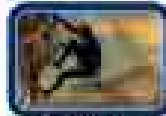
AKTIVITAS MENTAL



CERDAS



AGRESIF



PEMBERANI



LANCAR SAAT BICARA



MUDAH MARAH

NALURIAH



HEKAD



BERSUARA KERAS /
LANTANG



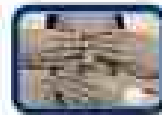
MUDAH MENGENAL
ORANG



NAPAS DAN SENYUT
NADINYA KUAT

ORANG BERSUHU DINGIN

AKTIVITAS MENTAL



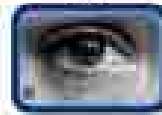
HEKAD



PEWARUT



KEKUTUP ORT



GAMPANG
MENANGIS



RAKU-RAKU DALAM
MENANGIS / KEPULSIAN



DIANYAR
PERTINDANGAN



SELALU MENYERIKAN
YANG BELUM PASTI
TERJADI



SEPIK WAS WAS



SEPIK DI LUTUKAN

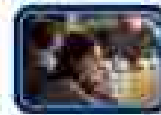
NALURIAH



HEKAD



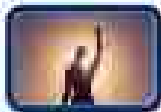
BERSUARA PELAN /
LEBIH SAKIT BICARA



LEBIH MENGENAL
ORANG

ORANG BERSUHU PANAS

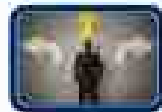
KARAKTER



KLAT DAN TABAH
MENGHADAPI
MASALAH



MUDAH MEMPERCAYA
ORANG



CEPAT MENGAMBIL
KEPUTUSAN



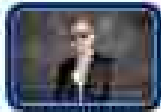
SELALU INGIN
JADI PEMIMPIN



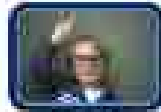
BERSIFAT TERBUKA



TIDAK MAU DIATUR



MAU PUJIAN



CEKATAN



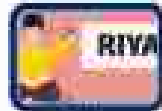
CEROBOH



SUNEL



IRI HATI



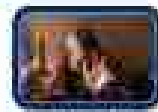
RIYA

ORANG BERSUHU DINGIN

KARAKTER



DIRUP LEMAH
BERGAMBAT HANGAT



TIDAK BUKAN
MEMPUNYAI DIRINYA



LAMBAT MENGAMBIL
KEPUTUSAN



SELALU INGIN
JADI PEMIMPIN



MAU DIATUR



TELITI



TELITI



DIRUP LEMAH
BERGAMBAT HANGAT



TIDAK MAU DIATUR



TIDAK INGIN
MEMPUNYAI DIRINYA



TIDAK INGIN
MEMPUNYAI DIRINYA



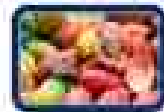
TIDAK BUKAN
MEMPUNYAI DIRINYA

ORANG BERSUHU PANAS

SAYURAN YANG DISUKAI



BAYAM



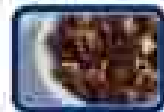
MELUNG



KANGKUNG



PETE



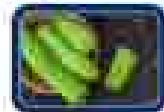
JENGKOL



KEMANGI



SELASIH



PAPE



KAC



DAUN BAWANG



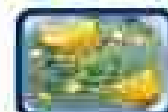
DAUN SINGKONG



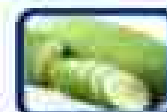
DAUN PEPIYA

ORANG BERSUHU DINGIN

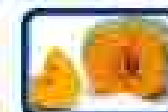
SAYURAN YANG DISUKAI



SAYUR BENING



TIMUN



LABU-LABUAN



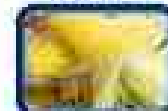
CAYANA



DAUN KATUK



DAUN KELOR



JAGUNG



KACANG PANJANG



KACANG BUNCIE

ORANG BERSUHU PANAS

MAKANAN DAN MINUMAN



PEKAS DAN ASAM



TIDAK SUKA CEPAT
MENGUJAI RASA DENGAN
SALAH SAMA KANDUNGAN



AKU DITAMPAK
AIR, SUSA,
MINUMAN BERKANDUNGAN

DAUING YANG DIGUKAI



RENDANG SAPI



SATE AYAM



SATE KAMBING



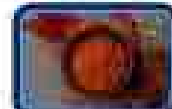
SOTO BAKAT



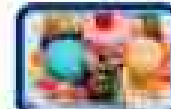
SOP RANI

ORANG BERSUHU DINGIN

MAKANAN DAN MINUMAN



KURANG SUKA
PEDAS



LEBIH SUKA
CEMLAN MANS



MENYUKAI
AIR HANGAT
/ MINUMAN JAH

DAUING YANG DIGUKAI



MENYUKAI SETIAP
JENIS IKAN

ORANG BERSUHU PANAS

BUAH-BUHAN YANG TERBUK



MANGGA



GUAVA



PESEAN



MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA



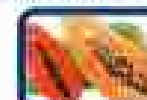
MANGGA

ORANG BERSUHU DINGIN

BUAH YANG DUSUK



MANGGA



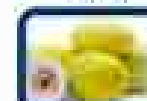
MANGGA



MELON



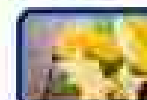
MANGGA



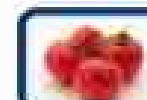
MANGGA



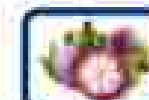
MANGGA



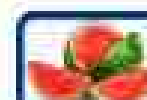
MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA



MANGGA

AMALAN KHUSUS

Amalan panas untuk suhu dingin

- Sedekah terbuka.
- Silaturahmi dan sosialisasi.
- Banyak tersenyum dan menyapa (bergaul).
- Perbanyak membaca surah Al-Falaq.

Amalan dingin untuk suhu panas

- Perbanyak puasa.
- Perbanyak sholat sunnah terutama tahajud.
- Sedekah tersembunyi (amalan rahasia).
- Perbanyak membaca surah An Naas.

Ibnul Qayyim Rahimahullah berkata :

"Sebagaimana tidak ada kehidupan bagi bumi kecuali dengan hujan, maka tidak ada kehidupan bagi hati kecuali dengan ilmu."

(Miftah Daaris Sa'adah 1/168)

HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT

Emosi positif dan kualitas kesehatan yang baik selamanya saling terkait, ini karena tubuh dan pikiran saling terhubung. Perasaan positif terhadap hidup memberi efek kesehatan yang lebih baik.



Meredakan Respon Stres

Bisa gambir menekan energi negatif sehingga meningkatkan energi positif dalam membantu mengurangi gejala stres.

Mengurangi Rasa Sakit

Tertawa mampu menekan rasa sakit dan meningkatkan kemampuan organ tubuh untuk melawan rasa sakit.

Menstimulasi Organ Tubuh

Tertawa mampu meningkatkan fungsi organ tubuh kita.

Daya Tahan Tubuh Meningkat

Selalu berpikir positif menekan pikiran yang bersifat negatif sehingga pertahanan tubuh tidak lemah, maka **bertawarlah**.

Suasana Hati yang Baik

Kunci keberhasilan hidup diawali dengan senyum yang lahir dari dalam hati.

**"Teruslah berusaha membersihkan hati kita,
semoga bertambah taqwa dan selamat di akhirat"**

Allah Azza Wa Jalla berfirman :
"(yaitu) pada hari (ketika) harta dan anak-anak tidak berguna,
kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih"
(QS. Asyu'ara : 88-89)

sehat secara holistic

Ika Ariany

Section 1

01 | al-quran dan hadits

01

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan.” (QS. Al-A’raf: 31)

Ibnu Katsir menjelaskan tafsir ayat ini,

قال بعض السلف : جمع الله الطب كله في نصف آية :

(وكلوا واشربوا ولا تسرفوا)

“Sebagian salaf berkata bahwa Allah telah mengumpulkan semua ilmu kedokteran pada setengah ayat ini.”

Syaikh Muhammad Al-Mubarakfury menjelaskan,

وامتلاؤه يفضي إلى الفساد في الدين والدنيا

“Penuhnya perut (dengan makanan) bisa menyebabkan kerusakan agama dan dunia (tubuhnya)” 1)



01 | al-quran dan hadits

01

Imam Asy-Syafi'i rahimahullah menjelaskan bahaya kekenyangan karena penuhnya perut dengan makanan, beliau berkata,

لأن الشبع يثقل البدن، ويقسي القلب، ويزيل الفطنة، ويجلب النوم،
ويضعف عن العبادة

"Kekenyangan membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, menghilangkan kecerdasan, membuat sering tidur dan lemah untuk beribadah."

Sbgmn Hadist Nabi Muhammad Sholallahu alaihiwassalam riwayat Muslim,
"Sumber dari penyakit adalah perut, selanjutnya bahwa perut adalah gudang penyakit dan berpuasa itu adalah obat"

Allaah berfirman dalam surah 'Abasa ayat 24

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.

01 | al-quran dan hadits

01

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

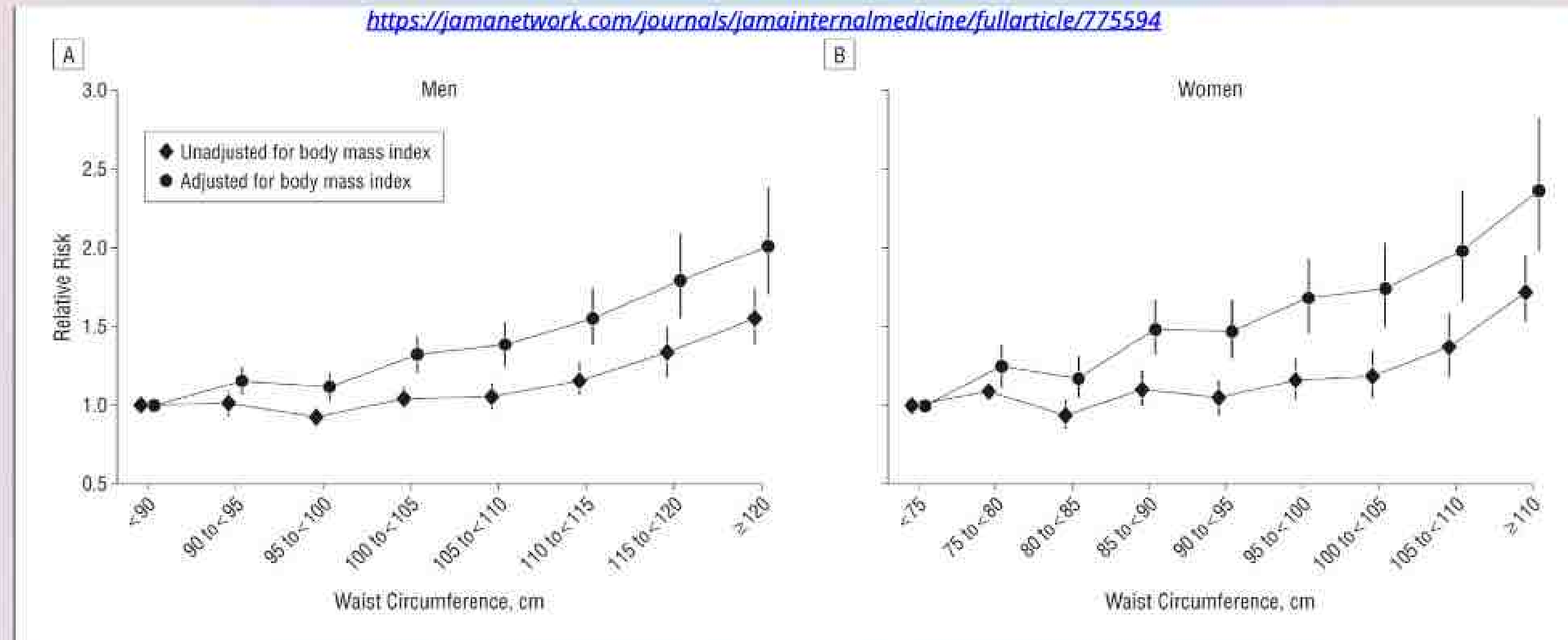
ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لابد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه رواه الإمام أحمد والترمذي وغيرهما

"Tidaklah seorang anak Adam (manusia) mengisi bejana (kantong) yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah baginya beberapa suap yang bisa menegakkan tulang sulbinya. Jikalau memang harus berbuat, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya." (HR. Imam Ahmad, at-Tirmidzi dan rahimahumullah selainnya)

01 | data & statistics

01

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/775594>



- Penelitian ilmiah menegaskan bahwa obesitas berbahaya bagi kesehatan tubuh.
- Sebuah perusahaan asuransi di Amerika menerbitkan data statistik yang menunjukkan bahwa semakin besar lingkaran perut, semakin tinggi risiko kematian.
 - Orang dengan lingkaran perut lebih besar daripada dada memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi.
 - Obesitas lebih sering menyebabkan diabetes dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal.
- Obesitas juga mempengaruhi organ tubuh lainnya, terutama jantung, di mana lemak menggantikan sel otot jantung dan mengganggu kinerjanya.
 - Peringatan Rasulullah SAW tentang bahaya kegemukan dan makan berlebihan terbukti relevan dengan temuan ilmiah ini.

المعدة بيت الداء

"Lambung adalah rumah penyakit."

- Penelitian ilmiah memperingatkan tentang bahaya penggunaan obat-obatan untuk menurunkan berat badan.
- Pengobatan yang tepat untuk obesitas dan pencegahannya adalah dengan mengikuti perintah Allah untuk tidak berlebihan dalam makan.
- Mengikuti Sunnah Rasulullah SAW dalam cara makan merupakan langkah yang dianjurkan, sebagaimana dijelaskan dalam hadits.

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

البردة : التخمة : أخرجه الحافظ السيوطي في الجامع الصغير (أصل كل داء البردة)

"Sumber segala penyakit adalah al-baradah." Al-baradah: at-Tukhmah (Jeleknya pencernaan) (diriwayatkan oleh Imam al-Hafizh as-Suyuthi rahimahullah dalam al-Jaami' ash-Shaghiir)

Hadits ini merupakan tanda yang paling nampak dalam masalah pemeliharaan kesehatan sistem pencernaan. Yang selanjutnya melindungi seluruh tubuh dari keracunan diri yang disebabkan buruknya sistem pencernaan, penuhnya perut (lambung) yang melebihi kapasitasnya berupa makanan berat bs mnimbulkan (keracunan) sprti terjadinya kesulitan pencernaan, dan fermentasi dalam lambung.

Kemudian peradangan menular yang akut menjadi kronis setelah sebelumnya ringan dan menyebabkan menetapnya bakteri penyakit endemis di usus yang akhirnya racun dri usus ni mnyebar ke dalam sistem peredaran darah. Yang seterusnya mempengaruhi sistem saraf, sistem pernafasan, saluran kemih dan ginjal dan organ vital dalam tubuh yang lainnya. Hal tersbut merupakan penyebab terjadinya gangguan fungsi dari organ-organ tersebut. Ini membuktikan akar penyebab segala penyakit, yaitu berlebihan (israf) dalam makanan yang menyebabkan buruknya sistem pencernaan yang hal itu akhirnya menyebabkan munculnya banyak penyakit sebagaimana diungkapkan oleh penelitian medis modern.

Section 2

pengaruh pola makan, pola Pikir dan Emosi terhadap Kesehatan

02

1

Emosi negatif, seperti kemarahan, kebencian, dan ketakutan, kesedihan berlebihan, merusak darah dan tubuh, melemahkan organ dan kesehatan, sehingga mudah terserang penyakit.

2

Menjaga pola makan yang sehat penting untuk lambung dan sistem pencernaan. Pikiran positif, perbuatan baik, menjaga hubungan baik, dan perilaku moral menghasilkan jiwa dan pikiran yang tenang.

3

Pikiran yang positif menghasilkan darah yang sehat, kaya akan oksigen, sel darah merah yang sehat.

Singkatnya, pikiran adalah "raja," dan darah adalah "pasukan." Pikiran dan jiwa yang sehat menghasilkan tubuh yang sehat, sementara pikiran yang lemah menghasilkan kelemahan fisik dan penyakit.

4

Darah yang lahir dari pikiran dan jiwa yang positif, menghasilkan nutrisi dan vitamin yang terbaik ke seluruh organ, sehingga meningkatkan sistem imun.

Memperkuat Kesehatan Melalui Spiritualitas dan Iman

Untuk meningkatkan kesehatan pikiran, jiwa, dan tubuh secara menyeluruh, kita perlu memperkuat spiritualitas kita.

Cara utama untuk meningkatkan kesehatan spiritual kita adalah dengan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta (Sang Khalik).

Menaati semua perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

Mengamalkan ajaran Islam secara kaffah dengan keyakinan penuh sebagai seorang muslim.

Menjalankan Rukun Islam dan Rukun Iman yang Kelima sebagai landasan agama kita.

cara Memperkuat Iman dan cara untuk mendetox Negative mind

01

Perbanyak baca Al Quran, berdoa dan meminta pada Allah, perbanyak taubat, puasa, sholat dan sedekah. Selalu berpersangka baik.

02

Berbakti kepada orang tua, menyambung rahim, mengutamakan adab dan akhlaq mulia pada sesama. Duduk dimajelis ilmu dan berkumpul dengan orang-orang salih.

03

Rajin berolahraga, bekerja, melakukan aktivitas yang bermanfaat untuk diri, keluarga dan lingkungan.

04

Jauhi segala dosa-dosa dan perbuatan buruk, janganlah menyimpan rasa iri dan dengki dan hasad atas nikmat yang diberikan kepada orang lain, karena yakinlah, rejeki kita tidak akan tertukar.

05

Jauhkan rasa malas waswas kekhawatiran berlebihan akan masa depan, jaga lisan, jangan mudah menyakiti orang lain.

06

Jauhkanlah rasa benci dan dendam, terutama terhadap orang-orang terdekat atau keluarga, karena tidak masuk Surga, orang yang memutuskan silaturrahim. Hal itu dapat merusak hati dan jasmani.

Section 3

agar rumah di masuki malaikat

01

Perhatikan kebersihan di rumah, termasuk dapur, kamar mandi, dan kamar tidur.

02

Jangan memajang ayat suci Al-Quran, photo, gambar makhluk hidup, patung, boneka yang sempurna wajahnya di rumah, karena letak ruh itu di kepala.

03

Jangan ada alat musik, (mendengarkan musik). Tidak ada laknat sumpah di antara penghuni rumah.



04

Dapat menjaga amanah sebaik mungkin, jika memiliki tanaman atau hewan peliharaan, dan jangan dzolim kepada mereka.

05

*Lingkungan yang bersih menghindarkan kita dari penyakit medis dan non-medis, karena Malaikat menyukai rumah yang selalu bersih dan rapih. Kebersihan itu sebagian dari Iman.
-(H.R Muslim)*



06

*Rajin mencuci (atau membersihkan) sisa darah haid dan kotoran najis pada bayi. karena kotoran adalah makanan setan dan jin kafir. Sebaiknya, menggunakan mens pad dan popok kain yang bisa di pakai ulang, agar ramah lingkungan dan lebih sehat.
Mengoles Miss. V dengan misk tahara selepas haid, adalah sunnah.*



07

Jangan lupa bismillah saat menyiram air panas. Tidak menyimpan jimat, amalan bidah, atau tidak melakukan ritual kesirikan. Sering membaca Al-Quran, terutama Surah Al-Baqarah untuk mengusir Setan.

AL HADIST TENTANG SIKSA KUBUR KARENA NAJIS

وما نهى عنه فيالظل والطريق لما
فيهمن إيذاء المسلمينبتنجيس من
يمربه ونتنه واستقذارهوالله أعلم

Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam melarang buang hajat di tempat umumnya orang berteduh atau di jalan, karena perbuatan semacam ini akan mengganggu kaum muslimin, dengan menyebarkan najis kepada orang yang lewat, menyebarkan bau busuk, dan menyebarkan kotoran kepada mereka. Allahu a'lam. (Syarh Shahih Muslim an-Nawawi, 3/162).

اتَّقُوا التَّبَوُّلَ، فَإِنَّهُ أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ فِي قَبْرِهِ

"Jagalah diri kalian ketika buang air kecil, karena ia adalah sesuatu yang pertama kali akan ditanyakan di dalam kubur." [16]

Qatadah berkata, "Siksa kubur itu berasal dari tiga bagian: 'Sepertiganya dari mengguncing, sepertiga dari mengadu domba, dan seper tiga dari air kencing.

Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

اتَّقُوا اللَّعَّائِينَ، الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيقِ النَّاسِ أَوْ فِي ظِلِّهِمْ

Takutlah kalian kepada dua sumber laknat. Yaitu orang yang buang hajat di jalan yang dilewati banyak orang atau di tempat yang biasa digunakan untuk berteduh. (HR. Muslim 641, Abu Daud 25 dan yang lainnya).

An-Nawawi menjelaskan hikmah,

penutup dan doa

Jangan lupa kita amalkan doa ini

Doa yang sering dibaca oleh Rasullulloh
sholallahu Alaihiwassalam dibaca pagi dan
petang

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي،
اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Allahumma afini fi badani allahumma afini fi sam'i
allahumma afini fi bashari la ilaha illa anta

Artinya:

"Ya Allah, berilah kesehatan untukku pada
badanku. Ya Allah, berilah kesehatan untukku
pada pendengaranku. Ya Allah, berilah kesehatan
untukku pada penglihatanku. Tiada sesembahan
kecuali engkau."

Apa saja yang menimpa kita adalah hasil dari
tindakan kita sendiri. Jika kita menjaga
kebersihan, hati, jiwa, juga lingkungan, maka
malaikatlah mendekat dan menyukai kita;
sebaliknya, jika kita lalai, abai dari mengingat
Allah, dan tidak menjaga kebersihan, hati,
jiwa dan lingkungan, maka setanlah yang
menyukai kita.

Dengan menjaga kesehatan secara holistic
pada ruh, jiwa dan pikiran, dan membentengi
rumah dari hal yang Allah murkai maka kita
akan mencapai kesehatan yang paripurna
(menyeluruh). Sehingga terhindar dari
gangguan medis dan non-medis seperti ain,
jin, sihir dll.

Aamiin AllahumaAamiin

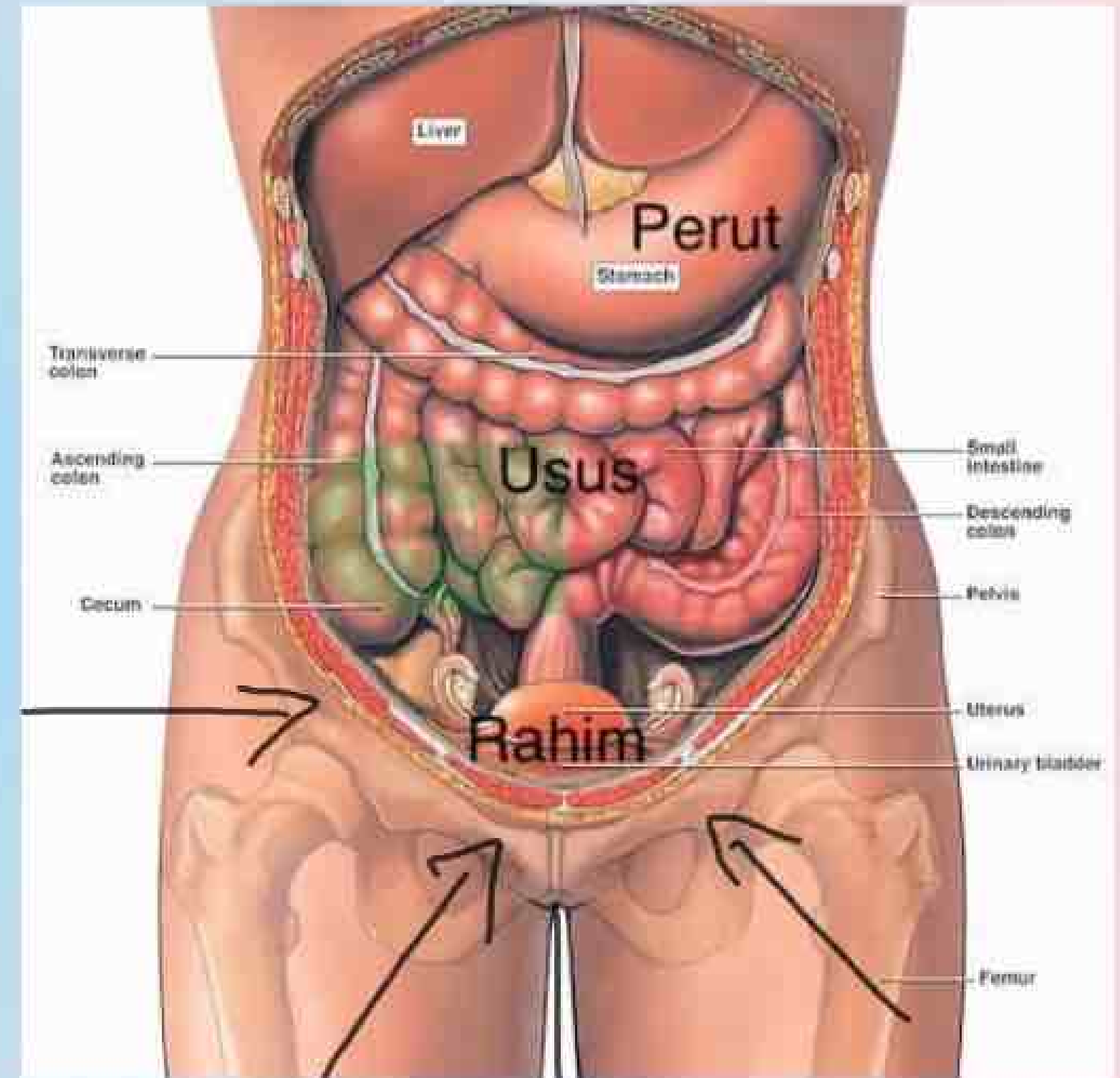
Section 4

04. area segitiga perut bawah

Ini adalah gambar tulang panggul berbentuk seperti mangkuk yang mampu menopang tulang belakang.

Tulang panggul tersusun dari 2 tulang pinggul besar di depan serta sakrum dan tulang ekor di belakang, ini berfungsi sebagai cincin pelindung yang kuat di sekitar bagian sistem pencernaan, sistem kemih, dan sistem reproduksi manusia.

Olahraga yang berat, duduk atau berdiri terlalu lama, atau habis melahirkan mengakibatkan penyumbatan aliran darah di sini. yang mengakibatkan banyak sekali penyakit seperti infeksi kandung kemih, plantar sciatica(arquunnisa)/prolapse uteri (rahim turun), varises, sembelit (susah BAB), haid tidak lancar, ambien, prostat, smpai hernia, tak kunjung lahirnya bayi pada hari H, diabetes hingga berujung pada kista , tumor dan kanker maka didaerah darah tersumbat inilah juga tempat atau markas yang disnangi jin sebagai tempat setan mengikat, jadi sangat dianjurkan bagi prugiyah wanita untuk dapet mlakukan pijatan diarea ini agar lebih mendaptkan hasil maksimal



✦ 04. ✦

video

Cara memijat perut yang

benar adalah

mengumpulkan semua

aliran darah dan angin, ke

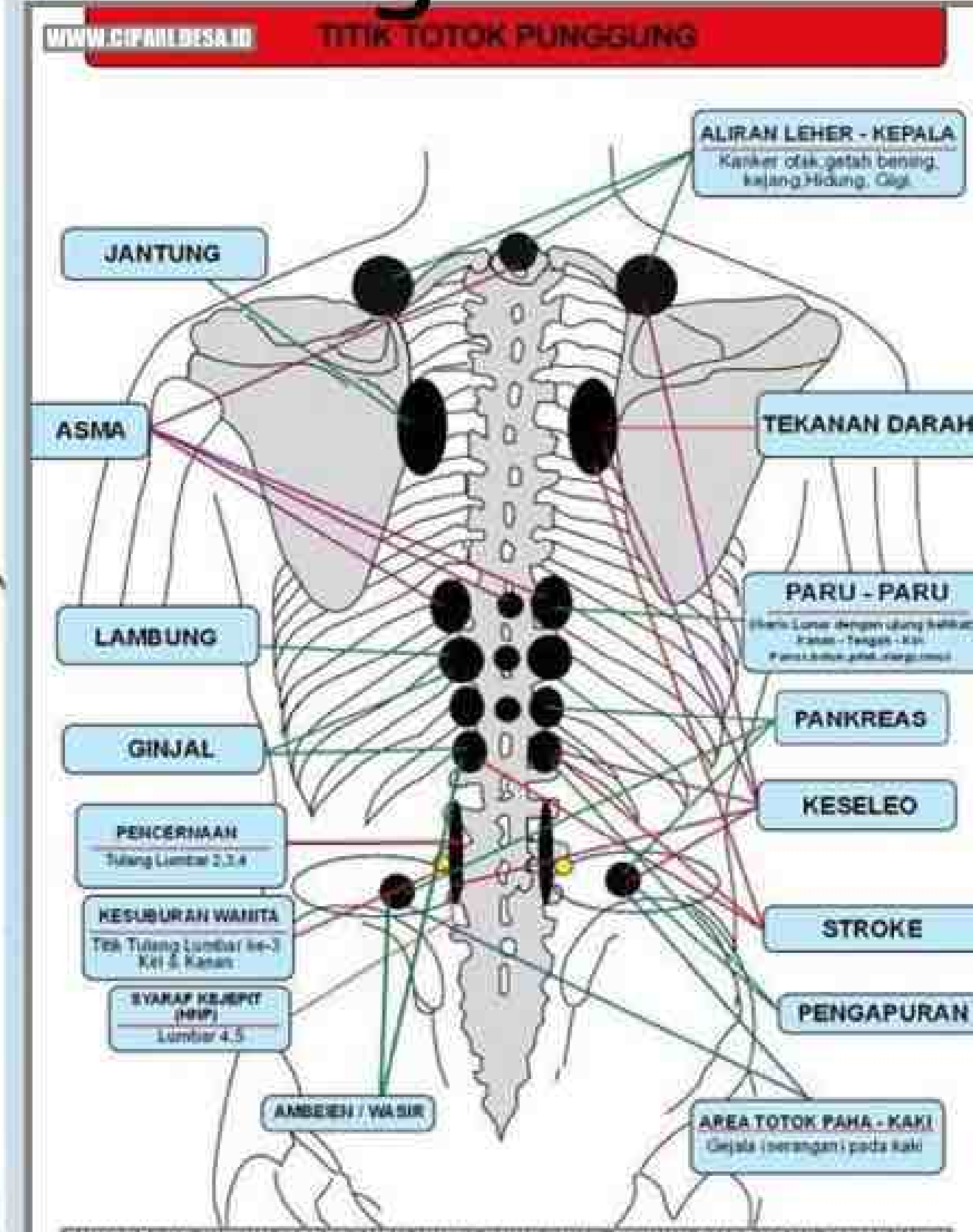
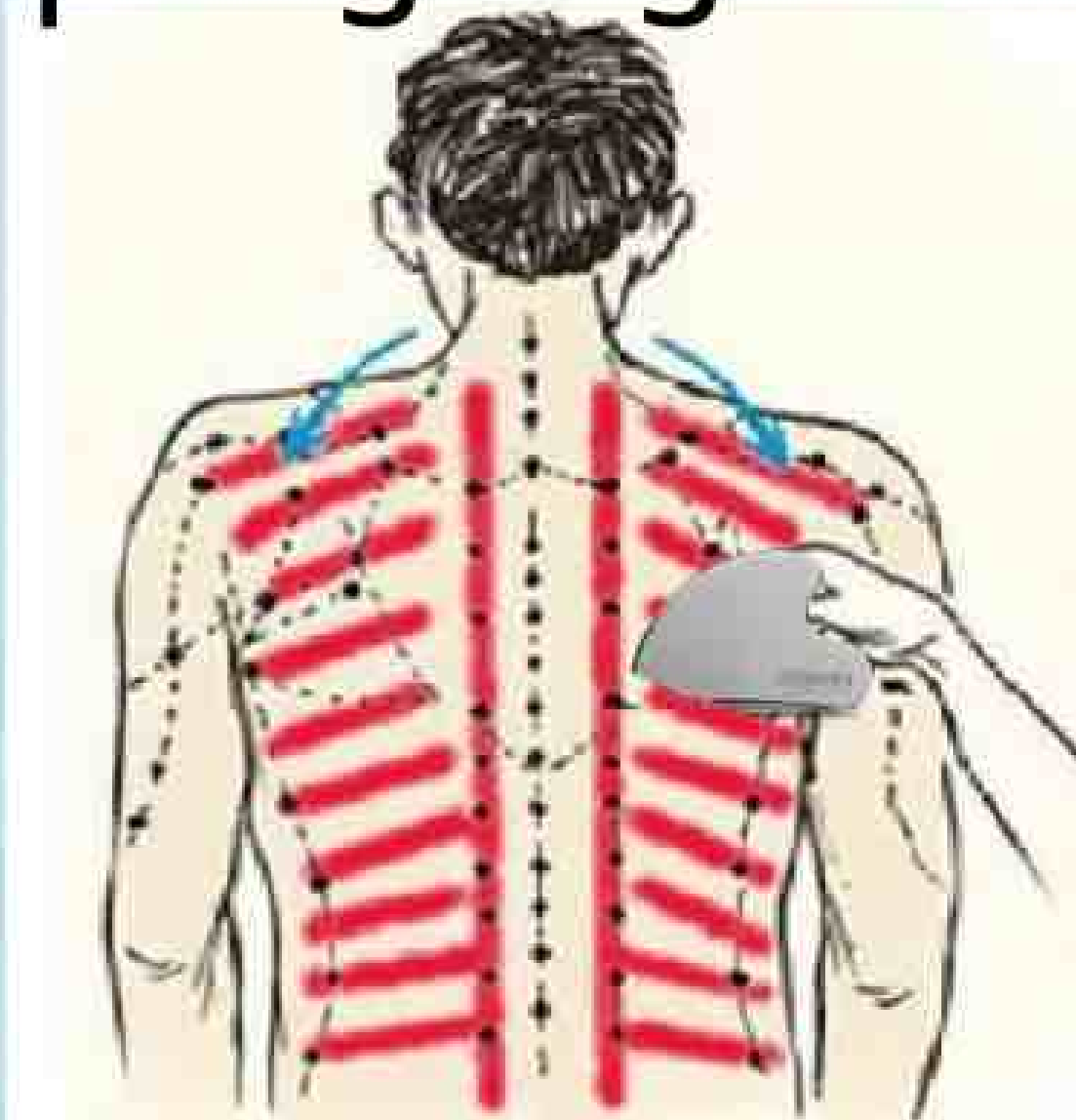
arah pusar



04. titik-totok pungung dan kerok guasha

Pijat dan totok pungung berfungsi untuk menstimulate peredaran di titik-titik organ seperti jantung, paru, lambung, ginjal, pankreas, selain pijat/totok, kita juga bisa lakukan scraping therapy (kerok) menggunakan guasha untuk mengeluarkan uap panas pada orang yang mengalami demam, batuk, sampai sesak napas.

Gua sha adalah alat pijat alias kerokan dari batu giok atau besi, yang digunakan untuk mengikis kulit untuk memunculkan ruam merah (mengerok). Alat ini berbentuk pipih dan bertepi halus sehingga bisa memberikan tekanan yang pas pada titik pijat tanpa menyebabkan nyeri berlebih.



04. titik bekam angin & bekam darah

Berbekam dalam keadaan perut kosong adalah obat. Sebaliknya, menjadi penyakit jika dilakukan dalam keadaan perut penuh.

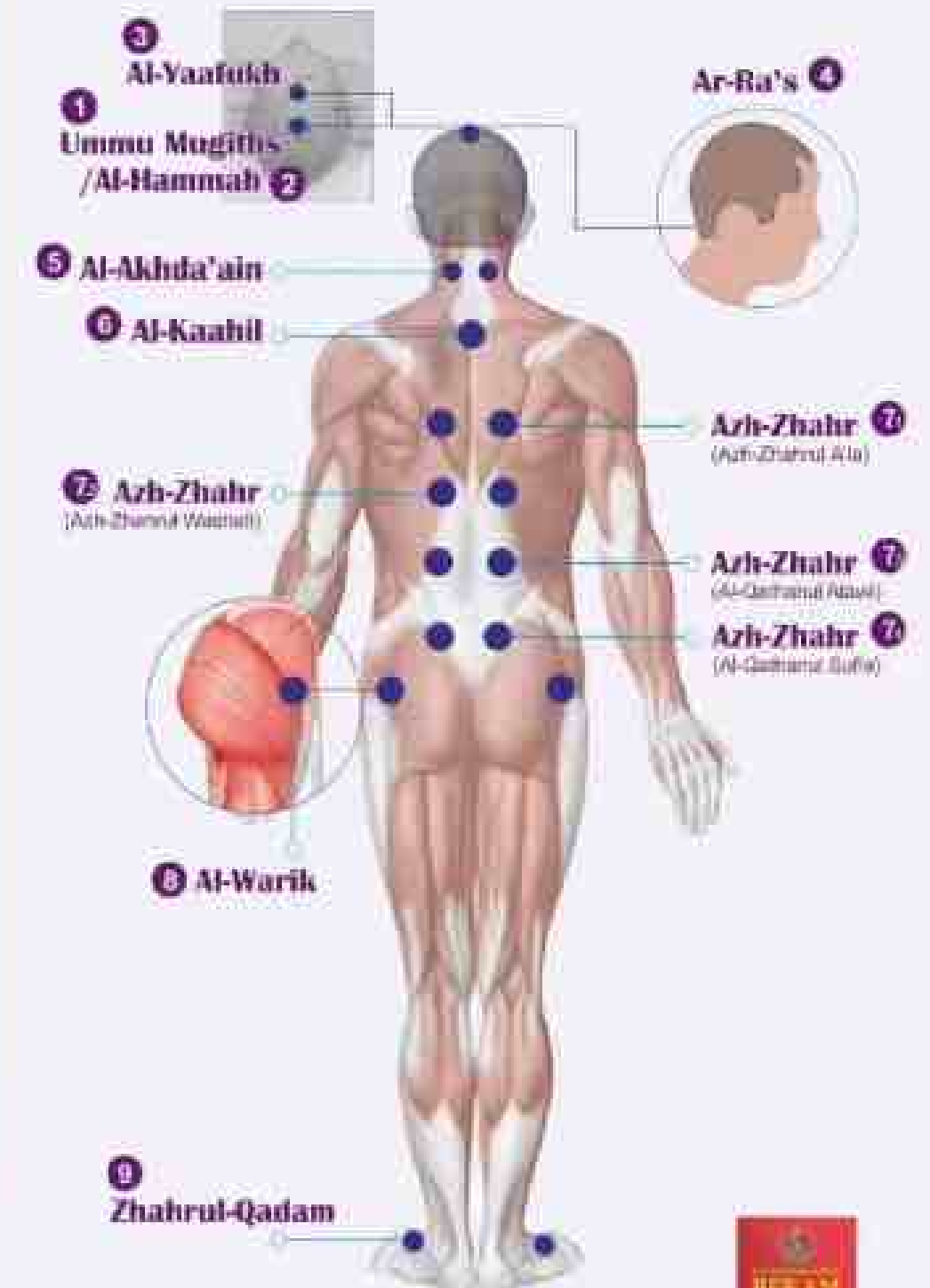
Berdasarkan hadis Rasulullah, siapa yang bekam tanggal 17,19, atau 21 (penanggalan bulan), dia akan sembuh dari setiap penyakit.

Pengulangan bekam tercepat berkisar dua pekan, tapi sebaiknya dilakukan sebulan sekali.

Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda : "Barangsiapa yang ingin bekam, hendaklah ia bekam pada tanggal 17,19,21 (bulan Hijriyyah), maka akan menyembuhkan setiap penyakit" [10]

Ibnu Abbas Radhiyallahu 'anhu berkata : "Sesungguhnya hari yang paling baik bagimu untuk bekam adalah hari ke 17, hari ke 19, dan hari ke 21 (bulan Hijriyyah)"[11]

9 TITIK BEKAM SUNNAH NABI



✦ 04. ✦ video

**Cara memijat pungung untuk
menstimulasi aliran darah
pada titik titik organ dan
menguatkan kinerja: jantung,
paru-paru, lambung, ginjal,
pankreas, hati dan usus. Bisa
di tambah scraping therapy
(atau kerok) menggunakan**



manfaat kerok untuk bayi dan orang dewasa

01

Meredakan Sakit Leher: Dapat meredakan nyeri leher kronis.

Relaksasi: Dapat memberikan efek menenangkan dan menghilangkan stres.

02

Meredakan Sakit Kepala:

Kerokan dapat membantu meredakan sakit kepala, terutama migrain.

Meredakan Sakit Pinggang

Bawah: Kerokan bermanfaat untuk meredakan nyeri pinggang bawah kronis dan meningkatkan mobilitas.

03

Membantu Gejala Perimenopause:

Bila dikombinasikan dengan pengobatan konvensional, kerokan dapat efektif dalam mengelola gejala perimenopause, seperti nyeri otot, kelelahan, dan hot flashes.

04

Mengurangi Pembengkakan Payudara:

Dapat mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara, terutama bagi ibu menyusui.

05

Alternatif Non-Obat:

Bagi orang tua yang mencari pendekatan alami atau non-farmasi untuk mengobati penyakit ringan seperti pilek atau nyeri tubuh pada anak-anak, kerokan dengan zat-zat yang aman seperti bawang merah menawarkan alternatif yang lebih alami daripada obat-obatan yang dijual bebas, yang mungkin memiliki efek samping.

Sumber: Dr. Rina Triasih, seorang dokter spesialis anak, membandingkan kerokan dengan obat flu farmasi, dengan menyatakan bahwa kerokan memiliki efek samping yang minimal dan memberikan pengobatan alami.

06

Melancarkan Sirkulasi Darah dan Gejala Demam:

Kerokan dipercaya dapat melancarkan aliran darah dengan menciptakan gesekan yang menghangatkan kulit, sehingga dapat memperlancar sirkulasi darah. Hal ini diyakini dapat membantu meredakan gejala pilek, seperti nyeri otot atau kekakuan. Tindakan kerokan dengan bahan-bahan seperti bawang merah diyakini dapat membantu mendinginkan suhu tubuh anak dengan merangsang pembuluh darah agar melebar (vasodilatasi), yang dapat membantu meredakan demam dan meningkatkan rasa nyaman.

07

Meredakan Gejala Pilek:

Kerokan dapat membantu meredakan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh pilek atau "masuk angin," seperti kekakuan otot dan kelelahan.

08

Peningkatan Produksi Endorfin:

Tekanan ringan dari kerokan dapat menstimulasi kulit dan saraf, yang berpotensi mendorong pelepasan endorfin (hormon yang meningkatkan rasa nyaman). Hal ini dapat membantu anak-anak merasa lebih rileks dan mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan nyeri tubuh.

04.

kerok bayi dengan bawang

Meningkatkan Imunitas dan Mampu Melawan Virus:

Bawang merah mengandung flavonoid, yang diyakini memiliki efek anti-inflamasi dan antibakteri. Rasa hangat yang dihasilkan dari bawang merah saat kerokan dapat membantu melancarkan peredaran darah pada bayi, meredakan demam, perut kembung (atau masuk angin), gejala batuk (atau influenza tipe A), pilek, sesak napas (atau asthma) dan demam. Kerokan Dapat melancarkan aliran darah, meningkatkan sistem imun, sehingga tubuh lebih tangguh melawan penyakit.

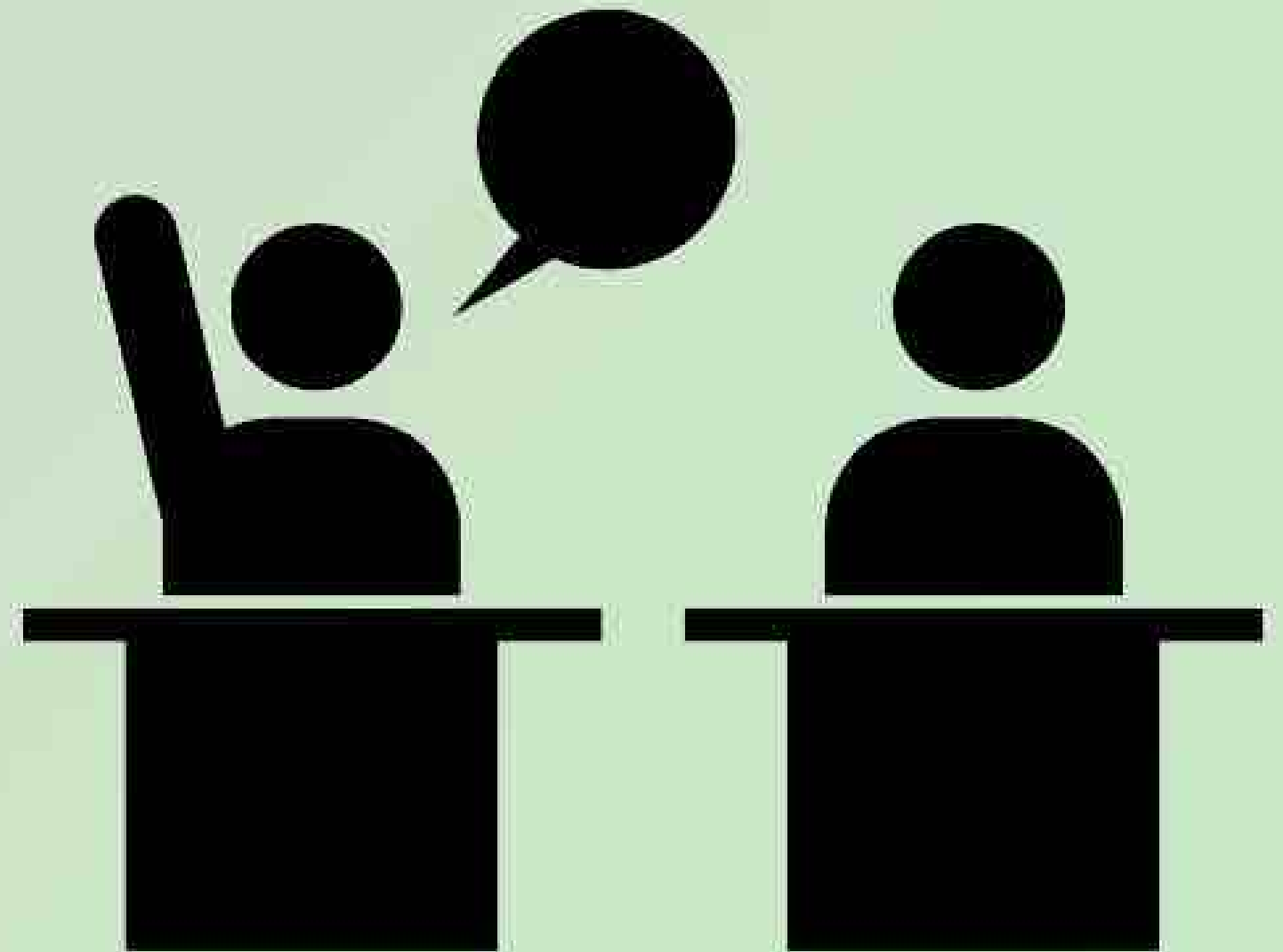
Minyak yang di balurkan sebelum dan dipakai untuk kerokan adalah:

Minyak telon, minyak kelapa, dan olive oil (minyak zaitun).



Section 5

05 quiz



Question 1: Jelaskan hadis Nabi tentang bagaimana sebaiknya pembagian makanan, minuman, dan udara yang kita masukkan ke dalam lambung atau perut. Sebutkan pula perawinya.

Question 1: Jelaskan hadis Nabi tentang bagaimana sebaiknya pembagian makanan, minuman, dan udara yang kita masukkan ke dalam lambung atau perut. Sebutkan pula perawinya.

jawaban:

Question 1: Jelaskan hadis Nabi tentang bagaimana sebaiknya pembagian makanan, minuman, dan udara yang kita masukkan ke dalam lambung atau perut. Sebutkan pula perawinya.

jawaban:

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لابد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه (رواه الإمام أحمد والترمذي وغيرهما)

"Tidaklah seorang anak Adam (manusia) mengisi bejana (kantong) yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah baginya beberapa suap yang bisa menegakkan tulang sulbinya. Jikalau memang harus berbuat, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya." (HR. Imam Ahmad, at-

Question 2: Apa saja yang dapat menghalangi malaikat untuk masuk ke dalam rumah?

Question 2: Apa saja yang dapat menghalangi malaikat untuk masuk ke dalam rumah?

jawaban:

Question 2: Apa saja yang dapat menghalangi malaikat untuk masuk ke dalam rumah?

jawaban:

- Menaruh ayat-ayat Al-Qur'an, gambar makhluk hidup, patung, atau boneka di dalam rumah.
- Adanya alat-alat musik atau kegiatan bermusik, serta mendengarkan musik di dalam rumah.
- Lisan yang suka melaknat sumpah diantara penghuni rumah
- Menyimpan jimat di rumah
- Melakukan amalan bid'ah dan ritual-ritual syirik
- Tidak menjaga kebersihan dari najis, seperti darah haid yang dibuang sembarangan, serta najis dari bayi.
- Banyak nya maksiat dan kezoliman di dalam rumah.
- Tidak membaca ayat-ayat suci Al-Quran, dan dhizkr perlindungan pagi dan petang

Question 3: Lengkapi hadis dibawah ini -

Sumber dari penyakit adalah perut, selanjutnya bahwa perut adalah gudang penyakit dan(....)itu adalah obat”

Question 3: Lengkapi hadis dibawah ini -

Sumber dari penyakit adalah perut, selanjutnya bahwa perut adalah gudang penyakit dan(....)itu adalah obat”

jawaban:

Question 3: Lengkapi hadis dibawah ini -

Sumber dari penyakit adalah perut, selanjutnya bahwa perut adalah gudang penyakit dan(....)itu adalah obat”

jawaban:

“Sumber dari penyakit adalah perut, selanjutnya bahwa perut adalah gudang penyakit dan ***puasa*** itu adalah obat”

Question 4: Mengapa ke empat Imam Mazhab melarang memasang ayat-ayat Al-Qur'an?

Question 4: Mengapa ke empat Imam Mazhab melarang memasang ayat-ayat Al-Qur'an?

jawaban:

Question 4: Mengapa ke empat Imam Mazhab melarang memasang ayat-ayat Al-Qur'an?

jawaban:

Ulama Hanafi: Imam Ibnu Nujaim dan Ibnu Abidin menyatakan bahwa **menulis ayat-ayat Al-Quran di dinding atau benda tidak dianjurkan karena berisiko tulisan jatuh dan terinjak.**

Ulama Maliki: Al-Qurthubi dan Muhammad Ilyisy menegaskan bahwa menulis ayat-ayat Al-Quran di permukaan seperti lantai atau dinding tidak pantas karena dapat menyebabkan rasa tidak hormat. Mereka mengutip sebuah insiden ketika Umar bin Abdul Aziz menghukum putranya karena menulis ayat-ayat Al-Quran di dinding.

Ulama Syafi'i: Imam an-Nawawi dan ulama Syafi'i lainnya menekankan ketidaksukaan menulis ayat-ayat Al-Quran di dinding, pakaian, atau makanan. Mereka juga melarang menulis Al-Quran dengan tinta najis.

Ulama Hanbali: Ibnu Taimiyyah dan lainnya di mazhab Hanbali mengungkapkan pandangan serupa, memperingatkan terhadap penulisan Al-Quran pada mata uang atau permukaan lain yang tidak pantas karena dapat menyebabkan aib atau penanganan yang tidak pantas.

Question 5: Berilah penjelasan mengenai alasan mengapa kita tidak diperkenankan membiasakan anak untuk bermain dengan boneka atau memajang boneka (terutama yang memiliki bentuk wajah yang sempurna) di dalam rumah kita?

Question 5: Mohon penjelasan mengenai alasan mengapa kita tidak diperkenankan membiasakan anak untuk bermain dengan boneka atau memajang boneka (terutama yang memiliki bentuk wajah yang sempurna) di dalam rumah kita?

jawaban:

Question 5: Mohon penjelasan mengenai alasan mengapa kita tidak diperkenankan membiasakan anak untuk bermain dengan boneka atau memajang boneka (terutama yang memiliki bentuk wajah yang sempurna) di dalam rumah kita?

jawaban:

Boleh memilik boneka, dengan syarat wajahnya tidak sempurna secara utuh. Haram memiliki boneka jika wajah boneka tersebut lengkap dan sempurna.

Beliau rahimahullahu Ta'ala menjawab,

“Adapun boneka yang tidak detail (sempurna) bentuknya menyerupai manusia (makhluk hidup), (maksudnya) yang hanya berbentuk tubuh dan kepala namun tidak sempurna seperti makhluk, maka tidak diragukan lagi boleh hukumnya. Inilah jenis boneka yang dimainkan oleh ‘Aisyah radhiyallahu ‘anha.

Sumber: <https://muslim.or.id/35639-bolehkah-anak-anak-main-boneka.html>

Question 6: Pertolongan apa saja yang bisa kita berikan kepada bayi yang rewel dan sering menangis, serta mengalami perut keras (kembung) akibat banyaknya angin?

Question 6: Pertolongan apa saja yang bisa kita berikan kepada bayi yang rewel dan sering menangis, serta mengalami perut keras (kembung) akibat banyaknya angin?

jawaban:

Question 6: Pertolongan apa saja yang bisa kita berikan kepada bayi yang rewel dan sering menangis, serta mengalami perut keras (kembung) akibat banyaknya angin?

jawaban:

Pijat, Kerok Bawang , Sambil Membacakan Ayat-Ayat Rukyah

Question 7: Sesungguhnya setan itu berjalan dalam tubuh anak Adam melalui peredaran darah dalam tubuhnya." Adalah hadis riwayat?

Question 7: Sesungguhnya setan itu berjalan dalam tubuh anak Adam melalui peredaran darah dalam tubuhnya." Adalah hadis riwayat?

jawaban:

Question 7: Sesungguhnya setan itu berjalan dalam tubuh anak Adam melalui peredaran darah dalam tubuhnya." Adalah hadis riwayat?

jawaban:

(H.R. Muslim)

Question 8: Jin suka tinggal di tempat-tempat yang gelap dan tersembunyi, seperti lubang-lubang atau bagian-bagian tertentu dari tubuh manusia. Sebutkan beberapa hadis yang berkaitan dengan hal ini dan jelaskan tempat-tempat yang biasanya disukai oleh jin di dalam tubuh manusia.

Question 8: Jin suka tinggal di tempat-tempat yang gelap dan tersembunyi, seperti lubang-lubang atau bagian-bagian tertentu dari tubuh manusia. Sebutkan beberapa hadis yang berkaitan dengan hal ini dan jelaskan tempat-tempat yang biasanya disukai oleh jin di dalam tubuh manusia.

jawaban:

Question 8: Jin suka tinggal di tempat-tempat yang gelap dan tersembunyi, seperti lubang-lubang atau bagian-bagian tertentu dari tubuh manusia. Sebutkan beberapa hadis yang berkaitan dengan hal ini dan jelaskan tempat-tempat yang biasanya disukai oleh jin di dalam tubuh manusia.

Lubang mulut manusia.

Jin akan berusaha masuk ke lubang mulut manusia saat sedang menguap.

Oleh sebab itu saat sedang menguap, kita dianjurkan untuk menutup mulut dan membaca ta'awwuz (A'uzubillahi minasyaitanirrajim). Sebagaimana diriwayatkan dari Abu Said bahwa Rasulullah bersabda,

"Apabila seseorang dari kalian menguap, letakkanlah tangannya pada mulutnya (tutuplah), kerana syaitan akan masuk bersama dengan orang yang menguap."
(HR. Muslim)

Di bawah kuku manusia.

Makanya kita dianjurkan untuk rutin memotong kuku, sunnahnya hari Jum'at. Kerana jin dan syaitan mengikat manusia melalui kuku-kuku yang panjang.

Sebagaimana disebutkan dari Abu Hurairah ra, Rasulullah bersabda,

"Potonglah (perpendek) kuku-kukumu. Sesungguhnya syaitan mengikat (melalui) kuku-kuku yang panjang."
(HR. Ahmad)

jawaban:

Lubang hidung manusia.

Saat manusia tidur, ternyata Jin juga ikut menginap di batang hidung manusia. Kerana itu saat bangun tidur, kita dianjurkan untuk membasuh lubang hidung sebanyak tiga kali. Rasulullah bersabda,

"Apabila salah seorang di antara engkau bangun tidur, hendaklah memasukan (istinsaq) dan mengeluarkan air dari hidung (istintsar) tiga kali, kerana setan itu menginap di batang hidungnya."
(H.R. Muslim).

Lubang telinga manusia.

Bukan sekedar sembunyi di telinga manusia, namun ternyata ketika seorang manusia tertidur hingga pagi tanpa mengerjakan shalat malam maka berarti telinganya itu telah dikencingi oleh jin. Sebagaimana diceritakan dari Abdullah bahwa Di sisi Nabi bahawa ada seorang laki-laki yang selalu tidur sampai pagi tanpa mengerjakan shalat (malam). Lalu beliau bersabda,

"Syaitan telah kencing di telinganya".
(H.R. Muslim)

Urat darah manusia.

Sebagaimana telah disebutkan bahwa Jin atau syaitan menyusup ke dalam tubuh manusia melalui aliran darah manusia tersebut. Kemudian dari aliran darah itulah Jin berusaha memperdaya manusia.

Hal ini dijelaskan oleh Shafiyyah binti Huyay bahawa Rasulullah bersabda,

"Sesungguhnya syaitan itu berjalan dalam tubuh anak Adam melalui peredaran darah dalam tubuhnya."
(H.R. Muslim)

Lubang pusat manusia.

Lubang pusat merupakan tempat yang kotor kerana tidak banyak orang yang membersihkannya, sedang Jin dan syaitan sangat menyukai tempat-tempat yang kotor.

Bahkan saat seseorang diruqiyah diketahui bahawa kebanyakan Jin bersembunyi dan tinggal di bagian lubang pusat manusia.

Meski demikian kita tidak dianjurkan untuk membersihkan lubang pusat hingga mengoreknya, cara membersihkannya cukup dengan menyekanya secara lembut dengan air atau dengan kapas.

Lubang kemaluan manusia.

Syaitan dan Jin akan menambah rasa nikmat saat seseorang sedang berzina dengan cara merangsang syaraf kemaluan

Question 9: Sebutkan dosa-dosa besar yang tidak akan diampuni Allah.

Question 9: Sebutkan dosa-dosa besar yang tidak akan diampuni Allah.

jawaban:

Question 9: Sebutkan dosa-dosa besar yang tidak akan diampuni Allah.

jawaban:



BIMBINGAN ISLAM

7 DOSA YANG MEMBINASAKAN

Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:
"Jauhilah tujuh dosa besar yang membinasakan." Para sahabat bertanya: 'Ya Rasūlullāh, apa saja tujuh dosa besar yang membinasakan itu?' Nabi menjawab:
"menyekutukan Allah, sihir, membunuh jiwa yang Allah haramkan tanpa alasan yang benar, makan riba, makan harta anak yatim, lari dari medan perang, dan menuduh wanita mukmin baik-baik melakukan perzinahan."
(HR. Bukhārī nomor 6351, Muslim nomor 129)

bimbinganislam.com  Bimbingan Islam  taisyahbimbinganislam  bimbingan_islam

Question 10: Dosa-dosa apa sajakah yang dapat menyebabkan siksa atau azab kubur?

Question 10: Dosa-dosa apa sajakah yang dapat menyebabkan siksa atau azab kubur?

jawaban:

Question 10: Dosa-dosa apa sajakah yang dapat menyebabkan siksa atau azab kubur?

jawaban:

Qatadah berkata,

“Siksa kubur itu berasal dari tiga bagian: ‘Sepertiganya dari mengguncing, sepertiga dari mengadu domba, dan seper tiga dari air kencing.

Question 11: Apa hukum buang hajat di tempat umum, seperti di tempat berteduh atau di jalan, dan jelaskan dua hadis yang menjelaskan mengenai perkara ini?

Question 11: Apa hukum buang hajat di tempat umum, seperti di tempat berteduh atau di jalan, dan jelaskan dua hadis yang menjelaskan mengenai perkara ini?

jawaban:

Question 11: Apa hukum buang hajat di tempat umum, seperti di tempat berteduh atau di jalan, dan jelaskan dua hadis yang menjelaskan mengenai perkara ini?

jawaban:

rasulullaah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

اتَّقُوا اللَّعَّاتَيْنِ، الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيقِ النَّاسِ أَوْ فِي ظِلِّهِمْ

Takutlah kalian kepada dua sumber laknat. Yaitu orang yang buang hajat di jalan yang dilewati banyak orang atau di tempat yang biasa digunakan untuk berteduh.(HR. Muslim 641, Abu Daud 25 dan yang lainnya).

An-Nawawi menjelaskan hikmah,

mengapa Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam melarang keras buang hajat di jalan, hingga beliau menyebutnya sebagai sumber laknat.

وما نهى عنه في الظل والطريق لما فيه من إيذاء المسلمين بتنجيس من يمر به ونتنه واستقذاره والله أعلم

Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam melarang buang hajat di tempat umumnya orang berteduh atau di jalan, karena perbuatan semacam ini akan mengganggu kaum muslimin, dengan menyebarkan najis kepada orang yang lewat, menyebarkan bau busuk, dan menyebarkan kotoran kepada mereka. Allahu a'lam. (Syarh Shahih Muslim an-Nawawi, 3/162).

Question 12: Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda الرَّاحِمُونَ
يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ اَرْحَمُوا مَنْ فِي الْأَرْضِ يَرْحَمَكُمُ مَنْ فِي السَّمَاءِ

Para penyayang akan disayangi oleh ar-Rahmaan (Allah). Sayangilah
yang ada di bumi, niscaya yang ada di langit akan menyayangi kalian
Siapakah perawi hadisnya?

Question 12: Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda الرَّاحِمُونَ
يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ اَرْحَمُوا مَنْ فِي الْأَرْضِ يَرْحَمَكُمُ مَنْ فِي السَّمَاءِ

Para penyayang akan disayangi oleh ar-Rahmaan (Allah). Sayangilah
yang ada di bumi, niscaya yang ada di langit akan menyayangi kalian
Siapakah perawi hadisnya?

jawaban:

Question 12: Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda الرَّاحِمُونَ
يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ اَرْحَمُوا مَنْ فِي الْأَرْضِ يَرْحَمَكُمُ مَنْ فِي السَّمَاءِ

Para penyayang akan disayangi oleh ar-Rahmaan (Allah). Sayangilah
yang ada di bumi, niscaya yang ada di langit akan menyayangi kalian
Siapakah perawi hadisnya?

jawaban:

(H.R atTirmidzi dari Abdullah bin 'Amr)

Sumber: <https://itishom.org/blog/artikel/hadits/sayangilah-yang-di-bumi-niscaya-yang-di-langit-akan-menyayangi-kalian>

Question 13: Apa yang seharusnya dibaca ketika membuang air panas?

Question 13: Apa yang seharusnya dibaca ketika membuang air panas?

jawaban:

Question 13: Apa yang seharusnya dibaca ketika membuang air panas?

jawaban:



JANGAN MEMBUANG AIR PANAS SEMBARANGAN!

Syaikh Abdul Aziz as-Sidhan menceritakan,

Saya pernah menghadiri acara ruqyah orang yang kesurupan. Terjadi dialog antar jin dan peruqyah,

Peruqyah: "Mengapa kamu masuk ke badan orang ini"

Jin: "Orang ini membuang air mendidih dan mengenai anakku, sampai mati."

Peruqyah: "Itu karena dia tidak tahu ada anakmu di tempat itu."

Jin: "Mengapa dia tidak membaca basmalah sehingga anakku bisa menghindar sebelum dia buang air panas."

[Syarh kitab ad-Dakwah ilallah wa Akhlak ad-Duat, dinukil dari Fatwa Islam no. 226625]

   @rioabushafiyah



Question 14: Sebutkan sembilan titik sunnah dalam melakukan bekam.

Question 14: Sebutkan sembilan titik sunnah dalam melakukan bekam.

jawaban:

Question 14: Sebutkan sembilan titik sunnah dalam melakukan bekam.

jawaban:

9 TITIK BEKAM SUNNAH NABI



Question 15: Dari hasil banyak penelitian penyakit apakah yang paling sering menimpa orang yang bertubuh gemuk?

Question 15: Dari hasil banyak penelitian penyakit apakah yang paling sering menimpa orang yang bertubuh gemuk?

jawaban:

Question 15: Dari hasil banyak penelitian penyakit apakah yang paling sering menimpa orang yang bertubuh gemuk?

jawaban:

Berdasarkan hasil banyak penelitian, penyakit yang paling sering menyerang orang-orang yang memiliki berat badan berlebih adalah ***diabetes***.

Question 16: Bacakan surah Al Isra ayat 44 dan Artinya

Referensi: <https://tafsirweb.com/4648-surat-al-isra-ayat-44.html>

Question 16: Bacakan surah Al Isra ayat 44 dan Artinya
jawaban:

Referensi: <https://tafsirweb.com/4648-surat-al-isra-ayat-44.html>

Question 16: Bacakan surah Al Isra ayat 44 dan Artinya

jawaban:

Surat Al-Isra Ayat 44

تُسَبِّحُ لَهُ السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ ۚ وَإِنْ مِّن شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ ۚ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ -
تَسْبِيحَهُمْ ۚ إِنَّهُ كَانَ خَلِيمًا غَفُورًا

Arab-Latin: Tusabbiḥu lahus-samāwātus-sab'u wal-arḍu wa man fīhinna, wa immin syai'in illā yusabbiḥu biḥamdihī wa lākil lā tafqahūna tasbīḥahum, innahu kāna ḥalīman gafurā

Artinya: Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tak ada suatupun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penyantun lagi Maha Pengampun.

Referensi: <https://tafsirweb.com/4648-surat-al-isra-ayat-44.html>

Question 17: Cara binatang apalagi tumbuhan bertasbih atau berbicara memang menjadi misteri. Dulu mungkin hanya para nabi dengan mukjizat tertentu, Namun belakangan sejumlah ahli membuktikan bahwa tumbuhan berbicara dengan bahasa mereka sendiri.

Dengan menggunakan mikoriza untuk memantau pergerakan karbon dalam akar tanah, Suzanne Simard mengetahui satu pohon dengan pohon lain saling bercakap. Dengan sistem yang kompleks dan rumit, antar pohon saling berbagi karbon untuk kebutuhan pertumbuhan mereka. Bahkan sebatang pohon besar akan menyuplai karbon untuk biji-biji yang baru tumbuh seperti seorang ibu menyusui anaknya. Ketika tumbang atau mati, sebuah pohon akan menitipkan sisa karbon yang dimilikinya kepada pohon di sebelahnya. "Itulah cara bercakap pohon yang sangat bijak," kata Simard. Pertanyaannya Nabi siapakah yang bisa berbicara dengan hewan?

Question 17: Cara binatang apalagi tumbuhan bertasbih atau berbicara memang menjadi misteri. Dulu mungkin hanya para nabi dengan mukjizat tertentu, Namun belakangan sejumlah ahli membuktikan bahwa tumbuhan berbicara dengan bahasa mereka sendiri.

Dengan menggunakan mikoriza untuk memantau pergerakan karbon dalam akar tanah, Suzanne Simard mengetahui satu pohon dengan pohon lain saling bercakap. Dengan sistem yang kompleks dan rumit, antar pohon saling berbagi karbon untuk kebutuhan pertumbuhan mereka. Bahkan sebatang pohon besar akan menyuplai karbon untuk biji-biji yang baru tumbuh seperti seorang ibu menyusui anaknya. Ketika tumbang atau mati, sebuah pohon akan menitipkan sisa karbon yang dimilikinya kepada pohon di sebelahnya. "Itulah cara bercakap pohon yang sangat bijak," kata Simard. Pertanyaannya Nabi siapakah yang bisa berbicara dengan hewan?

jawaban:

Question 17: Cara binatang apalagi tumbuhan bertasbih atau berbicara memang menjadi misteri. Dulu mungkin hanya para nabi dengan mukjizat tertentu, Namun belakangan sejumlah ahli membuktikan bahwa tumbuhan berbicara dengan bahasa mereka sendiri.

Dengan menggunakan mikoriza untuk memantau pergerakan karbon dalam akar tanah, Suzanne Simard mengetahui satu pohon dengan pohon lain saling bercakap. Dengan sistem yang kompleks dan rumit, antar pohon saling berbagi karbon untuk kebutuhan pertumbuhan mereka. Bahkan sebatang pohon besar akan menyuplai karbon untuk biji-biji yang baru tumbuh seperti seorang ibu menyusui anaknya. Ketika tumbang atau mati, sebuah pohon akan menitipkan sisa karbon yang dimilikinya kepada pohon di sebelahnya. "Itulah cara bercakap pohon yang sangat bijak," kata Simard. Pertanyaannya Nabi siapakah yang bisa berbicara dengan hewan?

jawaban:

Nabi Sulaiman Alaihisalam

Referensi: <https://www.forestdigest.com/detail/477/konsep-islam-mengatur-hubungan-manusia-dan-tumbuhan>

Question 18: Sebutkan minimal 7 jenis herbal yang terdapat dalam Thibbun Nabawi yang sebaiknya selalu tersedia di dalam rumah.

Question 18: Sebutkan minimal 7 jenis herbal yang terdapat dalam Thibbun Nabawi yang sebaiknya selalu tersedia di dalam rumah.

jawaban:

Question 18: Sebutkan minimal 7 jenis herbal yang terdapat dalam Thibbun Nabawi yang sebaiknya selalu tersedia di dalam rumah.

jawaban:

Beberapa obat bahan alam yang terdapat pada *Thibbun Nabawi* yaitu, habbatussauda', madu, buah tin, buah zaitun, kurma, tepung talbinah, biji hulbah, jahe dan siwak, Qusthul Hind

Question 19: Para sahabat Nabi Muhammad ﷺ dikenal dengan ketegasan mereka dalam mengingkari musik, sebagaimana Abu Bakar yang menyebut musik dengan “seruling setan” dan menegur keras orang yang memainkannya.

Apa hukum musik dalam Islam? Sebutkan minimal dua hadis yang menjelaskan keharaman musik.

Question 19: Para sahabat Nabi Muhammad ﷺ dikenal dengan ketegasan mereka dalam mengingkari musik, sebagaimana Abu Bakar yang menyebut musik dengan “seruling setan” dan menegur keras orang yang memainkannya.

Apa hukum musik dalam Islam? Sebutkan minimal dua hadis yang menjelaskan keharaman musik.

jawaban:

Question 19: Para sahabat Nabi Muhammad ﷺ dikenal dengan ketegasan mereka dalam mengingkari musik, sebagaimana Abu Bakar yang menyebut musik dengan “seruling setan” dan menegur keras orang yang memainkannya.

Apa hukum musik dalam Islam? Sebutkan minimal dua hadis yang menjelaskan keharaman musik.

jawaban:

Demikianlah yang dikatakan oleh sahabat yang mulia, Abu Bakar Ash Shiddiq radhiallahu'anh. **Demikianlah yang dikatakan oleh sahabat yang mulia, Abu Bakar Ash Shiddiq radhiallahu'anh.**

Bahwa musik adalah seruling setan. Dari Aisyah radhiallahu'anha, ia berkata:

أبا بكر دخل عليها، والنبي صلى الله عليه وسلم عندها، يوم فطر أو أضحى، وعندها قبتان تغنيان بما تقادعت الأنصار يوم بعاث، فقال أبو بكر: مرمار الشيطان؟ مرتين، فقال النبي صلى الله عليه وسلم (دعهما يا أبا بكر، إن لكل قوم عيداً، وإن عيدنا اليوم)

“Abu Bakar mengunjungi rumah Aisyah dan Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam ada disana. Ketika hari Idul Fithri atau Idul Adha. Ketika itu ada dua wanita penyanyi dari kaum Anshar yang sedang bernyanyi dengan syair-syair kaum Anshar di hari Bu'ats. Maka Abu Bakar berkata: mengapa ada seruling setan? mengapa ada seruling setan? Maka Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda: biarkan mereka wahai Abu Bakar! Sesungguhnya setiap kaum memiliki hari raya, dan inilah hari raya kita” (HR. Bukhari no. 3931).

Abu Bakar Ash Shiddiq tidak mungkin menisbatkan sesuatu pada setan, yang merupakan makhluk gaib, kecuali itulah yang diajarkan oleh Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam kepadanya.

Dalam riwayat lain disebutkan dua penyanyi itu adalah anak-anak wanita:

دخل عليّ أبو بكر وعندي جارتان من جوازي الأنصار، تغنيان بما تقاولت به الأيسار، يوم بُعَاثٍ، قالت: ليسنا بمُعَتَّبَتَيْنِ، فقال أبو بكر: أبقر مور الشيطان في بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ وذلك في يوم عيدٍ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: “يا أبا بكر! إن لكل قوم عيداً، وهذا عيدنا

“Abu Bakar mengunjungi rumahku. Ketika itu ada dua jariah (anak wanita) dari Kaum Anshar yang bernyanyi dengan syair-syair kaum Anshar di hari Bu'ats. Aisyah berkata: “mereka berdua bukan penyanyi”. Maka Abu Bakar berkata: mengapa ada seruling setan di rumah Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam? Ketika itu adalah hari Id. Maka Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda: wahai Abu Bakar! Sesungguhnya setiap kaum memiliki hari raya, dan inilah hari raya kita” (HR. Bukhari no. 952, Muslim no. 892).

Dalam riwayat lain disebutkan bahwa dua penyanyi tersebut menggunakan rebana (duff):
أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَيْهَا، وَعِنْدَهَا جَارَتَانِ تَصْرِيانِ بِدُفَيْنِ، فَانْتَهَرَهُمَا أَبُو بَكْرٍ، فَقَالَ النَّبِيُّ: دَعَهُنَّ فَإِنَّ لِكُلِّ قَوْمٍ عِيدًا

“Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam masuk ke rumah Aisyah ketika itu ada dua anak perempuan bernyanyi dengan duff. Kemudian hal ini diingkari oleh Abu Bakar, maka Nabi bersabda: biarkan mereka, sesungguhnya setiap kaum memiliki hari raya” (HR. An Nasa-i no. 1592, dishahihkan Al Albani dalam Shahih An Nasa-i).

Dalam riwayat lain disebutkan bahwa Abu Bakar membentak kedua anak wanita tersebut:
أَنَّ أَبَا بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا دَخَلَ عَلَيْهَا وَعِنْدَهَا جَارَتَانِ فِي أَبَامٍ مِنْهُ تَدْفِقَانِ وَتَصْرِيانِ وَالنَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنَعَهُنَّ بَنُوهُ فَانْتَهَرَهُمَا أَبُو بَكْرٍ فَكَشَفَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ وَجْهِهِ فَقَالَ دَعُهُمَا يَا أَبَا بَكْرٍ فَإِنَّهَا أَبَامٌ عِيدٌ وَتِلْكَ الْأَبَامُ أَبَامُ مَنِي

“Abu Bakar radhiallaahu'anhuma masuk menemuinya 'Aisyah. Di sampingnya terdapat dua orang anak perempuan di hari Mina yang menabuh duff. Nabi shallallaahu'alaihi wasallam ketika itu menutup wajahnya dengan bajunya. Ketika melihat hal tersebut, Abu Bakar membentak kedua anak perempuan tadi. Nabi shallallaahu'alaihi wasallam kemudian membuka bajunya yang menutup wajahnya dan berkata: “Biarkan mereka wahai Abu Bakar, sesungguhnya hari ini adalah hari raya”. Pada waktu itu adalah hari-hari Mina” (HR. Bukhari no. 987)

Syaikh Alwi bin Abdil Qadir As Segaf mengatakan:

وقد تتبعنا جميع الأحاديث التي أباحت استخدام الدف فكانت كلها للنساء والصغار ولا تخلو من حالتين: العرس والعيد

“Dan setelah menelusuri hadits-hadits yang membolehkan permainan duff bagi wanita dan anak kecil, semuanya tidak lepas dari dua keadaan, pesta pernikahan dan hari raya” (Sumber: <https://www.dorar.net/article/151>).

Sumber: <https://muslim.or.id/53779-musik-adalah-seruling-setan.html>

Question 20: Jelaskan hadis yang diriwayatkan oleh Aisha Rodhiyallaahu Anhu mengenai cara bersuci dari darah haid nifas dengan bidara dan wewangian (misk Thaharah)

Question 20: Jelaskan hadis yang diriwayatkan oleh Aisha Rodhiyallaahu Anhu mengenai cara bersuci dari darah haid nifas dengan bidara dan wewangian (misk Thaharah)

jawaban:

Question 20: Jelaskan hadis yang diriwayatkan oleh Aisha Rodhiyallaahu Anhu mengenai cara bersuci dari darah haid nifas dengan bidara dan wewangian (misk Thaharah)

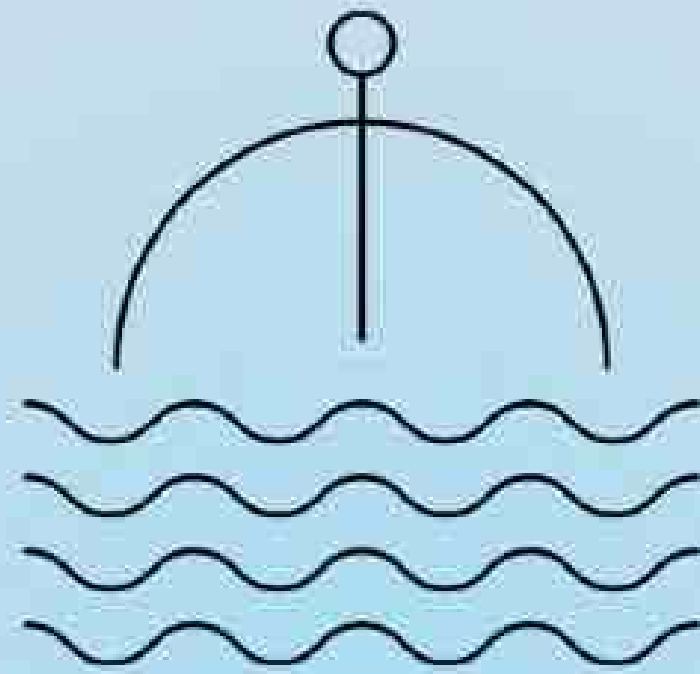
jawaban:

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda tatkala ditanya tentang bersuci dari haidh:

تَأْخُذُ إِحْدَاكُنَّ مَاءَهَا وَسِيطَرَتَهَا، فَتَطَهَّرُ فَتُخْسِنُ الطُّهُورَ، ثُمَّ تَصُبُّ عَلَى رَأْسِهَا فَتَذْلُكُهُ ذَلِكَ شَدِيدًا حَتَّى تَبْلُغَ شُؤُونَ رَأْسِهَا، ثُمَّ تَصُبُّ عَلَيْهَا الْمَاءَ، ثُمَّ تَأْخُذُ فِرْصَةً مُمَسَّكَةً فَتَطَهَّرُ بِهَا» فَقَالَتْ أَسْمَاءُ: وَكَيْفَ تَطَهَّرُ بِهَا؟ فَقَالَ: «سُبْحَانَ اللَّهِ، تَطَهَّرِينَ بِهَا» فَقَالَتْ عَائِشَةُ: كَأَنَّهَا تُخْفِي ذَلِكَ تَتَّبِعِينَ أَثَرَ الدَّمِ

“Wanita tersebut mandi dengan air dan daun bidara. kemudian dia siramkan air ke atas kepalanya, lalu dia gosok-gosok sampai ke kulit kepalanya, kemudian barulah dia membasahi seluruh badannya. Kemudian ambillah sepotong kain/kapas yang telah dibubuhi minyak wangi dan bersucilah dengannya. Asma pun berkata: bagaimana cara bersuci dengan kain dan kapas tersebut? Rasulullah pun berkata: Subhanallah, bersucilah dengan kapas tersebut. (rasulullah risih untuk menjelaskannya).Maka Aisyah pun segera berbsisik kepada Asma, engkau bersihkan area yang terkena darah haidh.”(HR. Muslim : 332).

Sumber: <https://bimbinganislam.com/sunnah-membersihkan-bekas-haid-dengan-kapas-dan-minyak-wangi/>



terima kasih

