



01 - 10 APRIL 2022

KLIPING DIGITAL

TEMA: PERPUSTAKAAN, PALEMBANG, ISLAM, MELAYU

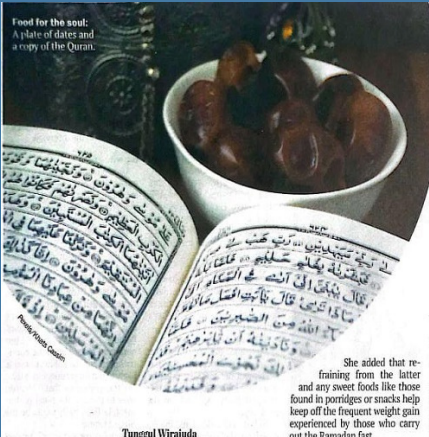


**PERPUSTAKAAN UIN RADEN FATAH PALEMBANG
2023**

daftar isi

- THE REAL MEDICAL BENEFITS OF FATING
- DOA KHUSUS JUMRAMADAN
- KEUTAMAAN 10 HARI RAMADAN
- TABLIGH AKBAR SEMARAK RAMADAN
- 3 DOA JIBRIL DIAMINKAN RASULULLAH
- RAMADAN SYAHRUTTARBIYAH
- PUASA RAMADAN DAN EVIDENCE BASED MEDICINE
- KIAMAT SEBAGAI PENGINGAT
- PENINGGALAN SYIAR ISLAM DARI ERA MATARAM ISLAM
- BUNDA LITERASI BERKISAH HINGGA BAGI TAKJIL
- 8 PERISTIWA PENTING DI BULAN RAMADAN
- RAMADAN DI TURKI: KEKUATAN KEMURAHAN HATI
- MEMAKNAI KEBERKAHAN BULAN SUCI
- MANFAATKAN MUSIK UNTUK DAKWAH
- REAL MUSLIMS CARE ABOUT CLIMATE CHANGE
- BERPUASA DI ERA DIGITAL
- SEBERANG ULU, SURGANYA KULINER KHAS PALEMBANG
- PENINGGALAN SYIAR AGAMA DARI ERA MATARAM ISLAM
- BESARNYA NIKMAT DAN REZEKI DARI ALLAH
- MENGONTROL DIRI DENGAN PUASA
- AL-QUR'AN, PUASA, DAN REKONSTRUKSI PERADABAN MANUSIA
- AWAS ADA PUASA YANG SIA-SIA
- MERAH CINTA ALLAH

Food for the soul:
A plate of dates and
a copy of the Quran.



Tunggal Wirajuda

Jakarta

For Muslims across Indonesia, the sound of the *maghrib* evening prayers call during the Islamic holy month of Ramadan is perhaps the most welcome sound of the day. It marks the end of the daytime fasting observed during this time of year.

As one of the five pillars of Islam, fasting is practiced by the faithful to draw nearer to God, atone for past sins and empathize with the needy, among other goals. Less highlighted are the health benefits of fasting, practiced intermittently from dusk till dawn.

What to eat

The healthline.com medical website has found that intermittent fasting, like that practiced during Ramadan, can control blood sugar, blood pressure and cholesterol, as well as the inflammation that causes heart attacks and cancer. Health practitioners assert that a balanced diet and fasting are key.

Fasting's health benefits include rejuvenating skin cells, nerves and organs. These include the brain, to reduce the risk of diseases like Alzheimer's and bolster one's energy and mood," said Nurul Oktario, a private medical practitioner in South Jakarta. "Fasting can also help the heart by reducing LDL cholesterol levels, increasing HDL cholesterol levels and reducing blood pressure. The practice can increase insulin sensitivity in the pancreas, reduce blood sugar levels, and improve fertility in the reproductive systems," she added.

Nurul asserted that other benefits included reducing GERD reflux and gastrointestinal inflammation in the intestines, reducing the risk of cancer in the immune system, reducing inflammation and pain in one's bones and mitigating muscle aches.

Nurul said that how one ends the fast is as essential as abstaining from food and drink.

"One should break the fast by drinking one or two cups of water, maybe add a tablespoon of lemon to prevent gastric acid, before eating different types of fruit and vegetables to aid enzymes for digestion," she said. Nurul suggested consuming probiotic foods such as tempeh or soybean to improve gut health and probiotic foods in fruits and vegetables like bananas, onions or garlic.

"Aside from consuming fruit and vegetables, one should consume easily digestible proteins such as beans and fish. One should also eat 'complex' carbohydrates such as red rice, oats and potatoes instead of 'simple' carbohydrates like rice or noodles, and avoid consuming whole meats and fritters."

She added that refraining from the latter and any sweet foods like those found in porridges or snacks help keep off the frequent weight gain experienced by those who carry out the Ramadan fast.

University of Indonesia Medical School gastroenterology-hepatology expert Kaka Rendali reiterated her findings. He asserted that caloric intake is vital in getting the best results from fasting.

"One's caloric requirements vary according to gender, weight and level of activities. An average adult will need between 1,200 and 2,000 calories daily. The caloric requirements should be about 30 to 40 percent for the *sahur* pre-dawn meal, 40 to 50 percent for breaking of the fast and 10 percent for healthy snacks," he said.

"Do not immediately eat substantial meals at the breaking of the fast, as this will cause acid reflux in the stomach. Instead, try to eat sufficient portions and take [additional helpings in moderation] if one gets hungry again," Kaka recommended reducing the amount of salty or fatty foods and using the opportunity this time of year to quit smoking.

Kaka attributed weight gain during Ramadan fasting to "excessive consumption of foods high in calories and fats, such as sweet dishes, during fast breaking and *sahur*, as well as reduced physical activity. One should also chew food more slowly to make it more digestible and drink more water to become full," he suggested. "Aside from reducing sweet foods and [high calorie] deep-fried foods, replace them with foods that are boiled, grilled and steamed, or fried with a minimum amount of oil. One should also maintain one's level of physical activity."

Kaka warned against the dan-

gers of dehydration during the limited time window to eat and drink during Ramadan.

"The Health Ministry recommends drinking eight glasses a day as one wakes up for *sahur* and after that meal, fast-breaking, at dinner and before going to bed, among other times, but not in large quantities at any one time, as this can upset the balance of one's electrolytes. Consuming vegetable soups or broths is also recommended," he said.

"The number of caffeinated drinks like tea or coffee should be reduced because of their diuretic nature and tendency to disrupt sleep. Physical activities, with adjustments, should be resumed, with lighter activities like walking in the daytime, while exercise can be deferred to after breaking of the fast."

For better sleep, mental health

Nurul asserted that quality sleep helps make the most of fasting, despite limitations imposed by *sahur* and other factors.

"One should sleep at least an hour earlier and try to wake up

at one's normal time, so five or six hours of sleep should be sufficient. Try to create an environment conducive to sleep by turning off the lights or TV, keep smartphones out of reach, and do not consume heavy meals or coffee before bedtime, as the latter can cause insomnia," she said. "Naps lasting about 15 to 30 minutes during the daytime also have benefits, as they can reset organ functions."

Kaka also agreed with taking power naps of about 20 minutes in the daytime. "But naps should be no longer than [20 to 30 minutes], as they can cause fatigue."

Aside from biological factors, fasting can have positive effects on mental health.

"If done correctly, routinely, intermittent fasting is linked with improved memory, reducing the risk of dementia. It also trains our mental capacities to restrain and regulate ourselves," said University of Indonesia psychologist Vera Ihabiliana. "The latter is particularly beneficial for those diagnosed with depression or schizophrenia and other issues, though

there has yet to be research to prove that fasting can treat or reduce symptoms of these and other mental disorders. Fasting to regulate or manage our emotions, quality time with loved ones, especially during fast breaking and *sahur*, and the focus on religion and spirituality can help. However, this depends on the condition or degree of the disorder in the individual."

She pointed out that mental well-being is integral to fasting during Ramadan.

"One of the tenets of fasting during Ramadan is controlling one's emotions along with hunger and thirst, which can be challenging initially, especially when one's resolve is not that strong. Fasting [during Ramadan] gives one a whole month to manage emotions, with the hope that it can be applied for the rest of the year," Vera asserted. "This can be developed into new habits that our minds can adjust to, even when not fasting. However, this is relative to the individual and how deep the meaning of this ritual is to them."

THE REAL MEDICAL BENEFITS OF fasting

Medical experts show that the fasting ritual integral to the Muslim holy month of Ramadan does as many wonders for one's body and mind as it does for spiritual wellbeing.



Relief of Ramadan breaking of the fast in Banda Aceh, April 5, 2022.

Unsplash/Umar Bin

Doa tersebut mengajarkan kepada umat manusia untuk membangun ketaatan yang lebih, ketakwaan yang tinggi kepada Allah SWT.

Doa Khusus Jumat Ramadan

NAUFAL ZUHDI

naufal@mediaindonesia.com

JUMAT ialah *sayyidul ayam*, bukan hari yang biasa, melainkan hari yang diistimewakan. Jumat ialah hari yang memberikan pesan-pesan mencerahkan, hari yang membangkitkan keimanan, menguatkan persaudaraan, sekaligus juga membangun penguatan-penguatan ketakwaan dan zikir kepada Allah SWT.

"Di Jumat itu ada satu bagian waktu dalam riwayat yang sangat sah sampai kepada kita dari keterangan Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam bahwa Allah SWT membentangkan geja-

pan waktu khusus di Jumat yang bila sekiranya seorang hamba bermohon di hari itu meminta kepada Allah dengan cara yang benar di waktu yang tepat, permintaan sesuai dengan kebutuhan dunia akhiratnya, Allah akan langsung berkenan mengabulkan apa yang ia minta," ucap Ustaz Adi Hidayat seperti dikutip dari *Youtube*, kemarin.

Menariknya, bersamaan dengan itu, ada hadis yang kedua yang spesifik menunjukkan keutamaan orang puasa yang berdoa, dia sedang puasa sampai dengan dia berbuka lalu dia berdoa, memohon kepada Allah SWT.

Dalam hadis riwayat At-Tirmidzi, misalnya, di nomor

hadis 3.598, juga ditemukan di Thru Majah dengan di mushaf Ahmad, riwayatnya semua tersambung kepada sahabat mulia Abu Hurairah *radhiyalahu anhu*.

"Beliau bersabda, ada tiga golongan yang doanya itu langsung dikabulkan oleh Allah SWT, tentunya sepanjang doa-doa itu adalah untuk kebaikan dunia dan akhirat. Tiga golongan ini, yang pertama disebutkan adalah orang yang sedang puasa sampai dia berbuka, yang kedua kemudian pemimpin yang punya dasar-dasar keadilan, kebijakan yang membawa masalah, dan ketiga adalah doa orang yang tengah terzalimi dari apa yang sesungguhnya tidak dia perbuat, dari apa

yang sesungguhnya tidak dia lakukan, tapi dia menerima perbuatan-perbuatan yang tidak menyenangkan lantas dia berdoa," ujarnya.

Lebih taat

Dalam konteks berdoa itu, banyak sekali yang bisa dimohonkan secara spesifik. Di antara sekian doa itu, ada satu bagian doa yang diajarkan para ulama dimintakan khusus pada Jumat.

"Di Jumat, orang-orang yang sedang Jumat bisa langsung membaca ini, *Allahumma kfini bihalalika 'an haramika wa aghnini bi fadhlika amman siwak*. Artinya adalah 'Ya Allah, berilah aku kecukupan dengan rezeki yang halal sehingga aku tidak memerlukan yang

haram dan berilah aku kekayaan dengan karuniamu sehingga aku tidak memerlukan bantuan orang lain, selain diri-Mu'. Doa itu bisa dibaca setelah salat atau saat duduk di antara dua khotbah," tegasnya.

Doa tersebut mengajarkan kepada umat manusia untuk membangun ketaatan yang lebih, ketakwaan yang tinggi, lalu para ulama mengajarkan kepada kita meminta kaya dalam ketaatan dan kebaikan. Selain itu, kita diminta untuk tawakal yang tinggi kepada Allah, tidak bergantung kepada manusia.

"Kita minta semua anugerah kehidupan dari Allah karena Allah yang mengatur," tandasnya. (H-2)

Keutamaan 10 Hari Ramadan



SENO

Quraish Shihab

TERDAPAT ungkapan yang dinisbahkan kepada Nabi Muhammad yang sangat populer di masyarakat yang menyatakan 10 malam pertama Ramadan ialah curahan rahmat Allah, 10 malam kedua di pertengahan Ramadan itu keterbebasan dari neraka, dan 10 malam terakhir ialah masuk ke surga.

“Ungkapan ini oleh pakar-pakar ilmu hadis dianggap tidak sah dan tidak benar. Ketidakbenarannya ditinjau dari dua sisi, yakni pada sisi pertama adalah sisi pembawa berita ini,” kata pendiri Pusat Studi Alquran Prof Quraish Shihab.

Pembawa berita itu yang dinilai tidak bersambung sanadnya. Quraish menjelaskan dia menyampaikannya dari seseorang yang dia tidak pernah bertemu

atau tidak semasa dengannya dan riwayat yang demikian itu dinilai *dhoif* alias lemah.

“Apakah rahmat Tuhan hanya tercurah pada 10 malam pertama? Tidak. Rahmat Tuhan tercurah setiap saat di Ramadan maupun di luar Ramadan,” ujarnya.

Kemudian apakah keterbebasan dari neraka itu bukan rahmat Tuhan? Hal itu juga rahmat Tuhan. Apakah masuk ke surga itu bukan rahmat Tuhan? Itu juga rahmat Tuhan.

“Jika demikian, hadis ini lemah, apalagi dia tidak diriwayatkan dalam kitab-kitab hadis. Nilai yang dapat kita tarik dari ungkapan tersebut kendati kita tidak menyatakan bahwa hadits itu adalah hadis sahih, yang dapat kita tarik adalah bahwa di Ramadan ini banyak sekali beragam rahmat Allah yang dilimpahkan-Nya yang dapat kita raih dengan berusaha mendekatkan diri kepada-Nya,” ungkapinya.

Pada bulan ini ada anugerah yang diberikan Allah sesuai dengan permohonan kita, ada anugerah yang dibagi-bagikan-Nya yang dapat kita terima walau kita tidak minta, dan yang tertinggi ialah anugerah mendapat rida Allah dan masuk surga. (Iam/H-2)

Tabligh Akbar Semarak Ramadan

MUARA ENIM, TRIBUN --- Menegakkan syiar Islam dan meningkatkan jalinan silaturahmi serta menyambut Bulan Suci Ramadan 1444 H Tahun 2023, Manajemen PT. Bukit Asam Tbk mengadakan Tabligh Akbar di Masjid Agung Muara Enim, Sabtu (1/4/2023) malam.

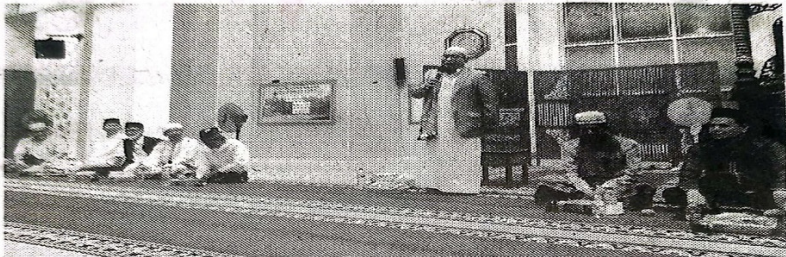
Mewakili Pihak Manajemen PT. Bukit Asam Tbk, Mustafa Kamal selaku Ketua Panitia Ramadan PT. Bukit Asam mengatakan Tabligh Akbar rangkaian kegiatan dan program yang sudah beberapa kali dilakukan PTBA.

Kegiatan ini baru dilaksanakan kembali pada tahun ini,

dikarenakan 2 tahun terakhir kemarin ditiadakan adanya Pandemi Covid 19 yang melanda dunia termasuk Indonesia.

"Alhamdulillah untuk tahun ini kita bisa melaksanakan rangkaian kegiatan ini kembali," ujarnya.

Selama bulan Ramadan kegiatan Tabligh Akbar ini dilakukan secara continue ke Masjid-masjid yang ada di Kabupaten Muara Enim, terutama di dalam Kecamatan Muara Enim, Kecamatan Lawang Kidul dan sekitarnya. Sebagai kepedulian PTBA kepada Masyarakat terutama dalam menyambut bulan puasa yang diisi ceramah



SRIPO/ARDANI

TABLIGH AKBAR --- Meningkatkan jalinan silaturahmi serta menyambut Bulan Suci Ramadan 1444 H Tahun 2023, Manajemen PT. Bukit Asam Tbk mengadakan Tabligh Akbar di Masjid Agung Muara Enim, Sabtu (1/4/2023) malam.

agar meningkatkan iman dan ketaqwaan kepada Allah SWT dan menjalin silaturahmi antara PTBA, Pengurus Masjid, para Jemaah dan Masyarakat.

Pengurus Masjid Agung Hayadi SE MSi selaku Wakil Ketua

Pengurus Harian Masjid Agung Muara Enim menyampaikan terima kasih kepada Pihak Manajemen PT Bukit Asam Tbk yang menyelenggarakan Tabligh Akbar Ramadhan 1444 H di Masjid Agung Muara Enim.(ari)

3 Doa Jibril Diaminkan Rasulullah



FOTO: AGUSTRIAWAN/SUMEXS

KULTUM: Ketua Baznas Lahat KH Hamdi Arsal SPdi memberikan ceramah di hadapan jemaah Masjid Baitul Makmur usai salat Isya dan Tarawih berjemaah, tadi malam.

LAHAT - Menyemarakkan bulan suci Ramadan, jemaah Masjid Baitul Makmur Lahat, tadi malam (2/4), menggelar tausiyah usai salat Isya dan tarawih berjemaah. Sebagai penceramah Ketua Baznas Lahat KH Hamdi Arsal SPdi.

KH Hamdi Arsal mengatakan malaikat Jibril pernah memanjatkan doa yang diaminkan Nabi Muhammad saw. Salah satunya tentang celakanya seorang muslim yang menjumpai bulan Ramadan, namun ia tidak mendapat ampunan dari Allah swt.

Pertama, jangan diterima amalan Ramadan seseorang ia tidak meminta maaf atas kesalahannya pada orang tua-

nya. Kedua, tidak diterima amalan ibadah Ramadan bila suami istri tidak saling memaafkan.

“Bagi suami meminta maaf-lah duluan. Karena susah kalau menunggu istri yang meminta maaf,” ungkapnya.

Lalu ketiga, janganlah diterima amalan ibadah Ramadan seseorang yang tidak pernah rukun dengan tetangganya. “Jadi walaupun ibadahnya banyak, infaq dan sedekahnya banyak, tapi tidak meminta maaf dengan orang tua, suami istri tidak saling memaaaafkan dan tidak rukun dengan tetangga. Maka tidak diterima amalan ibadahnya,” ungkapnya. (gtl)

Ramadan Syahruttarbiyah

BULAN Ramadan dikenal dengan Syahruttarbiyah (bulan pendidikan). Bulan dimana kaum muslimin hendaknya dapat menservis, memperbaiki, dan memperindah segala aktivitas kehidupannya. Dengan demikian Ramadan merupakan momentum tarbiyah *al-amal al-shalihah*, pendidikan amal kebajikan.

Dilihat dari komponen pendidikan, sebuah institusi madrasah sekurang-kurangnya terdapat 4 (empat) unsur utama. Pertama, adanya murid (mutarabbi). Kedua, adanya guru (murabbi). Ketiga, terdapat kurikulum dan metode (manhaj). Keempat, adanya sarana prasarana (maal).

Berdasarkan hal tersebut, madrasah Ramadan dapat dimaknai bahwa yang bertindak sebagai *mutarabbi* adalah

semua insan beriman (QS.2:183). Selaku murabbi secara langsung adalah Allah swt. Yang secara operasional dicontohkan oleh Rasulullah saw, sebagai *quduwah shalihah*.

Kurikulum dan manhaj yang digunakan adalah pola 24 jam x 30 hari = 720 jam. Dus, pendidikan dengan menggunakan pola 720 jam, secara *istimrar* (berkesinambungan dan terus menerus) dan simultan. Sedangkan materi (ibadah) yang secara intensif mesti dipelajari, dilatihkan, dan didemonstrasikan secara langsung oleh mutarabbi adalah berbagai amal keshalihan. Materi (amal) utamanya adalah ibadah *shiyam* di siang hari yang terpadu dengan salat lima waktu.

Selain menekuni amal utamanya, *mutarabbi* masih di-



Oleh:
H Mustofa SAg MPdi
Ketua PDM Palembang

tuntut untuk melakukan amaliah tambahan (*tathawu'*, QS 2:184). Hal ini berfungsi sebagai pendukung dan penunjang kesempurnaan ibadah *shiyam* (QS 2:187), yaitu antara lain Qiyam Ramadan (tarawih) di malam harinya. Tilawah dan *tadarrus* Quran dapat dilakukan di setiap waktu pagi, siang, sore bahkan malam hari. Dapat dilakukan di masjid, musala, surau, lang-

gar, kantor, sekolah, kampus bahkan di hotel sekalipun.

Kemudian itikaf, berdiam diri di masjid dengan niat ibadah kepada Allah, lebih-lebih pada sepuluh hari yang akhir. Juga menunaikan zakat fitrah menjelang berakhirnya ibadah *shiyam* di penghujung Ramadan, disamping tidak melalaikan sedekah (takjil) buka *shiyam*, menjelang magrib. Aktif berbuat kesalahan, selama menjalani tarbiyah Ramadan, si *shaim* (orang yang berpuasa) juga diseru untuk pasif (tidak berbuat) dan menahan dari perilaku *tholeh* (tidak terpuji). Terutama tindakan kriminal dan asusila. Hal ini dipesanan oleh baginda Rasulullah saw. Yang artinya lebih kurang sebagai berikut:

"... puasa itu perisai, oleh karena itu apabila seorang kamu sedang puasa janganlah

berkata jorok, keji dan porno, dan juga jangan mendatangkan hingar bingar, huru-hara. Apabila ia dimaki dan ditantang oleh seseorang (untuk berkelahi), hendaklah dijawab: "Saya sedang puasa, saya sedang puasa..." (HR Bukhari).

Pesan Rasulullah saw tersebut dapat difahami bahwa ketika sedang puasa, kita benar-benar dituntut untuk pasif. Tidak hanya perbuatan yang jelas-jelas maksiat dengan segala keragamannya, akan tetapi juga dituntut untuk tidak berbuat yang lagha (sia-sia), tidak bermanfaat dan sia-sia). Pengendalian diri dari tindakan-tindakan di atas sangat penting, mengingat sesungguhnya inti dari pada perilaku *muttaqien* (orang bertakwa) sebagai tujuan puasa adalah aktif (berbuat kebajikan) dan pasif (berpantang maksiat). (*)

Tuasa Ramadan dan Evidence Based Medicine

Djoko Santoso

Guru Besar Fakultas Kedokteran Unair, Ketua Badan Kesehatan MUI Provinsi Jatim

DALAM fikih atau hukum Islam, berpuasa selama bulan Ramadan ialah kewajiban bagi umat Muslim. Dasar perintah itu tertulis di Surah Al-Baqarah ayat 185 yang diturunkan sekitar 1.400 tahun yang lalu, pada tahun kedua Hijrah. Demikianlah, selama 14 abad umat muslim menjalankan kewajiban berpuasa Ramadan dalam kerangka fikih. Namun, puasa sebagai budaya berstata jauh lebih tua daripada umur agama Islam. Beberapa bangsa kuno yang berperadaban tinggi, seperti Romawi, Mesir, atau Tiongkok, memiliki kebebasan berpuasa untuk beragam tujuan, antara lain sebagai bentuk ritual biddya atau kepercayaan.

Pada abad ke-20, mulai banyak penelitian yang dilakukan para ilmuwan kedokteran dan kesehatan yang menunjukkan puasa setidaknya membawa manfaat menyehatkan tubuh. Banyak penelitian medis yang menunjukkan manfaat puasa pada kesehatan. Itu mengarah pada apa yang disebut sebagai *evidence based medicine* (EBM) atau pengobatan berbasis bukti.

EBM menggunakan metode ilmiah, berbasis penelitian, menggunakan data terakumulasi, dan mengacuannya untuk praktik klinik atau layanan perawatan kesehatan. Dengan demikian, ilmu pengetahuan terapan yang didapatkan dengan pengalaman klinik digunakan sebagai dasar untuk mengambil keputusan medis.

Banyak sekali hasil riset medis yang meneliti hubungan antara puasa dan kesehatan tubuh. Misalnya, studi kohort (sumbar data dari layanan ibu hamil, melahirkan, bayi, dan balita) yang dilakukan di mahasiswa University Teheran di Medical Science menunjukkan, berpuasa selama Ramadan dapat menurunkan glukosa dan berat badan.

Studi itu melakukan evaluasi berat badan, indeks massa tubuh (BMI), glukosa, trigliserida (TG), kolesterol, lipoprotein, low density lipoprotein (LDL, high density lipoprotein (HDL), dan very low density lipoprotein (VLDL), sebelum dan sesudah Ramadan. Hasilnya dapat menyehatkan manusia rumnya kadar glukosa dan berat badan sebelum akan mencegah dari potensi diabetes dan obesitas.

Ada juga kumpulan hasil penelitian mengenai puasa, yang kemudian dijadikan dasar panduan berpuasa yang aman untuk pasien penderita penyakit kronis, seperti diabetes mellitus, gagal ginjal kronis, dan penyakit jantung koroner. Itulah yang akan membantu pasien penderita penyakit kronis, kapan boleh berpuasa, kapan tidak boleh. Misal pada pasien yang berisiko rendah atau sedang (seperti pada angka stabil), boleh berpuasa asalkan tetap menjalani pengobatan dan kondisi klinisnya memang baik. Pada pasien yang berisiko tinggi seperti gagal jantung berat, di sarankan untuk tidak usah berpuasa.

Ada juga riset yang meneliti pengoptimalan energi untuk bahan bakar metabolisme. Saat berpuasa, tubuh otomatis akan menghemat energi karena aktivitas fisiknya berkurang. Konsumsi energinya berkurang dan kecepatan metabolisme menurun. Meskipun tidak ada asupan kalori protein, kebutuhan energi untuk metabolisme bisa tetap terpenuhi selama periode berpuasa. Itu karena tubuh memiliki

sistem peringat yang melibatkan respons saraf dan hormonal. Mekanisme itu dapat mendeteksi kekurangan energi dengan rentang waktu 24 jam dan kemudian meresponnya sebagai bentuk kompensasi tubuh melalui proses yang disebut katabolisis.

Tubuh akan mencari cara untuk mengatasi persoalan tidak masuknya nutrisi dan mengurangi akibat kelaparan. Dalam 24 jam pertama puasa, persediaan glukosa asam lemak diarah dan glikogen hati-otot akan digunakan sebagai sumber energi tubuh. Namun, jumlahnya masih kurang jika dibandingkan dengan kebutuhan untuk metabolisme sehari-hari saat tidak berpuasa.

Ibu belum ada asupan nutrisi lagi, trigliserida (dari jaringan lemak) akan dipecah menjadi asam lemak dan seron yang dipakai jaringan sebagai sumber energi tubuh. Otak akan memperoleh energi hanya melalui jalur yang menghasilkan glukosa. Dalam keadaan biasa, otak menggunakan 5 gram glukosa/jam sebagai sumber energi. Baik puasa maupun tidak. Otak juga mampu menggunakan keton sebagai sumber energi, baik ketika bangun, tidur, maupun ketika sedang beraktivitas.

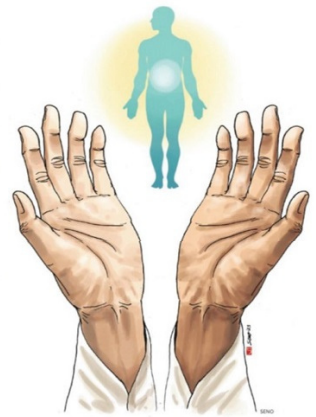
Ali saraf pada fakultas Kedokteran Universitas Johns Hopkins, Mark P Mattson, menjelaskan bahwa, dalam kondisi biasa, hati menyintesis glukosa yang digunakan sebagai energi otak. Saat puasa, hati memproduksi glukosa baru (terutama otak) sebelum kemudian berubah menjadi pembakaran lemak tubuh. Dibutuhkan 10 jam hingga 12 jam untuk menghabiskan kalori di hati, sebelum kemudian bergeser menggunakan lemak yang tersimpan sebagai energi untuk metabolisme.

Seterah makan, glukosa akan digunakan sebagai energi dan sisa kelebihan nya akan di simpan di hati dengan menyimpannya akan simpan di jaringan lemak. Namun, selama berpuasa, beta oksidasi lemak digunakan sebagai energi, timbunan lemak akan dipecah dan digunakan sebagai energi, nekup dengan kecepatan metabolisme yang lebih lambat.

Orang yang akan menurunkan berat badan, harus melakukan diet agar selama 16 jam terbebas dari penambahan kalori. Namun, Mattson menyarankan cara yang lebih mudah, yaitu dengan berhenti makan pada pukul 19.00, kemudian dilanjutkan dengan tidak sarapan esok harinya, dan baru makan lagi pada pukul 11.00 menjelang siang. Itulah yang disebut metode diet "7-11" seperti ditulis di *The New England Journal of Medicine*. Singkatnya, pola itu terbukti dari maknan dengan waktu terbatas setiap hari, dengan memperpendek rentang waktu makan menjadi 8 jam per harinya.

Bagaimana dengan perempuan hamil dan menyusui? Untuk perempuan hamil, dalam fikih, demi memelihara kondisinya dan kondisi janin atau bayinya, ibu hamil tidak menyuruh untuk diwajibkan berpuasa saat bulan Ramadan, tetapi wajib mengantiyanya dengan berpuasa pada bulan berikutnya.

Namun, di luar soal fikih, ada riset medis yang mendukung perempuan hamil untuk puasa. Perempuan hamil itu menyusui di Afrika Barat yang menunjukkan termanen. Ternyata, tidak menyuruh untuk diwajibkan berpuasa terdapat perbedaan kadar glukosa serum, asam lemak bebas, trigliserid,



Dengan menjalankan puasa Ramadan dan berbagai ibadah sunahnya, umat muslim sudah memenuhi kewajiban beragamanya, sebagaimana tertulis pada surat Al-Baqarah ayat 183. Dengan berpuasa, ternyata kita juga mendapatkan banyak manfaat kesehatan. Hal itu kita syukuri sebagai barokah di bulan suci Ramadan.

keton, beta hidroksi butirat, alanin, insulin, glukagon, dan hormon tiroksin, di antara ketiga kategori responden itu. Artinya, berpuasa tidak memunculkan perbedaan yang bermakna pada kelompok perempuan hamil dan menyusui.

Riset lain juga menunjukkan, berpuasa akan mendorong terjadinya keseimbangan anabolisme dan katabolisme. Itu sehingga asam amino dan zat lainnya tetap membantu proses peremajaan sel dan komponennya, dengan cara memproduksi glukosa darah dan menyuplai asam amino dalam darah sepanjang hari. Dalam kondisi berpuasa, asam amino akan teroksidasi dengan pelan dan zat keton tidak meningkat dalam darah sehingga tidak akan mengakibatkan kondisi asam dalam darah.

Berpuasa di bulan Ramadan juga tidak memengaruhi fungsi kolesterol, glukosa, dan tekanan darah. Berdasarkan penelitian, terbah tidak terdapat perbedaan kadar glukosa, tiroksin (T3), tiroksin terikat, hormon tiroksin, dan hormon perangsang gondok (TSH) pada responden puasa. Namun, 80% responden berpuasa di bulan Ramadan juga tidak memberikan pengaruh pada hormon tiroksin. Namun, 80% responden penelitian menunjukkan terdapat penurunan hormon tiroksin yang berguna dan sebagai harapan baru bagi penderita infertilitas atau kemundulan wanita yang disebabkan hormon prolaktin.

dari Arab Saudi. Bucaille telah menghibahkan banyak buku dan tulisan lainnya tentang hubungan antara ayat kitab suci dan sains modern. Karyanya yang terkenal ialah *Le Bible, Le Coran et la Science* (The Bible, The Quran, and Science), diterbitkan 1976.

Edisi Indonesianya diterbitkan oleh guru jibohé, Churn dan Sains Modern. Disusul dengan buku lainnya, antara lain *Qur'an and Modern Science* dan buku lain yang diterjemahkan ke bahasa Indonesia, *Asal-usul Manusia Menurut Bibel, Al-Qur'an dan Sains*. Bucaille juga menulis buku lain, *Les Momines du Pharaon: Modern Medical Investigations by Maurice Bucaille*, yang menyelidiki kebenaran kisah Fir'aun yang tergelam di Laut Merah saat mengear Mas dengan cara penyediaan sejarahnya pada masa itu.

Di kemudian hari, riset-riset Bucaille itu menarik banyak pengkritik sehingga muncul apa yang disebut *Bucailleisme*, yaitu meyakini yang meyakini pendapat bahwa banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang bertentangan dengan sains modern. Bisa dikatakan, itu ialah proses penarikan akademis sekaligus antisias, sehingga melahirkan sintesis dan seterusnya. Demikian juga riset-risetnya Bucaille yang kemudian memunculkan respon dari ilmuwan lain yang tidak sependapat.

Misalnya, Daniel Golden mengangap riset-riset Bucaille seperti mengukuti teori kreasionisme Kristen. Yang artinya ialah setiap kelahiran atau kreasi memang makhluk hidup di alam ini ada campur tangan Kristus. Yang kreasionisme itu menolak peran sains modern. Sementara Bucailleisme justru meyakini Daniel Golden, *Strange Bedfellows: Western Scholars Play Key Role in Testing Science of the Qur'an*, *Wall Street Journal*, 2/3/2012. Sementara itu, kritikus sastra Sameer Rahim, *Pathfinders: The Golden Age of Arabic Science* sebagai lelucon oleh para ilmuwan lain dan teolog (Sameer Rahim, *Pathfinders: The Golden Age of Arabic Science* in al-Khaili; review, *The Telegraph*, 8/10/2010).

Akan tetapi, pada artikel ini kita tidak akan mengupas lebih jauh tentang pro-kontra teori Bucaille yang mengupas ayat-ayat Al-Qur'an dengan beragam topik. Balik ke pokok bahasan awal, yaitu bagaimana puasa pada kesehatan yang dibuktikan berbagai riset medis berdasarkan kaidah ilmiah. Dengan menjalankan puasa Ramadan dan berbagai ibadah sunahnya, umat muslim sudah memenuhi kewajiban beragamanya, sebagaimana tertulis pada surat Al-Baqarah ayat 183. Dengan berpuasa, ternyata kita juga mendapatkan banyak manfaat kesehatan. Hal itu kita syukuri sebagai barokah di bulan suci Ramadan yang penuh berkah ini.

Berpuasa Ramadan juga bisa memunculkan HDL dan apoprotein A-II serta menurunkan LDL yang sangat bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Bucailleisme

Banyaknya hasil riset medis yang menunjukkan hubungan yang positif antara puasa Ramadan yang tertulis di Al-Qur'an dan kesehatan itu lantas memunculkan rasa penasaran dan keinginan untuk meneliti lebih lanjut. Apakah ada ayat-ayat lainnya yang juga bisa dijelaskan dengan sains modern?

Dalam hal manfaat berpuasa bagi kesehatan yang sudah dibuktikan sains modern, ini menjadi dasar apa yang disebut sebagai *evidence based medicine* (evidence based medicine). Banyak ayat muslim, hal itu tentu akan semakin mengukuhkan keimanan seseorang. Dalam perembangannya, penelitian tentang kesesuaian ayat-ayat Al-Qur'an dengan sains tidak terbatas pada topik kesehatan saja. Banyak ahli yang meneliti ayat dengan topik lain untuk mencari tahu apakah ada kesesuaian dengan sains modern.

Salah seorang di antaranya Maurice Bucaille, ahli bedah spesialis gastroenterologi dan penulis banyak buku dari Paris. Pada 1973, Bucaille diangkat sebagai dokter keluarga Raja Faisal

Kiamat sebagai Pengingat

Pembahasan mengenai hari kiamat bukan mengenai kapan kiamat akan datang, tapi untuk mengingatkan bahwa kehidupan di dunia hanya sementara.

DESPIAN NURHIDAYAT
despian@mediaindonesia.com

MEMPERTANYAKAN datangnya hari kiamat menjadi sebuah hal yang dapat mencederai keimanan umat muslim. Pasalnya, hanya Allah yang mengetahui dan dapat menentukan waktu datangnya hari kiamat kelak.

"Kiamat termasuk sebagai perkara yang gaib. Ini termasuk hak prerogatif Tuhan untuk tahu tentang hal itu dan menentukan kapan itu. Jadi, ketika kita ada rasa ingin tahu, itu berarti ada nafsu

dalam diri kita yang sedang mendorong kita ke jurang ketidakberimanan," ungkap Habib Husein Ja'far Al Hadar dalam Podcast LoginDiCloseTheDor, pekan lalu.

Menurut Habib Ja'far, jika manusia ingin mengetahui kapan terjadinya hari kiamat agar dapat berlomba-lomba berbuat kebaikan, hal ini menjadi sebuah kesalahan untuk dilakukan. "Seharusnya kita berbuat baik bukan karena waktu, tapi karena sang pemilik waktu," kata Habib Ja'far.

Lebih lanjut, sebagaimana yang diutarakan oleh Sayyidina Ali bin Abi Thalib, beribadah yang baik ialah

ibadah yang membayangkan seolah-oleh besok ialah hari kiamat agar manusia dapat menghayati ibadahnya karena besok akan wafat.

Selain itu, Habib Ja'far menegaskan beribadah itu sebaiknya bukan untuk mendapatkan surga dan menghindari neraka, tapi sebagai bentuk syukur kepada Allah.

"Ibadah itu kita diudikasi bukan untuk surga atau neraka, tapi sebagai bentuk syukur kepada Tuhan sebagaimana ibadahnya Nabi Muhammad. Beliau itu sudah dipastikan masuk surga, tapi beliau masih melakukan amalan di luar amalan wajib sebagai seorang Nabi dan Rasul. Ini dilakukan karena beliau ingin menjadi hamba yang bersyukur kepada sang pemilik waktu," tegasnya.

Habib Ja'far menyarankan, sebaiknya pembahasan mengenai hari kiamat bukan lagi mengarang mengenai

kapan waktu kiamat akan datang, tapi untuk mengingatkan umat muslim bahwa kehidupan di dunia hanya sementara.

"Bagi kita orang yang membahas kiamat itu tidak seharusnya mencari tahu waktu kiamat, tapi untuk mengingatkan kita bahwa semua ini akan berakhir dan tempat kita bukan di sini, ini hanya tempat kita meninggal dan tempat kita itu di akhirat sehingga persiapkan diri lu untuk tempat tinggal di sana nanti," ujar Habib Ja'far.

Kebangkitan

Habib Ja'far mengatakan bahwa kiamat mengandung arti hari kebangkitan. Hal ini merujuk pada artian setelah kiamat, semua manusia yang hidup di bumi dibangkitkan kembali untuk menjalani kehidupan baru menuju ke alam baru yang disebut alam akhirat. Di akhirat kelak, ma-

nusia dikatakan akan menghadapi kehidupan sejati dan menjalani kehidupan yang adil sesuai hukum Tuhan.

"Sejatinya di sana lah kehidupan yang sejati. Di mana hukum itu adalah hukum Allah yang sifatnya adil dan bijaksana. Kalau di dunia kan kita enggak bisa mengendalikan hukum karena berbasis ketidakbijaksanaan dan ketidakadilan," ucapnya.

Habib Ja'far pun mengutip pernyataan Jalaluddin Rumi, seorang spiritualis muslim, yang menyampaikan bahwa sebelum seseorang meninggal dan menjalani kebangkitan serta kehidupan di akhirat, sebaiknya matikan dulu ego sehingga dapat menjalani hidup sebagai manusia yang berkeadilan dan berkebijaksanaan. "Sehingga ketika nanti dibangkitkan di sana, lu akan menjadi manusia terbaik dan akan menjalani kodrat yang terbaik juga," tandasnya. (H-2)

JEJAK ISLAM

Peninggalan Syiar Islam dari Era Mataram Islam

SEBUAH masjid tampak berdiri kukuh di antara kebun tebu di Kelurahan Sendangtirto, Sleman. Dari arsitektur bangunannya, masjid tersebut tampak telah berusia tua dengan sebuah pohon beringin yang diberi nama Hesti Luhur di bagian depan serta kompleks makam di sisi selatan bangunan tersebut. Ini ialah salah satu masjid tertua di Yogyakarta yang masih berdiri, yakni Masjid Sulthoni Wotgaleh.

Masjid yang didirikan sekitar tahun 1592 M ini merupakan salah satu peninggalan syiar Islam era Mataram Islam

Cerita yang disampaikan turun-temurun, dulu zaman Jepang, landasannya ingin dibangun dari utara ke selatan karena lokasinya yang berada di tengah-tengah sungai, tetapi urung dilakukan karena keberadaan masjid dan makam Wotgaleh. Akhirnya landasan bandara dibuat membentang dari timur ke barat.

Hingga kini Masjid Sulthoni Wotgaleh berfungsi untuk tempat beribadah dan menyebarkan syiar Islam seperti masjid-masjid pada umumnya. Pada sepuluh hari sebelum Ramadan, Sadranan Agung diselenggarakan di

yang masih terjaga hingga kini. Masjid ini juga tidak dapat dipisahkan dari sosok Jaka Umbaran yang bergelar Pangeran Adipati Purbaya 1. Menurut silsilahnya, ia merupakan putra dari pendiri Kerajaan Mataram Islam, Dandang Sutawijaya, yang bergelar Kanjeng Panembahan Senapati Ing Alaga Mataram dan Niken Purwasari (Rara Lembayung).

Pasalnya, di samping masjid tersebut ada sebuah kompleks makam yang diberi nama Hastono Wotgaleh tempat Panembahan Purbaya I dan kerabatnya dimakamkan,

seperti Pangeran Purbaya II, Purbaya III, Rara Lembayung, dan Kyai Wirasaba. Masjid ini dikenal sebagai Masjid Pathok Negero Kerajaan Mataram Islam. Nama masjid yang dalam bahasa Indonesianya jembatan hati ini memiliki fungsi religi dan fungsi pertahanan rakyat atau batas terluar wilayah kerajaan.

Ketua Takmir Masjid Sulthoni Wotgaleh, Bidron Darsono, 59, menceritakan keberadaan masjid dan makam Wotgalehlah yang membuat rencana pembangunan landasan pacu pesawat, yang kini Lanud Adisucipto, berubah.

Masjid Sulthoni Wotgaleh. Masjid ini juga banyak dikunjungi oleh banyak peziarah dari berbagai daerah. “Kegiatan selama bulan Ramadan ada buka bersama, salat tarawih, tadarusan, dan pengajian rutin,” kata Bidron.

Dari sisi bangunan, Bidron menyampaikan banyak bagian dari bangunan Masjid Wotgaleh masih mempertahankan keasliannya. Misalnya, empat sakaguru yang menopang bagian atap beserta umpaknya masih dalam kondisi asli. Bagian pintu dan jendela masih menggunakan komponen asli. (AT/H-2)

Bunda Literasi Berkisah Hingga Bagi Takjil

■ Pekan Ceria Kampung Dongeng di OKU Timur

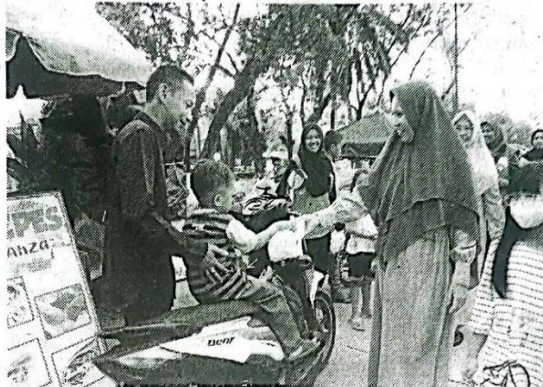
TRIBUNSUMSEL.COM, MARTAPURA- Kampung Dongeng Kabupaten OKU Timur menggelar Pekan Ceria di Hari Ke 11 Bulan Suci Ramadhan 1444 H yang dihadiri langsung oleh Ketua TP PKK sekaligus Bunda Literasi OKU Timur dr. Sheila Noberta, Sp.A, M.Kes di Lapangan Taman Tani Merdeka, Martapura, Minggu Sore (02/03/2023).

Dalam kesempatan itu, Bunda Literasi OKU Timur dr. Sheila di dampingi oleh Ketua Kampung Dongeng Elva Dhamayanti, dan Camat Martapura Harliyus.

Adapun rangkaian Pekan Ceria Kampung Dongeng OKU Timur meliputi Senam Kampung Dongeng, Game Berhadiah Doorprize, Berkisah (Mendongeng), Kreatifitas dan Berbagi Takjil Buka Puasa.

"Alhamdulillah di bulan yang penuh berkah ini kita masih dapat menjalankan aktifitas yang bermanfaat seperti Pekan Ceria Kampung Dongeng ini. Semoga kegiatan ini diridhoi dan diberkahi oleh Allah Subhanahu Wata'ala," kata Bunda Literasi OKU Timur dr. Sheila.

Ketua TP PKK yang akrab disapa Bunda Sheila itu juga



TRIBUN SUMSEL/EDO

BERBAGI TAKJIL - Ketua TP PKK sekaligus Bunda Literasi OKU Timur dr. Sheila Noberta, Sp.A, M.Kes berbagi takjil di Lapangan Taman Tani Merdeka, Martapura, Minggu Sore (02/03/2023).

mengingatkan kepada para orang tua agar di rumahnya dapat membiasakan anak untuk membaca buku dan para orang tua sendiri diminta agar bisa mendongeng untuk anak-anaknya.

"Kegiatan ini dilaksanakan di taman-taman yang ada di setiap kecamatan berguna untuk menumbuhkan dan meningkatkan minat baca pada anak karena di sini kita sediakan perpustakaan keliling," bebernya.

Sheila juga mengharap-

kan para orang tua di rumah agar mengarahkan anak untuk membiasakan literasi dan berikan uang jajan khusus untuk beli buku.

Sementara itu Ketua Kampung Dongeng OKU Timur Elva Dhamayanti, Am.Keb menuturkan ungkapan Terima kasih kepada Bunda Literasi OKU Timur atas apresiasi dan kehadirannya pada setiap kegiatan Kampung Dongeng OKU Timur.

"Sekali lagi saya ucapkan terimakasih, tutupnya. (cr18)

8 Peristiwa Penting di Bulan Ramadan

RAMADAN adalah bulan kesembilan dalam kalender Hijriah yang dirayakan umat Muslim dengan bergembira. Dalam Islam, Ramadan memiliki makna historis yang istimewa dan kedudukan yang mulia karena banyaknya peristiwa penting yang terjadi pada bulan tersebut. Berikut ini delapan peristiwa penting dalam Islam yang terjadi di bulan Ramadan.

Wafatnya Fatimah Az-Zahra (3 Ramadan)

Fatimah Az Zahra adalah putri bungsu Nabi Muhammad dari istri pertamanya, Siti Khadijah.

Dalam sejarah Islam, Siti Fatimah dikenal sebagai putri kesayangan dan "pengawal" Rasulullah yang memiliki banyak keistimewaan serta keutamaannya. Salah satu keutamaannya adalah menjadi perempuan yang dikhususkan hanya untuk beribadah kepada Allah, sehingga tidak pernah haid. Fatimah Az Zahra meninggal pada 3 Ramadan 11 Hijriah (632 Masehi), enam bulan setelah wafatnya Nabi Muhammad.

Wafatnya Khadijah (21 Ramadan)

Khadijah adalah istri pertama Nabi Muhammad yang mendapat gelar Ummul Mukminin atau Ibu dari orang-orang beriman. Siti Khadijah merupakan istri yang paling dicintai Nabi Muhammad. Bahkan, selama 25 tahun pernikahan mereka, Rasulullah tidak pernah menikah dengan perempuan lain. Nabi Muhammad baru menikah lagi setelah Siti Khadijah meninggal pada 11 Ramadan tahun ke-10 kenabian, atau sekitar tahun 619 Masehi.

Wafatnya Aisyah (17 Ramadan)

Aisyah adalah putri dari Abu Bakar Ash-Shiddiq yang dinikahi Rasulullah saat usianya belum genap sepuluh tahun. Aisyah dikenal sebagai perempuan cerdas dan berpengetahuan luas, yang menjadi tempat bertanya umat Islam sepeninggal Rasulullah pada tahun 632. Aisyah meninggal pada 17 Ramadan 58 Hijriah atau 13 Juli 678, tatkala melaksanakan salat witr.

Perang Badar (17 Ramadan)

Catatan sejarah menunjukkan bahwa mayoritas peperangan dan kemenangan umat Muslim diraih di bulan Ramadan. Salah satu pertempuran terbesar dan penting dalam sejarah dakwah Islam yang terjadi di bulan Ramadan adalah Perang Badar. Pertempuran yang terjadi di Badar, Madinah, melibatkan pasukan Muslim di bawah pimpinan Nabi Muhammad melawan kaum kafir Quraisy. Perang Badar terjadi pada 17 Ramadan 2 Hijriah, atau 13 Maret 624 Masehi. Dalam perang ini, 313 pasukan Muslim memenangkan pertempuran melawan sekitar 1.000 kaum kafir Quraisy.

Wafatnya Ruqayyah (17 Ramadan)

Ruqayyah adalah putri kedua Nabi Muhammad dan Siti Khadijah. Sebagaimana ibunya, Khadijah, dan sang adik Fatimah, Ruqayyah juga meninggal di bulan Ramadan. Ruqayyah meninggal dunia setelah Perang Badar pada 17 Ramadan 2 Hijriah (624 Masehi), di usia 23 tahun. Salah satu riwayat menyebutkan bahwa Ruqayyah meninggal di usia 23 tahun karena sakit campak.

Nuzulul Quran (17 Ramadan)

Salah satu peristiwa monumental dalam sejarah Islam yang terjadi di bulan Ramadan adalah Nuzulul Quran. Nuzulul Quran merupakan peristiwa turunnya ayat Al Quran untuk pertama kali kepada Nabi Muhammad melalui Malaikat Jibril. Peristiwa ini terjadi di Gua Hira, sebelah utara Mekkah, pada 17 Ramadan 610 Masehi. Pada kesempatan ini, Malaikat Jibril membawa Surat Al-Alaq ayat 1-5, yang menjadi tanda awal kenabian Rasulullah.

Lailatul Qadar

Seperti halnya Nuzulul Quran, Lailatul Qadar juga merupakan peristiwa turunnya Al Quran. Bedanya, Lailatul Qadar adalah malam di mana Al Quran diturunkan langsung dari Allah SWT secara keseluruhan, dari al-lauh al-Mahfuzh ke langit kedua, sebelum akhirnya dibawa Malaikat Jibril secara berangsur kepada Rasulullah. Rasulullah tidak pernah menjelaskan secara pasti kapan terjadinya Lailatul Qadar.

Karena itu, para ulama memiliki argumen yang berbeda. Melansir laman MUI, sedikitnya terdapat sekitar 40 pendapat ulama mengenai kapan terjadinya Lailatul Qadar. Beberapa pendapat menyatakan bahwa Lailatul Qadar hanya terjadi pada hari pertama atau hari terakhir bulan Ramadan, semua hari di bulan Ramadan, dan mayoritas berpendapat pada hari-hari ganjil pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadan. Oleh umat Islam, peristiwa menaklukkan ini diyakini sebagai malam yang lebih baik dari seribu bulan.

Fathu Mekkah (20 Ramadan)

Fathu Mekkah merupakan pembebasan Kota Mekkah oleh umat Islam dari kezaliman yang dilakukan kaum kafir Quraisy. Fathu Mekkah terjadi pada 20 Ramadan tahun 8 Hijriah, di mana Nabi Muhammad menganjurkan para sahabat untuk tidak berpuasa pada hari itu. Dalam peristiwa ini, sebanyak 360 berhala yang ada di Kabah dan sekitarnya dihancurkan oleh umat Islam. Setelah peristiwa Fathu Mekkah, Mekkah secara resmi dipegang oleh umat Muslim dan banyak kaum kafir Quraisy yang masuk Islam. (ke)

SALAM RAMADAN

Ramadan di Turki: Kekuatan Kemurahan Hati



DUTA

Lalu Muhammad Iqbal

Duta Besar Indonesia untuk Turki

MESKI persentase muslim di Turki mencapai 99,8% dari sekitar 84 juta penduduknya, ruang ekspresi keislaman yang lebih terbuka di Turki relatif baru. Dimulai di awal tahun 2000-an dengan naiknya Partai Keadilan dan Pembangunan (AKP) yang didirikan Recep Tayyip Erdogan ke kekuasaan.

Terlepas dari tarik-menarik sekularisme dan konservatisme Islam di Turki selama 100 tahun usianya, ada karakter dasar bangsa Turki yang tak lekang

oleh zaman. Sejak masa kesultanan hingga saat ini, kemurahan hati (*generosity*), kepedulian, dan senang berbagi (*caring and sharing*) menjadi ciri khas mereka.

Di belahan dunia mana pun ada konflik, bencana, dan wabah kelaparan, Turki selalu menjadi salah satu negara pertama yang hadir membantu, termasuk di Indonesia. Di abad ke-16, Kesultanan Usmaniah memberikan dukungan militer kepada Sultan Aceh untuk memastikan jemaah haji dari Aceh tidak diganggu oleh Portugis yang saat itu menguasai Selat Malaka.

Turki adalah salah satu yang pertama hadir pascatsunami Aceh 2004. Mereka juga yang pertama datang membantu saat gempa dan tsunami di Palu pada 2018.

Saat pandemi covid-19 (2020-2021), ketika sebagian besar negara sibuk mengamankan diri sendiri, Turki memberikan bantuan kepada 131 negara.

Termasuk bagi negara-negara maju seperti AS, Jerman, Inggris, Italia, dan Israel. Saat Indonesia diserang varian delta (2021), dalam senyap Turki juga membantu obat-obatan dan ventilator.

Karena itu, tidak mengherankan jika menurut Global Humanitarian Assistance Report 2021, Turki tercatat sebagai negara donor kemanusiaan terbesar kedua di dunia dengan US\$8,04 miliar. Angka itu adalah 26% dari total donor kemanusiaan global pada 2020 dan merepresentasikan hampir 1% dari GDP Turki.

Turki hanya satu tingkat di bawah AS yang menghabiskan US\$8,9 miliar. Jumlah donor mereka di atas negara maju lainnya seperti Jerman (No 3 dengan pengeluaran US\$3,7 miliar) atau Uni Eropa (No 4 dengan US\$2,6 miliar).

Kekuatan kemurahan hati

Ramadan tahun ini berlangsung dalam suasana duka yang

sangat dalam di Turki. Sebulan sebelumnya, gempa bermagnitudo 7,4-7,7 melanda 10 provinsi berpenduduk sekitar 13 juta jiwa. Lebih dari 50 ribu jiwa meninggal, lebih dari 120 ribu orang luka, dan lebih dari 100 ribu bangunan hancur.

Kemurahan hati Turki selama ini mendapatkan balasannya saat mereka tengah membutuhkan bantuan. Kurang dari 24 jam setelah gempa, sekurangnya 105 negara dan 16 organisasi internasional mulai mengirimkan berbagai bantuan ke Turki.

Bagi sejumlah negara, bantuan kemanusiaan ke Turki

merupakan yang terbesar dalam sejarah mereka. Indonesia mengirimkan 1 tim SAR, 1 tim medis dengan sebuah rumah sakit lapangan, 3 pesawat kargo kemanusiaan, 50 kontainer suplai bahan makanan, dan menempatkan 1 Hercules C-130 untuk membantu angkutan logistik selama sebulan. Ini adalah misi kemanusiaan di luar negeri terbesar dalam sejarah Republik Indonesia.

Bantuan-bantuan ini takakan pernah dilupakan oleh bangsa Turki. Kemurahan hati mereka juga tak berakhir. Di tengah kesusahannya yang mereka sendiri alami, di seberang perbatasan, puluhan lembaga kemanusiaan Turki juga terus membantu warga Suriah yang terdampak gempa bumi.

Imshakiah DKI Jakarta

Selasa, 4 April 2023 (13 Ramadan 1444 H)

• Zuhur 11.59 • Magrib 18.00
• Asar 15.14 • Isya 19.08

Rabu, 5 April 2023 (14 Ramadan 1444 H)

• Imshak 04.30 • Subuh 04.40

Memaknai Keberkahan Bulan Suci

Di bulan Ramadan sebenarnya juga mengajarkan manusia untuk tidak hidup secara berlebihan dengan menahan egoisnya dengan berpuasa. Jika hal ini bisa terlaksana, hidup manusia akan penuh berkah.

DINDA SHABRINA

dinda@mediaindonesia.com

MANUSIA yang terdorong oleh tendensi egois selalu ingin tampil berlebihan. Berlebihan dalam bahasa Al-Qur'an disebut *israf*. Sementara itu, lawan dari berlebihan 'pertengahan' diekspresikan dengan kata *qawaama* di surah Al-Furqan.

Apa pun justifikasinya, *israf* adalah perilaku yang tidak saja negatif. Bahkan, boleh jadi berwujud sebagai perilaku yang destruktif. Islam melarang kehidupan berlebihan.

Dalam hal makan misalnya Allah menyebut, "Makan dan minumlah kalian, tapi jangan berlebihan."

Penjelasan tersebut disampaikan Presiden Nusantara Foundation Imam Shamsi Ali dalam tausiahnya, kemarin. Berlebihan menjadi negatif karena sesungguhnya tidak memberikan manfaat kepada pelakunya.

Yang terjadi hanya pada perasaan, bagaikan halusinasi.

Sejatinya yang ingin dilakukan pelaku *israf* atau berlebihan ialah mendapatkan kekaguman dari orang lain di sekitarnya. "Masalahnya

kemudian apakah orang di sekitarnya terkagum? Atau sebaliknya justru menimbulkan perasaan yang negatif pula? Bisa jadi kecurigaan, cemohan karena dianggap angkuh, atau sebaliknya tumbuh perasaan iri hati dan hasad. Ke semua itu justru menjadi beban, bahkan dosa bagi pelaku *israf*," jelasnya.

Yang lebih berbahaya lagi ialah jika pelaku *israf* itu tidak mendapatkan apa yang dia inginkan dari orang lain (pujian atau kekaguman). Pastinya bukan kepuasan dan ketenangan yang dia dapatkan. Sebaliknya dia akan terbebani perasaan keinginan untuk dikagumi.

Bahkan, lebih jahat lagi ialah ketika keinginan untuk tampil berlebihan itu tidak seimbang dengan kemampuan yang dimilikinya. Yang terjadi ialah tendensi mengalihkan segala cara demi hasrat egoisti.

"Di sinilah kita sering menemukan pejabat-pejabat ko-

rupsi demi memenuhi tendensi egoistis kemewahan tadi. Terjadi pepatah yang mengatakan lebih besar pasak dari tiang," imbuhnya.

Pada sisi mana pun, kecenderungan berlebihan dalam hidup itu *madzmumah* (terhinaan) dan membawa kepada kehinaan. Peristiwa-peristiwa di Tanah Air yang terbuka akhir-akhir ini hanyalah contoh kecil dari karakter hina manusia itu. Merek Rubicon atau kata moge menjadi populer karena kecenderungan berlebihan dan pamer hidup.

Penyakit mental

Hal-hal seperti ini sering kali bukan sekadar fenomena karakter biasa, melainkan telah menjadi penyakit mental (*mental sickness*) yang bahkan berpengaruh secara sosial.

Kecenderungan berlebihan dan mewah bukan saja pada gaya hidup. Namun, termasuk ketika seseorang diamanahi jabatan sering kali berlebihan

dalam perilaku jabatan.

"Baru menjadi kepala desa sudah bergaya dan angkuh luar biasa. Padahal, Presiden Amerika membawa kopinya sendiri ketika ada di jalan," ujar Imam Shamsi memberikan perbandingan.

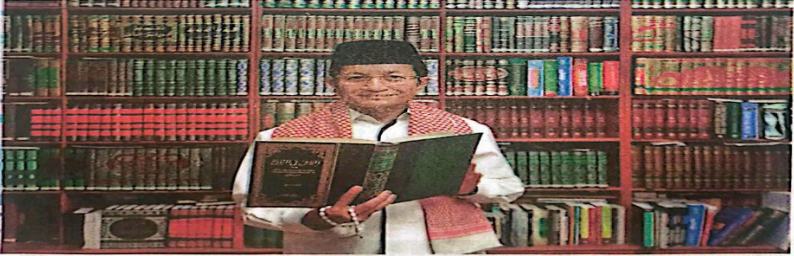
Sering juga ada orang yang baru diuji dengan kekayaan yang tidak seberapa, tetapi berlagak seolah dunia dan langit ada dalam genggamannya.

Puasa mengajarkan hidup sederhana. Bahwa dunia ini sebesar dan sehebat apa pun tidak bisa memenuhi segala kecenderungan hawa nafsu dan keinginan manusia. Dunia punya keterbatasan (*faniyah*).

Puasa mengajarkan bahwa demi kehidupan yang lebih mulia justru dunia dikesampingkan sementara. Seolah melatih manusia untuk melepaskan diri dari perbudakan dunia dan menjadi tuan untuk diri dan hidupnya. (H-1)

Manfaatkan Musik untuk Dakwah

Kehadiran seni seperti pertunjukan musik merupakan salah satu cara dakwah dan tujuan masjid dalam mencerdaskan masyarakat secara lahir dan batin.



DEVI HARAHAP
Devi.harahap@mediaindonesia.com

MASJID Istiqlal Jakarta baru-baru ini menggelar konser religi dengan mendatangkan salah satu *band* kenamaan, D'masive. Meskipun pertunjukan kesenian di masjid masih menjadi topik kontroversi sebagian umat Islam saat ini, Imam Besar Masjid Istiqlal Nasaruddin Umar mengatakan kehadiran seni seperti pertunjukan musik merupakan salah satu cara dakwah dan tujuan masjid dalam mencerdaskan masyarakat secara lahir dan batin.

"Di dalam masjid ada (sarana) kecerdasan fisik, kami (di Istiqlal) di bawah ada gimnasium untuk berolahraga. Kami juga ada kecerdasan intelektual, di sini ada madrasah, bahkan juga ada program sampai S-3. Kemudian di bidang spiritual tentu setiap hari kita lakukan, tradisi istighas setiap Jumat, misalnya. Kegiatan itu yang mengawali Masjid Istiqlal," urainya saat ditemui *Media Indonesia* pada acara berbuka puasa di Masjid Istiqlal, Jumat (31/3).

Lebih lanjut, pria kelahiran Ujung, Bone, Sulawesi Selatan, itu mengatakan bahwa membawa alat musik ke masjid bukanlah sesuatu yang haram. Bahkan, dalam sejarah, lanjutnya, Rasulullah SAW pun sering mengundang musisi dari Abbasiyah untuk menghibur di rumah beliau.

"Aisyah istri Rasulullah SAW adalah pencinta seni. Nabi Muhammad itu adalah seseorang yang romantis. Ada hadis riwayat bahwa Aisyah pernah mengundang seorang biduan berkulit hitam ke rumah Rasulullah, dan dikecam oleh sahabat Umar, tetapi Rasulullah dengan sabar menyampaikan untuk dibiarkan saja demi menghibur Aisyah," tutur Nasaruddin.

Ia juga mengatakan kala itu Nabi Muhammad tidak hanya aktif mengurus hal keagamaan umat Islam di masjid-masjid. Nabi, imbuh Nasaruddin, juga seorang pemikir intelektual, pencinta seni, dan penguasa perang dengan fisik yang kuat.

"Dikisahkan juga bahwa Nabi pernah menang bergulat dengan Rukanah bin Abdi Yazid, orang yang tenaganya paling kuat di kalangan Quraisy. Ini menandakan bahwa Rasulullah SAW itu progresif, beliau tidak hanya berdakwah, tetapi juga mengasah kemampuannya di bidang olahraga dan seni," kata dia.

Contoh lain yang dikemukakannya ialah bahwa Imam Al-Ghazali dalam kitab karyanya bahkan menulis bab khusus tentang seni. Beliau mengatakan, jika seseorang tidak memiliki rasa seni, dikhawatirkan jiwanya akan kering.

"Sudah saatnya juga seni musik dan berbagai bentuk seni lainnya dijadikan media dakwah untuk mengajak orang jadi berhati lembut, berpikir lurus, berperilaku santun, bertutur kata halus, serta menampilkan jati diri dan *inner beauty* setiap orang," ungkap Nasaruddin.

Ingatkan niat

Selain berbuka puasa bersama, Nasaruddin mengajak seluruh umat Islam untuk menjalankan salat Tarawih dan tak lupa beriktikaf kelak di 10 hari terakhir bulan Ramadan. Dia mengatakan tempat yang paling bagus digunakan untuk beriktikaf ialah masjid yang digunakan untuk salat Jumat.

"Datanglah iktikaf ke masjid, Masjid Istiqlal atau masjid mana pun dekat rumah. Masjid yang tepat digunakan untuk iktikaf itu masjid yang dipakai salat Jumat, bukan musala atau rumah," ujarnya.

Iktikaf merupakan kegiatan berdiam diri di dalam masjid dalam rangka mencari keridaan Allah dan bermuhasabah atas perbuatan-perbuatan tempo lalu. Sebelum seseorang beriktikaf, Nasaruddin mengingatkan pentingnya mengucap niat karena Allah SWT. Hal demikian juga perlu diterapkan sebelum menjalankan berbagai ibadah lain, seperti berpuasa dan salat.

"Walaupun 2 jam, 3 jam, 4 jam, cukup. Yang penting niat. Kalau melakukan iktikaf tanpa niat, itu sama seperti camping. Kalau berpuasa tanpa niat, itu adalah diet. Kalau orang salat tanpa niat, itu olahraga," kata Wakil Menteri Agama era Presiden Susilo Bambang Yudhoyono pada Kabinet Indonesia Bersatu II itu.

Lalu, imbuhnya, ada baiknya agar niat yang ditetapkan dalam melakukan ibadah adalah semata untuk Allah SWT. Bukan karena mengharap masuk surga atau karena takut neraka. Nasaruddin pun tak lupa mengajak umat Islam di Tanah Air untuk memaksimalkan ibadah salat wajib dan sunah di Bulan Suci ini.

"Salat Tarawih kalau bisa 20 rakaat ditambah 3 witr. Lalu tengah malam bangun, salat tahajud. Kalau ada waktu, lakukan salat sunah tsabih," tandasnya. (M-2)

Real Muslims care about climate change

Ramadan is here. Billions of Muslims around the world are abstaining from food and water from dawn to sunset. As we experience a month believed to be blessed in Islam and in which good deeds are emphatically encouraged, a vast majority will opt to simultaneously complete the third pillar of the Islamic faith by distributing their annual zakat.

Briefly, zakat is a mandatory donation of 2.5 percent of a person's annual savings to those in need, with the goal of alleviating inequalities. It applies to Muslims who hold certain assets such as cash, gold and investments, and it can be paid to eight categories of recipients, including the poor, the needy and those in debt.

Much of the zakat fund is managed informally, so it's hard to say exactly how much we're talking about. One estimate places the global zakat collection between US\$200 billion and \$1 trillion.

In the United States, a 2022 study by Indiana University estimated that the average Muslim American household donated \$2,070 of zakat to humanitarian charities in 2021, amounting to a total of \$1.8 billion.

It's safe to say that zakat represents a vast pool of money.

For example, in Indonesia, the zakat fund was used to finance a \$350,000 hydropower project that is providing electricity to 4,000 households.

Unlocking zakat donations for this type of project is not easy. It will require enhancing Muslims' willingness to act, developing zakat-eligible projects, and increasing transnational coordination.

Charity organizations disseminating zakat funds should collaborate with local governments, international development actors, and climate organizations to develop projects that address poverty, improve resilience and contribute to climate action.

First, Muslims must view themselves as part of the climate solution. In 2015, Islamic leaders issued a clarion call to phase out greenhouse emissions by 2050.

Others have argued that addressing climate change is a religious obligation.

However, climate change has at times been seen as a Western, capitalist, and colonialist problem, reducing Muslims' readiness to act. In oil-rich Gulf countries whose economy has relied on the fossil fuel industry, individuals are



By Yusuf Jameel and Gaelle Perrier

San Francisco, California/
Salt Lake City, Utah, United States

Yusuf Jameel is an associate data scientist at Project Drawdown. Gaelle Perrier is a research assistant at University of Utah.

To put these numbers in context, the total climate finance for low- and middle-income countries through multinational development banks (such as the World Bank and Asian Development Bank) in 2021 was \$50.67 billion.

Traditionally, zakat has been used to cover medical needs and education; buy food, water and clothing; sustain orphanages; and help people who are struck by natural disasters.

For instance, a significant portion of the zakat this year is expected to be directed—and rightly so—to the disaster relief work in Turkey and Syria following the devastating February earthquakes.

Such assistance will always be critical. However, it does not solve the underlying problems.

For lasting change, zakat should be targeted to address systemic causes of suffering—including climate change.

Climate change is exacerbating

more likely to feel that their government is already doing as much as can reasonably be expected.

In the US, Muslims tend to believe that government regulation should solve it.

Second, zakat distribution is subjected to strict rulings, and relatively few climate projects are eligible. For example, companies that sell solar panels or clean

inequality and poverty. The worst impacted are already-impoverished communities in climate hot spots in South Asia, sub-Saharan Africa and small island developing countries.

Last year, 45,000 people died in Somalia due to ongoing drought intensified by climate change. In Pakistan and Nigeria, devastating floods killed thousands and caused billions of dollars of economic damage.

As Muslims around the world decide how to allocate their zakat, they should consider options that alleviate poverty, improve food and water security, and address energy poverty while simultaneously addressing climate change.

Across low- and middle-income countries, zakat can be an opportunity to fund solutions focused on improving food and water security and addressing energy poverty while building resilience to climate change.

have made clear the connection between poverty and climate.

In addition, a growing field of Islamic environmentalism led by Muslim scientists, religious leaders and political actors has been progressively paving the way for action.

Major Islamic humanitarian organizations are committed to addressing climate change. However, they need to develop climate projects that are zakat-eligible.

Charity organizations disseminating zakat funds should collaborate with local governments, international development actors and climate organizations to develop projects that address poverty, improve resilience and contribute to climate action.

Such projects could entail installing solar water pumps, paying off the debts for (or funding) solar panels and clean cooking, helping farmers buy drought-resilient seeds, and transitioning to improved farming practices such as agroforestry and no-till farming.

The window for climate action is rapidly shrinking, and climate actions in low- and middle-income countries are woefully underfunded. Zakat represents a vital resource that can fill this gap in improving people's lives while addressing climate change.

Berpuasa di Era Digital Kekinian

BULAN Ramadan adalah sebaik-baiknya bulan yang Allah berikan kepada umat manusia, pada bulan ini Allah memberikan banyak anugerah melebihi bulan yang lain. Allah menga-

gungkan semua hari yang ada didalamnya, melebihi hari-hari lain diluar Ramadan, oleh karenanya, mari kita tingkatkan keimanan

■ ke halaman 7

Berpuasa di Era Digital Kekinian

■ dari halaman 1

dan ketakwaan kepada Allah SWT dengan menjalankan segala perintahnya dan meninggalkan apa-apa yang dilarang. Di bulan ini kita tidak hanya sekedar menahan lapar dan dahaga, namun harus ada komitmen untuk menahan diri dari perbuatan yang dapat menghilangkan keutamaan dan pahala puasa. Upaya untuk meningkatkan kualitas puasa ini dari waktu ke waktu, dari zaman ke zaman terus mengalami tantangan baik dari setiap individu maupun lingkungan, terlebih saat ini kita hidup di tengah era digital.

Nah, seiring dengan perkembangan informasi dan teknologi saat ini, kita bisa mefasakan bersama bagaimana dasarnya informasi yang beredar di tengah-tengah masyarakat. Semua itu terjadi karena kemudahan-kemudahan yang disuguhkan teknologi untuk membantu manusia.

Kemudahan yang disuguhkan oleh teknologi ini seperti dua sisi mata uang yang memiliki dampak posi-

tif dan juga dampak negatif. Hal yang baik di tengah era digital harus kita maksimalkan dan hal negatifnya harus kita buang.

Kita bisa memanfaatkan kemudahan di era digital untuk meningkatkan kualitas ibadah puasa kita, meningkatkan keimanan kita dan meningkatkan pengetahuan agama kita.

Misalnya, kita bisa menggunakan teknologi untuk mendapatkan artikel atau video mauidzah hasanah, ceramah agama, ataupun kajian berbagai jenis kitab melalui aplikasi atau internet. Melimpahnya konten-konten semacam ini harus bisa kita manfaatkan khususnya di Ramadan ini.

Namun kemudahan teknologi ini kita harus lebih berhati-hati dalam memilih kajian agama di internet khususnya media sosial seperti Youtube, Facebook, dan sejenisnya. Kita harus berhati-hati dalam memilih kajian di internet. Kita harus memilih ulama yang jelas silsilah keilmuannya, serta alim dalam bidangnya.

Hal ini perlu diperhatikan bersama khususnya bagi para pelajar, para pemuda yang masih labil, generasi yang pengetahuan dan pengalamannya masih sedikit sehingga lebih mudah ter-

jerumus pada kajian agama yang justru menyesatkan, terlebih gencarnya aliran-aliran yang menyebar di media yang kurang sensor dari pemerintah.

Perkembangan di era digital saat ini memiliki dampak negatif bagi kualitas ibadah puasa, hal ini jika kita telena dengan pemanfaatan media digital yang terkendali. Ambil contoh saja dengan kemudahan yang ada kita menghabiskan waktu hanya berselancar dan bermalas-malasan dengan hape kita setiap hari. Kemudahan dalam mengakses dan kurang waspadanya kita dalam memilih berbagai konten internet, juga memberi peluang kita menemukan serta melakukan banyak maksiat. Jika zaman dahulu kemaksiatan dilakukan dengan cara konvensional maka saat ini kemaksiatan bisa juga dilakukan dengan cara digital sengaja ataupun tidak sengaja.

Dengan memberikan asupan rohani yang tepat pada diri kita selama bulan puasa maka insyallah kualitas puasa kita pun akan meningkat. Ketika rohani kita mampu terisi dengan asupan positif maka kita pun akan memiliki semangat keinginan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas ibadah lainnya di bulan suci dan penuh rahmat ini. (*)

Seberang Ulu, Surganya Kuliner Khas Palembang

SURGA JAJANAN

Jl KH Azhari menjadi surga jajanan tempo dulu khas warga Palembang. Selain enak, harga yang ditawarkan pun ramah di kantong.

FOTO: IBNU HOLIDAY/ SUMEKS



PALEMBANG - Kawasan 7 hingga 13 Ulu, Kota Palembang, tidak hanya dikenal dengan kampung kuliner. Di tempat ini juga tempat pelestarian dan penjualan kue jaman bingen. Terlebih ketika bulan puasa, ada banyak penganan khas Palembang disajikan pedagang sepanjang Jalan KH Azhari.

Mulai dari martabak, pempek, model, tekwan, serabi, laskan, dan sebagainya. Bahkan ada juga kue khas Palembang, dapat dengan mudah dicari di sepanjang Jalan KH Azhari 13-

14 Ulu Kota Palembang. Lokasi ini sendiri semakin ramai jelang petang. Rita (42), ibu rumah tangga asal Prabumulih, dibincangi koran ini mengatakan dirinya sering berbelanja makanan di daerah ini. "Kebetulan di tempat ini tak jauh tempat tinggal saudara saya. Jadi kalau petang enak untuk jalan-jalan," ujarnya.

Penggemar srikaya ini mengakui harga makanan di sini cukup murah. "Mungkin di Kota Palembang, sulit mendapatkan harga semurah di sini.

Kayaknya di sini sama seperti Jogja, banyak makanan murah," kata dia.

Ia contohkan martabak. Dimana harga martabak dijual kisaran Rp6 hingga Rp8 ribu. Sementara rasanya tidak kalah enak dengan martabak yang terkenal di Kota Palembang.

Senada, Muslim menilai tempat jajanan kuliner tersebut representatif. Hanya saja, tidak adanya lahan parkir. "Sementara kalau kita membawa mobil, terus parkir di pinggir badan jalan. Dapat dipastikan akan

terjadi kemacetan yang luar biasa," kata bapak empat orang putra ini.

Bikkec Leni, salah satu pedagang kue di Jalan Azhari, mengatakan bulan puasa tidak hanya penuh berkah. "Bagi kami pedagang tahunan ini menjadi rezeki. Kalau di hari-hari biasa, yang membeli sedikit. Jadi kalau pun dipaksakan untuk berdagang kadang rugi. Sebaliknya, di bulan puasa umumnya penganan milik pedagang akan laku terjual," kata Leni. (iol/lia)

Peninggalan Syiar Agama dari Era Mataram Islam

SEBUAH masjid tampak berdiri kukuh di antara kebun tebu di Kelurahan Sendangtirto, Sleman. Dari arsitektur bangunannya, masjid tersebut tampak telah berusia tua dengan sebuah pohon beringin yang diberi nama Hesti Luhur di bagian depan, serta kompleks makam di sisi selatan bangunan tersebut. Ini ialah salah satu masjid tertua di Yogyakarta yang masih berdiri, yakni Masjid Sulthoni Wotgaleh.

Masjid yang didirikan sekitar 1592 M ini merupakan salah satu peninggalan syiar Islam era Mataram Islam yang masih terjaga hingga kini. Masjid ini juga tidak dapat dipisahkan dari sosok Jaka Umarban yang bergelar Pangeran Adipati Purbaya 1. Menurut silsilah-

nya, ia merupakan putra dari pendiri Kerajaan Mataram Islam, Danang Sutawijaya yang bergelar Kanjeng Panembahan Senapati Ing Alaga Mataram dan Niken Purwasari (Rara Lembayung).

Pasalnya, di samping masjid tersebut ada sebuah kompleks makam yang diberi nama Hastono Wotgaleh tempat Panembahan Purbaya I dan kerabatnya dimakamkan, seperti Pangeran Purbaya II, Purbaya III, Rara Lembayung, dan Kyai Wirasaba. Masjid ini dikenal sebagai masjid Pathok Negero kerajaan Mataram Islam. Nama masjid yang dalam bahasa Indonesia-nya jembatan hati ini memiliki fungsi religi dan fungsi pertahanan rakyat atau batas

terluar wilayah kerajaan.

Ketua Takmir Masjid Sulthoni Wotgaleh, Bidron Darsono, 59, menceritakan keberadaan Masjid dan Makam Wotgaleh lah yang membuat rencana pembangunan landasan pacu pesawat, yang kini Lanud Adisutjipto, berubah.

Cerita yang disampaikan turun-temurun, dulu zaman Jepang, landasannya ingin dibangun dari utara ke selatan karena lokasinya yang berada di tengah-tengah sungai, tetapi urung dilakukan karena keberadaan Masjid dan Makam Wotgaleh. Akhirnya landasan bandara dibuat membentang dari timur ke barat.

Hingga kini Masjid Sulthoni Wotgaleh berfungsi untuk tempat beribadah dan menyebarkan syiar Islam seperti masjid-masjid pada

umumnya. Pada 10 hari sebelum Ramadan, Sadranan Agung diselenggarakan di Masjid Sulthoni Wotgaleh. Masjid ini juga banyak dikunjungi peziarah dari berbagai daerah. "Kegiatan selama Ramadan ada buka bersama, salat Tarawih, tadarusan, dan pengajian rutin," kata Bidron.

Dari sisi bangunan, Bidron menyampaikan banyak bagian dari bangunan Masjid Wotgaleh masih mempertahankan keasliannya. Misalnya, empat saka guru yang menopang bagian atap beserta umpaknya masih dalam kondisi asli. Bagian pintu dan jendela masih menggunakan komponen asli. (AT/H-2)



MIVARDI

MASJID SULTHONI WOTGALEH: Arsitektur Masjid Sulthoni Wotgaleh yang berada di kawasan militer TNI Angkatan Udara, tepatnya di Maredan, Sendangtirto, Kecamatan Berbah, Sleman, Yogyakarta, Sabtu (25/3). Masjid Sulthoni Wotgaleh merupakan salah satu peninggalan Kerajaan Mataram Islam yang masih berdiri kukuh hingga saat ini.

Besarnya Nikmat dan Rezeki dari Allah



DUTA

Habib Ali Hasan Al Bahar

DALAM salah satu riwayat dikatakan bulan Ramadan ialah bulan yang di dalamnya Allah akan menambahkan rezeki bagi orang-orang yang beriman.

“Ketika membaca Al-Qur’an diingatkan oleh Al-Qur’an, jika kamu berusaha wahai manusia untuk menghitung-hitung kenikmatan yang Allah berikan, kamu tidak akan mampu karena angka terbatas, sedangkan karunia, kenikmatan, dan rezeki yang Allah berikan tidak terbatas,” kata penceramah Habib Ali Hasan Al Bahar.

Di dalam Al-Qur’an terdapat surah Ar-Rahman, yang di

dalamnya berkali-kali disampaikan pertanyaan *fabiayyi ala irobbikuma tukadziban*, maka dengan kenikmatan-kenikmatan Tuhanmu hei jin dan manusia mana yang kamu dustakan.

Bukankah seluruh yang ada di jasad kita mulai ujung rambut sampai ujung kaki semua ialah kenikmatan dan karunia dari Allah, belum lagi ketika kita melihat di luar fisik kita bukankah alam raya ini semuanya ialah kenikmatan yang Allah berikan untuk manusia tidak ada kurang dari satu detik pun kecuali semua berlimpah dan penuh dengan karunia dan kenikmatan dari Allah.

“Semoga mata kita, telinga kita, dan hati kita bisa menangkap betapa besarnya dan betapa banyaknya kenikmatan dan rezeki yang Allah berikan,” imbuhnya.

Baik dari kesehatan rezeki maupun ketenangan rezeki mudah-mudahan kita selalu mensyukuri semua kenikmatan dan semua rezeki yang Allah karuniakan kepada kita. (Iam/H-2)

Mengontrol Diri dengan Puasa

Energi yang paling penting dirapikan selama Ramadan ialah kontrol diri dan menjaga emosi.

LINA HERLINA
lina@medialaindonesia.com

DALAM ajaran Islam, jika ingin menghasilkan generasi yang memiliki kemandirian energi dalam dirinya, itu berasal dari makanan dan minuman halal dalam asupannya. Hal itu disampaikan Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar, Prof Hamdan Juhannis di sela waktu menanti waktu berbuka puasa sesuai peluncuran zona kawasan halal, aman, dan sehat (KHAS) Lego-Lego, Center Point of Indonesia, Makassar, Sulawesi Selatan.

Dalam kuliah 7 menit (kultur)-nya, Prof Hamdan mempertanyakan sejauh mana pemerintah dan orangtua memperhatikan generasi muda, terutama hal pemberian asupan halal pada anak.

Menurutnya, salah satu hasil dari asupan halal bagi anak akan menumbuhkan generasi yang punya energi positif pada dirinya.

"Sejatinya dalam diri itu ada energi yang sering berserakan, ada energi positif, dan ada juga energi negatif. Tujuan kita berpuasa Ramadan ialah merapikan. Energi-energi yang berserakan dalam diri kita," seru Hamdan.

Energi yang paling penting dirapikan selama Ramadan lanjut Hamdan, ialah kontrol diri dan menjaga emosi. "Mereka yang tidak bisa menjaga emosi, energinya banyak terbang," lanjutnya.

Sementara itu, inti dari puasa Ramadan, tambah Hamdan, ialah bisa atau mampu mengondisikan energi positif yang ada dalam diri, agar lebih baik dalam mengontrol diri. Dia pun memberikan kiat agar bisa mengontrol diri dari emosi, yaitu jangan sika baper (bawa perasaan) atau gampang tersinggung. "Ciri orang yang mendapat berkat Ramadan, yang bisa mengontrol emosinya, me-

nahan amarahnya. Orang yang demikian insya Allah panjang umur," kata Hamdan.

"Menunda kemarahan, itu strategis bagus mengontrol emosi, dan orang yang berhasil menunda kemarahan biasa mampu membangun peradaban karena asupan yang halal," sambungnya.

Mencerahkan

Peningkatan tren ateisme dari tahun ke tahun, menurut Ketua Umum Muhammadiyah Haedar Nashir, menggambarkan proses islamisasi melalui kekuasaan sehingga melahirkan resistansi dan kelompok dakwah Islam tidak hadir membawa solusi atas keresahan teologis anak-anak muda. "Satu sisi Islam perlu memenuhi kehausan spiritual, dan pada sisi lain, Islam selalu ditampilkan secara verbalistis, pendekatan yang *serba bayani*, dan pemahaman keagamaan yang semakin *rigid*. Muhammadiyah memiliki peluang dan tantangan untuk hadir membawa wacana Islam yang memajukan kehidupan, pada saat yang sama, Muhammadiyah dituntut untuk menghadirkan nilai-nilai ajaran agama yang mencerahkan kehidupan," kata dia di Yogyakarta, Selasa (4/4).

Dari pengalaman Barat itu-lah, Haedar kemudian mengajukan proposal Islam sebagai agama yang mencerahkan. Pertama, Islam sebagai agama fitrah dan autentik. Kedua, perlu kembali menghadirkan agama sebagai sesuatu yang hanif. Ketiga, beragama yang tengahan. Keempat, beragama yang membawa masyarakat dari kegelapan menuju pencerahan.

Menurut Haedar, tujuan akhir dari agama yang mencerahkan ini ialah membawa Islam sebagai agama rahmat semesta alam. Risalah Islam yang dibawa Nabi akhir zaman itu menerbitkan kebajikan utama dan rahmat bagi semesta alam yang melintas batas. (AT/H-2)

Al-Qur'an, Puasa, dan Rekonstruksi Peradaban Manusia

Achmad Ubaidillah
Dosen FISIP UIN Sunan Gunung Djati
Badan Pengembangan Jaringan Internasional
PIBU

Fokky Fuad Wasitaatmadja
Dosen Universitas Al-Azhar Indonesia

AL-QURAN bukan sekadar sebuah kitab yang mengajarkan hakikat dan nilai kehidupan, tetapi lebih dari itu juga bermuatan nilai-nilai kemanusiaan dengan segenap aspek, baik sosial, budaya, ekonomi, politik, pemerintahan, filsafat, hingga penerapan teknologi. Al-Qur'an memuat ayat-ayat tentang pengembangan ilmu pengetahuan sehingga merupakan kitab yang berupaya menggerakkan manusia kembali ke jati dirinya sebagai makhluk berkeperguruan. Al-Qur'an dengan konsep pemberhentian konstruksi manusia modern menjadikannya sebagai kitab suci yang mampu menjawab tantangan semua zaman. Pada saat dirumuskan kepada Nabi Muhammad SAW, ayat pertama sudah mengarahkan manusia untuk menjadi makhluk yang paham litarasi (QS 98: 1). Bukan semata mampu membaca dan menulis, tetapi lebih jauh dari itu adalah makhluk yang memiliki pemahaman atas diri dan lingkungannya. Makhluk yang berkeperguruan, memiliki kesadaran atas segenap-bakat. Literasi dibarengi dalam menghadapi tantangan hidup yang lebih berat (Qomariyah, 2020).

Al-Qur'an yang bermuatan lima diturunkan di bulan Ramadan bukan tanpa makna. Tanggal riad, yaitu Tuhan, Ramadan, dan ilmu pengetahuan. Bahwa pengetahuan hakikatnya adalah milik Tuhan melalui sebuah wahyu Al-Qur'an yang turun di bulan yang penuh berkah. Maka manusia tidak selamanya mengotorinya dengan ego dunia. Ilmu adalah cahaya, berasal dari Cahya di atas cahaya untuk menerangi manusia dalam melangkah melalui keabaran.

Al-Qur'an diturunkan pada 17 Ramadan, mengandung makna bahwa manusia perlu membebaskan dan melampirkan diri dari ego atas dunia. Bahwa manusia merindukan dan menjalankan pengetahuan sebagai jalan cahaya menuju Tuhan dan bukan dalam upaya penguasaan dan kepemilikan dunia. Pada Ramadan yang di dalamnya terdapat Al-Qur'an menghubungkan relasi transendenat manusia dan Tuhan, tanpa dilokoti oleh ego duniawi yang menghisah. Al-Qur'an tidak semata bermuatan hukum-hukum Tuhan, tapi juga substansi pengetahuan. Bahwa mengemahi menjadi sifir-dasar manusia dan Al-Qur'an yang bermuatan pengetahuan tersebut diturunkan compatible dengan struktur manusia yang bisa akan pengetahuan.

Al-Qur'an mengajik manusia untuk terus merenung dan berpikir akan segala hal. Ia memint manusia untuk menyayagukan segenap akal-punya untuk mengukir rebahata alam semesta. Al-Qur'an menantang manu-

sia sebagai khalifah (pemakur bumi) untuk terus berkehidup dengan berpikir (QS 59: 2).

Al-Qur'an sebagai kitab suci diturunkan di tengah padang pasir tandus seranjaning Arabi, di tengah masyarakat yang walau berkehidup dan penyuka seni keledaran tapi ditaklakan hodoth. Bodoh karena tak memahami eksistensi dirinya di hadapan TuhanNya. Di sinilah ia membawa pesan Tuhan dengan mengarahkan manusia ini menjadi eksistensi manusia berbantuan dan berkeperguruan.

Al-Qur'an menjadi petunjuk (QS 2: 213) yang dalam hal ini berupaya mencerdaskan manusia, ia membangan ulang manusia sebagai manusia menjadi makhluk yang mudah melaksanakan kewajibannya sebagai khalifah di muka bumi. Dengan pengajaran ilmu, manusia akan mampu memberikan kemakmuran dan kemerdanian bagi manusia lainnya (Wanajudin, et al., 2018).

Al-Qur'an tidak saja diturunkan ataupun ditombakan becanyanya, tetapi lebih jauh dari itu juga digali makna terdalamnya untuk mengetahui hakikat ontologisnya. Memahami Al-Qur'an sebagai sebuah petunjuk Tuhan bagi manusia. Di dalamnya terdapat ribuan ayat tentang pengetahuan manusia. Di sinilah makna makjizat kitab suci Al-Qur'an bahwa ia diturunkan karena memunjukkan kebesaran Tuhan melalui pengetahuan semesta. Bahwa kandungan Al-Qur'an bisa dibuktikan secara metode saintifik pengetahuan modern. Di sinilah lebih internalisasi hingga penelitian sains dan Al-Qur'an (Adhiguna & Bramasita, 2021).

Sebagai kitab suci yang mulia, Al-Qur'an diturunkan di bulan Ramadan yang mulia (QS 2: 185). Ia diturunkan membawa petunjuk dan pesan-pesan melalui Tuhan (QS 2: 123) melalui wahyuNya yang paling mulia, yakni Muhammad SAW (QS 53: 4), dari Allah. Zat Yang Mahamulia (QS 41: 42). Ramadan memberikan manusia untuk membebaskan diri dari kefanaan dunia, dan di sinilah Al-Qur'an mengajik manusia menuju tahapan yang lebih tinggi dari kefanaan dunia menuju pemahaman as-nya.

Menjulu budaya pengetahuan
Al-Qur'an mengajik manusia untuk terus merenung dan berpikir akan segala hal. Ia memint manusia untuk menyayagukan segenap akal-punya untuk mengukir rebahata alam semesta. Al-Qur'an menantang manu-

siapan-Nya. Secepat objek yang berbenang menunjukkan adanya sebuah keakuan didoktrai sebagai pengendali, pengatur, dan tentunya yang menjadikannya ada (QS 2: 23). Bahwa berputarnya alam semesta adalah sebagai bukti eksistensi-Nya (QS 31: 30). Al-Qur'an mengajik manusia berpikir secara kritis, terbuka, inklusif, dan juga komprehensif. Pemikiran kritis ditunjukkan agar manusia tidak sekadar mengukir, tetapi juga berputar rasional, terus melokalkan uji kebenaran terhadap adanya segala objek yang hadir dan acap kali membingungkan nalar (QS 48: 8). Berpikir inklusif dan terbuka memiliki makna bahwa manusia mampu menyertip beragam kebenaran yang ada dengan tidak racan metodologi berpikir. Keilmuan Islam dapat diolah dalam berbagai sudut pandang, baik diktora, kemahatnan, hingga realitas politik (Wijaya, 2020).

Sikap inklusif menajukan diri dari hadarnya kebantuan ego yang menyengaja. Ego yang menyatakan bahwa ia adalah penggerak kebesaran, sedangkan yang lain adalah salah. Bahwa Islam dipelajari dengan ragam metodologi yang berbeda sehingga dibutuhkan kemampuan untuk menerima atau ragam perbedaan yang ada. Sikap inklusif lebih berbetuk kemampuan menerima keragaman metode dengan sikap terbuka, dimak dan rasional (Diniah, 2018).

Sikap komprehensif memiliki makna adanya kemampuan akal pikir manusia untuk berpikir secara multidimensi dan tidak sekadar

m e n a g k a p
s e g a l a h a l
s e c a r a



parial. Bahwa sebuah peristiwa perlu dilihat secara utuh dan menyeluruh guna mampu memahami yang sesungguhnya terjadi. Dalam pemahaman ini, makna pemahaman subjek manusia terhadap Al-Qur'an tidak semata berakarot dogmatik, tetapi juga saintifik. Memahami Al-Qur'an dalam pelaksanaan pengetahuan epistemologi bahwa segenap asyaf yang terkandung di dalamnya didebait, digabahi, dimengerti untuk kemudian coba menghisahkan jawaban keilmuan yang diharapkan. Keilmuan Islam sejatinya harus mendorong munculnya aktivitas intelektual (Qom, 2013).

Sejarah peradaban keilmuan Islam telah menghisahkan mahakarya pengetahuan yang tingat dunia yang bahkan mampu mengubah wajah Eropa dari zaman kegelapan menuju zaman pencerahan. Para pemikir filsafat muslim seperti Al Kindi (801 M), Al-Khawarizmi (780-850 M), Al-Farabi (870-950 M), Ibn Sina (980-1037 M), Ibn Rusyd (1126-1198 M), Al-Ghazali (1058-1111 M), Niessa yang fenomenologi muslim Ibn Arabi (1145-1240 M), telah dengan gemilang melahirkan konsep-konsep ilmu pengetahuan modern yang membuka cakrawala berpikir umat manusia.

Bahwa budaya keilmuan peradaban manusia termasuk pula peradaban Islam adalah ilmu pengetahuan. Untuk dapat menerima ilmu pengetahuan dipelajari sika keterbukaan. Ujihad dan pemikiran harus dipertalikan untuk menjawab berbagai tantangan peradaban manusia. Sikap ketertutupan dan jumul serta sikap menutup diri dari adanya perubahan dan kemajuan pengetahuan akan semakin memperburuk keadaan. Hadirnya kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan sebagai keperguruan, melainkan dengan pemikiran kritis dan komprehensif. Sikap terhadap ilmu pengetahuan harus diolah positif terbuka. Ujihad sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan problem persoalan manusia yang semakin ramak kompleks (Budi, 2019).

Bahwa kerangka juga membutuhkan pemahaman yang rasional dan terkandung juga ilmiah. Hakikat keperguruan epistemologis usuan pun acap kali mampu geser-kerji ilmu pengetahuan yang menelusuri rahasia alam semesta. Bahwa adanya ilam menunjukkan ada-Nya. Hal ini tidak akan dapat tercapai ketika Al-Qur'an hanya dipinahi sebatas dogma ajaran. Tuhan menuntut manusia untuk terus mengukir rahasia-Nya yang terbentang di penjuru semesta (QS 10: 21).

Al-Qur'an telah mengubah manusia dari yang bodoh tuk berkeperguruan menjadi manusia yang bergajug pada kebenaran pengetahuan. Bahwa kebenaran pengetahuan itu hakikatnya memunjukkan adanya ilmu pengetahuan yang bergajug pada keilmuan-Nya dalam Al-Qur'an telah merekonstruksi konsep manusia bahwa ia bukan semata objek tubuh, tetapi sebuah berpikir yang mengemahi manusia sebagai khalifah. Pengetahuan adalah lebih melangkah di jalan Tuhan (QS 16: 12).

Al-Qur'an telah berahat merekonstruksi manusia dari kegelapan menuju terang cahaya. Ayat dalam kitab suci Al-Qur'an telah mampu mendorong perubahan manusia yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya. Kitab suci Al-Qur'an yang bermuatan pengetahuan manusia telah mampu menjadikan manusia yang berada dalam gua kegelapan menuju pada sebuah pemahaman akan kedahatan pengetahuan. Tentunya pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh dari mengetahui kitab suci Al-Qur'an tidak semata sebagai manusia menjadi lupa diri dan bertindak secara eksploitatif (QS 30: 41). Manusia dengan pengetahuan yang dimilikinya memahamii sianu di dirinya di hadapan TuhanNya. Bahwa bertumbuh pengetahuan adalah sebuah sarana metodologi epistemologi untuk memahami eksistensi-Nya.

"Seungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi ahli ubah, yaitu mereka yang berzikir (mengingat) Allah sambil berdiri, atau duduk, atau berbaring, dan mereka yang berpikir tentang kejadian langit dan bumi." (QS Ali Imran 3: 190-191).

Awas Ada Puasa yang Sia-Sia

Puasa melatih setiap jiwa dan kepribadian manusia untuk tidak melanggar perintah Allah. Tidak saja larangan makan dan minum, perkataan dusta pun harus secepatnya ditinggalkan.

NAUFAL ZUHDI

naufal@mediaindonesia.com

SIAPA pun yang sedang berpuasa, sepanjang dia sudah balig mau besar atau kecil, laki-laki atau perempuan, tua atau muda, kaya atau cukup, dan standarnya memenuhi rukun untuk berpuasa akan diperlakukan sama oleh Allah SWT. Apabila di antara mereka tidak mampu meninggalkan perbuatan atau kata-kata dustanya yang tidak bermanfaat kemudian dikerjakan saat puasa, puasanya akan menjadi sia-sia.

"Rasulullah pernah bersabda siapa pun yang tidak mampu meninggalkan perbuatan dusta, perkataan yang

sia-sia, sedangkan ia sedang puasa, Allah tidak punya keperluan dalam kebiasaan dia saat puasa yang meninggalkan makan dan minum itu," ucap Ustaz Adi Hidayat dikutip pada Jumat (7/4).

Rasulullah menegaskan agar meninggalkan hal tersebut dengan cepat artinya ada sesuatu yang berbahaya. Seperti kita sebagai manusia yang menerima informasi 'cepat tinggalkan' atau 'cepat jauh', hal itu menunjukkan ada sesuatu yang berbahaya.

"Saking berbahayanya, itu diminta Nabi Muhammad SAW untuk ditinggalkan dengan cepat, jangan masuk ke situ, jangan lakukan itu," ujarnya.

Maksud yang harus diting-

galkan dengan cepat oleh Nabi Muhammad SAW itu adalah segala sesuatu yang mempunyai makna terkait dengan dusta, baik berupa perkataan, perbuatan, maupun segala hal.

"Semua perbuatan yang mengandung dusta itu *dzur* namanya. Misalkan ada kesaksian palsu yang ada dusta di dalamnya, di situ disebut dengan syahadat *dzur*. Apalagi menyebarkan berita-berita hoaks, itu juga termasuk perbuatan *dzur*," jelas Ustaz Adi.

Orang-orang yang sedang berpuasa kemudian terlibat dengan dusta, harus berhati-hati karena hal tersebut bisa langsung membatalkan puasa.

"Para ulama ada yang sepakat bahwa kalau orang sudah terbiasa dengan kebiasaan berbohong di saat puasa itu membatalkan, bukan cuma merusak, karena memang menggugurkan pahala-pahala puasa. Hal ini sering tidak disadari banyak orang," paparnya.

Kalau orang masih nekat atau dengan sengaja melaku-

kan hal itu padahal dirinya tahu ini ialah bulan Ramadan dan ia berpuasa, Allah SWT tidak butuh dengan puasa dia.

"Kalau dia masih berbuat *dzur*, bikin hoaks atau cerita yang tidak benar, bersaksi yang tidak benar, dan menulis di media sosial yang tidak benar, secepat Anda meninggalkan makanan dan minuman ketika Anda berpuasa, secepat itu pula Allah SWT tidak menganggap perbuatan Anda, secepat itu Allah SWT meninggalkan puasa Anda," jelasnya.

Pemberlakuan aturan tersebut dari Allah esensinya merupakan pembelajaran bagi manusia dengan hikmah terbesar adalah bagaimana Allah SWT membuat hukum yang ketat melalui rasulnya dalam *training* Ramadan untuk membuat manusia lebih baik dengan dibiasakan selama 30 hari. "Jadi hukum ini dibuat ketat untuk mengubah perilaku kita lebih baik, Allah menginginkan kita menjadi hamba yang baik lewat puasa ini," tandasnya. (H-1)

Meraih Cinta Allah

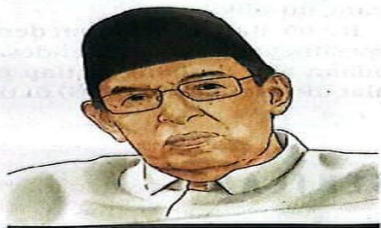
MERAHAI cinta Allah merupakan suatu pertanyaan yang sering kita dengar dan tanyakan. Jawabannya ialah tidak mudah apalagi cinta memiliki bermacam-macam penjelasan, filosofi, dan makna.

Ada yang berkata cinta tidak dapat dilukiskan apalagi diterangkan karena cinta hanya dapat dirasakan. Banyak orang berkata cinta adalah dialog, cinta adalah kerinduan, cinta adalah pertemuan, dan cinta adalah kenangan indah.

“Jika demikian, kita bertanya bagaimana meraih cinta Allah. Yang jelas yang durhaka tidak akan mendapatkan cinta Allah, yang menduga akan mendapatkan cinta Allah melalui kegiatan-kegiatan yang tidak diistiuinya, tidak mungkin mencapai cinta Allah,” kata Pendiri Pusat Studi Al-Qur’an Prof Quraish Shihab.

Jika seseorang ingin berdialog dengan Allah untuk mendapatkan cintanya, bacalah kitab sucinya. Jika Anda ingin Allah berdialog dengan Anda, bacalah Al-Qur’an. Jika Anda ingin berdialog dengan Tuhan, berdoalah, maka jika kita ingin bertemu dengan Allah, kita akan bertemu dengan-Nya.

“Di dalam hadis nabi, bahkan di dalam perjanjian baru dikatakan bahwa di hari kemudian Allah berfirman aku sakit kenapa eng-



SENO

Quraish Shihab

kau tidak mengunjungiku? Aku lapar kenapa engkau tidak memberiku makan? Aku telanjang kenapa engkau tidak memberiku pakaian?” ceritanya.

Sang hamba berkata bagaimana mungkin aku memberi makanan padahal engkau ialah Tuhan yang mahakuasa, bagaimana mungkin aku memberi pakaian padahal engkau Tuhan mahakuasa.

Menurut nabi, seandainya engkau berkunjung ke orang yang sakit, niscaya engkau menemui Allah di sana, seandainya engkau memberi makan orang yang lapar, engkau akan menemui Allah di sana, seandainya engkau memberi yang butuh pakaian, engkau akan menemui Allah di sana.

“Itulah cara untuk bertemu dengan Allah dan sekaligus cara untuk mendapatkan cintanya. Semoga kita berhasil mendapatkan cinta Allah,” pungkasnya. (Iam/H-1)



**UNTUK MENCARI KLIPING
LAINNYA DAPAT MENKSES
LINK BERIKUT**



bit.ly/KLIPING-DIGITAL-UIN-RF



atau scan di sini



KLIPING DIGITAL PERPUSTAKAAN UIN RF

**Perpustakaan UIN Raden Fatah Palembang
2023**