



Membangun Kesadaran

GAYA HIDUP SEHAT DI ERA PANDEMI COVID-19



EDITOR: RITA AUDRIYANTI

Membangun Kesadaran Gaya Hidup Sehat

DI ERA PANDEMI COVID-19

*“Tidak sepatutnya seseorang merasa aman tentang
dua hal: Kesehatan dan kekayaan.”*

~ Ali bin Abi Thalib ~

Editor:
Rita Audriyanti

Membangun Kesadaran Gaya Hidup Sehat

DI ERA PANDEMI COVID-19



MEMBANGUN KESADARAN GAYA HIDUP SEHAT DI ERA PANDEMI COVID-19

Tim Penulis

SAHABAT PENA KITA

Editor:

Rita Audriyanti

Setting dan Desain Cover

Moch. Imam Bisri

Penerbit

SAHABAT PENA KITA

Jl. Batu Raya No. 07 , Perumahan Pongangan Indah,
Manyar Gresik 61151, Jawa Timur, Indonesia

Email: penerbitspk@gmail.com

Website: www.sahabatpenakita.id

Cetakan 1, Maret 2021

Jumlah: xxii + 304 hlm.

Ukuran: 14,8 x 21 cm

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

ISBN: 978-623-96038-4-7

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit.

ENDORSEMENT

Inspiring! Buku-buku karya para Sahabat Pena Kita (SPK) selalu inspiratif. Apa yang Anda baca ini tidak kalah menariknya. Secara tidak langsung, Anda dan kita semua diberi *challenges* untuk bisa selalu terus bergaya hidup sehat di era pandemi Covid-19. Kisah dan catatan pribadi, keluarga hingga kolega di buku ini tidak dimaksudkan untuk menakut-nakuti, tapi untuk menginspirasi perlunya untuk terus berusaha dan berdoa yang terbaik. Tujuannya agar tetap semangat dan kompak bergaya sehat selamanya. Meski ada banyak sudut pandang dan perspektif, buku ini justru membuat Anda dan kita menjadi lebih kaya wawasan. Bacalah sejenak, temukan inspirasinya. Lalu, kreasikan gaya hidup sehat kita.

(Choirul Mahfud, Associate Profesor Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS), alumni shortcourse di University of California Riverside, Amerika Serikat dan visiting campus di Beijing Institute of Technology, Tiongkok)

Kadang kita dipaksa kondisi untuk berubah. Dipaksa kondisi untuk belajar agar lebih paham. Pandemi Covid-19 menyisakan memori yang menyedihkan bagi banyak orang, baik masyarakat umum maupun tenaga kesehatan yang terus berjuang sebagai garda terdepan. Namun di balik kenangan yang menyedihkan, pandemi Covid-19 telah berhasil memaksa kita menjadi orang yang lebih peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungan seperti kisah-kisah inspiratif dalam buku ini. Semoga usaha kita membuahkan hasil yang indah.

(dr. Nurul Larasati, BMed.Sc. Dokter Umum)

Akhirnya, saya menjadi salah satu penyintas Covid-19. Suatu gelar yang sama sekali tidak pernah saya bayangkan. Padahal saya selalu berusaha untuk gembira. Kondisi fisik juga sudah saya upayakan untuk selalu prima dengan selalu mengonsumsi makanan bergizi dan bervitamin. Protokol kesehatan pun selalu dijalankan. Akan tetapi Allah menghendaki lain. Secara kebetulan, tiga orang terdekat saya wafat karena virus ini, bulan September dan Desember. Terakhir, ayahanda wafat pada bulan Desember. Hal ini menyebabkan kondisi fisik maupun mental saya *drop*. Saya lelah lahir batin. Pada kondisi inilah menurut paramedis yang menangani saya, virus Covid-19 masuk ke tubuh saya. Selama 11 hari saya dirawat di Wisma Atlet. Total selama sebulan saya tidak pergi ke kantor.

Buku ini menambah khazanah akan pentingnya kesadaran gaya hidup sehat di era pandemik Covid-19. Saya cermati dari pengalaman saya dan melihat di sekitar saya adalah pentingnya menjaga kondisi fisik maupun mental. Selain nutrisi yang cukup, waktu istirahat dan emosi pun harus dijaga. Selain tentunya menjaga protokol kesehatan. Pemakaian masker

KATA PENGANTAR

HARI INI TIDAK MUNGKIN LAGI SAMA DENGAN HARI KEMARIN, DEMIKIAN JUGA MASA DEPAN

”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.” (Al-Qur’an Al Baqarah ayat 286)

Bercerita tentang Covid-19 tentu tak akan ada habis-habisnya. Tentang penderitanya, tentang tenaga kesehatannya, tentang keluarga penderitanya, tentang cara penanganannya dan berbagai cerita di balik itu semua. Ada berjuta kesedihan, segunung kekhawatiran dan pesimisme akan hidup, namun juga pasti ada optimisme di dalamnya.

Perjalanan kita mengatasi dan mengalahkan Covid-19 masihlah jauh dari kata usai. Tapi, kita yakin betul bahwa kemenangan itu suatu saat akan datang. Entah kapan, tapi pasti datang. Kita harus optimis dan terus membangun segala macam cara untuk mewujudkan optimisme itu.

Bahwa vaksinasi Covid-19 sudah dimulai sejak bulan Februari 2021 kita semua tahu. Bahwa *herd immunity* akan dicapai paling tidak jika 70% penduduk sudah divaksinasi, juga sudah kita baca diberbagai tulisan dan media. Tapi, apakah vaksinasi akan menyelesaikan masalah Covid ini setelah *herd immunity* tercapai? Kita juga tidak pernah tahu dan mungkin sebagian ragu. Tapi yang jelas, mengutip kata-kata Yuval Noah Harari, seorang sejarawan ternama, bahwa “Badai pasti berlalu, manusia mampu bertahan, namun dunia yang akan kita tempati akan sangat berbeda dengan dunia sebelumnya”. Kita memang harus siap dengan perubahan gaya hidup yang berbeda setelah pandemi ini berlalu. Gaya hidup yang lebih sehat dan higienis serta kesadaran bahwa kesehatan itu bisa sangat mempengaruhi segala sendi kehidupan kita.

Pandemi Covid-19 memang sudah merubah kita, hampir di segala lini kehidupan. Dalam tataran negara dan global, jelas bahwa negara *super power* sekalipun bisa “terkapar” karenanya. Dalam tataran paling kecil, keluarga, kita tentu sedikit terganggu dengan istilah “klaster keluarga”, karena istilah itu sesungguhnya tidak mencerminkan hubungan-hubungan dan ketahanan dalam keluarga yang menjadi sendi dasar ketahanan masyarakat dan bangsa. Menurut pemahaman saya, istilah klaster keluarga mungkin seharusnya tidak digunakan, karena penerapan 3M atau 5M tidak dapat sepenuhnya diterapkan dalam keluarga, karena justru interaksi fisik dalam keluarga justru jauh lebih penting dari sekedar kaku menerapkan 3M dalam keluarga. Mungkin istilah yang lebih tepat adalah “klaster keluarga besar”, di mana yang terpenting interaksi fisik hanya diperkenankan dalam keluarga inti.

Tulisan-tulisan ringan tentang membangun kesadaran hidup sehat di era pandemi Covid-19 ini sangat diperlukan. Terlalu banyak tulisan-tulisan serius tentang pandemi yang pasti bagi banyak orang kering dan membosankan. Perlu ada inisiatif dari para penulis handal

untuk menyajikan secara ringan dan komunikatif naras-narasi rasional tentang Covid dan gaya hidup sehat. Masyarakat umum pasti antusias membacanya.

Membaca buku “Membangun Kesadaran Hidup Sehat di Era Pandemi Covid-19” yang isinya ringan dan menyenangkan, tentu akan menjadi salah satu modal optimisme kita dalam menghadapi pandemi yang belum juga reda ini. Bahwa hidup ini harus dihadapi dengan rasionalitas dan ilmu pengetahuan, dan tentunya semuanya itu harus dibangun dari kesadaran pribadi setiap individu, dan bahwa ada kewajiban kita untuk sama-sama mewujudkannya.

Setelah usaha, kepada-Nya lah kita semua akan berharap dan berdoa...

Kol Kes Dr. dr. H. Wawan Mulyawan,
SpBS, SpKP, FINSS, FINPS, AAK

Praktisi Kesehatan
Anggota Tim Dokter Kepresidenan RI
2014 - sekarang

PRAKATA EDITOR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirrobbilalamin

Puji syukur atas nikmat dan karunia Allah Swt, karya bersama ini dapat hadir di tangan pembaca sekalian. Salawat dan salam, semoga selalu tercurah kepada Baginda Rasulullah Muhammad saw sebagai penunjuk jalan bagi manusia dari kegelapan menuju terang melalui keteladanan beliau.

Buku ini merupakan salah satu dari sekian karya antologi komunitas literasi “Sahabat Pena Kita (SPK)” yang terbit pada awal tahun 2021 ini. Dengan tajuk “Membangun Kesadaran Gaya Hidup Sehat di Era Pandemi Covid-19”, insya Allah, karya ini akan diluncurkan pada saat Kopi Darat (Kopdar) SPK yang diselenggarakan secara online (webinar) pada minggu pertama bulan Februari 2021.

Para penulis di buku ini adalah anggota tetap SPK. Mereka berasal dari latar belakang yang beragam, mulai dari akademisi, guru, mahasiswa, karyawan hingga ibu rumah tangga.

Judul buku ini dikembangkan dari tema tulisan wajib bulan Mei 2020 yaitu tentang Gaya Hidup. Sebuah tradisi literasi pada grup

kepenulisan SPK, yang dikelola melalui grup Whatsapp, bahwa setiap bulan ada kewajiban anggota untuk menulis satu tulisan dengan tema yang ditetapkan oleh pengurus SPK. Tema tersebut selalu berbeda dari bulan ke bulan. Melalui tugas wajib inilah kemudian oleh editor yang ditunjuk menyusunnya menjadi sebuah naskah antologi lalu diterbitkan menjadi buku.

Secara garis besar, buku ini memaparkan dan mengupas berbagai sudut pandang pemahaman, baik secara konsep, dalil maupun tips bagaimana menuju hidup sehat dan selamat. Hal terpenting sebenarnya adalah bagaimana meningkatkan kembali kesadaran menjalankan gaya hidup sehat di semua lini, baik kesehatan fisik, mental maupun spiritual melalui kebijakan pelaksanaan protokol kesehatan (prokes) dalam kehidupan sehari-hari. Kita tahu dan sadar bahwa pada saat ini kita tengah berada dan hidup dalam suasana pandemi Covid-19. Kita juga menjadi pelaku dan saksi sejarah bagaimana pandemi ini sudah menelan banyak korban jiwa dan mereka yang terpapar ulah virus yang berpotensi mematikan ini. Selain kembali patuh dan taat menjalankan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, alhamdulillah, vaksin untuk menguatkan imun tubuh sudah mulai diberikan secara bertahap kepada masyarakat Indonesia. Semoga ikhtiar medis ini juga mampu menurunkan angka bencana Covid-19.

Besar harapan kita bahwa melalui tulisan-tulisan yang disajikan dalam buku ini mampu menggugah kesadaran para pembaca khususnya dan mereka yang mendapat info dari buku ini, agar dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab, ikut serta berpartisipasi, baik secara pribadi maupun bersama-sama, menerapkan gaya hidup sehat demi menurunkan angka penularan dankejangkitan penyakit yang disebabkan oleh virus Corona ini.

Izinkan saya menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada Doktor Muhammad Arfan Mu'ammam selaku Ketua Sahabat Pena Kita SPK, atas kepercayaannya yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyusun dan menyunting naskah tulisan para anggota SPK hingga terbit menjadi buku melalui Penerbit Sahabat Pena Kita.

Buku ini semakin menarik dan bernilai tambah atas sokongan Kata Pengantar yang disampaikan oleh Bapak Kol Kes Dr. dr. H. Wawan Mulyawan, SpBS, SpKP, FINSS, FINPS, AAK seorang praktisi kesehatan, anggota Tim Dokter Kepresidenan RI. Terima kasih banyak kita sampaikan atas kesedian beliau, di tengah kesibukan beliau yang super sibuk di masa pandemi ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para Bapak Dr. Choirul Mahfud, Ibu dr. Nurul Larasati, BMed.Sc., Ibu Hj. Nur Rahmawati, SS, M.Si., dan Ibu Astatik Bestari yang telah berkenan memberikan endorsement pada buku ini.

Terima kasih tak terhingga juga disampaikan kepada para senior dan seluruh anggota SPK yang telah aktif berkarya melalui berbagai tulisan sehingga lahirlah banyak buku bersama (antologi) SPK maupun karya pribadi. Ini sekaligus menjadi bukti nyata bahwa SPK merupakan wadah produktif untuk berkarya, menyumbangkan pemikiran dan ide yang bermanfaat.

Last but not least, khusus kepada seluruh penulis di buku antologi ini, semoga berbagai tulisan yang telah disampaikan menjadi bukti amal jariyah yang diridoi Allah Swt. Insya Allah.

Semoga buku yang ada di tangan para pembaca ini, benar-benar bermanfaat, menjadi inspirasi dan motivasi bagi banyak orang, minimal untuk diri sendiri. Tak lupa kita berharap semoga SPK terus menjadi

wadah yang istikamah dalam membangun budaya literasi di negeri ini.
Turut andil dalam mengembangkan kualitas peradaban bangsa.

Akhirul kalam, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan buku ini. Selamat membaca dan menikmati inspirasi yang mencerahkan.

“Sehat adalah pilihan. Sadar memilih gaya hidup sehat adalah tanggung jawab moral”

DAFTAR ISI

ENDORSEMENT	v
KATA PENGANTAR.....	ix
PRAKATA EDITOR	xiii
~ KISAH YANG MENYADARKAN UNTUK MEMILIH GAYA HIDUP SEHAT	
<i>Abd. Azis Tata Pangarsa</i>	1
~ HIDUP SEHAT ITU PILIHAN	
<i>Abdisita Sandhyasosi</i>	6
~ HIDUP SEHAT, HIDUP BERKUALITAS	
<i>Abdul Halim Fathani</i>	14
~ MENSYUKURI WAKTU SEHAT SEBELUM DATANG WAKTU SAKIT	
<i>Agung Nugroho Catur Saputro</i>	19
~ MENJAGA KESEIMBANGAN HIDUP	
<i>Agus Hariono</i>	32

~	IBADAH ADALAH SALAH SATU CARA HIDUP SEHAT <i>Agung Kuswantoro</i>	37
~	HIDUP SEHAT ALA GUS DUR DAN MEDIS <i>Ahmad Fahrudin</i>	40
~	MENJAGA KESEHATAN JASMANI DAN RUHANI DI MASA PANDEMI <i>Ahmad Mustamsikin Koiri</i>	45
~	MENGAMALKAN GAYA HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH SAW <i>Ahmad Tri Sofyan</i>	50
~	GAYA HIDUP NORMAL <i>Amie Primarni</i>	56
~	BAGAIMANA HIDUP SEHAT YANG SESUNGGUHNYA? <i>Anilla F. Hermanda</i>	61
~	SEHAT ITU NIKMAT <i>Bahrus Surur-Iyunk</i>	68
~	MENUJU BAHAGIA DENGAN BERGAYA HIDUP SEHAT <i>Budiyanti Anggit</i>	78
~	HIDUP SEHAT SEBAGAI GAYA HIDUP <i>Didi Junaedi</i>	84
~	HIDUP SEHAT LAHIR BATIN DI MASA PANDEMI.. <i>Ekka Zahra Puspita Dewi</i>	90
~	HIDUP SEHAT HAKIKI DENGAN BERIBADAH <i>Eni Setyowati</i>	96

~	TIPS SEHAT MENURUT ISLAM	
	<i>Febry Suprpto</i>	103
~	HIDUP SEHAT DENGAN BEKAM	
	<i>Gunarto</i>	108
~	SEHAT JASMANI, SEHAT RUHANI	
	<i>Haidar Musyafa</i>	116
~	PERUBAHAN GAYA HIDUP DI MASA PANDEMI	
	<i>Hibatun Wafiroh</i>	121
~	NASIHAT UNTUK SEHAT ALA RASULULLAH	
	<i>Hitta Alfi Muhimmah</i>	127
~	MURAHNYA SEHAT DAN MAHALNYA SAKIT: Belajar dari Pola Hidup Sehat Ala Rasulullah	
	<i>Husni Mubarrok</i>	132
~	PERUTMU ADALAH SUMBER PENYAKITMU	
	<i>Joyojuwoto</i>	140
~	MERENGGUHKAN WAKTU	
	<i>Laili Fausiah</i>	145
~	ATLAS DAN GAYA HIDUP SEHAT	
	<i>M Arfan Mu'ammam</i>	148
~	NEW HIDUP SEHAT DALAM PANDEMI COVID-19.	
	<i>Marjuki</i>	154
~	5 KIAMAT HIDUP SEHAT JASMANI DAN RUHANI	
	<i>Masruhin Bagus</i>	160
~	POLA HIDUP BERSYARIAH ITU POLA HIDUP SEHAT	
	<i>Masruri Abd Muhit Lc</i>	167
~	MENGHAYATI GAYA HIDUP SEHAT	
	<i>Much. Khoiri</i>	173

~	IBADAH DI MASJID MASA PANDEMI: MENDAHULUKAN AGAMA ATAU JIWA? <i>Muhammad Abdul Aziz</i>	179
~	GAYA HIDUP SEHAT ALA NASHAIHUL IBAD <i>Muhammad Chirzin</i>	186
~	PHBS SEBAGAI THE NEW LIFE STYLE <i>Ng. Tirto Adi MP</i>	193
~	IKHTIAR HIDUP SEHAT <i>Ngainun Naim</i>	201
~	ASUPAN YANG BAIK, KEGIATAN FISIK DAN TEMAN YANG ASYIK <i>Nunung N. Ummah</i>	207
~	THE NEW NORMAL: CARA WABAH MENGUBAH GAYA HIDUP MANUSIA <i>Rita Audriyanti</i>	213
~	GAYA HIDUP SEHAT SEBAGAI PILIHAN SADAR <i>Sri Lestari Linawati</i>	220
~	HUSNUZAN SEHAT FISIK DAN MENTAL <i>Sri Sugiastuti</i>	228
~	MENJAGA KESEHATAN, MENSYUKURI ANUGERAH TUHAN <i>Syaiful Rahman</i>	234
~	LIHAT APA YANG DIMAKAN! <i>Syahrul</i>	239
~	ZAMAN NOW' DAN MAKANAN INSTAN <i>Tuti Haryati</i>	248
~	VONIS DOKTER BUKAN AKHIR SEGALANYA <i>Yulia Yusuf</i>	256

~	DENGAN KECERDASAN SPIRITUAL, SEHAT SECARA SPIRITUAL	
	<i>Zaprul Khan</i>	268
~	POLA HIDUP SEHAT SEROJA PILIHAN TEPAT DI MASA PANDEMI	
	<i>Zulfa</i>	286

16

HIDUP SEHAT HAKIKI DENGAN BERIBADAH

Eni Setyowati

“...Beribadahlah kamu kepada Tuhanmu dan berbuatlah kebajikan agar kamu beruntung.”

(QS. Al-Hajji: 29)

SERINGKALI saya merenung, “Untuk Apakah Manusia Diciptakan?”
Sesungguhnya pertanyaan ini harus dapat dijawab oleh setiap manusia kepada dirinya sendiri. Oleh karena itu, ia harus mengetahui bahwa dirinya adalah makhluk Allah Swt, hamba Allah yang dicukupi dan dipelihara sebagai makhluk Allah Swt. Sesungguhnya setiap pencipta tentu mengetahui rahasia di balik ciptaannya itu. Allah Swt men-

ciptakan dunia beserta isinya termasuk manusia, serta mengatur segala urusannya.

Orang-orang yang mau memperhatikan adanya tanda-tanda kebesaran Allah Swt lewat ciptaan-Nya, maka dia akan mengetahui bahwa segala sesuatu yang ada di dalamnya itu hidup saling ketergantungan antara satu sama lain. Misalnya, air untuk bumi, untuk tumbuhan, untuk hewan, dan untuk manusia. Tumbuhan untuk hewan dan untuk manusia. Hewan untuk manusia. Manusia untuk siapa?

Jawabannya, manusia sesungguhnya untuk Allah Swt, agar ia mengenal-Nya, mengabdikan tunduk kepada-Nya, menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Allah Swt memberikan kelebihan kepada manusia dibandingkan makhluk lain yaitu akal dan pikiran untuk digunakannya sebagai alat merenung serta berpikir akan tanda-tanda kebesaran Allah Swt. Sarana perenungan dan berpikir tersebut dapat dilakukan melalui ibadah, karena ibadah tidak hanya mencakup masalah perikehidupan, tetapi juga mencakup diri manusia seluruhnya. Ibadah dapat melalui pikiran, hati, indera yang lain, menafkahkan sebagian hartanya dan lain sebagainya. Ibadah sesungguhnya adalah merendahkan diri kepada Allah Swt, yaitu tingkatan tunduk yang paling tinggi dan disertai dengan rasa mahabbah (kecintaan) yang paling tinggi. Jika seseorang telah mampu mencurahkan dirinya secara keseluruhan dalam beribadah kepada Allah, insyaAllah ia akan dapat merasakan kehidupan yang bahagia dan sehat secara hakiki.

Keseimbangan antara jasmani dan ruhani, antara urusan duniawi dan ukhrawi merupakan usaha menuju hak kehidupan yang harus dipelihara oleh manusia. Orang yang melupakan Tuhannya, pasti dia akan lupa terhadap hakekat akan dirinya. Akibatnya, ia menjadi tidak tahu siapakah sebenarnya dirinya dan apa perannya. Bahkan ia

akan lupa apa yang seharusnya ia kerjakan demi kebaikan hidupnya. Ia akan menjadi ngawur dan tidak karuan. Hidupnya akan kacau dan berantakan, yang pada akhirnya akan membawa kesusahan bagi dirinya sendiri.

Oleh karena itu, melalui ibadahlah akan menyadarkan umat manusia agar tidak larut dalam urusan duniawi yang hanya bersifat sementara. Di dalam Islam dianjurkan untuk senantiasa giat dalam bekerja serta berusaha tetap beribadah dan mengingat kepada Allah Swt. Setiap muslim seharusnya beribadah kepada Allah Swt dengan pikiran, dengan hati, dengan lisan, dan dengan indera-indera lainnya.

Ibadah dengan pikiran berarti ia telah memperhatikan serta merenungkan tentang kejadian dirinya dan alam beserta isinya. Jika seorang muslim beribadah kepada Allah dengan hati, maka ia akan cinta kepada Allah dan takut kepada-Nya, serta senantiasa mengharap rahmat dan kasih sayang-Nya, takut hukuman-Nya, ridha terhadap ketetapan-Nya, sabar akan segala ujian-Nya, mensyukuri akan nikmat-Nya, tawakal kepada-Nya dan ikhlas kepada-Nya. Dengan demikian ia akan merasakan hati yang tenang dan sehat.

Seorang muslim yang beribadah dengan anggota badan seutuhnya, ia akan dapat mencegah dan menghindari segala kesenangan dan kenikmatan badan. Contohnya, melalui puasa dan menggerakkan seluruh anggota tubuhnya dengan mengerjakan shalat. Oleh karena itu, dengan meningkatkan ibadah untuk hati dan badan akan menemukan kebahagiaan yang hakiki. Ibadah untuk hati berarti ikhlas, tawakal, mahabbah (cinta), bersabar, takut, dan taubat.

Selain melalui hati, hidup sehat yang hakiki dengan beribadah dapat dilakukan melalui panca indera. Allah melengkapi panca indera kepada manusia, antara lain telinga, mata, mulut, hidung, dan tangan,

kaki, kulit. Apabila kita mampu memanfaatkan kelima indera kita di dalam beribadah kepada Allah, maka kita akan mampu memanfaatkan akan kebesaran yang diberikan Allah kepada kita.

Bagaimana kita memanfaatkan kelima indera kita itu dalam beibadah? Dalam tulisan ini akan dibahas tugas kelima indera itu dalam beribadah. Tentunya tugas kelima indera itu jika dilaksanakan dengan sebaik-baiknya akan membawa kebahagiaan dan ketenangan bagi kita, yang pada akhirnya akan membawa kita menuju hidup sehat yang hakiki, baik sehat jasmani maupun ruhani.

Pertama, telinga. Apa saja tugas telinga dalam beribadah kepada Allah. Tugas utama telinga kita adalah memperhatikan segala sesuatu yang telah diwajibkan oleh Allah Swt dan Rasul-Nya, misalnya mendengarkan dan memperhatikan bacaan di dalam shalat, mendengarkan khotbah, mendengarkan ayat-ayat Qur'an, dzikir serta mendengarkan sesuatu yang baik-baik. Telinga diharamkan untuk mendengarkan segala sesuatu yang menyangkut kekufuran. Jika kita tahu dan menjalankan apa saja tugas dari telinga, tentunya kita akan merasakan hidup yang tenang dan damai.

Kedua, mata. Tugas mata adalah untuk melihat Al-Qur'an dan kitab-kitab ilmu lainnya, yang mana kitab itu akan mendatangkan kemaslahatan baik untuk dirinya maupun orang lain. Tugas mata juga mampu membedakan sesuatu yang halal atau haram. Selain itu mata juga ditugaskan untuk mampu melihat kebesaran Allah Swt di muka bumi ini. Jika mata dapat ditugaskan sebagaimana di atas, insyaAllah hidup akan terasa suci.

Ketiga, mulut. Tugas mulut adalah makan dan minum untuk kelangsungan hidupnya. Adapun makanan dan minuman itu adalah makanan dan minuman yang halal. *Keempat*, hidung. Tugas hidung

adalah untuk mencium sesuatu yang halal ataupun yang haram, sehingga dapat mengetahui mana yang baik dan buruk. Selain itu, hidung juga bertugas mencium sesuatu yang dapat meningkatkan ketaatan kepada Allah, yang dapat mendorong untuk mempelajari ilmu pengetahuan dan beramal, serta mencium segala sesuatu yang diperintahkan maupun tidak diperintahkan oleh Allah Swt.

Kelima, tangan, kaki dan kulit. Adapun tugas tangan dan kaki adalah untuk mencari nafkah guna menghidupi diri sendiri, istri, anak-anaknya. Selain itu juga untuk menolong orang yang terantaya, membayar zakat, berwudhu, shalat dan sebagainya. Sedangkan kulit bertugas untuk meraba segala sesuatu yang baik atau yang diperintahkan oleh Allah Swt.

Jika kita sudah kepada tahap seperti yang disampaikan di atas inshaAllah apa yang kita lakukan semua demi mengharap ridha dari Allah Swt. Maka kita akan disebut sebagai ahli ibadah secara mutlak. Seorang ahli ibadah akan ada di mana-mana. Jika kita melihat para ahli ibadah, maka diapun di situ. Jika kita melihat orang-orang yang berjuang di jalan Allah, maka diapun ada di situ. Jika kita melihat para pemberi sedekah, maka diapun ada di situ. Segala amal perbuatannya bukan karena kepentingan untuk diri sendiri, tetapi tujuannya semata-mata karena mengharap ridha dari Allah Swt.

Jadi, bagi seorang muslim, ibadah itu adalah akhlak kerutuhanan, dimana sebagai pendorongnya adalah iman kepada Allah Swt, daya perangsangnya adalah harapan kebahagiaan di akhirat nanti, dan daya yang menjadi tujuannya adalah ridha Allah Swt dengan segala balasan-Nya. Sebagaimana dalam QS. Al-Insaan: 9-10, "Sesungguhnya Kami memberikan makanan kepadamu hanyalah mengharap keridhaan dari Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan)

terimakasih. Sesungguhnya kami takut akan adzab suatu hari yang (di hari itu orang-orang bermuka) masam, penuh kesulitan (yang datang) dari Tuhan kami.”

Marilah kita semua mampu menuju hidup sehat secara hakiki melalui ibadah, karena ibadah merupakan santapan ruhani, ibadah akan menjernihkan hati, ibadah merupakan jalan mendidik jiwa, ibadah akan membuahkan budi luhur, dan ibadah akan menunjukkan jalan menuju keselamatan mengabdikan kepada Allah Swt.

Membangun Kesadaran

GAYA HIDUP SEHAT DI ERA PANDEMI COVID-19




Serangan wabah Covid-19 telah menjadi pandemi dunia. Salah satu cara menangkalnya adalah dengan mengubah gaya hidup. Akibat pandemi ini, kita dipaksa melakukan perubahan kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru agar kita sehat dan selamat dan korban yang meninggal dunia maupun yang terpapar semakin teratasi.

Buku ini mengupas dari berbagai sudut pandang pemahaman, baik secara konsep, dalil maupun tips bagaimana menuju hidup sehat dan selamat. Hal terpenting sebenarnya adalah bagaimana meningkatkan kembali kesadaran menjalankan gaya hidup sehat di semua lini, baik kesehatan fisik, mental maupun spiritual melalui kebijakan pelaksanaan protokol kesehatan (prokes) dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai orang beriman yang peduli akan nasib sesama, sudah selayaknya kita menjadi orang pertama dan pelopor yang konsisten melaksanakan gaya hidup sehat sesuai dengan pemahaman dan kesanggupan.



Penerbit
SAHABAT PENA KITA
www.sahabatpenakita.id

 Sahabat Pena Kita
 sahabat pena kita
 penerbitspk@gmail.com

ISBN: 978-623-96038-4-7

