



Membangun Imunitas Fisik dan Spiritual di Tengah Pandemi

Dr.dr.Sagiran, Sp.B(K)KL., M.Kes

1 Tahun Bersama



JUMLAH TERPAPAR COVID-19 DI INDONESIA

Update 11 Januari 2021 Pukul 12.00 WIB

68.572
SUSPEK

38.061
SPESIMEN

34 | **510**
PROVINSI | KAB/KOTA

8.692

836.718
KONFIRMASI

7.715

688.739
SEMBUH

214

24.343
MENINGGAL

Alhamdulillah kita masih diberi kesehatan.....

Dua nikmat,
yang sering dilalaikan
oleh manusia,

nikmat sehat
& ***waktu luang***

— HR. Bukhari

Covid-19 sebagai ujian dari Allah?

أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ وَالْقَدْ
فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ
الْكَاذِبِينَ

*Apakah manusia itu mengira bahwa mereka akan dibiarkan untuk mengatakan, **'kami telah beriman' TANPA diuji?!** Sungguh Kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, sehingga Allah benar-benar tahu orang-orang yang tulus dan orang-orang yang dusta".*

(QS. Al-Ankabut: 2-3).

Bersabar dengan Musibah

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman,

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ
بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang, kecuali dengan ijin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah, niscaya dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu”.

QS. At-Taghabun : 11



markazdakwah.or.id



Markaz Dakwah
untuk Bimbingan, Taklim,
dan Heamanan Berpikir



[markazdakwah1](https://t.me/markazdakwah1)

BAGAIMANA
seorang
muslim
menyikapi
pandemi saat
ini ??

WHAT
SHOULD
WE DO?

SABAR saat menerima UJIAN dari Allah SWT

وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ
أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Dan, orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan, mereka itulah orang-orang yang benar (imannya), dan mereka itulah orang-orang yang bertaqwa“.

[Al-Baqarah/2 : 177]

MENDULANG PAHALA

MUSIBAH PENGGUGUR DOSA

“Seorang muslim yang tertimpa kecelakaan, kemelaratan, kegundahan, kesedihan, kesakitan, maupun kedukacitaan, walaupun hanya tertusuk duri niscaya Allah akan mengampuni dosanya sesuai apa yang menyimpannya.”
(HR. Bukhari Muslim)



Mendekatkan diri kepada Allah
saat ditimpa musibah, dengan
Meningkatkan Ibadah



HU CARE
Husnul Khatimah Care



1

Tetap Bekerja dan
Kerja kita harus makin dirasa
bermakna sebagai....

IBADAH

Kenapa kita Bekerja ?

Bekerja adalah kodrat hidup, baik kehidupan spiritual, intelektual, fisik biologis, maupun kehidupan individual dan sosial dalam berbagai bidang.

“Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.”

(al-Mulk: 2).





Mengapa Bekerja ? (perspektif Kitabullah)

- Al-Qur'an menyebut kerja dengan berbagai terminologi.
- Al-Qur'an menyebutnya sbg "*amalun*", terdapat tidak kurang dari 260 *musytaqqat* (derivatnya), mencakup pekerjaan lahiriah dan batiniah.
- Disebut "*fi'lun*" dalam sekitar 99 derivatnya, dengan konotasi pada pekerjaan lahiriah.
- Disebut dengan kata "*shun'un*", tidak kurang dari 17 derivat, dengan penekanan makna pada pekerjaan yang menghasilkan keluaran (*output*) yang bersifat fisik.
- Disebut juga dengan kata "*taqdimun*", dalam 16 derivatnya, yang mempunyai penekanan makna pada investasi untuk kebahagiaan hari esok.

Safar (bepergian)

Doa Naik Kendaraan

سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرْنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ
وَإِنَّا إِلَىٰ رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ

Artinya: "Maha suci Allah yang telah menundukkan untuk kami (kendaraan) ini, padahal sebelumnya kami tidak mampu untuk menguasainya, dan hanya kepada-Mu lah kami akan kembali."

Doa Saat Safar, Doa yang Mustajab

ثَلَاثَ دَعَوَاتٍ مُّسْتَجَابَاتٌ لَا شَكَّ فِيهِنَّ: دَعْوَةُ
الْمَظْلُومِ، وَدَعْوَةُ الْمُسَافِرِ، وَدَعْوَةُ الْوَالِدِ عَلَىٰ وَلَدِهِ

"Tiga waktu diijabahi (dikabulkan) doa yang tidak diragukan lagi yaitu:
(1) Doa orang yang terzalimi,
(2) Doa seorang musafir,
(3) Doa orang tua pada anaknya."

[HR. Ahmad 12/479 no. 7510, Al Tirmidzi 4/314 no. 1905, Ibnu Majah 2/1270 no. 3862.
Syaikh Al Albani menghasankan hadis ini]



اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، ﴿سُبْحَانَ الَّذِي
سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ ﴿١٣﴾ وَإِنَّا إِلَىٰ
رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ ﴿١٤﴾﴾. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ فِي
سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالتَّقْوَىٰ، وَمِنَ الْعَمَلِ مَا
تَرْضَىٰ. اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرَنَا هَذَا وَاطْوِ

عَنَّا بُعْدَهُ. اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ،
وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ
مِنْ وَعْثَاءِ السَّفَرِ، وَكَآبَةِ الْمَنْظَرِ، وَسُوءِ
الْمُنْقَلَبِ فِي الْمَالِ وَالْأَهْلِ.

2

Tetap dirumah jika tidak bekerja

أَنَّه كَانَ عَذَابًا يَبْعَثُهُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ فَجَعَلَهُ رَحْمَةً
لِلْمُؤْمِنِينَ فَلَيْسَ مِنْ رَجُلٍ يَقَعُ الطَّاعُونَ فِيْمَكَتٍ فِي بَيْتِهِ
صَابِرًا مُخْتَسِبًا يَعْلَمُ أَنَّهُ لَا يُصِيبُهُ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ إِلَّا
كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ الشَّهِيدِ

“ Wabah adalah azab yang Allah turunkan pada siapa saja yang Allah kehendaki. Namun, wabah itu dijadikan oleh Allah sebagai rahmat untuk orang beriman. Ketika terjadi wabah, **siapa pun tinggal di dalam rumahnya** dalam keadaan sabar, mengharap pahala dari Allah, ia tahu bahwa tidaklah wabah itu terkena melainkan dengan takdir Allah, maka ia akan mendapatkan pahala syahid.”

DOA SEHARI-HARI

Doa Sebelum Makan

بِسْمِ اللَّهِ
اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Bismillah
Alhamdulillah karena Allah telah mengijazahkan kepada kami makanan ini.
Artinya:
"Dengan menyebut nama-Mu Ya Allah, berilah berkat kepada kami seperti Engkau berkah kepada kami dan lindungilah kami dari siksa neraka."

Doa Setelah Makan

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَطْعَمَنَا وَقَفَعْنَا مِنْهُ
لِتَسْلِمِينَ

Alhamdulillah karena Allah telah mengijazahkan kepada kami makanan ini.
Artinya:
"Segala puji bagi Allah yang telah memberi makan dan minum, dan menjadikan kami tetap selamat."



Doa Masuk WC

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخَبَثِ وَالْخَبَائِثِ
أَكْرَهْتَهُمْ وَأَكْرَهُوا إِلَيْهِمْ

Artinya:
"Ya Allah, saya berlindung kepada-Mu dari segala kotoran dan najis yang mereka sukai."

Doa Keluar WC

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَعْيَاذُنِي وَعَلَاؤِي

Alhamdulillah sebab Engkau 'alai' adalah yang menolong.
Artinya:
"Segala puji bagi Allah yang telah melindungi kami dari kotoran dan menjauhkan kami dari mereka."



Doa untuk Kedua Orang Tua

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدِي
وَإِزْهِمْنَا مِنْ صَغِيرَاتِ
كَمَارِيئِي صَغِيرًا

Alhamdulillah (Ya Allah) ampunilah dosa-dosa saya dan orang tua saya.
Artinya:
"Ya Allah, ampunilah dosa-dosa saya dan orang tua saya, dan jauhkanlah kami dari dosa-dosa kecil yang kami lakukan."



Doa Berpakaian

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي هَذَا
وَرَزَقَنِي مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةَ

Alhamdulillah (Ya Allah) Engkau yang memberi saya pakaian ini dan memberi saya rezeki tanpa usaha saya sendiri.
Artinya:
"Segala puji bagi Allah yang memberi pakaian di atas saya tanpa usaha saya, lalu berikanlah kesehatan."



Doa Sebelum Tidur

بِسْمِ اللَّهِ
اللَّهُمَّ احْيَا وَأَمُوتْ

Bismillah
Artinya:
"Dengan menyebut nama-Mu ya Allah, aku hidup dan aku mati."



Doa Bangun Tidur

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا
بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Alhamdulillah (Ya Allah) Engkau yang membangunkan kami sesudah kami telah tidur.
Artinya:
"Segala puji bagi Allah yang telah membangunkan kami sesudah kami telah beres-nya kami dikembalikan."



DOA KELUAR RUMAH

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ
لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

"Dengan nama Allah, aku menyerahkan diriku pada Allah dan tidak ada daya dan kekuatan selain dengan Allah saja"

Doa Masuk Rumah

بِسْمِ اللَّهِ وَلَجْنَا
وَبِسْمِ اللَّهِ خَرَجْنَا
وَعَلَى اللَّهِ رَبَّنَا تَوَكَّلْنَا

"Dengan nama Allah, kami masuk, dan dengan nama Allah, kami keluar. Dan kepada Allah, wahai Tuhan kami, kami menyerahkan diri."

Doa Ketika Menghadapi Kesulitan

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا
وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

"Allahumma laa sahla illa ma ja'altahu sahlaa, wa anta taj'alul hazna idza syi'ta sahlaa"

Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali yang Engkau buat mudah. Dan Engkau menjadikan kesukaran (kesulitan), jika Engkau kehendaki pasti akan menjadi mudah.

www.busyju.com

ZIKIR

Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wa Sallam

Zikir Ketika Berada Dalam Kesusahan

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ
إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Terjemahannya :
"Tiada tuhan yang berhak disembah melainkan Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku telah tergolong di kalangan orang-orang yang zalim."

Kelebihannya :
Sabda Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wa Sallam : "Doa saudaraku Zin-Nun. Tidaklah seseorang yang berada dalam kesusahan apabila dia memohon dengannya, kecuali Allah akan melepaskannya daripada kesusahan tersebut."

Sumber : Hadith riwayat at-Tirmizi dan al-Hakim

www.jomsolah.com www.facebook.com/jomsolah

3

Senantiasa Berdzikir

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا
لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.

(QS.Al-Baqarah : 152)

Do'a senjata kaum Mukminin

“Do'a adalah senjata kaum Mukminin
dan tiang agama, serta cahaya
langit dan bumi.”

~ HR. al-Hakim dalam Shahih-nya ~

Do'a termasuk obat yang sangat
bermanfaat sekaligus musuh bagi bencana.
Ia akan memerangi, mengobati, mencegah, menghilangkan,
atau mengurangi bencana yang menimpa.

~ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah rahimahullah ~

risalah.net

Detik mustajab doa

- Sepertiga akhir malam
- Ketika berbuka bagi orang berpuasa
- Doa selepas solat fardhu
- Doa di dalam sujud
- Sesaat pada hari Jumaat
- Malam Lailatulqadar
- Hari Arafah
- Doa antara Azan dan Iqamah

Rutinkan **Tiga Kali** Tiap Pagi dan Sore

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي
الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bismillahilladzi la yadhurru ma'asmih syai-un fil
ardhi wa laa fis samaa-i wa huwas samii'ul 'alim.

Artinya: Dengan nama Allah, yang dengan nama-Nya tidak ada sesuatu pun
yang membahayakan di bumi dan tidak juga di langit, dan Dialah yang
Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui

"Barang siapa yang mengucapkan zikir tersebut
sebanyak tiga kali di pagi hari dan tiga kali di petang hari,
maka tidak akan ada sesuatu pun yang membahayakan dirinya."
(HR. Abu Daud no. 5088, 5089, Tirmidzi no. 3388, dan Ibnu Majah no. 3869.)



Pagi & Sore

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ
وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ
مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ
أَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Ya Allah, Engkau adalah Tuhanku, tidak ada tuhan yang berhak disembah
kecuali Engkau, Engkaulah yang menciptakan aku. Aku adalah hamba-Mu
Aku akan setia pada perjanjianku dengan-Mu dan keyakinanku terhadap-Mu
yang Engkau janjikan, sekuat kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu
dari kejelekan yang kuperbuat. Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku
dan aku mengakui dosaku, maka ampunilah aku. Sesungguhnya tiada
yang mengampuni dosa kecuali Engkau."

Dzikir mampu menyehatkan saraf

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ terdapat huruf ر, غ, dan dua ل sehingga ada empat huruf *jahr* yang harus dilafalkan keras sehingga kalimat zikir tersebut akan **mengeluarkan karbondioksida lebih banyak saat udara diembuskan keluar mulut.**

dilihat dari tinjauan ilmu saraf, terdapat **hubungan yang erat antara pelafalan huruf (makharij al-huruf) pada bacaan zikir dengan aliran darah pernapasan ke luar yang mengandung zat CO₂ (karbondioksida).** Dengan begitu tubuh akan segera menunjukkan kemampuan **refleks kompensasi.**



Shalat Tepat Waktu dan Shalat Sunnah

4



GERAKAN SHALAT DAN MANFAATNYA

Touch for Health → dasar kerjanya adalah
chiropractic.



Terdapat empat buah otot yang berhubungan dengan organ limpa/pancreas, yaitu:
lattissimus dorsi, *trapezius bagian tengah*,
opponens pollicis dan *triceps brachii*.



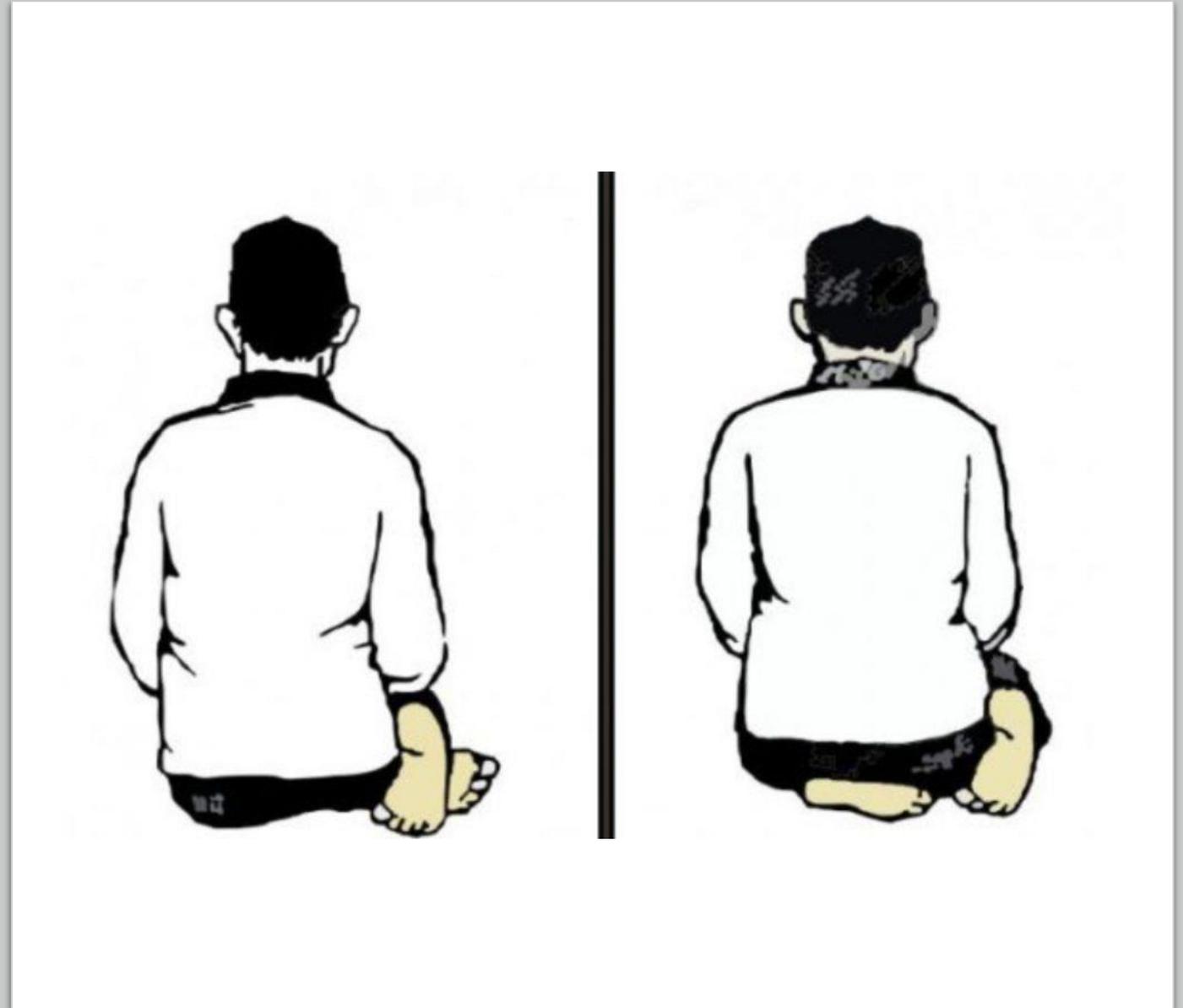
Sujud

- Pengaruh sujud terhadap peredaran darah di otak : **Debit darah naik karena posisi jantung lebih tinggi dari otak → menambah elastisitas pembuluh darah, pada gilirannya gerakan sujud bisa merupakan gerakan anti-stroke.**
- Pengaruh posisi ruku' dan sujud ini terhadap organ-organ dalam : **memperkuat ikatan penggantung organ ke dinding rongga tempat organ itu berada.**
- Kedokteran Cina : pengaruh terhadap 5 titik penanganan sindroma Siao He



Duduk Tasyahud

- *Al-Qaadah* atau *Julus*, posisi duduk dalam shalat yang sangat unik.
- aliran pembuluh darah utama di tungkai berhenti → debit aliran darah ke otak dan organ lainnya bertambah
- Mengembangkan sirkulasi melalui pembuluh kolateral di kaki.





**MANFAAT DARI SEGI MEDIS,
DI ANTARANYA:**

1. Berdiri tegak ketika shalat memperbaiki komposisi susunan tulang penyanggah tubuh yang bermanfaat terhadap penurunan risiko terjadi patah tulang.
2. Rukuk dengan sempurna dan tuma'ninah bermanfaat untuk mereleksasi otot-otot punggung.
3. Sujud bermanfaat memperlancar peredaran darah pada otak. Sebab, posisi jantung lebih tinggi dari kepala pada saat sujud.
4. Duduk tahiyat mencegah komplikasi sumbatan arteri, vena, dan komplikasi penyakit diabetes berupa pembusukan kaki akibat gangguan pembuluh darah.

Meskipun banyak orang menganggap ana ustadz, tapi ana geter juga denger ceramah antum yang menguraikan detail naas-naas tulang manusia. Antum hana moju terus untuk mengadakan penelitian dan menyebarkan temuan-temuan ilmiah tentang rahasia wudhu dan shalat.
—Ustadz Yusuf Mansur, Wisata Hati

Saya kagum dengan ilmu kesehatan yang dikembangkan oleh dr. Sagiran. Ketakjuban saya semakin menggetarkan samabail karena apa yang dikembangkan berasal dari gerakan shalat, ibadah wajib yang dilaksanakan kaum muslim lima kali sehari. Tanpa kita sadar, gerakan-gerakan shalat mengandung makna selat luar biasa, bukan hanya gerakan ritual biasa. Buku Mukjizat Gerakan Shalat ini diharapkan dapat memberikan pandangan kuat tentang nikmat sehat dan serat motivasi untuk menggopai kualitas hidup lebih baik.
—KH. Abulqah Gymnastlar, Pendiri Pesantren Daarul Tauhid, Bandung

Saya sudah mempraktikkan senam ergonomis kurang lebih dua tahun. Saya telah merasakan manfaatnya untuk menjaga kebugaran tubuh sehingga dapat menyelesaikan tugas sehari-hari. Sayangnya, benda ini dulu pernah besar dan jaya. Mari kita berkolaborasi untuk menghasilkan karya-karya besar untuk memperoleh kembali kebesaran dan kejayaan Nusantara.
—Purwandana, GN North Hotel, Semarang

Saya ingin sekali mempelajari dan mewarisi sebagian kecil ilmu yang sedang Bapak kembangkan agar dapat menolong hidup saya di dunia dan akhirat. Saya sering jatuh pingsan dan kejang. Semoga Allah SWT meridai usaha kita. —M. Sodik, Medan

Sudah bertahun-tahun saya menderita diabetes. Dulu, setiap hari kaki saya nyeri sekali. Gula darah hampir selalu di atas 200. Alhamdulillah, setelah saya ikuti pelatihan dr. Sagiran dan mempraktikkan tip wudhu dan shalat sehat sesuai ajaran Rasulullah dalam buku ini, saya tidak perlu lagi memijit kaki setiap hari. Gula darah saya juga stabil. —Abu Maryeni, Yogyakarta



DR. DR. H. SAGIRAN, Sp.B (K) KL., M.Kes

MUKJIZAT GERAKAN SHALAT

quilimedia

Dr. dr. H. Sagiran, Sp.B (K) KL., M.Kes

MUKJIZAT GERAKAN SHALAT



Penelitian Dokter Ahli Bedah dalam Pencegahan & Penyembuhan Penyakit PLUS TATA CARA SHALAT



Dr. dr. H. Sagiran, Sp.B (K) KL., M.Kes
Dokter Bedah & Penata Wajah Estetika

Sejak 2007 sampai sekarang Dr. Sagiran, Sp.B, M.Kes., dipercaya sebagai Kepala Regan Bedah Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Kegiatan berkala internasional yang pernah dilakukannya antara lain International Joint Seminar (2009) dan Meeting Lecturer (2010), International Islamic University Malaysia; 7th International Seminar and Workshop "Understanding and Application of Quanic Principles and Values in Healthcare" Malaysia (2011) dan FINA 2012 Conference in Conjunction with 14th Islamic Medical Association of Malaysia @ 29th FINA Council Meeting, Malaysia (2012).

Karyanya beliau yang sudah terbit antara lain: *Biostatika Jilid Pendidikan Medis* (1995), *Islam dan Ilmu Kesehatan* (2000), *Taharah, Shalat dan Difteri Menurut Pendidikan Medis* (2006), *Memor Persepsi Kerja Sektir* (2008), *Nutrisi Bedah Medis Menurut Islam* (2011), dan *Sehat Gaya Rasul* (2013).

5

Perbanyak Tilawah



**Prof. Dr. dr
Suzane moore
PhD telah
merilis dalam
journalnya
pengaruh
tilawah bagi
kesehatan**

**Bahwa sel-sel darah merah yang telah
dibacakan ayat-ayat Al Qur'an dengan
bacaan tartil** artinya bacaan yg indah
dengan memakai kaidah Tahsin
Tajwid, ia memperlihatkan respon
tertentu. Sehingga **sel-sel kanker pun
bunuh diri. Bahkan virus auto
imunpun lenyap.** Terbukti dari hasil
penelitian Prof. Dr. dr Victor Iron PhD
USA

Hasil Survey dr. Al-Qodhi di Klinik Besar Florida, Amerika Serikat

- ✓ Virus dan kuman berhenti bergetar saat dibacakan ayat suci Al-Qur'an, dan di saat yang sama, sel-sel sehat menjadi aktif. Mengembalikan keseimbangan program yang terganggu tadi. Silakan dilihat **QS. Al-Isro' ayat 82**
- ✓ Dan yang lebih menguatkan supaya diri ini semakin rajin dan giat membaca Al-Qur'an adalah karena menurut survey SUARA YANG PALING MEMILIKI PENGARUH KUAT TERHADAP SEL-SEL TUBUH, ADALAH SUARA SI PEMILIK TUBUH ITU SENDIRI. **Lihat QS. 7 ayat 55 dan QS. 17 ayat 10.**

Kemuliaan di dunia dan akhirat



Menjadi keluarga Allah

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ لِلَّهِ أَهْلِينَ مِنَ النَّاسِ ، قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ ، مَنْ هُمْ ، قَالَ هُمْ أَهْلُ الْقُرْآنِ أَهْلُ اللَّهِ وَخَاصَّتُهُ . [رواه أحمد وابن ماجه والحاكم والدارمي وهو صحيح]

Dari Anas bin Malik, ia berkata; Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda, "Sesungguhnya Allah memiliki keluarga dari golongan manusia." Para sahabat bertanya, "Wahai Rasulullah, siapakah mereka?" Beliau menjawab, "Mereka adalah ahli Al-Qur`an; mereka adalah keluarga Allah dan pilihan-Nya."

Bismillah Yukkk.....

Pasang target Tilawah Qur'an tiap hari

- **Tiada hari tanpa TILAWAH**
- Sehari 2 halaman; 2 lembar; ¼ Juz; ½
- ODOJ= ONE DAY ONE JUZ
- DST



Saya daftar member ODOJ

www.onedayonejuz.org one day one juz @onedayonejuz

Nama :
Kota :
No WA :

Program : **1 juz** **1/2 juz** **1 Lembar anak-anak** **1 ayat (minimal)**

ODOJ → ODTJ+ = One Day Two Juzs Plus

Tiap 2 Jumat KHATAM

- ▶ Sabtu : 1; 2; 3
 - ▶ Ahad : 4; 5
 - ▶ Senin : 6; 7
 - ▶ Selasa : 8; 9 (+ Yasin)
 - ▶ Rabu : 10; 11
 - ▶ Kamis : 12; 13; 14
 - ▶ Jumat : 15; 16 (ada Al-Kahfi)
- Pekan 1**

- ▶ Sabtu : 17; 18
 - ▶ Ahad : 19; 20
 - ▶ Senin : 21; 22
 - ▶ Selasa : 23; 24 (ada Yasin)
 - ▶ Rabu : 25; 26
 - ▶ Kamis : 27; 28 (+As-Sajdah)
 - ▶ Jumat : 29; 30 (+Al-Kahfi)
- Pekan 2**

(Al-Mulk Tiap malam)

(Al-Waqi'ah utk Dhuha)

Strategi Tilawah 3 Juz per Hari (Khatam tiap 10 Hari)

No/ Hari	Target Juz	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya'	Keterangan
1	Juz 1-3	½ Juz 1	½ Juz 1	½ Juz 2	½ Juz 2	Juz 3	Strategi penting: - Disiplin soal target ba'da sholat - Tiap ada wkt luang, buat tilawah - Tdk "hutang" tilawah hari itu "Tidak tidur, sebelum target tilawah hari ini selesai".
2	Juz 4-6	½ Juz 4	½ Juz 4	½ Juz 5	½ Juz 5	Juz 6	
3	Juz 7-9	½ Juz 7	½ Juz 7	½ Juz 8	½ Juz 8	Juz 9	
4	Juz 10-12	½ Juz 10	½ Juz 10	½ Juz 11	½ Juz 11	Juz 12	
5	Juz 13-15	½ Juz 13	½ Juz 13	½ Juz 14	½ Juz 14	Juz 15	
6	Juz 16-18	½ Juz 16	½ Juz 16	½ Juz 17	½ Juz 17	Juz 18	
7	Juz 19-21	½ Juz 19	½ Juz 19	½ Juz 20	½ Juz 20	Juz 21	
8	Juz 22-24	½ Juz 22	½ Juz 22	½ Juz 23	½ Juz 23	Juz 24	
9	Juz 25-27	½ Juz 25	½ Juz 25	½ Juz 26	½ Juz 26	Juz 27	
10	Juz 28-30	½ Juz 28	½ Juz 28	½ Juz 29	½ Juz 29	Juz 30	

7 Hari Khatam

PESANTREN AL-HUSAENIYAH
 Kaifiyah Khataman Al-Qur'an 1 Minggu 1 Kali
 Rumus "Fami Bisyaugiqn" فمي بشوق Artinya :
 "Mulutku selalu dalam kerinduan membaca Al-Qur'an"

1	JUM'AT, Rumus	ف	الفاحة – النساء
2	SABTU, Rumus	م	المائدة – التوبة
3	AHAD, Rumus	ي	يونس – النحل
4	SENIN, Rumus	ب	بني إسرائيل – الفرقان (الإسراء)
5	SELASA, Rumus	ش	الشعراء – يس
6	RABU, Rumus	و	والصفت – الحجرات
7	KAMIS, Rumus	ق	ق – الناس

Design By :
 تراب الأقدام
 (ABAH HASNA)



**FAMI
 BISYAUQIN
 RAHASIA
 ULAMA
 Muraja'ah
 QURAN
 Dalam
 SEPEKAN**

Selamat Ulang Tahun ke-2
Fammy Bisyaugiqn
 02 September 2020



Fammy Bisyaugiqn Graduate 2019

famybisyaugiqn_ Fammy Bisyaugiqn

Manzil	Rumus	Surah	Jumlah Surah	Jumlah Juz	Jumlah Ayat
1	ف	Al-Fatihah s.d. An-Nisa'	4	5 Juz 4 halaman	669
2	م	Al-Ma'idah s.d. At-Taubah	5	5 Juz 2 halaman	695
3	ي	Yunus s.d. An-Nahl	7	3 Juz 14 halaman	665
4	ب	Al-Isra'/Bani Isra'ill s.d. Al-Furqan	9	4 Juz 5 halaman	903
5	ش	Asy-Syu'ara' s.d. Yasin	11	3 Juz 19 halaman	856
6	و	As-Saffat s.d. Al-Hujurat	13	3 Juz 12 halaman	842
7	ق	Qaf s.d. An-Nas	65	4 Juz 4 halaman	1606

Akrabnya orang-orang shaleh terdahulu dengan al-Qur'an itu **seperti akrabnya generasi masa kini dengan handphone**



Ada Murid Bertanya kepada Guru Ngajinya..

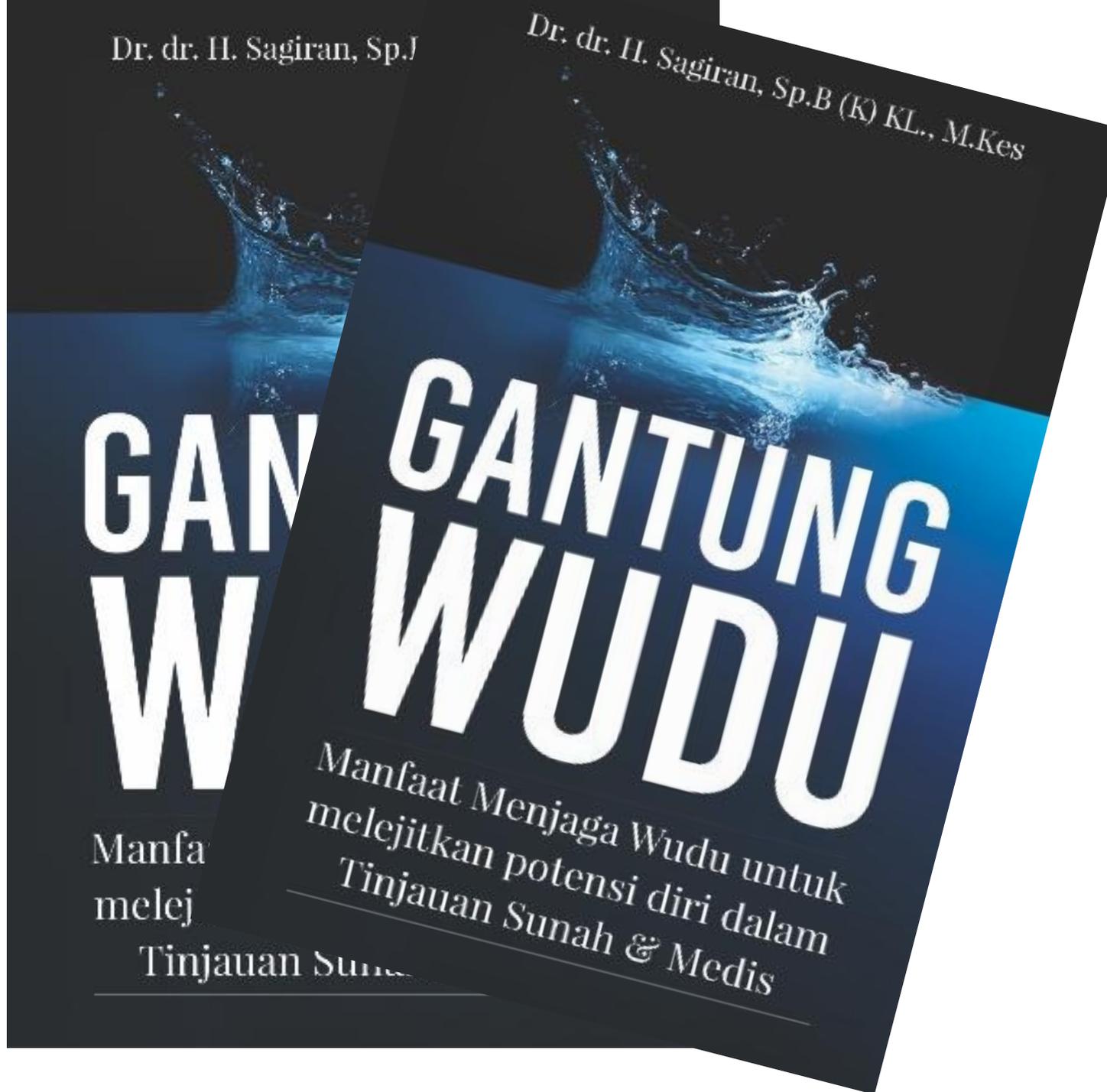
Murid: "Bagaimana interaksi orang-orang shaleh terdahulu dengan Alquran?"

Guru: "Interaksi mereka dengan Alquran sebagaimana orang-orang sekarang dengan HP-nya."

#majiLebb...
#siapsiapRamadhan
#KuatNgajine
#Bismillah

6

Menjaga Wudhu (Gantung Wudhu)



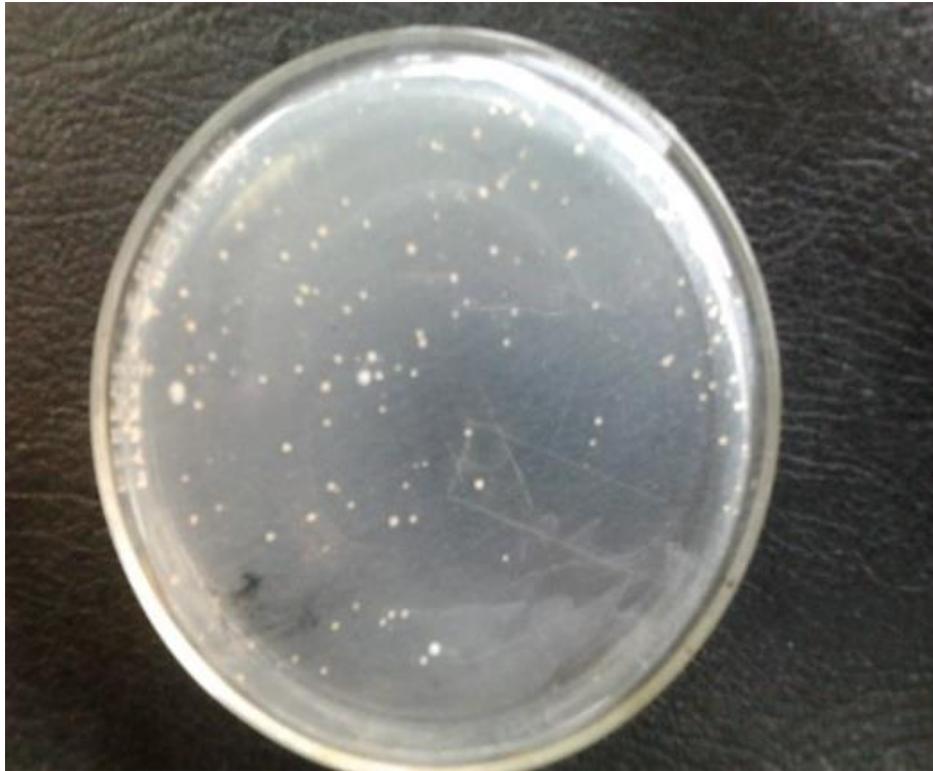


Rahasia Wudhu, Ibarat Masker untuk Mencegah Segala Virus

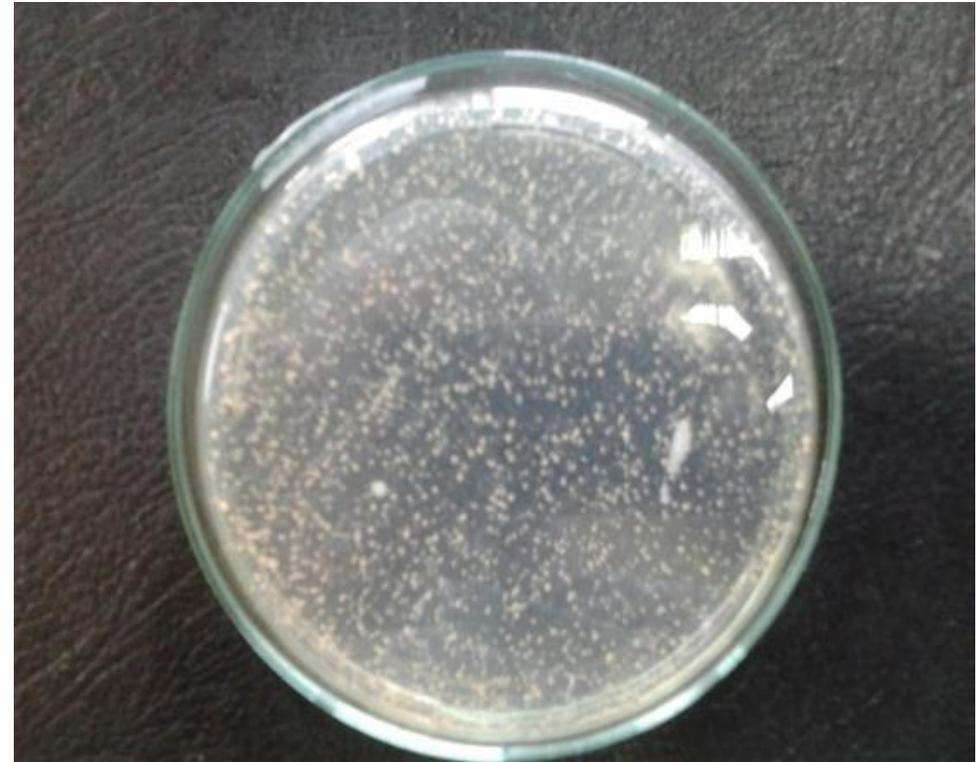
Dengan istinsyaq maka ada upaya membersihkan selaput dari lendir hidung yang mungkin terkontaminasi oleh udara kotor serta kuman.

Dalam rongga hidung juga dihuni banyak *kuman, seperti streptococcus, pneumonia, neisseria, dan hermophilus sp*, sehingga di samping saluran pencernaan, saluran pernapasan merupakan pintu masuk yang sangat mudah bagi banyak penyakit infeksi.

Pengaruh Wudhu dalam Shalat Tahajjud terhadap Populasi Angka Kuman di Rongga Mulut



Bakteri di rongga Mulut orang yang Rajin Tahajjud



Bakteri di rongga Mulut orang yang jarang Tahajjud

DOA SETELAH WUDHU

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ.
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي
مِنَ التَّوَابِينَ، وَجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ،
وَجْعَلْنِي مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

“Asyhadu allaa ilaaha illallah wahdahu laa syariikalahu. Wa asyhadu anna Muhammadan’ abduhu wa rasuluhu Allahumma-j alnii minattabinna waj alnii minal mutathohirina waj alnii min ‘ibadatishalihin.”

Artinya: **Saya bersaksi tiada Tuhan melainkan Allah yang esa, tiada sekutu bagi-Nya. Dan saya bersaksi bahwa nabi Muhammad adalah hamba-Nya dan utusan-Nya. Ya Allah jadikanlah saya orang yang ahli taubat, dan jadikanlah saya orang yang suci, dan jadikanlah saya dari golongan hamba-hamba Mu yang shaleh.**





Isolasi mandiri → Awas
jadi gendut



97kg
2013



73kg
2014

Warisan Nabi yang Tertutup

**SEHA
GAYA
RASI**

Warisan Nabi yang Tertupakan

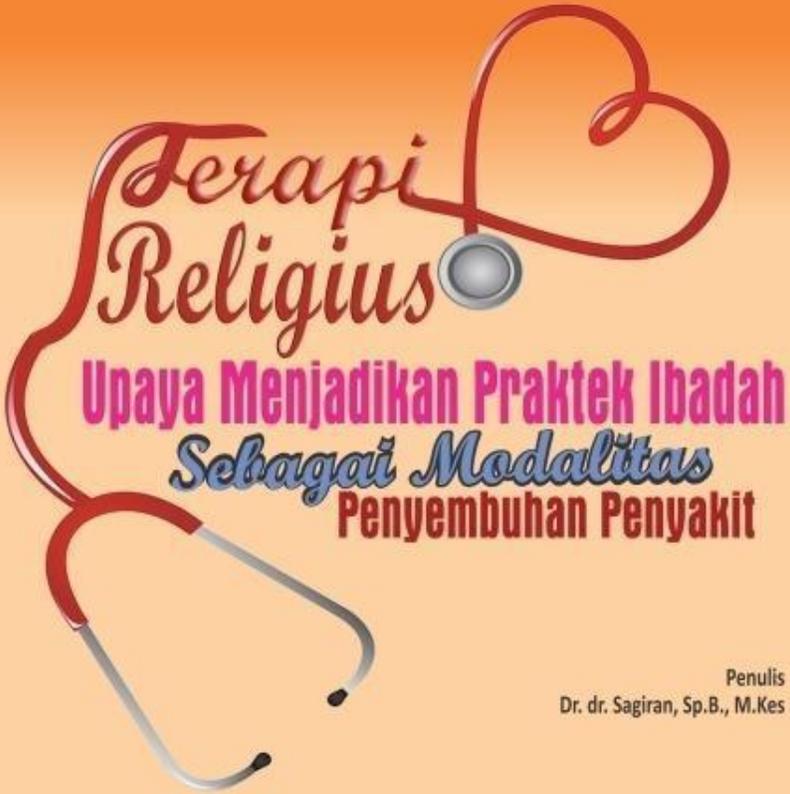
**SEHAT
GAYA
RASUL**

Siapa akan diet yang aman dan efektif?
Siapa akan diet yang aman dan efektif?
Siapa akan diet yang aman dan efektif?

Dr. dr. Supriatno, Sp.BI, A.E.Kes.
Praktik Public Health dan Suhu "Klinik Kesehatan Sehat"



HU CARE
Husnul Khatimah Care



Nilai Sehat dalam Ajaran Islam

- Kesehatan adalah rahmat Tuhan yg sangat besar,
- Sangat menekankan **menjaga kesehatannya**
- Menjaga setiap penyebab yg dapat menjadikannya menderita sakit.
- Datangnya penyakit, pada umumnya, disebabkan '**salah atur**' (makan, minum, muamalat, atau yg berhubungan dengan fisik, tidak menjaga kebersihan, sembrono terhadap berbagai saran medis, atau terlalu banyak diam).

Keseimbangan Hidup

1. Mengatur Pola Makan dan Minum

- Makanan adalah unsur terpenting untuk menjaga kesehatan.

﴿ فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾

Maka *makanlah yang halal lagi baik* dari rezki yg telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah jika karnu hanya kepada-Nya saja menyembah.

(QS. Al-Nahl 16 : 114)

SGR
TERBUKTI

Jika ada diet yang aman & syar'i,
mengapa menjalankan yang tidak pasti?

SEHAT G A Y A RASUL

WARISAN NABI YANG TERLUPAKAN



Dr. dr. Sagiran, Sp.B., M.Kes.
Penulis Buku Mega Best Seller "Mukjizat Gerakan Shalat"

Mari Kita Mencontoh

PORSI MAKAN ALA RASULULLAH SAW

1/3 UDARA
MINUMAN
MAKANAN

*Dari Al-Miqdam bin Ma'dikarib, beliau berkata, aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Tidaklah anak Adam memenuhi kantung yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melelebihinya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernafas".**

**RUANG
NAFAS**

AIR

MAKANAN

*Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, At-Tirmidzi, An-Nasa-i, Dan Ibnu Majah. Hadits ini di-shahih-kan oleh Al-Albani dalam As-Silsilah Ash-Shahihah (2265), Irwa-ul Ghalil (1983), dan kitab-kitab beliau lainnya.

www.luqmanbayasut.com

Lambung sumber penyakit

Dari Abu Karimah, yaitu al-Miqdad bin Ma'dikariba r.a., katanya:

"Saya mendengar Rasulullah S.A.W. bersabda:

"Tidaklah seorang memenuhi sesuatu wadah yang lebih buruk daripada perutnya"

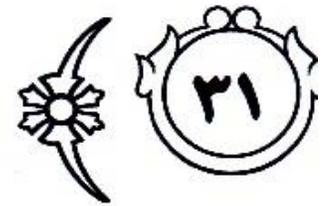
Mengisi 1/3 Lambung

Satu porsi
makan cukup,
Volume
lambung hanya
1500 cc

“ Cukupilah sebenarnya seorang itu makan beberapa suapan yang dapat mendirikan -menguatkan- tulang rusuknya. Maka jikalau makanan itu harus diisikannya, maka 1/3 hendaklah untuk makanannya dan 1/3 untuk minumannya dan 1/3 lagi untuk pernafasannya.”

(HR Tirmidzi, hadits hasan shahih).

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾



“...*Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan.* Sungguh, Allah tidak menyukai orang yg berlebih-lebihan.”

(QS. Al-A'raaf: 31)

2. Keseimbangan Beraktivitas dan Istirahat

- Keteraturan tidur dan berjaga diatur secara proporsional
- Masing-masing anggota tubuh memiliki hak yg mesti dipenuhi.

*"Dialah yg menjadikan malam bagi kamu supaya kamu **beristirahat** padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu **mencari karunia** Allah). Sesungguhnya pada yg demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yg mendengar."*

(QS. Yunus: 67)

"Tidur dan berdirilah, bahwa badanmu ada hak, dan ucapannya: Aku tidur dan bangun. "

(HR Bukhari dan Muslim).

3. Olahraga sebagai Upaya Menjaga Kesehatan

- Aktivitas terpenting untuk menjaga kesehatan dalam ilmu kesehatan adalah melalui kegiatan berolahraga.

*"Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi"
Ingatlah kekuatan itu adalah memanah,
Ingatlah kekuatan itu adalah memanah,
Ingatlah kekuatan itu adalah memanah,*

(HR Muslim, al-Turmudzi, Abu Dawud, Ibn Majah, Ahmad, dan al-Darimi)



**"Ada lima macam fitrah, yaitu: khitan,
mencukur bulu kemaluan, memotong
kumis, memotong kuku, dan mencabut
bulu ketiak"**

(HR. BUKHARI DAN MUSLIM)

INGATLAH KAMU 5 PERKARA SEBELUM 5 PERKARA

**KAYA
SEHAT
MUDA
LAPANG
HIDUP**

S
E
B
E
L
U
M

**MISKIN
SAKIT
TUA
SEMPIT
MATI**

Mohon dilindungi
dari penyakit berbahaya

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ

allahumma innii a'uudzu bika minal baroshi

وَ الْجُنُونِ وَ الْجُدَامِ وَ مِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

wal junuuni wal judzaami wa min sayyi-il asqoomi

(HR. Abu Dawud II/92, At-Tirmidzi V/523)

// Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari penyakit sopak, gila, lepra, dan penyakit-penyakit berbahaya. //

