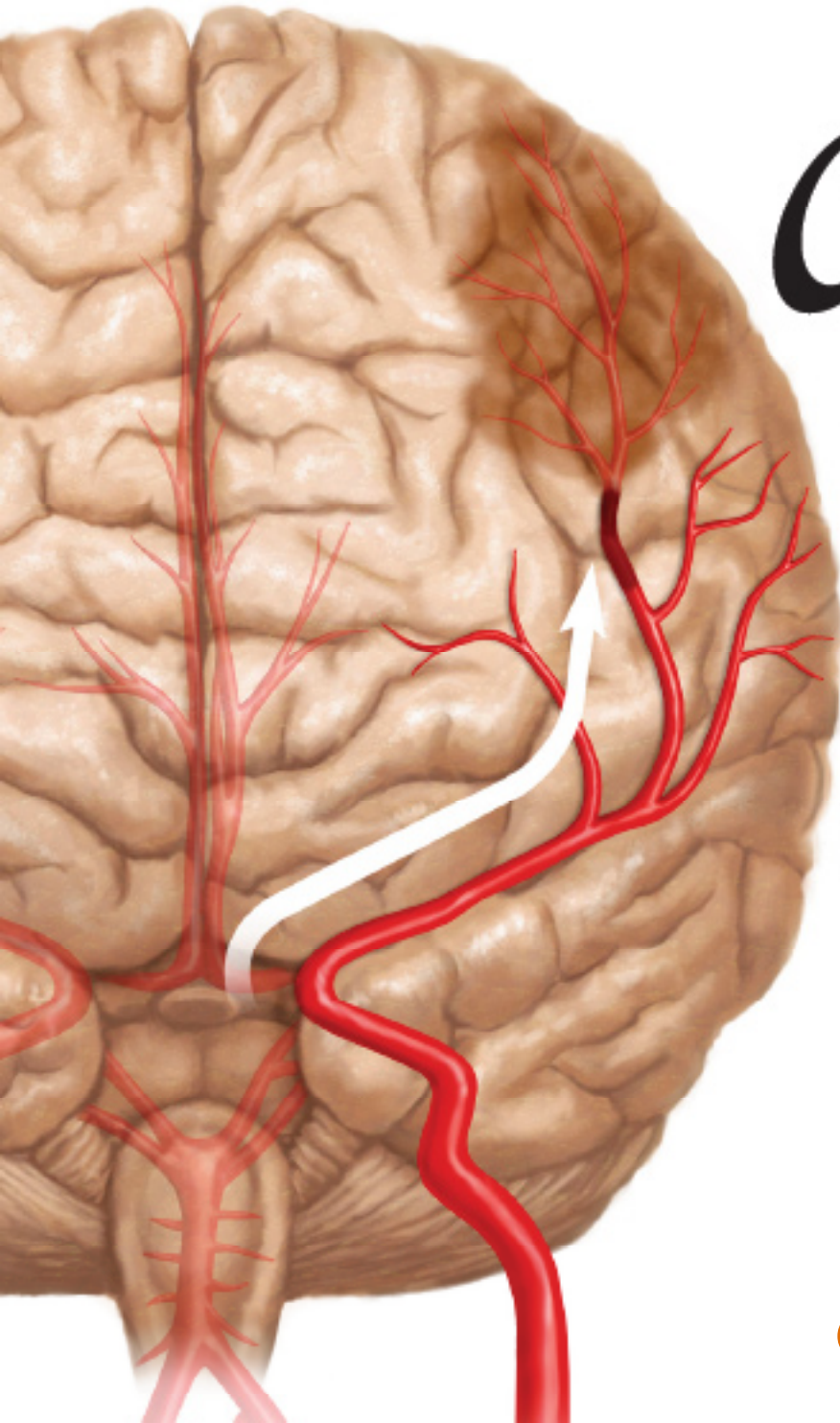


edisi

11

majalah

Kesehatan muslim



Cegah Stroke Sejak Dini

Manajemen Emosi
Cegah Stroke Sejak Dini

Pimpinan Umum : dr. Adika M.

Pembina :

Dr. Arifin Badri, MA

Abdulloh Taslim, Lc, MA

Aris Munandar, M.PI

dr. Pernodjo Dahlan, Sp.S (K)

dr. Muhammad Iqbal, Sp.PD

dr. Muhammad Ariffudin, Sp.OT

Pimpinan Redaksi : dr. Raehanul Bahren

Redaksi :

dr. Hafid

dr. M. Saifuddin Hakim

dr. Avie Andriyani

dr. Kartika

Arif Rahman Mansur, S.Kep,Ns

Ustadz M. Abduh Tuasikal, M.Sc

Ustadz Ammi Nur Baits, S.T.

Humas, Publikasi dan Promosi

dr Faisal

IT Support

Habieb

Design

Qonita Graph.,

Penerbit :

Pustaka Muslim

Wisma Misfallah Tholabul 'Ilmi,

Pogung Kidul SIA XVI/8c, Sinduadi, Mlati, Sleman, DI. Yogyakarta.

HP : 085747837290

Email : redaksi@kesehatanmuslim.com

Website : kesehatanmuslim.com



edisi 11, tahun I

Surat dari Redaksi

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh

Pembaca Majalah Kesehatan Muslim yang semoga selalu dirahmati Allah

Segala puji Bagi Allah, Rabb semesta Alam. Shalawat dan salam senantiasa kita haturkan kepada baginda Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam, kepada keluarga, sahabat dan yang mengikuti beliau hingga akhir zaman.

Alhamdulillah, Majalah Kesehatan Muslim bisa menerbitkan edisi kesebelas dengan membahas tema seputar penyakit stroke. Penyakit ini adalah penyakit yang banyak terjadi di masyarakat. Tidak hanya orang tua, penyakit ini juga mulai banyak diderita orang yang masih muda. Di antara faktor yang mempengaruhinya adalah gaya hidup dan pola makan.

Kami sajikan pembahasan yang lengkap pada majalah edisi ini mengenai penyakit stroke dan segala yang berkaitan dengannya sesuai dengan rubrik majalah tercinta kita. Tak lupa kami sajikan artikel lain tentang thibbun nabawi, kesehatan anak, tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), fikih kesehatan, dan artikel menarik lainnya.

Perlu pembaca ketahui, Majalah Kesehatan Muslim dapat di didownload secara gratis di web kami. Semua majalah kesehatan muslim dari edisi perdana bisa di peroleh secara gratis dan kami mempersilahkan kepada semua pembaca agar menyebarkan file majalah ini dan memberikan kepada keluarga, kerabat dan teman. Semoga ini menjadi kemudahan bagi kita bersama untuk memperoleh ilmu dan mengamalkan ilmu kita.

Semoga Majalah ini tetap eksis dan kami selalu berharap agar majalah ini mendapat keberkahan dari Allah Azza wa Jalla, bisa bermanfaat bagi kaum muslimin dan tetap langgeng. Kepada pembaca, selamat membaca.

Redaksi



Daftar Isi

Cegah Stroke Sejak Dini

1

Manajemen Emosi

5

Ridha dan Yakin
Bahwa Pilihan
Allah Adalah
Yang Terbaik
Bagi Hamba 1

11
Pemulihan
Pasca Stroke

Seringlah Bersabar
dan Bersyukur
kepada Allah

16

22 Upaya
Rehabilitasi
Pasien Stroke

31
Mitos-Mitos
Seputar
Penyakit Stroke

Makanan-Makanan
Pemicu Hipertensi

42

Pentingnya 49
Stimulasi
Pada Tumbuh
Kembang Anak

Ridha dan Yakin Bahwa Pilihan Allah Adalah Yang Terbaik Bagi Hamba

Ustadz Abdullah bin Taslim al-Buthoni, Lc.,MA.



Imam adz-Dzahabi dan Ibnu Katsir menukil dalam biografi shahabat yang mulia dan cucu kesayangan Rasulullah , al-Hasan bin 'Ali bin Abi Thalib , bahwa pernah disampaikan kepada beliau tentang ucapan shahabat Abu Dzar : “Kemiskinan lebih aku sukai daripada kekayaan dan (kondisi) sakit lebih aku sukai daripada (kondisi) sehat”. Maka al-Hasan bin 'Ali berkata: “Semoga Allah merahmati Abu Dzar, adapun yang aku katakan adalah: “Barangsiapa yang bersandar kepada baiknya pilihan Allah untuknya maka dia tidak akan mengangan-angankan sesuatu (selain keadaan yang Allah pilihkan untuknya). Inilah batasan (sikap) selalu ridha (menerima) segala ketentuan takdir (Allah) dalam semua keadaan (yang Allah) berlakukan (bagi hamba-Nya)”.

Atsar (riwayat) shahabat di atas menggambarkan tingginya pemahaman Islam para shahabat dan keutamaan mereka dalam semua segi kebaikan dalam agama (Al Fawaid, Imam Ibnul Qayyim).

Dalam atsar ini shahabat Abu Dzar menjelaskan bahwa kondisi susah (miskin dan sakit) lebih baik bagi seorang hamba daripada kondisi senang (kaya dan sehat), karena biasanya seorang hamba lebih mudah bersabar menghadapi kesusahan daripada bersabar untk tidak melanggar perintah Allah dalam keadaan senang dan lapang, sebagaimana yang diisyaratkan dalam sabda Rasulullah : “Demi

Allah, bukanlah kemiskinan yang aku takutkan (akan merusak agama) kalian, akan tetapi yang aku takutkan bagi kalian adalah jika (perhiasan) dunia dibentangkan (dijadikan berlimpah) bagi kalian sebagaimana (perhiasan) dunia dibentangkan bagi umat (terdahulu) sebelum kalian, maka kalianpun berambisi dan berlomba-lomba mengejar dunia sebagaimana mereka berambisi dan berlomba-lomba mengejarnya, sehingga (akibatnya) dunia itu membinasakan kalian sebagaimana dunia membinasakan mereka” (H.R Bukhari dan Muslim)

Akan tetapi, dalam atsar ini, cucu Nabi , al-Hasan bin 'Ali mengomentari ucapan Abu Dzar di atas dengan pemahaman agama yang lebih tinggi dan merupakan konsekwensi suatu kedudukan yang sangat agung dalam Islam, yaitu ridha kepada Allah sebagai Rabb (Pencipta, Pengatur, Pelindung dan Penguasa bagi alam semesta), yang berarti ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan takdir dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang diberikan dan yang tidak diberikan-Nya

Sikap ini merupakan ciri utama orang yang akan meraih kemanisan dan kesempurnaan iman, sebagaimana sabda Rasulullah : “Akan merasakan kelezatan/kemanisan iman, orang yang ridha dengan Allah sebagai Rabb-nya dan islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad sebagai rasulnya” (H.R Muslim)

Beberapa pelajaran berharga yang dapat kita petik dari kisah di atas:

- Bersandar dan berserah diri kepada Allah adalah sebaik-baik usaha untuk mendapatkan kebaikan dan kecukupan dari-Nya. Allah berfirman:

{ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ
حَسْبُهُ }

“Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya” (Ath-Thalaaq: 3).

- Ridha dengan segala ketentuan dan pilihan Allah bagi hamba-Nya adalah termasuk bersangka baik kepada-Nya dan ini merupakan sebab utama Allah akan selalu melimpahkan kebaikan dan keutamaan bagi hamba-Nya. Dalam sebuah hadits qudsi Allah berfirman: “Aku (akan memperlakukan hamba-Ku) sesuai dengan persangkaannya kepadaku” (H.R Bukhari dan Muslim)

Makna hadits ini: Allah akan memperlakukan seorang hamba sesuai dengan persangkaan hamba tersebut kepada-Nya, dan Dia akan berbuat pada hamba-Nya sesuai dengan harapan baik atau buruk dari hamba tersebut, maka hendaknya hamba tersebut selalu menjadikan baik persangkaan dan harapannya kepada Allah.

Takdir yang Allah tetapkan bagi hamba-Nya, baik berupa kemiskinan atau kekayaan, sehat atau sakit, kegagalan dalam usaha atau

keberhasilan dan lain sebagainya, wajib diyakini bahwa itu semua adalah yang terbaik bagi hamba tersebut, karena Allah maha mengetahui bahwa di antara hamba-Nya ada yang akan

semakin baik agamanya jika dia diberikan kemiskinan, sementara yang lain semakin baik dengan kekayaan, dan demikian seterusnya.

- Imam Ibnu Mufflih al-Maqdisi berkata: “Dunia (harta) tidaklah dilarang (dicela) pada zatnya, tapi karena (dikhawatirkan) harta itu

menghalangi (manusia) untuk mencapai (ridha) Allah, sebagaimana kemiskinan tidaklah dituntut (dipuji) pada zatnya, tapi karena kemiskinan itu (umumnya) tidak menghalangi dan menyibukkan (manusia) dari (beribadah kepada) Allah. Barapa banyak orang kaya yang kekayaannya tidak menyibukkannya dari (beribadah kepada) Allah, seperti Nabi Sulaiman u, demikian pula (sahabat Nabi) ‘Utsman (bin ‘Affan) dan ‘Abdur Rahman bin ‘Auf. Dan berapa banyak orang miskin yang kemiskinannya (justru) melalaikannya dari beribadah kepada Allah dan memalingkannya dari kecintaan serta kedekatan kepada-Nya...”

- Orang yang paling mulia di sisi Allah adalah orang yang mampu memanfaatkan keadaan yang Allah pilihkan baginya untuk meraih takwa dan kedekatan di sisi-Nya, maka jika diberi kekayaan dia bersyukur dan jika

diberi kemiskinan dia bersabar. Allah berfirman:

{ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ }

“Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa di antara kamu” (Al-Hujuraat: 13).

Dan Rasulullah bersabda: “Alangkah mengagumkan keadaan seorang mukmin, karena semua keadaannya (membawa) kebaikan (untuk dirinya), dan ini hanya ada pada seorang mukmin; jika dia mendapatkan kesenangan dia akan bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya, dan jika dia ditimpa kesusahan dia akan bersabar, maka itu adalah kebaikan baginya”(H.R Muslim)

Wa shallallahu 'alaa Nabiyyina Muhammad

Donasikan Sebagian Harta anda

untuk membantu kami dalam mengembangkan Majalah Kesehatan Muslim.

Berapapun yang anda transferkan *insya Allah* akan menjadi pendukung keberlangsungan majalah ini dan semoga usaha kita ini menjadi pemberat timbangan amal kita di hari perhitungan kelak.

Silahkan Transfer donasi anda ke :

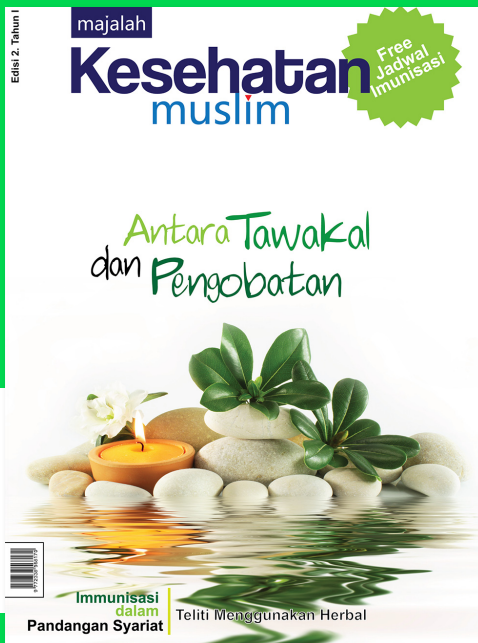
BNI SYARIAH 0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapkan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#mkm



Manajemen Emosi

Oleh Ustadz Aris Munandar, S.S, M.Pi



عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -
« أَوْصِنِي . قَالَ « لَا تَغْضَبْ » . فَرَدَّدَ مَرَارًا ، قَالَ « لَا تَغْضَبْ » .

Dari Abu Hurairah, ada seorang yang berkata kepada Nabi, "Beri aku wasiat". "Jangan marah", jawab Nabi. Orang tersebut berulang kali mengulangi permintaannya dan jawaban Nabi sama, "Jangan marah". (HR Bukhari)

Di hadits yang lain Nabi menegaskan manfaat besar dari menahan emosi.

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، ذُنِّي عَلَى عَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ،
قَالَ: «لَا تَغْضَبْ، وَلَكَ الْجَنَّةُ»

Dari Abu Darda', aku berkata kepada Nabi, "Wahai rasulullah, tunjukkan kepadaku amal yang akan memasukkanku ke surga". Nabi bersabda, "Jangan marah maka untukmu surga" (HR Thabrani dalam Mu'jam Kabir, shahih)

Sabda Nabi dalam hadits di atas 'jangan marah' itu mencakup dua hal.

Pertama, jika timbul amarah tahan amarah, jangan dilampiaskan. Terdapat sejumlah ayat yang memuji kemampuan menahan amarah dan mengendalikan emosi.

Dalam QS Ali Imran 134, Allah menjadikan kemampuan menahan emosi sebagai bagian dari sifat khas orang-orang yang bertakwa. Dalam hadits yang shahih Nabi juga menegaskan bahwa barang siapa yang mampu menahan amarahnya dalam kondisi dia mampu meluapkan dan melampiaskannya maka Allah akan memanggilnya di padang Mahsyar disaksikan seluruh makhluk. Allah lantas mempersilahkan orang tersebut untuk memilih bidadari yang dia inginkan (HR Abu Daud).

Kedua, jangan lakukan hal-hal yang bisa memancing emosimu. Sarana itu tentu saja mengantarkan kepada tujuan. Oleh karena itu jika kita mengetahui adanya beberapa hal yang biasanya memancing emosi maka jangan pernah coba-coba untuk melakukannya. Oleh sebab itu diantara sikap terpuji adalah taghafuf, tidak ambil pusing

dan pura-pura tidak tahu dengan hal-hal yang bisa memancing emosi.

عن محمد بن عبد الله الخزازي ، قال : سمعت عثمان بن زائدة ، يقول :
« العافية عشرة أجزاء ، تسعة منها في التغافل » ، قال : فحدثت به أحمد
« بن حنبل ، فقال : « العافية عشرة أجزاء ، كلها في التغافل

Dari Muhammad bin Abdullah al-Khuzai, aku mendengar Utsman bin Zaidah mengatakan, "Kunci keselamatan itu ada 10 hal. Sembilan hal diantaranya adalah taghaful". Perkataan Utsman tersebut kusampaikan kepada Imam Ahmad bin Hanbal, "Kunci keselamatan itu ada 10 hal. Semuanya berpulang pada sikap taghaful" (Diriwayatkan oleh Baihaqi dalam Syuab al Iman)

Terwujudnya ideal dan sesuai dengan harapan kita dalam semua hal adalah sebuah hal yang mustahil karena kecenderungan jiwa manusia adalah bermudah-mudah, bersikap seenaknya dan semisal itu. Oleh karena cuek dan tidak memasukkan ke hati hal-hal yang hanya memancing emosi dan hal yang menyebabkan terjadinya hal-hal yang tidak diharapkan adalah sikap yang terpuji. Simpulannya taghaful adalah sikap terpuji karena merupakan buah dari tidak tajassus, mencari-cari kekurangan dan kelemahan orang lain.

Dalam sejumlah hadits Nabi mengajarkan beberapa hal yang perlu kita lakukan saat kita emosi.

Pertama, berwudhu.

عن أبي وائل القاص قال دخلنا على عروة بن محمد بن السعدى فكلمه رجل فأغضبه فقام فتوضأ ثم رجع وقد توضأ فقال حدثني أبي عن جدى عطية قال قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - « إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ ».

Dari Abu Wail al-Qash, kami bertamu di rumah Urwah bin Muhammad bin as Sa'di lantas ada seorang yang mengucapkan hal-hal yang menyebabkan beliau marah. Beliau lantas pergi berwudhu. Setelah itu beliau kembali dalam kondisi sudah berwudhu. Beliau lantas berkata, ayahku bercerita kepadaku dari kakekku, Athiyyah as Sa'di, Rasulullah bersabda, "Sungguh marah itu berasal dari setan dan setan itu tercipta dari api. Api hanya bisa padam dengan air. Jika kalian marah hendaknya berwudhu" [HR Abu Daud].

Kedua, mengubah posisi. Jika marah dalam posisi berdiri hendaknya duduk dst.

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- قَالَ لَنَا « إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ ».

Dari Abu Dzarr, Rasulullah bersabda kepada kami, "Jika kalian marah dalam kondisi berdiri hendaknya duduk. Jika marah belum juga reda hendaknya berbaring" [HR Abu Daud].

Ketiga, diam jangan banyak berkata-kata

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ عَنِ النَّبِيِّ -صلى الله عليه وسلم- أَنَّهُ قَالَ « عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ ».

Dari Ibnu Abbas, Nabi bersabda, "Ajarkan, permudah dan jangan mempersulit. Jika kalian marah hendaknya diam" [HR Ahmad].

Keempat, membaca taawudz, audzu billahi minasy syaithanirrajim sebagaimana dalam hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Sulaiman bin Shurad.

Manajemen emosi adalah salah satu dari empat rukun akhlak mulia. Empat hal tersebut adalah 1) manajemen lisan 2) meninggalkan hal yang tidak manfaat 3) manajemen emosi 4) bersikap kepada orang lain sebagaimana sikap yang diinginkan didapat dari orang lain.

وقد حكى الإمام أبو عمرو بن الصلاح ، عن أبي محمد بن أبي زيد إمام : المالكية في زمانه أنه قال : جماع آداب الخير وأزمته تنفرُّع من أربعة أحاديث

Imam Abu 'Amr Ibnu Shalah menceritakan perkataan imam mazhab Maliki di zamannya, Abu Muhammad Ibn Abi Zaid. Beliau mengatakan, "Inti dan kunci dari adab baik adalah derivat dari empat hadits Nabi.

قول النَّبِيِّ - صلى الله عليه وسلم - : ((مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ، ((فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ)))) (6)

Pertama, hadits "Siapa yang benar-benar beriman kepada Allah dan hari akhir hendaknya berkata yang baik atau diam" [HR Bukhari dan Muslim].

وقوله - صلى الله عليه وسلم - : ((مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا ((يَعْنِيهِ)))) (7)

Kedua, sabda Nabi, "Diantara tanda baik kualitas keislaman seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat" [HR Tirmidzi].

، ((وَقَوْلُهُ لِلَّذِي اخْتَصَرَ لَهُ فِي الْوَصِيَّةِ : ((لَا تَغْضَبْ)))) (8)

Ketiga, sabda Nabi kepada seorang yang beliau beri wasiat singkat, "Jangan marah" [HR Bukhari]

وقوله - صلى الله عليه وسلم - : ((الْمُؤْمِنُ يُحِبُّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ)) . (9))

Keempat, sabda Nabi, "Seorang mukmin itu menginginkan untuk saudaranya apa yang dia inginkan untuk dirinya sendiri" [HR Bukhari dan Muslim] [Jami' al-Ulum wa al-Hikam karya Ibnu Rajab 3/14].

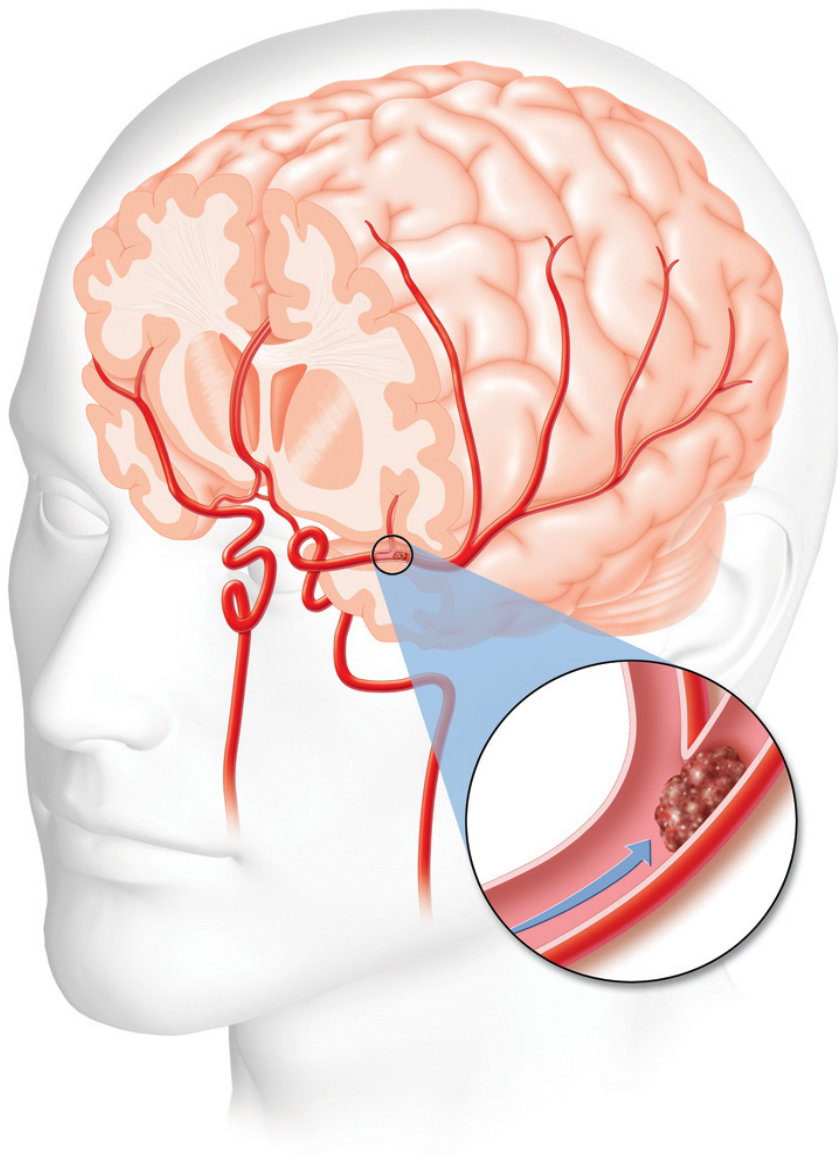


add "PIN BB" Kesehatan Muslim

32356208

Pemulihan Pasca Stroke

Penulis : dr. Avie Andriyani



Stroke merupakan salah satu penyakit yang memiliki dampak jangka panjang bagi orang yang mengalaminya. Tidak hanya “serangan mendadak” saja yang ditakutkan, namun juga akibat yang muncul setelahnya. Kondisi kelumpuhan pada anggota tubuh tentu tentunya akan sangat mengganggu dan bahkan menghambat aktivitas hidup seseorang. Pemulihan pasca stroke menjadi sangat penting karena dengan langkah rehabilitasi yang tepat, maka begitu banyak manfaat yang akan diperoleh dalam rangka meningkatkan kualitas hidup.

Pentingnya Rehabilitasi Pasca Stroke

Rehabilitasi pasca stroke merupakan suatu upaya rehabilitasi stroke terpadu yang melibatkan berbagai disiplin ilmu kedokteran dan merupakan kumpulan program yang meliputi pelatihan, penggunaan modalitas, alat-alat, dan juga obat-obatan. Makin dini rehabilitasi dimulai, maka dampaknya akan semakin baik. Manfaat yang bisa diperoleh antara lain mengoptimalkan pemulihan, menghindari kontraktur (kekakuan) sendi, mencegah pengecilan otot, dan mencegah komplikasi akibat tirah baring terlalu lama (seperti luka pada punggung dan area yang mengalami tekanan terus menerus di tempat tidur).

Sangat dianjurkan untuk sesegera mungkin memulai langkah-langkah dalam rangka rehabilitasi pasca stroke. Bahkan pada penderita stroke yang mengalami koma sekalipun, bisa mulai dilakukan latihan gerakan-gerakan secara pasif (dengan digerakkan orang lain) jika kondisi penderita sudah stabil. Ketika penderita sudah sadar, bisa dilanjutkan dengan latihan aktif oleh penderita itu sendiri. Rehabilitasi pasca stroke bisa dimulai ketika penderita masih dalam perawatan dokter di rumah sakit, jadi tidak perlu menunggu sampai penderita pulang kembali ke rumah.

Enam Terapi Dasar Pasca Stroke

1. Terapi Fisik

Enam bulan pasca stroke merupakan gold period (masa keemasan/terbaik) dalam melakukan rehabilitasi pasca stroke. Oleh karena itu, tidak ada alasan unruk menunda-nunda dalam memulai latihan. Ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh dengan melakukan latihan fisik, antara lain :

- Membantu meningkatkan penggunaan ekstremitas (anggota gerak) tubuh
- Memperkuat otot yang lemah pasca stroke
- Mendapatkan kembali fungsi tubuh yang lumpuh
- Mampu mandiri dan tidak

- bergantung pada orang lain
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mencegah depresi

Latihan fisik yang akan diterapkan oleh seorang penderita stroke haruslah mengikuti beberapa aturan dasar supaya hasilnya optimal. Beberapa hal yang harus diperhatikan ketika melakukan latihan fisik sebagai berikut :

- Menitikberatkan pada latihan kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan kestabilan
- Memulai latihan dengan pemanasan terlebih dahulu supaya otot dan sendi tidak kaku
- Tidak memaksakan kemampuan

dengan dibantu orang lain (keluarga, perawat, ahli fisioterapi) dalam posisi lurus kemudian menekuk. Jika sudah memungkinkan, latih penderita untuk duduk secara mandiri, tentunya dengan dibantu terlebih dahulu kemudian lama kelamaan bisa dilepas. Di sela-sela waktu istirahat, bisa dilakukan latihan pada jari-jari tangan seperti berlatih menekuk jari, menjepit, dan memegang. Semakin sering dilatih maka hasilnya akan makin optimal. Diusahakan untuk memaksimalkan peran aktif dari penderita, sedangkan keluarga/perawat/ahli fisioterapis hanya berperan membantu dan memberikan dukungan saja.

2. Terapi Okupasi

Terapi okupasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan rawat diri penderita dan mengupayakan penderita mampu melakukan aktivitas harian secara mandiri. Tahap ini bisa dimulai jika penderita sudah mampu melakukan beberapa gerakan-gerakan aktif seperti berjalan perlahan (meski masih memakai alat bantu), memegang, dan lain-lain.

Hendaknya keluarga penderita senantiasa menyiapkan berbagai keperluan penderita pada tempat-tempat yang terjangkau oleh penderita. Seperti tempat air minum, peralatan makan, pakaian, dan lain sebagainya. Untuk keperluan mandi, maka hendaknya keluarga mengkondisikan

Enam bulan pasca stroke merupakan gold period (masa keemasan/terbaik) dalam melakukan rehabilitasi pasca stroke.

diri

- Memakai alat bantu dan secara perlahan berlatih untuk melepas alat bantu tersebut

Latihan fisik secara bertahap bisa dimulai ketika penderita pasca stroke masih terbaring di tempat tidur namun kondisinya sudah dinyatakan stabil oleh dokter. Diawali dengan gerakan berbaring miring

kamar mandi yang ‘ramah’ terhadap penderita pasca stroke, seperti memasang alat yang berfungsi sebagai pegangan, tidak membiarkan lantai dalam keadaan licin, dan menempatkan peralatan mandi pada tempat yang mudah dijangkau. Dengan dukungan dan kasih sayang keluarga, maka penderita stroke akan mampu menjalankan aktivitas hariannya dengan baik meski dengan segala keterbatasan.

tenaga ahli (psikolog) atau bisa juga dengan dukungan dari keluarga saja. Berikan motivasi yang terus menerus pada penderita. Jika memungkinkan, jangan biarkan penderita stroke merasa sendirian. Luangkan waktu untuk menemaninya dan mengajaknya bicara meski belum bisa merespon. Hendaknya keluarga tidak meremehkan dan selalu merespon positif setiap keluh kesah penderita.

Seseorang yang mengalami stroke sangat rentan terhadap depresi. Mereka mudah bersedih dan

Terapi hobi menjadi salah satu penunjang dalam keberhasilan pemulihan penderita pasca stroke. Dukung dan temani mereka untuk melakukan hobinya, seperti misalnya berkebun, menyulam, atau membuat kue.

3. Terapi Wicara

Terapi wicara biasanya melibatkan ahli atau terapis wicara. Namun demikian, dukungan keluarga tetap memegang peranan penting. Misalnya dengan tetap melakukan komunikasi (berbicara) meski penderita belum mampu meresponnya. Ajarkan kepada seluruh penghuni rumah untuk menghargai paenderita dan menginformasikan apapun yang dikerjakan, misalnya meminta izin ketika akan mengganti seprei, memakaikan baju, dan sebagainya.

4. Terapi Psikologis

Terapi psikologis bisa melibatkan

stres karena memikirkan kondisi kesehatannya. Dibutuhkan suasana yang hangat dan kekeluargaan supaya mereka bahagia dan merasa diperhatikan. Hendaknya kita mendekat ketika berbicara pada mereka, dan bukan dengan berteriak atau bersuara keras. Jangan sesekali membentak mereka, karena hal tersebut akan sangat melukai hatinya.

5. Terapi Hobi

Terapi hobi menjadi salah satu penunjang dalam keberhasilan pemulihan penderita pasca stroke. Dukung dan temani mereka untuk melakukan hobinya, seperti misalnya

berkebun, menyulam, atau membuat kue. Dengan demikian, penderita akan terhindar dari stres dan bisa mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang bermanfaat. Selama hobi tersebut tidak membahayakan, maka berikan dukungan dan tentunya bantuan karena ada kalanya kemampuan fisik penderita pasca stroke berkurang atau mengalami penurunan.

6. Terapi Spiritual

Kebutuhan spiritual seseorang yang mengalami stroke sangat penting untuk kita perhatikan. Ingatkan mereka untuk mengerjakan sholat meski tidak dalam posisi normal (jika tidak mampu berdiri) dan ajak mereka untuk mengikuti pengajian apabila kondisinya memungkinkan. Jika kita hendak mengingatkan atau menyampaikan nasehat, maka hendaknya dengan cara yang sopan dan halus. Jangan sampai penderita berputus asa dengan kondisi kesehatannya. Pompakan semangat dan ingatkan agar selalu bersabar supaya mendapatkan pahala dari Allah. Sampaikan bahwa kondisi sakitnya bisa menghapuskan dosa-dosanya selama ia menerima takdir dengan sabar.

Merawat dengan kesabaran

Dalam merawat orang yang mengalami stroke, kita perlu tahu bahwa kondisi mereka sudah tidak sekuat seperti sebelum sakit. Oleh karena itu, kita perlu belajar dan banyak bertanya pada ahlinya supaya dapat melakukan perawatan dengan benar. Selain perawatan secara fisik, kita tidak boleh melupakan perlunya perlakuan dan sikap yang baik pada mereka. Untuk itu, dibutuhkan kesabaran dan ketelatenan dalam merawat mereka. Demikian penjelasan singkat mengenai pemulihan pasca stroke. Semoga bermanfaat dan bisa menjadi bekal bagi kita semua.

Seringlah Bersabar dan Bersyukur kepada Allah

Oleh: Ustadz Firanda Andirja, Lc., MA.



Bagi orang yang sering mengamati isnad hadits maka nama Abu Qilabah bukanlah satu nama yang asing karena sering sekali ia disebutkan dalam isnad-isnad hadits, terutama karena ia adalah seorang perawi yang meriwayatkan hadits dari sahabat Anas bin Malik yang merupakan salah seorang dari tujuh sahabat yang paling banyak meriwayatkan hadits-hadits Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam. Oleh karena itu nama Abu Qilabah sering berulang-ulang seiring dengan sering diulangnya nama Anas bin Malik. Ibnu Hibban dalam kitabnya *Ats-Tsiqoot* menyebutkan kisah yang ajaib dan menakjubkan tentangnya yang menunjukkan akan kuatnya keimanannya kepada Allah.

Nama beliau adalah Abdullah bin Zaid Al-Jarmi salah seorang dari para ahli ibadah dan ahli zuhud yang berasal dari Al-Bashroh. Beliau meriwayatkan hadits dari sahabat Anas bin Malik dan sahabat Malik bin Al-Huwairits –radhiallahu 'anhuma-. Beliau wafat di negeri Syam pada tahun 104 Hijriah pada masa kekuasaan Yazid bin Abdilmalik.

Abdullah bin Muhammad berkata, "Aku keluar menuju tepi pantai dalam rangka untuk mengawasi (menjaga) kawasan pantai (dari kedatangan musuh)...tatkala aku tiba di tepi pantai tiba-tiba aku telah berada di sebuah dataran lapang di suatu tempat (di tepi pantai) dan di dataran tersebut terdapat sebuah kemah yang di dalamnya terdapat seseorang yang telah buntung kedua tangan dan kedua kakinya, dan pendengarannya telah lemah serta matanya telah rabun. Tidak satu anggota tubuhnyaapun yang bermanfaat baginya kecuali lisannya, orang itu berkata, "Ya Allah, tunjukilah aku agar aku bisa memujiMu sehingga aku bisa menunaikan rasa syukurku atas kenikmatan-kenikmatan yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan Engkau sungguh telah melebihkan aku diatas kebanyakan makhluk yang telah Engkau ciptakan""

Abdullah bin Muhammad berkata, "Demi Allah aku akan mendatangi orang ini, dan aku akan bertanya kepadanya bagaimana ia bisa mengucapkan perkataan ini, apakah ia faham dan tahu dengan apa yang diucapkannya itu?, atukah ucapannya itu merupakan ilham yang diberikan kepadanya??.

Maka akupun mendatanginya lalu aku mengucapkan salam



kepadanya, lalu kukatakan kepadanya, "Aku mendengar engkau berkata "Ya Allah, tunjukilah aku agar aku bisa memujiMu sehingga aku bisa menunaikan rasa syukurku atas kenikmatan-kenikmatan yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan Engkau sungguh telah melebihkan aku diatas kebanyakan makhluk yang telah Engkau ciptakan", maka nikmat manakah yang telah Allah anugerahkan kepadamu sehingga engkau memuji Allah atas nikmat tersebut??, dan kelebihan apakah yang telah Allah anugerahkan kepadamu hingga engkau mensyukurinya??"

Orang itu berkata, "Tidakkah engkau melihat apa yang telah dilakukan oleh Robku kepadaku?, demi Allah, seandainya Ia mengirim halilintar kepadaku hingga membakar tubuhku atau memerintahkan gunung-gunung untuk menindihku hingga menghancurkan tubuhku, atau memerintahkan laut untuk menenggelamkan aku, atau memerintahkan bumi untuk menelan tubuhku, maka tidaklah hal itu kecuali semakin membuat aku bersyukur kepadaNya karena Ia telah memberikan kenikmatan kepadaku berupa lidah (lisan)ku ini. Namun, wahai hamba Allah, engkau telah mendatangiaku maka aku perlu bantuanmu, engkau telah melihat kondisiku. Aku tidak mampu untuk membantu diriku sendiri atau mencegah diriku dari gangguan, aku tidak bisa berbuat apa-apa. Aku memiliki seorang putra yang selalu melayaniku, di saat tiba waktu sholat ia mewudhukan aku, jika aku lapar maka ia menyuapiku, jika aku haus maka ia memberikan aku minum, namun sudah tiga hari ini aku kehilangan dirinya maka tolonglah engkau mencari kabar tentangnya –semoga Allah merahmati engkau-". Aku berkata, "Demi Allah tidaklah seseorang berjalan menunaikan keperluan seorang saudaranya yang ia memperoleh pahala yang sangat besar di sisi Allah, lantas pahalanya lebih besar dari seseorang yang berjalan untuk menunaikan keperluan dan kebutuhan orang yang seperti engkau". Maka akupun berjalan mencari putra orang tersebut hingga tidak jauh dari situ aku sampai di suatu gudukan pasir, tiba-tiba aku mendapati putra orang tersebut telah diterkam dan di makan oleh binatang buas, akupun mengucapkan inna lillah wa inna ilaihi roji'uun. Aku berkata, "Bagaimana aku mengabarkan hal ini kepada orang tersebut??" Dan tatkala

aku tengah kembali menuju orang tersebut, maka terlintas di benakku kisah Nabi Ayyub ‘alaihissalam. Tatkala aku menemui orang tersebut maka akupun mengucapkan salam kepadanya lalu ia menjawab salamku dan berkata, "Bukankah engkau adalah orang yang tadi menemuiku?", aku berkata, "Benar". Ia berkata, "Bagaimana dengan permintaanku kepadamu untuk membantuku?". Akupun berkata kepadanya, "Engkau lebih mulia di sisi Allah atautkah Nabi Ayyub ‘alaihissalam?", ia berkata, "Tentu Nabi Ayyub ‘alaihissalam ", aku berkata, "Tahukah engkau cobaan yang telah diberikan Allah kepada Nabi Ayyub?, bukankah Allah telah mengujinya dengan hartanya, keluarganya, serta anaknya?", orang itu berkata, "Tentu aku tahu". Aku berkata, "Bagaimanakah sikap Nabi Ayyub dengan cobaan tersebut?", ia berkata, "Nabi Ayyub bersabar, bersyukur, dan memuji Allah". Aku berkata, "Tidak hanya itu, bahkan ia dijauhi oleh karib kerabatnya dan sahabat-sahabatnya", ia berkata, "Benar". Aku berkata, "Bagaimanakah sikapnya?", ia berkata, "Ia bersabar, bersyukur dan memuji Allah". Aku berkata, "Tidak hanya itu, Allah menjadikan ia menjadi bahan ejekan dan gunjingan orang-orang yang lewat di jalan, tahukah engkau akan hal itu?", ia berkata, "Iya", aku berkata, "Bagaimanakah sikap nabi Ayyub?", ia berkata, "Ia bersabar, bersyukur, dan memuji Allah, lagsung saja jelaskan maksudmu –semoga Allah merahmatimu-!". Aku berkata, "Sesungguhnya putramu telah aku temukan di antara gundukan pasir dalam keadaan telah diterkam dan dimakan oleh binatang buas, semoga Allah melipatgandakan pahala bagimu dan menyebarkan engkau". Orang itu berkata, "Segala puji bagi Allah yang tidak menciptakan bagiku keturunan yang bermaksiat kepadaNya lalu Ia menyiksanya dengan api neraka", kemudian ia berkata, "Inna lillah wa inna ilaihi roji'uun", lalu ia menarik nafas yang panjang lalu meninggal dunia. Aku berkata, "Inna lillah wa inna ilaihi roji'uun", besar musibahku, orang seperti ini jika aku biarkan begitu saja maka akan dimakan oleh binatang buas, dan jika aku hanya duduk maka aku tidak bisa melakukan apa-apa[1]. Lalu akupun menyelimutinya dengan kain yang ada di tubuhnya dan aku duduk di dekat kepalanya sambil menangis. Tiba-tiba datang kepadaku empat orang dan berkata kepadaku "Wahai

Abdullah, ada apa denganmu?, apa yang telah terjadi?". Maka akupun menceritakan kepada mereka apa yang telah aku alami. Lalu mereka berkata, "Bukalah wajah orang itu, siapa tahu kami mengenalnya!", maka akupun membuka wajahnya, lalu merekapun bersungkur mencium keningnya, mencium kedua tangannya, lalu mereka berkata, "Demi Allah, matanya selalu tunduk dari melihat hal-hal yang diharamkan oleh Allah, demi Allah tubuhnya selalu sujud tatkala orang-orang dalam keadaan tidur!!". Aku bertanya kepada mereka, "Siapakah orang ini –semoga Allah merahmati kalian-?", mereka berkata, Abu Qilabah Al-Jarmi sahabat Ibnu 'Abbas, ia sangat cinta kepada Allah dan Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam. Lalu kamipun memandikannya dan mengafaninya dengan pakaian yang kami pakai, lalu kami menyolatnya dan menguburkannya, lalu merekapun berpaling dan akupun pergi menuju pos penjagaanku di kawasan perbatasan. Tatkala tiba malam hari akupun tidur dan aku melihat di dalam mimpi ia berada di taman surga dalam keadaan memakai dua lembar kain dari kain surga sambil membaca firman Allah

(سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ } (الرعد:24)

"Keselamatan bagi kalian (dengan masuk ke dalam surga) karena kesabaran kalian, maka alangkah baiknya tempat kesudahan itu." (QS. 13:24)

Lalu aku berkata kepadanya, "Bukankah engkau adalah orang yang aku temui?", ia berkata, "Benar", aku berkata, "Bagaimana engkau bisa memperoleh ini semua", ia berkata, "Sesungguhnya Allah menyediakan derajat-derajat kemuliaan yang tinggi yang tidak bisa diperoleh kecuali dengan sikap sabar tatkala ditimpa dengan bencana, dan rasa syukur tatkala dalam keadaan lapang dan tentram bersama dengan rasa takut kepada Allah baik dalam keadaan bersendirian maupun dalam keadaan di depan khalayak ramai"

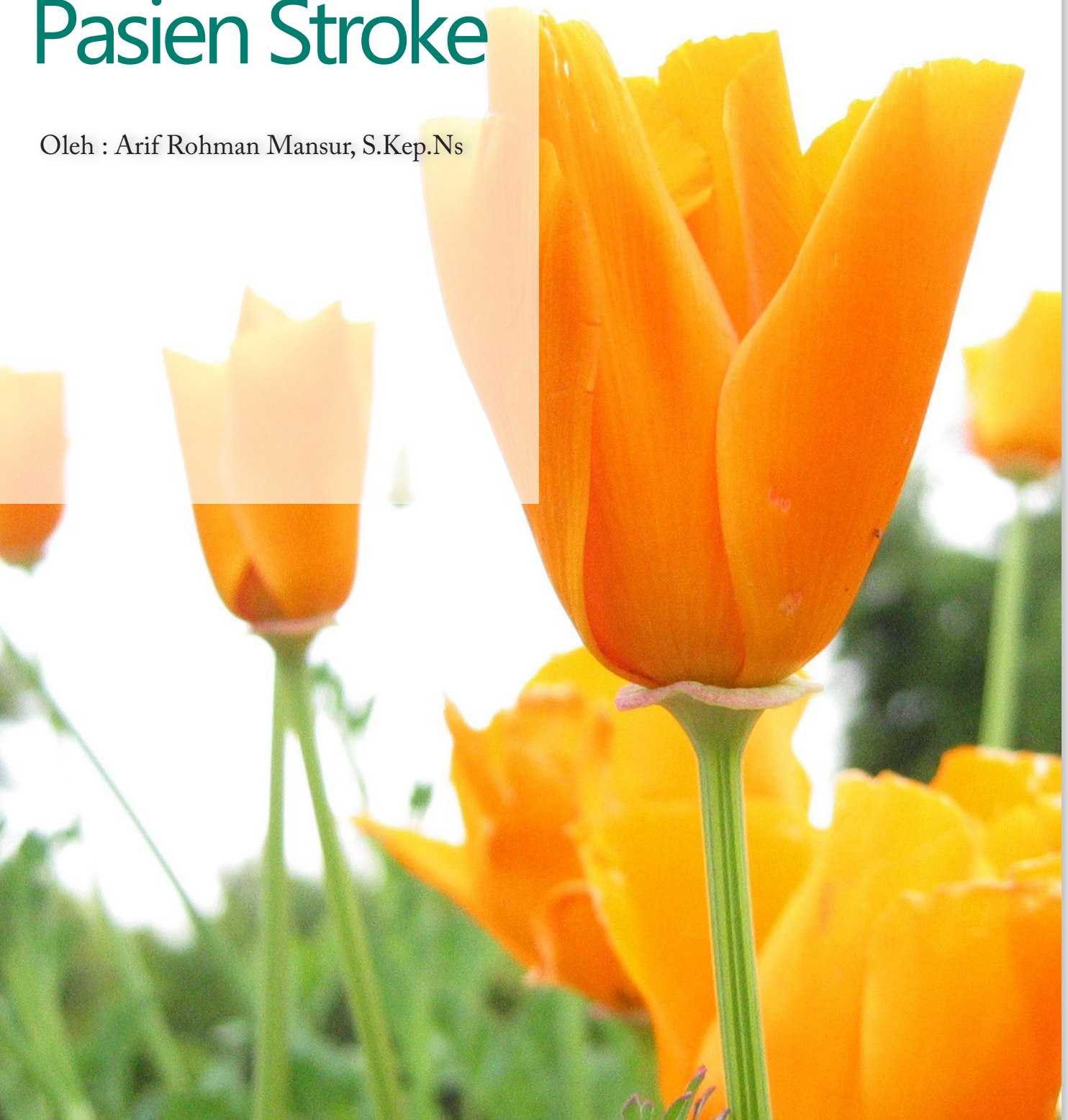
 [1] Hal ini karena biasanya daerah perbatasan jauh dari keramaian manusia, dan kemungkinan Abdullah tidak membawa peralatan untuk menguburkan orang tersebut, sehingga jika ia hendak pergi mencari alat untuk menguburkan orang tersebut maka bisa saja datang binatang buas memakannya, Wallahu a'lam



Kunjungi kami di
www.kesehatanmuslim.com

Upaya Rehabilitasi Pasien Stroke

Oleh : Arif Rohman Mansur, S.Kep.Ns



Stroke merupakan suatu serangan pada otak, yang dapat menyebabkan kerusakan atau kematian sel-sel otak. Stroke terjadi karena adanya penyumbatan pada pembuluh darah di otak, atau bisa juga karena pecahnya pembuluh darah tersebut. Stroke merupakan masalah yang besar dan serius, beberapa dampak yang ditimbulkan di antaranya adalah kecacatan pada orang yang berusia diatas 60 tahun, beban psikososial dan biaya pengobatan serta perawatan yang sangat besar. Orang yang terkena serangan stroke biasanya mengalami penurunan kesadaran, gejala-gejala klinik yang timbul mencapai maksimum beberapa jam atau kurang dari 24 jam.

Tujuan Perawatan stroke

Perawatan stroke memiliki dua tujuan utama, yaitu meminimalkan cedera pada jaringan otak dan mengobati komplikasi yang dapat terjadi setelah stroke, baik kerusakan saraf maupun fisik. Pasien stroke membutuhkan upaya rehabilitasi agar mereka mampu mandiri untuk mengurus dirinya sendiri dan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa harus terus menjadi beban bagi

“Sesungguhnya wanita diciptakan dari tulang rusuk, ia tidak bisa lurus untukmu di atas satu jalan. Bila engkau ingin bernikmat-nikmat dengannya maka engkau bisa bernikmat-nikmat dengannya namun padanya ada kebengkokan.


keluarganya.

Upaya rehabilitasi (memulihkan kepada keadaan semula) bagi pasien yang mengalami stroke, sebenarnya tidak harus selalu dilakukan di fasilitas rehabilitasi rumah sakit. Secara umum rehabilitasi dapat ditangani melalui tatalaksana rehabilitasi sederhana oleh tenaga kesehatan maupun keluarga pasien yang tidak membutuhkan peralatan canggih. Upaya rehabilitasi tersebut berfokus untuk mencegah komplikasi karena kelumpuhan, yang dapat membawa memperburuk kondisi pasien stroke dan mengembalikan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan upaya ini diharapkan pasien stroke dapat mencapai hidup yang lebih berkualitas.

Rehabilitasi pasien stroke akan memberikan hasil yang optimal bila dilakukan dalam 3 bulan pertama paska stroke. Meskipun perkembangan pemulihan yang optimal didapatkan dalam jangka waktu tersebut, proses pemulihan berlangsung seumur hidup untuk mengembalikan kemandirian pasien mencapai kemampuan fungsional yang optimal. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk memulai rehabilitasi sedini mungkin dan secara berkesinambungan.

Prinsip Rehabilitasi Pasien Stroke

Beberapa prinsip dalam melakukan upaya rehabilitasi pada pasien stroke adalah memperbanyak gerak pada



bagian tubuh yang sakit maupun tidak. Hal ini merupakan terapi yang sangat mujarab. Karena dapat meningkatkan pembentukan sirkuit saraf di dalam otak. Gerakan yang perlu diajarkan seperti gerakan meraih, memegang dan membawa gelas ke mulut. Bila sisi yang terkena masih terlalu lemah, berikan bantuan tenaga secukupnya dimana pasien stroke masih menggunakan ototnya secara aktif. Gerakan ini dapat dilakukan pada posisi duduk dan berdiri. Lama latihan sekitar 45-60 menit, dengan pengulangan sesering mungkin. Latihan mencapai lingkup gerak penuh pada semua persendian disertai latihan regangan otot sedikitnya 2 kali per hari diperlukan. Lengan diupayakan selalu dalam posisi terbuka apabila tidak sedang latihan.

Gangguan yang Sering Dialami Pasien Stroke dan Cara Mengatasinya

1. Gangguan menelan

Kejadian gangguan menelan akibat stroke cukup banyak berkisar antara 30-65%. Sekitar 30% akan pulih dalam 2 minggu, sisanya akan pulih dalam bulan-bulan berikutnya. Gangguan menelan menempatkan pasien pada risiko aspirasi (masuknya benda asing ke saluran pernafasan) dan pneumonia (penyakit radang paru-paru), selain kekurangan cairan dan malnutrisi. Suara pasien yang serak basah perlu dicurigai adanya gangguan menelan. pasien tidak dapat menelan atau suara menjadi basah, maka makan dan minum melalui mulut harus dihentikan.

2. Gangguan berkemih

Gangguan berkemih yang terjadi pada pasien stroke umumnya air kemih tidak keluar tuntas, masih terdapat sisa dalam kandung kemih kurang dari 50-80 ml. Kondisi ini dapat menyebabkan infeksi kandung kemih Sarankan pasien stroke untuk banyak bergerak aktif, berikan cukup cairan (sekitar 40 ml/kg BB ditambah 500 ml air/cairan bila tidak ada kontraindikasi), serta makan makanan berserat tinggi.

3. Gangguan Berjalan

Terapi latihan berjalan dari satu tempat ke tempat lain perlu diberikan secara bertahap, dimulai dari kemampuan

mempertahankan posisi duduk, keseimbangan berdiri kemudian latihan berjalan. Pastikan berat badan tertumpu juga pada tungkai sisi yang sakit. Latihan berjalan dapat dilakukan dengan berpegangan pada palang dari besi, kayu atau bambu yang dipasang sejajar, apabila jalan sudah cukup stabil pada palang, maka latihan jalan dapat dilanjutkan dengan memakai tongkat yang ujung bawahnya bercabang tiga. Untuk memperbaiki stabilitas jalan, tidak jarang diperlukan sepatu khusus.

4. Gangguan Melakukan Aktivitas Sehari-hari

Pasien yang telah kembali ke rumah seharusnya di motivasi untuk mengerjakan semampunya perawatan dirinya sendiri. Apabila sisi kanan yang terkena, pasien dapat diajarkan untuk menggunakan tangan kirinya semua aktivitas. Pastikan juga tangan yang sakit diikutsertakan dalam semua kegiatan. Semakin cepat dibiarkan melakukannya sendiri, semakin cepat pula pasien menjadi mandiri. Hanya aktivitas yang dapat menimbulkan risiko jatuh atau membahayakan pasien sendiri yang perlu ditolong oleh keluarga.

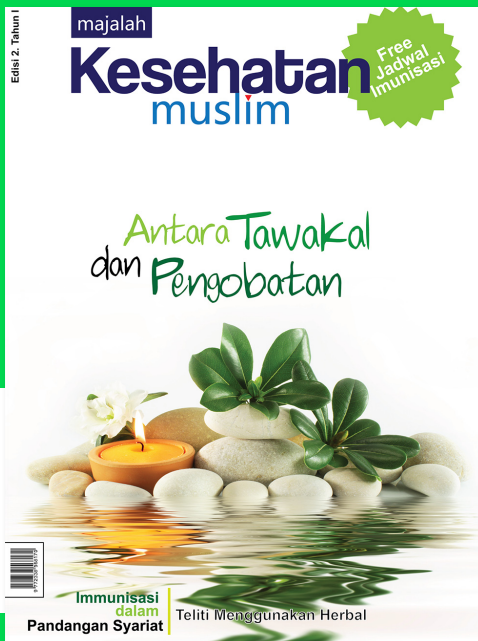
Mengembalikan Kebugaran Fisik dan Mental Pasien Stroke

Pasien seringkali mengeluh cepat lelah. Ia selalu berupaya untuk sedikit bergerak dan lebih banyak istirahat. Keluarga seringkali membenarkan perilaku seperti itu, menganggap biasa karena baru pulang rawat dan mengharapkan kondisi seperti ini akan bertambah baik. Hal tersebut disebabkan oleh ketahanan pasien menjadi rendah karena tidak bergerak dalam waktu yang lama dan kelemahan otot. Kedua kondisi tersebut menyebabkan pasien menjadi cepat lelah. Terapi yang terbaik adalah biasakan pasien sejak awal aktif semampunya. Pasien jangan dibiarkan istirahat berkepanjangan. Pasien dianjurkan agar sering duduk, bukan duduk di tempat tidur melainkan duduk di kursi di luar kamar tidur. Pasien dimotivasi untuk selalu makan di kamar makan bersama keluarga dan dibiarkan untuk mengambil makanannya pilihannya sendiri. Suasana hati yang murung juga membuat pasien merasa cepat lelah dan bosan. Berikan

sedikit demi sedikit peran dan tanggung jawab serta ungkapkan selalu bahwa peran serta pasien sangat dibutuhkan oleh keluarga. Dengan demikian pasien akan merasa dirinya masih berharga dan berguna bagi orang lain.

Kesimpulan

Dampak gejala sisa akibat stroke sangat bervariasi dan kompleks. Banyak hal yang masih dapat dilakukan untuk membantu pasien dan keluarganya. Mencegah komplikasi sekunder dan mengembalikan kemandirian pasien dapat sekaligus meringankan beban psikososial dan ekonomi keluarga. Demikianlah yang dapat kami sampaikan pada edisi majalah kesehatan muslim kali ini, semoga bermanfaat untuk kita semua. Amin



Donasikan Sebagian Harta anda untuk membantu kami dalam mengembangkan Majalah Kesehatan Muslim.

Berapapun yang anda transferkan *insya Allah* akan menjadi pendukung keberlangsungan majalah ini dan semoga usaha kita ini menjadi pemberat timbangan amal kita di hari perhitungan kelak.

Silahkan Transfer donasi anda ke :

BNI SYARIAH 0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapkan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#mkm

Mitos- Mitos Seputar Penyakit Stroke

Oleh: dr. Raehanul Bahraen

signs death vessel diagnosis
cause clot sudden types
hemorrhagic blockage recovery doctor therapy
treatment effects

STROKE

ischemic doctor burst check cholesterol blood tia symptoms arteries paralysis head slur prevention emergency room brain surgery damage risk hospital scan bleeding

Berikut beberapa mitos terkait penyakit stroke:

Pertama: Stroke hanya bisa terjadi pada penyakit hipertensi

Stroke merupakan penyakit dengan multifaktor resiko ada faktor risiko lain selain hipertensi misalnya merokok, hipertensi, diabetes mellitus, dan kolesterol tinggi. Seseorang walaupun tekanan darah normal tetapi memiliki faktor risiko lainnya yang sangat parah, maka bisa terkena stroke. Akan tetapi memang tetap saja hipertensi adalah faktor risiko utama.

Kedua: Stroke itu terjadi jika ada perdarahan di otak saja

Perlu diketahui bahwa stroke itu ada dua jenis, stroke perdarahan dan stroke bukan perdarahan. Yang dikenal di masyarakat adalah jenis perdarahan.



Ketiga: Hanya orang tua dan berumur saja yang bisa terserang stroke

Ini tidak benar, memang kebanyakan stroke menyerang orang-orang dengan umur di atas 60 tahun, akan tetapi 30 persen penderita stroke usianya di bawah 60 tahun. Bahkan meningkat di usia produktif karena faktor pola hidup yang tidak sehat

Keempat: Jika dokter terlambat menolong sudah tidak ada harapan lagi

Ini juga tidak tepat. Ilmu kedokteran sudah maju dan

berkembang, meskipun terlambat, efek stroke bisa diminimalkan dengan penanganan yang tepat.

Kelima: Stroke tidak bisa dicegah munculnya

Bagi yang sudah banyak kena faktor risiko, ia merasa kalau stroke tidak bisa dicegah. Maka pendapat ini salah, karena stroke bisa dikontrol dan diminimalkan timbulnya.

Keenam: Gejala stroke selalu diawali dengan kejang saja

Ini salah, karena bisa jadi gejala awal stroke berupa pusing ringan saja. Kemudian berkembang menjadi gejala yang lain seperti pusing hebat, kesemutan dan mulai terasa kaku dan mati rasa.

Ketujuh: Stroke tidak dapat diobati

Tidak benar, memang stroke akan meysisakan beberapa kelumpuhan atau cacat dan kesembuhannya juga lama. Akan tetapi stroke bisa sembuh dengan sempurna jika dilakukan dengan intensif dan teratur. Serta semakin cepat semakin baik. Karenanya perlu kedisiplinan yang tinggi dan tentu tidak lupa pertolongan dari Allah.

Kedelapan: Gejala stroke bisa hilang dengan sendirinya

ini tidak benar. Bahkan jika dibiarkan maka gejalanya akan berkembang menjadi lebih parah. Maka Ketika timbul gejala stroke, segera berkonsultasi ke dokter dan memeriksakan diri.

Kesembilan: Terlalu lama sembuh, stroke bisa bikin cacat

Tidak benar, hal ini tergantung dengan proses penyembuhan. Jika stroke diterapi dengan baik, maka bisa kembali normal walaupun agak perlahan dan kadang tidak sempurna. tetap ada kesempatan bagi para pasien stroke untuk bisa sembuh total meskipun waktunya lama.

Kesepuluh: Segalanya berakhir dengan Stroke

Tidak benar, stroke bukan akhir segalanya. Angka kematian akibat stroke adalah antara 20%-30%. Masih banyak hal yang bisa dilakukan oleh penderita stroke. Banyak kegiatan positif yang bisa dilakukan. Jika anggota tangannya yang lumpuh, lidah masih bisa dimaksimalkan. Begitu juga dengan yang lain sehingga tetap bisa menjadi yang bermanfaat bagi orang lain.



add "PIN BB" Kesehatan Muslim

32356208



PT. WISATA IMANI HIDAYAH
WIHDAH
TRAVEL HAJI & UMRAH

**“Mengedepankan pelayanan yang profesional,
amanah dan komitmen terhadap Sunnah Rasulullah....”**

Tlp : 021 - 8240 5423 Website : www.wihdahtravel.com

**Komplek Ruko Namira Jl. Pengasinan Raya No.72-73 Pondok Hijau Bekasi-Timur
Bekasi Jawa Barat Tlp : (021) 8240 5423 Fax : (021) 8243 58
E-mail : wihdah_travel@yahoo.com**

www.wihdahtravel.com

Konsultasi

1. Hukum Mengqadha Shalat Orang yang Telah Meninggal

Pertanyaan:

Assalamu'alaikum

1. Ustadz apa benar seorang ahli waris harus mengqadha shalat yang ditinggalkan oleh pewaris yang wafat selama menunggu proses pemakaman. Misal, meninggal ba'da Isya, dimakamkan ba'da ashar, jadi ada 3 waktu shalat yang ditinggalkan oleh pewaris (subuh, zuhur dan ashar).

2. Apakah kita diharuskan mandi setelah bertakziah?

Syukron atas jawabannya.

Dari: Habibi

Jawaban:

Wa'alaikumussalam

Bismillah was shalatu was salamu 'ala rasulillah, wa ba'du

Orang yang mati dan dia memiliki tanggungan shalat wajib atau shalat lainnya, tidak bisa diqadha. Karena hukum asal ibadah, tidak boleh digantikan atau diwakilkan orang lain. Kecuali jika ada dalil dari syariat yang membolehkan untuk mewakilkan amal ibadah tertentu, seperti haji, menyalurkan zakat, sedekah, atau nadzar puasa.

Sedangkan shalat wajib, tidak dijumpai adanya dalil yang membolehkan untuk diwakilkan ke yang lain.

Dalam al-Muwatha, Imam Malik menyebutkan keterangan dari sahabat Ibnu Umar radhiyallahu 'anhuma, yang

mengatakan,

أنه لا يصوم أحد عن أحد، ولا يصلي أحد عن أحد

“Bahwa tidak boleh seseorang puasa menggantikan kewajiban puasa orang lain, tidak boleh pula seseorang shalat menggantikan kewajiban shalat orang lain.”

Mungkin yang dimaksud Ibnu Umar adalah selain utang puasa nadzar. Karena, untuk puasa nadzar bisa diqadha orang lain setelah dia meninggal.

Oleh karena itu, orang yang telah meninggal dunia, sementara dia pernah meninggalkan shalat, baik karena sakit atau ketika sehat, tidak bisa diqadha oleh orang lain. Kewajiban keluarganya dalam hal ini adalah memperbanyak doa, istighfar memohonkan ampun untuknya.

Allahu a'lam

Referensi: Fatwa Syabakah Islamiyah, di bawah bimbingan Dr. Abdullah al-Faqih, no. 9656

2. Shalat dengan Kateter ketika Sakit

Pertanyaan:

Bolehkan pasien yang menggunakan kateter sholat?

Dari: Mufarrohah

Jawaban:

Bismillah was shalatu was salamu ‘ala rasulillah, wa ba’du

Shalat selamanya akan menjadi kewajiban manusia selama di jasadnya masih ada ruh dan akal. Hanya saja, syariat memberikan keringanan, dimana manusia boleh melaksanakan shalat sesuai kemampuannya.

Sebagaimana sabda Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam :

صل قائماً، فإن لم تستطع فقاعداً، فإن لم تستطع فعلى جنب

“Kerjakanlah shalat dengan berdiri, jika tidak mampu maka dengan duduk, dan jika tidak mampu juga maka dengan berbaring.” (HR. Bukhari).

Bagaimana jika menggunakan kateter?

Jika penggunaan alat ini termasuk kondisi terpaksa, di mana kateter harus tetap terpasang dan tidak bisa dilepas waktu shalat, atau jika sering dilepas akan membahayakan orang yang sakit, maka tidak masalah shalat dalam keadaan kateter tetap terpasang. Sebagaimana firman Allah:

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ

“Bertaqwalah kalian kepada Allah semampu kalian.” (At-Taghabun: 16).

Allah juga berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani satu jiwa kecuali sesuai kemampuannya.” (Al-Baqarah: 286).

Akan tetapi jika memungkinkan untuk dilepas, meskipun diupayakan hanya dua kali sehari, maka dia bisa atur agar kateter dilepas ketika mendekati waktu asar dan waktu isya. Ketika kateter dilepas mendekati waktu asar, kemudian dia bisa shalat dzuhur di akhir waktu, disambung dengan shalat asar setelah masuk waktunya. Atau dilepas ketika mendekati isya, kemudian si sakit bisa shalat maghrib, disambung dengan shalat isya setelah masuk waktu.

Setelah membahas bolehnya jamak karena sakit, Ibnu Qudamah mengatakan:

وكذلك يجوز الجمع للمستحاضة ولمن به سلس البول ومن في معناهما لما
روينا من الحديث

“Demikian pula dibolehkan bagi wanita mustahadhah, atau

orang yang punya penyakit besar dan yang sejenis dengannya untuk melakukan jamak, berdasarkan hadis yang kami barwakan.”

Hadis yang dibawakan Ibnu Qudamah adalah hadis dari Hamnah binti Jahsy radhiyallahu ‘anha, beliau pernah bertanya kepada Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam tentang hukum shalat dan puasa, sementara dia terus keluar darah. Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

فإن قويت على أن تؤخري الظهر وتعجلي العصر ثم تغتسلين حين تطهرين
وتصلين الظهر والعصر جمعاً، ثم تؤخرين المغرب وتعجلين العشاء ثم تغتسلين
... وتجمعين بين الصلاتين فافعلي

“Jika kamu sanggup, lakukan hal berikut: akhirkkan shalat dzuhur dan segerakan shalat asar di awal waktu. Kamu mandi kemudian shalat dzuhur dan asar dijamak. Kemudian kamu akhirkkan shalat maghrib dan segerakan shalat isya di awal waktu, kemudian kamu jamak dua shalat itu...dst.” (HR. Turmudzi dan yang lainnya)

Kesimpulannya, kaum muslimin boleh shalat sesuai dengan keadaan yang dia mampu, namun jangan sampai dia meninggalkan cara shalat yang lebih sempurna padahal masih mampu diusahakan. Seperti orang yang masih bisa duduk, maka dia tidak boleh shalat sambil berbaring. Atau orang yang masih bisa wudhu, namun memilih untuk melakukan tayamum.

Allahu a’lam

Disadur dari Fatawa Syabakah Islamiyah, di bawah bimbingan Dr. Abdullah al-Faqih, no. 72615.



add "PIN BB" Kesehatan Muslim

32356208

Makanan- Makanan Pemicu Hipertensi

Oleh : Oleh: dr. Liz Marisa



Tekanan darah tinggi atau yang dikenal dengan hipertensi, adalah penyakit yang banyak dijumpai dalam masyarakat. Sebagian orang menganggap enteng penyakit ini, karena gejalanya yang ringan, bahkan tidak jelas. Padahal, penyakit ini disebut dengan “silent killer” karena berpotensi menyebabkan komplikasi yang berat sampai kematian. Salah satu komplikasi beratnya adalah stroke, yaitu gangguan fungsi otak yang terjadi mendadak, karena adanya gangguan pembuluh darah otak. Para ahli mengatakan bahwa hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko seseorang terkena stroke 4-6 kali lebih besar. Hal ini dikarenakan hipertensi menyebabkan pengerasan dan penyumbatan pembuluh darah, termasuk pembuluh darah otak. Selain itu, tensi yang tinggi juga dapat menyebabkan kelemahan pembuluh darah otak sehingga lebih mudah pecah.

Mengingat bahayanya penyakit ini apabila tidak dikontrol, selayaknya kita waspada dan berusaha menghindarinya, terlebih lagi bagi seorang yang mengalami tekanan darah tinggi pada beberapa kali pengukuran atau orang dengan riwayat keluarga hipertensi. Untungnya, penyakit ini sebenarnya dapat dicegah, baik kemunculannya maupun progresivitasnya dengan beberapa tindakan sederhana, berupa pengaturan pola makan, menjaga berat badan

ideal, dan olahraga. Perubahan gaya hidup ke arah gaya hidup sehat ini, juga merupakan terapi lini pertama pada pasien hipertensi, bahkan cara ini terbukti memiliki efektivitas yang sama dengan penggunaan obat antihipertensi tunggal. Ketika pasien mengkonsumsi obat-obatan antihipertensipun, pengaturan pola makan dan olahraga ini tetap harus dilanjutkan.

Salah satu cara mengatur pola makan adalah dengan menghindari atau setidaknya mengurangi beberapa jenis makanan tertentu, yang terbukti dapat meningkatkan tekanan darah. Beberapa jenis makanan berikut harus dikonsumsi dengan hati-hati karena efeknya yang buruk pada tekanan darah:

- **Garam**

Garam atau natrium sebenarnya merupakan mineral penting bagi tubuh. Normalnya, ginjal akan mengatur kadar natrium yang beredar dalam tubuh, dan membuang kelebihan natrium melalui air seni. Akan tetapi, apabila kadar natrium tubuh terlalu tinggi, ginjal tidak sanggup mengeluarkan seluruhnya sehingga natrium akan beredar di dalam pembuluh darah. Natrium memiliki sifat menarik air ke dalam pembuluh darah sehingga volume darah meningkat dan terjadilah kenaikan tekanan darah. Sebagian orang sangat sensitif terhadap kenaikan kadar natrium, sehingga cepat menyebabkan kenaikan tekanan darah, seperti orang dengan diabetes, atau manula. Sebaliknya, rendahnya kadar natrium dalam diit dapat

mengontrol tekanan darah. Orang dengan tekanan darah tinggi, sebaiknya tidak mengkonsumsi garam lebih dari 2300 mg atau sekitar satu sendok teh per hari. Beberapa jenis makanan dengan kadar garam yang tinggi adalah:

- **Acar.**
Acar memang rendah kalori dan baik untuk tubuh, tetapi memiliki kandungan natrium yang tinggi. 1 buah acar mentimun bisa mengandung 570 mg natrium, yang setara dengan sepertiga dari jumlah maksimum sodium perhari (2300 mg).
- **Mie instan.**
Sebungkus mie instan mengandung 14 gram lemak dan 1,580 mg natrium.
- **Makanan olahan.**
Makanan olahan memang praktis dan bisa langsung dihangatkan atau dikonsumsi. Tetapi sayang, bahan kimia dan garam di dalamnya sangat banyak.
- **Makanan kalengan.**
Makanan kalengan selalu menambahkan garam yang cukup banyak didalamnya. Maka, meskipun isinya buah atau sayuran, sebaiknya makanan jenis ini juga dihindari.
- **Produk roti**
Makanan berikutnya yang wajib di jauhi penderita hipertensi adalah produk roti. Pasalnya, produk roti penuh dengan lemak jenuh dan garam berlebihan. Bagi

penggemar roti, sebaiknya membuatnya sendiri di rumah. Dengan demikian, kandungan lemak, garam, serta bumbu lain yang digunakan dapat terkontrol.

- **Gula**
Gula dan pemanis lain seperti yang ditemukan pada kue atau permen bukan hanya mengganggu tekanan darah, tetapi juga meningkatkan risiko obesitas. Berdasarkan penelitian, para ahli menyampaikan bahwa penderita obesitas - yang suka mengonsumsi gula - memiliki kecenderungan mengalami tekanan darah tinggi. Gula, yang dimaksud disini adalah makanan dengan kalori ekstra dan gula, seperti cookies dan coklat batangan.
- **Lemak**
Konsumsi lemak berlebihan, khususnya lemak yang jenuh, memicu obesitas yang berujung pada risiko tekanan darah tinggi. Beberapa jenis makanan di bawah ini memiliki kandungan lemak jenuh yang tinggi dan sebaiknya dihindari:
- **Kentang goreng.**
Kentang goreng memiliki kandungan lemak dan natrium yang tinggi, misalnya saja penyajian kentang goreng ukuran sedang mengandung 270 mg sodium dan 19 gram lemak.
- **Daging asap.**
Tiga potong daging asap mengandung 270 mg sodium dan 4.5

gram lemak. Daging burung bisa menjadi alternatif daripada daging asap.

- **Susu.**

Susu merupakan sumber kalsium, tetapi tinggi lemak. Dalam segelas susu terkandung 8 gram lemak dan 5 gram lemak jenuh. Lemak jenuh tak baik bagi pengidap liver dan berbahaya bagi orang yang memiliki tekanan darah tinggi.

- **Donat.**

Sebuah donat sudah bisa menghasilkan 200 kalori dengan 12 gram lemak.

- **Margarin.** Walaupun tak sepenuhnya jahat, bagi orang dengan tekanan darah tinggi, mereka harus memastikan bahwa margarin yang akan dikonsumsi tidak mengandung lemak jenuh.

- **Daging merah.**

Komposisi dari sebuah diet yang menyehatkan harus menyertakan lemak jenuh yang rendah. Bagi orang dengan tekanan darah tinggi sebaiknya hindari daging merah.

- **Alkohol**

Alkohol memiliki sifat merusak pada dinding arteri sehingga membuat pembuluh darah menjadi menyempit. Jika dibiarkan, tekanan darah konsumpsi alkohol akan cenderung meningkat. Selain buruk bagi tekanan darah, secara alkohol juga tidak baik untuk kesehatan secara keseluruhan.

- **Kafein**

Kafein sangat ampuh meningkatkan tekanan darah, sehingga sebaiknya dihindari. Kafein ditemukan pada kopi, coklat, atau soda. Apabila masih ingin menikmati kopi, sebaiknya memilih kopi murni dan membatasinya hingga dua cangkir saja setiap hari.

Sekilas, memang cukup banyak makanan yang dapat memicu hipertensi dan perlu dibatasi konsumsinya. Akan tetapi, tidak perlu bingung dan berkecil hati, karena yang perlu dilakukan adalah cermat dalam mengatur porsi, mengurangi frekuensinya, serta mengganti sebagian besar porsi makanan dengan makanan yang lebih sehat dan bermanfaat untuk menjaga tekanan darah.

Salah satu panduan diet untuk menjaga tekanan darah yang dapat digunakan adalah DASH. DASH diet atau Dietary Approaches to Stop Hypertension adalah pengaturan pola makan dengan banyak mengonsumsi buah, sayur-sayuran, sereal, biji-bijian, ikan, ayam, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak. Makanan-makanan ini kaya akan nutrisi penting seperti kalium, magnesium, kalsium, serat, dan protein, sekaligus rendah natrium dan gula. DASH diet juga memangkaskan konsumsi makanan-makanan manis, minuman ringan, lemak, daging merah, dan daging olahan.

Beberapa jenis nutrisi ternyata juga penting dalam menjaga tekanan darah, yaitu:

- **Asam folat**

Asam folat ditemukan banyak di roti, sereal, dan tepung. Terdapat bukti yang kuat bahwa asam folat menurunkan tekanan darah dan mencegah timbulnya tekanan darah tinggi bila dikonsumsi dalam jumlah yang tepat yakni 800 mg/hari.

- **Kalium (Potasium)**

Konsumsi potasium yang kurang dalam masa diet dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan penyakit stroke. Berbeda halnya dengan natrium, kalium (potassium) merupakan ion utama di dalam

cairan intraseluler. Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. Rasio konsumsi natrium dan kalium yang dianjurkan adalah 1:1. Sumber kalium yang baik adalah buah-buahan, seperti korma, pisang, apel, jeruk, dan lain-lain.

- **Magnesium**

Meskipun penelitian tentang efek magnesium terhadap tekanan darah belum lengkap, namun bukti sementara menunjukkan bahwa diet yang kaya magnesium dapat mencegah tekanan darah tinggi. Sumber magnesium yang baik terdapat pada: kacang-kacangan, biji-bijian, ayam, dan daging tanpa lemak.

- **Vitamin D**

Vitamin D bukan hanya baik untuk tulang tetapi juga kesehatan jantung. Vitamin D diperlukan untuk membantu mengontrol tingkat kalsium dan memberikan kontribusi dalam pengaturan tekanan darah. Makanan yang kaya vitamin D diantaranya: jamur, ikan tuna, telur, minyak ikan cod, sosis, kedelai, dan tiram.

Ternyata, untuk menghindari hipertensi tidaklah harus berpantang sebagian besar makanan. Bahkan, beberapa makanan yang cukup lezat masih bisa disantap dalam porsi normal tanpa takut mengalami kenaikan tekanan darah. Memang, diperlukan kesabaran dan ketelatenan untuk mengontrol diri sendiri dalam memilih makanan yang bermanfaat dan tidak memudharatkan. Yang jelas, diperlukan pula pengetahuan akan bahaya tekanan darah tinggi dan kesadaran untuk menghindarinya. Tentunya kita sepakat, bahwa kesehatan adalah nikmat dan investasi yang sangat berharga, bukan?



Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi anda semua dalam membantu keberlangsungan majalah "Kesehatan Muslim" baik melalui **DONASI**, ataupun dalam menyebarkan link **FANSPAGE FACEBOOK**, menyebarkan **PIN BB Kesehatan Muslim**, dan menginformasikan kepada khalayak mengenai majalah yang kita cintai ini....

Semoga Allah 'azza wa jalla memberikan kemudahan kepada kita dan menjadikan amalan kita sebagai pemberat timbangan amal kita kelak.

Pentingnya Stimulasi Pada Tumbuh Kembang Anak

Oleh : dr. Avie Andriyani



Seorang anak bukan “miniatur” orang dewasa, karena anak kecil sangat khas dan mempunyai sifat yang berbeda dari orang dewasa. Walaupun pertumbuhan dan perkembangan berjalan menurut tahapan-tahapan tertentu, tapi setiap anak terlahir dengan keunikannya sendiri. Oleh karena itu, orangtua hendaknya tidak “menuntut” anak untuk bisa sama dengan anak lain yang dianggap ideal dalam masalah pertumbuhan dan perkembangannya.

Apa bedanya “Pertumbuhan” dengan “Perkembangan”?

“Pertumbuhan” adalah bertambah banyak dan besarnya sel seluruh bagian tubuh yang bersifat kuantitatif dan dapat diukur (tinggi badan dalam centimeter, berat badan dalam kilogram), sedangkan “perkembangan” adalah bertambah sempurnanya fungsi dari alat tubuh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “pertumbuhan” mempunyai dampak terhadap aspek fisik, sedangkan “perkembangan” berkaitan dengan pematangan fungsi organ atau individu. Walaupun demikian, kedua peristiwa itu terjadi secara sinkron pada setiap individu.

Faktor Apa Saja yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Anak?

Secara umum terdapat dua faktor utama yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, yaitu :

1. Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Faktor genetic bersifat tetap atau tidak berubah sepanjang kehidupan. Faktor ini juga merupakan faktor bawaan anak, yaitu potensi anak yang menjadi ciri khasnya. Faktor genetik juga mempengaruhi beberapa karakteristik seperti jenis kelamin, ras, rambut, warna mata, pertumbuhan fisik, sikap tubuh dan beberapa keunikan psikologis seperti temperamen. Potensi genetik yang bermutu hendaknya dapat berinteraksi dengan lingkungan secara positif sehingga diperoleh hasil akhir yang optimal

2. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang sangat menentukan tercapai atau tidaknya potensi bawaan. Faktor ini merupakan tempat anak tersebut hidup dan berfungsi sebagai penyedia kebutuhan dasar anak. Lingkungan yang cukup baik akan memungkinkan tercapainya potensi bawaan, sedangkan yang kurang baik akan menghambatnya. Lingkungan merupakan lingkungan "bio-fisiko-psiko-sosial" yang memengaruhi individu setiap hari, mulai dari konsepsi sampai akhir hayatnya.

Faktor lingkungan ini secara garis besar dibagi menjadi :

- a. Faktor yang mempengaruhi anak pada waktu masih di dalam kandungan (faktor pranatal)

faktor lingkungan pranatal yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin mulai dari konsepsi sampai lahir, antara lain : gizi ibu pada waktu hamil, toksin (zat kimia), endokrin, infeksi, stress, dan imunitas (daya tahan tubuh)

- b. Faktor lingkungan yang mempengaruhi tumbuh kembang anak setelah lahir (faktor postnatal)

Meliputi lingkungan biologis (ras, jenis kelamin), faktor fisik (cuaca, sanitasi), faktor psikososial (stimulasi, sekolah, interaksi dengan orangtua, teman sebaya), dan faktor keluarga dan adat istiadat.

Mengenal Kebutuhan Dasar Anak

Setiap anak memiliki 3 kebutuhan Dasar, sebagai berikut :

1. Asuh, yaitu kebutuhan fisik yang harus dipenuhi, mengingat usia anak yang masih sangat tergantung pada orang dewasa. Seperti kebutuhan akan ASI, makanan, minuman, pakaian, dan tempat untuk beristirahat.
2. Asih, yaitu kebutuhan akan kasih sayang, seperti kebutuhan untuk diayomi, diberikan pujian, dan dicintai.
3. Asah, yaitu kebutuhan untuk distimulasi dan diberikan pendidikan sejak kecil.

Apakah Perkembangan Anak Saya Normal?

Setiap bayi berkembang dengan kecepatannya sendiri. Namun demikian tetap ada pola perkembangan yang berlaku umum dan biasanya dijadikan standar. Hendaknya orangtua tidak terlalu kaku melihat perkembangan anaknya, karena ada banyak variasi dalam tumbuh kembang seorang anak. Perbedaan bahkan bisa ditemui pada 2 anak kembar, jadi Anda tidak perlu khawatir jika anak Anda tidak sama dengan anak lainnya yang sebaya.. Perbedaan sedikit dalam kecepatan perkembangan adalah hal biasa. Bila perbedaannya cukup besar, mungkin Anda bisa mempertimbangkan untuk berkonsultasi dengan dokter anak.

Apa yang Dimaksud dengan “Stimulasi”?

Stimulasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk merangsang kemampuan dasar anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Stimulasi tumbuh kembang anak dapat dilakukan oleh setiap orang yang berinteraksi dengan anak, mulai dari ibu, ayah, pengasuh anak, anggota keluarga lain dan kelompok masyarakat di lingkungan rumah tangga masing-masing dan dalam kehidupan sehari-hari.

Mengapa Harus Distimulasi?

Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Kurangnya stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang anak bahkan gangguan yang menetap.

Bagaimana Caranya Menstimulasi Anak?

- Stimulasi dilakukan dengan penuh kasih sayang dalam suasana menyenangkan.
- Anak diajari dan dilatih berbagai kegiatan sesuai dengan usianya, seperti bermain, berlari, menari, membaca, berhitung, menulis, menggambar, membantu orang tua dan sebagainya.
- Stimulasi dilakukan khusus pada sensorik motorik dengan memberikan latihan-latihan/sentuhan tertentu seperti pijat, senam bayi, latihan gerak khusus dan terapi gerak
- Anak tidak boleh dipaksa jika tidak melakukan kegiatan stimulasi
- Hendaknya melakukan stimulasi yang bervariasi, menyenangkan, tanpa paksaan dan tidak ada hukuman.
- Bertahap dan berkelanjutan, tidak memaksakan bermacam-macam stimulasi dalam satu waktu sekaligus
- Menggunakan alat bantu sederhana, aman dan ada di sekitar anak.

- Stimulasi anak laki-laki dan perempuan pada dasarnya sama.
- Memberikan pujian apabila anak berhasil melakukan kegiatan stimulasi.
- Orangtua harus senantiasa menunjukkan sikap dan perilaku yang baik karena anak punya kecenderungan untuk meniru apapun yang ia lihat dan ia dengar.

Sabar dan Telaten adalah Kuncinya

Makin sering berinteraksi dengan anak, maka makin banyak kesempatan untuk melakukan stimulasi yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Hendaknya kita tidak terburu-buru ingin melihat kemajuan tumbuh kembang anak kita. Tidak perlu memasang target dan memaksakan kemampuan anak karena justru akan berdampak kurang baik bagi kejiwaan mereka. Sabar dan telaten merupakan salah satu kunci penentu keberhasilan dalam tumbuh kembang anak. Demikianlah penjelasan tentang tumbuh kembang anak, semoga tulisan ini bermanfaat.

Mengenal Mastitis Pada Ibu Menyusui

Oleh: dr. Liz Marisa



Menyusui merupakan periode istimewa bagi kehidupan seorang ibu, setelah hamil dan melahirkan. Betapa tidak, menyusui adalah kegiatan yang menumbuhkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi yang baru dilahirkannya, sekaligus menumbuhkan rasa bangga bagi seorang ibu, karena dapat memberikan nutrisi terbaik bagi buah hatinya. Akan tetapi, terkadang kegiatan ini tidak berjalan semulus yang diharapkan, karena adanya beberapa gangguan dan penyakit, di antaranya adalah radang payudara atau mastitis.

Mastitis adalah peradangan jaringan payudara yang menyebabkan rasa nyeri, bengkak,

rasa panas, dan kemerahan pada payudara. Penyakit ini dapat mengenai siapa saja, baik wanita menyusui, wanita yang tidak menyusui, bahkan sebagian kecil laki-laki, dan dapat diklasifikasikan menjadi puerperal mastitis dan non puerperal mastitis. Puerperal mastitis adalah inflamasi atau peradangan payudara yang berhubungan dengan kehamilan, menyusui, dan penyapihan. Sebaliknya, non puerperal mastitis adalah peradangan payudara yang tidak berhubungan dengan kehamilan dan menyusui.

Mastitis yang berhubungan dengan menyusui adalah jenis mastitis yang paling banyak terjadi. Pada sebagian besar kasus, gejala muncul pada tiga bulan pertama setelah melahirkan, walaupun dapat terjadi kapan saja selama menyusui, dan cenderung hanya menginfeksi salah satu payudara. Gejala-gejala yang sering muncul adalah:

- Nyeri pada payudara dan rasa panas ketika disentuh
- Perasaan sakit pada seluruh tubuh (malaise)
- Payudara menjadi bengkak
- Nyeri dan panas ketika menyusui
- Kemerahan pada payudara, seringkali berbatas tegas
- Demam dengan suhu tubuh 38,5 derajat celsius atau lebih

Kapan ibu yang mengalami mastitis harus pergi ke

dokter?

Sebagian besar wanita akan merasakan rasa demam yang tidak terlalu tinggi disertai perasaan sakit pada seluruh tubuh dan segera diikuti dengan munculnya kemerahan dan rasa nyeri pada payudara. Apabila gejala dan tanda ini sudah muncul, sebaiknya seorang ibu segera memeriksakan diri ke dokter. Terlebih lagi, apabila ibu melihat keluarnya cairan selain air susu, merasakan rasa nyeri yang semakin berat dan tidak kunjung sembuh, serta rasa nyeri yang tidak dapat dijelaskan.

Faktor Risiko dan Penyebab Mastitis

Beberapa keadaan menjadi faktor risiko terjadinya mastitis pada menyusui, di antaranya:

- Menyusui pada minggu-minggu awal setelah persalinan
- Adanya luka dan kulit yang pecah pada puting susu
- Selalu menyusui dengan posisi yang sama, sehingga saluran susu tidak terkosongkan dengan sempurna.
- Memakai bra yang ketat, sehingga menyebabkan hambatan pada aliran susu
- Stress dan terlalu lelah
- Adanya riwayat peradangan payudara ketika menyusui sebelumnya
- Adanya penyakit seperti diabetes, penyakit kronis, dan penyakit kelemahan sistem kekebalan tubuh.

Faktor-faktor risiko tersebut tidak serta merta mencetuskan mastitis, tetapi penyakit ini akan muncul dengan adanya penyebab, yaitu:

- Tersumbatnya saluran susu, yang timbul apabila payudara tidak terkosongkan secara sempurna ketika menyusui. Saluran susu yang tersumbat akan menyebabkan genangan air susu, sehingga menyebabkan infeksi.
- Masuknya bakteri ke saluran susu. Bakteri dapat masuk ke dalam saluran susu, baik dari kulit di sekitar payudara atau dari mulut bayi melalui kulit yang pecah atau luka pada puting susu. Bakteri yang masuk akan berkembang biak dan menyebabkan infeksi. Bakteri ini tidak berbahaya bagi bayi, akan tetapi dapat menyebabkan penyakit pada payudara. Bakteri yang paling banyak ditemukan *S. aureus*,

walaupun pada beberapa kasus ditemukan *S.epidermidis* dan streptococci.

Bagaimana mencegah mastitis pada menyusui?

Mastitis menimbulkan gangguan dan rasa tidak nyaman ketika menyusui, baik bagi ibu maupun bayi. Bahkan dapat menyebabkan penyapihan sebelum waktunya. Karena itu, sebaiknya seorang ibu berusaha mencegah timbulnya penyakit ini, dengan melakukan beberapa hal berikut:

- Menjaga kebersihan payudara dengan membersihkan dan mencuci tangan setiap kali hendak menyusui
- Memerah sedikit ASI dan mengoleskan pada puting susu dan sekitarnya, karena ASI memiliki efek desinfektan dan membantu menjaga kelembaban kulit sehingga tidak mudah pecah
- Memberikan ASI dalam suasana yang santai dan nyaman baik bagi ibu maupun bayi
- Mengosongkan payudara dengan sempurna setiap kali menyusui
- Membiarkan bayi untuk menghabiskan air susu pada satu payudara sebelum berpindah menyusu pada payudara yang lain setiap kali menyusui
- Apabila bayi hanya menghisap payudara kedua selama beberapa menit, maka pada menyusui selanjutnya, mulailah dengan memberikan payudara tersebut
- Memberikan payudara yang dihisap pertama kali secara bergantian setiap kali menyusui
- Berganti-ganti posisi setiap kali menyusui
- Memastikan bayi menyusu dengan posisi yang benar, yaitu: perut bayi menempel keperut ibu, mulut dan dagu bayi menempel betul pada payudara, telinga dan lengan bayi berada dalam satu garis lurus, serta posisi puting dan lengan bayi juga berada pada satu garis lurus. Pastikan pula

mulut bayi membuka lebar sehingga sebagian besar areola tertutup mulut bayi. Cara agar mulut bayi terbuka adalah dengan menyentuhkan puting susu pada bibir atau pipi bayi.

- Tidak membiarkan bayi bermain-main dengan puting susu, dan hanya biarkan bayi menghisap ketika dia lapar.

Apa yang harus dilakukan ketika terjadi mastitis?

Ketika terjadi mastitis, menyusui masih boleh dilakukan. Bahkan, meneruskan menyusui dapat membantu dalam mempercepat penyembuhan infeksi pada payudara. Meski begitu, mungkin saja seorang ibu akan merasakan ketidaknyamanan saat menyusui. Beberapa hal ini dapat dilakukan ibu di rumah, untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat mastitis:

- Tetap menyusui secara rutin
- Beristirahat dengan cukup untuk memulihkan sistem kekebalan tubuh
- Hindari payudara yang terlalu penuh dengan membiarkan bayi tidak menyusu dalam waktu yang lama. Bayi yang baru lahir sampai berusia 4 bulan sebaiknya menyusu setiap 2-3 jam sekali, sedangkan bayi yang lebih besar sebaiknya menyusu setiap 4 jam sekali
- Mengganti posisi setiap kali menyusui
- Banyak minum air dan makan makanan yang bergizi tinggi
- Kompres payudara yang meradang dengan lap hangat, atau mandi air hangat sebelum menyusui, atau memompa sebagian air susu untuk mengosongkan payudara dengan sempurna. Pada mastitis yang ringan, memijat payudara dan mengompres dengan air hangat dapat membantu mengatasi sumbatan pada saluran susu. Akan tetapi, pada mastitis yang berat, kedua cara ini dapat memperberat gejala, sehingga sebaiknya diganti dengan kompres dingin untuk meredakan peradangan yang terjadi.
- Mengenakan bra penyokong payudara yang sesuai, nyaman, dan tidak ketat.
- Apabila mastitis sangat mengganggu proses

menyusui karena nyeri yang hebat atau bayi menolak menyusu dari yang sakit, sebaiknya air susu diberikan dengan cara dipompa, baik dengan pompa khusus ataupun dengan tangan.

Selain itu, ada pula obat-obatan yang sebaiknya diminum untuk mempercepat kesembuhan dan mencegah komplikasi, dengan izin Allah, yaitu:

- Antibiotik. Antibiotik harus diminum berdasarkan resep dokter dan biasanya diberikan dalam jangka waktu 10 sampai 14 hari. Efek antibiotik ini akan dirasakan setelah 24 atau 48 jam sejak diminum pertama kali
- Anti nyeri, seperti parasetamol, dan ibuprofen

Ibu yang mengalami mastitis sebaiknya tidak mengabaikan penyakit ini dan segera mengobatinya agar tidak terjadi komplikasi yang lebih berat, seperti: berulangnya gejala, penumpukan air susu pada jaringan payudara, dan abses payudara. Abses payudara adalah komplikasi terberat yang dapat ditimbulkan, dan merupakan tumpukan nanah yang memerlukan terapi bedah. Komplikasi-komplikasi tersebut biasanya timbul akibat keterlambatan pengobatan atau pengobatan yang tidak tuntas.

Dengan mengenal mastitis pada menyusui, diharapkan seorang ibu lebih peduli terhadap kesehatan dirinya ketika menyusui, baik dengan menjaga higienitas payudara, mengurangi kelelahan dan stress, memperhatikan nutrisinya, serta membekali diri dengan pengetahuan tentang cara menyusui yang benar. Hal-hal sederhana ini ternyata sangat bermanfaat, tidak hanya dalam mencegah mastitis, tetapi secara umum dalam menjaga kelangsungan proses menyusui agar berjalan seperti yang diharapkan dan tidak terputus sebelum waktunya. Ingat, memberikan ASI yang cukup kepada bayi, selain dianjurkan oleh pakar kesehatan, juga merupakan anjuran dalam agama.

Peduli Muslim

Berkhidmat Melayani Umat

Peduli Muslim merupakan salah satu divisi di bawah Yayasan Pendidikan Islam Al-Atsari (YPIA) Yogyakarta yang menangani masalah sosial kemanusiaan. Pada awalnya, YPIA memfokuskan kegiatannya di bidang dakwah mahasiswa dan pembinaan umat.



Dalam hal dakwah mahasiswa, kegiatan YPIA diwujudkan dalam bentuk pengadaan kursus bahasa arab dasar, kajian islam intensif, dan perintisan pondok pesantren mahasiswa. Adapun pembinaan umat secara umum, diwujudkan dalam bentuk penyebaran buletin dakwah At-Tauhid, pengelolaan situs dakwah muslim.or.id dan muslimah.or.id, pengadaan radio

muslim melalui jalur internet dengan alamat radiomuslim.com dan penyelenggaraan kajian umum bulanan.

Seiring waktu berjalan, YPIA membuka donasi kasuistik pada momen-momen musibah yang menimpa kaum muslimin, seperti Gempa Padang, Tragedi Penyerangan Syi'ah di Dammaj, Agresi Bani Israel di Gaza tahun 2009, dan bencana alam Gunung Merapi 2010.

Setelah penyelenggaraan kegiatan-kegiatan kasuistik tersebut, terbesit pikiran di antara para pengurus yayasan untuk membuat divisi khusus kemanusiaan yang permanen, agar pengelolaan donasi untuk membantu meringankan beban kaum muslimin yang tertimpa musibah menjadi lebih tertata, terencana, dan profesional.

Untuk itulah Yayasan Pendidikan Islam Al-Atsari membentuk divisi baru, Divisi Sosial Kemanusiaan, dengan nama Peduli Muslim.

Aktivitas Peduli Muslim, dimulai dari pembuatan akun page facebook, yang kemudian dilaunching ke publik pada 12 Januari 2013. Dengan hanya bermodal facebook tersebut, ternyata antusias kaum muslimin demikian besar dengan memberikan bantuan berupa donasi. Kemudian, pada 16 Maret 2013 mulai diposting case pertama di situs pedulimuslim.com. Sejak saat itu, kegiatan dan program Peduli Muslim semakin bertambah.

Dalam jangka waktu empat bulan sejak mulai berdirinya, Peduli Muslim telah melakukan berbagai program sosial, yaitu:

- Santunan kepada warga miskin



- Bantuan pembiayaan rumah sakit bagi warga miskin yang terkena musibah
- Bantuan pelunasan hutang janda yang terilit hutang
- Santunan kepada muallaf
- Bantuan pemberian modal kepada warga kurang mampu untuk pengembangan usaha produktif
- Santunan kepada anak-anak yatim di lereng Merapi
- Pengadaan layanan kesehatan gratis di lereng merapi dan desa miskin di Gunungkidul
- Bantuan pengadaan kamar mandi dan WC bersama untuk warga korban erupsi merapi di Kepuharjo
- Pengiriman relawan kemanusiaan ke Palestina dan Suriah, bekerjasama dengan Radio Rodja Cileungsi.
- Pemberian beasiswa pendidikan bagi pelajar kurang mampu

Untuk kegiatan **Layanan Kesehatan Gratis**, insya Allah akan dirutinkan setiap dua bulan sekali, dengan sasaran lokasi yang minim akses kesehatan. Dalam kegiatan di Gunungkidul 5 Mei 2013 yang lalu, tingkat antusiasme warga demikian besar. Ada sekitar tujuh puluh orang laki-laki dan lebih dari dua ratus orang perempuan yang mengikuti kegiatan ini.

Ke depannya, Peduli Muslim akan terus mengembangkan diri, mulai dari pengembangan SDM dan pengembangan program-program. Dengan bekerjasama dengan relawan para dokter dan mahasiswa kedokteran UGM, kegiatan layanan kesehatan akan terus dirutinkan, dievaluasi, dan dikembangkan menjadi lebih baik. Sesuai perkembangan donasi yang masuk, diusahakan akan diadakan klinik gratis yang nantinya bisa diakses secara gratis bagi warga yang membutuhkan.

Kaum muslimin yang ingin berpartisipasi mengembangkan kegiatan Peduli Muslim, terbuka kesempatan dengan menyalurkan donasinya ke rekening berikut:

**Bank BNI
Syariah Yogyakarta,
no. rekening
0293.191.838 a.n.
Peduli Muslim YPIA.**
Untuk transfer dari luar negeri, gunakan kode bank: **BNINIDJA.**

Untuk mempermudah Peduli Muslim dalam melakukan pencatatan dan menyusun alokasi penyaluran, **mohon setiap setelah mengirimkan donasi, agar menyampaikan konfirmasi via sms ke nomor +628.961.546.4449 (Muhammad Iqbal) atau ke email: donasi@pedulimuslim.com.** Informasi lebih lengkap tentang peduli muslim bisa dilihat di

www.pedulimuslim.com

[Donasi Kegiatan Tim Kesehatan Muslim]

Sungguh, berdakwah adalah salah satu tugas mulia penerus para nabi. Di zaman ini, berdakwah tidak selalu melalui jalur konvensional melalui ceramah, pengajian, maupun artikel dan majalah bertemakan duniyah. Diperlukan terobosan untuk memanfaatkan dakwah Islam di setiap bidang. Salah satunya adalah menyisipkan dakwah Islam dalam bidang kesehatan. Oleh karena itu, kami dari Tim Kesehatan Muslim berupaya memberikan sumbangsih dakwah Islam dalam bidang kesehatan.

Program-program yang kami rencanakan di antaranya:

- Pengelolaan website kesehatanmuslim.com : menampilkan artikel informasi seputar kesehatan dan hukum islam serta konsultasi kesehatan gratis.
- Pembuatan e-magazine Majalah Kesehatan Muslim yang dapat di download secara gratis.
- Pembuatan e-book yang disebarluaskan secara gratis.
- Penyebaran leaflet dan buku saku panduan ibadah orang sakit secara gratis.
- Pembuatan video edukasi bertemakan kesehatan-Islam.
- Pengobatan gratis bagi kaum muslimin yang tidak mampu.
- Seminar dan talkshow bertemakan kesehatan-Islam.
- Dan program-program lainnya.

Kami mengajak pembaca sekalian untuk ikut bekerjasama dalam mengemban misi dakwah ini sebagai donatur untuk program-program Tim Majalah Kesehatan Muslim di atas.

Donasi dapat disalurkan melalui rekening Majalah Kesehatan Muslim berikut :

Rekening BNI Syariah (Kode Bank :009) No Rek 0297743582

A.n. ADIKA MIANOKI

Setelah transfer mohon konfirmasi ke no HP 0896 9141 5115

**Contoh format konfirmasi : Abdullah#1
Maret2012#Jogja#500.000**

Insyallah update laporan donasi akan kami laporkan setiap bulan melalui website kesehatanmuslim.com.

Allah Ta'ala berfirman,

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِئَةٌ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui.” (QS. Al Baqarah: 261)

Semoga Allah Ta'ala membalas amal kaum muslimin sekalian, dan menjadikan kita sebagai hamba-hambanya yang ikhlas dalam mengharap wajah-Nya

Bagi kaum muslimin yang berminat menyisihkan hartanya untuk membantu penerbitan leaflet gratis ini bisa mentransfer ke no rekening berikut :

**BNI SYARIAH
0297743582**

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer, diharapkan untuk konfirmasi ke No HP 089691415115 dengan format : nama#rek asal#jumlah#bukugratis

www.kesehatanmuslim.com

PIN BB : 32356208

Apakah Rumput Fatimah Adalah Thibbun Nabawi

Oleh: dr. Raehanul Bahraen



Mungkin kita pernah mendengar “rumput fatimah”? ya, ini cukup terkenal di beberapa kalangan. Ketika umrah atau naik haji, tidak sedikit wanita yang sedang hamil minta dibawakan oleh-oleh rumput fatimah. Katanya bisa membantu mempermudah persalinan. Benarkah hal ini? Bagaimana secara medis? Berikut sedikit pembahasannya.

Rumput Fatimah Bukan Thibbun Nabawi

Tidak ada satupun hadits shahih mengenai rumput fatimah ataupun keutamaannya. Masyarakat awam banyak salah paham, hanya karena di namakan dengan “Fatimah” kemudian banyak ditawarkan kepada jama’ah haji dan umrah. Bahkan dijadikan oleh-oleh, maka banyak yang menganggap rumput fatimah adalah thibbun nabawi atau ada keutamaannya dalam Islam sebagaimana kurma dan air zam-zam. Oleh karenanya kita sebaiknya berhati-hati dengan segala sesuatu yang dinisbatkan dengan thibbun nabawi, bisa jadi ini merupakan jalan “pelaris dagangan” saja.

Oleh karena kita perlu tahu pengertian thibbun nabawi

Ada beberapa pengertian mengenai thibbun nabawi yang didefinisikan oleh ulama di antaranya,

1. Thibbun nabawi adalah segala sesuatu yang disebutkan oleh Al-Quran dan As-Sunnah yang Shahih yang berkaitan dengan kedokteran baik berupa pencegahan (penyakit) atau pengobatan.
2. Thibbun nabawi adalah kumpulan apa shahih dari petunjuk Rasulullah Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallam dalam kedokteran yang yang beliau berobat dengannya atau untuk mengobati orang lain.
3. Definisi thibbun nabawi adalah (metode) pengobatan Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam yang beliau ucapkan, beliau tetapkan (akui) beliau amalkan, merupakan pengobatan yang pasti bukan sangkaan, bisa mengobati penyakit jasad, ruh dan indera.

#Misalnya yang beliau ucapkan tentang keutamaan habatus sauda,

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا مِنَ السَّامِ

”*Sesungguhnya pada habbatussauda’ terdapat obat untuk segala macam penyakit, kecuali kematian*” (Muttafaqun ‘alaihi)

#Misalnya yang beliau tetapkan (akui) yaitu kisah sahabat Abu Sa’id Al-Khudri yang meruqyah orang yang terkena gigitan racun kalajengking dengan hanya membaca Al-Fatihah saja. Maka orang tersebut langsung sembuh. Sebagaimana dalam hadits, dari Abu Sa’id Al-Khudri, bahwa ada sekelompok sahabat Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam dahulu berada dalam perjalanan safar, lalu melewati suatu kampung Arab. Kala itu, mereka meminta untuk dijamu, namun penduduk kampung tersebut enggan untuk menjamu. Penduduk kampung tersebut lantas berkata pada para sahabat yang mampir, “Apakah di antara kalian ada yang bisa meruqyah karena pembesar kampung tersebut tersengat binatang atau terserang demam.” Di antara para sahabat lantas berkata, “Iya ada.” Lalu ia pun mendatangi pembesar tersebut dan ia meruqyahnya dengan membaca surat Al-Fatihah. pembesar tersebut pun sembuh. Lalu yang membacakan ruqyah tadi diberikan seekor kambing, namun ia enggan menerimanya -dan disebutkan-, ia mau menerima sampai kisah tadi diceritakan pada Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam. Lalu ia mendatangi Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam dan menceritakan kisahnya tadi pada beliau. Ia berkata, “Wahai Rasulullah, aku tidaklah meruqyah kecuali dengan membaca surat Al-Fatihah.” Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam lantas tersenyum dan berkata, “Bagaimana engkau bisa tahu Al-Fatihah adalah ruqyah?” Beliau pun bersabda, “Ambil kambing tersebut dari mereka dan potongkan untukku sebagiannya bersama kalian.” (H.R bukhari dan Muslim)

#Miisalnya yang beliau amalkan, beliau melakukan hijamah serta menjelaskan beberapa hal berkaitan

dengan hijamah.

Dari Ali bin Abi Thalib radhiallaahu ‘anhu :

أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم وأمرني فأعطيت الحجام أجره

“Bahwasannya Nabi shallallaahu ‘alaihi wa sallam pernah berbekam dan menyuruhku untuk memberikan upah kepada ahli bekamnya.”

(Mukhtashar Asy-Syamaail Al-Muhammadiyah, shahih)

Salah Paham Mengenai Thibbun Nabawi

Sebagian orang salah paham dengan thibbun nabawi. Ada yang sekedar minum habbatus sauda dan minum madu tanpa takaran yang jelas, ia sangka sudah menerapkan thibbun nabawi. Padahal seperti yang sudah dijelaskan bahwa thibbun nabawi merupakan suatu metode yang kompleks. Begitu juga dengan sebagian kecil pelaku herbal yang hanya dengan menambahkan madu atau habbatus sauda dalam ramuannya, maka ia klaim bahwa ramuannya adalah thibbun nabawi.

Perlu kita ketahui bahwa konsep thibbun nabawi adalah konsep kedokteran yang kompleks sebagaimana kedokteran yang lain. Dalam thibbun nabawi perlu juga kemampuan mendiagnosa penyakit, meramu bahan dan kadarnya, mengetahui dosis obat dan lain-lain.

Pandangan Secara Medis

Setahu kami belum ada penelitian yang valid mengenai rumput fatimah (nama lainnya Labisia pumila). Tetapi ada beberapa sumber yang menyatakan bahwa ternyata rumput Fatimah mengandung hormon oksitoksin yang bisa merangsang kontraksi rahim.

Tentu ini akan berbahaya jika diminum berlebihan tanpa dosis yang jelas dan arahan dari ahli herbal yang berpengalaman. Beberapa sumber menyatakan, sebaiknya diminum ketika proses melahirkan, pada pembukaan kelahiran.

Yang salah paham adalah wanita hamil meminumnya dengan tanpa dosis yang jelas dan ketika belum saatnya melahirkan, akibatnya rahim akan kontraksi dan terkadang bisa mengugurkan

kandungan. Ini sudah cukup banyak kami temui kasus seperti ini.

Untuk lebih amannya, sebaiknya dikonsultasikan dengan ahli herbal yang sudah berpengalaman. Dan yang paling penting adalah jangan sampai kita beranggapan bahwa ini adalah ajaran atau bagian dari Islam dan menganggapnya thibbun nabawi atau bahkan menganggapnya memiliki barakah. Firman Allah ta'ala,

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

"Janganlah kamu mengikuti apa-apa yang kamu tidak memiliki ilmu tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati, itu semua pasti akan dimintai pertanggungjawabannya." (Al-Isra': 36)

Dari 'Aisyah radliyallâhu 'anha dia berkata, Rasulullah Shallallâhu 'alaihi Wa Sallam bersabda

مَنْ أَحَدَثَ فِي أَمْرِنَا هَذَا مَا لَيْسَ فِيهِ فَهُوَ رَدٌّ

"Barangsiapa yang mengada-ada (memperbuat sesuatu yang baru) di dalam urusan kami ini (agama) sesuatu yang bukan bersumber padanya (tidak disyari'atkan), maka ia tertolak." (H.R Bukhari)

Demikian semoga bermanfaat.

Kesabaran Nabi Ayyub Mendapat Musibah

Oleh: dr. Raehanul Bahraen



Beliau adalah Nabi Ayyub Alaihissalam. Nasab beliau sebagai berikut:

beliau adalah anak dari Aish bin Ishaq Alaihissalam bin Ibrahim Alaihissalam. Dan Aish adalah saudara kembar Nabi Yaqub Alaihissalam, sehingga dari segi nasab, beliau masih keturunan dan keluarga para nabi. Nabi Ayyub adalah keponakan Nabi Yaqub Alaihissalam dan saudara sepupu Nabi Yusuf Alaihissalam.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman,

وَمَنْ ذُرِّيَّتِهِ دَاوُدَ وَسُلَيْمَانَ وَأَيُّوبَ وَيُوسُفَ
وَمُوسَى وَهَارُونَ وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ

“Dan kepada sebagian dari keturunannya (Ibrahim) Yaitu Dawud, Sulaiman, Ayyub, Yusuf, Musa dan Harun. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat baik.” (Al An'aam: 84)

Sebagaimana yang sudah diketahui bersama Nabi Ayyub Alaihissalam adalah nabi yang sebelumnya memiliki banyak anugrah berupa kaya raya, hartanya melimpah, ternaknya tak terbilang jumlahnya. Bersamaan dengan karunia tersebut, beliau tetap rajin beribadah, membantu sesama, dan menolong fakir miskin.

Kisah Para Nabi Agar Menjadi Teladan

Allah Subhanahu wata'ala berfirman,

لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ۚ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَكِن تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

“Sesungguhnya pada kisah-kisah mereka itu terdapat pengajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal. Al-Qur'an itu bukanlah cerita yang dibuat-buat, melainkan membenarkan (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjelaskan segala sesuatu, dan sebagai petunjuk dan rahmat bagi kaum yang beriman.” (Yusuf: 111)

Allah Subhanahu wata'ala berfirman,

وَكَلَّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ
فُؤَادَكَ ۚ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Dan semua kisah dari para rasul itu Kami ceritakan kepadamu, ialah kisah-kisah yang dengannya Kami teguhkan hatimu; dan dalam surat ini telah datang kepadamu kebenaran, pengajaran, dan peringatan bagi orang-orang yang beriman.” (Hud: 120)

Bahkan ada di antara mereka yang sangat banyak dan kerasnya mendapat ujian dan musibah sehingga disebut sebagai Rasul Ulul 'Azmi. Allah Subhanahu wata'ala berfirman,

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا
تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ ۚ

“Maka bersabarlah kamu seperti kesabaran orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari para rasul dan janganlah kamu meminta disegerakan (azab) bagi mereka.” (al-Ahqaf: 35)

Dan merek adalah Nabi Nuh

‘Alaihissalam, Nabi Ibrahim ‘Alaihissalam, Nabi Musa ‘Alaihissalam, Nabi Isa ‘Alaihissalam, dan Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wasallam.

Nabi Ayyub Mendapatkan Berbagai Macam

Musibah

Dari sekian banyak anugrah yang diberikan oleh Allah, satu persatu dicabut hal ini karena Iblis meminta izin kepada Allah agar bisa menguji/membri ujian kepada Nabi Ayyub. Maka anak Nabi Ayyub satu per satu meninggal, ternaknya juga demikian dan kekayaan yang lainnya. Beliau juga ditimpa penyakit yang aneh dan menjijikan selama tujuh tahun. Akan tetapi selama itu, beliau tetap besabar dan tetap dekat dengan Allah.

Berikut salah satu kisahnya dalam hadits.

Abu Ya’la dan Al Bazzar meriwayatkan dari Anas bin Malik, bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

“Sesungguhnya Nabi Allah Ayyub mendapat cobaan selama delapan belas tahun, sehingga orang dekat dan jauhnya menjauhinya selain dua orang saudara akrabnya yang sering menjenguk di pagi dan sore. Lalu salah satunya berkata kepada yang lain, “Engkau tahu, demi Allah, dia telah melakukan dosa yang belum pernah dilakukan oleh seorang pun.” Kawannya berkata, “Dosa apa itu?” Ia menjawab, “Sudah delapan belas tahun Allah tidak merahmatinya dengan menghilangkan cobaan itu.”

Saat keduanya menjenguknya di sore hari, maka salah satunya tidak sabar sehingga menyampaikan masalah itu kepadanya. Ayyub berkata, “Aku tidak tahu apa yang kamu katakan, hanya saja Allah mengetahui bahwa aku pernah melewati dua orang laki-laki yang bertengkar, lalu keduanya menyebut nama Allah, kemudian aku pulang ke rumahku dan membayarkan kaffarat untuk keduanya karena aku tidak suka kedua orang itu menyebut nama Allah untuk yang tidak hak.”

Beliau juga bersabda, “Nabi Ayyub keluar jika hendak buang hajat. Apabila ia telah selesai buang hajat, maka istrinya menuntunnya sampai ke tempat buang hajat. Suatu hari Nabi Ayyub terlambat dari istrinya, dan diwahyukan kepada Nabi Ayyub di tempatnya, “Hantamkanlah kakimu, inilah air yang sejuk untuk mandi dan untuk minum.” (QS. Shaad: 42)

Istrinya menunggunya cukup lama, dia menjumpai Ayyub sambil memperhatikannya sedang berjalan ke arahnya, sementara Allah telah menghilangkan penyakitnya, dan Nabi Ayyub dalam keadaan lebih tampan daripada sebelumnya. Saat istrinya melihat, istrinya langsung berkata, “Semoga Allah memberkahimu, apakah engkau melihat Nabi Allah yang sedang diuji ini? Demi Allah, aku tidak melihat seorang pun yang lebih mirip ketika sehat daripada kamu?” Ayyub menjawab, “Akulah orangnya.”

Ayyub memiliki dua tumpukan gandum, yang satu untuk gandum dan yang satu lagi untuk jewawut, lalu Allah mengirimkan dua awan. Saat salah satu dari awan itu berada di atas tumpukan gandum, awan itu menumpahkan emas sehingga melimpah ruah, sedangkan awan yang satu lagi menumpahkan perak ke tumpukan jewawut sehingga melimpah ruah.” (Al Haitsamiy berkata, “Diriwayatkan oleh Abu Ya’la dan Al Bazzar. Para perawi Al Bazzar adalah para perawi hadis shahih.” Hadis ini juga dishahihkan oleh Syaikh Al Albani dalam Ash Shahiihah, 1:25)

Nabi Ayyub kemudian berdoa agar sembuh dan penderitannya berakhir,

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَيُّ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

“(Ya Tuhanku), Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang.” (Al Anbiyaa’: 83)

Nabi Ayyub Bersumpah Akan Memukul Istrinya

100 Kali

Hal ini karena istrinya mulai bekerja untuk menghidupi dirinya dan suaminya. Suatu saat istrinya mulai agak terlambat menjawab panggilan dan melayani nabi Ayyub (dan ini wajar bagi seorang wanita yang mungkin bisa saja jenuh). Akhirnya beliau bersumpah akan memukul istrinya jika sembuh. Tatkala sembuh, beliau teringat dengan sumpahnya, akhirnya Allah memberikan solusi agar mengumpulkan lidi 100 kemudian memukul dengan sekali pukul dengan pukulan perlahan,

Allah Subhanahu wata’ala berfirman,

وَأَذْكَرٌ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَيُّ مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ (١) ارْكُضْ

بِرَجْلِكَ □ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ () وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنَّا وَذِكْرَى لَأُولِي الْأَلْبَابِ () وَخُذْ بِيَدِكَ ضِغْتًا فَاضْرِبْ بِهِ وَلَا تَحْنُثْ □ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا □ نَعْمَ الْعَبْدُ □ إِنَّهُ أَوَّابٌ

“Dan ingatlah akan hamba Kami Ayyub ketika ia menyeru Rabb-nya, ‘Sesungguhnya aku diganggu setan dengan kepayahan dan siksaan.’ (Allah berfirman), ‘Hantamkanlah kakimu; Inilah air yang sejuk untuk mandi dan untuk minum.’ Kami anugerahkan kepadanya (dengan mengumpulkan kembali) keluarganya dan (Kami tambahkan) kepada mereka sebanyak mereka pula sebagai rahmat dari Kami dan pelajaran bagi orang-orang yang mempunyai pikiran. Dan ambillah dengan tanganmu seikat (rumput), maka pukullah dengan itu dan janganlah kamu melanggar sumpah. Sesungguhnya Kami dapati Dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba. Sesungguhnya dia amat taat (kepada Rabb-nya).” (Shad: 41-44)

Kemudian Allah menghilangkan penyakit dan memberikan kekayaan dan anak lagi kepadanya,. Allah Subhanahu wa Ta’ala berfirman,

وَأَتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ

“Dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipatgandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah.” (QS. Al Anbiyaa’: 84)

**Tuntunan
Bersuci dan Sholat
bagi Orang Sakit**



www.kesehatanmuslim.com

Donasikan Sebagian Harta anda

untuk membantu kami menyebarkan Buku Gratis
berjudul

**"Panduan Bersuci dan
Shalat Bagi Orang Sakit"**

BNI SYARIAH 0297743582

Kode Bank : 009

Atas nama :

ADIKA MIANOKI

Bagi donatur yang telah mentransfer,
diharapkan untuk konfirmasi ke No HP
089691415115 dengan format : nama#rek
asal#jumlah#bukugratis