

Kerja, Keluarga dan Kesehatan

Oleh :

UAS

Curriculum Vitae

N a m a : Abdul Somad

Lahir : Silau Lama, 18 Mei 1977

Pendidikan :

➤ BA. (al-Azhar, 2002).

➤ MA. (Dar al-Hadith al-Hassania, 2006)

➤ Ph.D. (Oum Durman Islamic Univ., 2019)

➤ Visitting Professor (Unissa, 2020).

➤ Adjunct Professor (Universiti Malaysia Sabah dan Universiti Islam Malaka 2023).

Sosial Media:

Fb, Tiktok, Youtube, Ig: ustadzabdulsomad

Bekerja adalah Ibadah

حَدَّثَنَا أَبُو هُرَيْرَةَ عَنْ مُحَمَّدٍ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرَ أَحَادِيثَ مِنْهَا وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

كُلُّ سُلَامَى مِنْ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ

“Setiap tulang sendi manusia ada shadaqahnya, setiap hari terbit matahari”.

(HR. al-Bukhari dan Muslim).

Tanggung Jawab

• **أَلَا كُلُّكُمْ رَاعٍ** وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ أَلَا فِكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ

“Ketahuilah bahwa setiap kamu adalah pemimpin, setiap pemimpin akan ditanya tentang tanggung jawabnya.

Seorang laki-laki adalah pemimpin bagi keluarganya, ia akan ditanya tentang keluarganya.

Perempuan adalah pemimpin terhadap rumah suaminya dan anak-anaknya, ia akan ditanya tentang mereka.

Sahaya adalah pemimpin terhadap harta tuannya, ia akan ditanya tentang harta tuannya.

Ketahuilah bahwa setiap kamu adalah pemimpin, setiap pemimpin akan ditanya tentang tanggung jawabnya”.

(HR. al-Bukhari dan Muslim).

TEAM-WORK



HIJRAH:

- Orang Tua Yang Bijaksana: Abu Bakar (51 tahun).
- Orang Muda yang kuat: Umar
- Anak Muda yang cerdas: Ali (23 tahun).
- Konglomerat yang dermawan: Utsman bin 'Affan.
- Perempuan yang tangkas: Asma' binti Abi Bakr.

Job-Description

- Ali: tidur di kamar Nabi.
- Abu Bakar: menemani nabi di gua Tsur.
- Abdullah bin Abi Bakr: membawa berita.
- Asma' binti Abi Bakr: membawa makanan.
- 'Amir bin Fuhairah: mengembala kambing di kaki bukit.
- Abdullah bin Uraiqith: penunjuk jalan ke Madinah.

Sahabat: “Saya yang akan berburu”.

Sahabat: “Saya yang akan menyembelih dan membersihkan”.

Sahabat: “Saya yang akan memasak”.

Nabi : “Saya yang akan mencari kayu bakar”.

(Sumber: *ar-Rahiq al-Makhtum*).

PROFESIONALISME

Nama: ANAS BIN MALIK.
Staf pribadi Rasulullah Saw.
Ketika Rasulullah Saw wafat,
usia Anas: **20** tahun.

ABDULLAH bin ABBAS.
Pakar al-Qur'an dan Hadits.
Ketika Rasulullah Saw wafat,
usia Abdullah bin Abbas: **15**
tahun.

Nama: ZAID BIN TSABIT
Penterjemah Bhs Ibrani.
Ketika Rasulullah Saw
wafat, usia **21** thn.



Nama: MU'ADZ bin JABAL.
Utusan Rasulullah Saw ke
Yaman.
Ketika Rasulullah Saw wafat,
usia Mu'adz: **20** tahun.

Bulan Shafar 11H.
Rasulullah Saw mengutus
pasukan dipimpin USAMAH
BIN ZAID. Usia: **18** tahun.

Perintah Shalat

• **مُرُوا** أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ

Perintahkan anak-anak kamu shalat usia 7 tahun.

Pukullah ketika usia 10 tahun.

Pisahkanlah tempat tidurnya”.

(HR. Abu Daud).



MENUTUP AURAT.

• وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْأَرْبَابِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنَ زِينَتِهِنَّ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

- “Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka Menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya. dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung kedadanya, dan janganlah Menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara lelaki mereka, atau putera-putera saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam, atau budak- budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, Hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung”. (Qs. An-Nur: 31).

INI

atau

INI



“dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya”.

Menurut Ibnu Abbas dan Anas bin Malik:

Celak dan cincin. Boleh memperlihatkan tempat celak dan cincin, yaitu wajah dan telapak tangan.

Pendapat ini dipilih oleh Imam ath-Thabari, al-Qurthubi, az-Zamakhsyari, ar-Razi dan asy-Syaukani.

(Fatawa al-Azhar, Syekh Jad al-Haq Ali Jad al-Haq, juz. 7, hal. 211).

- قال الحنفية والمالكية، والشافعي في قول له: إن الوجه والكفين ليسا بعورة،
- Menurut pendapat Mazhab Hanafi, Maliki dan Syafi'i:
"Sesungguhnya wajah dan kedua telapak tangan bukan aurat perempuan".
- (Tafsir al-Munir, Syekh Wahbah az-Zuhaili, juz. 18, hal. 217).

• والراجح فقها وشرعا أن الوجه والكفين ليسا بعورة إذا لم تحصل فتنة، فإن خيفت الفتنة وحصلت المضايقة وكثر الفساد وجب ستر الوجه. وأما أدلة الفريق الثاني فمحمولة على الورع والأحتياط ومخافة الفتنة والاسترسال في مزالق الشيطان.

- Pendapat yang rajih (kuat) secara Fiqh dan menurut Syariat Islam dalam masalah ini bahwa wajah dan kedua telapak tangan bukan aurat perempuan, jika tidak menyebabkan fitnah. Jika dikhawatirkan terjadi fitnah, terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, banyak perbuatan fasik, maka wajib menutup wajah.

Adapun dalil kelompok kedua (yang mewajibkan menutup seluruh tubuh perempuan) mengandung makna wara' (menjaga diri) dan sikap hati-hati serta menghindari fitnah dan menjauhkan diri dari godaan setan.

- (Tafsir al-Munir, Syekh Wahbah az-Zuhaili, juz. 18, hal. 217).

Dalam kitab al-Muwaththa' disebutkan: seorang perempuan boleh makan bersama laki-laki yang tidak mahram.

Ibnu al-Qaththan berkata: "Ini mengandung makna bahwa perempuan boleh memperlihatkan wajah dan telapak tangannya kepada laki-laki yang tidak mahram baginya. Karena tidak tergambar bagaimana seorang perempuan makan dengan menutup wajah dan telapak tangannya".

(Fatawa al-Azhar, Syekh 'Athiyyah Shaqar, juz. 9, hal. 488).

• صُنْفَانِ مِنْ أَهْلِ النَّارِ لَمْ أَرَهُمَا قَوْمٌ مَعَهُمْ سِيَاطٌ كَأَذْنَابِ الْبَقَرِ يَضْرِبُونَ
بِهَا النَّاسَ وَنِسَاءٌ كَاسِيَاتٌ عَارِيَاتٌ مُمِيلَاتٌ مَائِلَاتٌ رُءُوسُهُنَّ كَأَسْنِمَةِ
الْبُخْتِ الْمَائِلَةِ لَا يَدْخُلْنَ الْجَنَّةَ وَلَا يَجِدْنَ رِيحَهَا وَإِنَّ رِيحَهَا لَتُوجَدُ مِنْ
مَسِيرَةِ كَذَا وَكَذَا

- “Dua kelompok manusia penghuni neraka yang belum aku lihat; sekelompok orang membawa cambuk seperti ekor kuda mereka pakai untuk memukul manusia. Perempuan yang berpakaian tapi telanjang, mengajarkan pada orang lain untuk berbuat seperti itu, jauh dari ketaatan kepada Allah, mereka tidak masuk surga dan tidak mencium baunya, padahal harum semerbak surga tercium dari jarak sekian sekian”. (HR. Muslim).

PEMBERITAHUAN

**MOHON PERHATIAN, PARA UMAT TERUTAMA REMAJA PUTRI
YANG MEMASUKI KUIL AGAR SUPAYA PAKAI PAKAIAN YANG SOPAN
JANGAN MEMAKAI PAKAIAN YANG **SEMPIT**.**

ANTARA LAIN: **JEANS, ROK MINI, CELANA PONGGOL, DLL
INI SANGAT PENTING MENINGAT KITA BERADA DI TEMPAT SUCI /
RUMAH IBADAH**

**TERIMA KASIH
PERHIMPUNAN SHRI MARIAMMAN KUIL**

- Aktifiti dilakukan oleh laki-laki dan perempuan:

• فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى

- “Maka Tuhan mereka memperkenankan permohonannya (dengan berfirman):
"Sesungguhnya aku tidak menyia-nyiakan amal orang-orang yang beramal di antara kamu, baik laki-laki atau perempuan”. (Qs. Al ‘Imran: 195).

Hadits:

• **حسن تبعل المرأة لزوجها وقيامها بواجبها نحوه يعدل ما يقوم به الرجل من جهاد وغيره**

- **“Seorang perempuan yang mengurus suaminya dengan baik, melaksanakan kewajibannya terhadap suami, maka itu sama seperti yang dilakukan laki-laki pada perang jihad fi sabilillah dan amal kebaikan lainnya”. (HR. Al-Bazzar dan ath-Thabrani).**

• **إن الله أذن لكن أن تخرجن لقضاء حوائجكن**

- **“Sesungguhnya Allah memberi izin kepada kamu (para perempuan) untuk melaksanakan kebutuhan kamu”.**
(HR. Al-Bukhari).

Makna kata al-Hawa'ij dalam hadits ini:

• **والحوائج عامة غير مخصوصة بعمل معين ، وكان النساء يباشرن أعمالا خارج البيت ، كطلب العلم وكسب العيش**

- **Semua kebutuhan secara umum, tanpa ada pengkhususan melaksanakan aktifitas tertentu, perempuan pada masa Rasulullah Saw melakukan aktifitas di luar rumah seperti menuntut ilmu dan mencari penghidupan.**

• وروى البخارى ومسلم أنه رأى أسماء بنت أبى بكر ، زوجة الزبير
تحمل على رأسها النوى لتعلف به الناضح - الجمل أو الفرس - فلم
ينكر عليها ، بل دعاها إلى الركوب خلفه شفقة عليها .

- Imam al-Bukhari dan Muslim meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw melihat Asma' putri Abu Bakar istri az-Zubair membawa makanan unta atau kuda diatas kepalanya, Rasulullah Saw tidak melarangnya, bahkan mengajaknya untuk naik di belakang hewan tunggangannya untuk menolong Asma'.

Ketentuan:

- Tidak meninggalkan kewajiban pokok di rumah.
- Izin Suami.
- Menjaga akhlak.

(Fatawa al-Azhar, Syekh 'Athiyyah Shaqar, juz. IX, hal. 490).

PEREMPUAN SHALAT KE MESJID.

1. “Shalat perempuan di dalam rumah lebih baik daripada di pekarangan rumah. Shalat perempuan di ruangan kecil di dalam rumah lebih baik daripada di ruangan rumah”. HR. Abu Daud.

2. “Rumah mereka (perempuan) lebih baik bagi mereka”. (HR. Abu Daud).

1. Aisyah berkata, “Para perempuan shalat bersama Rasulullah Saw, ketika selesai mereka bubar dengan menutupi diri dengan kain hingga tidak dapat dikenali manusia”. (HR. al-Bukhari dan Muslim).

2. “Janganlah kamu larang hamba-hamba Allah (perempuan) pergi ke masjid”. (HR. Abu Daud).

Pendapat Imam Nawawi:

Perempuan boleh ke masjid dengan syarat:

- Tidak memakai parfum.
- Tidak bersolek.
- Tidak memakai gelang kaki yang suaranya menarik perhatian.
- Tidak memakai pakaian super mewah.
- Tidak bercampur baur dengan laki-laki.
- Tidak muda dan cantik; menimbulkan fitnah.
- Tidak ada yang dikhawatirkan dalam perjalanan.

(Syarh Shahih Muslim).

Syekh Abdul Majid Salim:

• أما إذا كان حضورهن للصلاة ولسماع ما يصلح شأنهن في أمور دينهن وتربية أولادهن والقيام بحقوق أزواجهن فالظاهر أن حضورهن في هذه الحالة أفضل

- Jika kedatangan perempuan itu ke masjid untuk shalat dan mendengarkan apa yang baik bagi mereka dalam urusan agama, pendidikan anak, melaksanakan kewajiban kepada suami, maka kehadiran mereka ke masjid dalam kondisi seperti ini adalah afdhal.
- (Fatawa al-Azhar, Syekh Abdul Majid Salim, juz. 1. Hal. 20).

Pendapat Syekh Yusuf al-Qaradhawi:

“Jika ada manfaat lain seperti mendengarkan kajian agama, atau pelajaran ilmu, atau mendengarkan bacaan al-Qur’an dari qari’ yang khusyu’ dan baik, maka kepergiannya ke masjid dengan tujuan-tujuan ini lebih baik dan afdhal. Terlebih lagi kebanyakan suami di zaman ini tidak mengajarkan pendalaman ajaran Islam kepada istri mereka, andai mereka memiliki kemauan, mereka tidak memiliki kemampuan di bidang pengetahuan agama Islam. Maka hanya masjidlah sumber utama untuk itu, oleh sebab itu wanita mesti diberi kesempatan, tidak boleh dihalangi antara wanita dan rumah Allah Swt”.

(Yusuf al-Qaradhawi, *Fatawa Mu’ashirah*, juz. I (Cet. VIII; Kuwait: Dar al-Qalam, 1420H/2000M), hal. 316 – 318).

Larangan Bagi Wanita Haidh dan Nifas:

• ما يحرم بالحيض والنفاس: يحرم بالحيض والنفاس ما يحرم بالجنابة وهي سبعة أمور: الصلوات كلها، وسجود التلاوة، ومس المصحف، ودخول المسجد، والطواف، والاعتكاف، وقراءة القرآن،

- Yang diharamkan bagi wanita haidh dan nifas sama seperti yang diharamkan bagi orang junub, ada tujuh: shalat, sujud tilawah, menyentuh al-qur'an, masuk masjid, thawaf, l'tikaf, membaca al-qur'an.

(Sumber: al-Fiqh al-Islamy wa Adillatuhu, Syekh Wahbah az-Zuhaili: juz.1, hal.548).

Islam mengatur semua aspek

• فَإِذَا تَثَاوَبَ أَحَدُكُمْ فَلْيُرِدَّهُ مَا اسْتَطَاعَ

- “apabila salah seorang kamu menguap, maka hendaklah ia menahannya”. (HR. al-Bukhari dan Muslim).

• إِذَا عَطَسَ أَحَدُكُمْ فَلْيَضَعْ كَفِيَّهُ عَلَى وَجْهِهِ وَ لِيُخْفِضَ صَوْتَهُ

- “Apabila salah seorang kamu bersin, maka hendaklah ia meletakkan kedua tangannya ke wajahnya dan hendaklah ia mengecilkan suaranya”. (HR. al-Hakim).

Agama terbersih

• لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ - وَفِي حَدِيثِ زُهَيْرٍ عَلَى أُمَّتِي - لِأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ

- “Kalaulah tidak memberatkan bagi orang-orang beriman –dalam riwayat Zuhair: ‘ummatku’- pastilah aku perintahkan mereka gosok gigi setiap akan shalat”. (HR. al-Bukhari dan Muslim).

Kebersihan dasar

• الْفِطْرَةُ خَمْسٌ - أَوْ خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرِ - الْخِتَانُ ، وَالِاسْتِحْدَادُ ، وَنَتْفُ الْإِبْطِ ، وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ ، وَقَصُّ الشَّارِبِ ،

“Kebersihan dasar ada lima:

- Khitan.
- Mencukur bulu kemaluan.
- Mencabut bulu ketiak.
- Memotong kuku.
- Memotong kumis”.

(HR. al-Bukhari dan Muslim).

Puncak dunia kesehatan Islam

- Avicena, The Canon of Medicine.

• القانون في الطب

1. Dilakukan oleh yang ahli

• إِذَا وُسِّدَ الْأَمْرُ إِلَىٰ غَيْرِ أَهْلِهِ فَانْتَظِرِ السَّاعَةَ

“Apabila suatu perkara diserahkan bukan kepada ahlinya, maka tunggulah kehancuran”.

(HR. al-Bukhari).

Perubatan zaman Rasulullah Saw

MEDIS:
Harits bin Kaldah

HERBAL:
Hadits Habbah Sauda'

DOA:
Ruqyah Syar'iyah

Azan di telinga bayi

• قول أبي رافع رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم أذن في أذن الحسن حين ولدته فاطمة بالصلاة رواه أحمد وغيره

Ucapan Abu Rafi': "Saya melihat Rasulullah Saw azan di telinga Hasan ketika dilahirkan Fatimah seperti azan shalat". Diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal dan lainnya.

Status Hadits: Hasan Hasan menurut al-Albani dalam:

- Irwa' al-Ghalil: 1/229.
- Shahih wa Dha'if Sunan at-Tirmidzi: 4/14.
- Shahih wa Dha'if Sunan Abi Daud: 11/105.

MANFAAT: memberikan ketengan psikologis.

mengingatn syahadat di alam arwah

TAHNIK dan memberi nama yang baik

• فَأَخَذَهَا النَّبِيُّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فَمَضَغَهَا ثُمَّ أَخَذَهَا مِنْ فِيهِ فَجَعَلَهَا فِي فِي الصَّبِيِّ ثُمَّ حَنَّكَهُ وَسَمَّاهُ عَبْدَ اللهِ.

“Kemudian Rasulullah Saw mengambil bayi itu dan mengunyah kurma, lalu mengambil kunyahan kurma itu dari mulutnya dan meletakkannya di mulut bayi itu melakukan TAHNIK. Kemudian ia beri nama ABDULLAH”. (HR. al-Bukhari dan Muslim).

Manfaat: Memberikan keseimbangan suhu tubuh bayi.

Khitan:

• قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِلْخَافِضَةِ - وَهِيَ الْخَاتَنَةُ - : { أَشْمِي وَلَا تُهْكِي فَإِنَّهُ أَبْهَى لِلْوَجْهِ وَأَحْظَى لَهَا عِنْدَ الزَّوْجِ } يَعْنِي : لَا تُبَالِغِي فِي الْقِطْعِ وَذَلِكَ أَنَّ الْمَقْصُودَ بِخِتَانِ الرَّجُلِ تَطْهِيرَهُ مِنَ النِّجَاسَةِ الْمُحْتَقَنَةِ فِي الْقَلْفَةِ وَالْمَقْصُودُ مِنْ خِتَانِ الْمَرْأَةِ تَعْدِيلُ شَهْوَتِهَا فَإِنَّهَا إِذَا كَانَتْ قَلْفَاءُ كَانَتْ مُعْتَلِمَةً شَدِيدَةً الشَّهْوَةِ .

- Rasulullah Saw bersabda kepada perempuan tukang khitan: “Potonglah, jangan terlalu banyak, karena ia mencerahkan wajah dan keberuntungan untuk wanita bagi suaminya”.
- Maknanya: “Jangan terlalu berlebihan, karena tujuan khitan bagi laki-laki adalah mensucikannya dari najis yang tersimpan di dalam Qulfah. Sedangkan tujuan khitan bagi perempuan untuk menetralsir nafsu birahi, jika kulit tersebut tidak dipotong, maka nafsunya sangat kuat”.

(Majmu' Fatawa Ibn Taimiah: 4/402).

- Mazhab Hanafi, Maliki dan Hanbali: Sunnat.
- Mazhab Syafi'i: Wajib.
- (Fatawa al-Azhar: 2/209).

2. Memberi air susu

3. Menimbang Bayi dan Balita

• وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ

• “Masa menyusui selama dua tahun”.

(Qs. Luqman [31]: 14).

4. Menggunakan air bersih

• عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ « لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ ثُمَّ يَغْتَسِلُ مِنْهُ ». »

Dari Abu Hurairah, dari Rasulullah Saw, beliau bersabda:

“Janganlah kamu buang air di air tergenang, kemudian menggunakannya untuk mandi”.

(HR. al-Bukhari dan Muslim).

- Ibadah wajib dengan air. Tidak sempurna jika tidak dengan air. Maka menjaga kebersihan air menjadi wajib. Karena kaedah menyebutkan:

ما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب

“Jika yang wajib tidak sempurna karena x, maka x itu menjadi wajib”.

5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

• عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ « إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَغْمِسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ ».

- Dari Abu Hurairah, Rasulullah Saw bersabda: “Apabila salah seorang kamu bangun tidur, maka janganlah mencelupkan tangannya ke dalam bejana hingga ia membasuhnya tiga kali. Karena sesungguhnya ia tidak mengetahui dimana tangannya (berada)”. (HR. al-Bukhari dan Muslim).

Muslim minimal mencuci tangan 5 kali sehari.

• أَنَّ جُمْرَانَ مَوْلَى عُثْمَانَ أَخْبَرَهُ أَنَّهُ رَأَى عُثْمَانَ بَيْنَ عَفَّانَ دَعَا بِإِنَاءٍ ، فَأَفْرَغَ عَلَى كَفِّهِ ثَلَاثَ مَرَارٍ فَغَسَلَهُمَا ، ثُمَّ ادْخَلَ يَمِينَهُ فِي الْإِنَاءِ فَمَضْمَضَ ، وَاسْتَنْشَقَ ، ثُمَّ غَسَلَ وَجْهَهُ ثَلَاثًا ، وَيَدَيْهِ إِلَى الْمِرْفَقَيْنِ ثَلَاثَ مَرَارٍ ، ثُمَّ مَسَحَ بِرَأْسِهِ ، ثُمَّ غَسَلَ رِجْلَيْهِ ثَلَاثَ مَرَارٍ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ، ثُمَّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - « مَنْ تَوَضَّأَ نَحْوَ وَضُوئِي هَذَا ، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ ، لَا يَحْدِثُ فِيهِمَا نَفْسَهُ ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ » .

Humrah sahaya Utsman meriwayatkan bahwa ia melihat Utsman meminta dibawakan air dalam bejana.

- Kemudian Utsman menuangkan air itu tiga kali ke telapak tangannya. Ia membasuh kedua tangannya.
- Kemudian ia memasukkan tangan kanannya ke dalam bejana, ia berkumur-kumur dan memasukkan air ke hidung.
- Kemudian membasuh wajahnya tiga kali.
- Kemudian membasuh tangannya hingga siku tiga kali.
- Kemudian ia mengusap kepalanya.
- Kemudian ia membasuh kakinya tiga kali hingga mata kaki.

Kemudian ia berkata: “Rasulullah Saw bersabda: ‘Siapa yang berwudhu’ seperti wudhu’ku ini, kemudian ia shalat dua rakaat, ia tidak bercerita (urusan dunia dari wudhu’ ke shalat), maka diampuni Allah dosa-dosanya yang lalu”.

(HR. al-Bukhari dan Muslim).

6. Menggunakan Toilet Sehat

• عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُغَفَّلٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- « لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي مُسْتَحْمِهِ ثُمَّ يَتَوَضَّأُ فِيهِ فَإِنَّ عَامَّةَ الْوَسْوَاسِ مِنْهُ ».

Dari Abdullah bin Mughaffal, ia berkata: Rasulullah Saw bersabda:

- “Janganlah salah seorang kamu buang air kecil di tempat mandinya, kemudian ia berwudhu’ di tempat itu. Karena sebagian besar was-was (keraguan) itu dari tempat tersebut”.

(HR. Abu Daud dan Ahmad).

• إِنَّهُمَا يُعَذَّبَانِ وَمَا يُعَذَّبَانِ فِي كَبِيرٍ أَمَّا هَذَا فَكَانَ لَا يَسْتَتِرُهُ مِنَ الْبَوْلِ وَأَمَّا هَذَا فَكَانَ يَمْشِي
بِالنَّمِيمَةِ «.

Keduanya diazab (azab kubur). Tidaklah mereka diazab karena dosa besar. Ini diazab karena tidak bersuci dari buang air kecil. Ini diazab karena melakukan namimah (membawa pembicaraan seseorang kepada orang lain”. (HR. al-Bukhari dan Muslim).

- وقالت عائشة رضى الله عنها: من حدثكم أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يبول قائما فلا تصدقوه ، ما كان يبول إلا قاعدا .
- Aisyah meriwayatkan: “Siapa yang meriwayatkan kepada kamu bahwa Rasulullah Saw buang air kecil berdiri, maka janganlah kamu mempercayainya. Rasulullah Saw tidak pernah buang air kecil kecuali jongkok”. (HR. at-Tirmidzi).
- فالخلاصة أن التبول من قيام مكروه وليس بحرام ، لما يترتب عليه من خوف التلوث من الرشاش ، واطلاع الغير على العورة
- Kesimpulan: buang air kecil berdiri itu makruh, tidak haram, jika khawatir terhadap kotoran dan percikan serta khawatir dilihat orang lain. (Fatawa al-Azhar: 8/433).

Manfaat: menghabiskan cairan air seni

7. Suci Setengah Iman

النظافة من الإيمان.



الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ



“SUCI/BERSIH itu sebagian dari IMAN”.
(HR. Muslim).

8. Melakukan aktifitas fisik setiap hari

• عَنْ عَامِرِ بْنِ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ كُنْتُ أَرَى رَسُولَ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يُسَلِّمُ عَنْ يَمِينِهِ وَعَنْ يَسَارِهِ حَتَّى أَرَى بَيَاضَ خَدِّهِ.

- Dari Amir bin Sa'ad, dari Bapaknya, ia berkata: “Saya melihat Rasulullah Saw mengucapkan salam (akhir shalat) ke kanan dan ke kiri hingga saya melihat putih pipi Rasulullah Saw”. (HR. Muslim).

Manfaat: mencegah pengapuran pada tulang leher

• ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ قَائِمًا ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا ثُمَّ ارْفَعْ رَأْسَكَ حَتَّى تَسْتَوِيَ قَاعِدًا ثُمَّ افْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا

- “Kemudian ruku’lah hingga thuma’ninah.
- Kemudian bangkitlah, hingga thuma’ninah.
- Kemudian sujudlah hingga thuma’ninah.
- Kemudian sujudlah hingga thuma’ninah.
- Kemudian duduklah hingga thuma’ninah.
- Lakukanlah itu dalam semua shalatmu”.
- (HR. Ibnu Majah dan Ahmad).

Fisik Rasulullah Saw:

- Memimpin perang Badar, 150 KM dari Madinah, usia: 55 tahun.
- Memimpin Fathu Makkah, 600 KM dari Madinah, usia: 60 tahun.
- Menyembelih kurban unta 63 ekor, usia: 63 tahun.

9. Makan buah dan sayur setiap hari

• ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (26) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (27) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (28) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (29) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (30) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (31) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ (32)

- “26. Kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya,
- 27. Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu,
- 28. Anggur dan **sayur-sayuran**,
- 29. Zaitun dan kurma,
- 30. Kebun-kebun (yang) lebat,
- 31. Dan **buah-buahan** serta rumput-rumputan,
- 32. **Untuk kesenanganmu** dan untuk binatang-binatang ternakmu”.
- (Qs. ‘Abasa [80]: 26-32).

• إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرَةٍ فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى الْمَاءِ فَإِنَّهُ طَهُورٌ

- Apabila kamu berbuka, maka hendaklah berbuka dengan memakan kurma, jika tidak ada, maka hendaklah berbuka dengan air, karena sesungguhnya air itu suci. (HR. Ibnu Majah).

10. Tidak merokok

FATWA MESIR:

Darul-Ifta' tahun 2000
Merokok HARAM.

Mufti:
Syekh Prof. DR. Nashr Farid
Wasil

FATWA INDONESIA:

Komisi Fatwa MUI Pusat.
Tahun 2010

Merokok MAKRUH.
HARAM bagi: anak-anak, ibu
hamil, orang yang sakit.

Dalil:

• وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

- “Dan Janganlah engkau jerumuskan dengan tanganmu sendiri ke dalam KEBINASAAN”. (Qs.al-Baqarah: 195).

• عَنْ عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- قَضَى أَنْ
« لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ ».

Dari ‘Ubadah bin ash-Shamit, Rasulullah Saw bersabda:

- “Tidak boleh memudharatkan diri sendiri,
 - Tidak boleh memudharatkan orang lain”.
- (HR. Ibnu Majah, Ahmad dan al-Hakim).