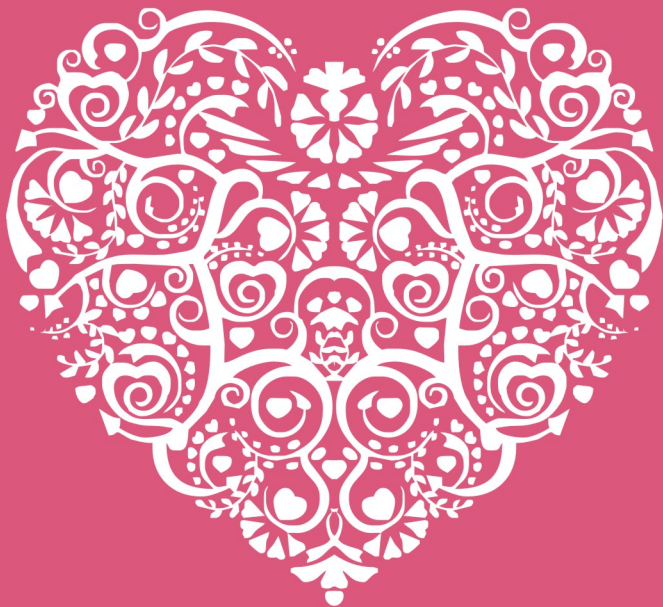


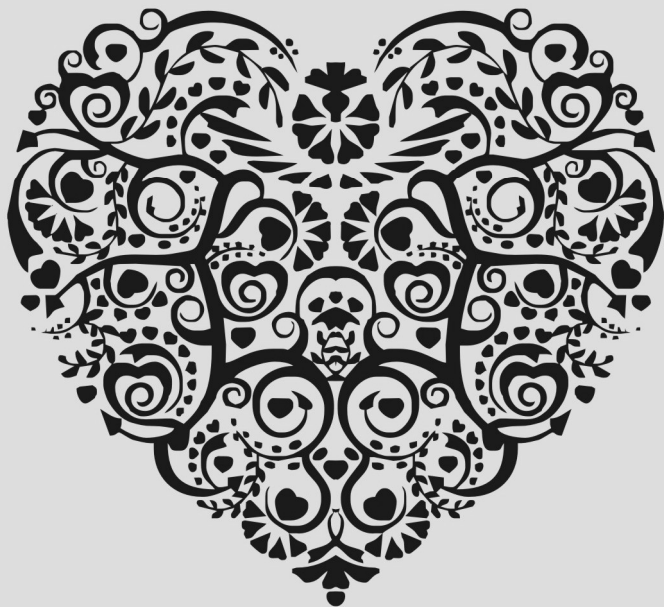
dr. Nia Kurniasih
Ihsanul Muttaqien



MENIKAH

Sehat & Islami

dr. Nia Kurniasih
Ihsanul Muttaqien



MENIKAH

Sehat & Islami

MENIKAH SEHAT & ISLAMI

dr, Nia Kurniasih dan Ihsanul Muttaqien

Penerbit

Senyum Publishing
Utan Kayu, Jakarta Timur

Desain Sampul & tata Letak

Kholid Mawardi



KATA PENGANTAR

Bismillah walhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memperkenankan buku kecil ini hadir di tangan Anda.

Sejatinya, risalah sederhana ini adalah bentuk ikhtiar mempersiapkan diri dalam menghadapi pernikahan kami berdua. Kami sangat menyadari ilmu yang kami miliki sangatlah sedikit. Oleh karenanya, beberapa bulan menjelang pernikahan, kami sepakat untuk mencari-cari referensi yang dapat dijadikan panduan dalam menyongsong dan menjalani kehidupan rumah tangga kelak.

Sehat dan Islami kami pilih sebagai topik sentral dalam buku ini, kenapa? Karena rasanya belum banyak buku yang secara spesifik membahas kedua hal tersebut secara bersamaan dalam konteks bahasan pernikahan.

Dalam Al Qur'an pasangan yang menikah itu ibarat pakaian dan yang memakainya. Allah SWT berfirman, "*Mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka.*" (QS Al Baqarah: 187).

Sebagaimana pakaian, fungsi pasangan suami-istri haruslah saling menutupi dan melindungi. Pasangan suami-istri hendaklah dapat saling memelihara dan menjaga dari sisi kesehatan diri dan pasangannya. Di sinilah pentingnya memahami ilmu medis yang berhubungan dengan urusan rumah tangga.

Lalu mengapa Islami? Sebagai muslim, semua lini kehidupan tentu haruslah berdasar pada syariat. Tak luput darinya soal pernikahan. Kemudian, kami berdua berusaha merangkainya menjadi satu dalam buku ini, menikah yang sehat juga Islami.

Selamat membaca dan semoga bermanfaat.

Nia dan Ihsan



DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Daftar Isi

#1 Persiapan Fisik	1
#2 Menikah itu Ibadah	15
#3 Menyambut Buah Hati	31
#4 Sehat Gak Mahal Kok	45

Tentang Penulis

#1. PERSIAPAN FISIK





#1. PERSIAPAN FISIK

Pernikahan merupakan momen yang sangat sakral untuk setiap individu yang menjalaninya. Tentu dibutuhkan persiapan yang matang menghadapi momen sakral tersebut. Salah satu persiapan yang mestinya diperhatikan oleh para calon pengantin adalah persiapan secara fisik.

Persiapan fisik ini nampak mudah karena dapat diindera secara kasat mata. Namun demikian jangan dianggap remeh dan sepele. Perlu perhatian yang khusus agar tak ada yang terlewatkan.

Ada tiga poin yang akan kita bahas soal persiapan fisik ini, yaitu (1) usia, (2) organ reproduksi, dan (3) kesehatan calon pengantin.

(1) USIA

Bagi hampir setiap orang, pernikahan adalah proses berbalut misteri. Dimulai sejak pencarian jodoh kesabaran pun diuji, bahkan cenderung menuntut kepasrahan karena manusia hanya bisa berusaha, sedang hasil akhirnya di tangan Allah SWT. Selain masalah jodoh (dengan siapa akan menikah), misteri yang tidak kalah besar adalah memastikan kapan usia terbaik untuk menikah.

Ketika seseorang memutuskan untuk menikah, sebuncha harapan memenuhi benaknya. Seorang calon suami mengharapkan istrinya setia menemani, menghibur kala duka

dan menjadi penyemangat hidup. Sedangkan calon istri menginginkan suaminya menjadi pemimpin, pelindung, pemberi solusi dalam rumah tangga. Di benaknya seorang suami menjadi sosok pengayom yang mampu bersikap dewasa dan kemampuan ini diyakini bisa didapat dari suami yg lebih tua. Tapi benarkah usia berbanding lurus dengan kedewasaan pola pikir dan tingkah laku?

Dalam dunia medis, usia manusia diklarifikasikan menjadi usia kronologis dan usia psikologis. Usia kronologis merupakan penambahan angka setiap tahun dimulai sejak manusia dilahirkan (1, 2, 3, 10, 20, 30 dst). Sedangkan usia psikologis merupakan potret perkembangan pemikiran, mental dan kedewasaan seseorang dalam hidupnya.

Jadi tuanya umur bukan satu-satunya ukuran kedewasaan seseorang. Kualitas dirilah yang menentukan apakah ia baik atau tidak untuk dijadikan pendamping hidup. Setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, pastinya hidup akan lebih indah bila kita bisa memaknai secara tidak berlebihan.

Sejalan dengan hal ini, ada orang yg mampu menyeimbangkan usia kronologis dengan usia psikologis, namun ada pula yang tidak mampu menyeimbangkannya.

Kembali pada pembahasan awal, bahwa klasifikasi usia manusia dibagi atas usia kronologis dan usia psikologis. Jika ditemukan kemapanan sikap kepemimpinan dan ekonomi dari seorang laki-laki (ikhwan) maka sah-sah saja jika memiliki seorang istri yang lebih dewasa umurnya. Namun bukan lantas model ini sepi dari kendala yang menghadang. Masalah yang mungkin timbul dilihat dari tiga aspek, yaitu :

a. Aspek psikologis

Masalah yang timbul adalah pola berpikir dan perilaku serta pengalaman hidup yang menyebabkan timbulnya

masalah dikarenakan masa pubertas seorang wanita (akhwat) lebih dahulu muncul dibandingkan ikhwan.

b. Aspek keterbatasan fisik

Semakin tua umur seorang akhwat, kualitas sel telurnya pun akan semakin menurun. Belum lagi resiko-resiko selama kehamilan yang semakin besar dengan bertambahnya usia. Hal lainnya yang muncul berkaitan menopause dan aktifitas seksual karena bukan tidak mungkin saat gairah seksual istri sudah menurun/memasuki masa menopause, justru suami masih berada dalam kondisi prima.

c. Aspek sosiologis (ketidaksetujuan sosial)

Hal yang dapat membayangi pernikahan, ketika semakin jauh beda usia maka semakin besar penolakan dari orang tua, keluarga, dan lingkungan sekitar yang cenderung tidak menyetujui model pernikahan ini dengan dalih demi kebahagiaan anak. Ini tidak lepas dari budaya masyarakat pada saat ini. Namun perlu diingat, dalam Islam tidak mempermasalahkan soal perbedaan usia untuk pasangan suami-istri. Sekat-sekat usia bukan jaminan bahagia atau tidaknya maghligai pernikahan karena kriteria pemahaman agama jauh lebih penting dibandingkan ukuran usia yang bersifat fisik (biologis). Dalam sejarah pun dicontohkan, Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam pernah menikahi Siti Khodijah yang jarak usia keduanya 15 tahun dan justru model rumah tangganya menjadi contoh yang baik. Bukti bahwa kesenjangan usia tidak menjadi penghalang pernikahan.

(2) ORGAN REPRODUKSI

Seorang ikhwan dan akhwat yang akan menikah harus tahu dan yakin bahwa alat-alat reproduksinya berfungsi

dengan baik. Oleh karena itu, memahami diri sendiri (dalam hal ini mengetahui organ reproduksi) adalah langkah awal untuk meningkatkan kepekaan dalam menyadari adanya masalah. Dengan demikian, masalah yg timbul pun akan dapat di antisipasi sedini mungkin.

Tidak hanya mengenal atau mengetahui alat reproduksi, ada baiknya para akhwat memahami siklus tubuhnya sendiri, seperti proses pertumbuhan sel telur (ovum) dan siklus haidnya dan mengerti bahwa alat-alat reproduksi itu dikendalikan oleh berbagai hormon.

Berikut beberapa permasalahan yang mungkin terjadi pada organ reproduksi akhwat khususnya pada saat haid disertai solusi penanganannya:

1. Bila haid menghabiskan lebih dari 5 pembalut perhari (terlalu banyak darah yang keluar, disebut dengan hypermenorrhea). Situasi ini terjadi karena adanya penebalan dinding rahim, endometriosis, atau kelainan bawaan. Cara mengatasinya dengan kuretase, biopsi hingga kontrasepsi oral/pil.
2. Bila haid menghabiskan kurang dari 2 pembalut perhari (hypomenorrhea). Situasi ini terjadi karena adanya kelainan endometrium, kekurangan estrogen dan progesteron. Cara mengatasinya adalah dengan melakukan operasi rekontruksi (bila memungkinkan).
3. Ada juga akhwat yang tidak mengalami haid selama hidupnya, situasi ini terjadi pada kelainan bawaan, tidak adanya bukaan selaput dara, atau adanya masalah di rahim dan cara mengatasinya dengan operasi rekontruksi (bila memungkinkan).
4. Kelainan lainnya dimana lama haid lebih dari 7 hari (menorrhagia). Hal ini terjadi karena adanya masalah seperti polip, miom, endometriosis. Cara mengatasinya dengan pemberian obat-obatan atau operasi bila dibutuhkan.

5. Kondisi dimana darah terus menerus keluar selama siklus haid (metrorrhagia). Penyebab dan cara mengatasinya mirip dengan kasus menorrhagia.
6. Kondisi dimana haid tidak terjadi selama 3 bulan/ lebih (amenorrhea). Penyebabnya adalah kelelahan fisik, ketidakseimbangan hormon reproduksi atau penyakit organ intim). Perlu konsultasi dokter untuk penanganan solusinya.
7. Siklus memanjang hingga 5-6 minggu (tetapi kurang dari 3 bulan, disebut oligomenorrhea). Penyebabnya mirip kasus amenorhea.

Selain beberapa kelainan yang sudah disebutkan, ada juga gejala-gejala selama masa haid yang perlu diwaspadai seperti terjadi nyeri hebat pada perut bagian bawah. Selain itu nyeri sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah, hingga membuat tidak dapat beraktifitas dan harus tidur.

Nyeri haid berlebih dikenal dengan istilah dismenorrhea. Nyeri haid seperti ini bisa sembuh dengan konsumsi obat pereda nyeri (golongan analgetik). Namun jika nyeri haid berlebih ini tidak juga reda dengan obat maka harus diperiksa lebih lanjut untuk menentukan terapi yang tepat.

Masalah lain yang seringkali mengganggu pada organ intim seorang akhwat adalah masalah keputihan. Keputihan (leucorrhea/flour albus/pektay) itu sendiri adalah proses keluarnya cairan dari vagina yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Sesungguhnya, keputihan berfungsi sebagai sistem pelindung alami, mengurangi gesekan dinding vagina saat berjalan dan ketika melakukan hubungan seksual.

Keputihan dianggap normal jika memiliki ciri-ciri: warna keputihan bening dan jernih, tidak berbau, tidak meninggalkan warna di pakaian dalam, berlangsung sekitar 3-4 hari saja, dan cenderung meningkat saat kondisi tertentu

(sebelum haid, ovulasi, selama hamil, setelah berhubungan seksual, setelah aktifitas fisik, atau saat stress berat).

Sedangkan untuk keputihan yang dianggap tidak wajar/abnormal, terdapat beberapa kondisi:

- a) Keputihan banyak, berlendir, tetapi tidak berbau, kemungkinan akibat stress dan gangguan hormon saat ovulasi dan tidak perlu penanganan medis tertentu.
- b) Keputihan seperti susu, kental, lengket sangat banyak bisa berbau/ tidak berbau. Besar kemungkinan disebabkan karena radang serviks dan vagina atau alergi terhadap benda asing (sabun, tissue, dll).
- c) Keputihan berwarna coklat, seperti air, sangat banyak, lembab, biasa disebabkan radang pada vagian, serviks, endometrium.
- d) Keputihan warna putih, encer, berbau, penyebab utamanya adalah jamur (*candida albicans*).
- e) Keputihan berwarna kuning kehijauan, berbusa, sangat banyak, gatal, dan terasa nyeri di daerah vagina, disebabkan oleh parasit (*trichomonas vaginalis*).
- f) Keputihan berwarna kuning, kental, sangat banyak, gatal, panas, nyeri bila permukaan vagina ditekan, disertai keluar nanah disebabkan oleh *Neisseria gonorrhoeae*.

Berikut tips bagaimana mencegah kondisi keputihan yang abnormal/patologis:

- (1) menjaga kebersihan daerah genital,
- (2) hindari faktor resiko infeksi seperti berganti-ganti pasangan,
- (3) jangan terlalu sering menggunakan cairan pembersih vagina,
- (4) hindari duduk di toilet umum jika tidak sangat terpaksa,

- (5) biasakan membasuh vagina dengan cara baik dan benar, yaitu dengan gerakan dari depan ke belakang dan bukan sebaliknya,
- (6) periksa ginekologi secara teratur termasuk pemeriksaan deteksi dini kanker serviks (papsmear) 1 tahun sekali bagi yang sudah melakukan hubungan seksual/menikah,
- (7) jangan menggunakan douche yang dijual di pasaran, tampon deodoran /produk lain yang mengandung parfum,
- (8) setelah berhubungan badan sebaiknya bagian luar vagina dibersihkan,
- (9) jika sedang keputihan yang abnormalsebaiknya hindari hubungan seksual hingga keputihan teratasi, dan
- (10) jika keputihan sudah berat dan tidak kunjung sembuh, konsultasikan ke dokter ahli.

Untuk Ikhwan, beberapa masalah yang sering terjadi pada organ reproduksinya adalah sebagai berikut:

1. Varikokel

Varises akibat penumpukan yang terjadi di daerah sekitar buah pelir. Keadaan ini akan mengganggu fungsi testis sebagai penghasil sperma baik jumlah dan kualitas. Faktor yang menyebabkannya antara lain genetika/keturunan, banyak konsumsi makanan yang dibakar dan berlemak, atau suhu tinggi di daerah testis. Tips untuk mencegah varikokel antara lain: hindari berendam air panas terlalu sering, perbanyak konsumsi makanan yang mengandung antioksidan, hindari atau setidaknya kurangi paparan zat kimia, listrik dan radiasi dan hindari menggunakan celana jeans / celana dalam ketat

2. Kanker Prostat

Penyebab kanker prostat belum diketahui pasti, namun ada beberapa hal yg dapat meningkatkan resiko seseorang untuk terkena kanker prostat, misalnya faktor usia dan riwayat keluarga. Gejala yang dialami antara lain perasaan nyeri dan terbakar saat buang air kecil, kesulitan buang air kecil atau sebaliknya sulit menahan air seni, sering buang air kecil terutama malam hari, aliran air seni lemah/terganggu, adanya darah pada air seni atau air mani, sering nyeri atau kaku (pada punggung bawah, pinggul atau paha atas), gangguan seksual seperti sulit ereksi atau nyeri saat ejakulasi. Penanganan yang dapat dilakukan adalah pengangkatan prostat apabila masih pada stadium awal atau terapi hormone, kemoterapi hingga pengangkatan testis untuk stadium lanjut.

3. Masalah Seputar Sperma

Air mani atau semen yang sehat biasanya berwarna putih atau abu2, kadang2 kekuningan. jika air mani berwarna merah muda atau merah segeralah konsultasikan ke dokter anda berarti sperma mengandung darah.

Berikut beberapa tips agar sperma berkualitas:

1. Makan buah dan sayur yg kaya antioksidan, vitamin e, asam folat dan mineral- meningkatkan kesehatan sperma.
2. Hindari stres karena dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menurunkan fungsi seksual.
3. Berolah raga teratur.
4. Perhatikan berat badan anda, karena obesitas dapat mengganggu hormom reproduksi, mengurangi jumlah

sperma, meningkatkan jumlah sperma abnormal krn peningkatan suhu testis.

5. Hindari rokok karena dapat menyebabkan sperma abnormal, bergerak perlahan dan jumlahnya sedikit. Selain itu, rokok dapat merusak DNA sperma sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin kelak.
6. Hindari alkohol karena mengurangi kualitas dan kuantitas sperma.
7. Hindari obat-obatan terlarang karena menurunkan gerakan sperma dan meningkatkan jumlah sperma abnormal.
8. Hindari lingkungan panas.

(3) KESEHATAN CALON PENGANTIN

Sebelum menikah, usahakan mengetahui kondisi jasmani dari kesehatan calon pasangan kita. kalau bisa ketahui pula kesehatan calon keluarga pasangan kita ini, karena ada penyakit tertentu yang merupakan penyakit keturunan. disini akan dibahas sedikit tentang jenis-jenis penyakit yang jumlah penderitanya semakin meningkat di masyarakat karena pola hidup yang tidak sehat.

Sindrom Metabolik

Pernahkah anda membayangkan penyakit diabetes mellitus, hipertensi, obesitas dan tinggi kadar kolesterol tinggi dialami semuanya oleh satu orang? Membayangkan satu penyakit dengan berbagai komplikasinya saja sudah terasa merepotkan. Apalagi berbagai penyakit diderita oleh satu tubuh. Namun hal ini bisa saja terjadi dan para ahli menyebutnya sebagai sindroma metabolik.

Jumlah penderita sindroma metabolik ini semakin meningkat, tanpa disadari oleh masyarakat. Penyebab utamanya adalah obesitas (sentral) di daerah perut. Hal yang

menyebabkan obesitas itu sendiri adalah ketidakseimbangan energi yang didapat dari asupan makanan dengan energi yang digunakan untuk aktivitas dan metabolisme.

Indikator seseorang mengalami sindrom metabolik tersebut adalah jika:

Terjadinya obesitas sentral (lingkar pinggang perempuan >80 cm, laki-laki >90 cm), ditambah minimal 2 dari 4 kriteria berikut:

- peningkatan trigliserida >150 mg/dl
- penurunan kolesterol hdl pria <40 mg/dl, perempuan <50 mg/dl
- peningkatan tekanan darah sistolik >130 mmhg, diastolik >85 mmhg
- peningkatan kadar gula darah puasa >100 mg/dl

Sementara itu beberapa faktor resiko yang dapat membuat seseorang mengalami sindrom metabolik antara lain pola gaya hidup (pola makan dan gerak tubuh) dan stress, kebiasaan konsumsi alkohol, rokok, obat-obatan yang memicu menaikkan gula darah serta faktor keturunan (orangtua menderita sindroma metabolik). Gerakan tubuh sesering mungkin merupakan cara efektif untuk menghindari terjadinya sindroma metabolik ini.

Sindrom Dispesia

Masalah lain yang sering dikeluhkan orang pada masa sekarang ini adalah sindrom dispesia. Sindrom dispepsia merupakan kumpulan keluhan atau gejala (sindroma) yang terdiri dari rasa tidak nyaman di ulu hati, mual, kembung, sebah/ begah (perut terasa penuh), muntah, sendawa, rasa cepat kenyang. Orang awam biasa mengenalnya sebagai penyakit maag (nyeri lambung).

Tidak salah jika dikatakan perut merupakan sumber penyakit, beragam masalah bisa terjadi di saluran pencernaan

ini. Pada umumnya diderita oleh mereka yang masih berada pada usia-usia produktif yang memiliki mobilitas dan produktifitas tinggi. Penyakit ini tidak mengenal gender, bisa menyerang pria atau wanita. Dispepsia merupakan salah satu keluhan yang banyak dijumpai hampir 30% kasus yang datang berobat ke dokter umum dan 60 % kasus yang dijumpai ahli masalah pencernaan.

Keluhan pada sindrom ini bisa disebabkan oleh berbagai penyakit, masalahnya bisa terjadi pada : saluran cerna bagian atas, mulai esofagus, lambung, duodenum, sedangkan bila diluar saluran cerna bisa terjadi di saluran empedu, pankreas, saluran hati, atau bisa juga disebabkan penyakit sistemik seperti diabetes, hipertiroid, atau jantung koroner.

Cara menghindarinya adalah dengan merubah gaya hidup atau menerapkan pola hidup sehat seperti :

1. menghindari makanan yang terlalu asam dan terlalu pedas
2. menghindari makanan yang mengandung lemak (coklat, keju) dan makanan yang dapat menimbulkan gas (kol, sawi, kentang)
3. menghindari menggunakan jamu atau obat yang dapat mengakibatkan kerusakan lambung
4. menghindari rokok, alkohol, dan kafein yang berlebih
5. menghindari pola makan yang tidak teratur.

Selain kesiapan FISIK, yg perlu dipersiapkan sebelum menikah adalah:

1. KESIAPAN PSIKOLOGIS

Kematangan psikologis yang dimaksud adalah kematangan atau kesiapan secara psikis untuk menghadapi berbagai problematika yang akan dihadapi selama hidup berumah tangga. Seringkali karena secara psikologis kondisi seseorang belum

siap, membuat pasangan suami-istri tidak siap dengan berbagai tantangan pasca pernikahan.

2. KESIAPAN PEMIKIRAN

a. Kematangan visi keislaman

Hal ini dimaksudkan agar calon pasangan suami-istri mempunyai frame yang sama mengenai pemahaman Islam sebagai dasar hidup berumah tangga agar bernilai ibadah dan tidak hanya sebagai pemuas kebutuhan biologis semata. Dengan dijadikannya ajaran islam sebagai landasan dalam rumah tangga, diharapkan tujuan mencapai keluarga SAMARA (*Sakinah, Mawaddah wa Rahmah*) dan *hamlud dakwah* (pejuang dakwah) dapat tercapai.

b. Kematangan visi kepribadian

Disamping beragama secara kultural, banyak juga orang yg mempunyai landasan keislamannya dibangun oleh perasaan emosi (*wijdan*) semata. Karena tidak dilandasi oleh ilmu pengetahuan Islam yg kuat, seringkali membuat orang cepat futur, bosan dan lain sebagainya. Jika hal terjadi dalam kehidupan rumah tangga, bisa menjadi sebab timbulnya kegagalan dalam berumah tangga.

3. KESIAPAN FINANSIAL

Perkawinan juga merupakan kerja ekonomi, tidak hanya cukup dengan cinta. Bukan berarti seorang akhwat harus materialistis, namun dari sekian persiapan itu sebaiknya kita sudah memilikinya. Dikarenakan menikah adalah sebuah perjanjian yang sangat berat, banyak konsekwensi yang harus dijalani pasangan suami-istri dalam hidup berumah tangga. Salah satunya kewajiban memberi nafkah yang layak kepada istri dan anak-anaknya kelak.

Hal lain yang juga tidak kalah pentingnya adalah kesiapan MENTAL SPIRITUAL untuk menjalani, mengawali berbagai perubahan serta kejutan-kejutan setelah akad nikah dan perjanjian luhur diucapkan.[]

#2. MENIKAH ITU IBADAH





#2. MENIKAH ITU IBADAH

Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam menyampaikan nasihat pada para pemuda untuk menikah. *"Wahai para pemuda, barangsiapa di antara kalian telah mampu menikah, maka hendaklah ia menikah. Karena sesungguhnya pernikahan itu dapat menundukkan pandangan dan memelihara kemaluan..."* (HR. Muttafaq'alah)

Dalam hadist yang lain Rasul pun berpesan, *"Nikah itu adalah sunnahku, maka siapa yang meninggalkan sunnahku maka ia bukan termasuk umatku"* (HR Bukhori dan Muslim).

Pernikahan pun dapat mendatangkan pahala. Dalam sebuah riwayat dikisahkan, para sahabat bertanya pada Nabi Muhammad Sholallahu'alaihi wa Sallam, *"Wahai Rasulullah, apakah salah seorang dari kami yang melampiaskan syahwatnya (pada istri kami) akan mendapatkan pahala?"* Dijawab oleh beliau Sholallahu'alaihi wa Sallam, *"Bagaimana pendapat kalian seandainya dia melampiaskan syahwatnya kepada hal yang haram, apakah dia mendapatkan dosa? Maka demikian pula jika ia melampiaskannya kepada hal yang halal, maka dia mendapatkan pahala."* (HR. Muslim).

Jika dalam pernikahan ada pahala, maka hakikatnya pernikahan tersebut merupakan ibadah. Ibadah pernikahan ini pun dimulai sejak ijab qobul diucapkan, yang dilanjutkan dengan walimatul 'ursy (resepsi pernikahan) hingga

seterusnya mahligai rumah tangga dijalani oleh pasangan suami-istri yang menikah tersebut.

Walimatul 'ursy

Suatu ibadah dapat diterima di sisi Allah dan mendapatkan pahalanya haruslah memenuhi 2 (dua) syarat yaitu diniatkan ikhlas karena Allah dan dilakukan dengan benar sesuai syariatNya. Demikian juga dengan walimatul 'ursy (resepsi pernikahan), jika ingin bernilai ibadah dan diridhoi Allah Subhanahuwata'ala maka perlu memperhatikan beberapa hal berikut:

1. Walimah diniatkan dengan ikhlas untuk mendapatkan pahala di sisi Allah Subhanahuwata'ala, bukan karena kepentingan lainnya.
2. Walimah diselenggarakan sesuai dengan Sunnah dan tuntunan Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam serta dilandasi kecintaan kepada tuntunan tersebut sebagai sebuah tradisi yang harus dibiasakan, bukan mengalah dengan tradisi di luar tuntunan Rasul.
3. Agar mendapatkan "doa keberkahan" sebagaimana yang disunnahkan oleh Rosululloh Sholallahu'alaihi wa Sallam. Para undangan walimah dianjurkan untuk membaca doa: "*BAARAKALLAAHU LAKA WA BAARAKA 'ALAIKA WA JAMA'A BAINAKUMAA FII KHAIRIN*" (Semoga Allah memberkahimu dan senantiasa memberkahimu dan mengumpulkan kalian berdua dalam kebaikan." (HR. Abu Daud).

Adapun dalam pelaksanaan walimah, rambu-rambu syariat yang harus dipatuhi antara lain:

Pertama, tempat duduk tamu laki-laki dan perempuan harus terpisah (*infishal*). Setidaknya ada hijab yang membatasi antara tempat duduk laki-laki dan perempuan. Karena Islam mengharamkan adanya campur-baur antara laki-

laki dan perempuan (*ikhtilat*) kecuali dalam hal-hal tertentu seperti pada pelaksanaan ibadah haji di Masjidil Haram.

Kedua, makan dan minum dengan cara yang Islami. Tidak diperbolehkan makan dan minum dengan berdiri. Hal ini berdasarkan larangan dari Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam. Dari Anas dan Qatadah, Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam bersabda, *"Sesungguhnya beliau melarang seseorang minum sambil berdiri, Qatadah berkata, "Bagaimana dengan makan?" beliau menjawab: "Itu lebih buruk lagi".* (HR. Muslim dan Turmidzi). Hadits yang lain dari Abu Hurairah, Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam bersabda, *"Jangan kalian minum sambil berdiri ! Apabila kalian lupa, maka hendaknya ia muntahkan !"* (HR. Muslim). Maka penyelenggara walimah tidak diperbolehkan mengadakan *standing party*. Harus disiapkan tempat duduk untuk seluruh tamu yang hadir.

Ketiga, para tamu undangan diminta untuk mengenakan busana yang syar'i, yang menutup seluruh auratnya. Allah Subhanahuwata'ala berfirman, *"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"* (QS. An Nuur : 31).

Keempat, tidak diiringi dengan tarian dan nyanyian (musik) yang tidak Islami. Diperbolehkan adanya rebana dan nyanyian yang dilantunkan oleh anak-anak kecil, sesuai dengan sabda Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam, *"Pembeda antara perkara halal dengan yang haram pada pesta pernikahan adalah rebana dan nyanyian (yang dimainkan oleh anak-anak kecil)"* (HR. Tirmidzi, Nasai, Ibnu Majah, Ahmad, Al Hakim).

Pahala istri melayani suami

Setelah akad nikah diucapkan dan pernikahan diumumkan melalui *walimatul 'ursy*, maka langkah selanjutnya adalah menjalani kehidupan rumah tangga yang diharapkan penuh limpahan rahmat dan ridha dariNya.

Seorang suami dan istri memiliki peran masing-masing dalam rumah tangganya. Sang suami bertugas menafkahi keluarganya, melindungi dan membimbingnya. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman: *"Kaum laki-laki adalah pemimpin bagi kaum wanita dikarenakan Allah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) di atas sebagian yang lain (wanita) dan juga karena kaum laki-laki telah menginfakkan sebagian dari harta-harta mereka."* (QS. An-Nisa` : 34).

Sedangkan istri memiliki tugas melayani suami dan mendidik anak-anaknya. Bagi para istri pendamba surga, ada baiknya kita mengingat kembali wasiat Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam kepada putrinya Fathimah az-Zahra berikut ini:

1. Wahai Fathimah! Sesungguhnya wanita yang membuat tepung untuk suami dan anak-anaknya kelak tetaplah baginya kebaikan dari setiap biji gandum yang diadonankannya dan juga Allah akan meleburkan kejelekan serta meningkatkan derajatnya.
2. Wahai Fathimah! Sesungguhnya wanita yang berkeringat ketika menumbuk tepung untuk suami dan anak-anaknya niscaya Allah akan menjadikan antara neraka dan dirinya tujuh tabir pemisah.
3. Wahai Fathimah! Sesungguhnya seorang yang meminyaki rambut anak-anaknya lalu menyisir dan kemudian mencuci pakaiannya, maka Allah akan tetapkan pahala baginya seperti pahala yang memberi makan seribu orang yang kelaparan dan memberi pakaian seribu orang yang telanjang.

4. Wahai Fathimah! Sesungguhnya wanita yang membantu kebutuhan tetangganya, maka Allah membantunya untuk dapat minum telaga kautsar pada hari kiamat nanti .
5. Wahai Fathimah! Yang lebih utama dari seluruh keutamaan diatas adalah keridhaan suami terhadap istri. Andai kata suamimu tidak ridho kepadamu, maka aku tidak akan mendoakanmu. Ketahuilah wahai Fathimah, kemarahan suami adalah kemurkaan Allah.
6. Wahai Fathimah! Di saat seorang wanita mengandung, maka malaikat memohonkan ampunan baginya dan Allah tetapkan baginya setiap hari seribu kebaikan serta melebur seribu kejelekan. Ketika seorang wanita merasa sakit melahirkan, maka Allah tetapkan pahala baginya sama dengan pahala para pejuang di jalan Allah. Di saat seorang wanita meninggal ketika melahirkan, maka dia tidak akan membawa dosa sedikit pun, di dalam kubur akan dapat taman indah yang merupakan bagian dari taman surga. Allah memberikan pahala kepadanya sama dengan pahala seribu orang yang melaksanakan ibadah haji dan umrah, dan seribu malaikat memohon ampunan baginya hingga hari kiamat.
7. Wahai Fathimah! Di saat seorang istri melayani suaminya selama sehari semalam dengan rasa senang dan ikhlas, maka Allah akan mengampuni dosa-dosa serta memakaikan pakaian padanya di hari kiamat berupa pakaian yang serba hijau dan menetapkan baginya setiap rambut pada tubuhnya seribu kebaikan. Allah pun akan memberikan kepadanya pahala seratus kali beribadah haji dan umroh
8. Wahai Fathimah! Di saat seorang istri tersenyum di hadapan suaminya maka Allah akan memandangnya dengan pandangan penuh kasih.

9. Wahai Fathimah! Di saat seorang istri membentangkan alas tidur untuk suaminya dengan rasa senang hati, maka para malaikat yang memanggil dari langit menyeru wanita itu agar menyaksikan pahala amalnya, dan Allah mengampuni dosa-dosanya yang telah lalu dan yang akan datang.
10. Wahai Fathimah! Di saat seorang wanita meminyaki kepala suami dan menyisirnya, meminyaki jenggot dan memotong kumisnya, serta memotong kukunya, maka Allah akan memberi minuman arak dari sungai-sungai surga. Allah pun akan mempermudah sakaratul maut baginya, serta menjadikan kuburnya bagian dari taman surga. Allah pun menetapkan baginya bebas dari siksa neraka serta melintasi shiratal mustaqim dengan selamat.

Dari wasiat Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam untuk putrinya Fathimah az-Zahra tersebut, seperti ada yang ingin Rasul nasihatkan kepada para istri agar mencoba semaksimal mungkin mencari tahu dan memahami apa-apa yang disukai suami dari istrinya agar bukan saja menjadikan rumah tangganya bahagia, tetapi juga mendapat keberkahan Allah Subhanahuwata'ala.

Untuk poin 1 dan 2 dari wasiat Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam, kita bisa artikan bahwa seorang istri memiliki kewajiban menyediakan kebutuhan nutrisi bagi suami dan anak-anaknya kelak. Dimulai dari menyusun menu, berbelanja kebutuhan lalu mengolahnya sehingga menjadi makanan dan minuman yang sehat.

Seorang suami amat menyukai istri yang pandai mengatur rumah tangga dan mengurus anak-anak. Meski tugas ini terkesan remeh, tapi sebenarnya inilah yang menjamin keharmonisan dalam rumah tangga. Seorang istri diharapkan mampu menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga sebaik mungkin. Contoh terbaik adalah ibunda Fathimah az-Zahra.

Beliau wanita terhormat dan mulia. Namun, ia tetap menggiling sendiri gandum dengan alat penggiling hingga berbekas pada dadanya. Ia pun menyapu rumahnya hingga berdebu bajunya. Inilah pekerjaan utama istri mengurus rumahnya, ketika sang suami mencari nafkah di luar rumah.

Selain urusan tugas-tugas rumah tangga, istri yang taat beragama/istri yang sholihah, akan banyak mendatangkan kebaikan pada suaminya. Sebaliknya, bila seorang wanita yang lemah agamanya maka akan mendatangkan keburukan dalam rumah tangganya. Nama baik suami akan tercemar, pikiran suami akan penuh rasa curiga dan bahkan cemburu. Terlebih lagi bila sang istri berparas cantik dan memiliki pergaulan luas. Maka hal ini akan menyebabkan perasaan serba salah pada suami.

Oleh karena itu, termasuk kebaikan pula dalam pergaulan istri dan suami adalah jika suaminya memarahinya, ia bergegas meminta maaf. Abdullah ibn Abbas menuturkan bahwa Rasulullah pernah bersabda, *"Ingatlah, aku telah memberitahukan kalian tentang istri-istri kalian yang akan menjadi penduduk surga, yaitu yang penyayang, banyak anak (subur), dan banyak memberi manfaat kepada suaminya, yang jika ia menyakiti suaminya atau disakiti, ia segera datang hingga berada di pelukan suaminya, kemudian berkata "Demi allah, aku tidak bisa memejamkan mata hingga engkau meridhoiku."* (HR. al-Baihaqi)

Adapun kebaikan pergaulan istri yang lainya terhadap suami adalah ia tidak berpuasa sunnah jika suaminya berada di rumah, kecuali seizin suaminya. Juga tidak mengijinkan tamu berada di rumah suaminya, kecuali seizin suaminya. Abu Hurairah menuturkan bahwa Rasulullah pernah bersabda, *"tidak halal bagi seorang wanita berpuasa (sunnah) sedangkan suaminya berada di rumahnya. kecuali seizin suaminya, jangan pula ia mengundang kecuali seizin suaminya "* (HR. Bukhori Muslim).

Pada poin 7 dari wasiat Rosulullah pada Fathimah adalah memunculkan rasa senang dan ikhlas. Hasil penelitian Mc. Cleland yang membuktikan bahwa ketenangan bisa meningkatkan ketahanan tubuh (sistem imun), mengurangi resiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan hidup. Dan sebaliknya, stress dapat mengakibatkan seseorang sedemikian rentan terhadap infeksi, mempercepat perkembangan sel kanker dan mengakibatkan penyebaran ke bagian tubuh lain (metastase) secara fisiologis.

Point 9 dan 10 dari wasiat Rosul adalah tentang pelayanan dalam hal hubungan suami-istri. Jima' (hubungan suami istri) merupakan penawar kebahagiaan rumah tangga. Oleh karena itu istri hendaklah memberikan layanan yang baik kepada suami dan jangan menolak ajakan suami. Istri hendaklah bersedia melayani suami kecuali jika sedang sakit dan haid.

Di antara sunah nabi, beliau mencontohkan mandi bersama istri dalam satu kamar mandi. Aisyah mengisahkan, "saya pernah mandi berdua dengan Rosulullah dalam satu tempat yang terletak antara saya dan beliau, tangan kami berebut menciduk air yang ada di dalamnya. Rosulullah menang dalam perebutan itu, lalu saya berkata "sisakan untuk saya, sisakan untuk saya, padahal saat itu kami sedang dalam keadaan junub (HR. para ahli sunah kecuali an-Nasai). Mandi berdua ini tidak saja bermakna mengaplikasikan contoh dari nabi, tapi juga untuk mengekalkan keharmonisan rumah tangga.

Dalam hal proses hubungan suami-istri, beberapa penelitian menunjukkan ketika seorang istri mencapai orgasme, akan membentuk suasana alkaline (basa) pada vagina dimana disukai sperma daripada kondisi normalnya (asam). jika anda mencapai orgasme pada saat yang bersamaan/ sesaat sesudah pasangan anda ejakulasi maka

kesempatan sperma untuk selamat sampai di serviks lebih besar.

Bagi pasangan suami-istri yang setelah menikah berencana langsung memiliki anak hendaklah penggunaan tips berikut:

1. Posisi yang dianjurkan untuk meningkatkan kemungkinan terjadinya kehamilan adalah posisi 'man on top', mengingat posisi ini memungkinkan penetrasi yang cukup dalam sehingga uterus dapat menyimpan sperma untuk waktu yang lebih lama.
2. Menghitung masa subur atau masa ovulasi. Hal ini sangatlah berguna diantaranya untuk memprediksi hari subur maksimum, mengoptimalkan waktu dalam berhubungan suami-istri agar terjadi pembuahan/kehamilan serta membantu dalam mengidentifikasi adanya masalah dalam kesuburan seseorang.

Cara menghitung masa subur sebagai berikut: jika siklus haid teratur, yakni normal 28 hari, pertengahan siklusnya adalah hari ke 14, maka masa suburnya adalah hari ke 11 hingga hari ke 17 dari siklus haid. Bagaimana bila haid tidak teratur? Pertama, tuliskan jumlah hari masing-masing dalam 6 kali siklus haid, pastikan mana yang memiliki jumlah hari yang terpendek lalu kurangi 11, cari juga jumlah hari terpanjang lalu kurangi 18. Hitungan ini akan menjadi patokan masa subur.

3. Pertimbangkan frekuensi seberapa sering melakukan hubungan suami-istri. Sesungguhnya, tidak ada hitungan khusus yang dapat memastikan berapa kali seorang harus melakukan hubungan suami-istri untuk dapat hamil. Yang terpenting adalah "seberapa sering" anda berdua melakukan hubungan suami-istri pada "waktu yang terbaik untuk konsepsi". Kualitas tidak berpengaruh dengan kuantitas, bahkan jika

kuantitas terlalu tinggi justru mempersulit kehamilan. Cara yang paling tepat adalah dengan melakukan hubungan suami-istri di fase-fase masa subur sang istri.

4. Sebagai umat muslim dalam melakukan jima', hendaklah sebelumnya melakukan serangkaian ibadah dimulai dengan shalat dua rakaat dan berdoa. Setelah itu lakukan foreplay agar kualitas hubungan suami-istri menjadi baik, sehingga tujuan segera memiliki anak dapat terwujud dan atas ridho Allah Subhanahuwata'ala.

Terakhir, untuk memahami wasiat Rosul pada poin 8, bahwa seorang suami amat suka bila istrinya terlihat cantik. Islam tidak melarang seorang laki-laki mencari istri cantik. Hanya saja islam melarang bila yang dicari semata-mata kecantikannya saja dan meremehkan hal-hal lainnya.

Tak dapat disangkal, kecantikan seorang istri menjadi pendorong timbulnya kemesraan dan kecintaan suami terhadap istri. Namun yang terpenting ialah sikap istri yang menjaga penampilan di hadapan suami. Jika berwajah cantik tapi selalu tampak kotor, lusuh, rambut dan pakaian tidak terurus, keadaan itu tentu tidak menyenangkan mata suami. Sebaliknya, bila istri selalu berhias, hati suami akan terhibur dan menjadi penawar bagi suami yang letih sehabis bekerja sehingga bertambahlah kasih sayang mereka berdua.

Berikut beberapa rangkaian perawatan kecantikan yang banyak tersedia di berbagai salon kecantikan, untuk menunjang para istri agar dapat selalu tampil cantik di hadapan suaminya:

1. Exercise

Rangkaian perawatan kecantikan ini biasanya diawali dengan gerakan olah tubuh dengan cara melakukan latihan teknik pernapasan dan peregangan tubuh

guna menguatkan otot-otot pada organ intim. gerakan-gerakan dilakukan di atas tempat tidur selama kurang lebih 15 menit, pada langkah pertama ini akan dibimbing oleh instruktur berpengalaman.

2. Foot bath

Langkah kedua adalah perawatan keindahan kaki diawali dengan merendam kaki dalam air hangat yang dipenuhi bunga, herbal, garam kristal, serta tetesan essential oil. Tujuan perawatan ini adalah untuk memperlancar peredaran darah pada titik-titik saraf telapak kaki, membersihkan dan menghilangkan bau atau jamur, melembutkan serta memperindah kaki.

3. Creambath

Merawat keindahan rambut dan memperkuat akar rambut. Perawatan rambut lebih bersifat tradisional dengan menggunakan bahan-bahan alami.

4. Body treatment

Di salon kecantikan biasanya memberikan perawatan berbeda pada setiap kali kunjungan, yaitu

- kunjungan 1 : stress relief dan detoxifying
 - kunjungan 2 : refreshing
 - kunjungan 3 : energizing and sensuality
- perawatan tubuh yang diberikan meliputi : aromatherapy massage, body scrub, body mask, body wrap, breast treatment

5. Aromatherapy massage

Pemijatan seluruh tubuh yang berguna untuk meregangkan ketegangan otot-otot dan memperlancar aliran darah. Terapi ini biasanya dilengkapi pemberian aroma essential oil dan alunan musik relaksasi sehingga membuat tubuh serta jiwa menjadi relaks, refresh, dan kembali bertenaga.

6. Body scrub

Disebut juga luluran, yang sejak dulu dipercaya dapat memperindah tubuh dengan cara mengangkat sel-sel kulit mati, sehingga kulit menjadi tidak kusam, bersih dan halus. Luluran mengandung bahan-bahan alami, terdiri dari: vitamin, anti oksidan, mineral, serta nutrisi yang dibutuhkan kulit. Berbagai bahan alami tersebut berguna untuk mencegah kanker, flek-flek hitam dan selulit. Untuk melengkapi body scrub ditambahkan wortel serta yoghurt untuk mencegah iritasi pada kulit

7. Body mask

Mengandung lumpur laut mati serta rumput laut (seaweed) yang berguna untuk merangsang pertumbuhan sel-sel kulit baru, mengencangkan dan menghaluskan kulit masker dibalurkan ke seluruh tubuh.

8. Body wrap

Pada langkah ini, tubuh akan dibalut kain yang mengandung ramuan herbal, proses ini hanya diberikan pada hari pertama dan berkhasiat mengeluarkan racun-racun dalam tubuh yang berasal dari radikal bebas dan stress. Racun tersebut akan dikeluarkan melalui keringat ataupun air seni. Tubuh akan terasa segar dan lebih sehat setelah menjalani perawatan ini.

9. Breast treatment

Perawatan tubuh dilengkapi perawatan payudara dengan memberikan massage untuk membersihkan dan mengencangkan payudara.

10. Tradisional facial

Perawatan wajah yang diberikan meliputi massage, scrub, dan masker wajah dengan menggunakan bahan-bahan alami.

11. Body bath

Langkah ini terdiri dari herbal bath, hidroterapi serta mandi bunga. Pada kunjungan pertama, biasanya diberikan herbal bath yang berfungsi untuk meregangkan otot-otot yang kaku, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi bau badan tak sedap. Sedangkan pada kunjungan kedua diberikan hidroterapi yang berfungsi untuk memberikan oksigen murni ke dalam tubuh hingga memperlancar fungsi organ-organ tubuh. Terakhir, layaknya seorang putri, akan diberikan mandi bunga agar tubuh senantiasa rileks, harum dan menambah gairah

12. Sauna

Untuk melengkapi perawatan tubuh, diberikan proses sauna untuk mengeluarkan racun-racun serta lemak yang menghambat aliran darah. Saat melakukan sauna, kondisi tubuh tidak boleh kekurangan cairan (dehidrasi) karena suhu panasnya akan membuat tubuh banyak mengeluarkan keringat. Sebelumnya di anjurkan untuk makan dan minum lebih dahulu. Di dinding di letakkan jam pasir yang berfungsi menunjukkan lamanya waktu sauna.

13. Ratus wangi

Untuk langkah terakhir, dilakukan perawatan organ intim dengan memberikan wewangian berupa asap dari kandungan herbal yang berfungsi untuk membersihkan, menghilangkan bau tak sedap dan menjaga vitalitas. Tubuh akan ditutupi kain agar ratus

bisa lebih meresap dan meninggalkan wangi yang tahan lama.

Apabila perawatan kecantikan di atas ingin dilakukan dirumah, maka pilih perawatan yang kira-kira bisa dilakukan sendiri seperti creambath, body scrub dan body mask. Semoga ikhtiar mempercantik diri ini semakin menambah keharmonisan rumah tangga, dan mendapat ganjaran pahala di sisi Allah. Aamiin.[]

#3. MENJEMPUT SANG BUAH HATI





#3. MENJEMPUT SANG BUAH HATI

Setelah janji suci terucap mengikat sepasang insan untuk hidup bersama dalam bingkai pernikahan, maka langkah baru bagi mereka memulai menyempurnakan ibadahnya tersebut termasuk dalam hal memperoleh keturunan. Arti keturunan atau anak bagi sepasang suami-istri merupakan generasi penerus sehingga keluarga tersebut langgeng, dinamis dan lengkap juga sebagai pembela agama yang siap mengemban amanah membangun peradaban cemerlang di masa yang akan datang.

Oleh karenanya, diperlukan kehamilan yang membahagiakan bagi pasangan suami-istri agar kehamilannya menjadi sehat, dengan demikian anak yang kelak lahir akan memiliki perkembangan yang optimal dan kecerdasan yang berkualitas.

Ilmu pengetahuan dan perubahan gaya hidup sehat bisa menjadi jawaban tepat untuk memperoleh keturunan yang diharapkan. Setelah proses konsepsi, maka dalam rahim terjadi perubahan-perubahan, tubuh sang calon ibu pun mengalami perubahan fisik maupun mental. Sejak saat itu perlu dilakukan berbagai bentuk perawatan diri untuk menyambut sang buah hati. Sembilan bulan masa kehamilan bukan waktu yang pendek. Di setiap minggunya, kondisi sang calon ibu mudah berubah.

PRA KEHAMILAN

Sebelum merencanakan kehamilan, calon ibu sebaiknya memeriksakan kesehatannya terlebih dahulu. Ada beberapa faktor yang dapat mendukung segera mendapatkan kehamilan yang sehat. Faktor-faktor tersebut antara lain:

A. Berat badan seimbang

Berat badan yang normal/seimbang memiliki andil besar meningkatkan kesempatan untuk terjadinya kehamilan. Tidak jarang kita temui sebagian besar pasangan yang memiliki masalah dalam berat badan yang umumnya juga bermasalah dengan kehamilan.

Jika calon ibu merasa kegemukan, kurangi berat badan. Berat badan berlebihan akan menyulitkan perempuan untuk hamil. Obesitas dapat menghambat ovulasi dan mengganggu keseimbangan hormon. Kegemukan beresiko pada berbagai masalah kesehatan, seperti diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi yang berdampak negatif pada kesuburan dan menciptakan komplikasi kehamilan.

Sebaliknya, jika calon ibu terlalu kurus, hendaklah naikkan berat badan. Indeks massa tubuh (BMI) yang normal berkisar 18,5-24,9. Orang yang terlalu kurus secara dramatis berkurang kesuburannya bahkan wanita superkurus tampak jarang ovulasi. Beberapa diantaranya malah berhenti haid, dan yang lainnya mendapatkan haid tidak teratur.

B. Kesehatan gigi

Ada ungkapan "hilang satu anak, hilang satu gigi", maka sebelum merencanakan kehamilan, kesehatan gigi perlu diperiksa. Tujuannya untuk menghindari munculnya masalah gigi. Proses kehamilan bisa bertambah berat bila calon ibu sakit gigi.

C. Kombinasi menu makanan seimbang

Demi menjaga asupan nutrisi tubuh senantiasa terpenuhi, cobalah untuk mengkombinasikan menu makanan. Lengkapi makanan anda dengan jenis hidangan yang berbeda-beda. Misalnya, jika anda lebih sering mengkonsumsi hidangan yang terbuat dari daging ayam, selingi dengan hidangan yang terbuat dari ikan atau daging merah. Ikan yang dimaksud misalkan ikan salmon yang kaya asam lemak omega 3. Lengkapi pula dengan jenis makanan lain diantaranya kacang-kacangan segar, buncis, buah segar, atau minyak zaitun.

Perbanyak konsumsi makanan yang kaya asam lemak omega 3 untuk mendorong kesuburan. Kandungan lemak essensial dibutuhkan untuk keseimbangan hormon dan fungsi sel yang sehat. Bagi calon ayah, baik juga bila mengkonsumsi ginseng dan vitamin C karena manfaatnya adalah mengurangi kecenderungan sperma untuk bergerombol di dalam tubuh istri yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidaksuburan. Sedangkan pada wanita, makanan tersebut memiliki manfaat menguraikan hormon estrogen yang jika berlebihan dapat menyebabkan kemandulan.

D. Memahami masa subur

Untuk memahami masa subur bisa dilakukan dengan mudah jika tidak ada masalah anatomi pada calon ibu. Menghitung masa subur merupakan cara aman dan alami serta cukup efektif dalam merencanakan jumlah dan jarak kelahiran anak (sempat dibahas pada bab sebelumnya).

Masa subur wanita adalah masa dimana ada satu sel telur yang siap dibuahi oleh sel sperma di saluran tuba fallopi yang terjadi tiap satu bulan sekali. Sel telur ini mampu bertahan hidup dalam keadaan siap dibuahi hanya selama 1-2 hari.

Pada masa subur ini, terjadi perubahan fisiologis yang dapat dijadikan indikator, umumnya berupa libido meningkat, lendir pada vagina lebih banyak, dan peningkatan suhu basal tubuh sebesar 0,2-0,5 derajat pada pagi hari. Indikator minor kesuburan yaitu nyeri perut dan perubahan payudara. Selain itu akan pada vagina akan keluar lendir. Lendir ini merupakan lendir yang di produksi oleh kelenjar-kelenjar di leher rahim (servixs) dan bersahabat dengan sperma. Lendir tersebut memungkinkan sperma dapat bertahan hidup dalam lendir tersebut untuk menunggu matang nya sel telur (peristiwa ovulasi).

Jika anda mengalami kesulitan dalam mengamati indikator masa subur maupun menghitung masa subur, anda dapat menggunakan strip uji masa subur dengan menggunakan urin antara jam 10.00-20.00. Namun jangan menggunakan urin pertama di pagi hari dan sebaiknya dikurangi asupan cairan 2 jam sebelum melakukan tes karena bisa mempengaruhi hasil yang akurat. Jika fertites (+) ditandai dengan muncul dua garis warna/ jika garis warna pada daerah tes (T) lebih gelap atau sama dengan daerah garis control (C). Ovulasi akan terjadi dalam 24-48 jam berikutnya. Jika menginginkan kehamilan lakukan hubungan suami-istri dalam kurun waktu tersebut.

E. Olah raga

Pastikan anda senantiasa berolahraga secara teratur. Aktifitas fisik ini tidak perlu dilakukan selama berjam-jam. Berolahraga 3 kali dalam seminggu selama 1/2 jam sudah cukup baik. Contohnya adalah berjalan kaki karena akan membantu mendongkrak kesuburan dengan meningkatkan aliran darah ke daerah pelvis dan organ reproduksi.

F. Hindari rokok

Ada ratusan racun yang terkandung dalam rokok dan masuk ke tubuh seseorang setiap kali menghisapnya.

Parahnya lagi, racun-racun tersebut akan mengendap dan berada dalam tubuh untuk jangka waktu yang cukup lama. Racun-racun ini bisa merusak sel telur maupun sperma sehingga menyebabkan kemandulan. Bahkan jika hamil berakibat cacat pada bayi, kelahiran prematur, sampai kematian bayi di dalam kandungan.

KEHAMILAN

Salah satu hal yang sangat dinanti bagi pasangan suami istri, terutama pasangan baru menikah, adalah kehamilan. Hamil adalah rezeki pemberian Allah sekaligus amanah yang harus dijaga hingga anak dalam kandungan tersebut lahir dan berkembang menjadi dewasa.

Untuk mengetahui kehamilan, biasanya seorang calon ibu akan mengalami beberapa gejalanya. Ada dua gejala atau tanda kehamilan, yang pertama tanda tak pasti dan yang kedua adalah tanda yang dapat memastikan seseorang hamil ataupun tidak.

Gejala atau tanda tidak pasti yang dialami seorang istri biasanya adalah mual dan muntah, buang air kecil yang sering, mudah merasa lapar, kelelahan, payudara yang nyeri dan membengkak, serta daerah areola mammae menjadi lebih hitam. Semua perubahan ini terjadi akibat hormon progesteron dan estrogen yang terjadi akibat kehamilan.

Untuk mengetahui gejala atau tanda yang dapat memastikan kehamilan adalah dengan dilakukannya pemeriksaan. Seorang calon ibu dapat melakukan pemeriksaan sederhana dengan alat test kehamilan yang mendeteksi kadar hormon HCG. Kadar HCG sebesar 500 satuan internasional baru setelah 8 hari sesudah haid tidak datang atau 20 hari setelah konsepsi.

Pemeriksaan pertama anda sebaiknya dilakukan pada minggu ke 6-8 yaitu saat haid terlambat hingga 2-4 minggu ke depan. Jadwal kontrol kehamilan anda sebaiknya satu

bulan sekali hingga minggu ke 28 (trimester 1 dan 2), setiap dua minggu sekali hingga minggu ke 36 (trimester 3) dan setiap minggu setelahnya hingga proses persalinan.

Gangguan kehamilan

Berikut beberapa gangguan yang biasanya dialami oleh ibu hamil:

1. Hiperemesis gravidarum (mual dan muntah)

Suatu keadaan mual dan muntah berlebihan sehingga pekerjaan sehari-hari terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering di jumpai pada kehamilan trimester pertama.

Rasa mual dan muntah ini berkaitan dengan sensitifitas ibu terhadap bau-bauan dan perubahan pola makan. Hal ini biasanya membuat ibu jadi malas makan sehingga asupan makanan berkurang. Akibatnya kebutuhan ibu ataupun janin menjadi kurang terpenuhi. Jika hal ini terjadi terus menerus, pertumbuhan janin pun terganggu.

Mual dan muntah ini bisa dicegah dengan cara menghindari biang keladinya. Ubah pola makan dari porsi besar menjadi porsi kecil dengan frekwensi makan yang lebih sering. Pilihlah makanan yang mendorong nafsu makan, lunak dan mudah dicerna. Konsultasikan ke dokter jika mual dan muntah masih berlanjut atau semakin parah

2. Pre eklamsia (keracunan kehamilan)

Gangguan ini umum menyertai saat usia kehamilan mencapai 20 minggu atau triwulan ketiga. adapun tanda umum terjadinya gangguan ini antara lain :

1. Tekanan darah naik untuk gejala ringan 149/90 mmHg
2. Proteinuria akibat ganggun ini pada ginjal

3. terjadinya bengkak (oedem). Pembengkakan di daerah kaki dan tungkai, akibat pembuluh darah kapiler bocor
4. Kenaikan berat badan lebih dari 1,36 kg setiap minggu selama trimester kedua, dan lebih dari 0,45 kg setiap minggu pada trimester ketiga.

Adapun dampak pada janin adalah lahir dengan berat badan rendah, gangguan nafas saat melahirkan. Bagi penderita yang dapat didiagnosa dini dan ditangani segera, ada beberapa hal yang akan dianjurkan agar tidak semakin parah antara lain, istirahat total (bedrest), kurangi makanan bergaram, aturlah menu makanan dengan kecukupan gizi seimbang dan protein tinggi seperti daging, ikan, susu, telur, keju dan kacang-kacangan. Selain itu perbanyak minum air putih. dan tertiblah minum obat-obatan selama hamil.

3. Sakit punggung dan pinggang

Ini merupakan masalah yang paling sering di jumpai pada akhir kehamilan. Gejalanya berupa nyeri yang tajam, kram, dan seperti diberi beban berat pada pinggang dan bokong. Ini terjadi karena janin cenderung untuk berada di salah satu sisi sehingga menekan saraf ischiadika.

Nyeri punggung terutama terjadi pada akhir kehamilan akibat kurang kuatnya otot-otot perut serta perubahan gravitasi tubuh seiring dengan bertambahnya berat janin. Selama usia awal kehamilan, janin ditopang oleh tulang punggung yang cukup kuat menahan berat janin, seiring dengan pertumbuhannya. Otot-otot perut menjadi lebih lemah dan berat janin terpusat ke depan. Hal ini akan menarik tulang punggung bagian bawah ke arah depan, hingga menimbulkan gejala nyeri.

Kedua nyeri diatas dapat dihindari dengan melakukan latihan senam kehamilan. Mintalah saran pada dokter atau bidan anda soal gerakan-gerakan khusus untuk mengatasi

nyeri ini. Cara lainnya, bisa dengan melakukan pemijatan dan kompres dengan handuk yang dibasahi air hangat. Ini dapat meringankan area punggung anda dan membuat otot perut beristirahat dan mengurangi nyeri. Hindari sepatu dengan hak tinggi, berdirilah dalam waktu lama, atau tidur dengan posisi terlentang di alas yang keras.

4. Varises

Peningkatan volume darah pada wanita hamil bisa menyebabkan pembuluh darah vena membesar/varises. Varises di betis biasanya akan tampak berupa gumpalan berwarna ungu yang letaknya dekat dengan permukaan kulit. Hal yang dapat dilakukan untuk menghindari varises pada kaki adalah dengan sering merubah posisi tubuh anda. Ini juga dapat dilakukan melalui olah raga ringan seperti berjalan singkat atau menggerakkan tumit selama duduk di kursi atau berdiri lama. Cara lain nya dengan meninggikan posisi kaki ketika duduk, menghindari menyilangkan kaki dan menggunakan stocking.

Senam ibu hamil

Senam ibu hamil dapat membantu kelancaran proses kehamilan serta mengurangi gejala atau keluhan yang dialami sang ibu selama masa kehamilannya. Berikut beberapa gerakan senam kehamilan yang dapat dilakukan. Saat melakukan senam hamil ini, sangat dianjurkan didampingi instruktur atau orang yang lebih memahami kecuali jika ibu hamil merasa yakin dapat melakukannya secara mandiri.

1. Duduk bersila dan tegak. Kedua tangan mengarah ke depan dan rileks.
2. 2.a. merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan kedua bahu. Keempat anggota tubuh tegak lurus ada lantai dan badan sejajar dengan lantai.
2.b. lakukan kegiatan berikut: tundukkan kepala, lihat perut bagian bawah, pinggang di angkat sambil

mengempiskan perut dan mengerutkan lubang dubur. kemudian

2.c. turunkan pinggang dengan mengangkat kepala sambil meluruskan otot-otot dinding perut dan otot-otot dasar panggul. lakukan gerakan sebanyak 8 x.

3. Sikap merangkak, letakkan kepala diantara kedua tangan lalu menoleh ke samping kiri dan kanan. Kemudian turunkan badan, sehingga dada menyentuh lantai/kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin ke samping. Bertahanlah dengan posisi tersebut selama 1 menit (kemudian tingkatkan menjadi 5-10 menit, sesuai kekuatan ibu hamil).
4. Berbaringlah miring kekiri, lebih baik ke arah unggung bayi. lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri (lebih baik di ganjal bantal). Lengan kiri diletakkan di belakang badan.
5. Berbaring miring, kedua lutut dan kedua tangan ditekuk kebawah, kepala diberi bantal. dibawah perut pun sebaiknya diberi bantal, agar perut tidak menggantung. Tutuplah mata dan tenangkan diri, atur pernapasan dengan teratur dan berirama.
6. Berbaring terlentang, kedua lutut dipegang oleh kedua tangan dan rileks, lakukan kegiatan sebagai berikut:
 6. a. berbaring terlentang, kedua lutut dipegang oleh kedua tangan dan rileks
 6. b. buka mulut secukupnya, tarik napas serileks mungkin. Kemudian mulut ditutup sembari mengejan (seperti buang air besar) gerakkan ke bawah badan dan ke depan. Setelah tidak dapat menahan karena lelah, kembali ke posisi awal ulangi latihan ini sebanyak 3-4 kali, dengan interval 2 menit.

Mendidik dan merawat kesehatan janin

"Ingatlah, ketika istri 'Imran berkata: Ya Tuhanku, sesungguhnya aku menazarkan kepada Engkau anak yang dalam kandunganku menjadi hamba yang saleh dan berkhidmat (di baitul Maqdis). Karena itu terimalah (nazar) itu dari padaku. Sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." (QS. Ali 'Imran :35)

Ayat di atas mengajarkan pada para calon ibu yang sedang hamil untuk senantiasa mengharap agar bayi yang dikandungnya kelak menjadi anak yang shalih/shalihah. Salah satu *treatment* yang dapat dilakukan oleh calon ibu adalah dengan melantunkan dan mendengarkan bacaan al Quran kepada janin, sehingga terbiasa mendengarkan nya dan diharapkan kelak janin tersebut selalu terikat dengan al Quran.

Perlu diketahui, sejak usia 14 minggu, janin telah mulai peka terhadap rangsangan. Ia bisa menelungkupkan jari tangan dan telapak kaki jika tersentuh. Oleh karena itu, bagi ibu sentuhan dan belaian lembut pada perut bisa dilakukan untuk membuat janin merasa nyaman. Di samping itu, ia akan lebih banyak gerak jika di sekitar ibunya ada suara riuh rendah. Bisa kita simpulkan bahwa semua yang ada di sekitar ibunya sangat berpengaruh terhadap janin.

Kondisi ini secara bertahap menguatkan terjadinya banyak pengaruh yang sesuai dengan kondisi janin baik berupa efek biologis, psikologis, fisiologis. maupun perasaan. Di sisi lain, ada sebuah kisah seorang ibu dimana dari awal kehamilannya sangat perhatian untuk membaca dan mendengarkan al Quran dalam segala kondisi, ketika berdiri, duduk dan berbaring. Hasilnya, setelah ia melahirkan anaknya, dengan karunia Allah Subhanahuwata'ala anak sudah bisa menghafal al Quran beserta tajwidnya pada usia 5 tahun.

Dari penjelasan diatas disimpulkan bahwa mendidik anak harus dimulai semenjak janin. Apabila janin dalam kandungan berkembang dengan situasi tenang dan santai, yakni dengan mendekatkan diri kepada Allah Subhanahuwata'ala, maka si janin juga akan menjawabnya dengan izin Allah. Ia akan mengakui kemuliaan ibunya, ia akan senang dengan kepribadian santun dan tenang.

Janin adalah makhluk hidup yang berhak diperhatikan kesehatannya. Dan perlu diingat, ia masih menyatu dengan ibunya. Oleh karena itu, yang pertama kali harus dijaga kesehatannya adalah sang ibu karena kesehatan sang ibu sangat berpengaruh keadaan kesehatan janinnya.

Untuk menjaga kesehatan sang ibu dan janin selama proses kehamilan, perlu diperhatikan beberapa hal berikut:

A. Konsumsi nutrisi penting untuk kehamilan

Ibu hamil mengalami peningkatan metabolisme dasar hingga 15-20% dari kondisi normal. Perubahan ini diperlukan untuk memastikan asupan yang baik untuk kandungannya. Rata-rata setiap wanita hamil memerlukan tambahan 300 kalori setiap harinya, terutama pada triwulan akhir kehamilan.

Di antara ketiga zat gizi makro (makronutrien) dalam makanan, protein memegang peranan penting pada kehamilan. Protein diperlukan untuk perkembangan badan, alat kandungan, payudara ibu, serta pertumbuhan janin. Protein yang baik untuk ibu hamil terdapat pada: daging, ikan, telur, tahu, tempe, oncom dan kacang-kacangan.

Asupan glukosa dan lemak pada kehamilan pun harus ditingkatkan. Hanya saja jumlahnya harus lebih diawasi. Lemak yang dikonsumsi akan terhimpun pada badan, paha, dan lengan. Kadar kolesterol ibu hamil dapat meningkat hingga 35 mg/dl.

Selain itu, vitamin penting untuk kesehatan ibu serta pertumbuhan janin. Diantaranya adalah vitamin B1, B6, B12 dan asam folat. Mengenai asam folat, zat ini sangat penting untuk pertumbuhan saraf janin, terutama pada 8 minggu pertama yang merupakan periode kritis.

Konsumsi susu pun tak kalah penting. Asupan makanan wanita Indonesia sehari-hari biasanya kurang mengandung kalsium. Sementara kalsium sangat diperlukan bagi ibu hamil maupun bayinya. Susu menjadi penting karena memiliki kandungan kalsium yang tinggi.

B. Hindari makanan dan minuman beralkohol

Pada ibu hamil yang mengonsumsi minuman beralkohol, alkohol akan masuk ke dalam darah janin melalui darah ibunya. Sementara hati janin belum berfungsi maksimal. Akibatnya, minuman tersebut akan tetap beredar di dalam darah, akibatnya janin mengalami keterlambatan pertumbuhan dan berat badan berkurang. Pada kasus yang berat dapat terjadi *fetal alcohol syndrome* yaitu bayi dilahirkan dengan kelainan jantung, sistem saraf pusat dan retardasi mental.

C. Hindari meminum obat di luar resep dokter

Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah kehamilan trimester pertama, sebagaimana kita ketahui, pada trimester pertama merupakan masa penting karena saat itu terjadi proses pembentukan organ-organ tubuh. Mengonsumsi obat di luar resep dan pengawasan dokter akan mempengaruhi proses tersebut.

D. Kurangi mengonsumsi kafein

Kafein banyak terdapat dalam kopi, coklat, berbagai teh dan soft drink. Mengapa mengonsumsi kafein berbahaya pada kehamilan? Hal ini dikarenakan kafein dapat mengganggu aliran darah ke rahim. Akibatnya janin akan kekurangan nutrisi dan oksigen.

- E. Kurangi mengkonsumsi makanan berkadar gula tinggi dan hindari mengkonsumsi mint.

Berhati-hatilah dengan makanan dan minuman yang berbahaya.

- F. Hindari rontgen

Sinar x diketahui memiliki efek yang membahayakan bagi janin. terutama bila yang dituju adalah perut, punggung bawah, area pinggul, dimana janin ditembus langsung oleh sinar x tersebut.[]

#4. SEHAT ITU GAK MAHAL





#4. SEHAT ITU GAK MAHAL

Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam telah diutus Allah sebagai panutan kita, umat Islam. Tak hanya dalam ibadah *mahdah* saja kita meneladani beliau. Dalam aspek hidup sehat pun, Rasul Sholallahu'alaihi wa Sallam bisa dijadikan rujukan.

Beliau mengajarkan bagaimana bersikap dan memiliki mental juga fisik yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara holistik. Selain jiwa dan mental sehat, Nabi Muhammad Sholallahu'alaihi wa Sallam memiliki gaya hidup yang sehat. Hal tersebut tercermin dari cara beliau menjaga kebersihan dan penampilan, mengatur pola makan dan minum sekaligus tata cara mengkonsumsinya, kegemaran berolahraga dan cara beliau menempa mental serta kejiwaannya.

Hebatnya lagi, pola hidup yang dicontohkan Rasul merupakan pola hidup yang tak berbiaya mahal. Semua dapat dilakukan oleh siapa saja, mudah dan murah. Jika kita dapat mencontoh dan melakukannya sepanjang hari insya Allah penyakit tak gampang menyerang tubuh kita.

Mencegah tentu saja selalu lebih baik (dan lebih murah) dibandingkan mengobati. Bagi yang telah berumah tangga, hal ini penting dicermati. Apabila pasangan atau anak kita sakit, kehidupan rumah tangga bisa saja terganggu. Aktivitas keseharian mungkin saja terkendala karena kita menemani

keluarga kita yang sedang sakit. Belum lagi biaya yang dikeluarkan untuk menyembuhkan suatu penyakit yang seringkali tidaklah murah.

Oleh karenanya, meneladani pola hidup sehat dari Rasulullah menjadi salah satu hal penting dalam berumah tangga. Tentu kebahagiaan akan mudah menghampiri keluarga yang harmonis dan juga sehat. Berikut kita akan bahas satu per satu pola hidup sehat yang Rasul contohkan pada kita.

MENCUCI TANGAN

Betapa hebat Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam . Beliau mengajarkan secara detail sikap hidup sehat dan bersih sejak 1500 tahun silam, salah satunya adalah mencuci tangan dengan air bersih. Sementara bangsa barat baru mengetahui manfaat mencuci tangan kurang dari 100 tahun yang lalu.

Dunia medis pun mengakui bahwa air adalah media pembersih yang jauh lebih baik daripada kertas. Jika tangan terkena kotoran infeksius, mencuci tangan dengan air mengalir tanpa sabun bisa menurunkan resiko sampai lebih dari 60%. Jika mencuci tangan menggunakan sabun atau disinfektan akan menurunkan resiko infeksi hingga 90%.

Cuci tangan adalah lini pertama pertahanan terhadap kuman. Coba lihat apa yang pertama kali Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam perintahkan pada kita saat bangun tidur?

Abu Hurairah ra meriwayatkan bahwa Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam bersabda, *"Bila salah seorang dari kalian bangun tidur, janganlah memasukkan tangannya ke dalam bejana sebelum mencucinya tiga kali, karena dia tidak tahu apa saja yang disentuh tangannya sewaktu tidur."* (HR Bukhori dan Muslim).

Rasulullah pun seringkali memerintahkan kita mencuci tangan dengan cara membasahi dengan air mengalir atau dialirkan. Secara medis, dengan mengalirkan air maka penyapuan kotoran serta kuman dapat terjadi dengan optimal.

Selain dengan air yang mengalir, yang perlu diperhatikan adalah menggosokkan tangan mulai dari kuku, sela-sela jari hingga telapak dan punggung tangan. Kadangkala bagian ini sering dilupakan.

MENYIKAT GIGI

Rasul Sholallahu'alaihi wa Sallam pernah bersabda, *"Seandainya tidak memberatkan umatku, maka akan aku perintahkan mereka untuk bersiwak setiap akan shalat."* (HR Bukhori dan Muslim).

Sekarang ini sudah banyak beredar sikat dan pasta gigi, dengan berbagai pilihan pula. Rasanya bersiwak atau menyikat gigi tidak lagi memberatkan pada saat ini. Hanya saja muncul masalah lain. Cara menyikat gigi masyarakat kebanyakan lebih mirip menggosok, mengamplas, menyikat lapisan gigi yang pada akhirnya justru membahayakan si empunya gigi.

Berikut tips menyikat gigi dengan cara yang benar:

- letakkan posisi sikat 45° terhadap gusi
- gerakkan sikat dari arah gusi ke bawah untuk gigi rahang atas (seperti mencungkil)
- gerakkan sikat dari arah gusi ke atas untuk gigi rahang bawah
- sikat seluruh permukaan yang menghadap bibir dan pipi serta permukaan dalam dan luar gigi dengan cara tersebut
- sikat permukaan kunyah gigi dari arah belakang ke depan.

Berbicara mengenai siwak, sebagaimana yang disebutkan hadist nabi di atas, secara medis sesungguhnya siwak memiliki beberapa keunggulan. Diantara keunggulan siwak adalah batang siwak memiliki serat yang elastis dan tidak merusak gigi walau di bawah tekanan yang keras. Bahkan batang siwak yang berdiameter kecil memiliki fleksibilitas yang tinggi untuk menekuk ke daerah mulut secara pas agar mengeluarkan sisa-sisa makanan dari sela-sela gigi dan menghilangkan plak gigi.

Siwak juga aman dan sehat untuk perkembangan gusi. Penelitian terhadap kayu siwak seperti dibahas Abu Amnan dalam artikel "mukjizat siwak" dikatakan bahwa siwak memiliki kandungan kimiawi yang bermanfaat yaitu :

- antibacterial acid (mustard) untuk membunuh bakteri, mencegah infeksi, dan menghentikan perdarahan gusi
- klorida, pottasium, sodium bicarbonate, silika, sulfur, vitamin c, thrimethyl amine, salvadorine, tannins (gunanya membersihkan gigi, memutihkan gigi, menyehatkan gigi dan gusi)
- minyak aroma alami
- enzim
- anti decay agent (zat anti pembusukan) dapat menurunkan jumlah bakteri di mulut dan mencegah proses pembusukan, merangsang produksi saliva lebih karena saliva merupakan organ mulut yang melindungi dan membersihkan mulut.

MEMBERSIHKAN BADAN ALA RASULULLAH

Mandi merupakan bentuk kebersihan diri yang paling mutlak di lakukan setiap individu. Namun mandi tidak sekedar aktifitas membersihkan diri belaka. Ada tata cara yang perlu kita ikuti dari Rasul agar mandi kita juga termasuk kegiatan ibadah.

Dari Aisyah ra, bahwa jika nabi Sholallahu'alaihi wa Sallam mandi junub, beliau memulainya dengan mencuci kedua telapak tangan nya. kemudian beliau berwudhu sebagaimana wudhu untuk shalat. lalu beliau memasukkan jari-jarinya ke dalam air , lalu menggosokkan ke kepala. kemudian menyiramkan air ke atas kepalanya dengan cidukan kedua telapak tangan nya sebanyak tiga kali kemudian beliau mengalirkan air keseluruh kulit (HR Bukhori dan Muslim).

Berikut urutan mandi yang perlu kita contoh :

1. Menyiram mulai dari ujung-ujung jari kaki (kanan dan kiri) ke arah atas sampai lutut
2. Menyiram mulai dari lutut (kanan dan kiri) kearah atas sampai bagian perut
3. Menyiram mulai dari bagian perut ke atas sampai pundak
4. Menyiram mulai dari jari tangan (kanan dan kiri) sampai ke pundak
5. Menyiram mulai dari bagian leher ke arah atas sampai kepala
6. Menyikat gigi

urutan kegiatan seperti tersebut diatas harus berurutan dari 1 sampai 6 dan masing-masing dilakukan sebanyak maksimal 3 kali, kecuali menyikat gigi.

Memulai mandi dari bagian bawah tubuh terlebih dahulu dimaksudkan agar hawa panas tubuh terangkat ke bagian atas tubuh dan akhirnya akan terbuang ke luar dari lubang-lubang tubuh bagian atas seperti mulut, hidung dan telinga.

Sedangkan kebiasaan orang mandi dengan cara langsung mengguyur badan akan menurunkan kesehatan badan, seringkali mendapati masalah masuk angin dan influenza. Dengan cara mandi seperti ini menyebabkan hawa panas tubuh terperangkap di dalam badan yang akan menyebabkan

keseimbangan hawa panas dalam tubuh dan hawa dingin menjadi terganggu.

MEMOTONG KUKU

Penelitian kedokteran mengungkapkan bahwa kuku yang panjang dapat mengundang penyakit, karena jutaan kuman akan bersarang di bawahnya. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa membiarkan panjang bulu kemaluan adalah salah satu faktor penyebab penyakit bulu kemaluan berkutu yang tersebar di Eropa serta menyebabkan luka dan peradangan pada daerah di sekitar kemaluan.

Penemuan ini menjelaskan kepada manusia sebagian hikmah di balik hadist Rasul tentang sunnah fitrah yang diwasiatkan oleh Nabi Muhammad Sholallahu'alaihi wa Sallam kepada manusia. Al-imam muslim telah meriwayatkan bahwa Rosul pernah bersabda, *"Sepuluh perkara yang merupakan fitri : merapihkan kumis, memelihara jenggot, bersiwak, memasukkan air ke hidung (ketika berwudhu), memotong kuku, membasuh ruas-ruas jari jemari (ketika berwudhu), mencabut bulu ketiak, mencukur bulu kemaluan, dan istinja (membersihkan kemaluan setelah buang air)"*.

Salah seorang rawi hadist ini berkata, *"Saya lupa yang kesepuluh (tapi saya menduga bahwa yang kesepuluh adalah berkumur-kumur ketika berwudhu.)"* (HR muslim).

Di antara beberapa hal yang dianjurkan oleh Rasul terkait kebersihan dan kerapihan adalah memotong kuku dan mencukur serta merapikan rambut, seperti yang disebutkan dalam hadist nabi yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik ra : ia berkata *"Kita diberikan batas waktu dalam mencukur kumis, memotong kuku, membersihkan bulu kemaluan dan mencukur rambut kemaluan, janganlah kita membiarkan lebih dari 40 hari"*.

Hadist diatas dengan jelas menyebutkan bahwa Rasul menganjurkan kepada sahabatnya agar memotong kuku, serta

merapikan kumis, bulu ketiak dan rambut kemaluan sekurang-kurangnya 40 hari sekali.

Selain untuk alasan kesehatan, Rasul juga menganjurkan agar kita memotong kumis dan merawat jenggot, karena beliau tidak menyukai umatnya senang menyerupai atau berpenampilan seperti orang musyrik diriwayatkan dari Ibnu Umar ra, ia berkata Rasul telah bersabda, *"Janganlah kamu meniru orang musyrik, cukurlah kumis dan rapikan jenggot."* (HR Bukhori dan Muslim).

MAKAN DAN MINUM

Untuk hidup dan meningkatkan kualitasnya, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan atau kekurangan. Di samping itu, manusia memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses pencernaan dalam tubuh. Maka makanan yang beraneka ragam menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.

Contoh makanan sumber zat tenaga adalah

1. padi-padian (beras, jagung, gandum)
2. umbi-umbian (ubi kayu, ubi jalar, kentang)
3. tepung-tepungan (roti, mie, pasta)
4. minyak, margarine, santan

Contoh makanan sumber zat pembangun adalah

1. nabati : kacang-kacangan, tempe, tahu
2. hewani : daging, ayam, ikan, telur, susu dan hasil olahannya (keju, dll)

Contoh makanan sumber zat pengatur adalah buah dan sayur-sayuran.

Prinsip pertama makanan dan minuman harus halal dan baik, maksudnya selain masuk kategori halal, maka makanan

dan minuman kaum muslimin harus bersih dan mengandung gizi yang cukup.

Prinsip kedua seimbang, sederhana dan tidak berlebihan. dalam memenuhi keanekaragaman sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. oleh karena itu Rasulullah mengajarkan untuk makan tidak terlalu kenyang. lambung cukup diisi dengan 1/3 makanan, 2/3 untuk minuman dan udara. Rasul bersabda, *"anak adam tidak memenuhi suatu tempat yang lebih jelek dari perutnya. cukup bagi mereka beberapa suap yang dapat memfungsikan tubuhnya. kalau tidak ditemukan jalan lain maka (ia dapat mengisi perutnya) dengan sepertiga untuk makanan sepertiga untuk minuman dan sepertiga lain untuk pernapasan."* (HR Ibnu Majah dan Ibnu Hibban)

MENU MAKAN HARIAN RASULULLAH

Selepas shalat subuh, Rasul membuka menu sarapan dengan segelas air yang dicampur dengan sesendok madu asli. Madu mengandung enzim yang menjaga kesehatan bahkan mengobati penyakit. Enzim-enzim tersebut antara lain diastase, invertase dan lipase. Oleh karena itu harus diperhatikan cara penyimpanan madu agar tidak merusak enzim-enzim tersebut.

Madu pun dapat digunakan dalam mengobati penyakit, menurut Ibnu Sina diwajibkan untuk usia 45 tahun meminum madu secara teratur dan dianjurkan disertai makan buah berdaging keras seperti salak dan buah zaitun.

Bahkan nabi Sholallahu'alaihi wa Sallam pun menyarankan, bila mendengar sahabat yang sakit, beliau meminta kepada Aisyah ra untuk membuat sup talbinah, yaitu sup yang terdiri dari gandum, lemak, madu, dan sayuran hijau.

Selain untuk dikonsumsi, madu pun dapat mengobati kelainan sekitar kulit, misalkan pada luka basah atau luka

yang kehilangan jaringan dengan cara bersihkan luka menggunakan air hangat, oleskan madu pada luka, biarkan sekurang-kurangnya 2 jam, maka madu akan mengeringkan borok.

Waktu dhuha, Rosul selalu makan 7 butir kurma "ajwa" atau kurma yang sudah matang. Nabi Sholallahu'alaihi wa Sallam bersabda, *"barang siapa yang pagi hari makan tujuh butir kurma ajwa, pada hari itu racu akan sirna tidak akan mencelakainya."* (HR muslim). Bentuk kurma ajwa kecil dan warna kehitaman yang merupakan kurma terbaik sebagaimana Rasul memujinya.

Menjelang sore, Rasul mengkonsumsi cuka dan minyak zaitun, tentu saja bukan hanya cuka dan minyak zaitun saja. Namun dikonsumsi dengan makanan pokok seperti roti. Minyak zaitun banyak mengandung asam lemak tak jenuh, sehingga memiliki sifat perlindungan terhadap penyakit jantung koroner. Minyak zaitun pun bisa digunakan untuk menyuburkan rambut hitam berkilau. Sabda beliau, *"makanlah zaitun dan minyaki rambut kalian dengan zaitun"*.

Di malam hari, menu utama Rasulullah adalah sayur-sayuran. Sebaiknya makan malam dilakukan dua jam sebelum tidur. Lakukan shalat sebelum tidur karena akan membantu pencernaan dan mencegah makanan menggumpal di lambung.

TATA CARA MAKAN MENURUT RASUL

Makanlah dengan sikap duduk yang baik yaitu tegap dan tidak menyandar, karena hal itu lebih baik bagi lambung sehingga makanan akan turun dengan sempurna. Rasulullah bersabda, *"Sesungguhnya aku tidak makan dengan bersandar"*.

Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam menganjurkan agar kita mengunyah makanan sebanyak 32 kali. Penelitian kedokteran modern menunjukkan bahwa mengunyah dalam waktu yang cukup akan memberi kesempatan kepada *enzime*

amylase yang dikeluarkan oleh air liur untuk menguraikan makanan sebelum ditelan dan masuk ke lambung. Jika ini dilakukan, pencernaan di lambung akan lebih cepat selesai sehingga tidak membebani kerja lambung serta kelenjar-kelenjar pencernaan maupun usus.

Wadah makanan paling ideal terbuat dari keramik atau porselen karena tidak dipengaruhi oleh panas maupun sifat keasaman makanan. Sejak dahulu, para dokter muslim menganjurkan kepada kita agar minum dari wadah yang terbuat keramik atau gelas. Di antara tujuannya adalah agar kita bisa melihat air yang kita minum, apakah ada sesuatu yang tidak kita inginkan di dalam air yang kita minum.

TATA CARA MINUM MENURUT RASUL

Dari abu hurairah berkata, bahwa Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam pernah bersabda, *"janganlah sekali-kali salah seorang diantara kamu sekalian minum dengan berdiri. barangsiapa yang terlupa maka hendaklah ia memuntahkannya"*(HR muslim). Dari segi kesehatan, setiap air yang kita minum akan disalurkan pada pos-pos penyaringan yang berada pada ginjal. Jika kita minum sambil berdiri, air yang kita minum otomatis masuk tanpa disaring lagi. Langsung menuju kandung kemih, maka terjadilah pengendapan di saluran sepanjang perjalanan ureter. Banyaknya limbah-limbah yang menyisa di ureter inilah awal munculnya berbagai penyakit.

Minum seteguk demi seteguk, sebagaimana yang diajarkan nabi Sholallahu'alaihi wa Sallam . Hal ini akan mengatur masuknya air ke dalam perut secara bertahap. Hal ini dapat pula menyebabkan penyerapan air lebih baik, lebih menyegarkan, lebih cepat menghilangkan dahaga, dan lebih menyegarkan. Nabi Sholallahu'alaihi wa Sallam mengajarkan cara minum yang baik yaitu ambil napas tiga kali setiap

minum seteguk serta ucapkan basmalah pada awal dan hamdalah sebagai penutup.

Air yang diminum tengah-tengah makan akan mengganggu kerja enzim pencernaan maka agar tidak terjadi dehidrasi pada saat makan, minumlah air kira-kira 20 menit sebelum makan karena akan menyehatkan pencernaan. Dan minumlah setelah selesai makan.

OLAH RAGA RASULULLAH

Olah raga merupakan kegiatan menggerakkan sebuah anggota tubuh secara teratur dan bersifat aerobik. Dengan olah raga otot-otot mejadi kuat, persendian tidak kaku dan aliran darah berjalan lebih lancar ke semua jaringan serta organ-organ tertentu, pembuangan bahan-bahan sisa dan sel-sel tubuh menjadi lebih baik dan mencegah kegemukan.

Olah raga yang dianjurkan Rasul adalah berenang, berkuda dan memanah. Seperti sabda beliau, *"Ajarilah anakmu berenang dan memanah"* (HR dailami). Renang bermanfaat untuk menguatkan otot tanpa membebani sendi secara berlebihan. Berkuda akan meningkatkan ketangkasan dalam bergerak dan memberi kemampuan untuk menggunakan daya angkut bagi kepentingan hidup. Untuk memanah, dapat meningkatkan kewaspadaan dan membiasakan fokus.

Namun, jika dikarenakan kondisi yang tidak memungkinkan untuk berenang, berkuda atau memanah, kita dapat pula mencontoh olah raga yang sering dilakukan Rasul yang lebih mudah yaitu jalan kaki.

Dalam keseharian bila berjalan jarak pendek, Rasulullah selalu berjalan kaki. Di antaranya berjalan kaki dari rumah ke masjid, dari masjid ke pasar dan dari pasar ke rumah-rumah sahabat. Bahkan beliau berjalan kaki ketika mengunjungi makam di baqi sekitar 3 kilometer dari pasar kota madinah baik pada waktu terik matahari maupun malam.

Pada saat kita berjalan kaki keringat mengalir di sekitar badan, pori-pori kulit terbuka dan peredaran darah berjalan normal sehingga terhindar dari penyakit jantung. Ingatlah mencegah itu lebih baik daripada mengobati.

Jalan kaki sering dianggap sepele dalam kategori jenis olahraga. Padahal sudah terbukti jalan kaki yang dilakukan secara rutin bisa mengatasi berbagai masalah kesehatan mulai dari migrain, berat badan, masalah pernapasan, jantung, dan lain sebagainya.

Berikut beberapa manfaat jalan kaki dari sisi medis :

1. Menghindarkan dari diabetes tipe 2
Jalan kaki 150 menit per minggu akan mengurangi 7% berat badan anda (sekitar 7 kilogram) dan mampu menurunkan diabetes hingga 58%.
2. Memperkuat jantung pria
Dalam sebuah penelitian disebutkan, tingkat kematian pada pria pensiunan yang berjalan kaki <1 mil perhari dua kali lebih banyak dari mereka yang berjalan berjalan kaki 2 mil perhari.
3. Memperkuat jantung wanita
Jalan kaki 3 jam per minggu mengurangi resiko terkena serangan jantung dan jenis penyakit jantung lainnya
4. Baik untuk otak wanita
Wanita yang berjalan 1,5 jam per minggu memiliki fungsi kerja organ kepala lebih baik daripada mereka yang berjalan hanya 40 menit per minggu.
5. Baik untuk tulang
Wanita menopause berjalan kurang lebih 1 menit perhari memiliki kepadatan tulang lebih baik.
6. Mengurangi gejala depresi
Jalan kaki 30 menit, 3-5 kali per minggu selama 12 minggu terbukti mengurangi gejala depresi.

7. Mengurangi resiko kanker payudara dan kolon
Wanita yang berjalan secara rutin 65 menit hingga 135 menit per minggu bisa mengurangi resiko terkena kanker payudara dan kolon hingga 18% dibanding yang tidak aktif.
8. Meningkatkan kebugaran
Jalan kaki 3 kali per minggu selama 30 menit dapat meningkatkan kebugaran dan sistem pernapasan.
9. Jalan kaki singkat pun meningkatkan kebugaran
Studi yang dilakukan pada pejalan kaki wanita yang singkat kira-kira 10 menit memperlihatkan efek buat kesehatan. Jika dilakukan 30 menit meningkatkan pengurangan lemak.

PENGobatan nabi

Manusia tidak sekedar memiliki tubuh, tetapi juga memiliki unsur-unsur mental dan spiritual. Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam juga menjelaskan bahwa ada penyakit-penyakit manusia yang tidak bisa ditangani oleh dokter. Ibnu Qayyim mengatakan, terdapat perbedaan antar ilmu pengobatan nabi dan ilmu pengobatan modern. Ilmu pengobatan nabi, menurutnya merupakan bagian dari wahyu Allah yang meliputi prinsip-prinsip yang menyeluruh. Sedangkan ilmu pengobatan modern berkaitan dengan hal-hal yang detail.

Ilmu pengobatan nabi tidak hanya terbatas penyakit-penyakit fisik, tetapi juga penyakit mental. Hakikatnya ilmu pengobatan nabi Sholallahu'alaihi wa Sallam memilih secara seimbang aspek spiritual, psikologis, fisik dan mental dengan cara-cara yang Rasulullah tunjukkan.

Jalan spiritual seorang mukmin ditandai dengan sabar terhadap segala yang dihadapi. Bersyukur atas segala anugerah yang diterima dan selalu ikhlas dalam mengalami kehidupan. Sikap sabar ditandai dengan berusaha keras

dalam mengatasi masalah yang dihadapi, berdoa memohon kekuatan dan pertolongan Allah Subhanahuwata'ala serta berserah diri secara total kepadaNya. Mengembangkan sisi spiritualis secara baik akan menyehatkan fisik.

Sedangkan menjaga kesehatan psikologis dan mental berpengaruh terhadap kondisi fisik. Hal ini dibuktikan dengan adanya enam jenis emosi yang jika terjadi dalam waktu lama dapat membahayakan kesehatan. Gejolak emosi berupa marah berlebihan yang menyebabkan penyakit jantung. Takut yang berlebihan menyebabkan penyakit depresi. Cemas berlebihan mengancam ginjal. Sedih berlebihan dapat menyebabkan sakit pada paru-paru. Gembira berlebihan dapat menyulut penyakit jantung. Malu berlebihan dapat menyebabkan penyakit seperti maag dan lever. Oleh karena itu, pengendalian emosi dapat membantu menyehatkan tubuh.

Persaingan keras dalam kehidupan manusia modern menyebabkan angka kecemasan pada masyarakat, terutama yang hidup dalam ketidakpastian dan persaingan hidup yang makin berat sangat tinggi. Jika anda cemas, perbanyaklah membaca *"hasbunallah wa'nimal wakiil"* dengan penuh keyakinan bahwa Allah Subhanahuwata'ala akan menolong kita. memenuhi keperluan kita dan melonggarkan kesempitan di dada.

Sering marah atau marah berlebihan dapat menyebabkan penyakit pada jantung dan pembuluh darah. Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam bersabda *"Marah adalah dari syetan dan syetan dari api, padamkanlah kemarahanmu dengan berwudhu"*. Rasulullah Sholallahu'alaihi wa Sallam juga mengajarkan pada kita apabila marah dalam keadaan berdiri hendaklah segera duduk, jika sedang duduk hendaklah berbaring. Bacalah istighfar lalu berwudhulah sesuai anjuran nabi Sholallahu'alaihi wa Sallam .

Para tabib berpendapat bahwa takut yang berlebihan dapat menyebabkan sel-sel otak menjadi rusak sehingga dapat memicu penyakit alzheimer, parkinson, pikun dini dan cepat tua. Untuk menyehatkan hati, perbanyaklah membaca *"laa haula wal quwwata illa billah"*.

Rasa malu yang berlebihan karena aibnya diketahui oleh orang banyak dapat menyebabkan depresi. Keadaan ini bisa memicu keinginan bunuh diri, mendorong terjadinya impotensi dan menurunkan daya ingat. Mengobati rasa malu yang berlebihan dilakukan dengan cara berserah diri hanya pada Allah, melaksanakan shalat taubat dan memperbanyak bacaan istighfar.

Adrenalin adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin, suatu kelenjar yang terletak pada ujung atas ginjal. Hormon adrenalin meningkatkan denyut jantung dan meningkatkan kewaspadaan bersama hormon kortisol. Hormon adrenalin dapat memacu pembentukan glukosa. Orang yang gembira secara berlebihan akan terpompa adrenalinnya, dalam jangka panjang, keadaan ini dapat mendorong terjadinya penyakit diabetes, maag, penyakit jantung, serta kelemahan saraf dan otak. Hindarilah gembira berlebihan, mampu mengendalikan kesenangan adalah satu tanda orang mukmin.

Kehilangan sesuatu yang dicintai menyebabkan seseorang menjadi sedih. Rasa sedih yang berlarut-larut terjadi jika kita terlalu mencintai kesenangan dunia. Hal ini akan memicu penyakit baru, menekan fungsi kelenjar, dan mengganggu keseimbangan hormonal. hilangkan kesedihan dengan banyak membaca Surat Al Insiyirah saat shalat maupun ketika sedang tidak shalat.

Salah satu penyebab penyakit adalah ketidakseimbangan emosi. Kurang istirahatnya emosi menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung. Sebaliknya merasa sudah berada dalam comfort zone, emosi kita menjadi istirahat

berlebihan. Istirahatnya emosi ditandai dengan pikiran bebas dari segala beban pribadi dan sosial. Istirahatnya emosi secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakperdulian dengan lingkungan di sekitar kita. Hal ini berdampak pula pada kemampuan berpikir dan daya ingat dapat menurun. Salah satu cara melatih emosi adalah dengan perbanyak sedekah karena dengan begitu meningkatkan tali persaudaraan dengan lingkungan dan menentramkan hati.

Rasulullah memompakan optimisme penyembuhan dalam hadist yang terkenal, "*Semua penyakit ada obatnya.*" Hadist ini memberikan optimisme kepada pasien untuk terus berobat dan memberikan optimisme kepada para dokter dan tabib untuk meneliti dan menemukan obat-obatan baru.

Optimisme juga memberikan kekuatan positif bagi para pasien. Setelah 15 abad, para dokter baru mengetahui kekuatan optimisme dalam penyembuhan penyakit. Berprasangka baik kepada Allah Subhanahuwata'ala akan membuahkan banyak kebaikan, optimisme agar sembuh dari sakit merupakan bentuk prasangka baik orang mukmin kepada Allah. Al Quran mengingatkan sebanyak lima kali untuk tidak berputus asa dari rahmatNya.[]



TENTANG PENULIS

dr. R. Nia Kurniasih. Wanita kelahiran Bogor ini menyelesaikan pendidikan kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta. Kini kegiatan sehari-hari diisi dengan melayani pasien di salah satu klinik swasta di daerah Bogor. Bercita-cita membuka klinik kesehatan sendiri dan membangun keluarganya yang sehat dan Islami.

Ihsanul Muttaqien. Lahir dan besar di kota Cilacap, Jawa Tengah. Ia menempuh pendidikan sarjana di Institut Pertanian Bogor. Kemudian melanjutkan kuliah di program pascasarjana Fakultas Sains dan Teknologi (FST) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Aktivitasnya mengajar dan menjadi staf di Pusbangsitek (Pusat Pengembangan Sains dan Teknologi) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.



MENIKAH

Sehat & Islami

Dalam Al Qur'an pasangan yang menikah itu ibarat pakaian dan yang memakainya. Allah SWT berfirman, *"Mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka."* (QS Al Baqarah: 187).

Sebagaimana pakaian, fungsi pasangan suami-istri haruslah saling menutupi dan melindungi. Pasangan suami-istri hendaklah dapat saling memelihara dan menjaga dari sisi kesehatan diri dan pasangannya. Di sinilah pentingnya memahami ilmu medis yang berhubungan dengan urusan rumah tangga.

Lalu mengapa Islami? Sebagai muslim, semua lini kehidupan tentu haruslah berdasar pada syariat. Tak luput darinya soal pernikahan. Kemudian, kami berdua berusaha merangkaiakannya menjadi satu dalam buku ini, menikah yang sehat juga Islami.[]