



Tanoto
Foundation



BUKU SAKU CERAMAH AGAMA DAN BUDAYA

UNTUK PERCEPATAN PENCEGAHAN STUNTING





Tanoto
Foundation



YayasanCipta

BUKU SAKU
CERAMAH AGAMA DAN BUDAYA
UNTUK PERCEPATAN PENCEGAHAN STUNTING

Buku Saku Ceramah Agama dan Budaya untuk Percepatan Pencegahan Stunting

Penanggungjawab:

Budi Santosa, M.S.I.

Kontributor:

TGH. Nurhayat

TGH. Sanusi Kholil

M. Syafii SH.

H. Abdul Wasil

Mustaqim

M. Sayuti, S.PdI

H. Kamaluddin

Jaelani

Rohaini

Tohri Tohir

Lalu Munasib

Lalu Abdul Wahid

Demung Nursin

Lale Kendran Karminisari

I Nengah Sumandra

Lalu M. Husnan

Baiq Ihda Sibriani

Lalu Saufi

Nawa Hasan, S.Pd

Lalu Supariwaharto

Editor:

Muhklish Muma Leon

Addarunnafis

Cetakan Pertama, Juli 2021

Diterbitkan Oleh:

Yayasan Cipta

Jln. Berlian, No. 5, RT 09, RW 11. Kel. Bidara Cina, Kec. Jatinegara, Jakarta Timur, 13330, Indonesia Telp. 021-22890140 | Faks. 021-22890226 | E-mail: secretariat@yayasancipta.org

Dicetak Oleh:

CV Sanabil

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh modul ini dalam bentuk apapun, juga tanpa ijin tertulis dari penerbit.

DAFTAR ISI

Islam dan Penguatan Generasi
yang Sehat dan Kuat
Tohri Tohir~1

Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif pada
Bayi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting
Jaelani, Qh., S.Pd.I~9

Manfaat dan Mudharat “Merariq Kodeq”
(Menikah di Usia Anak) dalam Pandangan
Hukum Agama dan Kesehatan
M. Sayuti, S.Pdi~20

Upaya Pencegahan Stunting dalam 1000
Hari Pertama Kehidupan
Rohaini~29

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
TGH. Nurhayat, M.Syafii, S.H~36

Khutbah Jum'at: Generasi
yang Berkualitas dan Sehat
H. Kamaluddin, Mustaqim~55

Pentingnya Perhatian Orang Tua Terhadap
Anak Agar Terhindar Dari Resiko Stunting
H. Abdul Wasil~72

Solusi Islam Atasi Stunting
Tgh. Sanusi Kholil~79

Nyesel Merariq Kodeq
Lalu M. Husnan~84

Tande-Tande Stunting Dait Akibatne
Lalu Saufi~89

Jejuluk: Timun Bongkoq
Lalu Supariwaharto~93

Peran Ritual Adat Sebagai Media
Sosialisasi Pencegahan Stunting
*Lalu Munasib, Baiq Indah Sabriani,
Lalu Abdul Wahid, Nengah Mandra~102*

Peran Amaq dalam Mencegah Stunting
Nawa Hasan~113

Asupan Gizi Bagi Ibu Hamil
Demung Nursin~119

Pencegahan Stunting Sejak Dini
Lale Kendran~122

ISLAM DAN PENGUATAN GENERASI YANG SEHAT DAN KUAT*

Tohri Tohir

**Disampaikan pada acara live talk show di radio
Giri Menang FM Kabupaten Lombok Barat*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ
الْحَمْدُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ وَآلِهِ. لَا حَوْلَ وَلَا
قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ. أَمَّا بَعْدُ

**Hadirin kaum muslimin para pendengar
dimana saja berada**

Puji syukur kita haturkan kehadiran
Allah jalla jalallah, atas limpahan rahmat

serta Nikmat yang telah diberikan kepada kita, baik itu nikmat sehat dan sempat, juga nikmat iman dan islam, semua ini berkat karunia Allah Swt.

Sholawat Ma'assalam tak lupa kita haturkan kepada kekasih yang mulia yakni: junjungan Alam Nabi Besar kita Muhammad Saw. Mari kita sama – sama mengucapkan sholawat kepada beliau dengan ucapan

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

**Hadirin kaum muslimin para pendengar
dimana saja berada**

Sebagaimana kita ketahui bersama bahwa: Agama islam adalah agama yang sempurna/lengkap, karena itu agama islam mengajarkan semua aspek tatanan kehidupan manusia, islam tidak hanya mengajarkan pemeluk – pemeluknya sebatas yang berkaitan dengan Aqidah, Akhlakul Karimah, Muammalah dan lain sebagainya,

namun jauh dari itu, islam mengajarkan yang lebih luas yaitu : tentang segala kehidupan yang berkaitan dengan kebersihan, kesehatan, keturunan dan generasi yang baik dan cerdas, namun semua itu tentunya tak lepas dari ikhtiar serta berdo'a kepada Allah Swt. Agar kita diberikan anak keturunan yang baik, sholeh dan sholehah, Allah mengajarkan kita sebuah do'a sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Imran ayat : 38 yang berbunyi :

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

Yang Artinya : “Ya Tuhanku, berilah aku keturunan yang baik dari sisi-Mu, seorang anak yang baik sesungguhnya Engkau Maha Mendengar doa.(Q.S. Al-Imran ayat : 38)

Hadirin Para Pendengar dimana saja berada

Tentunya yang dimaksud: ذُرِّيَّةٌ طَيِّبَةٌ yakni : Anak keturunan yang cerdas, yang sehat dan mental tidak mempunyai latar belakang yang cacat, lemah disebabkan oleh faktor kurang sehat yang kurang gizi dan kurang terurus oleh orang tuanya, sehingga terkadang bisa menyebabkan terkena gejala atau penyakit yang maraknya terjadi diwilayah kita, Kabupaten kita dan Kabupaten-kabupaten lainnya yakni : penyakit yang disebut dengan stunting saat sekarang ini.

Hadirin Para Pendengar dimana saja berada

Terkait masalah stunting sudah banyak menyerang anak-anak dan Balita kita sekarang ini, maka dari itu, mari kita sama-sama juga dan waspada karena anak-anak dan balita adalah sebagai penerus generasi kita yang seharusnya kita harus persiapkan dengan sebaik-baiknya, baik secara fisik dan

mental, agar jangan sampai menjadi anak – anak yang cacat, lemah dan lain sebagainya, tetapi harus menjadi anak yang sesuai di harapkan serta mampu menghadapi tantangan di masa yang akan datang, dalam Alqur'an Allah berfirman :

وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً
ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا
قَوْلًا سَدِيدًا

Yang artinya : dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak – anak yang lemah yang mereka khawatir terhadap (Kesejahteraan) mereka, oleh sebab itu hendaknya mereka bertaqwa kepada Allah, dan hendaknya mereka mengucapkan perkataan yang benar. (Q.S. An-Nisa: 9)

Hadirin kaum muslimin para pendengar dimana saja berada

Olehkarenaitu, sudahmenjadikewajiban kita bersama selaku orang-orang yang beriman untuk berpartisipasi aktif dengan mengerahkan segala kemampuan yang kita miliki, guna mendukung Pemerintah di dalam Pemberantasan stunting dan tentunya menjaga kesehatan keluarga maupun lingkungan sekitar kita, terlebih khusus lagi dicanangkan program Pemerintah dalam Kesehatan dan pencegahan stunting, jadi sebagai warga Negara kita semua bertanggung jawab dan mempersiapkan generasi penerus yang cerdas dan sehat, baik fisik maupun mental demi masa depan yang lebih baik dan cemerlang.

“Kemudian salah satu bentuk juga dari penanggulangi tentang masalah stunting adalah: dengan meningkatkan peran keluarga dalam hal pemeliharaan/penjagaan

maupun menghindari dari pada perkawinan dibawah umur, dan mendukung Program Pemerintah dalam hal GAMAK (yakni: Gerakan Anti Merariq Kodeq) terlebih lagi kepada para anak pemuda kita, terkadang mereka belum sampai umur untuk kawin, namun mereka sudah kawin/nikah, ini juga salah satu penyebab ketika mereka melahirkan anak mereka, anaknya cacat secara fisik bahkan menjadi stunting, jadi ini perlu kita sosialisasikan kepada masyarakat bahwa : perkawinan dibawah umur salah satu penyebab kesehatan anak dan balita menjadi tidak baik atau kurang mental alias stunting.

Hadirin para pendengar dimana saja berada

Mungkin hanya sekedar ini yang bisa saya sampaikan, semoga bermanfaat semoga kita diberikan anak keturunan yang sehat, baik, sholeh dan sholehah, dan bisa

berbakti kepada orang Tua, Agama, Nusa
Dan Bangsa.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF
PADA BAYI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
STUNTING*

Jaelani, QH., S.Pd.I

**Disampaikan pada acara pengajian rutin
majlis ta'lim*

Bismilahi Wabihamdihi

Assalamu'alaikum Warahmatullahi
Wabarokaatuh

Hadirin/hadirat Rahimakumullah.....

Sebelum kita terlalu jauh berbicara tentang upaya pencegahan stunting yang merembak di Kabupaten Lombok Barat akhir-akhir ini terlebih dahulu marilah kita sama-sama mengucapkan syukur Alhamdulillah atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta nikmat kesehatan dan

kesempatan yang Allah berikan kepada kita semua sehingga kita dapat bermuwajahah atau berkumpul di tempat yang mulia ini dan mudah-mudahan Allah mencatatnya sebagai amal ibadah serta memberikan kita pahala yang berlipat gandaamiin ya Rabbal Alamin.

Kedua kalinya solawat beriring salam kita haturkan kepada junjungan alam Baginda Rasulullah SAW dengan harapan agar kita mendapatkan syafa'ah dari Beliau serta masuk surga bigairi hisab amin ya mujibassailin.

Hadirin.....

Anak yang stunting adalah anak yang gangguan tumbuh kembang dan lemahnya IQ atau kcerdasan yang dialami oleh anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Salah satu hal mendasar untuk pencegahan

stunting pada anak adalah pemberian ASI secara Eksklusif mulai dari 0 bulan s/d 6 bulan tanpa tambahan makanan yang lain.

Dikutip dari buku Keluarga Sejahtera dan Kesehatan Reproduksi Dalam Pandangan Islam yang disusun KH. Abdullah Hasyim dkk., bayi sebaiknya segera disusui oleh ibunya, setidaknya dalam 30 menit pertama setelah dilahirkan. Biarkan bayi mengisap puting susu meski ASI belum keluar.

Al-Quran pun sudah memaparkan dengan jelas perkara menyusui ini, Tertulis dalam Surat Al-Baqarah ayat 233 bahwa menyusui selama dua tahun akan menyempurnakan masa penyusuan.

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ
لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ
رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ

إِلَّا وَسَعَهَا ۚ لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ
 لَهُ بِوَلَدِهِ ۚ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۗ فَإِنْ أَرَادَا
 فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ
 عَلَيْهِمَا ۗ وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا
 جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ ۗ
 وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

“Dan bagi para ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma’ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada

dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.»

Berdasarkan ayat Al-Quran di atas, bisa dipahami secara jelas bahwa menyusui adalah perintah langsung dari Allah SWT. Perintah tersebut akan sempurna jika ibu menyusui anaknya selama dua tahun, senada dengan anjuran WHO.

Namun Allah tidak memaksakan jika ibu berhalangan untuk menyusui selama dua tahun penuh. Apabila karena beberapa alasan akhirnya harus menyapih si kecil, kita diperbolehkan untuk melakukannya. Al-Quran bahkan sudah mengatur jelas bahwa anak boleh diberi ASI dari ibu donor dengan perjanjian yang jelas.

Hadirin Raimakumullah

Perlu kita ketahui bahwa ada 5 manfaat pemberian ASI eksklusif sejak bayi berumur 6 bulan s/d 1 bulan yang sesuai dengan ilmu kesehatan di antaranya :

1. Mencegah Terserang Penyakit

Menurut Kemenkes-Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat, ada beberapa manfaat ASI eksklusif bagi bayi, salah satunya mencegah terserang penyakit.

ASI eksklusif untuk bayi yang diberikan ibu ternyata mempunyai peranan penting, yakni meningkatkan ketahanan tubuh bayi. Karenanya, bisa mencegah bayi terserang berbagai penyakit yang bisa mengancam kesehatan bayi.

ASI mengandung zat antibodi pembentuk kekebalan tubuh. Nah, zat inilah yang bisa membantunya untuk

melawan bakteri dan virus. Alhasil, bayi pun lebih kecil kemungkinan untuk terserang penyakit, seperti diare, alergi, infeksi saluran pernapasan, hingga konstipasi.

2. Membantu Perkembangan Otak dan Fisik Bayi

Manfaat ASI eksklusif bagi bayi juga bisa membantu perkembangan otak dan fisiknya. Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat, manfaat ASI eksklusif bisa menunjang sekaligus membantu proses perkembangan otak dan fisik bayi. Hal tersebut dikarenakan, di usia 0 sampai 6 bulan seorang bayi belum diizinkan mengonsumsi nutrisi apapun selain ASI.

Oleh karena itu, selama enam bulan berturut-turut, ASI yang diberikan pada Si Kecil tentu saja memberikan dampak yang besar pada pertumbuhan otak dan fisik bayi selama ke depannya.

Di samping itu, berbagai penelitian juga telah menunjukkan bahwa bayi yang mendapat ASI, memiliki tingkat kecerdasan yang lebih tinggi sehingga inilah salah satu upaya pencegahan stunting bagi anak.

maka hal inilah yg disinyalir dalam al Qur'an Surat an-Nisa ayat 9 :

وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً
ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ ۖ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا
قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar.

Lemah yang dimaksud disini adalah lemah fisik, lemah otak serta lemah ekonomi.

3. Meningkatkan Perkembangan Kognitif

Ternyata, pemberian ASI eksklusif bisa meningkatkan perkembangan kognitif bayi. Namun, hal ini berkaitan dengan beberapa faktor yang berhubungan dengan menyusui. Contohnya, kelas sosial atau IQ ibu (orangtua).

4. Berat Badan Bayi Ideal

Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif lebih besar kemungkinannya tumbuh dengan bobot yang normal. Kok bisa? Menurut para ahli, ASI lebih sedikit merangsang produksi insulin (Hormon Alami) ketimbang susu formula.

5. Memenuhi Seluruh Kebutuhan Nutrisi

Seperti penjelasan di atas, ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi. Sebab, ASI mencukupi semua kebutuhan energi dan zat gizi yang diperlukan Si Kecil selama awal kehidupannya. Khususnya, hingga usianya berusia enam bulan.

Oleh sebab itu, bayi sebenarnya tak perlu diberi susu fomula, minuman, ataupun makanan tambahan sebelum menginjak usia enam bulan. Sebab, ASI saja sudah cukup memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya.

Itu sebabnya seorang ibu hamil atau ibu menyusui dianjurkan untuk mengkonsumsi beragam makanan yang bergizi dan buah-buahan seperti brokoli, bayam, pisang, alpukat, jeruk, mangga, ubi, daging tanpa lemak, ikan laut, telur serta minum air putih secukupnya.

Demikianlah isi pidato yang dapat kami sampaikan semoga bermanfaat dan dilain kesempatan kita dapat bertemu kembali untuk membahas hal-hal yang berkaitan dengan pencegahan stunting. Terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi
Wabarokaatuh.

MANFAAT DAN MUDHARAT “MERARIQ
KODEQ” (MENIKAH DI USIA ANAK) DALAM
PANDANGAN HUKUM AGAMA DAN
KESEHATAN*

M. Sayuti, S.PdI

**Disampaikan melalui saluran channel youtube*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ
الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ . أَمَّا بَعْدُ

Segala puji marilah kita panjatkan, kehadiran Allah SWT yang maha rahman Segala nikmat yang terbentang alam , diatas dunia sepanjang zaman. Shalawat serta salam,

semoga tetap tercurahkan Kepada baginda Nabi Muhammad junjungan alam Pembawa keselamatan ummat sepanjang zaman.

Permirsaa yang dirahmati Allah Swt, Izinkan Al-fakir menyampaikan kultum kali ini dengan judul “Manfaat dan Mudharat Merariq Kodeq dalam pandangan Hukum Agama dan Kesehatan “

Pemirsa dan pendengar rahimakumullah.

Kalau kita berbicara tentang masa depan, maka masa depan itu sesungguhnya ada digenggaman kita sendiri. Kita semua memiliki masa depan yang akan bisa kita raih, kita punya tugas untuk menata masa depan itu.

Nah, usaha, prilaku dan apa yang kan kita lakukan saat ini sangat berpengaruh pada masa depan kita nanti. Termasuk jika kita merariq kodeq

Lalu kenapa merariq kodeq diminta untuk dihindari. Saat inilah kita akan kupas manfaat dan mudharatnya dari sisi pandangan agama dan kesehatan.

Permirsaa dan pendengar rahimakumullah.

Kalau kita bicara tentang merariq kodeq tentu tiang pelungguh harus tau napa pengertian merariq dan kodeq nika.

Jari saq aran merariq nika adalah dalam istilah sasaknya Budaya kawin lari dalam tradisi suku sasak. Sementara kalau dilihat dari sisi pengertian nikahnya adalah upacara pengikatan janji nikah yang dirayakan atau dilaksanakan oleh dua orang dengan maksud meresmikan ikatan.

Permirsaa dan pendengar rahimakumullah.

Kalau berbicara tentang manfaat merariq.

Sabda Nabi Muhammad Saw:

وَقَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ (النِّكَاحُ سُنَّتِي
فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي)

Artinya : Nikah itu sunnahku, siapa yang tidak suka dengan sunnahku maka ia tidak mengikuti jalanku.

Didalam hadist yang lain Nabi juga bersabda :

إِذَا تَزَوَّجَ الْعَبْدُ فَقَدْ كَمَّلَ نَصْفَ الدِّينِ،
فَلْيَتَّقِ اللَّهَ فِي النُّصْفِ الْبَاقِي

Artinya : Jika seseorang menikah, maka ia telah menyempurnakan separuh agamanya. Karenanya, bertaqwalah pada Allah pada separuh yang lainnya. (HR.Al-Baihaqi).

Pemirsa. Tentu kalau mencari dalil-dalil yang mengarah kepada manfaat merariq itu

banyak sekali namun perlu kita perhatikan pernikahan itu akan langgeng jika dilakukan sesuai dengan aturan agama dan ilmu kesehatan, tentunya mudharat itu akan ada jika kita langgar petunjuk – petunjuk yang sudah ditentukan agama dan ilmu kesehatan.

Permirsaa dan pendengar rahimakumullah.

Merariq kodeq adalah menikah diusia masih kecil. Kalau kita merujuk kepada Undang – undang No. 23 / 2003 seorang yang disebut masih anak – anak adalah seseorang saq ndkn man beusie Baluq Olas tahun (belum berumur 18 tahun).

Merariq Kodeq tentu ada sisi positif dan negatif jika kita melakukan hal ini. Sisi positifnya kita bisa menghalalkan pasangan kita dan terjauh dari ancaman dosa. Sementara dari sisi negatifnya datang dari pelanggaran hokum yang kita lakukan.

Perlu kita pahami juga bahwa kedewasaan seseorang sangat dibutuhkan dalam menjalani rumah tangga, nafkah lahir bathin pasangan harus dipenuhi, belum lagi masalah yang akan menerpa dan juga hal – hal lain yang akan menerjang bahtera rumah tangga.

Pemirsa...

Menikah sebenarnya bisa dibilang perkara gampang gampang susah. Menjalani merariq kodeq nike saq jari tantangan hidup bagi siapa saja. Ada banyak orang yang bercerai karena tidak sanggup bersama lagi. Dan ada juga masalah KDRT serta lainnya yang bisa saja mengancam semua orang.

Pemerintah telah membuat peraturan yakni UU.No 1 Tahun 1974 Pasal 7 ayat 1 tentang perkawinan yang mengatur batas usia pernikahan.

Permirsaa dan pendengar rahimakumullah.

Islam secara tegas memberikan batasan perkawinan dengan persyaratan baligh dan rasyidah. Balligh adalah adalah kematangan biologis dan organ – organ reproduksi. sedangkan rasyidah yaitu umur seseorang yang meranjak keusia dewasa dan sudah cakap dalam urusan agama dan dunia. Maka kemudian dalam riwayat Abdullah bin Mas’ud bahwasanya nabi Saw bersabda :

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ
فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ
وَجَاءُ (صحيح البخار) (3 / 7)

Artinya : “ Hai pemuda, siapa diantara kalian yang telah mampu , maka menikahlah . menikah itu menundukkan pandangan dan lebih baik untuk organ – organ reproduksi. Namun siapa yang belum mampu maka

hendaklah ia puasa , karena itu lebih baik baginya (HR. Bukhari).

Kaum muslimin pendengar rahimakumullah.

Pada hadis tersebut menggunakan kata Baa'ah, artinya kemampuan biologis, psikis dan mental serta spiritual. Karena Pernikahan yang sukses sering ditandai dengan kesiapan suami istri dalam memikul tanggung jawab beban, baik dalam memberikan nafkah, biaya pendidikan dan pengasuhan anak (Pola Asuh).

Jika merariq yang dilakukan dimasa Kodeq maka sering terjadi banyak masalah dalam hubungannya apalagipada perempuan itu (masih Kodeq) dait ndeqnman dewase (belum memiliki kedewasaan) psikologi dan /dait ndkn man siep mental merariq (kesiapan mental) jangka waktu saq seberaq (dengan kurun waktu yang cukup singkat) untuk memiliki anak dan mendidiknya.

Itu bisa jadi akan berefek untuk dirinya bisa saji juga akan berefek untuk – anak anaknya.

Pemirsa dan pendengar rahimakumullah.

Sementara kalau dipandang dari aspek kesehatan, kalau calon ibu yang tidak atau kurang memiliki pengetahuan reproduksi tentu akan menjumpai berbagai kesulitan dalam merawat kandungannya, kesulitan dalam merawat anaknya, pola asuh yang tidak baik, asupan makanan (gizi) yang tidak bagus. Inilah yang kemudian terkadang anak itu akan terkena dengan **stunting** dikarenakan kurangnya gizi terhadap anak itu.

Demikianlah kultum singkat, semoga ada manfaatnya.

Wassalamualaikum warahmatullahi
wabarakatuh

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DALAM
1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN*

Rohaini

**Disampaikan pada acara pengajian rutin ibu-ibu
posyandu*

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى
أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْدِّينِ، وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ
عَلَى أَشْرَفِ الْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Pertama-tama, marilah kita panjatkan puja dan puji syukur kita kehadirat Allah SWT karena pagi ini kita msih diberikan karunia sehat dan sempat.

Kedu kalinya shalawat serta salam atas junjungan alam Nabi besar kita Muhammad SAW yang membawa kita dari alam kegelapan ke alam yang terang benderang, seperti saat sekarang ini.

Tujuan tiang arak lek hadapan inaq-inaq sekalian adalah untuk memberitahu pentingnya pencegahan stunting dalam 1000 hari pertama kehidupan.

Kembekn stunting niki buk perlu tecegah inaq – inaq? Sengak stunting niki sangat sikn penting atau sikn perlu kance sikn bahaye lek anak jari pelungguhn sak bayi balita.

Pengertian stunting nike adalah kondisi gagal tumbuh lek anak bayi balita sak usia lek bawak 5 tahun sak tesebaban isiq kurangne gizi atau sari lek kakenan sak tekeleran isik inaq selamen betian dalam waktu ngonek (kronis), sehingga anak jari sugul lek dalem tian inaq ndekn normal marak kanak sak

lainan. Anak jari sugul lek dalem tian inaq cendek, kerdil, cebol, bukn ndekn fisik atau awakn doang sak teganggu niki, laguk otakn, pikiran (IQ) sak teganggu, sehingga kanak niki ndekn normal barak batur-baturne sak ndek stunting niki. Iye abukt perlu cegah sak aran stunting niki, adekn ndek anak jari barak basen tiang lek julun nike,

Napi sak teceguh niki?

Pertame, inaq-inaq rajin periksa (dateng) joq posyandu marak niki, kance adende tebeng pil tambah darah. Amun ndek dateng jok posyandu inaq-iaq sik betian ndekn mauk tebeng pil penambah darah nike, dait lamund wah tebeng pil tambah darah nike harusd inem sampend nganak atau sampend melahirkan, nendekd teteh pil nike adend sak side jari sehat kance janin sehat, sengkak loek inaq-inaq sak betian tebeng pil nike laguk ndekn inem.

Kedue, keloran sak bergizi-gizi atau sak bedoe sari, barak entan kandok kelak, buah-buahan, jangan (daging), empak, tahu, tempe dait sak lainan sak penting halal. Ndkn perlu mahal nike, sak jelap tepete lek lingkungan marak ntan, kandok kelak sak jelap tedaik, kance waktu bekerolan harus teratur, kance inem aik secukupn. Inem aik endah lamun bau 2-2 ½ liter sejelo. Lamun wah sugul kanak nike atau lamun wah inaq sak betian niki wah sugul anakn, langsung tolok kanak nike lek atas daden inaq, aden sak kanak nike ye pete susun inaqn kance nendek teteh aik susun inak sak bewarne kuning nike, sengak aiq susu sak nike ye jari zat kekebalan awak anakde. Beng anakde aik susu doang selama anakde masih bayi berumur 0-6 bulan, ndkt tekanggo beng kakenan sak lainan langan aik susun inaq selame 0-6 bulan nike sengak baduk anak nike masih odak kance kanak nike ndkman tao anget kakenan sak keras-keras.

Lamun wah 6 bulan ajah anakde mangan sik sak lembek marak entan bubur sekedik-sikedik atau piakan nasi tim arane. Cara tepiak nike campuran tepung beras kance belenderan kandok kelak atau lamun arak jangan atau ape sak arak, misal tempe, tahu, sak begizi atau sak besari, aden anak side jari sehat walafiat. Ndak lupak beng keloran buah-buakan endah. Ndkn perlu sak mahel-mahel nike, barak misal puntik, gedang, atau ape sak molah tedait lek lingkungan ite. Deit nendek bengang anakde snack-snack lalok aden kanaq nike ndkn telang nafsu mangan.

Terus penyusuk anakde sampe umurne 2 tahun, aden anakde jari kanak saq pinter, saq sehat walafiat. Sengak aiq susu nike bau jari pinak awak kanak nike jari kuat dait endah bau jari ingetan kanak nike jari tahan ngonek, dait kanak nike jari pinter sampen belek erak.

Allah SWT berfirman didalam AL_
Quran surat Albaqarah ayat 233 sak bebase

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ
لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ
رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ

Artinya “Dan ibu-ibu hendaklah menyusui
anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi
yang ingin menyusui secara sempurna”

Sengak, langan aiq susu nike baun jari
kekebalan tubuh jok anak side, sehinggen
baun terhindar langan penyakit menular
marak entan berot, infeksi jamur lek paru
(saluran isikt berembok), sakit kentok/
koing, filek, sakit infeksi saluran kemih,
dait baun jagaq kanak nike langan penyakit
usahn teselahan lamunt wah bakat, marak
entan diabetes melitus tipe 1.

Kandungan protein, gizi, sumber karbohidrat marak kakenan nasi, jagung, dll, lemak langan asi lebih jelap teolah isik usus bayi balita nike dari pada susu formula.

ASI nike ye luek kandungan gizi, vitamin, mineral sak arak lek dalem asi nike sak tebutuhan isik perkembangan jaringan otak, saraf, kance pembentukan sel dait jaringan awak anakde.

Akhirul kalam subhanakallahu maa wabihamdika asyhadu allaa ilaaha anta astaghfiruka wa atuubu ialaih wallahul muwaffiq ila aqwamithaaryq wallahu alam bis shawab.

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT*

TGH. Nurhayat, M. Syafii, S.H

**Disampaikan pada khutbah jum'at*

Khutbah I

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ
الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ
الْمُشْرِكُونَ ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ
أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ . اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ . أَمَّا بَعْدُ
فَيَا عِبَادَ اللَّهِ أَوْصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ
فَازَ الْمُتَّقُونَ ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ
إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ، فَقَدْ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي

كِتَابَهُ الْكَرِيمِ: يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ
مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ
عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Jamaah shalat jum'at *rahimakumullah*,

Marilah kita tingkatkan iman dan takwa kita kepada Allah swt dengan mengerjakan perintahNya dan menjauhi laranganNya, semoga kita semua termasuk hamba Allah swt yang selalu mampu meningkatkan kualitas kebaikan di hadapan Allah swt dan di hadapan makhlukNya. Aamiin.

Jamaah shalat jum'at *rahimakumullah*,

Rasulullah adalah uswatun hasanah dalam segala aspek kehidupan. Bahkan teladan itu tampak

dalam perilaku hidup sehat Nabi saw dalam kesehariannya.

“Nabi Muhammad benar-benar sebagai uswah hasanah atau contoh terbaik termasuk dalam kesehatan,”. Hal tersebut dibuktikan dengan terjaganya kesehatan beliau yang tidak pernah sakit, kecuali hanya dua kali.

Contoh lain dari Rasulullah adalah tidak pernah meminum obat sintetik. Inilah menjadi penanda bahwa Islam sangat menghargai perilaku sehat, seperti tercermin pula dalam sejumlah ajarannya.

“Islam mengajarkan wudhu yang ternyata mampu memberikan manfaat kepada manusia,”. Selain itu ada perintah siwak, kesunnahan fitrah berupa khitan, dan anjuran puasa.

Uswah hasanah tersebut hendaknya dapat ditindaklanjuti dengan perilaku baik

di lingkungan, khususnya pesantren, sekolah dan lingkungan kerja.

Indikator pola hidup sehat bisa dengan makan buah dan sayur dan pola makan sehat lainnya.

Hal lain yang harus dilakukan adalah memperhatikan aktifitas fisik. “Karenanya banyak bergerak dengan olahraga sangat penting,”

“Dan yang juga tidak kalah penting adalah melakukan deteksi dini terhadap kondisi kesehatan,”

Jamaah shalat jum'at *rahimakumullah*,

Konsep sehat dan kesehatan merupakan dua hal yang hampir sama tapi berbeda. Konsep sehat menurut Parkins (1938) adalah suatu keadaan seimbang yang dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dan berbagai faktor yang berusaha mempengaruhinya. Sementara menurut

White (1977), sehat adalah suatu keadaan di mana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pun mengembangkan defenisi tentang sehat. Pada sebuah publikasi WHO tahun 1957, konsep sehat didefenisikan sebagai suatu keadaan dan kualitas dari organ tubuh yang berfungsi secara wajar dengan segala faktor keturunan dan lingkungan yang dimiliki. Sementara konsep WHO tahun 1974, menyebutkan Sehat adalah keadaan sempurna dari fisik, mental, sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Sementara Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan—jasmaniah, ruhaniyah dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan

tuntunan-Nya, dan memelihara serta mengembangkannya.

Jamaah shalat jum'at *rahimakumullah*,

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan. Paling tidak ada dua istilah literatur keagamaan yang digunakan untuk menunjuk tentang pentingnya kesehatan dalam pandangan Islam. 1. Kesehatan, yang terambil dari kata sehat; 2. Afiat. Keduanya dalam bahasa Indonesia, sering menjadi kata majemuk sehat afiat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata —afiat dipersamakan dengan —sehat. Afiat diartikan sehat dan kuat, sedangkan sehat (sendiri) antara lain diartikan sebagai

keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).

Istilah sehat dan afiat masing-masing digunakan untuk makna yang berbeda, kendati diakui tidak jarang hanya disebut salah satunya (secara berdiri sendiri), karena masing-masing kata tersebut dapat mewakili makna yang dikandung oleh kata yang tidak disebut. Pakar bahasa al-Quran dapat memahami dari ungkapan sehat wal-afiat bahwa kata sehat berbeda dengan kata afiat, karena wa yang berarti —dan adalah kata penghubung yang sekaligus menunjukkan adanya perbedaan antara yang disebut pertama (sehat) dan yang disebut kedua (afiat). Nah, atas dasar itu, dipahami adanya perbedaan makna di antara keduanya. Dalam literatur keagamaan, bahkan dalam hadis-hadis Nabi Saw ditemukan sekian banyak doa, yang mengandung permohonan

afiat, di samping permohonan memperoleh sehat.

Dalam kamus bahasa Arab, kata afiat diartikan sebagai —perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata afiat dapat diartikan sebagai: berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Kalau sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, maka agaknya dapat dikatakan bahwa mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat maupun membaca tanpamenggunakan kacamata. Tetapi, mata yang afiat adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang, karena

itulah fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata. Sesuai dengan Sunnah Nabi umat Islam diajarkan untuk senantiasa bersyukur nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah SWT. Bahkan bisa dikatakan Kesehatan adalah nikmat Allah SWT yang terbesar yang harus diterima manusia dengan rasa syukur. Bentuk syukur terhadap nikmat Allah karena telah

diberi nikmat kesehatan adalah senantiasa menjaga kesehatan. Firman Allah dalam Al Quran,

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ص وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Dan ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; b) Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih. (Surah Ibrahim [14]:7).

Jamaah shalat jum'at rahimakumullah,

Sebagai seorang muslim, keyakinan atas kondisi sehat seseorang terkait takdir pula. Meski sudah berperilaku sehat, apabila Allah swt mentakdirkan ia sakit maka seseorang akan menderita kesakitan, apabila seseorang ditakdirkan oleh Allah swt sehat maka sehatlah ia. Janji Allah swt dalam al Qur'an surat Asy Syu'araa [26] : 78-82 sebagai berikut :

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي
وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي
يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي
خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ

Artinya: (Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan Aku, Maka Dialah yang menunjuki Aku. Dan Tuhanku, yang Dia memberi Makan dan minum kepadaKu. Dan apabila aku

sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku. Dan yang akan mematikan Aku, kemudian akan menghidupkan aku (kembali). Dan yang amat kuinginkan akan mengampuni kesalahanku pada hari kiamat.

Hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Jabir dari Nabi SAW bersabda:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أَصَابَ الدَّوَاءُ الدَّاءَ،
بِرَأٍ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

Setiap penyakit pasti ada obatnya, apabila obatnya itu digunakan untuk mengobatinya, maka dapat memperoleh kesembuhan atas izin Allah SWT (HR. Muslim).

Bahkan Allah SWT tidak akan menurunkan penyakit kecuali juga menurunkan obatnya, sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA dari Nabi SAW bersabda:

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

Artinya : Allah SWT tidak menurunkan sakit, kecuali juga menurunkan obatnya (HR Bukhari).

Jamaah shalat jum'at rahimakumullah,

Makna kesehatan menunjukkan kebersihan dan kesucian dalam diri manusia, baik jasmani maupun ruhani, lahir maupun batin, baik tauhid rububiyah (insaniyah) maupun uluhiyah (ilahiyah) sejak dari awal kehidupan hingga di hari kebangkitan. Istilah kesehatan jasmani dalam kajian ini lebih difokuskan pada perilaku amal shalih dan bukan sekedar berorientasi pada bentuk jasadiyah, badaniyah maupun hartakekayaan, tetapi sekali lagi bahwa kesehatan jasmani di sini lebih mengarah pada amal perbuatanyang didasarkan pada nilai-nilai ruhaniyah uluhiyah maupun rububiyyah. Kesehatan amaliyah inilah yang

dapat bertahan hingga hari kebangkitan. Sedangkan kesehatan jasadiyah, badaniyah maupun ekonomi dapat dipahami sebagai raga, alat atau media yang dapat dimanfaatkan dalam mencapai kebersihan amal dengan melalui pertimbangan tauhid rububiyah maupun uluhiyah. Boleh jadi jasad, raga, alat dan media tidak permanen, melainkan bisa bergeser, berubah dan rusak, demikian pandangan Aswadi Syuhadak.

Jamaah shalat jum'at *rahimakumullah*,

Telah disinggung bahwa dalam tinjauan ilmu kesehatan dikenal berbagai jenis kesehatan, yang diakui pula oleh pakar-pakar Islam antara lain kesehatan jasmaniah, ruhaniah, dan sosial. Memang banyak sekali tuntunan agama yang merujuk kepada ketiga jenis kesehatan itu. Dalam konteks kesehatan fisik, misalnya ditemukan sabda Nabi Muhammad saw.:

Artinya : Dari Abdullah bin Amr bin al -Ash dia berkata bahwa Rasulullah saw telah bertanya (kepadaku):“Benarkah kamu selalu berpuasa di siang hari dan dan selalu berjaga di malam hari?” Aku pun menjawab: “ya (benar) ya Rasulullah.”Rasulullah sawpun lalu bersabda: “Jangan kau lakukan semua itu. Berpuasalah dan berbukalah kamu, berjagalah dan tidurlah kamu, sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu, matamu mempunyai hak atas dirimu, dan isterimu pun mempunyai hak atas dirimu.”

(Hadis Riwayat al-Bukhari dari _Abdullah bin _Amr bin al- _Ash).

Demikian Nabi Saw. menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas dalam beribadah, sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan dan kesehatannya terganggu.

Pembicaraan literatur keagamaan tentang kesehatan fisik, dimulai dengan

meletakkan prinsip: -Pencegahan lebih baik daripada pengobatan. Salah satu sifat manusia yang secara tegas dicintai Allah adalah orang yang menjaga kebersihan. Kebersihan dikaitkan dengan tobat (taubah) seperti firman Allah:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذَىٰ
فَاعْتَرَلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ ۖ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ
حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ
حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ
وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya : “Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: “Haidh itu adalah kotoran”. Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di

tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.” (QS al-Baqarah [2]: 222).

Jamaah shalat jum'at *rahimakumullah,*

Akhirnya marilah kita berdo'a kepada Allah swt agar kita menjadi generasi yang selalu hidup bersih dan sehat baik secara jasmaniyah dan ruhaniyah dan selamat hidup di dunia dan di akhirat. Amiin ya robbal alamin.

بَارِكْ اللهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعِنِي
وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنْ آيَةٍ وَذِكْرِ الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلَ اللهُ
مِنَّا وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ وَإِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ،
وَأَقُولُ قَوْلِي هَذَا فَاسْتَغْفِرُ اللهُ الْعَظِيمَ إِنَّهُ
هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Khutbah II

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى إِحْسَانِهِ وَالشُّكْرُ لَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ. وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ الدَّاعِيَ إِلَى رِضْوَانِهِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا أَمَّا بَعْدُ فَيَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ فِيمَا أَمَرَ وَانْتَهُوا عَمَّا نَهَى وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ أَمْرَكُمْ بِأَمْرٍ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ وَثَنَى بِمَلَائِكَتِهِ بِقُدْسِهِ وَقَالَ تَعَالَى إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلِّ

اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى
 أَنْبِيَائِكَ وَرُسُلِكَ وَمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ وَارْضَ
 اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ
 وَعُثْمَانَ وَعَلَى وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ
 وَتَابِعِي التَّابِعِينَ لَهُمْ بِأَحْسَانِ الْيَوْمِ الدِّينِ
 وَارْضَ عَنَّا مَعَهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ
 اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ
 وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ اللَّهُمَّ
 أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَذِلَّ الشِّرْكَ
 وَالْمُشْرِكِينَ وَانصُرْ عِبَادَكَ الْمُوحِدِيَّةَ وَانصُرْ
 مَنْ نَصَرَ الدِّينَ وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ
 وَ دَمَّرْ أَعْدَاءَ الدِّينِ وَاعْلُ كَلِمَاتِكَ إِلَى يَوْمِ
 الدِّينِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ
 وَالزَّلَازِلَ وَالْمِحْنَ وَسُوءَ الْفِتْنَةِ وَالْمِحْنَ مَا

ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطْنَ عَنْ بَلَدِنَا اِنْدُونِيسِيَا
خَاصَّةً وَسَائِرِ الْبُلْدَانِ الْمُسْلِمِينَ عَامَّةً يَا
رَبَّ الْعَالَمِينَ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي
الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. رَبَّنَا ظَلَمْنَا
اَنْفُسَنَا وَاِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنْ
الْخَاسِرِينَ. عِبَادَ اللَّهِ ! اِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُنَا بِالْعَدْلِ
وَالْاِحْسَانِ وَاِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَذَكَّرُونَ وَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذُكُرْكُمْ
وَأَشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ

KHUTBAH JUM'AT: GENERASI YANG BERKUALITAS DAN SEHAT*

H. Kamaluddin, Mustaqim

**Disampaikan pada khutbah juma'at*

Khutbah I

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ
الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ
الْمُشْرِكُونَ ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ
أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ . اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ . أَمَّا بَعْدُ
فِيَا عِبَادَ اللَّهِ أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ
فَازَ الْمُتَّقُونَ ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ

إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ، فَقَدْ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي
 كِتَابِهِ الْكَرِيمِ: يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ
 مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
 لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ
 عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah

Marilah kita panjatkan puji syukur kita kehadiran Allah swt karena pada pagi hari ini kita masih diberikan karunia untuk melakukan shalat Jum'at secara berjama'ah. Shalat jum'at ini adalah momentum indikator ketakwaan kita pada Allah Swt sebagai bekal kita meraih kebahagiaan di dunia maupun di akhirat nanti. Semoga kita semua selalu berusaha menjadi orang bertakwa dan termasuk golongan orang-orang yang bertakwa. *Amien ya rabbal alamien.*

Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah

Seiring perkembangan, Indonesia saat ini didominasi generasi milenial. Mereka adalah yang nantinya akan mewarnai arah perjalanan bangsa. Diperlukan sejumlah persiapan agar masa depan negeri ini tetap berjalan sesuai cita-cita luhur pendiri bangsa.

“Generasi milenial adalah mereka yang lahir tahun 1980 hingga 2000, yang juga dikenal sebagai generasi Y. Dan tentu saja di dalamnya ada elemen santri,” Dengan memaparkan hasil yang didapat salah satu lembaga riset, angka generasi milenial tersebut mencapai 81,27 juta jiwa dan disusul generasi berikutnya yakni 68,02 juta jiwa. “Ini artinya bahwa masa depan bangsa Indonesia ditentukan generasi muda yang mendominasi jumlah penduduk seluruhnya.

Sadar dengan demikian dominan dan menentukannya generasi ini bagi masa

depan bangsa, diperlukan langkah serius agar mereka mampu membawa angin perubahan menuju Indonesia yang lebih baik. “Membawa udara segar bagi bangsa Indonesia yang telah berumur tujuh puluh dua tahun.

Mempertahankan Negara Kesatuan Republik Indonesia harus tetap terbawa di sanubari generasi yang nota bene sebagai bagian tak terpisahkan dari generasi muda. Karena itu generasi milenial juga harus cerdas menggunakan sejumlah sarana termasuk media sosial untuk menyebarkan konten berkualitas dan bernada damai serta konten-konten yang mampu menebar gaya hidup sehat dan menyehatkan dalam multi perspektif kehidupan.

Generasi milenial harus mampu berdiri sendiri di tengah derasny arus perubahan yang mungkin saja akan menghancurkan dan menghancurkan jika tidak bijak dalam hidup

dan kehidupan berbangsa dan bernegara dewasa ini. Banyak sekali peristiwa tindakan asusila, perampokan dan tindakan kejahatan lainnya yang justru pelakunya adalah generasi milenial. Lalu siapa yang bertanggung jawab terhadap semua kejadian tersebut ?? Islam mengajarkan bagaimana hidup sehat baik secara psikis maupun menurut ilmu kesehatan, karena Islam adalah agama yang kaffah, agama yang memberikan pengajaran yang utuh terhadap seluruh aspek kehidupan di alam raya.

Ma'asyiral Muslimin *Rahimakumullah*

Kita telah diberi banyak hal oleh Allah Swt. Anggota tubuh yang kita miliki: kepala, telinga, tangan, kaki, hidung, dan lain-lain. Semuanya adalah nikmat yang tidak mungkin terbeli. Jika dihitung berapa nominal harganya, pastilah tidak bisa dinominalkan. Pastilah bermilyar-milyar. Demikian juga, udara yang kita hirup, biji-bijian yang kita

makan, udara yang kita hirup, kendaraan yang kita tumpangi, semuanya disediakan oleh Allah Swt yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang untuk manusia. *Wallahu khalaqa lakum ma fil ardli jami'a*. Allah Swt. telah menciptakan yang ada di dunia untuk kalian semua. Semua kalau dihitung dengan nominal angka manusia, pasti tiada terhingga.

Tentang syukur ini, Allah Swt. Berfirman:

وَالْبُدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ ۖ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافَّ ۗ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبَهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعَمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ ۚ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “Dan telah Kami jadikan untuk kamu unta-unta itu sebahagian dari syi’ar Allah, kamu memperoleh kebaikan yang banyak padanya, maka sebutlah olehmu nama Allah ketika kamu menyembelihnya dalam keadaan berdiri (dan telah terikat). Kemudian apabila telah roboh (mati), maka makanlah sebahagiannya dan beri makanlah orang yang rela dengan apa yang ada padanya (yang tidak meminta-minta) dan orang yang meminta. Demikianlah Kami telah menundukkan untua-unta itu kepada kamu, mudah-mudahan kamu bersyukur”. (QS. al-Hajj : 36)

Ma’asyiral Muslimin Rahimakumullah

Generasi milenial dewasa ini sering disibukkan oleh yang primer secara faktual adalah *avoiding the pain*, menghindari apapun yang menyakitkan. Lalu juga *looking for the pleasure*, mengejar apapun yang dirasakan menyenangkan. Sehingga yang muncul hanyalah kehidupan materi duniawah

belaka. Sebagaimana dikatakan oleh Prof Komarudin Hidayat, bahwa salah satu dimensi dan misi manusia sebagai *moral being* adalah menegakkan nilai-nilai moral dalam kehidupannya di manapun berada. *Moral being* ini harus diwujudkan dalam ruang-ruang kantor, di kamar rumah, di masjid, di restoran, di warung kopi dan sebagainya. Tujuan hidup kita, lagi-lagi seperti teladan Nabi Ibrahim, adalah harus tertuju pada Allah Swt. Tuhan semesta alam. *Inna shalati wa nusuki wamahyaya wa mamati lillahi rabbil alamin*. Sesungguhnya sholatku, matiku, hidupku adalah untuk Allah Swt. Setiap sholat, kita sudah seringkali mengikrarkan dalam lisan kita.

Ma'asyiral Muslimin *Rahimakumullah*

Dalam al Qur'an Allah swt mengajarkan kita sebuah do'a seperti yang pernah dilakukan oleh Nabi Ibrahim AS "*Rabbi hab li minasshalihin*". Ya Allah berilah kami anak-

anak yang soleh. Nabi Ibrahim meminta anak yang soleh. Bukan anak yang pintar. Bukan anak yang kaya raya. Bukan anak yang punya jabatan luar biasa. Bukan anak yang punya pangkat setinggi langit. Karena apalah arti anak kaya, anak berpangkat dan jabatan, anak yang pintar tapi mereka tidak soleh. Karena itu, kata kuncinya adalah “anak soleh”, karena anak soleh merupakan anak yang sadar akan kesehatan dirinya, kesehatan keluarganya, kesehatan lingkungannya dan kesehatan bangsa dan negaranya.

Untuk mewujudkan anak yang soleh, tentu bukan hal yang mudah. **Pertama:** keluarga adalah hal utama dan pertama dalam mewujudkan anak soleh. Jangan remehkan peran keluarga. Anak yang soleh dan solehah, pasti tidak luput dalam pendidikan keluarga sejak dini seperti dilakukan Nabi Ibrahim dan Siti Hajar. Keduanya berjibaku membentuk karakter Ismail sedemikian rupa. Mereka

mengajarkan pendidikan agama pada Ismail sejak dini. Ini sama dengan sabda Nabi Saw dalam mendidik anak-anak muslim: “Didiklah anak-anakmu pada tiga perkara: mencintai Nabimu, mencintai ahlu baitnya dan membaca al-Qur’an”. (HR. Tabrani).

dan Nabi juga bersabda:

علموا اولادكم فانهم مخلوقون في زمان غير
زمانكم

“Didiklah anak-anakmu karena mereka hidup di zaman yang tidak sama dengan zamanmu”.

Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah

Kedua, memberi keteladanan (*uswah*) pada anak-anak kita. Bagaimanapun, keteladanan merupakan dakwah yang sangat manjur dalam mengarahkan anak-anak kita. Dengan keteladanan yang

ditampilkan sehari-hari, maka yang demikian ini akan mempengaruhi anak-anak kita. Keluarga yang mempertontonkan kejujuran dan kedermawanan akan berpengaruh bagi anaknya. Sebaliknya, keluarga yang mempertontonkan kedustaan dan kebakhilan juga akan anaknya meniru. Karena itu, Abdullah Nasih Ulwan dalam “Kitab *Tarbiyatul Aulad*”, mengutip penyair yang melontarkan kecaman bagi pengajar atau orang tua yang tindak tanduknya bertentangan dengan ucapannya

يا ايها الرجل المعلم غيره
هلا لنفسك كان ذا التعليم
تصف الدواء لذي السقام و ذي الضني
كما يصح به و انت سقيم
ابدأ بنفسك فانها عن غيرها

فاذا انتهت هيه فأنت حكيم
فهناك يقبل م وعظت و يقتدي
بالعلم منك و ينفع التعليم

*Wahai orang Yang mengajar orang lain
Kenapa engkau tidak juga menyadri
Dirimu sendiri.*

*Engkau terangkan bermacam obat
Bagi segala penyakit
Agar semua yang sakit sembuh,
Sedang engkau sendiri ditimpa sakit.
Obatilah dirimu dahulu.*

*Lalu cegahlah agar tidak menular
pada orang lain.*

*Dengan demikian,
Engkau adalah seorang yang bijak
Apa yang engkau nasehatkan
Akan mereka terima dan ikuti,
Ilmu yang engkau ajarkan
Akan bermanfaat bagi mereka.*

Ketiga, kumpulkan anak-anak kita dengan teman-teman yang baik atau teman yang soleh atau solehah. Teori *habitus* yang disampaikan oleh *Pierre Bordieu* menunjukkan bahwa *habitus*, tempat dimana kita berada, sangat berpengaruh pada manusia, pada anak-anak dan juga pada adik-adik kita. Bordie menyebut *habitus* sebagai “struktur yang terstruktur”. *Habitus* adalah “lingkungan dari kekuatan yang ada”. Alm. KH. Abdul Muchith Muzadi, selalu memberi nasehat pada orang-orang: “*Lebih baik sekolah yang berakhalkul karimah meskipun tidak bermutu daripada bermutu tetapi tidak berakalaku karimah*”. Untuk memilih pendidikan, carilah *habitus* yang baik-baik. Jangan terjerumus pada *habitus* yang kurang baik sehingga menyebabkan kita masuk dalam *habitus* tersebut.

Ma'asyiral Muslimin Rahimakumullah

Demikianlah khutbah yang saya sampaikan. Semoga bermanfaat bagi kita semua. Semoga generasi milenial kita menjadi generasi berkualitas, menjadi generasi yang menyejukkan hati dan pandangan kita sehingga mampu memberi angin segar perubahan bagi bangsa dan negara kita tercinta.

بَارَكَ اللهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعَنِي
وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنْ آيَةٍ وَذِكْرِ الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلَ اللهُ
مِنَّا وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ وَإِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ،
وَأَقُولُ قَوْلِي هَذَا فَاسْتَغْفِرُ اللهُ الْعَظِيمَ إِنَّهُ
هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Khutbah II

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى إِحْسَانِهِ وَالشُّكْرُ لَهُ عَلَى
تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ. وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا
اللَّهُ وَاللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ
سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ الدَّاعِيَ إِلَى
رِضْوَانِهِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا
أَمَّا بَعْدُ فَيَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ فِيمَا أَمَرَ
وَانْتَهُوا عَمَّا نَهَى وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ أَمْرَكُمْ بِأَمْرٍ
بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ وَثَنَى بِمَلَائِكَتِهِ بِقُدْسِهِ وَقَالَ
تَعَالَى إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا
تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلِّ
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى

أَنْبِيَائِكَ وَرُسُلِكَ وَمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ وَارْضَ
اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ
وَعُثْمَانَ وَعَلِيَّ وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ
وَتَابِعِي التَّابِعِينَ لَهُمْ بِأِحْسَانِ الْيَوْمِ الدِّينِ
وَارْضَ عَنَّا مَعَهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ
وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ اللَّهُمَّ
أَعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَذِلَّ الشِّرْكَ
وَالْمُشْرِكِينَ وَانصُرْ عِبَادَكَ الْمُوَحَّدِيَّةَ وَانصُرْ
مَنْ نَصَرَ الدِّينَ وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ
وَ دَمَّرَ أَعْدَاءَ الدِّينِ وَاعْلُ كَلِمَاتِكَ إِلَى يَوْمِ
الدِّينِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ
وَالزَّلَازِلَ وَالْمَحْنَ وَسُوءَ الْفِتْنَةِ وَالْمَحْنَ مَا
ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ عَنِ بَلَدِنَا اِنْدُونِيسِيَا

خَاصَّةً وَسَائِرَ الْبُلْدَانِ الْمُسْلِمِينَ عَامَّةً يَا
 رَبَّ الْعَالَمِينَ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي
 الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. رَبَّنَا ظَلَمْنَا
 أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ
 الْخَاسِرِينَ. عِبَادَ اللَّهِ ! إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُنَا بِالْعَدْلِ
 وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ
 الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ
 تَذَكَّرُونَ وَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذُكُرْكُمْ
 وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ

(7)

PENTINGNYA PERHATIAN ORANG TUA
TERHADAP ANAK AGAR TERHINDAR DARI
RESIKO STUNTING*

H. Abdul Wasil

**Disampaikan pada pengajian rutin majlis ta'lim*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذى خلق الإنسان وعلمه البيان أشهد
ان لا إله الا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا
عبده ورسوله الذى اقادا لاسان من السر إلى
العلی فقد قال تعالى : واليخس الذين لو تركوا من
خلفهم ذرية ضعافا فوا عليهم فاليقوا الله
وليقولوا قولا سديدا. وقال تعالى : أفحسبتم إنما

خلقناكم عبثا وأنكم ايننا لا ترجعون. اللهم صل
وسالم على سيدنا محمد وعلى آله واصحابه وذريته
أجمعين أما بعد. معا سرا المسلمين من جماعة صلا
ة الجمعة رحمكم الله.

Dalam suasana yang berbahagia ini, marilah kita selalu meningkatkan mutu kualitas iman dan ketaqwaan kita kepada Allah Swt. Yang memberikan kita tanggungjawab yang sangat mulia dan berharga dalam kehidupan dunia yang fana menuju alam akhirat yang baqa. Kita wajib menyadari bahwa tanggung jawab yang kami maksud secara khusus untuk kita semua adalah pentingnya perhatian orangtua terhadap anak untuk menghindari problem anak resiko Stunting.

Ma'a Sirol Muslimin Hafizokumullah.

Allah Swt telah menyatakan perintahnya kepada kita semua dalam Kitab Al-Qur'anul Karim:

ثم إن علينا حسابهـم .

Artinya: Sesungguhnya hanya atas kamilah tanggung jawab mereka.

Dalam firman Allah Swt ini tanggung jawab bukan sekedar dan sebatas memberi makan dan minum terhadap istri. Tapi yang paling diperhatikan dalam bersuami istri adalah menjaga keutuhan dalam berkeluarga adalah adalah menjaga kesehatan dan kebersihan, kata sebagian ulama حفظ الصحة واجب. Artinya: menjaga kesehatan itu wajib.

Ma'a Sirol Muslimin Hafizokumullah.

Kita sebagai memperhatikan dan menyadari dalam resiko perkembangan dalam dunia kesehatan. Bahwa kita selaku

orangtua terhadap perkembangan bangsa dan negara kita terdapat banyak problem atau masalah yang dihadapi bangsa ini terutama yang menjadi perhatian adalah pernikahan anak usia dini yang berdampak pada anak itu sendiri.

Diantara dampak-dampaknya itu adalah:

1. Kurang perhatian terhadap kesehatan diri sebagai orangtua terutama kepada istri sebagai calon ibu yang melahirkan. Mengenai dampak-dampak yang menghambat pertumbuhan anak dengan signifikan. Yang disebabkan beberapa faktor penghambat:
 - a. Kurang perhatian kepada pemeriksaan kesehatan
 - b. Labilnya kepedulian terhadap makanan yang bergizi

- c. Tidak menyadari kepada kesehatan anak yang dikandungnya sehingga mengakibatkan bahaya kepada anak sendiri
2. Tidak ada rasa peduli terhadap dirinya makanan yang dikonsumsi atau dimakan sehingga berdampak pada dirinya lebih-lebih kepada janin yang dikandungnya itu sehingga janin tersebut tidak menikmati gizi yang seharusnya menyehatkan anak itu sendiri di alam rahim ibu. Sehingga itulah yang mengakibatkan Stunting pada diri anak itu sendiri.

Ma'a Sirol Muslimin Hafizokumullah.

Nabi kita Nabi Muhammad Saw mendidik, dan mengajarkan kita dalam hadist beliau yang artinya : Didiklah anak-anak kalian (wahai para umatku) karena sesungguhnya mereka akan hidup pada

masa (zaman) bukan seperti masa hidupmu (pada saat ini).

Dalam kandungan hadist tersebut ada pertanyaan dalam diri kita sebagai orangtua. Apabila kita tidak merawat atau memperhatikan janin dalam rahim ibunya itu dengan cara yang sudah disarankan oleh para medis dan para Da'i kesehatan sebagai keberlangsungan hidup anak/janin tersebut sebagai generasi masa depan yang kitaharapkan. Apabila sebaliknya kita tidak memperhatikan dan merawatnya semaksimal mungkin apa yang terjadi kalau bukan kerugian kepada kita sebagai orangtua lebih-lebih kepada anak itu yang mengalami status Stunting yang menelan beban penderitaan yang mengakibatkan dirinya terkucilkan, disebabkan dengan rasa mau, bodoh, beban mental, dll.

Dengan demikian mudah-mudahan segala harapan dan saran dapat kita

aplikasikan sesuai dengan arahan lewat mimbar khutbah yang berbahagia ini.

Wasslamualaikum., Wr., Wb.

SOLUSI ISLAM ATASI STUNTING*

TGH. Sanusi Kholil

**Disampaikan pada pengajian rutin majlis ta'lim*

Assalamualaikum., Wr., Wb.

Salah satu tujuan hidup dan tujuan diciptakan manusia salah untuk beribadah. Ibadah dalam arti luas adalah apa saja (ucapan, perbuatan/ tindakan yang mendatangkan ridha Allah Swt). Agar ibadah bisa dilakukan dengan benar dan baik maka dibutuhkan kesehatan yang baik, keimanan/keyakinan yang benar, ilmu pengetahuan, kesungguhan dan keikhlasan.

Dalam kondisi badan yang yidak sehat, iman yang lemah pengetahuan yang kurang dan tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh maka ibadah menjadi

tidak sempurna bahkan bisa ditolah dan tidak diterima Allah Swt. Salah satu yang membuat ibadah tidak berkualitas dan pelakunya menjadi tidak bertakwa adalah kelemahan.

Kelemahan fisik dan mental serta pengetahuan bermula dari sejak dalam kandungan sehingga 2 tahun mengalami kekurangan gizi ditambah lagi dengan usia ibu yang mengandungnya terlalu muda serta lingkungan yang kurang bersih dan kurang dekat maka akan mengakibatkan anak menjadi Stunting (kerdir fisiknya pendek, sakit-sakitan dan otaknya lemah). Padahal Allah memerintahkan kepada kita agar selalu waspada jangan sampai kita meninggalkan generasi-generasi yang lemah (lemah fisik, psikis/ mental/ dan penyerta serta lemah ekonomiya. Sebagaimana firman Allah Swt dalam Qs. An- Nisa ayat 9:

والىخس الذ ين لوتركوا من خلفهم
ذرية ضعافا فوا عليهم فالىتقوا الله
ولىقولوا قولا سديدا

Artinya: dan hendaklah takut kepada orang-orang yang sekiranya meniggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir atas (kejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.

Sebagai upaya pencegahan atas kelemahan - kelemahan tersebut Islam menawarkan beberapa langkah sebagaimana Firman Allah Swt dalam Surah Al-Baqarah ayat 233 yang artinya: dan hendaklah ibu-ibu menyusui anak-anaknya selama 2 tahun penuh, bagi yang ingin menyusui dengan sempurna. Dan kewajiban ayah

menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut.

Ada 3 hal yang perlu diperhatikan dari ayat di atas antara lain:

1. Hendaknya seorang ibu menyusui anak-anak selama 2 tahun; 0-6 bulan ASI Eksklusif (ASI murni tanpa ada asupan makanan apapun). Dalam ASI setidaknya ada 200 zat gizi yang memberikan kekebalan 20x lipat. ASI sangat diperlukan dalam membentuk generasi cerdas masa depan.
2. Ayat memastikan bahwa ibu dan anak-anaknya memperoleh asupan gizi yang baik kalau ibu dalam kondisi bahagia terjaga gizinya, maka otomatis akan menghasilkan ASI dengan kualitas baik. Ibu sehat bahagia anakpun akan cerdas.
3. Secara tersirat pada ayat tersebut di atas keluarga harus memberikan pola hidup sehat. Yaitu dengan membiasakan

pola makan yang sehat, memperhatikan kebersihan dan keindahan lingkungan dengan tata sanitasi yang baik. Serta membentuk generasi yang bugar dengan berolahraga.

Pola hidup sehat tidak selalu identik dengan sesuatu yang mahal/mewah ataupun sesuatu yang kelihatan besar. Justru dari hal-hal yang kecil pola hidup sehat nantinya berkembang menjadi kebiasaan. Misalnya: membuang sampah pada tempatnya, mengkonsumsi makanan yang halal lagi toyyib, dan membasuh tangan selepas beraktivitas. Makanan yang baik seperti sayur-sayuran dan buah-buahan hasil tanaman sendiri dan juga telur dan daging hasi; ternak sendiri.

Wassalamualaikum., Wr. Wb.

NYESEL MERARIQ KODEQ*

Lalu M. Husnan

**Disampaikan pada acara pewayangan*

Assalamualaikum., Wr. Wb

Alhamdulillah, lek jelo niki maukte pade bedait dalam suasana sak insyaallah barokah. Sendekman petuyahkan wayang niki kita mulai, alangkah baiknya mengenal beberapa tokoh sentral/pakeun dalam dunia pewayangan Sasak itu sendiri. Sik *pertame* arak sak aran: Jayang Rane yang merupakan tokoh utame. Raden Umar Maye Maktal, Tamtamus Alamdaur, dait masih luek endah sik lainan.

Elek kesempatan sak mangkin niki, dalam penyampaian wayang niki, ijinan

tiang menyampaikan kesah sopok inak sak menyesal Merariq Kodeq (Kawin Muda/ Kawin di Usia Dini). Maka sebagai seorang dalang akan menggunakan para Punakawan (Wayang Punakawan) yang terdiri dari; Amaq Baik, Amaq Ocong, Amaq Amet, Inaq Itet, dll. Marilah kita mulai dengan kejadian sopok inak sak masih berumur odak gati yang tengah menangis merenungi nasibnya. Ketika melihat anaknya yang sakit-sakitan tidak tumbuh besar layaknya anak-anak tetangganya yang lain. Terlihat sehat dan ceria bertambah usia bertambah besar, bertambah tinggi tubuhnya. Semamakne inak sik nangins niki jari pengojek dait nenten tao bace tulis, tidak tahu-menahu dengan segala aspek kesehatan, pokoknya anaknya hidup, maka sudah dirasa cukup tanpa menganjurkan dirinya ikut posyandu seperti ibu-ibu yang lain.

Niki perbincangan antare amaq dait anakn sak sampun merarik kodek:

Iyet :Huuuuu.....!

Amaq :Kembekm kamu nangis?

Iyet :Enggih...karena tiang sedih seriuk anak tiang sakit-sakit lonto, kurus, dait endekne inik belek-belek awakne, marak bijen ibu-ibu saklain,.. huuuuu.....

Amaq :Kembekm endek jaukn jok dokter?

Iyet :Denarak biaye jauk ojek dokter

Amaq : Embe bapakn bije niki?

Iyet :ye lalo ngojek

Amaq :Bije nike perlu tejauk ojek puskesmas atawe posyandu

Iyet :Napi aran posyandu?

Amaq :Angkak kamu panto nonton Tv doang, maen Handphone lek bale

- Iyet :Bapak.... Bapak....
- Amaq :Napi?
- Iyet :Nyesel tiang merarik kodek....
- Amaq :Angkak leman laek endak merarik kodek, seleseang sekolah juluk, mauk pegawean, baedk jak endek benasib marak niki. (Makanya dari dulu bapak bilang tunda dulu kalau mau kawin, selesaikan sekolah, dapat pekerjaan. Mungkin kamu tidak bernasib seperti ini)
- Iyet :Terus mangkin berembe entante niki bapak? (Lalu sekarang bagaimana bapak)
- Amaq :Angkak wahn uah silak, selebung batu belek uah kedung eam kembekn. Jalalanin doang silak. Angkak laumne arak penyuluhan tetep lumbar milu pertemuan dait lumbar ojok posyandu enggih... (sebenarnya yaa... sudahlah. Nasi

sudah menjadi bubur. Jalani saja. Yang penting sebenarnya kalau ada penyuluhan tentang kesehatan di Puskesmas atau Posyandu kamu harus tetap ikut, dan datangi Posyandu. Untuk mencari tahu tentang kesehatan ibu menyusui, atau anakmu yang sekarang sedang sakit. Apalagi tak tumbuh-tumbuh. Mungkin anakmu kurang gizi berakibat Stunting)

TANDE-TANDE STUNTING DAIT
AKIBATNE*

Lalu Saufi

**Disampaikan pada acara pepaosan*

Assalamualaikum., Wr., Wb.

Tiang pelungguhm sami sak jari panjak Allah ta'ale lek bumi niki sanget te anjuran tiang pelungguh sami yak terus menerus panjatan syukur alhamdulillah atas selapuk nikmat sak Allah kicanan jok tiang pelungguh sami, sengak berkat nikmat sehat daet luang waktu niki tiang pelungguh sami rauh lek acare sak berkah niki. Shalawat daet salam nenten te lupak jok deside nabi Muhammad SAW, sengak berkat kegigihan beliau tiang pelungguh sami mauk nikmati sak aran

iman islam daet ihsan niki, sak pesugul umat manusi elek dunie jahiliyyah jok dunie sak teridhoi sik deside Allah swt..

Lek kesempatan sik bagus niki, Ninik Mamik, Inaq Amaq Semeton Jarin tiang senamian, leq kesempatan saq solah semangkinan niki tiang nunas ijin ngaturang tiang akan sampaikan terkait gejalé stunting, dait napi kenen stunting nike. Stunting nike adalah kondisi bije jari tiang pelungguhm sami sak endekne inik belek, endekne inik tinggang awakne. Jari bije jari sik bakat isik stunting niki ye solit sengke inik berkembang pertumbuhan awakne dait perkembangan otakne, jari sak aran penyakit stunting niki sanget isikne berbahaye gati. Nah napi bahayene sak aran penyakit stunting niki? Bahayene adalah bije jarin tiang pelungguhm sami nenten inik belek awakne, mudak tesorang isik penyakit napi juak, dait nenten inik cerdas atawe

menge. Nah jari marak niki bahaye sak aran penyakit stunting. Nah muk mangkin napi sebab musabab bije jarin tiang pelungguhm niki bau bakat isik penyakit stunting? Nah niki penting pelungguhm tiang wikan napi penyebab sak aran penyakit stunting atau kanan bontet nenten inik belek. Nah salak sopok penyebabne nike adalah kurangan gizi inak-inak tiang sak kenyeken betian laek. Nenten arak mun keloran sak bergizi waktun betian laek. Napi rue rasen makanan sak bergizi nike? Nah nenten harusn mahel nike sak aran makanan bergizi, misaln nike telok manuk, telok manuk nike ye murak enggih, siu setenge ajin sekek nike jari ye murak, sampunan nike endah

Maraq nike cermah singkat saq bau tiang hatur le kesempatan niki, mun sekiranya araq kata atawe raos saq ndeq onyaq tiang nunas ampura. Jari penutuq tiang tutup ceramah niki dengan ucapan

salam, Wassalamualikum Warohmatullahi
Wabarokatuh.

.

JEJULUK: TIMUN BONGKOQ*

Lalu Supariwaharto

**Cerita rakyat disampaikan pada acara pembacaan
hikayat*

Kocap teceritayang lek jaman laek arak sopok keluarge bekuren kancen empat (amaq, inaq, dait due anak).

Keluarge niki idup sanget sik mer, timak jak keluarge niki idup biase-biase doang (sederhane). Aran bije keluarge niki sak paling belek nine aran isah dait bijen sak kedue aran ne molah. Amaq ne kanak niki tempoh aran amaq isah dait inaq isah.

Amaq isah begawean lek bangket, kance inaq isah begawean lek bale runguk (openin) ruen tau idup bije jari. Inaq isah pacu gati

sik openin bijen, sanget sik bekangen. Isah mangkin berumur telu (3) tahun dait adik ne molah berumur empat (4) tahun. Inaq isah sanget sik kuningak (perhatian) ke kanak bijen aden asak tiwok jerak kanak sak sehat, dalem angen inaq isah dait amaq isah, aden bije niki aden tiwok jari kanak piner, sehat, dait aden ndak bae jari kanak mantile atawe pejen (istilah kesehatan “stunting”) keluarga niki ajahan bije jari kanak sak beradep, beradat, dait tertib tapsile. Jari selapuk jiren te taok kanak-kanak niki, kanak sak beradat dait bedowe tertib tapsile. Te kocapan amaq isah lumbar begawean lemak ke lemak olek peteng ye sik angenan bije jarin.

Te kocapan cerite, mangkin inaq isah sakit jangke ndek bau te tolung selapuk syarat, oat meno wah doang te petakan aden bau bae selah ye lek dalem angen laguk nenek keji bepekayunan lain, akhirne inaq isah nembilinan (ninggal). Luwek dengan

lito belangar, sanget te taok keluarge niki keluarge sak solah peratik. Elek dengan sak luek belangar nike, nine. mame (bini/laki) pade rame betulungan, jangke dateng betukak tipak lek kubur senggidak pade rame.

Kocap teceritayang mangkin.

Keluarge amaq isah nyeken lalok susah nyerminan bije jari sak ndek arak inaq. Lalon begawean ojok bangket serembat isik anak, ndek lalo susah napi yakn kelor jari amaq isah nutuan ntan mikir berindeng, kanak seni melen teboya'an tukang dengah (inaq terek/ibu tiri), jari ngonek-ngonek sak berindeng, senggidak elek dalem angen, sai sak patut te jarian inaq terekn kanak-kanak seni. Ye lah bukn ne inget kance batur sak begawean lek bangket, menurut perindeng tau nine sine ye pacu pecek begawean, sangsang ye yak patut jari inaq terek anak-anak sino.

Akhirne kontek cerite kocap amaq isah merarik dait sekek dengan nine bebalu tebilin mate sik semamen. Elek polah tadah sak merarik nike, senine amaq isah sanget sik tao elek anak terek ne. Sebulan due bulan sak wah liwat amaq isah mule tetun sik percaye lek seninen sak tetu/geti inaq tao elek anak terek. Laguk ngonek-ngonek sak wah bareng nike inaq terek niki mulai berobah tingkah lakune. Mulain engkah peririk impan kaken anak terek, mulai semele-mele yak wah atawe endek mangan anak terek, engkah berindeng, ketungkulan lalo ngeraos dait jiren/tetangge, sak rapet balen. Semeno juak inaq terek nike paksak mamlul begawean aden sak loek bebauan, sementare ye, sik apek/jari dirik aden sak solah/inges sik te telek isik dengan lain.

Ngonek-ngonek kanak niki, isah dait molah senggikak sayan payah bae sementare amaq isah ndek puti betelengo tipak anak

brembe kelampan idup, sengak ye lalo subuh olek malem, elek waktu anak sak wah pade tidem.

Kontek cerite kocap. Amaq isah mulai bebadek ye kembe anak ne angkak ndek wah repet/atawe antih aku olek, selalun kanak nike wah tidem bae dait sik amaq isah.

Elek sopok jelo amaq isah pinak care, nyadiah lalo begawen jok banget kelemak aru marak sak biase, laguk olek parek dengan mangan/bekelor ke galeng. Sesampun nike amaq isah olek pas dengan ngebang ke galeng.

Elek kelampan sak drike amaq isah seriok anakn elek langan nyeke lalok nyodong (mekis) lek dengan sak liwat elek rurung belek deket balene.

Amaq isah sak seriok anak sak menyo pegawean gancang olek aden gelap dateng balen, sesampun dateng tipak balen, ndek

narak dait sai-sai. Amaq isah sili dalem angen laguk mun tahe kesilian nike. Peten senine ye nyeken begutu dait batur deket balen, te empoh-empoh ndek arak bae nontok/nimbal saking sak doyan aran raos dengan sokn sak begutu, akhir sik ngonekn brukn nimbal, eh semamak ku ne...aku..anggak aru lalok olek unin senine sambil onkakat agak sili, aok arik ye nyeken ndek narak yak ke gawek lek bangket, selapuk pegawean wah tutuk. Sesampun nike semame (amaq isah) gancang beketuan malik lek senine. Arik arak yak tekaken nane? Seninen nontok, ndekman meriap kakak. Malikn beketuan amaq isah, kanak-kanak no mbe lain? Ndek arak ku gitak. Gancang seninen bejawab/nontok malik, kanak-kanak no ndek ne bau teperitok ajah, mengkedek doang gawek, jangken lupak mangan bekaken, ye jarin buk ibuk/abot meriap. Aok aneh arik, ye unin nimbal amaq isah, masih ne jauk sabar dalem angen, dait endah, aden ndak bae

curige seninen. Lamun meno cobak yak lalo boyak kanak-kanak (isah/molah) no juluk, laguk seninen gancang nimbal, yakm kembe lalo boyak, bares lamun wah lelah bekedek ole'an dirik senoh. Nimbal malik amaq isah, aok aneh menon, aku yak lalo lampak-lampak ojok luah juluk semendak, selung sak boyak sang arak buak ke kayonan elek kebon. Nimbal malik senine, aok aneh kakak buk aruan ntan ulek.

Te kocapan cerite mangkin.

Amaq isah lalo sugul boyak bijen solen sak seriokan langan jaok. Buk terus amaq isah sanget sik tinjot kembelas sak sermin bijen, nyeken lalok nyodong elek dengan liwat, elek sedin rurung, dalem penyeriok/penyermin amaq isah, dengah dengan liwat sak bijen tesebut sambat, teparan aran timun bongkoq. Buk terus amaq isah lelah berangen, ye kembekn kanak seni te paran timun bongkoq. Gancang malik

amaq isah lalo tipak bijen sak nyodong sulen sak beketuan. Aok anak buak ate kembang mate, ye kembe angkakn mene peagaweanm? Aok amaq tiang lapah, amaq ! sak bilang jelo ndek wah tebeng mangan isik inaqku. Lamun arak jak salon bekelor inaq baruk mauk mangan padeng sekedik dait adik. Lamun ke malem, tepaksak aru tindok tidem, aden ndak bae becerite elek side amaq. Dait endah tepetakut isik inak lamun yak becerite elek side, yak te siksa ye unin inaq terek amaq. Kaye anakke sak solah ye buk payah bekeraras tolang-tolang doang masih, jangke jari kanak pejen/mantik (stinting). Lamun menon anak, nteh tolek, nane side engkah kance inaq terek no, lagu' side tetep yak jagak side anak. Te kocapan amaq isah gancang ulek kance anak solen sak beli ke kanan jari umak anak. Ye dateng balen gancang amaq isah empuk senine. Arik maeh te laik, arak jauk nasi ne aku meli lek tenten beruk ne.

Aok kakak, te kocapan malik, amaq isah dait bijen terombok sik inaq terek beriuk bekelor. Sesampun inggas bekeloran, beketuan amaq isah elek seninen. Meniki unin beketuan: maik nasik sak beruk no arik. Nimbak seninen, maik geti kakak, nimbak malik amaq isah. Oh ye wah ke maik angen elek anak terek tie. Jengken anakke marak timun bongkoq wah sik payah, sengkak endekm wah beng mangan, lamun meno nane aku seang kamu, elek kale no, amaq isah sanget sik prikse openin bije, laguk kedung wah salak elek laek isah dait molah tiwok jari kanak pejen/mantik (stunting).

PERAN RITUAL ADAT SEBAGAI MEDIA SOSIALISASI PENCEGAHAN STUNTING*

Lalu Munasib, Lalu Suprawiharto, Baiq Indah
Sabriani, Lalu Abdul Wahid, Nengah Mandra

**Disampaikan pada acara-acara ritual adat Sasak: sorong
serah aji krame, Pepaosan, pembacaan hikayat*

Masyarakat adat sasak, meskipun banyak yang tidak bisa membaca/menyerap sendiri ajaran-ajaran/pituah pituah yang tertulis pada daun daun lontar yang mereka sebut *Takepan*, namun umumnya mereka sangatlah patuh dan tulus dalam menjalankan ajaran-ajaran atau pituah-pituah tersebut yang mereka yakini sebagai satu hal yang harus dipatuhi dan tidak boleh dilanggar yang oleh masyarakat adat sasak dikenal dengan *maliq lengt*.

Keyakinan yang sedemikian itu menyebabkan begitu sakral dan terhormatnya bagi mereka ritual-ritual adat maupun ungkapan-ungkapan yang tertuang dalam naskah-naskah kuno (takepan) yang biasanya disampaikan melalui lantunan-lantunan tembang pada acara/ ritual-ritual adat/budaya yang sampai saat ini masih mereka laksanakan.

Diantarannya ritual-ritual adat atau budaya yang masih dilaksanakan di wilayah lombok barat yang biasanya ritual-ritual tersebut mereka laksanakan secara berkelompok adalah sbb:

1. Ritual pepaosan/pembacaan takepan
2. Ritual sorong serah aji krame
3. Ritual pembacaan hikayat
4. Ritual serakalan, besentulak,dll.

Dalam menyampaikan pesan-pesan apalagi yang berkaitan dengan perilaku,agar

terkesan sakral dan sejalan dengan adat sebaiknya awali dengan *palugrahe*, artinya memohon izin berbicara seperti:

Assalaamualaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Nunas nugre leq pelungguh sareng sami,
Niniq, mamiq, sanak, bije, naken, inak amaq
semeton jari, saq pulih rauh mangkin niki.

Para sesepuh, bapak, ibu, saudara
saudari dan anak anaku sekalian yang hadir
saat ini yg saya hormati dan saya cintai.

Stunting adalah istilah bagi kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang masih terjadi di wilayah lombok barat ini, masih banyak kita lihat anak anak yang pertumbuhannya tidak sama dengan teman temannya temannya, pendek, daya ingat dan kecerdasannya lemah dan pendiam. sebenarnya gejala gejala ini telah di kenali oleh orang orang tua kita dulu meskipun dengan istilah yg berbeda, anak yg pendek mereka sebut *pateq*,

bongul, yang tidak bisa fokus mereka sebut *bebl*, *bangaq*, yang pendiam mereka sebut *ngamuamu* dan banyak lagi istilah istilah yang mengisyaratkan pada stunting.

Orang orang tua kita memandang perlu untuk mencegah hal itu, sehingga banyak kita jumpai pesan ataupun wejangan di dalam kitab maupun takepan.

Misalnya pesan-pesan yang terkait dengan pentingnya perhatian pada upaya perbaikan pola hidup ataupun perhatian pada kualitas makanan, sebagai upaya mendapatkan gizi seimbang yang akan mendukung kualitas diri dan generasi penerus yang akan di lahirkan, seperti yang tertulis dalam kitab-kitab yang dibaca pada acara ritual pembacaan hikayat. pesan tersebut berbunyi:

1. Bermula ini satu bab pada menyatakan hal ikhwal bersyukur.

2. Syukur akan nikmat, karunia ilahi rabbi
3. Tersebut didalam firman Allah taala
4. Yang termaktub akan dia didalam kitab suci
5. Kuluu min thaiyibaati maa razaqnaakum
6. Artinya makanlah oleh sekalian engkau yang baik-baik
7. Akan hal apa jua yang aku rizkikan akan dikau
8. Dan syukurlah akan allah, jika engkau benar-benar menyembahnya

Sementara pada acara ritual pepaosan takepan puspakarma, terdapat ba'it-ba'it tembang sinom yang berbunyi :

1. Tan winehan sarwiye hulam
Janganlah sembarangan dalam memberi makan

2. Hamung jajanganan sami
*Karna sembarangan, (tidak seimbangny
kandungungan gizi) pada makanan*
3. Karane tereke mangkane
*Itulah yang menjadi penyebab Stunting/
pateq/cendeq.*
4. Menawiye telare hiki
Penyakit gagal tumbuh kembang anak
5. Den weruh kang seyakte
*Sehingga benar-benar perlu untuk di
perhatikan*
6. Dedaranan hingkang patut
*Makanan apa saja yang seharusnya /
sebaiknya*
7. Mawigune ring rage
*yang berguna untuk pertumbuhan tubuh
anak*
8. Ngemantepi ring uteki
Bermanfaat utk pertumbuhan otaknya

9. Rehing hulih putre putri hingkang widagde

Sehingga diperolehah putra maupun putri yang cerdik /pandai

Pada ba'it tembang dang-dang disebutkan :

1. Dadie jalme wajib nuntut seyakti
2. Sebarang kardi, hingkang kelampahan
3. Mang de weruh kang sejatine
4. Pareniti ngelakon irup
5. Mang de luput sinebeng sisip
6. Dukkalané hangamong anak
7. Salwiring lare, baye luput
8. Iling rage iling dedaharan
9. Urip bagie , sarang anak lawan bini
10. Kerta wadana, aduhing lare

Artinya:

1. Sebagai manusia kita wajib terus belajar, meningkatkan pengetahuan ,memperbaiki diri dan mengarahkan tindakan.
2. Dalam setiap pekerjaan yang akan dijalani
3. Agar benar-benar mengenali kebenaran yang sebenarnya
4. Tata cara , bimbingan dalam menjalani kehidupan ini
5. Agar terhindar dari prilaku/tindakan yang salah
6. Didalam mengayomi,melindungi ,mengurus anak
7. Agar terhindar dari semua penyakit ataupun bahaya
8. Ingat kesehatan diri dengan selalu menjaga makanan

9. Agar bahagia dalam hidup bersama anak istri
10. Aman sejahtera ,jauh dari segala penyakit

Pada ba'it tembang kumambang disebutkan:

1. Subahnale, beu jarak leq tembiri
2. Pancing pegat leq segare
3. Subahnale, pecu jagak anak jari
4. Aden sehat, ndaqn bae sengsare

Artinya:

- *Bersungguh-sungguh dalam menjaga anak*
- *Agar anak sehat, jangan sampai sengsara*

Pada seloka/ pantun sasak ,disebutkan:

Munte menting leq suran bian
Siq suarene selapuk ngerase
Mun stunting yak tealuran
Berue negarent kurannng rase

Arinya:

Ketika stunting kita biarkan, sepertinya rakyat nadan negara kurang terurus

Kediri kuripan, bangket dalem jagerage

Kerisaq diri kerisaq ntan, aden sehat jiwe rage

Artinya:

Perbaiki diri perbaiki tindakan, agar sehat jasani sehat rohani

Masih banyak lagi pituah-pituah, pesan-pesan yang terdapat dalam naskah-naskah kuno, namun saya rasa cukup ini saja dulu, semoga persoalan stunting yang menjadi masalah kita bersama ini segera berahir tentunya dengan kerjasama antara semua pihak karena stunting adalah ancaman besar bagi generasi kita selanjutnya. Kita memulai dari diri kita masing masing dengan memperbaiki pola makan,cara

mengasuh anak, lingkungan, kesehatan badan, sumber air yg kita minum, dan yg tidak kalah pentingnya adalah menjaga jarak kehamilan dan hindari pernikahan pada usia terlalu muda. Saya yakin dengan kesadaran, kesungguhan, dan kebersamaan dalam pencegahan stunting ini, kita akan mewariskan generasi yang berkuwalitas, yang sehat jasmani maupun ruhaninya.

PERAN AMAQ DALAM MENCEGAH STUNTING*

Nawa Hasan

**Disampaikan pada saluran channel youtube*

Assalamualaikum Warohmatullahi wa barokatuh.....

Inak, amaq tiang. sak tiang hormati, pertame-tame silakte pade beriuk memanjatkan puja dait puji syukur ojek deside Allah, sengak berkat izinnyalah tiang pelungguhm sami mauk pade bedait berkumpul elek kesempatan sak barokah niki. Lek kesempatan niki ijinkan tiang sampeang informasi-informasi tentang stunting, napi kenen stunting nike?

Sak aran stunting nike adalah bije jari nike nenten inik belek, nenten inik belek awakn, buntet, atawe cebol. Stunting nike akibat dari kekurangan gizi kronis terutame pada 1000 hari pertame irup bije sak baruk lahir. Stunting niki berpengaruh ojek pertumbuhan dait perkembangan otak, bije-bije stunting nike memiliki resiko lebih tinggi menderita penyakit kronis di masa dewasanya.

Penyakit stunting ini adalah penyakit yang serius karena berhubungan dengan generasi kita kedepannya, perhatian terhadap pencegahan stunting harus dilakukan bersama- sama baik oleh pemerintah, pihat pihat terkait dan yang sangat berperan penting dalam hal tersebut adalah orang tua yakni ayah dan ibu. amaq merupakan bagian terpenting dari sebuah keluarga karena baik buruknya generasi kita tentu tidaklah lepas dari control

seorang ayah. kita selaku suami sekaligus sebagai ayah dari anak-anak kita tentu kita harus Bersama-sama mencegah stunting ini. Peran ayah dalam mencegah stunting dengan cara sebagai berikut :

1. Ayah merupakan figur anggota keluarga yang memegang peran perlindungan, kenyamanan dan keharmonisan dalam keluarga, hal ini sangat diperlukan dalam mendukung psikologis ibu selama kehamilan dan berpengaruh terhadap pertumbuhan otak janin selama dalam kandungan.
2. Ayah berperan dalam memenuhi asupan gizi selama kehamilan. Ayah harus memastikan ibu hamil mendapatkan asupan protein yang cukup, asupan vitamin dan mineral yang cukup, tablet tambah darah, air minum yang cukup, serta makanan pokok lainnya.

3. Setia mendampingi seninaq sak betian dengan penuh kasih sayang agar psikologis inaq nike terhindar dari tekanan dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Inak sak sehat sehat akan melahirkan bayi yang sehat pula. Selain itu, amaq harus tetap mendampingi seninaqne sak betian untuk memeriksakan kehamilannya sampai melahirkan.
4. Selame menyusui, inaq endah memerlukan mauk kasih sayang dait dukungan penuh lekan amaq untuk meningkatkan hormon prolaktin dalam tubuh yang membantu meningkatkan produksi ASI. Produksi ASI yang cukup dapat memenuhi kebutuhan bayi untuk mendukung pertumbuhan dait perkembangan bibe jari.
5. Amaq endah memastikan sanitasi yang baik, aik inek sik bersih dait sehat,

serte lingkungan yang bebas asap rokok. Lingkungan yang sehat akan menciptakan kondisi rumah yang sehat untuk perkembangan anak.

6. Peran penting amaq nike endah milu langsung dalam pengasuhan yang baik pada balita. Pengasuhan yang baik berdampak positif pada perkembangan balita yang membantu mencegah terjadinya stunting baje jari sak masih bebeak.

Nah, inaq amaq tiang marak menike beberapa hal yang dapat dilakukan lamut jari amaq dalam pencegahan stunting, ternyata amaq nike sangatlah memiliki peran penting dalam mencegah stunting.

Nah maraq nike atur tiang, inaq amaq tiang, matur tampiasih atas kerauhan pelungguhm tiang, lamun arak salak dait khilaf, enggih tiang mohon ampure belek

belek. Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pantun

*Endak Plengak siq buaq belimbing
Adekne jelap tipak Kediri
Endak Lengah siq lawan stunting
Adekne sehat anak jari*

*Langan meninting jok peresak
Gawah miring leq labuahan tereng
Lawan stunting endeqte bau mesaq
Masalah stunting masalah te bareng*

ASUPAN GIZI BAGI IBU HAMIL*

Demung Nursin

**Disampaikan pada acara sorong serah gji krame*

Assalamualaikum., Wr.,Wb.

Sakatatahing pamuji mamuk maring, Allah Swt sak sampun icanin tiang pelungguhm sami nikmat Kesehatan dait nikmat kesempatan sehingge tiang pelungguhm sami sampun rauh lek taok sak insyaallah berkah niki. Sak kedua solawat beserta salam tak lupa kita haturkan kepada nabi junjungan alam Nabi Muhammad Saw. Sak embe berkat beliaulah tiang pelungguhm sami mauk nikmat iman dait islam.

Ninik mamiq, inak amaq tiang sekalian, semeton jari senamian lek kesempatan sak

bagus niki ijinan tiang menyampaikan hal sik sangat penting, yaitu mencegah stunting/ dende/buntet bibe jari selame inak-inak nike mengandung atawe betian, dait peran amaq endah dalam merawat binikne selame kehamilan berlangsung.

Bapak ibu yang berbahagia, saya akan menyampaikan bagaimana seorang ayah atau ibu memperhatikan kesehatan putra putrinya dan kesehatan dirinya, terutama ibu yang dalam keadaan hamil.

Bapak ibu yang berbahagia, seperti yang saya ungkapkan di atas tadi, maka suatu keharusan memberikan perhatian lebih, terutama tentang asupan gizi untuk ibu hamil adalah sebagai berikut:

1. Makanan terbaik bagi ibu hamil saat hamil, anda memerlukan setidaknya 40 hingga 70 gram protein setiap harinya, adapun bisa memenuhi asupan protein harinya dengan mengkonsumsi daging,

telur, tahu, susu, makanan laut termasuk ikan, kepiting, atau karang, serta kacang-kacangan.

2. Dengan bertambahnya usia kehamilan asupan gizi pun harus turut ditambahkan, kebutuhan gizi atau nutrisi kalsium untuk ibu hamil bisa dipenuhi atau mengonsumsi susu, yogurt, keju, jus jeruk.

Nah marak niki atur tiang, mudah-mudahan arak manfaatnya untuk tiang pelungguhm sami, mudah-mudahan Deside Allah Swt, icanin tiang pelungguhm sami Kesehatan dait terhindar leman penyakit stunting niki. Tunas ampure lamun arak salak ucapan atawe perbuatan, wassalamualaikum., warahmatullahi wabarakatuhu.

PENCEGAHAN STUNTING SEJAK DINI*

Lale Kendran

**Disampaikan pada acara pertemuan ibu-ibu
posyandu*

Assalamu'alaikum Warahmatullaahi
Wabarokatuh.

Amak inak sekalian sak tiang hormati,
adek-adek remaje putra putri yang tiang
banggekan.

Dalam kesempatan niki tiang selaku
akan sampaian beberape hal tentang
pencegahan stunting. Ape stunting no,
stunting dalem bahase medis ne ye teparan
aran gagal tumbuh, ato dalam bahase sasak
sak tekene aran cendek atau kalipatek.
Nah penyebab kalipatek atau stunting no
karne asupan gizi elek seribu hari pertame

kelahiran yaitu elek mase pertumbuhan janin dalem kandungan inak sampai dengan kanak berumur 2 tahun.

Kance arak penyebab lain endah selain elek asupan gizi no karna berpengaruh kance lingkungan tempat tinggal marak minsal ndek ne aran ne bdoe jamban ato WC, lingkungan sekitar bale sak kotor sak penok sik berangkak dait sampah. Dalem hal ni perlu te sekali untuk selapuk pade pahami betul ape sak sik tebaran aran stunting atau cendek/kalipatek ni. Jari perlu selapuk pade beng edukasi elek keluarge, tetangge, kance sahabat adekn sak ketaon aran sik tebaran aran stunting ni

Arak pun ciri ne kanak stunting ni penggitan elekn tetaok elek tingkah laku ne dalem kehidupan sak bilang jelo ne

- Kanak loyo
- Nafsu makan berkurang

- Terus cacingan
- Berat badan tidak sesuai dengan umur
- Kance kecerdasan kanak no menurun lekan umur sewajar ne,

Nah nani mene care pencegahan ne antare lain:

1. Beng kakenan makanan 4 sehat 5 sempurne
2. Beng oat cacing ato oat biah lek kanak no 1x 6 bulan
3. Jagak kebersihan lingkungan tempat tinggal/Bale
4. Saluran sanitasi sak layak marak jamban/WC ndak elek telabah ato kokok
5. Serte pola asuh inak adek ne beng asi eksklusif selame 2 tahun

Nah ni uah ntan Tate care pencegahan stunting. Endeng maaf lamun arak salak ntan ucapan, ni doang bau ku sampean tipak inak-inak, amak-amak kance remaje putra putri. Assalamualaikum warahmatullahi hiwabarokatuh.

BUKU SAKU
**CERAMAH AGAMA
DAN BUDAYA**
UNTUK PERCEPATAN PENCEGAHAN STUNTING



Tanoto
Foundation

