**KHOTBAH IEDUL FITRI 1434 H**

**Refleksi Puasa:**

**Upaya untuk Mencapai Kehidupan Diri dan Masyarakat yang Sehat**

**Oleh Setiawan**

**السَّلاَمُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ**

****

Hadirin sidang Ied yang berbahagia,

Segala puji marilah kita senantiasa panjatkan dan agungkan ke hadirat Illahi Robbi, Tuhan seru sekalian alam. Tuhan yang telah memberikan nafas, sekaligus perangkat sistem pernafasan dan oksigennya. Tuhan yang telah memberikan kita degup jantung, sekaligus perangkat sistem jantung pembuluh beserta darah yang bersirkulasi memberi kehidupan kepada sel berupa oksigen dari pernafasan dan zat makanan yang baik. Tuhan yang telah memberikan kepada kita rezeki makanan yang berasal dari tanah, sekaligus perangkat sistem pencernaan beserta enzim yang siap mencerna berbagai zat makanan tadi sehingga menjadi nutrien bergizi yang dapat diserap dan dimetabolisme menjadi energi. Tuhan yang telah memberikan kepada kita kemampuan untuk bergerak, beserta perangkat sistem alat gerak kita, tulang dan otot serta pertautan antar tulang dan ototnya, sehingga terjadi sinkronisasi gerak yang memungkinkan kita saat ini duduk, berdiri tegak, berjalan, melompat dan bahkan berlari. Tuhan yang telah memberikan kepada kita air yang dengan air itu kita dapat minum, beserta perangkat sistem pembuangan air kita, baik berupa kelenjar keringat maupun ginjal serta saluran kemih, yang membuat air di dalam tubuh kita berada dalam jumlah dan komposisi yang seimbang. Tuhan yang telah memberikan kepada kita pasangan hidup, beserta sistem reproduksi, sehingga manusia dapat mempunyai keturunan untuk keberlangsungan kehidupan di muka bumi ini. Tuhan yang telah memberikan kepada kita fenomena warna, cita rasa, bau-bauan, tekstur, suara, beserta sistem panca indera, sehingga manusia dapat mengetahui perbedaan gelap dan terang, berkreasi dan menikmati warna alam, berkreasi dan menikmati berbagai nada dan lagu, berkreasi dan menikmati berbagai karya kuliner dan lain sebagainya, sehingga membuat kehidupan pun lebih berwarna dan bernyala.Tuhan yang telah memberikan kepada kita akal sehat, yang membedakan manusia dari mahluk lainnya, yang membuat manusia menjadi mahluk yang paling sempurna, beserta sistem saraf dan otak yang mempunyai fungsi luhur, sehingga manusia dapat membedakan mana yang benar dan salah, serta dapat membangun peradaban, ilmu dan teknologi yang terus berkembang. Dengan akal sehat ini pula, segala kekurangan yang mungkin terdapat pada berbagai fungsi sistem dan organ tubuh kita, seperti halnya pada kaum difabel, tetap dapat dicarikan jalan keluar sehingga mampu menjalani kehidupan yang berkualitas. Tuhan yang telah memberikan kepada kita keseluruhan sistem di atas, beserta sistem hormon dan sistem komunikasi antar dan di dalam sel, yang mengatur interaksi antar sistem yang harmonis, sehingga keseimbangan atau homeostasis dalam tubuh kita dapat tercapai dalam berbagai situasi dan kondisi apapun. Bukti keindahan dan kesempurnaan ciptaan Tuhan itu semua, bisa kita buktikan dalam alam modern ini dari berbagai pemeriksaan fisik dan laboratorium yang memiliki batas-batas normal untuk berbagai parameter dalam tubuh kita.

Allah telah berfirman pada surat Al Furqon ayat 2:

|  |
| --- |
| وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيرًا |
|  |

*“Dia telah menciptakan sesuatu dan Dia menetapkan ukuran-ukurannya dengan serapi-rapinya”.*

Pada surat yang lain Allah telah berfirman dalam surat Ar Rahman ayat 13 yang diulang berkali-kali pada ayat lainnya:

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

*“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?”*

Allohu Akbar 3x Walillahil Hamd,

Hadirin sidang Ied yang dimuliakan oleh Allah SWT,

Baru saja kita semua, seluruh kaum Muslim se-dunia meninggalkan bulan Ramadhan, bulan yang penuh diberkahi. Berbagai perjalanan hidup dan pengalaman yang terjadi serta dirasakan oleh setiap diri dan yang menjadi tradisi di masyarakat sepanjang bulan Ramadhan ini, akan menentukan perjalanan setiap individu dan masyarakat pada 11 bulan ke depan. Kita masih harus terus berjuang dalam upaya memperoleh kehidupan di dunia yang hasanah, dan terlebih lagi kehidupan kelak di akhirat yang hasanah.Di sisi lain, kita masih harus melihat berbagai realitas yang ada yang menimpa diri dan masyarakat kita yang mungkin masih jauh dari konsep kehidupan yang hasanah. Begitu banyak onak dan duri, yang menimbulkan luka dan penyakit pada diri dan masyarakat di negara yang tercinta ini.

Merupakan dambaan kita semua baik bagi diri pribadi maupun masyarakat di sekitar kita untuk senantiasa tumbuh dan hidup dengan sehat. Kehidupan yang sehat, sebagaimana telah dinyatakan oleh Badan Kesehatan Dunia WHO, bukanlah kehidupan yang terbebas dari penyakit saja, tetapi juga kehidupan yang sehat secara rohani dan spiritual, serta sejahtera secara sosial.

Kita perlu bertanya kepada diri kita sendiri, apakah kita telah mencapai derajat kesehatan yang baik, demikian pula masyarakat kita dalam perspektif fisik-rohani-spiritual dan sosial?

Apakah Puasa yang telah kita lakukan sebulan yang lalu, telah melatih diri kita dan masyarakat kita untuk mencapai derajat kesehatan yang baik tersebut, yang membuat kita semakin sehat secara fisik, rohani, spiritual dan sosial?

Rasulullah pernah bersabda dalam sebuah Hadits Bukhari yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas:

“ Dua nikmat yang sering tidak diperhatikan oleh kebanyakan manusia yaitu kesehatan dan waktu luang”

Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini marilah kita melakukan refleksi puasa kita, untuk menghasilkan upaya yang lebih baik dalam membangun kehidupan diri dan masyarakat kita yang sehat.

Allohu Akbar 3x Walillahil Hamd,

Hadirin sidang Ied yang berbahagia,

Rasulullah SAW pernah bersabda: *“Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat”.* Perkataan Rasulullah yang disampaikan 14 abad yang lalu, ternyata telah terbukti dalam kajian ilmiah kesehatan modern saat ini.

Puasa dapat memperbaiki metabolisme tubuh kita. Saat berpuasa terjadi pengurangan kalori yang menyebabkan penurunan kadar gula darah, yang baik bagi penderita diabetes khususnya yang tidak tergantung insulin dan dalam derajat kesakitan tertentu. Perbaikan fungsi metabolisme juga terjadi pada profil lemak darah. Kadar cholesterol total terbukti saat puasa menjadi lebih rendah, demikian pula fraksi cholesterol LDL yang merupakan cholesterol jahat. Perbaikan profil lemak darah ini serta pada penelitian terbaru dengan dibuktikannya penurunan kadar apo-betta dan peningkatan kadar apo-alfa1 sangat menguntungkan untuk pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah, akibat penumpukan lemak di dinding pembuluh. Bagi penderita yang mengalami peningkatan kadar lemak darah, puasa dapat menjadi pendekatan pengobatan tambahan di samping obat. Beberapa penelitian menunjukkan saat berpuasaterjadi penurunan ritme distribusi sirkadian dari suhu tubuh, hormon kortisol dan melatonin. Perubahan ini didugajuga berperan dalam peningkatan kesehatan manusia.

Dalam keadaan puasa ternyata dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Penelitian menunjukkan saat puasa terjadi peningkatan limfosit hingga sepuluh kali lipat. Kendati keseluruhan sel darah putih tidak berubah ternyata sel T mengalami kenaikan pesat.

Seorang Psikiater dari Harvard Medical School, Dr. Ratey telah mengungkapkan melalui pemeriksaan dengan “*functional Magnetic Resonance Imaging*” (fMRI)bahwa aktivitas “motor cortex” orang yang berpuasa meningkat secara konsisten dan nyata. Puasa dibuktikan dapat meningkatkan kinerja otak kita. Sejalan dengan temuan tersebut, Dr. Mark Mattson dari laboratorium neuroscience di NIH’s National Institute on Aging mengungkapkan bahwa puasa bisa melindungi otak dari penyakit degeneratif seperti Alzheimer atau Parkinson. Hasil penelitiannya menunjukkan, bahwa diet dengan membatasi masukan kalori 30% sampai 50% dari tingkat normal, berdampak pada menurunnya denyut jantung dan tekanan darah, dan sekaligus peremajaan sel-sel otak.

Allohu Akbar 3x Walillahil Hamd,

Hadirin sidang Ied yang dirahmati Allah,

Dasar dari pelaksanaan puasa adalah pengendalian diri. Manusia dengan karakteristik sebagai mahluk Allah yang paling mulia, dibekali tidak saja dengan akal sehat, melainkan juga dengan nafsu.

Ketika diri kita tidak dapat mengendalikan nafsu kita, maka akan muncul berbagai permasalahan pada diri kita, masyarakat, dan lingkungan yang lebih luas.

Betapa banyak kita bisa saksikan munculnya berbagai penyakit dan masalah sosial yang timbul dari ketidakmampuan kita dalam mengendalikan nafsu kita. Ketidakmampuan kita mengendalikan nafsu makan secara jumlah dan kualitas makanan, akan melahirkan kondisi berat badan kita yang cenderung *overweight* bahkan mengalami obesitas. Telah diketahui bersama, bahwa kondisi ini akan mendorong atau menjadi faktor risiko munculnya berbagai penyakit lain seperti penyakit jantung dan gangguan metabolisme atau *metabolic syndrome*. Kondisi inilah yang saat ini semakin banyak menjangkiti masyarakat kita, seiring dengan pertumbuhan ekonomi yang tinggi dan lebih banyaknya kelompok menengah di masyarakat khususnya di perkotaan. Bahkan yang sangat mengkhawatirkan bila ini terjadi pada kelompok umur usia produktif yang sangat diharapkan kiprahnya untuk pembangunan bangsa kita selanjutnya. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2010 menunjukkan angka kelebihan berat badan dan obesitas pada penduduk dewasa di atas usia 18 tahun besarnya 21,7%.

Kita sangat khawatir, bahwa selama bulan puasa, yang menurut logika adalah masa untuk melakukan restriksi kalori dan pemilahan jenis makanan yang lebih sehat, malah berubah menjadi masa untuk tetap melakukan penumpukan kalori dan kebiasaan untuk mengkonsumsi jenis makanan apapun karena kekeliruan dalam mengamalkan sunah berbuka maupun dalam melakukan sahur.

Allah telah berfirman dalam surat Al-A’raf ayat 31:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

*“Makan dan minumlah, tapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”*

Rasulullah telah bersabda pada HR Turmudzi, Ibnu Majah dan Muslim:

*”Tidaklah anak cucu Adam mengisi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Sebenarnya beberapa suap saja sudah cukup untuk menegakkan tulang rusuknya. Kalau dia harus mengisinya, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernafas”.*

Kalau kita melihat pada besaran kalori yang harus dikeluarkan pada orang yang sedenter, kurang melakukan aktivitas fisik, maka kebutuhan kalori yang dapat dipenuhi melalui konsumsi makanan adalah minimal. Demikian efektifnya proses metabolisme tubuh kita, maka makanan yang kita makan bisa menghasilkan energi yang memenuhi aktivitas kita. Sementara itu, pemanfaatan energi dalam bentuk gerak dan aktivitas juga sangat efisien, sehingga bisa dibayangkan pada seseorang dengan berat badan 55 kg yang berjalan selama 1 jam, maka kalori yang dibakarnya adalah sekitar 100 kalori. Sedangkan seseorang dengan berat badan 55 kg yang melakukan jogging selama 1 jam akan membakar sekitar 175 kalori. Kebutuhan tambahan kalori itu, bisa dipenuhi hanya dengan mengkonsumsi 25 -50 gram karbohidrat atau protein, atau 12-25 gram lemak. Maka dengan latihan puasa kita selama satu bulan, kita mencoba melatih untuk melakukan restriksi kalori, yang pada hakikatnya kita mencoba melakukan *re-adjusment* terhadap keseimbangan kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang dikeluarkan. Dengan demikian harapannya, tidak ada lagi energi yang sia-sia yang dihasilkan dari makanan kita, tidak ada lagi cadangan lemak yang terus menumpuk dan tidak berguna yang ada pada tubuh kita, yang pada gilirannya akan membuat tubuh kita lebih sehat.

Tentunya, jumlah kalori bukan satu-satunya hal yang dapat menyelesaikan masalah terkait makanan. Kualitas makanan yang dimakan, dari segi kehalalan dan kebaikan zat yang dikandungnya harus ikut menjadi perhatian. Kemampuan kita untuk melatih selama bulan puasa, dalam memilah dan memilih makanan yang dimakan saat berbuka dan saat bersahur, mudah-mudahan dapat terus dibawa selepas bulan Puasa, sehingga kita menjadi semakin cermat dan cerdik dalam menjaga berbagai zat gizi yang harus ada. Konsep umat Islam yang beriman dan bertakwa tidak lain adalah, bahwa tubuh yang berenergi, yang dijaga aspek fisiknya, semata-mata untuk memberikan kemudahan dalam melakukan berbagai aktivitas dalam konteks kita sebagai hamba yang harus beribadah kepada Allah SWT.

Allohu Akbar 3x Walillahil Hamd,

Hadirin sidang Ied yang berbahagia,

Nafsu lainnya adalah nafsu syahwat. Ketidakmampuan kita dalam menjaga nafsu ini, akan memberikan risiko terjadinya penyakit menular seksual, termasuk penyebaran HIV/AIDS yang saat ini sangat memprihatinkan terjadi di negara kita. Dalam tiga tahun terakhir, insidensi kasus baru HIV mencapai sekitar 20 ribuan, sementara HIV yang berkembang menjadi AIDS mencapai 1000 orang. Jumlah ini pun merupakan fenomena gunung es, yang baru sebagian kecil ditemukan di masyarakat. Secara sosial, penyimpangan nafsu syahwat juga berdampak pada pandangan yang merendahkan nilai sakral perkawinan. Kita bisa saksikan berbagai permasalahan seperti perilaku seks bebas dan konsekuensi aborsi khususnya pada kaum remaja, perkosaan, perselingkuhan dan prostitusi. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pusat merilis 64 juta remaja Indonesia rentan memiliki perilaku seks bebas dan pengguna zat tropika berbahaya. Dalam catatan BKKBN kelahiran pada usia remaja cenderung meningkat yakni 48/1000 kelahiran. Prosentase itu dapat menggambarkan para remaja sudah memiliki perilaku seks bebas. Kemudahan akses dan keterbukaan sistem informasi yang tidak terkontrol dan tidak bertanggung jawab, serta longgarnya pengawasan anak-anak oleh para orang tua terbukti memberikan dampak negatif terhadap nilai-nilai luhur untuk menjaga martabat atau marwah diri dan keluarga.

Allah SWT telah berfirman dalam Quran Surat Ali Imron ayat 14:

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ

*”Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan (syahwat) kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita…”*

Merupakan fitrah insaniah kecenderungan terhadap lawan jenis. Hal ini tidak lepas dari misi kehidupan manusia di muka bumi untuk terus menjaga estafet tugas sebagai khalifah di muka bumi dari satu zaman ke zaman lainnya, dan terus membawa syiar keislaman bagi diri, keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, fitrah insaniah tadi perlu mendapat tuntunan sesuai dengan prinsip Ilahiah dan syariat Islam.

Allah SWT telah berfirman dalam Quran Surat An Nur ayat 30:

|  |
| --- |
| قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ |
|  |

*“Katakanlah kepada orang-orang beriman laki-laki hendaklah mereka menahan pandangannya dan menjaga kemaluannya yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat”*

Puasa selama satu bulan yang lalu, telah melatih kita untuk dapat mengendalikan nafsu syahwat ini. Tidak saja pada hal yang bukan merupakan mahram, bahkan kepada istri kita sekalipun, kita dilatih untuk dapat menahan diri, mengetahui aturan dan berdisiplin di dalam menunaikan kaidah puasa dalam berhubungan suami-istri.

Sikap-sikap seperti inilah yang selalu harus kita upayakan sehingga diri kita dan keluarga kita dapat terbebas dan terhindar dari dampak buruk penyaluran nafsu syahwat yang tidak terkendali dan di luar ketentuan syariah.

Allohu Akbar 3x Walillahil Hamd,

Hadirin sidang Ied yang diberkahi Allah,

Nafsu yang ketiga adalah nafsu amarah. Nafsu amarah akan menghilangkan kemampuan manusia untuk berfikir jernih. Nafsu amarah, juga akan menghapus nurani manusia yang cenderung kepada kebaikan. Nafsu amarah, merupakan jalan masuknya berbagai bisikan dan godaan Syaitan untuk melakukan kerusakan yang lebih luas. Akibat dari nafsu amarah yang tidak dikendalikan, dapat kita lihat dari maraknya tindakan kriminalitas berupa pembunuhan sampai dengan mutilasi yang sangat keji, perampokan, penculikan, pengrusakan, penghinaan nilai-nilai kemanusiaan dan peradaban. Nafsu amarah ini mendorong sikap hasud, dendam yang akan merupakan lingkaran setan yang tidak akan pernah berakhir. Dalam konteks kehidupan bermasyarakat dan berpolitik, nafsu amarah ini pun mendorong terjadinya perilaku anarkis yang kadang bahkan berkedok paham aliran keagamaan untuk membenarkan tindakan destruktif yang dilakukan. Kita sangat khawatir, bahwa berita-berita inilah yang terus mendominasi informasi yang kita terima dan masuk ke dalam rumah dan kamar kita. Kita khawatir, bahwa hal yang sangat buruk ini, telah berubah dipersepsi menjadi sesuatu yang biasa-biasa saja.

Allah SWT telah berfirman dalam QS Yusuf ayat 53:

|  |
| --- |
| وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ |
|  |

*”Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu menyuruh kepada keburukan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang “*

Sementara itu pada Hadits yang diriwayatkan *dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, bahwa ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi Shallallahu ‘alaihi wa Sallam: “Berilah wasiat kepadaku”. Sabda Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam*: *“Janganlah engkau marah”. Maka diulanginya permintaan itu beberapa kali. Sabda beliau*: *“Janganlah engkau marah”.[HR. Bukhari]*

Kemampuan diri kita untuk mengendalikan nafsu amarah sangat mendapat pujian dari Allah SWT. Rasulullah SAW telah bersabda: “ Siapa menahan marahnya padahal ia sanggup untuk melampiaskannya, maka kelak Allah akan memanggilnya pada hari kiamat di hadapan segala mahluk, sehingga ia diberi hak memilih bidadari yang disukainya”.

Apa upaya kita untuk dapat memiliki kemampuan pengendalian nafsu amarah?

Tersebut pada sebuah hadits: “Marah itu datangnya dari Setan”. Oleh karena itu, sikap seorang Muslim yang mukmin harus senantiasa berdoa *a’udzuubillaahi minasy syaithanirrajiim*, Aku berlindung kepada Allah dari godaan Setan yang terkutuk. Doa tersebut akan menjadi perisai terhadap ajakan Setan yang senantiasa mengkipasi hati dan perasaan manusia untuk mengumbar nafsu amarah.

Puasa telah melatih kita untuk dapat bersabar ketika perut kita terasa lapar. Tidak ada secuilpun niat orang yang berpuasa untuk sekedar menghirup air ataupun sedikit makanan karena rasa lapar tersebut. Demikian pula suasana hati yang muncul dari kepatuhan kita sebagai hamba Allah, adalah sikap pasrah dan menyadari atas kelemahan dan kekurangan kita sebagai mahluk. Padahal, dalam keadaan umum, orang yang lapar akan cenderung melampiaskan nafsu amarahnya. Ada anggapan, bangsa yang pemarah adalah bangsa yang lapar, dan sebaliknya bangsa yang lapar akan cenderung menjadi bangsa pemarah. Hal ini sejalan dengan fakta ilmiah bahwa orang yang lapar memang gampang sekali naik darah. Orang yang lapar biasanya diawali dengan suara "keroncongan" di dalam perut, disertai dengan perasaan lemas dan kelelahan. Beberapa orang yang sedang lapar juga dapat merasakan sakit kepala, penglihatan berkunang-kunang, kebingungan dan pusing. Selanjutnya, kelaparan akan membuat orang mudah rewel dan marah.Saat marah terjadi peningkatan jumlah adrenalin sebesar 20-30 kali lipat. Adrenalin akan memperkecil kontraksi otot empedu, menyempitkan pembuluh darah perifer, meluaskan pebuluh darah koroner, meningkatkan tekanan darah arterial dan menambah volume darah ke jantung dan jumlah detak jantung. Adrenalin juga menambah pembentukan kolesterol dari lemak protein berkepadatan rendah. Berbagai hal tersebut ternyata dapat meningkatkan resiko penyakit pembuluh darah, jantung dan otak seperti jantung koroner, stroke dan lainnya.

Jika saja kita saat berpuasa di bulan Ramadhan dalam kondisi lapar masih bisa bersabar dan berpasrah serta menyadari kekurangan diri, apalagi pada saat kita tidak dalam keadaan lapar, maka harapannya jelas, bagi kita yang sudah berlatih kesabaran dalam kelaparan, Insya Allah akan dapat mengendalikan nafsu amarah ini dengan baik.Keadaan psikologis yang tenang, teduh dan tidak dipenuhi rasa amarah saat puasa dapat menurunkan adrenalin yang menurunkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah.

Allohu Akbar 3x Walillahil Hamd,

Hadirin sidang Ied Rahimakumullah,

Begitu banyak kerusakan yang terjadi di muka bumi ini terjadi, karena tangan-tangan manusia yang tidak dapat mengekang nafsunya.

Allah telah berfirman pada surat Ar Rum ayat 41:

|  |
| --- |
| ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ |
|  |

 “Telah tampak kerusakan di darat dan dilaut disebabkan perbuatan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).”

Sebagai umat Muslim yang telah melatih diri selama satu bulan lamanya, maka diharapkan dengan pengendalian diri terhadap nafsu yang bersifat merusak, menjadi nafsu yang berpasrah dan taat kepada Allah SWT, maka jiwa-jiwa dan tangan-tangan umat Muslim adalah tangan-tangan yang pemurah, tangan yang tidak menimbulkan kerusakan di muka bumi, melainkan memberikan keselamatan, sesuai dengan misi kerasulan Muhammad SAW sebagai Rahmatan lil Alamin.

Allohu Akbar 3x Walillahil Hamd,

Hadirin sidang Ied yang berbahagia,

Setelah kita memperhatikan betul berbagai upaya untuk membangun diri yang sehat, melalui pengendalian diri yang dilatih sebulan lamanya di bulan Ramadhan, maka perlu selanjutnya dikembangkan berbagai upaya dalam membangun masyarakat yang sehat. Satu survey yang dilakukan terhadap 7000 responden dari 100 wilayah metro, telah menempatkan berbagai kota dengan kategori kota yang sehat. Secara umum, Cambridge ditetapkan sebagai kota tersehat. Penetapan ini melihat fakta bahwa bukan saja angka kesakitan berbagai penyakit seperti kanker, obesitas dan depresi yang rendah, namun juga angka keselamatan dari kejadian kejahatan atau kecelakaan lalu lintas yang rendah. Di kota tersebut terdata, 80% penduduknya berjalan kaki untuk bekerja. Ilustrasi lain untuk kategori kota yang sehat juga diperoleh dari kota Santa Barbara. Kota ini diberi predikat sebagai Kota dengan Pola Makan tersehat. Di kota ini, jumlah restoran cepat saji jauh lebih sedikit dibandingkan kota yang lain, hingga mencapai 80%, dan terdapat empat kali lebih banyak produsen makanan organik. Berdasarkan indikator yang lainnya, kota Honolulu mendapat predikat sebagai kota dengan umur harapan hidup terpanjang, sementara kota Bethesda merupakan kota dengan fakta bahwa empat dari lima wanita diatas 40 tahun telah memeriksakan dirinya dengan mammogram dan kurang dari 12 persen penduduknya yang meninggal karena kanker payudara. Berbagai kondisi yang baik dalam pembangunan kewilayahan sesuai dengan konteks kesehatan fisik-mental-rohani dan sosial, akan juga diraih oleh kota-kota di mana umat Muslim bermukim di dalamnya. Kita yakin, khususnya sebagai warga kota Bandung, warga Jawa Barat, dapat bersama-sama bahu membahu, untuk membangun kota dan propinsi kita tercinta sebagai kota dan propinsi terkemuka, yang sehat secara bio-psiko-rohani-sosial.

Allohu Akbar 3x Walillahil Hamd,

Hadirin sidang Ied Rahimakumulloh,

Akhirnya, marilah kita sama-sama berdoa, semoga puasa yang kita jalani selama satu bulan kemarin, memberikan keberkahan kepada kita, dan menjadikan kita sebagai umat yang bertaqwa. Perumpamaan orang bertaqwa salah satunya adalah seperti lebah, yang senantiasa memberikan kebaikan kepada sesamanya. Mudah-mudahan refleksi puasa kita, membuat diri kita dan lingkungan kehidupan kita dalam konteks di rumah tangga, kota dan propinsi yang kita cintai, menjadi lebih sehat dan sejahtera.

*A’udzuubillaahi minasy syaithanirrajiim*

**رَبَّنَا لاَ تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلاَ تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلاَ تُحَمِّلْنَا مَالاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْلَنَا وَارْحَمْنَا اَنْتَ مَوْلاَنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَاِفِرِيْنَ**

**رَبَّنَا لاَ تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ**

**رَبَّنَا إِنَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ**

**رَّبَّنَا إِنَّنَا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلإِيمَانِ أَنْ آمِنُواْ بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا**

**رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الأبْرَارِ**

**رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدتَّنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلاَ تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لاَ تُخْلِفُ الْمِيعَاد**

**رَبَّنَا افْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ**

**رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ**

**وَ السَّلاَمُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ**