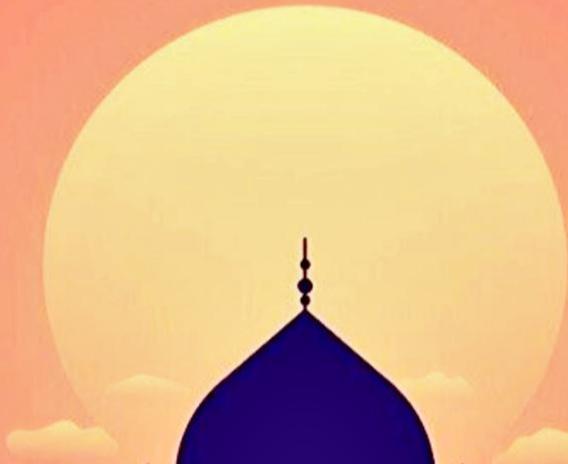


# RAMADHAN



SIGHT IN MATHEMATICS  
MAGAZINE

BEM HIMATIKA  
"IDENTIKA" UPI

# Oh You Who Believe!

"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."

Al-Baqarah : 183



# Ramadhan dan Keutamaan

Ramadhan adalah bulan yang Allah berkahi. Nabi saw. menyampaikan kabar gembira datang kepada kalian bulan Ramadhan, bulan yang diberkahi. Allah telah mewajibkan kalian berpuasa pada-Nya. Pada malam itu terdapat satu malam yang lebih baik dari seribu bulan. Siapa yang terhalangi kebaikan padanya, berarti ia benar-benar terhalangi dari kebaikan.” (Hadits shahih, riwayat Ahmad dan An-Nasai, dari Abi Hurairah ra).

## Keutamaan

1. Pada malam pertama bulan Ramadhan, Allah memandang dengan pandangan rahmat kepada mereka, dan siapa yang dipandang oleh Allah, maka ia tidak akan disiksa selama-lamanya
2. Bahwa bau mulut mereka yang sedang berpuasa, yang tercium, maka bau itu di sisi Allah lebih wangi dibandingkan dengan minyak wangi kasturi
3. Orang-orang yang berpuasa mendapatkan permohonan ampunan oleh para malaikat, pada setiap siang dan malam
4. Allah Swt. berfirman kepada surga-Nya seraya berfirman, “Bersiaplah dan berkhiaslah untuk hamba-hamba-Ku yang beristirahat sejenak dari kesibukan duniawi, demi menuju kepada-Ku dan kemuliaan-Ku.”
5. Pada akhir Ramadhan, Allah mengampuni dosa-dosa mereka semuanya. (keterangan di atas berdasarkan hadits yang diriwayatkan Baihaqi, dari Jabir bin Abdullah ra).



# Amalan dan Aktivitas Apa Saja yang Dapat Dilakukan Selama Ramadhan?

## Sholat Tarawih

“Barang siapa yang melakukan qiyamul lail di bulan Ramadhan dengan penuh iman dan ikhlas, maka diampuni baginya dosa telah lalu” (HR. Bukhari dan Muslim).

## Bermurah hati/bersedekah

Dari Ibnu Abbas ra, ia berkata, “Rasulullah saw. adalah orang yang paling pemurah.

Lebih pemurah lagi ketika bulan Ramadhan....” (HR. Bukhari dan Muslim).

## Membaca Al-Quran

(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil) .... (Al-Baqarah/2: 185)



# Tips Minum 8 Gelas Air di Bulan Puasa



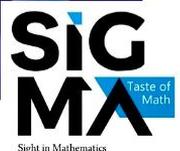
*Selamat Menunaikan  
Ibadah Puasa*  
#ramadhanbersamahimatika

# TETAP SEHAT SELAMA RAMADHAN

#RAMADHANBERSAMA  
HIMATIKA

Bulan Ramadhan adalah waktunya umat muslim untuk menjalankan ibadah puasa. Selain menahan lapar dan hawa nafsu juga untuk meningkatkan keimanan kita.

Nah, gimana sih caranya biar tetap sehat selama menjalankan ibadah di Bulan Ramadhan. Ini dia tips yang bisa kita lakukan selama Bulan Ramadhan, disimak yaa



## LAKUKAN OLAHRAGA KECIL

Meskipun kita lagi puasa, gak ada alasan untuk tidak melakukan olahraga. Olahraga selama kita sedang puasa bisa dilakukan di waktu menjelang berbuka . Usahakan 30-90 menit sebelum waktu berbuka, agar tidak langsung makan setelah selesai olahraga. Waktu untuk olahraga juga tidak perlu lama cukup 30-45 menit saja.



## TIDUR YANG CUKUP

Tidur yang cukup bisa bikin kita nggak gampang sakit saat puasa, memperbaiki *mood*, dan membuat kita lebih mampu berkonsentrasi serta berpikir kreatif saat puasa seharian. Tidur yang cukup adalah 6-8 jam setiap malam. Agar bisa bangun sahur tepat waktu coba kurangi menggunakan alat elektronik sebelum tidur.

## PERBANYAK MINUM AIR PUTIH

Saat kita puasa kita akan menahan haus selama seharian dan mungkin tubuh kita akan mengalami kekurangan cairan. Untuk menegah itu kita bisa terapkan aturan 2-2-4 untuk minum air dalam sehari. Dua gelas saat sahur dan berbuka serta empat gelas di malam hari.



## BANYAK SAYUR DAN BUAH

Sayur dan buah-buahan mengandung serat yang tinggi dengan kalori yang sedikit yang membuat kita kenyang. Buah yang bisa kita konsumsi selama ramadhan diantaranya semangka, apel, dan anggur. Untuk sayuran dapat dikonsumsi dengan diolah menjadi jus atau salad agar nutrisinya tidak terbuang.

# ADAB-ADAB BERPUASA

Puasa merupakan ibadah wajib yang dilaksanakan pada bulan Ramadhan.

Ternyata, berpuasa di bulan Ramadhan ini memiliki adab agar puasa kita dapat dilaksanakan secara maksimal.



## Melaksanakan Sahur

“Dari Anas ra, dia berkata: “Rasulullah saw bersabda : ‘Bersahurlah kamu! Sesungguhnya pada sahur itu terdapat keberkahan” (HR. Bukhari dan Muslim).

## Bersegera Dalam Berbuka Puasa

Dari Sahl bin Sa’ad ra, bahwa Rasulullah saw bersabda, “Manusia akan senantiasa berada di dalam kebaikan selama mereka menyegerakan berbuka” (HR. Bukhari dan Muslim).

## Tidak Berbohong

“Dari Abu Hurairah ra, ia bercerita bahwa Nabi saw bersabda : Barang siapa tidak meninggalkan ucapan dan perbuatan dusta, maka Allah tidak membutuhkan perbuatannya meninggalkan makan dan minum”(HR. Bukhari).

## Menjaga Ucapan

“Dari Abu Hurairah ra, ia berkata bahwa, Rasulullah saw bersabda : Apabila seseorang di antara kamu sedang berpuasa, janganlah berkata jorok dan jangan pula berteriak-teriak. Jika ada seseorang memaki atau mengajak bertengkar, katakanlah kepadanya: ‘sungguh aku sedang berpuasa” (HR. Bukhari dan Muslim).

# PERBUATAN YANG DAPAT MENGURANGI PAHALA PUASA





Berbohong atau Dusta

01

02

Menggunjing orang lain

Mengadu domba (sengaja menyulut pertengkaran antara dua orang atau lebih)

03

04

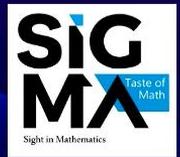
Sumpah palsu

Memandang lawan jenis dengan syahwat

05

# HIKMAH DIBALIK PUASA RAMADHAN

Allah swt memerintahkan umat Nabi Muhammad saw untuk berpuasa. Sebab, di dalam puasa terkandung unsur pembersih jiwa serta filter pencuci jiwa dari pergaulan-pergaulan dan akhlak yang jelek. Allah swt menyebutkan bahwa puasa diwajibkan kepada umat Muhammad sebagaimana telah diwajibkan kepada umat sebelumnya yang merupakan suri tauladan mereka. Oleh karena itu, hendaklah melaksanakan puasa dengan rajin dan lebih sempurna daripada umat sebelumnya. Tujuannya tidak lain agar kaum muslimin bertakwa dan takut kepada



Berpuasa mampu melatih kita agar melatih mengontrol hawa nafsu karena kita harus meninggalkan syahwat dan makanan selama puasa, berusaha menjadi lebih baik karena banyak sekali keutamaan dalam Ramadhan serta kondisi lingkungan yang banyak berlomba-lomba dalam kebaikan, serta membiasakan berbagi dan turut merasakan penderitaan orang-orang yang menahan kelaparan.

Selain itu, puasa mempunyai pengaruh yang menakjubkan kepada organ-organ tubuh lahiriah, potensi-potensi batiniah, dan pelindung dari terkontaminasinya semua itu oleh zat-zat yang dapat merusak, termasuk pula melindunginya dari zat-zat yang dapat mengganggu kesehatan. Maka dari itu, puasa berfungsi sebagai pelindung kesehatan hati dan organ-organ tubuh manusia serta memulihkan sel-sel tubuh yang telah rusak (Syarah Riyadhush Shalihin Jilid 4).

