



Majalah Yatim Mandiri | Januari 2022 / Jumadil Awwal - Jumadil Akhir 1443 H



Makan, Bukan Asal Makan

Tahun Baru, Semangat Baru.

Semangat Kemandirian

YM

Yatim Mandiri



“

Sedekah Membawa Berkah

Apabila manusia itu meninggal dunia maka terputuslah segala amalnya kecuali tiga: yaitu sedekah jariyah, ilmu yang bermanfaat dan doa anak sholeh yang berdo'a baginya." (HR. Muslim)



BANK	INFAK SHODAQOH	ZAKAT	WAKAF
BSI	700 1201 454 1083 5117 40	700 1241 782 2114 9700 30	700 1241 798
CIMB Niaga Syariah	8600 00976 500		8613 00000 300
Muamalat	701 0054 803	701 0054 804	
Permata Syariah	0290 1444 415	0290 1445 144	
Mandiri	140 000 311 7703	142 001 031 3327	142 001 031 3350
BCA	0101 358 363	0883 996 647	0883 996 621
BRI		00960 10019 68305	00960 10019 69301
BNI	2244 900 000		
OCBC NISP Syariah	2758 0000 5959		2758 1003 9600

Semua Rekening Atas Nama Yayasan Yatim Mandiri



Majalah Yatim Mandiri

Edisi Januari 2022

LAZNAS YATIM MANDIRI

S.K. Menteri Agama No. 185/2016

VISI

Menjadi Lembaga Terpercaya

dalam Membangun Kemandirian Yatim dan Dhuafa

MISI

1. Membangun Nilai-Nilai Kemandirian Yatim dan Dhuafa

2. Meningkatkan Partisipasi Masyarakat dan Dukungan Sumberdaya untuk Kemandirian Yatim dan Dhuafa

3. Meningkatkan Capacity Building Organisasi

Dewan Pembina **Prof. Dr. Moh. Nasih, S.E, M.T, Ak**
H. Nur Hidayat, S.Pd, M.M
Yusuf Zain, S.Pd, M.M
Drs. H. Abdul Rokib, M.H.I
Drs. Sumarno, M.M

Dewan Pengawas **Ir. H. Bimo Wahyu Wardojo, M.M**
Achmad Zaini Faisol, S.M
Muhammad Mudzakir, S.H.I

Dewan Pengawas Syariah **KH. Abdurrahman Navis, Lc., M.H.I**
Drs. Agustianto, M.A
Prof. Dr. H. Roem Rowi, M.A

Dewan Pengurus **H. Mutrofin, S.E**
Rudi Mulyono, S.Kom
Bagus Sumbodo, S.T

Direktur Utama **H. Mutrofin, S.E**

Direktur Operasional **H. Imam Fahrudin, S.E**

Direktur Fundraising **Andriyas Eko, S.TP**

Direktur Keuangan **Bagus Sumbodo, S.T**

Direktur SDM **Heni Setiawan, S.H**

Direktur Program **Hendy Nurrohman, S.S**

Direktur Wakaf **Rudi Mulyono, S.Kom**

Kepala Regional 1 **Andriyas Eko, S.TP**

Kepala Regional 2 **Agus Budiarto, A.md. Pd**

Kepala Regional 3 **Sugeng Riyadi, S.E**

Penasehat **Dr. Zaim Uchrowi**

Ir. H. Jamil Azzaini, MM

Dr. Muhammad Nafik

Bekal Hidup 05

Adab Makan, Hal Kecil yang Sering Terlupa

Oase 08

Rasulullah Menahan Lapar dan Tak Suka Terlalu Kenyang

Hikmah 10

Bukan Hanya Perut yang "Lapar"

Move On 12

Pentingnya Apresiasi

Solusi Islam 14

Mencela Makanan

ZISWAF 16

Wakaf Produktif

Smart Parenting 18

Responsive Feeding, Agar Anak Makan dengan Lahap

Muslimah 20

Bersyukur dengan yang Dimiliki Diri

Kuliner 22

Cita Rasa Daerah Kelas Dunia

Hadis 24

Jangan Asal Makan Ya

Pintu Rezeki 26

Totalitas Layani Pelanggan dan Masyarakat Kurang Mampu

Silaturahmi 28

Tangerang, Palembang, Semarang, Balikpapan

Jendela 30

Yatim Mandiri Got Talent, Meriahkan Omatiq 2021

Naik Kelas 32

Dekat dengan al-Qur'an Sejak Dini, Juara Omatiq al-Qur'an 2021

Kemandirian 34

Kabar Nusantara 36

Kinerja 38

GRAHA YATIM MANDIRI Jl. Raya Jambangan 135-137 Surabaya, Telp. (031) 828 3488. **BALIKPAPAN** Jl. Pattimura RT104 No.38 B, Batu Ampar, Telp. (0542) 860 609, 0896 2606 7500. **BANDUNG** Ruko Cipta Pesona Blok B23. Jl. Cipamokolan - Rancacili, Kel. Cipamokolan, Kec. Rancasari, Telp. (022) 8750 3578, 0822 4229 7252. **BANTEN** Jl. Ayip Usman No.11 Cikepuh Kebaharan Serang, Telp. (0254) 219375, 0812 8744 8444. **BANYUWANGI** Jl. Imam Bonjol No.35 Tukangkayu, Telp. 0821 3200 4007. **BATAM** Perumahan Kurnia Djaya Alam, Ruko Trade Center Blok C No. 5, Telp. (0778) 7413 149, 0813 7260 1112. **BEKASI** Perumahan Chandra Baru, Jl. Flamboyan II No. 137, Jatirahayu, Kec. Pondok Melati. Telp. 0812 7115 2094. **BLITAR** Jl. Bali No. 264, Telp. (0342) 8171 727, 0823 3113 4732. **BOGOR** Jl. Sempur Kaler No. 02 Bogor Tengah, Telp (0251) 840 9054, 0878 8751 8330. **BOJONEGORO** Jl. Arif Rahman Hakim No.1F, Pacul, Telp. (0353) 5254809, 0852 3445 5564, 0812 1720 1558. **CIREBON** Taman Nuansa Majasem Jl. Solo No 4, RT4/RW15, Telp. 0856 4944 2447. **DENPASAR** Jl. Gunung Cemara 7K Perumnas Monang Maning, Telp. 0821 3200 4007. **DEPOK** Jl. Mangga Raya No 298, Depok Jaya - Pancoran Mas, Telp. (021) 7780 7396, 0856 9704 0947. **GRESIK** Ruko Multi Sarana Plaza Blok B-11 Jl. Gubernur Suryo Gresik, Telp. (031) 399 0727, 0821 3993 9427. **JAKARTA BARAT** Jl. Sahabat Baru II RT 07 RW 01, Duri Kepa, Kebun Jeruk. Telp. (021) 2567 2565, 0896 0185 0149. **JAKARTA SELATAN** Jl. H. Taip No. 91 RT 004/019, Kel. Kedaung, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Telp. 0822 9747 5710 **JAKARTA TIMUR** Jl. Utan Kayu Raya No. 64 Matraman Jakarta Timur, Telp. (021) 2982 1197, 0819 0534 2768. **JEMBER** Jl. Kahuripan D1, RT. 003, RW. 021 Perumahan Bukit Permai, Jember, Telp. 0817 9393 412 **JOMBANG** Jl. Ir. Juanda No. 80, Ds. Kepanjen, Telp. (0321) 849 0715, 0822 2776 8010, 0857 9090 1400. **KEDIRI** Perum Candra Kirana Blok T No. 4A Mojoroto - Kediri, Telp. (0354) 3782141, 0813 3177 1830. **KEPANJEN** Jl. Diponegoro No. 44, Bangsri - Kepanjen, Telp. (0341) 390 3518, 0822 6226 0508. **KUDUS** Jl. Dewi Sartika No. 5 Singocandi - Kudus, Telp. (0291) 4247 380, 0822 2585 1636. **LAMONGAN** Jl. Zamrut Blok B No. 1 Perumahan Dinar Residence, Deket Kulon, Kab. Lamongan, Telp. 0813 3509 5929. **LAMPUNG** Jl. Sultan Haji No. 36, Kel. Kota Sepang Kec. Labuhan Ratu, Lampung, Telp. (0721) 5613 878, 0853 2112 1988.



5 Bekal Hidup Adab Makan, Hal Kecil yang Sering Terlupa

11 Penyejuk Hati Ujian Kesenangan



13 Fenomena Hindari Mubazir dan Bantu Pedagang Kecil



15 Solusi Sehat Tren Mukbang dalam Pandangan Medis



REDAKSI MAJALAH YATIM MANDIRI

Dewan Redaksi: Mutrofin, Rudi Mulyono, Bagus Sumbodo
Pemimpin Umum: Mutrofin **Pemimpin Redaksi:** Muhammad Arif **Reporter:** Grace Aria
Layout: Reza **Desain:** Meta **Fotografer:** Grace Aria
Sirkulasi: ARF **Alamat Redaksi:** Jl. Raya Jambangan 135-137 Surabaya
WA Center: 0811 1343 577 **Telp:** 031 828 3488
Email: media@yatimmandiri.org **Web:** www.yatimmandiri.org

LUMAJANG JL. Kapten Suwandak No. 42, Telp. (0334) 890300, 0812 4914 2453. **MADIUN** Jl. Letkol Suwarno Perum Bumi Mas Blok GG/14, Telp. (0351) 2811317, 0852 3477 0851. **MAGELANG** Jl. Buton Cemara Tujuh No.34 Kedungsari, Telp (0293) 3199864, 0899 5062 008. **MAKASSAR** JL. Andi Tonro No.11 Kec. Tamalate, Telp. (0411) 8914320, 0812 7131 2076. **MALANG** Pondok Blimbing Indah E1/11, RT 9/ RW 5, Kel. Polowijen Kec. Blimbing, Telp. (0341) 437 4155, 0856 4649 6131. **MAROS** Jl. Bakri No. 5 Kec. Turikale Kab. Maros, Telp. 0823 4343 0681. **MOJOKERTO** Jl. Raden Wijaya. Panggremen Gg.6 No. 12, Kec. Kranggan, Telp. (0321) 528 7100, 0857 4525 6435. **MEDAN** Jl. Karya Kasih, Komplek Grand Sweet 2 No. A2. Pangkalan Mansyur-Medan Johor, Telp. (061) 4278 7566, 0852 7566 9977. **PALEMBANG** Jl. Rawasari No. 2457 Ruko No. 4. Kel. 20 Ilir, Kec. Kemuning, Telp. (0711) 573 0360, 0859 4591 4425. **PASURUAN** Perum Pondok Sejati Indah Blok 4 No. 5 Jl. Panglima Sudirman Pasuruan, Telp. (0343) 4742 017, 0823 1324 5445. **PEKALONGAN** Jalan Setia Bhakti No. 30, Podosugih - Pekalongan, Telp (0285) 434302, 0851 0275 4279. **PONOROGO** Jl. Letjend Soeprapto No. 1C, Tonatan, Telp. (0352) 488223, 0822 6464 2424. **PROBOLINGGO** Jl. Suyoso No. 57 (Depan Masjid An-Nur), Telp. 0822 3127 7667. **PURWOKERTO** Jl. Sunan Ampel 18B, RT 06 RW 02, Tambak Sogra Sumbang, Kab Banyumas, Telp (0281) 651 1267, 0895 3011 5540. **SAMARINDA** Jl. Cendana Gg 16 RT 13 No 69 Kec. Sungai Kunjang, Telp. 0852 6065 8850. **SEMARANG** Ruko Mutiara Gading A8 Jl. Ketileng Indah Raya, Sendangmulyo, Kec. Tembalang, Telp. (024) 7641 6282, 0813 3253 7501. **SIDOARJO** Pondok Mutiara Blok A Nomor 15, Telp. (031) 9971 6463, 0857 4567 8974. **SOLO** Jayengan Kidul, RT 03/RW 08, Serengan, Surakarta, Telp. (0271) 2936 205, 0813 2775 7809. **Sragen** Jl. Raya Solo-Sragen KM 5. Sukomarto RT 2 RW 8, Ds. Jetak, Kec. Sidoharjo, Telp. (0271) 894567, 0857 3547 9829. **SURABAYA** Jl. Bendul Merisi Selatan I/2A. Telp. (031) 8494100, 0813 3000 3450. **TANGERANG** Jl. Prabu Siliwangi No 87, Perumnas IV, Kel. Cibodas Baru, Kec. Cibodas, Telp. (021) 5566 9938, 0831 1232 4939. **TUBAN** JL. Masjid Al-Falah Perum D' Ahsana Blok A No. 2. Telp. (0356) 327118, 0822 6464 8586. **TULUNGAGUNG** JL. Pahlawan III No. 5A, Kedungwaru, Telp. (0355) 332 306, 0851 0376 1333. **YOGYAKARTA** Jl. Warungboto UH 4/689 A, Warungboto, Kec. Umbulharjo. Telp. (0274) 4286 555

Makan, Bukan Asal Makan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Tubuh yang dianugerahkan oleh Allah SWT ini selayaknya selalu kita jaga. Salah satunya adalah memberi nutrisi yang baik dengan makan. Sepertinya, makan adalah salah satu kegiatan “remeh” yang menjadi kebiasaan kita sehari-hari. Tapi ternyata banyak adab makan yang disunnahkan oleh Rasulullah SAW maupun diperintahkan dalam al-Qur’an yang sering kita abaikan.

Dalam Majalah Yatim Mandiri edisi Januari 2022 ini, kami akan membahas berbagai hal yang berkaitan dengan makan. Cover edisi kali ini mengambil sudut pandang dari kebalikan tren mukbang. Atau makan dengan porsi besar. Mengingat kembali bahwa makan secukupnya dan berhenti sebelum kenyang adalah salah satu sunnah Rasulullah SAW.

Mulai dari adab-adab makan yang akan dibahas dalam rubrik Bekal Hidup. Masih dalam rubrik yang sama, akan dibahas tentang tren mukbang dari sudut pandang islam. Atau tren makan dengan porsi besar. Yang mana tren ini masih menjadi favorit penonton Youtube.

Selanjutnya dalam rubrik Hikmah, kita akan membahas seputar kebutuhan “makan” akal, jiwa, dan hati kita. Karena ketiga hal tersebut juga butuh asupan nutrisi, tapi tidak bisa memberi sinyal lapar seperti perut. Bicara soal lapar, Rasulullah SAW merupakan salah satu orang yang sering menahan lapar. Karena Beliau pun tak suka merasa terlalu kenyang. Cerita tersebut akan dikupas dalam rubrik Oase.

Dalam rubrik Smart Parenting, kita akan belajar tentang bagaimana memberikan MPASI dan mengenalkan anak makan dengan baik sejak dini. Agar para ibu tak lagi merasa anaknya selalu tutup mulut tiap kali makan.

Menemani bahasan makan, kurang lengkap jika tanpa hadirnya rubrik Kuliner. Dalam edisi kali ini hadir menu special dari Kedai Malika Surabaya. Yaitu ayam lodho khas Trenggalek yang rasanya khas dan menggugah selera.

Semoga di tahun yang baru ini, kita semakin dekat dengan Allah SWT dan makin mencintai sunnah-sunnah Rasulullah SAW.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.





Adab Makan, Hal Kecil yang Sering Terlupa

Seperti yang kita tahu, Islam adalah agama yang telah mengatur segala macam perkara hidup sampai mati manusia. Berbagai ilmu difirmankan oleh Allah SWT melalui al-Qur'an, hingga Rasulullah SAW menyampaikan sunnah-sunnah yang berkaitan dengan tata cara hidup. Semua bisa kita pelajari dan terapkan dalam kehidupan.

Namun, ada salah satu adab yang sering kita lupakan. Makan. Salah satu kegiatan yang rutin kita lakukan, ternyata juga punya adabnya sendiri. Saking seringnya kita lakukan, sampai-sampai kita menganggap bahwa makan adalah kegiatan yang "gitu-gitu aja".

Beberapa tahun belakang, bahkan sampai saat ini, mukbang masih menjadi salah satu video yang disukai untuk ditonton dalam platform Youtube. Dikutip dari berbagai sumber, mukbang berasal dari kata "meokda" (makan) dan "bangsong" yang artinya broadcast atau siaran. Mukbang adalah siaran langsung seseorang yang menyantap makanan dan biasanya dihidangkan dalam jumlah banyak. Singkatnya, kita bisa mengartikan mukbang sebagai siaran makan.

Fenomena ini mulai muncul di Korea pada 2010 lalu. Awalnya, mukbang muncul dari seseorang yang tidak punya teman untuk makan bersama. Karena makan sendirian, maka ia pun mencari teman makan secara online. Namun fenomena ini justru

diikuti banyak orang hingga menjadi tren.

Tren ini sampai di Indonesia sekitar 2018 lalu. Dan sampai saat ini masih menjadi konten yang digemari di Youtube. Banyak jenis content mukbang yang disajikan para content creator. Bahkan mereka tak segan untuk memberi tantangan pada dirinya sendiri, seperti makan dengan porsi pedas plus sambal segunung. Atau makan pedas porsi jumbo tanpa minum. Hal ini dilakukan demi menarik perhatian viewers. Tak jarang kita lihat dalam kontennya, mereka terlihat kewalahan. Misalnya seperti kekenyangan atau bahkan menangis kepedasan. Lalu bagaimana Islam memandang fenomena ini?

Kita sering berpikir bahwa perkara makan itu hanya sebatas halal dan haram saja. Boleh makan yang ini dan tidak boleh yang itu. Padahal, urusan makan lebih dari itu. Makan memiliki adabnya sendiri, bukan hanya sebagai pengenyang perut dan pemanja lidah. Kegiatan makan dilakukan agar tubuh sehat. Sehingga mampu menjalankan kewajiban sebagai hamba Allah SWT. Sehingga harus selalu kita perhatikan adabnya agar setiap saupan menjadi berkah.

Dalam Islam, memang tidak ada larangan khusus untuk membuat dan melakukan mukbang. Namun, seperti yang sering kita lihat, saat content creator mukbang, sering kali adab makan itu terlupa. Sehingga menjadi bertentangan dengan ajaran

bekalhidup

islam.

Jika kita runtut dari awal konten dibuat, sering kali sebelum mukbang dimulai, content creator sering kali lupa berdoa. Padahal salah satu anjuran sebelum dan sesudah makan adalah berdoa. Karena setan akan ikut makan bersama orang yang lupa berdoa hingga ia tak merasa kenyang. Berdoa sebelum dan sesudah makan selain dapat mendatangkan keberkahan, juga merupakan wujud rasa syukur atas rezeki yang telah Allah berikan.

Saat mukbang, content creator seringkali ditantang untuk makan dengan jumlah besar dan harus dihabiskan sendirian. Padahal Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31 yang artinya, "Makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan." Berlebih-lebihan dalam ayat ini bermakna jangan makan hingga melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh. Jangan pula melampaui memaksa makan yang tidak dihalalkan.

Rasulullah SAW pernah bersabda, "Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melelebihkannya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernapas." (HR Tirmidzi).

Banyak hikmah yang bisa kita petik dari hadist

dan ayat al-Qur'an di atas. Makan yang berlebihan yang berefek kekenyangan akan berdampak kantung berlebih. Juga bisa berefek jangka panjang yang bisa menimbulkan penyakit seperti jantung, darah tinggi, diabetes, radang usus, diare, hingga obesitas. (baca halaman Solusi Sehat)

Dari makan yang berlebihan tadi, sama dengan kita menzalimi diri sendiri. Karena memaksa mulut untuk mengunyah dan perut mengolah lebih banyak dari kapasitasnya. Sedangkan kemampuan setiap orang berbeda-beda. Tak jarang ada yang sakit hingga pingsan karena melakukan mukbang.

Setiap anggota tubuh memiliki hak untuk dijaga. Makan makanan yang terlalu pedas secara berlebihan sama saja menzalimi diri sendiri. Allah SWT pun berfirman dalam surah al-Baqarah ayat 195 yang artinya, "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan."

Dalam proses pembuatan video mukbang, sering kali content creator kerepotan makan. Sehingga sering kali makan menggunakan tangan kiri. Padahal, Rasulullah SAW menganjurkan untuk makan menggunakan tangan kanan.

Selain bertentangan dengan adab makan, makan dengan niat ditonton banyak orang juga berpotensi membelokkan niat menjadi riya dan sombong. Mukbang memang tidak dilarang secara spesifik. Boleh saja membuat siaran makan jika



tidak berniat riya dan sombong. Apalagi jika bisa menghibur orang lain atau membantu usaha orang lain melalui promosi makanan yang kita makan. Namun, hendaknya kita makan sesuai kebutuhan tubuh dan jangan mendatangkan mudharat untuk diri sendiri.

Sudah kita ketahui beberapa hal yang sering terlupa dari fenomena mukbang. Sehingga kita bisa lebih berhati-hati ketika akan membuat konten. Tak ada salahnya kita review dan pelajari lagi adab makan. Agar semua yang masuk dalam tubuh kita menjadi berkah.

Sebelum makan sebaiknya kita selalu mencuci tangan. Karena tangan adalah salah satu anggota tubuh yang paling sering bersentuhan dengan benda-benda. Entah itu bersih atau kotor.

Dari Aisyah ra "Rasulullah SAW jika beliau ingin tidur dalam keadaan junub, beliau berwudhu dahulu. Dan ketika beliau ingin makan atau minum beliau mencuci kedua tangannya, baru setelah itu beliau makan atau minum." (HR. Abu Daud) dari hadist ini dapat diambil hikmah terutama di masa pandemic seperti ini agar kita selalu menjaga kebersihan dan kesehatan.

Setelah itu, jangan lupa membaca basmallah dan berdoa. Agar semua yang kita makan menjadi berkah. Sehingga bisa menjadi energi dalam tubuh untuk selalu mengerjakan kebaikan dan perintah Allah SWT.

Dari Umar bin Abi Salamah, ia berkata, "Waktu aku masih kecil dan berada di bawah asuhan Rasulullah SAW, tanganku berseliweran di nampian saat makan. Maka Rasulullah SAW bersabda "Wahai Ghulam, sebutlah nama Allah (bacalah bismillah), makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada di hadapanmu." Maka seperti itulah gaya makanku setelah itu. (HR. Bukhari)

Rasulullah telah mencontohkan untuk tidak mencela makanan atau minuman yang telah dihidangkan oleh seseorang. Hal ini berhubungan dengan menjaga silaturahmi antara manusia dan menghargai pemberian Allah SWT. (selengkapnya baca halaman Solusi Islam)

Setelah makan selesai, tutuplah prosesi makannya dengan berdoa sebagai ungkapan syukur kepada Allah atas rezeki yang telah diberikan. Dengan doa sebagai berikut "Alhamdulillahil-ladzi ath-amanaa wa saqaana waja'alanaa minal muslimiin" yang artinya, "Segala puji bagi Allah yang telah memberi kami makan dan minum serta menjadikan kami termasuk golongan orang muslim".

Dari tren mukbang, kita kembali belajar, bahwa makan bukan hanya kegiatan sepele. Namun lebih memiliki banyak hikmah di dalamnya. Sehingga tak ada salahnya untuk kita review lagi kegiatan sehari-hari ini. Apakah adab makan kita sudah benar? Semoga Allah SWT selalu berkahi kita. Wallahu 'alam. (grc)





Rasulullah Menahan Lapar dan Tak Suka Terlalu Kenyang

Oleh: Imam Buhari Muslim

Alumni Pondok Pesantren Wushlatul Mustafidin, Sampang

Di suatu malam, dalam keheningan yang menyelimuti kota Madinah. Rasulullah saw keluar menyusuri jalanan. Angin yang berembus pelan turut menambah dinginnya cuaca malam itu. Seperti malam-malam yang telah berlalu, Rasulullah melewati malam itu dengan rasa lapar yang menderu. Derap langkah mulia itu terhenti saat secara tidak sengaja bertemu dengan beberapa sahabat yang sedang duduk-duduk. Rasulullah yang melihat pemandangan tak biasa itu bertanya, apa gerangan yang membuat mereka duduk-duduk di luar rumah malam-malam begini. Abu Bakar dan Umar kompak menjawab “lapar, ya Rasulullah” Beliau lantas berkata “dan saya, demi Dzat yang jiwaku berada dalam kekuasaan-Nya, lapar jugalah yang membuatku keluar rumah malam-malam”.

Rasulullah lalu mengajak mereka ke rumah salah seorang sahabat anshor bernama Abu al Haitsam al-Tayyihan. Sesampainya, Abul Haitsam Al-Tayyihan ternyata sedang tidak berada di rumah. Hanya sang istri yang menyambut dari dalam rumah. Rasulullah lalu bertanya “kemana Abul Haitsam?” dijawab “la sedang pergi menyulingkan air minum kami.”

Tak lama, datanglah Abul Haitsam, dengan perasaan sedikit terkejut ia menghampiri Rasulullah. “Segala puji hanya milik Allah. Tidak ada seorang pun hari ini yang mendapatkan tamu yang lebih mulia daripada aku,” Lantas Abul Haitsam pergi, tak lama kemudian kembali dengan membawa setangkai dahan berisi kurma siap dimakan. Ia lalu mempersilakan Rasulullah dan para sahabat makan kurma tersebut.

Sekali lagi, Abu al Haitsam pergi untuk menyembelih seekor kambing. Rasulullah mengingatkan agar ia tidak menyembelih kambing betina yang sedang menyusui. Rasulullah dan para sahabat menyantap berbagai hidangan yang disajikan malam itu. Kemudian beliau bersabda, “Demi Dzat yang jiwaku berada dalam kekuasaan-Nya! Sungguh kalian akan ditanya tentang kenikmatan ini pada hari kiamat. Kalian keluar dari rumah karena lapar. Lalu kalian tidak kembali ke rumah kecuali setelah mendapat limpahan nikmat ini.” (HR. Muslim)

Kisah diatas adalah sepenggal cerita dari sekian banyak peristiwa yang dilalui Rasulullah saat malam tiba. Angin pembawa dingin dan hening yang menyiratkan ketenangan sering tak bisa dinikmati bersama mimpi indah yang biasa dialami oleh orang-orang sholeh, karena perut yang melilit akibat lapar menghimpit.

Tidak berbeda dari malamnya, siang hari yang terik biasa Rasulullahalui dengan perut yang terikat dengan bebatuan demi mengganjal lapar yang sudah beberapa hari tak terperikan. Seperti saat menggali parit sebelum perang khandaq. Waktu itu, sudah tiga harian Rasulullah menahan rasa lapar.

Kesedihan tergores jelas di wajah Jabir saat mengetahui Rasulullah yang sedang menahan lapar namun harus tetap bekerja. Dengan tergesa, Jabir pulang ke rumah. Sesampainya di rumah, dia bertanya pada sang istri, “Apa kamu punya sesuatu untuk dimakan? Aku melihat Rasulullah dalam kondisi sangat lapar”.

Ternyata isti Jabir hanya memiliki sedikit gandum dan seekor kambing kecil yang apabila dimasak hanya cukup untuk makan tiga sampai empat orang. Jabir segera meminta sang istri untuk membuat roti dari gandum itu, sementara dia sendiri menyembelih anak kambing untuk dimasak. Jabir lalu bersiap mengajak Rasulullah saw. “Jangan membuatku malu di depan Rasulullah dan para sahabat.” Kata sang istri mengingatkan. Hal ini karena makanan yang ada hanya sedikit, sedangkan penggali parit berjumlah ribuan orang. “jangan diumumkan secara luas, cukup berbisik saja dengan Rasulullah saw dan beberapa sahabat” maksud istri Jabir.

“Wahai Rasulullah, kami menyembelih seekor kambing kecil dan membuat sedikit roti dari gandum yang kami miliki. Datanglah bersama beberapa sahabat,” bisik Jabir sesampainya di tempat penggalian parit. Tak dinyana, ternyata Rasulullah umumkan di hadapan semua penggali parit. “Wahai para penggali parit, sungguh Jabir telah menyiapkan hidangan. Marilah bersegera, kalian semua,” seru Rasulullah. Sontak hal itu membuat Jabir begitu panik. “aduh, kenapa Rasulullah mengajak semua sahabat, padahal makanannya hanya sedikit” gumam Jabir dalam hati.

“Jangan turunkan dulu periuk dan adonan kalian hingga aku datang” perintah Rasulullah pada Jabir. Lalu Jabir pulang dan melaksanakan perintah Rasulullah. Tak lama setelah itu, Rasulullah datang. Jabir mengeluarkan adonan roti dan menyerahkannya pada Rasulullah. Beliau kemudian mendoakan keberkahan dan meniup sedikit ke adonan tersebut, lalu beliau bersabda “Panggil pembuat roti agar ia membuat roti bersamaku, lalu ambillah kambing dari periuk kalian dan jangan diturunkan”.

Saat para penggali parit yang jumlahnya sekitar seribu orang datang, mereka semua makan hingga kenyang. Bahkan saat mereka pulang, isi periuk masih penuh dan adonan masih seperti sedia kala.

Beberapa kisah yang menceritakan bagaimana Rasulullah menahan lapar sampai sedemikian itu, agaknya kondisi demikian memang ‘sengaja’ Allah ciptakan untuk Nabi Muhammad yang ditakdir menjadi pemimpin lintas zaman dari berbagai lapisan masyarakat yang heterogen secara sosial dan ekonomi. Sulit membayangkan agama ini akan diterima dengan baik oleh fakir miskin jika nabi Muhammad justru orang kaya yang jarang merasakan lapar. Justru laparnya Rasulullah adalah upaya ‘menemani’ fakir miskin yang jarang merasakan kenyang, sehingga mereka merasa terbela oleh Rasulullah.

Ala kulli hal, apapun analisa terkait seringnya Rasulullah menahan lapar, beliau memang tidak menyukai makan terlalu kenyang. Dalam suatu hadist yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, Rasulullah bersabda “Anak Adam tidak memenuhi suatu wadah yang lebih buruk daripada (memenuhi) perutnya. Cukuplah bagi mereka beberapa suap yang dapat menegakkan tubuhnya. Kalau tidak ditemukan jalan lain, maka (ia dapat mengisi perutnya) dengan sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk nafasnya”.

Hal senada diceritakan oleh Malik Bin Dinar bahwa Rasulullah tidak pernah kenyang pada saat makan roti ataupun daging kecuali pada saat makan bersama. Agaknya, ungkapan “makanlah ketika lapar dan berhentilah sebelum kenyang” sangat pas menggambarkan kebiasaan makan Rasulullah saw dan para sahabatnya.





Bukan Hanya Perut yang “Lapar”

Saat bicara soal makan, hal pertama yang terlintas dalam benak kita pasti sesuatu yang berhubungan dengan mulut dan perut. Makan, selalu identik dengan sesuatu yang enak. Menggoda indera perasa, penciuman, dan penglihatan. Lalu berlanjut pada proses pencernaan. Sehingga tubuh mendapat energi untuk beraktivitas.

Proses makan terjadi karena perut kita memberi sinyal dengan rasa lapar. Namun, tak hanya perut yang lapar dan butuh makan. Akal, jiwa, dan hati pun membutuhkan asupan “nutrisi”. Sayangnya akal, jiwa, dan hati tidak bisa memberi sinyal pada tubuh kita dengan memberi tanda lapar. Sehingga kita harus selalu sadar kapan perlu memberi nutrisi untuk akal, jiwa, dan hati. Sebab, jika ketiganya dibiarkan, lama-lama mengering dan tak akan berfungsi optimal.

Manusia diberi Allah SWT satu kelebihan dibanding dengan makhluk lainnya. Yaitu akal. Namun, tak semua manusia bisa mengoptimalkannya secara maksimal. Agar maksimal, akal harus selalu diasah. Salah satunya dengan menuruti perintah Allah SWT yang turun dalam al Quran pertama kali. Membaca. “Bacalah dengan menyebut nama Rabbmu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dengan segumpal darah. Bacalah, dan Rabbmulah Yang Paling Pemurah,” (QS. al-Alaq: 1-3).

Di samping membaca, menulis dan menganalisa juga bisa menjadi sarana mengasah akal. Seperti firman Allah dalam surah ali-Imran ayat 190 yang artinya, “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi

orang-orang yang berakal.” Menurut sebuah penelitian di bidang ilmu saraf otak, salah satu sarana merawat otak adalah dengan membaca dan menulis. Sehingga lebih optimal dan siap menerima perubahan-perubahan secepat apapun perubahan itu terjadi.

Lalu kita memberi nutrisi untuk jiwa dan hati dengan rajin berdzikir dan membaca al-Qur’an seperti firman Allah dalam surah al-Isra ayat 82 yang artinya, “Dan kami turunkan dari al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Tak lupa untuk selalu beristighfar setiap saat. Karena Allah akan memberikan solusi dalam tiap kesulitan. Istighfar juga bisa menjadi pelipur kesedihan. Mengingat Allah juga bisa melalui doa. Kita bisa berdoa pada Allah setiap saat. Dengan berdoa, jiwa akan lebih tenang karena memiliki tempat bersandar, meminta dan berlindung dari segala bencana. Seperti firman Allah dalam surah ar-Ra’du ayat 28 yang artinya, “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.”

Shalat juga menjadi nutrisi untuk jiwa dan hati. Karena dengan shalat, kita akan lebih dekat dengan Allah. Shalat bukan hanya sekadar kewajiban. Jadikan shalat sebagai kebutuhan diri kita. Tak lupa untuk selalu bermuhasabah diri. Melakukan introspeksi diri. Agar jiwa sadar atas kekurangan dan kesalahan yang pernah dilakukan. Niatkan introspeksi diri ini karena Allah agar tak terulang lagi kesalahan yang sama. **(grc)**



Ujian Kesenangan

Oleh: KH. Abdullah Gymnastiar

Allah SWT. berfirman, “Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan, “Kami telah beriman”, sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta.” (QS. al-Ankabut: 2-3).

Saudaraku, sudah kita pahami bersama bahwasanya ujian adalah keniscayaan hidup. Hidup di dunia pasti selalu bertemu dengan berbagai persoalan, masalah, ujian. Dan salah satu bentuk dari ujian tersebut adalah ujian dalam bentuk kesenangan. Bahkan, ujian dalam bentuk kesenangan ini jauh lebih berat daripada ujian kesusahan. Resiko ketika salah menyikapinya pun jauh lebih besar daripada ujian kesulitan.

Ujian kesenangan itu bisa berbentuk pangkat, jabatan, popularitas, anak-anak yang lucu dan pintar, pasangan hidup yang berparas indah, harta kekayaan, kendaraan, rumah. Bisa juga berupa sanjungan dan pujian. Semua ini adalah hal-hal yang menyenangkan kita dan bisa melenakan kita. Jika salah menyikapinya, kita bisa terjerumus pada berbagai penyakit hati yang menimbulkan malapetaka pada diri kita sendiri.

Bagaimana sikap terbaik menyikapi ujian kesenangan? Pertama, beristighfar. Kesenangan yang kita dapatkan, apapun bentuknya, biasanya meninggalkan lintasan rasa senang, gembira di

dalam hati. Tidak jarang secara halus menimbulkan bibit-bibit ujub, riya, sum'ah. Maka istighfar, memohon ampun adalah untuk membersihkan bibit-bibit penyakit tersebut. Sehingga hati kita senantiasa terjaga kebersihannya. Hanya hati yang bersih yang bisa peka menangkap hidayah Allah SWT.

Kedua, bertasbih memuji Allah SWT. Kepahitan dan kesenangan adalah ujian, sedangkan ujian adalah bagian dari nikmat Allah terhadap hamba-Nya. Ketika mendapatkan ujian kesenangan, maka langkah terbaik menghadapinya adalah dengan segera menyandarkan kesenangan itu hanya kepada Allah SWT. Yakin di dalam hati bahwa tiada yang kuasa melimpahkan kesenangan ini selain Allah. Dan tiada yang kuasa mencabut kesenangan ini melainkan hanya Allah semata.

Ketiga, bersyukur. Sikap yang juga sangat disukai Allah SWT. dari hamba-Nya adalah sikap bersyukur. Ketika mendapatkan ujian berupa kesenangan, maka bersyukur adalah sikap orang yang beriman. Ini adalah sikap yang Allah sukai sebagaimana Allah sampaikan di dalam Al Quran. Bentuk-bentuk syukur pun banyak macamnya. Hati dan lisan memuji Allah. Sikap dan perbuatan menggunakan dan membelanjakan pemberian Allah di jalan yang Allah ridhoi.

Semoga ujian kesenangan yang datang kepada kita, bisa menjadi ladang amal sholeh bagi kita. Aamiin yaa Robbal 'aalamiin.



Pentingnya Apresiasi

Oleh: Jamil Azzaini
Inspirator Sukses Mulia

Sungguh menarik riset yang dilakukan oleh Gostick, A & Elton, C. yang dituangkan dalam buku: *Leading with Gratitude: Eight Leadership Practices for Extraordinary Business Results (2020)*. Ternyata, 81% orang yang bekerja mengatakan mereka akan bekerja lebih keras jika atasan mereka menunjukkan rasa terima kasih (diapresiasi) atas pekerjaan mereka.

Kedua ahli ini juga menambahkan: Apresiasi berupa ungkapan terima kasih adalah bentuk motivasi yang lebih bertahan lama dibandingkan apresiasi berupa benda. Hal ini menunjukkan bahwa apresiasi itu sangat penting di dalam kehidupan kita sehari-hari.

Bagaimana cara memberi apresiasi yang tepat dan memberikan nilai tambah kepada orang yang kita apresiasi. Banyak cara bisa dilakukan, salah satunya bisa menggunakan RISE Appreciation Model. RISE merupakan kependekan dari, Regular, Immediate, Specific, Encouraging.

Regular. Apresiasi orang-orang di sekitar Anda paling tidak sekali dalam seminggu. Jadikan sebagai prioritas dalam jadwal Anda, pilih “prime time” untuk memberikan apresiasi kepada pasangan hidup, anak, saudara, sahabat dan anggota tim Anda.

Immediate. Saat Anda melihat hal positif sesegera mungkin Anda memberikan apresiasi pada perilaku spesifik yang ditampilkan. Dengan cara ini, perilaku tersebut akan berpeluang untuk ditampilkan lagi oleh orang yang Anda beri apresiasi. Jangan tunda-tunda, bisa kehilangan moment dan menurunkan dampak dari apresiasi yang kita berikan.

Specific. Berikan apresiasi bermakna yang memiliki arti personal bagi penerima dan fokus kepada sikap dan perilaku yang terlihat. Misalnya: “Terima kasih atas komitmen yang telah diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan ini pada 15 November 2021 demi tercapainya target perusahaan. Pemberian apresiasi yang spesifik menghindarkan kesan basa-basi.

Encouraging. Dorong orang lain untuk bisa mengapresiasi rekan-rekannya. Kebiasaan memberikan apresiasi hanya akan dapat tercapai/ terbentuk ketika setiap orang terlibat dalam prosesnya.

Yuks langsung dipraktikkan, siapa orang yang akan Anda beri apresiasi? Lakukan kepada banyak orang, insha Allah kehidupan dan lingkungan Anda akan semakin saling menumbuhkan dan membahagiakan. Buktikanlah.

Salam SuksesMulia



Hindari Mubazir dan Bantu Pedagang Kecil

Memang tak ada salahnya kita untuk membuat konten apa saja maupun melalui media apa saja. Asal selalu mengedepankan efek baik dari konten yang kita buat. Di tengah maraknya video mukbang atau makan dalam porsi besar, ada juga ternyata content creator yang membuat video serupa, dengan memesan atau membeli banyak makanan. Namun, untuk dibagikan pada orang lain yang membutuhkan.

Akun Youtube Hobby Makan adalah salah satu content creator yang membuat konten dengan tema memborong makanan. Dalam video blog-nya, dirinya tak sungkan untuk berbagi makanan yang telah ia borong. Malah banyak konten borong makannya adalah membeli dari para pedagang kecil.

Dalam playlist yang ia buat “Borong Semuanya” sudah ada lebih dari 400 video blog yang mendokumentasikan bagaimana dirinya memborong dagangan penjual kecil. Misalnya bapak tua yang berjualan kerupuk dengan berpeda di daerah Kota Malang.

Bapak tua tersebut sudah berusia 69 tahun. Tak jarang dirinya sepi pembeli. Pada hari Hobby Makan membuat konten, semua kerupuk yang dijual sang bapak diborong habis. Bahkan Hobby Makan juga menambahkan sejumlah uang untuk bapak penjual kerupuk tersebut. Semua kerupuk yang dibeli lalu dibagikan pada orang-orang sekitar.

Inilah salah satu contoh konten yang sangat bermanfaat. Mengutamakan tolong menolong dan menghindari mubazir. Seperti perintah Allah SWT dalam surah al-Maidah ayat 2 yang artinya, “Dan tolong-menolonglah kamu dalam kebaikan dan ketakwaan. Dan janganlah tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya siksa Allah sangat berat.”

Tolong menolong dalam kebaikan tentu tak akan membuat kita merugi. Apalagi jika itu membantu mereka yang benar-benar membutuhkan. Jika semua yang kita lakukan, seperti menolong orang, kita hitung secara materi dan matematis, tentu tak akan ada habisnya sifat pelit dalam diri manusia. Karena sesungguhnya Allah-lah yang memberi dan akan mengganti aka yang kita keluarkan dalam jalan kebaikan.

Sesungguhnya sikap memberi itu tak sama sekali merugikan. Asalkan nilai pemberian itu dilandasi dengan ketulusan, keikhlasan, dan juga keimanan. Membantu dalam kebaikan, besar maupun kecil, akan terasa ringan apabila dilakukan dengan tulus dan ikhlas.

Masyarakat modern saat ini sangat butuh konten-konten dengan vibes positif seperti yang disajikan Hobby Makan. Tentu masih banyak content creator lainnya yang memiliki vibes positif. Dengan adanya media sosial, kita seharusnya bisa menjadi lebih semangat dan terbuka untuk berbuat kebaikan. (grc)



Mencela Makanan

Oleh: Ust. Heru Kusumahadi, Lc. M.Pd.I.

Pembina Komunitas @surabayahijrah

Tersebab kondisinya, Nabi Luth pun berucap, “hadza yaumun ‘ashib; ini adalah hari yang paling sulit” (QS. Huud : 77). Muncul kalimat tanya, bukankah ucapan Nabi Luth itu mencela waktu?. Kan, mencela waktu itu tidak diperbolehkan sebagaimana hadis qudsi menyampaikan. “Allah ‘Azza wa Jalla berfirman, “Anak Adam telah menyakiti-Ku (karena) dia suka mencela waktu (masa). Padahal Aku-lah pencipta (pengatur) masa. Aku-lah yang menggilir antara siang dan malam” (HR. Muttafaqun ‘alaih). Lalu apakah ucapan Nabi Luth benar-benar mencela hari yang memang anjurannya kita dilarang mencela hari?.

Larangan mencela merupakan kategori syariat dan akhlak, dan dalam konsepsi Islam, syariat terikat dengan akhlak dan akhlak pun harus terikat dengan syariat. Dan menariknya Islam sangat detail mengatur segalanya, baik aturan dari pelaku, kegiatan yang dilakukan, bahkan objeknya yang sering dianggap tidak penting, seperti akhlak kepada alam, hewan, bahkan makanan. Iya, bagaimana kita berinteraksi dengan makanan pun diatur dalam Islam. Diantaranya, bagaimana doa sebelum makan, memilih makanan yang halal, memakan yang terdekat, makan dengan tangan kanan, dan akhlak lainnya. Dalam tataran realitanya banyak yang melupakan akhlak tersebut, tetapi acapkali yang dilupakan adalah adab larangan mencela makanan. Iya, mencela makanan ini masih sering terdengar dari lisan kita. Wal ‘iyadzubillah.

“lih..asin banget sih makanan ini”, “terlalu encer banget sih”, “tidak enak sekali”, dan kalimat senada yang sering terliskan sesaat mengomentari makanan yang terhidangkan di depan kita. Padahal Rasulullah telah menuturkan nasihat berkah, “Maa ‘aba an nabi; Nabi tidak pernah mencela

makanan sekalipun”. Abu Hurairah Kembali menjelaskan, “Apabila beliau berselera (suka), beliau memakannya. Apabila beliau tidak suka, beliau meninggalkannya (tidak memakannya). (HR. Muttafaqun ‘alaih).

Masya Allah inilah adab yang sungguh indah. Mengapa indah?. Karena berlapis-lapis kebaikan yang dihadirkan sesaat kita tidak mencela makanan. Yaitu. (1). Kita mencela Allah, karena hakikatnya makanan unsurnya dari ciptaan Allah. (2). Celaan terhadap makanan akan membuat sedih pembuat makanan tersebut, karena secara umum, akhlak kepada seseorang, kita dilarang membuat sedih saudara kita. Sehingga jika kita tidak mencela makanan, maka kita kan mendapat kebaikan taat aturan Allah, rasa syukur atas karunia Allah, dan membahagiakan saudara kita. Sungguh menumpuk banyak kebaikan akan dirasakan saat kita tidak mencela makanan.

Lalu bagaimana dengan ucapan Rasulullah yang mengomentari makanan Dhabb dengan kalimat, “fa ajiduni a’afuhu; Aku Merasa jijik padanya” (HR. Bukhari)?. Imam Nawawi menjelaskan, Kalimat Rasulullah itu bukan celaan tapi hanya lkhbar (penjelasan) bahwa makanan tersebut tidak beliau sukai, beliau tidak berselera dengan makanan tersebut, dan tidak terbiasa makanan itu, dan beliau menggunakan basa ta’kid (penegas). Sama halnya dengan kisah Nabi Luth diatas bukan mencela hari, tetapi menjelaskan kondisinya saat itu.

Maka tutur seorang ulama, kalimat mengomentari makanan yang dilarang adalah “Wal aa yatakallmu fihi biqad hi au bi ‘aib; komentar yang berisi celaan dan hinaan”. Mari menjaga lisan dari menuturkan celaan dan hinaan kepada makanan, karena hal ini adalah syariat dan akhlak. Bitaufiqillah!. (Allahu a’lam)



Tren Mukbang dalam Pandangan Medis

Oleh: dr. Irania Ayunani

Klinik Pratama Yastamas Cepu

Pelaku mukbang yang makan dalam porsi besar memiliki risiko untuk mengalami kegemukan (obesitas). Hal ini dikarenakan jumlah kalori yang masuk sangat mungkin melebihi jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh. Aktivitas fisik juga digolongkan lagi menjadi aktivitas ringan seperti membaca, menyeter dan berjalan yang membutuhkan 10 - 20% dari kalori basal; aktivitas sedang seperti menyapu, berjalan cepat dan bersepeda yang membutuhkan 20 - 30% dari kalori basal; serta aktivitas berat seperti olahraga aerobik, jogging dan mendaki yang membutuhkan 30 - 40% dari kalori basal. Kebutuhan kalori basal sendiri tergantung dari berat badan ideal dan jenis kelamin.

Berdasarkan rekomendasi Angka Kecukupan Gizi (AKG) dari Kemenkes RI, kebutuhan kalori wanita dewasa (16-30 tahun) pada umumnya berkisar 2.125 sampai 2.250 kalori per hari. Sementara pria dewasa dengan rentang umur yang sama membutuhkan 2.625 sampai 2.725 kalori per hari. Nah, untuk sekali mukbang biasanya makanan yang dikonsumsi adalah porsi untuk beberapa orang (porsi jumbo). Makanan yang seringkali dipilih pun dari jenis junk food, seperti hamburger yang memiliki kalori 257 kkal per porsi, kentang goreng 211 kkal, spaghetti 642 kkal, mie goreng 321 kkal, pizza 163 kkal, dst. Satu kali aktivitas mukbang seringkali juga menyajikan lebih dari satu macam makanan. Oleh karena itu, sangat mungkin kalori yang dibutuhkan dalam sehari sudah tercukupi dengan satu kali aktivitas mukbang.

Junk food seringkali dipilih saat mukbang karena tampilannya lebih menggoda dan rasanya cenderung lebih enak sehingga bisa menarik penonton. Padahal rasa enak dan tampilan menarik pada junk food disebabkan mengandung gula, garam dan lemak yang tinggi/berlebih. Dimana konsumsi gula berlebih dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (obesitas) dan kencing manis (diabetes melitus). Konsumsi garam berlebih akan meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi (hipertensi), serangan jantung dan stroke. Sementara itu konsumsi lemak berlebih akan meningkatkan jumlah kolesterol jahat yang menyebabkan pembuluh darah menyempit, dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung dan stroke.

Dampak buruk lain dari mukbang bagi kesehatan adalah berisiko tinggi terjadi gangguan pencernaan. Hal ini bisa menyebabkan terjadinya refluks (kembali naiknya) makanan dan cairan pencernaan yang bersifat asam, yang kemudian bisa melukai kerongkongan maupun tenggorokan sehingga menimbulkan gejala nyeri, panas, maupun rasa tidak nyaman di sekitar dada.

Mukbang seringkali menggunakan makanan yang ekstrim pedasnya untuk menarik perhatian penonton. Padahal hal ini sangat berbahaya karena lambung dan usus bisa mengalami luka dan iritasi. Efek paling ringan adalah diare. Sedangkan efek lebih lanjut, luka di lambung (tukak lambung) dapat terinfeksi kuman salah satunya H.pylori. Tukak lambung (gastritis) yang parah bahkan bisa mengharuskan seseorang mendapatkan tindakan operasi.



Wakaf Produktif Sebagai Instrumen Pemulihan Ekonomi Pasca Pandemi

Oleh: **Deddy Suyanto, S.H**
 Manager Badan Wakaf Mandiri

Indonesia merupakan Negara yang mayoritas penduduknya beragama Islam. Tidak hanya aspek ibadah yang diatur dalam Islam namun juga mencakup muamalah juga didalamnya yang bertujuan untuk kesejahteraan bersama. Islam bersumber pada dua pokok yaitu al-Qur'an dan Hadis adalah suatu agama yang lengkap, sempurna, universal dan berlaku untuk segala zaman dan tempat. Sebagai ajaran ia dipandang suci oleh pemeluknya. Dari sisi lain setiap pemeluk agama akan berusaha mewujudkan ajaran agamanya kedalam tingkah laku keberagaman sebagai aktualisasi ajaran. Salah satu bentuk ibadah untuk mendekatkan diri pada Allah SWT yang berkaitan dengan harta benda adalah wakaf. Amalan wakaf sangat besar artinya bagi kehidupan sosial ekonomi, kebudayaan dan keagamaan. Oleh karena itu Islam meletakkan amalan wakaf sebagai salah satu macam ibadah yang amat digembirakan.

Potensi wakaf sebagaimana dipetakan oleh Depag (2006) dan data dari CSRC (Centre for Study of Religion and Research) sebesar 570 triliun yang didalamnya termasuk wakaf uang sebesar Rp 7,2 triliun per tahun, di Indonesia ini belum terkelola dengan baik, sedang di sisi lain pengelolaan wakaf

selama ini belum dikembangkan secara produktif pada sektor ekonomi keumatan. Sehingga potensi ekonomi yang tinggi dari aset wakaf belum ekuivalen dengan dampak yang dimunculkan pada pemberdayaan kesejahteraan sosial umatnya. Ironisnya masyarakat Indonesia masih awam dengan wakaf uang

Dari segi penggunaannya, wakaf dapat dibedakan menjadi wakaf mubasyir dan wakaf istismari. Wakaf mubasyir adalah harta wakaf yang menghasilkan pelayanan masyarakat dan biasa digunakan secara langsung seperti pesantren/madrasah dan rumah sakit. Sedangkan wakaf istismari adalah harta wakaf yang ditujukan untuk penanaman modal dalam produksi barang dan pelayanan yang diperbolehkan syara' dalam bentuk apapun kemudian hasilnya diwakafkan sesuai keinginan wakif. Wakaf istismari ini biasa disebut juga wakaf produktif, yaitu wakaf harta yang digunakan untuk kepentingan investasi baik di bidang pertanian, perindustrian, perdagangan dan jasa. Manfaat wakaf pada wakaf produktif tidak diperoleh dari wakaf benda secara langsung melainkan dari keuntungan atau hasil pengelolaan wakaf.

Apabila merujuk kepada basis orientasi wakaf untuk memberikan sebesar besarnya kesejahteraan



kepada umat dari harta yang diabdikan dalam akad wakaf, maka pandangan Tolhah Hasan (BWI, 2013) meneguhkan bahwa wakaf pertama dalam Islam adalah produktif, karenanya pola tata kelola wakaf yang menjadi pilihan dari para nadzir adalah didayagunakan pada nilai ekonomis, seperti pertanian atau perkebunan, ruko yang disewakan, rumah untuk budidaya burung walet serta jamur, rumah sakit dan lain-lain. Dalam rangka mencapai hasil pengelolaan wakaf yang demikian maka manajemen aset wakaf yang dikelola harus dari tangan-tangan nazhir seperti Badan Wakaf Mandiri adalah menjadi sebuah keniscayaan. Dan ini berbeda dengan pola wakaf konsumtif (mubasyir) dalam arti barang-barang wakaf relative tidak menghasilkan sesuatu yang mempunyai nilai ekonomis dan biasanya dijalankan dari hasil pilihan tindakan-tindakan para nadzir yang tradisional.

Wakaf sudah ada sejak zaman Rosulullah sampai sekarang. Wakaf yang cukup terkenal adalah wakaf Utsman bin Affan. Wakafnya dimulai dari sumur dan sekarang menjadi hotel. Hari ini sedang dibangun hotel yang sangat megah di Madinah dengan pemilik Utsman bin Affan. Padahal Utsman bin Affan sudah meninggal dunia. Dan kita masih bisa menyaksikan harta wakafnya masih terus berkembang. Hal tersebut merupakan esensi dari ekonomi yang berkembang.

Wakaf adalah satu instrumen yang bisa diciptakan untuk mengembangkan harta kita. Yang dalam hadistnya "Tahan pokoknya lalu sedekahkan hasilnya." Artinya wakaf harus diproduktifkan. Nantinya hasilnya yang diberikan kepada penerima manfaat wakaf. Oleh karena itu dari zaman dulu sampai zaman sekarang seorang muslim maupun non muslim sepakat bahwa wakaf harus bermanfaat untuk kemaslahatan umat.

Perkembangan negara-negara muslim di dunia telah membuktikan potensi wakaf sebagai pendorong pertumbuhan ekonomi. Sebagai contoh di Negara Malaysia wakaf berkembang sejak tahun 2008 yaitu sebuah bangunan komersial dengan tinggi 34 meter yang dibangun diatas tanah seluas 52.838 m2. Contoh kedua wakaf di Negara Mesir yang dikelola oleh Badan Wakaf Mesir yang berada dibawah Kementerian Wakaf. Salah satu keberhasilannya adalah mampu mencapai kontribusi harta wakaf dalam meningkatkan ekonomi masyarakat. Sedangkan perkembangan wakaf di Negara kita Alhamdulillah muncul berbagai wakaf, ada wakaf rumah sakit, wakaf kebun, wakaf sawah, wakaf sekolah, ada wakaf-wakaf yang lain bahkan baru-baru ini muncul wakaf linked sukuk. Jadi kalo kita lihat dalam konteks pemulihan ekonomi pasca pandemi maka wakaf ini sangat luar biasa. Wakaf dianggap mampu mengentaskan permasalahan yang ada karena memiliki prinsip altruisme. Prinsip tersebut mengedepankan dan memaksimalkan manfaat untuk kepentingan umum dengan rasa kesatuan. Ekonomi itu akan pulih dengan wakaf. Dan perkembangannya pun sangat alamiah artinya ia betul betul dikelola dengan sektor riil. Tidak dikelola dengan sistem riba. Betul-betul dikelola di sektor riil bukan sektor moneter sehingga hasil wakaf ini akan bisa digunakan mauquf alaih tadi untuk meningkatkan konsumsinya dan investasinya yang akhirnya bisa meningkatkan daya beli mauquf alaih. Serta bisa juga meningkatkan keadaan ekonomi makro.

Marilah berwakaf semampu kita. Kita niatkan hari ini kita akan melaksanakan wakaf sebelum meninggal dunia. Kenapa? Karena pahala wakaf itu sangat luar biasa.



Responsive Feeding, Agar Anak Makan dengan Lahap

Salah satu masalah yang sering dikeluhkan para ibu adalah anak yang susah makan. Atau istilah populernya GTM alias Gerakan Tutup Mulut. Ya, bayi yang direkomendasikan IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) untuk mulai belajar makan sejak usia 6 bulan, atau disesuaikan dengan rekomendasi DSA masing-masing, kadang butuh adaptasi untuk makan. Bagaimana tidak, selama 6 bulan awal hidupnya, bayi hanya mengenal ASI atau susu formula (sesuai rekomendasi dokter). Lalu “dipaksa” makan.

Makan, adalah sebuah kegiatan baru bagi bayi. Di mana dirinya harus belajar hal baru, yaitu mengunyah dan menelan benda padat. Sehingga kadang bayi merasa malas atau bahkan menolak makan. IDAI dan WHO merekomendasikan pemberian MPASI (Makanan Pendamping ASI) secara responsive feeding. Yang artinya mengenali tanda-tanda bayi mulai lapar maupun kenyang.

Dikutip dari website dokter anak dr. Meta Hanindita, responsive feeding adalah pemberian

makan pada bayi secara langsung atau menyuapinya. Dan membantu anak yang sudah lebih besar saat mereka bisa makan sendiri. Sebagai seorang ibu, kita harus sensitif dengan saat-saat bayi kita mulai lapar. Sehingga bayi tidak sampai marah dan malah menolak makanan.

Lalu beri makan dengan perlahan dan penuh kesabaran. Ingat bahwa anak masih belajar makan. Beri dorongan agar anak mau makan. Seperti menyuapinya sedikit demi sedikit. Bukan dengan paksaan. Sehingga tidak ada trauma pada anak. Jika anak menolak, cobakan beberapa saat lagi. Jika masih menolak, coba bereksperimen dengan kombinasi makanan, rasa, serta tekstur berbeda.

Salah satu bentuk responsive feeding lainnya adalah dengan meminimalisasi distraksi saat makan. Gangguan saat makan dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti televisi, gadget, maupun mainan. Saat fase MPASI dimulai, anak dibiasakan makan sambil duduk di kursi makan. Tujuannya, agar anak bisa sepenuhnya fokus pada proses makan dan menikmatinya.

Atau makan bersama orang tua sambil duduk bersama. Disesuaikan saja dengan tradisi keluarga. Makan bersama orang tua juga memiliki manfaat sendiri. Anak akan mengalami bagaimana orang tua memasukkan makanan ke mulut. Bagaimana orang tuanya mengunyah. Dan kebiasaan makan baik lainnya.

Namun, seiring dengan kesulitan yang ibu hadapi saat menyuapi anak, ada yang akhirnya menyuapi anak sambil menggendongnya keliling komplek, sambil naik sepeda, naik odong-odong, makan sambil berjalan-jalan, atau menyuapinya di depan gadget.

Lalu, apakah salah pemberian gadget selama proses makan? Kadang ibu dalam posisi “terdesak”. Karena anak menuntut untuk main gadget sehingga dia tidak mau makan. Ibu pun mengakali “makan agar bisa main gadget”. Sehingga ibu berprinsip “daripada tidak makan”. Atau mungkin tidak ada masalah dengan proses makan anak, hanya saja ibu ingin memberikan hiburan pada anak agar tidak bosan. Sewaktu kecil dulu ibu juga disuapi sambil digendong dan ibu sekarang sehat-sehat saja.

Namun sebuah penelitian dari Melanie Potock, seorang terapis khusus kebiasaan makan anak, menunjukkan bahwa sikap duduk yang benar mempengaruhi keberhasilan pengenalan MPASI

pada anak. Kemampuan motorik halus (seperti menyendok, menjemput) tidak akan berkembang baik sebelum stabilitas motorik kasar (posisi tubuh) dicapai. Duduk tegak dengan posisi pinggul condong sedikit ke depan adalah yang ideal bagi anak. Bukan bersandar.

Jika belum terlambat, usahakan anak dibiasakan untuk tetap duduk. Apabila ia ingin makan sambil memainkan mobil-mobilan favoritnya, izinkan saja asal tetap sambil duduk.

Pastikan hiburan tersebut bukan gadget karena akan menghilangkan “kesadarannya”: anak tidak tahu apa yang dimakannya, bagaimana rasanya, kapan ia merasa kenyang. Selain membuat pola makannya jadi buruk, anak biasanya menjadi rewel atau menolak makan jika tidak sambil memainkan gadget.

Selain itu, kita juga bisa memberi jarak antara waktu makan. Seperti 2-30-2. Maksudnya adalah 2 jam sebelum makan, anak tidak boleh diberi ASI maupun camilan. Lalu durasi dalam setiap sesi makan yaitu 30 menit. Baru 2 jam kemudian anak boleh makan camilan atau minum susu. Dalam jarak waktu 2 jam, anak akan terbiasa merasa lapar. Sehingga dirinya belajar tentang sinyal lapar. Dengan begitu, anak akan makan dengan lebih lahap dan orang tua lebih mudah mengetahui tanda laparnya. (grc)



Bersyukur dengan yang Dimiliki Diri

Oleh: Bunda Hemima

Muslimah pernah dengar anoreksia? Pasti sudah ada yang dengar dan tau ya apa itu anoreksia. Yang belum tau, tenang... akan sedikit saya jelaskan. Anoreksia atau lengkapnya anoreksia nervosa adalah gangguan makan serius, di mana seseorang menggunakan metode yang tidak sehat dan cukup ekstrim untuk menurunkan berat badan atau menghindari penambahan berat badan. Terdapat dua tipe anoreksia nervosa, yakni tipe restriktif dan tipe binge eating/purging. Penderita anoreksia restriktif mengontrol berat badan mereka dengan membatasi asupan makanan. Sementara, penderita anoreksia tipe binge eating/purging mengeluarkan apa yang telah mereka makan dengan cara muntah yang disengaja atau penggunaan obat-obatan seperti obat pencahar dan obat diuretik. Anoreksia tentu merupakan kondisi yang tak boleh dibiarkan begitu saja.

Anoreksia adalah salah satu contoh penyakit yang disebabkan oleh rasa yang kurang bersyukur dengan kondisi fisik yang dimiliki. Kondisi fisik yang kurang diterima dan disyukuri oleh diri sendiri selain bisa menyebabkan penyakit fisik tersebut, juga bisa menimbulkan penyakit mental. Ditambah lagi dengan anggapan masyarakat

kita bahwa yang cantik itu yang langsing, maka muncullah body shaming dan perempuan takut menjadi gemuk. Maka perlu adanya penerimaan kondisi yang dimiliki. Ini membuat kita lebih bahagia dalam menjalani hidup.

Berikut tips agar tetap bahagia dengan tubuh yang kita miliki:

Menerima bentuk tubuh. Ketika kita mencintai tubuh kita, maka kita menerima diri kita apa adanya. Jadi, mulailah dari sana. Jangan lupa, bahwa tubuh kitalah yang memungkinkan kita melakukan segala hal yang kita ingin lakukan. Mungkin saja kita tinggi atau pendek, kulit putih atau hitam, mungkin juga warna mata dan rambut berbeda dengan yang lain. Namun, kita semua tidak memiliki pilihan selain menerima karunia tersebut. Terimalah apa pun tentang tubuh kita. Hal ini adalah tahap pertama bagaimana bisa membangun kepercayaan diri.

Merawat diri. Ketika kita mencintai tubuh, maka kita tahu betul cara merawat dirinya. Hal ini termasuk menjaga kesehatan fisik, seperti rajin minum air agar tubuh tidak dehidrasi, mengonsumsi makanan sehat agar tubuh tetap bugar, dan berolahraga agar tetap sehat. Apa yang bekerja pada tubuh orang lain, belum tentu



bekerja pada tubuh kita. Jadi, kita sendirilah yang memiliki pilihan. Kebutuhan apa yang kira-kira dibutuhkan oleh tubuh kita. Termasuk hal-hal sederhana seperti berendam dengan menggunakan pewangi tubuh spesial, pergi pijat, facial dan lainnya. Menghormati tubuh sendiri juga termasuk duduk, berdiri, dan berjalan dengan postur yang tepat, sehingga diri kita terbantu untuk rilek dan terhindar dari kecemasan.

Merawat psikis. Ketika kita mencintai tubuhnya tidak hanya tahu bagaimana merawat dirinya secara fisik, tapi juga membangun kepercayaan diri secara psikis. Setiap manusia memiliki banyak sekali pikiran di dalam kepala, baik itu pikiran positif maupun negatif. Kita bisa memilih anggapan yang terdengar menghormati diri sendiri, dan mendukung kecintaan terhadap tubuh. Sampaikan pada otak kita untuk tidak mendengarkan pikiran negatif yang tidak benar tentang diri. Lebih baik, ingatkan diri sendiri bahwa kita adalah orang yang sangat bisa untuk dicintai dan punya banyak kelebihan.

Menerima dan mengakui perasaan. Ketika kita mencintai tubuh kita juga bisa merawat perasaannya. Mereka akan mengakui perasaan yang dialami alih-alih bersembunyi dari perasaan tertentu meskipun buruk. Mungkin saja perasaanmu tak mendapatkan tempat di masa lalu, atau kamu tidak punya orang untuk mendengarkan luapan perasaanmu. Tapi,

ingatlah bahwa perasaanmu mempunyai banyak nilai dan menjadi bagian dari dirimu sendiri. Tugas kita adalah memahami perasaan kita dan mengakuinya, bukan justru memendamnya. Seiring berjalannya waktu, akan sampai pada satu titik kehidupan dimana perasaan merupakan bagian dari hidup kita, dan kita yang bisa mengontrol perasaan kita.

Punya tujuan. Mereka yang mencintai tubuhnya pasti memiliki tujuan untuk tetap eksis. Tujuan hidup akan membimbing kita menjalani kehidupan sehari-hari dan membawa kita ke titik yang cerah. Setiap hari memiliki gairah semangat untuk menggapai tujuan hidup yang dimiliki. Hal ini semacam ruh yang menggerakkan kita untuk tetap hidup.

Bersyukur. Mereka yang mencintai tubuhnya menyampaikan rasa syukur setiap hari. Mereka belajar bagaimana membangun kepercayaan diri dengan mengapresiasi tubuh mereka alih-alih membencinya. Bersyukur atas tubuh yang dimiliki dan segala kemampuan yang kita miliki. Bersyukur atas apa yang kita rasakan setiap hari dan dengan pikiran positif yang ada.

Semoga kita senantiasa menjadi pribadi yang selalu bersyukur dan menerima apa yang kita miliki termasuk tubuh kita. Sehingga bisa menjadi pribadi yang percaya diri untuk meraih mimpi yang kita ingin raih. Semangat sehat dan bahagia selalu, muslimah.



Cita Rasa Daerah Kelas Dunia

Ayam lodho adalah salah satu kuliner khas Trenggalek yang masih jarang dikenal. Namun, Kedai Malika Surabaya berusaha mengenalkan kuliner ini sebagai salah satu menu andalannya. Ayam Lodho adalah sebuah makanan dengan bahan baku ayam kampung. Namun, bukan ayam kampung biasa. Kedai Malika khusus mendatangkan langsung ayam kampung dari Trenggalek. “Ayam kampung dari Trenggalek berbeda dengan yang ada di Surabaya. Karena lebih tebal dagingnya dan tidak berlemak,” ujar Annisa Fitria, owner Kedai Malika.

Tak hanya itu, sebelum diolah menjadi ayam lodho, ayam kampung yang telah dibersihkan dipanggang terlebih dahulu. Pemanggangannya pun tak sembarangan, Kedai Malika menggunakan tungku khusus. Sehingga tercipta aroma pangangan yang khas dan melekat pada ayam.

Resep ayam lodho ini otentik dari Trenggalek yang diajarkan langsung oleh sang mertua. Rasanya kental, pekat, dan rich. Cocok dipadukan dengan nasi gurih khas Kedai Malika. Dalam satu paket ayam lodho juga disajikan dengan cabai segar untuk pecinta makanan pedas.

Untuk menemani ayam lodho, Kedai Malika juga mempunyai menu andalan, es kelapa muda. Es kelapa muda ini tersaji dengan rasa original, kelapa muda jeruk, dan juga aren. Cocok untuk diminum saat cuaca panas.





Kedai Malika

@kedaimalika_sby

0822-5737-4357



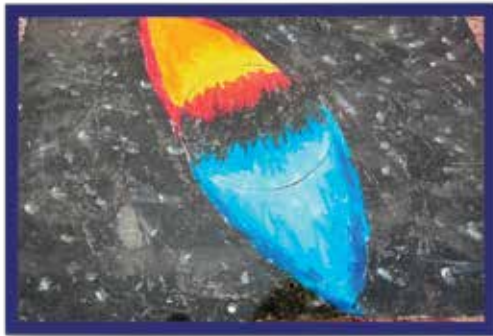
JANGAN ASAL MAKAN YA



KARYAKU



Daffa Zirhan Fahreri
Kab. Tulungagung



Syifa Min Salsabila
Grogol - Kab. Kediri



Fathin Mulia Ramadhani
Kab. Sidoarjo



Mau Karyamu dimuat di sini ??

Yuk kirimkan karyamu ke redaksi majalah
di Graha Yatim Mandiri Jl Raya Jambangan
No 135-137 Surabaya
atau melalui email media@yatimmandiri.org

Totalitas Layani Pelanggan dan Masyarakat Kurang Mampu

Doa Ibu Foodtruck Banyuwangi

Membuka sebuah usaha bukanlah hal yang mudah, banyak hal yang harus dipertimbangkan. Mulai dari produk, target pasar, cara pemasaran, sampai bagaimana usaha ini berdampak positif bagi masyarakat. Itulah yang menjadi pertimbangan Dio Shafreeza Sunny, atau yang akrab dipanggil Dede, untuk membuka usaha. Pada akhir 2020 lalu, Dede mulai menjalankan usaha kuliner dengan konsep foodtruck. Yang ia beri nama Doa Ibu Foodtruck. “Konsepnya ingin membantu orang yang cari sarapan pagi. Yang sedang berangkat kerja juga. Sehingga bisa drive thru,” ujar Dede.

Doa Ibu Foodtruck berdiri di tengah pandemi. Namun, bagi Dede pandemic bukanlah sebuah halangan. Karena dirinya pun ingin mewadahi orang-orang yang kena PHK untuk bisa mendapatkan pekerjaan lagi. “Alhamdulillah ada yang gabung jadi crew Doa Ibu Foodtruck. Kami ingin agar selama pandemi

ini nggak hanya mengeluh saja. Tapi bergerak membawa perubahan,” jelas pria 30 tahun.

Konsep foodtruck memang masih jarang digunakan dalam usaha makanan di Indonesia. Dede bercerita bahwa dirinya terinspirasi oleh foodtruck yang bertebaran di Amerika dan Eropa. “Saya juga ingat dengan film Scooby-Doo. Van yang saya gunakan mirip dengan van di film Scooby-Doo,” ujarnya lantang tertawa.

Doa Ibu Foodtruck yang biasa buka di Jl. Letjen Sutoyo, Banyuwangi ini buka setiap hari pukul 06.00 dan 15.30 WIB. Dede mengatakan bahwa niat awalnya adalah untuk memudahkan orang yang mencari sarapan. Sehingga cukup banyak makanan yang disajikan oleh foodtruck berwarna oranye ini. “Tapi semua makanan itu adalah hasil kolaborasi kami dengan para pedagang kecil. Mereka yang berpotensi namun kurang dalam pemasaran,” jelasnya.

Dede telah menggandeng sekitar 25 pedagang kecil untuk menjajakan dagangannya



di lapak Doa Ibu Foodtruck. Namun semuanya telah melalui quality control yang ketat. Mulai dari jajanan pasar sampai nasi bakar. Semua tersedia. “Jadi sistemnya seperti titip gitu. Tapi di sini kami sudah sepakat bahwa jika tidak habis, makanan akan disedekahkan. Sehingga tidak ada beban harus return atau makanan busuk,” paparnya.

Ya, bagi Dede maupun semua rekanannya, sedekah dalam sebuah usaha adalah hal utama. Sehingga semua dijalani dengan ikhlas. “Jadi misal ada yang datang lalu bilang tidak ada uang, tetap kami bolehkan makan. Entah dia bohong atau tidak. Yang penting kami berusaha membantu,” tambah pria asli Jember ini.

Meski banyak pedagang yang menitipkan dagangannya di Doa Ibu Foodtruck, bukan berarti foodtruck ini tidak memiliki makanan khasnya sendiri. Dede menjelaskan bahwa salah satu yang menjadi andalan adalah menu roti kukus. Roti kukus ini terinspirasi dari roti kukus ala Malaysia. “Roti ini lebih mirip bakpao. Namun dengan isian yang melimpah. Seperti selai coklat dan sarikaya. Cocok untuk menu sarapan karena simple dan mengenyangkan,” jelasnya. Dalam sehari, Dede bisa

menghabiskan lebih dari 100 pcs roti kukus.

Di tengah kesuksesan usahanya, Dede tak lupa berbagi rezeki dengan mereka yang membutuhkan. Sebelum mengenal Yatim Mandiri, Dede sempat skeptis dengan lembaga amal zakat. “Karena dulu pernah tertipu. Sejak itu saya kurang percaya dengan lembaga seperti ini” kenangnya. Namun, suatu ketika dirinya dihubungi oleh salah seorang karyawan Yatim Mandiri Banyuwangi. “Lalu saya tantang, kalau anda lembaga sungguhan ayo kita ketemu,” tambahnya.

Ternyata prasangka Dede salah. Dede langsung berprasangka baik dengan Yatim Mandiri setelah bertemu dan ngobrol langsung. “Karyawannya masih muda-muda dan seru diajak brainstorming ide program. Sehingga kami sering berkolaborasi untuk penyaluran,” jelasnya. Bahkan para crew Doa Ibu Foodtruck selalu meminta untuk andil dalam penyaluran program Yatim Mandiri.

Bagi Dede dan crew Doa Ibu Foodtruck, berbagi tak harus menunggu memiliki harta yang melimpah. Dengan tenaga dan ide, asal dilakukan sepenuh hati insyaAllah akan menjadi sedekah juga. (grc)





Percaya pada Lembaga Profesional

MAN 1 Kota Tangerang

Sudah lebih dari 10 tahun MAN 1 Kota Tangerang mengenal Yatim Mandiri. Seperti yang diungkapkan salah seorang guru yang juga donatur Yatim Mandiri, Wiji Lestari. Dirinya bercerita mengenal Yatim Mandiri dari majalah yang dibawa oleh salah satu rekannya. “Saya penasaran dan bertanya. Bagi saya sangat bagus dan profesional jika sebuah lembaga amal sampai bisa membuat majalah lengkap dengan pelaporannya,” kenangannya.

Wiji juga mengatakan bahwa dirinya makin yakin setelah tahu ada siswanya yang mendapat beasiswa dari Yatim Mandiri. “Kata teman juga ada siswa kami yang telah lulus dan sampai menjadi guru karena dapat beasiswa dari Yatim Mandiri,” ujarnya. Wiji tak lupa mengajak rekan-rekan lainnya. “Alhamdulillah cukup banyak yang ikut. Dan saya koordinasi setiap bulan untuk mengumpulkan donasi. Selama pandemi ini sangat terbantu karena bisa transfer ke Yatim Mandiri” paparnya.

Dirinya juga menceritakan banyak manfaat dari sedekah yang ia rasakan. Salah satunya adalah pengalaman bisa umrah bersama orang tua dan mertua. “Padahal secara pendapatan rasanya tidak akan cukup. Tapi kami bisa mendapat fasilitas VIP,” tambahnya.

Hati yang selalu tenang dan bahagia juga merupakan berkah yang ia rasakan. “Saya merasa sering dapat keajaiban. Semisal bisa membeli rumah lagi cash dan tanpa pernah berurusan dengan meminjam bank. Bisa menjadi guru berprestasi tingkat provinsi dan mewakili ke tingkat Nasional,” tutupnya. **(grc)**



Beri Dukungan Penuh untuk Yatim Dhuafa

Asih Nirwati (Palembang)

Jika kita mempunyai niat untuk berbuat baik, pasti akan ada jalan untuk melakukannya. Seperti yang dialami oleh Asih Nirwati. Salah satu donatur Yatim Mandiri asal Palembang ini pun mengenal Yatim Mandiri dari salah satu media sosial, yaitu Facebook. Suatu hari Asih yang berselancar di Facebook menemukan akun Yatim Mandiri. “Saya lihat saat itu ada program menjadi orang tua asuh anak yatim dhuafa. Dengan bersedekah mulai dari Rp 100.000,- saja,” kenangannya.

Dirinya pun langsung mendaftar untuk menjadi salah satu orang tua asuh yatim dhuafa binaan Yatim Mandiri. Karena mengenal Yatim Mandiri melalui media sosial, Asih tentu ingin melihat langsung program yang dilakukan oleh Yatim Mandiri. Dirinya lalu datang langsung ke beberapa Sanggar Genius di Palembang. “Rasanya ingin menyayangi semua anak-anak di Sanggar Genius. MasyaAllah semangat belajarnya,” ujarnya.

Setelah itu, Asih makin mantap menjadi donatur Yatim Mandiri. Dirinya pun tak ragu untuk mengajak keluarga dan kerabatnya untuk turut menjadi donatur Yatim Mandiri. “Alhamdulillah cukup banyak kerabat yang menjadi donatur. Karena banyak juga manfaat yang dirasakan dari bersedekah. Seperti segala urusan selalu dilancarkan oleh Allah SWT,” paparnya.

Pada gelaran Olimpiade Matematika dan Al Quran 2021 yang digelar oleh Yatim Mandiri pun Asih tak mau terlewatkan. Dirinya bersama kerabat langsung terbang dari Palembang ke Sidoarjo untuk melihat langsung anak didik Sanggar Genius Palembang berlomba. “Bagus sekali acaranya. Semoga bisa diadakan terus setiap tahun” tutupnya. **(grc)**



Manfaat Sedekah

Fakultas Kedokteran Undip Semarang

Sudah cukup lama Ida Komari A.Md mengenal Yatim Mandiri. Tepatnya sejak 2013 lalu. Saat itu salah satu rekannya, dr. Danti, sudah menjadi donatur Yatim Mandiri terlebih dulu. “Saat itu ada petugas yang ke kantor mengambil donasinya. Saya lupa namanya yang datang ke kantor. Lalu saya tanya tentang Yatim Mandiri dan dijelaskan dengan baik,” kenang perempuan yang akrab disapa Ida ini. Ida mengatakan bahwa dirinya percaya pada Yatim Mandiri karena program-program yang bagus dan berdampak. Sehingga dirinya tak ragu untuk mengajak kerabat dan rekan kerjanya. “Saya mengajak ibu, kedua adik saya, suami saya dan saya masukkan juga ayah saya (almarhum). Saya mengajak atasan saya : dr. Eltriarni Bromiyanti, SpKK (sekarang di Jakarta), dr Febrina Primasanti, SpKK dan suaminya (dr. Very Great, Sp. OG) dan Dr. dr. Liza Afriliana, SpKK,” papar tenaga administrasi ini.

Untuk donasi, para kerabat dan atasan mentransfer sejumlah uang pada Ida setiap bulan. Setelah terkumpul semua, baru Ida transfer ke Rekening Yatim Mandiri. “Setelah transfer, saya screenshot bukti transfer dan laporkan pada petugas Yatim Mandiri,” tambahnya.

Ida menceritakan bahwa dengan bersedekah, Allah SWT memudahkan jalannya menjadi PNS di Fakultas Kedokteran Undip. “Setelah mengabdikan sekitar 21 tahun sebagai tenaga honorer. Saya mengikuti ujian CPNS melalui jalur honorer K2 bersaing dengan ribuan peserta se Indonesia. Alhamdulillah saya lolos menjadi pegawai CPNS 2014, PNS 2016, dengan pangkat IIc, kemudian IIId, dan kemarin bulan Juni 2021 saya lulus ujian dinas untuk syarat kenaikan pangkat ke IIIa,” ceritanya. (grc)



Bukan Sekadar Komunitas

Umie Leslar Community Balikpapan

Biasanya, kita mengenal komunitas atau para fans selebriti hanya melakukan hal-hal yang menyenangkan saja. Kumpul-kumpul dan meet and greet contohnya. Namun berbeda dengan Umie Leslar Community. Komunitas penggemar pasangan selebriti Rizki Billar dan Lesti ini sejak awal dibentuk sudah berniat untuk menjadi komunitas yang “nggak happy-happy” saja. “Sejak awal sudah ada niat untuk jadi komunitas yang mempunyai dampak positif untuk masyarakat,” ujar Eny Nuraeny.

Komunitas yang dibentuk sejak pertemuan pertama sang pasangan idola ini sudah cukup banyak membantu dan berkontribusi dalam penanganan bencana di beberapa daerah. Bahkan anggota komunitas ini pun rajin bersedekah. “Kalau yang rutin bersedekah lebih dari 150 orang. Dari hasil sedekah itu kami salurkan pada mereka yang membutuhkan,” tambah Eny.

Eny mengatakan bahwa dirinya dan komunitas tak ingin penyaluran hanya di satu daerah saja. “Saat itu kami ingin penyaluran sedekah kami ini lebih luas. Alhamdulillah bertemu dengan Yatim Mandiri,” ujarnya.

Dengan adanya Kerjasama dengan Yatim Mandiri, Umie Leslar Community pun lebih bersemangat dalam mengumpulkan sedekah dan menyalurkan kebaikan. Dalam setahun terakhir mereka sudah banyak berkontribusi dalam membantu penanganan bencana alam yang terjadi di Indonesia. (grc)

Yatim Mandiri Got Talent, Meriahkan Omatiq 2021

O MATIQ 2021 telah digelar Sabtu, (27/11/2021) di Auditorium Insan Cendekia Boarding School, Sarirogo, Sidoarjo, Jawa Timur. Olimpiade Matematika dan al-Qur'an ini diikuti oleh anak-anak binaan Sanggar Genius Yatim Mandiri.

Pada Olimpiade Matematika ini peserta harus mengikuti babak penyisihan ranking 1. Selanjutnya, 5 besar peserta yang berhasil lolos mengikuti jawab cepat matematika. Secara cepat peserta harus mengerjakan soal matematika yang diberikan panitia dan mempresentasikan perhitungan jawabannya.

Setelah mengikuti rangkaian lomba Matematika yang sangat menegangkan, dan inilah para juara Olimpiade Matematika OMATIQ 2021. Juara 1 diraih oleh Aluna Asyifa Marlian

perwakilan dari Lumajang, Juara 2 diraih oleh Jasmine Bilqis perwakilan dari Sidoarjo dan Juara 3 diraih oleh Mochammad Rasikh Nur Fakhri perwakilan dari Yogyakarta.

Pada Olimpiade al-Qur'an ini peserta harus membacakan ayat al-Qur'an yang telah ditentukan dewan juri. Dengan merdunya para peserta yang diikuti oleh anak-anak yatim dan dhuafa dari seluruh penjuru Indonesia ini melantunkan ayat suci al-Qur'an. Perlu diketahui sebelum memasuki Grand Final ini, para peserta harus mengikuti Babak Penyisihan Kota dan Regional.

Setelah mengikuti rangkaian lomba al-Qur'an, inilah para juara Olimpiade Matematika OMATIQ 2021. Juara 1 diraih oleh Nadia Aulia Syarifa perwakilan dari Kediri, Juara 2 diraih oleh Nayla





Fikurnia Pratiwi Saputri perwakilan dari Sidoarjo dan Juara 3 diraih oleh Fahim perwakilan dari Banyuwangi.

Tahun 2021 ini Olimpiade Matematika dan al-Qur'an (OMATIQ), menghadirkan satu cabang lomba baru yaitu Yatim Mandiri Got Talent. Yatim Mandiri Got Talent merupakan ajang unjuk bakat dan kemampuan anak-anak yatim dhuafa khususnya para binaan Yatim Mandiri.

Digelar sangat meriah pada Jum'at malam kemarin (26/11/2021) di Auditorium Insan Cendekia Boarding School, Sarirogo, Sidoarjo, Jawa Timur. Penampilan Grand Finalis Yatim Mandiri Got Talent sangat memukau penonton.

Anak-anak binaan Yatim Mandiri dengan lincah menarikan tarian daerah masing-masing dan membacakan puisi berantai.

Ada 9 kota perwakilan yang berhasil lolos menuju Grand Final, yaitu Bandung, Banyuwangi, Jakarta Timur, Kepanjen, Magelang, Palembang, Ponorogo, Probolinggo, Semarang. Selain menjadi ajang unjuk bakat, Yatim Mandiri Got Talent ini bertujuan untuk melestarikan keanekaragaman budaya daerah di Indonesia. Setelah berlomba, berikut pemenang Yatim Mandiri Got Talent. Juara pertama dari Ponorogo, juara dua dari Magelang, dan juara tiga dari Semarang. (grc)



Dekat dengan al-Qur'an Sejak Dini, Juarai Omatiq al-Qur'an 2021

Laahir dari keluarga sederhana, bahkan bisa dibilang dhuafa, tak membuat Nadia Aulia tumbuh menjadi anak yang pasrah terhadap keadaan. Sang ayah adalah buruh serabutan. Sedangkan sang ibu hanyalah ibu rumah tangga biasa. Meski hidup dalam keadaan yang serba pas-pasan, bahkan kadang kurang, kedua orang tua Nadia tak lantas membiarkan Nadia tumbuh tanpa pendidikan yang layak.

Nadia adalah anak ketiga dari tiga bersaudara. Namun hal ini tak membuatnya manja. Nadia tumbuh menjadi anak yang rajin dan gemar belajar. Meski menjadi penerima bantuan PIP, Nadia tidak pernah minder. Sejak kecil dirinya sudah berprestasi. Gadis kelahiran 20 Mei 2009 ini pernah bersekolah di

TK Dharma Wanita Joho. Dan saat ini sedang bersekolah di SD Negeri Joho 1 Semen Kediri.

“Sejak kelas 1 Nadia sering masuk 5 besar, kadang juga 10 besar ranking,” ujar sang ibu, Wiwik. Hal ini wajar karena Nadia merupakan tipikal anak yang cukup rajin mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh sekolah secara mandiri. “Sebenarnya juga bukan yang rajin sekali, wajar saja seperti anak pada umumnya,” tambah sang ibu.

Tak hanya bersekolah umum, Nadia juga mengenyam pendidikan agama atau diniyah di Pondok Pesantren Lirboyo Cabang Pagung. Dan saat ini duduk di kelas V diniyah. Sang ibu menjelaskan bahwa selama 2 tahun pandemic ini Nadia tetap tak pernah putus dalam belajar. Terutama dalam memperdalam al-Qur'an.



Selepas subuh, dirinya berangkat ke pondok untuk mengaji. Setelah itu mengerjakan tugas dari sekolah umumnya. Tiap pukul 14.00 dirinya berangkat sekolah diniyah di pondok. “Kadang saat malam Nadia masih ikut saya pengajian,” ujar Wiwik. Namun seperti pada anak pada umumnya, Nadia juga suka bermain game di gawainya dan bermain bersama teman-teman. “Untuk mengisi waktu luangnya, saat musim nikahan, Nadia sering dapat undangan untuk qiroah dan sholawat,” papar Wiwik.

Wiwik mengatakan bahwa dirinya dan sang suami sudah mengenalkan Nadia pada al-Qur’an sejak dini. Tepatnya sejak usia 6 tahun sirinya masuk TPQ Pondok setingkat TK. “Sebenarnya saya tidak terlalu mentarget Nadia untuk banyak hafalan dulu. Tapi dirinya harus khatam al-Qur’an terlebih dulu. Juga menyelesaikan sekolah diniyahnya,” jelas sang ibu. Saat ini Nadia sudah hafal sebanyak 7 juz. “Juga surat-surat pendek. Lalu surah yasin, al-Mulk, dan al-Waqiah,” tambahnya.

Wiwik bercerita, dirinya dan keluarga mengenal Yatim Mandiri pada 2010. Saat itu dirinya menjadi koordinator yatim di Desa Joho, Kediri. Dirinya membantu para yatim di desanya untuk mendapat beasiswa Bestari dari Yatim Mandiri. “Saya pribadi sudah cukup akrab dengan Yatim Mandiri,” ujar ibu tiga orang anak ini.

Pada 2020 lalu, Wiwik mendapat info bahwa OMATIQ dibuka untuk peserta dhuafa juga. “Lalu saya tanya persyaratannya. Kebetulan Nadia penerima bantuan PIP, punya SKTM juga. Jadi saya daftarkan Nadia untuk OMATIQ al-Qur’an 2020,” kenangnya. Siapa sangka, lomba yang diikuti secara online itu, karena pandemi, membawa Nadia menjadi juara 3.

Nadia tak patah semangat. Pada OMATIQ 2021, Nadia kembali bertanding melawan para saingan yang datang dari berbagai daerah di Indonesia. Kali ini, Nadia merasa lebih gugup. Karena melihat dan berlomba secara langsung. Bukan online. “Nadia sempat pesimis. Setelah Lomba dirinya mengirim pesan ke saya. Bilang sepertinya dia tidak menang. Karena saingannya bagus-bagus,” ujar Wiwik.

Wiwik pun menenangkan Nadia agar tidak patah semangat. Siapa sangka, Wiwik yang menonton secara streaming terkejut saat pengumuman Nadia mendapat juara pertama. “Kata Nadia rasanya seperti mimpi. Karena dia sempat ingin handphone, tapi saya tidak ada uang. Akhirnya dia bisa punya handphone sendiri,” ujar Wiwik.

Kemenangan Nadia ini pun disambut hangat oleh pihak keluarga, kerabat, juga tetangganya.

“Alhamdulillah kebanjiran ucapan selamat dari mana saja. Ada juga yang dapat video Nadia saat juara dan diunggah di grup. Bangga sekali rasanya,” tutupnya. (grc)



Keseruan Outing Class Siswa SMP-SMA

Insan Cendekia Mandiri Boarding School

Untuk meningkatkan wawasan dan melatih ketangguhan, bertepatan pada 7 s.d. 9 Desember 2021 di Trawas dan Prigen Jawa Timur menjadi saksi keseruan kegiatan yang dilaksanakan secara serentak. Dimulai pukul 08.00 seluruh siswa Sekolah ICM berkumpul, untuk mengikuti kegiatan opening pemberangkatan Outing Class 2021. Sekitar 15 armada telah disiapkan.

Setelah semuanya siap, dengan menerapkan protokol kesehatan satu persatu armada mulai meninggalkan gerbang sekolah. Kegiatan diikuti oleh seluruh siswa SMP-SMA berjumlah 482 siswa, dewan guru, dewan murabbi dan karyawan sekolah ICM. Kegiatan Outing Class merupakan media yang efektif juga efisien dalam menyampaikan dan mengimplementasikan ilmu.

Yang bertujuan untuk mendekatkan siswa dengan lingkungan dan menyegarkan pikiran seusai menjalani Ujian Penilaian Akhir Semester Ganjil. Siswa tidak hanya mengenal teori tetapi juga wujud nyata dalam kegiatan langsung untuk mengasah ketangguhan fisik, kognitif, bahasa, dan sosial emosional.

Peserta mengikuti kegiatan Outing Class di dua tempat yang berbeda setiap jenjangnya (SMP-SMA). Konsep kegiatan di dalamnya pun juga berbeda di setiap angkatan. Masing-masing kelompok dibagi oleh wali kelas, pada jenjang kelas VIII dan X lebih menekankan pada ketangguhan.

Berbekal jas hujan, minuman, dan makanan ringan siswa berjalan kaki sejauh 10 km didampingi oleh guru dan murabbi menuju lokasi yang ditentukan. Menariknya, mereka sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Rasa Lelah dan letih terbayar saat mencapai finish, dari perjalanan tersebut dapat dilihat bahwa siswa dilatih untuk kompak bertanggung jawab atas diri sendiri dan anggota kelompok.

Pada jenjang kelas lain, rangkaian kegiatan siswa mengacu kemandirian, kebersamaan, kecakapan, dan kerja sama tim. Kelas ujung lebih menekankan pada kesiapan siswa menuju PTN dan jenjang karier. Tak lupa pula mereka mengabadikan momen bersama yang nantinya dijadikan album kenangan.



Meningkatkan SDM Melalui Digital Preneur

Mandiri Entrepreneur Center

MEC Jakarta dikembangkan dalam upaya memberikan pengaruh besar di tatanan masyarakat sesuai kebutuhannya.

Konsentrasi Digital Preneur merupakan upaya meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang kompeten di bidang digital. Khususnya dalam bidang usaha berbasis digital. Selama pandemi di Indonesia memunculkan inovasi cara usaha diberbagai sector sedara digital. Usaha makanan, minuman, pakaian dan sebagainya.

Inovasi digital itulah yang mendorong anak-anak muda harus lebih melek terhadap teknologi. Program Pendidikan dan Latihan di MEC Jakarta di khususkan jurusan Digital Preneur. Materi yang diajarkan ke peserta didik tehnik WA Business, Content Marketing, Copywriting, SEO, Desain Grafis dan Microsoft Office. Semua materi materi disampaikan oleh praktisi di bidang digital preneur.

Adanya jurusan Digital Preneur diharapkan, anak-anak yatim binaan Yatim Mandiri dapat memberikan

kontribusi besar dalam berwirausaha. Mampu bersaing didunia kerja sebagai praktisi atau konsultan Digital Marketing. Mereka memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap perkembangan digital yang saat ini sedang banyak dibutuhkan.

Program MEC di Jakarta ini diikuti pemuda dari berbagai daerah di Indonesia. Sebanyak 24 peserta didik di gembleng selama 1 tahun. Diharapkan para lulusan menjadi generasi mandiri sekaligus menjadi generasi solutif bagi diri, keluarga dan masyarakat.



Workshop Implementasi Merdeka Belajar

Sekolah Tinggi Agama Islam An-Najah Indonesia Mandiri

Kampus STAI AN Najah Indonesia Mandiri Sidoarjo (Stainim) menjadi tuan rumah pada Workshop Implementasi Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) di lingkungan Kopertais IV. Khususnya untuk Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKIS) daerah Surabaya, Sidoarjo, Mojokerto dan Jombang. Kegiatan ini diinisiasi oleh Kopertais IV dan Forum Pimpinan PTKIS yang dilaksanakan pada Selasa, 16 November 2021, sebagai bentuk komitmen untuk mendukung program Merdeka Belajar di lingkungan PTKIS.

Kampus Merdeka merupakan bagian dari kebijakan Merdeka Belajar oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia yang memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan sesuai bakat dan minat dengan terjun langsung ke dunia kerja sebagai persiapan karir masa depan.

Konsep MBKM ini dirasa sangat tepat untuk menggali potensi terbesar para pendidik dan peserta didik untuk berinovasi dan meningkatkan kualitas pembelajaran salah satunya melalui penguatan jejaring.

Peserta workshop ini berasal dari pimpinan dan ketua program studi PTKIS yakni 29 PTKIS dengan total peserta 62 orang. Pada kegiatan tersebut hadir oleh Koordinator Forpim Kopertais IV Ibu Dr. Istikomah, M. Ag dan Dr. Makhruf. Selain itu, hadir pula secara virtual Sekretaris Kopertais IV Surabaya Bapak Dr. Yunus Abu Bakar, M. Ag sekaligus membuka acara pada hari itu.

Bapak Sekretaris memaparkan melalui kegiatan

ini diharapkan dapat membangun pemahaman dan persepsi yang sama atas konsep MBKM sehingga bisa diaplikasikan di Perguruan Tinggiya masing-masing. Beliau menggambarkan bahwa PTKIS dihadapkan pada tantangan kebijakan Merdeka Belajar dan kurikulum yang bergerak ke paradigma baru, dimana menuntut para pendidik untuk mengajar dengan memperhatikan kebutuhan peserta didik atau pembelajaran terdiferensiasi, mengadaptasi kurikulum nasional dengan kebutuhan lokal, dan meningkatkan kecakapan literasi melalui pendekatan yang lebih terarah. Kebijakan ini diharapkan dapat mendorong peningkatan mutu pembelajaran di dalam kelas.

Setelah selesai acara pembukaan, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber Ibu Evi Renata, S. ST, M. Keb dan Roni, S. Kom selaku tim MBKM Kopertais IV. Beliau berdua menjelaskan bagaimana arah kebijakan penerapan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), khususnya di PTKIS yang mengara ke rumpun ilmu agama.





Sosialisasi Pencegahan Stunting di Desa Tonasa

Makassar. Dalam rangka pencegahan stunting di Desa Tonasa, Yatim Mandiri mengadakan Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Sabtu dan Ahad, (27-28/11/2021) yang bertempat di Balai Desa Tosana, Sulawesi Selatan. Kegiatan ini dihadiri oleh 100 peserta. Permasalahan di Desa Tonasa adalah masyarakat kurang menyadari pentingnya melakukan pemenuhan gizi dan upaya pencegahan stunting. Sehingga perlu diberikan pemahaman terkait hal tersebut.

Kegiatan ini diawali dengan sambutan para stakeholder setempat, dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis. Memasuki acara inti yaitu melakukan penyuluhan dan sosialisasi stunting dan edukasi pola hidup sehat. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini, hal ini terlihat dari keaktifan dalam menanggapi materi yang disampaikan oleh narasumber. Kegiatan ini diakhiri dengan pembagian paket gizi sehat untuk seluruh peserta yang hadir.

Yatim Mandiri mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh tim yang telah

berkolaborasi menyukseskan kegiatan ini. Adapun tim kolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu, Tim Medis Prodi Pendidikan Ners UMI, UPT Puskesmas Sanrobone, Organisasi Takalar Bersedekah, dan Sanggar Seni Nikarannuang. Didukung penuh oleh pemerintah Kecamatan dan Pemerintah Desa setempat. (*)



Pindai untuk Melihat
Berita Lainnya



Fasilitasi Bunda Yatim dengan Adakan Pelatihan Usaha

Medan. Jumat (26/11/2021) menjadi hari yang dinantikan oleh bunda yatim anggota komunitas BISA, dengan mengadakan pembinaan rutin dan pelatihan usaha membuat buket jajanan oleh Relawan Kemandirian Divisi Ekonomi. Bertempat di Kantor Layanan Yatim Mandiri Medan Jalan Senam No.24, Kota Medan, para bunda anggota program BISA mendapatkan pengajaran mengenai membuat buket dan tata cara memasarkan di masyarakat.

Sebanyak 14 bunda yatim setiap bulannya rutin berkumpul dan mendapatkan pendampingan dari fasilitator, yang didatangkan oleh Yatim Mandiri Medan untuk mengarahkan para anggota agar memperoleh keterampilan di bidang usaha. Menurut

keterangan Muhammad Al-Jupri selaku Staff Penyaluran dan Pendayagunaan Yatim Mandiri Medan menuturkan, upaya yang dilakukan pihaknya ini sebagai bagian dari pemberdayaan masyarakat di bidang ekonomi.

Terlebih program ini diperuntukkan untuk bunda yatim yang secara otomatis menjadi penopang ekonomi keluarga. Oleh karena itu, program BISA ini menjadi wadah serta fasilitas pendukung untuk mengembangkan keahlian para anggotanya. "Yatim Mandiri memberikan set up usaha, modal usaha dan pendampingan usaha setiap bulannya. Dengan adanya program ini, diharapkan keluarga yatim menjadi lebih sejahtera dan mampu mandiri secara finansial." tandas Jupri, sapaan akrabnya. (*)

Penerimaan dan Penyaluran Bulan Oktober 2021

Penerimaan


Penerimaan Dana Zakat	973.745.165
Penerimaan Dana Infak/Shadaqah	8.260.492.106
Penerimaan Dana Terikat	109.522.000
Penerimaan Dana Wakaf	258.404.681
Total Penerimaan	9.602.163.952
Saldo Bulan Lalu	224.020.584
Dana Tersedia	9.826.184.536

Penyaluran

Program Pendidikan	3.715.639.367
Program Kesehatan & Gizi	171.418.123
Program Dakwah	4.289.974.457
Program Kemanusiaan	220.403.235
Program Ekonomi	171.566.526
Jumlah Penyaluran	8.569.001.708
Sisa Saldo	1.257.182.827

Pemanfaatan Program Bulan Oktober 2021

PROGRAM DAKWAH

100.823
Penerima Manfaat 

PROGRAM EKONOMI

136
Penerima Manfaat 

PROGRAM KESEHATAN

2.064
Penerima Manfaat 

PROGRAM LPICM

663
Penerima Manfaat 

PROGRAM KEMANUSIAAN

3.474
Penerima Manfaat 

PROGRAM PENDIDIKAN

8.242
Penerima Manfaat 

PROGRAM SUPERGIZIQURBAN

3.303
Penerima Manfaat 

PROGRAM MUHARRAM

50
Penerima Manfaat 

Asyiknya Belanja Sambil Berdonasi Melalui Shopee

Cara berdonasi mudah via Shopee:

1. Buka Aplikasi **Shopee**
2. Pilih menu **Pulsa, Tagihan, dan Hiburan**
3. Klik Menu **Donasi**
4. Pilih **Laznas Yatim Mandiri**
5. Masukan **Jumlah Donasi dan Nama**
6. Lanjutkan dan **Lakukan Pembayaran**

Selain itu bisa juga langsung melalui link berikut ini:

www.s.id/donasi-shopee

www.yatimmandiri.org



mitramandiri
Catering

Mitra mandiri Catering melayani catering Event / Pesta pernikahan, Ulang Tahun, Seminar, Wisata, Khitanan, Makan harian karyawan perusahaan dan lain-lain. Melayani **instansi pemerintah** tapi juga melayani **instansi swasta dan pabrik**. Kami terus mempertahankan kualitas rasa dengan memadukan kelezatan, kebersihan, dan higienis, hingga terwujud motto kami **Terbaik Dalam Mutu Produk Dan Layanan**.

Mitra mandiri Catering memiliki dapur di Surabaya dan Gresik, Siap untuk **melayani pesanan di Surabaya, Sidoarjo, Gresik** baik untuk menu nasi box harian, menu pesta ulang tahun, khitanan, seminar, maupun family gathering.

Kantor Layanan : Jl. Masjid Al Akbar Utara No. 3, Surabaya
Telp. 0318283184, 8283185 | Email : mitramandiri.services@gmail.com




Mari bergabung menjadi

Mitra Usaha Mandiri

Usaha semakin berkah dengan
sedekah untuk yatim dan dhuafa

Hubungi

 **085648115590**

AQIQOH
MANDIRI
& Catering

Beraqiqah Itu Tidak Harus Mahal Loh...

semua sudah siap saji dan tinggal bagi...

SAPA KAMI : 0856 0856 444 1

Gresik 0822 4493 2223 Kediri 0812 5298 8980
Sidoarjo 0813 3336 9093 Jabodetabek 0812 19000 431



Raih Pahala Sepanjang Masa




Pembangunan pesantren
kemandirian dan wakaf
pemberdayaan di Jombang,
Jawa Timur

Wakaf produktif
pemberdayaan di Sragen,
Jawa Tengah

Segera dibangun sekolah
penghafal al-Qur'an putri
di Bandung, Jawa Barat

Rencanakan amal kebaikan
dengan berwakaf di awal tahun

www.wakafmandiri.org

 **700.1241.798**

 **0883.996.621**

ori: Yayasan Yatim Mandiri
Konfirmasi: 0811 3155 001



SEKOLAH ICM

SEKOLAH CALON PEMIMPIN DUNIA



Telah Dibuka

Gelombang 1
1 Sept 2021 - 6 Feb 2022

Gelombang 2
4 Feb 2022 - 29 Juni 2022

Pendaftaran

ppdb.sekolahicm.sch.id

**PENERIMAAN
PESERTA
DIDIK BARU
2022/2023**

Part of **YM**
Yatim Mandiri

Jl. Raya Sarirogo No. 1, Sidoarjo, Jawa Timur (61234)

Telp. (031) 9970-0528 | WA. 0823 - 3789 - 9993

www.sekolahicm.sch.id

ICMBS 
[icmbs_official](https://www.instagram.com/icmbs_official) 
Sekolah ICM 