

Kajian Ibu-ibu & Majelis Taklim — "Hati Ibu, Penjaga Tubuh Keluarga"

Bismillah, assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Para ibu yang dirahmati Allah, sebelum kita mulai — siapa pekan ini yang sudah cek tekanan darah suami tapi belum sempat menanyakan kabar hati anak remajanya? Hayo, jujur. Kita ibu-ibu memang luar biasa: hafal jadwal minum obat seluruh rumah, tapi kadang lupa bertanya, "Nak, kamu lagi capek nggak?" Kadang kita lebih cepat baca pesan WhatsApp dari sebelah daripada membaca raut wajah anak sendiri — termasuk saya. Malam ini kita ngobrol tentang sehat yang sebenarnya: sehat tubuh dan sehat hati.

Poin pertama: hati adalah akar kesehatan seluruh keluarga. Kita semua tahu, kalau ibu sedang gelisah hatinya, satu rumah ikut tegang.

Pekan ini, dari media kita dapatkan kabar bahwa banyak orang menuliskan kelelahan jiwa di media sosial — bahkan ada yang sampai menulis ingin mengakhiri hidup. Ini bukan cuma urusan orang lain; anak-anak kita tumbuh di dunia yang sama. Rasulullah ﷺ bersabda, diriwayatkan dari Nu'man bin Bashir radhiyallahu 'anhuma:

Riyad as-Salihin 587

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

"Ingatlah, di dalam tubuh ada segumpal daging, jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia buruk, maka buruklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itu adalah hati." (Riyad as-Salihin 587). Para ibu, hati yang dimaksud bukan jantung yang dicek dokter, tapi qalb — pusat rasa. Anak yang hatinya tenang akan lebih sehat tidurnya, makannya, belajarnya. Tugas kita di rumah bukan cuma memberi vitamin, tapi memberi rasa aman. Aplikasi praktis: pekan ini, luangkan lima menit tiap hari hanya untuk mendengar anak tanpa langsung menasihati; perhatikan perubahan nafsu makan dan tidur mereka sebagai tanda hati yang lelah; dan kalau ada yang berat, jangan ragu mengajak ke psikolog atau dokter — itu ikhtiar, bukan aib.

Poin kedua: amanah atas makanan dan tubuh orang lain. Pekan ini ramai dibicarakan dugaan penyelewengan dana program makan bergizi untuk anak-anak. Sebagai ibu, kita paling paham nilai satu piring makanan untuk anak yang sedang tumbuh. Rasulullah ﷺ mengingatkan bahwa Allah membenci sikap menyia-nyiakan harta:

Sahih Muslim 1715a

وَيَكْرَهُ لَكُمْ قِيلَ وَقَالَ وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ وَإِصَاعَةَ الْمَالِ

"...dan Dia tidak menyukai bagi kalian percakapan yang tidak berguna, banyak bertanya, dan menyia-nyiakan harta." (Sahih Muslim 1715a). Menyia-nyiakan harta yang menjadi hak perut anak adalah perkara yang dibenci Allah. Di dapur kita sendiri, ini juga berlaku: jangan boros, jangan

buang makanan, dan didik anak menghargai rezeki. Cerita kecil: dulu nenek-nenek kita memungut satu butir nasi yang jatuh — bukan karena pelit, tapi karena tahu rezeki itu amanah. Aplikasi praktis: kurangi sisa makanan terbuang pekan ini, libatkan anak menghitung belanja agar paham nilai uang, dan kalau ada program bantuan di lingkungan, ikut mengawasi dengan cara yang santun.

Poin ketiga: menjaga jiwa adalah ibadah, bukan kelemahan. Kadang kita ibu-ibu menganggap sedih dan cemas itu kurang iman. Padahal Nabi ﷺ sendiri mengajarkan kita berlindung dari beban jiwa. Beliau biasa berdoa, diriwayatkan dari Zaid bin Arqam radhiyallahu 'anhu:

Sahih Muslim 2722

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, kemalasan, ketakutan, kekikiran, usia tua yang renta, dan siksa kubur." (Sahih Muslim 2722). Lihat, Nabi ﷺ saja berlindung dari rasa lemah dan takut — artinya merasa lelah jiwa itu manusiawi, dan solusinya bukan dipendam, tapi diadukan kepada Allah lalu dicari pertolongan. Aplikasi praktis: ajari anak berdoa ketika cemas, ceritakan bahwa Nabi pun pernah bersedih, dan jadikan rumah tempat yang aman untuk jujur soal perasaan.

Poin keempat: tubuh yang sehat untuk taat, bukan untuk pamer. Di grup-grup ibu, kadang obrolan soal skincare dan diet lebih ramai dari pasar Senen — dan itu nggak salah, menjaga penampilan boleh. Tapi mari ingat tujuannya. Rasulullah ﷺ mengajarkan bahwa setiap pagi, setiap sendi tubuh kita berhutang sedekah, dan itu bisa ditunaikan dengan dzikir dan dua rakaat Duha (**Sahih Muslim 720**). Artinya tubuh yang sehat ini punya kewajiban syukur. Aplikasi praktis: jadikan tubuh sehat sebagai modal kebaikan — antar tetangga sakit, masak untuk yang berduka, ajak anak jalan pagi sambil dzikir.

Sesi Tanya-Jawab:

T: "Ustadzah, anak saya kalau dinasihati malah makin diam dan ngurung diri. Saya harus gimana?" **J:** Para ibu, kadang anak butuh didengar dulu sebelum dinasihati. Coba ganti "kamu harus" dengan "cerita dong, Ibu dengerin." Kalau diamnya berkepanjangan disertai perubahan tidur dan makan, jangan tunda — temui tenaga kesehatan jiwa. Mengantar anak ke psikolog itu bentuk sayang, bukan kegagalan.

T: "Kalau suami tahu saya ikut kajian tapi saya tetap belanja online tiap malam sampai begadang, gimana, Ustadzah?" (jamaah tertawa) **J:** Nah, ini kita semua merasa tersindir, termasuk saya. Begadang scroll itu pelan-pelan merusak tubuh dan hati — besoknya jadi gampang marah ke anak. Yang dibenci Allah itu menyia-nyiakan, termasuk menyia-nyiakan waktu dan kesehatan. Coba pekan ini: matikan satu jam lebih awal, ganti dengan istighfar. Belanjanya boleh, asal jangan sampai mengorbankan badan dan keluarga.

T: "Kalau saya sendiri yang lagi capek banget dan merasa nggak berguna, apakah itu dosa, Ustadzah?" **J:** Sama sekali bukan dosa, Ibu. Nabi ﷺ saja berlindung dari rasa lemah. Yang penting jangan dipendam sendirian. Adukan kepada Allah, ceritakan pada orang yang dipercaya, dan kalau perlu cari bantuan profesional. Merawat jiwa kita sendiri juga ibadah, karena tubuh dan jiwa ini titipan-Nya.

T: "Tetangga saya jelas-jelas KDRT, tapi katanya itu urusan rumah tangga orang. Saya ikut campur atau diam?" **J:** Keselamatan jiwa lebih tinggi daripada rasa sungkan. Islam mengharamkan melukai jiwa yang tak berdosa. Kita tidak perlu menghakimi, tapi kita bisa hadir: tawarkan tempat aman, simpan nomor lapor, dan ajak pengurus lingkungan bertindak. Diam total ketika ada nyawa terancam bukan sikap yang Allah ridhai.

Penutup: para ibu, mari kita doakan keluarga kita.

اللَّهُمَّ احْفَظْ قُلُوبَنَا وَأَبْدَانَنَا وَأَوْلَادَنَا، وَاجْعَلْ بُيُوتَنَا سَكَنًا وَأَمَانًا، رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

Satu kalimat untuk diingat besok pagi di dapur: rawat hati anak seperti merawat tubuhnya. Pekan ini, satu menit lebih lama menatap dan mendengar anak sebelum menyodorkan nasihat.