

What can we do to improve the quality of life the student with healthy and full prestation ?



Hidup Sehat dan Berprestasi



**LAELIA DWI ANGGRAINI, *Paediatric Dentist*,
Lecturer Dentistry School, Faculty of Health and Medical
Sciences, University Muhammadiyah Yogyakarta**

Practice :

- Private : **JI Gejayan 57 Yogyakarta. On Tuesday, Wednesday, Friday and Saturday**
- Hospital : **RSGM UMY, JI Cokroaminoto 17 Yk, on Monday.**

Office :

School of Dentistry FKIK UMY and Dean Office FKIK UMY

Contact person :

JI. Hayam Wuruk 86 Yogyakarta telf 510810

Hp. 08122788529

Email : laelia_dentist@yahoo.com laelia.dwi@umy.ac.id

fb. Laelia Anggraini

UMY with Asri Medical Centre, Dental Hospital and Sportorium



About me

*The 3th winner in
Poster Presentation*



- *My first book in Pediatric*

Vice Chairmant in Association Pediatric Dentist in Provincy Yogyakarta and Centre of Java (since 2013 until this time)



Supervisor Dental Rescue, Dental Hospital UMY

(since 2008 until this time)



Denres adalah tim gerak cepat yang dipunyai RSGM UMY bertugas melayani pemenuhan bakti sosial di masyarakat. Jam terbang mereka rata-rata sebulan 2-3 kali keluar dengan kemampuan medis gigi di atas rata-rata.

Chairman OSCE Centre, Exit Examination for Clerkship, Dental Hospital UMY (since 2010 until this time)



OSCE adalah salah satu materi Uji Kompetensi Drg yang dilakukan serentak secara nasional dan *online system*, di seluruh Program Pendidikan KG di Indonesia dengan pengawasan ketat dari Kolegium KDGI.

***Dentist in Sapen Elementary School
(1350 student), Budi Mulia
Kindergarden (200 student) and
Qotrunnada Kindergarden (200 student)
(since 2008)***



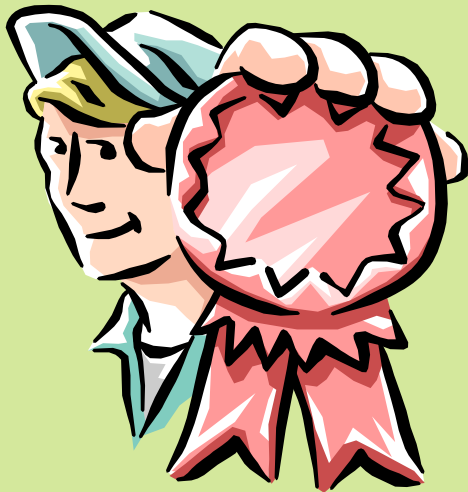
Dentist in VIP RSGM UMY and private practice in Gejayan



Wife and Mam for 3 princess, driver for children and cooker



I HEAR and I FORGET
I SEE and I REMEMBER
I DO and I UNDERSTAND



Confucius, Ancient Chinese Philosopher

Bagaimana Agama Islam mengatur kita

- Rasulullah bersabda: “Jagalah lima perkara sebelum datang lima perkara; muda sebelum tua, sehat sebelum sakit, kaya sebelum miskin, lapang sebelum sempit, dan hidup sebelum mati” (HR. Muslim)

Pendahuluan

- Salah satu karunia yang sangat berharga dalam hidup ini adalah kesehatan.
- Tidak seorangpun menginginkan sakit. Karena sakit identik dengan penderitaan, kesulitan dan keterbatasan. Sakit adalah sunnatullah yang telah menyatu dengan kehidupan semua makhluk hidup di alam ini.

Tinjauan Penyakit

- Penyakit tidak harus selalu dilihat dari sudut pandang negatif. Penyakit memang membawa kerugian bagi si penderita, namun sebaliknya ada banyak keuntungan yang didapat dari penyakit dan penderitanya.
- Ilmu kedokteran dan juga bidang-bidang ilmu yang lain bisa jadi tidak akan semaju seperti sekarang ini jika Allah tidak menurunkan penyakit yang begitu beragam dan banyak jumlahnya.
- Menjadi orang yang sehat tanpa ada gangguan penyakit memungkinkan seseorang untuk menjadi lebih produktif dalam bekerja, lebih banyak beribadah dan lebih berbahagia. Itulah mengapa Rasulullah menyebutkan sehat itu adalah kenikmatan.

Prinsip-Prinsip Kesehatan Dalam Islam

- Islam adalah agama yang lengkap dan sempurna, demikian disebutkan oleh Hasan Al-Banna, seorang tokoh pergerakan yang sangat fenomenal di Mesir.
- Perhatikan hadits-hadits Rasulullah untuk melakukan eksplorasi praktek dan implementasi nilai dan ajaran Islam dalam kehidupan beliau. Nabi Muhammad adalah model dalam praktek seluruh ajaran Islam yang Allah sebut sebagai uswah hasanah (suri tauladan).

Hadits Rasulullah, baik yang bersifat qauliy (ucapan) ataupun fi'liy (perbuatan)

- Prinsip tentang kesehatan dalam Islam, sebagai berikut:

1. Menjaga kebersihan badan, pakaian dan tempat tinggal

Sabda Rasulullah, “Kebersihan adalah separuh dari keimanan”. Hadits ini menjadi dasar yang sangat kuat bahwa Islam sangat mementingkan urusan ini. Hampir tidak dijumpai agama selain Islam yang begitu detail mengatur masalah kebersihan badan, pakaian dan tempat tinggal.

2. Menjalani pola hidup islami

Seperti anjuran Rasulullah untuk berolahraga, makan ketika lapar dan berhenti makan sebelum kenyang, tidur lebih awal dan bangun lebih pagi, dan lain-lain.

- **3. Mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan thayyib (berkualitas)**

Kita makan dan minum bukan hanya sekedar untuk memenuhi rasa lapar, oleh karenanya Islam mengarahkan agar kita selektif memilih makanan, karena tidak setiap jenis makanan atau minuman baik dan berguna untuk tubuh kita. Sabda Rasulullah, “tidak aku jumpai tempat yang lebih buruk pada diri manusia selain perut mereka”. Allah turunkan beberapa jenis makanan dan minuman yang haram dikonsumsi disamping karena telah terbukti tidak thayyib (berkualitas) juga sebagai suatu cara Allah untuk menguji ketaatan dan ketundukan kita terhadap-Nya

4. Menghindari daerah wabah

Rasulullah pernah melarang para sahabat mendekati daerah yang terjangkit wabah penyakit menular. Pada kesempatan lain Rasulullah berpesan, “Larilah (jauhilah) penyakit menular seperti kalian lari dari (serangan) singa”

5. Menghindari segala yang dapat menimbulkan bahaya

“Tidak boleh membahayakan (diri) dan tidak boleh membahayakan (orang lain)”. Sabda Rasulullah ini sangat terkenal bahkan para ulama menjadikannya salah satu kaidah dalam penetapan hukum Islam.

6. Menjalankan ibadah-ibadah yang diperintahkan Allah

Dalam menjalankan ibadah-ibadah tersebut, terdapat banyak hikmah dan manfaat, termasuk di dalamnya hikmah dan manfaat kesehatan. Puasa sebagai contoh, adalah suatu ibadah yang telah dibuktikan memberi manfaat kesehatan bagi orang yang melaksanakannya. Sabda Rasulullah, “puasa, kalian pasti akan sehat”.

7. Segera berobat ketika sakit

Allah menjamin setiap penyakit pasti ada obatnya, jika terserang penyakit segeralah berobat. Membiarkan penyakit tanpa pengobatan yang dapat membahayakan jiwa sangat dilarang Islam. Dalam sebuah kesempatan Rasulullah memerintahkan seorang sahabatnya untuk berobat; “Wahai hamba Allah, berobatlah. Sesungguhnya Allah tidak menciptakan penyakit tanpa menciptakan obatnya, kecuali satu penyakit yaitu tua”.

8. Berobat dengan sesuatu yang halal dan dibenarkan

Meskipun untuk alasan mencari kesembuhan, Islam mensyaratkan agar faktor kehalalan tidak diabaikan, demikian pula dengan praktek pengobatan hendaknya tidak menggunakan cara-cara yang dilarang, seperti mengarah kepada perilaku syirik dan maksiat. Sebagaimana pesan Rasulullah: “ Sesungguhnya Allah Ta’ala tidak menciptakan penyakit melainkan dengan obatnya, karena itu hendaklah kamu berobat dan jangan berobat dengan yang haram”

Dalam melakukan pengobatan Rasulullah menganjurkan beberapa macam jenis obat yang dikenal di zaman itu seperti mengkonsumsi madu, habbatus sauda’ (jintan Hitam), kurma, air zamzam, minyak zaitun dan lain-lain. Sedangkan metode pengobatan yang direkomendasikan Rasulullah di masa beliau adalah hijamah (bekam), ruqyah dan kai (pengobatan dengan menggunakan besi panas).

9. Berobat kepada ahlinya


Suatu ketika ada seorang sahabat yang terluka, Rasulullah memanggil dua orang dari suku Ammar dan bertanya siapakah di antara keduanya yang paling mengerti tentang ilmu pengobatan. Ini memberi petunjuk bahwa orang yang ahli dalam bidang pengobatanlah yang seharusnya dijadikan rujukan dalam penanganan suatu penyakit. Bahkan secara jelas Rasulullah mengancam orang yang berani melakukan praktek pengobatan sementara ia tidak memiliki pengetahuan tentang bidang tersebut.

- **10. Imunisasi sebagai cara pencegahan penyakit**
Jika diperhatikan, dari sekian banyak prinsip-prinsip kesehatan Islam diatas. Kita akan dapati bahwa sebagian besar prinsip-prinsip tersebut berkenaan dengan bagaimana melakukan usaha-usaha pencegahan terhadap timbulnya penyakit. Dan ini sangat sesuai dengan prinsip kesehatan yang sangat terkenal; mencegah lebih baik daripada mengobati.
Bahkan bukan hanya melalui cara-cara yang biasa dilakukan untuk tujuan ini, Rasulullah juga mengajarkan kepada kita cara mencegah penyakit yang bersifat ruhiy-tabbudiy (cara-cara spiritual) yaitu dengan senantiasa membaca doa wirid pagi dan sore yang isinya permohonan agar Allah senantiasa memberi kesehatan badan, pendengaran dan penglihatan kita. Sebab kesehatan adalah karunia yang sangat berarti bagi manusia.

Penutup

“Muslim yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah dari pada muslim yang lemah, meskipun pada keduanya ada kebaikan. Jagalah segala yang bermanfaat bagimu. Selalulah mohon pertolongan pada Allah dan jangan engkau lemah. Jika suatu musibah menimpamu, jangan engkau berkata;”..andai saja dulu aku begini, pasti jadinya akan begini dan begitu”, tapi katakanlah;“Sudah menjadi ketentuan Allah, apapun yang Allah mau pasti terjadi” sebab berandai-andai itu membuka pintu perbuatan syaitan” (HR. Muslim)

Hadits di atas secara tersirat menyatakan bahwa jika kita ingin menjadi muslim yang baik dan ingin dicintai Allah maka lakukan upaya-upaya yang menjadikan kita kuat fisik (juga kuat mental, sosial, dan finansial), yang dapat mencegah kita dari serangan penyakit yang dapat menjadikan kita lemah. Inilah pesan yang seharusnya dapat memotivasi kita untuk peduli terhadap kesehatan kita. Islam bukan hanya memerintahkan agar kita menjaga kesehatan, lebih dari itu Islam memberikan penghargaan bagi mereka yang berbuat untuk menjadi kuat, penghargaan itu berupa cinta dari Allah.

- 
- ***“a week of practice is worth six months of theoretical teaching in the meeting room”***

(BP)

Do it with love



**Student are the next generation
Be happy, be health, and full
prestasion**

