

MATERI AGAMA ISLAM - II UNTUK
MAHASISWA KEDOKTERAN FK UNAIR





PROMOTIVE & PREVENTIVE MEDICINE FOR MUSLIM

Alfian Nur Rosyid

Bismillah

*Semoga kita terus diberikan
kesehatan, kekuatan dan kesabaran
serta **dijauhkan dari ujub**
dan mencari panggung
karena hanya sebagian kecil saja
yang dititipkan-Nya*

*Robbi Zidni Ilman Naafian
Warzuqna Fahman
Wahlul Uqdatam min litsani
Yafqohu qouli
Birohmatika Ya Arhamar Rohimin*

Materi ini perlu?

BER
AKAL

- Adakah sama orang yang mengetahui & tidak mengetahui? Sesungguhnya yang **berakallah yang bisa menerima pelajaran**
- QS.Az-Zumar 9

DER
AJAT

- Allah **angkat derajat** orang **beriman** & **diberi berilmu** beberapa derajat
- QS.Al-Mujadalah 11

WAJIB

- **Menuntut Ilmu wajib** tiap Muslim
- HR.Ibnu Majah 224

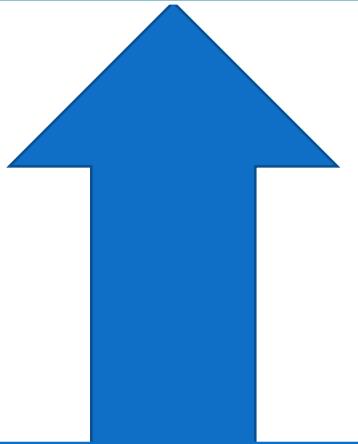
SURG
A

- Barangsiapa menempuh jalan menuntut ilmu, maka Allah **mudahkan jalan ke Surga**
- HR.Muslim 2699

Muslim: Medical Student → Medical Doctor



*"Menuntut Ilmu
dari buaian
hingga Liang
lahat"
Maqola laisa Hadits*

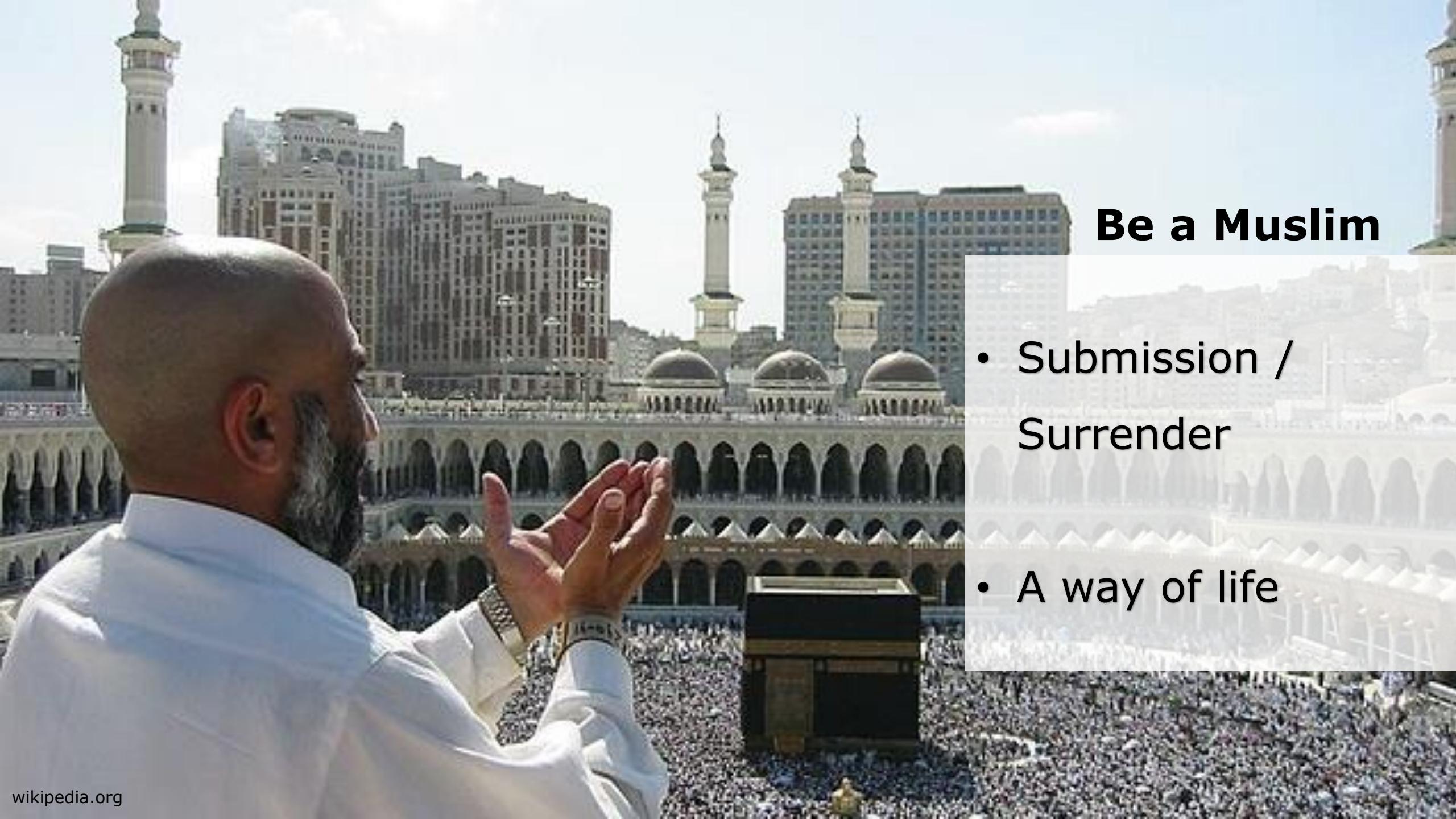


Update
- KNOWLEDGE
- SKILL
- ATTITUDE

- Monotheistic religion = Belief in one God



- Prophet Muhammad: last prophet, messenger of Allah

A photograph showing the Kaaba in Mecca. In the foreground, a man with a beard and a red Cufflinks logo on his ear is seen from behind, wearing white prayer robes and with his hands raised in prayer. The Kaaba is a black cube in the center. In the background, there are several minarets and modern skyscrapers. The sky is clear and blue.

Be a Muslim

- Submission /
Surrender
- A way of life

هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ ۚ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

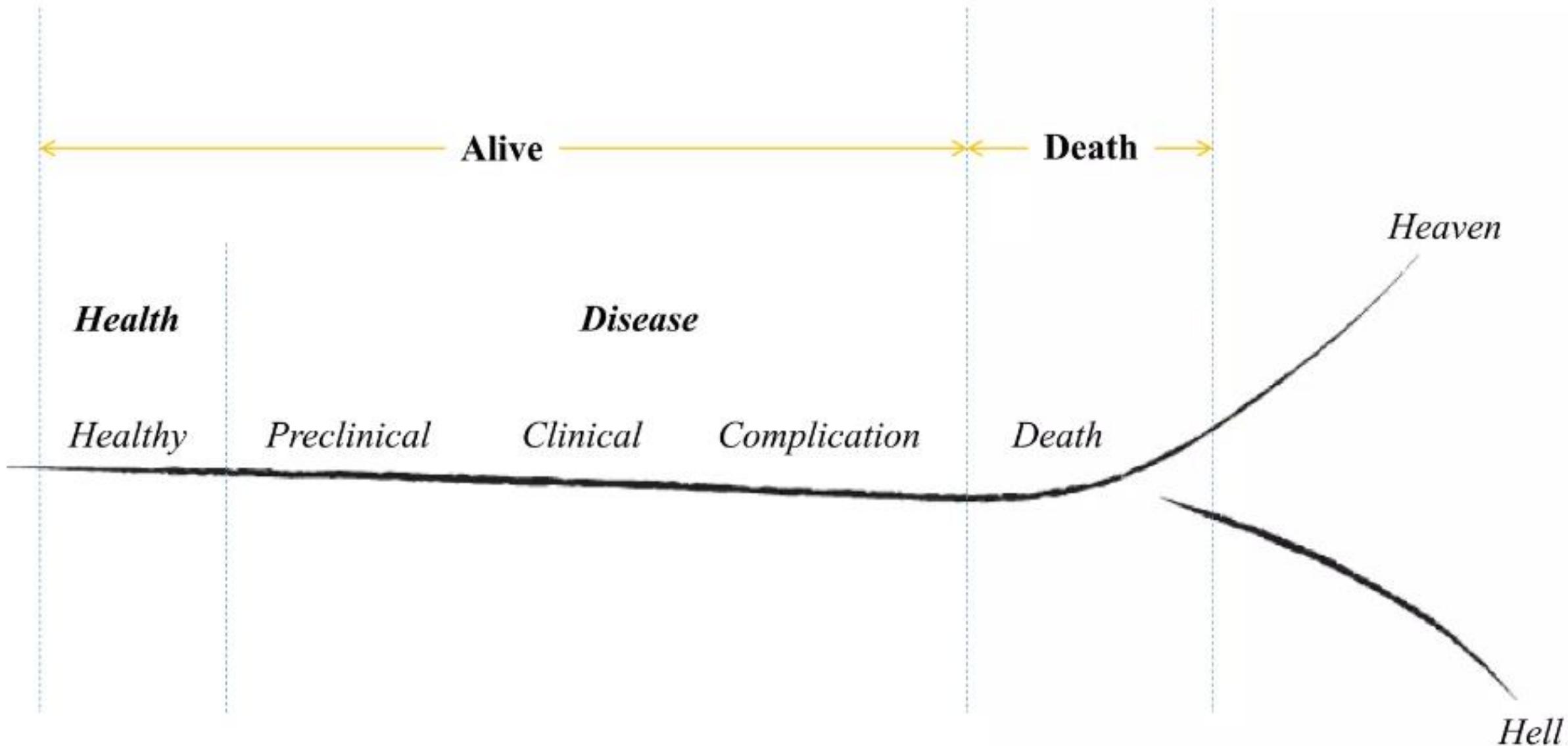


Dialah yang membentuk kamu
dalam rahim sebagaimana
dikehendaki-Nya.

Tak ada Tuhan (yang berhak
disembah) melainkan Dia,
Yang Maha Perkasa lagi Maha
Bijaksana.

(QS.Ali Imran : 6)

Umur umatku antara 60-70 tahun ...





Health:

state of complete physical,
mental, and well-being and
not merely the absence of
disease or infirmity

(WHO 1948)

Health in Islam:

- Not just absence of disease
- Not about safe & health in this world
- Body is just media transfer from *dunnya* to *akhiroh* (*jannah*)

Benefit of Health

5 reasons to get preventive health care

🍎 MyHealthfinder helps you **take good care** with recommendations for preventive services — like checkups, screenings, and vaccines.

1.

It can save your life.

Preventive services like cancer screenings can find problems before you have symptoms — so you can tackle them while they're easier to treat.



2.

It can stop you from getting sick.

Sometimes, preventive care can even keep health problems from developing altogether.



3.

It can give you peace of mind.

Regular checkups give you the chance to share concerns and ask questions about your health — and to get the support you deserve.



4.

It can save you money.

Most insurance plans cover preventive services, and there are free or low-cost options if you don't have insurance. Plus, finding problems early can help you avoid costly medical bills later.



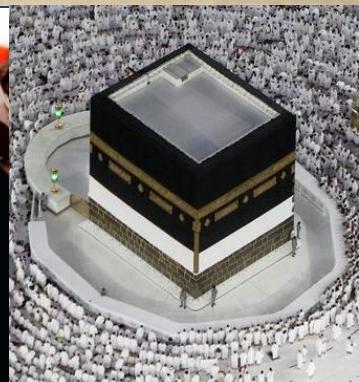
5.

It can help you be there — and feeling your best! — for the people that matter to you.

Because sometimes, taking care of yourself is the best way to care for the people you love.



Go to health.gov/TakeGoodCare to learn more



**Ketaatan kepada Allah
Bekal Negeri Akhirat**

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Dan apabila aku sakit,

Dialah

yang menyembuhkan aku

(Asy-Syua'ra 80)

TIAP PENYAKIT ADA OBATNYA

“Diceritakan Abu Huraira, Rasulullah SAW mengatakan, “Tidak ada penyakit yang Allah SWT ciptakan, kecuali Allah SWT telah menciptakan obatnya.” (HR Bukhari)

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا
أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

there is no disease sent down by God unless there is a cure

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالدُّوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ
دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَأْوُوا وَلَا تَدَأْوُفُوا بِحَرَامٍ

Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit
[redacted] beserta obatnya, dan Dia telah [redacted]
menetapkan bagi setiap penyakit obatnya,
maka berobatlah, dan janganlah berobat
dengan perkara yang haram.
[H.R Abu Dawud No:3372]

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ
دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ

“Semua penyakit ada obatnya. Jika cocok antara penyakit dan obatnya, maka akan **sembuh dengan izin Allah.**” [HR. Muslim]

*Sesungguhnya Allah tidak menurunkan suatu penyakit melainkan Dia juga menurunkan obatnya. Ini **diketahui oleh sebagian orang dan tidak diketahui oleh yang lain.**” (HR. Ahmad).*





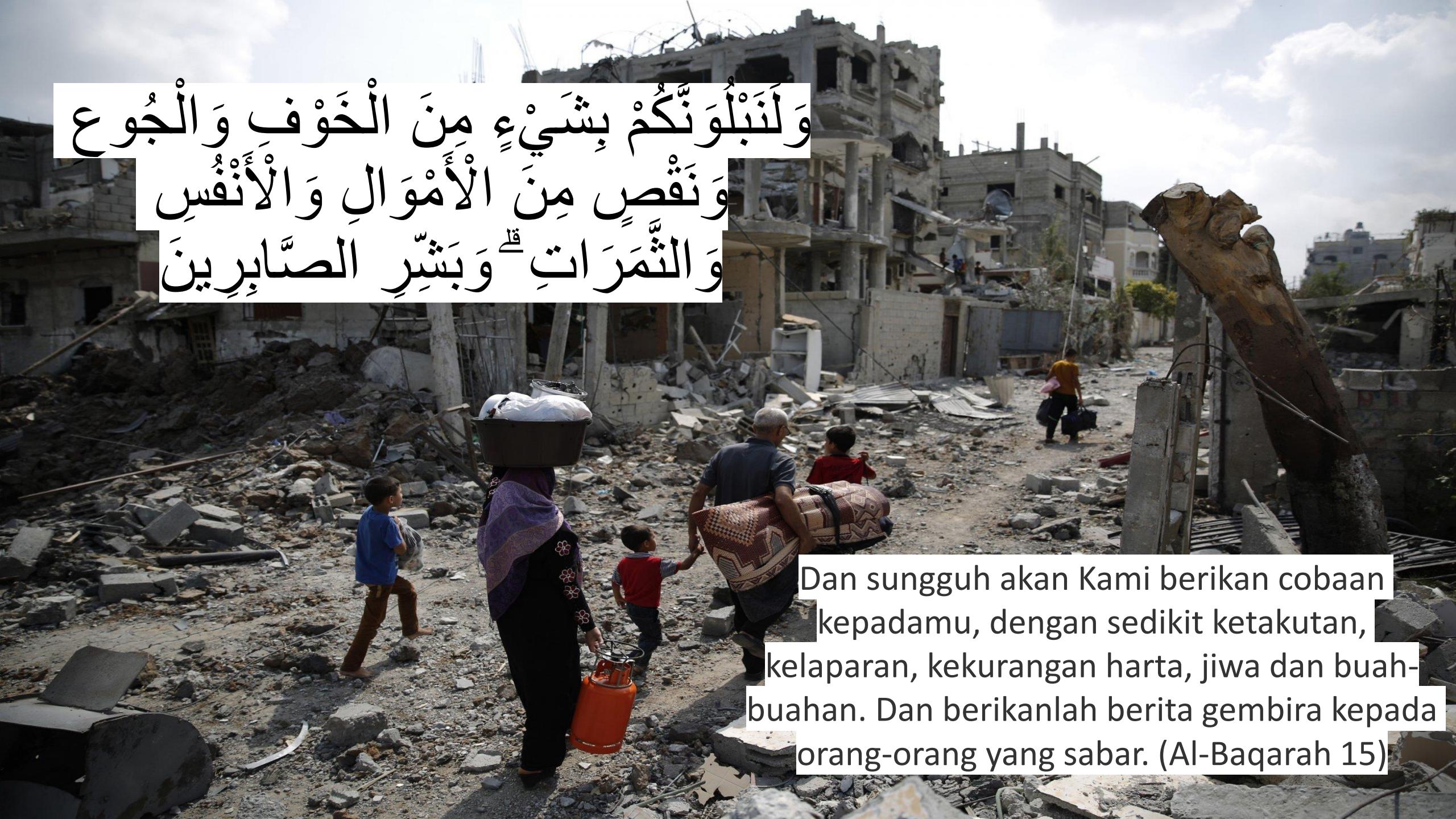
Sungguh Allah tidak meletakkan penyakit melainkan meletakkan obatnya kecuali satu penyakit.” Para sahabat bertanya, “Penyakit apa itu, wahai Rasulullah?”

*Beliau menjawab
“Ketuaan.” (HR. Tirmidzi).*

كُلُّ نَفْسٍ ذَآيْقَةٌ الْمَوْتِ
وَنَبْلُوْكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ
فِتْنَةً طَوِيلًا تُرْجَعُونَ

(QS Al-Anbiya:35)

وَلَنَبْلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ
وَنَقْصٌ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثُّمَرَاتِ^{فَلَمَّا} وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ



Dan sungguh akan Kami berikan cobaan
kepadamu, dengan sedikit ketakutan,
kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-
buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada
orang-orang yang sabar. (Al-Baqarah 15)



**BERSABARLAH
APABILA SAKIT
UJIAN SAKIT ADALAH
TANDA ALLAH SWT INGIN
MENGHAPUSKAN
DOSA-DOSA KITA**

Sabda Rasulullah SAW:

"Tidaklah seorang Muslim tertimpa suatu penyakit dan sejenisnya, melainkan Allah akan menggugurkan bersamanya dosa-dosanya seperti pohon yang menggugurkan daun-daunnya." (HR Bukhari).



Mengobati / Mencegah

Sakit?



cure or prevent the sick

PREVENTION IS KEY TO HEALTH SECURITY

UNIVERSAL HEALTH COVERAGE REQUIRES 5 TYPES OF HEALTH SERVICES



CURATIVE



PREVENTIVE



PROMOTIVE



REHABILITATIVE



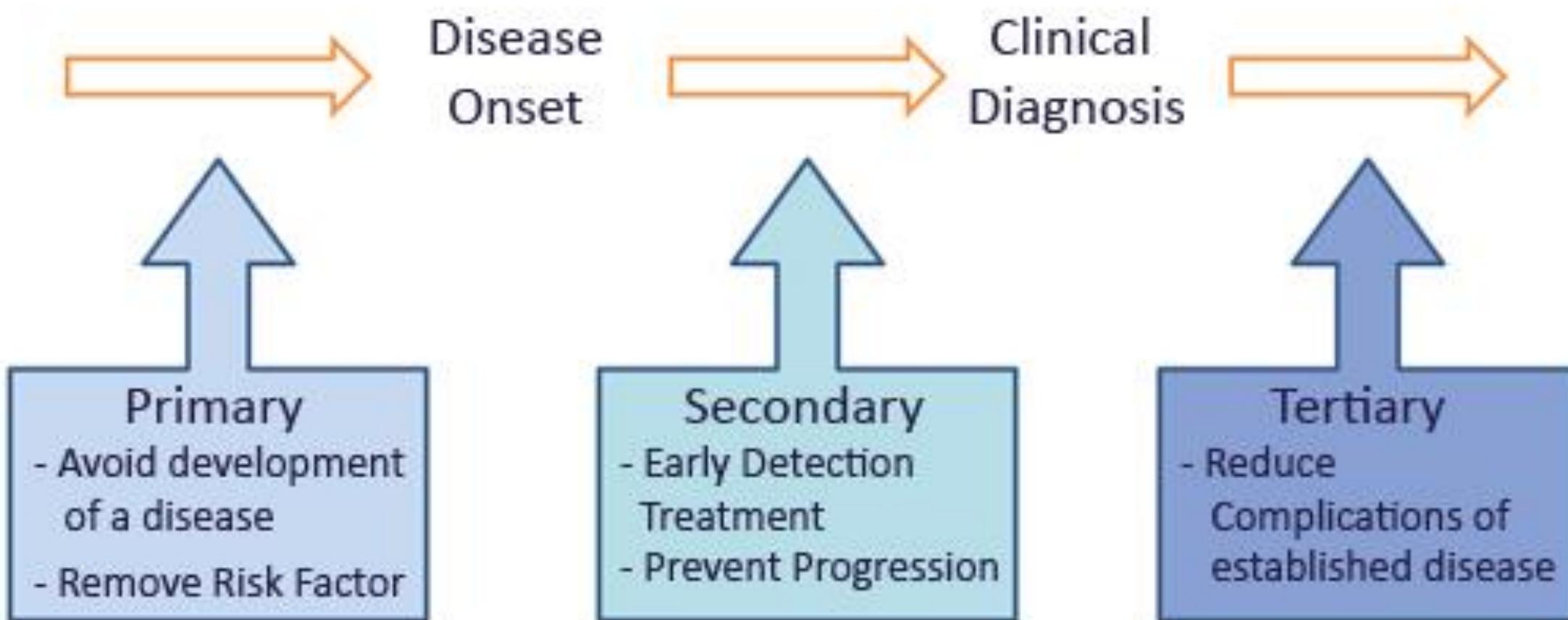
PALLIATIVE



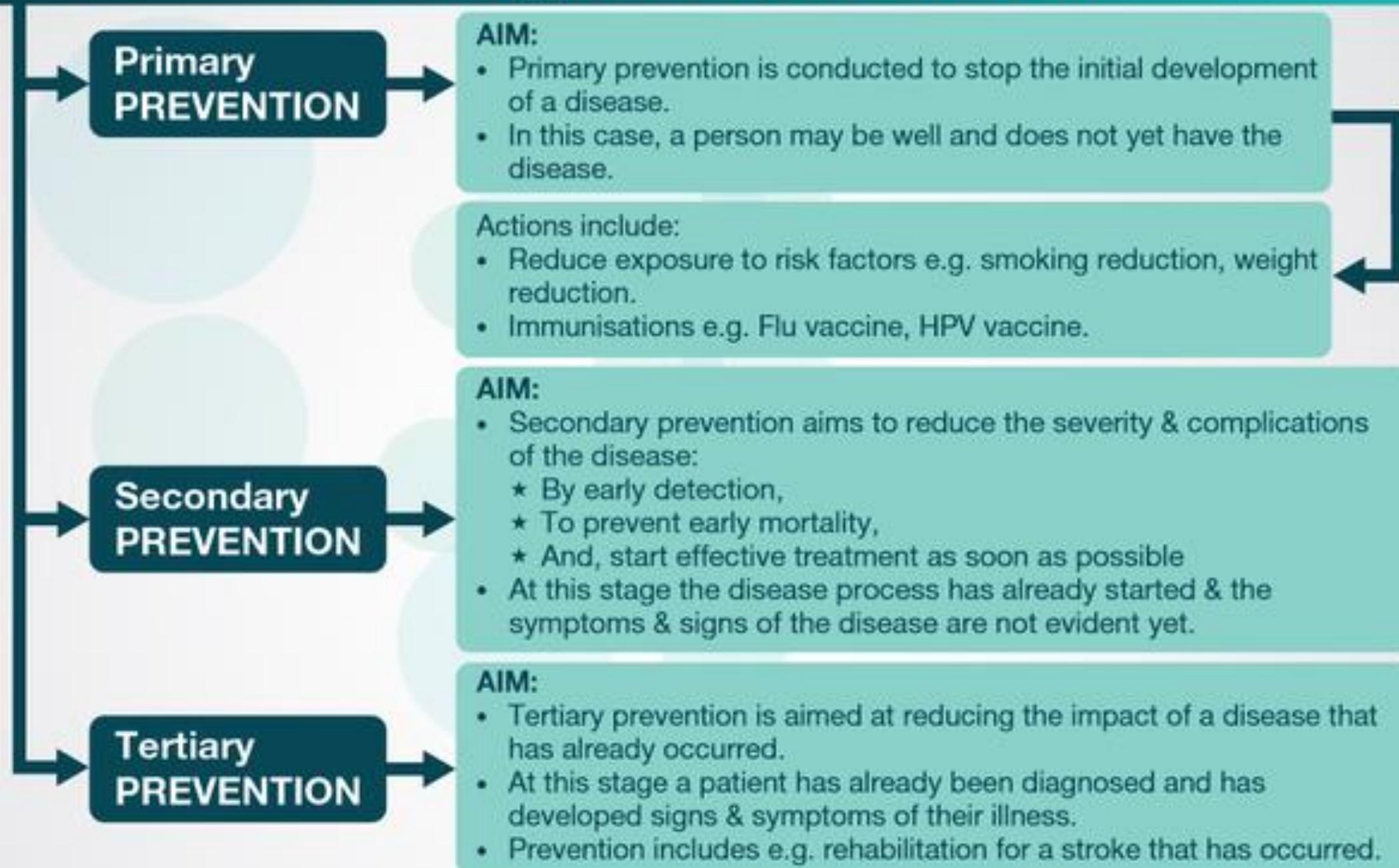
Preventive medicine

science and practice of disease prevention, health promotion and public health policymaking

Levels of Prevention Strategies



Other types of PREVENTION

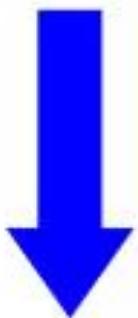


*Prevent the development of
risk factors*

Primordial Prevention



Onset of
disease



Clinical
diagnosis



No disease

Asymptomatic disease

Clinical course



Primary Prevention

*Manage the risk factors.
Prevent the onset of disease*



Secondary Prevention

Early diagnosis & prompt treatment.

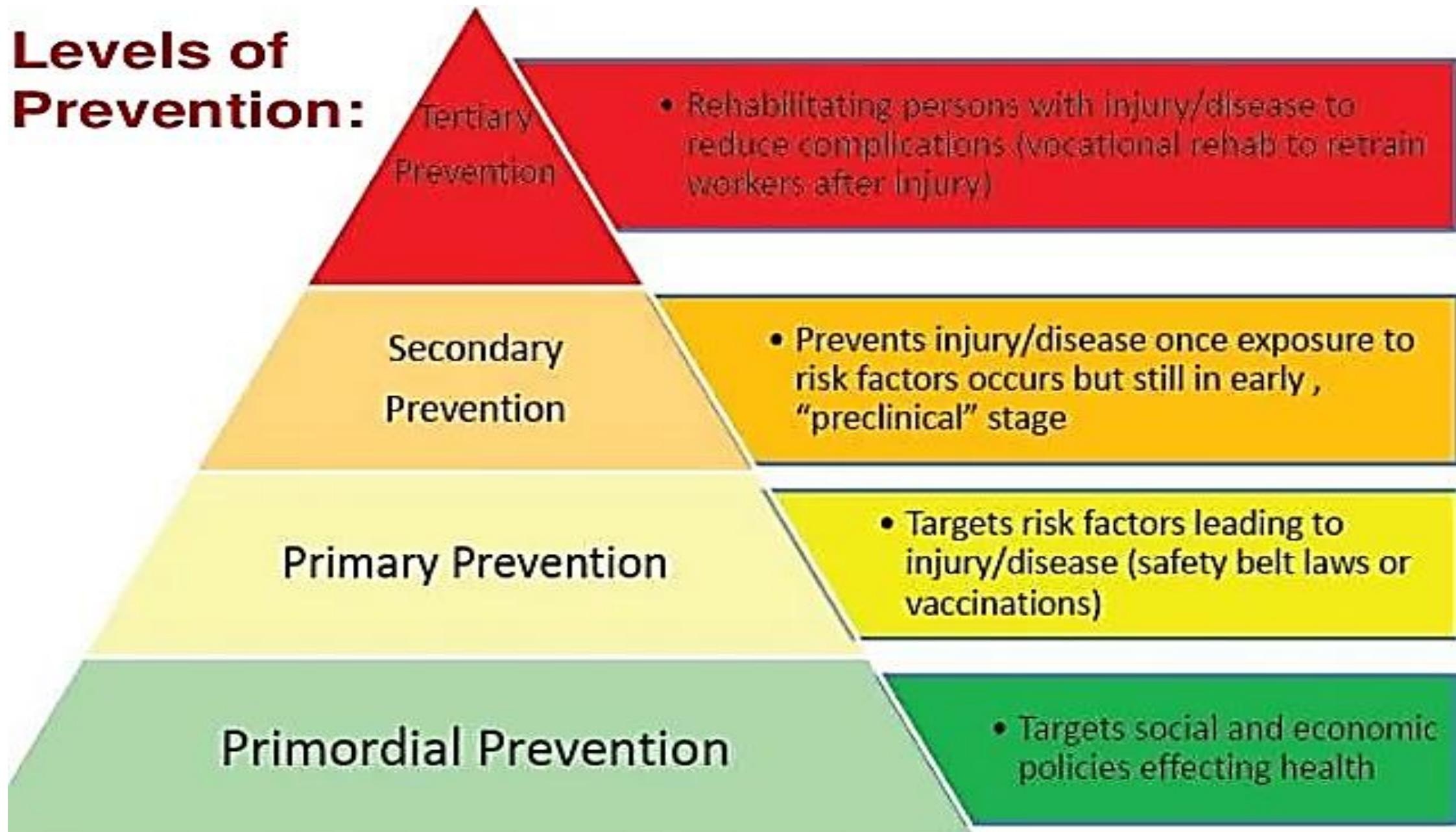


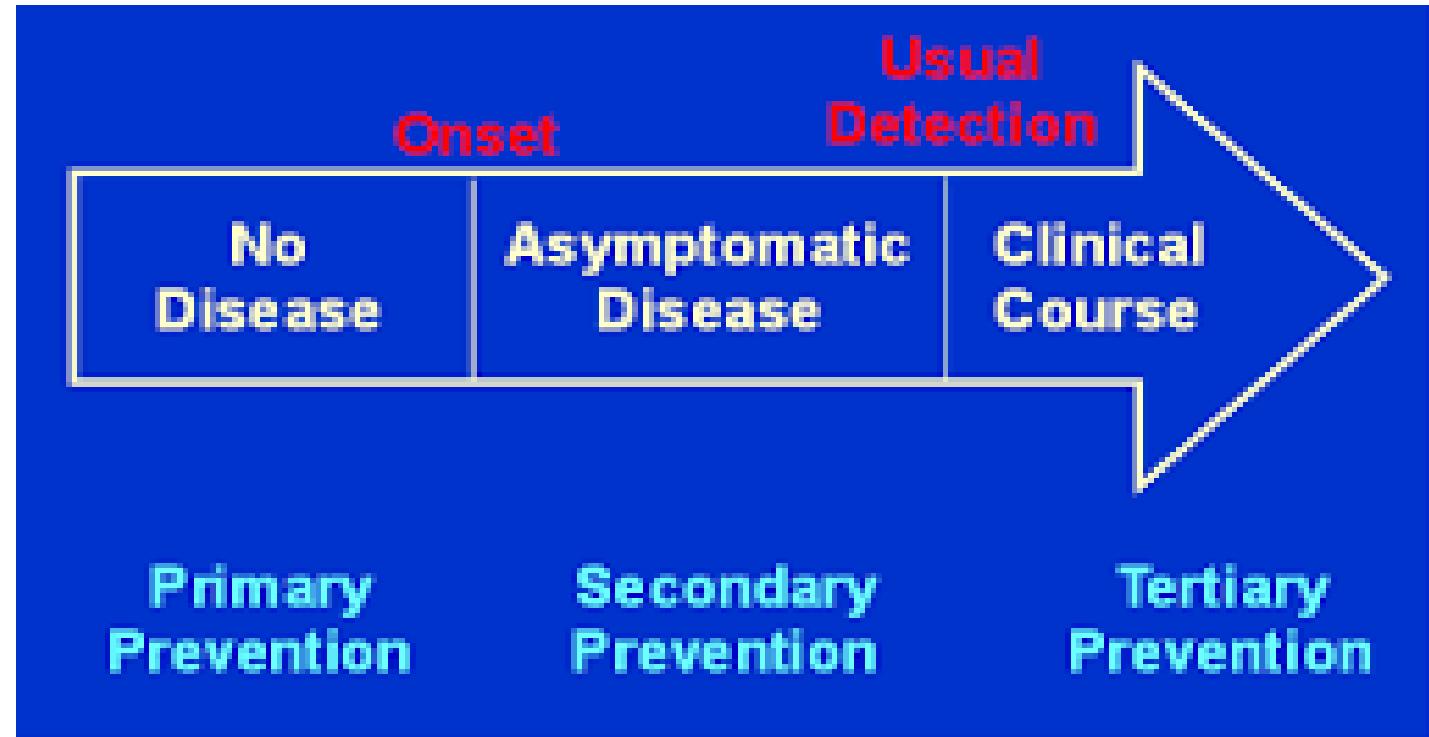
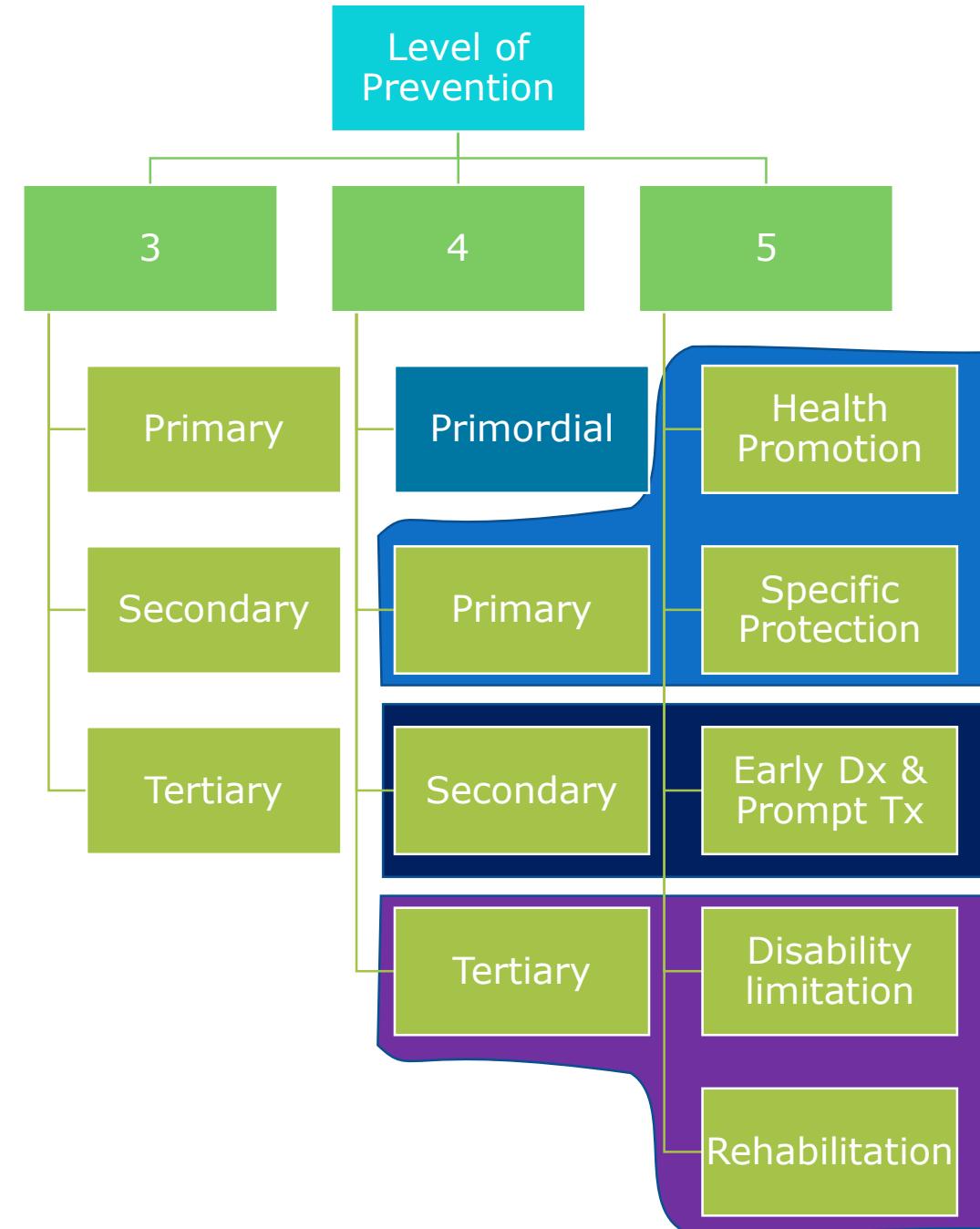
Tertiary Prevention

*Reduce complication &
disability*



Levels of Prevention:





Level of Prevention

Primary

Secondary

Tertiary

Disease prevention objectives

Health promotion;
preventing the inception of disease

Treatment of pre-symptomatic disease

Control of disease progression; symptom management

Mencegah agar tidak Sakit

Mencegah tidak tertular

Mengobati agar penyakit tak bergejala

Asimptomatis (isoman) → MRS

Mengobati agar tidak memberat Bahkan meninggal

MRS → ICU → Wafat

Level of Prevention

- **Interventions**

Primordial Prevention

- Individual Education
- Mass Education

Primary Prevention

- Health Promotion
- Specific Protection

Secondary Prevention

- Early Diagnosis
- Prompt Treatment

Tertiary Prevention

- Disability Limitation
- Rehabilitation

*Is Islam teach us
how to prevent ...*

Adab tidur Rasulullah

- Tidur dengan keadaan gelap
- Berwudhu sebelum tidur
- Bersiwak dan membersihkan diri sebelum tidur
- Berdoa sebelum tidur
- Miring ke kanan & meletakkan tangan dipipi
- Tidak tidur telentang dan tengkurap
- Tidur pada Awal Malam dan Bangun pada Akhir Malam
- Tidak Tidur Sebelum Isya
- Berdoa setelah bangun tidur
- Mencuci tangan setelah bangun tidur
- Anjuran tidur siang (qoilulah) jam 11-14
- Hailulah = tidur setelah subuh, Ailulah = tidur setelah ashar



Handwashing

“Dan ketika beliau ingin makan atau minum beliau **mencuci kedua tangannya**, baru setelah itu beliau makan atau minum”

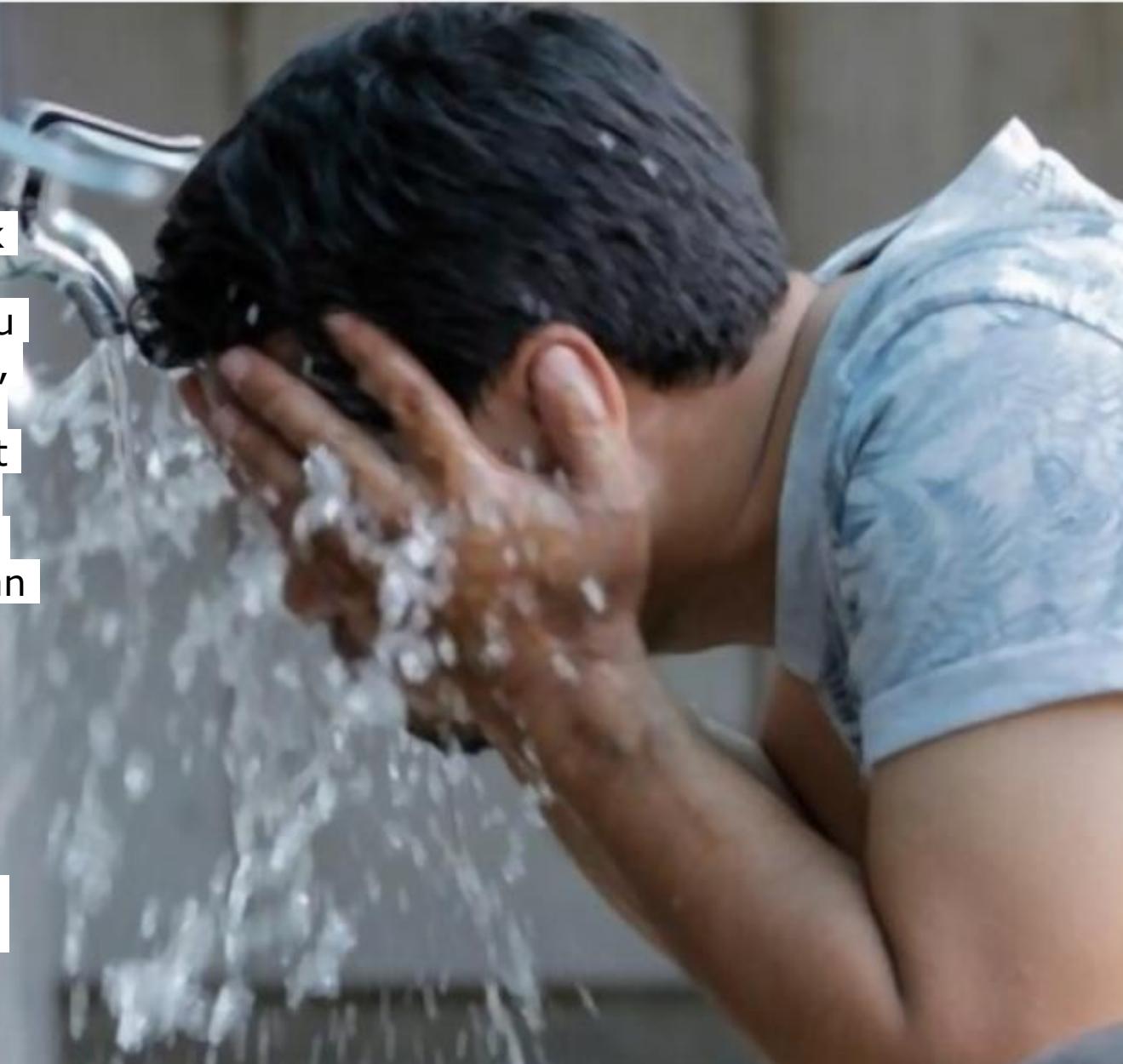
(HR. Abu Daud no.222, An Nasa'i no.257, dishahihkan Al Albani dalam Shahih An Nasa'i).



QS. Al-Maidah 6

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak

menyulitkan kamu, tetapi **Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.**





Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya **Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.**

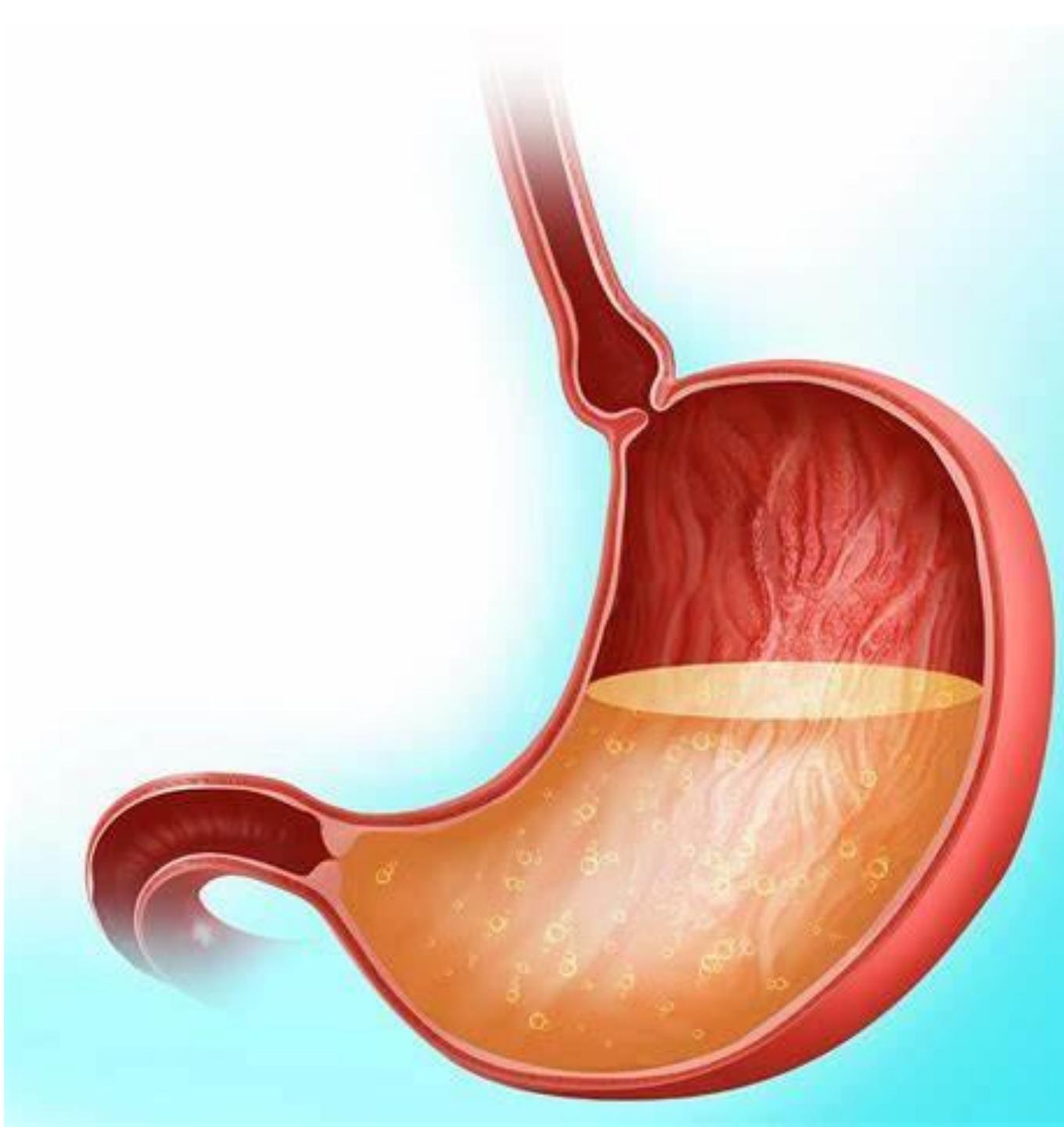
"Ada sepuluh hal yang termasuk fitrah yaitu **memendekkan kumis, membiarkan jenggot, bersiwak, menghirup air ke hidung, memotong kuku, mencuci ruas-ruas jari, mencabut bulu ketiak, mencukur bulu kemaluan, dan bercebok.**" Periwayat hadits berkata, "Dan aku lupa yang kesepuluh kecuali ia adalah **berkumur-kumur.**" (HR. Muslim) [HR. Muslim, no. 261]

Prevention for Health ?



Fitrah itu ada lima, atau ada lima hal yang termasuk fitrah yaitu **khitan, mencukur bulu kemaluan, memotong kuku, mencabut bulu ketiak, dan memotong kumis.**" (Muttafaqun 'alaih) [HR. Bukhari, no. 5889 dan Muslim, no. 257]

Cukuplah bagi anak Adam
memakan beberapa suapan
untuk menegakkan
punggungnya. Namun jika ia
harus (melebihkannya),
hendaknya **1/3 perutnya untuk**
makanan, 1/3 untuk minuman
dan 1/3 lagi untuk bernafas,”
(HR At Tirmidzi 2380, Ibnu Majah 3349,
Ahmad 4/132 dan lain-lain).



Puasa *Fasting*

“ Makan dan minumlah,
janganlah kalian melampaui batas.”
(QS: Al-A'raf: 31)

- Puasa Ramadhan
- Puasa Senin Kamis
- Puasa Ayyamul Bidh
- Puasa Dawud
- Puasa Arafah

Manfaat Puasa bagi Kesehatan

Puasa merupakan kewajiban setiap muslim di dunia. Jika dilakukan dengan aturan yang benar, puasa bukan hanya bermanfaat untuk membersihkan hati dan pikiran, melainkan juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

The infographic features a central illustration of a human figure with callout points highlighting health benefits:

- MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL DALAM TUBUH**: Points to the heart area. Description: Mengurangi risiko penyakit jantung maupun stroke.
- MENGURANGI HIPERTENSI**: Points to the brain area. Description: Mengurangi risiko aterosklerosis, yaitu penyumbatan pembuluh arteri oleh partikel lemak yang menyebabkan darah tinggi.
- MEMBANTU MENJAGA BERAT BADAN**: Points to the stomach area. Description: Ketika menjalani puasa sebulan penuh pola makan akan lebih teratur dan terjaga. Tak perlu menjalani diet yang berlebihan, cukup makan dan minum seadanya ketika sahur dan berbuka.
- MENINGKATKAN PEMBAKARAN LEMAK**: Points to the liver area. Description: Ketika cadangan glukosa sudah habis, maka tubuh akan memecah lemak untuk menghasilkan energi.
- MENINGKATKAN FUNGSI OTAK**: Points to the brain area. Description: Saat berpuasa, neurotropik yang diturunkan dari otak akan mengalami peningkatan. Dengan begitu, tubuh akan memproduksi sel otak lebih banyak dari biasanya sehingga kinerja otak juga meningkat.
- MENYEHATKAN SISTEM PENCERNAAN**: Points to the stomach area. Description: Selama berpuasa, fungsi fisiologis pencernaan tetap berjalan normal terutama produksi sekresi pencernaan. Akan tetapi dengan jumlah yang berkurang yang membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.
- MENGURANGI KADAR GULA DARAH**: Points to the liver area. Description: Selama berpuasa tubuh akan meningkatkan pemecahan glukosa agar tubuh dapat memperoleh energi yang akan mengurangi produksi insulin dan meningkatkan produksi glukagon.
- MENINGKATKAN SISTEM KEKEBALAN TUBUH**: Points to the immune system area. Description: Saat berpuasa, mengalami peningkatan limfosit, bahkan hingga 10 kali lipat. Hal ini tentu akan sangat baik bagi tubuh sehingga tubuh lebih kebal dari serangan virus.

RAPPILER INDONESIA

rappler.com/indonesia
fb.com/rapplerid
@RapplerID

وصوموا تصحوا

DHAIF

letak kelemahan sanad ini terletak pada seorang rawi yang bernama Zuhair Bin Muhammad



“Generasi terbaik adalah generasi di zamanku, kemudian masa setelahnya, kemudian generasi setelahnya.

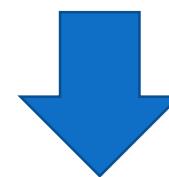
Sesungguhnya pada masa yang akan datang ada kaum yang suka berkhianat dan tidak bisa dipercaya, mereka bersaksi sebelum diminta kesaksiaannya, bernazar tapi tidak melaksanakannya, dan **nampak pada mereka kegemukan**”.

(HR. Bukhari 2651 dan Muslim 6638).

Prevention is better



Rosulullah
Prophet Muhammad
SAW teach us more
than 1400 years ago



Still relevant until now

WABAH

Ji Zaman Nabi



Wabah telah terjadi sejak zaman dulu. Pada masa Nabi Muhammad SAW pernah terjadi wabah **KUSTA** atau **LEPRA**.



Dalam menghadapi wabah, Nabi Muhammad SAW mengedepankan

MENYELAMATKAN NYAWA MANUSIA

dari ancaman kematian akibat penyakit menular.



Kala itu Rasul memerintahkan umatnya menjauhi penderita di wilayah wabah. Hal ini mirip dengan konsep

KARANTINA WILAYAH.

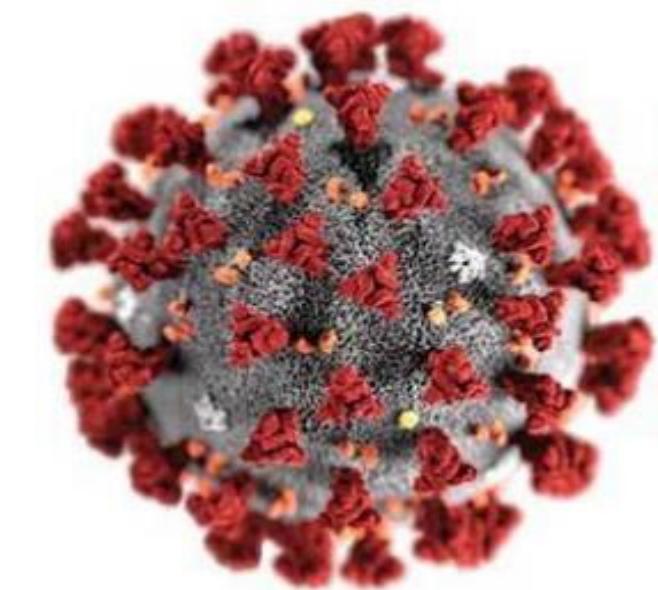


UPAYA PENANGANAN:

- Isolasi dan karantina wilayah
- Pengobatan oleh petugas medis
- Pemerintah memberikan bantuan pangan kepada pasien terjangkit
- Bertafakur bahwa wabah adalah peringatan sekaligus rahmat
- Pasrah dan senantiasa berdoa kepada Allah agar diberi keselamatan

Dilahir dari berbagai sumber
(CHY)

COVID-19 Pandemic



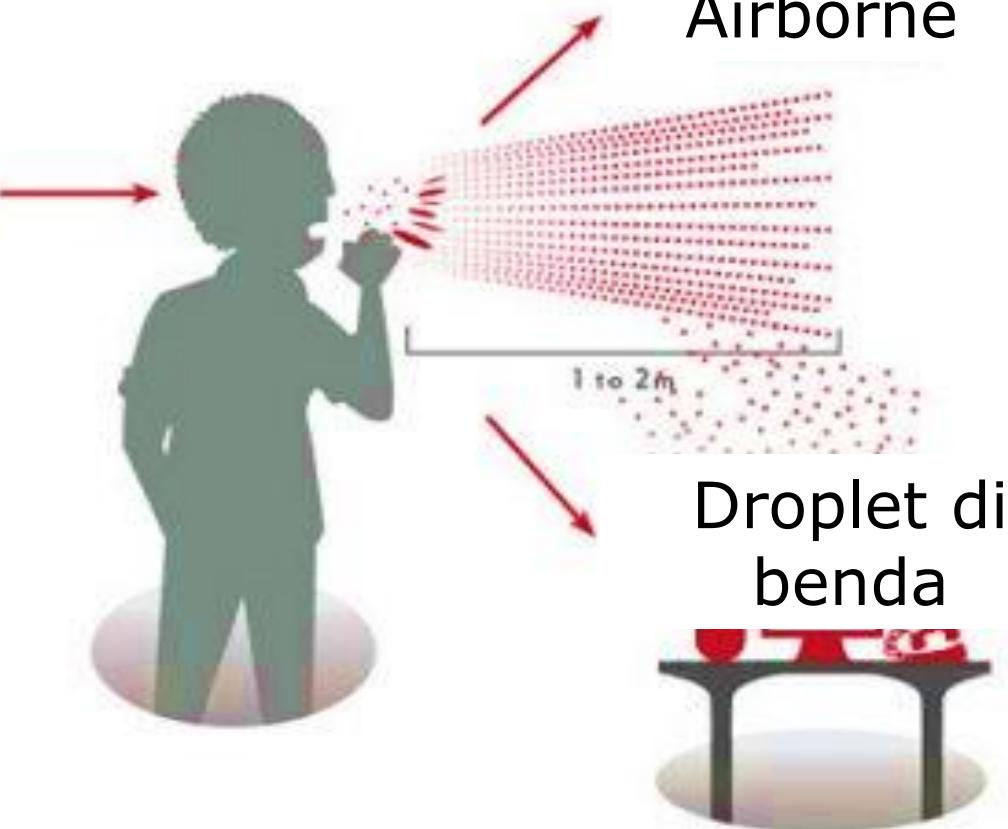
SARS-CoV-2

Coronavirus COVID-19

Penularan infeksi



Orang terinfeksi COVID-19



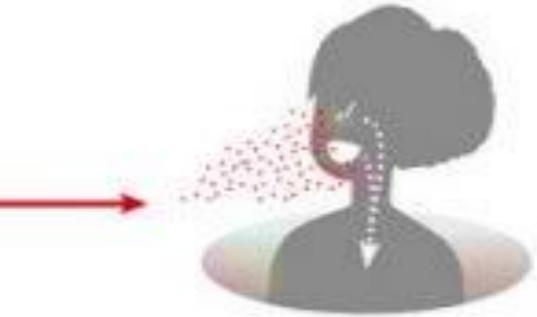
Airborne

Droplet di benda

Masuk hidung, mulut ke paru

Kontak sentuhan

Menyentuh muka



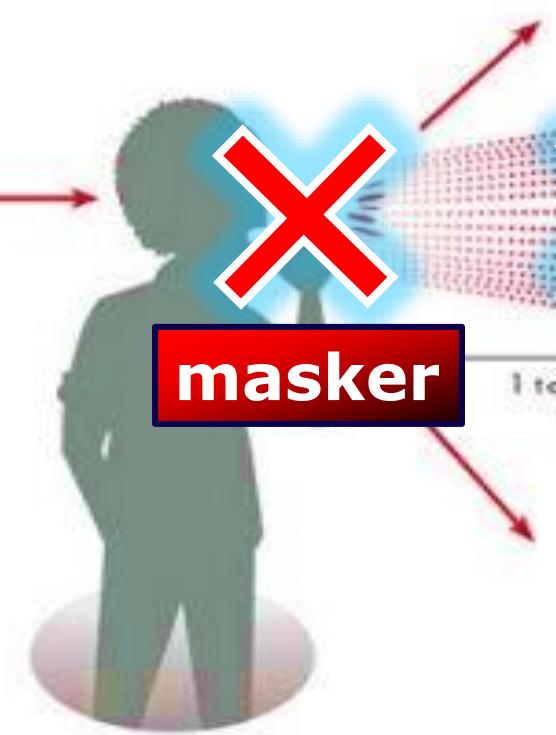
Coronavirus COVID-19

Pencegahan infeksi

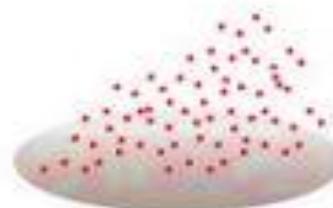
stop berkerumun



Orang terinfeksi COVID-19



masker



Airborne



jaga jarak

1 to 2 m

Droplet di
perua

bersihkan



masker

Masuk hidung, mulut ke paru

Kontak sentuhan

cuci tangan



Menyentuh muka



sentuh waja

Konsep Penting Penanganan COVID 19

3T

- Testing
- Tracking
- Treatment

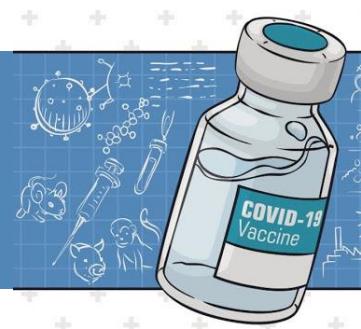
5M

- Memakai Masker
- Mencuci Tangan
- Menjaga Jarak
- Menghindari Kerumunan
- Mengurangi Mobilitas

Imunisasi

- Vaksin Covid 19

IMUNISASI dan VAKSIN



Vaccine for prevention

Vaksin membentuk kekebalan spesifik terhadap bakteri/virus penyebab penyakit.

Alami

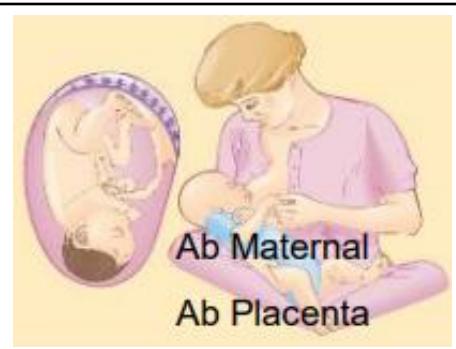
Buatan

Aktif

Pasif



Infeksi
Alami



Ab Maternal
Ab Placenta



Vaksinasi



Antisera/ Antitoksin
Plasma Konvalescence

Kekebalan Kelompok



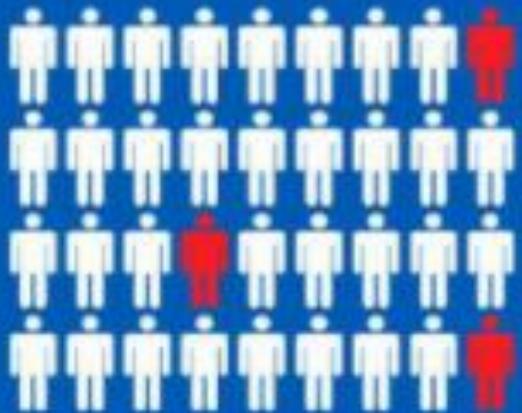
Orang sehat,
tidak diimunisasi



Orang sehat,
sudah diimunisasi



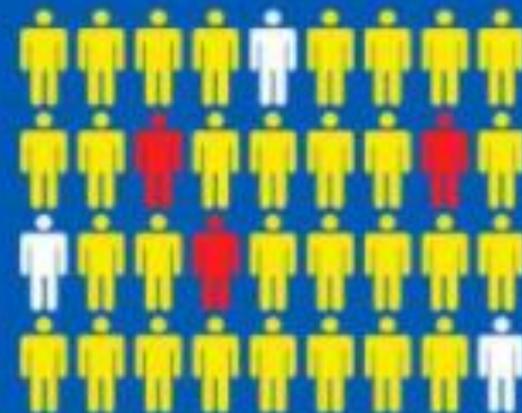
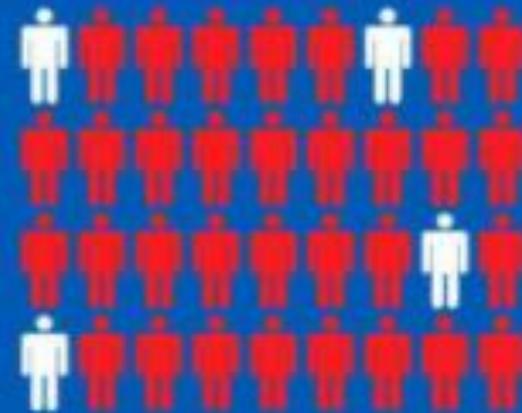
Orang terinfeksi,
bisa menularkan



Masyarakat
tidak ada yang
diimunisasi



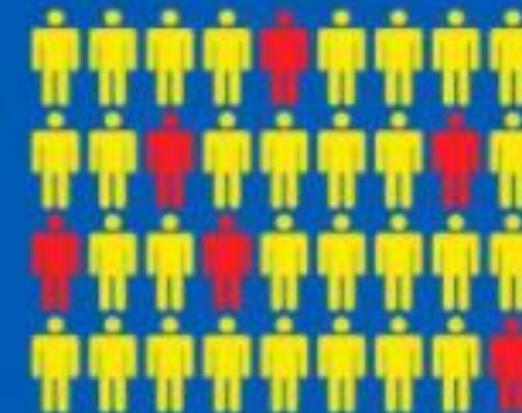
Penyakit
dapat menular
ke seluruh
masyarakat



Sebagai
besar masyarakat
sudah diimunisasi



Penularan
penyakit bisa
dihentikan



Muslim Indonesia

- Penduduk Indonesia → Islam :
231,06 juta jiwa (86,7%)
- - Jumlah absolut #1 dunia
- - Persentase #35 dunia

data *The Royal Islamic Strategic Studies Centre (RISSC)* atau MABDA



VAKSIN COVID-19 PRODUKSI SINOVAC SUCI DAN HALAL



HASIL LAPORAN PPOM MUI



Vaksin diproduksi dengan platform virus yang dimatikan.



Fasilitas produksi hanya digunakan untuk pembuatan vaksin COVID-19.



Tahapan produksi vaksin:

1. penumbuhan sel vero (sel inang)
2. penumbuhan virus
3. inaktivasi virus
4. pemurnian
5. formulasi
6. pengemasan.



Sel vero diperoleh dari sel ginjal kera hijau Afrika.



Media pertumbuhan sel vero dibuat dari bahan kimia, serum darah sapi, dan produk mikrobial*.



Menggunakan tripsin dan beberapa enzim* lain pada tahap produksi dan pemurnian.



Tidak menggunakan bahan turunan babi dan bahan yang berasal dari bagian tubuh manusia.



Dalam penyiapan media untuk produksi dan formulasi ditambahkan air murni.



Kemasan primer produk terbuat dari kaca dan karet.

*Produk mikrobial dan enzim ditumbuhkan / dibuat dari bahan nabati, bahan kimia, dan bahan mineral.

DASAR PENETAPAN KEHALALAN



Pendapat sejumlah ulama.

Fatwa MUI:

- Nomor 4 Tahun 2016 tentang Imunisasi
- Nomor 1 Tahun 2010 tentang Penggunaan Mikroba dan Produk Mikrobial dalam Produk Pangan
- Nomor 45 Tahun 2018 tentang Penggunaan Plasma Darah untuk Bahan Obat



Laporan hasil audit LPPOM MUI bersama Komisi Fatwa MUI ke Sinovac dan PT Bio Farma.



Pendapat peserta rapat Komisi Fatwa.



Keputusan izin penggunaan darurat (UEA) Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).



Kekuatan Doa & Tawakkal

HADITS NO. 1484

١٤٨٤ - وَعَنْ أَنَسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ كَانَ يَقُولُ :
«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرِّصِ وَالْجَنْثُونِ وَالْجَدَامِ
وَسَيِّءِ الْأَسْقَامِ» (رواه أبو داود بإسناد صحيح)

Artinya: "Ya Allah, sungguh aku berlindung kepada-Mu dari penyakit belang, gila, lepra, dan dari **keburukan segala macam penyakit.**" (HR Abu Daud nomor 1554 dan Ahmad).

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ
نِعْمَتِكَ وَتَحْوُلِ عَافِيَّتِكَ وَفُجَاءَةِ
نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سَخَطِكَ

Artinya: Ya Allah, sesungguhnya aku ini berlindung kepada-Mu dari hilangnya nikmat yang telah Engkau berikan, **dari berubahnya kesehatan yang Engkau anugerahkan**, dari siksa-Mu yang datang secara tiba-tiba, serta dari segala murka-Mu.

Dzikir pagi dan Petang



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ اذْهِبْ بِالْبَغْثَ رَبِّ النَّاسِ إِشْفِ
وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاءُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقْمًا

Dengan menyebut Asma Allah Yang Maha Pengasih lagi Penyayang Ya Allah, Tuhan sekalian manusia, hilangkanlah kesusahan, Engkau adalah Dzat penyembuh, tiada kesembuhan melaikan daripada-Mu , kesembuhan yang tidak meninggalkan penyakit sama sekali.

Islam way of life

- Whilst jannah is our destination, we should not neglected the physical health
- Intention is for Allah (Anniyatul lillah): eat, sleep, others
- We are responsible for the wellness of other people

Berapa kali Rosul Sakit?

- 2 kali:
 1. Saat diracun wanita Yahudi Zainab binti Al-Haritsah
 2. Setelah haji wada' Setelah Rasulullah pergi malam hari dari makam Baqi al-Gharqaq untuk berdoa



Malam terbaik ?

Malam lailatul
Qadar
Malam ganjil di
10 hari terakhir
ramadhan



Siang terbaik ?

Siang hari sampai
matahari tenggelam
di Arofah pada
tanggal 9 Dzulhijjah
(Haji - Wukuf di
Arofah)

Kesimpulan

- Preventif & Promotif upaya mencegah sakit
- Pencegahan wajib dan lebih baik daripada pengobatan
- Islam mengajarkan berbagai upaya pencegahan dan pengobatan
- Cuci tangan, berkumur, sikat gigi, mandi, bersuci dll adalah ajaran Islam untuk menjaga kesehatan (prevention)
- Preventive: Promordial, Primer, Sekunder, Tersier
- Doa adalah inti ibadah, perbanyak doa termasuk kesehatan

جَزَّالَ اللَّهُ خَيْرًا

Semoga Allah membalaas kebaikanmu



- Semoga Allah SWT terus melindungi kita, memberikan kesehatan jasmani dan rohani kita

Alfian Nur Rosyid, dr., Sp.P(K), FAPSR, FCCP, FISR

DOA KAFARATUL MAJELIS

ATAU DOA PENUTUP MAJELIS

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهُدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
أَسْتَغْفِرُكَ، وَأَتُوْبُ إِلَيْكَ

“SUBHAANAKALLOOHUMMA WA BIHAMDIK, ASYHADU AL-LAA ILAAHA ILLAA ANTA ASTAGHFIRUKA,
WA ATUUBU ILAIK”

“Maha Suci Engkau, Ya Allah Tuhanmu, Dan Aku Memuji Syukur Kepada-Mu. Aku
Bersaksi Bahwa Tiada Tuhan Selain Engkau. Ampunilah Dosa-dosaku Dan Aku
Bertaubat Kepada-Mu.” (Hr. Tirmidzi).