

## Kiat Hidup Sehat ala Rasulullah Jadi Tema Kajian Tausiah di Lapas Narkotika Purwokerto

Adriel Kris Novianto - [PURWOKERTO.JURNALIS.ID](http://PURWOKERTO.JURNALIS.ID)

Oct 23, 2023 - 13:41



Purwokerto, INFO\_PAS - Pada kesempatan yang berharga ini, Yayasan Masjid Agung Baitussalam Purwokerto dengan penuh kebaikan hati mengadakan kajian tausiah di Lapas Narkotika Purwokerto dengan tema "Kiat Hidup Sehat ala Rasulullah Saw." Kajian tausiah ini akan disampaikan oleh Ustadz H.M. Sugeng S.Ag. M.Pd., seorang pendakwah yang berpengalaman dan memiliki

pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam.

Acara ini khusus ditujukan untuk warga binaan pemasyarakatan Lapas Narkotika Purwokerto, dengan harapan dapat memberikan inspirasi dan pemahaman yang baik mengenai pentingnya menjalani kehidupan yang sehat dan seimbang berdasarkan ajaran Rasulullah saw.

Dalam kajian tausiah ini, Ustadz H.M. Sugeng S.Ag. M.Pd. akan membahas berbagai kiat hidup sehat yang diajarkan oleh Rasulullah saw. kepada umatnya. Beberapa aspek yang akan diangkat antara lain:

1. Pola Makan Sehat: Rasulullah saw. mengajarkan umatnya untuk mengonsumsi makanan yang baik dan halal. Beliau menganjurkan menghindari makanan yang merusak kesehatan tubuh serta menjaga kebersihan dalam menyantap makanan. Ustadz H.M. Sugeng S.Ag. M.Pd. akan memberikan panduan praktis mengenai pola makan sehat yang dapat diterapkan di dalam lingkungan lapas.
2. Olahraga dan Aktivitas Fisik: Rasulullah saw. juga mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga dan aktivitas fisik. Ustadz H.M. Sugeng S.Ag. M.Pd. akan berbagi pengetahuan mengenai manfaat olahraga dan memberikan saran mengenai jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan di dalam lingkungan lapas.
3. Keseimbangan Emosional dan Mental: Rasulullah saw. adalah contoh teladan dalam mengelola emosi dan menjaga keseimbangan mental. Beliau selalu bersikap sabar, tidak mudah marah, dan mampu mengatasi stres. Ustadz H.M. Sugeng S.Ag. M.Pd. akan memberikan nasihat dan pemahaman mengenai bagaimana menghadapi tantangan hidup dengan bijak serta menjaga keseimbangan emosional dan mental di dalam konteks kehidupan di dalam lapas.
4. Kebiasaan Tidur yang Cukup: Rasulullah saw. mengajarkan pentingnya tidur dan istirahat yang cukup bagi kesehatan tubuh dan pikiran. Beliau memiliki kebiasaan tidur yang teratur dan bijaksana dalam membagi waktu antara ibadah, pekerjaan, dan istirahat. Ustadz H.M. Sugeng S.Ag. M.Pd. akan memberikan panduan praktis mengenai kebiasaan tidur yang sehat berdasarkan ajaran Rasulullah saw. yang dapat diaplikasikan di lingkungan lapas.

Melalui kajian tausiah ini, diharapkan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Lapas Narkotika Purwokerto dapat memperoleh pemahaman yang baik mengenai kehidupan sehat ala Rasulullah saw. serta mampu mengimplementasikan ajaran-ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari di dalam lingkungan lapas. Yayasan Masjid Agung Baitussalam Purwokerto mengucapkan terima kasih atas partisipasi dan antusiasme warga binaan dalam acara ini. Semoga kajian tausiah ini memberikan manfaat yang besar dan menjadi langkah awal menuju kehidupan yang lebih baik.

Kegiatan pembinaan kepribadian dalam hal keagamaan, khususnya bagi WBP yang beragama Islam, yaitu berupa pengajian rutin memang sangat diperlukan. Kegiatan ini nantinya akan bermanfaat bagi WBP ketika mereka sudah kembali ke masyarakat. WBP sudah memiliki bekal yang cukup dalam hal keagamaan sehingga diharapkan WBP tidak mengulangi kembali kesalahannya. (Humas Elkapur)