



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp :081296948144

Tangerang, 08 Juli 2024

Nomor : 2/08072024
Tentang : Permohonan Menjadi Narasumber Kelas Sehat Thibun Nabawi
Lampiran : 2 (dua) berkas, Jadwal dan Rancangan Pembelajaran Kelas

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan berjalannya kelas perdana Kelas Sehat Thibun Nabawi angkatan 2, yang akan diselenggarakan dari tanggal 28 Juli 2024 hingga 13 Oktober 2024, kami mohonkan partisipasi bapak ibu sekalian dapat mengisi kelas sebagai narasumber pada jadwal yang telah ditetapkan.

Bersama surat ini juga kami lampirkan jadwal dan rancangan pembelajaran kelas, yang dapat bapak ibu manfaatkan sebagai panduan dalam membuat bahan presentasi.

Demikian surat permohonan ini kami ajukan. Untuk penjelasan lebih lanjut dapat menghubungi syafriil 0812-9667-7157 atau mona 0878-555-17917.

Atas perhatian dan partisipasi bapak ibu kami ucapkan jazakumullah khairan jaziilan.

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Direktur

(Syafriil Ramadhian)



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp :081296948144

JADWAL NARASUMBER

Nama Pengajar	Pertemuan	Hari/tanggal
Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A., Ph.D	1,5,12	Ahad, 28 Juli 2024 Ahad, 25 Agustus 2024 Ahad 13 Oktober 2024
dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed	6,8,10,11	Sabtu, 31 Agustus 2024 Sabtu,14 September 2024 Sabtu,28 September 2024 Sabtu,05 Oktober 2024
dr. Ayu Andira Sukma, MKM	4	Sabtu,17 Agustus 2024
dr. Raden Rara Adiasari L. Natio	3,7	Sabtu,10 Agustus 2024 Sabtu,07 September 2024
dr. Rachma Febrima Sari	2	Sabtu,03 Agustus 2024
dr. Muhammad Zia Ul Haq	9	Ahad,22 September 2024
Syafril Ramadhian, ST, MCIPS	12	Ahad 13 Oktober 2024



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp :081296948144

RANCANGAN PEMBELAJARAN KELAS

Per temuan	Mata Pelajaran	Capaian Pembelajaran
1	<p>Tauhid Dalam Pengobatan (1 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allah sebagai penyembuh • Al-quran sebagai syifa • Makna spiritual dalam Kesehatan dan pengobatan • Aspek psikis Rasulullah dalam menghadapi penyakit <p>Batasan halal, haram, dan syubhat dalam tindakan kesehatan (1 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definisi halal, haram, dan syubhat serta aplikasinya dalam menjaga Kesehatan dan melakukan pengobatan • implikasi kebaikan dalam sesuatu yang dihalalkan Allah • implikasi kebaikan dari meninggalkan sesuatu yang meragukan • implikasi keburukan dari sesuatu yang diharamkan Allah • batasan darurat dan aplikasinya dalam pengobatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami bahwa kesembuhan hanya milik Allah • Memahami bahwa berobat adalah ikhtiar • Memahami batasan hukum fiqh Tindakan kesehatan • Memiliki sikap kritis ilmiah dan fiqhiyah terhadap tindakan kesehatan kekinian
Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A., Ph.D Hari/ tanggal: Ahad/ 28 Juli 2024		
2	<p>Pola Hidup Rasulullah SAW yang Berkaitan dengan Kesehatan (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thaharah, mandi, dan wudhu • Adab dalam buang hajat • Adab bersin dan menguap 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami standar thaharah dan adab-adab yang dilakukan oleh Rasulullah SAW • Memahami efek sunnah dalam kebersihan dengan Kesehatan • memiliki sikap ingin memperbaiki kebiasaan bersih sesuai Islam
dr. Rachma Febria Sari Hari/tanggal: Sabtu/ 03 Agustus 2024		
3	<p>Olahraga yang Dianjurkan Rasulullah (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memanah • Berkuda • Berenang 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui alasan Rasulullah menganjurkan olahraga • Memiliki sikap untuk melakukan olahraga
dr. Raden Rara Adiasari L. Natio Hari/tanggal: Sabtu/ 10 Agustus 2024		
4	<p>Aspek Kesehatan dari Sudut Pandang Islam dari Pernikahan (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersetubuh • Hamil dan Laktasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui efek kesehatan dari pernikahan secara utuh • Memiliki sikap untuk memanfaatkan pernikahan



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp :081296948144

	<ul style="list-style-type: none"> • Persalinan • Orang yang menikah 2 kali lebih kuat secara mental dari pada tidak menikah 	untuk menjaga kesehatan fisik dan mental
dr. Ayu Andira Sukma Hari/ tanggal: Sabtu/ 17 Agustus 2024		
5	Pola Tidur Rasulullah SAW (2 JP) <ul style="list-style-type: none"> • Durasi tidur malam • Qailulah • Tidur miring ke kanan • <i>Sleep hygiene</i> • Bangun di 1/3 malam terakhir • Menghindari tidur pada <i>twilight zone</i>: dari sejak subuh hingga waktu dhuha, dan dari sejak magrib hingga ba'da isya 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kebiasaan tidur Rasulullah SAW • Mengetahui dampak kesehatan dari mengikuti pola tidur Rasulullah SAW • Memiliki sikap memperbaiki pola tidur sesuai dengan yang diajarkan Rasulullah SAW
Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A, PhD Hari/ tanggal: Ahad/ 25 Agustus 2024		
6	Pola Makan Rasulullah SAW (2 JP) <ul style="list-style-type: none"> • Adab makan Rasulullah dan implikasinya terhadap kesehatan dan penyembuhan • Food balancing • Mengurangi daging merah • Buah sebagai menu utama harian • Membatasi jumlah dan frekuensi makan • Tidak meninggalkan makan malam • Mengatur kecepatan mengunyah 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kebiasaan makan Rasulullah SAW • Mengetahui dampak kesehatan dari mengikuti pola makan Rasulullah SAW • Memiliki sikap memperbaiki pola makan sesuai dengan yang diajarkan Rasulullah SAW
dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed Hari/ tanggal: Sabtu/ 31 Agustus 2024		
7	Sunnah Fitrah (2 JP) <ul style="list-style-type: none"> • Mencukur kumis dan memelihara jenggot, aspek kesehatan dan kebersihan • Manfaat kesehatan encabut bulu ketiak • Manfaat kesehatan mencukur bulu kemaluan • Aspek kesehatan kewajiban berkhitan pada laki-laki dan sunnah pada perempuan • Aspek kesehatan memotong kuku 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kebiasaan sunnah-sunnah fitrah yang diajarkan Rasulullah SAW • Mengetahui dampak kesehatan dari mengikuti sunnah fitrah Rasulullah SAW • Memiliki sikap melaksanakan sunnah fitrah sesuai dengan yang diajarkan Rasulullah SAW
dr. Raden Rara Adiasari L. Natio Hari/tanggal: Sabtu/ 07 September 2024		
8	Ibadah sebagai fasilitas Kesehatan (0,5 JP) <ul style="list-style-type: none"> • Efek ibadah terhadap fisik • Efek ibadah terhadap mental • Pengaruh mental terhadap fisik Terapi Doa (1,5 JP) <ul style="list-style-type: none"> • Sinkronisasi kardiorespirasi • Memberikan efek sugesti dan placebo • Eskpresi emosi positif 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami pelaksanaan ibadah memberikan dampak pada kesehatan • Memahami aspek ilmiah kesehatan ibadah • Memiliki sikap untuk meningkatkan kualitas ibadah sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW
dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed Hari/ tanggal: Sabtu/ 14 September 2024		



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp :081296948144

9	<p>Terapi Puasa (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puasa Ramadhan • Puasa wajib/ bayar di luar Ramadhan • Meninggalkan puasa wajib untuk suatu perjalanan atau kondisi sakit • Puasa ayyamul bidh, senin-kamis, dan Daud dalam mencegah serta mengobati penyakit • Aspek ilmiah waktu sahur • Aspek ilmiah puasa <p>Rasulullah tidak pernah makan kenyang dua hari berturut-turut (konsep intermitten fasting yang banyak dianut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami puasa memberikan dampak pada kesehatan • Memahami aspek ilmiah kesehatan puasa • Memiliki sikap untuk memperbaiki kualitas puasa sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW
dr. Muhammad Zia Ul Haq Hari/ tanggal: Ahad/ 22 September 2024		
10	<p>Terapi Solat (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wudhu dan sholat • Gerakan sholat terhadap tulang, otot, dan sendi • Gerakan sholat terhadap kerja persarafan • Bacaan sholat • Gerakan sholat pada kondisi khusus 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami gerakan dan bacaan sholat memberikan dampak pada kesehatan • Memahami aspek ilmiah kesehatan pelaksanaan sholat • Memiliki sikap untuk memperbaiki kualitas sholat sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW
dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed Hari/ tanggal: Sabtu/ 28 September 2024		
11	<p>Terapi Tahajjud (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efek jismiyah dari tahajjud • Efek nafsiyah dari tahajjud • Efek ruhiyah dari tahajjud • Waktu tahajjud dan irama sirkadian • Waktu tahajjud dan siklus hormon 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami pelaksanaan tahajjud memberikan dampak pada kesehatan • Memahami aspek ilmiah kesehatan pelaksanaan tahajjud • Memiliki sikap untuk melaksanakan tahajjud secara rutin
dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed Hari/ tanggal: Sabtu/ 05 Oktober 2024		
12	<p>Terapi Qur'an (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qur'an sebagai asyifa • Efek rutin membaca dan mendengar Al-qur'an terhadap perubahan aspek fisik dan psikis 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami peranan Al-qur'an sebagai penyembuh • Memahami konsep penyembuhan dengan membaca Al-qur'an • Memahami konsep ilmiah konsep penyembuhan Al-qur'an • Memiliki sikap untuk melakukan tadarus dan tadabbur Al-qur'an secara rutin
Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A, PhD Hari/ tanggal: Ahad/ 13 Oktober 2024		
Menjadi Duta Sehat KSS		
Syafiril Ramadhian, ST, MCIPS Hari/ tanggal: Ahad/ 13 Oktober 2024		



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp :081296948144



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp: 081296948144

Tangerang, 2 Februari 2024

Nomor :
Tentang : Permohonan Menjadi Narasumber Kelas Sehat Kelas Herbal
Lampiran : 2 (dua) berkas, Jadwal Kelas dan Rancangan Pembelajaran Kelas

Kepada Yth.

Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A., Ph.D

Di tempat

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan berjalannya kelas perdana Kelas Sehat Kelas Herbal angkatan 1, yang akan diselenggarakan dari tanggal 17 Februari 2024 hingga 17 Maret 2024, Kami mohonkan partisipasi Bapak untuk mengisi kelas sebagai narasumber pada jadwal yang telah ditetapkan.

Bersama surat ini juga Kami lampirkan jadwal dan rancangan pembelajaran kelas, yang dapat Bapak manfaatkan sebagai panduan dalam membuat bahan presentasi.

Demikian surat permohonan ini kami ajukan. Untuk penjelasan lebih lanjut dapat menghubungi Syafril 0812-9667-7157 atau Mona 0878-555-17917.

Atas perhatian dan partisipasi Bapak, kami ucapkan jazakumullah khairan jaziilan.

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ


Komunitas
Dokter
Sehat
(Syafri Ramadhian)



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp: 081296948144

JADWAL KELAS

Nama Pengajar	Pertemuan	Hari/tanggal
Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A., Ph.D	1	Ahad, 4 Februari 2024 Pukul 09.00 - 11.00 WIB
	2	Ahad, 25 Februari 2024 Pukul 09.00 - 11.00 WIB
	3	Ahad, 10 Maret 2024 Pukul 09.00 - 11.00 WIB
	4	Ahad, 17 Maret 2024 Pukul 09.00 - 11.00 WIB



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp: 081296948144

RANCANGAN PEMBELAJARAN KELAS

Pertemuan	Mata Pelajaran	Capaian Pembelajaran
1	Kebijakan Obat Tradisional (0,5 JP) Pengenalan Dasar Herbal (1,5 JP) <ul style="list-style-type: none">• Definisi herbal• Perbedaan herbal dengan bahan kimia obat• macam-macam sediaan herbal	<ul style="list-style-type: none">• Memahami konsep pengobatan herbal• Memiliki sikap untuk menerapkan pengobatan herbal
2	Pengolahan Bahan Tanaman Obat (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Proses pembuatan herbal• Tata cara penyimpanan bahan mentah• Tata cara penyimpanan ramuan bahan obat• Pengolahan ramuan tanaman obat dan pertimbangan keamanannya	<ul style="list-style-type: none">• Memahami proses pengolahan obat herbal• Memahami cara penyimpanan sediaan obat herbal• Memahami aspek keamanan herbal• Memiliki sikap untuk membuat ramuan herbal
3	Farmakologi Bahan Tanaman Obat (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Indikasi• Kontraindikasi• Interaksi bahan obat tanaman herbal• Dosis dan keamanan	<ul style="list-style-type: none">• Memahami aspek farmakologi bahan tanaman obat• Memiliki sikap kritis ilmiah dalam penggunaan herbal
4	Aplikasi Herbal pada Gejala Penyakit Umum (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• demam, nyeri• batuk, pilek• diare, konstipasi• anemia Menjadi Duta Sehat KSS (0,5 JP)	<ul style="list-style-type: none">• Memahami cara mengaplikasikan pengobatan herbal pada keluhan kesehatan umum• Memiliki sikap untuk menggunakan herbal sebagai pengobatan pertama



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003
PONDOK AREN, PONDOK AREN
Email: support@komunitassahabatsehat.com
Telp: 081296948144

Tangerang, 2 Februari 2024

Nomor : I/25012024
Tentang : Permohonan Menjadi Narasumber Kelas Sehat Thibun Nabawi
Lampiran : 2 (dua) berkas, Jadwal dan Rancangan Pembelajaran Kelas

Kepada Yth.

Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A., Ph.D
dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed
dr. Ayu Andira Sukma, MKM
dr. Raden Rara Adiasari L. Natio
dr. Rachma Febrima Sari
dr. Muhammad Zia Ul Haq
di tempat

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan berjalannya kelas perdana Kelas Sehat Thibun Nabawi angkatan 1, yang akan diselenggarakan dari tanggal 23 Maret 2024 hingga 15 Juni 2024, kami mohonkan partisipasi bapak ibu sekalian dapat mengisi kelas sebagai narasumber pada jadwal yang telah ditetapkan.

Bersama surat ini juga kami lampirkan jadwal dan rancangan pembelajaran kelas, yang dapat bapak ibu manfaatkan sebagai panduan dalam membuat bahan presentasi. Demikian surat permohonan ini kami ajukan. Untuk penjelasan lebih lanjut dapat menghubungi Syafril 0812-9667-7157 atau Mona 0878-555-17917.

Atas perhatian dan partisipasi bapak ibu kami ucapkan jazakumullah khairan jaziilan.

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ


Komunitas
Sahabat
Sehat
(Syafril Ramadhian)



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp: 081296948144

JADWAL NARASUMBER

Nama Pengajar	Pertemuan	Hari/tanggal
Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A., Ph.D	1,12	Sabtu, 23 Maret 2024 Sabtu, 15 Juni 2024
dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed	6,8	Sabtu, 04 Mei 2024 Sabtu, 18 Mei 2024
dr. Ayu Andira Sukma, MKM	4,10	Sabtu, 20 April 2024 Sabtu, 01 Juni 2024
dr. Raden Rara Adiasari L. Natio	3,7	Sabtu, 06 April 2024 Sabtu, 11 Mei 2024
dr. Rachma Febrima Sari	2,9	Ahad, 31 Maret 2024 Ahad, 26 Mei 2024
dr. Muhammad Zia Ul Haq	5,11	Sabtu, 27 April 2024 Sabtu, 08 Juni 2024



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsihat.com

Telp: 081296948144

RANCANGAN PEMBELAJARAN KELAS

Per temuan	Mata Pelajaran	Capaian Pembelajaran
1	<p>Tauhid Dalam Pengobatan (1 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allah sebagai penyembuh • Al-quran sebagai syifa • Makna spiritual dalam Kesehatan dan pengobatan • Aspek psikis Rasulullah dalam menghadapi penyakit <p>Batasan halal, haram, dan syubhat dalam tindakan kesehatan (1 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definisi halal, haram, dan syubhat serta aplikasinya dalam menjaga Kesehatan dan melakukan pengobatan • implikasi kebaikan dalam sesuatu yang dihalalkan Allah • implikasi kebaikan dari meninggalkan sesuatu yang meragukan • implikasi keburukan dari sesuatu yang diharamkan Allah • batasan darurat dan aplikasinya dalam pengobatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami bahwa kesembuhan hanya milik Allah • Memahami bahwa berobat adalah ikhtiar • Memahami batasan hukum fiqih Tindakan kesehatan • Memiliki sikap kritis ilmiah dan fiqihyah terhadap tindakan kesehatan kekinian
Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A., Ph.D Hari/ tanggal: Sabtu, 23 Maret 2024		
2	<p>Pola Hidup Rasulullah SAW yang Berkaitan dengan Kesehatan (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thaharah, mandi, dan wudhu • Adab dalam buang hajat • Adab bersin dan menguap 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami standar thaharah dan adab-adab yang dilakukan oleh Rasulullah SAW • Memahami efek sunnah dalam kebersihan dengan Kesehatan • memiliki sikap ingin memperbaiki kebiasaan bersih sesuai Islam
dr. Rachma Febria Sari Hari/tanggal: Ahad/ 31 Maret 2024		
3	<p>Olahraga yang Dianjurkan Rasulullah (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memanah • Berkuda • Berenang 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui alasan Rasulullah menganjurkan olahraga • Memiliki sikap untuk melakukan olahraga
dr. Raden Rara Adiasari L. Natio Hari/tanggal: Sabtu/ 06 April 2024		
4 6 april 2024	<p>Aspek Kesehatan dari Sudut Pandang Islam dari Pernikahan (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersetubuh 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui efek kesehatan dari pernikahan secara utuh



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp: 081296948144

	<ul style="list-style-type: none"> • Hamil dan Laktasi • Persalinan • Orang yang menikah 2 kali lebih kuat secara mental dari pada tidak menikah 	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki sikap untuk memanfaatkan pernikahan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental
dr. Ayu Andira Sukma Hari/ tanggal: Sabtu/ 20 April 2024		
5	Pola Tidur Rasulullah SAW (2 JP) <ul style="list-style-type: none"> • Durasi tidur malam • Qailulah • Tidur miring ke kanan • <i>Sleep hygiene</i> • Bangun di 1/3 malam terakhir • Menghindari tidur pada <i>twilight zone</i>: dari sejak subuh hingga waktu dhuha, dan dari sejak magrib hingga ba'da isya 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kebiasaan tidur Rasulullah SAW • Mengetahui dampak kesehatan dari mengikuti pola tidur Rasulullah SAW • Memiliki sikap memperbaiki pola tidur sesuai dengan yang diajarkan Rasulullah SAW
dr. Muhammad Zia Ul Haq Hari/ tanggal: Sabtu/ 27 April 2024		
6	Pola Makan Rasulullah SAW (2 JP) <ul style="list-style-type: none"> • Adab makan Rasulullah dan implikasinya terhadap kesehatan dan penyembuhan • Food balancing • Mengurangi daging merah • Buah sebagai menu utama harian • Membatasi jumlah dan frekuensi makan • Tidak meninggalkan makan malam • Mengatur kecepatan mengunyah 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kebiasaan makan Rasulullah SAW • Mengetahui dampak kesehatan dari mengikuti pola makan Rasulullah SAW • Memiliki sikap memperbaiki pola makan sesuai dengan yang diajarkan Rasulullah SAW
dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed Hari/ tanggal: Sabtu/ 04 Mei 2023		
7	Sunnah Fitrah (2 JP) <ul style="list-style-type: none"> • Mencukur kumis dan memelihara jenggot, aspek kesehatan dan kebersihan • Manfaat kesehatan encabut bulu ketiak • Manfaat kesehatan mencukur bulu kemaluan • Aspek kesehatan kewajiban berkhitan pada laki-laki dan sunnah pada perempuan • Aspek kesehatan memotong kuku 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kebiasaan sunnah-sunnah fitrah yang diajarkan Rasulullah SAW • Mengetahui dampak kesehatan dari mengikuti sunnah fitrah Rasulullah SAW • Memiliki sikap melaksanakan sunnah fitrah sesuai dengan yang diajarkan Rasulullah SAW
dr. Raden Rara Adiasari L. Natio Hari/tanggal: Sabtu/ 11 Mei 2024		
8	Ibadah sebagai fasilitas Kesehatan (0,5 JP) <ul style="list-style-type: none"> • Efek ibadah terhadap fisik • Efek ibadah terhadap mental • Pengaruh mental terhadap fisik Terapi Doa (1,5 JP) <ul style="list-style-type: none"> • Sinkronisasi kardiorespirasi • Memberikan efek sugesti dan placebo • Eskpresi emosi positif 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami pelaksanaan ibadah memberikan dampak pada kesehatan • Memahami aspek ilmiah kesehatan ibadah • Memiliki sikap untuk meningkatkan kualitas ibadah sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp: 081296948144

dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed Hari/ tanggal: Sabtu, 18 Mei 2024		
9	Terapi Solat (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Gerakan sholat terhadap tulang, otot, dan sendi• Gerakan sholat terhadap kerja persarafan Bacaan solat	<ul style="list-style-type: none">• Memahami gerakan dan bacaan sholat memberikan dampak pada kesehatan• Memahami aspek ilmiah kesehatan pelaksanaan sholat• Memiliki sikap untuk memperbaiki kualitas sholat sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW
dr. Rachma Febria Sari Hari/ tanggal: Ahad, 26 Mei 2024		
10	Terapi Tahajjud (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Efek jismiyah dari tahajjud• Efek nafsiyah dari tahajjud• Efek ruhiyah dari tahajjud• Waktu tahajjud dan irama sirkadian• Waktu tahajjud dan siklus hormon	<ul style="list-style-type: none">• Memahami pelaksanaan tahajjud memberikan dampak pada kesehatan• Memahami aspek ilmiah kesehatan pelaksanaan tahajjud• Memiliki sikap untuk melaksanakan tahajjud secara rutin
dr. Ayu Andira Sukma, MKM Hari/ tanggal: Sabtu/ 01 Juni 2024		
11	Terapi Puasa (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Puasa Ramadhan• Puasa wajib/ bayar di luar Ramadhan• Meninggalkan puasa wajib untuk suatu perjalanan atau kondisi sakit• Puasa ayyamul bidh, senin-kamis, dan Daud dalam mencegah serta mengobati penyakit• Aspek ilmiah waktu sahur• Aspek ilmiah puasa• Rasulullah tidak pernah makan kenyang dua hari berturut-turut (konsep intermitten fasting yang banyak dianut)	<ul style="list-style-type: none">• Memahami puasa memberikan dampak pada kesehatan• Memahami aspek ilmiah kesehatan puasa• Memiliki sikap untuk memperbaiki kualitas puasa sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW
dr. Muhammad Zia Ul Haq Hari/ tanggal: Sabtu/ 08 Juni 2024		
12	Terapi Qur'an (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Qur'an sebagai asyifa• Efek rutin membaca dan mendengar Al-qur'an terhadap perubahan aspek fisik dan psikis	<ul style="list-style-type: none">• Memahami peranan Al-qur'an sebagai penyembuh• Memahami konsep penyembuhan dengan membaca Al-qur'an• Memahami konsep ilmiah konsep penyembuhan Al-qur'an• Memiliki sikap untuk melakukan tadarus dan tadabbur Al-qur'an secara rutin
Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A, PhD Hari/ tanggal: Sabtu/ 15 Juni 2024		



**Komunitas
Sahabat
Sehat**

SERTIFIKAT APRESIASI

dipersembahkan kepada

dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed

Atas kesediaannya mengisi materi kelas online batch 1-3 Herbal
Konsep Dasar Pengobatan Herbal

Ahad, 11 Agustus 2024

**Komunitas
Sahabat
Sehat**

Syafril Ramadhan, ST., MCIPS



**Komunitas
Sahabat
Sehat**

SERTIFIKAT APRESIASI

dipersembahkan kepada

dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed

Atas kesediaannya mengisi materi kelas online batch 1-3 Herbal
Konsep Dasar Pengobatan Herbal

Sabtu, 29 Juni 2024

**Komunitas
Sahabat
Sehat**

Syafril Ramadhian, ST., MCIPS



SERTIFIKAT APRESIASI

dipersembahkan kepada

dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed

Atas kesediaannya mengisi materi kelas online batch 1 Thibunnabawi
Tahajjud

Sabtu, 01 Juni 2024



Komunitas
Sahabat
Sehat

Syafril Ramadhian
Syafri Ramadhian, ST., MCIPS



**Komunitas
Sahabat
Sehat**

SERTIFIKAT APRESIASI

dipersesembahkan kepada

dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed

Atas kesediaannya mengisi materi kelas online batch 1-1 Thibunnabawi
Pola Makan Rasulullah

Ahad, 04 Mei 2024



Komunitas
Sahabat
Sehat

Syafril Ramadhian
Syafriil Ramadhian, ST., MCIPS



**Komunitas
Sahabat
Sehat**

SERTIFIKAT APRESIASI

dipersembahkan kepada

dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed

Atas kesediaannya mengisi materi kelas online batch 1 Thibunnabawi
Ibadah Sebagai Fasilitas Kesehatan

Sabtu, 18 Mei 2024



Komunitas
Sahabat
Sehat

Syafril Ramadhan
Syafriil Ramadhan, ST., MCIPS



SERTIFIKAT APRESIASI

dipersembahkan kepada


dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed

Atas kesediaannya menjadi narasumber dalam Kelas Herbal Online batch 3 Level Elementary
"Konsep Dasar Pengobatan Herbal"

Sabtu, 29 Juni 2024



Komunitas
Sahabat
Sehat


Syafril Ramadhian, ST., MCIPS