



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp: 081296948144

Tangerang, 5 Februari 2025

Nomor : KSS/02/02/2025
Tentang : Permohonan Menjadi Narasumber Kelas Sehat Thibun Nabawi
Lampiran : 2 (dua) berkas, Jadwal dan Rancangan Pembelajaran Kelas

Kepada Yth.
dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed
di tempat

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan berjalannya kelas perdana Kelas Sehat Thibun Nabawi batch ketiga, yang akan diselenggarakan dari tanggal 9 Februari 2025 hingga 25 Mei 2025, kami mohonkan partisipasi bapak ibu narasumber 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

Direktur



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. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed	1 - Tauhid dalam pengobatan	Ahad/ 09 Februari 2025
Prof. dr. Veni Hadju, M.Sc, Sp.GK, Ph.D	2 - Pola Makan Rasulullah SAW	Sabtu/ 15 Februari 2025
dr. Ayu Andira Sukma, MKM	3 - Pola Tidur Rasulullah SAW	Sabtu/ 22Februari 2025
dr. Meity Elvina Premos, Sp.OG, M.Ked, PG.Cert	4 - Kesehatan Reproduksi Tinjauan Islam dan Keilmuan	Sabtu/ 01 Maret 2025
dr. Rachma Febrima Sari	5 - Ukhuwah, Shadaqah, Syukur, Ikhlas, dan Terapi Senyum	Ahad/ 09 Maret 2025
dr. Ine Martanti, S.Sos, M.Pd	6 - Thaharoh	Ahad/ 16 Maret 2025
dr. Raden Rara Adiasari L. Natio	7 - Olahraga dan physical activity sesuai sunnah	Sabtu/ 19 April 2025
Dr. dr. Susilorini, M.Si.Med, Sp.PA	8 - Sunnah Fitrah dan Tahnik	Sabtu/ 26 April 2025
dr. Qadri Fauzi Tandjung, Sp.An., KAKV	9 - Bekam Sunnah di Era Modern	Sabtu/ 03 Mei 2025
dr. Achmad Ali Ridho	10 - Sholat	Sabtu/ 10 Mei 2025
dr. Muhammad Zia Ul Haq	11 - Terapi Puasa	Ahad/ 18 Mei 2025
Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, M.A., M.Si., Ph.D	12 - Terapi Quran	Ahad/ 25 Mei 2025



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	Tema
dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed Hari/ tanggal: Ahad, 09 Februari 2025	
1	Tauhid Dalam Pengobatan (2 JP) <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• Batasan halal, haram, dan syubhat dalam tindakan kesehatan/ pengobatan serta relevansinya di era modern• Implikasi kebaikan dalam sesuatu yang diharamkan Allah• Implikasi kebaikan dari meninggalkan sesuatu yang meragukan• Implikasi keburukan dari sesuatu yang diharamkan Allah• batasan darurat dan aplikasinya dalam pengobatan
Prof. dr. Veni Hadju, M.Sc, Sp.GK, Ph.D Hari/ Tanggal: Sabtu/15 Februari 2025	
2	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• Irama sirkadian yang berkenaan dengan makan
dr. Ayu Andira Sukma Hari/ tanggal: Sabtu/ 22 Februari 2025	
3	Pola Tidur Rasulullah SAW (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Perintah dan manfaat tidur dalam kesehatan secara menyeluruh• Durasi tidur malam• Qailulah• Tidur miring ke kanan• <i>Sleep hygiene</i>



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">• Bangun di 1/3 malam terakhir• Menghindari tidur pada <i>twilight zone</i>
dr. Meity Elvina Premos, Sp.OG., M.Ked, PG.Cert Hari/tanggal: Sabtu/ 01 Maret 2025	
4	Kesehatan Reproduksi Tinjauan Islam dan Keilmuan (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Pubertas, aspek fiqih dan ilmiah• Persiapan pra nikah secara fisik, mental, dan spiritual• Hubungan seksual• Kehamilan• Melahirkan• Laktasi untuk kesehatan fisik dan mental ibu
dr. Rachma Febrima Sari Hari/tanggal: Ahad/09 Maret 2025	
5	Ukhuwah, Shadaqah, Syukur, Ikhlas, dan Terapi Senyum (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Definisi ukhuwah, shadaqah, syukur, Ikhlas, dan senyum• Nilai ibadah dari ukhuwah, shadaqah, Syukur, ikhlas dan senyum• Perspektif neurosain dari manajemen emosi• Peranan ukhuwah, shadaqah, syukur, Ikhlas, dan senyum dalam manajemen emosi• Hubungan manajemen emosi dengan kesehatan
dr. Ine Martanti, S.Sos, M.Pd Hari/tanggal: Ahad/ 16 Maret 2025	
6	Thoharoh (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Definisi dan hikmah thoharoh• Esensi dari mandi, wudhu dan tayamum dari segi fiqih dan tinjauan ilmiah• Media thoharoh• Metode dan tinjauan ilmiah<ul style="list-style-type: none">• Instinsyaq dan istinsyar• Bersiwak• Bersin dan menguap• Buang hajat• Kebersihan pakaian, lingkungan, dan mencegah penularan penyakit
dr. Raden Rara Adiasari L. Natio Hari/tanggal: Sabtu/19 April 2025	
7	Olahraga dan Aktivitas Fisik Sesuai Dengan Sunnah (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Berjalan kaki• Memanah• Berkuda• Berenang• Bergulat• Waktu-waktu yang disunnahkan melakukan aktivitas fisik



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">• Esensi aktivitas fisik dari aspek kesehatan• Olahraga outdoor vs indoor
dr. Susilorini, M.Si.Med, Sp.PA Hari/tanggal: Sabtu/ 26 April 2025	
8	<p>Sunnah Fitrah dan Tahnik (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pengertian dan konsep 10 sunnah fitrah secara fiqih dan ilmu kedokteran• Hikmah dan manfaat sunnah fitrah secara kesehatan fisik, mental, dan spiritual• Relevansi pelaksanaan di era kontemporer<ul style="list-style-type: none">○ Berbagai pertimbangan metode sirkumsisi○ Berbagai pelaksanaan pencabutan bulu di zaman modern○ Tanam rambut dan jenggot○ Manicure dan pedicure• Tahnik dari aspek sunnah dan tinjauan ilmu kedokteran modern
dr. Qadri Fauzi Tandjung, Sp.An., KAKV Hari/tanggal: Sabtu/03 Mei 2025	
9	<p>Bekam Sunnah di Era Modern (2JP)</p> <ul style="list-style-type: none">• Definisi dan jenis-jenis bekam• Tujuan terapi bekam• Mekanisme penyembuhan menggunakan bekam• Indikasi dan Kontraindikasi• Hal-hal yang harus diperhatikan sebelum dan sesudah berbekam• Precaution: terapis bekam, alat bekam, dan limbah bekam
dr. Achmad Ali Ridho Hari/ tanggal: Sabtu/ 10 Mei 2025	
10	<p>Sholat (2 JP)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pengertian sholat dan waktu sholat• Esensi perbedaan sholat dengan ibadah rohaniah lain (seperti meditasi atau yoga)• Sholat sebagai fasilitas olahraga/ aktivitas fisik• Hubungan sholat dengan Kesehatan neuromuskuloskeletal• Dampak fisiologis dan psikologis• Solat di berbagai kondisi, apakah masih memberikan efek kesehatan?• Sholat dhuha dan tahajjud



PT. KOMUNITAS SAHABAT SEHAT

JL. LAPANGAN MERAH, RT 002 RW 003

PONDOK AREN, PONDOK AREN

Email: support@komunitassahabatsehat.com

Telp: 081296948144

dr. Muhammad Zia Ul Haq Hari/ tanggal: Ahad/ 18 Mei 2025	
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, puasa makan dan puasa air, berbuka• Penyakit-penyakit yang diatasi dengan berpuasa• Pengaruh puasa pada fisiologis dan psikologis manusia• Rasulullah tidak pernah makan kenyang dua hari berturut-turut• Intermitten fasting
Dr. dr. Agus Rahmadi, M.Biomed, MA., M.Si, Ph.D Hari/ tanggal: Ahad/ 25 Mei 2025	
12	Terapi Qur'an (2 JP) <ul style="list-style-type: none">• Definisi terapi Qur'an• Makna syifa• Tinjauan dalil dan ilmiah penggunaan Qur'an sebagai metode terapi• Penyakit-penyakit yang dapat memanfaatkan terapi Qur'an• Pelaksanaan terapi Qur'an dalam keseharian dan di sarana pelayanan kesehatan

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

diberikan kepada

dr. Siti Mona Amelia Lestari, M.Biomed

Atas kesediaannya menjadi NARASUMBER dalam pelaksanaan kelas
Virtual Thibunnabawi yang dilaksanakan oleh Komunitas Sahabat Sehat
9 Februari sd 25 Mei 2025

Tangerang, 23 Maret 2025



Komunitas
Sahabat
Sehat

Syafril Ramadhian, ST., MCIPS