

[Gus Mus Posting Doa dan Amalan Menghadapi Wabah Korona](#)

Ditulis oleh Redaksi pada Monday, 16 March 2020



Menghadapi mewabahnya Coronavirus Disease 2019 (Covid-19), masyarakat harus terus melakukan berbagai upaya agar dapat terhindar dari virus yang muncul pertama kali di China ini. Selain ikhtiar medis, ikhtiar batin juga diingatkan oleh Mustasyar Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) KH Ahmad Mustofa Bisri (Gus Mus) bagi umat Islam.

“Menghadapi Covid-19, ikhtiar lahir sudah dilakukan secara massal (dan bahkan mirip ‘kepanikan umum’). Tapi, sebagai hamba-hamba beriman, kita tidak boleh melupakan ikhtiar batin, mendekat serta memohon kepada Tuhan kita dan Tuhannya segala virus,” ungkap Gus Mus lewat instagramnya, @s.kakung, Senin (16/3).

Ikhtiar bathin yang bisa dilakukan oleh umat Islam di antaranya dengan menyempurnakan wudhu. Selain itu bacaan-bacaan doa juga bisa dirutinkan di antaranya dengan membaca kalimat

??? ???? ?? ??? ?? ???? ?? ?? ?????? ??? ?? ?????? ??? ?????? ????????

“BismiLlāhi lā yadhurru ma’asmiHi syai-un fil ardhi walā fissamā-i waHua s-Samii’ul ‘Aliim, setiap habis Subuh dan Maghrib; juga jika mau keluar rumah,” jelasnya.

Bacaan yang lain di antaranya dengan mewiridkan asma Allah ?? ???? (yā Salām) ?? ???? (yā Hafīzh), dan ?? ???? ?? ??? ? (yā Māni’u yā Dhārru). Masing-masing minimal 20 kali setiap habis salat. Gus Mus juga mengingatkan untuk senantiasa membaca shalawat Nabi di sela-sela waktu longgar dengan berbagai jenis shalawat yang disukai atau dihafal.

Baca juga: Perbedaan Doa Orang Awam dan Wali Allah

“Berdoa: ?????? ??? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ?????? ?????????? ?????????? Allahumma innā nas’aluKa al-‘afwa wal-‘āfiata wal mu’āfata fiddiini waddunyā wal ākhirah. Wawallāhu Musta’ān,” pungkasnya.

Selain ikhtiar batin, upaya medis yang perlu dilakukan berdasarkan petunjuk World Health Organization (WHO) di antaranya adalah menghindari mengonsumsi daging dan telur mentah, menghindari area berasap atau area merokok, minum obat segera setelah gejalanya muncul serta jangan membiarkan kondisinya menjadi semakin parah.

Masyarakat juga dianjurkan rajin mencuci tangan setelah bersin atau batuk, menutup mulut sebelum batuk atau bersin menggunakan tisu atau bahan lain yang layak. Warga yang dinyatakan terkena gejala virus corona juga diminta untuk menjauhi area-area keramaian. Hal paling penting yang juga tidak boleh dilupakan adalah membersihkan tangan menggunakan sabun dan air atau hand rub yang mengandung alkohol. Pola hidup sehat, makan sayur dan buah, olahraga atau aktivitas fisik, dan cek kesehatan juga harus dilakukan.

Sementara sampai dengan Ahad (15/3) di Indonesia sebanyak 117 orang terinfeksi virus corona. Juru Bicara Penanganan Virus Corona Achmad Yurianto dalam laman Kementerian Kesehatan menyebut 8 orang berhasil sembuh dan 5 orang meninggal dunia. “Per hari ini dari lab yang saya terima pagi ya, hari ini kita dapatkan 21 kasus baru, di mana 19 di antaranya di Jakarta, dua di Jawa Tengah,” katanya. (Muhammad Faizin/Fathoni Ahmad)

Baca juga: Perbedaan Doa Orang Awam dan Wali Allah

Artikel ini pertama kali dimuat di [NU Online](#)