

Puasa Itu Sehat dan Mencerdaskan

Rabu, 24-05-2017

Oleh: Fathin Hammam (Bendahara PDM Tegal)

Kehadiran Ramadhan dan kewajiban puasa akan menjadikan orang beriman semakin dekat dengan Allah SWT, namun kita adalah manusia biasa, makhluk yang penuh dengan kekurangan dan kelemahan. Disadari atau tidak kita adalah makhluk yang banyak mengulangi untuk melakukan kealpaan, kekhilafan, dan sering mengalami fluktuatif (naik turunnya) keimanan. Karena itu Allah yang Maha Mengetahui, selalu memberikan tadzkirah (peringatan) kepada makhluk-Nya, salah satu bentuk peringatan Allah SWT adalah melalui momentum Ramadhan. Dengan momentum Ramadhan inilah waktu yang tepat untuk kita semua untuk bertobat, membersihkan dan memperbaiki diri sekaligus berlomba-lomba untuk menanam "investasi" sebagai bekal di akherat.

Puasa Ramadhan sebagaimana Rasulullah jelaskan akan dapat mengangkat derajat pelakunya menjadi unsur rahmat, kedamaian, ketenangan, kesucian jiwa, akhlaq mulia dan perilaku yang indah ditengah-tengah masyarakat. "Bila salah seorang dari kalian berpuasa maka hendaknya ia tidak berbicara buruk dan jangan berbicara yang tiada manfaatnya dan bila dimaki seseorang maka berkatalah, 'Aku sedang berpuasa'". (HR. Bukhori).

Tidak disangkal lagi, puasa yang dilakukan selama bulan Ramadhan memiliki banyak nilai manfaat, baik dari aspek kesehatan bahkan pada peningkatan kecerdasan. Kebenaran ini sebagaimana firman Allah SWT :

"Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui" (Qs. Al-baqaroh 184)

Manfaat Kesehatan

Kebaikan puasa dari aspek kesehatan pernah dibuktikan dengan Penelitian medis terhadap orang yang berpuasa di bulan Ramadhan yang pernah dilakukan oleh Muazzam dan Khaleque dan dilaporkan dalam majalah Journal of Tropical Medicine pada 1959. Juga oleh Chassain dan Hubert, yang dilaporkan dalam Journal of Physiology pada 1968. Mereka menemukan bahwa tidak ada perubahan kadar unsur kimia dalam darah orang berpuasa selama bulan Ramadhan. Kadar gula darah memang menurun lebih rendah daripada biasanya pada saat-saat menjelang magrib, tetapi tidak sampai membahayakan kesehatan. Kadar asam lambung akan meningkat pada saat menjelang magrib di hari-hari pertama puasa, tetapi selanjutnya akan kembali menjadi normal. Barangkali itu pula sebabnya puasa hanya diwajibkan hanya sekitar 12-13 jam saja.

Ketika pengaruh menahan lapar dan dahaga selama 12 jam di siang hari tidak berpengaruh terhadap kesehatan, yang sebenarnya lebih besar manfaatnya bagi kesehatan dalam berpuasa sebenarnya adalah justru niat dan kemauan untuk menahannafsu. Menurut ahli medis dan ahli jiwa, sebagian besar penyakit yang diderita manusia sebenarnya berkaitan dengan perilaku manusia itu sendiri. Dari penyakit infeksi, muntaber, sampai ke penyakit jantung, penyakit akibat stres, bahkan beberapa jenis kanker erat kaitannya dengan perilaku tidak sehat manusia. Puasa sebenarnya mengandung pesan agar orang menghindari perilaku yang tidak sehat, termasuk perilaku yang didorong oleh emosi. Hanya dengan demikian puasa akan memberi manfaat yang besar terhadap kesehatan dan membantumemperpanjang harapan hidup.

Karena berpuasa secara teratur mampu mengendalikan stres, maka tak heran jika terapi puasa ini berkembang peminatnya dan cukup populer di Eropa dan Amerika Serikat, karena berbagai penyakit berat akibat pengaruh stres berkepanjangan bisa dicekal atau dipercepat proses penyembuhannya di samping upaya medis

Di klinik dekat Pymont, Jerman, dr. Otto Buchinger dan kawan-kawan telah banyak menyembuhkan pasien dengan terapi puasa. Penyembuhan meliputi penyakit fisik dan kejiwaan, sehingga bisa dikatakan sebagai psiko-fisio terapi.

Setelah para pasien dirawat secara medis selama sekitar 2-4 minggu dan berdisiplin puasa, ternyata mereka lebih cepat sehat dan segar kembali baik fisik maupun mentalnya. Juga lebih bergairah hidup. Berbagai penyakit, antara lain penyakit kardiovaskuler, ginjal, kanker, hipertensi, depresi, diabetes, maag dan insomani juga dapat disembuhkan

Dr. Yuli Nekolar dari Moscow Institute of Psychiatry pun melaporkan hasil risetnya bahwa upaya penyembuhan secara medis yang disertai dengan terapi puasa hasilnya lebih baik dan lebih cepat. Hal ini juga telah dibuktikan kehandalannya oleh para pasien yang menjalani terapi puasa itu di sejumlah klinikhealth Spa di amerika. Meski cara berpuasa di klinik itu tak persis sama dengan praktek puasa Ramadhan, tapi dasar fisiologi dan biokimia yang terjadi dalam tubuh pada prinsipnya sama.

Manfaat Peningkatan Kecerdasan

Adapun berkaitan dengan kecerdasan, Rasulullah SAW pernah menyatakan sabdanya :

“ ‘Al kayisu man dana nafsahu wa ‘amila li ma ba’dal maut, wal ‘ajizu man ‘ittaba’a nafsahu hawaha wa taman-na ‘ala Allah.

Artinya: “Orang yang cerdas adalah orang mampu mengendalikan nafsunya dan beramal untuk sesudah matinya dan orang lemah adalah yang selalu mengikuti hawa nafsunya namun berharap pada Allah {Hadtis riwayat Tirmidhi juz 4 no. Hadits 2577}

Konsep “cerdas” yang di ungkapkan oleh Rasulullah pada 14 abad yang lalu sekarang terbukti kebenarannya dengan ditemukannya konsep kecerdasan emosional atau EQ. Setelahcukup lama kita menyangka bahwa kesuksesan hidup sangat ditentukan oleh faktor kecerdasan yang berpusat pada otak. Dulu orang akan dianggap cerdas jika memiliki IQ (Intellegent Quotient) yang tinggi. Tidak heran bila orang saling berlomba mengikuti program peningkatan dan test IQ. Dalam sejarahnya IQ lahir karena pecahnya Perang Dunia II, dimana Amerika membutuhkan pasukan yang pintar dan hebat, maka digunakanlah IQ sebagai alat ukur untuk mencari tentara yang hebat dan pintar. Namun belakangan ini, para ahli psikologi mengeluarkan pendapatnya yang mutakhir. Pada intinya, ternyata IQ (Kecerdasan Intelektual) bukan satu-satunya faktor penentu kesuksesan seseorang. Ada hal lain yang perlu diperhitungkan yakni Kecerdasan Emosional (EQ)

Berdasarkan hasil survey seorang Psikolog Universitas Harvard, AS Daniel Goleman pada tahun 1918(Penulis buku best seller Emotional Intelligence), ternyata ditemukan sebuah paradoks yang membahayakan. Semakin tinggi IQ anak-anak ternyata kecerdasan emosi mereka semakin rendah. 80% orang yang berhasil diantaranya ditentukan oleh EQ, sisanya 20% oleh IQ. Yang paling mengkhawatirkan adalah data dari hasil survey besar-besaran terhadap orang tua dan guru, bahwa anak-anak generasi sekarang lebih sering mengalami masalah emosi ketimbang generasi sebelumnya. Secara pukul rata, anak-anak sekarang tumbuh dalam kesepian , depresi,lebih mudah marah, lebih sulit diatur, lebih gugup, cenderung cemas, impulsif dan agresif.

Berbeda dengan IQ, EQ tidak mempermasalahkan berhitungnya, akan tetapi membahas siapa yang menghitung, apa yang dihitung, dan kapan menghitung. Hal-hal inilah yang kemudian melahirkan value (nilai) seperti integritas,komitmen dan konsistensi. Dengan kata lain IQ adalah ukuran yang digunakan untuk mencerminkan kecerdasan otak sedangkan EQ mencerminkan kecerdasan perasaan. Lebih lanjut

Goleman menyatakan EQ seseorang bisa dilihat dari 5 kemampuan yaitu : (1). Kemampuan self awareness, atau tahu kemampuan kita sendiri (2).Kemampuan self regulation, atau bisa mendisiplinkan diri (3). Kemampuan motivation, atau menggelorakan motivasi untuk mencapai tujuan (4). Kemampuan empathy, atau merasakan apa yang dirasakan orang lain (5). Kemampuan social skills, atau interaksi dengan orang lain.

Dari lima ciri kecerdasan EQ tersebut, lalu point mana yang sangat ber hubungan dengan puasa dibulan ramadhan ? kalau kita perhatikan ternyata yang terlihat jelas kaitannya adalah kemampuan pada nomor 2,3 dan 4. mari kita lihat satu persatu.

(1) Kemampuan Self regulation atau bisa mendisiplinkan diri

Dibulan Ramadhan hampir seluruh orang yang berpuasa mampu memaksakan diri untuk bangun sekitar jam 03.30 selama satu bulan untuk makan sahur. Ini adalah satu hal yang mungkin tak akan pernah dilakukan kecuali jika anda seorang tentara, polisi atau penjaga malam. Kita juga mampu mendisiplinkan nafsu diri kita untuk tidak makan , minum, berhubungan suami istri serta hal yang mengurangi nilai puasa selama 14 jam mulai dari jam 4 sampai jam 6 sore. Pelatihan militer atau training dimanapun, yang tujuannya menanamkan kedisiplinan tidak ada yang seberat ini. hal ini sejalan dengan dalam hadist Rasulullah : *“Puasa itu bukan hanya sekedar menahan diri dari makan dan minum. Akan tetapi sesungguhnya puasa itu adalah mencegah diri dari perbuatan yang sia-sia serta menjauhi perbuatan yang kotor dan keji”*

(2) Kemampuan motivation

Dengan tujuan untuk berpuasa secara sempurna sampai waktunya berbuka, kita terus memotivasi diri kita agar tetap disiplin. Dibulan ini kita percaya bahwa puasa adalah merupakan kewajiban yang mendapat pahala spesial sehingga hampir seluruh masjid, mushola atau majlis ta’lim selalu ramai dipenuhi jama’ah yang melakukan pengajian, tadarus, tarawih, l’tikaf dan sholat jama’ah. Tanpa adanya motivasi tentunya diwaktu Is’ya dan subuh masjid akan tetap sepi seperti halnya kita melihat diluar bulan ramadhan. Pada intinya, dengan puasa ramadhan kita memiliki kemampuan memotivasi diri untuk memperbanyak ibadah kepada Allah.

(3) Kemampuan Empathy

Dengan puasa menahan lapar, haus dan nafsu seks setidaknya kita merasakan bagaimana laparnya fakir miskin dan orang yang berada dipengungsian, baik di Ambon, Afghanistan, Aceh dan sebagainya. Orang yang berpuasa sebulan penuh akan lebih memiliki perasaan yang tajam dan peka dengan persoalan masyarakat. Sehingga sangat tepat jika diakhir Ramadhan Allah mewajibkan kaum muslim untuk mengeluarkan zakat fitrah sebagai wujud kepedulian sosial kepada sebagian saudaranya yang kurang beruntung .

Subhanallah!, ternyata hikmah puasa ramadhan sangat luar biasa, disamping dosa diampuni, pahala dilipat gandakan, dengan puasa dibulan Ramadhan kita akan bertambah sehat dan cerdas.

Wallahu a’lam bi showab