

## Dampak Positif Puasa Bagi Kesehatan

Selasa, 14-05-2019

[MUHAMMADIYAH.ID](http://MUHAMMADIYAH.ID), **MAGELANG** -- Berpuasa memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh manusia. Hal tersebut karena kerja organ pencernaan menjadi lebih teratur dengan adanya pola makan yang baik. Nabi Muhammad SAW memberikan contoh kebiasaan positif dalam hidup, salah satunya adalah dengan melaksanakan aktivitas puasa.

Hal tersebut seperti disampaikan Ketua Pimpinan Pusat (PP) Muhammadiyah Agus Taufiqurrahman pada Pengajian Ramadan 1440 Hijriyah yang diselenggarakan oleh Pimpinan Daerah (PD) Muhammadiyah Kabupaten Magelang pada Ahad (12/5) di Gedung Dakwah Muhammadiyah Jalan Magelang – Jogja Km 11 Mungkid.

Agus memaparkan, beberapa kebiasaan positif lainnya yang sering dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW antara lain bangun pagi dan juga menahan marah.

"Kebiasaan bangun pagi akan menghindarkan resiko munculnya penyakit jantung. Hal itu disebabkan karena pada waktu pagi khususnya sebelum waktu subuh, udara belum tersentuh dengan polusi, dan waktu ini merupakan suatu momentum yang sangat baik bagi paru-paru untuk menghirup udara segar," kata Agus.

Kemudian Agus menambahkan, kemampuan menahan marah juga sangat berpengaruh bagi kesehatan manusia, karena kesehatan fisik manusia juga sangat dipengaruhi oleh tingkat emosinya.

"Ketika sering marah, maka otot - otot akan menjadi tegang serta saluran pembuluh darah menyempit, bahkan terjadi perubahan bahan kimia pada otak. Perubahan-perubahan tersebut hanya akan menjadi racun dalam tubuh dan mengganggu kesehatan dalam jangka panjang. Kebiasaan marah juga akan merusak relasi hubungan sosial yang akhirnya menimbulkan tekanan psikologis," tambahnya.

Pada pengajian yang bertema kesehatan dalam Islam tersebut, Agus Taufiqurrahman menambahkan bahwa Persyarikatan Muhammadiyah akan selalu komitmen dan konsisten dalam memberikan pelayanan kesehatan sebagai bagian dari metode dakwah.

"Muhammadiyah akan selalu menghadirkan Islam yang rahmat bagi semuanya, a rahmatan lil alamin. Salah satunya dengan menghadirkan pelayanan kesehatan bagi seluruh umat dan masyarakat melalui berbagai amal usaha kesehatan yang ada seperti rumah sakit, klinik maupun balai pengobatan lainnya," ujar Agus. **(nisa)**

**Sumber: MPI PDM Kab. Magelang**