

## Berpuasa Akan Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Minggu, 26-04-2020

**MUHAMMADIYAH.ID, YOGYAKARTA-** Bagaimana puasa di musim pada wabah ini? Apakah tidak berbahaya kalau kita memaksakan puasa di tengah pandemi global? Atau apakah ada keuntungan yang kita dapatkan kalau kita menjalankan ibadah puasa dalam keadaan seperti ini? Inilah pertanyaan-pertanyaan yang hendak dijawab oleh Ketua PP Muhammadiyah Agus Taufiqurrohman. Kajian yang dilaksanakan secara streaming pada Sabtu (25/4) ini mengangkat tema Covid-19 dan Problem Kesehatan Ummat

Agus menjelaskan bahwa covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona. Virus ini memiliki tingkat penularan yang begitu tinggi dan menysar pada orang-orang yang memiliki sistem kekebalan tubuh yang rendah. Kalau kekebalan tubuh bagus, namun suatu saat terpapar virus corona, maka kemungkinan orang tersebut akan tetap sehat. Sebaliknya, orang dengan tingkat kekebalan tubuh yang rapuh, kemungkinan terinfeksi sangat tinggi.

“Bagaimana puasa dampaknya pada kekebalan tubuh kita? Sangat menarik ketika beberapa laporan penelitian ternyata puasa ini akan menjadikan sel darah putih kita jauh lebih baik, kondisinya lebih bagus. Sehingga salah satu komponen kekebalan tubuh kita berupa leukosit ini kondisinya lebih baik. Maka InsyaAllah ketika berpuasa, kondisi sel darah putih dalam keadaan yang lebih baik,” terang Agus.

Agus menerangkan bahwa setiap manusia oleh Allah swt diberi sel kekebalan alami, salah satunya disebut dengan natural killer cells. Hanya saja sel ini tidak berfungsi bagus kalau seseorang dalam kondisi emosi negatif. Kalau sedang stress atau cemas, natural killer cells justru akan menurun fungsinya. Itulah mengapa, menurut Agus, seseorang ketika dalam keadaan cemas akan mudah merasa sakit.

“*Natural killer cells* akan berfungsi dengan bagus kalau orangnya dalam keadaan tenang. Ramadan adalah bulan yang tepat untuk mendatangkan ketenangan. Bagaimana tidak, ketika kita menjalankan puasa dengan benar, artinya dengan iman dan ihtisaban, Allah akan mengampuni dosa-dosanya. Ketika dosa kita yakin akan diampuni, batin menjadi tenang dan tentram,” jelas Agus.

Selain itu, Agus mengutip sebuah penelitian yang mengungkapkan bahwa seseorang yang melakukan salat malam dengan baik, kondisi kadar kortisol darah mereka sangat rendah. Orang yang salat malamnya bagus, memiliki ketenangan yang luar biasa dan memiliki imunitas yang lebih baik.

“Ketika Ramadan seperti sekarang ini, suasana spiritualitas kita jauh lebih baik. Di antara empat dimensi kesehatan menurut UU adalah sehat fisik, mental, sosial, dan spiritual. Orang yang dalam kondisi spiritualitas bagus, rupanya akan mempengaruhi kadar hormon endorfinnya jadi jauh lebih baik,” ujarnya.

Hormon endorfin adalah hormon kebahagiaan. Orang yang endorfinnya bagus, menurut Agus, dia akan memiliki imunitas yang jauh lebih baik. Jadi, berpuasa di bulan Ramadan justru akan memberikan kepada segenap kaum muslimin selain pahala yang berlipat-lipat tetapi juga kekuatan imun yang lebih baik. **(ilham)**