

Berbahayakah Puasa di Tengah Wabah Covid-19?

Minggu, 26-04-2020

MUHAMMADIYAH.ID, YOGYAKARTA – Apakah keuntungannya menjalankan ibadah puasa Ramadan ditengah kondisi merebaknya Pandemi Covid-19, atau menjalankan puasa menjadi berbahaya dimusim Covid-19? Pertanyaan ini menjadi penting diuraikan Agus Taufiqqurrahman, Ketua Pimpinan Pusat Muhammadiyah saat membahas tema “Covid-19 dan Problem Kesehatan Umat” dalam Kajian #RamadanDirumah, pada Sabtu (25/4).

Menurut Agus, Covid-19 atau Virus Corona memiliki firolensi yang luar biasa sejauh mana kita terpapar, hal itu sangat tergantung pada sistem kekebalan tubuh. Kalau kekebalan tubuhnya bagus saat kita terpapar dengan virus ini, kita tetap dalam kondisi sehat, tetapi ketika kekebalan tubuh kita tidak bagus kemungkinan terinfeksi menjadi sangat besar.

Bagaimana dampaknya puasa terhadap kekebalan tubuh? Pertama, kata Agus dari beberapa laporan penelitian puasa bisa menjadikan kondisi sel darah putih (leukosit) jauh lebih baik kondisinya menjadi lebih bagus.

Kedua, puasa terkait dengan sistem kekebalan tubuh dimana setiap diri kita diberi sel kekebalan alami salah satu sel kekebalan alami itu, adalah natural killer cell (Sel NK) yaitu sel kekebalan alami yang Allah berikan kepada kita berupa turunan limfosit sehingga punya andil besar dalam sistem imun bawaan. Namun sel NK ini tidak berfungsi bagus kalau seseorang dalam keadaan emosi negatif.

“Jadi kalau kita sedang stres atau terlalu cemas dan tidak tenang, Sel NK ini menurun fungsinya. Itulah kenapa kepada orang-orang yang sedang cemas keadaan tertentu jadi mudah merasa sakit,”urai Agus.

Sel NK ini akan berfungsi dengan bagus kalau seseorang dalam keadaan tenang. Puasa Ramadan menjadi momentum baik untuk mendapatkan ketenangan ditengah musim Covid-9 lebih-lebih menjalankan puasa dengan benar.

Sebagaimana Rasul dalam Sabdanya, “Man shoma romadhona imanana wahtisabn ghufiro lahu maa taqoddama min dzanbin.” (artinya) barang siapa yang berpuasa sebulan penuh di bulan Ramadan dengan penuh keimanan dan mengharapkan pahala dari Allah, maka semua dosanya yang lalu diampuni.

“Ketika kita akan diampuni dosa yakin batin kita menjadi tenang batin kita menjadi tentram. Berikut juga dengan qiyamul lail nya. Barang siapa yang menjalankan qiyamul lail di bulan Ramadan tentunya dengan iman dan ihtisaban, Allah akan mengampuni dosa-dosa yang telah ia lakukan, “kata Agus.

Dalam penelitian Prof. Dr. Mohammad Sholeh ketika meneliti dampak sholat malam (tahajud) dikaitkan

dengan kondisi kesehatan, terbukti orang-orang yang sholat tahajudnya bagus dibandingkan orang yang tahajudnya tidak bagus ternyata keadaan kortisol darahnya rendah. Orang yang tahajud memiliki ketenangan yang luar biasa.

“Jadi orang-orang yang tahajudnya bagus kesimpulan diantaranya adalah ia memiliki sistem imun yang lebih baik. Disamping ketika Ramadan seperti sekarang ini suasana spiritualitas kita jauh lebih baik,” kata Agus.

Apalagi kata Agus memperjelas, diantara dimensi kesehatan menurut Undang-Undang Kesehatan adalah sehat fisik, sehat mental, sehat sosial, dan sehat spiritual. Orang yang dalam keadaan spiritualitas yang bagus rupanya akan mempengaruhi kadar tubuhnya terutama hormon endorpinnya jauh lebih baik.
(Andi)