

Dr. Bahar Azwar, SpB Onk

MANFAAT PUASA MENURUT ILMU KESEHATAN



SUBUH - MAGRIB

Bahan dengan hak

yang terjadi di tubuh. Bab I Niat, yang mengawali puasa. Bab II Persiapan. Dimulai dengan sahur dan berakhir lebih kurang waktu Lohor. Pada saat itu tubuh mengambil ancang-ancang untuk melakukan pembersihan. Bab III Pembersihan, yang diakhiri oleh berbuka di waktu Magrib. Bab IV Istirahat sampai Sahur.

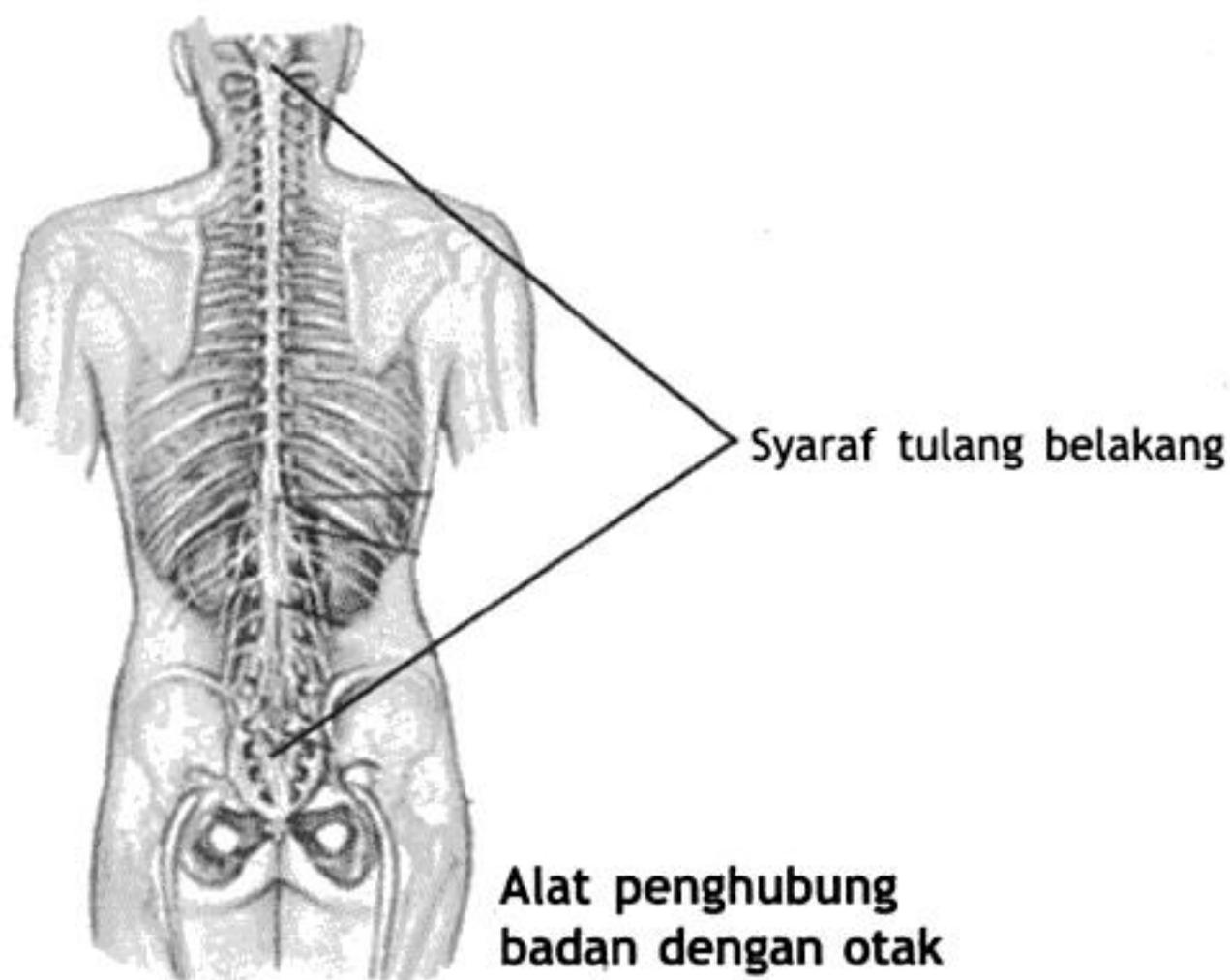
Masya Allah.

Tiada kata yang dapat ditulis selain memuja-Nya. Tiada senoktah pun di antaranya selain bermuara pada kesuksesan meraih kesehatan jasmani dan rohani yang paripurna. Tiada kesimpulan pula yang dapat diambil, selain ia merupakan program pemeliharaan kesehatan tahunan yang sempurna, dari Al Jaliil, Allah, Yang Mahasempurna, yang disampaikan oleh utusan-Nya Muhammad saw., bagi kesayangan-Nya, orang-orang yang beriman.

Dengan sembah sujud, penulis minta ampun kepada-Nya karena tidak kuasa menerangkannya dengan lebih baik. Maaf juga dimintakan kepada pembaca atas kekurangan buku ini, serta terima kasih atas saran dan kritiknya.

Daftar Isi

PRAKATA	
SATU	
Niat	1
DUA	
Persiapan	25
TIGA	
Pembersihan	40
EMPAT	
Istirahat	45
LIMA	
Kemenangan	53
Endnotes	60
Glosarium	66
Daftar Pustaka	67
Tentang Penulis	68



Apakah yang terjadi dalam sepersekian detik proses makan di atas itu?

Untuk itu, kita harus mengenal piranti yang menghubungkan batang tubuh dengan otak. Ia adalah 100 juta neuron (sel syaraf), yang terpadu menjadi ratusan rangkaian. ialah yang membawa pesan dari batang tubuh ke otak dan sebaliknya perintah dari otak untuk setiap anggota tubuh seperti tungkai mengayun atau tangan mengambil sendok.

**...Kalau sekiranya lautan menjadi tinta untuk (menulis) kalimat-kalimat Tuhanku, sungguh habislah lautan itu sebelum habis (ditulis) kalimat-kalimat Tuhanku, meskipun Kami datangkan tambahan sebanyak itu (pula)
(QS 018:109)**

Pengisian informasi diamanatkan pada orangtua mereka masing-masing.

Bagi orang-orang yang beriman, ia sudah dimulai dari kandungan sewaktu ibu mendendangkan ayat suci Al Quran. Sewaktu anak-anak, ia diserahkan ke masjid atau pesantren untuk belajar Al Quran sampai khatam. Contoh juga diberikan dengan mengajak mereka shalat berjamaah paling kurang setiap hari Jumat. Pada bulan Ramadan, mereka dibangunkan untuk sahur dan belajar puasa. Dengan demikian, secara bertahap, informasi dilengkapi dengan berbagai perintah yang beruntung bila dikerjakan atau sebaliknya.

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan (QS 096: 001)

Hal ini mutlak karena dalam Islam, ilmu mendahului dogma.

Muhammad saw., pembawa ajaran yang sempurna ini, di kalangan ilmuwan dunia, didudukkan pada peringkat pertama, manusia yang paling berpengaruh di dunia sepanjang masa. Ia adalah ahli filsafat, orator, rasul, pembuat undang-undang, kepala negara, panglima perang, penemu ide-ide, orang yang mengembalikan dogma nasional, seorang kultus tanpa bayang-

Belum bisa diterangkan dengan akal tetapi diyakini kebenarannya pembersihan jasmani dan rohani akan tuntas dalam sebulan penuh. Memulai sebelum saatnya, seperti halnya meneruskannya di Hari Raya Idul Fitri, akan berlebihan dan mungkin sia-sia. Wallahu alam.

Indikasi ke arah itu adalah perubahan kalender Arab pra-Islam.

Dulunya bulan Ramadan bertepatan dengan teriknya panas musim semi hingga memperoleh nama itu. Ramadan berarti panas. Pada masa itu kalender disisipi dengan satu bulan setiap 2—3 tahun untuk menyesuaikan dengan hitungan matahari.

Islam mengubahnya.

Kalender ditetapkan selama 12 bulan atau 354 hari. Karena itu, Ramadan selalu lebih cepat 11 hari setiap tahunnya.²⁴ Namun, selama hayat penulis, Ramadan selalu datang bersamaan dengan panas, yang memerlukan energi yang lebih banyak. Puasa pun bertambah berat.

Sesungguhnya manusia itu amat zalim dan amat bodoh". (QS 033:072)

Akan tetapi, semuanya itu belum cukup karena kemampuan otak terbatas.²⁵ Lupa

Romawi Timur. **Amal** yang lebih menyukai syahid terlihat dari *kenekatan* 40.000 mujahidin Islam melawan 240.000 tentara legiun Romawi, pasukan elite masa itu.³⁰ **Informasi** duniawi dimiliki Khalid dari pengalamannya melawan pasukan Romawi di berbagai benteng yang ditaklukkannya, sepanjang perjalanannya ke Yarmuk. Sementara itu, informasi dari Al Quran adalah firman-Nya, "*Kalau dari kamu ada dua puluh orang yang sabar dan tabah, mereka akan mengalahkan dua ratus; kalau dari kamu ada seratus, mereka akan mengalahkan seribu orang kafir (QS 008: 065).* **Ilmu** perang, strategi ataupun akalunya tidak tertandingi pada masa itu dan diakui dunia sampai sekarang. Microsoft ® Encarta ® Reference Library 2005 menyebutnya sebagai *brilliant Arab general* (Jenderal Arab yang cemerlang). Ia adalah penakluk dua imperium (Persia dan Romawi Timur), serta tidak pernah kalah di setiap kampanyenya walaupun berhadapan dengan Rasulullah saw.³¹

Dengan bantuan-Nya, Khalid hanya membutuhkan waktu sehari untuk memenangnya.

***Kita telah kembali dari perang kecil menuju kepada perang yang lebih besar.
(para sahabat)³²***

Maka, andaikata ada niat, mengalahkan nafsu dimungkinkan-Nya dengan pengaturan yang sempurna. Akal yang menimbang baik dan buruknya sesuatu melebihi kita dari binatang. Mereka hanya mempunyai naluri atau dorongan hati atau nafsu yang dibawa sejak lahir atau pembawaan alami yang tidak disadari untuk berbuat sesuatu.³⁷ Air liur harimau akan menetes melihat daging dan langsung menerkamnya. Sebaliknya, manusia akan menilai dulu dengan akalnya, apakah daging itu layak makan atau tidak.

Dan ingatlah ketika Kami berfirman kepada para malaikat, "Sujudlah kamu kepada Adam," maka sujudlah mereka kecuali iblis... (QS 018: 050)

Perlu diingat bahwa nafsulah yang melebihi manusia dari malaikat, serta menjadi penyebab permusuhan abadi dengan iblis.

... Iblis: "Ya Tuhanku, jadikanlah di kalangan mereka (anak cucu Adam) beberapa utusanku." Allah swt, "Tukang nujum". "Dan apa kitab-kitabku?" "Tahi lalat buatan." "Apa hadisku?" "Kebohongan." "Apa Quranku?" "Nyanyian" "Siapa muazinku?"

Sekarang mudah dimengerti betapa pentingnya mengukuhkan niat. Namun niat belum tentu menjamin amal yang baik karena walaupun syaitan-syaitan sudah dibelenggu, *error* di otak mungkin sudah terjadi.

Dan Dia-lah yang menerima taubat dari hamba-hamba-Nya, dan memaafkan kesalahan-kesalahan dan mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS 042: 025)

“Demi keagungan dan kebesaran-Ku, Aku pun tidak akan berhenti mengampuni mereka selagi mereka meminta ampun kepada-Ku. (Ahmad)⁴²

Niat menjamin amal yang baik bila otak, seperti layaknya komputer yang kemasukan virus, di-*set up* ulang atau kalau perlu diformat kembali. Mengukuhkan niat adalah menggunakan fasilitas taubat. Bulan Ramadan menyiapkannya secara khusus dalam shalat tarawih pertama. Ia akan efektif bila dilakukan saat itu, dan tidak sesaat menjelang sahur pertama.

pertumbuhan dan memperbaharui jaringan. Selain itu, ia adalah bahan pembentuk enzim, hormon, antibodi, dan sebagai hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Secara khusus, asam amino hasil akhirnya adalah transmittor syaraf, yang menghubungkan batang tubuh dan otak.

Akan tetapi, protein menjadi keharusan karena berbeda dengan karbohidrat dan lemak. Ia tidak bisa disimpan. Kelebihannya akan mubazir.

Lemak sesungguhnya tidak begitu banyak dibutuhkan. Ia bermanfaat untuk melarutkan berbagai vitamin yang tidak larut dalam air, seperti vitamin A, D, E, dan K. Selain itu, menjadi alat yang canggih untuk melindungi tubuh dari dingin ataupun panas.

“Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu, mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya.” Musa berkata: “Maukah kamu mengambil sesuatu yang lebih rendah sebagai pengganti yang baik?” ...
(QS 002 :061)

Tubuh sudah disiapkan-Nya untuk bekerja pada siang hari dan tidur pada malam hari. Untuk itu, tubuh yang dipinjamkan-Nya ini dilengkapi dengan sistem syaraf otonomi yang mengontrol semua aktivitas tubuh dengan sendirinya, tanpa disadari pengguna. Sistem itu terdiri dari dua subsistem, yaitu simpatis (*sympathetic*), untuk bekerja, dan parasimpatis (*parasympathetic*), untuk beristirahat (lihat gambar). Keduanya bekerja seimbang dalam tatanan yang harmoni. Simpatis berkuasa pada siang hari. Ia bekerja berkeadaan, seperti saat berebut naik angkot, jengkel dimarahi oleh bos, ataupun stres akibat utang jatuh tempo. Simpatislah yang meningkatkan tekanan darah, mempercepat denyut jantung, dan membelalakkan mata.

Kelak saat semuanya sudah selesai, malam tiba, tempat tidur sudah menunggu, parasimpatislah yang mengistirahatkannya. Pada kesempatan itulah mereka mengurus pencernaan makanan. Peristalsis ditingkatkan dan getah cerna dialirkan. Maka, perut yang keroncongan lazim terdengar pada malam hari.

Energi pada siang hari, bila tidak sahur atau tidak diakhirkan, berasal dari makan malam atau dinihari. Malam mempercepat

Tahap kedua ini dimulai saat tubuh kekurangan energi.

Otak yang paling membutuhkannya mulai beraksi. Rangsangannya memaksa kelenjar pankreas mengeluarkan hormon glukagon. Ia bekerja membakar glikogen yang tersimpan di hati menjadi glukosa. Energi tercukupi dan hati menjadi ringan. Bila masih belum cukup, dimulailah pembakaran lemak yang menumpuk di berbagai bagian tubuh, seperti pembuluh koroner yang mendarahi jantung, hati, usus, dan ginjal. Bersama dengan pengurangan bebannya, ia bertambah kuat. Sesak napas akan berkurang. Usus yang bersih dari lemak yang berlebihan akan lebih bergairah. Buang air besar menjadi lancar. Selain itu, berat badan akan berkurang dan tubuh menjadi enteng. Tidak ada lagi lutut yang sakit sewaktu sujud dan kaki yang tidak bisa dilipat. Perut yang kecil akan membuat bercinta menjadi lebih nikmat.

Tidak makan berarti tidak ada pula gula, lemak, garam yang bermanfaat bila berkeadaan dan membawa penyakit bila berlebihan. Diabetes atau kencing manis ringan yang bisa diatasi dengan diet akan tertolong. Penyakit kulit akibat kencing

Istirahat

DARI MAGRIB SAMPAI SAHUR

Apabila datang malam, maka berlalulah siang dan tenggelamlah matahari. Dan orang yang berpuasa pun boleh berbuka. (Umar bin Khathab ra)⁵⁸

Budaya membuat semua rumah dipenuhi dengan berbagai kue dan penganan untuk dinikmati sesudah berbuka. Zalim dan bodoh membuat manusia lupa diri dan memenuhi nafsunya dengan makanan yang berlebihan. Padahal saat-saat inilah yang menentukan keberhasilan puasa. Energi yang diperoleh pada waktu berbuka haruslah kira-kira cukup untuk memenuhi kebutuhan energi sampai sahur keesokan harinya.

mempengaruhi gaya berat yang menjatuhkan makanan ke dalam lambung. Tersedak muncul bila makan tergesa-gesa atau minum sekali teguk.

Barangsiapa melakukan shalat malam pada bulan Ramadan karena keimanan (kepada Allah) dan mengharap keridhaan Allah semata-mata, maka diampunilah segala dosanya yang telah lalu. (Abu Hurairah ra)⁶⁶

Di sepanjang Ramadan, setiap harinya shalat tarawih membakar 200 kalori. Ia penting untuk membantu kelebihan makan. Selain itu, ia menjaga agar orang-orang yang beriman yang mengharap keridhaan-Nya tidak makan berlebihan. Bagi orang-orang beriman, shalat juga adalah pusat ibadah lainnya. Ia diajarkan, diamati secara cermat, dicoba, diawasi, diulang dalam praktik,⁶⁷ diriwayatkan, dan dibukukan dengan mengacu kepada Al Quran, buku ajar yang dipelihara-Nya dengan sungguh-sungguh (QS 015:009). Ia didirikan sejak anak-anak, setiap hari, dan diakhiri oleh shalat jenazah. Dalam hal puasa, ia membantu distribusi energi dengan melancarkan aliran darah di seluruh tubuh.

Kemenangan

Bulan Ramadan tergantung di antara langit dan bumi, tidak diangkat ke hadapan Allah kecuali dengan zakat fitrah. (Ibnu Syahin)⁷³

Bila dilakukan dengan ikhlas, zakat fitrah adalah refleksi keberhasilan pengaturan kembali informasi di otak dan kemenangan akal atas nafsu.

Barangsiapa shaum Ramadan karena keimanan dan semata-mata mengharap ridha Allah, niscaya diampuni dosa-dosanya yang telah lalu. (Abu Hurairah ra)⁷⁴

Salah satu indikator keberhasilan puasa Ramadan adalah penurunan berat badan. Walaupun sudah disinggung dalam buku *Ketika Dokter Memaknai Shalat*, kegemukan perlu dibicarakan kembali.

Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu). (QS 042:030).

Sekarang dapat dikatakan bahwa semua penyakit dapat dihubungkan dengan syariat. Penyakit menular akibat kuman terjadi karena lalai menyucikan diri sendiri, seperti khitan (Abu Dawud)⁷⁸; pembersihan berkala, maksimal setiap 40 hari, atas alat tubuh yang tumbuh berlebihan seperti bulu ketiak (Annas ra)⁷⁹; bersuci dari hadas setiap dibutuhkan (Annas ra)⁸⁰; pembersihan seluruh tubuh sekurang-kurangnya setiap minggu dengan mandi (HR Ahmad)⁸¹; dan wudhu, lebih kurang lima kali sehari.

Penyakit bukan infeksi antara lain kanker karena tidak mendirikan shalat (QS 020:014); kegemukan, makan dan minum yang berlebihan (QS 007:031); penyakit keturunan, *incest* atau kawin dengan keluarga sendiri (QS 024:032); AID (Acquired Immunodeficiency Disease), homoseks atau hubungan sejenis (QS 027: 054); kanker payudara, membujang (QS 057:027); kanker mulut rahim, berzinah (QS 017:032); hati, meminum alkohol (QS 005:090).

- 47 Microsoft ® Encarta ® Reference Library 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. All rights reserved.
- 48 Microsoft ® Encarta ® Reference Library 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. All rights reserved.
- 49 Haffejee, F: Pedoman-pedoman Kesehatan untuk Ramadan. Dalam Athar, S dan Azizi, F (terjemahan Ali bin Yahya): Bugar dan Fit di bulan Ramadan. Zahra, Jakarta, 2003 hal 22
- 50 Al-Albani MN (penterjemah Yasin, A dan Latiffa, E.): Ringkasan Shahih Bukhari, Gema Insani Press, Jakarta, 2003, hal 220
- 51 Imam Ibn Al-Qaiyim Al Jauziah (penterjemah H.M.A. Saaridinata): Pengobatan Menurut Petunjuk Nabi. Gemagung Ikhtilati, 2002 hal 24
- 52 Haffejee, F: Pedoman-pedoman Kesehatan untuk Ramadan. Dalam Athar, S dan Azizi, F (terjemahan Ali bin Yahya): Bugar dan Fit di bulan Ramadan. Zahra, Jakarta, 2003 hal 23
- 53 Microsoft ® Encarta ® Reference Library 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. All rights reserved.
- 54 Sayid Ahmad Al-Hasyimi: Syarah Mukhtaarul Ahahdiits. Cetakan ke 4, Sinar Baru, Bandung, 2001, hal 107
- 55 Wawan Shofwan Sholehuddin: Risalah Puasa, Tafakur, Bandung, 2004, hal 34
- 56 Wawan Shofwan Sholehuddin: Risalah Puasa, Tafakur, Bandung, 2004, hal 51
- 57 Wawan Shofwan Sholehuddin: Risalah Puasa, Tafakur, Bandung, 2004, hal 52
- 58 Mahalli, hal 528
- 59 Syeikh Salim bin Id Al-Hilali dan Syeikh Ali Hasan Ali Abdul Hamid (terjemahan Azhar Khalid Seff dan Muhammad Iqbal: Puasa Bersama Nabi, Darus Sunnah, Jakarta 2004, hal 111
- 60 As-Sayyid, R.F. (penerjemah Lukman, M.H. dan Fairuzi, A.): Puasa sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit. Mizan, Bandung, 2002, hal 74

MANFAAT
PUASA
 MENURUT
 ILMU
 KESEHATAN



“... dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui,” demikian Tuhan berfirman dalam Surat Al Baqarah Ayat 184. Puasa pun menjadi ajang pelatihan takwa bagi orang beriman. Masalahnya, apakah manfaat nyata dari puasa? Betulkah lapar dan haus itu memang lebih baik? Di manakah letak nikmatnya? Apakah yang dibersihkannya? Bagaimana caranya?

Agar jawaban atas pertanyaan-pertanyaan di atas lebih mengenai diperlukan upaya untuk merasionalkan nikmat dan makna pembersihan puasa. Janji dan firman Tuhan tentang puasa pun dibahas dengan mengacu pada ilmu kesehatan dan kedokteran. Karenanya, buku ini mengupas puasa menurut proses yang terjadi di dalam tubuh, dari manfaat berniat (yang mengawali puasa), manfaat persiapan (dari sahur sampai lohor), manfaat pembersihan (yang diakhiri saat magrib tiba), dan makna kemenangannya.

KawanPustaka
 penerbit buku umum

Sahabat
 Generasi Terdas

redaksi :
 pesona depok II estate
 blok AR no. 9
 depok 16411
 telp. (021) 7707129, 7701295
 fax. (021) 7701295
 email : kawanpustaka@cbn.net.id

ISBN 979-757-075-4



9 799797 570759