



Hikmah Puasa sebagai Terapi Menuju Sehat

Pelangi » Jurnal | Sabtu, 6 Agustus 2011 12:00

Penulis : @ Arda Dinata

Aktivitas puasa ini, telah dilakukan sejak masa Nabi Adam as. Pada prinsipnya, hakekat puasa itu mencerminkan aktivitas pengekangan dan pengendalian diri. Pemaknaan puasa itu sendiri, dari segi bahasa Arab (Shaumu), berarti menahan segala sesuatu (seperti menahan makan dan minum, menahan 'berbicara', menahan tidur, dsb.).

Dalam konteks keindonesiaan, aktivitas puasa tentu tidak asing lagi. Sebagai bukti, kita kenal dalam masyarakat Jawa Kuno dengan beberapa istilah poso (baca: puasa). Yakni ada poso mutih, poso patigeni, poso ngrowot (mbrakah), dan poso ngalong. Itulah beberapa puasa yang dikenal pada masyarakat Jawa Kuno.

Bagi umat Islam, puasa adalah mengekang diri dari makan dan minum serta hal-hal lain yang membatalkannya mulai terbit fajar hingga matahari terbenam dengan niat dan beberapa syarat. Dan di dalam Alquran diungkapkan bahwa puasa adalah aktivitas ubudiyah agar orang-orang beriman mencapai derajat takwa (baca: QS. Al Baqarah: 183).

Aktivitas puasa dalam konteks Islam tersebut, mengajarkan beberapa hikmah yang patut kita aplikasikan setiap hari. Yakni berupa pengendalian hawa nafsu, menumbuhkan kepedulian sosial dan sebagai pelatihan kesabaran.

Lebih dari itu, ternyata aktivitas puasa secara fisik dapat menyehatkan anggota tubuh manusia yang melakukannya. Betulkah puasa itu menyehatkan? Padahal kita tahu bersama, secara fisik selama berpuasa tidak ada sesuatu makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh manusia. Apa yang terjadi pada tubuh kita sebenarnya saat berpuasa itu? Di sinilah, rahasia Allah dan kebesaran ilmu Allah membuktikan kepada kita.

Aktivitas puasa berarti mengistirahatkan saluran pencernaan. Dalam skala makro, puasa akan berdampak pada sebuah sel-sel tubuh di mana reaksi-reaksi biokimiawi berlangsung. Menurut Prof. Dr. Aisjah Girindra, dikala alat pencernaan beristirahat, energi yang dibutuhkan diambil dari cadangan karbohidrat dan timbunan lemak. Yang mana dalam jiwa yang seimbang (baca: orang beriman), reaksi-reaksi biokimiawi berjalan lebih lancar, terarah, dan tidak membahayakan.

Zat gizi yang masuk diubah menjadi molekul-molekul yang sangat kecil, kemudian diserap dan masuk ke dalam darah, diteruskan ke sel-sel yang membutuhkan. Bahan karbohidrat diserap dalam bentuk glukosa. Sedangkan lemak diserap dalam bentuk asam lemak.

Proses selanjutnya, glukosa dan lemak dibawa darah ke hati, otak, dan otot untuk membentuk energi. Melalui rantai reaksi yang sangat panjang dihasilkan energi CO₂. Jika orang makan berlebihan maka kelebihan glukosa akan bergabung membentuk cadangan glikogen. Cadangan ini digunakan sewaktu orang berpuasa (tidak makan).

Selama berpuasa (+/- 14 jam) kebutuhan energi diambil dari cadangan glikogen dan lemak. Pada siang hari lemak terus menerus mengalami perombakan, sehingga alat-alat tubuh yang dilapisi lemak dapat bernafas dengan lega. Secara demikian, timbunan lemak yang berbahaya bagi kesehatan dapat digunakan dan tergeser.

Berikutnya, pada malam hari kita makan. Di sinilah terjadi lagi penyimpanan zat-zat energi. Seandainya perombakan dan penyimpanan ini terjadi sebulan penuh, tentunya akan terjadi proses penggantian yang

terus menerus. Dan hasilnya pada tingkat sel akan terjadi peremajaan sel.

Untuk bagian otak, lain lagi. Kita tahu, otak terdiri dari jaringan lipid atau lemak. Dan lemak di otot berbeda dengan lemak di otak. Bila jaringan lemak di otak ini juga ikut terkuras, maka terjadi kerusakan pada jaringan otak. Namun, ilmu Allah SWT sungguh luar biasa. Energi untuk otak semuanya berasal dari zat gula. Selama berpuasa zat gula ini datang dari hati. Dan kalau zat cadangan zat gula di hati habis, maka hati mencoba mengolah zat-zat lain menjadi zat gula untuk otak.

Atas dasar itulah, mungkin yang menjadi alasan, mengapa kita disunahkan untuk cepat makan makanan yang manis-manis pada saat buka puasa. Inilah salah satu indikasi kesempurnaan puasa kita. Selengkapnya dalam bahasa DR.dr.H.Wahjoetomo, ada empat indikasi kesempurnaan puasa menurut Islam, yaitu: menyegerakan berbuka; tidak berlebihan dalam berbuka; mengakhiri saat bersantap sahur; dan meninggalkan kata-kata yang tidak pantas diucapkan.

Secara demikian, aktivitas puasa yang sesuai dengan aturan Islam, sungguh benar-benar dapat menjadi terapi terbaik untuk mencapai derajat kesehatan tubuh seseorang yang melakukannya. Artinya, kategori derajat puasa seseorang sangat menentukan manfaatnya bagi orang itu sendiri. Sehingga tidak mustahil, jika ada puasa yang berakhir hanya pada rasa lapar dan haus semata, tanpa nilai tambah yang meningkatkan ruhiah dan jasmaniah. Lantas, bagaimana korelasi nilai tambah tersebut dengan derajat puasa seseorang?

Saat ini, aktivitas puasa telah diterima dan diakui sebagai bentuk terapi paling tua yang dikenal dalam sejarah peradaban manusia. Namun demikian, masih saja terdapat kesalahpahaman tentang puasa didalam pandangan masyarakat yang harus diluruskan. Yakni puasa bukanlah obat untuk penyakit dan kelainan. Tapi, puasa itu adalah untuk memberikan kesempatan dan keleluasaan bagi tubuh melakukan penyembuhan diri, perbaikan diri, dan peremajaan diri sebaik mungkin.

Kita tahu bahwa penyembuhan merupakan fungsi internal dari sistem biologis kita. Dalam hal ini, Paul C. Bragg, ND.,Ph.D., mengungkapkan kalau puasa itu menjadikan tubuh kita beristirahat secara psikologis dan menyebabkan tubuh kita efektif seratus persen dalam proses penyembuhan. Berpuasa dengan cara dan teknik yang tepat bisa jadi merupakan cara memulihkan kesehatan yang paling cepat dan paling aman, yang pernah dilakukan manusia.

Paul C.Bragg ini hampir selama hidupnya, meneliti puasa dari segi sains, telah mengawasi dan memeriksa ribuan orang yang berpuasa. Ia memperoleh hasil yang menakjubkan bahwa tubuh dapat bekerja sendiri dalam periode tanpa makanan sama sekali. Aktivitas puasa memberikan waktu istirahat dan pemulihan diri bagi sel-sel organ internal tubuh yang selama ini telah bekerja keras dan berlebihan.

Lebih dari itu, puasa ini dapat memicu kekuatan dan vitalitas di dalam tubuh untuk membersihkan endapan-endapan racun yang tersimpan dalam tubuh kita bertahun-tahun. Karena puasa mengembangkan tenaga vital kita kepada tingkat efisiensi yang paling tinggi, maka puasa juga dapat mendorong penghancuran tumpukan zat-zat kimia dan pencemar tubuh lainnya, yang tak bisa dibersihkan dari tubuh kita.

Jelasnya, dengan aktivitas puasa, kita mempertajam dan mengasah mental kita. Puasa meningkatkan organ pencernaan, organ pengasimilasian, dan organ penghancur makanan kita, yang kita ketahui sebagai laboratorium kimia dari tubuh manusia, dan termasuk yang banyak diforsir, maka selama puasa ia akan mendapatkan kesempatan untuk mengumpulkan tenaga dan memulihkan dirinya. Akhirnya, setelah aktivitas puasa menjadikan kerja hati kita akan jauh lebih efisien. Inilah jiwa yang suci sebagai pendorong prestatif seseorang.

Di sini, terlihat sungguh luar biasa rahasia ilmu Allah SWT dibalik aktivitas puasa ini. Untuk itu, tidak tanggung-tanggung puncak yang dijanjikan-Nya pun adalah mencapai derajat takwa bagi yang melakukan puasa secara benar sesuai aturan dalam Islam (baca: berpuasa seperti Rasulullah). Sedangkan secara biologis, berarti seluruh alat sensor yang dimiliki manusia akan mengalami peningkatan dan bekerja pada

tingkat efesiensi yang lebih tinggi selama dan sesudah waktu berpuasa.

Jadi, tak ada satu pun proses terapi yang dapat memenuhi kebutuhan perbaikan akan kesehatan yang prima selain dengan aktivitas berpuasa -lebih-lebih puasa di bulan Ramadan yang diisi amalan-amalan prestatif--. Pantas saja, Rasulullah Saw bersabda, "Berpuasalah, niscaya kamu sehat."

Akhirnya, semoga kita dapat mengisi dan menjalankan ibadah di bulan Ramadan ini dengan amalan-amalan yang prestatif agar dapat berfungsi sebagai lahan penyuci jiwa dan menuju kondisi kesehatan tubuh yang paripurna. Amin. Wallahu'alam.