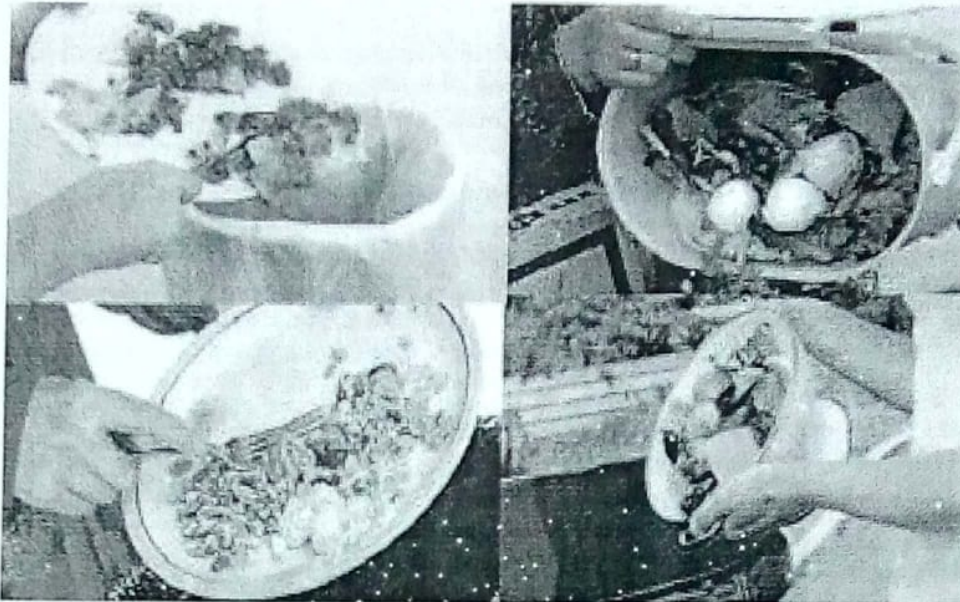


Home Opini

Berpuasa, tapi Teman Setan dan Gudang Penyakit

Rabu, 23 Mei 2018

*Ilustrasi (Foto: Dok. Istimewa)*

Oleh: dr. Hardisman, MHID, PhD

Puasa dan mendirikan ibadah Ramadhan mempunyai keutamaan besar bagi mukmin yang melakukannya. Ibadah ini sejatinya menghantarkan orang mukmin itu menjadi pribadi bertaqwa atau orang yang paling mulia di sisi Allah s.w.t., bila dilakukan dengan iman, sikap Ihsan dan melahirkan keikhlasan.

Iman, Ihsan dan ikhlas dalam ibadah mendatangkan kedamaian dan ketenteraman jiwa yang menciptakan kestabilan fisiologis fisik. Proses ini berperan besar dalam menjadikan mukmin yang sehat jiwa dan raga.

Orang yang bertaqwa tercermin dari pribadi dengan karakter dan akhlak mulia. Orang yang bertaqwa adalah orang yang penyayang dalam keluarga yang tercipta dalam keharmonisan hubungannya dengan orang tua, istri-suami, dan anak-anaknya. Orang yang bertaqwa santun dalam masyarakat, ramah dalam berbicara, memuliakan tetangga dan kerabat, serta peduli dengan yang tidak mampu. Ramadhan yang dilakukan menghantarkan mukmin menjadi pribadi yang agung itu.

Namun ironisnya, banyak orang yang berpuasa, tapi justru yang awalnya sehat tapi di pertengahan atau di akhir Ramadhan justru jatuh sakit. Fakta-fakta lapangan menunjukkan, angka kunjungan klinik rawat jalan dan puskesmas biasanya meningkat di akhir Ramadhan dan setelah Idul Fitri.

Juga, menjadi sebuah paradoks, orang-orang yang telah berpuasa namun dengan puasannya tidak terlihat bekas dalam akhlak dan kepribadiannya. Namun, yang terjadi sebaliknya, yang saat Bulan Ramadhan muncul petaka dan keributan dalam rumah tangga. Istri kesal dan tidak lagi patuh pada

suami, atau suami juga marah besar dan bisa melakukan kekerasan pada istri, atau bahkan saat-saat menjelang lebaran muncul keributan besar diambang perceraian.

Menjadi pertanyaan besar, mengapa semua itu bisa terjadi? Bukankah Allah s.w.t sudah menjanjikan akan menjadikan orang yang berpuasa menjadi orang yang taqwa? Bukankah pula puasa itu menghantarkan seseorang menjadi sehat jiwa raganya?

Inilah yang pernah disabdakan oleh Rasulullah s.a.w, bahwa sesungguhnya banyak diantara orang yang berpuasa tapi tidak mendapatkan apapun dari puasanya selain dari lapar dan dahaga saja (HR Ibnu Majah).

Rasulullah s.a.w. sudah menjawab pertanyaan-pertanyaan besar ini empat belas abad yang lalu. Keutamaan ibadah Ramadhan hanya bisa diraih, bila dilakukan sesuai dengan ketentuan dan yang dicontohkannya. Syarat pertama yang harus dipenuhi adalah iman dan ikhlas dalam ibadah, sebagaimana yang disebutkan diawal. Kedua, ibadah yang ikhlas itu dilaksanakan sesuai tuntunan yang diyariatkan (ihtisaban).

Implementasinya adalah dengan mengikuti dalil-dalil atau petunjuk dari semua amalan yang dilakukan. Seseorang tidak akan mendapatkan kemuliaan dan keutamaan Ramadhan bila puasa dan shalat tarawih dilakukan hanya sebagai fungsi sosial. Bila ibadah tidak ikhlas, yang dilakukan hanya karena segan kepada anggota keluarga atau tetangga, jadilah ibadah itu sebagai suatu yang menyiksa batinnya dan tidak mendatangkan kenyamanan. Puasa di siang hari dirasakannya sebagai suatu hukuman. Hingga, ketika berbuka menjadi sebuah pelampiasan nafsu syahwat makan.

Pelampiasan nafsu syahwat untuk berbuka ditunjukkan dengan mempersiapkan makanan yang sangat berlebihan. Orang yang berpuasa tanpa ihtisaban, saat berbuka adalah ajang balas dendam rasa laparnya disiang hari. Berbagai jenis makanan disiapkan dan semuanya disantap tanpa memperhitungkan porsi yang sesuai untuk dirinya. Bahkan juga tanpa memperhatikan kondisi tubuh ketika itu. Akhirnya justru, dalam hitungan total kalori dan zat gizi (konsumsi makanannya) jauh berlebih saat bulan puasa. Makan berbuka menjadi sangat kenyang, susah untuk melakukan ibadah malam harinya. Jika dilakukan pun, susah untuk khusuk dan tenang dalam ibadah. Sehingga tidaklah mungkin meraih keutamaan Ramadhan itu.

Lebih berbahaya lagi, makanan yang dikonsumsinya sebahagian besar mengandung gula atau karbohidrat sederhana (mono atau disakarida), yang langsung diserap yang dapat meningkatkan gula darah secara tiba-tiba. Makanan yang terlalu banyak mengandung gula dan rendah serat dan karbohidrat kompleks (polisakarida) tidak bertahan lama di dalam saluran cerna, sehingga, seseorang akan lebih cepat laparnya. Akibatnya, orang itu akan cenderung makan berulang di malam hari, sehingga makin berlebihlah konsumsi kalorinya. Jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang mengandung serat, seperti buah dan sayur saat berbuka dan sahur, maka siang harinya akan lebih cepat lapar dan letih. Ironisnya orang ini Malam hari sangat kekenyangan, siang hari sangat letih kelaparan. Inilah yang diingatkan oleh Allah s.w.t. agar makan harus dilakukan dengan tidak berlebih-lebihan (QS Al-Araf [7]:31).

Konsumsi makan yang tidak memperhatikan jenis yang sesuai dengan kondisi tubuh ketika berbuka, dan berlebihan inilah yang beresiko untuk mudah jatuh sakit. Pola seperti ini bisa menyebabkan sering sakit kepala karena terjadi penurunan dan peningkatan gula darah tiba-tiba, radang tenggorokan, ataupun gangguan saluran cerna.

Bahkan, seseorang memperturutkan nafsu syahwat membeli berbagai macam jenis makanan, yang ketika berbuka hanya sedikit yang tersentuh. Sebagian besar makanan justru tersisa, basi, dan dibuang ke tong sampah, yang mencerminkan perbuatan mubazir. Inilah yang ditegaskan oleh Allah s.w.t. dengan teguran yang sangat keras, bahwa setiap mukmin hendaknya memenuhi makan dan minumannya dengan tidak berbuat mubazir, sesungguhnya mubazir itu adalah temannya setan (QS Al-Isra [17]:26-27).