

Padang Ekspres

Koran Nasional dari Sumbar



SABTU ■ 19 MEI 2018 ■ 3-Ramadhan 1439 H

Teras Ramadhan

Pengaturan Gizi dan Pencegahan Penyakit Degeneratif

TAHUN ini kita bertemu kembali dengan Bulan Ramadhan, bulan yang dinanti-nantikan seluruh umat Islam di dunia. Ramadhan merupakan bulan



Hardisman

Dosen FK Unand/
Alumnus MAN/MAFK
Padangpanjang

TAHUN ini kita bertemu kembali dengan Bulan Ramadhan, bulan yang dinanti-nantikan seluruh umat Islam di dunia. Ramadhan merupakan bulan penuh keberkahan di dalamnya umat Islam diwajibkan melaksanakan puasa sebagai pelatihan diri, diikuti peningkatan ibadah lainnya untuk mencapai kedudukan sebagai orang yang takwa (QS Al-Baqarah:183). *Maqam* takwa merupakan salah satu tujuan setiap muslim karena menjadi orang yang paling mulia di sisi Rab Yang Maha Kuasa (QS Al-Hujurat: 13). Rasulullah SAW juga menegaskan bahwa berpuasa dengan penuh iman dan mematuhi segala ketentuan yang disyariatkan (*ihatisaban*), diampuni dosa dan segala kesalahan yang pernah dilakukan (HR *Muttafaqun 'alaih* dari Abu Hurairah r.a.).

TAHUN ini kita bertemu kembali dengan Bulan Ramadhan, bulan yang dinanti-nantikan seluruh umat Islam di dunia. Ramadhan merupakan bulan penuh keberkahan di dalamnya umat Islam diwajibkan melaksanakan puasa sebagai pelatihan diri, diikuti peningkatan ibadah lainnya untuk mencapai kedudukan sebagai orang yang takwa (QS Al-Baqarah:183). *Maqam* takwa merupakan salah satu tujuan setiap muslim karena menjadi orang yang paling mulia di sisi Rab Yang Maha Kuasa (QS Al-Hujurat: 13).

Rasulullah SAW juga menegaskan bahwa berpuasa dengan penuh iman dan mematuhi

► Baca Pengaturan...Hal 7

Pengaturan Gizi dan...

Sambungan dari hal. 1

Betapa besarnya hikmah dan kemuliaan puasa, Rasulullah SAW menegaskan bahwa ibadah puasa Ramadhan ini menjadi salah satu 'pokok bangunan' dalam Islam (*Mutafaqun 'alaih* dari Abdullah bin Umar *ra.*, juga salah satu hadits *Arba'in An-Nawawiyah*, No 3). Inilah sejatinya tujuan puasa yang dilakukan bulan Ramadhan itu, yakni ikhlas hanya mengharapkan Ridha Allah *subhanahu wata'ala* dan balasan yang diberikan-Nya. Namun, jika ditelaah lebih mendalam kita bisa menemukan hikmah-hikmah puasa itu dalam kesehatan, termasuk dalam pengaturan gizi dan pencegahan penyakit degeneratif. Tentunya adanya hikmah ibadah yang ditemukan yang dapat dijelaskan secara saintifik, layak dijadikan motivasi tambahan dalam ibadah itu. Seyogianyalah, umat Islam juga mempunyai pengetahuan dan pemahaman tentang itu.

Puasa Ramadhan sebagaimana yang disyariatkan dalam Islam adalah menahan makan dan minum, segala yang membatalkannya, dan terutama segala perbuatan tercela sejak terbit fajar (waktu subuh), hingga terbenam matahari (waktu maghrib). Menahan makan tentu mempunyai konsekuensi biologis bagi yang melakukannya. Oleh karena itu, Islam telah mengatur secara syar'i, bahwa seseorang boleh tidak berpuasa (*ruhsyah*) dalam keadaan sakit secara medis sehingga berat untuk melakukannya (QS Al-Baqarah: 184). Namun secara umum, jika puasa Ramadhan dilakukan dengan benar, maka akan mendatangkan manfaat kesehatan bagi yang mengamalkannya.

Dalam perspektif pengaturan gizi, puasa yang benar melatih seseorang dalam memilih makanan yang sesuai syariat dan mengatur waktu konsumsi makanan dengan tepat. Setiap orang yang berpuasa, wajib baginya memilih makanan yang dibolehkan dalam agama. Islam mengajarkan bahwa setiap muslim harus memilih makanan yang '*halalan tayyiban*' (diantaranya QS Al-Baqarah: 168 dan 172), yang secara sederhana diartikan 'halal' dan 'baik'. Halal berarti memilih makanan yang dibenarkan secara syariat, baik zatnya ataupun cara mendapatkannya. Sedangkan makna luas makanan yang *tayyiban* adalah makanan yang baik secara bahan atau zatnya serta dar. baik pula takarannya sesuai kebutuhan.

Orang yang berpuasa dengan benar pasti akan memilih makanan yang halal untuk berbuka dan sahumya. Tentunya, tidak mungkin seseorang yang sedang mendekatkan diri kepada Allah SWT memilih makanan yang haram atau dilarang. Selanjutnya, jika ia mengikuti sunnah nabi, pastilah ia memilih makanan yang baik secara fisiknya yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Inilah salah satu makna *ihtisaban* 'penuh perhitungan' dan 'mengikuti segala ketentuan' da-

lam berpuasa, sehingga akan mendapatkan semua manfaatnya.

Islam juga mengatur bahwa setiap orang harus memenuhi kebutuhan makannya, tetapi tidak dibenarkan untuk melakukannya dengan berlebih-lebihan (QS Al-A'raf: 31). Bahkan Rasulullah SAW memperingatkan bahwa hendaklah setiap orang mengatur kebutuhan makannya sehingga ada bagian dalam badannya untuk memenuhi kebutuhan

cairan dan untuk bernafas (HR. At-Tirmidzi). Hadits ini secara luas dapat bermakna bahwa ukuran jumlah yang tidak berlebihan dalam mengkonsumsi makanan yang disunahkan adalah tidak menghambat untuk konsumsi cairan yang dibutuhkan dan terlebih lagi tidak mengganggu proses pernafasannya. Puasa Ramadhan yang dilaksanakan menjadi waktu bagi umat Islam untuk mengatur pola konsumsi makanan tersebut. Pelaksanaan pengaturannya yang sesuai syari juga semestinya menjadi sarana pelatihan untuk diterapkan pada bulan-bulan lainnya.

Pengaturan jumlah, pola dan jenis makanan yang sesuai syariat Islam terbukti sesuai prinsip-prinsip kesehatan. Seseorang yang mengkonsumsi makanan yang lebih dari kebutuhan tubuhnya akan berdampak negatif terhadap kesehatannya, apalagi jika kelebihan zat-zat tertentu, seperti konsumsi berlebihan garam, kalori, ataupun lemak yang mengandung asam lemak jenuh. Misalnya, bila seseorang kelebihan konsumsi kalori (terutama karbohidrat) akan menjadi risiko berbagai penyakit degeneratif.

Kalori yang lebih akan disimpan dalam bentuk glikogen dalam otot dan hati, namun penyimpanan glikogen sangatlah terbatas. Bila seseorang terus mengkonsumsi kalori yang berlebih (makan banyak), maka kalori yang lebih dalam tubuh akan disimpan dalam jaringan lemak (adiposa). Akibatnya, seseorang dapat mengalami kegemukan (obesitas) dan tidak normalnya lemak darah (dyslipidemia). Bersama-sama faktor lain seperti kurang aktivitas fisik dan konsumsi lemak yang berlebihan menyebabkan terjadinya kekakuan dan penyempitan pembuluh darah (*atherosclero-*