

[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 lhsan dan melahirkan keikhlasan.

Iman, lhsan 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 dilapangan 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 puasanya 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 diyariaatkan (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 dikonsumsi sebagian 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).

Boleh jadi, perilaku membuang-buang makanan ketika berbuka ini sudah mengarah menjadikan pelakunya sebagai teman setan. Bukahkah sebuah ironis, semakin berpuasa justru semakin mubazir, hingga semakin dekat menjadi teman setan. Inilah yang sangat jauh dari nilai-nilai Ramadhan itu.

Perbuatan mubazir sangat tidak mencerminkan nilai-nilai Ramadhan. Orang yang mubazir memperlihatkan tidak adanya kepedulian kepada sesama. Pada saat masih banyak fakir dan miskin yang tidak mampu memenuhi kebutuhan, justru ia membuang-buang makanan. Nilai makanan yang lima ribu, sepuluh ribu atau dua puluh ribu yang terbuang, baginya mungkin tidak berarti apa-apa tapi sangat bernilai bagi orang-orang miskin.

Jika nilai Ramadhan melekat pada dirinya, ikhlas dalam ibadah, sikap taqwa akan muncul; maka ia akan berbuka dengan sederhana, jauh dari perilaku mubazir, dan rasa kepedulian pada sesama akan terwujud, dengan berbuka bersama fakir miskin dan anak yatim, atau untuk menyantuni mereka. (*)

****/ Penulis adalah Dosen Fakultas Kedokteran Unand, Ketua Program Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat.***

Editor/Sumber: Ikhlas Bakri



[Ikuti Terus Minangkabaunews Melalui Sosial Media]

Minangkabaunews

Follow @Minangkabaucom

REKOMENDASI



Pengembangan Kawasan Wisata Terpadu, 65 Bangli di Tepi Sungai Batang Arau Dibongkar



Pormenda 2018 Ajang Cari Tim Basket Pelajar Unggulan Sumbar

[Demi Tiga Sibuah Hati, Janda Kayuh Sepeda Butut Jual Gorengan](#) Demi Tiga Sibuah Hati, Janda Kayuh Sepeda

Butut Jual Gorengan

Tumbang Inggris, Belgia Juara 3 Piala Dunia 2018



TGB Dukung Jokowi 2 Periode, Ustadz Abdul Somad: Tunggu Habib Rizieq

Selengkapnya

TERPOPULER



Ahok Tolak Hak Bebas Bersyarat, Begini Respon Fahri Hamzah



Berbekal Silet, Dua Induak-induak ini Mencopet di Pasar Padang Panjang



Terungkap, Inilah Alasan Ronaldo Hengkang ke Juventus



Terungkap, Ternyata Ini Alasan Ahok Tolak Hak Bebas Bersyarat



Dokter Muda, Nasib Mu Kini

Selengkapnya

VIDEO



Viral Video Klip Terbaru #2019GantiPresiden Diluncurkan, Begini Aksi Fadli Zon, Amien Rais Dkk



Video Viral, Bule Marah-marah Karena Suara Shalawat Dikira Karaoke



Heboh Video Pemuda Menantang dan Ancam Tembak Jokowi, Ini Cuplikannya



Heboh Video Oknum Polisi Tampar Perempuan Hingga Pingsan, Ternyata Ini Faktanya



Video Viral Intimidasi Oknum Massa Kaos #2019GantiPresiden pada Wanita dan Anak di CFD Jakarta

Selengkapnya

FOLLOW US



Masukkan kata pencarian

Cari

Desktop Version

[Berita Foto](#)

[Redaksi](#)

[Disclaimer](#)

[Info Iklan](#)

[Logo](#)

[Kontak](#)

[Pedoman Media Siber](#)

COPYRIGHT © 2018 MINANGKABAUNews.COM
Visitor: 30089204