

# **Manfaat Puasa Untuk Kesehatan Rohani dan Jasmani**

*By Prof. Dr. H. A. Rafiqi Tantawi, M.S*  
*Universitas Medan Area*  
*8 Mei 2019*

***Buletin Taqwa Universitas Medan Area Periode Mei 2019***

*Assalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.*

Banyak orang, dan hampir semua kita sudah menyadari bahwa segala penyakit, apapun namanya, atau sekecil apapun penyakit itu tetap membahayakan. Ketika dia berbahaya, maka sehat sebagai kebalikan daripada sakit itu adalah sesuatu yang sangat berharga. Kalau melihat kepada definisi sehat, maka sehat itu adalah apabila semua fungsi-fungsi pada tubuh kita berfungsi sempurna. Sebaliknya, sakit adalah apabila ada fungsi-fungsi yang tidak berfungsi sempurna.

Ketika secara fisik sehat, maka semua fungsi-fungsi fisik itu berfungsi dengan baik. Tapi ketika fungsi-fungsi fisik atau jasmani kita tidak berfungsi dengan baik maka akan terasa oleh kita, fisik kita akan sakit. Begitu juga dengan istilah penyakit, ketika penyakit dengan kata imbuhan, maka ada proses terjadinya sakit. Begitu juga dengan sehat, maka sehat adalah sesuatu yang pada awalnya itulah kondisi yang dijadikan indikator untuk mengatakan orang sakit atau tidak. Kalau semua fungsi fisik berjalan dengan baik maka dia sehat. Ketika tidak berfungsi dengan baik, maka itu dikatakan sakit.

Begitu juga dengan rohani kita, apabila fungsi-fungsi rohani, meskipun tidak bisa diraba secara fisik, tetapi bisa dirasakan bahwa fungsi-fungsi rohani yang terganggu itu adalah menimbulkan gangguan pada kesehatan rohani kita. Ketika fungsi rohani terganggu, maka berarti terjadi penyakit rohani. Kalau kita katakan fungsi-fungsi rohani itu bersumber pada hati, maka kesehatan hati itu adalah berkaitan dengan kesehatan rohani kita. ketika kesehatan rohani itu berlandaskan pada hati, maka tuntunan Rasulullah Saw mengatakan, *“Ketahuilah di dalam jasad kita ada segumpal daging, kalau baik segumpal daging itu maka baik seluruh jasadnya, kalau rusak segumpal daging itu maka rusaklah seluruh jasadnya. Ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati.”*

Maka fungsi hati adalah tempat bernaungnya kesehatan rohani. Ketika kesehatan rohani kita kaitkan dengan puasa, maka salah satu fungsi puasa adalah membangun kesehatan rohani.

Maka kita melihat kepada fungsi-fungsi rohani yang bisa berjalan dengan baik di dalam bulan Ramadan. Rasulullah Saw menempatkan hati itu sebagai komandan, karena dialah yang menentukan fisik kita sehat. Artinya kesehatan rohani sehat, bisa juga mempengaruhi kesehatan fisik kita. Contoh, banyak orang yang sakit, *stress*, dapat menyebabkan penyakit-penyakit pada fisik. Bukankah penyakit *stress* itu terletak pada hati? Bukankah kesenangan pikiran kita juga mempengaruhi fisik kita dan sebagainya!

Maka karena itu manfaat puasa bisa dikaji daripada aspek kesehatan jasmani dan rohani dan terutama adalah dari aspek rohaninya. Allah Swt. menggunakan kata penyakit di dalam hati yaitu, *“Di dalam hati mereka ada penyakit, dan Allah akan menambah lagi penyakitnya itu.”* Itu terletak pada hati. Maka rohani yang sehat mestinya akan membangun fisik yang sehat. Meskipun kalau kita lihat ada juga penyakit-penyakit yang hanya terjadi karena fisik. Tetapi boleh jadi banyak penyakit yang secara fisik kita alami itu adalah bersumber dari penyakit-penyakit rohani.

Ketika kita melihat penyakit-penyakit rohani, banyak sekali kita lihat di dalam Al-Qur'an. Kalau kita sebut misalnya sombong, angkuh, iri, dengki, malas, tidak disiplin, dan sebagainya itu, itu adalah penyakit-penyakit rohani, yang bisa disembuhkan dengan puasa. Di dalam satu sabda Rasulullah Saw. mengatakan, *“Hati itu bisa berkarat dan penyembuhannya adalah dengan Al-Qur'an.”* Hati yang berkarat itu termasuk hati yang sakit, karena ada tumpatan pada hatinya sehingga sulit menerima ajaran Al-Qur'an dan ajaran Rasulullah Saw.

Karena itu, penyakit-penyakit rohani ini bisa disembuhkan dengan puasa. Misalnya orang yang kikir bisa disembuhkan dengan kedermawanan. Di dalam bulan Ramadan orang semua sadar bahwa membangun kedermawanan di bulan Ramadan akan berlipat ganda. Bersedekah akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda. Oleh sebab pada bulan Ramadan orang berebut-rebut bersedekah, bahkan pada orang-orang tertentu dilakukan tanpa hitung-hitungan. Bersedekah adalah untuk menyembuhkan penyakit hati yang di dalamnya ada ketidakdermawanan.

Kenapa orang tidak dermawan dan sebagainya, mungkin terkait kepada penyakit-penyakit yang lain. Ada keluh kesah, ada sombong, iri, dengki, dan sebagainya, itu berkaitan kepada penyakit-penyakit hati. Maka karena itu penyakit-penyakit rohani yang banyak sekali kita temukan di dalam Al-Qur'an, kalau kita bedah dari perspektif Al-Qur'an maka puasa akan sangat mempengaruhi pada kehidupan rohani kita untuk sehat.

Terkait kepada ketidak-sehatan fisik dan kaitannya dengan puasa saya mencoba untuk mencari, menggali satu kajian-kajian dari barat, bagaimana pandangan mereka terhadap puasa? Saya menemukan hari ini pada *Kompas.com*, ada lima penyakit hati. Tetapi ketika saya telusuri di dalam artikel berbahasa Inggris, dalam satu surat kabar *Headline News Letter* pada tanggal 30 Juli 2018, ada satu artikel yang menarik untuk disimak, 8 manfaat puasa dari kesehatan. Mencoba mengkaji dari aspek sains bahwa ada paling tidak delapan hal yang bisa ditemukan terkait penyembuhan dengan puasa.

Yang pertama meningkatkan kontrol gula darah dengan mengurangi resistensi insulin. Ini bersumber pada data-data penelitian yang ditemukan bahwa puasa *intermitten* atau puasa sehari-berbuka sehari, atau puasa 12 jam berbuka 12 jam. Dengan ulasan seperti itu sama efektifnya dengan membatasi asupan kalori dalam mengurangi resistensi insulin. Yang jika dilakukan dalam jangka panjang, 4 sampai 7 minggu, bahkan sampai 12 minggu dikatakan, puasa *intermitten* ini dapat membantu mengurangi kadar gula darah dan mengurangi resistensi insulin.

Yang kedua, meningkatkan kesehatan yang lebih baik dengan memerangi peradangan. Dari data yang diberikan oleh penulisnya, satu studi kecil menemukan ada efek yang sama ketika orang berpuasa selama 12 jam sehari, selama satu bulan. Terlebih lagi satu penelitian pada hewan menemukan bahwa mengikuti diet yang sangat rendah kalori untuk meniru efek puasa dapat mengurangi tingkat peradangan dan bermanfaat dalam pengobatan *multiple sclerosis*. Jadi kondisi peradangan kronis bisa disembuhkan dengan puasa.

Yang ketiga, dapat meningkatkan kesehatan jantung dengan menurunkan tekanan darah trigeliserida dan tingkat kolesterol. Dari data yang diberikan satu studi kecil bahwa dengan berpuasa delapan minggu bergantian mengurangi kadar kolesterol jahat dan trigeliserida masing-masing sebesar 25% dan 32%. Artinya bahwa puasa dapat menurunkan risiko terkena penyakit jantung koroner menjadi lebih rendah. Karena puasa dapat membantu menurunkan tekanan darah, trigeliserida, dan kadar kolesterol.

Yang keempat, artikel ini menyebutkan dapat meningkatkan fungsi otak dan mencegah gangguan neuro-degeneratif. Beberapa data yang diberikan menunjukkan bahwa puasa juga dapat membantu meredakan peradangan, ini juga bisa membantu mencegah gangguan neuro-degeneratif. Artinya, secara khusus penelitian yang dilakukan pada hewan menunjukkan bahwa puasa dapat melindungi dan meningkatkan hasil untuk terhindar dari kondisi seperti penyakit Alzheimer, melindungi dari penyakit Parkinson. Namun untuk lebih lanjut diperlukan evaluasi efek puasa pada fungsi otak manusia.

Yang kelima, membantu penurunan berat badan dengan membatasi asupan kalori dan meningkatkan metabolisme. Banyak orang punya problem dengan berat badan, tetapi dengan puasa ini bisa meningkatkan pengaruh fisik. Suatu ulasan menunjukkan bahwa puasa sepanjang hari dapat mengurangi berat badan hingga 9% dan secara signifikan mengurangi lemak tubuh pada minggu ke 12 sampai minggu ke 24.

Yang keenam, meningkatkan sekresi hormon pertumbuhan yang sangat penting untuk pertumbuhan metabolisme penurunan berat badan dan kekuatan otot. Kita tahu bahwa hormon-hormon pertumbuhan manusia adalah sejenis hormon protein yang penting bagi banyak aspek kehidupan kita. Dengan puasa, ada satu studi pada 11 orang dewasa menunjukkan bahwa selama puasa 24 jam secara signifikan meningkatkan kadar HGH. Pada penelitian lain, pada sembilan pria ditemukan bahwa hanya 2 hari puasa dapat meningkatkan 5 kali lipat produksi HGH. Puasa dapat membantu mempertahankan kadar gula darah dan

insulin sepanjang hari tadi, dengan demikian dapat memperbaiki kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Yang ketujuh, yaitu bisa menunda penuaan dan memperpanjang umur. Dari satu penelitian yang dilakukan kepada tikus, ditemukan bahwa penuaan tertunda 83% lebih lama pada tikus yang berpuasa dibandingkan dengan tikus yang tidak berpuasa. Kajian pada manusia tentu penuaan ini berdampak lebih efektif, terutama kalau digunakan pada ketaatan kepada Allah Swt.

Dan yang terakhir, puasa dapat mencegah atau membantu dalam pencegahan kanker dan meningkatkan efektifitas kemoterapi. Pada beberapa penelitian yang dilakukan, bahwa pada hewan dan pada tabung-tabung reaksi di dalam uji-uji secara infitro atau pada media bulatan dengan sel kanker menunjukkan bahwa puasa dapat menghambat perkembangan tumor dan meningkatkan efektifitas kemoterapi.

Inilah yang bisa saya sampaikan, semoga ada manfaatnya. Bahkan orang asing yang tidak beragama Islam, mereka mengakui keberadaan puasa sangat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental kita.

*Wassalaamu 'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.*