

DPR T

Jasbik

Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat. (QS. Al-Hujurat: 10)

J A D W A L Imsakijyah

1 4 3 6 H

SUBUH	04.57	Koreksi Waktu: Alaharpanjang -1 menit, Air Bangis +4 menit, Batu Sekasa -1 menit, Batuanyar -1 menit
ZUHUR	12.23	
ASHAR	15.47	Dharmasraya -3 menit, Muara Labuh -2 menit, Paitan -1 menit, Sijunjung -2 menit, Sawakunto -1 menit, Simp Empat +2 menit, Solok -1 menit, Sei Umar +1 menit
MAGHRIB	18.26	
ISYA	19.40	
MSAK	04.47	

Teras Ramadhan

Bulan Kerja, Bulan Kemenangan

RAMADHAN adalah bulan jihad, bulan kerja, dan bulan kemenangan. Sejarah mencatat bahwa pada bulan Ramadhan, beberapa sukses dan kemenangan besar diraih umat Islam. Kemenangan besar umat Islam di Perang Badar yang diabadikan Al Quran surat Al Anfal ayat 41 sebagai *yaumul furqan* (hari pembeda) terjadi pada 17 Ramadhan tahun 2 Hijriah. Pada saat itu, Abu Jahal, panglima Quraisy dan gembong kebatilan,



Ikhwan Dekan Fakultas Ushuluddin

terbumih.

Pada bulan Ramadhan pula terjadi *fathu Makkah* (pembebasan kota Makkah), yang diabadikan Al Quran surat Al Fath ayat 1 sebagai

► Baca Bulan...Hal 2

Pada yang Ekspres
Rabu, 24-6-2015

Bulan Kerja, Bulan Kemenangan

Sambungan dari hal. 1

fathan mubinan (kemenangan nyata), tepatnya pada tanggal 10 Ramadhan tahun 8 Hijriah. Fathu Makkah memutuskan dan menghilangkan mata rantal kejahilliyahan yang sudah berlangsung berabad-abad di Jazirah Arab dan menjadi momentum penting kemenangan dan kejayaan Islam. Serangkaian peristiwa besar lainnya juga terjadi pada bulan Ramadhan, seperti perang Tabuk bulan Ramadhan tahun 9 Hijriah, tersebarnya Islam di Yaman pada Ramadhan 10 Hijriah, Khalid bin Al-Walid menghancurkan berhala Uzza pada 25 Ramadhan tahun 8 Hijriah. Penghancuran berhala Latta pada Ramadhan 9 Hijriah, dan penaklukan Andalus (Spanyol sekarang) oleh pasukan muslim di bawah pimpinan Thariq bin Ziyad pada 28 Ramadhan 92 Hijriah.

Demikian juga dengan Perang 'Ain Jalut, di mana untuk pertama kalinya pasukan Islam berhasil menahan laju dan mengalahkan pasukan Mongol Tartar, yang sebelumnya sempat dianggap mustahil dikalahkan, juga terjadi pada bulan Ramadhan tahun 658 Hijriyah. Bahkan, kemerdekaan bangsa Indonesia yang mayoritas beragama Islam diproklamkan juga pada bulan Ramadhan, yakni 9 Ramadhan 1364 Hijriah.

Beberapa cuplikan peristiwa besar di atas sudah cukup menjadi bukti empiris bahwa Ramadhan adalah bulan kerja, bulan jihad, dan bulan kesuksesan. Meskipun secara faktual kekuatan badan relatif menurun karena berkurangnya asupan makanan dan energi akibat puasa, tetapi hal itu tidak sampai melemahkan, justru menguatkan. Pertambahan kekuatan itu muncul minimal dari dua aspek

Pertama, meningkatnya kekuatan jiwa. Puasa melatih jiwa menjadi jiwa yang kuat mengendalikan napsu, sehingga napsu tidak lagi mengganggu konsentrasi dan orientasi jiwa. Napsu, sesuai dengan tabiat dasarnya cenderung membawa manusia kepada keburukan (QS Yusuf: 53), seperti kemalasan, hura-hura, kemalasan, kelalaian, dan sebagainya. Semua tuntutan napsu yang tidak terkendali berakibat kepada lemahnya jiwa. Ketika jiwa sudah lemah, maka seseorang tidak memiliki kekuatan lagi, karena kekuatan hakiki dan sesungguhnya pada diri seseorang adalah kekuatan jiwa.

Puasa juga menjadi sarana menguatkan tekad dan cita-cita, memupuk ketabahan dalam memikul beban dan menghadapi tekanan. Puasa melatih *iradah* (kemauan), melatih

diri bersifat sabar, dan membangkitkan semangat. Pengalaman sejarah membuktikan bahwa dalam keadaan menderita, biasanya orang lebih idealis, bersemangat, dan heroik. Sementara dalam keadaan sejahtera, manusia cenderung manja, pragmatis, dan oportunis.

Pada zaman perjuangan kemerdekaan, banyak muncul pemuda yang memiliki idealisme, nasionalisme, dan patriotisme yang tinggi. Sementara pada zaman kemerdekaan, idealisme, nasionalisme, patriotisme mulai luntur. Yang berkembang justru sifat dan sikap pragmatisme dan hedonisme. Di sinilah perlunya Ramadhan dicatangkan Allah SWT setiap tahun, yakni untuk melatih dan menguatkan kembali jiwa yang mulai melemah karena pengaruh napsu.

Kedua, meningkatnya kualitas fisik. Puasa bisa meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mengembalikan tubuh kepada kondisi yang prima. Hal ini dinyatakan sendiri oleh Nabi Muhammad SAW: "*Puasalah kamu, agar kamu sehat*." (HRAI Thabrani). Kondisi fisik yang sehat dan prima sangat menunjang keberhasilan kerja.

Penelitian medis terhadap orang yang berpuasa di bulan Ramadhan pernah dilakukan oleh Muazzam dan Khaleque yang hasilnya dilaporkan di dalam majalah *Journal of Tropical Medicine* pada 1959. Penelitian juga dilakukan oleh Chassain dan Hubert yang hasilnya dilaporkan dalam *Journal of Physiology* pada 1968. Mereka menemukan bahwa tidak ada perubahan kadar unsur kimia dalam darah orang berpuasa selama bulan Ramadhan. Kadar gula darah memang menurun lebih rendah daripada biasanya pada saat menjelang maghrib, tetapi tidak sampai membahayakan kesehatan. Kadar asam lambung akan meningkat pada saat menjelang maghrib di hari-hari pertama puasa, tetapi selanjutnya akan kembali menjadi normal. Barangkali itu pula sebabnya puasa diwajibkan hanya kira-kira 12 jam saja.

Ketika pengaruh menahan lapar dan dahaga selama 12 jam di siang hari tidak berpengaruh terhadap kesehatan, yang sebenarnya lebih besar manfaatnya bagi kesehatan dalam berpuasa adalah niat dan kemauan untuk menahan napsu. Sebagaimana kita ketahui, sebagian besar penyakit yang diderita manusia berkaitan dengan perilaku manusia itu sendiri. Penyakit infeksi, muntaber, jantung stres, bahkan beberapa jenis kanker erat kaitannya dengan perilaku tidak sehat manusia. Penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit-penyakit akibat stres (termasuk sakit lambung), sangat erat kaitannya dengan ketidakmampuan menahan diri. Tidak mampu menahan

diri ketika melihat pesaing lebih maju, tidak mampu menahan amarah, dan tidak mampu menahan diri untuk bersabar.

Ilmu kedokteran telah membuktikan bahwa mereka yang sedang marah, baik yang dipendam maupun dinyatakan, sedang "panas hati" oleh sebab apa pun, atau sedang dilanda rasa tidak sabar, akan meningkat kadar hormon katekolamin dalam darahnya. Hormon katekolamin ini akan memacu denyut jantung, menegangkan otot-otot, dan menaikkan tekanan darah. Semua itu, jika dibiarkan berlangsung lama akan membahayakan kesehatan dan mempercepat proses ketunaan.

Ingat akan puasa ketika hendak marah ketika tidak sabar, atau ketika panas hati, akan membatalkan terjadinya peningkatan kadar hormon kelompok katekolamin dalam darah.

Efektifnya yang sebenarnya lebih besar pengaruhnya terhadap kesehatan dalam pengertian yang positif, karena ia akan menghindarkan seseorang dari efek buruk akibat kadar hormon kelompok katekolamin yang meningkat secara berlebihan ketika orang marah, kesal, panas hati, dan tidak sabar.

Puasa sebenarnya mengandung pesan agar orang menghindari perilaku yang tidak sehat, termasuk perilaku yang didorong oleh emosi. Hanya dengan demikian puasa akan memberi manfaat yang besar terhadap kesehatan, membantu memperpanjang harapan hidup, serta meningkatkan kualitas kesehatan fisik-psikis manusia. Dengan demikian, puasa dapat meningkatkan semangat, kuantitas, dan kualitas kerja. *Wallahu Alam bi al-Shawab.* (*)

DIBUKA KEAGENAN B SISTEM RESERVASI

Lion Star CITILINK SRI

1. Bisa Booking & Issued Langsung 24 Jam. Semua Pesawat Maskapai
2. Bisa Transaksi Pulsa Elektrik, TV Prabayar, Bayar Leasing, P
3. Bisa Jual Paket Umrah & Paket
4. Bisa Pakai Nama Travel & Web
5. Punya Blackberry Yahoo Mes

DAFTAR GRATIS UTK 3

HADIRILAH Seminar nya, di Hotel PANGERAN

Pendaftaran Via Sms : Nama Profes atau ke kantor Raja Tour Jl. Juanda

Kami membuka kesempatan sebasar Franchise Raja Tour & Travel di Selu & SEKITARNYA Ada MARGA SPECIAL

GARANSI PULANG SEMINAR JA