

SINGGALANG

HOTLINE REDAKSI

Telp. (0751) 25001-36923

Fax. (0751) 33572

email : singgalang.redaksi@gmail.com

website : www.hariansinggalang.co.id

epaper : epaper.hariansinggalang.co.id

Selasa, 23 Juni 2015 (6 Ramadhan 1436 H)

28 Halaman

HIKMAH RAMADHAN

Manfaat Puasa Terhadap Kesehatan

WAKIDUL KOHAR



MAQASID syariah, yang terkait dengan kesehatan setidaknya terdapat tiga aspek (jiwa, fisik, dan akal), dari lima maqasid syariah, maka pola hidup sehat adalah kewajiban dalam arti wajib berperilaku sehat. Kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu

tentang kenikmatan (yang kamu megah-megahkan di dunia itu. (At-takatsur: 8)

Para ilmuwan kesehatan Islam telah melakukan banyak penelitian terkait dengan efek puasa terhadap kesehatan, sehingga sampai pada kesimpulan bahwa puasa tidak membawa bahaya apa pun bagi orang yang sehat, bahkan puasa membawa manfaat kesehatan bagi banyak orang.

Jika ternyata, ada mudharat akibat puasa, diduga puasa yang dilakukan oleh seseorang tidak memenuhi persyaratan syariat dan ilmu kesehatan, baik terkait dengan kondisi tubuh maupun pola makan. Nabi ber-

Bersambung ke him A-11

Manfaat ...

sabda: Sesungguhnya Allah senang jika keringanan (rukhsah) yang diberikan-Nya, dilaksanakan oleh umat Islam, sebagaimana ia senang jika seluruh yang diwajibkan-Nya pada umat dipenuhi oleh mereka.

Dalam hal ini pada ulama memberikan nasihat, terkait pola makan dalam berpuasa: Pertama, memikirkan resiko setiap yang dikonsumsi. Maka makanlah (ambilah) pemberian itu (sebagai makanan) yang sedap lagi baik akibatnya. (An-Nisa : 4).

Kedua, Jangan berlebih-lebihan. Pola makan yang

harus dihindari ketika berpuasa adalah sikap kelahapan, kerakusan, ketamakan dan keserakahan.

Ketiga, tetap berolah raga. Tidak ada halangan di bulan puasa berolahraga, untuk menjaga agar tubuh tetap fit dan bugar, tentunya tidak seberat jenis olahraga di bulan biasa. Nabi bersabda: Sesungguhnya badanmu mempuyai hak atas dirimu. (HR Bukhari dari Abdullah bin Amir bin al-Ash)

Keempat, tidak banyak tidur; berita terakhir diungkapkan bahwa bahaya tidur yang terlalu lama, sama bahayanya untuk kesehatan bagi yang kurang tidur, karena berefek pada fisik, perasaan dan pikiran. (*)