

Terasa Ramadha

Bulan Tantangan dan Harapan



Khwan Malondang

Wakil Rektor III
UIN Imam Bonjol

pada masanya. Sementara umat Islam hanya dapat mengumpulkan 314 pasukan yang diperkuat 3 ekor kuda dan beberapa ekor unta. Mayoritas pasukan ini hanya berjalan-kad bersenjata pedang. Namun hasilnya di luar perkiraan dan kalkulasi, sukses besar diraih umat Islam.

► Baca Bulan... Hal 6

RAMADHAN seperti sudah ditakdirkan Allah sebagai bulan yang penuh tantangan dan juga harapan kemenangan. Sepanjang sejarah, banyak peristiwa-peristiwa besar menguji ketahanan dan daya juang umat Islam dan syukurinya semua berakhir dengan hasil yang baik dan kemenangan di pihak umat Islam.

Rentetan tuah kemenangan Ramadhan dimulai pada tahun kedua setelah hijrah, ketika umat Islam yang baru terbentuk langsung mendapat ujian berat dari serangan 1.000 orang pasukan musyrikin Quraisy. Pasukan kavaleri Quraisy tersebut diperkuat 300 ekor kuda, 700 ekor unta, dan pesenjataan yang canggih

Bulan Tantangan dan Harapan

Sambungan dari hal. 1

Abu Jahal, panglima pasukan Quraisy, dan beberapa tokoh Quraisy lainnya termasuk di dalam 70 orang yang terbunuh. Kemenangan umat Islam di Perang Badar ini diabadikan Al Quran surat Al Anfâl ayat 41 sebagai yaumul furqan (hari pembeda), terjadi pada 17 Ramadhan tahun 2 H.

Pada 10 Ramadhan tahun 8 H, berkah Allah di bulan Ramadhan kembali diperlihatkan. Kota Makkah dibebaskan (fathu Makkah) dan diabadikan Al Quran surat Al Fath ayat 1 sebagai fathan mubinan (kemenangan nyata). Pembebasan kota Makkah memutus mata rantai kejahiliyahan yang telah berlangsung berabad-abad dan menjadi momentum penting kejayaan Islam.

Serangkaian peristiwa kemenangan besar lainnya juga terjadi di bulan Ramadhan, seperti Perang Tabuk pada Ramadhan tahun 9 H, tersebarnya Islam di Yaman pada Ramadhan 10 H, Khalid bin Al-Walid menghancurkan berhala 'Uzza pada 25 Ramadhan tahun 8 H, penghancuran berhala Latta pada Ramadhan 9 H, dan penaklukan Andalus (Spanyol Selatan) oleh pasukan muslim pimpinan Thariq bin Ziyad terjadi pada 28 Ramadhan 92 H. Demikian juga kemenangan pasukan Islam di Perang 'Ain Jalut, dimana untuk pertama kali pasukan Mongol Tartar dapat dikalahkan, juga terjadi pada bulan Ramadhan tahun 658 Hijriyah. Bahkan, kemerdekaan bangsa Indonesia diproklamkan juga terjadi pada bulan Ramadhan, yakni 9 Ramadhan 1364 H.

Beberapa peristiwa besar di atas menjadi bukti empiris

dan historis bahwa Ramadhan adalah bulan yang penuh tantangan dan bulan kemenangan. Fenomena ini terasa paradoks dengan anggapan bahwa kondisi kekuatan fisik umat Islam menurun karena sedang menjalani ibadah puasa. Namun, Ramadhan menanamkan kekuatan lain yang bisa menutupi kelemahan fisik tersebut. Pertambahan kekuatan itu muncul dari dua aspek

Pertama, meningkatnya kekuatan jiwa. Puasa menguatkan tekad dan cita-cita, memupuk ketabahan dan ketahanan dalam memikul beban dan tekanan. Puasa mendidik iradah (kemauan), melatih diri bersifat sabar, dan membangkitkan semangat. Puasa juga melatih jiwa mengendalikan nafsu sehingga nafsu tidak lagi mengganggu konsentrasi dan orientasi jiwa. Nafsu, sesuai dengan tabiat dasarnya, cenderung membawa manusia kepada keburukan (Q.S. Yusuf: 53), seperti kemaksiatan, kemalasan, kelalaian, kecurangan, dan sebagainya. Semua tuntutan nafsu 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.

Pengalaman sejarah membuktikan bahwa dalam keadaan menderita, biasanya orang lebih idealis, bersemangat, dan heroik. Sementara, dalam keadaan sejahtera, manusia cenderung manja, pragmatis, dan oportunistis. Pada zaman perjuangan, banyak muncul pemuda yang memiliki idealisme, nasionalisme, dan patriotisme yang tinggi. Sementara pada zaman kemerdekaan, idealisme, nasionalisme, patriotisme mulai luntur. Yang ber-

kembang justru sifat dan sikap pragmatisme dan hedonisme. Di sinilah perlunya Ramadhan didatangkan Allah SWT setiap tahun, yakni untuk melatih dan menguatkan kembali jiwa yang mulai melemah karena pengaruh nafsu.

Kedua, Puasa meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mengembalikan tubuh kepada kondisi yang prima. Hal ini dinyatakan sendiri oleh Nabi Muhammad SAW: "Puasalah kamu, agar kamu sehat" (H.R. al-Thabrâni). Kondisi fisik yang sehat dan prima sangat menunjang keberhasilan kerja.

Penelitian medis terhadap orang yang berpuasa di bulan Ramadhan dilakukan oleh Muazzam dan Khaleque (Journal of Tropical Medicine) serta Chassain dan Hubert (Journal of Physiology). 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-saat menjelang Maghrib, tetapi tidak sampai membahayakan kesehatan. Kadar asam lambung akan meningkat pada saat menjelang magrib di hari-hari pertama puasa, tetapi selanjutnya akan kembali menjadi normal. Barangkali itu pula sebabnya puasa diwajibkan hanya kira-kira 12 jam saja.

Sebenarnya yang lebih besar manfaatnya bagi kesehatan adalah niat dan kemauan untuk menahan nafsu. Sebagaimana diketahui, 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 da-

rah 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 orang yang sedang marah, baik yang dipendam maupun dinyatakan, mudah panas hati oleh sebab apa pun, atau tidak sabaran, akan meningkatkan 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 ketuaan. Pengendalian diri ketika puasa membatalkan terjadinya peningkatan kadar hormon kelompok katekolamin dalam darah. Efek inilah sebenarnya yang lebih besar pengaruhnya terhadap kesehatan.

Ramadhan tahun ini juga merupakan Ramadhan yang penuh tantangan dan ujian. Ini merupakan Ramadhan kedua yang berlangsung selama wabah Covid-19, wabah yang tidak saja menimbulkan masalah kesehatan, tetapi juga memberikan pukulan hebat di bidang ekonomi, sosial, dan lainnya. Untuk itu, tuah dan berkah Allah di bulan Ramadhan sangat diharapkan dan dinantikan. Hal itu hanya dapat terjadi jika amaliah Ramadhan dijalankan dengan seksama sehingga menimbulkan kekuatan tambahan yang tidak saja dapat mengatasi tantangan dan ujian, tetapi juga dapat membalikkan keadaan. Semoga, amin. (*)