

Ibadah Puasa dan Pengaruhnya terhadap Masalah Sosial dan Kesehatan

<"xml encoding="UTF-8?>

Puasa merupakan sebuah pelajaran persamaan dan persaudaraan di antara individu masyarakat. Dengan melakukan ajaran ini secara baik dan benar, orang-orang yang mampu akan dapat merasakan apa yang dirasakan para fakir miskin. Dengan kelaparan dan juga dengan menghemat penggunaan makanan pada siang dan malam hari, mereka akan bisa .bergegas untuk membantu para fakir miskin

Tentunya bisa saja terjadi, dengan hanya menceritakan keadaan orang-orang yang ditimpa kelaparan dan kekurangan ini, orang-orang yang mampu pun akan bisa memberikan atensinya kepada mereka. Tetapi, apabila problem ini dimanifestasikan dalam bentuk praktis, ini akan memberikan kesan yang lebih dalam lagi. Puasa dengan ciri penting seperti ini akan memberikan warna intuitif dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, dalam hadis yang masyhur dari Imam Ja'far Shadiq a.s. disebutkan bahwa Hisyam bin Hakam bertanya tentang sebab .disyariatkannya puasa atas manusia

Beliau menjawab: "Puasa diwajibkan bagi manusia karena di dalamnya terdapat hak persamaan antara orang-orang fakir dengan orang-orang yang cukup. Hal ini dimaksudkan supaya orang-orang yang cukup bisa merasakan rasa lapar, sehingga mereka mau memberikan haknya kepada yang fakir. Karena orang-orang yang cukup umumnya bisa mendapatkan apapun yang mereka inginkan, maka Allah Swt menginginkan adanya persamaan di antara hamba-hamba-Nya, dan memberikan rasa lapar, lemas, kesakitan, dan kesulitan serta kepayahan kepada golongan yang cukup ini. Pada akhirnya di dalam kalbu-kalbu mereka ".akan terbentuk rasa iba dan belas kasih kepada orang-orang yang menderita kelaparan

Sebenarnya, apabila negara-negara kaya di dunia ini melakukan puasa beberapa hari saja ?dalam setahun dan ikut merasakan rasa lapar, apakah mungkin kelaparan di dunia masih ada

Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan

Dalam ilmu kedokteran masa kini dan masa lalu telah banyak bukti bahwa "imsak" (menahan lapar) mempunyai pengaruh luar biasa yang tidak bisa dipungkiri dalam penyembuhan berbagai

macam penyakit. Hanya sedikit para dokter yang tidak menyinggung kenyataan ini dalam .tulisan-tulisannya

Kita mengetahui bahwa penyebab munculnya banyak penyakit adalah karena manusia berlebihan dalam menyantap beragam makanan. Karena kelebihan bahan-bahan tidak bisa tercerna dengan baik di dalam pencernaannya, maka bahan ini akan muncul dalam bentuk lemak yang mengganggu bagian-bagian badan atau berubah menjadi lemak serta kelebihan gula yang tertinggal di dalam darah. Bahan-bahan lebih ini berada di sela-sela urat badan, yang pada hakikatnya merupakan lumpur berbau busuk yang sangat efektif sebagai lahan berkembang biaknya berbagai macam mikroba dan penyakit-penyakit infeksi. Dalam keadaan ini, jalan terbaik yang bisa dipergunakan untuk melawan penyakit tersebut adalah menghancurkan dan membersihkan lumpur berbau busuk tersebut dari badan dengan cara .imsak dan puasa

Puasa akan membakar sampah-sampah dan bahan-bahan lebih yang tidak dapat dicerna di dalam badan manusia. Pada dasarnya, dengan melakukan puasa akan terjadi pembaharuan di dalam tubuh manusia. Puasa, selain merupakan waktu istirahat bagi sistem pencernaan yang perlu mendapat perhatian, juga merupakan faktor pengaruh besar dalam membantu kerja sistem pencernaan. Mengingat bahwa sistem ini merupakan sebuah sistem yang paling peka di antara keseluruhan sistem yang ada di dalam tubuh manusia, sementara di sepanjang tahun senantiasa melakukan pekerjaan, istirahat sejenak bagi sistem ini merupakan suatu hal yang .lazim dan amat diperlukan

Jelaslah kiranya, bahwa orang-orang yang melakukan puasa sesuai dengan aturan yang ada dalam Islam, tidak dibenarkan berlebih-lebihan dalam menyantap makanan ketika berbuka puasa dan sahur, agar mereka memperoleh kesehatan maksimal. Jika tidak demikian, maka .bisa jadi hasil yang muncul akan berlawanan dengan yang seharusnya

Alex Sufrin, seorang ilmuwan Rusia, dalam bukunya menulis, "Penyembuhan dengan cara berpuasa mempunyai manfaat yang khas untuk penyakit amnesia, diabetes, mata, lemah pernafasan, penyakit jamur yang kronis, luka dalam dan luar, TBC, hydropsy, rematik, kulit yang terkelupas, penyakit kulit, ginjal, liver, dan penyakit-penyakit lainnya. Tetapi, penyembuhan dengan cara berpuasa ini tidak hanya bermanfaat untuk penyakit-penyakit yang tertera di atas, bahkan penyakit-penyakit yang berhubungan langsung dengan jasmani manusia yang bercampur dengan sel-sel badan, seperti kanker, shiphilish, TBC, serta tipis pun bisa ".disembuhkan dengan melakukan puasa

Dalam sebuah hadis masyhur, Rasulullah Saw bersabda, "Berpuasalah supaya Kamu menjadi sehat." Dalam hadis terkenal lainnya tertulis: "Usus besar merupakan sarang penyakit dan ".menahan makan merupakan obat paling utama