

Ramadan dan Produktivitas Kerja

Oleh : Tri Pujiati



PUASA merupakan simbol dari ajaran agama yang humanis, yang teraktualisasi dalam bentuk toleransi. Dengan berpuasa antara satu manusia dengan yang lainnya tidak ada sekat pembeda, yaitu kebersamaan dalam menahan hawa nafsu berupa rasa haus dan lapar selama satu hari penuh.

Lebih jauh lagi, berpuasa pada hakikatnya bukan sekadar menahan rasa haus dan lapar, tetapi untuk melatih kesabaran. Puasa juga menjadi bagian dari upaya untuk peduli terhadap sesama.

Dalam hadis Nabi disebutkan bahwa "Puasa itu setengah kesabaran. Kesabaran itu setengah iman." (Hadis riwayat Tirmidzi, Abu Na'im, dan Abu Mas'ud). Dari hadis tersebut telah gamblang disebutkan bahwa puasa adalah kesabaran. Yaitu sabar dalam mengekang segala sesuatu baik secara fisik maupun psikis yang dapat mencederai esensi puasa.

Selain itu, puasa kaya akan manfaat, yaitu dapat melatih seseorang untuk hidup disiplin dan teratur serta dapat mencegah kelebihan makan serta dapat menyehatkan tubuh. Beberapa abad tahun lalu Abu Hurairah, sebagaimana yang diriwayatkan oleh At-Thabrany, menyatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda yang artinya "Berpuasalah kamu, niscaya kamu sehat." (Wahjoetomo, 1997).

Senada dengan sabda Rasulullah, sudah banyak penelitian yang mengkaji tentang manfaat puasa bagi kesehatan. Salah satunya, dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa dengan berpuasa dapat menyehatkan tubuh, sebab makanan berkaitan erat dengan proses metabolisme tubuh. Saat berpuasa, karena ada fase istirahat setelah fase pencernaan normal, yang diperkirakan sekitar 6 sampai 8 jam, maka pada fase tersebut terjadi degradasi dari lemak dan glukosa darah.

Selain itu, penelitian juga dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri (Dinkes Kab Kediri). Dari data yang diperoleh dikemukakan bahwa dengan berpuasa banyak manfaat bagi kesehatan, yaitu dapat menurunkan kolesterol, meningkatkan kekebalan tubuh, detoksifikasi yang baik, mengurangi risiko sakit jantung, dan meningkatkan ketajaman berpikir. Tetapi manfaat puasa yang menyehatkan tubuh ini justru sangat sedikit yang mengetahui.

Kebanyakan masyarakat hanya memandang esensi puasa sebagai perintah agama, tidak mengetahui betapa banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Sehingga, pada bulan Ramadan kerap kali mereka memiliki kecenderungan untuk bermalas-malasan dan tidak produktif yang telah mengakar adalah memperbanyak tidur agar tidak lelah dan cepat lapar. Yaitu dengan dalih dalam sebuah hadis Rasulullah pernah bersabda bahwa "Tidurnya orang yang berpuasa itu dianggap ibadah, diamnya adalah tasbih, amalnya (dibalas) berlipat ganda, doanya dikabulkan, & dosanya diampuni".

Berpuasa justru menjadi momentum bagi kebanyakan orang untuk bermalas-malasan dan tidak produktif. Untuk mengubah *mindset* masyarakat tentang pemaknaan puasa sebaiknya dilakukan sosialisasi untuk kalangan masyarakat tentang manfaat puasa bagi kesehatan tubuh. □ - o

Tri Pujiati, Alumnus di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Redaksi menerima kiriman naskah Mutiara Jumat dari para Dai. Naskah singkat dan padat, maksimal 300 kata. Dikirim ke Redaksi KR Jalan Margo Utomo (Jalan P Mangkubumi) 40-46 Yogya atau melalui email naskahkr@gmail.com. Naskah dilengkap identitas dan foto diri. (Red)