

kehidupan flora dan fauna yang kini mulai terungkap melalui perkembangan teknologi modern.

Karenanya, tidak diragukan bahwa puasa itu sehat sebagaimana info Nabawi, asalkan mengikuti cara puasa Rasulullah SAW, mulai dari niat, sahur, berbuka dan menjalani puasa sepanjang siang.

5. PUASA DAN KEPEDULIAN SOSIAL

Saat kita berpuasa, kita akan merasakan haus dan lapar. Sehingga kita tahu rasa perih perut ketika lapar, dan kering tenggorokan ketika haus. Rasa lapar yang kita alami, tidaklah seberapa, karena didahului dengan Sahur dan diakhiri dengan Iftor. Bahkan, tidak jarang, kita sahur atau ber-iftor dengan penuh kenikmatan dan aneka macam makanan dan minuman.

Lalu bagaimana dengan faqir miskin melarat yang sepanjang hari "berpuasa" tanpa Sahur dan Iftor. Bukan hanya di bulan Ramadhan, tapi bisa sepanjang tahun, tanpa ada harapan untuk sahur dan berbuka dengan kenikmatan aneka makanan dan minuman. Baginya, bisa dapatkan sesuap nasi dan seteguk air sudah "sangat nikmat." Tentu, rasa perih perut dan kering tenggorokan faqir miskin melarat, jauh lebih dahsyat dan berlipat dibandingkan rasa lapar dan haus kita yang berpuasa dengan Sahur dan Iftor yang nikmat.

Dalam suatu acara dakwah di sebuah televisi, seorang Syekh di Timur

Tengah menangis tersedu-sedu ketika ditayang oleh seorang warga Somalia yang kurus kering kerontang akibat kelaparan sambil bertanya via layar TV: "Wahai Syekh, apakah puasa saya diterima, ... karena tanpa sahur dan tanpa berbuka...?"

Karenanya, setiap muslim wajib menjadikan Puasa sebagai pendidikan sosial dan kepedulian antar sesama umat manusia. Melalui puasa, seyogyanya setiap muslim menumbuh-suburkan sikap Peduli Sosial, sehingga ia tidak akan membiarkan umat manusia manapun kelaparan dan kehausan, apalagi saudara muslimnya. Pantas, puasa diwajibkan selama sebulan penuh dan setiap tahun. Agar umat Islam kembali ingat dan diingatkan tentang pentingnya Kepedulian Sosial terhadap sesama muslim, juga sesama umat manusia.

TIM REDAKSI

Pelindung : Habib Muhammad Rizieq Syihab Lc, MA.
Penasehat : 1. KH. Misbahul Anam . 2. KH. Ahmad Sobri Lubis.
Pimp.Redaksi : Habib Muhammad Hanif Al Attas.
Sekretaris & Sirkulasi : Ust. Mochammad Ramdan Samadi. **Designer :** M. Sholahuddin Hakim.
Layouter : M. Ilyas Ihkam.
Penerbit : DPP LIF (Lembaga Informasi Front)

SEKRETARIAT:

Jl. Petamburan III No.17 Tanah Abang - JAKPUS .
 Telp /WA : 082316076430
Email : buletin.aljabhah@gmail.com
Fanspage : Buletin Aljabhah .
Twitter : @buletinaljabhah .
Download versi Digitalnya di
al-jabhah.blogspot.com

KRITIK DAN SARAN

HANYA MENERIMA VIA SMS



HIKMAH PUASA RAMADHAN

Bismillah walhamdulillah, wala hawla wala quwwata illa billah.

Allah SWT telah mensyariatkan puasa kepada hamba-Nya, sesuai dengan QS. Al-Baqarah: 183 yang arti katanya -wallahu a'lam- : **(Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa, sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa).** Dan kita sebagai umat Islam, wajib meyakini bahwa segala hal yang diperintahkan oleh Allah SWT adalah baik. Puasa (shaum) merupakan hal yang diperintahkan untuk dilaksanakan. Dan pasti, puasa yang merupakan perintah Allah SWT ini, mengandung banyak kebaikan dan hikmah, baik yang nampak jelas, ataupun belum tampak. Berikut adalah sebagian kecil hikmah yang terkandung dalam Puasa:

1. NIAT

Dalam keadaan tidak berpuasa, kita terkadang mudah merasa lapar di siang hari, bahkan bisa merasa lapar lebih awal dari itu. Padahal di pagi hari, kita telah sarapan dengan berbagai macam makanan. Namun jika kita sedang berpuasa, di siang hari, kita tidak merasa lapar yang sangat, bahkan di

sore hari pun, kita mampu bertahan dan tetap tidak merasa lapar. Mengapa demikian?

Ternyata, saat kita hendak puasa, kita telah meneguhkan hati dengan niat di malam harinya untuk berpuasa di esok hari. Ketika kita teguhkan hati dengan niat puasa, maka keteguhan hati itu akan tersambung langsung dengan pusat syaraf di otak. Kemudian, otak secara otomatis memberikan instruksi kepada seluruh jaringan tubuh, termasuk syaraf dan hormon, untuk mengatur segala jenis dan bentuk penggunaan energi sepanjang hari esok, agar tubuh bisa bertahan dalam menjalankan ibadah puasa. Sehingga kita mampu bertahan untuk tidak lapar, apalagi kelaparan.

Berbeda jika kita tidak sedang berpuasa. Tidak ada komunikasi antara otak dengan tubuh, apalagi instruksi untuk hemat energi atau bertahan dari lapar sepanjang hari, karena tidak ada niat. Sehingga, walaupun kita sudah sarapan, namun di jam 9 pun terkadang merasa lapar.

Pantas, niat termasuk rukun puasa, karena bukan saja sebagai bentuk ikrar kepada Allah SWT, namun juga sebagai bentuk kontak hati ke otak untuk intruksi seluruh jaringan tubuh

termasuk saraf dan hormon agar hemat energi sepanjang siang.

2. SAHUR

Sahur merupakan bukti bahwa umat Islam tidak diperintahkan untuk berlapar-laparan di siang hari saat berpuasa, atau bahkan hingga bermalasma-lasma yang dapat menurunkan produktivitas kita. Dengan Sahur, kita bisa tetap energik dalam beraktifitas. Karena Sahur, kita bisa menjaga kesehatan, stamina dan keseimbangan tubuh saat berpuasa.

Pantas, Rasulullah SAW menganjurkan umat Islam untuk makan Sahur sebelum berpuasa, dan semakin diakhirkan, semakin baik, bahkan Nabi SAW menegaskan bahwa Sahur membawa berkah.

3. IFTHOR (Berbuka Puasa)

Saat berbuka puasa (ifthor), Nabi SAW memberi tuntunan agar menyegerakan berbuka dan tidak menundanya, dibuka dengan basmallah dan doa, serta kurma dan air putih, kemudian shalat Maghrib.

Usai itu, baru berbuka dengan makanan berat, seperti roti, daging dan lauk lainnya.

Ifthor yang diajarkan dan dicontohkan Rasulullah SAW sangat nampak sederhana, tapi ternyata mengandung banyak hikmah dan manfaat yang sangat luar biasa bagi kesehatan umatnya.

Dalam dunia medis, dinyatakan bahwa lambung orang berpuasa akan mengalami pengerutan, dan seluruh

organ pencernaan akan berhenti bekerja, sehingga jalan darah pun tidak selancar saat tidak berpuasa. Disaat akan berbuka puasa, kita harus ekstra hati-hati untuk "mempekerjakan" organ pencernaan yang berhenti bekerja selama berpuasa. Lambung yang mengkerut, harus dirangsang terlebih dahulu agar siap mengembang dan bekerja kembali. Begitu pula seluruh organ pencernaan. Sehingga tidak dikejutkan dengan "tugas" mendadak untuk mencerna berbagai macam makanan. Dan secara perlahan, seluruh jalan darah akan kembali normal secara bertahap.

Ini adalah sebagian hikmah dari tata cara berbuka yang diajarkan oleh Nabi SAW:

- 1) Rasulullah SAW ajarkan agar bersegera dalam berbuka. Karena lambung sudah cukup lama tidak masuk makanan, sehingga tidak boleh memanjang waktu puasa. Saat buka tiba, sebaiknya langsung berbuka tanpa ditunda.
- 2) Rasulullah SAW ajarkan berbuka dengan membaca Basmallah dan Doa, karena keduanya akan menambah berkah puasa.
- 3) Rasulullah SAW ajarkan mulai berbuka dengan kurma. Karena kurma mengandung glukosa yang tinggi, sehingga lebih cepat merangsang lambung agar siap menerima berbagai macam makanan.
- 4) Rasulullah SAW ajarkan minum air putih untuk mendorong kurma.

Sehingga mudah membantu percepatan sirkulasi glukosa dalam tubuh dan darah, agar semua organ pencernaan kembali normal dan siap menjalankan tugas pencernaan kembali.

- 5) Rasulullah SAW ajarkan untuk laksanakan shalat Maghrib terlebih dahulu sebelum santap makan yang berat. Karena setelah rangsangan glukosa dari kurma dan bantuan air putih untuk sirkulasi, seluruh organ pencernaan membutuhkan sedikit waktu untuk kembali normal dan siap bekerja. Pelaksanaan shalat Maghrib beserta sunnah dan dzikirnya, memberikan waktu yang diperlukan organ tubuh untuk siap bekerja maksimal, sekaligus, gerakan shalat membantu mempercepat sirkulasi glukosa dalam tubuh dan darah.
- 6) Rasulullah SAW ajarkan, mulai memakan makanan berat seperti roti, daging, dll setelah shalat Maghrib. Karena setelah shalat, seluruh organ pencernaan telah normal dan siap untuk bertugas kembali seperti biasa. Sehingga tidak akan kaget jika harus mencerna makanan yang berat sekalipun.

Pantas, Rasulullah SAW contohkan cara berbuka sedemikian rupa. Ternyata, hal itu untuk menjaga kesehatan organ tubuh umatnya. Sehingga puasanya menyehatkan, sebagaimana janji Nabi SAW, dan bukan menjadi penyakit.

4. PUASA ITU SEHAT

Rasulullah SAW bersabda: "*Shuumuu tashihhuu*", artinya: "Berpuasalah kalian, niscaya kalian akan sehat."

Para Ahli Medis di abad ini mengakui, puasa memiliki kontribusi besar dalam kesehatan. Antara lain: memelihara organ pencernaan, membersihkan tubuh dari toksin, menekan kadar gula darah, menyeimbangkan kolesterol, menjaga stamina ginjal, melancarkan peredaran darah, menormalkan kinerja syaraf, menyegarkan jaringan otak, menstabilkan perkembangan sel, memperlambat pengkripitan kulit, dll.

Dalam dunia medis, jika seseorang hendak memeriksa darah dengan hasilra akurat, maka ia diminta untuk berpuasa sebelum diambil darahnya. Begitu pula ketika hendak ambil tindakan operasi besar, maka ia dituntut untuk berpuasa, agar organ tubuh dan tekanan darah dalam posisi siap untuk dibedah.

Selain bagi kehidupan manusia, puasa juga memiliki peran penting dalam kehidupan flora dan fauna. Ayam betina akan berpuasa jika hendak erami telurnya agar hasilkan suhu panas tubuh yang cukup untuk proses penetasan telur. Ular akan berpuasa jika hendak alami proses pergantian kulit untuk dapatkan suhu tubuh yang memadai bagi proses pergantian kulit. Bahkan, kini telah ditemukan sejumlah pohon yang akan berpuasa pada waktu tertentu untuk hasilkan bunga yang baik dan bagus saat datang musim semi. Dan masih banyak peran puasa dalam