Experts

Jangan Salahkan Baju Raya Tapi Berjuang Melalui Riadah Ramadan

Wed, 02/25/2026 - 16:25

Fenomena keluhan mengenai busana lebaran yang tiba tiba menjadi sempit merupakan naratif klise yang sering kali menghiasi perbualan masyarakat setiap kali menjelangnya syawal namun ironinya punca utama kepada permasalahan tersebut jarang sekali dibedah dengan jujur. Kita sering kali terperangkap dalam kepompong pemikiran bahawa bulan puasa adalah fasa untuk merehatkan tubuh secara total sehingga menyebabkan kadar metabolisme basal menurun akibat gaya hidup sedentari yang melampau.

Sebenarnya, dakwaan bahawa keletihan berpuasa menghalang aktiviti fizikal hanyalah sebuah tipu daya minda yang sengaja dicipta untuk menghalalkan sifat malas sedangkan biologi manusia telah membuktikan bahawa pergerakan fizikal yang terkawal mampu meningkatkan kecekapan penggunaan tenaga. Mengikut perspektif sains sukan yang diterbitkan di dalam Journal of Nutrition and Metabolism, metabolisme tubuh manusia sebenarnya menyesuaikan diri dengan beralih daripada penggunaan glukosa kepada oksidasi lemak semasa tempoh berpuasa yang panjang. Hal ini bermakna aktiviti riadah yang dilakukan secara konsisten bukan sekadar bertujuan untuk memastikan kelestarian saiz pinggang tetapi merupakan satu bentuk pengurusan fisiologi yang bijak bagi mengekalkan kecergasan sepanjang bulan suci ini.

Ramai individu memilih untuk hanyut dalam tidur yang panjang selepas waktu sahur dan subuh dengan alasan untuk menyimpan tenaga sedangkan tindakan tersebut secara tidak langsung mengganggu ritma sirkadian tubuh yang akhirnya membawa kepada kelesuan yang lebih kronik. Kesedaran untuk bergerak perlu bermula daripada anjakan paradigma bahawa tubuh badan merupakan amanah daripada Allah SWT yang wajib dijaga serta disyukuri melalui tindakan fizikal yang proaktif. Jika kita menelusuri hikmah di sebalik tuntutan solat tarawih yang dilakukan secara berjemaah, kita akan mendapati bahawa ia sebenarnya mengandungi elemen regangan dan pergerakan mekanikal yang membantu proses pencernaan serta kelancaran aliran darah selepas berbuka puasa. Namun begitu, kualiti ibadah tersebut akan menjadi lebih bermakna sekiranya ia disokong oleh tahap stamina yang optimum hasil daripada senaman ringan yang dilakukan secara berkala. Kita tidak perlu melakukan larian maraton untuk dianggap aktif memadai dengan berjalan pantas atau melakukan regangan dinamik selama lima belas minit selepas selesai menunaikan tanggungjawab di masjid bagi memastikan sendi serta otot kekal fleksibel.
Apabila kita menyentuh soal estetika pada pagi raya, kesedihan melihat baju kegemaran tidak lagi muat seharusnya menjadi pemangkin untuk kita menilai semula tabiat pemakanan serta tahap aktiviti sepanjang sebulan yang lalu. Kebanyakkan daripada kita terjebak dengan konsep ganjaran selepas seharian menahan lapar sehingga meja makan dipenuhi dengan hidangan tinggi kalori serta karbohidrat ringkas yang akhirnya ditukar menjadi simpanan lemak akibat ketiadaan pembakaran tenaga. Ketidakseimbangan antara input kalori dan output fizikal inilah yang menjadi dalang sebenar kepada perubahan fizikal yang tidak diingini bukannya salah pada kualiti kain atau jahitan tukang baju. Melalui lensa sosiologi budaya pemakanan masyarakat kita sering kali bersifat emosional berbanding fungsional menyebabkan matlamat asal berpuasa untuk mendidik jiwa dan raga menjadi

tersasar jauh. Keindahan aktiviti riadah di bulan Ramadan seharusnya dilihat sebagai satu bentuk perayaan terhadap nikmat kesihatan yang diberikan oleh Allah SWT agar kita terus berupaya untuk berdiri lama dalam solat malam dan sujud dengan penuh ketenangan tanpa gangguan sakit sendi atau sesak nafas.

Kajian klinikal sering menekankan bahawa aktiviti fizikal semasa berpuasa mampu merangsang rembesan faktor neurotrofik yang berasal daripada otak yang bertindak melindungi sel saraf serta meningkatkan fungsi kognitif. Oleh itu, individu yang tetap aktif semasa Ramadan didapati mempunyai ketajaman mental yang lebih baik serta emosi yang lebih stabil berbanding mereka yang memilih untuk tidak bergerak langsung. Naratif ini perlu disebarkan kepada masyarakat awam agar mereka memahami bahawa riadah bukan sekadar hobi untuk golongan muda atau atlet semata mata tetapi merupakan keperluan biologi bagi setiap insan yang ingin mencapai kemanisan beribadah. Setiap titisan peluh yang mengalir semasa kita melakukan aktiviti fizikal ringan sebenarnya adalah bukti penghargaan kita terhadap mekanisme tubuh yang sangat kompleks dan sempurna ciptaan Allah SWT. Kita harus berhenti memberikan alasan bahawa cuaca panas atau perut yang kosong menjadi penghalang kerana sejarah Islam sendiri membuktikan bahawa peristiwa besar seperti Perang Badar berlaku semasa para sahabat sedang menjalani ibadah puasa yang mencerminkan kekuatan fizikal serta mental yang luar biasa.

Melalui pendekatan yang lebih santai kita boleh mula merencana aktiviti fizikal keluarga yang melibatkan semua lapisan umur seperti berjalan santai di taman rekreasi sebelum waktu berbuka atau melakukan senaman lantai di ruang tamu selepas solat isyak. Keakraban yang terbina melalui aktiviti sihat ini akan memberikan impak positif kepada kesejahteraan psikologi keluarga sekali gus mengurangkan tekanan yang sering dikaitkan dengan persiapan raya yang keterlaluan. Keinsafan jasmani ini akan membawa kita kepada satu kesimpulan bahawa badan yang cergas adalah wadah utama untuk melaksanakan ketaatan kepada Allah SWT dengan lebih sempurna. Apabila tiba hari kemenangan nanti kita bukan sahaja bangga menyarung busana yang indah tetapi lebih utama kita merasa syukur kerana dikurniakan tubuh yang segar untuk menyambung silaturahim serta meraikan kegembiraan bersama insan tersayang. Transformasi gaya hidup ini tidak seharusnya bersifat bermusim sebaliknya perlu dijadikan sebagai titik tolak kepada perubahan karakter yang lebih disiplin dalam menguruskan kesihatan kendiri.

Sebagai rumusan kepada perbincangan ini, marilah kita melihat semula cermin diri dan bertanya adakah kita telah memberikan hak yang sewajarnya kepada tubuh badan kita sepanjang bulan yang penuh keberkatan ini. Janganlah kita biarkan nafsu malas mengaburi mata kita daripada melihat potensi besar yang ada pada aktiviti riadah untuk meningkatkan kualiti hidup secara menyeluruh. Kejayaan sebenar di penghujung Ramadan bukanlah terletak pada berapa banyak kilogram berat badan yang berjaya dikurangkan tetapi pada tahap konsistensi kita dalam menjaga amanah Allah SWT iaitu kesihatan yang berkekalan. Setiap langkah yang kita ambil dan setiap gerakan yang kita lakukan dengan niat untuk menjaga kecergasan demi ibadah akan dikira sebagai amal soleh yang bakal memberatkan timbangan di akhirat kelak. Semoga syawal kali ini disambut dengan jiwa yang bersih dan raga yang perkasa tanpa perlu lagi kita menuding jari kepada sepasang baju raya yang kononnya mengecil sendiri sedangkan ia hanyalah cerminan daripada pilihan gaya hidup kita yang kurang bijaksana.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my
Penulis ialah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 89 views

View PDF