Experts

Hikmah Puasa 30 Hari

Thu, 03/12/2026 - 16:24

Kehidupan manusia moden sering kali terperangkap dalam pusaran rutin yang menyesakkan sehingga kita terlupa untuk menekan butang jeda bagi merawat jasmani dan rohani yang kian lesu. Ramadan hadir sebagai sebuah naskhah agung yang bukan sekadar ritual menahan lapar dan dahaga, malah ia merupakan sebuah makmal biokimia dan psikologi yang beroperasi selama 30 hari untuk menstruktur semula setiap inci kewujudan kita. Apabila kita menelusuri hikmah di sebalik tempoh sebulan ini, kita akan mendapati bahawa Allah SWT telah menetapkan satu garis masa yang cukup sempurna bagi membolehkan tubuh manusia melakukan proses pembersihan menyeluruh yang jarang sekali berlaku dalam keadaan normal.

Pada fasa awal, tubuh kita bertindak balas secara mengejut terhadap perubahan pola pemakanan. Namun, di sinilah keajaiban bermula apabila sistem pencernaan yang bekerja tanpa henti selama sebelas bulan akhirnya mendapat peluang untuk berehat secara total. Tenaga yang biasanya dihabiskan untuk menghadam makanan kini dialihkan secara bijaksana oleh sistem biologi kita untuk memperbaiki tisu yang rosak serta menyingkirkan toksin yang terkumpul dalam lemak dan organ dalaman.

Satu penemuan saintifik yang sangat memukau dan relevan dengan amalan ini ialah konsep autofagi yang telah dibuktikan melalui kajian oleh Ohsumi (2016). Sel tubuh manusia mula memakan bahagian yang rosak atau berpenyakit untuk dikitar semula menjadi komponen yang lebih sihat. Proses kitar semula selular ini tidak berlaku dalam sekelip mata kerana ia memerlukan konsistensi tempoh berpuasa yang panjang agar badan beralih daripada pembakaran glukosa kepada pembakaran lemak atau ketosis.

Melalui pembakaran lemak ini, kita bukan sahaja kehilangan berat badan yang berlebihan, malah otak kita sebenarnya mendapat sumber tenaga yang lebih stabil dan bersih. Keadaan ini menjelaskan mengapa ramai individu merasa lebih tajam pemikirannya dan lebih tenang emosinya setelah melepasi minggu pertama Ramadan. Pengaruh puasa terhadap regenerasi sistem imun juga sangat kritikal, memandangkan kajian oleh Cheng et al. (2014) dalam jurnal *Cell Stem Cell* mendedahkan bahawa puasa yang berpanjangan mampu memicu penghasilan sel darah putih yang baharu melalui pengaktifan sel tunjang. Ini bermakna kita sedang membina perisai kesihatan yang lebih ampuh daripada dalaman untuk melawan serangan virus dan bakteria pada masa hadapan.

Namun, transformasi ini tidak terhenti pada peringkat molekul semata-mata kerana Ramadan ialah sebuah madrasah yang membentuk watak dan disiplin diri yang sangat kental. Tempoh 30 hari ini adalah tempoh yang ideal dari sudut psikologi untuk menanam tabiat baharu yang positif dan membuang kecenderungan negatif yang selama ini membelenggu diri. Kita belajar tentang konsep kepuasan yang tertangguh atau *delayed gratification* yang merupakan tunjang kepada kejayaan manusia dalam pelbagai bidang kehidupan.

Apabila kita mampu mengawal nafsu makan dan minum yang merupakan keperluan asas, kita

secara tidak langsung sedang membina otot kehendak yang membolehkan kita berkata tidak kepada godaan amarah, hasad dengki, serta perbuatan yang sia-sia. Kestabilan emosi yang dicapai sepanjang bulan suci ini bukan sahaja berpunca daripada penurunan hormon stres seperti kortisol menurut penelitian Fond et al. (2013), tetapi juga daripada rasa syukur yang mendalam atas setiap rezeki yang dinikmati ketika berbuka.

Kehidupan nyata di sekeliling kita sering kali diwarnai dengan jurang sosial yang luas, namun Ramadan merapatkan jurang tersebut melalui rasa lapar yang sama antara si kaya dan si miskin. Empati tidak lagi menjadi sebuah konsep teori dalam buku teks sosiologi, sebaliknya ia menjadi pengalaman jasmani yang menyentuh hati sanubari setiap insan. Apabila perut merintih kehausan, ingatan kita secara automatik akan melayang kepada saudara sesama manusia yang mungkin menghadapi kepedihan tersebut setiap hari tanpa ada jaminan hidangan di waktu maghrib. Solidaritas sosial ini membina sebuah masyarakat yang tinggi nilai kepercayaannya atau high trust society kerana kejujuran menjadi amalan kolektif. Puasa merupakan ibadah yang sangat rahsia antara hamba dengan Allah SWT, maka amalan ini secara tidak langsung melatih integriti dalam diri setiap individu untuk sentiasa jujur walaupun tanpa pengawasan mata manusia.

Secara spiritual, kualiti hubungan kita dengan Pencipta mencapai kemuncaknya melalui peningkatan intensiti ibadah seperti solat malam, tadarus al-Quran, dan zikir yang dilakukan secara berterusan selama sebulan. Semua aktiviti rohaniah ini berfungsi sebagai nutrisi bagi jiwa yang sering kali kelaparan di tengah-tengah kemewahan material duniawi. Kita melihat bagaimana suasana persekitaran berubah menjadi lebih harmoni apabila jutaan manusia serentak mengubah ritme hidup mereka demi mencapai darjah takwa yang dijanjikan.

Ibadah puasa selama 30 hari ini sebenarnya adalah sebuah sistem holistik yang menyelaraskan denyut nadi biologi dengan getaran rohani agar kita kembali kepada fitrah yang suci. Melalui pengamatan kritis ini, jelaslah bahawa Ramadan bukan sekadar beban syariat, tetapi ia merupakan anugerah evolusi spiritual dan fizikal yang paling agung untuk memastikan kelestarian manusia sebagai hamba Allah SWT yang berkualiti tinggi.

Kita keluar daripada bulan ini bukan sahaja dengan tubuh yang lebih segar dan sihat, tetapi dengan jiwa yang lebih besar, minda yang lebih jernih, serta hati yang lebih lunak terhadap penderitaan sesama makhluk. Inilah keajaiban sebenar yang menanti mereka yang menghayati setiap detik tiga puluh hari tersebut dengan penuh kesedaran dan keimanan yang tulus.

Rujukan

Cheng, C. W., Adams, G. B., Perin, L., Wei, M., Zhou, X., Lam, B. S., Da Sacco, S., Mirisola, M., Quinn, D. I., Dorff, T. B., Kopchick, J. J., & Longo, V. D. (2014). Prolonged fasting reduces IGF-1/PKA to promote hematopoietic-stem-cell-based regeneration and reverse immunosuppression. Cell Stem Cell, 14(6), 810–823. https://doi.org/10.1016/j.stem.2014.04.014
Fond, G., Macgregor, A., Leboyer, M., & Michalsen, A. (2013). Fasting in mood disorders: Neurobiology and effectiveness. A review of the literature. Psychiatry Research, 209(3), 253–258. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.12.018
Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. Cell Metabolism, 19(2), 181–192. https://doi.org/10.1016/j.cmet.2013.12.008
Ohsumi, Y. (2016). Historical landmarks of autophagy research. Cell Research, 24(1), 9–23. https://doi.org/10.1038/cr.2013.169



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).

TAGS / KEYWORDS

Hikmah Puasa 30 Hari

- 52 views

View PDF