Experts

Puasa 6 Seimbangkan Ibadah dan Gaya Hidup Selepas Ramadan

Tue, 03/31/2026 - 15:30

Gema takbir yang berkumandang menandakan berakhirnya madrasah Ramadan sering kali membawa bersama satu perasaan yang sangat unik dalam kalangan masyarakat kita. Fenomena ini kita kenali sebagai tarikan ‘graviti’ hidangan Syawal yang luar biasa hebatnya. Ia bukan sekadar tentang selera makan yang kembali merdeka, tetapi sebenarnya merupakan satu ujian peralihan buat tubuh dan jiwa kita.

Apabila kita berbicara mengenai ibadah puasa enam di bulan Syawal, kita sebenarnya sedang membincangkan satu langkah awal yang sangat bijak untuk menjaga kesihatan badan. Puasa enam ialah ibadah yang dituntut, dan menariknya ia juga memberi manfaat kesihatan yang sangat besar sebagai ‘brek kecemasan’ selepas sebulan tubuh kita berada dalam fasa bertenang dan bersih sepanjang Ramadan.

Secara semula jadinya, tubuh manusia memerlukan fasa penyesuaian semula selepas menjalani rutin berlapar yang panjang. Namun, realiti budaya kita sering kali memaksa sistem pencernaan bekerja melampaui batas normal melalui hidangan rendang yang sarat dengan lemak serta ketupat yang tinggi kandungan gulanya. Di sinilah letaknya keajaiban saranan Baginda Nabi Muhammad SAW yang menyebut bahawa sesiapa yang berpuasa Ramadan kemudian mengikutinya dengan enam hari di bulan Syawal, maka seolah-olah dia berpuasa sepanjang tahun. Pesanan ini jika kita hayati dengan mendalam membawa satu nilai yang sangat baharu. Ia melangkaui sekadar ganjaran pahala semata-mata kerana ia berfungsi sebagai pelindung terhadap budaya makan berlebihan yang sudah menjadi kebiasaan kita.

Bayangkan sahaja bagaimana sel-sel tubuh kita yang baharu sahaja mula mengecapi proses pembersihan sisa-sisa rosak semasa Ramadan, tiba-tiba disogok pula dengan limpahan santan dan gula yang melampau. Secara ringkasnya, puasa enam ialah satu bentuk ‘diplomasi’ atau jalan tengah antara keinginan nafsu untuk menyambut kemenangan dengan keperluan biologi badan untuk mengekalkan tahap kesihatan yang telah kita bina susah payah sepanjang bulan suci.
Melawan tarikan graviti rendang memerlukan satu kekuatan dalaman yang hebat kerana godaan tersebut hadir dalam rupa bentuk silaturahim di rumah-rumah terbuka yang penuh dengan aroma memikat.
Ramai dalam kalangan kita terjebak dalam dilema antara mahu menjaga hati tuan rumah dengan menjaga amanah tubuh badan yang dikurniakan oleh Allah SWT. Namun, seorang hamba yang bijak akan melihat bahawa puasa enam merupakan satu jambatan emas untuk menghalang kita daripada tabiat makan tanpa kawalan yang sering kali mengakibatkan badan rasa cepat letih, lesu, dan berat badan naik mendadak sejurus selepas lebaran. Secara praktikalnya, kesinambungan puasa ini membantu menstabilkan semula hormon yang mengawal rasa lapar dan kenyang, seterusnya memastikan enjin badan kita tidak ‘terkejut’ dengan perubahan corak pemakanan yang drastik.
Penulisan ini tidak bertujuan untuk melarang kita meraikan hari raya, tetapi mahu mengajak kita semua berfikir secara matang tentang kualiti ibadah yang diterjemahkan melalui kawalan diri di meja

makan. Dunia hari ini menyaksikan pelbagai penyakit berkaitan gaya hidup meningkat selepas musim perayaan akibat kegagalan kita mengimbangi antara tradisi dengan kesedaran kesihatan. Apabila kita memilih untuk melaksanakan puasa enam, kita sebenarnya sedang mengamalkan konsep berpuasa berselang-seli yang sangat berkesan kerana ia dilakukan dalam suasana persekitaran yang sangat mencabar. Inilah yang dikatakan sebagai kematangan iman, iaitu apabila seseorang mampu berkata ‘tidak’ kepada keinginan sesaat demi mencapai keredaan Allah SWT dan kesejahteraan jangka panjang.

Kita harus sedar bahawa setiap suapan rendang yang berminyak itu mempunyai kesan langsung kepada tahap lemak dalam darah kita, manakala puasa enam bertindak sebagai agen pembersihan semula yang sangat efektif. Nilai keindahan dalam amalan ini terletak pada keupayaan kita untuk tetap tenang di tengah keriuhan sambutan sambil lidah sentiasa basah dengan zikir dan perut pula dididik dengan disiplin yang konsisten. Sering kali masyarakat melihat puasa enam sebagai satu bebanan tambahan, sedangkan ia adalah hadiah pemulihan yang paling asli untuk sistem pencernaan manusia.

Jika kita melihat dari sudut pandang pemerhati tingkah laku manusia, kita akan mendapati bahawa mereka yang berjaya melunaskan puasa enam mempunyai daya tahan mental yang lebih tinggi terhadap tekanan hidup. Hal ini berlaku kerana proses menahan lapar di saat makanan melimpah-ruah membantu membina kekuatan bahagian otak yang bertanggungjawab untuk membuat keputusan rasional dan kawalan emosi. Oleh itu, naratif melawan graviti rendang ini seharusnya diangkat sebagai satu gaya hidup moden yang menggabungkan elemen agama dengan penemuan kesihatan yang mementingkan keseimbangan nutrisi serta kerehatan organ dalaman.

Kehidupan nyata di kampung mahupun di kota besar menuntut kita untuk lebih peka terhadap isyarat tubuh yang sering kali diabaikan demi memuaskan selera mata. Allah SWT tidak mensyariatkan sesuatu melainkan untuk kebaikan hamba-Nya sendiri, dan setiap aturan tersebut mempunyai hikmah tersembunyi yang menunggu untuk diterokai oleh akal yang sihat. Rencana ini mengajak setiap pembaca untuk melihat pinggan makan masing-masing dengan penuh kesedaran dan mula merancang strategi puasa enam sebagai satu bentuk penghormatan kepada nikmat kesihatan. Janganlah kita membiarkan usaha keras menahan diri selama sebulan di bulan Ramadan lebur begitu sahaja hanya disebabkan oleh tarikan juadah Syawal yang bersifat sementara.

Sesungguhnya kebahagiaan sejati bukan terletak pada kekenyangan yang melampau, tetapi pada keberhasilan kita mengawal diri dan mengekalkan momentum ketakwaan dalam setiap langkah kehidupan kita selepas berakhirnya bulan yang mulia. Sebagai kesimpulannya, marilah kita memandang puasa enam sebagai satu seni pengurusan diri yang paling tinggi nilainya dalam kehidupan seorang Muslim. Ia bukan sekadar ritual tahunan yang dilakukan secara mekanikal, tetapi merupakan satu manifestasi rasa syukur yang dizahirkan melalui disiplin pemakanan dan keteguhan jiwa. Dengan memahami hubungan antara sistem badan dan tuntutan agama, kita akan lebih menghargai setiap detik lapar yang kita lalui sebagai satu proses penyucian diri yang menyeluruh.

Semoga Syawal kali ini menjadi titik tolak untuk kita lebih bijak mengemudi nafsu di tengah lautan hidangan dan seterusnya berjaya mencapai darjat hamba yang bertakwa serta sihat sejahtera. Setiap langkah kecil kita menuju ke arah kebaikan ini pastinya akan membuahkan hasil yang manis bukan sahaja di akhirat kelak, malah dalam kualiti hidup kita seharian di dunia ini. Mari kita buktikan bahawa kita mampu menewaskan graviti rendang demi kesihatan yang lebih baik dan iman yang lebih teguh.



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).

- 78 views

View PDF