



## Puasa Terapi Kesihatan

عن أبي هريرة رضي الله عنه : ( وَصُومُوا تَصِحُّوا... )

Maksudnya: Dari Abu Hurairah RA, "Dan berpuasalah kamu nescaya kamu sihat..."

Bagi umat Islam, puasa bermaksud menahan diri daripada makan, minum dan melakukan sesuatu perkara yang boleh membatalkan puasa bermula dari terbit matahari (masuk waktu subuh) sehinggalah terbenam matahari (masuk waktu maghrib) iaitu lebih kurang 14 jam sehari. Puasa juga merupakan perkara biasa yang diamalkan secara meluas oleh masyarakat budaya Timur dan Barat.

Antara sebab-sebab untuk berpuasa adalah kerana tuntutan agama, kesihatan dan penyucian. Terdapat pelbagai kaedah berpuasa termasuk menahan diri daripada makan dan minum untuk beberapa jam atau bulan dan ada juga yang hanya menyekat pengambilan makanan tertentu sahaja. Ini adalah untuk melengkapkan puasa mengikut kepercayaan agama masing-masing. Persoalannya, bagaimanakah puasa dapat membantu dalam aspek kesihatan?

Kesihatan terdiri daripada dua komponen iaitu rohani atau jasmani. Uniknyanya puasa, ia dapat menyembuhkan kedua-dua penyakit rohani dan jasmani yang telah menjadi kebiasaan pada zaman kini. Ini terbukti dengan pengesahan oleh pakar perubatan moden bahawa amalan berpuasa boleh menaikkan kesihatan seseorang.

Pengarah pemakanan di Moscow telah ditanya tentang apakah penemuan yang paling penting pada abad ini, maka jawabnya ialah penemuan cara untuk memastikan tubuh badan kita menjadi lebih sihat iaitu dengan cara berpuasa. Ia merupakan penemuan terhebat pada abad ini yang jauh lebih bernilai daripada segala-galanya kerana puasa diibaratkan sebagai satu rawatan yang unik dan ajaib untuk pesakit-pesakit yang mempunyai masalah kesihatan.

Salah satu kelebihan berpuasa adalah dapat membantu dari segi menambah baik fungsi dan meningkatkan kecerdasan otak. Hal ini kerana akan berlaku proses autofagi di dalam otak dimana proses menghancurkan protein dan organel yang rosak di dalam neuron tertentu di dalam otak. Jika protein yang rosak atau tidak berfungsi berkumpul di dalam neuron tertentu, fungsi neuron akan terjejas seperti mana yang dapat dilihat di dalam penyakit *neurodegenerative* seperti penyakit *Alzheimer's*, *Parkinson's*, *Huntington's* dan *amyotrophic lateral sclerosis (ALS)*.

Selain daripada itu, puasa dapat membantu mengawal kadar gula di dalam darah. Banyak kajian telah menunjukkan bahawa amalan berpuasa mampu untuk membantu pengawalan gula di dalam darah terutamanya bagi mereka yang mempunyai risiko untuk menghidap penyakit kencing manis. Amalan berpuasa mampu mengurangkan halangan insulin (*insulin resistance*) yang boleh meningkatkan sensitiviti badan terhadap insulin, seterusnya membenarkannya mengangkut glukosa daripada salur darah kepada sel badan dengan lebih efisien. Kesannya, gula di dalam darah akan menjadi stabil dan risiko penyakit kencing manis dapat dikurangkan.

Umum mengetahui bahawa gula merupakan penyebab utama diabetes dan ia merupakan magnet kepada segala jenis penyakit. Amalan berpuasa juga boleh mengurangkan risiko bagi perempuan yang sedang mengandung daripada menghidap penyakit kencing manis ketika mengandung (*gestational diabetes*). Komplikasi *gestational diabetes* boleh merisikokan bayi di dalam kandungan untuk mendapat berat badan berlebihan (*macrosomia*) berbanding ibu yang tidak mempunyai diabetes. Kajian telah menunjukkan bahawa amalan berpuasa bagi ibu yang mengandung pada peringkat trimester kedua mampu mengurangkan risiko untuk mereka menghidap penyakit kencing manis ketika mengandung.

Seterusnya, puasa juga dapat meningkatkan tahap kesihatan jantung dengan mengawal tahap tekanan darah. Banyak kajian telah menunjukkan bahawa berpuasa dapat memberi kesan yang baik kepada jantung. Satu kajian telah dibuat ke atas orang dewasa yang mempunyai berat badan yang berlebihan (obes) yang telah

berpuasa selama tiga minggu di bawah pengawasan pakar perubatan dan hasilnya telah menunjukkan bahawa tahap tekanan darah, *triasilgliserol* dan kolesterol mereka menurun secara mendadak.

Di samping itu, puasa juga dapat membantu mengurangkan tahap keradangan, terjadinya sel-sel kanser dan mempercepatkan tempoh pemulihan kerana ia mampu mempengaruhi proses pemulihan di dalam badan. Ketika makanan tiada di dalam perut, anggota badan akan menfokuskan aktivitiya untuk fungsi-fungsi yang lain seperti aktiviti metabolik dan sistem ketahanan badan, berbanding dengan kerja-kerja penghadaman yang tidak diperlukan ketika seseorang itu sedang berpuasa. Kajian telah menunjukkan bahawa sistem ketahanan badan di dalam usus pesakit yang berpuasa bertambah baik berbanding pesakit yang tidak berpuasa.

Tidak dinafikan, puasa juga dapat membantu untuk mendapatkan berat badan yang ideal dengan mengurangkan pengambilan kalori dan meningkatkan metabolisme badan. Secara teorinya, menahan diri daripada makan dan minum ketika berpuasa akan mengurangkan jumlah pengambilan kalori makanan dengan syarat tidak mengambil makanan secara berlebihan ketika bersahur dan berbuka. Pengurangan jumlah kalori yang diambil pada kebiasaannya akan membawa kepada pengurangan berat badan.

Puasa juga dapat membantu dalam penghasilan hormon anti penuaan. Ketika berpuasa, hormon pertumbuhan (*growth hormone*) akan dihasilkan lebih banyak berbanding dalam keadaan tidak berpuasa. Ini akan menyebabkan hormon anti penuaan dan hormon pertumbuhan yang lebih baik dihasilkan di dalam badan.

Kesimpulannya, amalan berpuasa memberi banyak faedah terhadap kesihatan seseorang sebagaimana yang dibuktikan melalui ilmu perubatan dan Sains. Meskipun begitu, hadaf dan tujuan utama seseorang itu berpuasa adalah sebagai tanda pengabdian seorang hamba itu kepada Allah. Itulah yang membezakan antara puasa umat Islam dan orang bukan Islam. Adapun manfaat kesihatan dalam ibadah puasa, ia merupakan satu bonus dan hikmah yang dikurniakan oleh Allah kepada hamba-hamba-Nya yang taat melaksanakannya.

Saudari Hanan Sofea binti Addli  
Kuliah Perubatan,  
Universiti Al-Azhar