pembaca menulis

Kontrol Diri Ketika Berbuka

Puasa Ramadhan menjadi kewajiban umat Muslim di seluruh penjuru dunia. Puasa sendiri dalam bahasa Arab berarti "shaum" yang artinya menahan diri. Maksud dari menahan diri adalah menahan diri dari hawa nafsu, makan, dan minum.

Puasa sendiri bertujuan supaya sesama umat Islam dapat merasakan bagaimana rasanya kaum dhuafa dan orang-orang miskin ketika tidak makan. Sehingga, dengan adanya kewajiban puasa Ramadhan, solidaritas antarsesama Muslim menjadi lebih tinggi. Selain itu, puasa juga melatih untuk bersabar dan mengendalikan emosi.

Pengendalian emosi tidaklah hanya pada saat berpuasa, namun juga harus diperhatikan pada saat berbuka. Setelah seharian penuh berpuasa, saat berbuka menjadi saat yang dinanti-nanti untuk mengisi perut yang telah seharian kosong.

Banyak orang berpuasa melampiaskan nafsu saat berbuka dengan memakan banyak makanan. Perbuatan makan secara berlebihan ini disebut sebagai israf. Yang dimaksud dengan *israf* ialah suatu sikap jiwa yang memperturutkan keinginan yang melebihi semestinya.

Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berperilaku israf. Hal ini disebutkan dalam surah al-A'raaf ayat 31: "Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan."

Selain dilarang oleh agama, israf dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan. Makan berlebihan saat berbuka puasa dapat menyebabkan gangguan pencernaan, sakit perut, mulas, bersendawa, mual, dan tingkat energi yang rendah.

Secara logika, selama berbuka puasa perut kita dalam keadaan kosong dan gerakan mencerna (peristaltik) juga berjalan secara lambat. Jika ketika berbuka puasa perut kita langsung diisi dengan banyak makanan berat, hal ini akan menjadikan proses pencernaan menjadi berat. Ibaratnya lambung kita akan kaget. Hal ini yang kemudian dapat menurunkan fungsi kerja dari lambung sendiri.

Oleh sebab itu, kita dilatih untuk bersabar tidak hanya pada saat berpuasa, namun juga saat berbuka. Kita dituntut untuk dapat mengontrol makanan yang masuk ke tubuh kita karena makanan yang kita cerna mempunyai dampak besar bagi kesehatan.

Deansa Sonia Hefranessa
Alumnus Ilmu Hubungan Internasional,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta