hal 18.

SENIN PAHING, 6 JUNI 2016 **Harian Jogja**

Selamat Datang Ramadan

Dr. dr. Sagiran, Sp.B., M.Kes
Dosen Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Ramadan adalah anugerah Allah SWT yang luar biasa. Berikut beberapa persiapan menyambut bulan suci Ramadan:

Pertama niat yang sungguh-sungguh. Tanamkan tekad yang disertai dengan keikhlasan untuk konsisten dalam beramal saleh dan beribadah pada bulan Ramadan ini. Sabda Rasulullah SAW: "Barangsiapa yang puasa Ramadan karena iman dan ikhlas maka Allah akan mengampuni dosanya yang telah lalu."

Kedua bertaubat dengan sungguh-sunguh. "Setiap manusia adalah pendosa dan sebaik-baik pendosa adalah yang bertaubat" demikian sabda Rasulullah SAW seperti yang diwartakan Ahmad dan Ibnu Majah.

Ramadan adalah bulan yang sangat layak untuk memperbarui taubat; karena di dalamnya dilipatgandakan kebaikan, dihapus dan diampuni dosa, dan diangkat derajat. Ramadan adalah bulan mulia waktu dimana rahmat-rahmat Allah SWT turun ke bumi. Pintu taubat selalu terbuka dan Allah SWT senang dan gembira dengan taubat hambanya. Taubat yang sungguh-sungguh (taubat nasuha) adalah dengan meninggalkan maksiat yang dilakukan, menyesali apa yang telah dilakukan, dan berjanji untuk tidak kembali mengulangi maksiat tersebut, dan jika dosa yang dilakukannya berkaitan dengan hak orang lain hendaknya meminta maaf dan kerelaan dari orang tersebut.

Ketiga mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan puasa dan ibadah Ramadan lain. "Menuntut ilmu wajib setiap muslim" (HR. Ibnu Majah). Ilmu yang Rasulullah SAW maksudkan dalam hadits ini adalah ilmu yang berkaitan dengan pelaksanaan ibadah yang Allah SWT wajibkan kepada setiap hamba. Setiap muslim wajib mempelajari ilmu tersebut; karena sah atau tidaknya ibadah yang dilakukannya tergantung dengan pengetahuannya tersebut.

Seorang yang ingin melakukan salat wajib mengetahui syarat-syarat atau rukun-rukun atau hal-hal yang membatalkan salat dan lain-lainya, agar salatnya sesuai dengan tuntutan agama. Begitu juga bulan Ramadan di bulan ini Allah SWT mewajibkan kepada setiap muslim yang mampu untuk berpuasa. Maka sudah menjadi kewajiban setiap muslim untuk membekali diri dengan hal-hal yang berkaitan dengan syarat-syarat dan rukun-rukun puasa, hal-hal yang membatalkan puasa, hal-hal yang dimakruhkan dan dibolehkan dzalam puasa, hal-hal yang membatalkan puasa dan lain-lain supaya puasa yang dilakukannya sesuai dengan tuntunan syariah dan perbuatannya tidak sia-sia.

Keempat persiapan fisik dan jasmani. Menahan diri untuk tidak makan dan minum seharian penuh selama sebulan tentu memerlukan kekuatan fisik yang tidak sedikit, juga kekuatan yang dibutuhkan untuk menghidupkan malam-malam Ramadan dengan salat tarawih dan salat sunnah lainnya, ditambah kekuatan untuk memperbanyak membaca Al-Qur'an dan beri'tikaf selama sepuluh hari di akhir Ramadan.

Rasulullah SAW mencontohkan kepada umatnya sebagai persiapan puasa Ramadan sebagaimana beliau memperbanyak puasa sunnah pada bulan Sya'ban, sebagaimana yang disampaikan Aisyah: "Aku tidak pernah melihat Rasulullah SAW. berpuasa selama sebulan penuh kecuali pada bulan Ramadan dan aku tidak pernah melihat beliau berpuasa (sunah) lebih banyak dari bulan Sya'ban." (Muttafaq Alaih)

Tips Sehat Berpuasa

Selain beragam persiapan tersebut, ada beberapa tips yang bisa disimak agar tetap sehat selama berpuasa. Yang pertama adalah kesungguhan niat untuk menjalani ibadah puasa. Kemudian salat fardu, sunnah (termasuk tarawih) dengan gerakan yang benar (*Buku Mukjizat Gerakan Sholat, Qultum Media, Cetakan XI, 2014*).

Tips berikutnya adalah mencukupi kebutuhan cairan tubuh dan asupan makanan dengan gizi seimbang dan berbuka dengan kurma untuk pasokan energi dan kaya kandungan kalium, magnesium, niasin dan serat makanan.

Mengapa kurma? Karena kalori dalam satu buah kurma dengan bobot 24 gram adalah sama banyaknya dengan satu buah apel yang mempunyai bobot 125 gr. Buah kurma dapat dikatakan bebas lemak. Sebagai perbandingan, 100 gr campuran kacang-kacangan dapat mengandung hingga 650 kalori, atau 2,5 kali lebih banyak dari kandungan kalori dalam kurma untuk bobot yang sama.

Yang tak kalah penting mengawalkan berbuka, mengakhirkan sahur, tak berlebihan. Satu porsi makan cukup yaitu mengisi 1/3 Lambung. Volume lambung hanya 1500 cc. "Tidak ada bejana yang diisi oleh manusia yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekedar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga), maka jika tidak mau, maka ia dapat memenuhi perutnya dengan sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga lagi untuk nafasnya." (*Hasan: Diriwayatkan oleh Ahmad (IV/132), Ibnu Majah (no. 3349), al-Hakim (IV/ 121). Lihat Irwaa-ul Ghaliil no. 1983, karya Syaikh al-Albani rahimahullah*)

Jangan lupa juga olahraga itu perlu. Rutinitas olahraga bisa dilakukan beberapa menit menjelang waktu berbuka. Cukup lakukan olahraga dengan intensitas rendah hingga sedang. Untuk yg punya penyakit serius, konsultasi dokter untuk dapat menjalankan ibadah puasa dengan aman. (*Referensi Sagiran, Sehat Gaya Rasul, Jakarta: Qultum Media, Cetakan Kedua, 2014; islamhouse.com*)