

Puasa: antara agama dan trend

[f Share on Facebook](#) [🐦 Tweet on Twitter](#) [📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 23 APRIL 2021

Bulan Ramadan yang mulia kini menjelang tiba pada tahun 2021 masihi bersamaan tahun 1442 hijriah. Umat Islam seluruh pelosok dunia bakal menjalani ibadah wajib berpuasa selama sebulan bagi memperoleh rahmat Allah secara spiritual serta meraih manfaat berpuasa dari sudut fisiologi dan psikologi secara tidak langsung.

Apakah itu puasa? Puasa secara amnya merupakan amalan seseorang individu untuk menahan diri dari makan dan minum selama tempoh yang ditetapkan ke atas dirinya sendiri. Amalan ini telah dicatatkan dalam sejarah dan seringkali berkait dengan pelbagai agama, terutama sekali Agama Samawi (Abrahamic Religions: Islam, Christianity, Judaism) serta perjalanan spiritual (spiritual journey) seseorang, melalui konsep merasai kepayahan dilalui oleh mereka yang terpaksa berlapar akibat kekurangan sumber makanan disebabkan kemiskinan atau bencana.

Berpuasa secara praktisnya dapat dibahagikan kepada dua; Puasa Kering dan Puasa Basah. Puasa Kering adalah berpuasa dari makan dan minum, manakala Puasa Basah pula minum dibenarkan. Sejak kebelakangan ini, satu konsep puasa untuk kesihatan tercetus hasil idea pakar kecergasan dan selebriti kesihatan Barat. Ia dinamakan Puasa Berkala (Intermittent Fasting; IF) dan merupakan sejenis Puasa Basah. IF yang popular dapat dibezakan melalui kaedah secara tempoh (periodic) atau kekangan masa (time-restricted) berdasarkan masa makan seharian.

1. Periodic (hari): mengambil hanya satu sajian makanan (500-700 kalori) dalam satu hari.
2. Time-restricted (jam): makan selama beberapa jam sahaja dalam satu hari.



Gambarajah 1: contoh IF yang popular (16/8 Method)

Puasa Berkala (Intermittent Fasting / IF)

IF merupakan sebahagian daripada rangkaian Fad Diets (diet trend masa kini) yang juga merangkumi Atkins Diet dan Keto Diet. Fokus utama IF adalah pengurangan kadar pemakanan seharian yang diukur melalui kalori sajian makanan. Jenis IF yang menggunakan kaedah periodic dinamakan **5:2 Diet**. Kaedah ini membolehkan individu untuk berpuasa pada 1 atau 2 hari yang tidak berturutan dengan hanya memakan satu hidangan makanan sahaja dan kembali makan seperti biasa selama 5 hari dalam seminggu. Amalan IF dipopularkan oleh Michael Mosley; seorang wartawan veteran dan bekas doktor perubatan di UK, sejak tahun 2012 dan mendapat sambutan yang amat menggalakkan dalam kalangan pakar kecergasan dan kesihatan.

Selain itu, **16/8 Method** pula merupakan kaedah IF yang boleh dilakukan setiap hari. Kaedah ini dilaksanakan dengan 16 jam berpuasa dan 8 jam selebihnya untuk makan. Bilangan hidangan makanan boleh dilakukan sebanyak 3 ke 4 kali sepanjang tempoh 8 jam untuk makan itu. Pada kebiasaannya, waktu berpuasa dan makan ditentukan melalui pukul 12 tengah hari sehingga 8 malam untuk makan (8 jam) dan disambung dengan berpuasa dari pukul 8 malam sehingga 12 tengah hari (16 jam). Kaedah ini yang juga dikenali sebagai Leangains Protocol telah diperkenalkan oleh Martin Berkhan; seorang pakar nutrisi kecergasan dan atlet bina badan dari USA, dan ia didapati lebih senang diamalkan oleh sesiapa sahaja khasnya mereka yang sibuk bekerja tanpa waktu rehat untuk makan secara teratur.

Puasa mengikut agama (Religious Fasting / RF)

Berbalik kepada bulan Ramadan yang disambut oleh seluruh umat Islam semenjak 1442 tahun lalu, amalan berpuasa amatlah bersangkut-paut dengan hampir kesemua agama (samada monoaethis; Islam, Kristian, Yahudi, atau poliaethis; Buddha, Hindu) yang dianuti sebagai pegangan hidup dan budaya dalam kalangan masyarakat majmuk sedunia. Rasional amalan ini adalah untuk merasai penderitaan mereka yang susah dan miskin tatkala kelaparan, dan untuk mencetuskan perasaan rendah diri serta kawalan emosi akibat keletihan fizikal dan mental yang terhasil dari kekurangan sumber tenaga melalui kaedah sekatan pemakanan ini. Puasa juga digunakan sebagai cara menentang tanpa keganasan seperti gerakan suffrage dalam kalangan wanita di USA dan UK sewaktu abad ke-20 bagi memperjuangkan hak samarata wanita, Revolusi Ireland 1916-1923 dan sewaktu pembebasan India 1947 oleh Mahatma Gandhi.

RF secara tidak langsung dapat dikategorikan mengikut peristiwa dan tujuan pelaksanaan puasa tersebut. Selain bulan Ramadan bagi umat Islam, terdapat juga peristiwa Lent (Kristian) yang disarankan puasa selama 40 hari (Black Fast) bagi memperingati Jesus Christ yang diuji ketika bersendirian selama 40 hari di padang pasir (Temptation of Christ), serta Yom Kippur (Yahudi) yang bermaksud "Hari Pengampunan" jatuh pada hari ke-10 dalam bulan ke-7 (Tishrei) mengikut Kalendar Hebrew. Manakala, amalan berpuasa bagi agama-agama lain kebiasaannya adalah bagi tujuan nazar (perjanjian dengan tuhan untuk melaksanakan amalan ibadah jika menerima balasan yang baik terlebih dahulu) dan penyucian diri dari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan (pengampunan), tanpa mengikut waktu yang diarahkan atau memperingati sebarang peristiwa besar dalam agama. Unsur-unsur ini juga adalah latar belakang bagi puasa mengikut peristiwa. Berpuasa di bulan Ramadan seperti diriwayatkan dalam hadis;

من صام رمضان إيماناً واحتساباً ، غفر له ما تقدم من ذنبه

"Orang yang berpuasa Ramadhan kerana iman dan mengharap pahala, akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu." (HR. Bukhari no.38, Muslim, no.760)

Malah, terdapat juga hadis lemah yang memaparkan bulan Ramadan terbahagi kepada 3 fasa iaitu rahmat, maghfirah (pengampunan) dan itkun minan nar (pembebasan dari neraka);

أول شهر رمضان رحمة، وأوسطه مغفرة، وآخره عتق من النار

“Bulan Ramadhan, awalnya rahmah, tengahnya pengampunan dan akhirnya pembebasan dari api neraka.”

Hadits ini diriwayatkan oleh Al-‘Uqaili dalam kitab khusus tentang hadits dha’if yang berjudul Adh-Dhu’afa’.

Kesan puasa terhadap bio-psiko-spiritual

Berita gembira kepada semua terutamanya bagi pesakit kencing manis, hipertensi, hiperlipidemia dan obesiti. Menurut kajian semenjak 1980an sehingga kini, amalan berpuasa terbukti meningkatkan tahap sensitiviti hormon Insulin dan paras HGH (Human Growth Hormone) yang menghasilkan paras hormon Noradrenalin bagi membolehkan pembakaran lemak dalam badan dan penambahan jisim otot badan melalui proses glukoneogenesis (penghasilan tenaga dari sumber selain karbohidrat) dan peningkatan kadar metabolisma secara keseluruhan. Tekanan darah serta kadar denyutan nadi juga dapat dikawal melalui pengaruh hormon Noradrenalin yang dihasilkan. Di peringkat mikroskopik, sel-sel badan akan mengalami kadar autofagi yang tinggi; proses pembaikan yang mana sel-sel akan mencerna dan membuang komponen protein yang sudah lapuk dan rosak. Perubahan genetik juga dapat dilihat ketika berpuasa yang berfungsi sebagai perlindungan dari penyakit dan pemanjangan usia yang sihat.

Kajian oleh Mattson M dan Cabo R pada tahun 2019 membuktikan bahawa amalan berpuasa dapat meningkatkan daya tahan mental (mental endurance), fikiran dan memori seseorang individual. Selain itu, peningkatan hormon BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) hasil berpuasa membantu penumbuhan sel-sel saraf yang baru dan melindungi dari penyakit Alzheimer’s (nyanyuk). Faktor-faktor ini juga secara tidak langsung mempengaruhi daya tahan spiritual seseorang bagi kelangsungan puasa sehingga tamat durasi yang ditetapkan.

Kesimpulannya, amalan berpuasa adalah amat baik untuk kesihatan sejagat dan amatlah digalakkan oleh pakar perubatan dan kecergasan. Puasa dapat dilaksanakan samada secara Kering seperti di bulan Ramadan bagi umat Islam atau Basah dengan hanya meminum air kosong tanpa mengikut peristiwa / waktu ditetapkan oleh agama. Puasa berkala (IF) boleh dilakukan setiap hari berdasarkan kaedah kekangan masa (16/8 Method) atau secara mingguan mengikut kaedah periodik (5:2 Diet), tanpa perlu merasai kelaparan yang teramat sangat. Amalan ini adalah satu budaya yang sihat bagi pengawalan serta penurunan berat badan yang

penting dalam mencegah penyakit metabolik seperti Diabetes Mellitus, Hypertension dan Hyperlipidaemia (rangkaiannya Metabolic Syndrome). Ketahanan mental serta spiritual dapat diperkukuhkan hasil 'latihan' diberikan kepada badan dan minda melalui amalan berpuasa.

Salam Ramadhan Al-Mubarak

Dr. Mohd Khairul Azizi, MBBS (IIUM)
Pelajar MSc Sains Senaman Klinikal
Kluster Sains Gaya Hidup
IPPT, USM

Dr. Hazwani Ahmad Yusof @ Hanafi, BSc. (UKM), MSc. (USM), PhD (Sydney)
Penyelia Program MSc Sains Senaman Klinikal
Kluster Sains Gaya Hidup
IPPT, USM