

## **Kelebihan Berpuasa Dari Sudut Psikologi**

**Oleh: Nazlinda binti Ismail**

Bulan Ramadan Al Mubarak bakal menjengah tidak lama lagi dan tentunya bakal memberikan semangat kepada kita untuk meneruskan ibadah. Bulan yang penuh dengan keberkatan, kelebihan, keampunan dan juga keistimewaannya maka amatlah patut untuk kita memahami dan mengetahui tentang kelebihan di bulan Ramadan. Firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 183 dan 185. "Wahai orang-orang beriman! Kamu diwajibkan berpuasa sebagaimana yang diwajibkan atas orang-orang yang dahulu daripada kamu, supaya kamu bertakwa". Semua perintah Allah S.W.T yang disyariatkan, pasti mengandungi faedah dan manfaat yang tersendiri. Di dalam agama lain pun ada disuruh penganutnya agar berpuasa, cuma caranya sahaja yang berlainan dengan apa yang disyariatkan di dalam Islam.

Terdapat beberapa kajian sains dan ilmu moden berkenaan kelebihan puasa. Pada 1994, Kongres Antarabangsa berhubung Kesihatan dan Puasa yang diadakan di Casablanca, telah membentangkan kertas kerja daripada penyelidik-penyelidik Islam dan bukan Islam. Kajian mendapati amalan berpuasa pada bulan Ramadan mempunyai kesan fisiologi dan psikologi secara tidak langsung. Kesan fisiologi ini termasuklah, merendahkan paras gula dalam darah, kolesterol dan tekanan darah sistolik.

Puasa juga dapat memberi kesan dan kelebihan dari sudut psikologi. Dengan berpuasa, ianya dapat memberi ketenangan dan kedamaian pada minda, dipercayai ia berkaitan dengan paras gula dalam darah yang semakin stabil. Semasa berpuasa kita juga digalakkan memperbanyakkan amalan membaca Al-Quran, amalan ini bukan sahaja memberi ketenangan kepada minda dan jiwa, malah dapat meningkatkan keupayaan memori. Dr. Alan Cott, seorang pakar perubatan Amerika Syarikat melaporkan penyelidikan psikologi membuktikan bahawa puasa mempengaruhi darjah

kecerdasan seseorang. Ujian dilakukan terhadap sekumpulan orang yang rajin berpuasa dan sekumpulan orang yang tidak berpuasa. Hasil keputusan menunjukkan bahawa orang yang rajin berpuasa memperolehi skor (markah) yang jauh lebih tinggi dalam ujian berbanding dengan orang yang tidak berpuasa. Ketika perut dan usus melakukan proses pencernaan, otak tidak dapat berfungsi dengan baik. Ini kerana tenaga dan pengaliran darah tertumpu kepada kerja-kerja penghadaman makanan. Sebab itulah apabila kita makan sampai terlalu kenyang, otak kita akan menjadi lemah untuk berfikir dan tubuh pun akan rasa mengantuk dan malas. Ketika berpuasa, tenaga dan pengaliran darah tertumpu kepada otak. Ini menjadikan otak dapat bekerja dengan lancar dan memberi peluang kepada diri kita untuk melaksanakan aktiviti-aktiviti yang menggunakan mental dan fizikal yang berkesan.

Ketika berpuasa, perut akan mengeluarkan bahan-bahan buangan berbahaya yang disingkirkan melalui proses detoksifikasi. Amalan makan secara berlebihan, diet yang tidak seimbang dengan kuantiti karbohidrat yang tinggi dan makanan berlemak, semasa berbuka boleh menyumbang banyak masalah kesihatan. Ini termasuklah hiperglisemia, pertambahan berat badan dan rasa tidak selesa pada perut. Para penyelidik ilmu perubatan telah membuktikan bahawa puasa dapat membuang toksik serta racun-racun dari badan dan secara tidak langsung dapat meningkatkan sistem imunisasi tubuh dalam melawan penyakit. Menurut Dr. Mac Fadon, seorang doktor dari Amerika, "Puasa adalah seperti tongkat ajaib yang dapat menyembuhkan penyakit yang membabitkan perut." Beliau berjaya mengubati pesakit-pesakitnya dengan meminta mereka berpuasa sebagai alternative kepada ubatan moden.

Dari aspek psikologi, manusia terdiri daripada empat komponen utama iaitu fizikal, emosi, kognitif dan spiritual. Berdasarkan komponen itu, puasa di bulan Ramadan diharapkan dapat melatih fizikal, emosi, kognitif dan spiritual untuk melakukan transformasi ke arah kebaikan dituntut Islam. Ramadan juga mendidik diri menghayati konsep hablun min Allah (hubungan dengan Allah) dan konsep hablun minannas (hubungan sesama manusia). Hubungan itu terserlah dalam ibadah dan akhlak yang dilakukan sepanjang Ramadan dan diharap diteruskan selepas Ramadan.

Selain meningkatkan ibadah kepada Allah SWT, puasa juga mendidik jiwa insan untuk berkongsi nikmat dikurniakan dengan memperbanyakkan amalan sedekah yang mampu membersihkan jiwa daripada perasaan sombong. Puasa mampu menyucikan diri daripada sifat mazmumah seperti tamak, sombong dan hasad dengki. Apabila seseorang itu berpuasa, ia mampu membersihkan jiwa yang kotor dan secara tidak langsung menerapkan sifat rendah diri terhadap orang lain dalam diri. Puasa juga mendidik jiwa dengan sifat belas ihsan terhadap orang lain yang hidup susah dan kurang bernasib baik. Dengan itu, kita akan merasai penderitaan hidup mereka yang hidup serba kekurangan.

Perintah berpuasa bagi umat Islam adalah pengendalian diri atau *self control*. Aspek pengendalian ini penting kerana pengendalian diri merupakan salah satu komponen utama bagi mewujudkan dan psikologi dan jiwa yang sihat. Dari perspektif ilmu psikologi dan kesihatan mental, kemampuan mengendalikan diri adalah merupakan indikasi utama sihat atau tidaknya kehidupan rohaniah seseorang. Seseorang yang sihat psikologi dan jiwanya akan memiliki tingkat kemampuan mengendali diri yang baik, sehingga terhindar dari berbagai gangguan psikologi. Sekiranya pengendalian diri seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi pathologi dalam pikiran (*cognition*), perasaan (*affection*) dan perilaku (psikomotor). Apabila hal ini terjadi maka akan terjadi hubungan yang tidak harmoni antara diri individu dengan dirinya sendiri dan juga dengan orang lain di sekitarnya. Oleh yang demikian, orang yang jiwanya tidak sihat keadaannya akan sangat mengganggu dirinya sendiri, juga mengganggu orang lain. "Puasa itu bukanlah sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi sesungguhnya puasa itu adalah mencegah diri dari segala perbuatan yang sia-sia serta menjauhi perbuatan-perbuatan yang kotor dan keji." (Hadis Riwayat Buhari).

Di samping itu ibadah puasa juga mendidik manusia supaya bersifat sabar kerana dengan sifat sabarlah kebiasaannya seseorang itu dapat membentuk karakter dan peribadi yang bermutu tinggi dan mampu membentuk sebagai pemimpin yang terkenal yang membawa dirinya ke peringkat yang dimuliakan, dihormati serta dikasihi.

Sifat sabar adalah seiring dengan sifat tawakal, sebab orang yang bertawakal mestilah sabar dalam menghadapi tanggungjawabnya dan meneruskan perjuangannya, juga tenang dalam menjalankan urusannya hingga sampai kepada matlamatnya. Dengan berpuasa, emosi kita akan terdidik dan berubah kepada yang lebih stabil dan rasional. Orang yang berpuasa perlu bersabar menunggu waktu berbuka dan menjauhi perkara-perkara yang membatalkan puasa. Sifat pemaarah akan berkurang, lebih bersimpati dan memahami perasaan orang lain, hati jadi lembut dan berbagai-bagai lagi perkara positif berkaitan emosi

Sebenarnya banyak lagi kelebihan berpuasa dari aspek kesihatan, emosi dan psikologi. Di bulan yang mulia ini, bersamalah kita perbaiki diri ke arah yang lebih positif. Moga Ramadan kali ini, ada manfaatnya yang berterusan.

Selamat Menjalani Ibadah Puasa.

**Rujukan:**

- 1) Cott. A., (2004) Fasting The Ultimate Diet. Hastings House.
- 2) Lovett, R. (2003) Fasting Away Disease? Psychology Today.
- 3) Kesan Psikologi dan Fisiologi Semasa Berpuasa Utusan Malaysia, 7 Nov 2004.