



# Ramadan masa jaga kesihatan

**Buah kurma pembuka hidangan, solat Tarawih riadah ringan sihatkan badan**



**NIK SALIDA SUHAILA**

Pensyarah Kanan  
Fakulti Syariah dan  
Undang-Undang  
Universiti Sains  
Islam Malaysia

Kita tahu antara hikmah berpuasa ialah menjadikan tubuh badan sihat. Namun, kita juga kadangkala terlupa bahawa kegagalan mengawal pemakanan sewaktu berbuka puasa boleh membawa mudarat.

Teruja melihat pelbagai juadah dijual di bazar Ramadan, tarikan buffet berbuka puasa di restoran dan

hotel serta keseronokan setiap ahli keluarga menjamah hidangan secara berjemaah menyebabkan isteri dan ibu barangkali 'terlupa' hakikat berpada-pada.

### Meriah juadah berbuka

Seorang teman pernah mengatakan kemeriahan Ramadan di negara ini ialah pada juadah berbuka, yang mana ia tidak berpadanan dengan keraian mereka terhadap masjid. Waktu sahur pula tiada apa yang istimewa, melainkan bunyi periuk dan kualiti di dapur rumah silih berdenting.

Tidak menafikan hakikat itu, tetapi penulis percaya masih ada 'jiwa' Ramadan sebenar yang hidup di sini, berbanding bulan lain. Ramadan sentiasa dinantikan oleh setiap umat Islam, hatta yang tidak berpuasa sekalipun.

Golongan bukan Islam juga teruja kerana mereka berpeluang menikmati pelbagai juadah yang dijual yang

tidak ada pada bulan lain. Apatah lagi mereka yang menahan lapar dan dahaga sepanjang siang.

Jika kita tahu puasa adalah salah satu cara atau latihan untuk mengamalkan hidup sihat, sudah tentulah kita tidak akan merosakkan diri dengan tabiat pemakanan melampau sewaktu berbuka.

Sebaliknya, kita jadikan Ramadan sebagai bulan untuk mensyukuri nikmat kesihatan dengan cara lebih berhati-hati memilih makanan yang halal dan berkhasiat dalam kuantiti sederhana serta tidak membahayakan tubuh badan.

Ibadah seharian yang kita lakukan sewaktu berpuasa menjanjikan ganjaran pahala yang bukan sedikit, justeru, jangan dikurangkan hanya kerana sikap tamak yang sekali gus memudaratkan diri sendiri.

Firman Allah SWT yang bermaksud: *"Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan dan berbuat baiklah kerana sesungguhnya Allah mengasihinya orang yang berusaha memperbaiki amalannya."* (Surah al-Baqarah, ayat 195)

Untuk menjaga kesihatan fizikal, banyak saranan diberikan oleh pakar sama ada melalui pemakanan berkhasiat, senaman dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Selain memastikan makanan diambil mengandungi nutrien cukup untuk keperluan tubuh, kita juga hendaklah memastikan makanan diambil daripada sumber yang halal. Ia bukan saja menyelamatkan tubuh badan, tetapi juga akal dan jiwa.

### Nikmat kesihatan

Nikmat kesihatan yang tidak ternilai harganya harus disyukuri dengan bersederhana dalam mengambil makanan dan minuman. Mengambil buah kurma sebagai pembuka hidangan sewaktu berbuka bukan saja menyihatkan, tetapi juga mengikut sunnah Rasulullah SAW.

Nabi Muhammad SAW bersabda: *"Apabila seseorang di antara kamu berbuka, hendaklah ia makan kurma. Jika tidak ada kurma, hendaklah ia berbuka dengan air kerana air itu*

adalah pembersih." (Riwayat Abu Daud dan Tirmizi)

Rasulullah SAW juga gemar mengambil buah kurma berserta hidangan lain. Diriwayatkan daripada Abdullah bin Jaafar katanya: *"Aku melihat Rasulullah SAW memakan buah-buahan dengan kurma masak."*

Buah kegemaran Rasulullah ini sesuai sekali dikaitkan dengan bulan Ramadan kerana manfaatnya yang besar dan bukan saja untuk berbuka, juga bersahur.

### AL-QURAN

*"Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan dan berbuat baiklah kerana sesungguhnya Allah mengasihinya orang yang berusaha memperbaiki amalannya."*

Surah al-Baqarah  
Ayat 195

Diriwayatkan oleh Ibn Hibban dan Baihaqi: *"Dari Abu Hurairah, katanya Rasulullah SAW bersabda: Sebaik-baik makanan sahur bagi orang Mukmin adalah kurma."*

Bagi umat Islam, pemakanan sihat dan tubuh badan yang kuat bukan saja boleh mencorakkan gaya hidup cemerlang, tetapi juga jiwa dan akal fikiran yang selamat. Bahkan Allah SWT lebih menyukai seseorang yang kuat berbanding yang lemah.

Rasulullah SAW bersabda: *"Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih disukai oleh Allah berbanding seorang Mukmin yang lemah."* (Riwayat Al-Imam Muslim).

Riadah ringan melalui solat sunat Tarawih yang dilakukan setiap boleh membantu memanjangkan jangka hayat dan menjadikan kita lebih cekal untuk meneruskan komitmen mendekati diri kepada Allah SWT.

Justeru, kita harus mensyukuri nikmat kesihatan fizikal dan jiwa yang Allah kurniakan. Tiada apa yang lebih sempurna buat kita untuk mengamalkan ibadah khusus dan umum melainkan nikmat kesihatan.

Hikmah berpuasa untuk menjadikan seseorang Muslim sebagai mukmin yang bertakwa adalah matlamat hidup setiap insan Muslim.

Allah SWT berfirman yang bermaksud: *"Wahai orang yang beriman! Diwajibkan ke atas kamu puasa seperti mana diwajibkan ke atas orang sebelum kamu moga-moga kamu bertakwa."* (Surah al-Baqarah, ayat 183)

Jika kita tidak berupaya melakukan ibadah itu, sedikit sebanyak ikhtiar untuk menjadi seseorang yang bertakwa akan terbatas.