

# Kebaikan Berpuasa di Bulan Ramadhan terhadap Kesehatan – Dr Mohd Shaiful Ehsan Bin Shalihin



Ramadhan merupakan bulan yang mulia bagi semua umat Islam. Kehadirannya sering dinanti-nanti kerana pada bulan ini ganjaran pahala berganda-ganda untuk setiap amalan termasuklah berpuasa sebulan di bulan Ramadhan. Umat Islam di Malaysia berpuasa sekitar 13 jam sehari, iaitu menahan diri daripada makan dan minum serta segala perbuatan yang boleh membatalkan puasa, bermula dari terbit fajar sehinggalah terbenam matahari.

Berpuasa dari sudut kesihatan sememangnya memberi manfaat. Mari kita perelaskan kebaikan berpuasa ini dari sudut kesihatan satu persatu.

## **Pengawalan penyakit tidak berjangkit**

Berpuasa terbukti dapat mengurangkan rintangan insulin. Justeru ianya dapat menambah baik fungsi insulin supaya lebih peka dan berkesan dalam mengendalikan kandungan gula dalam darah. Ibadah berpuasa juga dapat mengurangkan bacaan tekanan darah. Menurut kajian London Ramadhan, ibadah berpuasa dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 3 hingga 7 mmHg dari bacaan asal secara berkesan, samada berserta penurunan berat badan atau pun tidak. Dari segi bacaan kolesterol, perbandingan untuk bacaan sebelum dan selepas berpuasa di bulan Ramadhan mendapati bacaan total kolesterol dan lemak triglyceride menurun, manakala lemak yang baik didapati meningkat. Kesemua perubahan ini jelas mampu meningkatkan kawalan penyakit kencing manis, tekanan darah tinggi dan kolesterol secara lebih berkesan.

## **Penurunan berat badan**

Berpuasa didapati berkesan menurunkan berat badan. Iaitu bagi mereka yang berpuasa, mereka mempunyai kebarangkalian untuk menurunkan berat badan sebanyak 1.5 kali ganda berbanding mereka yang tidak berpuasa. Penurunan ini jelas lebih ketara bagi mereka yang mengalami masalah kegemukan dan berlebihan berat badan, berbanding mereka yang sudah tersedia kurus.

### **Peningkatan tahap metabolisma badan**

Pandangan bahawa puasa menyebabkan badan kurang membakar lemak adalah salah. Ini kerana kajian menunjukkan ibadah puasa yang disertakan dengan ibadah solat terawikh mampu meningkatkan tahap metabolisma badan sebanyak 2.1%. Penemuan ini sejajar dengan peningkatan jisim otot dan penurunan lemak di dalam badan.

### **Mengurangkan risiko kematian awal dan mencegah kanser.**

Kesan ini adalah secara tidak langsung. Ini berkait rapat dengan kurangnya keradangan di dalam badan, pengurangan kecederaan sel dan penurunan sel-sel inflammasi. Ianya juga dibantu oleh pengurangan risiko rintangan insulin, penurunan tekanan darah, gula, kolesterol dan berat badan. Ini juga dapat mencegah kewujudan sel kanser dan meningkatkan kesembuhan pesakit yang mendapatkan rawatan kanser.

### **Mencegah nyanyuk**

Kajian menunjukkan amalan berpuasa berserta amalan keagamaan yang lain seperti solat berjemaah dan membaca Al-Quran mampu mengurangkan risiko mendapat kemerosotan kognitif dan meningkatkan kualiti hidup. Berpuasa juga mampu meningkatkan pengaliran darah dan memperbaiki sistem saraf. Ini secara tidak langsung mengekalkan fungsi otak yang baik.

### **Kesihatan mental yang baik**

Dengan berpuasa, perasaan kesyukuran dan berpuas hati meningkat. Ini secara tidak langsung mengekalkan mood dan emosi yang baik. Ini berkait rapat dengan penghasilan hormon-hormon gembira dan perubahan transmitter saraf yang dapat mengelakkan kemurungan dan kesedihan.

### **Mengurangkan risiko pedih ulu hati**

Kajian menunjukkan mereka yang berpuasa dapat mengurangkan gejala "gastro-esophageal reflux disease" atau pedih ulu hati berbanding mereka yang tidak berpuasa. Ini kerana ketika berbuka puasa, masyarakat cenderung untuk berbuka pada awal waktu berbanding lewat malam. Selepas berbuka, mereka kemudiannya sibuk melakukan solat fardhu dan solat terawikh.

## Meningkatkan kesuburan

Berpuasa terbukti mampu mencegah dan mengawal rintangan insulin berserta membantu penurunan berat badan di kalangan wanita yang mengalami masalah obesiti dan masalah penghasilan telur untuk persenyawaan (Polycystic Ovarian Syndrome). Di kalangan lelaki pula, berpuasa mampu meningkatkan penghasilan sperma bagi mereka yang mengalami masalah kekurangan jumlah sperma yang mencukupi di dalam air mani. Ini kesemuanya sedikit sebanyak mampu meningkatkan kesuburan di kalangan pasangan yang mengalami kesukaran mendapatkan zuriat.

Justeru terbukti, berpuasa bukan sahaja merupakan satu amalan agama yang wajib, namun mempunyai pelbagai hikmah dan kesan yang baik terhadap kesihatan fizikal, emosi dan spiritual. Namun, bagi mereka yang mengalami masalah kesihatan, dapatkan nasihat pihak doktor terlebih dahulu untuk menilai risiko yang bakal dihadapi ketika berpuasa. Selamat menunaikan ibadah puasa di bulan Ramadhan.

### Rujukan:

- Akhtar, P., Kazmi, A., Sharma, T., & Sharma, A. (2020). Effects of Ramadan fasting on serum lipid profile. *Journal of family medicine and primary care*, 9(5), 2337–2341. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc.550.19>
- Shalihin, M. S. E., Kating, Z., Aidid, E. M., Mohamad Zahir, M. Z., & Wan Mamat, W. H. (2022). INCORPORATION OF HOLISTIC AND SPIRITUAL APPROACH IN GERIATRIC CARE SHARING EXPERIENCE AT RUMAH EHSAN. *AL QIYAM International Social Science and Humanities Journal*, 5(1), 1–8. Retrieved from <http://alqiyam.net/index.php/issj/article/view/139>
- Effect of Religious Fasting in Ramadan on Blood Pressure: Results from LORANS (London Ramadan Study) and a Meta-Analysis
- Fernando, H. A., Zibellini, J., Harris, R. A., Seimon, R. V., & Sainsbury, A. (2019). Effect of Ramadan Fasting on Weight and Body Composition in Healthy Non-Athlete Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 11(2), 478. <https://doi.org/10.3390/nu11020478>
- Lessan N, Ali T. Energy Metabolism and Intermittent Fasting: The Ramadan Perspective. *Nutrients*. 2019; 11(5):1192. <https://doi.org/10.3390/nu11051192>
- Shariatpanahi ZV, Shariatpanahi MV, Shahbazi S, Hossaini A, Abadi A. Effect of Ramadan fasting on some indices of insulin resistance and components of the metabolic syndrome in healthy male adults. *Br J Nutr*. 2008;100(1):147-151.
- Yoon, G., & Song, J. (2019). Intermittent Fasting: a Promising Approach for Preventing Vascular Dementia. *Journal of lipid and atherosclerosis*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.12997/jla.2019.8.1.1>