

BJ Habibie (Mantan Presiden RI). Mantan Presiden RI ini sudah puluhan tahun rutin melakukan puasa Senin-Kamis. Menurut pengakuannya, puasa senin-kamis itu memberikan manfaat yang sangat besar, yakni membuat sehat jasmani dan rohani. Puasa senin-kamis secara rutin tersebut juga ikut mendukung terciptanya resep hidupnya yang sabar dan tawakal. Itu pula, yang membuatnya tak marah kendati dicaci, dihujat, atau dihina ketika memasuki gedung MPR tahun 1999 silam. Ketika menjadi Presiden, pada 1999 silam dia juga pernah mengajak agar masyarakat Indonesia melakukan puasa Senin-Kamis. Saat itu konteksnya selain manfaat fisik dan batin, juga untuk penghematan beras yang dari tahun ke tahun kebutuhannya naik melebihi suplainya.

Berikut adalah beberapa manfaat puasa bagi kesehatan yaitu :

1. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh.

Ketika sedang menjalankan ibadah puasa maka hal ini akan memberikan manfaat peningkatan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Beberapa penelitian menghasilkan data bahwa saat puasa terjadi peningkatan limfosit sampai dengan sepuluh kali lipat. Kendati keseluruhan sel darah putih tidak berubah ternyata sel T mengalami kenaikan pesat. Pada penelitian terbaru menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar apo-beta, menaikkan kadar apo-alfa1 dibandingkan sebelum puasa. Kita tahu bahwa fungsi limfosit dan sel darah putih adalah berguna untuk melawan infeksi dan juga berperan dalam emningkatkan kekebalan tubuh.

2. Bermanfaat Menjaga Kesehatan Jantung.

Kita tahu bahwa salah satu resiko penyakit jantung koroner adalah kadar kolesterol yang tinggi dalam tubuh kita. Pada saat berpuasa maka ada yang berubah dalam kadar kolesterol darah pada tubuh kita. Kolesterol baik untuk jantung yaitu HDL mengalami peningkatan dan kolestrol jahat yaitu LDL mengalami penurunan. Maka inilah hubungan puasa dan kesehatan jantung yang bisa didapatkan dari kita menjalankan syariat Agama yaitu menjaga kesehatan tubuh serta kesehatan jantung juga.

3. Menurunkan Glukosa Darah serta Berat Badan.

Ada penelitian dan studi yang menunjukkan bahwa puasa bisa untuk menurunkan berat badan dan juga kadar glukosa darah dalam tubuh. Studi kohort dilakukan kepada 81 mahasiswa Universitas Teheran of Medical Sciences ketika berpuasa Ramadhan. Dilakukan evaluasi berat badan, indeks massa tubuh (BMI), glukosa, trigliserida (TG), kolesterol, lipoprotein densitas rendah (LDL), high density lipoprotein (HDL), dan Very Low density lipoprotein (VLDL), sebelum dan sesudah Ramadhan. Hasil dari studi penelitian ini menunjukkan bahwa puasa Ramadhan menyebabkan penurunan kadar glukosa dan juga berat badan.

4. Membersihkan Racun Dalam Tubuh.

Shiyam dapat membantu menghilangkan racun-racun yang berbahaya untuk kesehatan yang ada dalam tubuh. Oleh karena itu, salah satu hikmah keutamaan puasa ini seringkali dijadikan sebagai metode untuk detoksifikasi racun tubuh secara alami. dalam sebuah penelitian dalam bidang endokrinologi (hormonal) menunjukkan bahwa pola makan saat puasa yang bersifat rotatif menjadi beban dalam asimilasi makanan di dalam tubuh. Ini adalah salah satu dari khasiat puasa. Keadaan ini mengakibatkan pengeluaran hormon sistem pencernaan dan insulin dalam jumlah besar. Penurunan berbagai hormon tersebut merupakan salah satu rahasia hidup jangka panjang. Untul itu diperlukan bagaimana cara dan tips berpuasa sehat agar keutamaan berpuasa bisa kita raih dan kesehatan tubuh kita juga akan terjaga lebih baik lagi.

5. Baik Untuk Kesehatan Mental.

Kita tahu bahwa pengertian sehat bukan hanya dalam hal fisik saja, akan tetapi juga menyangkut mengenai kesehatan mental. Diantaranya adalah bila kita sedang dalam keadaan saum maka emosi kita akan bisa lebih terjaga dengan baik dibandingkan ketika perut kita dalam keadaan kenyang. Maka hal ini juga bisa memberikan manfaat untuk mengurangi kadar stressor dalam tubuh dan juga mengendalikan tanda-tanda stres dan emosional yang berlebihan pada diri kita. Manfaat puasa dalam Islam juga bisa merupakan cara untuk mempersempit jalan aliran darah yang merupakan jalan setan pada diri anak Adam. Karena setan masuk kepada anak Adam melalui jalan aliran darah. Dengan berpuasa, maka kita akan lebih terjaga daripada gangguan setan, kekuatan nafsu syahwat dan kemarahan. Dan inilah bagian dari mukjizat puasa itu sendiri bagi kita semuanya. Demikian beberapa hal yang berkaitan dengan puasa dan juga jenis puasa, hukum puasa serta juga beberapa manfaat puasa untuk kesehatan kita baik secara fisik maupun secara mental psikologis. Belum lagi akan keutamaan puasa dan pahala ibadah puasa yang Allah janjikan ketika kita menjalankan kewajiban dan sunnah puasa itu sendiri. –

Sumber: <http://www.safiyhati.com/2013/05/manfaat-dari-puasa.html#sthash.ipU0npa8.dpuf>

