



Bersama  
Prof Dr Taufiq  
Yap Yun Hin

# Puasa proses menjana takwa

gus. Hm.

**Ayat 183 surah al-Baqarah** bermaksud: "Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang yang terdahulu daripada kamu, mudah-mudahan kamu bertakwa."

Jelas bahawa amalan berpuasa diwajibkan ke atas orang terdahulu sebelum ia disyariatkan kepada umat Nabi Muhammad SAW.

Kalimah bererti 'mudah-mudahan kamu bertakwa' digunakan dalam nas al-Quran itu menjadi

penanda aras kepada kesempurnaan ibadat puasa seorang Muslim.

Puasa adalah satu proses menjana takwa dan kesempurnaan puasa itu bergantung kepada takwa yang terhasil di akhir Ramadan.

Rasulullah SAW bersabda, mafhumnya: "Berapa ramai orang yang berpuasa, tidaklah dirinya itu mendapat apa-apa daripada puasanya melainkan lapar dan dahaga!"

Dekad ini, jutaan orang berpuasa di seluruh dunia

secara berkala demi memenuhi tuntutan agama dan kerohanian.

Malah, amalan berpuasa dilihat sebagai sumber alternatif untuk menjaga kesihatan serta umur panjang.

Kelebihan berpuasa kepada sistem tubuh badan manusia dibuktikan secara saintifik seawal 1930-an apabila Clive McCay dan rakannya dalam satu penerbitan mereka menunjukkan bahawa menyekat jumlah kalori makanan kepada tikus dalam makmal boleh

meningkatkan jangka hayat tikus itu.

Kumpulan penyelidik itu juga menunjukkan kesan berkenaan disebabkan kurangnya penggunaan tenaga. Di samping peningkatan jangka hayat 20 hingga 50 peratus, hasil kajian juga menunjukkan penurunan kadar penyakit barah kepada tikus.

Dalam satu kajian lain, Dr Valter Longo, Pengarah Institut Longevity di Universiti Southern California mendapati tikus yang 'dipuaskan' selama dua hingga lima hari setiap

bulan dapat mengurangkan 'biomarkers' untuk kencing manis, kanser dan penyakit jantung.

Kajian ini diperluaskan kepada manusia dan saintis juga mendapati pengurangan yang sama dalam faktor risiko penyakit.

Dr Lingo berkata, kebaikan kesihatan dari berpuasa adalah hasil daripada penurunan insulin dan IGF-1 (Faktor Pertumbuhan Serupa Insulin 1) yang berkait dengan pertumbuhan dan perkembangan sel yang mana boleh merencatkan proses penuaan dan mengurangkan faktor risiko untuk penyakit.

Kajian sains membuktikan amalan berpuasa mempunyai banyak kelebihan kepada

aspek kesihatan.

Sesungguhnya, manusia adalah ciptaan Allah dan Dia Maha Mengetahui apa yang baik dan buruk untuk manusia.

Perintah berpuasa adalah satu perintah untuk manusia yang dibuktikan kelebihannya. Manusia pada dasarnya tidak perlu mencari kelebihan amalan yang diperintahkan Allah.

Dengan iman, maka kita akan memerintah manusia melakukan sesuatu yang sia-sia. Semua perintah Allah adalah untuk kebaikan manusia semata-mata. Berpuasalah dengan sebaik-baiknya.

**Penulis ialah Presiden Persatuan Cina Muslim Malaysia (MACMA) dan Profesor di UPM**