

RAMADHAN MOMEN TERBAIK MEMBACA BUKU

Atih Ardiansyah*

Sebagai bulan yang mulia, bulan puasa mencelup hampir seluruh aktivitas keseharian sebagai ibadah. Tengoklah saban Ramadhan tiba, dalam perbincangan di media sosial misalnya, yang paling sering dibagikan (*share*) adalah ungkapan “Tidurnya orang berpuasa adalah ibadah”.

Tentu saja latar belakang ungkapan tersebut untuk menggambarkan betapa mulianya Ramadan, meskipun dalam konteks percakapan di media sosial, kebanyakan kita menggunakan ungkapan itu sebagai dinding sembunyi atas kemalasan atau lemasnya tubuh akibat berpuasa.

Benarkah puasa membikin tubuh lemas?

Sayangnya Ramadan memang telanjur kita identikan dengan badan yang lemas akibat berpuasa. Sampai-sampai jam kerja atau jam sekolah di bulan puasa dipangkas dibandingkan durasi kerja atau sekolah di bulan-bulan lainnya. Padahal kalau kita menengok jauh ke belakang, Perang Badar yang dilakukan Rasulullah Saw dan para sahabat justru dilakukan dan dimenangkan pada bulan Ramadan.

Secara mekanistik, berpuasa mengurangi asupan makan dan minum alias tidak makan pada siang hari. Sehingga kebanyakan kita menganggap logis kalau kondisi demikian diidentikan dengan berkurangnya tenaga. Akan tetapi menyaksamai gambaran di atas, silogisme tersebut menjadi dipertanyakan kembali. Apalagi bila kita tidak memiliki jawaban selain “Ya” atas pertanyaan di bawah (Pratama, 2014) :

- Pernahkah kamu merasa lemas saat bangun setelah tidur lama sekali?
- Pernahkah kamu merasa lemas —sampai susah bangun— lantaran kekenyangan makan?
- Pernahkah kamu merasa lemas setelah minum hingga perut kembung?

Apa Kabar Sistem Pencernaan?

Membedah puasa, baiknya kita lihat bagaimana sistem pencernaan kita bekerja. Setelah dikunyah, makanan akan masuk ke lambung yang letaknya di sebelah kiri atas perut kita. Makanan di dalam lambung akan diproses sampai hancur. Pada proses itu, lambung, mengeluarkan asam HCl yang membantu memudahkan usus halus untuk melakukan penyerapan makanan.

Sekarang mari kita lihat susunan otot pada lambung. Ada tiga lapis otot yaitu *oblique*, *circular*, dan *longitudinal*. Ketiga lapis otot itu tentu akan bekerja sangat keras ketika makanan yang masuk terlalu banyak. Makan juga bukan tidak hanya melibatkan lambung dan asam HCl. Otak juga turut bekerja. Ada syaraf *Vagus* yang turut mempersyarafi semua sistem pencernaan selain ke organ yang lain seperti jantung, paru-paru. Otak “melihat dan memastikan” makanan

mulai saat kita melihat di atas piring, dikunyah dalam mulut, masuk kerongkongan sampai ke usus besar.

Dari gambaran di atas kita bisa tahu betapa sibuk dan melelahkan kerja sistem pencernaan kita. Maka tak logis bila puasa, artinya memberi kesempatan sistem pencernaan tidak terlalu lelah bekerja, direspons dengan badan lemas sehingga seluruh aktivitas berkehidupan menjadi dipangkas waktunya.

Dari Mana Rasa Lapar Datang?

Makanan yang sudah dihancurkan dengan tambahan asam HCl pada lambung, dibawa ke usus halus dan diserap sebagai sari-sari makanan dan ditransfer ke seluruh tubuh oleh darah kita. Sari-sari makanan itu lalu dicerna kembali dan menjadikannya energi. Inilah yang disebut sebagai proses pencernaan intraseluler.

Dalam proses pencernaan *intraseluler*, ada serpihan-serpihan yang tidak tercerna dan akan dibuang dari dalam sel. Zat-zat yang dibuang ini ada yang benar-benar dibuang dalam bentuk feses dan air kencing, ada juga yang diolah kembali. Proses perombakan kembali zat ‘buangan’ itu penting dalam regenerasi sel. Dalam proses peremajaan sel inilah kita mengalami rasa lapar (Pratama, 2014).

Pada saat berpuasa, wajar kita merasakan sedikit lapar karena di dalam tubuh kita sedang terjadi peremajaan sel. Itu kejadian luar biasa saat zat-zat terbuang yang belum terserap dalam pencernaan intraseluler sedang dipecah dan diubah menjadi energi. Maka puasa adalah momen di mana kita menjadi lebih segar, bertenaga dan tampak awet muda. Adapun sedikit lapar yang dibesar-besarkan terlebih sampai dilampirkan dalam bentuk kebijakan pengurangan jam kerja atau sekolah adalah ketakutan yang diciptakan sendiri oleh imajinasi kita.

Setelah menyaksamai kejadian detail dalam tubuh saat kita berpuasa, maka pada momen inilah proses belajar dan membaca mestinya kita tambah porsinya. Karena ini merupakan momen terbaik untuk memahami ilmu dan informasi yang terkandung dalam buku dan perangkat pembelajaran lainnya. []

**Mengajar di Untirta dan mendirikan Cendekiawan Kampung*

IDENTITAS MEDIA MASSA

Nama media : dpk.bantenprov.go.id

Layanan artikel Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Provinsi
Banten

Jenis media : Media online

Tanggal terbit : 20 April 2022

Tautan tulisan : <https://dpk.bantenprov.go.id/Layanan/topic/456>