

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

TEMA : Manfaat Puasa terhadap metabolisme tubuh

RINGKASAN MATERI :

Perintah berpuasa dalam Al Qur'an

1. Surat Al-Baqarah (2:183)

"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."

2. Surat Al-Baqarah (2:185)

"Ayat-ayat yang mulia itu adalah bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang batil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu."

Ayat-ayat ini menunjukkan pentingnya puasa dalam Islam dan tujuan puasa untuk meningkatkan ketakwaan dan kesadaran spiritual.

Kemudian dalam hadits juga ada perintah berpuasa :

1. Hadits Riwayat Bukhari dan Muslim

"Puasa adalah perisai, maka janganlah kamu berbuat keji dan berbuat bodoh. Jika ada orang yang memerangi atau mencaci kamu, maka katakanlah: 'Aku sedang puasa'." (HR. Bukhari dan Muslim)

2. Hadits Riwayat Bukhari

"Setiap amal anak Adam akan dilipatgandakan, satu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipat hingga tujuh ratus kali lipat. Allah berfirman: 'Kecuali puasa, karena puasa itu untuk-Ku dan Aku yang akan membalasnya'." (HR. Bukhari)

3. Hadits Riwayat Muslim

"Puasa dan Al-Qur'an akan memberi syafaat kepada seorang hamba pada hari kiamat. Puasa akan berkata: 'Ya Tuhanku, aku telah mencegahnya dari makan

dan minum di siang hari, maka izinkanlah aku memberi syafaat kepadanya'." (HR. Muslim)

4. Hadits Riwayat Bukhari dan Muslim

"Barangsiapa yang berpuasa Ramadhan dengan iman dan mengharap pahala, maka diampuni dosa-dosanya yang telah lalu." (HR. Bukhari dan Muslim)

5. Hadits Riwayat Tirmidzi

"Puasa adalah pintu dari pintu-pintu kebaikan." (HR. Tirmidzi)

6. Hadits Riwayat Ibnu Majah

"Berpuasa dan bersedekah dapat memadamkan api neraka." (HR. Ibnu Majah)

7. Hadits Riwayat Ahmad

"Puasa adalah perisai dari api neraka, seperti perisai yang digunakan oleh salah seorang dari kamu dalam perang." (HR. Ahmad)

8. Hadits Riwayat Bukhari

"Rasulullah SAW bersabda: 'Bagi orang yang berpuasa ada dua kegembiraan: kegembiraan ketika berbuka dan kegembiraan ketika bertemu dengan Allah'." (HR. Bukhari)

Hadits-hadits ini menunjukkan pentingnya berpuasa dan manfaat yang dapat diperoleh dari berpuasa, baik di dunia maupun di akhirat.

Pada saat kita berpuasa, dalam tubuh kita akan terjadi perubahan yang berdampak positif pada Kesehatan kita, antara lain :

1. Meningkatkan sensitivitas insulin: Puasa dapat meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga tubuh dapat menggunakan insulin lebih efektif untuk mengatur kadar gula darah.
2. Meningkatkan pembakaran lemak: Puasa dapat meningkatkan pembakaran lemak sebagai sumber energi, sehingga dapat membantu menurunkan berat badan dan meningkatkan komposisi tubuh.
3. Meningkatkan produksi hormon pertumbuhan: Puasa dapat meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, yang dapat membantu meningkatkan massa otot dan kekuatan.

4. Meningkatkan fungsi mitokondria: Puasa dapat meningkatkan fungsi mitokondria, yang dapat membantu meningkatkan produksi energi dan mengurangi stres oksidatif.

5. Meningkatkan proses autophagi: Puasa dapat meningkatkan proses autophagi, yaitu proses pembersihan sel-sel yang rusak dan tidak berfungsi, sehingga dapat membantu meningkatkan kesehatan sel dan mengurangi risiko penyakit.

6. Meningkatkan kadar adiponectin: Puasa dapat meningkatkan kadar adiponectin, yaitu hormon yang membantu mengatur metabolisme glukosa dan lipid.

7. Meningkatkan fungsi hati: Puasa dapat meningkatkan fungsi hati, yaitu organ yang bertanggung jawab untuk mengatur metabolisme dan detoksifikasi tubuh.

Namun, perlu diingat bahwa manfaat puasa dapat berbeda-beda tergantung pada individu dan kondisi Kesehatan masing-masing orang.

Berikut adalah beberapa tips untuk melakukan puasa yang sehat:

- Pastikan kita memiliki kondisi kesehatan yang baik sebelum memulai puasa.
- Konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi sebelum dan setelah puasa.
- Minum banyak air untuk menjaga hidrasi tubuh.
- Hindari aktivitas yang terlalu berat selama puasa.
- Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi jika Anda memiliki kondisi kesehatan tertentu.

DOKUMENTASI

