

# Ibadah Berpuasa dan Warga Emas

## #HealthyRamadhan – Dr Shaiful Ehsan

by [Hidayah](#) • April 4, 2022 • [0 Comments](#)



Bulan Ramadhan penuh rahmat kini tiba lagi. Di dalam bulan ini, pelbagai ibadah akan dilakukan oleh umat Islam, termasuklah ibadah puasa. Ianya telah menjadi kewajipan bagi semua penganutnya untuk berpuasa dari terbit fajar sehingga terbenam matahari. Namun, pasti ada keraguan dan kekangan di kalangan mereka yang lebih berumur, samada mereka layak dan dibenarkan berpuasa atau tidak. Di sini, pihak ahli agama telah menyarankan supaya sesiapa jua yang mengalami masalah kesihatan untuk mendapatkan nasihat dan pengesahan pihak doktor terlebih dahulu agar mereka benar-benar disahkan layak untuk berpuasa. Islam adalah agama yang mudah dalam pelaksanaan ibadat dan tidak menyusah serta memberatkan penganutnya. Islam membenarkan mereka yang tidak mampu untuk tidak berpuasa, tetapi perlu menggantikannya dengan ibadah lain sejajar dengan kekangan mereka itu seperti membayar fidyah.



Dari sudut kesihatan, berpuasa sememangnya memberi kelebihan termasuk juga kepada warga emas. Ini termasuklah keupayaan mengawal bacaan gula,

tekanan darah dan membantu mengelakkan terjadinya rintangan insulin yang boleh menyebabkan keadaan gula yang tinggi. Namun, jika kurang persediaan, warga emas boleh mengalami keadaan kurang gula, dehidrasi dan akhirnya boleh membawa maut.

Justeru itu, untuk membolehkan setiap warga emas berpuasa tanpa memudaratkan diri, terdapat beberapa persediaan yang perlu dilakukan dari segi sudut kesihatan. Antaranya:

1) Menilai kesihatan diri dari segi kestabilan penyakit-penyakit kronik yang telah dialami. Ini termasuklah melakukan dan mengikuti temujanji berkala berjumpa dengan pihak doktor sebaiknya sebelum tiba bulan Ramadhan. Biarpun tiada masalah baru, semua pesakit digalakkan untuk memastikan kesihatan mereka dalam tahap yang optima – dari segi bacaan gula, tekanan darah dan lain-lain.

2) Meminta nasihat pihak doktor untuk menukar waktu dan dos pengambilan ubat ketika Ramadhan.

3) Mengenal keupayaan diri dengan berpuasa sunat sebelum ketibaan Ramadhan dan menyesuaikan diri dengan waktu pengambilan ubat yang baru ketika berpuasa

4) Tidak melewatkan waktu berbuka puasa

5) Tidak meninggalkan sahur sebelum berpuasa.

6) Mengamalkan pengambilan makanan yang sihat, kaya dengan nutrisi, tanpa gula yang berlebihan. Amalkan minum minuman air masak yang secukupnya ketika berbuka dan sahur.

7) Sebaiknya tinggal bersama ahli keluarga yang lain untuk membantu memantau keadaan ketika berpuasa dan tidak tinggal sendirian

8) Mengelakkan aktiviti-aktiviti yang berat dan meletihkan ketika berpuasa

9) Mengenalpasti tanda-tanda kekurangan gula dan segera berbuka puasa sekiranya ada apa-apa jua tanda-tanda lain yang menunjukkan kemerosotan tahap kesihatan diri

Diharapkan dengan adanya langkah berjaga-jaga ini, pihak warga emas dapat menunaikan tanggungjawab berpuasa dengan sempurna tanpa sebarang kekangan. Salam Ramadhan buat semua.

Rujukan:

1) de Cabo, R., & Mattson, M. P. (2019). Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551. <https://doi.org/10.1056/nejmra1905136>

2) Rouhani, M. H., & Azadbakht, L. (2014). Is Ramadan fasting related to health outcomes? A review on the related evidence. *Journal of Research in Medical Sciences : The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 19(10), 987–992. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4274578/>