Experts

Aktif di Bulan Puasa: Rahsia Tubuh Cergas, Jiwa Tenang

18 March 2026

Senaman Waktu Sahara merupakan manifestasi falsafah kecergasan yang melangkaui sekadar pergeraka fizikal kerana ia menyentuh keseimbangan antara metabolisme manusia dan tuntutan spiritual. Masyarakat sering terperangkap dalam mitos bahawa aktiviti fizikal ketika berpuasa memudaratkan, sedangkan tubuh manusia mempunyai mekanisme adaptasi yang luar biasa. Secara fisiologi, tubuh mampu beralih daripada penggunaan glukosa kepada pembakaran lemak apabila bekalan tenaga berkurang. Hal ini selari dengan firman Allah SWT dalam Surah al-Baqarah ayat 184:

????? ????????? ?????? ??????? ??? ??????? ???????????
yang menegaskan bahawa berpuasa itu lebih baik bagi mereka yang mengetahui, termasuk dari sudut hikmah saintifik seperti memperbaiki tisu rosak dan pengukuhan sistem imun.

Selari dengan aspirasi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA) sebagai universiti berteraskan TVET, keseimbangan antara kecergasan fizikal dan kesejahteraan mental penting dalam melahirkan graduan holistik. Mahasiswa yang aktif bukan sahaja lebih produktif dalam pembelajaran berasaskan kemahiran, malah lebih berdaya tahan menghadapi cabaran dunia pekerjaan yang dinamik.

Senaman sebelum waktu berbuka memerlukan pemilihan intensiti yang bijak bagi mengelakkan dehidrasi. Latihan berintensiti rendah seperti berjalan pantas atau regangan dinamik sejam sebelum azan Maghrib membantu mengoptimumkan pembakaran lemak tanpa menjejaskan jisim otot secara signifikan. Di peringkat universiti, inisiatif kecergasan Ramadan boleh dilaksanakan secara kreatif seperti program berjalan santai di sekitar kampus. Aktiviti ini bukan sahaja meningkatkan kecergasan fizikal, malah memperkukuh interaksi sosial dalam komuniti kampus.

Realiti kehidupan moden yang cenderung kepada gaya hidup sedenter sering menjadikan Ramadan sebagai alasan untuk kurang aktif. Hakikatnya, Rasulullah SAW telah menegaskan kepentingan kekuatan fizikal sebagai sebahagian daripada keunggulan seorang mukmin. Baginda SAW bersabda dalam hadis sahih riwayat Muslim (No. 2664):

??????????? ?????????? ?????? ????????? ????? ????? ???? ??????????? ??????????
yang bermaksud mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah SWT berbanding mukmin yang lemah. Kekuatan ini merangkumi aspek spiritual dan juga ketangkasan jasmani yang

membolehkan umat Islam berkhidmat kepada masyarakat.
Kematangan dalam menguruskan rutin Ramadan menuntut kefahaman terhadap kitaran sirkadian serta tindak balas hormon seperti kortisol dan insulin. Senaman ringan membantu meningkatkan pengeluaran endorfin yang dapat mengurangkan keletihan mental dan rasa lapar di waktu petang. Penyelidikan menunjukkan bahawa puasa Ramadan mampu mengaktifkan proses autofagi yang membantu mengekalkan keseimbangan selular serta meningkatkan daya tahan tubuh (Dastghaib et al., 2025). Selain itu, kajian turut mendapati bahawa puasa menyumbang kepada penurunan keradangan, penambahbaikan profil lipid dan kesihatan kardiometabolik secara keseluruhan (Mohajeri et al., 2013; Hasan et al., 2022).
Keberkatan Ramadan juga berkait rapat dengan bagaimana kita menghargai nikmat tubuh badan. Amalan bersahur merupakan kunci kepada kecergasan kerana menyediakan simpanan nutrien penting untuk fungsi tubuh. Rasulullah SAW bersabda dalam Sahih Bukhari (No. 1923):

??????????? ??????? ??? ?????????? ????????
yang menegaskan bahawa pada sahur itu terdapat keberkatan. Keberkatan ini bukan sahaja dalam bentuk ganjaran spiritual, tetapi juga kelangsungan tenaga biologi yang membolehkan seseorang kekal aktif sepanjang hari.

Keselarasan antara sains dan wahyu membentuk naratif baharu bagi generasi ummah yang mendambakan kecemerlangan holistik. Aktiviti fizikal tidak seharusnya dipisahkan daripada kerangka ibadah kerana menjaga kesihatan adalah sebahagian daripada amanah. Bragazzi et al. (2020) menegaskan bahawa integrasi pemakanan seimbang dan aktiviti fizikal semasa Ramadan merupakan strategi efektif dalam pencegahan penyakit kronik.

Justeru, Ramadan bukanlah bulan untuk berhibernasi, tetapi ruang untuk transformasi diri secara menyeluruh. Dalam konteks UMPSA, pendekatan ini mampu membentuk warga kampus yang bukan sahaja cemerlang akademik, tetapi juga sihat, berdisiplin dan berdaya tahan. Setiap langkah kecil seperti berjalan sebelum berbuka adalah manifestasi syukur terhadap nikmat tubuh yang dianugerahkan oleh Allah SWT dan usaha menuju kesejahteraan dunia serta akhirat.

Bulan Ramadan penuh keberkatan,
Berpuasa menahan lapar dan dahaga,
Bersukan ringan jadi amalan,
Tubuh cergas jiwa sejahtera.

Rujukan

Dastghaib, S., et al. (2025). Effect of 30-day Ramadan fasting on autophagy pathway and metabolic health outcome in healthy individuals. Journal of Nutrition and Metabolism.

Mohajeri, F. A., et al. (2013). Does Ramadan fasting affect inflammatory responses: Evidence for modulatory roles of this unique nutritional status via chemokine network. Iranian Journal of Basic Medical Sciences, 16(12), 1217–1222.
Hasan, H., et al. (2022). Ramadan intermittent fasting and its beneficial effects on health outcomes: A systematic review. *Medicina,* 58(4), 503.

Gul, R., et al. (2023). Effect of Ramadan-specific nutrition education on cardiometabolic risk factors and inflammation: A randomized controlled trial. *Frontiers in Nutrition,* 10, 1204883.

Shah, J. A., et al. (2023). Impact of fasting on human health during Ramadan. *Journal of Health*

Research.

Oleh: Jamilah Bebe Mohamad
Guru Bahasa Kanan
Pusat Bahasa Moden (PBM)
Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)
E-mel: jamilahbebe@umpsa.edu.my

Oleh: Mohamad Baihaqi Hasni
Guru Bahasa Kanan
Pusat Bahasa Moden (PBM)

Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 71 views

View PDF