

Hikmah Ramadan

Puasa, Sumber Ilmu dan Hikmah bagi Kehidupan Manusia

Prof Dr H Hamam Hadi MS ScD Sp GK

KAUM Muslimin yang dirahmati Allah SWT. Puasa adalah salah satu amal ibadah yang diwajibkan tidak hanya bagi orang-orang beriman umat Nabi Muhammad SAW saja, tetapi juga diwajibkan bagi umat sebelumnya (QS: 2: 183). Puasa merupakan ibadah yang mempunyai arti istimewa bagi Allah SWT dan oleh karena itu Allah SWT berfirman dalam sebuah hadis qudsi 'terkhusus puasa adalah untukKU dan AKU sendiri yang akan memberinya pahala' (HR An-Nasai).



yang penting bagi autofagi. Dia kemudian menjelaskan mekanisme yang mendasari autophagy dalam ragi dan menunjukkan bahwa mesin canggih serupa digunakan dalam sel kita.

Secara singkat dari teori autophagy ini dibuktikan secara ilmiah bahwa ketika tubuh manusia itu lapar, maka sel-sel tubuhpun ikut lapar dan akan memakan sel-sel yang sudah usang atau sel-sel telah rusak dan mati sehingga tidak menjadi sampah tubuh yang membahayakan bagi tubuh sendiri. Dengan kata lain, dengan berpuasa seseorang akan memberi kesempatan bagi tubuhnya untuk membersihkan dirinya sendiri dari sampah tubuh yang membahayakan. Bagaimana tubuh melalui puasa dapat dengan sendirinya membersihkan kotoran tubuh, secara ilmiah dapat dijelaskan melalui mekanisme yang ditemukan oleh Yoshinori Ohsumi sebagai berikut. Ketika seseorang lapar atau puasa dalam jangka waktu tidak kurang dari 8 jam dan tidak lebih dari 16 jam, maka tubuh akan membentuk protein yang khusus (spesifik) yang disebut 'autophagosom' di seluruh bagian tubuh. Autophagosom inilah yang ternyata bisa berfungsi sebagai suatu sapu raksasa yang mengumpulkan sampah tubuh berupa sel-sel mati serta sel-sel lain yang membahayakan tubuh, termasuk sel-sel kanker, dan berbagai kuman maupun virus penyebab penyakit. Selanjutnya autophagosom tersebut menganalisa dan memakan sel-sel sampah tersebut. Puasa dapat memperbaiki metabolisme tubuh dan dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh. Bukti empirik telah menunjukkan bahwa dengan puasa gula darah penderita diabetes menjadi terkendali, dengan puasa profil lemak darah juga menjadi lebih baik. Total kolesterol dan fraksi kolesterol jahat (LDL) cenderung menurun dan ini menguntungkan untuk pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah. Wallahu A'lamu. □-f

(Prof Dr H Hamam Hadi MS Sc D Sp GK
Rektor Universitas Alma Ata, Yogyakarta).

Puasa merupakan sumber hikmah yang besar bagi kehidupan manusia, dan sumber ilmu pengetahuan yang tak pernah habis dieksplorasi dan diteliti. Para ilmuwan baru mampu mengungkap sebagian kecil rahasia puasa, dan sebagian lainnya masih perlu dibuktikan melalui penelitian-penelitian ilmiah. Itulah sebabnya Allah SWT berfirman "Dan berpuasalah maka itu akan lebih baik bagi kamu, dan itu akan kamu ketahui jika kamu bisa mengungkap rahasia ilmiahnya" (QS: 2: 184).

Salah satu hasil penelitian tentang hikmah puasa adalah apa yang menjadi karya besar Yoshinori Ohsumi tentang 'Autophagy'. Melalui risetnya tentang Autophagy yang berjalan panjang ilmuwan Jepang ini dianugerahi hadiah Nobel pada tahun 2016 dalam bidang Physiologi Kedokteran. Berasal dari kata Greek (Yunani) iautof artinya sendiri (self) dan phagein artinya memakan (to eat), sehingga autophagy berarti memakan sendiri (self eating). Konsep autophagy sebenarnya sudah lahir pada tahun 1960-an, ketika para peneliti pertama kali mengamati bahwa sel dapat menghancurkan isinya sendiri dengan membungkusnya dalam membran, membentuk vesikel seperti karung yang diangkut ke kompartemen daur ulang, yang disebut lisosom, untuk degradasi. Kesulitan dalam mempelajari dan menjelaskan fenomena tersebut terus berlanjut sampai akhirnya diketahui dalam serangkaian eksperimen brilian di awal 1990-an, Yoshinori Ohsumi menggunakan ragi roti untuk mengidentifikasi gen



KR-Antara/Fakhri Hermansyah

Menhub Budi Karya Sumadi mencoba motor listrik di Stasiun Bekasi Timur, Jawa Barat, Minggu (18/4).

MENHUB TERBITKAN SEJUMLAH REGULASI Kendaraan Listrik Kebutuhan Massal

BEKASI (KR) - Menteri Perhubungan (Menhub) Budi Karya Sumadi mengupayakan kendaraan listrik di Indonesia menjadi kebutuhan massal. Sejumlah regulasi tentang kendaraan listrik pun telah dibuat melalui Peraturan Menteri Perhubungan (Permenhub).

"Kami juga membuat Peta Jalan (Road Map) dimana pada tahun 2030 ditargetkan kendaraan listrik sudah signifikan digunakan masyarakat banyak," ujar Menhub Budi Karya Sumadi saat mengunjungi pameran kendaraan listrik yang diselenggarakan Ditjen Perhubungan Darat bekerja sama dengan sejumlah perusahaan dan komunitas pegiat kendaraan listrik di Stasiun KA Bekasi Timur, Minggu (18/4).

Menhub mengungkapkan, sejumlah upaya lain yang telah dilakukan

yaitu mendorong penggunaan bus listrik melalui Program Buy The Service (BTS) di beberapa kota seperti Bali, Surabaya, Bandung, Surabaya dan Medan. Program BTS dilakukan dengan membeli layanan subsidi 100 persen dari operator dengan standar pelayanan minimal yang telah ditetapkan.

Sebagai tahap awal, penggunaan transportasi ramah lingkungan ini akan dimanfaatkan untuk angkutan

transportasi seperti Transjakarta maupun Damri dan sebagainya sebagai angkutan perkotaan. Selain bus, Kemenhub juga mendorong penggunaan kendaraan listrik pada kendaraan taksi dan sepeda motor.

"Kami juga telah berkoordinasi dengan Menteri BUMN dan Dirut PLN untuk membangun lebih banyak lagi titik-titik stasiun pengisian kendaraan listrik berbasis baterai," tutur Menhub.

Kemudian, Menhub dan jajaran Eselon I di lingkungan Kemenhub juga sudah menggunakan kendaraan listrik sebagai kendaraan kedinasan. Menhub mendorong Kementerian dan Lembaga lain juga menggunakan kendaraan listrik agar penggunaannya semakin masif. (Imd)-f

CUACA EKSTREM HINGGA 22 APRIL

Kemenhub Keluarkan Maklumat Pelayaran

JAKARTA (KR) - Kementerian Perhubungan (Kemenhub) menerbitkan Maklumat Pelayaran yang ditujukan untuk seluruh Kepala Kantor Unit Pelaksana Teknis (UPT) Direktorat Jenderal Perhubungan Laut di Indonesia yang memiliki tugas dan wewenang terkait keselamatan pelayaran. Tujuannya untuk mencegah terulangnya kejadian kecelakaan kapal.

Maklumat Pelayaran menginstruksikan kepada Kepala Kantor Kesyahbandaran Utama, Kepala Kantor KSOP, Kepala Kantor UPP, Kepala Kantor KSOP Khusus Batam, Kepala Pangkalan PLP, serta Kepala Distrik Navigasi di seluruh Indonesia untuk mewaspadai bahaya cuaca ekstrem selama satu pekan ke depan. "Berdasarkan hasil pemantauan Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika (BMKG), diperkirakan pada 16 April sampai 22 April 2021, cuaca ekstrem dengan gelombang tinggi," kata Direktur Kesatuan Penjagaan Laut dan Pantai (KJLP) Ahmad di Jakarta, Minggu (18/4).

Sehubungan hal tersebut, seluruh Syahbandar diinstruksikan untuk setiap hari melakukan pemantauan ulang (up to date) kondisi cuaca, serta menyebarkan maklumat kepada pengguna jasa, termasuk publikasi di terminal atau tempat

embarkasi debarkasi penumpang. Syahbandar juga diminta untuk menunda Surat Persetujuan Berlayar (SPB) sampai kondisi cuaca benar-benar aman untuk berlayar.

"Kegiatan bongkar muat barang diawasi untuk memastikan kegiatan dilaksanakan dengan tertib dan lancar, mutan dilashing, kapal tidak *overdraft* serta stabilitas kapal tetap baik. Apabila terjadi tumpahan minyak di laut agar segera berkoordinasi dengan Pangkalan Penjagaan Laut dan Pantai (PLP) terdekat untuk membantu penanggulangan tumpahan minyak," kata Ahmad.

Kepada operator kapal, khususnya nahkoda diminta agar melakukan pemantauan kondisi cuaca sekurangnya enam jam sebelum kapal berlayar dan melaporkan hasilnya kepada Syahbandar pada saat mengajukan SPB. Selama pelayaran di laut, nahkoda wajib melakukan pemantauan kondisi cuaca setiap 6 jam dan melaporkan hasilnya kepada Stasiun Radio Pantai terdekat serta dicatatkan ke dalam Log Book pelayaran.

"Bagi kapal yang berlayar lebih dari 4 jam, nahkoda diwajibkan melampirkan berita cuaca yang telah ditandatangani sebelum mengajukan SPB kepada Syahbandar," tambah Ahmad. (Imd)-f



KR-Antara/Mohammad Ayudha

NGABUBURIT DI REL: Petugas PT Kereta Api Indonesia (KAI) bersama relawan berkostum superhero berbincang dengan warga saat kegiatan sosialisasi bahaya nongkrong di rel kereta api di Stasiun Gawok, Gatah, Sukoharjo, Jawa Tengah, Minggu (18/4). Kegiatan tersebut untuk mengimbau dan mengawasi bahaya ngabuburit atau menunggui waktu berbuka puasa di jalur rel KA yang dapat membahayakan diri sendiri dan perjalanan KA.

'FOR YOU INDONESIA' BERTEMU SULTAN HB X

Cetuskan Gerakan Indonesia Raya Bergema

YOGYA (KR) - Kampanye kesadaran berkelanjutan agar api semangat nasionalisme berkobar, terus digelorkan. Salah satu perwujudannya adalah mendorong gerakan Indonesia Raya Bergema, yakni mengumandangkan lagu kebangsaan Indonesia Raya secara kontinyu setiap hari di ruang-ruang publik.

Hal itu teretus dalam acara buka puasa bersama Sri Sultan Hamengku Buwono X dan GKR Hemas dengan sejumlah aktivis kebangsaan lintas kalangan yang tergabung dalam Forum Rakyat Yogya untuk Indonesia (FOR YOU INDONESIA), Jumat (16/4) petang di Kraton Kilen Yogyakarta.

Ketua FOR YOU INDONESIA Subkhi Ridho mengungkapkan, konsep gerakan Indonesia Raya Bergema itu sederhana, namun mengandung makna sangat fundamental. Yakni mengumandangkan lagu kebangsaan Indonesia Raya secara kontinyu

setiap hari di perkantoran pemerintah, perkantoran swasta, sekolah, pasar, pusat perbelanjaan dan tempat-tempat lain yang memungkinkan pada jam yang telah ditentukan.

Saat diperdengarkan publik diminta menghentikan sejenak aktivitasnya untuk berdiri tegak dalam sikap sempurna. "Indonesia Raya Bergema adalah gerakan nyata, simpel, mudah, tanpa biaya dan menjadi edukasi semangat kebangsaan yang masif dan simultan. Aktivitas keseharian masyarakat hanya akan terinterupsi selama dua menit untuk bersikap sempurna saat mendengar lagu kebangsaan kita. Namun meski dua menit niscaya jika dilakukan setiap hari akan memperkokoh sikap cinta tanah air," tegas Subkhi Ridho dalam keterangan tertulis yang diterima KR, Minggu (18/4).

FOR YOU INDONESIA ini, merupakan wadah para aktivis kebangsaan lintas kalangan.

Sri Sultan Hamengku Buwono X mempersilakan inisiatif masyarakat untuk menggelorkan sikap nasionalisme melalui gerakan Indonesia Raya Bergema. Sultan berpesan agar gerakan itu mempertimbangkan situasi dan kondisi lapangan, sebab sesuai ketentuan perundangan pada saat lagu kebangsaan dikumandangkan, ada kewajiban publik untuk berdiri dalam sikap sempurna.

"Jadi, sebaiknya sasarannya dilakukan di tempat-tempat yang memungkinkan seperti di lingkungan sekolah atau lembaga pendidikan, instansi pemerintah, perkantoran swasta, pusat perbelanjaan maupun lokasi lain yang memungkinkan. Jangan dilakukan di jalan raya. Tentunya tidak mungkin orang yang tengah berkendara harus berhenti dan turun dari kendaraan, tidak mesti seperti itu," pesan Sultan. (Obi)-f

KKP PERMUDAH LAYANAN PERIZINAN Produk Perikanan Bersaing di Pasar Global

JAKARTA (KR) - Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) mendorong produk-produk perikanan dalam negeri bisa bersaing di pasar global. Sejumlah langkah telah dijalankan, di antaranya mempermudah layanan perizinan serta sertifikasi yang menjadi syarat produk perikanan bisa dipasarkan ke luar negeri.

"Kementerian Kelautan dan Perikanan hadir mendukung penuh pelaku usaha perikanan Indonesia agar bisa tumbuh di pasar domestik maupun global. Kita ingin produk-produk yang kita hasilkan unggul di luar negeri," kata Menteri KP Sakti Wahyu Trenggono di Jakarta, Minggu (18/4).

Sejalan dengan dukungan penuh dari pemerintah untuk perkembangan industri perikanan dalam negeri tersebut, Menteri KP meminta eksportir perikanan untuk mengikuti aturan yang sudah ditetapkan pemerintah, baik soal pajak hingga jaminan sosial bagi anak buah kapal perikanan. "Saya berharap kepercayaan dan dukungan penuh dari pemerintah ini tidak disalah-artikan dengan melanggar aturan-aturan yang ada. Dengan melaporkan harga jual yang lebih rendah dibanding harga jual sebenarnya yang bertujuan untuk mengurangi pajak, mengambil ikannya tidak bayar Penyerahan Negara Bukan Pajak (PNBP), kemudian pajak penjualannya direndahkan. Itu namanya tidak ada bela negaranya," tegasnya.

Trenggono menginginkan agar iklim usaha di sektor perikanan berlangsung secara sehat, baik untuk kelangsungan industri, pemerintahan serta para pekerja di dalamnya. Ia memastikan pihaknya tidak akan memberi toleransi kepada eksportir yang melanggar aturan hukum maupun aturan administratif. (Sim)-f

MENAKER MENGIMBAU Pekerja Swasta Tidak Mudik

JAKARTA (KR) - Menteri Ketenagakerjaan (Menaker) Ida Fauziyah mengeluarkan imbauan kepada pekerja swasta dan pekerja migran Indonesia (PMI) agar tidak melakukan perjalanan mudik pada Hari Raya Idul Fitri 1442 H tahun ini.

Imbauan Menaker tersebut tertuang dalam Surat Edaran (SE) Nomor M/7/HK.04/IV/2021 tentang Pembatasan Kegiatan Mudik Hari Raya Idul Fitri Tahun 1442 Hijriah bagi Pekerja/Buruh dan Pekerja Migran Indonesia (PMI) dalam Upaya Pengendalian Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) yang diterbitkan pada 16 April 2021.

"Mengimbau kepada pekerja atau buruh swasta dan pekerja migran Indonesia (PMI) untuk tidak melakukan perjalanan mudik Hari Raya Idul Fitri Tahun 1442 Hijriah pada tanggal 6 sampai 17 Mei 2021," kata Menaker dalam pernyataan resmi di Jakarta, Minggu (18/4).

Ida menegaskan, penerbitan Surat Edaran itu dalam rangka langkah pencegahan demi memutus mata rantai Covid-19 yang berpotensi meningkat ketika terjadi mobilitas masyarakat. Edaran itu merupakan tindak lanjut dari SE Satgas Penanganan Covid-19 Nomor 13 Tahun 2021 tentang Peniadaan Mudik Hari Raya Idul Fitri Tahun 1442 Hijriah dan Upaya Pengendalian Penyebaran Covid-19 selama Bulan Suci Ramadan 1442 Hijriah, yang keluar pada 7 April 2021.

Namun, mudik dapat dilakukan oleh pekerja yang mengalami kondisi darurat, seperti adanya keluarga sakit, meninggal, kondisi hamil yang didampingi satu orang anggota keluarga, atau kepentingan persalinan dengan didampingi maksimal dua orang. (Ant)-f