

## Opini

## Puasa sebagai Kunci Peningkatkan Produktivitas dan Kualitas Pendidikan

**PERISTIWA** Kanjuruhan (Arema) dan gempa masih menyisakan masalah yang berdampak pada suasana psikologis. Kondisi ini memerlukan adanya *brain restoration* yaitu suatu kegiatan yang dimaksudkan untuk membantu pemulihan fungsi otak setelah seseorang mengalami berbagai peristiwa yang mengakibatkan *brain traumatic* baik yang bersumber dari internal maupun dari eksternal (Jamaris, M. 2012). Pemulihan keadaan tersebut secara umum dilakukan oleh dokter dan tenaga medis lainnya, namun

pemulihan fungsi otak yang berkaitan dengan *brain restoration* juga memerlukan pendekatan Pendidikan keagamaan. Puasa merupakan salah satu ajaran agama yang berpengaruh terhadap kesehatan sebagaimana sabda Nabi "Shumu Tashihhu". Seseorang yang sedang melakukan puasa dapat mendorong produksi protein yang membantu pembentukan dan perkembangan sarafnya. Hasil riset menunjukkan bahwa Protein ini dapat membantu untuk melindungi sel-sel otak dari kelenjar (Hartono, dkk, 2020).

**Makna Puasa untuk Peningkatan Produktivitas.**

Puasa ramadhan memiliki fungsi untuk melatih seseorang agar terbiasa berperilaku disiplin dan taat pada aturan dan regulasi yakni menempatkan ajaran agama dan perintah yang ditetapkan oleh Tuhan untuk dijadikan sebagai pengawas. Dalam menjalankan puasa, seseorang tidak hanya sekedar menahan makan, minum di waktu yang



Oleh:  
Prof Dr H Nur Ali MPd

telah ditetapkan, namun juga dilarang saling mencela dan harus meninggalkan sifat pemarah dan serakah. Imam Ghazali meng-analog-kan sifat pemarah dengan sifat anjing. Anjing merupakan hewan pemangsa yang kejam dan keji. Seseorang yang pemarah diidentikkan dengan sifat anjing. Sedangkan sifat tamak dan serakah di-analog-kan dengan hewan babi. Babi adalah hewan yang serakah dan tidak terpuaskan

dengan makanan yang ada serta hasratnya yang berkobar-kobat untuk memperoleh makanan sebanyak-banyaknya. Seseorang yang tamak, serakah dan tidak puas dengan harta yang dimilikinya, maka dia diidentikkan dengan babi. Kedua sifat tersebut dapat dikurangi bahkan dapat dihilangkan dengan berpuasa ramadhan yang didalamnya terdapat ritual keagamaan seperti bersedekah, mengeluarkan zakat fitrah dan mal, menyantuni fakir miskin dan ritual keagamaan lainnya.

Dengan berpuasa ramadhan akan dapat menciptakan *first Party Regulation* yakni seseorang dapat melakukan kontrol atas diri sendiri sehingga mampu mengendalikan perilaku buruknya seperti kejam dan serakah di dalam keluarga, masyarakat dan tempat kerjanya sehingga produktivitas kerjanya menjadi meningkat karena terbentuk tatanan masyarakat yang adil, rukun dan penuh kemaslahatan.

\*) Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maliki Malang.