

Tingkatkan Kinerja di Bulan Suci Ramadhan

Oleh : Safriani Yovita

Bulan suci Ramadhan merupakan bulan yang sangat ditunggu-tunggu oleh umat muslim seluruh dunia, bulan dimana penuh keberkahan, kemuliaan dan ampunan. Salah satu tanda keimanan seorang muslim adalah dengan bergembiranya atas kedatangan bulan suci Ramadhan. Ibarat akan datangnya tamu agung yang dinanti-nantikan, maka persiapanpun dilakukan maksimal dan tentunya hati menjadi sangat senang akan datangnya dan bertemu bulan suci Ramadhan.

Bagi seorang muslim yang tidak merasakan kegembiraan dan tidak ada rasa istimewanya akan hadirnya bulan suci Ramadhan, bisa jadi dia terluput dari akan datang kebaikan bulan suci Ramadhan, melainkan bagi seorang muslim yang bahagia ini merupakan karunia dari Allah sesuai firman Allah :

“Katakanlah: ‘Dengan kurnia Allah dan rahmatNya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Kurnia Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan” (QS. Yunus[10]:58).

Bagi seorang muslim yang menjalankan ibadah puasa haruslah memperhatikan asupan makanan untuk menjaga kondisi tubuh tetap fit. Menjaga tubuh diwaktu puasa tidaklah mudah terlebih lagi bagi orang yang tidak terbiasa melaksanakan puasa, sebab terjadi perubahan pola makan dan minum yaitu tidak makan dan minum kurang lebih 12 jam.

Kondisi lemas bagi orang yang berpuasa merupakan kondisi yang wajar, dikarenakan kurangnya kadar gula dalam tubuh yang semakin lama semakin berkurang. Oleh sebab itu pemilihan makanan pada waktu sahur dan berbuka menjadi perhatian. Apabila pemilihan makanan tidak tepat akan berdampak pada kondisi tubuh.

Bulan suci Ramadhan bukanlah alasan bagi yang puasa untuk bermalas-malasan, dibulan suci ini merupakan ladangnya mengumpulkan pahala melalui ibadah baik siang maupun malam hari. Bagi pekerja, pegawai, pedagang, pelajar dan lain sebagainya, harusnya bulan suci Ramadhan menjadi peningkatan dalam kinerja, untuk itu kesehatan fisik haruslah menjadi perhatian serius.

Bulan suci Ramadhan berdampak positif dan sehat bagi tubuh orang yang berpuasa seperti meningkatkannya kekebalan imun tubuh, baik bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah, ginjal menjadi lebih sehat, mencegah diabetes dan menurunkan berat badan. Oleh karena itu tidak ada alasan bagi orang berpuasa menjadikannya bermalas-malasan dalam bekerja melainkan sebaliknya dibulan suci Ramadhan dapat meningkat kinerja yang lebih baik.

Ada beberapa tips agar tetap bugar dalam menjalankan ibadah puasa;

1. Perbanyak makanan berserat dan air putih saat sahur dan berbuka
2. Selingi dengan olah raga ringan
3. Sempatkan untuk beristirahat siang
4. Tidak berlebihan saat berbuka
5. Tidur yang cukup
6. Konsumsi vitamin

Rasulullah bersama para pengikutnya tidak segan-segan untuk mengangkat senjata meski perut dalam kondisi lapar dan haus, sejarah mencatat banyak peperangan terjadi pada bulan suci Ramadhan. Hebatnya, walaupun berperang dalam keadaan berpuasa ditambah lagi minimnya persenjataan dan jumlah orang, namun Rasulullah dan pasukannya mampu memenangi sejumlah peperangan besar.

Salah satunya peperangan besar yang terjadi pada bulan suci Ramadhan adalah Perang Badar. Perang ini terjadi pada 17 Maret 624 Masehi atau 17 Ramadhan 2 Hijriah. Perang ini melibatkan 313 orang islam menghadapi 1000 tentara musyriki Makkah yang bersenjata lengkap.

Oleh sebab itu bagi kaum muslim, bulan suci Ramadhan bukanlah suatu alasan menurunkan kinerja kita sehari, justru kita mampu meningkatkan kinerja untuk hasil lebih maksimal dan mendapat berkah dari Allah SWT. Beberapa tips untuk meningkat kinerja dalam bulan suci Ramadhan seperti; melakukan pekerjaan dengan rasa senang, niatkan ibadah, hemat energi dalam bekerja, selingi bekerja dengan hal yang disenangi, bagi keceriaan dengan orang lain.