



## **PUASA DAN HIKMAHNYA TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SPIRITUAL**

**AULIA RAHMI**

Dosen Tetap Fakultas Tarbiyah Universitas  
Serambi Mekkah Banda Aceh

### **ABSTRAK**

*Puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, dengan niat tertentu, mulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari. Puasa yang dikerjakan dengan ikhlas, bukan saja akan mendatangkan pahala yang berlipat ganda, tapi juga akan menghapuskan berbagai dosa, baik yang terlanjur kita kerjakan di masa lalu maupun yang akan datang. Dari berbagai penelitian, berpuasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk system enzim maupun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, system pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat sehingga dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kulit, mencegah penuaan, dan penyakit jantung. Puasa juga bisa mengangkat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri.*

**Key Word:** *Puasa, Kesehatan Fisik, Mental Spiritual.*

### **A. Pendahuluan**

Salah satu rukun Islam yang harus kita yakini dan di amalkan setiap muslim adalah ibadah puasa. Dalam Islam, kita mengenal dua bentuk ibadah puasa, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Setiap muslim diwajibkan berpuasa sebagaimana orang sebelum kita.

Adapun hari-hari yang di haramkan puasa adalah hari tasyrik, Idul Fitri dan Idul Adha.

Puasa menurut bahasa Arab disebut *as-saum* atau *as-siyam* yang berarti menahan diri. Maksudnya menahan diri dari makan dan minum serta perbuatan yang membatalkan puasa mulai terbit fajar sampai tenggelamnya matahari. Umat Islam juga dikehendaki untuk menahan diri dari mengeluarkan kata-kata kotor, menggunjing orang lain, dan sebagainya.

Ibadah puasa banyak mengandung aspek sosial, karena dengan lewat ibadah ini kaum muslimin ikut merasakan penderitaan orang lain yang tidak dapat memenuhi kebutuhan pangannya seperti yang lain. Ibadah puasa juga menunjukkan bahwa orang-orang yang beriman sangat patuh kepada Allah karena mereka mampu menahan makan atau minum dan hal-hal yang membatalkan puasa

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu menjadi orang-orang yang bertakwa.” (QS. Al-Baqarah: 183)

Puasa merupakan rangkaian aktivitas yang istimewa. Pada saat berpuasa, terutama saat bulan Ramadhan kita dilatih untuk jujur pada diri sendiri. Puasa juga merupakan awal untuk memperbaharui jiwa kita yang telah terjangkiti penyakit, baik fisik maupun mental. Dengan kata lain, puasa bisa menghadirkan kesehatan yang paripurna bagi fisik dan mental, tanpa melalui terapi, obat-obatan, dan proses medis lainnya.

Dalam makalah ini kami insya Allah akan membahas tentang puasa dan manfaat atau hikmahnya dalam kesehatan fisik dan mental spiritual.

## B. Definisi Puasa

Secara etimologis, puasa berarti menahan. Allah Swt. menceritakan apa yang harus dikatakan Maryam,

فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا. فِيمَا تَرَيْنِ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَانِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

“*Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari itu,*” (QS. Maryam [19]: 26).<sup>1</sup>

Sabda Rasulullah SAW :

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : إِذَا قَبَلَ اللَّيْلُ وَأَدْبَرَ النَّهَارُ وَغَابَتِ الشَّمْسُ فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ ( رواه البخارى و مسلم )

Dari Ibnu Umar. Ia Berkata, “*Saya telah mendengar Nabi besar SAW bersabda, ‘Apabila malam datang, siang lenyap, dan matahari telah terbenam, maka sesungguhnya telah datang waktu berbuka bagi orang yang berpuasa.’*” (HR.Bhukori dan Muslim)<sup>2</sup>

Menurut Terminologis (istilah) terdapat dalam Subul Al-Salam, para ulama fikih mengartikan puasa sebagai berikut:

الصَّيَامُ : الإِمْسَاكُ عَنِ الْأَكْلِ وَالشَّرْبِ وَالْجِمَاعِ وَغَيْرِهَا مِمَّا وَرَدَ بِهِ الشَّرْعُ فِي النَّهْيِ رِعَالِي الْوَحْدِ الْمَشْرُوعِ وَيَتَّبَعُ ذَلِكَ الإِمْسَاكُ عَنِ اللَّعْوِ وَالرَّفَثِ وَغَيْرِهَا مِنَ الْكَلَامِ الْمَحْرَمِ وَالْمَكْرُوهِ فِي وَقْتٍ مَخْصُوصٍ بِشُرُوطٍ مَخْصُوصَةٍ

“puasa adalah menahan dari makan, minum dan melakukan hubungan seksual suami isteri, dan lain-lainnya, sepanjang hari

<sup>1</sup> Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Penerbit Hikmah PT Mizan Publika, Cet. 1 2004, hal. 19

<sup>2</sup> Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010), hal. 220

menurut ketentuan syara', disertai dengan menahan diri dari perkataan yang sia-sia (membual), perkataan yang jorok dan lainnya, baik yang diharamkan maupun yang dimakruhkan, pada waktu yang telah ditetapkan pula."<sup>3</sup>

Dalam Islam, puasa adalah rukun Islam yang ketiga yang wajib dilaksanakan seorang muslim yang mukallaf, bentuknya dengan menahan diri dari segala yang membatalkannya mulai dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari, dan wajib dilakukan sesuai dengan syarat, rukun, dan larangan yang telah ditentukan.<sup>4</sup>

Secara syara', dalam kitab Fathul Qorib dijelaskan bahwa:

وشرعا امساك عن مفطر بنية مخصوصة جميع نهار

Artinya, secara syara', puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, dengan niat tertentu, mulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari.<sup>5</sup>

### C. Macam-macam Puasa

Puasa dalam syari'at Islam ada dua macam, yaitu puasa wajib dan puasa sunah. Puasa wajib ada tiga macam, puasa yang terikat dengan waktu (puasa Ramadhan selama sebulan), Puasa yang wajib karena ada *illat*, seperti puasa sebagai kafarat, dan puasa seseorang yang mewajibkan pada dirinya sendiri, yaitu puasa nazar.

Menurut para ahli fiqih, puasa yang ditetapkan syari'at ada 4 (empat) macam, yaitu puasa fardhu, puasa sunnat, puasa makruh dan puasa yang diharamkan.

---

<sup>3</sup> Hasan Saleh, *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008) hal: 174-175

<sup>4</sup> Muhaimin, B.A., dkk., *Fiqh*, Semarang: Penerbit Aneka Ilmu, Cet. 1995, hal. 51

<sup>5</sup> Ahmad Ibnu Husain As-Sahir, *Fathul Qorib*, Indonesia, Maktabah Daarul Ihya'i al-Kutub al-Arobiyah, hal. 25

### 1. Puasa Fardhu

Puasa fardhu adalah puasa yang harus dilaksanakan berdasarkan ketentuan syari'at Islam. Yang termasuk ke dalam puasa fardhu antara lain:

#### a. Puasa bulan Ramadhan

Puasa dalam bulan Ramadhan dilakukan berdasarkan perintah Allah SWT dalam Al-Qur'an sebagai berikut :



"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." (QS. Al-Baqarah:183)

Ijma' ulama tiada yang menyangkal wajibnya puasa Ramadhan, dan tiada satu imam pun yang berbeda pendapat. Orang yang wajib berpuasa Ramadhan adalah orang yang baligh, sehat jasmani-rohani dan bukan musafir. Puasa tidak wajib bagi wanita yang sedang haid.

Dalam hal ini tidak ada perbedaan pendapat, berdasarkan firman Allah:



"Maka barang siapa diantara kamu ada yang menyikkan bulan itu maka berpuasalah (puasa Ramadhan)." (QS. Al-Baqarah: 185)<sup>6</sup>

#### b. Puasa Kafarat

<sup>6</sup> Ibnu Rusyd, *Bidayatul Mujtahid*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2007) hal: 634,635

Puasa kafarat adalah puasa sebagai penebusan yang dikarenakan pelanggaran terhadap suatu hukum atau kelalaian dalam melaksanakan suatu kewajiban, sehingga mengharuskan seorang mukmin mengerjakannya supaya dosanya diampuni, bentuk pelanggaran dengan kafaratnya antara lain :

- a. Apabila seseorang melanggar sumpahnya dan ia tidak mampu memberi makan dan pakaian kepada sepuluh orang miskin atau membebaskan seorang roqobah, maka ia harus melaksanakan puasa selama tiga hari.
- b. Apabila seseorang secara sengaja membunuh seorang mukmin sedang ia tidak sanggup membayar uang darah (tebusan) atau memerdekakan roqobah maka ia harus berpuasa dua bulan berturut-turut (An Nisa: 94).
- c. Apabila dengan sengaja membatalkan puasanya dalam bulan Ramadhan tanpa ada halangan yang telah ditetapkan, ia harus membayar kafarat dengan berpuasa lagi sampai genap 60 hari.
- d. Barangsiapa yang melaksanakan ibadah haji bersama-sama dengan umrah, lalu tidak mendapatkan binatang kurban, maka ia harus melakukan puasa tiga hari di Mekkah dan tujuh hari sesudah ia sampai kembali ke rumah. Demikian pula, apabila dikarenakan suatu mudharat (alasan kesehatan dan sebagainya) maka berpangkas rambut (tahallul), ia harus berpuasa selama 3 hari.

Menurut Imam Syafi'I, Maliki dan Hanafi :

Orang yang berpuasa berturut-turut karena Kafarat, yang disebabkan berbuka puasa pada bulan Ramadhan, ia tidak boleh berbuka walau hanya satu hari di tengah-tengah 2 (dua) bulan tersebut, karena kalau berbuka berarti ia telah memutuskan kelangsungan yang berturut-turut itu. Apabila ia berbuka, baik karena uzur atau tidak, ia wajib memulai puasa dari awal lagi selama dua bulan berturut-turut.<sup>7</sup>

c. Puasa Nazar

Puasa Nazar adalah puasa yang tidak diwajibkan oleh Tuhan, begitu juga tidak disunnahkan oleh Rasulullah saw., melainkan manusia sendiri yang telah menetapkannya bagi dirinya sendiri untuk membersihkan (Tazkiyatun Nafs) atau mengadakan janji pada dirinya sendiri bahwa apabila Tuhan telah menganugerahkan keberhasilan dalam suatu pekerjaan, maka ia akan berpuasa sekian hari. Mengerjakan puasa nazar ini sifatnya wajib. Hari-hari nazar yang ditetapkan apabila tiba, maka berpuasa pada hari-hari tersebut jadi wajib atasnya dan apabila dia pada hari-hari itu sakit atau mengadakan perjalanan maka ia harus meng-qadha pada hari-hari lain dan apabila tengah berpuasa nazar batal puasanya maka ia bertanggung jawab mengqadhanya.

**2. Puasa Sunnat**

Puasa sunnat (nafal) adalah puasa yang apabila dikerjakan akan mendapatkan pahala dan apabila tidak dikerjakan tidak berdosa. Adapun puasa sunnat itu antara lain :

---

<sup>7</sup> Muhammad jawad Mughnoyah, *Fiqih Lima Mazhab*, cet vii, (Jakarta: PT Lentera Basritama, 2001), hal: 167

a. Puasa 6 (enam) hari di bulan Syawal

Bersumber dari Abu Ayyub Anshari r.a. sesungguhnya Rasulullah saw. bersabda: “Barang siapa berpuasa pada bulan Ramadhan, kemudian dia menyuskannya dengan berpuasa enam hari pada bulan syawal , maka seakan - akan dia berpuasa selama setahun”.(HR.Muslim).

b. Puasa Tengah bulan (13, 14, 15) dari tiap-tiap bulan Qomariyah

Pada suatu hari ada seorang Arab dusun datang pada Rasulullah saw. dengan membawa kelinci yang telah dipanggang. Ketika daging kelinci itu dihidangkan pada beliau maka beliau saw. hanya menyuruh orang-orang yang ada di sekitar beliau untuk menyantapnya, sedangkan beliau sendiri tidak ikut makan, demikian pula ketika si Arab dusun tidak ikut makan, maka beliau saw. bertanya padanya, mengapa engkau tidak ikut makan? Jawabnya “aku sedang puasa tiga hari setiap bulan, maka sebaiknya lakukanlah puasa di hari-hari putih setiap bulan”. “kalau engkau bisa melakukannya puasa tiga hari setiap bulan maka sebaiknya lakukanlah puasa di hari-hari putih yaitu pada hari ke tiga belas, empat belas dan ke lima belas.

c. Puasa hari Senin dan hari Kamis.

Hadist Rasulullah SAW: Rasulullah memperbanyak puasa pada hari Senin dan Kamis, kemudian beliau berkata, sesungguhnya amal-amal itu dilaporkan setiap hari Senin dan hari Kamis, maka Allah SWT akan mengampuni setiap muslim



kecuali mereka-mereka yang saling memutuskan tali persaudaraan. (H.R.Ahmad)

d. Puasa hari Arafah (Tanggal 9 Dzulhijjah atau Haji)

Dari Abu Qatadah, Nabi saw. bersabda: *“Puasa hari Arafah itu menghapuskan dosa dua tahun, satu tahun yang telah lalu dan satu tahun yang akan datang”* (H. R. Muslim.

e. Puasa tanggal 9 dan 10 bulan Muharam.

Dari Salim, dari ayahnya berkata : Nabi saw. Bersabda : Hari Asyuro (yakni 10 Muharram) itu jika seseorang menghendaki puasa, maka berpuasalah pada hari itu.

f. Puasa nabi Daud as. (satu hari berpuasa satu hari berbuka)

Bersumber dari Abdullah bin Amar ra. dia berkata : Sesungguhnya Rasulullah saw bersabda: *“Sesungguhnya puasa yang paling disukai oleh Allah swt. ialah puasa Nabi Daud as. sembahyang yang paling di sukai oleh Allah ialah sembahyang Nabi Daud as. Dia tidur sampai tengah malam, kemudian melakukan ibadah pada sepertiganya dan sisanya lagi dia gunakan untuk tidur kembali, Nabi Daud berpuasa sehari dan tidak berpuasa sehari.*

Mengenai masalah puasa Daud ini, apabila selang hari puasa tersebut masuk pada hari Jum'at atau dengan kata lain masuk puasa pada hari Jum'at, hal ini dibolehkan. Karena yang dimaksudkan adalah berpuasa pada satu hari Jum'at yang telah direncanakan hanya pada hari itu saja.

g. Puasa bulan Rajab, Sya'ban dan pada bulan-bulan suci

Dari Aisyah r.a berkata: Rasulullah saw. berpuasa sehingga kami mengatakan: beliau tidak berbuka. Dan beliau

berbuka sehingga kami mengatakan: beliau tidak berpuasa. Saya tidaklah melihat Rasulullah saw. Menyempurnakan puasa sebulan kecuali Ramadhan. Dan saya tidak melihat beliau berpuasa lebih banyak daripada puasa di bulan Sya'ban (HR.Bukhori dan Muslim).<sup>8</sup>

### 3. Puasa Makruh

Menurut fiqih 4 (empat) mazhab, puasa makruh itu antara lain:

a. Puasa pada hari Jumat secara tersendiri

Berpuasa pada hari Jumat hukumnya makruh apabila puasa itu dilakukan secara mandiri. Artinya, hanya mengkhhususkan hari Jumat saja untuk berpuasa.

Dari Abu Hurairah ra. berkata: "Saya mendengar Nabi saw. bersabda: *"Janganlah kamu berpuasa pada hari Jum'at, melainkan bersama satu hari sebelumnya atau sesudahnya."* (HR.Bukhori dan Muslim).

b. Puasa sehari atau dua hari sebelum bulan Ramadhan

Dari Abu Hurairah r.a dari Nabi saw. beliau bersabda: *"Janganlah salah seorang dari kamu mendahului bulan Ramadhan dengan puasa sehari atau dua hari, kecuali seseorang yang biasa berpuasa, maka berpuasalah hari itu."*

c. Puasa pada hari syak (meragukan)

Dari Shilah bin Zufar berkata: Kami berada di sisi Amar pada hari yang diragukan Ramadhan-nya, lalu didatangkan seekor kambing, maka sebagian kaum menjauh. Maka 'Ammar berkata: Barang siapa yang berpuasa hari ini maka berarti dia mendurhakai Abal Qasim saw.

---

<sup>8</sup> Hafidz Ibnu Hajr, *Bulughul Maram*, (Semarang: Karya Toha Putra, tt), hal: 143

#### 4. Puasa Haram

Puasa haram adalah puasa yang apabila dilakukan maka berdosa. Puasa yang diharamkan tersebut antara lain:

- a. Istri puasa sunnah tanpa sepengetahuan dari suami, atau suami tahu tapi tidak mengizinkan. Kecuali, apabila suami sedang tidak membutuhkan seperti suami sedang bepergian, sedang haji atau umroh.

Dari Abu Hurairah ra. dari Nabi saw. bersabda: *“Tidak boleh seorang wanita berpuasa sedangkan suaminya ada di rumah, di suatu hari selain bulan Ramadhan, kecuali mendapat izin suaminya.”*(HR.Bukhori dan Muslim)

- b. Puasa pada hari Raya Idul Fitri atau Idul Adha.
- c. Puasa pada hari tasyriq yaitu hari ke-11, ke-12 dan ke-13 bulan Dzulhijjah. Keuali untuk *dam* (sebagai ganti dari menyembelih qurban).
- d. Puasa wanita haid atau nifas (baru melahirkan).
- e. Puasa Dhar (puasa tiap hari tanpa buka)

Hadist Rasulullah SAW: *“tidak dinamakan puasa orang yang berpuasa terus menerus”*. (HR. Bukhari)

#### D. Keutamaan-keutamaan dalam Puasa

Puasa pada bulan Ramadhan memiliki keutamaan-keutamaan sebagai berikut:<sup>9</sup>

1. Menghapus dosa

---

<sup>9</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, Cet. 1 2004, hal. 2-9

Puasa Ramadhan, bila dikerjakan dengan iman dan ikhlas, bukan saja akan mendatangkan pahala yang berlipat ganda, tapi juga akan menghapuskan berbagai dosa, baik yang terlanjur kita kerjakan di masa lalu maupun yang akan datang. Rasulullah saw. bersabda, *“Barangsiapa puasa Ramadhan dengan (didasari) keimanan dan semata-mata mengharap Ridha-Nya, maka akan diampunkan dosa-dosanya di masa lalu”* (HR. Bukhari Muslim). Dalam riwayat lain ada tambahan *“wa ta-akkhara”*, dan dosa-dosa yang akan datang.

## 2. Ibadah istimewa

Puasa adalah salah satu ibadah yang mempunyai kedudukan istimewa di sisi Allah. Di samping ia merupakan benteng yang ampuh bagi pelakunya dalam menangkal hawa nafsu, puasa juga merupakan satu-satunya ibadah yang benar-benar murni dan tulus karena Allah. Seperti dalam hadits qudsi berikut:

*“Rasulullah SAW. bersabda: Allah ‘Azza wa Jalla berfirman: Semua amalan anak Adam (bisa kembali) kepadanya kecuali puasa. Maka, sesungguhnya puasa itu tulus bagi-Ku, dan Aku sendirilah yang akan membalasnya. (Selain itu) puasa (juga) sebagai benteng. Karena itu, jika salah seorang dari kamu berpuasa, janganlah berkata kotor dan jangan pula mengacau. Lalu, jika ada seseorang yang memaki atau memusuhinya, hendaklah ia (cukup) menjawab: “Sesungguhnya aku sedang berpuasa!” ... (HR. Bukhari dan Muslim)*

## 3. Hikmah utama

Sebagaimana telah dimaklumi, bahwa dihidirkannya manusia di bumi tak lain adalah untuk mengabdikan kepada Allah Sang Pencipta. Karena itu, nilai dan harkat manusia sangat ditentukan oleh kapasitas peribadatnya. Setiap peribadatan

(ibadah *mahdhah*) dalam Islam mempunyai nilai pembentukan akhlak. Dan akhlak inilah nilainya bagi manusia.

Puasa (Ramadhan) merupakan pembinaan akhlak yang dilakukan selama satu bulan, dan rutin dilaksanakan setiap tahunnya. Semua proses dalam puasa selama sehari selama satu bulan penuh ini sangat efektif untuk pembinaan akhlak dan pribadi manusia, bila benar-benar diamalkan secara ikhlas.

#### **E. Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental**

Sesungguhnya hakikat dari berpuasa adalah untuk menahan hawa nafsu, yang mana hawa nafsu tersebut adalah musuh setiap insan yang bertakwa. Dan dari puasa itu, ada banyak sekali hikmah yang bisa ditemukan dan dikaji, khususnya dalam hal fisik, yaitu menyehatkan fisik manusia, juga dalam masalah kejiwaan. Beberapa hikmah yang telah diteliti dan dibuktikan kebenarannya adalah sebagai berikut.

##### **1. Hikmah puasa bagi kesehatan fisik**

Puasa ditinjau dari kesehatan fisik, banyak mengandung hikmah atau manfaat. <sup>10</sup> Nabi Muhammad SAW. bersabda, "*Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat*".<sup>11</sup>

Manfaat puasa bagi kesehatan dapat dibuktikan secara empiris ilmiah, meski harus menahan makan dan minum sekitar 12-24 jam. Apabila orang lapar, perutnya akan memberikan reflex ke otak secara fisiologis. Dengan adanya pemberitahuan tadi, otak akan memerintahkan kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim

---

<sup>10</sup> Muhaimin, B.A., dkk., *Fiqh*...., hal. 63

<sup>11</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Puasa* ..... hal. 16

pencernaan. Zat inilah yang akan menimbulkan rasa nyeri, khususnya bagi penderita maag. Tapi, bagi orang yang berpuasa, rasa sakit tersebut tak timbul karena otak tidak memerintah kepada kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim tadi.<sup>12</sup>

Dari berbagai penelitian, berpuasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk system enzim maupun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, system pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat. Dan, ampas yang tersisa menumpuk dan bisa menjadi racun bagi tubuh. Selama berpuasa, system pencernaan akan beristirahat dan memberi kesempatan bagi sel-sel tubuh khususnya bagian pencernaan untuk memperbaiki diri.<sup>13</sup>

Dr. Muhammad Al-Jauhari seorang guru besar dari Universitas Kedokteran di Kairo mengatakan bahwa puasa dapat menguatkan pertahanan kulit, sehingga dapat mencegah penyakit kulit yang disebabkan oleh kuman-kuman besar yang masuk dalam tubuh manusia.<sup>14</sup>

Puasa juga bisa menghindarkan kita dari potensi terkena serangan jantung. Karena puasa akan mematahkan terjadinya peningkatan kadar hormone katekolamin dalam darah karena kemampuan mengendalikan diri saat berpuasa.<sup>15</sup>

## 2. Hikmah puasa bagi kesehatan psikis (kejiwaan)

Puasa merupakan sarana yang efektif untuk merenovasi jiwa-jiwa yang hamper terperosok ke dalam lubang-lubang

---

<sup>12</sup> *Ibid*, hal. 16

<sup>13</sup> *Ibid*, hal. 17

<sup>14</sup> Muhaimin, B.A., dkk., *Fiqh*, ...., hal. 63

<sup>15</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Puasa* .....hal. 56

keingkaran, mensucikan diri dari lumuran dosa-dosa jahiliyah. Dengan kata lain, puasa yang tepat akan bisa mengangkat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri.<sup>16</sup>

Selain hukumnya wajib, puasa juga dapat menjadi sarana latihan agar mampu mengendalikan diri, menyesuaikan diri, serta sabar terhadap dorongan-dorongan atau impuls-impuls agresivitas yang datang dari dalam diri. "Ini (merupakan) salah satu hikmah puasa di bidang kesehatan jiwa," kata Dadang Hawari.

Menurut Dadang Hawari (1995), dalam setiap diri manusia terdapat naluri berupa dorongan agresivitas yang bentuknya bermacam-macam, seperti agresif dalam arti emosional, contohnya mengeluarkan kata-kata kasar, tidak senonoh dan menyakitkan hati (*verbal abuse*).

Salah satu ciri jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri. Pengendalian diri atau *self control* amat penting bagi kesehatan jiwa sehingga daya tahan mental dalam menghadapi berbagai stress kehidupan meningkat karenanya. Saat berpuasa, kita berlatih kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan tersebut, sehingga kita menjadi lebih sabar dan tahan terhadap berbagai tekanan.

## F. Penutup

Secara etimologi, puasa adalah menahan (الإمساك). Secara terminologi, Puasa adalah menahan diri dari makan dan minum, dan hasrat seksual mulai terbit fajar hingga terbenam matahari. Sedangkan

---

<sup>16</sup> *Ibid*, hal. 186

menurut hukum syar'i, puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, dengan niat tertentu, mulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari.

Dalam puasa, ada beberapa keutamaan-keutamaan, antara lain, puasa merupakan amalan yang bisa menghapus dosa yang dilakukan mukallaf. Puasa juga merupakan ibadah yang istimewa, juga merupakan hikmah yang utama dalam membentuk akhlak seorang manusia.

Berkaitan dengan kesehatan fisik dan psikis manusia, ada banyak sekali hikmah puasa yang telah diteliti dan dibuktikan, beberapa diantaranya adalah;

a. Bagi kesehatan fisik

Bagi kesehatan fisik, puasa sangat berpengaruh baik terutama bagi kesehatan organ pencernaan. Dengan berpuasa, bisa juga menghindarkan kita dari berbagai macam penyakit kulit, mencegah penuaan, dan penyakit jantung.

b. Bagi kesehatan psikis

Puasa dapat mengembalikan manusia kepada fitrahnya, yang mana sebelumnya seringkali manusia berbuat maksiat yang sejatinya semakin menjauhkannya dari kefitrahannya sebagai manusia. Puasa juga merupakan latihan pengendalian diri terhadap berbagai tekanan/impuls yang bisa menyebabkan stress.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Ibnu Husain As-Sahir, *Fathul Qorib*, Indonesia, Maktabah Daarul Ihya'i al-Kutub al-Arobiyah
- Damanhuri, D. (2014). Penelusuran Akar Hadits. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(3), 97-118.
- Dr. Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Penerbit Hikmah PT Mizan Publika, Cet. 1 2004
- Fauzan, F. (2014). Kurikulum Pendidikan Islam dalam Perspektif Tokoh Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(1), 93-105.
- Hafidz Ibnu Hajr, *Bulughul Maram*, Semarang: Karya Toha Putra, tt
- Hasan Saleh, *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*, Jakarta: Rajawali Pers, 2008
- Ibnu Rusyd, *Bidayatul Mujtahid*, Jakarta: Pustaka Amani, 2007
- Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, Cet. 1 2004
- Maimunah, M. (2014). Relevansi Metode dan Pendekatan Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(2), 287-300.
- Meriza, I. (2014). Peran Kerabat dalam Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(1), 106-116.
- Merrickhi, P. (2014). The Effect of Knowing the Main Idea of a Text on Answering Multiple-Choice Questions Which Look for the Details of the Text. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(3), 51-66.
- Mizal, B. (2014). Pendidikan dalam Keluarga. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(3), 155-178.
- Muhaimin, B.A., dkk., *Fiqh*, Semarang: Penerbit Aneka Ilmu, Cet. 1995
- Muhammad jawad Mughnoyah, *Fiqh Lima Mazhab*, cet vii, Jakarta: PT Lentera Basritama, 2001
- Sabirin, S. (2014). Meunasah dan Ketahanan Masyarakat Gampong. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(2), 105-126.
- Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010
- Tabrani ZA. (2009). *Ilmu Pendidikan Islam (antara Tradisional dan Modern)*. Kuala Lumpur: Al-Jenderami Press.

- Tabrani ZA. (2012). Future Life of Islamic Education in Indonesia. *International Journal of Democracy*, 18(2), 271–284.
- Tabrani ZA. (2013a). Modernisasi Pengembangan Pendidikan Islam (Suatu Telaah Epistemologi Pendidikan). *Serambi Tarbawi*, 1(1), 65-84.
- Tabrani ZA. (2013b). *Pengantar Metodologi Studi Islam*. Banda Aceh: SCAD Independent.
- Tabrani ZA. (2013c). Kebijakan Pemerintah dalam Pengelolaan Satuan Pendidikan Keagamaan Islam (Tantangan Terhadap Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah). *Serambi Tarbawi*, 1(2), 65–84.
- Tabrani ZA. (2013d). Urgensi Pendidikan Islam dalam Pemberdayaan Masyarakat. *Jurnal Sintesa*, 13(1), 91–106.
- Tabrani ZA. (2014a). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Darussalam Publishing.
- Tabrani ZA. (2014b). *Buku Ajar Filsafat Umum*. Yogyakarta: Darussalam Publishing.
- Tabrani ZA. (2014c). Menelusuri Metode Pendidikan dalam Al-Qur`an dengan Pendekatan Tafsir Maudhu`i. *Serambi Tarbawi*, 2(1), 19–34.
- Tabrani ZA. (2014d). Islamic Studies dalam Pendekatan Multidisipliner (Suatu Kajian Gradual Menuju Paradigma Global). *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(2), 211–234.
- Tabrani ZA. (2014e). Isu-Isu Kritis dalam Pendidikan Islam Perspektif Pedagogik Kritis. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, 13(2), 250–270. <https://doi.org/10.22373/jiif.v13i2.75>