



Pentingnya Puasa Dalam Perspektif Hadis Dan Sains

Idris Siregar^{1*}, Baihaqi Hirza², Daffa Affandi³

¹ Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatra Utara

^{1*} Idrissiregar@uinsu.ac.id, ² baihaqihirza@email.com, ³ daffaaffandi1954@email.com

Abstrak

Puasa adalah salah satu rukun Islam yang diwajibkan bagi umat Muslim selama bulan Ramadan. Selain memiliki nilai spiritual yang tinggi, puasa juga memberikan berbagai manfaat kesehatan yang telah terbukti secara ilmiah. Artikel ini mengeksplorasi pentingnya puasa dari perspektif Hadis dan sains. Dari sudut pandang Islam, puasa tidak hanya sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesabaran, disiplin, dan empati terhadap sesama. Sementara itu, dari perspektif sains, puasa menunjukkan berbagai manfaat kesehatan, termasuk peningkatan metabolisme, pengurangan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung, serta dukungan terhadap proses detoksifikasi alami tubuh. Penelitian juga menunjukkan bahwa puasa dapat membantu dalam pengaturan berat badan dan meningkatkan fungsi otak. Kombinasi antara keutamaan spiritual dan manfaat kesehatan menjadikan puasa sebagai praktik yang bernilai tinggi, baik dalam konteks agama maupun ilmu pengetahuan. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai mekanisme biologis di balik manfaat kesehatan puasa serta implikasinya dalam praktik medis modern.

Kata Kunci: Puasa, manfaat kesehatan, sains

PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki tempat istimewa dalam ajaran Islam. Dilaksanakan selama bulan Ramadan, puasa merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang wajib dijalankan oleh setiap Muslim dewasa yang sehat. Ibadah ini melibatkan menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas tertentu mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Secara spiritual, puasa bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan ketakwaan, dan mengajarkan nilai-nilai kesabaran, disiplin, serta empati terhadap mereka yang kurang beruntung.

Nabi Muhammad Saw. mensosialisasikan persyaratan puasa dalam dua periode. Awalnya beliau memberi pilihan pada umatnya apakah ingin berpuasa atau membayar fidyah, yaitu memberi makan fakir-miskin dengan penekanan lebih pada pilihan berpuasa. Periode ini kemudian beralih pada periode mengikat dan pasti. Pilihan pun dibatalkan, semua mukalaf yang mampu wajib berpuasa.

Namun, tentu saja puasa yang dilakukan umat-umat terdahulu berbeda makna dan tata caranya dari puasa yang terdapat dalam Syariat Islam yang dilaksanakan oleh kaum muslimin. Umat muslim melaksanakan perintah puasa atas dasar perintah Allah Swt. juga untuk memperingatkan mereka bahwa puasa adalah syariat bagi mereka sebagaimana ia juga syariat orang-orang terdahulu sebelum mereka. Dan sesungguhnya tujuan puasa adalah ketakwaan yang terpampang dalam firman-Nya "*L a 'allakum tattaqun*". Agar kalian bertakwa.

Namun, selain dari sisi spiritual, puasa juga menarik perhatian para peneliti di bidang sains dan kesehatan. Sejumlah studi telah menunjukkan bahwa praktik berpuasa memiliki berbagai manfaat kesehatan yang signifikan. Manfaat-manfaat ini mencakup peningkatan fungsi metabolisme, penurunan berat badan, serta pengurangan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Selain itu, puasa juga dikaitkan dengan peningkatan proses detoksifikasi tubuh dan perbaikan fungsi kognitif.

Dengan demikian, puasa tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga memiliki implikasi positif yang luas bagi kesehatan fisik dan mental individu. Penelitian mengenai manfaat puasa dari perspektif sains dan kesehatan semakin berkembang dan mengungkapkan berbagai mekanisme biologis yang mendasari efek-efek positif tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami puasa dari dua perspektif ini—Islam dan sains—untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai nilai dan manfaat dari praktik ini.

Artikel ini akan mengkaji pentingnya puasa dari sudut pandang Islam dan sains. Bagian pertama akan membahas puasa sebagai salah satu pilar Islam, termasuk tujuan spiritual dan etis dari praktik ini. Bagian kedua akan mengeksplorasi berbagai temuan ilmiah terkait manfaat kesehatan dari puasa, serta bagaimana temuan-temuan ini mendukung dan memperluas pemahaman kita mengenai pentingnya puasa. Melalui pendekatan yang integratif ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana puasa dapat berkontribusi pada kesejahteraan spiritual dan fisik seseorang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan studi kepustakaan (*library research*). Studi pustaka merupakan studi yang memanfaatkan penggunaan referensi dalam pengumpulan informasi dan data. Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan studi literatur yang dibuat menggunakan data sekunder berupa buku, jurnal, dan lain sebagainya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diuraikan secara sistematis dan konkret dengan fokus dalam membahas pengertian puasa, dalil-dalil pentingnya puasa, serta manfaat puasa dari sudut pandang sains.

a. Pengertian Puasa

Dalam bahasa arab puasa sama dengan shaum, dalam Mu'jan al-Watsith, kata puasa diartikan sebagai mencegah diri untuk tidak berbuat atau berkata sesuatu. Sedangkan kata shama, shauman dan shiyaman artinya adalah menahan. Kata shaum dan shiyam bermakna sama, sedangkan kata shauman (puasa) dalam surah Maryam ayat 26, artinya adalah membisu, tidak berbicara.

Secara terminologi menurut Imam Zarkasyi, puasa adalah “menahan diri dari makan dan minum dan dari segala sesuatu yang membatalkannya, mulai terbit fajar sampai terbenam matahari dengan syarat tertentu”. Sedangkan Secara terminologi menurut Imam Zarkasyi, puasa adalah “menahan diri dari makan dan minum dan dari segala sesuatu yang membatalkannya, mulai terbit fajar sampai terbenam matahari dengan syarat tertentu”.

Puasa (shaum) menurut bahasa adalah al-imsak, sebagaimana yang dijelaskan dalam Siraj al-Wahab bahwa “puasa menurut bahasa ialah menahan diri”. Pada kamus al-Munjid diterangkan pula bahwa pengertian puasa yaitu “menahan diri dari berbuat (menahan diri dari makan dan minum pada waktu-waktu tertentu)”. Sedangkan pengertian puasa menurut syara', berdasarkan penjelasan ulama bermadzhab asy-Syafii ialah “puasa adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat puasa”.

Puasa dapat meningkatkan spiritual seseorang. Apabila sejak dini sudah dilatih berpuasa, maka keimanannya kepada Allah Swt semakin bertambah. Misalnya saja saat bulan Ramadhan, ibadah kita semakin meningkat karena juga dianjurkan melakukan amalan lainnya seperti sholat tarawih, tadarus, sedekah, dan ibadah sunnah lainnya.

Pembahasan tentang faedah puasa sangat banyak, selain meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah Swt. puasa juga merupakan senjata terkuat melawan segala penyakit, dan ini adalah bukti ilmiah yang permanen. Maka perbanyaklah puasa, dan kamu akan mendapatkan perbaikan besar pada penyakit apa pun yang kamu derita. Sesungguhnya obat dari sebagian besar penyakit berada di dalam setiap diri kita. Semua dokter pada hari ini meyakini bahwa puasa adalah kebutuhan yang vital bagi setiap manusia, walaupun manusia tersebut terlihat sehat tubuhnya. Karena racun-racun yang menumpuk di tengah perjalanan hidup manusia tidak mungkin dihilangkan kecuali dengan puasa dan pencegahan dari makan dan minum.

Selain itu, juga puasa mempunyai keunggulan dalam kekuatan mengobati guncangan-guncangan kejiwaan yang kuat seperti schizoprenia (jenis penyakit jiwa), karena puasa memberikan relaksasi yang sempurna kepada otak dan sel-sel sumsum, di saat yang sama puasa juga akan bekerja membersihkan sel-sel tubuh dari racun-racun, dan ini berdampak positif pada kestabilan emosi kejiwaan dari orang puasa. Bahkan kita dapat menemukan banyak sekali pakar-pakar kejiwaan mengobati orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan hanya dengan berpuasa saja, dan mereka pun mendapatkan hasil yang gemilang dan menggembirakan. Oleh karena itu, puasa dianggap sebagai obat yang manjur untuk mengobati kebanyakan penyakit-penyakit kejiwaan yang kronis seperti schizoprenia (jenis penyakit jiwa), kesedihan, kegelisahan, dan frustrasi. Serta masih banyak lagi penyakit-penyakit lain yang dapat diobati dengan melakukan ibadah puasa.

Peneliti dari *Americans College of Cardiology* mengemukakan, “Berpuasa atau menyucikan jiwa dapat mengatasi niat-niat buruk seperti melanggar norma dalam diri.” Ia juga menambahkan bahwa saat puasa, seseorang akan menyadari hal-hal apa saja yang boleh dan tidak dilakukan. Hal itulah yang menumbuhkan semangat spiritual seseorang yang berpuasa. Puasa dapat mengembangkan kecerdasan intelektual, hal ini berdasarkan penelitian dari *Americans College of Cardiology* di New Orleans yang menyatakan bahwa puasa bisa meningkatkan fungsi otak, puasa bisa meningkatkan protein yang diproduksi ke otak.

Protein ini bisa membantu peremajaan dan regenerasi sel induk otak. Protein yang diproduksi ke otak juga dapat meningkatkan fungsi memori dan motorik seseorang. Dengan terjadinya peremajaan dan regenerasi sel-sel otak ketika berpuasa, maka kemampuan otak dalam berpikir, bernalar, dan berkreasi dapat meningkat. Dengan berbagai manfaat puasa yang diperoleh seorang muslim, seharusnya bisa membuat seseorang berpikir, merasa, dan berbuat sesuai dengan ajaran Islam karena salah satu manfaat berpuasa adalah menambah kecerdasan. Begitu pula dengan manfaat bagi kesehatan dan spiritual, yang seharusnya bisa meningkatkan ketakwaan kepada Allah Swt.

b. Dalil-Dalil Pentingnya Puasa

Puasa merupakan salah satu dari 5 rukun islam yang wajib dikerjakan bagi setiap umat muslim setelah mengucapkan dua kalimat syahadat dan shalat. Puasa bukanlah ibadah yang baru dalam Sejarah manusia, melainkan sudah diwajibkan pada masa sebelum datangnya islam. Dengan kata lain, ibadah puasa bukan saja dikenal dan dihususkan pada umat Rasulullah

saw., tetapi juga sudah disyariatkan pada zaman rasul-rasul sebelum Muhammad saw., sebagaimana dijelaskan di dalam AlQuran surat al-Baqarah ayat 183 yaitu:

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

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

Dari ayat tersebut diketahui bahwa puasa merupakan ibadah yang telah dilakukan oleh orang-orang terdahulu sebelum adanya islam. Puasa merupakan ibadah penting sebagai wujud dari ketaqwaan kita kepada Allah swt dan membuktikan bahwasannya kita beriman kepada Allah, agama islam, AlQuran dan juga Rasulullah saw.

Selanjutnya dalam hadis Nabi dikemukakan juga bahwa puasa merupakan rukun islam. Hal ini sebagaimana diriwayatkan Ibn Umar berikut ini:

سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَحَجِّ الْبَيْتِ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ وَاللَّيْلِيُّ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ

Artinya: Dari Ibn Umar ra. bahwasannya Nabi saw. bersabda, "Islam itu dibina atas lima dasar, menyaksikan bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad itu Rasulullah, mendirikan salat, mengeluarkan zakat, melaksanakan haji, dan puasa pada bulan Ramadhan).

Tiang agama islam mencakup, mengucap kalimat syahadat, mendirikan salat, mengeluarkan zakat, puasa, dan menunaikan haji. Dari keterangan ini, maka puasa merupakan bahian dari rukun islam tersebut. Puasa dapat mengantarkan manusia selamat di dunia terlebih di akhirat. Rasulullah saw. bersabda:

حدثنا عبد الله بن مسلمة عن مالك عن أبي الزناد عن الأعرج عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صم قال: الصيام جنة فلا يرفث ولا يجهل. وإن امرؤ قاتله أو شتمه فليقل: إني صائم- مرتين- والذي نفسي بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك، يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي، الصيام لي وأنا أجزى به، والحسنة بعشر أمثالها

Artinya: "Dari Abu Hurairah ra; Bahwa Rasulullah saw bersabda: "Puasa itu penjaga (perisai), maka janganlah berkata-kata buruk (rafats) dan jangan berbuat kebodohan. Apabila ada orang yang mengajaknya berkelahi atau menghinanya maka katakanlah "Sesungguhnya saya ini sedang berpuasa" (ia mengulang ucapannya dua kali). Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang sedang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah dari pada harumnya minyak kasturi, Ia meninggalkan makanannya, minuman dan nafsu syahwatnya karena Aku. Puasa itu bagi-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya, sedang kebaikan itu (dibalas) dengan sepuluh kebaikan yang serupa. Dan bagi mereka yang berpuasa ada dua kebahagiaan. Ia merasa senang saat berbuka lantaran puasanya, dan senang pula saat berjumpa dengan Rabbnya juga karena puasanya ". (HR. Bukhari).

Imam Ibnu Hajar Al-Asqalini dalam kitabnya menjelaskan tiga makna puasa sebagai perisai:

- 1) Puasa sebagai perisai dari api neraka. Puasa diibaratkan sebagai perisai yang digunakan saat berperang untuk melindungi diri dari serangan musuh. Maksudnya ialah karena puasa merupakan ibadah yang wajib dilakukan oleh umat islam yang diibaratkan sebagai perisai untuk menjaga diri dari api neraka.
- 2) Puasa sebagai perisai yang menjaga pemiliknya dari syahwat yang melukainya. Dalam melaksanakan puasa, umat islam diharuskan menjaga diri dari hal-hal yang dapat mengurangi atau bahkan membatalkan puasa.
- 3) Puasa sebagai perisai dari melakukan dosa dan dari api neraka. Puasa dikatakan benteng dari melakukan dosa dan api neraka karena dengan berpuasa seseorang menahan dirinya dari ajakan syahwat dimana neraka diliputi oleh syahwat.

Saat berpuasa, kita akan memperbanyak amal kebajikan dan ganjaran pahala akan diberikan langsung oleh Allah swt dengan pahala dilipat gandakan. Saat puasa kita akan merasakan begitu nikmatnya berbuka dan diharapkan juga dapat menumbuhkan rasa empati dan kepedulian kepada orang fakir miskin yang tidak seberuntung kita. Dengan puasa juga merupakan sarana kita untuk lebih sering berjumpa dan mendekatkan diri kepada Allah swt. Oleh karena itu hendaklah kita selalu bersyukur dan berterimakasih kepada Allah swt atas nikmat yang telah diberikan.

Puasa termasuk syariat Islam yang harus tegak di atas keikhlasan. Karena itu puasa adalah rahasia antara seorang hamba dengan Rabbnya, tiada yang mengetahuinya kecuali hanya Allah Swt. Sehingga puasa mempunyai pahala yang sangat besar dan ganjaran yang sangat melimpah, karena ia merupakan pendekatan 52 kepada Allah Swt. dalam mencari ridha-Nya. Selain dari kewajiban kepada Allah Swt. dan mengharap pahala, sebenarnya Allah Swt. memerintah sesuatu kepada hambanya dikarenakan memiliki manfaat sebab tidak ada yang Allah Swt. ciptakan dan perintahkan kepada hambanya yang sia-sia,

c. Manfaat Puasa dari Sudut Pandang Sains

Ibadah puasa merupakan lahan bagi umat Islam untuk melatih dan meningkatkan manusia dalam kesadaran serta ketaatan beragama sehingga dapat mendorong seseorang untuk mendapatkan gelar muttaqin. Allah telah menempatkan ibadah puasa satu ini sebagai ibadah yang istimewa. Sebab, banyak makna dan hikmah mendalam yang terkandung di dalamnya. Orang awam hanya memandang puasa sebagai aktivitas yang memperlemah diri, membuat malas, mengurangi produktivitas dan menghambat kemajuan. Padahal, puasa adalah ibadah istimewa. Puasa membawa manfaat bagi orang yang melakukannya secara fisik, rohani, dan perjalanan hidupnya di kemudian hari.

Tidak diragukan lagi bahwa puasa dapat membentuk dan meningkatkan kesehatan jasmaniyah dan rohaniyah. Dari segi Jasmaniyah (Fisiologis), berpuasa dapat memelihara kesehatan badan. Sebab menahan diri dari makan dan minum, yang berarti mengurangi dari waktu yang biasa, adalah salah satu cara menjaga kesehatan tersebut. Para dokter sepakat menyatakan bahwa salah satu sumber penyakit terletak pada perut, pencernaan, usus dan lain lain anggota badan bagian dalam yang bekerja ketika orang sedang makan. Malah ada beberapa penyakit yang pengobatannya harus dilakukan dengan mengurangi makan. Karena sebab-sebab penyakit itu adalah banyak makan dan berhasilnya kelebihan makan yang bercampur aduk dalam perut dan urat-urat dan kemudian sakit itu akan menghalangi ibadah, membuat risau hati menghalangi dzikir dan berfikir, mengeluhkan kehidupan dan memerlukan pengobatan dan dokter, yang semua itu memerlukan biaya dan ongkos. Sedangkan di dalam lapar (puasa) terdapat apa yang menghalangi semua itu.

Menurut bidang sains, Puasa dapat meningkatkan kekebalan tubuh atau imun sistem terhadap berbagai penyakit. Ditunjukkan dengan peningkatan fungsi sel limfa yang memproduksi sel limfosit T yang secara signifikan bertambah, setelah puasa. Untuk penyakit seperti diabetes sekalipun puasa Ramadhan tidak akan berbahaya, malah memberikan banyak manfaat. Menurut Jalal Saour bahwa berkurangnya cairan pada puasa akan menurunkan heart rate atau kerja jantung, pencegahan terhadap penggumpalan darah yang termasuk penyebab serius penyakit jantung. Puasa juga aman untuk pasien yang mempunyai gangguan ulcer pada lambung.

Penelitian dilakukan oleh Muzam MG, Ali M.N dan Husain dalam observasi terhadap efek puasa Ramadhan terhadap asam lambung. Puasa adalah salah satu metode dalam mendetoksifikasi tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit, dengan puasa kita bisa mengistirahatkan organ-organ tubuh dan membersihkan tubuh dari sisa residu dan zat karsinogenik yang ada dalam makanan. Menyeimbangkan metabolisme tubuh dan emosi. Yang terpenting, puasa dapat meningkatkan kualitas hidup kita.

Para ilmuwan juga menganggap bahwa puasa adalah suatu fenomena kehidupan alami, yang menjadikan kehidupan berjalan dengan lurus, sehat dan sempurna. Maka disini nampak dengan jelas hikmah kesehatan pada syariat puasa. Karena puasa membantu seluruh makhluk hidup untuk beradaptasi dengan makanan yang sangat sedikit dan membuatnya mampu menjalani kehidupan secara alami dan normal. Sebagaimana ilmu-ilmu pengetahuan modern menetapkan bahwa puasa juga melindungi makhluk hidup dari berbagai penyakit dan membantu penyembuhan secara efektif.

'Abdul Jawwad As-Shawi mengatakan ketika berpuasa, maka akan terjadi dua peristiwa penting dalam tubuh. Pertama, rekonstruksi (penyusunan) sel-sel tubuh, bahwa zat asam amino membentuk infra struktur sel-sel tubuh. Pada saat berpuasa, asam-asam yang baru terbentuk dari makanan ini berkumpul dengan asam-asam hasil proses pencernaan. Pada saat puasa, pembentukan sel-sel dilakukan kembali setelah proses-proses pencernaan, kemudian didistribusikan sesuai dengan kebutuhan sel-sel tubuh.

Dengan demikian, terbentuklah gugus-gugus baru untuk sel-sel, yang merenovasi strukturnya dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sehingga menghasilkan kesehatan, pertumbuhan, dan kenyamanan bagi tubuh manusia. Puasa Islam merupakan satu-satunya sistem gizi yang paling ideal untuk mereparasi (memperbaiki) kemampuan fungsional hati, dimana puasa memberinya banyak zat asam lemak dan asam amino dasar dalam rentang waktu antara buka puasa dan makan sahur, sehingga terbentuklah gugus-gugus protein, lemak, kolesterol, dan zat-zat lain untuk pembentukan sel-sel baru dan membersihkan sel-sel hati dari lemak yang berkumpul di dalamnya setelah makan selama siang hari berpuasa, dengan demikian mustahil hati akan mengalami kerusakan, karena pengerasan hati (cirrhosis hepatis) atau gangguan pada fungsi-fungsinya disebabkan tidak terbentuknya zat pengangkut lemak darinya, yaitu lemak yang berkepadatan sangat rendah, yang pembentukannya bisa dihambat dengan lapar atau banyak mengkonsumsi makanan yang kaya lemak. Menurut Elson M. Haas M.D. Direktur *Medical Centre of Marin* (sejak 1984). Dalam puasa (*cleansing* dan detoksifikasi) merupakan bagian dari trilogi nutrisi, *balancing, building (toning)*. Elson percaya bahwa puasa adalah bagian yang hilang "*missing link*" dalam diet di dunia barat. Kebanyakan orang di barat *over eating* atau terlalu banyak makan, makan dengan protein yang berlebihan, lemak yang berlebihan pula. Sehingga ia menyarankan agar orang lain mulai mengatur makanannya agar lebih seimbang dan mulai berpuasa, karena puasa bermanfaat sebagai: purifikasi, peremajaan, istirahat pada organ pencernaan, anti *aging*, mengurangi alergi, mengurangi berat badan, detoksifikasi, relaksasi mental dan emosi, perubahan kebiasaan dari kebiasaan makan yang buruk menjadi lebih seimbang dan lebih terkontrol, meningkatkan imunitas tubuh. Dan lebih baik lagi bila dalam pengawasan dokter. Puasa dapat mengobati penyakit seperti influenza, bronkitis, diare, konstipasi, alergi makanan, asma, *aterosklerosis*, penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes, obesitas, kanker, epilepsi, sakit pada punggung, sakit mental, angina pectoris (nyeri dada karena jantung), panas dan insomnia.

Puasa sudah diakui menjadi penyembuh terhebat dalam menanggulangi penyakit, bahkan di Amerika ada pusat puasa yang diberi nama "Fasting Center International, Inc", Director Dennis Paulson yang berdiri sudah sejak 35 tahun yang lalu, dengan pasien dari 220 negara. Yang merekomendasikan: (1) program penurunan berat badan, (2) mengeluarkan toksin tubuh, (3) puasa dapat memperbaiki energi, kesehatan mental, kesehatan fisik dan yang paling terpenting meningkatkan kualitas hidup.

KESIMPULAN

Puasa merupakan ibadah yang diwajibkan bagi umat Muslim yang mengharuskan untuk menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas tertentu dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Praktik ini tidak hanya sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi juga mencakup aspek spiritual yang mendalam, seperti meningkatkan ketakwaan, kesabaran, dan empati terhadap sesama. Puasa menjadi sarana untuk mengendalikan diri dan memperkuat hubungan dengan Allah.

Dalil mengenai puasa ditegaskan dalam berbagai dalil AlQuran dan Hadis. Salah satu dalil utama adalah firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 183 yang menyatakan, "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." Selain itu, banyak Hadis yang menekankan keutamaan puasa, seperti sabda Nabi Muhammad saw yang menyebutkan bahwa pahala puasa adalah untuk Allah dan Dia sendiri yang akan membalasnya. Dalil-dalil ini menekankan bahwa puasa bukan hanya kewajiban ritual, tetapi juga sarana penting untuk mencapai ketakwaan dan kedekatan dengan Allah.

Manfaat puasa dari sudut pandang sains, puasa telah terbukti memberikan berbagai manfaat kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan metabolisme, membantu dalam pengaturan berat badan, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Selain itu, puasa mendukung proses detoksifikasi alami tubuh dan dapat meningkatkan fungsi kognitif. Studi-studi ini menegaskan bahwa puasa memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, yang selaras dengan tujuan spiritual dan etis yang diajarkan dalam Islam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya sampaikan kepada Dosen mata kuliah saya yang telah membimbing kami hingga akhirnya Karya Ilmiah tersebut bisa selesai tepat pada waktunya. Dan juga kepada teman sekelas yang turut memberikan saran untuk menyempurnakan segala kekurangan yang ada pada karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Asqalani, I. H. (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob AlIlmiyah. Juz IV, h.130.
- Firmansyah, F.A. 2015. *Pengaruh Puasa Ramadhan pada Beberapa Kondisi Kesehatan*. Tangerang: UIN Antasari.
- Imam Zarkasyi. 1990. *Fiqh II*. Gontor: Trimurti
- Khodijah, Siti, 2023, Manfaat Puasa dalam Perspektif Islam dan Sains. *Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, (2)(1): 35-44.
- Miftah, F. (2007). *Puasa: Ibadah Kaya Makna*. Jakarta: Gema Insani.
- Nafis, Cholil.2015. *Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan*. Jakarta: Mitra Abadi Press.
- Rachmanto, Erika, 2024, Ibadah Puasa Ramadhan dalam Perpektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Studi dan Pemikiran Islam*, (2)(2):53-74.
- Ramli, A. Chadry. 1999. *Risalah Puasa Ramadhan: Hukum-hukum Puasa dan Hikmahnya* Surabaya: Pustaka Progresif.
- Wahid, Abdul Ramli. 2010. *Fikih Ramadhan*. Medan: Perdana Publishing.
- Zulkifli. 2020. *Panduan Praktis Memahami Zakat, Infaq, Shadaqah, Wakaf dan Pajak*. Yogyakarta: Kalimedia.