



Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama

Issn: 2407-9146 (Print)

Issn: 2549-5666 (Online)

Website: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Ah>

Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama/Vol. 7, No. 1, 2021 (108-120)

Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains

Anita Widiyanti Partini

Program Studi Pendidikan Kimia Universitas Pendidikan Indonesia

Agus Fakhruddin

Dosen Ilmu Pendidikan Agama Islam Pendidikan Indonesia

email: agusfakhruddin@upi.edu

Abstrak

Fokus kajian ini terletak pada manfaat puasa dalam perspektif islam dan sains. Riset ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (library research). Puasa “saumu” menurut bahasa arab adalah “menahan dari segala sesuatu”, seperti makan, minum, nafsu, menahan bicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya. Menurut istilah yaitu “menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat. Setiap ibadah yang diperintahkan oleh Allah Swt selalu bermanfaat baik untuk urusan akhirat atau dunia seperti yang diajarkan dalam islam yang tertuang dalam Al-quran atau hadist dan juga lebih spesifiknya keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan dalam perspektif sains.

Kata Kunci: *Manfaat Puasa, Perspektif Islam, Perspektif Sains*

A. Pendahuluan

Puasa “saumu” menurut bahasa arab adalah “menahan dari segala sesuatu”, seperti makan, minum, nafsu, menahan bicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya. Menurut istilah yaitu “menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat.¹ Dari sumber lain, puasa merupakan rukun Islam yang ketiga, puasa adalah salah satu ibadah

¹ Rasid, S. (2012). *Fiqih Islam*. Bandung: Sinar Baru Algesindo. h.220

umat Islam yang memiliki arti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa, yang berupa syahwat, perut dan farji (kemaluan), sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari.²

Allah Swt. mewajibkan puasa atas hamba-hambaNya karena memang puasa merupakan salah satu rukun Islam yang wajib diamalkan, sebagaimana sabda Rasulullah Saw yang artinya : *''Dari Ibnu Umar berkata: Rasulullah Saw. bersabda: "Islam dibangun diatas lima (landasan); persaksian tidak ada Tuhan selain Allah dan sesungguhnya Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, haji dan puasa Ramadan" (HR. Bukhari).*³

Dalil yang menyatakan kewajiban berpuasa Ramdhan disebut dalam Al-quran surat Al-Baqarah : 183 dimana Allah Swt. berfirman: *“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa ”*. Perintah puasa disyariatkan dengan tujuan utama untuk menggapai hakikat takwa. Istilah takwa ini karena dalam penerapan puasa seorang muslim diperintahkan untuk melaksanakan perintah dan menjauhi laranganNya.⁴

Rasulullah Saw bersabda yang artinya: *“barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni.”*⁵

Nabi SAW pernah bersabda mengenai orang-orang yang hanya mencegah perutnya dari makan dan minum saja, sedangkan anggota badannya tidak menghindari maksiat: *“Diriwayatkan dari Abi Hurairah RA berkata: Nabi SAW bersabda: Banyaklah*

² Sukri, S. S. (2009). *Ensiklopedi Islam dan Perempuan*. Bandung: Penerbit Nuansa.

³ Al-Asqalani, I. H. (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah. Juz IV, h. 68

⁴ Tuasikal, M. A. (2013). *Panduan Ramadhan: Bekal Meraih Ramadhan Penuh Berkah (6th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Muslim.

⁵ Hadits shahih riwayat Bukhari no.38, Muslim no. 760 dikutip oleh Al-Jarullah, A. B. (2005). *Risalah Ramadhan*. Rabwah: Islamic Propagation.

orang yang berpuasa, yang tidak ada baginya daripada puasanya itu, selain lapar dan haus. “ (HR. an-Nasai dan Ibnu Majah)⁶

Sangat disayangkan bagi orang-orang yang hanya memperoleh rasa haus dan lapar saja saat melakukan ibadah puasa karena tidak dikerjakan dengan dinikmati dan tidak sesuai dengan aturan yang telah ditentukan. Faktanya setiap ibadah yang diperintahkan oleh Allah Swt selalu bermanfaat baik untuk urusan akhirat atau dunia dan tidak akan sia-sia seperti yang diajarkan dalam islam yang tertuang dalam Al-quran dan juga lebih spesifiknya keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan dalam perspektif sains

Berdasarkan latar belakang yang telah jelaskan, maka penulis bermaksud untuk memaparkan secara lebih mendalam tentang manfaat puasa dalam perspektif islam dan sains. Tujuan penulisan ini adalah: 1) Untuk mendapatkan pengetahuan tentang manfaat puasa dalam perspektif islam; 2) Untuk mendapatkan gambaran ilmiah tentang manfaat puasa dalam perspektif sains yaitu Kesehatan

B. Metode

Riset ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (library research). Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dsb.⁷

C. Hasil dan Pembahasan

1. Manfaat puasa dalam perspektif islam

Rasulullah Saw bersabda yang artinya: *“barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni”*.⁸ Kesimpulan dari hadist tersebut, jika kita berpuasa didasari dengan iman dan mengharapkan ridha-Nya maka manfaat yang didapatkan bagi hambanya yaitu

⁶ Al-Ghazali, I. (1986). *Ihya' Ulumuddin*. Medan: CV. Faizan. h.16

⁷ Mardalis. (1999). *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.

⁸ Hadits shahih riwayat Bukhari no.38, Muslim no. 760 dikutip oleh Al-Jarullah, A. B. (2005). *Risalah Ramadhan*. Rabwah: Islamic Propagation.

diangkatlah derajat kita dengan diperbanyak pahalanya serta pengampunan dosa-dosa yang lalu.

Puasa dapat mengantarkan manusia selamat di dunia terlebih di akhirat. Rasulullah Saw. bersabda: 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 menghina 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)⁹.*

Kesimpulannya dari hadist tersebut, dikatakan bahwa puasa itu berperan sebagai pelindung manusia dalam segala perbuatan maksiat seperti perkataan buruk, berbuat kebodohan, berkelahi, menghina dll. Saat berpuasa, 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.

Allah Swt. juga telah menyediakan surga bagi para ahli puasa, sebagaimana Rasulullah Saw. bersabda: Artinya: *"Dari Sahl r.a ia berkata Nabi Saw. bersabda: "Dalam surga ada satu pintu yang disebut dengan Ar-Rayyan, yang pada hari qiyamat tidak akan ada orang yang masuk ke surga melewati pintu itu kecuali para shaimun*

⁹ Al-Asqalani, I. H. (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah. Juz IV, h.130

(orang-orang yang berpuasa). Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Lalu dikatakan kepada mereka; Mana para shaimun, maka para shaimun berdiri menghadap. Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Apabila mereka telah masuk semuanya, maka pintu itu ditutup dan tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut." (HR. Bukhari)¹⁰

Dari Hadis di atas, dapat disimpulkan bahwa Allah Swt telah menyediakan pintu surga sendiri untuk ahli puasa yaitu pintu Ar-Rayyan yang saat kiamat pintu itu akan terbuka dan akan tertutup jika semua shaimun masuk. Dari sini kita tau bahwa betapa besarnya manfaat puasa itu karena para shaimun mempunyai kedudukan sendiri di sisi Allah Swt.

2. Manfaat puasa dalam perspektif sains

2.1. Mengobati kegemukan (Obesitas)

Obesitas adalah bertambahnya berat badan melebihi batas normal yang disebabkan oleh penumpukan lemak. Penambahan berat badan ini bisa mencapai 30% dari berat badan ideal. Penumpukan lemak dalam tubuh ini disebabkan oleh membesarnya bentuk sel lemak atau pun bertambahnya jumlah sel lemak tersebut.¹¹ Kalori yang dibutuhkan pada tiap orang mencapai 2.000-2.700 kalori setiap harinya. Jika seseorang yang obesitas dapat mengurangi kandungan kalori hingga mencapai 1.200 kalori setiap harinya, maka ia dapat mengurangi berat badannya sebanyak 5 kg selama menjalankan puasa.¹²

Terkait obesitas dari tinjauan ilmiah, sebuah penelitian menjelaskan bahwa dengan puasa dapat mengurangi berat badan. Penelitian ini menggunakan sampel kelompok responden yang melakukan puasa Ramadhan sebanyak 60 orang dan yang tidak melakukan puasa sebanyak 58 orang. Orang yang melakukan puasa Ramadhan selama minimal 24 hari dapat menurunkan berat badan sebesar 3,06 kg sedangkan yang tidak

¹⁰ Al-Bukhari, M. b.-M. (1992). *Shahih Bukhari*. Istanbul: Dar Sahnun.

¹¹ Az-Zaki, J. M. (2013). *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*. Jakarta: Cakrawala Publishing. h. 170.

¹² Thalbah, H. (2009). *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*. Jakarta: PT Sapta Sentosa. Jilid III. h. 73.

melakukan puasa mengalami kenaikan berat badan sebesar 0,1 kg.¹³ Hasil tersebut diduga oleh karena asupan energi yang berkurang selama puasa Ramadhan sebagaimana telah dilakukan penelitian Khan dkk yang menyatakan bahwa rerata asupan energi sebelum puasa Ramadhan sebesar 2815±339 kkal/hari dan selama puasa Ramadhan lebih rendah menjadi 1958±384 kkal/hari, hal ini menunjukkan penurunan asupan energi sebesar 857±410 kkal/hari.¹⁴

Rasulullah Saw. bersabda: Artinya: *“Dari Abu Hurairah seseorang biasa makan banyak. Lalu ia masuk islam, ternyata ia makan sedikit. Maka hal itu diceritakan kepada Nabi Saw. beliau bersabda, “Sesungguhnya orang beriman itu makan dengan menggunakan satu usus sedangkan orang yang kafir makan dengan menggunakan tujuh usus.”* (HR. Bukhari)¹⁵

Berdasarkan hadis di atas menjelaskan bahwa seorang yang beriman itu makan dengan satu usus yang dapat diartikan karena ia tidak rakus.¹⁶ Dan orang yang kafir akan selalu berlebihan. Jadi, kesimpulannya dengan puasa kita dapat mengurangi berat badan (obesitas), namun dengan syarat tetap menjaga kestabilan dan tidak berlebihan atau rakus dalam mengkonsumsi makanan saat sahur maupun berbuka puasa.

2.2.Mengobati Penyakit Gula

Glukosa adalah zat gula yang ada di dalam darah dan merupakan sumber energi utama bagi seluruh jaringan tubuh. Kadar normal glukosa di dalam darah berkisar antara 70-110 mg/100 ml darah yaitu pada saat manusia tidak makan apa-apa selama 8-12 jam. Kadar ini akan mengalami peningkatan sampai 120-150 mg/100 ml darah setelah manusia mengkonsumsi karbohidrat. Kemudian 2-3 jam setelah mengkonsumsi makanan, kadar

¹³ Munigar, M. (2013). Puasa Ramadhan dan Obesitas. *Jurnal Health Quality Vol. 4 No. 1*, 47-53.

¹⁴ Khan, A., & Khattak, M. M. (2002). Islamic Fasting, An Effective for Prevention and Control of Obesity. *Pakistan Journal of Nutrition*.

¹⁵ Al-Asqalani, I. H. (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah. Juz 9, h.670

¹⁶ Ulfah, Z. (2016). *SKRIPSI Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunah Dan Kesehatan*. Retrieved from <http://repository.uinsu.ac.id/2031/1/PDF.pdf>

yang tinggi ini pun akan kembali normal. Pada saat berpuasa selama 12-18 jam, kadar gula dalam darah ini akan mengalami penurunan sampai ke titik 60- 70 mg/100 ml darah.¹⁷ Kadar glukosa dalam darah bisa distabilkan dengan adanya keseimbangan antara fungsi hormon insulin dan hormon-hormon anti insulin. Hormon insulin bekerja untuk menurunkan kadar gula dalam darah, sedangkan anti insulin berfungsi sebaliknya, yaitu untuk memicu peningkatan gula dalam darah. Oleh sebab itu, kedua hormon ini harus tetap berfungsi seimbang sehingga kestabilan gula dalam darah tetap terjaga.¹⁸

DM merupakan penyakit degeneratif yang dicirikan dengan ketidakmampuan karbo untuk bermetabolisme, lipid, & protin sehingga mengacu kepada kondisi peningkatan gula darah.¹⁹ Penyakit diabetes juga diakibatkan oleh kerusakan metabolisme karbohidrat yang dikarenakan oleh kurangnya atau ketidakadaan insulin hormon dari sel beta, atau akibat gangguan fungsi dari insulin.²⁰ Dengan kata lain Diabetes Mellitus (biasa dikenal kencing manis) merupakan penyakit yang disebabkan tidak adanya keseimbangan antara fungsi Insulin dan anti Insulin dalam tubuh. Penderita kencing manis mengalami gangguan pada sistem metabolisme tubuh terhadap unsur karbohidrat dan lemak, serta kehilangan keseimbangan kadar gula dan garam yang dapat berpengaruh dalam jangka panjang pada kebanyakan organ tubuh khususnya organ saraf, ginjal dan mata.²¹

Berkaitan dengan tinjauan ilmiah, sebuah penelitian menjelaskan bahwa puasa dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian yakni 18 responden dalam masing-masing kelompok intervensi (menjalani puasa ramadhan) dan kelompok kontrol (tidak berpuasa

¹⁷ Az-Zaki, J. M. (2013). *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*. Jakarta: Cakrawala Publishing. h. 193.

¹⁸ Az-Zaki, J. M. (2013). *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*. Jakarta: Cakrawala Publishing. h. 194.

¹⁹ Black, J., & Hawks, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis Untuk Hasil yang Diharapkan*. Jakarta: Salemba.

²⁰ Sutedjo, A. Y. (2010). *5 Strategi Penderita Diabetes Mellitus Berusia Panjang*. Jogyakarta: Kanisius.

²¹ Az-Zaki, J. M. (2013). *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*. Jakarta: Cakrawala Publishing

hanya menjalani terapi perawatan standar). Pada penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kadar glukosa darah responden sebelum dan sesudah melakukan puasa Ramadhan sebesar 157,44 mg/dL menjadi 114,11 mg/dL. Sedangkan responden yang hanya melakukan terapi perawatan standar nilai rata-rata kadar glukosa darahnya sebesar 140,39 mg/dL menjadi 129,94 mg/dL. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II lebih besar pada responden yang menjalani puasa daripada terapi dengan selisih 20,22 mg/dL.²²

Dalam studi lain, menurut PERKENI puasa Ramadan pada pasien diabetes terkait dengan berbagai risiko, artinya penanganan tidak boleh disamaratakan karena mungkin malah berakibat menginduksi atau meningkatkan risiko terjadinya berbagai hal yang tidak diinginkan terkait dengan puasa. Dalam menjalani puasa harus dengan tetap mengontrol gula darah, tetap konsumsi obat antidiabetes dan rutin cek kesehatan yang berkaitan dengan diabetes. Jika terjadi perubahan fisiologis seperti hipoglikemia berat, maka disarankan untuk tidak berpuasa. Peran tenaga kesehatan terkait edukasi pasien diabetes pra-Ramadhan sangat penting dalam mencegah komplikasi penyakit diabetes selama menjalankan puasa.²³

Islam telah mengantisipasi kemungkinan terjadinya penyakit diabetes melalui sabda nabi Muhammad SAW, yang Artinya: *“Dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah Saw. bersabda: Dari tidak ada suatu wadah yang lebih buruk yang diisi oleh manusia daripada perutnya sendiri. Cukuplah seseorang itu mengkonsumsi beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Bila tidak bisa, maka ia bisa mengisi sepertiga perutnya dengan makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga sisanya untuk nafasnya”* (HR. Sunan At-Tirmidzi).²⁴

²² Alfin, R., Busjra, & Azzam, R. (2019). Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kadar Gula. *Journal of Telenursing (JOTING)*.

²³ Perkeni. (2015). *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Indonesia Panduan; Penatalaksanaan DM Tipe II pada Individu Dewasa di Bulan Ramadan*. Retrieved from <https://pbperkeni.or.id/>

²⁴ At-Tirmidzi. (1992). *Sunan At-Tirmidzi*. Semarang: CV. Asy-Syifa'. Hadis ke-2302, Bab tentang makruh makan berlebihan, Juz 8, h. 387.

Dari hadist diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagai seorang yang beriman janganlah berlebihan atas segala hal seperti berhentilah makan sebelum kenyang. Ketika makanan masuk berlebihan, maka dapat meningkatkan kadar gula dalam darah karena tidak ada lagi yang bertugas untuk mengontrol makanan tersebut. Dengan berpuasa kita secara tidak langsung mengurangi makanan yang merupakan kesempatan untuk menurunkan kadar gula dalam darah sampai ke titik terendah.

2.3.Mengobati penyakit lambung

Beberapa studi dan percobaan yang dilakukan para peneliti muslim, mengisyaratkan bahwa puasa sangat berguna untuk menyembuhkan radang lambung. Karena puasa berperan menormalkan kadar asam dalam lambung yang diyakini sebagai sebab utama terjadinya asam lambung, juga mengatur pengeluaran zat-zat asam yang mencerna di dalamnya.²⁵

Berkaitan dengan tinjauan ilmiah, penelitian yang dilakukan oleh Mardhiyah.R.dkk. mengungkapkan pengaruh puasa terhadap pasien GERD. Penyakit refluks gastroesofageal adalah suatu gangguan saluran pencernaan dimana isi lambung mengalami refluks secara berulang kedalam esofagus atau kerongkongan, sehingga mengakibatkan gejala yang mengganggu.²⁶ Penelitian diikuti oleh responden 130 orang, dimana 66 orang menjalani puasa Ramadhan dan sisanya tidak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang berpuasa terdapat perubahan nilai GERD-Q yang merupakan parameter untuk menilai ringan buruknya GERD. Pada kelompok yang berpuasa Ramadhan, terdapat perbedaan median nilai GERD-Q yang bermakna secara statistik (nilai $p < 0,01$) antara bulan Ramadhan dengan nilai median 0, dan di luar bulan Ramadhan dengan nilai median yang meningkat menjadi 4. Sementara itu, bila dilakukan analisis untuk membandingkan median nilai GERD-Q antara kelompok yang berpuasa Ramadhan dan tidak, juga didapatkan perbedaan yang bermakna (nilai $p < 0,01$), dengan nilai median 0 pada kelompok puasa dan nilai median 2 pada kelompok tidak puasa. Pada

²⁵ Al-Hushain, A. b. (2008). *Ruh Puasa dan maknanya*. Surabaya: Pusataka elBA.

²⁶ Gastroenterology, T. I. (2014). National Consensus on the Management of Gastroesophageal. *Acta Medica Indonesiana - The Indonesian Journal of Internal Medicine*, 46, 263-271.

penelitian ini ditetapkan bahwa perubahan klinis adalah ≥ 3 dimaksudkan jika nilainya lebih dari 3 maka keluhan GERD buruk.²⁷ Gejala GERD dapat diperburuk oleh beberapa faktor seperti obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, asupan makanan tertentu dan minuman serta pola makan tertentu.²⁸ Saat berpuasa pola makan menjadi teratur dan beberapa analisa lebih lanjut menemukan fakta bahwa jumlah asupan rokok pasien selama berpuasa Ramadan berkurang dibandingkan saat tidak berpuasa.²⁹ Kesimpulannya adalah keluhan GERD yang dirasakan akan terasa lebih ringan saat berpuasa dibandingkan pada saat tidak berpuasa karena adanya perubahan nilai GERD-Q pada saat berpuasa dan factor memperburuk GERD akan berkurang.

Dalil yang menyatakan tentang rukhsah atau dispensasi puasa Ramadhan dan keistimewaannya disebut dalam Al-quran surat Al-Baqarah : 184-185 dimana Allah Swt. Berfirman: “ *(yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barang siapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui* “ (QS. Al-Baqarah: 184)³⁰

“Bulan Ramadan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Qur’an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang batil). Karena itu, barang siapa di antara kamu hadir

²⁷ Mardhiyah, R., Makmun, D., Syam, A. F., & Setiati, S. (2016). The Effects of Ramadhan Fasting on Clinical Symptoms in Patients with Gastroesophageal Reflux Disease. *Acta Medica Indonesiana - The Indonesian Journal of Internal Medicine*, 48(3), 169-174.

²⁸ Kang, J. H., & Kang, J. Y. (2015). Lifestyle measures in the management of gastroesophageal reflux disease: clinical and pathophysiological considerations. *Ther Adv Chronic Dis*, 6(2), 51-64.

²⁹ Mardhiyah, R., Makmun, D., Syam, A. F., & Setiati, S. (2016). The Effects of Ramadhan Fasting on Clinical Symptoms in Patients with Gastroesophageal Reflux Disease. *Acta Medica Indonesiana - The Indonesian Journal of Internal Medicine*, 48(3), 169-174.

³⁰ Tuasikal, M. A. (2013). *Panduan Ramadhan: Bekal Meraih Ramadhan Penuh Berkah (6th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Muslim.

(di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barang siapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur” (QS. Al-Baqarah: 185).³¹

Pada saat awal pendahuluan telah dijelaskan pada surat Al-Baqarah ayat 183 bahwasannya diwajibkan bagi orang yang beriman untuk berpuasa agar kamu bertakwa, namun Allah Swt sangat pemurah dan selalu memberikan kemudahan kepada hambanya seperti yang dijelaskan pada surat Al-Baqarah 184-185 diatas. Jadi, yang telah penulis jelaskan tentang manfaat puasa dalam perspektif sains yang meliputi mengobati penyakit pada penderita obesitas, penderita penyakit gula dan penderita penyakit lambung tidak perlu merasa khawatir dan tidak perlu dipaksakan jika tidak diperbolehkan berpuasa oleh tim medis karena memang kondisi fisik yang terbatas. Karena Allah Swt senantiasa selalu memberikan kemudahan bagi hambanya, oleh karena itu, sudah sepatutnya kita sebagai hamba yang senantiasa bertakwa hendaknya selalu mengagungkan Allah Swt dan selalu beriman seraya bersyukur.

D. Kesimpulan

Berdasarkan studi Pustaka yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa dengan puasa banyak sekali manfaatnya dilihat dari perspetif islam meliputi dapat meliputi sebagai penghapus dosa, membentuk aklak yang baik, sebagai pelindung diri dari perbuatan maksiat, dilipat gandakan pahala, sebagai metode mendekatkan diri dan tanda berterima kasih kepada Allah Swt, menumbuhkan rasa empati dan kepedulian kepada fakir miskin dan menjadi salah satu cara pintu masuk surga. Sedangkan dalam perspektif sains dengan berpuasa dapat mengobati dan meringankan penyakit seperti obesitas, penyakit gula dan penyakit lambung.

³¹ Tuasikal, M. A. (2013). *Panduan Ramadhan: Bekal Meraih Ramadhan Penuh Berkah (6th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Muslim.

E. Saran-Saran

1. Setelah diketahui bahwa terdapat banyak manfaat yang diperoleh dari menjalankan ibadah puasa, disarankan agar membiasakan berpuasa yang dikerjakan dengan dinikmati dan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan.
2. Teori yang dikemukakan disini masih bersifat konsep saja, dan masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Jadi untuk siapa saja peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan jurnal artikel yang sangat sederhana ini.

References

- Al-Asqalani, I. H. (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.
- Al-Bukhari, M. b.-M. (1992). *Shahih Bukhari*. Istanbul: Dar Sahnun.
- Alfin, R., Busjra, & Azzam, R. (2019). Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kadar Gula. *Journal of Telenursing (JOTING)*.
- Al-Ghazali, I. (1986). *Ihya' Ulumuddin*. Medan: CV. Faizan.
- Al-Hushain, A. b. (2008). *Ruh Puasa dan maknanya*. Surabaya: Pusataka elBA.
- Al-Jarullah, A. B. (2005). *Risalah Ramadhan*. Rabwah: Islamic Propagation.
- At-Tirmidzi. (1992). *Sunan At-Tirmidzi*. Semarang: CV. Asy-Syifa'.
- Az-Zaki, J. M. (2013). *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*. Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Black, J., & Hawks, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis Untuk Hasil yang Diharapkan*. Jakarta: Salemba.
- Gastroenterology, T. I. (2014). National Consensus on the Management of Gastroesophageal. *Acta Medica Indonesiana - The Indonesian Journal of Internal Medicine*, 46, 263-271.
- Kang, J. H., & Kang, J. Y. (2015). Lifestyle measures in the management of gastroesophageal reflux disease: clinical and pathophysiological considerations. *Ther Adv Chronic Dis*, 6(2), 51-64.
- Khan, A., & Khattak, M. M. (2002). Islamic Fasting, An Effective for Prevention and Control of Obesity. *Pakistan Journal of Nutrition*.
- Khatibah. (2011). Penelitian Kepustakaan. *Iqra': Jurnal Perpustakaan dan Informasi*, 5(1), 36-39.
- Mardalis. (1999). *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mardhiyah, R., Makmun, D., Syam, A. F., & Setiati, S. (2016). The Effects of Ramadhan Fasting on Clinical Symptoms in Patients with Gastroesophageal Reflux Disease. *Acta Medica Indonesiana - The Indonesian Journal of Internal Medicine*, 48(3), 169-174.
- Munigar, M. (2013). Puasa Ramadhan dan Obesitas. *Jurnal Health Quality*, 47-53.

- Perkeni. (2015). *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Indonesia Panduan; Penatalaksanaan DM Tipe II pada Individu Dewasa di Bulan Ramadan*. Retrieved from <https://pbperkeni.or.id/>
- Rasid, S. (2012). *Fiqih Islam*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sukri, S. S. (2009). *Ensiklopedi Islam dan Perempuan*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Sutedjo, A. Y. (2010). *5 Strategi Penderita Diabetes Mellitus Berusia Panjang*. Yogyakarta: Kanisius.
- Thalbah, H. (2009). *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*. Jakarta: PT Sapta Sentosa.
- Tuasikal, M. A. (2013). *Panduan Ramadhan: Bekal Meraih Ramadhan Penuh Berkah (6th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Muslim.
- Ulfah, Z. (2016). *SKRIPSI Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunah Dan Kesehatan*. Retrieved from <http://repository.uinsu.ac.id/2031/1/PDF.pdf>