

MANFAAT PUASA DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN SAINS

SITI KHODIJAH
TMI Al-Amien Preduan
e-mail : sitikhodijah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat puasa dalam perspektif Islam dan Sains. Metode penelitian menggunakan kajian pustaka (library method). Hasil dari penelitian ini dalam pandangan Al-Qur'an manfaat puasa yaitu sebagai penghapus dosa, membentuk ahlak 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 perspektifsains dengan berpuasa dapat mengobati dan meringankan penyakit seperti obesitas, penyakit gula dan penyakit lambung.

Kata kunci : Manfaat puasa, perspektif Islam, Perspektif Sains

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 membatalkan puasa, yang berupa syahwat, perut dan

farji (kemaluan), sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari dengan niat dan beberapa syarat. puasa merupakan rukun Islam yang ketiga dimana setiap muslim yang telah *mukallaf* diwajibkan untuk melaksanakannya.

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).¹

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."*² Firman Allah yang menyatakan kewajiban berpuasa disebut dalam Al-quran surat Al-Baqarah : 183 yang berarti: *"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.³

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

¹ Al-Asqalani, I. H. (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob AlIlmiyah. Juz IV, h. 68

² Hadits shahih riwayat Bukhari no.38, Muslim no. 760 dikutip oleh Al-Jarullah, A. B. (2005). *Risalah Ramadhan*. Rabwah: Islamic Propagation.

³ Tuasikal, M. A. (2013). *Panduan Ramadhan: Bekal Meraih Ramadhan Penuh Berkah (6th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Muslim.

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.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian 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.⁴

PEMBAHASAN

Allah Swt. 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 (orang-orang yang berpuasa). Tidak*

⁴ Mardalis. (1999). *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.

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).⁵

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.

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"*.⁶ Kesimpulan dari hadist tersebut, jika kita berpuasa didasari dengan iman dan mengharapkan ridha-Nya maka manfaat yang didapatkan bagi hambanya yaitu diangkatlah derajat kita dengan diperbanyak pahalanya serta pengampunan dosa-dosa yang lalu.

Puasa juga 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*

⁵ Al-Bukhari, M. b.-M. (1992). *Shahih Bukhari*. Istanbul: Dar Sahnun.

⁶ Hadits shahih riwayat Bukhari no.38, Muslim no. 760 dikutip oleh Al-Jarullah, A. B. (2005). *Risalah Ramadhan*. Rabwah: Islamic Propagation.

itu bagiKu 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).⁷

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 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.

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.⁸ 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

⁷ Al-Asqalani, I. H. (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob AlIlmiyah. Juz IV, h.130

⁸ Az-Zaki, J. M. (2013). *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*. Jakarta: Cakrawala Publishing. h. 170.

kalori setiap harinya, maka ia dapat mengurangi berat badannya sebanyak 5 kg selama menjalankan puasa.⁹

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 melakukan puasa mengalami kenaikan berat badan sebesar 0,1 kg.¹⁰ 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.¹¹

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)¹²

Berdasarkan hadist di atas menjelaskan bahwa seorang yang beriman itu makan dengan satu usus yang dapat diartikan karena ia tidak rakus.¹³ Dan orang yang kafir akan selalu berlebihan. Jadi, kesimpulannya

⁹ Thalbah, H. (2009). *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*. Jakarta: PT Sapta Sentosa. Jilid III. h. 73.

¹⁰ Munigar, M. (2013). Puasa Ramadhan dan Obesitas. *Jurnal Health Quality Vol. 4 No. 1*, 47-53.

¹¹ Khan, A., & Khattak, M. M. (2002). Islamic Fasting, An Effective for Prevention and Control of Obesity. *Pakistan Journal of Nutrition*.

¹² Al-Asqalani, I. H. (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob AlIlmiyah. Juz 9, h.670

¹³ Ulfah, Z. (2016). *SKRIPSI Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunah Dan Kesehatan*.

dengan puasa kita dapat mengurangi berat badan (obesitas), namun dengan syarat tetap menjaga kestabilan dan tidak berlebihan atau rakus dalam mengkomsumsi makanan saat sahur maupun berbuka puasa.

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 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 darah nya 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.¹⁴

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).¹⁵

¹⁴ Alfin, R., Busjra, & Azzam, R. (2019). Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kadar Gula. *Journal of Telenursing (JOTING)*.

¹⁵ 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.

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.¹⁶

PENUTUP

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.

¹⁶ Al-Hushain, A. b. (2008). *Ruh Puasa dan maknanya*. Surabaya: Pusataka eIBA.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Asqalani, I. H. (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Allmiyah.
- 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-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.
- Khan, A., & Khattak, M. M. (2002). Islamic Fasting, An Effective for Prevention and Control of Obesity. *Pakistan Journal of Nutrition*.
- Mardalis. (1999). *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Munigar, M. (2013). Puasa Ramadhan dan Obesitas. *Jurnal Health Quality*, 47-53.
- Tuasikal, M. A. (2013). *Panduan Ramadhan: Bekal Meraih Ramadhan Penuh Berkah (6th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Muslim.
- Thalbah, H. (2009). *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*. Jakarta: PT Sapta Sentosa.
- Ulfah, Z. (2016). *SKRIPSI Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunah Dan Kesehatan*.

Halaman ini sengaja dikosongkan