

KESEMPURNAAN PUASA RAMADHAN TINJAUAN SECARA NORMATIF DAN TASAWWUF

Oleh Drs. H. Achmad Rosyidi

I. PENDAHULUAN

Puasa, shiyam atau shoum secara etimologi berarti "menahan" dari segala hal, baik untuk kebaikan atau kejelekan, sementara dalam terminologi Fikih, puasa bermakna "menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa, mulai terbitnya fajar shidiq sampai terbenamnya matahari dengan cara yang telah ditentukan".

Semua agama Samawi (Islam, Kristen dan Yahudi) memiliki ajaran puasa kendati cara pelaksanaannya berbeda-beda. Hal ini tidak mengherankan mengingat betapa agung hikmah dan pembelajaran yang diperoleh dari puasa. Umat Islam diwajibkan puasa Ramadhan sejak tanggal 10 Sya'ban tahun kedua Hijriyah, sebelumnya hanya diwajibkan berpuasa Asyura' yakni setiap tanggal 10 Muharram.

Bagi umat Islam bulan Ramadhan adalah istimewa dan mulia dibandingkan dengan bulan lainnya. Ramadhan bulan penuh rahmah, berkah dan ampunan. Pada bulan ini Al Qur'an diturunkan, pahala ibadah dilipat gandakan, Lailatul Qodar diturunkan yaitu malam yang nilai pahala ibadah pada saat itu lebih baik dari seribu bulan. Begitu besarnya keutamaan Ramadhan hingga Rasulullah bersabda :

لو يعلم العباد ما في رمضان لتمنت أمتي ان يكون رمضان السنة كلها

"Andaikan hamba-hamba Allah tahu keutamaan yang ada dalam bulan ramadhan, niscaya umatku menginginkan sepanjang tahun itu menjadi ramadhan saja". (H.R. Tabrani, Ibnu Huzaimah dan Ibnu Abiddun-ya).

من صام رمضان ايمان واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه

"Barang siapa berpuasa di bulan ramadhan dilandasi iman dan ikhlas, maka dosa-dosanya terdahulu akan diampuni oleh Allah". (H.R. Bukhari dan Muslim).

إذا جاء رمضان فتحت ابواب الجنة وغلقت ابواب النار وصدفت الشياطين

"ketika bulan Ramadhan tiba, pintu-pintu surga dibuka dan pintu-pintu neraka dikunci serta syetan-syetan dibelenggu" (H.R. Bukhari dan Muslim).

II. PUASA SECARA NORMATIF

1. Rukun-Rukun Puasa

Rukun adalah hal yang menjadi penentu sah atau tidaknya satu perbuatan dan ia termasuk bagian langsung dari perbuatan tersebut. Rukun puasa ada dua ;

a. Niat

(1) Niat harus dilakukan setiap kali akan berpuasa. (2) Tempatnya niat ada di dalam hati, sedangkan melafalkan niat dengan lisan hukumnya sunnat. (3) Waktu pelaksanaan niat itu berbeda-beda tergantung pada puasanya, jika puasa fardlu, maka harus niat pada malam harinya (sejak terbenam matahari sampai terbit fajar shidiq). Jika puasa sunnah, maka waktu niat diperpanjang hingga sebelum zawal (tergelincirnya matahari dari garis tengah vertikal bumi ke arah barat) dengan catatan dalam interval waktu sejak terbitnya fajar shodiq sampai zawal, yang bersangkutan tidak mengkonsumsi atau melakukan hal-hal yang dapat membatalkan puasa.

Materi Niat :

- Jika puasa fardlu minimal (paling sederhana/*aqal al niat*) harus mengandung unsur ; *qashdu* (sengaja atau kehendak kuat) menyebutkan kefardluannya, dan *ta'yin* (menentukan jenis puasanya : Ramadhan, Nadzar atau Kafarat). Contohnya, "Saya niat puasa fardlu Ramadhan". Adapun yang lengkap (*akmal*); "Saya niat melaksanakan puasa fardlu Ramadhan untuk memperoleh ridho Allah SWT".
- Jika berupa puasa sunnah, maka cukup *qoshdu* (bersengaja). Semisal; "saya niat melaksanakan puasa hari senin".

- b. Menghindari perbuatan yang membatalkan puasa
Seperti ; makan, minum, bersetubuh dan lain-lainnya sepanjang siang
(waktu puasa)

2. Sunat Puasa

Beberapa hal yang disunnahkan ketika berpuasa antara lain :

a. Makan sahur

Waktu kesunnahan makan sahur adalah mulai tengah malam hikmahnya untuk menjaga stamina tubuh (*at-tagawwi*) agar tidak loyo dan tetap bersemangat dalam melakukan segala kegiatan, karena hikmahnya seperti itu maka sunnah mengakhirkan makan sahur.

b. Segera berbuka

Hal ini disunnahkan jika telah betul-betul yakin bahwa waktu berbuka telah tiba dan tidak khawatir akan ketinggalan shalat berjamaah atau fadhilahnya mengikuti takbiratul ihram bersama imam.

Dalam hal *ta'jil* ini, secara unit makanan yang disunnahkan terlebih dahulu di konsumsi adalah kurma, air putih dan makanan (yang manis-manis).

Ketika berbuka disunnahkan membaca doa ;

اللهم لك صمت وعلى رزقك أفطرت ذهب الظماء وابتلت العروق وثبت الأجر انشاء الله
 “Ya Allah untukMu kami berpuasa dan atas anugerahMu kami berbuka,
 maka hilangkanlah dahaga ini, basahilah urat-urat ini dan tetaplah
 pahala bila Allah Mengehendaki”

c. Tidak mengumbar nafsu kesenangan

Pada esensinya, puasa bukan hanya menahan diri dari makan atau minum, lebih dari itu, puasa berarti melatih jiwa untuk menahan diri dari segala nafsu secara total. Maka sangat disayangkan bila seseorang menghindari makan dan minum, namun berusaha memalingkan rasa laparnya dengan mengumbar kesenangannya atau melakukan hal-hal yang tidak berguna. Bila demikian maka puasa tidak akan memberikan banyak pelajaran dan kemanfaatan yang berarti.

d. Memperbanyak dzikir dan baca Al Qur'an

Selain waktu puasa, dzikir atau membaca Al Qur'an, sebenarnya juga disunnahkan namun pada saat puasa aktifitas ini sangat dianjurkan agar lebih digiatkan lagi, sebab ibadah yang dilaksanakan saat bulan puasa nilai puasanya berlipat ganda.

e. Memperbanyak sedekah

Di samping mempunyai nilai pahala yang berlipat-lipat, bersedekah pada bulan ramadhan menjadi momen yang tepat untuk memesrakan hubungan antar si kaya dan si miskin. Dalam satu hadits dijelaskan bahwa kedermawanan Rasulullah pada bulan Ramadhan melebihi kedermawanannya di bulan-bulan yang lain.

3. Hal – Hal Yang Membatalkan Puasa

a. Memasukkan benda ke dalam *jauf* melewati *manfadz*

Yang dimaksud *jauf* adalah (lubang yang tembus ke organ tubuh) bagian dalam perut seperti; hidung, telinga bagian dalam, otak dan lainnya. Sedangkan *manfadz* adalah jalur terbuka yang menjadi jalur keluar masuknya benda ke dalam *jauf*.

Adapun jalur yang dianggap *manfadz* adalah mulut, telinga, hidung, dan *sabilain* (dua lubang kemaluan). Maka orang yang disuntik, infus atau meneteskan obat mata, puasanya tidak batal karena benda tersebut tidak melewati *manfadz* tetapi melewati pori-pori kulit.

b. Mengeluarkan sperma

Mengeluarkan sperma (*inzal*) bisa membatalkan puasa jika disebabkan persentuhan kulit dengan *syahwat*. Bila *inzal* sebab mimpi basah atau merenung yang tidak terus menerus, maka puasanya tidak batal.

c. Bersetubuh

Perbuatan ini dapat membatalkan puasa, baik dilakukan secara normal (jalur depan) atau abnormal (jalur belakang). Ingat! Orang berpuasa kemudian melakukan hubungan suami istri di siang hari bulan ramadhan,

disamping puasanya batal, juga dikenai sanksi yang sangat berat, yaitu berpuasa selama dua bulan berturut-turut (tidak boleh ada yang terputus walaupun dengan alasan sakit) jika tidak mampu maka dengan memerdekakan budak, jika tidak mampu maka memberikan makanan pada 60 orang miskin, masing-masing satu *mud* (6.75 ons).

d. Sengaja Muntah

Yang dimaksud sengaja muntah di sini adalah seperti memasukkan tangan ke dalam tenggorokan atau cara lainnya dengan maksud agar ia muntah.

Semua hal-hal yang disebutkan di atas bisa membatalkan puasa, dengan catatan jika tahu (bahwa hal itu membatalkan puasa), dilakukan dengan sengaja dan kehendaknya sendiri. Jika melakukan karena lupa (bahwa dirinya sedang berpuasa) atau melakukannya karena tidak tahu (yang bisa ditolerir atau *madzur*) maka puasanya tidak batal.

4. Yang Wajib Berpuasa Ramadhan

Puasa ramadhan diwajibkan kepada semua orang islam yang *mukallaf* (*baligh* dan sudah berakal) serta mampu berpuasa. Oleh karena itu, orang kafir, anak yang belum baligh, orang gila, dan orang yang tidak kuat berpuasa, seperti sakit parah atau sangat tua tidak wajib berpuasa.

Catatan:

Anak laki-laki dianggap baligh apabila telah mengalami salah satu hal-hal berikut :

- Pernah mimpi basah (*ihtilam*)
- Telah berumur 15 tahun

Anak perempuan dianggap baligh apabila mengalami salah satu hal-hal berikut :

- Mengalami menstruasi (*haid*)
- Pernah mimpi basah
- Telah berumur 15 tahun

Orang Yang Haram Berpuasa

Ada beberapa kelompok individu yang tidak diperkenankan berpuasa karena alasan tertentu, bahkan kalau memaksa berpuasa maka bisa menimbulkan dampak haram. Antara lain :

- Perempuan yang sedang haid atau datang bulan (menstruasi).
- Perempuan yang nifas (mengeluarkan darah setelah melahirkan)
- Orang yang akan membahayakan Jiwa atau organ tubuhnya jika berpuasa (atas rekomendasi Dokter).

5. Wanita Hamil dan Menyusui

Wanita hamil dan menyusui diperbolehkan untuk tidak berpuasa jika mengawatirkan kesehatan dirinya atau mengawatirkan bayi yang dikandungnya/disusui, nanti dia hanya wajib mengqadha' puasa yang ditinggalkannya. Berbeda bila dia hanya mengawatirkan pada kesehatan anaknya (yang dikandung atau disusui) maka selain wajib mengqadha, dia juga berkewajiban membayar *fidyah* —1 *mud* perhari.

Ketentuan qodha dan fidyah, ini juga berlaku bagi seseorang berbuka puasa karena menyelamatkan orang yang *ma'shum* atau hewan yang *muhtaram* yang sedang dalam bahaya.

6. Hari-hari yang diharamkan berpuasa

Selain itu ada hari-hari yang diharamkan jika berpuasa, yaitu ;

- a. Hari raya Idul Fitri dan Idul Adha
- b. Hari-hari Tasyriq, yakni tanggal 11, 12 dan 13 Dzulhijjah
- c. Hari *syak* (yang diragukan) yaitu pada tanggal 30 sya'ban, sementara ada yang melihat bulan tanggal satu, namun tidak diketahui siapa yang melihatnya atau menyaksikannya diketahui dan tidak memenuhi syarat-syarat *syahadah* (persaksian).

d. Separuh akhir (*nisful lailah*) bulan sya'ban, kecuali bagi yang berpuasa senin kamis atau sebelum pertengahan bulan sya'ban sudah berpuasa dan dilanjutkan terus sampai pertengahan bulan terakhir.

7. Puasa Sunnah : Hikmah dan Fadhilahnya

Dalam salah satu Hadits Qudsi, Allah SWT berfirman :

كل عمل ابن آدم له الا الصوم فانه لي وأنا أجزي به

“Semua amal ibadah manusia itu untuk mereka sendiri, kecuali puasa, maka sesungguhnya puasa itu untuk-Ku dan Akulah yang akan membalasnya”

Rosulullah SAW juga bersabda :

من صام يوماً في سبيل الله باعد الله تعالى وجهه عن النار سبعين خريفاً

“Barang siapa berpuasa satu hari karena mujahadah dalam meniti jalan Allah, maka Allah akan menjauhkannya dari api neraka selama jarak tempuh perjalanan 70 tahu”. (H.R. Bukhari dan Muslim).

Mengingat besarnya hikmah dan nilai pahala yang dikandung dalam ibadah puasa maka di samping diwajibkan melaksanakan puasa fardlu, Islam juga sangat menganjurkan pemeluknya memperbanyak puasa sunnah. Adapun puasa sunnah yang sangat dianjurkan antara lain :

1. Puasa Hari Arafah

Yakni tanggal 9 dzulhijjah. Puasa ini disunnahkan bagi selain orang yang melaksanakan ibadah haji Keutamaannya adalah dapat melebur dosa selama 2 tahun. satu tahun sebelum dan sesudah melaksanakan puasa.

2. Puasa Hari Senin dan Kamis

Ketika Nabi SAW ditanyakan tentang kebiasaannya puasa hari senin dan kamis, Nabi SAW menjawab "Sesungguhnya amal manusia ditampakkan kepada Allah pada hari senin dan kamis dan aku ingin

amal-amalku ditampakkan ketika aku dalam keadaan berpuasa". Dan jika dibandingkan dengan hari kamis, puasa hari senin lebih utama dikarenakan hari senin mempunyai keistimewaan dengan banyaknya kejadian-kejadian bersejarah, seperti kelahiran dan wafatnya Nabi SAW.

3. Puasa ala Nabi Daud AS

Yaitu satu hari puasa, satu hari tidak, begitu seterusnya. Dalam Hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim ; Nabi SAW menyatakan bahwa puasa Ala Nabi Daud adalah bentuk puasa yang paling utama.

4. Puasa 6 hari dalam bulan syawal

Puasa ini tidak harus dilakukan langsung pada keesokan hari raya atau dilaksanakan 6 hari berturut-turut. Artinya puasa 6 hari itu, bisa tanggal 3, 8 dan tanggal lainnya, yang terpenting dilakukan dalam bulan syawal. Namun yang lebih diutamakan adalah langsung satu hari setelah hari raya dan dilaksanakan secara berturut-turut. Puasa ini nilai pahalanya sama dengan puasa selama satu tahu penuh.

5. Puasa Hari Asyuro

Yakni tanggal 10 Muharam, keutamaanya puasa hari asyura adalah dapat melebur dosa yang dilakukan selama satu tahun sebelumnya.

6. Puasa Hari Tasu'a

Yakni berpuasa tiap tanggal 09 Muharam.

7. Puasa Ayyam al Bidh (Hari-hari Terang)

Yakni tanggal 13, 14 dan 15 dalam setiap bulan. Dinamakan "hari-hari terang", karena pada tanggal tersebut, malam menjadi terang oleh sinar bulan. Hikmahnya sebagai ungkapan rasa syukur atas cahaya yang dianugerahkan dengan harapan hati bisa menjadi terang seperti rembulan.

8. Puasa Ayyam al Sud (hari – hari Gelap)

Yakni tanggal 28, 29 dan 30 dalam setiap bulan. Dinamakan "hari-hari gelap" sebab pada tanggal-tanggal ini, tidak ada cahaya bulan yang menerangi bumi. Hikmahnya adalah untuk menghilangkan gelapnya hati.

9. Puasa di al Asyhur al Hurum (Bulan-bulan yang dimulyakan)

Yakni puasa bulan dzul qo'dah, dzul hijah, muharrom dan rajab.

10. Puasa bulan Sya'ban

Hikmahnya akan memperoleh syafa'at dari Rasulullah SAW di Hari Kiamat.

11. Puasa 10 Hari awal bulan Muharrom

Sepuluh hari ini sudah termasuk puasa Asyuro dan Tasu'a

12. Puasa 9 hari dalam awal Bulan Dzulhijjah.

III. PUASA DALAM SUDUT PANDANG TASAWWUF

Tasawwuf adalah salah satu dari tiga pilar yang menegakkan Islam, selain Tauhid dan Fiqih. Tiga pilar ini, harus diaplikasikan secara beriringan dan berimbang, ibarat mahluk hidup, adalah tubuh, tasawuf adalah ruh. Tubuh tanpa ruh adalah "mayat", ruh tanpa tubuh adalah "hantu". Keduanya tidak berguna tanpa disertai yang lainnya. Dalam pandangan tasawwuf, orang berpuasa tidak hanya cukup hanya menahan syahwat perut dan kelamin, dari itu, puasa berarti seluruh anggota tubuh harus berpuasa, lidah pantang berdusta menggunjing, mata pantang melihat hal-hal yang membangkitkan syahwat, telinga pantang mendengarkan pergunjingan orang dan kaki terlarang melangkah ke tempat maksiat. Singkatnya, semua anggota tubuh ikut menahan diri dari segala perbuatan dosa dan hawa nafsu.

1. Tingkatan Orang Berpuasa

Dalam sudut pandang tasawuf, tingkatan orang berpuasa terbagi tiga kelas : kelas rendah (*Shawm al umum*), kelas menengah (*shaum al khusus*) dan kelas tinggi (*shaum khusus al khusus*).

a. Shaum al umum

Ini adalah tingkatan orang yang hanya menahan tuntutan perut dan kelamin semata, *bagi* yang berada di kelas ini, puasa cukup dengan tidak makan dan minum dan tidak bersenggama. Selain itu, mereka merasa bebas melakukan apa saja seperti menggunjing atau "cuci mata". Ini adaTah kelasnya orang kebanyakan.

b. Shaumalkhusus

Yaitu tingkatan orang berpuasa, yang di samping menahan lapar dan dahaga juga menahan seluruh anggota tubuhnya dari segala perbuatan maksiat. Ini adalah tingkatan puasa sholihin.

c. Shaum khususal Khusus

Yaitu berpuasa dari mengingat Allah. Orang yang mencapai tingkatan ini, hatinya senantiasa berkonsentrasi kepada Allah. Mereka tidak memberikan kesempatan sedikitpun untuk memikirkan urusan duniawi. Berpaling sebentar saja dari Allah, maka puasanya dianggap batal. Ini adalah tingkatan Para Nabi, Shiddiqin (orang yang selalu jujur dalam segala hal) dan Muqarribin (orang yang didekatkan kepada Allah).

2. Menuju Puasa Yang Sesungguhnya

Imam Ghazali menjelaskan untuk mencapai tingkatan puasa para Nabi dan Muqorribin tidak butuh banyak teori, namun langsung pada tingkatan aplikatif. Caranya memusatkan konsentrasi secara total kepada Allah dan tidak menoleh sedikitpun terhadap dunia. Menurut al Ghazali, tingkatan seperti ini sulit untuk diraih, Ia lalu rnenyerah/ menyeru, minimal agar jangan sampai masuk pada ancaman dalam hadits Nabi SAW :

كم من صائم ليس له من صيامه الا الجوع والعطس

"Betapa banyak orang yang berpuasa yang hanya memperoleh rasa lapar dan dahaga"

Untuk mencapai kesempurnaan puasa (tingkatan ini) setidaknya ada enam hal yang harus dilakukan :

- Menundukkan penglihatan dari hal-hal yang diharamkan atau dimakruhkan juga terhadap pandangan yang dapat melalaikan diri dari Allah SWT ;
- Menjaga mulut dari perkataan kotor, dusta, menggunjing, adu domba, fitnah dan segala perkataan yang dilarang, berusaha untuk diam, menyibukkan diri dengan berdzikir kepada Allah dan membaca Al Qur'an ;
- Menjaga telinga dari mendengarkan hal-hal yang diharamkan. Sebab hal yang haram diucapkan juga haram didengarkan. Orang yang mendengarkan pergunjingan, dosanya sama dengan orang yang menggunjing ;
- Menjaga semua anggota tubuh dari segala perbuatan dosa, tangan tidak suka usil, kaki enggan melangkah ke tempat maksiat dan perut dijaga dari barang-barang haram ;
- Tidak memperbanyak makan ketika berbuka, apakah artinya tidak makan seharian, jika pada saat berbuka "balas dendam". Ingat, tidak ada perut yang paling dibenci Allah dibanding perut yang paling selalu penuh dengan barang halal ;
- Menjaga hati, agar selalu makan dalam keadaan mengharap (raja') dan takut (*khauf*). Apakah puasanya diterima atau ditolak, demikian pula ibadah-ibadah yang lain.

Sebuah Renungan

Apalah artinya berpuasa ? jika seharian kita tidur sengaja menghindari rasa lapar dan dahaga. Apalah artinya berpuasa? jika seharian menonton televisi dengan segala adegan yang membangkitkan syahwat. Apalah artinya berpuasa, jika mulut mengobrol dusta, menggunjing dan adu domba, mata terus jelalatan, telinga merasa rugi tidak mendengarkan gunjingan? Apalah artinya.....

Ada sebuah kata-kata bijak :

" كم من صائم مفطر ومفطر صائم "

"Barang siapa yang berpuasa, namun hakekatnya mereka tidak berpuasa. Banyak orang yang tidak berpuasa namun hakekatnya mereka berpuasa"

IV. HIKMAH PUASA

Di samping merupakan ibadah yang punya nilai pahala tinggi, puasa juga mengandung hikmah dan pembelajaran hidup yang mendalam, al Qur'an menjelaskan :

يا ايها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون

"Wahai orang – orang yang beriman, telah diwajibkan kepada kalian semua berpuasa, sebagaimana juga telah diwajibkan kepada orang – orang sebelum kalian, supaya kalian bertaqwa" (Q.S. Al Baqarah : 183)

Hikmah yang terkandung dalam ibadah puasa antara lain :

1. Belajar Mengendalikan Diri

Inti puasa adalah pengendalian diri, bukan hanya dari makan dan minum, namun dari segala nafsu hina. Ada orang mengajak bertengkar, hati kita berkata : "saya puasa, kalau bertengkar; hati kita berkata "apa gunanya puasa". Ada maksud ngerasani teman, hati *bicara* "saya sekarang puasa, Allah tidak butuh terhadap puasanya orang yang berkata kotor". .Begitu seterusnya, belajar mengendalikan diri saat berpuasa ini akan memberi pengaruh positif pada pengendalian nafsu secara total.

2. Melatih Jujur dan Amanah

Saat puasa, bisa saja tanpa sepengetahuan siapapun kita makan atau minum, walau ada makanan lezat atau minuman segar, namun kita tidak memakannya sekalipun tidak ada orang tahu, hingga sampai waktunya.

Berarti puasa mengajarkan kita untuk senantiasa bersikap jujur pada diri sendiri dan melaksanakan amanah dengan sebenar-benarnya

3. Merasakan Penderitaan Fakir Miskin

Kepekaan perasaan tidak cukup hanya teori, sering kali kita mendengarkan kisah tentang penderitaan orang miskin yang berjuang mati - matian demi sesuap nasi, tapi apa yang kita lakukan hanya sebatas ber--"simpati", tidak ber-"empati", maka dengan berpuasa kita akan merasakan langsung penderitaan kaum dhu'afa dan berempati dengan mereka. Kalau sehari saja tidak makan sudah kelaparan, apalagi mereka yang 2 atau 3 hari tidak menemukan sesuatu untuk dimakan, bagaimana rasanya?

4. Berfikir Dewasa dan Jernih

Perut yang kosong akan membuat pikiran menjadi jernih, tajam, rasional, dan mudah menangkap hal-hal yang `njehmer sekalipun. Puasa melatih jiwa jadi dewasa dan matang, sang bijak, Lukman al Hakim, pernah berpesan kepada anaknya; "wahai anakku Jika perutmu penuh maka pikiranmu akan mati dan anggota tubuhmu malas beribadah"

5. Menjaga Kesehatan

Puasa dapat menjaga kesehatan rohani dan jasmani

صوموا تصحوا

"Berpuasalah ! Maka kalian akan sehat"

المعدة رأس كل داء والحمية رأس كل دواء

"Perut adalah pangkal segala penyakit, dan diet adalah pokok segala obat"

Tubuh manusia yang indah ini, tersusun dari beberapa organ yang saling terkait, organ tersebut mempunyai tugas dan fungsi masing-masing. Kerusakan satu organ akan berpengaruh pada organ lainnya.

Sama dengan alam, tubuh juga mengalami siklus atau perputaran yang diberi nama siklus biologis. Siklus tubuh ini mengatur segala kebutuhan tubuh seperti makan, minum atau tidur. Setiap detik siklus tubuh ini terus bekerja tanpa kita sadari.

Hampir seluruh ahli kesehatan sepakat bahwa alat pencernaan atau perut menjadi sumber penyakit. Dan sudut pandang kesehatan, puasa seperti yang dipraktikkan Nabi SAW adalah menyehatkan. Sebab, dalam puasa kita diajari untuk tertib dan mengkomsumsi makanan secara proporsional. Yang intinya memelihara alat pencernaan yang menjadi pangkal penyakit.

Waktu puasa kita tidak memasukkan makanan ke perut, ini berarti mengistirahatkan alat pencernaan sekaligus menghilangkan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan berpuasa berarti juga meminimalisir zat-zat berbahaya yang dibawa oleh makanan yang masuk.

Walau demikian, tubuh tetap membutuhkan makanan secara wajar, oleh karena itu, saat berbuka dianjurkan diawali dengan makan kurma, atau buah-buahan lain yang manisnya alami. Dari segi kesehatan sangat cocok sekali, karena kurma atau makanan yang manis-manis adalah makanan yang cepat diserap oleh tubuh, glukosa yang terkandung dalam kurma atau buah-buahan merupakan sumber energi utama yang menggerakkan saraf pusat setelah seharian tidak disuplai makanan.

Maka, salah alamat jika ada orang tidak berpuasa dengan alasan kesehatan, lebih dari itu semua, ada baiknya kita renungkan sebagian perkataan orang bijak :

من اكل كثيرا شرب كثير , ومن كان ذلك نام كثيرا , ومن كان كذلك ضاع عمره

“Siapa yang banyak makan, pasti banyak minum, orang seperti itu, pasti banyak tidur. Orang yang banyak tidur berarti telah menya-nyikan umurnya”

6. Puasa sebagai Motifator Kemajuan

Seringkali orang berpuasa bermalasan-malasan hingga melalaikan tugas rutinitas sehari-hari karena alasan berpuasa. Tentu hal ini tidak dikehendaki oleh agama, sebagai bukti bahwa berpuasa dapat mendorong semangat juang yang tinggi, banyak peristiwa bersejarah

terjadi di bulan ramadhan justru dapat meraih sukses yang luar biasa, misalnya :

- ✓ Perang *Badar* terjadi pada tanggal 17 Ramadhan tahun kedua hijriyah
- ✓ *Fathu Makkah* (penaklukan kota Makkah) terjadi tanggal 10 Ramadhan tahun ke- 8 Hijriyah.
- ✓ Awal penyebaran Islam ke Yaman terjadi 10 Ramadhan tahun ke-8 Hijriyah.
- ✓ Penaklukan Andalusia (Spanyol) terjadi tanggal 28 Ramadhan tahun 92 Hijriyah.

V. PENUTUP

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa puasa sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia, puasa ramadhan bukan sekedar kewajiban bagi umat muslim tetapi sekaligus rahmat dari Allah SWT, oleh karena itu, dengan menyalakan ibadah puasa adalah sebuah kerugian yang amat sangat merugikan bagi muslim. Berpuasa akan semakin sempurna manakala terpenuhi segala ketentuan syarat dan rukunnya yang berlaku sesuai tuntunan ajaran agama, sehingga benar-benar dapat memetik hikmah besar yang terdapat di dalamnya. Demikian uraian mengenai ibadah Puasa, semoga menjadikan manfaat dan menambah kesempurnaan pelaksanaan ibadah puasa kita semua. *Amin.*

Wallahua'lam bis showab.

DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Muhammad Yasir Nasution, *Manusia Menurut Al — Ghazali*. Cet 4 (Jakarta: PT Raja Grafindp Persada, 2002)
- Ensiklopedi Hukum Islam*, ed. Abdul Azis Dahlan.....[et.al] cet I Jilid. 1 - 6 (Jakarta- Ihtiar Baru Van hoeve, 1996)
- John L. Esposito, *Ensiklopedi Oxford Dunia Islam Modern* ; Penerj. Eva YN., Femmy Syahrani, Jaroc W, Poerwanto, Rofik S. ed. A. Baiquni, Dian R basuki, Ilyas Hasan. cet.I Jilid 1-6. (Bandung: Mizan, 2001)
- Kamil Musa, *Al-Madkhal ill al- Tasyri" al-Islam*, (Beirut: Muassasah al-Risalah,1989)
- Manna Al-Qaththan, *Al-Tasyri" wa al-Fiqh fi ; Tarikhan wa Manhajan*, (Dar al-Ma'arif, 1989).
- Neal Robinson, *Pengantar Islam Komprohensi*, Judul asli : *Islam Al Ghazali Concise Introduction*, Penerjemah Anam Sucipto Dkk, (Yogyakarta Fajar Pustaka Baru, 2001)
- Philip K. Hitti, *History of The Arabs; From The Earliest Times To The Present*, penerj. R. Cecep Lukman dan Dedi Slamet Riyadi. cet.I, (Jakarta : Serambi, 200-5)
- Qur'an Karim Dan Terjemahan Artinya*, penerj. H. Zaini Dahlan, Azharuddin Sahl. (Yogyakarta: Ull Press, 1999).
- Sayyid Sabiq, *Fiqih Sunnah*. (Bairut Libanon: Dar Fikr.)