**MAKALAH**

**PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**PELAKSANAAN PUASA DAN HIKMAHNYA**

**BAGI UMAT ISLAM**



**Oleh**:

**LA ODE MUHAMMAD YUDHY PRAYITNO**

**E1E122064**

**JURUSAN** **TEKNIK** **INFORMATIKA**

**FAKULTAS** **TEKNIK**

**UNIVERSITAS** **HALU** **OLEO**

**KENDARI**

**2022**

# 

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunianyalah saya dapat menyelesaikan makalah ini dengan judul “Pelaksanaan Puasa dan Hikmahnya Bagi Umat Islam” ini tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penulisan makalah ini agar dapat memenuhi syarat dari tugas mata kuliah Pendidikan Agama Islam. Selain itu, makalah ini bertujuan untuk menambah wawasan mengenai mengaplikasikan ketentuan-ketentuan berpuasa dalam kehidupan sehari-hari bagi para pembaca dan penulis.

Saya mengucapkan terima kasih kepada bapak La Ode Wahidin, S.Pd., M.Pd.I selaku dosen Pendidikan Agama Islam atas bimbingannya dalam pembuatan makalah ini sehingga bisa meningkatkan wawasan pemikiran saya tentang bidang studi yang saya tekuni, dan saya juga berterima kasih kepada rekan-rekan yang telah membantu proses penyelesaian makalah yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Dalam makalah ini saya merasa masih ada kekurangan baik dari segi penulisan dan materi yang saya paparkan maka dari itu saya sangat meminta kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna untuk memperbaiki pembuatan makalah selanjutnya.

**Kendari, November 2022**

**Penyusun**

# DAFTAR ISI

[KATA PENGANTAR ii](#_Toc119268985)

[DAFTAR ISI iii](#_Toc119268986)

[BAB I PENDAHULUAN 1](#_Toc119268987)

[1.1. Latar Belakang 1](#_Toc119268988)

[1.2 Rumusan Masalah 1](#_Toc119268989)

[1.3 Tujuan 2](#_Toc119268990)

[BAB II PEMBAHASAN 3](#_Toc119268991)

[2.1 Hakikat Puasa (Shaum) 3](#_Toc119268992)

[2.2 Tingkatan-Tingkatan Puasa 5](#_Toc119268993)

[2.3 Macam-Macam Puasa Dari Segi Hukum 6](#_Toc119268994)

[2.4 Alasan Mengapa Allah Mewajibkan Berpuasa 9](#_Toc119268995)

[2.5 Manfaat Puasa Untuk kesehatan Jasmani & Rohani 10](#_Toc119268996)

[2.6 Hikmah Puasa 13](#_Toc119268997)

[BAB III PENUTUP 15](#_Toc119268998)

[3.1 Kesimpulan 15](#_Toc119268999)

[3.2 Saran 16](#_Toc119269000)

[DAFTAR PUSTAKA 17](#_Toc119269001)

# 

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Puasa merupakan amalan-amalan ibadah yang tidak hanya oleh umat sekarang tetapi juga dijalankan pada masa umat-umat terdahulu. Bagi orang yang beriman ibadah puasa merupakan salah satu sarana penting untuk mencapai takwa, dan salah satu sebab untuk mendapatkan ampunan dosa-dosa, pelipatgandaan pahala kebaikan, dan pengangkatan derajat. Allah telah menjadikan ibadah puasa khusus untuk diri-Nya diantara amal-amal ibadah lainnya. Puasa difungsikan sebagai benteng yang kukuh yang dapat menjaga manusia dari bujuk rayu setan. Dengan puasa syahwat yang bersemayam dalam diri manusia akan terkekang sehingga manusia tidak lagi menjadi budak nafsu tetapi manusia akan menjadi majikannya.

Allah memerintahkan puasa bukan tanpa sebab. Karena segala sesuatu yang diciptakan tidaka ada yang sia-sia dan segala sesuatu yang diperintahkan-Nya pasti demi kebaikan hambanya. Kalau kita mengamati lebih lanjut ibadah puasa mempunyai manfaat yang sangat besar karena puasa tidak hanya bermanfaat dari segi rohani tetapi juga dalam segi lahiri. Barang siapa yang melakukannya dengan ikhlas dan sesuai dengan aturan maka akan diberi ganjaran yang besar oleh Allah.

Puasa mempunyai pengaruh menyeluruh baik secara individu maupun masyarakat dalam hadits telah disebutkan hal-hal yang terkait dengan puasa seperti halnya mengenai kesehatan, dan lain sebagainya. Dalam menjalankan puasa secara tidak langsung telah diajarkan perilaku-perilaku yang baik seperti halnya sabar, bisa mengendalikan diri dan mempunyai tingkah laku yang baik.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam makalah ini adalah:

1. Jelaskan hakikat puasa (shaum) bagi umat muslim.
2. Jelaskan tingkat-tingkatan puasa dalam Islam
3. Jelaskan macam-macam puasa dari segi hukum
4. Jelaskan mengapa puasa diwajibkan bagi setiap muslim
5. Jelaskan beberapa manfaat puasa untuk kesehatan jasmani dan rohani
6. Jelaskan apa saja hikmah umat muslim dalam menjalankan puasa

## 1.3 Tujuan

Adapun Tujuan dari penulisan makalah ini adalah untuk:

1. Dapat memahami apa itu hakikat puasa (shaum) bagi umat muslim
2. Dapat memahami tingkat-tingkatan puasa dalam Islam
3. Dapat memahami macam-macam puasa dari segi hukum
4. Dapat memahami mengapa puasa diwajibkan bagi setiap muslim
5. Dapat memahami beberapa manfaat puasa untuk kesehatan jasmani dan rohani
6. Dapat memahami apa saja hikmah umat muslim dalam menjalankan puasa

# BAB II PEMBAHASAN

## 2.1 Hakikat Puasa (Shaum)

Shaum menurut bahasa yaitu alimsak (menahan diri), adapun pengertian menurut syari' yaitu menahan diri dengan niat dari seluruh yang membatalkan puasa seperti makan, minum dan bersetubuh mulai dari terbit fajar sampai dengan terbenam matahari. (Anas ismail Abu Dzaud, 1996: 412) Namun, secara implisit dalam puasa terdapat dua nilai yang menjadi parameter antara sah atau rusaknya puasa seseorang.

Pertama, Nilai Formal yaitu yang berlaku dalam perspektif ini puasa hanya tinjau dari segi menahan lapar, haus dan birahi. Maka menurut nilai ini, seseorang telah dikatakan berpuasa apabila dia tidak makan, minum dan melakukan hubungan seksual mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari. Padahal Rasulullah SAW telah memberikan *warning* terhadap umat muslim melalui sebuah haditnya yang berbunyi :

"Banyak orang yang puasa mereka tidak mendapatkan apa-apa melainkan hanya rasa lapar dan haus saja". H.R. bukhari.”

Dari hadits tersebut kita dapat mengetahui bahwa hakekat atau esensi puasa tidak hanya menahan rasa lapar, haus dan gairah birahi saja, melainkan dalam puasa terkandung berbagai aturan, makna dan faedah yang mesti diikuti.

Kedua, Nilai Fungsional yaitu yang menjadi parameter sah atau rusaknya puasa seseorang ditinjau dari segi fungsinya. Adapun fungsinya yaitu untuk menjadikan manusia bertakwa (laa'lakum tattaqun). QS. Al-Baqarah 183). Kemudian menurut nilai ini, puasa seseorang sah dan tidak rusak apabila orang tesebut dapat mencapai kualitas ketakwaan terhadap Allah SWT. Maka dari itu, hakikat puasa dalam pandangan Rasyid Ridha adalah sebagaimana berikut ini:

1. Tarbiyat aliradat (pendidikan keinginan)

Keinginan atau kemauan merupakan fitrah manusia. Tapi acapkali kemauan atau keinginan yang dimiliki manusia tidak selamanya baik dan tidak pula selamanya buruk. Karena itu puasa dapat mendidik atau membimbing kemauan manusia baik yang positif maupun yang negatif. Dengan puasa, kemauan positif akan terus termotifasi untuk labih berkembang dan meningkat. Adapun kemauan negatif, puasa akan membimbing dan mengarahkan agar kemauan tersebut tidak terlaksana.

Adapun yang menyebabkan kamauan seseoarang ada yang positif dan yang negatif, sesuai yang diungkapkan oleh Imam Al-Gazali bahwa di dalam diri manusia terdapat sifat-sifat sebagaimana berikut ini:

1. Sifat Rububiyah, yaitu sifat yang mendorong untuk selalu berbuat baik.
2. Sifat Syaithoniyah, inilah sifat yang mendorong seseorang untuk berbuat kesalahan dan kejahatan.
3. Sifat Bahimiyah (kehewanan), sesuai dengan istilah yang diberikan pada manusia sebagai mahluk biologis
4. Sifat Subuiyah, yaitu sifat kejam dan kezaliman yang terdapat dalam diri manusia.
5. Thariqat almalaikat

Malaikat merupakan makhluk suci, yang selalu taat dan patuh terhadap segala perintah Allah. Begitupun orang yang puasa ketaatannya merupakan suatu bukti bahwa jiwanya tidak dikuasai oleh hawa nafsunya. Juga, orang puasa akan mengalami iklim kesucian laksana seorang bayi yang baru lahir, jiwanya terbebas dari setiap dosa dan kesalahan. Inilah janji Allah yang akan diberikan untuk orang yang berpuasa dan melaksanakan setiap amalan ibadah pada bulan ramadhan.

1. Tarbiyat alilahiyyat (pendidikan ketuhanan)

Puasa merupakan sistem pendidikan Allah SWT dalam rangka mendidik atau membimbing manusia. Sistem pendidikan ini mengandung dua fungsi yaitu:

1. Sebagai sistem yang pasti untuk mendidik manusia supaya menjadi hamba tuhan yang taat dan patuh
2. Sebagai suatu sistem yang dapat mendidik sifat rubbubiyyah (ketuhanan) manusia untuk dapat berbuat adil, sabar, pemaaf dan perbuatan baik lainnya.
3. Tazkiyat annafsi (penyucian jiwa)

Hakekat puasa yang keempat ini diungkapkan oleh Ibnu Qayim al Jauzi. Puasa dapat menjadi sarana untuk membersihkan berbagai sifat buruk yang terdapat dalam jiwa manusia. Adakalanya jiwa manusia akan kotor bahkan sampai berkarat terbungkus oleh noda dan sikap keburukan yang terdapat didalamnya. Maka wajar kalau puasa dapat menjadi penyuci jiwa.

## 2.2 Tingkatan-Tingkatan Puasa

1. Puasa umum

Puasa umum adalah menahan petur dan kemaluan dari menunaikan syahwat. Maksudnya, puasa umum atau puasa orang-orang awam adalah “sekedar” mengerjakan puasa menurut tata cara yang diatur dalam hukum fiqih. Seseorang makan sahur dan berniat untuk puasa pada hari itu, lalu menahan diri dari makan, minum dan melakukan hubungan badan dengan suami atau istrinya sejak dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari. Jika hal itu telah dikerjakan, maka secara hukum fiqih ia telah mengerjakan kewajiban shaum Ramadhan. Puasanya telah sah secara lahiriah menurut tinjauan ilmu fikih.

1. puasa khusus (Khawas)

Puasa khusus adalah menahan pendengaran, penglihatan, lisan, tangan, kaki dan seluruh anggota badan dari perbuatan-perbuatan dosa. Tingkatan ini lebih tinggi dari tingkatan puasa umum atau puasa orang-orang awam. Selain menahan diri dari makan, minum dan melakukan hubungan seksual, tingkatan ini menuntut orang yang berpuasa untuk menahan seluruh anggota badannya dari dosa-dosa, baik berupa ucapan maupun perbuatan. Tingkatan ini menuntut seorang muslim untuk senantiasa berhati-hati dan waspada.

Ia akan menahan matanya dari melihat hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Ia akan menahan telinganya dari mendengarkan hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Ia akan menahan lisannya dari mengucapkan hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Ia akan menahan tangannya dari melakukan hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Ia akan menahan kakinya dari melangkah menuju hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Dan seluruh anggota badannya yang lain ia jaga agar tidak terjatuh dalam tindakan maksiat. Tingkatan puasa ini adalah tingkatan orang-orang shalih.

1. puasa sangat khusus (Khawasul Khawas)

Puasa sangat khusus adalah berpuasanya hati dari keinginan-keinginan yang rendah dan pikiran-pikiran duniawi serta menahan hati dari segala tujuan selain Allah secara totalitas. Tingkatan ini adalah tingkatan yang paling tinggi, sehingga paling berat dan paling sulit dicapai. Selain menahan diri dari makan, minum dan hubungan seksual, serta menahan seluruh anggota badan dari perbuatan maksiat, tingkatan ini menuntut hati dan pikiran orang yang berpuasa untuk selalu fokus, memikirkan hal-hal yang mulia, mengharapkan hal-hal yang mulia dan memurnikan semua tujuan untuk Allah semata. Puasanya hati dan pikiran, itulah hakekat dari puasa sangat khusus. Puasanya hati dan pikiran dianggap batal ketika ia memikirkan hal-hal selain Allah, hari akhirat dan berfikir tentang (keinginan-keinginan) dunia, kecuali perkara dunia yang membantu urusan akhirat. Inilah puasa para nabi, shiddiqin dan muqarrabin. (Imam Abu Hamid al-Ghazali, Ihya’ Ulum ad-Dien, 1/234).

## 2.3 Macam-Macam Puasa Dari Segi Hukum

Ulama madzhab Maliki, Syafi’i dan hambali sepakat bahwasanya puasa itu terbagi menjadi empat macam, yaitu :

1. Puasa Wajib (Fardhu)

Puasa wajib atau fardhu yaitu puasa pada bulan ramadhan. Telah kita ketahui bahwasanya puasa fardhu ialah puasa ramadhan yang dilakukan secara tepat waktu artinya pada bulan Ramadhan secara ada’ dan demikian pula yang dikerjakan secara qadha’. Termasuk puasa fardhu lagi ialah puasa kifarat dan puasa yang dinazarkan. Ketentuan ini telah disepakati menurut para imam-imam madzhab, meskipun sebagian ulama hanafiyah berbeda pendapat dalam hal puasa yang dinazarkan. Mereka ini mengatakan bahwa puasa nazar itu puasa wajib bukan puasa fardhu.

1. Puasa Nadzar (Kaulan)

Puasa nazar ialah puasa yang dilakukan karena pernah berjanji untuk berpuasa jika keinginannya tercapai. Misalnya seorang siswa bernazar: “jika saya mendapat rangking pertama maka saya akan puasa dua hari”. Jika keinginannya tersebut tercapai maka puasa yang telah dijanjikan (dinazarkannya) harus (wajib) dilaksanakan. Hukum nazar sendiri adalah mubah tetapi pelaksanaan nazarnya jika hal yang baik wajib dilaksanakan, tetapi jika nazarnya jelak tidak boleh dilaksanakan, misalnya jika tercapai keinginannya tadi akan memukul temannya maka memukul temannya tidak boleh dilaksanakan.

1. Puasa Sunnah

Puasa sunnah ialah puasa yang apabila kita kerjakan mendapat pahala, dan apabila kita tinggalkan atau tidak kita kita kerjakan tidak berdosa. Berikut contoh-contoh puasa sunnah:

1. Puasa hari Tasu’a – ‘asyura – hari-hari putih dan sebagainya

Puasa sunnah diantaranya ialah berpuasa pada bulan Muharram. Yang lebih utama adalah tanggal ke 9 dan ke 10 bulan tersebut.

1. Puasa hari arafah

Disunnahkan berpuasa pada tanggal 9 dari bulan Dzulhijjah, dan hari itu disebut hari ‘arafah. Disunnahkannya, pada hari itu bagi selain orang yang sedang melaksanakan ibadah haji.

1. Puasa hari senin dan kamis

Disunnahkan berpuasa pada hari senin dan kamis setiap minggu dan di dalam melakukan puasa dua hari itu mengandung kebaikan pada tubuh. Hal demikian tak ada keraguan lagi.

1. Puasa 6 hari di bulan syawal

Disunnhakan berpuasa selama 6 hari dari bulan syawal secara mutlak dengan tanpa syarat-syarat.

1. Puasa sehari dan berbuka sehari (Puasa Daud)

Disunnahkan bagi oramg yang mampu agar berpuasa sehari dan tidak berpuasa sehari. Diterangkan bahwa puasa semacam ini merupakan salah satu macam puasa sunnah yang lebih utama.

1. Puasa bulan rajab, sya’ban dan bulan-bulan mulia yang lain

Disunnahkan berpuasa pada bulan rajab dan sya’ban menurut kesepakatan tiga kalangan imam-imam madzhab. Adapun bulan-bulan mulia yaitu ada 4, dan yang tiga berturut-turut yakni: Dzulqa’dah, dzulhijjah dan Muharram, dan yang satu sendiri yakni bulan Rajab, maka berpuasa pada bulan-bulan tersebut memang disunnahkan. Bila seseorang memulai berpuasa sunnah lalu membatalkannya Menyempurnakan puasa sunnah setelah dimulai dan meng-qadha nya jika dibatalkan adalah disunnahkan menurut ulama syafi’iyyah dan hanafiyyah.

1. Puasa Makruh

Puasa hari jum’at secara tersendiri, puasa awal tahun Qibthi, puasa hari perayaan besar yang keduanya disendirikan tanpa ada puasa sebelumnya atau sesudahnya selama hal itu tidak bertepatan dengan kebiasaan, maka puasa itu dimakruhkan menurut tiga kelompok imam madzhab. Namun ulama madzhab syafi’I mengatakan : tidak dimakruhkan berpuasa pada kedua hari itu secara mutlaq.

1. Puasa Haram

Maksudnya ialah seluruh ummat islam memang diharamkan puasa pada saat itu, jika kita berpuasa maka kita akan mendapatkan dosa, dan jika kita tidak berpuasa maka sebaliknya yaitu mendapatkan pahala. Allah telah menentukan hukum agama telah mengharamkan puasa dalam beberapa keadaan, diantaranya ialah :

1. Puasa pada dua hari raya, yakni Hari Raya Fitrah (Idul Fitri) dan hari raya kurban (idul adha)
2. Tiga hari setelah hari raya kurban. Banyak ulama berbeda pendapat tentang hal ini(fiqih empat madzhab hal 385)
3. Puasa seorang wanita tanpa izin suaminya dengan melakukan puasa sunnat, atau dengan tanpa kerelaan sang suami bila ia tidak memberikan izin secara terang-terangan.

## 2.4 Alasan Mengapa Allah Mewajibkan Berpuasa

1. Karena Puasa adalah perintah Agama

Ini adalah jawaban yang paling utama dan paling mutlak. Dalam segala bentuk ibadah, ketika ditanya mengapa, jawabnya “karena ini adalah perintah agama “. Seseorang tidaklah layak beragama islam sampai ia menyerahkan diri dan menerima sepenuhnya agama islam, karena arti dari islam sendiri itu adalah “menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah “. Sehingga segala bentuk perintah agama wajib diterima dan dilaksanakan termasuk diantaranya adalah [puasa](http://www.santrimadinah.blogspot.com/).

1. Karena Puasa Adalah Rukun Islam

Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu umar radhiallahu anhuma Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam bersabda:

“Islam dibangun diatas lima (pondasi): Syahadat laa ilaaha illallah wa anna Muhammad Rasulullah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, melaksanakan ibadah haji (bagi yang mampu), dan berpuasa di bulan Ramadhan” (Bukhari dan Muslim).

Ibarat sebuah tenda kehilangan satu tiang, masihkah ia tegak menjulang? Inilah islam, yang tak akan tegak tanpa tiang – tiang nya, yang diantaranya adalah [puasa](http://www.santrimadinah.blogspot.com/).

1. Karena Dengan Puasa Kita Bisa Bertaqwa

Mengapa kita diwajibkan berpuasa ? “Agar kalian kalian bisa bertakwa…… “. Allah sendirilah yang memberikan jawaban ini kepada kita. Allah ta’ala berfirman:

“ wahai orang – orang yang beriman telah diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas umat – umat sebelum kalian agar kalian bertakwa “ ( Al Baqarah : 183 )

Dengan berpuasa terwujudlah hakekat takwa. Bagaimana tidak, sedangkan orang yang berpuasa menjauhi segala hal yang dapat membatalkan puasanya karena taat kepada Allah dan menjauhi larangan-Nya, dengan ini terwujudlah takwa. Karena ia menaati perintah Allah berupa puasa, dan menjauhi larangan Nya yang berupa pembatal – pembatal [puasa](http://www.santrimadinah.blogspot.com/).

1. Karena Begitu Banyaknya Keutamaan di Bulan Ramadhan

Al Qur’an Diturunkan Pada Bulan Ramadhan, Allah ta'ala berfiman :

“Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil ) “ ( Al Baqarah : 185 ).

Bulan Ramadhan Adalah Bulan Penuh Berkah, Rahmat, Dan Mustajabnya Doa Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam bersabda:

“apabila telah masuk bulan Ramadhan, maka dibukalah pintu – pintu rahmat, sedangkan pintu – pintu neraka jahannam ditutup, dan setanpun dibelenggu “ (diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim).

Bulan Ramadhan Bulan Ibadah Dan Amal Kebaikan, sebagaimana Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam apabila telah memasuki sepuluh malam terakhir, beliau mengencangkan sarungnya untuk beribadah dan beliau membangunkan keluarganya untuk menghidupkan malam hari dengan ibadah.

## 2.5 Manfaat Puasa Untuk kesehatan Jasmani & Rohani

1. Manfaat Berpuasa untuk Kesehatan Jasmani

Kesehatan jasmani adalah kesehatan yang berkaitan dengan kondisi badan kita, tentunya secara fisik. Adapun manfaat berpuasa bagi kesehatan jasmani sebagai berikut:

1. Bermanfaat Menyehatkan Pembuluh Darah dan Jantung

Ketika kita sedang berpuasa, tubuh kita akan melakukan peningkatan terutama peningkatan LDL dan sekaligus penurunan LDL yang ternyata hal tersebut dianggap menyehatkan pembuluh darah serta jantung. Low Density Lippoprotein disingkat LDL adalah pengangkut kolesterol dari liver ke sel-sel. Bila terlalu banyak LDL, kolesterol akan menumpuk di dinding-dinding arteri dan menyebabkan sumbatan arteri (aterosklerosis). Semakin rendah kadar LDL, semakin kecil resiko Anda terkena serangan jantung dan stroke. Faktor resiko penyakit jantung dan stroke lainnya menentukan seberapa tinggi LDL Anda seharusnya dan penanganan apa yang tepat bagi Anda.

1. Bermanfaat Bagi Pencernaan

Manfaat puasa bagi alat pencernaan adalah memberi kesempatan kepada alat pencernaan untuk istirahat, mengurangi beban kerja saluran pencernaan dan juga meregenerasi sel yang terdapat didalam saluran pencernaan.

1. Ginjal Menjadi Lebih Sehat

Ginjal bertugas menyaring zat berbahaya. Dengan berpuasa, ginjal kita akan bertambah sehat karena fungsinya akan maksimal jika osmosis dalam ginjal turun menjadi 1.000 sampai 12.000ml. Osmosis bisa turun dengan kita berpuasa, yang secara langsung mengurangi asupan air ketika kita berpuasa.

1. Sistem Imun Meningkat

Ternata dengan kita berpuasa, maka sistem imun dalam tubuh kita justru akan meningkat. Karena hal ini sudah dibuktikan melalui penelitian. Ketika kita berpuasa, ternyata Limfosit akan mengalami peningkatan sebesar 10x lipat, dan mempunyai pengaruh terhadap sistem imun, sehingga berpuasa memang mgnhindarkan kita dari serangan virus.

1. Mengurangi Kegemukan dan Mencegah Diabetes

Dengan berpusa, usus-usus dalam tubuh akan bersih dari sisa endapan makanan. Sedangkan endapan makanan ini yang jika berlebih akan menjadi lemak dalam tubuh.

1. Manfaat Berpuasa untuk Kesehatan Rohani

Dengan berpusa, usus-usus dalam tubuh akan bersih dari sisa endapan makanan. Sedangkan endapan makanan ini yang jika berlebih akan menjadi lemak dalam tubuh.

1. Menenteramkan Hati dan Menenangkan Pikiran

Dengan menjaga segala tingkah laku kita agar terhindar dari emosi-emosi negatif serta perilaku negatif, secara otomatis akan dapat membuat pikiran kita menjadi tenang dan hati menjadi damai tenteram.

1. Keimanan Meningkat

Karena bulan Ramadhan merupakan bulan yang penuh akan rahmat serta ampunan, maka secara otomastis akan dimanfaatkan secara maksimal untuk beribadah sebanyak mungkin. Hal ini otomatis akan meningkatkan keimanan yang ada pada diri kita.

1. Jiwa Sosial Meningkat

Ketika bulan Ramadhan tiba, yang notabene penuh berkah dan ampunan, juga akan dimanfaatkan bagi banyak orang untuk beramal. Biasanya dengan mengajak anak yatim untuk berbuka bersama. Hal inilah yang mampu meningkatkan jiwa sosial kita selama bulan Ramadhan.

1. Pencegah sekaligus Penyembuh Penyakit Mental

Di dalam otak kita terdapat neurogical cells, yang merpakan sel-sel pembantu yang membersihkan sekaligus menyehatkan otak. Sel neurogical ini fungsinya bisa maksimal saat kita menjalankan puasa, dengan cara memakan sel-sel neuron yang sakit atau mati. Sehingga penyakit mental dapat divegah sekaligus disembuhkan.

1. Pencegah Penyakit Kronis dengan Keadaan Psikologis yang Tenang

Dengan berpuasa, penyakit kronis bisa dicegah. Selain menahan lapar dan haus, dengan berpuasa otomatis kita pasti juga akan menahan emosi-emosi negatif, yang berdampak memberikan ketenangan secara psikologi. Dengan keadaan psikologi kita yang tenang, maka kadar adrenalin dalam tubuh kita juga akan menurun.

Minimnya kadar adrenalin dalam tubuh memberikan dampak positif seperti: mencegah empedu berkontraksi dan pembentukan kolesterol yang bisa mengurangi resiko terjangkitnya penyakit pembuluh darah, jantung koroner, stroke, dan lain-lain.

## 2.6 Hikmah Puasa

Setiap perintah Allah Subhanahu wa ta'ala dan apa yang dicontohkan oleh Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam pasti memiliki hikmah dan manfaat yang dapat manusia peroleh. Bukan hanya sebagai bentuk ibadah kepada Allah, namun juga dapat dirasakan manfaatnya bagi yang menjalankan.

Termasuk ketika menjalankan ibadah puasa, maka akan ada manfaat yang dapat kita peroleh. Tentu saja hikmah apa yang dijalankan setiap orang akan berbeda-beda, namun dalam menjalankan-nya ada beberapa hal yang kita rasakan bersama. Hal ini disampaikan dalam hadis sebagai berikut

"Semua amal Bani Adam akan dilipat gandakan kebaikan sepuluh kali sampai tujuh ratus kali lipat. Allah Azza Wa Jallah berfirman, ‘Kecuali puasa, maka ia untuk-Ku dan Aku yang akan memberikan pahalanya." Yakni Aku akan memberikan pahala yang banyak tanpa menentukan kadarnya. Hal ini seperti firman Allah Ta’ala, "Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah Yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (QS. Az-Zumar:10).

Orang yang berpuasa itu mempunyai dua kebahagiaan, satu kebahagiaan ketika tiba waktu berbuka, dan satu kebahagiaan lagi ketika berjumpa dengan Rabbnya. Dan sungguh, bau mulut orang yang berpuasa di sisi Allah lebih harum dari bau minyak kesturi.” (HR Ibnu Majah).

Untuk itu, menjalankan ibadah puasa tentunya sebagaimana hadis di atas, akan mendapatkan banyak sekali kebaikan termasuk mampu menahan diri dan kebahagiaan lainnya yang dapat dirasakan oleh ummat islam yang menjalankannya. Dirangkum dari berbagai sumber, berikut beberapa hikmah dari menjalankan ibadah puasa:

1. Melatih diri melawan hawa nafsu

Puasa yang dilaksanakan dari subuh hingga adzan magrib berkumandang tentu bukan hal mudah jika kita tidak terbiasa menahan diri. Larangan saat berpuasa seperti makan dan berhubungan suami istri tentu mengajarkan agar manusia dapat mengelola emosi dan dorongan hawa nafsunya, tentu saja bukan untuk dihilangkan namun dapat dikelola dengan baik agar dapat mencapai tujuan hidup menurut islam, dan tujuan penciptaan manusia.

1. Mengajarkan untuk hidup sederhana

Dengan berpuasa kita pun juga dapat melatih untuk hidup sederhana. Ketika berpuasa kita tidak banyak untuk membeli makanan atau minuman, dan menahan diri dari segala hal duniawi. Hal ini juga sekaligus mengajarkan kita untuk hidup berempati sosial pada lingkungan sekitar yang mungkin hidupnya lebih kurang beruntung dari kita.

1. Menjaga kesehatan

Manfaat dari puasa adalah kesehatan tubuh lebih terjaga dan dapat melakukan detoksifikasi atau pengeluaran racun dalam tubuh. Hal ini tentu saja dapat membuat tubuh kita lebih fit dan sehat. Hal ini karena tubuh kita beristirahat dari segala macam makanan atau minuman yang tidak sehat serta dibatasi agar tidak banyak makan berlebihan. Bahkan, para pakar kesehatan banyak merekomendasikan orang-orang yang sedang mengalami penyakit tertentu untuk melakukan puasa.

1. Melatih diri membiasakan istiqomah beribadah

Jenis puasa banyak. Ada puasa wajib dan puasa sunnah. Jika dilakukan terus menerus maka hal ini akan menambah keistiqomah kita dalam beribadah dan juga melaksanakan perintah-perintah Allah lainnya.

1. Memperoleh kenikmatan sebagai umat Nabi SAW

Kita tidak akan pernah mendapatkan kenikmatan menjadi ummat rasul jika kita tidak pernah menjalankannya. Untuk ibadah puasa akan membuat kita semakin bermakna dan nikmat menjadi ummat Rasulullah SAW.

# BAB III PENUTUP

## 3.1 Kesimpulan

Dari beberapa pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara implisit hakikat puasa seseorang terdapat dua nilai yang menjadi parameter antara sah atau rusaknya puasa seseorang. Pertama nilai formal, yaitu yang berlaku dalam perspektif ini puasa hanya tinjau dari segi menahan lapar, haus dan birahi. Dan yang kedua nilai fungsional yaitu yang menjadi parameter sah atau rusaknya puasa seseorang ditinjau dari segi fungsinya.
2. Tingkatan puasa dalam syariat islam dapat diukur dalam bebrapa aspek yaitu secara umum atau menahan perut dan kemaluan dari menunaikan syahwat, secara khusus atau menahan pendengaran, penglihatan, lisan, tangan, kaki dan seluruh anggota badan dari perbuatan-perbuatan dosa, dan secara sangat khusus atau berpuasanya hati dari keinginan-keinginan yang rendah dan pikiran-pikiran duniawi serta menahan hati dari segala tujuan selain Allah secara totalitas.
3. Dari segi hukum islam puasa dapat dibagi menjadi 4, yaitu puasa wajib seperti puasa ramadhan dan puasa nazar, puasa sunnah yaitu ketika dikerjakan mendapat pahala ketika ditinggalkan tidak mendapat apa-apa, puasa makruh yaitu puasa yang bila ditinggalkan mendapat pahala apabila dikerjakan tidak mendapat dosa, dan yang terakhir yaitu puasa haram atau puasa yang dilakukan di hari-hari terlarang untuk berpuasa seperti dihari raya dan 3 hari setelah hari qurban.
4. Alasan Allah menyuruh kita umat muslim untuk berpuasa karena diantaranya adalah puasa itu sendiri aturan Tuhan yang wajib dipenuhi karena tidak mengapa dibalik itu ada hikmah-hikmah yang dapat kita ambil sebagai umat muslim yang dapat bermanfaat bagi dunia dan akhirat.
5. Dibalik lelahnya menahan haus dan lapar ternyata puasa sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia terutama baik itu secara kesehatan jasmani maupun rohani.
6. Ibadah puasa bukan sekadar menjalankan perintah agama menahan rasa lapar dan dahaga, namun lebih dari itu. Ada beragam hikmah puasa yang bisa kita petik apabila dilakukan dengan serius dan sepenuh hati.

## 3.2 Saran

Berpuasalah sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang telah dibuat oleh Allah swt. Allah telah memberikan kita banyak kemudahan(keringanan) untuk mengerjakan ibadah puasa ini, jadi jika kita berpuasa sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang telah kami sebutkan diatas, kita sendiri akan merasakan betapa indahnya berpuasa dan betapa banyak faidah dan manfaat yang kita dapatkan dari berpuasa ini. Maka dari itu saudara-saudari kami sekalian, janganlah sesekali meninggalkan puasa, karena puasa ini mempunyai banyak nilai ibadah. Mulai dari langkah, tidur dan apapun pekerjaan orang yang berpuasa itu adalah ibadah.

# DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kabupaten Kediri. 2016. Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Jasmani Dan

Rohani. https://dinkes.kedirikab.go.id/?hal=dart&id=12. Diakses pada 11 November 2022.

Dinas Kabupaten Pasuruan. 2019. Hakikat Puasa.

https://www.pasuruankab.go.id/berita-1220-hakikat-puasa.html. Diakses pada 11 November 2022.

Khazana Islam. 2022. Inilah 5 Hikmah dan Manfaat Menjalankan Ibadah Puasa

Sunnah dan Ramadan.

https://www.unpak.ac.id/khazanah-ramadhan/inilah-5-hikmah-dan-manfaat-menjalankan-ibadah-puasa-sunnah-dan-ramadan. Diakses pada 13 November 2022.

Iman.P. 2018. Termasuk Kategori Yang Manakah Puasamu?

https://www.cahayapelangifoundation.or.id/termasuk-kategori-yang-manakah-puasamu/. Diakses pada 11 November 2022.

Sholohin.F, Mustaqim.F, dkk. 2020. Modul Kuliah 3 Konsep Puasa.

http://repository.umsurabaya.ac.id/4525/1/MODUL\_AIK\_2\_(Ibadah%2C\_Akhlaq\_dan\_Muamalah).pdf. Diakses pada 11 November 2022.