

RELEVANSI HADIS DAN SAINS TENTANG MANFAAT PUASA

Ahmad Fawait¹, Fatichatus Sa'diyah²

Sekolah Tinggi Ushuluddin Darussalam Bangkalan, Indonesia

e-mail: fawaida@gmail.com¹, fatichatussa'diyah@gmail.com²

Abstrak:

Penelitian ini mengkaji relevansi antara hadis-hadis Islam dan temuan ilmiah terkait manfaat puasa bagi kesehatan manusia. Puasa merupakan praktik spiritual yang meliputi menahan diri dari makanan dan minuman selama periode tertentu. Hadis-hadis yang dianalisis dalam penelitian ini mencakup petunjuk Nabi Muhammad SAW tentang puasa sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan fisik dan spiritual umat Islam. Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan temuan ilmiah kontemporer yang menyoroti manfaat puasa terhadap metabolisme tubuh, kontrol berat badan, dan peningkatan kesehatan jantung. Metode penelitian yang digunakan mencakup analisis tekstual terhadap hadis-hadis terkait puasa dan tinjauan pustaka terhadap studi ilmiah yang menguji dampak puasa terhadap kesehatan. Temuan penelitian ini mendukung bahwa praktik puasa tidak hanya memiliki implikasi spiritual yang mendalam, tetapi juga memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan tubuh manusia. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya mempertimbangkan ajaran agama dan ilmu pengetahuan secara bersamaan dalam mempromosikan kesejahteraan umat manusia secara holistik

Kata kunci : Puasa, Hadis Puasa, Puasa Dan Sains.

Abstract:

This study examines the relevance of Islamic traditions and scientific findings regarding the benefits of fasting for human health. Fasting is a spiritual practice that involves refraining from food and drink for a specific period. The hadiths analyzed in this study include the Prophet Muhammad's instructions on fasting as a way to improve the physical and spiritual health of Muslims. In addition, the study also considers contemporary scientific findings that highlight the benefits of fasting on the body's metabolism, weight control, and improved cardiovascular health. The research methods employed included a textual analysis of fasting-related traditions and a literature review of scientific studies examining the impact of fasting on health. The findings of this study support that the practice of fasting not only has profound spiritual implications, but also provides significant benefits to the health of the human body. The implication of this study is the importance of considering the teachings of religion and science together in promoting the holistic well-being of humanity.

Keywords: Fasting, Fasting Hadith, Fasting And Science.

A. PENDAHULUAN

Puasa adalah salah satu rukun Islam yang harus diimani dan dipatuhi oleh setiap muslim. Puasa wajib dan sunah adalah dua jenis puasa yang dikenal dalam Islam. Semua orang yang beragama Islam diharuskan untuk berpuasa sebagaimana orang-orang yang hidup sebelum kita. Kecuali pada hari *tashrik*, *'Id al-Fitri*, dan *'Id al-Aḍḥā* adalah hari di mana puasa dilarang.

Bahasa Arab menyebut puasa "*ṣaum*" atau "*ṣiyām*", yang berarti menahan diri. Dimaksudkan untuk menahan diri dari konsumsi makanan dan minuman serta tindakan yang melanggar puasa dari terbit fajar hingga tenggelamnya matahari. Selain itu, orang-orang yang

beragama Islam diharuskan untuk menghindari menggunakan kata-kata kotor, menggunjing orang lain, dan hal-hal lainnya.

Puasa memiliki banyak manfaat dari aspek sosial karena kaum muslimin merasakan penderitaan orang lain yang tidak dapat memenuhi kebutuhan pokok mereka seperti orang lain. Karena mereka mampu menahan diri dari makanan dan minuman yang membatalkan puasa, ibadah puasa menunjukkan rasa hormat mereka kepada Allah.

Selama puasa, ada sejumlah aktivitas yang unik. Kita dilatih untuk jujur pada diri kita selama berpuasa, terutama selama bulan Ramadan. Puasa juga merupakan awal untuk menyembuhkan jiwa kita yang sakit, baik fisik maupun mental. Dengan kata lain, puasa dapat memberikan kesehatan fisik dan mental yang luar biasa tanpa memerlukan terapi, obat-obatan, atau proses medis lainnya.

Dalam artikel ini kami insyaAllah akan membahas tentang puasa dan manfaat atau hikmahnya dalam kesehatan fisik dan mental *spiritual*.

B. 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, dsb¹.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Teks Hadis

صُومُوا تَصِحُّوا

Artinya: “Puasalah, maka kalian sehat.” (HR Al-Ṭabrāni).

حَدَّثَنَا آدَمُ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، حَدَّثَنَا حَبِيبُ بْنُ أَبِي ثَابِتٍ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا الْعَبَّاسِ الْمَكِّيَّ، - وَكَانَ شَاعِرًا وَكَانَ لَا يَتَّبِعُهُمْ فِي حَدِيثِهِ - قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّكَ لَتَصُومُ الدَّهْرَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟»، فَقُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: «إِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمْتَ لَهُ الْعَيْنَ، وَنَفِهْتَ لَهُ النَّفْسَ، لَا صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ، صَوْمٌ ثَلَاثَةٌ [ص:41] أَيَّامِ صَوْمِ الدَّهْرِ كُلِّهِ»، قُلْتُ: فَإِنِّي أُطِيقُ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ: «فَصُمْ صَوْمَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا، وَلَا يَفِرُّ إِذَا لَاقَى»

Artinya: Adam mengatakan kepada kami, Shu'bah mengatakan kepada kami, Ḥabīb ibn Abī Thābit mengatakan kepada kami, dia berkata: Saya mendengar Abū al-‘Abbās al-Makky, dan dia adalah seorang penyair dan dia tidak dituduh dalam hadisnya - dia berkata: Saya mendengar ‘Abd allāh ibn ‘Amr ibn Al-Āṣ radhiyallāh ‘anhu, berkata: Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam berkata: "Kamu akan berpuasa selama-lamanya dan bangun di malam hari?" Saya berkata, "Ya," katanya, "Jika kamu melakukan itu, kamu akan menyerang mata untuknya, dan kamu akan menghembuskan napasnya ke dalamnya. Dia berpuasa selamanya, berpuasa tiga hari [hal.41] hari berpuasa sepanjang zaman, saya berkata: Saya dapat menanggung lebih dari itu, dia berkata: "Dia

¹ Mardalis, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal* (Jakarta: Bumi Aksara,2000), 37.

berbuka puasa Dāud (saw), dia biasa berpuasa satu hari dan berbuka puasa satu hari, dan dia tidak melarikan diri jika dia bertemu.

2. Pengertian Puasa

Secara etimologis, puasa berarti menahan. Allah swt menceritakan apa yang harus dikatakan Maryam: “Sesungguhnya aku telah *bernazar* berpuasa untuk Tuhan yang maha pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapapun pada hari itu,” (QS. Maryam [19]: 26).²

Sabda Rasulullah saw yang berbunyi:

عَنِ ابْنِ عُمَرَ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِذَا أَقْبَلَ اللَّيْلُ وَأَدْبَرَ النَّهَارُ وَغَابَتِ الشَّمْسُ فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ (رواه بخاري ومسلم)

Dari Ibn ‘Umār Ia Berkata, “Saya telah mendengar Nabi besar saw bersabda, apabila malam datang, siang lenyap, dan matahari telah terbenam, maka sesungguhnya telah datang waktu berbuka bagi orang yang berpuasa.” (HR.Bukhāry dan Muslim).³

Menurut *terminologis* (istilah) terdapat dalam kitab *Subul al-Safam*, para ulama fiqh mengartikan puasa sebagai berikut:

الصَّيَامُ: الْإِمْسَاكُ عَنِ الْأَكْلِ وَالشَّرْبِ وَالْجِمَاعِ وَغَيْرِهَا مِمَّا وَرَدَ بِهِ الشَّرْعُ فِي النَّهَارِ رِعَالِي الْوَحْدِ الْمَشْرُوعِ وَيَتَّبِعُ ذَلِكَ الْإِمْسَاكُ عَنِ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ وَغَيْرِهَا مِنَ الْكَالِمِ الْمَحْرَمِ وَالْمَكْرُوهِ يَفِي وَقْتِ مَخْصُوصٍ بِشُرُوطِ مَخْصُوصَةٍ

"Puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan melakukan hubungan seksual suami istri dan lainnya sepanjang hari menurut ketentuan syara', disertai dengan menahan diri dari perkataan yang sia-sia (membual), perkataan yang jorok, dan lainnya, baik yang diharamkan maupun yang dimakruhkan, pada waktu yang telah ditetapkan."⁴

Dalam agama Islam, puasa merupakan rukun Islam yang ketiga dan wajib dilakukan oleh seorang yang beragama Islam berupa tidak melakukan apapun untuk berpuasa dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari dan harus dilakukan sesuai dengan syarat rukunnya. dan larangan yang ditetapkan.⁵

Secara syara', dalam kitab *Fath al-Qorib* dijelaskan bahwa:

وشرعا امساک عن مفطر بنیة خصوصة مجیع هنار

Artinya: Dalam hukum Islam, puasa berarti menahan diri dari melakukan apapun yang dapat membatalkan puasa untuk tujuan tertentu, mulai dari matahari terbit hingga terbenam.⁶

² Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2004), 19.

³ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010), 220.

⁴ Hasan Saleh, *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer* (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 174-175.

⁵ Muhaimin, B.A., dkk., *Fiqh* (Semarang: Penerbit Aneka Ilmu, 1995), 51.

⁶ Ahmad Ibnu Husain As-Sahir, *Fathul Qorib* (Indonesia: Maktabah Daarul Ihyā' al-Kutub al-Arobiyah, TT), 25.

Pandangan lain menyebutkan bahwa dalam perspektif hukum Islam, puasa adalah salah satu bentuk ibadah berupa pantangan puasa, minuman keras, seks, dan perilaku non-puasa lainnya dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari dalam rangka mencari keridhaan Allah.⁷

3. Macam-macam Puasa

Hukum Islam mengenal dua kategori puasa: puasa wajib dan puasa sunah. Dalam ranah puasa wajib, ada tiga jenis berbeda: pertama puasa untuk durasi tertentu seperti yang dilakukan selama satu bulan di bulan Ramadan, kedua puasa yang menjadi wajib karena " *'illah*," seperti puasa *kafarat*, dan ketiga puasa yang diamanatkan oleh Allah, yang dikenal sebagai puasa *Nazar* yang mengharuskan individu untuk berpuasa atas nama mereka sendiri.

Menurut para ahli syari'at, syari'at mengatur empat macam puasa, yaitu puasa fardhu, puasa sunah, puasa makruh, dan puasa haram. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a) Puasa fardhu

Puasa fardhu adalah puasa yang harus dilaksanakan berdasarkan ketentuan syari'at Islam. Yang termasuk ke dalam puasa fardhu antara lain:

1) Puasa bulan ramadan

Puasa dalam bulan Ramadan dilakukan berdasarkan perintah Allah swt dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

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

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”(QS. Al-Baqarah:183).

Tidak ada ulama yang membantah keharusan berpuasa di bulan Ramadan, dan semua imam sepakat dengan hal ini. Mereka yang diwajibkan berpuasa di bulan suci ini adalah mereka yang taat beragama, sehat jasmani dan rohani, dan tidak sedang bepergian. Wanita yang sedang menstruasi dibebaskan dari kewajiban berpuasa.

2) Puasa *kafarat*

Puasa penebusan dosa mengacu pada puasa yang dilakukan sebagai sarana penebusan dosa karena melanggar hukum atau gagal memenuhi kewajiban, yang harus dipatuhi oleh orang beriman untuk mencari pengampunan atas dosa-dosanya. Jenis pelanggaran yang memerlukan penebusan dosa meliputi: Pertama, jika seseorang melanggar nazarnya dan tidak mampu memberi makan dan pakaian sepuluh orang miskin atau membebaskan satu budak, dia harus berpuasa selama tiga hari. Kedua, jika seseorang dengan sengaja membunuh seorang mukmin sementara tidak mampu membayar uang darah (tebusan) atau membebaskan budak, maka mukmin tersebut harus berpuasa dua bulan berturut-turut (An Nisa: 94). Ketiga, jika sengaja berbuka di bulan Ramadan tanpa ada halangan yang menghambat, maka harus menebusnya dengan berpuasa lagi hingga 60 hari. Keempat, orang yang menunaikan haji bersama umrah dan tidak menerima hewan kurban, wajib berpuasa selama tiga hari di Mekkah dan tujuh hari setelah kembali. Begitu pula jika rambut dipotong (*ta'allu*) karena tanah longsor (karena alasan kesehatan, dll), maka Anda harus berpuasa selama tiga hari.

Menurut imam Shāfi'iy dan Ḥanafī Orang yang berpuasa berturut-turut karena *Kafarat*, yang disebabkan berbuka puasa pada bulan Ramadan, ia tidak boleh berbuka walau hanya satu hari di tengah-tengah 2 bulan tersebut, karena kalau berbuka berarti ia telah memutuskan

⁷ Dr. H Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna* (semarang: aneka ilmu, 2010), 13.

kelangsungan yang berturut-turut itu. Apabila ia berbuka, baik karena *'udhur* atau tidak, ia wajib memulai puasa dari awal lagi selama dua bulan berturut-turut.⁸

b) Puasa sunnah

1) Puasa 6 hari di bulan *Shawwāl*

Berdasarkan dari seorang sahabat Abū 'Ayyub Anṣārī r.a. bahwasannya Rasulullah saw berkata: "siapapun yang menunaikan puasa pada saat bulan Ramadan, lalu dia menambahkannya dengan berpuasa enam hari pada bulan *shawwāl*, maka seakan akan dia berpuasa selama setahun".(HR.Muslim).

2) Puasa Tengah bulan (13, 14, 15) dari tiap-tiap bulan *Qomariyah*.

Pada suatu hari, seorang Arab dusun datang kepada Rasulullah saw dengan membawa kelinci yang telah dipanggang. Ketika daging kelinci itu dihidangkan kepadanya, beliau hanya menyuruh orang-orang di sekitarnya untuk menyantapnya, tetapi beliau sendiri tidak ikut makan. Ketika si Arab dusun tidak ikut makan, beliau juga bertanya kepadanya mengapa dia tidak ikut makan? Dia menjawab, "Aku sedang puasa tiga hari setiap bulan, maka sebaiknya lakukanlah puasa di hari-hari putih setiap bulan. Kalau engkau bisa melakukannya tiga hari setiap bulan maka sebaiknya lakukanlah puasa di hari-hari putih yaitu pada hari ke tiga belas, empat belas, dan lima belas."

3) Puasa hari Senin dan hari Kamis.

Dalam suatu hadis Rasulullah saw dijelaskan bahwa beliau memperbanyak puasa pada hari Senin dan Kamis, dan beliau kemudian berkata: "Amal-amal itu dilaporkan setiap hari Senin dan Kamis, dan Allah swt akan mengampuni semua orang yang beragama Islam kecuali mereka yang memutuskan persaudaraan satu sama lain.". (HR. Aḥmad).

4) Puasa hari *'Arafah* (Tanggal 9 *Dzulhijjah* atau Haji).

Dari Abū Qatadah, Nabi saw. bersabda: "Puasa hari *'Arafah* itu menghapuskan dosa dua tahun, satu tahun yang telah lalu dan satu tahun yang akan datang" (HR. Muslim).

5) Puasa tanggal 9 dan 10 bulan *Muḥarram*.

Dari Sālīm, dari ayahnya berkata : "Nabi saw Bersabda: "Hari *ashuro* (yakni 10 *Muḥarram*) itu jika seseorang menghendaki puasa, maka berpuasalah pada hari itu."

6) Puasa nabi Dāūd as. (satu hari berpuasa satu hari berbuka).

Menurut 'Abd allāh ibn 'Amr ra., Rasulullah saw bersabda, "Puasa Nabi Dāūd as adalah yang paling disukai oleh Allah. Puasa Nabi Dāūd as adalah yang paling disukai oleh Allah. Dia tidur sampai tengah malam, kemudian melakukan ibadah pada sepertiganya, dan sisanya lagi dia gunakan untuk tidur kembali. Nabi Dāūd as berpuasa sehari dan tidak berpuasa sehari."

7) Puasa bulan *Rājab*, *Sha'bān* dan pada bulan-bulan suci.

Dari 'Aishah r.a berkata: "Rasulullah saw berpuasa sehingga kami mengatakan: Beliau tidak berbuka. Dan beliau berbuka sehingga kami mengatakan: Beliau tidak berpuasa. Saya tidaklah melihat Rasulullah saw. Menyempurnakan puasa sebulan kecuali Ramadan. Dan saya tidak melihat beliau berpuasa lebih banyak dari pada puasa di bulan *Sha'bān*." (HR.Bukhāri dan Muslim).⁹

c) Puasa makruh

Menurut fiqih 4 mazhab, puasa makruh itu antara lain:

1) Puasa pada hari Jumat secara tersendiri.

⁸ Muhammad jawad Mughnoyah, *Fiqih Lima Mazhab* (Jakarta: PT Lentera Basritama, 2001), 167.

⁹ Hafidz Ibnu Hajr, *Bulughul Maram* (Semarang: Karya Toha Putra, TT), 143.

Berpuasa pada hari Jumat hukumnya makruh apabila puasa itu dilakukan secara mandiri. Maksudnya ialah jika hanya mengkhususkan hari Jumat saja untuk berpuasa tanpa didasari syariat Islam. Dari Abū Hurayrah ra. berkata: “Saya mendengar Nabi saw bersabda: “Janganlah kamu berpuasa pada hari Jum’at, melainkan bersama satu hari sebelumnya atau sesudahnya.” (HR. Bukhāri dan Muslim).

2) Puasa sehari atau dua hari sebelum bulan Ramadan.

Dari Abū Hurayrah r.a dari Nabi saw beliau bersabda: “Janganlah salah seorang dari kamu mendahului bulan Ramadan dengan puasa sehari atau dua hari, kecuali seseorang yang biasa berpuasa, maka berpuasalah hari itu.”

3) Puasa pada hari *shak* (meragukan)

Dari Shilah ibn Zūfar berkata: “Kami berada di sisi Amr pada hari yang diragukan Ramadannya, lalu didatangkan seekor kambing, maka sebagian kaum menjauh. Maka ‘Amr berkata: Barang siapa yang berpuasa hari ini maka berarti dia mendurhakai Abā al-Qāsim saw”.

d) Puasa haram

Puasa haram adalah puasa yang apabila dilakukan maka berdosa. Puasa yang diharamkan tersebut antara lain:

- 1) Jika istri melakukan puasa sunah tanpa sepengetahuan suaminya, atau jika suami tahu tetapi tidak mengizinkannya, istri melakukannya. Kecuali dalam kasus di mana suami memiliki kebutuhan, seperti bepergian, haji, atau umroh. Dari Abū Hurayrah ra dari Nabi saw bersabda: “Tidak boleh seorang wanita berpuasa sedangkan suaminya ada di rumah, di suatu hari selain bulan Ramadan, kecuali mendapat izin suaminya.” (HR. Bukhāri dan Muslim).
- 2) Puasa pada hari raya *‘Id al-Fiṭri* atau *‘Id al-Adhā*.
- 3) Puasa pada hari *tashrīq* yaitu hari ke-11, ke-12 dan ke-13 bulan *Dhulhijjah*. Kecuali untuk *dam* (sebagai ganti dari menyembelih qurban).
- 4) Puasa wanita haid atau nifas (baru melahirkan).
- 5) Puasa *Dār* (puasa tiap hari tanpa buka) hadis Rasulullah saw: “Tidak dinamakan puasa orang yang berpuasa terus menerus”. (HR. Bukhāri).

4. Keutamaan-keutamaan dalam Puasa

Puasa memiliki keutamaan-keutamaan sebagai berikut:¹⁰

a) Ibadah istimewa.

Salah satu ibadah terpenting di sisi Allah adalah puasa. Puasa adalah satu-satunya ibadah yang benar-benar murni dan tulus karena Allah karena ia membantu pelakunya menahan hawa nafsunya. Salah satu contohnya dapat ditemukan dalam hadis qudsi berikut: "Rasulullah Saw. bersabda: "Allah ‘Azza wa Jalla berfirman: Semua amalan anak Adam (bisa kembali) kepadanya kecuali puasa. Maka, puasa itu tulus bagi-Ku, dan Aku sendirilah yang akan membalasnya." Puasa juga berfungsi sebagai pertahanan. Oleh karena itu, jangan membicarakan hal-hal yang tidak pantas dan jangan mengacau jika Anda sedang berpuasa. Lalu, jika ada seseorang yang memaki atau memusuhinya, hendaklah ia (cukup) menjawab: “Sesungguhnya aku sedang berpuasa!”... (HR. Bukhāri dan Muslim)

b) Hikmah utama

Sebagaimana diketahui, tujuan penciptaan manusia adalah untuk mengabdikan kepada Allah, sang pencipta. Jadi, nilai dan harkat manusia sangat ditentukan oleh kapasitasnya

¹⁰ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), 2-9.

untuk beribadah. Dalam Islam, setiap peribadatan (ibadah *maḥdhah*) memiliki nilai untuk menciptakan akhlak. Puasa adalah latihan moral yang berlangsung selama satu bulan dan dilakukan secara teratur setiap tahunnya. Jika diamalkan secara ikhlas, setiap proses yang terlibat dalam puasa sehari selama satu bulan penuh ini sangat bermanfaat untuk membangun akhlak dan pribadi manusia.

5. Relevansi sains dengan hadis

Ternyata jika ditelusuri puasa memiliki manfaat yang berlaku untuk dua hal yaitu dari segi rohani dan jasmani. Sebagaimana penjelasan berikut ini:

a) Manfaat secara *psikis* atau rohani.

Jika seseorang ingin mensucikan diri dari dosa-dosa jahiliyah dan memperbaiki jiwa mereka yang terperosok ke dalam lubang-lubang keingkaran, puasa adalah cara yang bagus untuk melakukannya. Dengan kata lain, seseorang yang telah terjebak dalam maksiat dapat diangkat menuju fitrahnya sendiri melalui puasa yang benar.¹¹ "Ini (merupakan) salah satu hikmah puasa di bidang kesehatan jiwa," kata Dadang Hawari. Selain itu, puasa dapat menjadi sarana latihan untuk menjadi lebih baik dalam mengendalikan diri, menyesuaikan diri, dan sabar terhadap dorongan atau impuls agresif dalam diri sendiri.

Menurut Dadang Hawari (1995), setiap orang memiliki naluri berupa dorongan agresif dalam berbagai bentuk, seperti agresif dalam arti emosional, seperti menggunakan kata-kata kasar, tidak senonoh, dan menyakitkan hati (*abuso verbal*).¹² Kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri adalah salah satu ciri jiwa yang sehat. Pengendalian diri, juga dikenal sebagai *self control*, sangat penting bagi kesehatan jiwa karena karenanya daya tahan mental seseorang meningkat dalam menghadapi berbagai stres yang datang dengan kehidupan. Berpuasa membantu kita belajar menyesuaikan diri dengan tekanan, yang membuat kita lebih sabar dan tahan terhadap berbagai jenis tekanan.

Allah swt telah menyediakan surga bagi para ahli puasa, sebagaimana Rasulullah saw bersabda: "Dari Sahl r.a ia berkata Nabi saw bersabda: "Dalam surga ada satu pintu yang disebut dengan *al-Rayyān*, yang pada hari kiamat tidak akan ada orang yang masuk ke surga melewati pintu itu kecuali para *shāimūn* (orang-orang yang berpuasa). Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Lalu dikatakan kepada mereka: Mana para *shāimūn*, maka para *shāimūn* 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. Bukhāry). Didasarkan pada hadis di atas, kita dapat mengetahui bahwa Allah swt telah menyediakan pintu *Al-Rayyān* untuk mereka yang berpuasa, yang akan terbuka dan tertutup pada hari Kiamat jika semua orang berpuasa masuk. Ini menunjukkan betapa pentingnya puasa bagi Allah swt.

Puasa juga dapat mengantarkan manusia selamat di dunia terlebih di akhirat. Rasulullah saw bersabda: "Dari Abū Hurayrah ra, Bahwa Rasulullah saw bersabda: "Puasa itu penjaga (perisai), maka janganlah berkata-kata buruk (*rafath*) dan jangan berbuat kebodohan. Apabila ada orang yang mengajaknya berkelahi atau menghinanya maka katakanlah "Sesungguhnya saya ini sedang berpuasa" (beliau 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

¹¹ Ibid, 186.

¹² Aulia rahmi, "puasa dan hikmahnya terhadap kesehatan fisik dan mental spiritual" *jurnal penelitian dan riset keislaman*, Vol. 3, No. 1, Januari (2015), 103.

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 Tuhannya juga karena puasanya ". (HR. Bukhāri).¹³

b) Manfaat untuk kesehatan fisik.

Puasa ditelisik dari kesehatan secara fisik, banyak menyimpan hikmah atau manfaat.¹⁴ dalam suatu hadis Nabi Muhammad saw bersabda: “Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat”.¹⁵ Puasa merupakan suatu ibadah dimana kita harus menahan makan dan minum selama 1 hari. Orang yang lapar secara *fisiologis* menerima sinyal dari perutnya ke otak. Pemberitahuan ini akan mendorong kelenjar perut untuk mengeluarkan *enzim* pencernaan. Ini adalah zat yang menyebabkan sakit, terutama bagi orang yang menderita maag. Namun, orang yang berpuasa tidak merasakan sakit ini karena otak tidak meminta kelenjar perut untuk mengeluarkan *enzim* tersebut.¹⁶

Berpuasa telah ditunjukkan dalam berbagai penelitian bahwa memberi sistem pencernaan, termasuk sistem *enzim* dan *hormon*, kesempatan untuk beristirahat. Selama tidak berpuasa, perut terus mencerna makanan hingga tidak sempat beristirahat. Selama berpuasa, sistem pencernaan beristirahat, memungkinkan sel-sel tubuh, terutama bagian pencernaan, untuk memperbaiki diri. Akibatnya, ampas akan menumpuk dan menjadi racun bagi tubuh.¹⁷

Seorang guru terkemuka dari Universitas kedokteran Kairo, Dr. Muhammad Al-Jawhari, menyatakan bahwa puasa memiliki kemampuan untuk meningkatkan pertahanan kulit seseorang, yang dapat membantu mencegah penyakit kulit yang disebabkan oleh kuman besar yang masuk ke dalam tubuh.¹⁸ Puasa juga dapat mencegah serangan jantung karena menghentikan peningkatan kadar *hormone katekolamin* dalam darah dengan mengendalikan diri.¹⁹ Puasa juga membantu orang gemuk atau *obesitas* dengan menurunkan berat badan. Obesitas adalah peningkatan berat badan yang disebabkan oleh penumpukan lemak di atas batas normal. Peningkatan ini dapat mencapai tiga puluh persen dari berat badan ideal. Membesarnya bentuk dan jumlah sel lemak menyebabkan tumpukan lemak dalam tubuh ini.²⁰ Selama menjalankan puasa, seseorang yang mengalami *obesitas* dapat mengurangi berat badannya sebanyak lima kilogram jika mereka dapat mengurangi konsumsi kalori mereka hingga 1.200 kalori setiap harinya.²¹

Sebuah tinjauan ilmiah menyatakan bahwa puasa dapat mengurangi berat badan terkait *obesitas*. Dalam penelitian ini, sampel 60 *responden* berpuasa dan 58 yang tidak berpuasa. Mereka yang berpuasa selama minimal 24 hari mengalami penurunan berat badan sebesar 3,06 kg, sedangkan mereka yang tidak berpuasa mengalami kenaikan berat badan sebesar 0,1 kg.²² Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khan et al. menemukan bahwa asupan energi sebelum puasa sebesar 2815 ± 339 kkal/hari dan turun menjadi 1958 ± 384 kkal/hari, yang menunjukkan

¹³ Al-Asqalani, I. H, *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari* (Beirut-Lebanon: Dar AlKotob Allmiyah), 130.

¹⁴ Muhaimin, *Fiqh...*,63.

¹⁵ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa...*,16.

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Ibid., 17.

¹⁸ 4 Muhaimin, *Fiqh...*,63.

¹⁹ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa...*,56.

²⁰ Az-Zaki, J. M., *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji* (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), 170.

²¹ Thalbah, H, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis* (Jakarta: PT Sapta Sentosa, 2009), 73.

²² Munigar, M., "Puasa Ramadhan dan Obesitas", *Jurnal Health Quality*, Vol. 4 No. 1 (2013), 47-53.

penurunan asupan energi sebesar 857 ± 410 kkal/hari.²³ Rasulullah saw bersabda yang artinya: “Dari Abū Hurayrah 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. Bukhāry).²⁴

Menurut hadis di atas, orang yang beriman makan dengan satu usus, yang dapat diartikan, karena mereka tidak rakus. Dan orang-orang yang tidak beragama akan selalu berlebihan. Jadi, puasa dapat membantu kita mengurangi berat badan (*obesitas*), tetapi kita harus tetap konsisten dan tidak makan terlalu banyak atau terlalu sedikit saat sahur dan berbuka puasa.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat menurunkan kadar gula darah pada orang yang menderita *diabetes* tipe II. Studi ini melibatkan 18 *responden* dari kelompok *intervensi* yang menjalani puasa dan kelompok lain yang tidak menjalani puasa dan terapi perawatan standar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *responden* yang menjalani puasa mengalami penurunan kadar *glukosa* darah lebih besar daripada *responden* yang hanya melakukan terapi perawatan standar, dengan kadar *glukosa* darah rata-rata sebelum puasa sebesar 157,44 mg/dL menjadi 114,11 mg/dL, dan dengan terapi perawatan standar sebesar 140,39 mg/dL menjadi 129,94 mg/dL.²⁵

Islam telah mengantisipasi kemungkinan terjadinya penyakit *diabetes* melalui sabda nabi Muhammad saw yang Artinya: “Dari Miqdam ibn Ma'diqarib 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 Al-Tirmīdhi).²⁶

Hadis di atas menunjukkan bahwa orang yang beriman tidak boleh berlebihan dalam hal apa pun, seperti berhenti makan sebelum kenyang. Berlebihan makanan dapat meningkatkan kadar gula dalam darah karena tidak ada yang mengontrolnya. Dengan berpuasa, kita secara tidak langsung mengurangi konsumsi makanan, yang menghasilkan penurunan kadar gula dalam darah. Percobaan yang dilakukan oleh para peneliti muslim menunjukkan bahwa puasa sangat membantu mengobati radang lambung. Ini karena puasa menormalkan tingkat asam lambung, yang dianggap sebagai penyebab utama radang lambung, dan juga mengontrol jumlah asam yang dicerna dari lambung.

6. Takhrij hadis

Secara istilah, *takhrij* adalah penelusuran hadis ke dalam sumber kitab aslinya (sumber primer) yang disebutkan rangkaian sanadnya yang lengkap dan kualitas hadisnya.²⁷ Di dalam diksi matan di atas, penulis akan men-*Takhrij al-Ḥadīth* menggunakan kitab *al-Mu'jam al-Mufāhras li al-Fāz al-Ḥadīth al-Nabawī*, Kamus yang disusun oleh tim orientalis di antaranya adalah Arnold John Wensick atau disingkat A.J.Wensick (w.1939M) seorang profesor bahasa-bahasa semit termasuk bahasa Arab. Kamus ini terdiri dari delapan jilid dan memuat hadis-hadis

²³ Khan, A., & Khattak, M. M., Islamic Fasting, An Effective for Prevention and Control of Obesity. *Pakistan Journal of Nutrition*. (2012).

²⁴ Al-asqalani, I. H, *Fathul Baari*...,670

²⁵ Alfin, R., Busjra, & Azzam, R, “Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kadar Gula”, *Journal of Telenursing (JOTING)*, (2019).

²⁶ At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi* (Semarang: CV. Asy-Syifa',1992), 387.

²⁷ Mokhammad Ainul Yaqin, *Metodologi Penelitian Hadis* (Pasuruan: Santri Salaf Press, 2019), 8.

yang terdapat pada kitab induknya sebanyak sembilan kitab, yaitu, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan Abū Dāwud*, *Sunan al-Tirmidhī*, *Sunan al-Nasā’ī*, *Sunan ibn Majah*, *Muwattā’ Malik*, *Musnad Aḥmad*, dan *Musnad ad-Dārimī*.²⁸ Penulis men-*takhrij* dengan menggunakan kata kunci صَوْم dan dapat ditemukan di dalam kitab, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan Abū Dāwud*, *Sunan al-Tirmidhī*, *Sunan al-Nasā’ī*.²⁹ Namun kami hanya mengelompokkan dan mencantumkan dalam makalah ini hanya dari enam kitab saja yaitu: *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Jika kita kolomkan, dapat diperjelas sebagai berikut:

الصفحة	رقم الحديث	الباب الكتاب		المعجم المفرد
		بَابُ صَوْمِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ	صحح البخاري	

Langkah selanjutnya ialah membuka kitab-kitab hadis sumber yang dimaksud. Bentuk *takhrij* hadis di atas akan kita temukan dengan matan-matan yang kami batasi pada *Kitab Imam al-Bukhārī*:

1979 - حَدَّثَنَا آدَمُ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، حَدَّثَنَا حَبِيبُ بْنُ أَبِي ثَابِتٍ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا الْعَبَّاسِ الْمَكِّيَّ، - وَكَانَ شَاعِرًا وَكَانَ لَا يَمُهمُ فِي حَدِيثِهِ - قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّكَ لَتَصُومُ الدَّهْرَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟»، فَقُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: «إِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمْتَ لَهُ الْعَيْنُ، وَنَفِهْتَ لَهُ النَّفْسُ، لَا صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ، صَوْمٌ ثَلَاثَةٌ [ص: 41] أَيَّامِ صَوْمِ الدَّهْرِ كِلَيْهِ»، قُلْتُ: فَإِنِّي أُطِيقُ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ: «فَصُمْ صَوْمَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا، وَلَا يَفِرُّ إِذَا لَاقَى».³⁰

7. Syarah hadis

Dalam salah satu hadits *marfu'* riwayat Abū Hurayrah ra tentang manfaat puasa disebutkan:

صُومُوا تَصِحُّوا

Artinya: "Puasalah, makakaliansehat." (HR. Al-Ṭabrānī).

"Hadis ini menunjukkan bahwa orang yang berpuasa akan mendapat kebaikan badan, kesehatan, rezeki yang melimpah, dan pahala yang besar di akhirat," kata al-Ḥārālī. Karena puasa adalah makanan bagi hati, ulama sepakat bahwa rasa lapar adalah kunci hidayah dan kesehatan, karena Allah akan menerangi hati, menyucikan jiwa, dan menguatkan tubuh jika organ-organ lain lemah"³¹. Ulama setuju bahwa puasa dapat memperbaiki kesehatan. Karena makanan perut

²⁸ Ibid., 9.

²⁹ A.J Wensinck, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīth al-Nabawī* (Liden: Brill, 1936), 47.

³⁰ Muḥammad ibn Isma'il Abu 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fiy, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (tt: Da'ir Ṭauq al-Nājah, 1422 H), 40.

³¹ Abdurrauf Al-Munawī, *Faidhul Qadir* (Beirut, Darul Kutub Al-Ilmiyah: 1994), 280.

adalah sumber utama berbagai penyakit. Dalam kitab *Ihya'*nya, Imam al-Gazālī mengutip satu hadis, yang berbunyi:

الْبِطْنَةُ أَصْلُ الدَّاءِ وَالْجَمِيَّةُ أَصْلُ الدَّوَاءِ

Artinya, “Perut adalah asal muasal penyakit, dan pola makan adalah asal muasal obatnya.”³²

Seorang muslim dituntut untuk mengendalikan pola makan dan minumannya dengan baik selama puasa, yang dilakukan dengan menahan diri dari makan dan minum serta hal-hal lain yang dapat membatalkan, mulai dari fajar sampai masuk Maghrib. Mereka juga harus membiasakan diri untuk menghindari makanan yang dianggap sebagai penyebab penyakit.

al-Ḥārīth ibn Kaldah Al-Thaqāfi (wafat 13 H/634–35 M), seorang *tābib* (dokter) terkenal bangsa Arab yang berasal dari kota *Tāif*, berkata: “Pantangan makan adalah obat”. Para tokoh mendukung pernyataan ini dengan mengatakan bahwa rasa lapar adalah salah satu obat yang paling efektif untuk menyembuhkan penyakit yang disebabkan oleh kegemukan atau kekenyangan, dan bahwa itu mungkin bekerja lebih baik untuk mengobati penyakit tersebut.³³

Rasulullah saw bersabda: Artinya, “Tidak ada anak Adam yang mengisi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukup bagi anak Adam beberapa suapan kecil yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika tidak mampu, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiganya lagi untuk nafasnya.” (HR Aḥmad, Al-Tirmīdhī, Al-Nasā’i dan Ibn Mājah).

Beberapa dokter ahli mengatakan bahwa ciri-ciri lambung adalah organ saraf berongga berbentuk labu dengan tiga lapisan. Mulut perut memiliki lebih banyak saraf, bagian bawah perut lebih berdaging, dan ada benjolan di tengah perut yang condong ke kiri yang berfungsi sebagai tempat penyakit..³⁴

Dalam kitabnya *Asbab al-Shifā*, Abū Ishāk al-Iraqī menjelaskan bahwa puasa sangat penting bagi tubuh karena membantunya mengeluarkan lebih banyak dan lebih tua sel. Untuk membantu perut menjadi lebih besar dan lebih rusak, metode puasa Islam, yang menghalangi rasa lapar dan haus selama setidaknya empat belas jam sebelum berbuka, adalah yang terbaik. Orang-orang sebelumnya percaya bahwa puasa menyebabkan kelemahan dan kekurusan. Namun, faktanya berbeda. Selama puasa dilakukan pada tingkat yang wajar, seperti yang dilakukan oleh orang Islam dalam Islam, di mana mereka berpuasa selama satu bulan penuh setahun, kemudian dianjurkan untuk berpuasa selama tiga hari setiap bulan seperti yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw.³⁵

Abū Ḥamīd Al-Gazālī mengatakan bahwa mengurangi makanan baik untuk kesehatan dan mencegah penyakit karena penyebab penyakit adalah makan berlebihan dan adanya sisa-sisa cairan di lambung dan pembuluh darah. Kemudian penyakit menghalangi ibadah, mengacaukan hati, mencegah zikir, menjadikan hidup sulit, memerlukan obat-obatan dan perawatan medis, dan menghabiskan banyak uang untuk dokter dan obat-obatan.³⁶

³² Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, (Beirut, Darul Ma'rifah, TT), 87.

³³ Abdullah Muhammad Ibnu Muflih Al-Maqdisi, *Al-Adabus Syar'iyah* (Beirut, Muassasah Ar-Risalah: 2005), 348.

³⁴ Ibid.

³⁵ Abu Ishaq Al-Iraqi, *Asbabus Syifa' Minal Asqam Wal Ahwa'* (Iraq, Mathba'ah Al-Baghdadi: 2004), 20.

³⁶ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin...*, 87.

D. KESIMPULAN

Secara *etimologi*, puasa adalah menahan (الإمساك). Secara *terminologi*, puasa berarti menahan diri dari konsumsi makanan dan minuman serta keinginan seksual dari terbit fajar hingga tenggelamnya matahari. Namun, menurut hukum syar'i, puasa berarti menahan diri dari hal-hal yang dianggap membatalkan puasa dengan niat tertentu. Puasa memiliki banyak keutamaan. Salah satunya adalah bahwa itu adalah ibadah yang dapat menghapus dosa yang dilakukan *mukallaf*. Selain itu, puasa merupakan ibadah yang istimewa dan memiliki hikmah yang *signifikan* dalam membangun akhlak seseorang. Banyak manfaat puasa yang telah diteliti dan terbukti berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental manusia, beberapa di antaranya 1) bagi kesehatan fisik, puasa sangat baik untuk kesehatan fisik kita, terutama untuk pencernaan kita. Berpuasa juga dapat mencegah berbagai penyakit kulit, penyakit jantung, dan penuaan. 2) Bagi kesehatan psikis, puasa dapat membantu manusia kembali ke fitrahnya, setelah sebelumnya seringkali berbuat maksiat, dan juga membantu mereka mengendalikan diri terhadap berbagai tekanan dan impuls yang dapat menyebabkan stres.

REFERENSI

- Al-Asqalani, I. H. *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Beirut-Lebanon: Dar AlKotob AlIlmiyah, 2003.
- Al-Ghazali Abu Hamid Muhammad. *Ihya' Ulumiddin*. Beirut: Darul Ma'rifah, TT.
- Al-Iraqi Abu Ishaq. *Asbabus Syifa' Minal Asqam Wal Ahwa'*. Iraq: Mathba'ah Al-Baghdadi , 2004.
- Al-Maqdisi Abdullah Muhammad Ibnu Muflih. *Al-Adabus Syar'iyah*. Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 2005.
- Al-Munawi Abdurrauf. *Faidhul Qadir*. Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah, 1994.
- As-Sahir Ahmad Ibnu Husain. *Fathul Qorib*. Indonesia: Maktabah Daarul Ihya'i alKutub al Arobiyah, TT.
- As-Sayyid Rasyad Fuad. *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Penerbit Hikmah, 2004.
- At-Tirmidzi. *Sunan At-Tirmidzi*. Semarang: CV. Asy-Syifa', 1992.
- Faridl Dr. H Miftah. *Puasa Ibadah Kaya Makna*. Semarang: aneka ilmu, 2010.
- H. Thalbah. *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*. Jakarta: PT Sapta Sentosa, 2003.
- Hajr Hafidz Ibnu. *Bulughul Maram*. Semarang: Karya Toha Putra, TT.
- J. M , Az-Zaki. *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*. Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013.
- Khattak, M. M, Khan. *Islamic Fasting, An Effective for Prevention and Control of Obesity*. Pakistan Journal of Nutrition, TT.
- M, Munigar. *Puasa Ramadhan dan Obesitas*. Jurnal Health Quality Vol. 4 No. 1, 2013.
- Mardalis, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara, 2000.
- Mughnoyah Muhammad jawad. *Fiqh Lima Mazhab*. Jakarta: PT Lentera Basritama, 2001.
- Muhaimin, B.A., dkk. *Fiqh*. Semarang: Penerbit Aneka Ilmu, 1995.
- Musbikin Imam. *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004.
- rahmi Aulia. "Puasa dan hikmahnya terhadap kesehatan fisik dan mental spiritual". *jurnal penelitian dan riset keislaman*. No. 1. 2015.
- Rasjid Sulaiman, *Fiqh Islam*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010.
- Salah Hasan. *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*. Jakarta: Rajawali Pers, 2008.