

Puasa dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains

M. Azmi Ubaidillah¹, Edi Hermanto², M. Nahdan Syabil³, M. Rapi⁴

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau,
Pekanbaru, Indonesia^{1,2,3,4}

Email:

azmi.ubaed.06@gmail.com, edi.hermanto@uin-suska.ac.id, syabilsyabil970@gmail.com,
mrapi45288@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 19-12-2025
Disetujui 29-12-2025
Diterbitkan 31-12-2025

ABSTRACT

This article aims to examine the meaning of fasting based on the Qur'an and Hadith, describe the benefits of fasting from Islamic and scientific perspectives, and analyze the challenges of practicing fasting in the modern era, particularly in the context of Qur'an memorization (tahfidz). This study employs a qualitative approach using a library research method, with primary data sources consisting of the Qur'an, the Prophet's Hadith, classical and contemporary tafsir books, Islamic literature, and scientific studies related to health. Data were analyzed using a descriptive-analytical method. The findings indicate that fasting serves as a means of developing piety (taqwa), self-control, and spiritual purification. From an Islamic perspective, fasting cultivates patience, sincerity, and social empathy, while from a scientific perspective, fasting provides benefits for physical and mental health. Nevertheless, the practice of fasting in the digital era faces new psychological and spiritual challenges due to the rapid flow of information and technological distractions. Therefore, a comprehensive understanding of fasting is essential to ensure that the practice of fasting remains meaningful and relevant in modern life.

Keywords: Fasting; Islamic and Scientific Perspectives; Modern Challenges.

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji makna puasa berdasarkan Al-Qur'an dan hadis, menguraikan manfaat puasa dalam perspektif Islam dan sains, serta menganalisis tantangan pelaksanaan puasa di era modern, khususnya dalam konteks tahfidz Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research), dengan sumber data utama berupa Al-Qur'an, hadis Nabi saw., kitab tafsir, literatur keislaman, dan kajian ilmiah terkait kesehatan. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis. Hasil kajian menunjukkan bahwa puasa berfungsi sebagai sarana pembentukan ketakwaan, pengendalian diri, dan penyucian jiwa. Dalam perspektif Islam, puasa melatih kesabaran, keikhlasan, dan empati sosial, sedangkan dalam perspektif sains, puasa memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Namun demikian, pelaksanaan puasa di era digital menghadapi tantangan baru yang bersifat psikologis dan spiritual akibat arus informasi dan distraksi teknologi. Oleh karena itu, pemaknaan puasa secara komprehensif menjadi penting agar ibadah puasa tetap bernilai substantif dan relevan dalam kehidupan modern.

Katakunci: Puasa; Perspektif Islam dan Sains; Tantangan Modern.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

M. Azmi Ubaidillah, Edi Hermanto, M. Nahdan Syabil, & M. Rapi. (2025). Puasa dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(1), 1269-1278. <https://doi.org/10.63822/04mhps45>

PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu ibadah pokok dalam ajaran Islam yang memiliki kedudukan sangat penting. Secara etimologis, puasa (*saum*) dalam bahasa Arab berarti *menahan diri* dari segala sesuatu, seperti makan, minum, dan berbagai perbuatan yang tidak bermanfaat. Adapun secara terminologis, puasa didefinisikan sebagai menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan disertai niat dan memenuhi syarat-syarat tertentu. Puasa menjadi rukun Islam yang ketiga dan wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang memenuhi syarat.

Kewajiban puasa ditegaskan dalam sabda Rasulullah saw. yang menyatakan bahwa Islam dibangun atas lima landasan, yaitu syahadat, shalat, zakat, puasa Ramadan, dan haji bagi yang mampu. Selain itu, perintah puasa secara eksplisit disebutkan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 183, yang menjelaskan bahwa puasa diwajibkan kepada orang-orang beriman sebagaimana diwajibkan kepada umat terdahulu, dengan tujuan agar manusia mencapai derajat takwa. Hal ini menunjukkan bahwa puasa tidak sekadar ritual menahan lapar dan haus, melainkan memiliki tujuan spiritual yang mendalam, yaitu pembentukan pribadi yang bertakwa.

Namun, dalam praktiknya, tidak sedikit orang yang menjalankan puasa hanya sebatas menahan diri dari makan dan minum, tanpa diiringi dengan pengendalian perilaku dan akhlak. Rasulullah saw. mengingatkan bahwa banyak orang yang berpuasa tetapi tidak mendapatkan apa pun dari puasanya selain rasa lapar dan haus, karena mereka tidak menjaga anggota tubuhnya dari perbuatan maksiat. Hadis ini menegaskan bahwa esensi puasa terletak pada pengendalian diri secara menyeluruh, baik secara fisik maupun spiritual.

Setiap ibadah yang disyariatkan oleh Allah Swt. pada hakikatnya mengandung manfaat, baik bagi kehidupan akhirat maupun kehidupan dunia. Puasa, selain berdimensi ibadah, juga memiliki dampak positif terhadap pembentukan karakter, kesehatan mental, serta kesehatan fisik. Dalam perspektif Islam, puasa melatih kesabaran, keikhlasan, dan pengendalian hawa nafsu. Sementara itu, dalam perspektif sains, puasa terbukti memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti meningkatkan metabolisme dan menjaga keseimbangan sistem organ.

Dalam konteks tahfidz Al-Qur'an, puasa memiliki relevansi yang sangat penting. Seorang penghafal Al-Qur'an dituntut untuk memiliki kesucian hati, ketenangan jiwa, serta kedisiplinan yang tinggi agar mampu menjaga dan mengamalkan hafalannya dengan baik. Puasa dapat menjadi sarana efektif dalam membersihkan hati, menenangkan pikiran, serta meningkatkan konsentrasi dan kekuatan spiritual yang sangat dibutuhkan dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Selain itu, puasa juga mengandung dimensi sosial yang kuat, yaitu menumbuhkan empati dan kepedulian terhadap sesama, khususnya kepada mereka yang kurang mampu. Nilai-nilai ini sejalan dengan tujuan pembinaan akhlak mulia bagi para penghafal Al-Qur'an agar tidak hanya unggul dalam hafalan, tetapi juga menjadi teladan dalam perilaku sosial.

Dalam kehidupan modern, makna puasa perlu terus digali dan dihayati. Banyak tantangan yang membuat manusia mudah lupa pada nilai-nilai kesederhanaan dan ketakwaan. Maka, mengkaji kembali ayat-ayat puasa secara fiqh dan tafsiriyah menjadi penting agar umat Islam dapat memahami dan mengamalkan pesan Al-Qur'an dalam konteks kekinian tanpa kehilangan substansi syariatnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk mengkaji secara lebih mendalam mengenai makna dan manfaat puasa, baik dalam perspektif Islam maupun sains, serta relevansinya dalam konteks tahfidz Al-Qur'an. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang utuh tentang puasa sebagai ibadah yang tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter, kesehatan, dan

kualitas spiritual para penghafal Al-Qur'an.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Data diperoleh dari Al-Qur'an dan hadis Nabi saw., khususnya QS. Al-Baqarah ayat 183–185, serta kitab tafsir, buku-buku keislaman, dan literatur ilmiah yang membahas puasa dalam perspektif Islam dan sains. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis untuk memahami makna, manfaat, dan tantangan pelaksanaan puasa di era modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Puasa dalam Al-Qur'an dan Hadis

Puasa (*shaum*) secara bahasa berasal dari kata **صَامَ – يَصُومُ** yang berarti *menahan diri* atau *berhenti dari sesuatu*. Dalam konteks syariat Islam, puasa berarti menahan diri dari makan, minum, dan segala hal yang membatalkan puasa mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan niat beribadah kepada Allah Swt.

Makna puasa dalam Al-Qur'an bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, melainkan mencakup proses penyucian jiwa dan pendidikan moral. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah Swt. pada surah Al-Baqarah ayat 183–185, yang menjadi dasar hukum ibadah puasa:

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

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah [2]: 183)

Surat Al-Baqarah ayat 183 menjelaskan tentang kewajiban menjalankan puasa bulan ramadhan. Ayat ini adalah berisi salah satu pilar rukun islam. Dengan menjalankan puasa ini Allah menginginkan hambanya sampai pada derajat orang-orang yang bertakwa, sehingga nantinya mereka mendapat keselamatan dunia dan akhirat. Orang yang menjalankan puasa berarti tanda bahwa dia memiliki akidah atau keyakinan kepada Allah sehingga membuat dia taat pada aturan yang telah Allah tetapkan.

Menurut *Tafsir Ibnu Katsir*, ayat ini menunjukkan bahwa kewajiban berpuasa bukan hal baru dalam syariat Islam, melainkan juga telah ditetapkan bagi umat terdahulu. Hal ini menandakan bahwa puasa adalah ibadah universal yang memiliki hikmah besar dalam mendidik manusia menuju ketakwaan. Kata *la'allakum tattaqun* (“agar kamu bertakwa”) menjadi kunci, karena inti dari puasa bukanlah rasa lapar, melainkan lahirnya kesadaran spiritual yang mengantarkan seseorang pada ketaatan penuh kepada Allah.

Selanjutnya dalam ayat 184–185, Allah menjelaskan kemudahan dan rahmat dalam pelaksanaan puasa:

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

“(Puasa itu dilakukan) dalam beberapa hari tertentu. Maka barang siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka wajib baginya berpuasa sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain.” (QS. Al-Baqarah [2]: 184)

Ayat ini menegaskan bahwa syariat puasa bersifat fleksibel dan penuh kasih sayang. Allah tidak menghendaki kesulitan bagi hamba-Nya, tetapi menginginkan kemudahan dan keberkahan. Dalam konteks ini, seorang hafidz yang berpuasa bukan hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga berusaha menumbuhkan semangat ketaatan yang berkesinambungan dengan hafalannya.

Selain Al-Qur'an, hadis Nabi Muhammad saw. juga banyak menjelaskan keutamaan dan makna spiritual puasa. Dalam salah satu hadis qudsi, Rasulullah saw. menyampaikan sabda Allah Swt.:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ
«كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ، إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ»

“Setiap amal anak Adam adalah untuknya, kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menunjukkan keistimewaan puasa dibandingkan ibadah lainnya. Puasa merupakan ibadah yang sangat rahasia karena hanya Allah dan hamba-Nya yang mengetahui sejauh mana keikhlasan dalam menahan diri. Dalam *Tafsir Al-Maraghi*, dijelaskan bahwa ibadah puasa mendidik manusia untuk mencapai derajat *ihsan*, yakni beribadah seolah-olah melihat Allah, dan jika tidak mampu, maka yakin bahwa Allah melihatnya. Nilai spiritual inilah yang menjadikan puasa sebagai ibadah yang sangat berpengaruh terhadap jiwa seorang penghafal Al-Qur'an.

Bagi para *hafidz* dan *hafidzah*, makna puasa dapat dimaknai sebagai bentuk pelatihan diri dalam menjaga kesucian lisan, pikiran, dan hati. Seorang penghafal Al-Qur'an tidak hanya dituntut untuk mengingat lafaz-lafaz Al-Qur'an, tetapi juga meneladani kandungannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berpuasa, seorang *hafidz* belajar menahan diri dari maksiat lisan, seperti ghibah, dusta, atau perkataan sia-sia yang dapat menghapus pahala ibadah dan mengotori hati. Sebagaimana sabda Nabi saw.:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ
«كَمْ مِنْ صَائِمٍ لَمْ يَجُنْ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالْعَطَشُ»

“Berapa banyak orang yang berpuasa, tetapi tidak mendapatkan dari puasanya kecuali rasa lapar dan dahaga.” (HR. Ahmad dan Ibnu Majah)

Hadis ini menjadi peringatan agar puasa tidak sekadar ritual fisik, tetapi benar-benar menjadi sarana penyucian jiwa. Demikian pula bagi penghafal Al-Qur'an, puasa dapat menjadi media untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, menjaga kebersihan hati, serta meningkatkan kemampuan menghafal dan memahami makna ayat-ayat suci.

Dari uraian di atas, jelas bahwa puasa dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis bukan hanya kewajiban ibadah, tetapi juga pendidikan moral dan spiritual yang mendalam. Puasa menuntun seorang mukmin, terlebih seorang *hafidz*, untuk mencapai tingkat ketakwaan yang sejati melalui kesabaran, pengendalian diri, dan keikhlasan dalam beramal.

Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam

Rasulullah Saw bersabda yang artinya: “barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni”. 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 dapat mengantarkan manusia selamat di dunia terlebih di akhirat. Rasulullah Saw. bersabda: Artinya: “Dari Abu Hurairah ra; Bahwa Rasulullah Saw bersabda: "Puasa itu penjaga (perisai), maka janganlah berkata-kata buruk (rafats) dan jangan berbuat kebodohan.

Apabila ada orang yang mengajaknya berkelahi atau menghina maka katakanlah “Sesungguhnya saya ini sedang berpuasa” (ia mengulang ucapannya dua kali). Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang sedang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah dari pada harumnya minyak kasturi, Ia meninggalkan makanannya, minuman dan nafsu syahwatnya karena Aku. Puasa itu bagi-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya, sedang kebaikan itu (dibalas) dengan sepuluh

kebaikan yang serupa. Dan bagi mereka yang berpuasa ada dua kebahagiaan. Ia merasa senang saat berbuka lantaran puasanya, dan senang pula saat berjumpa dengan Rabbnya juga karena puasanya ". (HR. Bukhari). 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 dengan ganjaran pahala akan diberikan langsung oleh Allah Swt dengan pahala dilipat gandakan. Saat puasa kita akan merasakan begitu nikmatnya berbuka dan diharapkan juga dapat menumbuhkan rasa empati dan kepedulian kepada orang fakir miskin yang tidak seberuntung kita. Dengan puasa juga merupakan sarana kita untuk lebih sering berjumpa dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Oleh karena itu hendaklah kita selalu bersyukur dan berterimakasih kepada Allah Swt atas nikmat yang telah diberikan. Allah Swt. juga telah menyediakan syurga 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 kiamat tidak akan ada orang yang masuk ke surga melewati pintu itu kecuali para shaimun (orang-orang yang berpuasa). Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Lalu dikatakan kepada mereka; Mana para shaimun, maka para shaimun berdiri menghadap. Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Apabila mereka telah masuk semuanya, maka pintu itu ditutup dan tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut." (HR. Bukhari).

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.

Manfaat Puasa dalam Perspektif Sains

Ibadah puasa merupakan sarana bagi umat Islam untuk melatih kesadaran, kedisiplinan, dan ketaatan beragama sehingga mampu mengantarkan seseorang pada derajat takwa. Puasa menempati posisi istimewa dalam ajaran Islam karena mengandung berbagai makna dan hikmah yang mendalam. Meskipun sebagian orang memandang puasa sebagai aktivitas yang melemahkan fisik, menurunkan produktivitas, dan menghambat aktivitas, pada hakikatnya puasa justru memberikan manfaat besar bagi kehidupan manusia, baik secara fisik, spiritual, maupun sosial.

Dalam perspektif sains, puasa terbukti mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan aktivitas sel-sel limfosit yang berperan penting dalam sistem imun. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa puasa Ramadan aman bagi penderita penyakit tertentu, seperti diabetes, bahkan memberikan manfaat kesehatan. Selain itu, puasa dapat menurunkan kerja jantung, mencegah penggumpalan darah, serta aman bagi penderita gangguan lambung tertentu.

Penelitian dilakukan oleh Muzam MG, Ali M.N dan Husain dalam observasi terhadap efek puasa Ramadhan terhadap asam lambung. Puasa adalah salah satu metode dalam mendetoksifikasi tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit, dengan puasa kita bisa mengistirahatkan organ-organ tubuh dan membersihkan tubuh dari sisa residu dan zat karsinogenik yang ada dalam makanan. Menyeimbangkan metabolisme tubuh dan emosi. Yang terpenting, puasa dapat meningkatkan kualitas hidup kita. Para ilmuwan juga menganggap bahwa puasa adalah suatu fenomena kehidupan alami, yang menjadikan kehidupan berjalan dengan lurus, sehat dan sempurna. Maka disini nampak dengan jelas hikmah kesehatan pada syariat puasa. Karena puasa membantu seluruh makhluk hidup untuk beradaptasi

dengan makanan yang sangat sedikit dan membuatnya mampu menjalani kehidupan secara alami dan normal. Sebagaimana ilmu-ilmu pengetahuan modern menetapkan bahwa puasa juga melindungi makhluk hidup dari berbagai penyakit dan membantu penyembuhan secara efektif.

‘Abdul Jawwad As-Shawi mengatakan ketika berpuasa, maka akan terjadi dua peristiwa penting dalam tubuh. Pertama, rekonstruksi (penyusunan) sel-sel tubuh, bahwa zat asam amino membentuk infra struktur sel-sel tubuh. Pada saat berpuasa, asam-asam yang baru terbentuk dari makanan ini berkumpul dengan asam-asam hasil proses pencernaan. Pada saat puasa, pembentukan sel-sel dilakukan kembali setelah proses-proses pencernaan, kemudian didistribusikan sesuai dengan kebutuhan sel-sel tubuh.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa puasa tidak hanya merupakan ibadah spiritual, tetapi juga memiliki nilai kesehatan yang signifikan. Puasa menjadi salah satu bentuk integrasi antara ajaran Islam dan temuan sains modern dalam upaya menjaga keseimbangan fisik, mental, dan spiritual manusia, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental

Sesungguhnya hakikat dari berpuasa adalah untuk menahan hawa nafsu, yang mana hawa nafsu tersebut adalah musuh setiap insan yang bertakwa. Dan dari puasa itu, ada banyak sekali hikmah yang bisa ditemukan dan dikaji, khususnya dalam hal fisik, yaitu menyehatkan fisik manusia, juga dalam masalah kejiwaan. Beberapa hikmah yang telah diteliti dan dibuktikan kebenarannya adalah sebagai berikut.

1. Hikmah puasa bagi kesehatan fisik

Puasa ditinjau dari kesehatan fisik, banyak mengandung hikmah atau manfaat. Nabi Muhammad SAW. bersabda, “Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat”. Manfaat puasa bagi kesehatan dapat dibuktikan secara empiris ilmiah, meski harus menahan makan dan minum sekitar 12-24 jam. Apabila orang lapar, perutnya akan memberikan reflex ke otak secara fisiologis. Dengan adanya pemberitahuan tadi, otak akan memerintahkan kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim pencernaan. Zat inilah yang akan menimbulkan rasa nyeri, khususnya bagi penderita maag. Tapi, bagi orang yang berpuasa, rasa sakit tersebut tak timbul karena otak tidak memerintah kepada kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim tadi.

Dari berbagai penelitian, berpuasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk system enzim maupun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, system pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat. Dan, ampas yang tersisa menumpuk dan bisa menjadi racun bagi tubuh. Selama berpuasa, system pencernaan akan beristirahat dan memberi kesempatan bagi sel-sel tubuh khususnya bagian pencernaan untuk memperbaiki diri.

Dr. Muhammad Al-Jauhari seorang guru besar dari Universitas Kedokteran di Kairo mengatakan bahwa puasa dapat menguatkan pertahanan kulit, sehingga dapat mencegah penyakit kulit yang disebabkan oleh kuman-kuman besar yang masuk dalam tubuh manusia.

Puasa juga bisa menghindarkan kita dari potensi terkena serangan jantung. Karena puasa akan mematahkan terjadinya peningkatan kadar hormone katekolamin dalam darah karena kemampuan mengendalikan diri saat berpuasa.

2. Hikmah puasa bagi kesehatan psikis (kejiwaan)

Puasa merupakan media yang efektif dalam memperbaiki dan membersihkan kondisi kejiwaan manusia yang hampir terjerumus ke dalam perilaku menyimpang serta menjauh dari nilai-nilai keimanan. Melalui pelaksanaan puasa yang benar, seseorang dapat kembali kepada fitrah

kemanusiaannya dengan meninggalkan kebiasaan maksiat dan perilaku negatif yang merusak jiwa.

Selain berstatus sebagai ibadah yang wajib, puasa juga berfungsi sebagai sarana pembinaan diri dalam melatih pengendalian emosi, kemampuan beradaptasi, serta kesabaran dalam menghadapi dorongan-dorongan negatif yang muncul dari dalam diri. Hal ini menunjukkan bahwa puasa memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental seseorang.

Menurut Dadang Hawari, dalam diri manusia terdapat naluri berupa dorongan agresivitas yang dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk agresivitas emosional seperti penggunaan kata-kata kasar, tidak pantas, dan menyakiti perasaan orang lain. Puasa menjadi latihan spiritual yang membantu individu mengendalikan dorongan tersebut agar tidak diwujudkan dalam perilaku yang merugikan.

Salah satu indikator utama kesehatan jiwa adalah kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Pengendalian diri yang baik sangat berpengaruh terhadap ketahanan mental seseorang dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan. Melalui puasa, seseorang dilatih untuk menahan diri dan menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan, sehingga terbentuk sikap sabar dan ketahanan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi stres kehidupan sehari-hari.

Tantangan Pelaksanaan Puasa di Era Digital dan Modernisasi

Perkembangan era digital menghadirkan berbagai kemudahan dalam kehidupan manusia, namun di sisi lain juga menimbulkan tantangan signifikan dalam menjaga kekhusyukan dan keberlanjutan ibadah puasa. Pemanfaatan gawai dan media sosial kerap menjadi sumber gangguan terhadap konsentrasi spiritual, meskipun pada saat yang sama dapat berfungsi sebagai sarana memperoleh pengetahuan keagamaan dan pengingat ibadah. Oleh karena itu, pelaksanaan fiqih ibadah puasa pada masa kini tidak hanya menuntut kepatuhan terhadap ketentuan teknis, tetapi juga kemampuan pengendalian diri agar terhindar dari perilaku yang dapat mengurangi nilai dan pahala puasa secara substansial, seperti ghibah, kebencian, dan tindakan negatif lainnya.

Tantangan pelaksanaan puasa di era modern dinilai lebih kompleks dibandingkan masa sebelumnya. Kesulitan yang dihadapi umat Islam saat ini tidak lagi berfokus pada aspek fisik, seperti keterbatasan makanan, melainkan bergeser pada dimensi mental dan spiritual. Arus informasi yang tidak terbatas, paparan konten hiburan yang berlebihan, serta aktivitas digital yang terus-menerus menuntut kesadaran dan kontrol diri yang lebih tinggi agar kualitas ibadah puasa tetap terjaga. Kondisi ini menunjukkan bahwa tantangan kontemporer bersifat tidak kasat mata, namun memiliki dampak yang mendalam terhadap kualitas spiritual individu.

Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan salah satu narasumber yang menegaskan bahwa tantangan puasa saat ini lebih didominasi oleh aspek psikologis dan spiritual dibandingkan fisik. Godaan berupa aktivitas digital yang berlebihan, konsumsi konten yang kurang bermanfaat, serta kecenderungan melontarkan ujaran yang dapat melukai orang lain menjadi ujian nyata dalam menjaga esensi puasa di tengah kehidupan modern (Mu'ammarr Rafi, mahasiswa).

Secara umum, para narasumber sepakat bahwa tantangan utama dalam menjalankan puasa pada masa kini terletak pada dimensi psikis dan sosial. Perkembangan teknologi, tuntutan pekerjaan yang padat, serta kemudahan akses hiburan digital sering kali mengurangi kekhusyukan ibadah. Oleh karena itu, menjaga lisan, pikiran, dan kemurnian niat menjadi tantangan yang lebih berat dibandingkan sekadar menahan lapar dan dahaga. Beberapa responden juga mengungkapkan bahwa mempertahankan konsistensi ibadah puasa di tengah tekanan profesional dan lingkungan sosial yang cenderung sekuler merupakan ujian tersendiri bagi umat Islam saat ini.

KESIMPULAN

Puasa merupakan ibadah wajib dalam Islam yang tidak hanya menuntut kemampuan menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga mengandung dimensi spiritual, moral, dan sosial yang mendalam. Melalui puasa, seorang Muslim dilatih untuk meningkatkan ketakwaan, kesabaran, serta kepedulian terhadap sesama, sekaligus memperkuat hubungan dengan Allah Swt. Dalil-dalil Al-Qur'an dan Hadis menegaskan bahwa puasa memiliki tujuan utama sebagai sarana pembentukan pribadi yang bertakwa, bukan sekadar pelaksanaan ritual formal semata.

Dalam perspektif Islam, puasa memberikan berbagai manfaat, seperti pelipatgandaan pahala, penumbuhan rasa empati terhadap kaum dhuafa, serta peningkatan kualitas ibadah dan kedekatan spiritual kepada Allah Swt. Sementara itu, dari sudut pandang sains, puasa terbukti memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental, antara lain melalui peningkatan metabolisme, pengendalian berat badan, pengurangan risiko penyakit kronis, serta dukungan terhadap fungsi kognitif dan proses detoksifikasi tubuh. Hal ini menunjukkan adanya keselarasan antara ajaran Islam dan temuan ilmiah modern terkait manfaat puasa.

Namun, pelaksanaan puasa di era modern menghadapi tantangan yang semakin kompleks, terutama pada aspek psikis dan sosial. Perkembangan teknologi, tekanan pekerjaan, serta kemudahan akses hiburan digital sering kali mengganggu kekhusyukan dan kualitas ibadah puasa. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pengendalian diri yang lebih kuat agar esensi puasa tetap terjaga, sehingga tujuan spiritual dan manfaat holistik dari ibadah puasa dapat tercapai secara optimal dalam kehidupan umat Muslim masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Ashfahani, R. (2005). *Mufradat Alfaz al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Asqalani, I. H. (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari Juz IV*. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.
- Alifa Balillah, d. (2025). Implementasi Fiqih Ibadah dalam Pelaksanaan Puasa Ramadhan di Era Modern. *Jurnal Sains Ekonomi dan Edukasi*, Vol. 2, No. 7, 1511.
- Darania Anisa, d. (2025). Istibath hukum dalam Surah Al-Baqarah ayat 183–185: menjembatani klasikisme dan modernitas dalam kajian tafsir. *AL FAWATI'H Jurnal Kajian al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 6, No. 1, 36.
- Hamid, F. (2019). “Tantangan Puasa di Era Digital: Perspektif Fiqih Sosial”. *Jurnal Ilmu Syariah dan Hukum Islam*, Vol. 7, No. 2, 102.
- Hanifah Dzakirah, d. (2025). Puasa Ramadhan Mengasah Empati dan Solidaritas Sosial. *Akhlak: Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat*, Vol. 2, No. 1, 135.
- Hadis sahih riwayat al-Bukhārī no. 38 dan Muslim no. 760, dikutip dalam ‘Ābid ibn ‘Abdillāh al-Jārullāh. 2005. *Risālah Ramaḍān*. Rabwah: Islamic Propagation.
- Idris Siregar, d. (2024). Pentingnya Puasa Dalam Perspektif Hadis Dan Sains. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, Vol. 2; No. 7, 160-161.
- Karlina, L. (2024). Dampak Puasa Terhadap Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Amsal Al-Qur'an: Jurnal Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 1, No. 3, 291.
- Khodijah, S. (2023). Manfaat Puasa dalam Perspektif Islam dan Sains. *Nihaiyyat: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, Vol. 2, 38-39.

- Rahmi, A. (2015). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Serambi Tarbawi: Jurnal Studi Penelitian, Riset dan Pengembangan*, Vol. 3, No. 1, 101-103.
- Rasid, S. (2012). *Fiqh Islam*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Rhain, I. S. (2025). Puasa dan Gaya Hidup Sehat, Tafsir Tematik QS. Al-Baqarah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, Vol. 3, No. 4, 4067.
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.