



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No. 156/IAT-U/SU-S1/2024

# PUASA DALAM ALQUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)

## SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh  
Gelar Sarjana Agama (S. Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

**MUHAMMAD RIZKI**  
NIM: 11732102997

**Pembimbing I**  
Dr. H. Ali Akbar, MIS

**Pembimbing II**  
Dr. Laila Sari Masyhur, MA

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN  
SYARIF KASIM RIAU  
1445 H/2024 M**



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

### PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Puasa dalam AlQuran dan Relevansinya dengan kesehatan  
(Kajian Tafsir Tematik).

Nama : Muhammad Rizki

NIM : 11732102997

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 07 februari 2024

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama  
(S.Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas  
Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 17 Mei 2024

Dekan,



Dr. Jamaluddin, M. Us

NIP. 19670423 199303 1 004

### Panitia Ujian Sarjana

Ketua

Dr. Afrizal Nur, S. Th. I., MIS

NIP. 198001082003101001

Sekretaris

Khairiah, M. Ag.

NIP. 197301162005012004

### MENGETAHUI

Penguji III

Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH., Ph.D

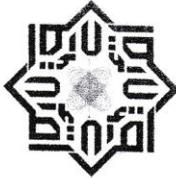
NIP.198905022023211016

Penguji IV

Prof. Dr. H. M. Arrafic Abduh, M.Ag

NIP.195807101985121002

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. H. Ali Akbar, MIS**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :  
Dekan Fakultas Ushuluddin  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	: Muhammad Rizki
NIM	: 11732102997
Program Studi	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul	: Puasa Ramadhan dalam Alqur'an dan Relevansinya dengan Kesehatan (Kajian Tafsir Tematik)

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Pekanbaru, Desember 2022  
Pembimbing I

**Dr. H. Ali Akbar, MIS**  
NIP. 19641217 199103 1 002

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. Laila Sari Masyhur, MA**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :  
Dekan Fakultas Ushuluddin  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-  
Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	: Muhammad Rizki
NIM	: 11732102997
Program Studi	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul	: Puasa dalam al-Qur'an dan Relevansinya dengan Kesehatan (Kajian Tafsir Tematik)

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Pekanbaru, 21 Januari 2024  
Pembimbing II

**Dr. Laila Sari Masyhur, MA**  
NIP. 19790227 200912 2 001



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Rizki  
Nim : 11732102997  
Tempat/tanggal lahir : Padang Tarap, 21 April 1997  
Fakultas : Ushuluddin  
Jurusan : Ilmu Alquran dan Tafsir  
Judul skripsi : Puasa dalam alquran dan relevansinya dengan kesehatan  
menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya sudah di sebutkan sumbernya.
3. Soleh karena itu skripsin saya ini,saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut,maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 25 Januari 2024  
Yang membuat pernyataan

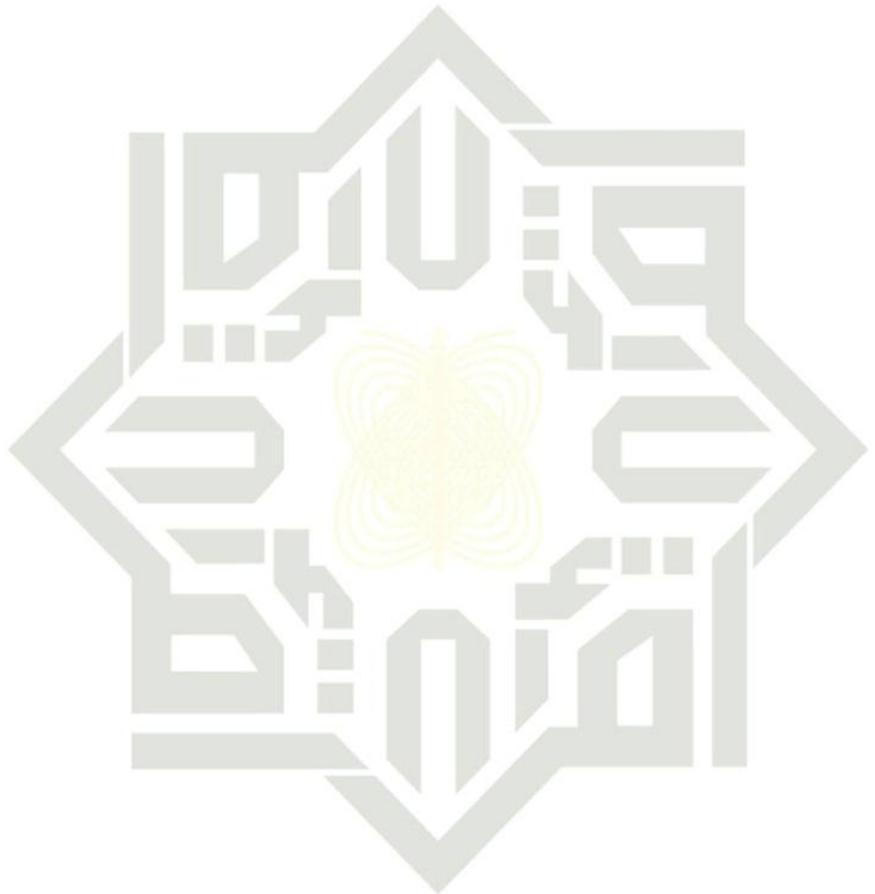


**Muhammad Rizki**  
NIM. 11732102997

## MOTTO

Sebaik-baiknya manusia yang bermanfaat bagi manusia yang lainnya

(HR. Ahmad)



UIN SUSKA RIAU

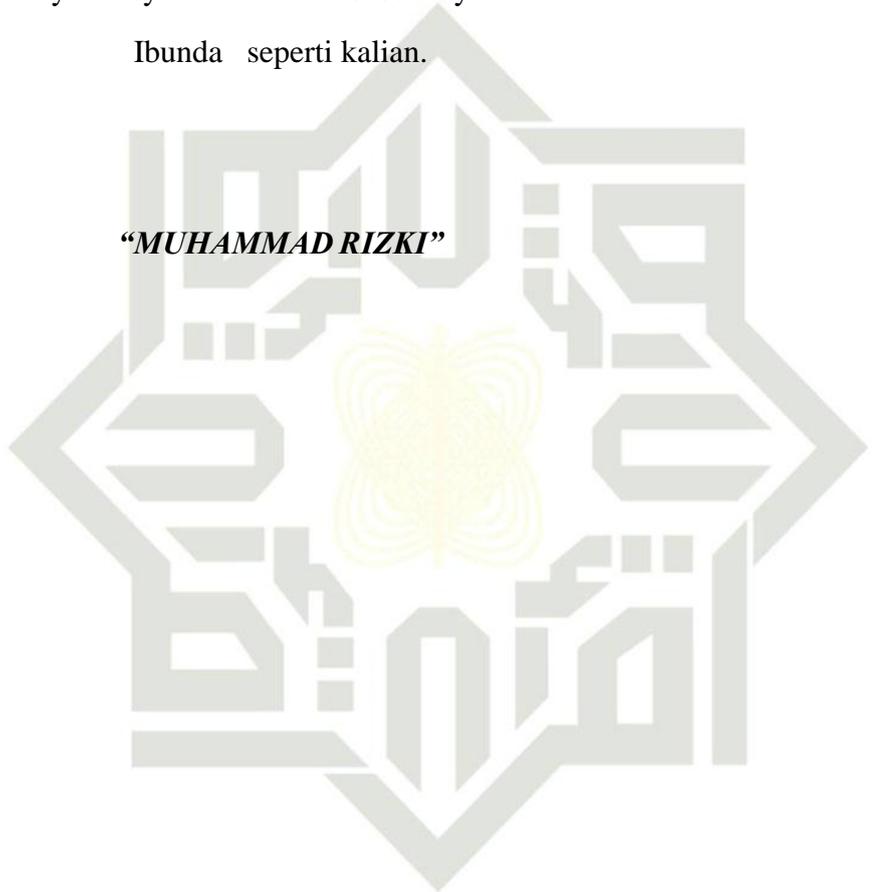
### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSEMBAHAN

Kepi ini Merupakan Persembahan Istimewa untuk kedua orang tua saya cintai, Da orang yang hebat dalam hidup saya, Ayahanda dan Ibunda tercinta. Terimah kasih atas segala pengorbanan, nasehat dan doa yang terbaik yang tidak pernah berhenti kalian berikan. Aku selamanya bersyukur memiliki sosok Ayahanda dan Ibunda seperti kalian.

**“MUHAMMAD RIZKI”**



UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah robbil 'alamin. Segala puji bagi Allah atas segala rahmat, hidayah dan lindungan-nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi saya ini yang berjudul” **PUASA DALAM AL-QUR’AN DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**, penelitian ini adalah tidak ada bandingannya dengan pengetahuan nya yang begitu luas. Sholawat serta salam.semoga senantiasa tercurah limpaa kepada nabi Muhammad SAW sang kekasih Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Oleh sebab itu penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam penulisan skripsi ini,terutama kepada kedua orang tua penulis. Semoga diri ini dapat menjadi pahala jariah untuk mereka. Aamiin Yaa Robbal Aalaamiin.

Penulis juga sangat berterima kasih kepada Ustadz Dr .H.Ali Akbar,MIS dan ustadzah Dr. Laila Sari Masyhur, M.A selaku pembimbing skripsi atas segala bimbingan nya,saran ,motivasi, waktu dan seluruh kontribusinya dalam penulisan skripsi ini. Penulis jua mengucapkan terima kasih kepada orang-orang yang telah berjasa dalam penelitian ini,di antaranya:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. H. Jamaluddin, M.Us. Wakil Dekan I Dr.Rina Rehayati, M.Ag. Wakil Dekan II Dr. Afrizal Nur, MIS. Dan wakil dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi,Lc.,M.Ag.
3. Bapak Agus Firdaus Chandra, Lc.,MA selaku Ketua Program Prodi Studi Ilmu Al-qur’an dan Tafsir dan Bapak Afriadi Putra S. Th.I.,M. Hum sebagai sekretaris Program Studi Ilmu Alqur’an dan Tafsir
4. Seluruh dosen Fakukltas Ushuluddin khusus nya jurusan Ilmu Alqur’an dan Tafsir atas segala ilmu yang di berikan terhadap penulis selama belajar.

5. Kedua orang tua penulis, Bapak Bustami, yang selalu bekerja keras melawan badai, setengah mati demi kelancaran penulis di dunia perkuliahan, yang juga selalu menjadi alasan penulis untuk menjadi lebih baik lagi. Ibu Nuraini yang selalu mendoakan dan memotivasi penulis.
6. Istri Penulis Devita dan anak penulis Alfatih yang selalu mendoakan dan memberi semangat kepada penulis, sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Abang, kakak dan adik penulis, yang juga ikut mensupport penulis, bg abdil yg sangat berjasa dan selalu memberikan semangat kepada penulis, sehingga penulis tambah semangat dan giat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Apak-apak (adik ayah) juga sangat ikut andil dalam memberikan penulis semangat. Terimakasih untuk pak puri yang memberikan wejangan sehingga penulis sangat semangat untuk lebih giat dan semangat untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Terimakasih kepada seluruh teman Fakultas Ushuluddin, sudah memberikan semangat dan berjuang bersama.
10. Terimakasih juga sahabat-sahabat sekelas IAT E yang selalu memberikan semangat dan memberikan motivasi dan berjuang bersama.

Pekanbaru, 20 Mei 2024  
Penulis,

**Muhammad Rizki**  
**NIM.11732102997**

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam penelitian ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 563.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Tranliterationstion*), INIS Fellow 1992.

### A. Konsonan

Huruf		
Arab		Latin
ء	=	'
ب	=	B
ت	=	T
ث	=	Ts
ج	=	J
ح	=	h / h
خ	=	Kh
د	=	D
ذ	=	Dz
ر	=	R
ز	=	Z
س	=	S
ش	=	Sy
ص	=	Sh

Huruf		
Arab		Latin
ض	=	Dh
ط	=	ṭ / t
ظ	=	Zh
ع	=	'
غ	=	Gh
ف	=	F
ق	=	Q
ك	=	K
ل	=	L
م	=	M
ن	=	N
ه	=	H
و	=	W
ي	=	Y

### B. Vokal, panjang, dan diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang =  $\hat{A}$  misalnya قال menjadi qâla

Vokal (i) panjang =  $\hat{I}$  misalnya قيل menjadi qîla



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Vokal (u) panjang =  $\hat{U}$

misalnya *دون* menjadi *dûna*

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya' nisbat akhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = *قو* misalnya *قول* menjadi *qawlan*

Diftong (ay) = *ئى* misalnya *خير* menjadi *khayrun*

### C. Ta' marbûthah (ة)

*Ta' marbûthah* ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *Ta' marbûthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya *الرسالة للمدرسة* menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau atau apabila di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya *فى رحمة الله* menjadi *fi rahmatillah*.

### D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalâlah

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan "al" dalam lafadzh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan...
3. Masyâ' Allâh kaana wa maa lam yasya' lam yakun...

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Puasa Dalam Al-Qur’an dan Relevansinya dengan Kesehatan (Kajian Tafsir Tematik)**”. Di antara hal yang sangat penting yang harus diperhatikan oleh manusia adalah masalah kesehatan. Salah satu cara menjaga tubuh agar tetap sehat yaitu dengan berpuasa. Kebanyakan orang menganggap bahwa mengartikan puasa hanya sebagai ibadah mahdhoh tanpa mengetahui manfaat dari efek puasa, padahal banyak sekali faedah puasa salah satunya terhadap kesehatan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penafsiran puasa dalam al-Qur’an dan bagaimana relevansi puasa dengan kesehatan. Adapun metode penelitian dituangkan dalam skripsi ini adalah dengan metode deskriptif kualitatif dan metode analisis tematik (maudhū’i), yakni menafsirkan ayat tentang puasa dalam al-Qur’an dari kitab-kitab tafsir. Hasil dari penelitian ini adalah berdasarkan penafsiran, ialah: Allah ta’ala menyebutkan, sebagaimana dia telah mewajibkan puasa itu kepada mereka, dia juga telah mewajibkannya kepada orang-orang sebelum mereka, karena itu ada suri teladan bagi mereka dalam hal ini. Dan Allah menjelaskan waktu puasa itu tidak dilakukan setiap hari, akan tetapi dilakukan hanya satu bulan penuh yaitu pada bulan ramadhan, agar jiwa manusia tidak merasa keberatan sehingga lemah dalam menunaikannya. Relevansi puasa dengan kesehatan yaitu pertama terhadap kesehatan fisik. Kesehatan fisik orang yang berpuasa dapat diraih, karena pada saat berpuasa dapat menurunkan kadar gula, kolesterol, dan mengendalikan tekanan darah. Puasa dapat menjaga perut penuh disebabkan banyak makan yang menjadi penyebab utama bermacam-macam penyakit, terutama kegemukan yang menyebabkan timbulnya sub penyakit lain. Kedua terhadap mental. Puasa adalah ibadah paling dominan dalam mendorong seseorang untuk mendapat gelar muttaqin (orang-orang bertakwa). Dengan latihan berpuasa maka seseorang muslim akan lebih mudah meninggalkan sesuatu yang memang sejak semula diharamkan demi dorongan iman.

**Kata kunci:** Puasa, kesehatan, Tafsir Tematik

1. Dilarang menyalin, mengutip, atau menjiplak sebagian atau seluruhnya isi skripsi ini tanpa izin UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruhnya isi skripsi ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

This undergraduate thesis was entitled “**Fasting in Al-Qur’an and its Relevance to Health (Thematic Interpretive Study)**”. One of the most important things that humans must pay attention to is that about the health issues. One way to keep our body healthy is by fasting. Most people think that fasting is only a religious act of worship without knowing the benefits of the fasting effects, even though there are many benefits of fasting, one of which is on health. The formulations of the problems in this research were how fasting is interpreted in Al-Qur’an and how fasting is relevant to health. The research methods outlined in this undergraduate thesis were qualitative descriptive method and thematic analysis method (maudhū’i)—interpreting verses about fasting in Al-Qur’an from interpretation books. The research findings were based on Al-Qurthubi’s interpretation—Allah Ta’ala said, as he has made fasting mandatory for them, he has also made it mandatory for people before them, therefore there is a role model for them in this matter. Allah explains that fasting is not done every day, but it is only done for one whole month—Ramadhan, so that the human soul does not feel objections, so it is weak in fulfilling it. The relevance of fasting to health is firstly to physical health. The physical health of people who fast can be achieved, because fasting can reduce sugar and cholesterol levels and control blood pressure. Fasting can keep the stomach full due to eating too much which is the main cause of various diseases, especially obesity causing the emergence of other sub-diseases. The second is mental. Fasting is the most dominant act of worship in encouraging someone to obtain the title of *muttaqin* (pious person). By practicing fasting, it will be easier for a Muslim to abandon something that was originally forbidden for the faith.

**Keywords: Fasting, Health, Thematic Interpretation**

1. Hak Cipta dan Nama Asli oleh UIN SUSKA RIAU  
a. Dilarang mengutip, menyalin, atau menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa izin dan tanda terima dari penulis.  
b. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## المخلص

موضوع هذا البحث "الصيام في القرآن وعلاقته بالصحة (دراسة موضوعية)" إن من الأشياء التي ينبغي أن ينتبه إليه الإنسان هو القضية الصحية. ومن طرق المحافظة على الصحة هي الصيام. كثير من الناس يظنون أن الصيام بمجرد العبادة لا منفعة غيرها، مع أن فيه منافع كثيرة من ضمنها منفعة صحية. وأما تحديد المسألة لهذا البحث فهو كيف تفسير العلماء للصيام في القرآن الكريم، وما علاقة بينه وبين الصحة. ويستخدم في البحث منهج وصفي ونوعي وموضوعي، وهو تفسير الآيات حول الصيام للمفسرين في كتبهم. ونتائج البحث تشير إلى ما يلي: قال القرطبي أن الله تعالى يحب على المؤمنين الصيام كما كتب على الذين من قبلهم، وهم قدوة للمؤمنين في هذا المجال وكتب الله الصيام شهرا كاملا في السنة، وليس طوال السنة، وهو شهر رمضان، لكي يكون عسرا لهم ولا يطيقون في أدائه. وأما علاقة الصيام بالصحة فهو يفيد في الصحة الجسدية، حيث انخفضت بسببه المواد السكرية والكوليسترول والتحكم على ضغط الدم. فالصيام يحافظ على الصحة من خلال إخلاء المعدة من الطعام الذي يسبب ظهور الأمراض إذا كانت ممتلئة، وخاصة تؤدي إلى تسمين الجسد وغيره من الأمراض الخطيرة والأمر الثاني من ناحية نفسية، فالصيام عبادة مهمة تساعد الإنسان على الوصول إلى درجة التقوى. وبه فالمسلم يسهل له ترك المحرمات بسبب الإيمان في نفسه.

الكلمات الدليلة: الصيام، الصحة، تفسير موضوعي

## DAFTAR ISI

<b>MOTO</b> .....	i
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>PEDOMAN TRANSLIT</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah .....	7
C. Identifikasi Masalah.....	9
D. Batasan Masalah .....	9
E. Rumusan Masalah.....	9
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	9
G. Sistematika Penulisan .....	10
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b> .....	12
A. Pengertian Puasa .....	12
B. Landasan Otoritas ayat puasa .....	14
C. Bentuk dan waktu puasa dalam al-Qur'an .....	15
D. Manfaat Puasa bagi manusia .....	16
E. Macam-macam dan tingkatan puasa .....	17
F. Tinjauan Umum tentang Kesehatan .....	18
1. Pengertian .....	18
2. Landasan dasar hubungan puasa dengan kesehatan .....	18
G. Tinjauan Kepustakaan .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> 32	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Metode penelitian dan pendekatan penelitian .....	32
C. Sumber Data Penelitian.....	34

D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisa Data .....	35
<b>BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISA DATA 36</b>	
A. Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Puasa dalam al-Qur'an.....	36
1. Penafsiran Ayat Tentang Puasa .....	36
2. Penafsiran puasa Menurut Mufassir.....	36
B. Puasa dan Relevansinya dengan kesehatan .....	47
1. Kesehatan jasmani .....	48
2. Kesehatan Rohani .....	50
3. Hubungan Puasa dengan Kesehatan .....	54
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	59
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	60

**DAFTAR PUSTAKA**

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Al-Qur'an diturunkan sebagai *syifa'* (penyembuh), bukan obat, karena cukup banyak obat tetapi tidak menyembuhkan dan setiap penyembuh dapat dikatakan sebagai obat.<sup>1</sup> Ada banyak ayat dalam al-Qur'an yang menarik perhatian manusia untuk memperingatkan manusia agar hati-hati mempelajari tubuh dan jiwa. Dengan demikian, kita akan menemukan di dalam al-Qur'an bukti kuat dari keberadaan Allah dan bahwa Allah tidak menciptakan manusia dan semua makhluk lain di dunia ini tanpa tujuan. Oleh karena itu diperlukan tubuh fisik tetap sehat sehingga jiwa dan roh juga dapat sehat sehingga pada gilirannya membantu orang dalam baik pencapaian spiritual dan material.

Di antara hal yang sangat penting yang harus diperhatikan oleh manusia adalah masalah kesehatan. Kesehatan merupakan hal yang paling berharga bagi manusia, namun kebanyakan dari manusia sering mengabaikannya. Kesadaran pentingnya menjaga kesehatan tersebut biasanya timbul ketika mengalami penyakit tertentu. Oleh karena itu kita sebagai manusia harus sangat memperhatikan agar tubuh tetap sehat.

Salah satu cara menjaga tubuh agar tetap sehat yaitu dengan berpuasa. Puasa merupakan bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Puasa termasuk salah satu rukun dan kewajiban Islam. Berdasarkan dalil yang diambil dari Al-Qur'an.

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

*Hai orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (Q.S. Al-baqarah|2:183)<sup>2</sup>.*

<sup>1</sup> Imam Jauhari, *Kesehatan dalam pandangan Islam*, No.55, Th. XXX (Desember 2011).  
Kanon Jurnal Hukum. hlm. 34

<sup>2</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan (QS. Albaqarah|2:183)*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 © Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau  
 Status: Imam University of Suska Riau  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Secara bahasa (*etimologi*) kata puasa (*al-sawm*) berarti *al-imsak*, yakni menahan diri dari melaksanakan suatu perbuatan. Sama ‘an *al-kalam*, bermakna menahan diri dari berbicara.<sup>3</sup> Sedangkan secara terminologi Islam, kata puasa didefinisikan sebagai “menahan diri dari segala hal yang bisa membatalkan atau merusak puasa di siang hari, dengan di sertai niat, mulai dari terbit fajar sampai tenggelamnya matahari.”<sup>4</sup> Menurut Imam al-Ghazali ( w.505 H/ 1111 M ), puasa merupakan representasi perlawanan jiwa terhadap dorongan-dorongan hawa nafsu dan bisikan-bisikan setan, dengan berpuasa, seseorang terlatih untuk membiasakan diri bersabar menahan rasa lapar dan dahaga, serta mengekang nafsu biologis, yang semuanya pada hari-hari biasa merupakan hal yang di perbolehkan.<sup>5</sup>

Inti disyariatkannya puasa adalah menahan diri dan mengendalikan syahwat kemanusiaan, yaitu sesuatu yang menjadi keinginan dan kebutuhan manusia, seperti keinginan makan, minum dan hubungan badan dengan pasangannya, tetapi ditahannya dalam jangka waktu tertentu yang sebenarnya halal, karena semata-mata mengharap ridha Allah SWT.

Menahan diri dari makan dan minum dapat melemahkan syahwat kebinatangan manusia. Syahwat seringkali memperdaya manusia yang dapat menghancurkan martabat manusia. Imam Al-Bushoiri menyamakan nafsu dengan bayi yang akan selalu meminta susu kepada ibunya sampai ia disapih, demikian sifat nafsu yang selalu menuntut hingga perlu menyapihnya dengan berpuasa. Nafsu angkara yang merajalela seperti seks bebas, rakus, korupsi, pelit, mengeluarkan zakat dan sedekah akan menjauhkan seseorang dari Allah SWT.

Menurut imam al-Ghazali, pada dasarnya puasa itu merupakan ritual pasif, yakni hanya berbentuk penahanan dan pengekangan diri, sehingga bersifat rahasia dan bukan berupa perbuatan yang dapat dilihat dan disaksikan. Semua bentuk amal ketaatan dapat dilihat dan disaksikan oleh semua orang, sementara puasa tidak bisa dilihat kecuali oleh Allah SWT. sebab

<sup>3</sup> Manzur, *Lisan al-‘Arab*, vol. 8, h. 308

<sup>4</sup> Wahbah Al-Zuhayli, *Mawsu’at al-Fiqh al-Islami*. h. 498

<sup>5</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*. Vol. 1, h. 274



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merupakan amalan batin yang hanya menuntut kesabaran.<sup>6</sup> Hikmah lain dibalik pengkhususan ini menurut al-Izz ibn ‘Abd al-Salam, bahwa rasa lapar dan dahaga sepanjang sejarah tidak pernah di jadikan sebagai persembahan bagi para raja, tidak pula sekalipun di persembahkan sebagai ritual pemujaan untuk berhala.<sup>7</sup> Maka berarti puasa adalah satu-satunya ritual sepanjang sejarah peribadatan manusia yang dipersembahkan hanya untuk Allah SWT.

Puasa telah lama dikenal oleh umat manusia. Namun, ia bukan berarti telah usang atau ketinggalan zaman. Karena generasi abad kedua puluh ini masih melakukannya dengan berbagai motif dan dorongan. Puasa dalam arti “mengendalikan dan menahan diri untuk tidak makan dan minum dalam waktu-waktu tertentu” dilakukan antara lain, dengan tujuan memelihara kesehatan atau merampingkan tubuh, atau dalam bentuk mogok makan sebagai pertanda protes atas perlakuan pihak lain, atau dilakukan sebagai tanda solidaritas atas malapetaka yang menimpa teman atau saudara, seperti yang terdapat di sementara suku-suku di india dan lainnya yang hingga kini masih berlaku<sup>8</sup>.

Semenjak permulaan sejarah manusia, puasa diyakini oleh banyak agama sebagai salah satu wasilah mencapai keagungan spiritual dan penawar keajaiban yang bisa menuntun pelakunya dari kemungkaran. Puasa bukan amalan ibadah umat Islam saja, ia juga merupakan amalan lazim masyarakat non Islam seperti Mesir Kuno, Yunani kuno, bangsa Romawi dan China kuno<sup>9</sup>. Bangsa Phoenix di Mesir, berpuasa untuk menghormati Dewi Isis. Sekitar tahun 193 SM, bangsa Romawi kuno berpuasa selama setahun penuh dalam setiap lima tahunan untuk menghormati Dewa Osiris. Osiris adalah Dewa pelindung kematian, saudara sekaligus suami Dewi Isis.

Bangsa Yunani mempelajari kelebihan puasa dari bangsa Mesir kuno. Puasa, dalam kamus militer Yunani kuno, dianggap sebagai persiapan awal

<sup>6</sup> Al-Ghazali, Vol. 1, h. 274

<sup>7</sup> Al-Izz ibn ‘Abd Al-Salam, *Maqasid al-Ibadat* (homs: Matba’at al-Yamamah, 1995), h.

38

<sup>8</sup> M. Quraish Shihab, “*Membumikan Al-Quran*”, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009).

h.479

<sup>9</sup> Jusuf Burhanudin, *Misteri Bulan Ramadhan*, (Jakarta: Qultum Media, 2007). h. 23



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

menghadapi peperangan. Bangsa Romawi pun meniru ritual puasa dari bangsa Yunani. Mereka percaya, puasa bisa menjadi benteng diri karena mengandung dua dimensi kekuatan baik secara fisik maupun metafisik (ketahanan dan kesabaran). Sedangkan dalam ajaran China kuno, puasa termasuk salah satu ajaran Budha dalam rangka menyucikan diri.<sup>10</sup>

Demikian juga puasa yang diperintahkan Allah SWT. pada ajaran samawi (agama wahyu) seperti Yahudi dan Nasrani melalui para nabi yang diutus pada mereka. Puasa didalam Islam memiliki sasaran dua dimensi; membina hubungan dengan Allah SWT (hablun minallah) dan menjalin hubungan baik sesama manusia (hablun minal nas). Sekilas, berpuasa seolah meniksa diri. Orang Islam yang meninggalkan puasa, selain dianggap berat juga terbebani karena tidak mengenal keutamaan puasa itu sendiri.<sup>11</sup> Dalam pandangan kebanyakan orang, puasa dianggap mengganggu etos kerja dan kurang manusiawi. Padahal, jika diamati, puasa memiliki hikmah dan keutamaan yang tak terhingga. Utamanya dalam mendidik kejernihan hati yang selalu terkait dengan kehadiran dan pengawasan Allah SWT terhadap segala tindak-tanduk manusia.

Di era modern ini banyak orang yang salah memahami puasa. Banyak yang mengira, bahkan menuding, bahwa puasa adalah penghalang bagi jaringan-jaringan dan sel-sel tubuh untuk mendapatkan unsur-unsur yang terdapat dalam makanan dan minuman. Banyak pula kalangan medis yang mencampuradukan puasa Islam dengan starvasi, lalu mereka pun menyamakan dampak dan bahaya puasa medis dengan puasa Islam.<sup>12</sup>

Banyak orang yang tidak mengetahui manfaat dan keajaiban puasa, kebanyakan orang beranggapan bahwa mengartikan puasa hanya sebagai ibadah mahdhoh (hubungan manusia dengan tuhan) tanpa mengetahui manfaat dari efek puasa. Puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki banyak manfaat. Keutamaan dan keajaiban yang luar biasa bagi siapapun yang

<sup>10</sup> Ibid 24

<sup>11</sup> Ibid 28

<sup>12</sup> Abdul Jawwad Ash-shawi, *Terapi Puasa* (Jakarta: Republika, 2006). Hlm .3



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

menjalankannya. Orang yang tidak pernah meninggalkan puasa, baik fardhu maupun sunnah, ia akan mendapatkan keuntungan tak terhingga dan pahala yang berlimpah. Ia juga mendapatkan kesehatan fisik yang sempurna, kecerdasan emosional dan spiritual yang unggul, serta kepekaan dan kepedulian sosial yang tinggi.

Puasa adalah sarana pendidikan jiwa, ia menjadi sarana efektif untuk melatih dan menata keinginan syahwatnya, membangun pembiasaan diri melawan kemungkarannya, tunduk dan patuh kepada ketaatan. Puasa juga menjadi sarana untuk membangun akhlak mulia, menguatkan tekad dan keinginan melakukan kebaikan.<sup>13</sup>

Dari sudut pandang kesehatan, puasa memiliki manfaat yang luar biasa bagi tubuh seseorang, diantaranya:

1. Puasa merupakan media untuk membersihkan tubuh dari segala sesuatu dan dimungkinkan berpotensi menyebabkan peningkatan racun-racun (*residu*: “segala sesuatu yang tertinggal”) berbahaya atau makanan yang tidak seharusnya dikonsumsi.
2. Puasa bermanfaat untuk menyegarkan organ-organ pencernaan dan penyerapan jika ditinjau dari aspek kesehatan.
3. Puasa dapat menyebabkan organ-organ pembuangan beristirahat dengan memberinya kesempatan agar organ-organ ini kembali pulih atau mengurangi pekerjaannya.
4. Puasa salah satu faktor peremajaan, karena puasa memberi kehidupan dan vitalitas baru sel-sel tubuh<sup>14</sup>.

Meskipun sangat membutuhkan makanan, manusia juga sangat membutuhkan kesederhanaan (pengendalian diri) dalam mengonsumsinya dan mengekupkan diri untuk makan sebatas menegakkan tulang sulbi dan mempertahankan nyawa, tanpa terlalu berlebihan atau terlalu sedikit dalam mengonsumsi makanan.<sup>15</sup>

<sup>13</sup> Adil Fathi Abdullah, *Kesalahan-kesalahan dalam Ibadah* (Jakarta: Al-Kautsar, 2010). h.86

<sup>14</sup> *Ibid*, 19

<sup>15</sup> *Ibid*, 19



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Banyak keutamaan melaksanakan puasa. Bukan hanya berdampak bagi kesehatan, tapi juga bisa dilihat dari banyak aspek lainnya seperti spiritualitas, sosial, dan kebutuhan sendiri. Berpuasa bisa menahan hawa nafsu dan juga mengontrol diri adalah hal yang paling tepat, agar potensi negatif dari dominannya perasaan tidak muncul begitu saja. Untuk itu puasa sangat dianjurkan untuk dilakukan seorang muslim.

Quraish Shihab dalam tafsirnya al-Misbah menjelaskan bahwa apapun motivasi serta bentuk dari puasa, ia tidak dapat dipisahkan dari usaha pengendalian diri. Pengendalian akan mengantarkan manusia pada kebebasan dari belenggu “kebiasaan” yang mungkin menghambat kemajuan<sup>16</sup>. Pengendalian serta pengarahan sangat dibutuhkan oleh manusia, baik secara pribadi maupun kelompok. Karena secara umum, jiwa manusia berpotensi untuk sangat cepat terpengaruh, khususnya ia tidak memiliki kesadaran mengendalikannya serta tekad yang kuat untuk menghadapi bisikan-bisikan negatif.

Tekad untuk menghadapi problem serta meraih kejayaan harus dibarengi kesadaran dan ketenangan jiwa. Hal ini yang menjadi penafsiran, mengapa cara pengendalian diri dan pengarahan keinginan melalui puasa harus dilakukan dalam suatu bentuk, sehingga tidak diketahui hakikatnya kecuali Allah SWT dan pelakunya sendiri. Dari sinilah kesadaran tersebut diperoleh, sedangkan niat melakukannya, demi karena Allah, menimbulkan ketenangan dan ketentraman jiwa. Dengan demikian, puasa dibutuhkan oleh semua manusia, kaya atau miskin, pandai atau bodoh, demi memelihara diri serta mengembangkan masyarakatnya.<sup>17</sup>

Puasa memberikan kesempatan bagi alat pencernaan agar beristirahat, sehingga racun, kotoran, dan ampas yang berpotensi mengganggu kesehatan bisa dibuang. Hasilnya, fungsi organ reproduksi meningkat selama berpuasa. Puasa termasuk kategori obat ruh dan tubuh. apabila orang yang berpuasa menjaga apa yang seharusnya dijaga dalam berpuasa, baik dari segi syariat maupun tabiat, maka puasa ini bermanfaat besar bagi hati dan tubuhnya.

<sup>16</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, jilid 3 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hlm.188.

<sup>17</sup> Sulaiman Rasid, *Fiqh Islam* (Jakarta: Attahiriyah, 1954) hlm. 216



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari penjelasan tersebut penulis tertarik mengkaji secara mendalam tentang ayat yang berhubungan dengan Puasa dalam al-Qur'an serta interkasikan dengan Kesehatan, agar penelitian ini dapat membuktikan kesesuaian antara Puasa dalam al-Qur'an dengan Kesehatan.

Terkadang seseorang sudah melakukan ibadah puasa, baik puasa wajib maupun puasa sunnah, tetapi tidak memberi manfaat untuk kesehatan tubuhnya. Hal inilah yang membuat penulis tertarik mengkaji permasalahan ini. Untuk itu agar pembahasannya terarah dan mudah dipahami, maka penulis memberi judul skripsi ini yaitu; **Puasa dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Kesehatan (Kajian Tafsir Tematik)**

## B. Penegasan Istilah

### 1. Puasa

Secara bahasa puasa sendiri merupakan terjemahan dari istilah aslinya yang berasal dari Bahasa Arab, yaitu kata *Shaum* (صَوْم). Kata tersebut memiliki arti mencegah atau menahan. Sedangkan menurut istilah puasa ialah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan, dari mulai terbitnya fajar hingga terbenam matahari<sup>18</sup>. Dengan kata lain, puasa mengandung arti penahanan diri dari syahwat perut dan syahwat kemaluan, serta dari segala benda konkret yang dapat memasuki rongga dalam tubuh, seperti obat-obatan atau benda lainnya.

Puasa dilakukan oleh individu tertentu yang memenuhi syarat-syarat tertentu, seperti beragama islam, berakal, dan tidak sedang dalam kondisi haid atau nifas. Selain itu unsur niat juga penting dalam melaksanakan puasa.

### 2. Kesehatan

Kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan social yang lengkap dan bukan sekedar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Pemahaman tentang kesehatan telah bergeser seiring dengan waktu. Berkembangnya teknologi kesehatan berbasis digital telah memungkinkan

<sup>18</sup> Abu Ubaidah Yusuf, *Fiqh Praktis Puasa Ramadhan*, (Jakarta: Attahiriyah, 1954) hlm.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

setiap orang untuk mempelajari dan menilai diri mereka sendiri, dan berpartisipasi aktif dalam gerakan promosi kesehatan. Berbagai faktor sosial berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seperti perilaku individu, kondisi sosial, genetik biologi, perawatan kesehatan, dan lingkungan fisik.<sup>19</sup>

Makna kesehatan telah berkembang seiring dengan waktu. Dalam perspektif model biomedis, defisi awal kesehatan difokuskan pada kemampuan tubuh untuk berfungsi. Kesehatan dipandang sebagai kondisi tubuh yang berfungsi normal yang dapat terganggu oleh penyakit dari waktu ke waktu.

Kesehatan seseorang tidak hanya ditandai dengan tidak adanya penyakit dalam tubuhnya tetapi lebih mengarah pada keseimbangan kesehatan fisik/badan dan mental/jiwa.

### 3. Relevansi

Menurut kamus besar bahasa Indonesia KBBI relevansi berarti hubungan, keterkaitan.<sup>20</sup> Menurut Sukmadinata, relevansi terdiri dari relevansi internal dan relevansi eksternal. Relevansi internal adalah adanya kesesuaian atau konsistensi antara komponen-komponen kurikulum seperti tujuan, isi, proses penyampaian dan evaluasi, atau dengan kata lain relevansi internal menyangkut keterpaduan komponen-komponen dalam kurikulum. Sedangkan relevansi eksternal adalah kesesuaian antara kurikulum dengan tuntutan, kebutuhan, dan perkembangan dalam masyarakat<sup>21</sup>

Jadi dapat penulis beri pengertian relevansi adalah adanya suatu hubungan, keterkaitan, kecocokan, dan kesesuaian antar satu dengan yang lainnya.

<sup>19</sup> Zakiyah Darajat, *Kesehatan Tubuh*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983) hlm 30

<sup>20</sup> <https://typoonline.com/kbbi/relevansi>. Diakses pada hari Selasa, tanggal 20 Mei 2021 jam

<sup>21</sup> Lilis Bonowati, *Ilmu Gizi Dasar*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2014), hlm.1.



### C. Identifikasi Masalah

Identifikasi dari permasalahan yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Penjelasan tentang puasa dalam al-Qur'an
2. Penjelasan tentang kesehatan
3. Penafsiran ayat Q.S al-Baqarah 183
4. Relevansi puasa dengan kesehatan

### D. Batasan Masalah

Pada penelitian ini penulis akan membahas mengenai puasa dalam al-Quran dan relevansinya dengan kesehatan yang terdapat pada Q.S. al-Baqarah ayat 183. Kemudian untuk penafsiran menurut mufassir, penulis menggunakan kitab tafsir klasik dan kontemporer seperti kitab tafsir yaitu tafsir ath-Thabari karya Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath-Thabari, tafsir Ibnu Katsir karya al-Fida' Ismai'l bin Umar bin Katsir Al-Quraisy, tafsir al-Qurthubi karya Al-Qurthubi

### E. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah penulis paparkan, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran surat al-Baqarah ayat 183 dalam tafsir Tematik tentang puasa menurut ulama tafsir ?
2. Bagaimana relevansi kewajiban puasa dengan kesehatan?

### F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

#### 1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui puasa menurut para ulama tafsir
- b. Untuk mengetahui relevansi puasa dengan kesehatan

#### 2. Manfaat Penelitian

##### a. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti lain dalam memberikan sumbangan teori untuk menelaah masalah yang sama dengan aspek yang berbeda.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa menyebutkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## b. Praktis

- 1) Untuk memberikan pengetahuan serta wawasan tentang puasa khususnya terhadap kajian ilmu al- Qur'an dan Tafsir dan untuk memberikan kontribusi terhadap kajian keIslaman.
- 2) Menambah pengetahuan kepada masyarakat tentang puasa dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan

## Sistematika Penulisan

Suatu karya ilmiah yang bagus memerlukan sistematika penulisan. Agar karya ilmiah tersebut mudah dipahami dan tersusun dengan rapi. Dalam penyusunan isi penelitian ini, maka penulisanya dilakukan berdasarkan sistematika pembahasan sebagai berikut.

**BAB I** : Pendahuluan yang berisikan tentang latar belakang penelitian, Identifikasi Masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan karya yang akan penulis kerjakan, dan Sistematika Penelitian. Uraian pada bab ini untuk mencari dan menemukan suatu koheresi dalam sebuah penelitian, sehingga hasilnya layak disebutkan karya tulis yang menyeluruh.

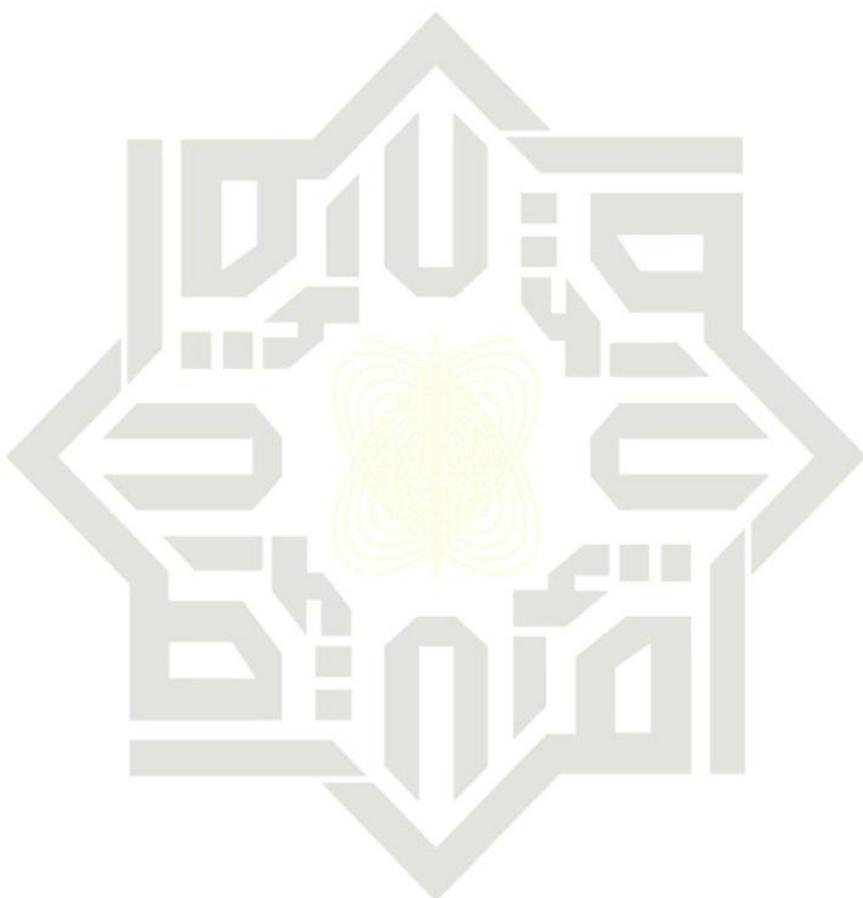
**BAB II** : Penulis akan membahas landasan teori tentang penjelasan-penjelasan umum mengenai puasa bagi kesehatan mental dan fisik dalam perspektif al-Qur'an dan relevansinya. penjelasan mengenai tinjauan kepustakaan, yaitu memuat penelitian-penelitian terdahulu yang relevan terdiri dari jurnal, tesis, dan disertasi. Selanjutnya landasan teori.

**BAB III**: Adalah membahas metode penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, sumber data yaitu data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data yaitu langkah-langkah yang penulis lakukan dalam mengumpulkan data, serta teknik analisis data.

**BAB IV**: Penulis akan memaparkan pokok pembahasan dan analisis data. Dalam bab inilah penulis menyajikan bahasan-bahasan masalah yang diteliti serta menganalisisnya. Bahasan-bahasan yang akan

dipaparkan yaitu analisa tentang tentang bagaimana puasa Ramadhan dalam al-Qur'an serta bagaimana pula relevansinya dengan kesehatan.

BAB V: Bab terakhir adalah penutup yang berisikan kesimpulan. Di dalam bab ini penulis menulis kesimpulan-kesimpulan dari pertanyaan-pertanyaan rumusan masalah penelitian.



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KERANGKA TEORI

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### A. Pengertian tentang Puasa

##### 1. Etimologi

Dalam bahasa arab dan al-qur'an puasa disebut *shaum* (صَوْم) atau *shiyam* (الصِّيَام) yang berarti menahan diri dari sesuatu dan meninggalkan sesuatu atau mengendalikan diri.<sup>22</sup> Menurut Sayyid Sabiq, dalam bukunya yang berjudul *Fikih Sunnah* beliau mengutip pendapatnya (al-Qurthubi) dijelaskan bahwa: di antara ketentuan syari'at kita dalam berpuasa adalah menahan diri dari berbicara buruk

Istilah puasa dalam bahasa indonesia merupakan terjemahan dari kata (صَوْم) atau (الصِّيَام) dalam bahasa arab. Secara etimologi, shaum ataupun shiyaam berarti menahan diri dari melakukan sesuatu dan meninggalkannya.

##### 2. Terminologi

Secara terminologi, pengertian puasa banyak dikemukakan oleh para ulama, diantaranya:

Secara terminologi, pengertian puasa banyak dikemukakan oleh para ulama, diantaranya; Menurut Abi Abdillah Muhammad bin Qasim as-Syafi'i,

Beliau mengatakan Puasa menurut syara' adalah menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkannya, seperti keinginan untuk bersetubuh, dan keinginan perut untuk makan semata-mata karena taat (patuh) kepada tuhan dengan niat yang telah ditentukan seperti niat puasa Ramadhan, puasa kifarfat atau puasa nadzar pada waktu siang hari mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari, sehingga puasanya dapat diterima kecuali pada hari raya, hari-hari tasyrik dan hari syak, dan dilakukan oleh seorang muslim yang berakal (tamyiz),

<sup>22</sup> Mohammad Daud Ali, *pendidikan agama islam*. (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada, 1998). hal 276,



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Qasim Riau

suci dari haid, nifas, suci dari wiladah (melahirkan) serta tidak ayan dan mabuk pada siang hari.<sup>23</sup>

Sedangkan Imam Muhammad bin Ismail al-Kahlani puasa Menahan diri dari makan, minum dan hubungan seksual dan lain-lain yang telah diperintahkan menahan diri dari padanya sepanjang hari menurut cara yang telah disyaratkan. Lalu Menurut Abu Bakar Jabir Al-Juzairi Puasa adalah tidak makan, tidak minum, tidak menggauli istri dan menjauhi diri dari segala rupa yang boleh dimakan semenjak fajar sampai terbenamnya matahari.

Dalam istilah syariat Islam, puasa atau shaum berarti suatu bentuk ibadah berupa menahan diri dari makan, minum, hubungan seks, dan hal-hal lain yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai waktu maghrib dengan niat mencari ridha Allah. Dalam penggunaan istilah puasa selanjutnya tidak boleh diartikan secara harfiah yaitu menahan diri. Sama seperti shalat yang arti harfiahnya adalah doa, tidak lagi diartikan doa tapi suatu ibadah yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan taslim (salam).<sup>24</sup>

Disertai pula menahan diri dari perkataan sia-sia (membuat), perkataan yang merangsang (porno), perkataan-perkataan lainnya baik yang haram maupun yang makruh pada waktu yang telah disyariatkan, disertai pula memohon diri dari perkataan-perkataan lainnya baik yang haram maupun yang makruh pada waktu yang telah ditetapkan dan menurut syarat yang telah ditentukan.<sup>25</sup>

Dari penjelasan makna diatas dapat dipahami bahwa Puasa merupakan sebagai aturan yang dapat menuntut manusia untuk memiliki sikap keteguhan, kesabaran, keyakinan, dan penuh perhitungan dalam pelaksanaannya. Dua aspek dalam diri manusia yang tidak pernah lepas

<sup>23</sup> Amirulloh Syarbini, *Ibadah Super Ajaib*, (Jakarta: As@-prima Pustaka, 2012), hlm. 159

<sup>24</sup> Abi Abdillah Muhammad bin Qasim as-Syafi'i, *Tausyah a'la Fath al-Qariib al-Mujib*, (Dar al-Kutub al-Islamiah, t.th.), hlm. 110.

<sup>25</sup> Abi Abdillah Muhammad bin Qasim as-Syafi'i, *Tausyah a'la Fath al-Qariib al-Mujib*, (Dar al-Kutub al-Islamiah, t.th.), hlm. 110



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa menyebutkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

dari pelaksanaan puasa, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Pada aspek fisik, seorang muslim yang berpuasa menahan dari makan dan minum. Sedangkan pada aspek psikologis, seorang muslim yang berpuasa mematuhi peraturan dan perintah yang berhubungan dengan sifat tercela, seperti berdusta, takabur, mengumpat, hasad, iri hati, dan riya.

Selain itu puasa juga merupakan suatu substansi ibadah bahwa puasa adalah suatu substansi ibadah kepada Allah SWT yang memiliki syarat dan rukun tertentu dengan jalan menahan diri dari segala keinginan syahwat, perut, dan dari segala sesuatu yang masuk ke dalam kerongkongan, baik berupa makanan, minuman, atau apa saja yang dapat membatalkannya sejak terbit fajar hingga terbenam matahari yang dilakukan oleh muslim yang berakal, tidak haid, dan tidak pula nifas yang dilakukan dengan yakin dan disertai dengan niat.<sup>26</sup>

## B. Landasan otoritas ayat tentang Puasa

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[2]: 183)

Dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa Melalui ayat ini Allah SWT. ber-khitab kepada orang-orang mukmin dari kalangan umat ini dan memerintahkan kepada mereka berpuasa, yaitu menahan diri dari makan dan minum serta bersenggama dengan niat yang ikhlas karena Allah SWT. Karena di dalam berpuasa terkandung hikmah membersihkan jiwa, menyucikannya serta membebaskannya dari endapan-endapan yang buruk (bagi kesehatan tubuh) dan akhlak-akhlak yang rendah. Allah menyebutkan, sebagaimana puasa diwajibkan atas mereka, sesungguhnya Allah pun telah mewajibkannya atas umat-umat sebelum mereka.

<sup>26</sup> Imam Muhammad bin Ismail al-Kahlani, Subulus Salam, Jilid III (Beirut: Darul al-Kitab al-Ilmiyah, t.th.), hlm. 305.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang menyalip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan demikian, berarti mereka mempunyai teladan dalam berpuasa, dan hal ini memberikan semangat kepada mereka dalam menunaikan kewajiban ini, yaitu dengan penunaian yang lebih sempurna dari apa yang telah ditunaikan oleh orang-orang sebelum mereka.<sup>27</sup>

### Bentuk dan waktu puasa dalam al-Qur'an

Puasa dalam islam terbagi atas 2 bagian, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Adapun macam-macam puasa yaitu:

Puasa wajib, yang termasuk puasa wajib yaitu: puasa ramadhan, puasa kaffarat dan puasa nadzar.

Puasa sunnah, yang termasuk puasa sunah yaitu: puasa enam hari di bulan Syawal, puasa Arafah untuk selain yang sedang berhaji ( 9 Dzulhijjah) puasa hari Asyura (10 Muharam), puasa tiga hari pertengahan bulan, puasa senin dan kamis. Puasa sunnah nabi Daud AS dan puasa di bulan Sya'ban.<sup>28</sup>

Didalam al-Qur'an juga telah dijelaskan mengenai waktu berpuasa, adalah sejak dari terbitnya fajar shadiq sampai dengan terbenamnya (ghurub) matahari. Dasar hukumnya adalah firman Allah: *وَكُلُوا وَاشْرَبُوا لَيْلًا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَىٰ آ* dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar. kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam...“(Q.S. al-Baqarah/2: 187).

Untuk lebih berhati-hati, sebaiknya waktu imsak dimulai 10 menit sebelum fajar (waktu subuh). Para Imam menarik kesimpulan berdasarkan ayat ini bahwa puasa orang yang masih dalam keadaan junub itu sah. Sebab, bersetubuh itu dibolehkan sampai batas fajar, dan orang yang berpuasa tak mungkin melakukan mandi junub kecuali setelah fajar.<sup>29</sup>

Kemudian, orang yang sedang makan dan minum, lalu terbitlah

<sup>27</sup> Tafsir Al Qur'an Software Al Qur'an, Ebook *Tafsir Ibnu Katsir*.

<sup>28</sup> Syafrida dan Nurhayati Zein, *Fikih Ibadah*, (CV. Mtiara Pesisir Sumatra,2015) hlm. 97-

<sup>29</sup> Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 435-440.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

fajar, dan orang itu berhenti makan dan minum, puasanya juga sah. Dan seandainya ia tidak menyadari fajar telah terbit, dan seseorang masih makan dan minum, maka puasanya juga sah.

#### D. Manfaat puasa bagi manusia

Puasa selain merupakan ibadah amaliyah yang diwajibkan, dengan cara menahan diri dari makan, minum dan hawa nafsu, juga merupakan sarana yang dapat memberikan kesehatan tubuh. Karena dalam kondisi normal, tubuh mendapatkan energi dan nutrisi yang berasal dari luar tubuh, melalui makanan, minuman dan radiasi.<sup>30</sup> Puasa termasuk syariat Islam yang harus tegak di atas keikhlasan. Karena itu puasa adalah rahasia antara seorang hamba dengan Rabbnya, tiada yang mengetahuinya kecuali hanya Allah SWT. Sehingga puasa mempunyai pahala yang sangat besar dan ganjaran yang sangat melimpah, karena ia merupakan pendekatan kepada Allah SWT dalam mencari ridha-Nya.<sup>31</sup>

Selain dari kewajiban kepada Allah SWT. dan mengharap pahala, sebenarnya Allah SWT. memerintah sesuatu kepada hambanya dikarenakan memiliki manfaat sebab tidak ada yang Allah SWT. ciptakan dan perintahkan kepada hambanya yang sia-sia, khususnya yang berkiatan dengan puasa.

*Autolis* atau *Self Digest* adalah program untuk mendapatkan energi dan nutrisi yang berasal dari dalam tubuh, melalui ‘pembakaran’ sel-sel tubuh yang dikenali sebagai sumber makanan. Makhluk akan berpuasa sesuai perintah ‘naluri’nya. Saat berpuasa maka program *Autolis* ini aktif dan memberi manfaat yang dibutuhkan makhluk.<sup>32</sup>

Dengan puasa, penyakit akan lebih mudah disembuhkan

Dengan puasa di bulan Ramadhan, manusia lebih mudah dalam menerima pelajaran maupun saat berfikir. Jadi manfaat puasa bagi manusia sangat banyak seperti;

1) Efektifitas pengelolaan energi

<sup>30</sup> *Ibid*, h 108

<sup>31</sup> Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan maknanya*, (Surabaya: Pusataka eIBA, 2008), hlm. 391.

<sup>32</sup> Joko Rudianto, *Manfaat Berpuasa*, (Denpasar, 2016), hlm, 2



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- 2) Menghancurkan sel-sel yang tidak dibutuhkan
- 3) Membuang endapan racun dalam tubuh
- 4) Meningkatkan kemampuan belajar
- 5) Kembali fitrah (awet muda dan cerdas)

## E. Macam dan Tingkatan Puasa

Macam-macam puasa

Dilihat dari waktu pelaksanaannya puasa dibagi menjadi dua, yaitu puasa yang dilaksanakan pada bulan Ramadhan dan puasa yang dilaksanakan diluar bulan Ramadhan, seperti puasa qadla dan puasa enam hari pada bulan Syawal.<sup>33</sup>

Sedangkan dilihat dari segi pelaksanaannya, hukum puasa dibedakan atas:

- 1) *Puasa yang hukumnya wajib*, yaitu puasa dalam bulan Ramadhan, puasa kifarath (kaffarah) yaitu puasa yang diwajibkan karena melakukan pelanggaran terhadap ketentuan agama, atau dapat dikatakan puasa denda, puasa nadzar, yaitu puasa yang dijanjikan oleh seseorang jika yang diinginkannya tercapai (terkabul), maka ia wajib berpuasa sesuai dengan yang dijanjikan (nazar), dan puasa qadla, yaitu puasa yang wajib ditunaikan dengan sebab berbuka dalam bulan Ramadhan, karena ada uzur syar'ī seperti sakit, safar, atau disebabkan datang haid, nifas, dan lainnya.
- 2) *Puasa sunnah atau puasa tathawu'*, misalnya puasa enam hari bulan Syawal, puasa hari senin kamis, puasa arafah (9 Dzulhijjah) kecuali bagi orang yang sedang mengerjakan ibadah haji tidak disunnahkan, puasa hari A'syura (10 Muharram), puasa bulan Sya'ban, puasa tengah bulan (tanggal 13, 14 dan 15 bulan Qamariyah), dan puasa sehari berbuka sehari (puasa ini dinamakan puasa Nabi Daud A.S. dan ia adalah puasa yang paling disukai Allah SWT).

<sup>33</sup> Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, Ensiklopedi Islam, Jilid. IV, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1993), hlm. 113.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

- 3) *Puasa makruh*, misalnya puasa yang dilakukan terus menerus sepanjang masa kecuali pada bulan Haram, disamping itu makruh puasa setiap hari sabtu saja atau tiap jum'at saja, sehari atau dua hari sebelum bulan Ramadan, dan puasa pada separuh terakhir bulan Sya'ban, yang tidak berhubungan dengan hari-hari 30 sebelumnya dan tidak ada sebab yang mengharuskannya puasa seperti puasa nazar, atau mengqada puasa.
- 4) *Puasa haram* yaitu haram berpuasa pada waktu waktu tertentu, misalnya pada hari raya Idul Fitri (1 Syawal), hari raya Idul Adha (10 Dzulhijjah), hari-hari tasyrik (11, 12 dan 13 Dzulhijjah).<sup>24</sup> Dan puasa sunah bagi perempuan tanpa izin suaminya, bila suami ada di rumah dan tidak uzur, atau tidak mempunyai halangan untuk melakukan hubungan kelamin.<sup>34</sup>

## Tinjauan Umum tentang Kesehatan

### 1. Pengertian

Kesehatan yaitu merupakan sebuah kondisi yang stabil atau umum dalam sistem koordinasi badan dan jiwa raga manusia atau makhluk hidup lainnya pada rata-rata normal. Berkaitan dengan badan kesehatan tersebut sering dijuluki sebagai kesehatan jasmani yaitu jika koordinasi organ-organ tubuh manusia atau makhluk hidup lainnya dalam keadaan yang stabil atau normal.

Sementara kesehatan rohani merupakan kesehatan jiwa manusia atau makhluk hidup yang memiliki akal dan pikiran, apabila seorang tersebut memiliki koordinasi pikiran dan hati yang tenang sekaligus nyaman pada saat itu. kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekedar tidak adanya penyakit atau kelemahan.

### 2. Landasan Dasar Hubungan antara Puasa dan Kesehatan

Pakar ilmu jiwa menyimpulkan bahwa yang mendorong/ melatar belakangi manusia bertindak, berperilaku dan bekerja adalah berdasarkan

<sup>34</sup> Muslich Maruzi, Pedoman Ibadah Puasa, (Jakarta: Pustaka Amani, 1990), h. 12-13



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebutuhan-kebutuhan yang dapat dibagi kepada dua macam,<sup>35</sup> yaitu;

☉ **Hak cipta milik UIN Suska Riau**

**Kebutuhan jasmani**

Kebutuhan jasmani merupakan kebutuhan pokok dari kebutuhan manusia, jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan terguncang atau terasa sakit. Diantara kebutuhan yang dirasakan oleh manusia adalah makan, minum, dan seks. Proses jasmani ini berjalan terus menerus mulai dari si anak lahir sampai tua.

Makanan dan minuman adalah kebutuhan tubuh yang berkepanjangan, terjadinya tidak dipelajari dan tidak dapat dielakan. Karena itulah manusia selalu berusaha mencari makanan dan minuman agar ia dapat menyambung hidupnya.

Puasa mengurangi kesempatan untuk makan, dan berkurangnya makanan dan minuman yang masuk, maka akan berkurang otot-otot dalam tubuh manusia. Sehingga dorongan hawa nafsu akan menurun pula.<sup>36</sup>

Salah-satu tujuan dari puasa ialah mengalahkan musuh-musuh Allah yaitu setan. Setan itu masuk ke dalam manusia melalui syahwat. Syahwat itu biasa kuat dengan sebab makan dan minum. Cara untuk mencegah setan itu ialah dengan sedikit makan atau berpuasa. Kebutuhan seks juga tidak dipelajari akan tetapi kebutuhan mulai dirasakan apabila manusia sudah mencapai kematangan tertentu, yang dimulai dari masa remaja. Dirasakan kebutuhan tersebut juga menimbulkan ketegangan tertentu pada tubuh. Hal inilah yang mendorong manusia mencari jalan untuk memenuhinya.<sup>37</sup> Diantara hikmah puasa yang terpenting ialah memperkuat mental, sehingga dapat menguasai dorongan yang datang dari dalam diri berupa dorongan biologis, maupun kegoncangan emosi yang diakibatkan oleh tidak tersalurnya dorongan biologis itu.

<sup>35</sup> Zakia Darajat, *Op Cit*, hlm. 26

<sup>36</sup> *Ibid.* hlm, 30

<sup>37</sup> Tsman Ibn Hasan Ibn Ahmad al-Syakir, *Durroh al-Nashihin*, Indonesia : Dar al-Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, ttp, hlm 13



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2) Kebutuhan rohani

Dari segi kejiwaan, diakui bahwa suatu kebiasaan dalam memenuhi kebutuhan akan mendorong orang untuk melakukannya pada waktu-waktu yang telah menjadi kebiasaannya itu. Sebabnya adalah karena pemenuhan kebutuhan tersebut mendatangkan kepuasan dan kelegaan. Apabila manusia mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan yang pokok tersebut, ia akan sering melakukan pelanggaran terhadap hak orang lain dan selanjutnya akan menyebabkan pertengkaran, perkelahian bahkan yang dapat membahayakan orang banyak.<sup>38</sup>

Dapatlah kita katakan bahwa puasa merupakan salah satu cara pengendalian diri manusia dalam menghadapi kebutuhan pokoknya yang dinamakan puasa orang awam atau puasa yang paling sederhana. Puasa yang demikian itu telah memenuhi syarat minimal untuk sahnya puasa dan dapat menjadi alat pencegah (*preventif*) terhadap terjadinya gangguan kejiwaan.<sup>39</sup>

### a) Puasa sebagai pembinaan kesehatan mental

Yang dituntut oleh puasa adalah kejujuran terhadap dirinya sendiri disamping jujur kepada orang lain. Karena puasa itu ibadah batin yang tidak biasa disaksikan oleh panca indra dengan ibadah lain yang hanya mengetahuinya ialah Allah swt. Sifat jujur telah tertanam pada diri seseorang, maka dirinya akan merasa tenang, ia tidak akan dihindangi oleh rasa takut atau rasa dosa, karena segala sesuatunya jelas dan tidak ada yang palsu atau disembunyikan. Dalam ilmu kesehatan mental, terdapat suatu cara penyesuaian diri yang tidak sehat yang disebut pembelaan (*sancity*), yaitu orang yang tidak berani mengakui kepada dirinya bahwa ia telah melanggar nilai-nilai yang dianutnya sendiri.<sup>40</sup>

<sup>38</sup> Nakhia Derajat, *Op Cit.* Hlm. 20

<sup>39</sup> *Ibid.*

<sup>40</sup> *Ibid.*

Ibadah puasa mencegah terjadinya gangguan-gangguan kejiwan. Nilai puasa itu benar-benar menjangkau lubuk yang terdalam pada diri manusia yang menunjang kepada pembinaan ahklak mulia.

b) Puasa sebagai pengobatan terhadap gangguan kejiwaan

Pengobatan kejiwaan yang paling baik adalah menghilangkan penyebab terjadinya gangguan tersebut. Diantara penyebab gangguan kejiwaan yang banyak terdapat adalah rasa berdosa atau bersalah dan rasa dendam. Apabila seseorang merasa dirinya bersalah kepada manusia atau berdosa kepada Allah SWT, ia akan menderita, dan penderitaan tersebut semakin lama semakin berat, ini dapat menyebabkan terjadinya gangguan kejiwaan yang agak berat disertai dengan penyakit jasmani bahkan mungkin akan mengubah jalan hidupnya. Penderitaan yang amat berat adalah merasa berdosa, ia telah mencoba dan mohon ampun kepada Allah swt, namun rasa dosa dan penyesalannya tidak hilang juga. Maka laksanakanlah puasa, terlebih lagi di bulan Ramadhan dengan tekun serta perbanyak ibadah, amal shaleh dan mohon ampun kepada Allah swt.

Namun dalam pelaksanaan puasa ramadhan ada beberapa aspek yang timbul selain yang mendukung kesehatan mental dan fisik antara lain adalah sebagai berikut:

**Aspek Kejiwaan**

Dalam aspek *ruhaniyah* (kejiwaan) ini, puasa memberikan bagi pelakunya, antara lain.

- 1) Puasa melatih pelakunya untuk memiliki watak dan ahklak yang mulia serta menanamkan sifat-sifat kepribadian yang luhur, seperti amanah, jujur, dan dapat dipercaya serta membiasakann diri takut kepada Allah SWT baik di saat sendiri maupun saat beramai-ramai karena tidak ada yang mengawasi orang yang berpuasa kecuali





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kepada Allah SWT.

- 2) Puasa membiasakan pelakunya untuk bersikap sabar, tahan penderitaan, serta melatih jiwa dan membantu pengendaliannya hingga ia memiliki sikap takwa dan suka menyuburkannya; sebagaimana yang dinyatakan dalam Q.S. Al- Baqarah 183.
- 3) Sikap takwa yang dapat ditumbuhkan oleh puasa ini menunjukkan besarnya faedah puasa dan hikmahnya yang sangat tinggi yaitu membiasakan jiwa orang yang berpuasa meninggalkan keinginan-keinginan nafsu yang dibolehkan demi melaksanakan perintah Allah swt dan mengharap pahala dari-Nya, sehingga terdidiklah kemauan dan tabiatnya melembaga menjadi jiwa takwa dengan merasa ringan meninggalkan segala yang diharamkan.<sup>41</sup>

#### b. Aspek Sosial

Dalam aspek *ijtimaiyah* (sosial) ini, puasa memberikan kepada pelakunya beberapa manfaat di antaranya,

- 1) Puasa membiasakan umat (pelakunya) untuk berdisiplin dan bersatu-padu, cinta keadilan dan persamaan antarsesama. Puasa juga membentuk sifat kasih (rahmat) dan ihsan pada orang-orang mukmin, hingga masyarakat terjaga dari kejahatan dan kerusakan karena telah tercipta solidaritas yang tinggi dan ukhuwah yang berdasarkann pada iman di antara mereka.
- 2) Puasa memberikan pengalaman langsung tentang keadaan dan penderitaan yang dialami oleh kaum fakir miskin atau mereka yang menderita musibah kelaparan dan sebagainya. Lantaran memiliki pengalaman ini, akan tumbuh dalam diri ( orang-orang berpuasa) rasa cinta dan kasih sayang terhadap sesama, khususnya terhadap mereka yang melarat. Hal ini sejalan dengan perbuatan Nabi Yusuf saat ditanya : “mengapa Anda banyak berpuasa, padahal Anda seorang pemegang pembendaharaan negara?” Jawab Yusuf: “Saya takut kenyang lalu melupakan orang-orang yang lapar (miskin).<sup>42</sup>

<sup>41</sup> Drs. Dedi Junaedi, *Pedoman Puasa Tuntunan dan Permasalahannya*, (Akademika Pressindo, 2004), Cet. Ke-1, hlm. 11-15

<sup>42</sup> *Ibid.*



- © Hak cipta milik UIN Suska Riau  
Gate Islami University of Sulthan Syarif Hidayatullah Tasim Riau
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Puasa adalah aktivitas Jasadi, Nafsani, dan Ruhani. Tentang pengaruh puasa terhadap kesehatan (fisik) manusia. Sebagaimana kita ketahui dan alami, seseorang yang berpuasa akan memulainya dengan sahur sebelum fajar dan berbuka puasa ketika matahari terbenam (saat maghrib tiba). Total waktu yang digunakan untuk berpuasa (di Indonesia) adalah sekitar 14 jam. Selama waktu tersebut orang yang berpuasa tidak melakukan aktivitas makan dan minum. Bagaimana efeknya terhadap fisik kita.<sup>43</sup>

### 3. Indikator Kesehatan

Menurut Kitab suci al-Quran, ketenangan diri ditandai dengan rasa aman, bebas dari rasa takut dan sedih baik di dunia maupun di akhirat. Dengan demikian orang yang sudah mencapai tingkat ketenangan dia selalu aman karena berada disisi Allah SWT, yakin akan kebenaran dan tidak pernah takut maupun cemas dalam menghadapi masalah. Tingkatan ini disebut *the Meaning of the Glorious Quran* artinya puncak dari kebahagiaan seorang mukmin.<sup>44</sup> Yang dimaksud dengan Indikator kesehatan adalah dasar-dasar yang harus di tegakkan manusia guna mendapatkan kesehatan dan terhindarnya dari gangguan kejiwaan. Diantara prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

Menurut organisasi kesehatan se-dunia (WHO), memberikan kriteria jiwayang sehat sebagai berikut :

- Memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri
- Memiliki keterpaduan atau integrasi diri
- Memiliki perwujudan diri sebagai proses kematangan diri
- Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktifitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal
- Berminat dalam tugas dan pekerjaan
- Memiliki agama, cita-cita, dan falsafah hidup

<sup>43</sup> Fuad Nashori, *7 Manfaat Puasa Dalam Tinjauan Psikologi*, Jurnal fakultas Psikologi dan ilmu Sosial Budaya, UI.

<sup>44</sup> Ahmad Mubarak, *Jiwa Dalam Alquran*, ( Jakarta: PT Paramadina, 2000), cet. Ke-1. hlm.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

30. Pengawasan diri

Rasa benar dan tanggung jawab.<sup>45</sup>

Selanjutnya dikemukakan bahwa setiap gangguan dalam perkembangan kesehatan jiwa tersebut di atas yang menjelma sebagai perubahan dalam fungsi jiwa seseorang itu, merupakan gangguan di bidang kejiwaan. Di pihak lain ada yang memberikan Kriteria jiwa atau mental yang sehat, adalah sebagai berikut :

Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.

Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.

Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.

4) Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.

Berkenaan dengan pribadi normal dan mental yang sehat, DR. Kartini Kartono mengutip Principles of Abnormal Psychology karangan Maslow and Mittleman, yaitu sebagai berikut :

a. Memiliki rasa aman (*sense of security*) yang tepat, mampu berhubungan dengan orang lain dalam bidang kerja, pergaulan dan dalam lingkungan keluarga.

Memiliki penilaian ( *self evaluation*) wawasan diri yang rasional dengan harga diri yang tidak berlebihan, memiliki kesehatan secara moral, dan tidak dihindangi rasa bersalah. Selain itu juga dapat menilai perilaku orang lain yang rasional dan tidak meniadakan sebagai gejala perilaku yang menyimpang.

Mempunyai spontanitas dan emosional yang tepat.

Memiliki dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat dan mampu memuaskannya dengan cara yang sehat, namun tidak diperbudak oleh nafsunya sendiri.

Mempunyai pengetahuan diri yang cukup dengan memiliki motif hidup yang sehat dan kesadaran tinggi.

<sup>45</sup> Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, hlm. 145-148



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- f. Memiliki tujuan hidup yang wajar, tepat, dan realitas sehingga bisa dicapai dengan kemampuan sendiri serta memiliki keuletan dalam mengejar tujuan hidupnya agar bermanfaat bagi diri sendiri maupun bagi masyarakat pada umumnya.

Berdasarkan uraian-uraian diatas mengenai indikator kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental mengandung banyak arti, yakni tidak hanya terhindarnya seseorang dari gejala gangguan-gangguan kejiwaan tetapi lebih bersifat kemampuan dan mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

#### **5. Tinjauan Kepustakaan**

Setelah penulis melakukan observasi terhadap sumber-sumber yang membahas tentang Puasa ramadhan dan relevansinya dengan kesehatan mental dan fisik, penulis tidak menemukan satupun sumber berbentuk penelitian terdahulu seperti jurnal dan skripsi yang membahas tentang puasa dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan.

Bisa dikatakan bahwa pembahasan mengenai puasa dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan ini belum pernah ada yang membahasnya. Namun disini penulis menemukan pembahasan mengenai puasa dan lainnya yang tidak jauh berbeda pembahasannya dengan puasa dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan, diantaranya yaitu:

1. Novia Anggraini “ *Nilai-nilai edukatif dalam ibadah puasa ramadhan menurut Al-Ghazali dan Implikasinya terhadap Pembentukan Karakter*”<sup>46</sup>. Ibadah puasa menurut Al-Ghazali dan implikasinya terhadap pembentukan karakter yaitu: Puasa adalah sebagai alat untuk mengendalikan hawa nafsu dari dahaga, lapar dan hubungan badan, dari terbit fajar sampai terbenam matahari.

Dalam artian bahwa kerja hawa nafsu itu harus dikontrol oleh akal, karena sangat berpengaruh dalam rangka pembentukan akhlak manusia,

<sup>46</sup> Novia Anggraini, *Nilai-nilai edukatif dalam ibadah puasa ramadhan menurut Al-Ghazali dan Implikasinya terhadap Pembentukan Karakter*, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan, IAN Curup (Curup, Skripsi 2019).



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan diharapkan tumbuh karakter pada diri orang yang berpuasa yaitu puasa mendidik orang dengan sifat-sifat kesabaran, agar dapat mengendalikan diri dari segala yang membatalkan puasa dan nilai pahala puasa, yang semata-mata untuk beribadah kepada Allah SWT dan bersyukur kepada-Nya di atas nikmat yang diperoleh dari –Nya sehingga berimplikasi terhadap pembentukan karakter yaitu meningkatkan iman dan taqwa, membentuk sifat amanah, pbenar, jujur, diharapkan tumbuh karakter kepedulian sosial dan kedisiplinan individual serta memelihara kesehatan jasmani

Dalam skripsi ini lebih menekankan pada pengaruh puasa bagi pembentukan karakter sedangkan penelitian saya ini menekankan pada pengaruh puasa bagi kesehatan .

2. Zazkiyah Ulfah menulis skripsi yang berjudul “*Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan*”<sup>47</sup> skripsi ini membahas Ibadah puasa memiliki keutamaan ditinjau dari perspektif Sunnah diantaranya: puasa merupakan amalan yang bisa menghapus dosa apabila didasari keimanan dan semata-mata mengharap ridha-Nya, puasa juga merupakan ibadah yang istimewa, serta puasa merupakan hikmah yang utama dalam membentuk akhlak seorang manusia.

Berkaitan dengan manfaat puasa dalam perspektif kesehatan, diantaranya: Puasa merupakan cara yang terbaik untuk membersihkan racun yang tertumpuk di dalam tubuh ataupun racun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi. Karena ketika berpuasa, zat beracun yang tersimpan berpindah ke hati dalam jumlah besar..

Dalam skripsi ini lebih menjelaskan mengenai manfaat puasa menurut Perspektif sunnah dan kesehatan, sedangkan dalam skripsi penulis lebih menjelaskan mengenai puasa dalam al-Quran dan relevansinya dengan kesehatan saja.

<sup>47</sup>Zakiah Ulfah, *Manfaat Puasa dalam Perspektif sunnah dan kesehatan*, Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, UIN Sumatera Utara (Medan, Skripsi 2016).



3. Janjang Zaenudin “*Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Mental*”<sup>48</sup>.”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Penafsiran Quraish Shihab tentang ayat-ayat puasa ditinjau dari kesehatan mental. (2) Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental berdasar penafsiran Quraish Shihab: Puasa sebagai pengobatan jiwa, Puasa sebagai pereda kejahatan syahwat dan pengendalian hawa nafsu, Puasa mampu menumbuhkan emosional positif dan mampu mengendalikan ucapan, pandangan, pendengaran serta menahan seluruh tubuh dari kejelekan, Puasa menumbuhkan jiwa sosial yang tinggi dan terhindar dari keegoisan.

Perbedaan skripsi diatas tersebut dengan skripsi penulis ialah dalam skripsi ini membahas tentang pengaruh puasa terhadap kesehatan mental , sedangkan dalam skripsi penulis bahas kesehatan secara umum.

4. Azimah Fitriani “ *Konsep Puasa Dalam Al-Qur’an Al-Hadits dan Kitab Tripitaka (Studi Perbandingan)*”<sup>49</sup>”. Dalam skripsi menjelaskan bahwa, Puasa masing-masing agama tersebut mempunyai cara dan aturanaturan sendiri, begitu juga puasa yang terdapat dalam Al-Qur’an Al-Hadist dan Tripitaka, tetapi yang perlu dipahami adalah bagaimana seluruh umat beragama tersebut mampu memahami dan menyadari berbagai makna yang terkandung di dalamnya, bukan malah terjebak ke dalam formalitasnya saja.

Dari penjelasan mengenai puasa dalam al-Qur’an al-Hadist dan Tripitaka, pada hakikatnya puasa digunakan sebagai usaha untuk mengendalikan diri. Selain mengendalikan diri dari hal-hal yang buruk (hawa nafsu), puasa juga sebagai sarana untuk memelihara kesehatan, akan tetapi tujuan yang paling utama adalah usaha untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

<sup>48</sup> Janjang Zenudin, *Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Mental*, Fakultas Ushuludin dan Adab, UIN Sultan Maulana Hasanuddin, (Banten, skripsi 2018)

<sup>49</sup> Azimah Fitriani, *Konsep Puasa Dalam Al-Qur’an Al-Hadits dan Kitab Tripitaka (Studi Perbandingan)*, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta ( Surakarta, skripsi 2009)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Maka daripada itu perbedaan skripsi diatas tersebut dengan skripsi penulis ialah skripsi ini membahas konsep puasa dalam Al-Qur'an , Al-Hadits dan Kitab Tripitaka, sedangkan skripsi penulis membahas puasa dalam Al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan.

Bakti Andrian “ *Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Pengalaman Puasa Ramdhan Menurut Tafsir Al-Misbah*<sup>50</sup>” Skripsi ini menjelaskan bahwa Puasa merupakan sarana pendidikan ketakwaan dan pendidikan akhlak, serta puasa juga bermanfaat bagi kesehatan. Puasa ramdhan menurut tafsir Al-misbah merupakan salah satu pilar islam. Ia merupakan kewajiban setiap muslim. Tujuan puasa ialah agar para pelakunya menjadi orang-orang yang bertakwa. Puasa sangat besar manfaatnya bagi kita dan sangat bernilai dihadapan Allah SWT.

Perbedaan skripsi diatas tersebut dengan skripsi penulis ialah skripsi ini menjelaskan nilai-nilai pendidikan islam dalam puasa ramdhan, sedangkan skripsi penulis membahas puasa dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan.

6. Nurcahyo “ *Puasa Menurut KH. Shaleh Darat dalam Tafsir Faid Ar-Rahman*<sup>51</sup>”. Dalam skripsi ini menjelaskan bahwa makna puasa menurut KH. Shaleh Darat ialah lapar menjadi inti dari puasa. Menurutnya, kenyangnya perut seseorang akan menjadi menimbulkan banyak kemadaramatan dan kerusakan. Kecenderungannya dalam bidang tasawuf, melahirkan penafsiran yang bercorak sufistik dengan menggunakan *tasawuf 'amali*.

Perbedaan skripsi diatas tersebut dengan skripsi penulis ialah skripsi ini membahas Puasa Menurut KH. Shaleh Darat dalam Tafsir Faid Ar-Rahman, sedangkan skripsi penulis membahas puasa dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan.

<sup>50</sup> Bakti Andrian “ *Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Pengalaman Puasa Ramdhan Menurut Tafsir Al-Misbah*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Lampung, (Lampung, Skripsi 2018)

<sup>51</sup> Nurcahyo “ *Puasa Menurut KH. Shaleh Darat dalam Tafsir Faid Ar-Rahman*, fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta(Surakarta, Skripsi 2020)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Khabib Abdul Azis, *“Implikasi Nilai-nilai Ibadah Puasa Terhadap Pendidikan Karakter (Studi tentang Puasa dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami wa Adillatuhu Karya Prof. Dr. Wahbah Az-Zuhaili)<sup>52</sup>”*. Nilai-nilai ibadah puasa sebagaimana yang dikemukakan Wahbah Az-Zuhaili dapat berimplikasi terhadap pendidikan karakter, karena dengan berpuasa dapat melatih diri dengan berbagai budi pekerti. Pelaksanaan puasa dengan sebaikbaiknya akan mendidik manusia menjadi jujur, disiplin, berbudi luhur, berakhlak mulia, yang kelak menumbuhkan rasa sosial yang mendalam, sekaligus menghilangkan egoisme dan kesombongan. Dengan melaksanakan puasa, pada hakekatnya membentuk jiwa, kepribadian, sikap dan perilaku manusia ideal dan pada gilirannya membentuk manusia yang tangguh.

Perbedaan skripsi diatas tersebut dengan skripsi penulis ialah skripsi ini membahas Implikasi Nilai-nilai Ibadah Puasa Terhadap Pendidikan Karakter (Studi tentang Puasa dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami wa Adillatuhu Karya Prof. Dr. Wahbah Az-Zuhaili, sedangkan skripsi penulis membahas puasa dalam al-Qur’an dan relevansinya dengan kesehatan.

8. Wali Ramadhani *“Konsep Puasa Dalam Al-Qur’an<sup>53</sup>”* Secara garis besar, penelitian ini berupaya untuk mengungkap makna puasa dalam al-Qur’an dan pesan yang ada di balik kewajiban berpuasa berdasarkan perspektif tafsir sastrawi. Dengan diwajibkannya berpuasa yang melarang kebutuhan primer, bahkan hal-hal yang diharamkan oleh Tuhan pada bulan-bulan lainnya, tentu memiliki pesan yang ingin disampaikan dari perintah tersebut.

Perbedaan skripsi diatas tersebut dengan skripsi penulis ialah skripsi ini membahas Konsep Puasa dalam al-Qur’an, sedangkan skripsi

<sup>52</sup> Khabib Abdul Azis, *“Implikasi Nilai-nilai Ibadah Puasa Terhadap Pendidikan Karakter (Studi tentang Puasa dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami wa Adillatuhu Karya Prof. Dr. Wahbah Az-Zuhaili)*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Semarang, Skripsi 2015)

<sup>53</sup> Wali Ramadhani, *Konsep Puasa Dalam Al-Qur’an, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (Yogyakarta, Skripsi 2019)*



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penulis membahas puasa dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan.

M. Ali Safina “*Aktivitas Ramadhan dalam Menumbuhkan Pendidikan Karakter Remaja*”<sup>54</sup>. aktivitas ramadhan di sekolah sangat mendukung dalam kegiatan proses belajar mengajar, membangun serta memperkokoh kualitas budaya karakter yang berakhlakul karimah serta berkiblat pada pokok-pokok ajaran Islam seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Terdapat pula faktor pendukung aktivitas ramadhan dalam menumbuhkan pendidikan karakter siswa yaitu peran guru yang begitu aktif dalam memberikan bimbingan pendidikan Islami melalui kegiatan aktivitas ramadhan dengan beberapa sifat yang dicontohkannya melalui keteladanan, pembiasaan dalam bersikap dan berbuat serta saling mengingatkan.

Perbedaan skripsi diatas tersebut dengan skripsi penulis ialah skripsi ini membahas Aktivitas Ramadhan dalam Menumbuhkan Pendidikan karakter remaja, sedangkan skripsi penulis membahas puasa dalam Al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan.

10. Rahmi Rahmawati “*Analisis Terhadap Pendapat Ibnu Hazm tentang Batalnya Puasa karena sengaja Melakukan Kemaksiatan*”<sup>55</sup>.

Ulama sepakat bahwa melakukan maksiat ketika berpuasa itu tidak menyebabkan puasa seseorang batal, akan tetapi melakukan kemaksiatan itu dapat mengurangi pahala puasanya. Namun Ibnu Hazm berpendapat bahwa orang yang melakukan maksiat ketika ia dalam kondisi sadar bawa ia berpuasa maka puasanya batal dan tidak dapat di qadha. Adapun sebagai alasan mengenai pendapatnya ini, ia berargumen bahwasanya “Rasulullah SAW telah melarang kata-kata kotor dan bertindak bodoh saat sedang berpuasa.

<sup>54</sup> M. Ali Safina, *Aktivitas Ramadhan dalam Menumbuhkan Pendidikan Karakter Remaja*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (Jakarta, Skripsi 2019)

<sup>55</sup> Rahmi Rahmawati, *Analisis Terhadap Pendapat Ibnu Hazm tentang Batalnya Puasa karena sengaja Melakukan Kemaksiatan*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (Jakarta, Skripsi 2019)

Orang yang melakukannya secara sengaja dalam kondisi sadar bahwa ia sedang berpuasa, tidak dianggap berpuasa, karena ia tidak melakukannya sesuai yang diperintahkan Allah SWT, yaitu bebas dari kata-kata kotor dan tindakan bodoh.

Perbedaan skripsi diatas tersebut dengan skripsi penulis ialah skripsi ini membahas Analisis Terhadap Pendapat Ibnu Hazm tentang Batalnya Puasa karena sengaja Melakukan Kemaksiatan, sedangkan skripsi penulis membahas puasa dalam Al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan.



UIN SUSKA RIAU

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Penulisan ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yakni berusaha untuk mengupas secara kontekstual tentang berbagai hal yang berkaitan dengan pola hidup sehat dalam al- Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini merupakan jenis penelitian *kualitatif* dengan kajian pustaka yakni dengan cara menulis, mereduksi, dan menyajikan data serta menganalisanya.<sup>56</sup>

Metode tematik (*maudhu'i*) yang akan penulis sajikan dalam penulisan ini adalah metode tematik kontekstual. Metode tematik kontekstual ayat adalah penafsiran menyangkut ayat-ayat dalam al-Qur'an dengan satu tema dari luar namun al-Qur'an mengindikasinya dan menjelaskan tujuan-tujuannya secara umum dan yang merupakan tema sentralnya, serta menghubungkan persoalan-persoalan yang beraneka ragam dalam ayat tersebut antara satu dengan lainnya dan juga dengan tema tersebut, sehingga satu ayat tersebut dengan berbagai masalahnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan.<sup>57</sup>

### B. Metode Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

Objek studi dalam penelitian ini yakni ayat-ayat al-Qur'an tentang puasa. Oleh karena itu pendekatan yang penulis pilih adalah pendekatan ilmu tafsir. Ilmu tafsir sendiri memiliki ranah yang didalamnya terdapat pendekatan ilmu tafsir. Selanjutnya dalam ilmu tafsir itu sendiri terdapat metode atau corak yang memiliki perbedaan dan ciri khas satu sama lain. Dalam penafsiran al-Qur'an terdapat empat metode utama yakni:<sup>58</sup> metode tahlili<sup>59</sup>, metode ijmal<sup>60</sup>, metode muqarran<sup>61</sup> dan metode maudhu'i<sup>62</sup>.

<sup>56</sup> Noeng Muhajir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rake Serasin, 1993), hlm.51

<sup>57</sup> Hihab, *Membumikan al-Qur'an Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 87.

<sup>58</sup> Naila Sari Masyhur, "Thaghut dalam perspektif al-Qur'an (kajian tafsir dengan pendekatan maudhu'i). (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), hlm.18

<sup>59</sup> Metode tahlili merupakan metode penafsiran tafsir yang berusaha untuk menjelaskan



Sedangkan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode maudhu'i atau tematik. Sedangkan metode tafsir yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode tematik/maudhu'i. Secara terminologi metode tafsir maudhu'i atau tafsir tematik adalah langkah yang ditempuh oleh seorang mufassir dengan cara menghimpun seluruh ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara mengenai tema tertentu, mengarah pada tujuan yang sama, meskipun cara turunnya ayat itu berbeda, tersebar dalam surah al-Qur'an dan berbeda waktu serta tempat turunnya. Dengan demikian metode maudhu'i atau metode tematik adalah sebuah metode yang berusaha menjelaskan ayat al-Qur'an yang berkenaan dengan suatu tema tertentu yang dijelaskan dengan bermacam-macam keterangan sehingga suatu permasalahan dapat diperjelas dan dapat dipecahkan.<sup>63</sup>

Adapun langkah yang harus ditempuh dalam menggunakan metode tafsir tematik/maudhui ini menurut Abdul Hayy al-Farmawi yakni sebagai berikut:

1. Menentukan tema atau masalah yang ingin dikaji
2. Mengumpulkan atau menghimpun ayat-ayat al-Qur'anyang berkaitan dengan tema tersebut
3. Menyusun runtutan ayat-ayat tersebut sesuai dengan masa turunnya dan menyertakan sebab-sebab turunnya
4. Memahami keberhubungan masing-masing ayat dengan surahnya
5. Membuat sketsa pemahasan yang sempurna

ayat-ayat al-Qur'an dengan segala sisinya sesuai dengan urutan ayat atau surat, kemudian menonjolkan makna lafazh, munasabah antar ayat, munasabah antar surat, sebab turunnya serta hadis dan pendapat yang berkaitan dengan. Dikutip dari, Abdul Hayy al-Farmawi, metode tafsir maudhu'i, Terjemahan Rosihan Anwar, hlm.45.

<sup>60</sup> Metode ijmal merupakan penafsiran ayat al-Qur'an berdasarkan urutan turunnya ayat dengan uraian yang lebih sederhana, dikutip dari, Abdul Hayy al-Farmawi, metode tafsir maudhu'i, Terjemahan Rosihan Anwar, hlm.45.

<sup>61</sup> Metode Muqorron merupakan penafsiran ayat al-Qur'an atau surah dalam al-Qur'an dengan cara mengkomperasikan atau membandingkan ayat, hadis, dan pendapat para ulama kemudian memperlihatkan persamaan dan perbedaannya. Dikutip dari, Abdul Hayy al-Farmawi, metode tafsir maudhu'i, Terjemahan Rosihan Anwar, hlm.52.

<sup>62</sup> M.Habib, "Memahami Tafsir Tematik", skripsi UIN Banten. (Banten: UIN Banten, 2018), hlm13.

<sup>63</sup> Abdul Hayy al-Farmawi, Metode Tafsir Maudhu'i, Terjemahan Rosihan Anwar. (Bandung: Pustaka Setia, 2002), hlm.51.



6. Melengkapi pembahasannya dengan hadis-hadis yang berhubungan dengan pokok pembahasannya
7. Memahami masing-masing ayat secara menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang memiliki makna yang sesuai dengannya, sehingga semuanya bertemu dengan titik persamaannya.

Selanjutnya pendekatan penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan sufistik. Pendekatan sufistik (corak sufi) adalah menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan menggunakan kajian ilmu tasawuf sebagai alat bantu untuk menganalisa makna Puasa dalam al-Qur'an dan relevansinya dengan kesehatan.

### **Sumber Data Penelitian**

Sumber data dalam penelitian ini mengumpulkan data dengan mengambil dari beberapa tulisan, baik tulisan dalam bentuk arsip, buku teori, pendapat, dalil, hukum, dan lain-lain yang memiliki keterkaitan dengan masalah penelitian.<sup>3</sup> Sumber data tersebut terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder.

Data primer ialah data-data yang berkaitan secara langsung dengan permasalahan yang dibahas dalam skripsi ini. Data primer ini diperoleh dari sumber-sumber pokok yakni al-Qur'an dan kitab tafsir.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tiga kitab tafsir yaitu, ath-Thabari karya Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath-Thabari, tafsir Ibnu Katsir karya al-Fida' Ismai'l bin Umar bin Katsir al-Quraissy, tafsir al-Qurthubi karya al-Qurthubi.

Data sekundernya adalah buku penunjang secara tidak langsung yaitu terdiri dari literatur-literatur serta buku-buku yang memiliki relevansinya dengan pembahasan. Adapun dalam penelitian ini penulis mengambil sumber rujukan dari buku; Menyikap Tabir Puasa Ramadhan karya Choliz Nafis, Puasa menyehatkan fisik dan psikis karya Ahmad Syarifuddin, Misteri Bulan Ramadhan dan buku lainnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian adalah:

1. Memilih atau menetapkan masalah apa yang dikaji, dalam penelitian ini yakni makna puasa dalam al-Qur'an
2. Menghimpun kitab Tafsir primer, sekunder, tersier dan sumber referensi lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian.
3. Menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema penelitian.
4. Menghimpun hadis-hadis yang berkaitan dengan tema tersebut.
5. Menghimpun pendapat mufassir yang berkaitan dengan tema tersebut.

#### E. Teknik Analisa Data

Pada penulisan ini menggunakan metode pendekatan yaitu analisis data kualitatif. Analisis data kualitatif diartikan sebagai suatu usaha analisis berdasarkan kata-kata yang disusun kedalam bentuk yang diperluas. Penelitian kualitatif disini bermakna bahwa data yang disajikan berwujud kata-kata dan bukan angka-angka. Proses penelitian dimulai dengan menyusun asumsi dasar dan aturan berfikir yang akan digunakan dalam penelitian. Asumsi dan aturan berfikir tersebut selanjutnya diterapkan secara sistematis dalam pengumpulan dan pengolahan data untuk memberikan penjelasan dan argumentasi.<sup>64</sup>

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>64</sup> Ani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru: Pustaka Riau, 2013), hlm. 11.





ramadhan ke musim semi. pendapat ini di sampaikan pula oleh An-nuhas. ia menambahkan: pendapat inilah yang lebih mirip dengan ayat puasa.

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir surah Al-baqarah ayat 183 ialah puasa itu pertama kali dijalankan, seperti diwajibkan kepada umat-umat sebelumnya, yaitu tiga hari setiap bulan nya .di tambahkan oleh adh-dhahhak,bahwa pelaksanaan puasa seperti ini tetap di syariatkan kan pada permulaan islam sejak nabi nuh sampai allah menasakhnya dengan puasa ramadhan.

Relevansi puasa dengan kesehatan yaitu *pertama* terhadap kesehatan fisik. Kesehatan fisik orang yang berpuasa dapat diraih, karena pada saat berpuasa dapat menurunkan kadar gula, kolestrol, dan mengendalikan tekanan darah. Puasa dapat menjaga perut penuh disebabkan banyak makan yang menjadi penyebab utama bermacam-macam penyakit, terutama kegemukan yang menyebabkan timbulnya sub penyakit lain. *Kedua* terhadap mental. Puasa adalah ibadah paling dominan dalam mendorong seseorang untuk mendapat gelar *muttaqin* (orang-orang bertakwa). Dengan latihan berpuasa maka seseorang muslim akan lebih mudah meninggalkan sesuatu yang memang sejak semula diharamkan demi dorongan iman.

### B. Saran

Adapun saran-saran yang akan digaris bawahi dalam skripsi ini, diantaranya adalah:

Adapun saran-saran yang akan digaris bawahi dalam skripsi ini, diantaranya adalah:

1. Setelah penulis mengkaji tentang Puasa dalam al-qur'an Menurut Mufassir, ternyata puasa ini banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan. Namun karena di dalam al- Qur'an tidak disebutkan secara rinci dan tidak ada penjelasan secara detail dalam riwayat-riwayat hadis Rasulullah mengenai puasa ramadhan tersebut, maka sedikit orang yang mengetahui manfaat puasa ini. Oleh karena itu, dengan adanya pembahasan mengenai puasa ini, penulis berharap bisa bertambah banyak orang yang mengetahui manfaat puasa bagi kesehatan, dan penulis juga menyarankan agar

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pembaca dapat mengkaji manfaat puasa lain didalam Al-Qur'an .

Dari setiap manfaat puasa yang ada di dalam Al-Qur'an, terdapat hikmah yang bisa diambil agar kita bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, meningkatkan kadar kualitas ketaqwaan kita kepada Allah SWT, meyakini serta mempercayai bahwa manfaat puasa dan kesehatan itu ada. Maka dari itu kewajiban puasa, tidak boleh kita abaikan karena, selain itu merupakan kewajiban dan salah satu rukun islam tetapi puasa ini sangat banyak manfaat dan faedahnya bagi kesehatan.



UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR PUSTAKA

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis atau tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- © Himpunan NISUSKA RIAU  
Gate Islam University of Sultan Syarif Kasim Riau
- Hayy, Abdul, Al-Farmawi. 1997. *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu* . Kairo: al-'Arabiyah.
- Ash-shawi, Abdul, 2006. *Terapi Puasa* Jakarta: Republika.
- Muhammad, Jarir Al-Thabari, Abu bin, . 2007. *Jami al-Bayan an Ta'wil ayi Al-Qur'an*. Kairo: Dar as-Salam
- Fathi Abdullah. 2010. *Kesalahan-kesalahan dalam Ibadah* .Jakarta: Al-Kautsar.
- Mubarak, Ahmad, 2000, *Jiwa Dalam Alquran*, Jakarta: PT Paramadina.
- Supriadi, Ahmad, “*Epistemology of Tafsir Ilmi In Indonesia*”, Jurnal Refleksi, Vol 16, Nomor 2, Oktober 2017
- Supriadi, Ahmad. 2017 “*Epistemology of Tafsir Ilmi In Indonesia*”, Jurnal Refleksi, Vol 16, Nomor 2.
- Yarifuddin, Ahmad,. 2003. *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*. Jakarta: Gema Insani.
- Partini, Widiyari, Anita dan Fakhruddin, Agus. 2021. *Manfaat Puasa dalam Prespektif Islam dan Sains*, Jurnal Studi Agama-Agama Vol-7, No.1.
- Nafis ,Cholil. 2015. *Menyikap Tabir Puasa Ramadhan*. Jakarta: Mitra Abadi Press.
- Sunaedi Dedi, 2004, *Pedoman Puasa Tuntunan dan Permasalahannya*, Akademika Pressindo.
- Katsir, Ibnu. Tahqiq Muhammad, Abdullah bin. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*. 2003. Bogor: Pustaka Imam Syafi’I.
- Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, Imam Abu Ja'far, Tahqiq Ahmad Abdurraziq Al-Bakri dkk. *Tafsir AthThabari Jilid 3*.
- Jauhari, Imam. 2011. *Kesehatan dalam pandangan Islam*, No.55, Th. XXX Kanun Jurnal Hukum.
- Arni, Jani. 2013. *Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru: Pustaka.
- M Yusuf., Kadar 2015. *Tafsir Ayat Ahkam*. Jakarta: Amzah.
- Bonowati, Lilis Bonowati, 2015. *Ilmu Gizi Dasar* Yogyakarta: CV Budi Utama,



- Shihab, M. Quraish, 2009. *“Membumikan Al-Quran*. Bandung PT mizan Pustaka.
- Shihab, M. Quraish. 1996. *Membumikan AL-Quran, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan.
- Maksum, Syukron, Muhammad. 2012 *“Puasa seumur Hidup”*. Jakarta:PT Buku Seru
- Ade Jamarudin, Muhammad Yasir.2016. *Studi Al-Qur’an*.Riau: Asa Riau.
- Muhajir, Noeng. 1993. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta:Rake Serasin.
- Shihab, M. Quraish. 2005. *Tafsir Al-Misbah*.Jakarta: Lentera Hati.
- Sulaiman Rasid, Sulaiman, 1954, *Fiqh Islam* . Jakarta: Attahiriyyah.
- Tafsir Al Qur'an Software Al Qur'an, Ebook Tafsir Ibnu Katsir
- Al-Syakir, Ibn, Ahmad, Hasan Utsman Ibn, *Durroh al-Nashihin*, Indonesia : Dar al-Ihya al-Kutub al-,,Arabiyyah, ttp.
- Burhanudin, Yusuf, 2007. *Misteri Bulan Ramadhan*. Jakarta:Qultum Media.
- Darajat, Zakiyah, 1983. *Kesehatan TubuH*. Jakarta: Gunung Agung.
- , 1994 *Peranan Agama dan Kesehatan Mental* ,CV. Haji Massagung.
- , 2001, *Kesehatan Mental* , Jakarta : PT.Toko Gunung Agung.
- , 1989, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Mar, Nasaruddin, *Tafsir Sosial*, Jakarta:Gunung Agung
- Habib , M.,, 2018 *Memahami Tafsir Tematik*, Banten: UIN Banten
- Abdul Hayy al-Farmawi, 2002 *,Metode Tafsir Maudhu’I, Terjemahan Rosihan Anwar*. Bandung : Pustaka Setia