

**PENGARUH PUASA TERHADAP
KESEHATAN MENTAL
(Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish
Shihab)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag) Pada Fakultas Ushuluddin dan Adab
Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir
Universitas Islam Negeri
Sultan Maulana hasanuddin Banten



Oleh:

JAJANG ZAENUDIN
NIM: 133200247

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
2018M/1439 H**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Puasa merupakan satu bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Puasa termasuk salah satu rukun dan kewajiban islam. Berdasarkan dalil yang di ambil dari Alquran.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”
(Q.S.2:183)¹

Puasa merupakan tema yang sangat penting untuk dibahas karena puasa bukan hanya sekedar kewajiban tetapi juga termasuk rukun islam. Karena seseorang baru dikatakan Muslim sejati apabila ia melaksanakan rukun Islam secara sempurna, artinya pemahaman dan kualitas puasa seseorang bisa mempengaruhi kualitas keislamannya.

Banyak orang yang tidak mengetahui haqiqat puasa yang sebenarnya karena puasa bukan hanya sekedar menahan lapar dan dahaga dan seksual saja. Tetapi lebih dari itu yakni puasa adalah ibadah yang luar biasa karena cakupannya meliputi dimensi individual, sosial, dan vertikal. Pemahaman terhadap puasa hanya semata kewajiban membuat puasa yang kita lakukan tidak pernah meningkat.

¹ Al-Qur'an dan Terjemah kementerian Agama RI.

Di era modern ini banyak orang yang salah memahami puasa banyak orang 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.²

Banyak sebagian orang yang tidak mengetahui manfaat dan keajaiban puasa kebanyakan orang beranggapan bahwa mengartikan puasa hanya sebagai ibadah mahdhoh tanpa mengetahui manfaat dari efek puasa.

Puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki banyak manfaat keutamaan dan keajaiban yang luar biasa bagi siapapun yang 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 social yang tinggi. Puasa adalah sarana pendidikan jiwa, ia menjadi sarana efektif untuk melatih dan menata keinginan syahwatnya, membangun pembiasaan diri melawan kemungkaran, tunduk dan patuh kepada ketaatan. Puasa juga menjadi sarana untuk membangun akhlak mulia, menguatkan tekad dan keinginan melakukan kebaikan.³

²Abdul Jawwad Ash-shawi, *Terapi Puasa* (Jakarta : Republika ,2006), p.3.

³Adil Fathi Abdullah, *Kesalahan-Kesalahan dalam Ibadah* (Jakarta: Al-Kautsar,2010), cet.1, p.86.

Puasa memiliki keuntungan-keuntungan bagi aspek kesehatan dan higienis. Islam menginginkan seorang muslim menjadi sehat, bersih, waspada, cerdas, dan energik. Dan para dokter masa kini mengakui beberapa manfaat puasa yang menjamin kesehatan serta kekuatan tubuh dan pikiran. Sebagian pada psikologi dan fisik dari individu pelaksan puasa.⁴

Puasa dapat melahirkan kesehatan. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW, “*Berpuasalah kamu niscaya akan sehat*”. Secara fisik, puasa memiliki efek kesehatan, seperti membangun sistim kekebalan, sistim pencernaan, sistim reproduksi, dan masih banyak lagi. Ketika seseorang berpuasa, menurut penelitian para ahli, akan terjadi dua peristiwa penting dalam tubuhnya. *Pertama*, rekontruksi sel-sel tubuh. *Kedua*, pembersihan tubuh dari racun. Untuk melihat lebih jauh tentang manfaat puasa bagi kesehatan fisik manusia, ada baiknya kalau kita membaca hasil penelitian yang dilakukan oleh tiga ahli atau dokter ternama dari Negara barat yang non muslim terhadap puasa. Ketiga ahli tersebut adalah Allan cott, M.D., ahli dari Amerika, Dr. Yuri Nikolayev, Direktur Bagian Diet Pada Rumah Sakit Jiwa Moskow, dan Alvenia M. Fulton, Direktur Lembaga Makanan Sehat “Fultonia” di Amerika.

Allan cott, M.D. telah menghimpun hasil penelitian para pakar terhadap kedayatan puasa kedalam sebuah buku yang berjudul *Why Fasty*. Di dalam buku itu, ia menjelaskan berbagai hikmah puasa untuk kesehatan salah satu nya puasa dapat membuat fisik dan psikis lebih baik. Sementara itu Dr. Yuri Nikolayev menilai

⁴Shaid Athar, *Bugar dan Fit Dibulan Ramadhan* (Jakarta: Pustaka Zahra, 2003), cet 1, p.33.

berpuasa dapat membuat awet muda orang yang menjalankannya. Sedangkan Alvenia M Fulton, mengatakan bahwa puasa adalah cara terbaik untuk memperindah dan mempercantik wanita secara alami.⁵

Pemahaman tentang hakikat puasa sangatlah penting, karena puasa tidak hanya sekedar tradisi, apalagi sekedar menahan lapar dan dahaga. Puasa merupakan pengabdian yang paling tulus dari seorang hamba kepada Allah. Rasulullah SAW bersabda, “betapa banyak orang yang berpuasa, tetapi tidak mendapatkan apa-apa kecuali rasa, dan betapa banyak orang yang shalat malam, tetapi hanya mendapatkan rasa (lelah) begadang.” (HR. Ibnu Majah dan Ahmad).⁶

Puasa tak hanya dilakukan umat Islam, tetapi juga oleh umat-umat lainnya. Caranya pun bermacam-macam. Termasuk tujuan dan motivasinya. Semua itu menunjukkan bahwa puasa merupakan tradisi dan kebiasaan dalam setiap agama dan umat terdahulu.⁷

Seperti diketahui bahwa puasa dianjurkan kepada semua agama, termasuk kepada mereka yang menyembah berhala. Lihat saja orang-orang mesir kuno pun berpuasa selaku penyembah berhala, kemudian beralih kepada kepercayaan berhala orang-orang Yunani, hingga pada kaum wanita mereka. Demikian pula orang-orang Romawi mengenal puasa dan para penyembah berhala di India pun masih tetap berpuasa sampai sekarang.⁸

⁵ Amirulloh Syarbini, *Ibadah Super Ajaib* (Jakarta : AS@-prima Puustaka, 2012), p.184-185.

⁶ Ahmad Syahirul Alim, *Keajaiban Puasa Sunah* (Jakarta: belanoor,2010), cet.I, p.2

⁷ Syahrudin El Fikri, *Sejarah Ibadah* (Jakarta: Republika Penerbit), cet.I, p.52

⁸ Muhammad Rasyid Ridha: *Tafsir Al-Manar II*, p. 134-144

Puasa akan membawa kepada kesehatan ruhani maupun kesehatan jasmani. Dalam hal ini, Ahmad Syarifuddin menyatakan bahwa puasa mengandung hikmah bagi kesehatan fisik sekaligus kesehatan psikis manusia. Puasa tidak justru berimplikasi merusak kesehatan jasmani dan rohani manusia selama ia dilakukan secara wajar dan memenuhi aturan hukumnya. Puasa yang dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan petunjuk Allah dan Rasulnya sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan ruhani dan kesehatan jasmani, bahkan menjadi kesehatan sosial⁹

Dari latar belakang di atas maka menurut hemat penulis sebagai seorang Muslim tidak hanya mengetahui puasa sebagai kewajiban saja tapi juga harus mengetahui manfaat dan hikmah puasa karena banyak sekali manfaat puasa salah satunya terhadap kesehatan. Oleh karena itu, puasa bukanlah penghalang bagi kesehatan bahkan sebaliknya puasa memiliki pengaruh bagi kesehatan. Maka dari pada itu penulis dalam penelitian ini akan meneliti *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab*.

⁹Syafi'in Mansur, *Falsafah Spiritual Ramadhan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007),p.100.

B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Penafsiran Quraish Shihab tentang ayat-ayat puasa ditinjau dari kesehatan mental?
2. Bagaimana Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental berdasar penafsiran Quraish Shihab?

C. Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini memiliki beberapa tujuan, diantaranya :

1. Untuk mengetahui Penafsiran Quraish Shihab tentang ayat-ayat puasa ditinjau dari kesehatan mental.
2. Untuk mengetahui Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental berdasar penafsiran Quraish Shihab.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikkan khazanah, informasi dan masukan yang dapat memperjelas keilmuan terutama pada bidang ilmu Alquran tafsir. Dan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi jurusan ilmu Alquran dan tafsir (IAT).

2. Secara Praktis

Penulis berharap agar penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang makna dan hakikat puasa agar bisa digunakan terhadap kesehatan mental,

sehingga masyarakat, pendidik dan pelajar bisa lebih memahami konsep puasa secara syar’I dan dapat diketahui bahwa puasa memiliki pengaruh bagi kesehatan mental.

E. Kajian Pustaka

Setelah penulis mengadakan penelusuran terhadap kajian-kajian sebelumnya, terdapat beberapa kajian tentang puasa. Baik tesis, karya ilmiah, seperti jurnal. Akhirnya penulis tertarik untuk melanjutkan penelitian ini dengan harapan, untuk menambah pembendarahan karya ilmiah dalam sudut pandang yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Penelitian tentang puasa sebenarnya sudah dilakukan oleh para penulis sebelumnya, diantara khazanah pustaka yang ada sebagai berikut :

Pertama, Skripsi Achmad Syaefuddin, yang berjudul “*Konsep Puasa Menurut Imam al-Ghazali*”, menyebutkan bahwa Imam al Ghazali memandang puasa adalah sebagai alat untuk mengendalikan hawa nafsu, dalam artian bahwa kerja hawa nafsu itu harus dikontrol oleh akal, karena sangat berpengaruh dalam rangka pembentukan akhlak manusia. Dengan menahan lapar dan dahaga, diharapkan tumbuh kepedulian sosial dan kedisiplinan individual. Umat islam dikondisikan menyelami penderitaan sesama manusia yang kebetulan dililit ekonomi. Berpuasa dapat memelihara kesehatan badan, sebab menahan diri dari makan dan minum, yang berarti mengurangnya dari waktu yang biasa adalah satu cara untuk menjaga kesehatan.¹⁰

¹⁰Achmad Syaefuddin, *Konsep Puasa Menurut Imam al-Ghazali* (Serang: Fakultas Ushuluddin STAIN SMH Banten, 2002).

Kedua, Skripsi Wali Ramadhani, yang berjudul “*Konsep Puasa Dalam Alquran (Analisis Aplikatif Metode Tafsir Sastrawi Amin Al-Khulli)*”, dalam skripsi ini menjelaskan bahwasanya konsep puasa ini sudah banyak yang membahas, tapi menurut nyanya perlu kajian ulang tentang konsep puasa ini, yaitu penulisnya mengangkat masalah ini berdasarkan tafsir sastrawi. Dari situ yang membedakannya dengan pembahasan-pembahasan yang lain.¹¹

Ketiga, Skripsi Aghnam Shofi, yang berjudul “*Puasa Menurut Syaikh Ali Ahmad Al-Jurjawi Dalam Kitab Hikmah Al-Tasyri Wa Falsafatuhu (Suatu Kajian Aksiologi)*”, menyebutkan bahwa Al-Jurjawi menyatakan bahwa hikmah puasa dapat dikelompokkan menjadi aspek, yaitu meliputi: (a) Aspek spiritual yang berupa nilai-nilai Ilahiyah yang dapat membawa pelaksanaan puasanya ke arah kepasrahan total serta keikhlasan penuh kepada Allah. (b) Aspek sosiologis yang berupa kesadaran akan nilai kemanusiaan universal, yang akan memunculkan rasa dan sikap kepedulian terhadap nasib sesama manusia, dan melahirkan konteks amal shalih yang optimal. (c) Aspek kesehatan baik psikis maupun fisik. Bahwa pusat pengendalian diri pada puasa terletak pada nafsu perut dan seks yang menjadi kunci bagi kesehatan jasmani dan rohani manusia. Puasa merupakan langkah tepat dan paling efektif bagi manusia untuk bagi manusia untuk mengendalikan seluruh organ tubuh fisiknya untuk sejenak beristirahat, sehingga menjadi terkontrol. (d) Aspek psikologis yaitu

¹¹Wali Ramadhani, *Konsep Puasa Dalam Alquran (Analisis Aplikatif Metode Tafsir Sastrawi Amin Al-Khulli)*, (Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, 2013).

melalui konsep pengendalian diri, sehingga akan teratur pada alam fikir, alam perasaan, serta alam perilaku seseorang.¹²

Dari ketiga penulis diatas berbeda dengan apa yang saya teliti tentang puasa, karena penelitian ini berfokus pada ayat-ayat Alqur.an yang berkaitan dengan puasa dan pengaruh puasa terhadap kesehatan mental menurut Quraish Shihab. Maka dari itu penelitian ini berjudul pengaruh puasa terhadap kesehatan mental kajian tafsir Al-misbah karya Quraish Shihab.

F. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Jenis penelitian ini menggunakan *Library Reseach*, yaitu mencari data dengan melakukan kajian terhadap teori-teori dari berbagai macam buku, kitab dan lain sebagainya. Untuk diklasifikasikan menurut materi yang dibahas.

2. Teknik Penulisan

Penulis naskah ini dengan pedoman kepada : Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, Fakultas Ushuluddin, Dakwah Dan Adab “Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten”.

¹²Aghnam Shofi, *Puasa Menurut Syaikh Ali Ahmad Al-Jurjawi Dalam Kitab Hikmah Al-Tasyri Wa Falsafatuhu (Suatu Kajian Aksiologi)*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, 2004).

G. Sistematika Pembahasan

Secara garis besar penulis member gambaran secara umum dari pokok pembahasan ini. Isi skripsi ini terdiri dari lima bab, yaitu:

Bab Pertama, pendahuluan yang terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Perumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Metode Penelitian, Sistematika Pembahasan.

Bab Kedua, Biografi Singkat, Corak Pemikiran, Metode Penafsiran Quraish Shihab, dan Karya-Karyanya. Karakteristik *Tafsīr Al-Misbah*, Kelebihan dan Kekurangan *Tafsīr Al-Misbah*.

Bab Ketiga, Pengertian Puasa, Macam-Macam Puasa, Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Mental, Persamaan dan Perbedaan Puasa Medis dan Puasa Islam.

Bab Empat, Ayat-Ayat Tentang Puasa, Penafsiran Ayat-Ayat Puasa Terhadap Kesehatan Mental Menurut Quraish Shihab, Analisis Penafsiran M. Quraish Shihab terhadap Ayat-Ayat tentang Puasa dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental.

.Bab Lima, Penutup Yang Meliputi Kesimpulan Dan Saran.