

BAB III

PENGARUH PUASA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

A. Pengertian 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 sunah, ia akan mendapatkan keuntungan yang 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.¹

Dari segi bahasa, puasa berarti menahan (*imsāk*) dan mencegah (*kaff*) dari sesuatu. Misalnya, dikatakan “*ṣama ’anil-kalām*”, artinya menahan dari berbicara. Allah swt. Berfirman sebagai pemberitahuan tentang kisah maryam:

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا... ﴿٢٦﴾

Sesungguhnya aku telah bernadzar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah(Q.S. 19:26). Maksudnya, diam dan menahan diri dari berbicara.

Kata puasa dalam bahasa arab adalah “*ṣaum*” atau “*ṣiyām*”. Keduanya mempunyai makna “*al-imsāk*”, yaitu menahan diri dari sesuatu yang mubah (boleh),

¹ Wahbah al-Zuhayly, *Puasa dan I'tikaf* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), cet.4,p.84

berupa syahwat perut dan kemaluan dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.²

Sedangkan secara terminology (*syara'*) puasa adalah Menahan diri dari segala yang membatalkan sejak fajar sampai terbenam matahari dengan niat tertentu dan syarat-syarat tertentu pula. Dalam pengertian lebih luas, menurut ahli sufi, puasa ialah “Menahan diri dari makan, minum dan bersetubuh, mulai dari terbit fajar hingga Maghrib, karena mengharapkan ridha Allah dan menyiapkan diri untuk bertakwa kepada-Nya dengan jalan memperhatikan Allah dan mendidik keinginan (nafsu) sepanjang hari menurut cara yang disyari’atkan, disertai pula menahan diri dari perkataan sia-sia, perkataan yang merangsang serta perkataan yang diharamkan dan dimakruhkan menurut syarat-syarat yang telah ditentukan dan waktu yang telah ditetapkan”.³

Ada juga definisi yang lain yang lebih lengkap, yaitu

الإِمْسَاكُ نَهَارًا عَنِ الْمُفْطَرَاتِ بِنِيَّةٍ مِنْ أَهْلِهِ مِنْ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى غُرُوبِ
الشَّمْسِ

“Menahan diri pada siang hari dari hal-hal yang membatalkan puasa dengan niat ibadah sejak terbit fajar hingga terbenam matahari”.

Dalam definisi ini puasa bukan sekedar seseorang tidak makan atau minum, tetapi ada unsur waktu yang jelas, yaitu siang hari sejak terbit fajar hingga terbenam

² Ahmad Syahirul Alim, *Keajaiban Puasa Sunnah* (Jakarta: Belanoor, 2010), cet.1, p.19.

³ mirulloh Syarbini, *Ibadah Super Ajaib* (Jakarta: As@-prima Pustaka, 2012), cet.1, p.160.

matahari. Juga ada unsure niat, yaitu menyengajakan diri untuk melakukan sesuatu dengan motivasi ibadah.⁴

Menurut al-Qurthubi, puasa ialah *bersikap pasif dari melakukan sesuatu*. Dalam banyak pengertian, puasa diartikan pula tidak bergerak sama sekali, tidak tertiu, tenang di tempatnya, tidak makan tidak minum dan lain-lainnya, seperti yang berlaku pada binatang, angin, tumbuh-tumbuhan, dan manusia.

Puasa, *shaum*, atau *ṣiyām* diartikan pula meninggalkan perkataan yang kotor dan perbuatan tercela, atau dapat diartikan diam, membisu, tutup mulut, seperti yang dilakukan oleh Maryam, yakni tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari itu. Demikian pula Zakariya ketika mendapat berita dari Allah bahwa dia akan memberikan keturunan dan dia memohon tanda (kepada Allah) bahwa istrinya hamil, maka tandanya ialah dia berpuasa yakni tidak bercakap-cakap dengan manusia selama tiga hari selain dengan isyarat.⁵

B. Macam-Macam Puasa

Puasa dilihat dari aspek hukum menurut sebagian besar ulama terbagi pada dua macam, yaitu puasa fardhu dan puasa sunah (*taṭawwu'*). Sedangkan ulama yang lain membagi puasa menjadi 4 macam, yaitu:

⁴ Ahmad Sarwat, *Puasa Bukan Hanya Saat Ramadhan* (Jakarta: Gramedia),p.2-3.

⁵ Sismono, *Puasa Pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang* (Jakarta: Republika, 2010), cet.1,p.9-10.

1. Puasa fardhu

Puasa fardhu adalah puasa yang hukumnya wajib, yakni apabila dikerjakan mendapat pahala, sebaliknya jika ditinggalkan mendapat dosa. Macamnya adalah:

a. Puasa Ramadhan

بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ : شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ، وَالْحَجِّ.

“Islam ditegakan di atas lima perkara: (pertama) bersaksi bahwa tiada Tuhan (yang wajib disembah) kecuali Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah, (kedua) menegakan shalat, (ketiga) mengeluarkan zakat, (keempat) puasa pada bulan Ramadhan, dan (kelima) menunaikan haji.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Menurut Mustamir Pedak dalam buku *Puasa Obat Dasyat*, mengutip perkataan Imam az-Zahaby (tokoh Islam asal Turkmanistan) berkata,

“Sesuatu ketetapan yang berlaku bagi orang-orang yang beriman (ulama Islam) adalah barang siapa yang meninggalkan puasa Ramadhan tanpa sakit maka lebih buruk dari pada zina dan mabuk-mabukan. Bahkan, orang ini diragukan keimanannya dan diduga atheis (*zindik*) dan telah terurai dari ikatan islam.”

b. Puasa *qada* Ramadhan (membayar hutang puasa Ramadhan).

c. Puasa nazar (janji).⁶

⁶Mustamir Pedak, *Puasa Obat Dahsyat* (Jakarta: Wahyumedia, 2011), cet.1.p.23-24.

2. Puasa sunah (*tatawwu'*)

Yaitu puasa yang apabila dikerjakan maka ia akan mendapat pahala, sedangkan jika ditinggalkan ia tidak mendapat dosa. Tapi mengerjakan puasa ini lebih baik daripada meninggalkannya. Adapun yang termasuk kedalam kategori puasa sunah antara lain: puasa senin-kamis, puasa Daud, puasa hari-hari putih (puasa pada tanggal 13,14, dan 15 tiap bulan Qomariyah), puasa Rajab, puasa Sya'ban, puasa Syawwal dan puasa 'Arafah.

3. Puasa haram

Yaitu puasa yang dilakukan pada waktu-waktu yang diharamkan bagi seseorang untuk berpuasa, antara lain puasa pada hari 'Idul Fitri dan 'Idul Adha, atau puasa pada hari-hari tasyriq.

4. Puasa makruh

Yaitu puasa yang lebih baik ditinggalkan daripada dikerjakan, yang termasuk puasa makruh antara lain: puasa sang isteri tanpa izin suami, puasa *wisal* (tanpa berbuka), puasa *dahr* (puasa setahun penuh), puasa hari jum'at atau sabtu saja, puasa pada hari yang diragukan, puasa pada dua hari terakhir bulan Sya'ban, dan sebagainya.⁷

Puasa diwajibkan pada semua umat.hanya saja praktiknya berbeda-beda sesuai dengan situasi dan kondisi masing-masing. Oleh karenanya, puasa adalah sepenggal cerpen dalam fragmen besar yang berjudul *Sejarah Manusia*. Puasa telah diwajibkan pada seluruh kaum muslimin dan umat terdahulu sebelum Islam datang.

⁷ Sismono, *Puasa Pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang....*,p.160-163.

Semua nabi juga menerima risalah puasa, termasuk nabi akhir zaman, Nabi Muhammad.⁸

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-umat terdahulu. Macam-macam puasa agama terdahulu yaitu sebagai berikut.

1. Puasa Pemeluk Agama Mesir Kuno

Pemeluk agama Mesir Kuno sebagai paganis (penyembah berhala) juga melakukan puasa untuk menghormati tuhan matahari dan Sungai Nil sebelum adanya tuhan-tuhan lainnya. Pengabdian kepada matahari dan Sungai Nil tersebut karena manfaat yang mereka rasakan.

Orang-orang Mesir Kuno juga melakukan puasa dalam rangka hubungan mereka dengan para dewa. Karena itu, mereka mendirikan kuil-kuil pemujaan. Upacara pemujaan terhadap para dewa ini secara teoritis dibawakan oleh sang raja, tetapi kenyataannya sering juga dibawakan oleh deputi atau para pendetanya.⁹

2. Yunani Kuno

Puasa juga dikenal dikalangan pemeluk agama kuno. Puasa tersebut dilaksanakan oleh laki-laki maupun perempuannya. Bagi kaum perempuan

⁸ Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Hikmah, 2004), cet.1.p.43.

⁹ Syahrudin El Fikri, *sejarah ibadah* (Jakarta: Republika, 2014),p.52.

Yunani Kuno, puasa sangat dipentingkan sebagai kewajiban yang datang dari para pendeta atau mereka yang wajibkan sendiri.

Orang-orang Yunani Kuno mengambil tradisi puasa orang-orang Mesir Kuno, kemudian mereka mewajibkan puasa tersebut dikalangan mereka. Meski mengadopsi tradisi Mesir Kuno, namun puasa orang Yunani Kuno dikerjakan dengan tata cara mereka sendiri. Misalnya, para wanita melakukan puasa dengan cara duduk di atas tanah dengan menunjukkan perasaan duka nestapa. Sebagian orang Yunani Kuno berpuasa beberapa hari secara berturut-turut , terutama menjelang peperangan berlangsung.

3. Umat Yahudi

Umat Yahudi atau Bani Israil adalah keturunan Ya'kub putra Ishaq putra Ibrahim. Ya'kub itulah yang biasa dipanggil Israil. Umat Yahudi adalah umat yang taat dalam kepercayaan mereka terhadap Taurat, taat beribadah, dan kaya dengan upacara keagamaan. Puasa pada umat Yahudi tidak kita dapati uraian secara rinci dan jelas dalam kitab Taurat (Perjanjian Lama), kecuali sekedar pujian dan anjuran saja kepada yang melakukannya. Mereka berpuasa, sebagai mana puasa yang dilakukan oleh Nabi Musa sewaktu menerima wahyu di Bukit Sinai.¹⁰

¹⁰ Syahrudin El Fikri, *sejarah ibadah...*,p.53-54.

4. Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Mental

Semua manusia menghendaki sehat selalu dalam kehidupannya, baik sehat rohani maupun sehat jasmaninya. Kesehatan bagi manusia sangat berharga dan mahal harganya bagi kelangsungan hidupnya, sakit jasmani dapat diobati dan disuntik oleh dokter, sedangkan sakit ruhani tidak bisa diobati dan disuntik oleh dokter, melainkan harus diobati dengan suntikan ruh agama.

Sebuah Hadist yang diriwayatkan Abu Hurairah menyebutkan, *Puasa itu perisai*. Karenanya, ketika salah seorang diantara kalian berpuasa, janganlah ia berkata kotor, berbuat fasik dan melakukan prilaku bodoh. Jika ada orang lain mengajaknya bertengkar atau mencacinya, maka katakanlah, saya sedang berpuasa.”

Muhammad Ali ash-Shabuni dalam tafsirnya *Rawa'i al-Bayan Tafsir Ayat al-Ahkam min al-Qur'an*, mengatakan bahwa sekurang-kurangnya ada empat hikmah yang terkandung dalam puasa. Berikut keempat hikmah itu:

- a. Merupakan sarana pendidikan bagi manusia agar tetap bertakwa kepada Allah Swt.
- b. Merupakan pendidikan bagi jiwa dan membiasakannya untuk tetap sabar dan tahan terhadap segala penderitaan dalam menempuh dan melaksanakan perintah Allah Swt. Puasa dapat menjadikan orang dapat menahan diri dari segala keinginan hawa nafsunya. Ia senantiasa berjalan di atas petunjuk hukum islam.

- c. Merupakan sarana untuk menumbuhkan rasa kasih sayang dan rasa persaudaraan terhadap orang lain, sehingga terdorong untuk membantu dan menyantuni orang-orang yang kurang mampu dan tidak berkecukupan.¹¹

Ritual dan makna ibadah yang kita lakukan, termasuk puasa, bukan hanya bermanfaat bagi spiritualitas, tetapi juga bermanfaat bagi jiwa. Bahkan, ibadah-ibadah itu bermanfaat bagi tubuh. Ini adalah konsep yang menyakini adanya hubungan antara agama, jiwa, saraf, dan kekebalan tubuh. Berangkat dari sebuah kesadaran bahwa manusia adalah makhluk istimewa karena didalamnya ada Roh tuhan. Sebagaimana firman-Nya:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٢٩﴾

“Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan kedalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.”(QS.Al-Hijr[15]:29)

Jadi, manusia bukan hanya makhluk fisik dan psikis, tetapi juga merupakan makhluk spiritual. Adanya Roh dalam diri kita membuat manusia terhubung dengan Yang Maha absolute (tidak terbatas). Karena adanya potensi istimewa ini maka memahami manusia tak bisa hanya didekati dengan pendekatan mesin dan psikologi. Kedua pendekatan ini tidak mampu memahami manusia secara utuh. Kita

¹¹ Syarif Hidayatullah, *Buku Pintar Ibadah* (Jakarta: Wahana Semesta Intermedia, 2001), cet.1.p.141-142.

memerlukan satu pendekatan lagi agar menjadi lengkap, yaitu pendekatan religi (agama). Agama adalah media terbaik untuk mengaktifkan dimensi spiritual.¹²

Puasa pada bulan suci Ramadhan 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. Jadi, puasa pada bulan Ramadhan dengan baik dan benar sesuai petunjuk Allah dan Rasulnya sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan ruhani dan kesehatan jasmani, bahkan menjadi kesehatan sosial.¹³

Puasa mampu membantu melahirkan cara pandang yang jernih terhadap segala masalah. Islam mempunyai amalan puasa wajib dan sunnah. Ini tanda bahwa islam sangat memperhatikan kesehatan manusia, baik kesehatan fisik maupun kesehatan rohani. Maka, patut bila memahami, islam bukan hanya agama yang tak kenal apapun, selain ritual ibadah kepada Tuhannya.¹⁴

Puasa ditinjau dari segi psikologi (ilmu jiwa) mengandung arti dan manfaat yang besar bagi perkembangan jiwa, watak, tingkah laku dan kepribadian orang yang berpuasa itu. Dan yang diharapkan ialah sehatnya jiwa, rohani atau mental dari berbagai “penyakit rohani”, sehingga terbentuk mental *well-being*.

¹² Mustamir Pedak, *Puasa Obat Dahsyat, ...*p.76-78.

¹³ Syafi'in Mansur, *Falsafah Spiritual Ramadhan*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007),p.99-100.

¹⁴ Ahmad Jaelani, *Misteri Keajaiban Tahajud Duha Dan Puasa*, (Yogyakarta: Al-Fatihah, 2015), p.164.

Puasa benar-benar untuk menjadikan seseorang bertakwa. takwa merupakan sikap jiwa (batin), tingkah dan kepribadiannya yang luhur. Menahan diri dari berbagai hal yang buruk, jahat dan tercela telah merupakan perjuangan jiwa, hati atau batin yang berat, yang memerlukan latihan kebiasaan. Puasa diusahakan menguatkan jiwa, mengontrol tingkah laku dan membentuk kepribadian.

Amirullah Syarbini dalam buku *Ibadah Super Ajaib* mengutip perkataan Syeikh Muhammad Abduh berkata, sesungguhnya hikmah dan rahasia yang terkandung dalam puasa itu menekan kekuatan syahwat yang memudahkan syaitan berjalan melalui itu. Kalau pintu dan jalan syaitan itu tetap tertutup rapat, maka akan kuatlah jiwa manusia.

Imam Ibnul Qayyim mengatakan bahwa tujuan puasa adalah meninggalkan keinginan hawa nafsu karena lebih mengutamakan kecintaan kepada Allah dan mengejar keridhaannya. Inilah rahasia hubungan batin antara manusia dengan tuhan, antar makhluk dengan Khaliknya.

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.¹⁵

Para ahli ilmu jiwa atau yang sekarang lazim disebut psikologi banyak yang berpendapat bahwa yang dibutuhkan oleh rohani (jiwa) itu lebih besar dari pada yang dibutuhkan jasmani.

¹⁵Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *ZADUL MA'AD*, (Jakarta: PUSTAKA AL-KAUTSAR, 2008), cet. 1, p.386.

Sismono dalam buku *Puasa Pada Umat-umat Dulu dan Sekarang* mengutip perkataan Muhammad Farid Wajdi dari Universitas Al-Azhar (kairo) berkata, bahwa menjaga kesehatan rohani itu penting. Rohani berhajat juga pada kesehatan.¹⁶

Seorang dokter ahli kejiwaan (psikiater) Eropa pernah mengatakan bahwa sejak dulu kala, para penganut agama telah sama-sama mengerti pentingnya puasa; bahkan digunakan sebagai dasar yang kokoh baginpermulaan seruannya karena ternyata bahwa orang yang menahan lapar dan haus itu akan menyentosakan kehendak, mengokohkan kemauan.

Puasa dapat memperkuat motivasi, mendorong kemauan, mengajarkan kesabaran, membantu menjernihkan pikiran, dan menilhami pendapat yang cerdas. Puasa juga dapat membentuk karakter manusia yang tabah, sabar menghadapi masalah, tidak mudah menyerah dan berputus asa, dan selalu optimis menatap masa depan. Dan ketika seseorang memiliki motivasi dan keinginan yang kuat, maka dia akan mendapatkan kualitas kehidupan yang terus meningkat.¹⁷

Puasa juga dapat mendidik dan melatih kita untuk menahan nafsu, mengendalikan ucapan, pandangan, pendengaran, syahwat, serta menahan seluruh anggota tubuh dari melakukan sesuatu yang tercela dan terlarang. Seharusnya puasa dapat menahan tangan kita dari menjangkau yang terlarang, menahan kaki dan berjalan menuju tempat maksiat. Dengan begitu, kita dapat menjaga martabat dan kehormatan diri kita dalam keadaan apapun. Apa jadinya jika kita tak lagi punya

¹⁶Sismono, *Puasa Pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang*...,p.239-242.

¹⁷ Amirulloh Syarbini, *Ibadah Super Ajaib*...,p.187.

harga diri, kehormatan, dan rasa malu. Dalam sebuah hadits Rasulullah saw, bersabda. “Jika kau tak lagi punya rasa malu maka berbuatlah sekehendakmu!”. Dengan kata lain, jika kita tak lagi memiliki pengendalian diri sehingga tak lagi punya rasa malu, berarti kita telah kehilangan jati diri kemanusiaan. Tanpa jati diri itu, kita tak ada bedanya dengan binatang yang tidak mengenal pengendalian diri.¹⁸

Ditinjau dari kesehatan mental, puasa bermanfaat dalam pengobatan, pencegahan dan pembinaan. Keikhlasan, Kejujuran, kebenaran, dan pengendalian diri, adalah prinsip dari kesehatan mental yang menjadi tujuan dari perawatan. Orang yang tidak bersifat demikian, merupakan orang yang kurang sehat jiwanya, karena ia memandang dirinya secara tidak objektif dan lemah super-ego dan egonya. Untuk pengobatan bagi penderita yang mendapat gangguan kejiwaan demikian, di antara usaha yang dapat dilakukan oleh konsultan adalah membina kembali sifat yang baik dalam diri penderita, menanggalkan kebiasaan yang tidak baik, dan melatihnya mengendalikan diri. Dengan demikian, orang dapat memperoleh ketenangan jiwa, karena iya dapat bersifat baik dan mengendalikan dirinya. Dengan demikian pula, kesembuhan bisa terjadi, karena orang bebas dari sifat dan perasaan yang menekan, bebas dari kebiasaan yang buruk, dan bebas dari dorongan hawa nafsu jahat.

Apabila puasa merupakan latihan dan pembinaan jiwa, maka orang yang menderita dapat melatih dirinya dalam mengendalikan kebutuhan dan dorongannya, serta membina dirinya dengan sifat ikhlas, jujur, benar, sabar, dan takwa, dengan berpuasa. Dengan demikian, orang dapat memperoleh ketenangan jiwa karena ia

¹⁸ Yunasril Ali, *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah*, (Jakarta: Zaman, 2012),p.196.

mampu mengendalikan diri dan membebaskan dari sifat yang negatif. Apabila orang yang melakukan ibadah puasa dengan kesadaran, keimanan, kesabaran, dan ketakwaan kepada Allah, maka ia dapat menjadikan puasa sebagai pengobatan sifat dusta dan hawa nafsu, serta kebiasaan buruk dan rasa ketidak-akraban dalam hidup.¹⁹

Banyak sekali manfaat puasa selain salah satu bentuk ibadah kepada Allah SWT, puasa juga berpengaruh terhadap kesehatan jiwa (mental). Diantara pengaruh puasa terhadap kesehatan jiwa (mental), ialah:

1. Puasa dapat menyembuhkan gangguan jiwa

Pertama, gangguan jiwa yang parah dapat disembuhkan dengan berpuasa. Nicolayev, seorang guru besar yang bekerja pada Lembaga Psikiatri Moskow mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa, ia menterapi pasien sakit jiwa dengan menggunakan puasa selama 30 hari (persis puasa orang Islam dalam jumlah harinya).

2. Puasa membentuk sifat *Qana'ah*

Qana'ah adalah salah satu sifat terpuji. Sifat ini dapat menetralsir hawa nafsu sesuai realita kemampuan seseorang dengan hasil yang dicapai, serta menghindarkan dari spekulasi dalam mendapatkan rezeki.

¹⁹ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: RUHAMA, 1994), p.97-98.

3. Membentuk ketahanan rohani

Dengan menghayati ibadah puasa yang dilaksanakan, maka sebenarnya, orang itu telah melakukan hal yang amat penting dalam rangka membentuk ketahanan rohaninya.

4. Menguatkan Kemauan

Dalam jiwa orang yang berpuasa tertanam kemauan kuat untuk mencapai suatu cita-cita. Puasa menahan makan dan minum serta hal lain yang membatalkan puasa, mulai fajar sampai terbenam matahari, bukanlah perkara mudah kalau tidak disertai iman.²⁰

Selain bentuk ibadah kepada Allah puasa adalah salah satu bentuk terapi yang banyak mengandung manfaat baik fisik maupun psikis.

Dalam suatu hadits Nabi SAW. Dinyatakan: *şumu taşihu* (Berpuasalah kalian agar kamu sehat). Kesehatan yang dimaksudkan disini meliputi kesehatan fisik dan kesehatan psikis. Puasa lebih efektif dan lebih bermakna daripada sekedar diet, sebab puasa selain memiliki dimensi spiritual-trasendental juga disertai komitmen (niat) yang kuat, baik dari segi waktu maupun makanan dan minuman yang dikonsumsi. puasa juga mampu menumbuhkan efek emosional yang positif, seperti menyadari akan kemahakuasaan Allah SWT.

²⁰ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN MALANG PRESS, 2008),p.342-347.

Menurut Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir dalam buku Nuansa-nuansa Psikologi Islam mengutip perkataan Al-Ghazali mengemukakan bahwa hikmah lapar adalah:

1. Menjernihkan kalbu dan mempertajam pandangan, sehingga ia memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi;
2. Melembutkan kalbu, sehingga mampu merasakan kenikmatan batin, seperti ketika melakukan zikir;
3. Menjauhkan perilaku yang hina dan sombong, yang perilaku ini sering mengakibatkan kelupaan;
4. Mengingatn jiwa manusia akan cobaan dan azab Allah, sehingga ia hati-hati dalam memilih makanan;
5. Memerlemah sahwat dan tertahannya nafsu amarah yang buruk. Jika seseorang kuat karena banyak makan, terutama makan yang haram, maka mudah terjangkit penyakit maksiat dn perbuatan dosa;
6. Mengurangi jam tidur dan memperkuat kondisi terjaga di malam hari untuk beribadah;
7. Mempermudah seseorang untuk selalu tekun beribadah;
8. Menyehatkan badan dan jiwa serta menolak penyakit. Salah satu sumber adalah perut yang penuh makanan;
9. Menumbuhkan sikap suka membantu orang lain;

10. Menumbuhkan sikap mendahulukan kepentingan orang lain dan mudah bersedekah. Hikmah seperti itu sering dirasakan oleh setiap orang ketika melakukan puasa.²¹

Menurut Quraish shihab 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. 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 dengan 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 oleh Allah dan pelakunya sendiri. Dari sini lah 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.²²

²¹Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002), cet. 2, p. 235-236.

²²Quraish Shihab, *Lentera Al-Quran* (Bandung: Mizan, 2008), p. 152-153.

5. Persamaan dan Perbedaan Puasa Medis dan Puasa Islam

Para pakar nutrisi dunia mendefinisikan puasa sebagai pantangan mengonsumsi makanan dan minuman sekaligus, baik secara total maupun sebagian (parsial), atau pantangan mengonsumsi makanan saja dalam jangka panjang maupun pendek. Puasa medis berada dalam konteks pengertian yang seperti ini. Secara substansial, terlihat, bahwa pengertian ini sangat berbeda dengan konsep puasa dalam Islam, yaitu menahan diri untuk tidak makan, minum, dan bersetubuh mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan disertai niat.²³

Persamaan antara puasa medis dan puasa Islam, ialah:

1. Kedua jenis puasa itu mengistirahatkan tubuh dari tugas pencernaan, baik penghancuran makanan maupun distribusi dan penyerapan bahan makanan oleh seluruh tubuh. Ketika berpuasa, tubuh lebih banyak mempergunakan cadangan makanan serta mengeluarkan toksin atau zat-zat kimiawi yang berbahaya bagi tubuh.
2. Kedua jenis puasa itu menahan manusia dari konsumsi makanan atau minuman untuk jangka waktu tertentu.²⁴

Sedangkan perbedaan antara puasa medis dan puasa Islam, ialah:

1. Puasa Islam merupakan ibadah yang mudah dan dapat dijalankan oleh semua mukalaf. Manusia juga menyambut datangnya kewajiban puasa pada bulan

²³ Abdul Jawwad ash-Shawi, *Terapi Puasa* (Jakarta: Republika, 2006),p.45.

²⁴ Jamal Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, (Jakarta: Zaman, 2011),p.252.

Ramadhan dengan penuh ketaatan, keikhlasan, dan kegembiraan. Sementara, puasa medis lebih berat dan lebih sulit dilaksanakan kecuali bagi orang yang benar-benar melakukannya karena alasan medis. Tidak semua orang bisa melakukannya.

2. Dalam puasa islam, kaum muslim menahan diri dari makan, minum, hubungan seks, dan aktifitas lain yang membatalkan puasa mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Sementara, pada puasa medis, orang yang menjalankan hanya menahan diri dari makan selama jangka waktu tertentu sesuai dengan kondisi fisik orang yang bersangkutan atau sesuai dengan ketetapan dokter. Orang yang menjalankan puasa medis (diet) tetap dibolehkan untuk minum atau berhubungan seks.
3. Dalam puasa medis, tubuh tidak bergantung pada asam amino dan asam-asam pokok lainnya yang tidak dihasilkan oleh tubuh, tetapi dihasilkan oleh penguraian makanan. Keadaan ini memicu kerusakan sel dan tubuh tidak punya kemampuan untuk memproduksi sel-sel baru. Sama halnya, dalam puasa medis *ketone bodies* berkumpul dalam darah yang mengiringi proses penyerapan makanan, serta menambah tingkat keasaman darah. Keadaan itu tidak terjadi dalam puasa islam, karena pendeknya waktu puasa. Dalam puasa islam, terjadi keseimbangan antara proses penghancuran dan pembentukan. Tubuh sepenuhnya dapat bergantung pada asam amino dan lemak-lemak

pokok unuk menjalankan fungsinya. *Ketone bodies* juga tidak berkumpul dalam darah dengan tingkat yang membahayakan.²⁵

²⁵Jamal Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*,...p.253.