

**KESEHATAN FISIK DAN SPRITUAL :
PRESPEKTIF MA'ANIL HADITS TENTANG PUASA**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Hadis



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Oleh :
MUHAMMAD RISWAN HIDAYAT
NIM : 204104020004

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA
TAHUN 2024**

**KESEHATAN FISIK DAN SPRITUAL :
PRESPEKTIF *MA'ANIL* HADITS TENTANG PUASA**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Hadis



Oleh :
MUHAMMAD RISWAN HIDAYAT
NIM : 204104020004

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Disetujui Pembimbing :

Ahmad Fajar Shodik, Lc., M.Th.I
NIP. 198602072015031006

**KESEHATAN FISIK DAN SPRITUAL :
TINJAUAN PRESPEKTIF MA'ANIL HADITS
TENTANG PUASA**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Hadis

Hari : Jum'at

Tanggal : 07 Juni 2024

Tim Penguji

Ketua Penguji

Sekretaris


Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.

NIP. 197406062000031003


M. Al Qautsar Pratama, M.Hum

NIP. 199404152020121005

1. Dr. Uun Yusufa, MA
2. Ahmad Fajar Shodik, M.Th.I

(.....)

(.....)

Menyetujui

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora




Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.

NIP: 197406062000031003

MOTTO

قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لِكُلِّ شَيْءٍ بَابٌ، وَبَابُ الْعِبَادَةِ الصِّيَامُ

Shalallāhu 'Alaihi Wassalama bersabda: “Semua hal memiliki pintunya masing-masing dan pintu ibadah adalah puasa”¹



¹ Abu Hamid bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumudin*, (Bairut: Dār Ma'rifah, 1.431), 231

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh rasa syukur kepada baginda Nabi Muhammad SAW., sebagai penghormatan atas teladan dan ajaran beliau yang menjadi pedoman hidup penulis. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Alm. H. Abdul Wahid dan Ibu Hj. Rohani, yang telah memberikan dukungan moral dan material tanpa henti, serta doa dan kasih sayang yang tiada tara. Selain itu, penulis berterima kasih kepada seluruh guru dan dosen yang telah membimbing dan mendidik dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, serta kepada seluruh anggota keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin puji syukur saya haturkan kepada Allah atas rahmat dan karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag). Sholawat dan salam selalu tercurah kepada teladan umat manusia Nabi dan penutup Rasul yaitu Muhammad SAW semoga kelak kita mendapat syafaatnya.

Mengingat selesainya tugas penulisan skripsi ini tidak dapat dilepaskan dari peran beberapa pihak, maka kami ucapkan terimakasih dan rasa penghargaan sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor UIN KHAS Jember, Bapak Prof. Dr. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM.
2. Dekan FUAH UIN KHAS Jember, Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.
3. Ketua Jurusan Studi Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora, Bapak Dr. Win Usuluddin, M.Hum.
4. Ketua Program Studi Ilmu Hadis, Bapak Muhammad Faiz, M.A.
5. Dosen pembimbing skripsi Bapak Ahmad Fajar Shodik, Lc., M.Th.I.
6. Segenap dewan guru di Pondok Pesantren Al Barokah An Nur Khumairoh yang selalu banyak membantu, mendukung dan mendo'akan. Serta yang selalu memotivasi penulis dari awal hingga akhir.

Semoga amal baik yang telah bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah.

Jember, 06 Nopember 2024

Penulis

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana tabel berikut:

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a / i / u
ب	ب	ب	ب	B
ت	ت	ت	ت	T
ث	ث	ث	ث	Th
ج	ج	ج	ج	J
ح	ح	ح	ح	ḥ
خ	خ	خ	خ	Kh
د	د	د	د	D
ذ	ذ	ذ	ذ	Dh
ر	ر	ر	ر	R
ز	ز	ز	ز	Z
س	س	س	س	S
ش	ش	ش	ش	Sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ
ظ	ظ	ظ	ظ	ẓ

ع	ع	ع	ع	'(ayn)
غ	غ	غ	غ	Gh
ف	ف	فا	فا	F
ق	ق	ق	ق	Q
ك	ك	ك	ك	K
ل	ل	ل	ل	L
م	م	م	م	M
ن	ن	ن	ن	N
ه	ه	ه, هـ	ه, هـ	H
و	و	و	و	W
ي	ي	ي	ي	Y

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (*madd*) caranya dengan menuliskan coretan horizontal (*macron*) di atas huruf ā (آ), ī (إي), ū (أو). Semua nama Arab dan istilah yang berasal dari bahasa Arab ditulis sesuai kaidah transliterasi. Selain itu, kata dan istilah yang berasal dari bahasa asing juga harus ditulis miring. Karena itu, kata dan istilah Arab terkena dua ketentuan tersebut, transliterasi dan cetak miring. Namun untuk nama diri, nama tempat dan kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia cukup ditransliterasikan saja.

Abstrak

Muhammad Riswan Hidayat, 2024: Kesehatan Fisik dan Spritual: Tinjauan Prespektif *Ma'anil* Hadits Tantang Puasa

Kata Kunci : Puasa, Kesehatan, *Ma'anil* Hadits

Dalam rukun islam yang lima, Allah dan Rasul-nya memerintah untuk menjalankan kewajiban ummat islam dalam hal beribadah yang salah satunya adalah puasa. Puasa adalah menahan diri haus dan lapar dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari, ilmu kedokteran menyatakan bahwa puasa juga memberikan banyak manfaat kesehatan bagi tubuh manusia. Dengan berpuasa manusia mendapatkan dua manfaat dari berpuasa, yaitu manfaat fisik dan spritual. Puasa terbagi menjaadi dua, yaitu puasa wajib yang dilaksanakan pada bulan ramadhan dan puasa sunnah. Pengamalan puasa ini dalam melakukannya dan banyak manfaat dari fisik maupun dari spritualitas dalam melingkupi *ma'anil* hadits, maka memicu munculnya ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian terlebih lanjut dengan judul kesehatan fisik dan spritual: tinjauan prekpektif *ma'anil* hadits tentang puasa.

Adapun fofkus kajian penelitian ini adalah 1). Bagaimana kualitas hadits Imam Muslim No. 1.153?. 2). Apa manfaat kesehatan fisik dan spritual dari puasa dalam tinjauan prespektik *ma'anil* hadits?. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kepastakaan (*library research*), yaitu penggalian datanya dilakukan terhadap kitab, buku, jurnal dan literatur-literatur lainnya yang memiliki relevansi dengan penelitian yang dibahas. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pemahaman hadits secara tekstual dan kontekstual. Analisis teks hadits dengan mengidentifikasi bentuk matan hadits yang terdiri *jamī' al-kalīm* (ungkapan singkat padat makna), *tamsil* (perumpamaan), bahasa simbolik (*ramzi*), ungkapan analogi (*qiyasi*), dan lain-lain. Kontekstual hadist menjadi dua segi, yaitu *pertama*, dari segi posisi dan fungsi Nabi, lalu yang *kedua*, dari segi situasi dan kondisi dimana suatu hadits muncul. Dengan menggunakan metode ini peneliti menyajikan hadits tentang puasa dan manfaat puasa yang ditinjau *ma'anil* hadits secara lengkap.

Data yang ditentukan oleh penelitian ini bahwasanya seiring berjalannya waktu, semakin jauh rentang antar waktu pensyariatan puasa dan era kita sekarang, muncul beberapa kekeliruan pemahaman yang sering terjadi di kalangan umat islam, terutama pada saat menjelang bulan ramadhan. Puasa mempunyai dasar hukum fiqih, ada pembahasan yang tidak bersentuhan langsung dengan perkembangan masalah baru yang muncul. Seperti syarat-syarat, lafat niat puasa, hal-hal yang membatalkan puasa, dan lainnya. Namun, ada bebrapa bagian yang bersentuhan langsung dengan masalah sehari-hari yang terus berkembang. Meski prinsip ('*illah*) hukumnya tetap, tapi isi hukumnya akan berbeda-beda. Misalnya, tentang uzur syar'i, kondisi yang membolehkan orang untuk tidak berpuasa, masalah jam dan waktu yang berbeda tempat, dan berbagai masalah lainnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBINGBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.	iii
MOTTO.	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI.	vii
ABSTRAK..	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.	1
B. Fokus Kajian.....	7
C. Tujuan Penelitian.	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Istilah.....	9
BAB II KAJIAN KEPUSTUKAAN.	13
A. Penelitian Terdahulu.....	13
B. Kajian Teori.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.	39
A. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian.	39
B. Metode Pendekatan Penelitian.....	39
C. Sumber Data.....	40

D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Analisa Data.....	41
F. Keabsahan Data	41
G. Sistematika Pembahasan.....	42
BAB IV PEMBAHASAN.....	41
A. Puasa, Spritualitas, Fisik dan Psikis.....	41
1. Puasa dan Kesehatan.....	46
2. Nilai-nilai Puasa Dengan Spritualitas dan Kesehatan Psikis (Kejiwaan).....	50
3. Puasa dan Pilihan Hidup Sederhana	52
B. Penyajian Hadits	54
1. Kritik Sanad Hadits	55
2. Kritik Matan Hadits.....	63
C. Fiqh al-Hadits (Pemahaman Hadits).....	66
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
BIODATA PENULIS.	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Selama berabad-abad, puasa merupakan salah satu ritual yang dijalani oleh sebagian masyarakat untuk memenuhi tuntunan agama atau tradisi. Bagi umat Islam, puasa merupakan sebagian dari ibadah yang wajib dijalani setiap hari selama bulan Ramadhan agar berpuasa dapat berjalan lancar. Jika dilakukan dengan sehat, puasa dapat melemahkan tubuh dan membahayakan kesehatan. Ketika berpuasa, tubuh mengalami perubahan sesuai dengan lama puasanya. Faktanya, tubuh memerlukan delapan jam untuk menyerap nutrisi dari makanan terakhir. Artinya, tubuh mampu berpuasa bila diberi asupan terlebih dahulu. Segingga, penting untuk makan sahur yang bergizi sebelum menjalani puasa dari terbit hingga tenggelamnya matahari. Pada kondisi normal, sumber energi utama dalam tubuh adalah gula yang disimpan di hati dan otot. Selama berpuasa, simpanan gula ini digunakan untuk menghasilkan energi yang diperlukan tubuh. Setelah gula digunakan, lemak menjadi sumber energi berikutnya dan dapat mengurangi berat badan.

Sangat disayangkan bagi orang-orang yang hanya memperoleh rasa haus dan lapar saja saat melakukan ibadah puasa karena tidak dikerjakan dengan dinikmati dan tidak sesuai dengan aturan yang telah ditentukan. Faktanya setiap ibadah yang diperintahkan oleh Allah Swt selalu bermanfaat baik urusan akhirat atau dunia dan tidak akan sia-sia seperti

diajarkan dalam islam yang tertuang dalam Al-qur'an dan juga lebih spesifiknya keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan dalam prespektif sains.¹ Pada umumnya munculnya berbagai macam penyakit yang menimpa banyak manusia, lebih-lebih di zaman modern sekarang ini, lebih banyak disebabkan oleh keresahan, kegelisahan, ketegangan jiwa, stres berat, dan juga akibat pola makan yang tidak baik dan tidak benar. Apalagi makan dan minum secara berlebihan. Keresahan, kegelisahan, ketegangan jiwa, stres berat akan menyebabkan saraf menjadi tegang dan meningkatkan kekalutan, kemudian mempengaruhi saraf-saraf lambung, seringkali menyebabkan sulitnya pencernaan, luka lambung (maag), denyut jantung tidak normal, sukar tidur, dan pusing-pusing.²

Puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, dengan niat tertentu, mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari. Puasa yang dikerjakan dengan ikhlas, bukan saja akan mendatangkan pahala yang berlipat ganda, tapi juga akan menghapuskan berbagai dosa, baik yang terlanjur kita kerjakan di masa lalu maupun yang akan datang. Dari berbagai penelitian, berpuasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk sistem enzim maupun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, sistem pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat

¹ Siti Khodijah, "Manfaat Puasa Dalam Prespektif Islam dan Sains," *Jurnal Nihaiyyat : Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, Vol. 2, No. 1, 2023, 37, <https://ejournal.tmiial-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/article/view/68>.

² Leyla Hilda, "Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan," *Jurnal Hikmah*, Vol. 3, No. 01 Januari 2014, 53-62, <http://repo.uinsyahada.ac.id/245/1/Lelya%20Hilda.pdf>.

sehingga dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kulit, mencegah penuaan, dan penyakit jantung. Puasa juga bisa mengangkat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri.³

Seiring berjalannya waktu, semakin jauh rentang antara waktu pensyariaan puasa dan era kita sekarang, muncul beberapa kekeliruan pemahaman yang sering terjadi di kalangan umat, terutama di Indonesia saat Ramadhan. Kekeliruan yang baru-baru ini berkembang misalnya tentang kesalahpahaman terhadap hadits yang seolah-olah menyebutkan bahwa Nabi SAW membolehkan tetap makan dan minum ketika sahur walaupun sudah terdengar adzan subuh. Pemahaman seperti ini agak fatal. Padahal sudah jelas disebutkan dalam al-Qur'an bahwa kita hanya boleh makan dan minum sampai fajar saja. Hal itu disebutkan dalam ayat surah al-Baqarah :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَبَيِّنَ لَكُمُ الْحَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْحَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ

Artinya : “Makan dan minumlah hingga jelas bagaimana (perbedaan) antara benang putih dan benang hitam, yaitu fajar.” (QS. al-Baqarah [2]:187)

Ayat di atas sudah sangat jelas. Sebab itu tidak lagi perlu ditafsirkan lagi dalam hadits. Artinya kalau kita menemukan ada teks hadits yang secara konotasi berbeda dengan substansi yang terkandung dalam ayat al-

³ Aulia Rahmi, “Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual,” *Jurnal Serambi Tarbawi*, Vol. 3, No. 1, 2015, <https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/1242>.

Qur'an, maka bukan hadits yang kita ikuti tapi al-Qur'annya. Justru haditsnya yang perlu ditafsirkan.⁴

Dalam puasa ada hukum fikih, ada pembahasan yang tidak bersentuhan langsung dengan perkembangan masalah baru yang muncul. Seperti syarat-syarat, lafal niat puasa, dan lainnya. Namun, ada beberapa bagian yang bersentuhan langsung dengan masalah sehari-hari yang terus berkembang. Meski secara prinsip ('illah) hukumnya tetap, tapi produk hukumnya akan berbeda-beda. Misalnya, tentang uzur syar'i, kondisi yang membolehkan orang untuk tidak berpuasa, hal-hal yang membatalkan puasa, dan berbagai masalah lainnya.

Di era pandemi yang sudah melanda beberapa tahun terakhir ini, banyak sekali permasalahan yang muncul seputar puasa. Salah satunya yang paling sering mengemuka adalah "Apakah vaksin dapat membatalkan puasa?" Pertanyaan-pertanyaan lain yang sejenis ini tentu sangat mengganggu dan perlu mendapatkan jawaban terpercaya dari ulama yang ahli di bidangnya.⁵ Salah satu dalam kitab kalsik pembahasan tentang puasa dari karya Imam al-Ghazali dan Syekh Izzuddin bin Abdussalam, Syekh Izzudin menjekaskan banyak keutamaan ibadah puasa, "Ada beberapa keutamaan puasa, yaitu meninggikan derajat hamba, menghapus dosa, mengendalikan syahwat, memperbanyak sedekah, meningkatkan ketaatan, bersyukur mengetahui kenikmatan yang tersembunyi, mencegah kecenderungan berbuat maksiat serta hal-hal yang

⁴ Imam Al-Gazali & Sekh Izzuddin bin Abdussalam, *Kitab Puasa*, (Jakarta Selatan : PT. Rene Tuross Indonesia), 7-8

⁵ Ibid, 20

melanggar maksiat.” Sedangkan dalam uraiannya, Imam al-Ghazali lebih banyak menyoroti aspek spritual dari puasa. Ulama yang sangat produktif menulis ini memaknai puasa dari segi ruhani dengan sangat menarik, puasa dari segi nurani dengan sangat menarik, “Esensi puasa adalah menahan diri (*al-kaff*) dan meninggalkan (*at-tark*). Dua amalan ini bersifat rahasia, sedangkan ibadah lain bisa dilihat mata dan dapat disaksikan manusia. Sedangkan puasa, hanya Allah yang melihatnya. Puasa adalah amalan batin, manifestasi dari kesabaran. Lebih jauh lagi, pemikiran kelahiran Persia ini juga membagi tingkatan puasa menjadi tiga. Puasa awam (*shaum al-‘am*), puasa istimewa (*shaum al-khas*), dan puasa paling istimewa (*shaum khusus al-khusus*). Puasa awam meliputi menahan diri dari amakan dan minum. Puasa istimewa adalah dengan menjaga anggota tubuh dari berbuat dosa. Sedangkan puasa paling istimewa dilakukan dengan menjauhi perasaan tercela, perkara dunia, dan hanya berorientasi pada Allah SWT.⁶

Penilaian yang langsung menjadi hak prerogatif Allah SWT, membuktikan puasa memiliki nilai lebih tersendiri. Satu amal kebajikan biasanya dinilai sepuluh pahala hingga dilipatgandakan menjadi tujuh ratus pahala. Sementara, puasa tidak dibatasi nilainya, namun menjadi hak Allah SWT karena bisa jadi pahalanya lebih berlipat-lipat dari itu dan

⁶ Ibid, 21-22

tidak terhingga selama aktifitas ibadah ini dijalankan dengan baik serta mendapatkan penerimaan.⁷ Rasulullah SAW bersabda ;

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، وَوَكَيْعٌ ح وَحَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنِ

الْأَعْمَشِ ح وَحَدَّثَنَا أَبُو سَعِيدٍ الْأَشْجِيُّ وَاللَّفْظُ لَهُ، حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي

هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ

عَشْرًا أَمْثَلَهَا إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ، قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، يَدْعُ شَهْوَتَهُ

وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي، لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ، وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ، وَلِخُلُوفٍ فِيهِ أَطْيَبُ عِنْدَ

اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ "

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah, telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah dan Waki' dari A'masy. Dan telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Harb, telah menceritakan kepada kami Jarir dari A'masy dalam Riwayat lain. Telah menceritakan kepada kami Abu Sa'id Al Asyaj lafazh juga miliknya, telah menceritakan kepada kami Waki' , telah menceritakan kepada kami Al A'masy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah radhiallahu 'anhu, ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda : “Setiap amal anak Adam dilipatgandakan pahalanya. Satu macam kebaikan diberi pahala sepuluh hingga tujuh ratus kali. Allah ‘Azza wajalla berfirman : ‘Kecuali puasa. Karena puasa itu adalah bagi-Ku dan Akulah yang akan memberinya pahala. Sebab, ia meninggalkan nafsu makannya karena-Ku.’ Dan bagi orang yang berpuasa ada dua kebahagiaan. Kebahagiaan ketika ia berbuka, dan kebahagiaan Ketika ia bertemu dengan Rabb-Nya. Sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih wangi di sisi Allah daripada wanginya kesturi.”⁸

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis tertarik untuk meneliti lebih “Kesehatan Fisik Dan Spritual : Tinjauan Prespektif

⁷ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta : Gema Insani), 81

⁸ Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim*, (Beirut: Da>r Ihya Turas ‘Arabi), 1.153

Ma'anil Hadits Tentang Puasa”. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti kualitas hadits dari puasa. Memahami kandungannya lebih mendalam dalam kontekstualisasi hadits tentang puasa.

B. Fokus Kajian

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan sebelumnya, maka fokus penelitian dalam permasalahan ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bagaimana kualitas hadits Imam Muslim Nomor 1.153 ?
2. Apa manfaat kesehatan fisik dan spritual dari puasa dalam tinjauan prespektif *ma'anil hadits* ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah gamabran tentang arah yang akan dituju dalam melaksanakan sebuah penelitian. tujuan penelitian semestinya mengacu dan konsisten dengan masalah-masalah yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah.⁹ Dengan penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat kepada pembaca sebagai berikut :

1. Mengetahui kualitas hadits Imam Muslim Nomor 1.153.
2. Mengetahui Manfaat kesehatan fisik dan spritual dari puasa dalam tinjauan prespektif *ma'anil hadits*.

D. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian berisi kontribusi apa yang akan diberikan setelah selesai melakukan penelitian. Manfaat ini terdiri atas manfaat teoritis dan

⁹ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021), 45

praktis yang harus realistis.¹⁰ Manfaat yang dapat ditemukan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, menambah wawasan ilmu dan dapat menambah khazanah keilmuan tentang pemaknaan hadits puasa dan kesehatan, serta memberikan informasi tentang reaksi tubuh yang dihasilkan dari berpuasa dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis menjelaskan manfaat - manfaat yang berguna untuk memecahkan masalah secara praktis.¹¹ Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat meningkatkan keterampilan dalam menulis, menyalurkan ide serta menambah wawasan khususnya dalam bidang hadits terlebih mengenai pemahaman hadits dengan meninjau pendapat para ulama' tentang puasa dan reaksi kesehatan pada tubuh fisik dan spritual manusia. Penelitian ini sekaligus menjadi tolak ukur kemampuan menulis dalam hal karya tulis ilmiah, sehingga penelitian ini dapat penulis jadikan panduan karya tulis ilmiah berikutnya.

¹⁰ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021), 46

¹¹ Wahyudin Darmalaksana, *Cara Menulis Proposal Penelitian*, (Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020), 3

- b. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan menjadi sarana untuk mengetahui bagaimana hadits dalam menyikapi fenomena puasa pada zaman modern, sehingga diharapkan puasa masyarakat berhati-hati lagi dalam bermedia sosial terutama mengenai menyandarkan sebuah hadits puasa dari manfaat, keutamaan dan sebagainya.
- c. Bagi Instansi, diharapkan menjadi tambahan refrensi serta literatur bagi UIN KHAS Jember, khususnya Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora, serta bagi mahasiswa FUAH untuk mengembangkan karya tulis ilmiah menjadi lebih baik lagi.
- d. Bagi pembaca, penelitian ini membantu pembaca dalam memahami hadits puasa dan juga diharapkan penelitian ini menjadi perbandingan sekaligus dapat dibuat acuan sehingga bisa dikembangkan oleh penelitian selanjutnya.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah ini berisi pengertian istilah-istilah penting yang menjadi titik perhatian peneliti dalam sebuah penelitian. Dengan tujuan dapat menghilangkan kesalahpahaman istilah yang dimaksud oleh peneliti.¹²

1. Hadits

Para ahli hadits (*muhadditsin*) memberikan definisi tentang hadits merupakan sesuatu yang datang atau sesuatu yang bersumber dari Nabi

¹² Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021), 47

atau disandarkan kepada Nabi baik berupa *qauli* (perkataan), *fi'li* (perbuatan), dan *taqriri* (ketetapan).

Segala perkataan Nabi baik yang berkenaan dengan ibadah maupun kehidupan sehari-hari disebut dengan hadits qauli, yaitu segala bentuk perkataan atau ucapan yang disandarkan kepada Nabi.¹³ Perkataan itu berisi berbagai tuntunan dan petunjuk syara', peristiwa-peristiwa, dan kisah-kisah, baik yang berkaitan dengan aspek akidah, syari'ah, maupun akhlak.¹⁴

2. Puasa

Puasa yang dalam bahasa Arab disebut *shiyam* atau *shaum* secara bahasa berarti 'menahan diri' (berpantang) dari suatu perbuatan. Adapun menurut istilah hukum islam, puasa berarti menahan, berpantang, atau mengendalikan diri dari makan, minum, seks, dan hal-hal lain yang membatalkan dari terbit fajar (waktu subuh) hingga terbenam matahari (waktu magrib).¹⁵

3. Sunnah

Segala sesuatu yang diriwayatkan dari Rasul berupa perkataan, perbuatan, pengakuan (taqrir), atau keadaan akhlak atau keadaan fisik, atau sejarah kehidupannya, baik itu sebelum diangkat menjadi Rasul atau

¹³ Abd al-Wahhab Khalaf, *Ilmu Ushul al-Fiqh*, (Mesir: Dar al-Qalam, 1978), 36

¹⁴ Idri, *Studi Hadis*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2016), 8

¹⁵ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta : Gema Insani, 2003), 43

pun sesudahnya.¹⁶ Jadi, makna sunnah menurut ulama hadits sangat luas mencakup segala aspek kehidupan Nabi semenjak lahir hingga wafat, setelah diangkat menjadi Nabi ataupun sebelumnya, dan menunjukkan hukum syar'i ataupun tidak.¹⁷

4. Kesehatan

Dalam dunia modern, dikenal istilah diet atau berpantang dari makanan tertentu (al-huimiyah) dan ini tidak lain merupakan formulasi dari puasa.¹⁸ Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat memengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun.

5. Ma'anil Hadits

Ilmu ma'anil hadits, adalah ilmu berbicara tentang bagaimana memahami makna-makna hadits yang terkandung dalam sejumlah matan hadits yang dengannya dapat diketahui mana hadits yang bisa di amalkan (*makmul bih*) dan mana hadits yang tidak bisa di amalkan (*ghair ma'mul bih*).¹⁹ Sehubungan yang dihadapi oleh baginda Rasul ketika menyampaikan sabdanya (*matan hadits*) situasi dan kondisi masyarakat baik secara sosiologis maupun antropologis berbeda dengan situasi dewasa ini, maka sejalan dengan perkembangan zaman dan masalah problematika yang berbeda yang selalu tumbuh, maka pemahaman haditspun tentu saja

¹⁶ Sri Suhandjati Sukri, *Ensiklopedia Islam dan Perempuan*, (Bandung: Penerbit Nuansa, 2009), 224

¹⁷ Idri, *Studi Hadis*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2016), 3

¹⁸ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta : Gema Insani, 2003), 118

¹⁹ Ednan Musaddad, *Ilmu Ma'anil Hadits*, (Jakarta: Media Madani, 2021), 7

mengalami perkembangan juga. Oleh karena itu peneliti menggunakan ilmu ma'anil hadits untuk memahani hadits puasa yang dikontekstualisasikan dengan kesehatan fisik dan psikis.



BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian Terdahulu

Kajian kepustakaan kegiatan penelitian yang bertujuan melakukan secara secara sungguh-sungguh dengan teori-teori dan konsep-konsep yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti sebagai dasar dalam melangkah pada tahap penelitian selanjutnya.

Pada bagian ini berisi berbagai penelitian terdahulu yang peneliti temukan yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, yakni meringkasnya, baik penelitian yang sudah terpublikasikan atau yang belum terpublikasikan (skripsi, tesis, disertasi, jurnal, dan sebagainya). Dengan tujuan melihat orisinalitas yang hendak dilakukan.²⁰

Setelah melakukan penelusuran data secara langsung yang berkaitan dengan tema penelitian “Kesehatan Fisik dan Spritual : Tinjauan Prespektif *Ma'anil* Hadits Tentang Puasa” penulis menemukan beberapa judul skripsi dan beberapa artikel yang dimuat dalam jurnal ilmiah dan sebagainya yang berkaitan dengan tema pembahasan dalam penelitian ini, diantaranya :

- a. Penelitian dengan judul “*Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual*” yang ditulis oleh Auliya Rahmi merupakan jurnal Dosen tetap Fakultas Tarbiyah Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh vol. 3 No. 1 Januari Tahun 2015. Fokus penelitian ini menjelaskan tentang berpuasa, hikamh-hikmah puasa, dan kesehatan bagi tubuh maupun.

²⁰ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021), 46

Penelitian ini menggunakan metode ijmal. Hasil dari penelitian ini adalah bahwasanya puasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk system enzim maupunpun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, system pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat sehingga dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kulit, mencegah penuaan, dan penyakit jantung. Puasa juga bisa menganggat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri.²¹ Persamaan metode penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yakni objek penelitiannya tentang puasa, kesehatan fisik, dan spritualitas. Sedangkan perbedaanya, penelitian ini membahas hikmah puasa terhadap fisik dan mental seseorang dengan menggunakan metode ijmal, dan penelitian yang dilakukan oleh penulis kesehatan fisik dan spritual yang ditinjau menggunakan medote *ma'anil* hadits.

- b. Penelitian dengan judul “*Manfaat Puasa Dalam Prespektif Islam dan Sains*” yang ditulis oleh Siti Khodijah merupakan jurnal Nihaiyyat : Journal of Islamic Interdisciplinary Studies Vol. 2 No. 1 Januari Tahun 2023. Fokus penelitian ini menjelaskan tentang manfaat puasa dan prespektif sains. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (library method). Hasil penelitian ini dalam pandangan al-Qur’an manfaat puasa dapat menghapus dosa, membentuk akhlak yang baik, sebagai pelindung diri dari berbagai maksiat, dilipat gandakan pahala, sebagai

²¹ Auliya Rahmi, “Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual”, *Jurnal Serambi Tarbawi*, Vol. 3, No. 1 2015, 89, <https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/1242>.

metode mendekatkan diri dan tanda berterima kasih kepada Allah SWT, menumbuhkan rasa empati dan kepedulian kepada fakir miskin dan menjadi salah satu cara masuk pintu surga.²² Persamaan metode penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yakni objek penelitiannya tentang puasa dan kesehatan fisik. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini membahas manfaat puasa, prespektif islam, dan prespektif sains. Penelitian yang dilakukan oleh penulis kesehatan fisik dan spritual yang ditinjau menggunakan metode *ma'ani* hadits.

- c. Penelitian dengan judul “*Puasa Dalam Kajian Islam dan Kesehatan*” yang ditulis oleh Leyla Hilda merupakan dari jurnal Hikmah Vol. 8 No. 1 Januari Tahun 2014. Fokus penelitian ini menjelaskan tentang kesehatan medis dari berpuasa. Penelitian ini menggunakan metode kajian *tahlili*. Hasil penelitian ini dalam secara medis, puasa dapat membersihkan racun dan zat-zat yang menumpuk dipencernaan saluran pencernaan, ginjal dan organ lain akibat bahan pengawet, pemanis buatan, zat karsinogenik penyebab kanker, asap rokok dan lainnya yang terakumulasi bertahun-tahun. Dengan puasa bisa melindungi organ tubuh bisa menjadi sempurna. Puasa itu wajib agar kita bertaqwa. Dalam al-Qur'an surah al-Baqarah 2 : 183. Allah berfirman : “Hai orang-orang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar

²² Siti Khodijah, “Manfaat Puasa Dalam Prespektif Islam dan Sains”, *jurnal Nihaiyyat : Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, Vol. 2 No. 1 Januari 2023, <https://ejournal.tmiial-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/article/view/68>.

kamu bertaqwa.”²³ Persamaan metode penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yakni objek penelitiannya tentang puasa dan kesehatan. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini membahas dengan metode tahlili, dan penelitian yang dilakukan oleh penulis kesehatan fisik dan spritual yang ditinjau menggunakan metode *ma'anil* hadits.

- d. Penelitian dengan judul “*Dampak Puasa Bagi Kesehatan Mental dan Fisik*” yang ditulis oleh M. Abid Fikran Zakiyan & Maulana Hasbialloh Pratama merupakan dari jurnal Pendidikan Islam Jil. 1 No. 3 Tahun 2023. Fokus penelitian ini menjelaskan tentang mengkaji efek puasa terhadap kesehatan fisik dan mental dengan pendekatan ilmiah yang menggabungkan metode observasional dan analisis data. Hasil penelitian ini mengidentifikasi tren dan dampak puasa terhadap variabel-variabel yang diteliti, termasuk perubahan berat badan, tingkat stres, mood, dan kualitas tidur.²⁴ Persamaan metode penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yakni objek penelitiannya tentang puasa dan kesehatan. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini membahas dengan metode observasional dan analisis data, dan penelitian yang dilakukan oleh penulis kesehatan fisik dan spritual yang ditinjau menggunakan metode *ma'anil* hadits.

²³ Leyla Hilda, “Puasa Dalam Kajian Islam Kesehatan”, *Jurnal Hikmah*, Vol. 8 No. 1 Januari 2014, 53, <http://repo.uinsyahada.ac.id/245/1/Lelya%20Hilda.pdf>.

²⁴ M. Abid Fikran Zakiyan & Maulana Hasbialloh Pratama, “Dampak Puasa Bagi Kesehatan Mental dan Fisik”, *Jurnal Pendidikan Islam*, Jil. 1 No. 3 Tahun 2023, 811-818, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/download/622/534/1523>.

- e. Penelitian dengan judul “*Makna Puasa Sebagai Komunikasi Terapeutik Islam Dalam Pengembangan Kesehatan Fisik dan Mental*” yang ditulis oleh Ditha Prasanti merupakan dari jurnal *Penamas* Jil. 30 No. 3 Tahun 2017. Fokus penelitian ini menjelaskan tentang komunikasi terapeutik islam yang terkandung dalam ibadah puasa. Hasil penelitian ini mengungkapkan jika dikaji dari unsur komunikasi terapeutik islam yang meliputi komunikator, pesan, media, komunikasi, dan efek, ada unsur pesan dan efek yang menjadi temuan baru dalam penelitian ini bahwa ibadah puasa menjadi media untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.; Memberikan ketenangan jiwa (mental) dan memberihkan diri dari penyakit hati yang menyebabkan timbulnya penyakit medi akibat dari beban pikiran dan stres.²⁵ Persamaan metode penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yakni objek penelitiannya tentang puasa dan kesehatan. Sedangkan perbedaanya, jurnal ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi, dan penelitian yang dilakukan oleh penulis kesehatan fisik dan spritual yang ditinjau menggunakan metode *ma’ani* hadits.

²⁵ Ditha Prasanti, “Makna Puasa Sebagai Komunikasi Terapeutik Islam Dalam Pengembangan Kesehatan Fisik dan Mental”, *Jurnal Penamas*, Jil. 30 No. 3 Tahun 2017. 299-312, <https://penamas.kemenag.go.id/index.php/penamas/article/view/187>.

Tabel 1.1
Persamaan dan Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	“Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual”	Objek penelitiannya tentang puasa, kesehatan fisik, dan spritualitas. Menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan jenis penelitian <i>library research</i> .	Jurnal karya Auliya Rahmi fokus penelitian ini membahas hikmah puasa terhadap fisik dan mental seseorang dengan menggunakan metode <i>ijmāli</i> . Penelitian yang dilakukan oleh penulis kesehatan fisik dan spritual yang ditinjau menggunakan medote <i>ma'anil</i> hadits.
2.	“Manfaat Puasa Dalam Prespektif Islam dan Sains”	Objek penelitiannya tentang puasa, kesehatan fisik, dan spritualitas. Menggunakan pendekatan kualitatif	Jurna karya Siti Khodijah membahas manfaat puasa, prespektif islam, dan prespektif sains. Penelitian yang

		dan menggunakan jenis penelitian <i>library research</i> .	dilakukan oleh penulis kesehatan fisik dan spritual yang ditinjau menggunakan metode <i>ma'anil</i> hadits.
3.	“Puasa Dalam Kajian Islam dan Kesehatan”	Membahas tentang puasa dan kesehatan. Menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan jenis penelitian <i>library research</i> .	Jurnal Leyla Hilda membahas dengan metode <i>Tahlili</i> , dan penelitian yang dilakukan oleh penulis kesehatan fisik dan spritual yang ditinjau menggunakan metode <i>ma'anil</i> hadits.
4.	“Dampak Puasa Bagi Kesehatan Mental dan Fisik”	Membahas tentang puasa dan kesehatan. Menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan jenis penelitian <i>library research</i> .	Jurnal karya M. Abid Fikran Zakiyan membahas dengan metode observasional dan analisi data. Penelitian yang dilakukan oleh penulis kesehatan fisik dan

			spritual yang ditinjau menggunakan metode <i>ma'anil</i> hadits.
5.	“Makna Puasa Sebagai Komunikasi Terapeutik Islam Dalam Pengembangan Kesehatan Fisik dan Mental”	Membahas tentang puasa dan kesehatan.	Jurnal karya Ditha Prasanti menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Penelitian yang dilakukan oleh penulis kesehatan fisik dan spritual yang ditinjau menggunakan metode <i>ma'anil</i> hadits.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

B. Kajian Teori

Pada bagian ini berisi pembahasan teori yang dijadikan sebagai prespektif dalam melakukan penelitian. pembahasan teori secara lebih luas dan mendalam akan semakin memperdalam wawasan peneliti dalam mengkaji permasalahan yang hendak dipecahkan sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian.²⁶

1. Metode Pemahaman Hadits

Pengertian Ilmu *Ma'anil* Hadits. Pada awal mulanya pengetahuan tentang ma'ani al-hadits menjadi bagian dari *ilmu gharib al-hadits*. Hal seperti itu wajar terjadi dalam batang tubuh ungkapan matan hadits. *Gharib* artinya sulit dimengerti/dipahami artinya berhubungan kata tersebut jarang terpakai dalam bahasa komunikasi sehari-hari. Proses dalam keberadaan lafadz *gharib* era kaitannya dengan kebiasaan Nabi/Rasulullah Muhammad SAW dalam melayani kabilah-kabilah Arab selalu bertutur kata dengan bahasa dealek (*lahjah*) kebahasaan kabilah yang bersangkutan.²⁷

Upaya pemahaman hadits sebagaimana dikemukakan diatas telah telah melahirkan ilmu tersendiri yang disebut dengan Ilmu *Ma'anil* Hadits. Para ulama baik dari kalangan *muataqaddimin* maupun *mutakhirin* melalui gagasan-gagasan dan pikiran mereka yang dituangkan dalam kitab-kitab syarah maupun kitab-kitab fiqh telah berusaha mencari solusi terhadap

²⁶ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021), 46

²⁷ Hasyim Abbas, *Ilmu Ma'anil Al-Hadits*, (Sidoarjo: Qhistos Digital Press, 2011), 272

hadits-hadits yang sulit di pahami sehingga ia menjadi jelas dan pengangan dalam beramal.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pemahaman hadits milik Muhammad Syuhudi Ismail yang terbagi menjadi dua, yakni secara tekstual dan kontekstual. Langkah pertama yang ditempuh oleh Muhammad Syuhudi Ismail ialah melakukan analisis teks hadits fengan mengidentifikasi bentuk matam hadits yang terdiri dari *jami' al-kalim* (ungkapan singkat padat makna), *tamsil* (perumpamaan), bahasa simbolik (*ramzi*), ungkapan analogi (*qiyasi*), dan lain-lain.²⁸ Sedangkan konteks hadits, Syuhudi melihat konteks hadits menjadi dua segi, yaitu *pertama*, dari segi posisi dan fungsi Nabi, lalu yang *kedua*, dari segi situasi dan kondisi dimana suatu hadits muncul.²⁹ Metode Muhammad Syuhudi Ismail sebagai berikut :

1) Metode Tekstual

- a. *Jami' al-kalim* (ungkapan singkat padat makna), bahwa Nabi Muhammad SAW pernah bersabda, “Perang itu siasat”. Hadis itu berlaku secara universal, karena tidak terikat ruang dan waktu tertentu. Artinya. Perang yang dilakukan dengan cara dan alat apapun itu pasti memerlukan siasat.³⁰

²⁸ M. Syuhudi Ismail, *Pengantar Ilmu Hadits* (Bandung: Jakarta, 1998), 7

²⁹ Taufan Anggoro, “Analisis Pemikiran Muhammad Syuhudi Ismail Dalam Memahami Hadis”, *jurnal Diroyah : Jurnal Ilmu Hadis*, vol. 3 No. 2 Tahun 2019, 93-104, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/Diroyah/article/view/4517>.

³⁰ M. Syuhudi Ismail, *Hadis Nabi yang tekstual dan kontekstual*, (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2009), 11

- b. *Tamsil* (perumpamaan). Contoh hadits yang berbentuk tamsil bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda “Dunia itu penjaranya orang beriman dan surganya orang kafir” Menurut Syuhudi, hadits tersebut lebih tepat dipahami secara kontekstual. Kata ‘penjara’ dalam hadits di atas memberi petunjuk adanya perintah berupa kewajiban, anjuran, dan larangan.
- c. Bahasa percakapan (dialog). Berbeda dengan bentuk sebelumnya, penyusunan tulisan matan hadits menggunakan simbol. Bahwasanya sebuah hadits terkadang terkandung makna ungkapan simbolik yang telah menimbulkan pro dan kontra. Kelompok yang memahami hadits secara tekstual cenderung menolak adanya pemahaman bahwa sebuah ungkapan hanyalah sebuah simbol. Berbeda dengan kelompok yang menerima keadaan ungkapan simbolik harus dipahami secara kontekstual.
- d. Ungkapan simbolik. Sebagaimana bahwanya dalam al-Qur’an, dalam hadis Nabi juga dikenal adanya ungkapan yang berbentuk simbolik. Penetapan bahwa ungkapan suatu ayat ataupun suatu hadis berbentuk simbolik adakalanya pernyataan secara tekstual, maka ungkapan yang bersangkutan dinyatakan sebagai bukan simbolik.³¹
- e. Ungkapam analogi (*qiyasi*). Analogi berarti kesamaan, keserupaan atau perbandingan. Redaksi hadits menggunakan bentuk analogi

³¹ Ibid, 20

terlihat ketika Nabi membandingkan sesuatu dengan hal yang lain untuk memudahkan pemahaman orang yang mendengarkannya.

2) Metode Kontekstual

- a. Posisi dan Fungsi Nabi. Muhammad Syuhudi Ismail melihat bahwa Nabi Muhammad SAW dapat diidentifikasi perannya dalam banyak fungsi, antara lain sebagai Rasulullah, kepala negara, pemimpin masyarakat, panglima perang, hakim, dan pribadi.³² Jika sabda Nabi muncul ketika kapasitas Nabi sebagai Rasulullah maka ketetapan yang ada dalam haditsnya menjadi wajib untuk diikuti, dan juga berlaku untuk universal. Adapun hadits selain itu ketika Nabi menjadi sebagai manusia biasa, hakim, pribadi, dan lainnya maka bisa saja hadits itu berlaku dengan temporal atau lokal.
- b. Situasi dan Kondisi dimana suatu Hadits Muncul. Situasi dan kondisi yang melibatkan munculnya yang mengitarinya sebuah hadits. Munculnya sebuah hadits situasi dan kondisi dapat secara tetap maupun kondisi. Karenanya dari kedua sisi ini kemunculan hadits setiaknya dibagi menjadi dua bagian, yaitu yang tetap dan yang tidak tetap (berubah-ubah). Melatarbelakangi kemunculan hadits secara tetap maksudnya tidak ada hadits lain yang muncul dengan situasi dan kondisi yang berbeda.³³ Adapun hadits yang muncul dalam situasi dan kondisi yang berubah (tidak tetap) yang

³² Ibid, 4

³³ Ibid, 56

merupakan beberapa hadits yang membahas problem yang sama, tetapi waktu kemunculan haditsnya berbeda, juga kandungan hukum didalamnya.

Pemahaman kontekstual hadis adalah bagaimana memahami kandungan hadits-hadits Nabi dengan memperhatikan dan mengkaji keterkaitannya dengan sebuah peristiwa atau kondisi yang melatarbelakangi munculnya, atau dengan kata lain memperhatikan dan mengkajinya.

Menurut Muhammad Syuhudi Ismail adanya beberapa langkang untuk mengetahui yang dapat digunakan dalam memahami hadis secara kontekstual, yaitu :

1) Kandungan Hadist Dihubungkan Dengan Fungsi Nabi

Dinyatakan bahwa Nabi Muhammad itu selain berfungsi sebagai seorang rasul, juga sebagai kepala negara, panglima perang, hakim, tokoh masyarakat, suami, dan pribadi.

Menurut Mahmud Syaltut, mengetahui hal-hal yang dilakukfan oleh Nabi dengan mengkaitkannya pada fungsi Nabi tatkala hal-hal yang dilakukan, sangat besar manfaatnya.³⁴

Sebagian ulama menyatakan bahwa contoh hadits Nabi yang berhubungan dengan fungsi Nabi sebagai Rasulullah adalah berbagai penjelasan Nabi tentang kandungan al-Qur'an,

³⁴ Mahmud Syaltut, *al-Islam 'Aqidah wa Syari'ah* (Dar al-Qolam: Kairo, 1996), 510

berbagai pelaksanaan ibadah, dan penetapan hukum tentang halal haramnya sesuatu.

Untuk hadis yang dikemukakan oleh Nabi dalam kapasitas beliau sebagai Rasulullah, ulama menyatakan kesepakatan tentang wajib mematuinya.³⁵ Untuk hadis yang dikemukakan oleh Nabi dalam kapasitas beliau sebagai kepala negara dan pemimpin masyarakat, misalnya pengiriman angkatan perang dan pemungutan dana untuk *baitul mal*, kalangan ulama ada yang menyatakan bahwa hadis tersebut tidak menjadi ketentuan syariat yang bersifat umum. Dengan demikian, akal pikiran didorong untuk mewujudkan kemaslahatan berdasarkan petunjuk-petunjuk umum syariah.³⁶

2) Petunjuk Hadis Nabi Dihubungkan Dengan Latar Belakang Terjadinya

Sebagian hadits Nabi dikemukakan oleh Nabi tanpa didahului oleh sebab tertentu dan sebagian lagi didahului oleh sebab tertentu. Bentuk sebab tertentu yang menjadi latar belakang terjadinya hadits itu dapat berupa peristiwa secara khusus dan dapat berupa suasana atau keadaan yang bersifat umum.

Dalam hal ini, Syuhudi Ismail untuk memperjelas pemahaman, terlebih dahulu perlu dikemukakan sejumlah

³⁵ Ibid, 509

³⁶ Ibid, 43

hadits yang tidak memiliki sebab tertentu atau sebab secara khusus. Yaitu sebagai berikut :

a) Hadits yang Tidak Mempunyai Sebab Secara Khusus

Sabda yang dikemukakan oleh Nabi Muhammad biasanya ada yang bersifat tanpa didahului oleh sebab tertentu. Dengan dasar pemahaman yang seperti itu, maka penelitian makna terhadap hadits secara kontekstualisasi hadits yang dikutip. Dengan demikian, hadits lebih mudah dipahami secara kontekstual terhadap hadits Nabi tentang suatu perintah, dan juga ada yang berlaku dan bersifat temporal.

b) Hadits yang Mempunyai Sebab Secara Khusus

Syuhudi Ismail menjelaskan secara tekstual dan kontekstual terhadap hadits yang mempunyai sebab secara khusus bahwasanya hadits Nabi mengandung petunjuk yang bersifat universal. Ketentuan yang dikemukakan oleh Nabi itu berlaku tanpa batas waktu dan tempat.³⁷ Untuk memahami hadits-hadits Nabi memiliki sebab secara khusus, ternyata ada yang harus dipahami secara tekstual dan ada yang harus dipahami secara kontekstual. Tentang petunjuk yang terkandung di dalamnya, ada yang bersifat temporal dan ada yang bersifat universal. Terjadinya hadits yang

³⁷ M. Syuhudi Ismail, *Hadis Nabi yang tekstual dan kontekstual*, (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2009), 56

mempunyai sebab khusus yaitu hal hadis tersebut mempunyai sebab wurud (sebab yang mendahului terjadinya hadis), seperti keadaan yang sedang terjadi para sahabat pada saat itu.

c) Hadis yang Berkaitan Dengan Keadaan yang Sedang Terjadi (Berkembang)

Syuhudi Ismail menjelaskan, adakalanya suatu hadis berkaitan erat dengan keadaan yang sedang terjadi. Keadaan itu tidak termuat dalam matan hadis yang bersangkutan.³⁸

Dengan pemahaman hadits secara tekstual maupun kontekstual, maka terkadang kenyataan dalam masyarakat sering sulit dijawab. Untuk memahami hadits perlunya dikaji terlebih dahulu keadaan yang sedang berkembang pada saat hadits itu disabdakan oleh Nabi.

d) Petunjuk Hadis Nabi yang Tampak Saling Bertentangan

Seperti halnya al-Qur'an di mana sebagian ayat-ayatnya turun dengan dilatarbelakangi oleh suatu peristiwa atau situasi tertentu (lazim disebut *sebab nuzul ayat*). Maka hadis-hadis Rasulullah SAW, juga demikian halnya di mana sebagiannya muncul dengan dilatarbelakangi oleh

³⁸ M. Syuhudi Ismail, *Hadis Nabi yang tekstual dan kontekstual*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2009), 62

peristiwa atau situasi tertentu (disebut *sebab wurud al-hadis*),³⁹ dan bisa di sebut juga “konteks”.

Diskusi telah berlangsung di kalangan ulama tentang petunjuk hadis Nabi yang tampak bertentangan. Perlu ditegaskan bahwa hadis-hadis yang didiskusikan itu adalah hadis-hadis yang sanadnya sama-sama *sahih*, minimal *hasan*, dan bukan *dha'if* (lemah) ataupun *maudhu'* (palsu). Hadis yang *dha'if* dan *maudhu'* tidak dimasalahkan lebih lanjut tentang kandungan petunjuknya sebab hadis yang bersangkutan menurut pandangan ulama hadis tertolak sebagai hujah. Dengan demikian sebelum kandungan matan hadis yang tampak bertentangan dibahas, maka terlebih dahulu sanad-sanad hadis yang bersangkutan diteliti.⁴⁰

Untuk menyelesaikan hadis-hadis yang kandungannya tampak bertentangan (sekali lagi : sanadnya sama-sama *sahih*), Syuhudi Ismail merangkum yang ditempuh oleh ulama tidak sama; Ada yang menempuh satu cara dan ada yang menempuh lebih dari satu cara dengan urutan yang berbeda-beda. Istilah-istilah yang banyak dijumpai dalam hal ini antara lain:

³⁹ Kaizal Bay, “Metode Penyelesaian Hadis-hadis Mukhtaliff Menurut al-Syaffi’i”, *Jurnal Ushuluddin: UIN SUSKA Riau*, Vol. XVII No. 2 Juli, 2011, <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/ushuludin/article/view/691>.

⁴⁰ M. Syuhudi Ismail, *Hadis Nabi yang tekstual dan kontekstual*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2009), 71-72

- 1) *Al Tarjih*. Yaitu meneliti dan menentukan petunjuk hadis yang memiliki argumen yang lebih kuat
- 2) *Al Jam'u. al-Taufiq atau al-Talfiq* yakni kedua hadis yang tampak bertentangan dikompromikan, atau sama-sama diamalkan sesuai konteksnya
- 3) *Al Nasikh wal al-Mansukh*. Petunjuk dalam hadis yang satu dinyatakan sebagai “penghapus”, sedang hadis yang satunya lagi sebagai “yang dihapus”
- 4) *Al Tauqif*. Yaitu menunggu sampai ada petunjuk atau dalil lain yang dapat menjernihkan dan menyelesaikan pertentangan.⁴¹

2. Pengertian Puasa

Dasar hukum *syara'* puasa yang berlandaskan dari Al Qur'an dan hadits Nabi :

Al Qur'an

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kalian, agar kalian bertaqwa.” (QS. Al Baqarah [2]: 183)⁴²

Al Hadits

⁴¹ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*, ((Jakarta: Bulan Bintang, 2007), 148-151

⁴² Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an dan Terjemah dan Tafsir untuk Wanita*, (Jakarta: Jabal, 2010), 31

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا عَاصِمٌ وَهُوَ ابْنُ مُحَمَّدِ بْنِ زَيْدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ
عُمَرَ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: قَالَ عَبْدُ اللَّهِ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ،
شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَحَجِّ الْبَيْتِ، وَصَوْمِ
رَمَضَانَ "

Artinya: Telah diceritakan kepada kami Ubaydullah bin Mu'adz telah diceritakan kepada kami ayah saya, telah diceritakan 'Ashim yaitu Ibnu Muhammad bin Zaid bin Abdullah bin Umar, dari ayahnya dia berkata, Abdullah berkata Nabi Muhammad SAW bersabda "Islam dibangun di atas lima dasar yaitu bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah hamba dan Rasul utusan-Nya, mendirikan shalat, menunaikan zakat, haji ke baitullah dan berpuasa Ramadhan."⁴³

Ibadah puasa adalah salah satu jalan untuk membangkitkan semangat membangun nilai-nilai kemanusiaan dan mengupayakan dengan segala kemampuan yang ada dan menggunakan seluruh harta benda untuk mengabdikan semata Allah SWT dan melenyapkan syahwat. Puasa adalah sarana untuk mendekati diri kepada Allah, dan cara untuk membersihkan serta meningkatkan martabat kejiwaan.⁴⁴

Puasa, bukanlah sekedar menahan diri dari makan dan minum sejak terbit matahari sampai terbenamnya, tetapi mempunyai tujuan yang jauh dari pada itu, yaitu mendidik jiwa, membiasakan manusia mengalahkan hawa nafsu dan mengendalikan kecenderungan-kecenderungannya, supaya menjadi manusia yang kuat yang sanggup

⁴³ Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim*, (Beirut: Daar Ihya Turas 'Arabi), 16

⁴⁴ Ahmad Syalaby, *Islam Dalam Timbangan*, Terj. Abu Laela & Muhammad Tohir, (Bandung: PT. Maarif, 1982), 190

mengatasi persaan-perasaan hati yang sering mendorong berbuat salah, menghadapi segala sesuatu dengan sabar.

Puasa secara bahasa Arab memiliki makna arti menahan dari segala kegiatan, termasuk berbicara. Allah SWT berfirman:

فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَمْ أُكَلِّمِ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Artinya: “Katakanlah, sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.” (QS. Maryam [19]: 26)⁴⁵

Menurut saya (Al-Qurthubi): Di antara ketentuan syariat kita dalam berpuasa adalah menahan diri dari berbicara buruk.⁴⁶

Pengertian puasa secara terminologi yang dikutip dari perkataan Imam Muhammad bin Ismail al-Kahlani:

الإمساك عن الأكل و الشرب و الجماع و غير مما ورد به الشرع في انهار على الوحد المشروع ويتبع ذلك

الاساك على اللغو والرفث و غيرها من الكلام و المحرم و المكروه لو رواد الأحاديث بالنهي عنها في

الصوم زيادة على غيره في وقت مخصوص بشرة مخصوصة.

Artinya: “Menahan diri dari makan, minum dan hubungan seksual dan lain-lainnya yang telah diperintahkan menahan diri dari padanya sepanjang hari menurut cara yang telah disyaratkan. Disertai pula menahan diri dari perkataan sia-sia, perkataan yang merangsang, perkataan-perkataan lainnya baik yang haram maupun yang makruh pada waktu yang telah disyariatkan, di sertai pula menahan diri dari perkataan-perkataan lainnya baik yang haram

⁴⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an dan Terjemah dan Tafsir untuk Wanita*, (Jakarta: Jabal, 2010), 307

⁴⁶ Syekh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Terj. Amir Hamzah, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), 263

maupun yang makruh pada waktu yang telah ditetapkan dan menurut syarat yang telah ditentukan.”⁴⁷

3. Hukum dan Syarat Sah Puasa

Puasa memiliki hukum wajib, sunah, makruh dan haram sesuai situasi dan kondisi. Berikut rinciannya;

- a. Puasa wajib meliputi puasa Ramadhan, puasa nazar, puasa karena menebus kafarat, baik itu kafafrat akibat melanggar sumpah, zihar maupun hal lainnya, puasa karena menggantikam fidyah berupa menyembelih kurban saat melakukan haji atau umrah, puasa *istisqa* (meminta hujan) ketika diperintahkan oleh pemerintah dan puasa qadha.
- b. Puasa sunah dibagi menjadi tiga:
 - 1) Puasa yang diulangi setiap tahun seperti puasa Arafah, puasa Tasu’a, puasa Asyura’, puasa pada enam hari bulan Syawal dan puasa lainnya.
 - 2) Puasa yang diulangi setiap bulan seperti *ayyamul bidh* (tanggal 13, 14 dan 15 setiap bulan) dan puasa pada hari sud (tiga hari terakhir setiap bulan).
 - 3) Puasa yang diulangi setiap minggu, seperti puasa Senin dan Kamis.

⁴⁷ Imam Muhammad bin Ismail al-Kahlani, *Subulu as-Salam*, Jilid III, (Beirut: Darul al-Kitab al-Ilmiyah), 305

- c. Puasa mahruh seperti berpuasa pada hari Jum'at, Sabtu atau Minggu, dan puasa setahun penuh bagi orang yang tidak mampu melakukannya.
- d. Puasa haram dibagi menjadi dua:
- 1) Puasanya haram tapi sah yaitu puasa sunah seorang istri tanpa izin suaminya.
 - 2) Puasanya haram dan tidak sah seperti puasa di dua hari raya besar, puasa di hari *tasyriq*, puasa di setengah bulan terakhir pada Sya'ban dan puasa di hari *syak*.⁴⁸

Syarat puasa terbagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut:

- 1) Baligh. Puasa sah bagi anak kecil yang sudah *tamyiz* tapi tidak sampai wajib hanya saja bagi orang tua atau penanggung jawabnya dianjurkan untuk menyuruhnya berpuasa jika dia mapu walaupun hanya setengah hari. Perintah ini dilakukan tanpa menghukum sang anak sampai dia menginjak usia sepuluh tahun, selebihnya boleh menghukumnya karena dia sengaja tidak berpuasa sebagaimana dia sengaja meninggalkan sholat lima waktu. Hal ini berdasarkan Mazhab Syafi'i jika di pertengahan puasa anak kecil tadi menjadi baligh wajib baginya untuk menyempurnakan puasanya dan tidak wajib qadha menurut pendapat ulama.

⁴⁸ Imam Al-Ghazali, *Mukadimah Kitab Puasa*, (Jakarta: PT. Rene Tuross Indonesia), 5

- 2) Berakal. Puasa diwajibkan bagi orang yang berakal, sedangkan orang gila tidak diwajibkan dan qadha puasa karena puasanya tidak sah. Puasa diwajibkan bagi mereka yang kuat secara fisik dan syariat. Kata fisik mengecualikan orang tua renta karena mereka tidak mampu untuk menunaikan ibadah puasa sehingga wajib bagi mereka untuk membayar fidyah sebesar satu mud setiap hari yang puasa telah lewatkan. Hukum ini didasari dengan kemampuan seseorang bukan dengan melihat umurnya, sehingga bagi penderita penyakit kronis yang tidak bisa disembuhkan memiliki hukum yang sama.
- 3) Kata syariat mengecualikan orang yang sedang haid dan nifas. Puasa mereka tidak sah, bahkan haram melakukannya, tapi mereka tetap diwajibkan untuk qadha puasa, dan waktu qadhanya terserah selama belum masuk bulan puasa Ramadhan tahun depan. Jika mereka menjadi suci di pertengahan puasa, mereka disunahkan untuk menahan makan dan minum sampai waktu berbuka.
- 4) Bermukim. Puasa tidak diwajibkan bagi mereka yang bepergian melainkan, diperbolehkan bagi mereka untuk berbuka dengan syarat perjalanan mereka jauh dan diperbolehkan secara syariat apalagi perjalanan yang wajib dan sunah. Orang yang bepergian karena ingin bermaksiat tidak diperbolehkan membatalkan puasa. Ada satu hal yang Imam Syafi'i menjadikannya syarat

tapi Imam Ahmad tidak, yaitu orang itu harus bepergian sebelum fajar.⁴⁹

Apa yang lebih utama bagi orang yang bepergian? Puasa atau tidak? Imam Abu Hanifah berpendapat berbuka lebih utama. Tapi Imam Syafi'i berpendapat berbuka lebih utama jika memang puasa membuat perjalanannya menjadikan lebih berat, tapi jika dia masih sanggup, puasa lebih utama karena membebaskannya dari kewajiban *qadha*, ikut memuliakan bulan yang mulia dan bisa saja dia meninggal dan tidak sempat *qadha* puasa.

- 5) Sehat. Hukum puasa bagi orang yang sakit dibagi menjadi tiga. Yaitu, (1) Jika dokter muslim terpecaya tidak memperbolehkannya berpuasa karena akan membuatnya meninggal, dia wajib berbuka, (2) Jika penyakitnya akan bertambah parah sebab puasa, dia boleh berbuka dan tidak wajib berpuasa, (3) Jika dia hanya sakit ringan haram baginya berbuka.

4. Manfaat Puasa Dalam Prespektif Kesehatan dan Spritual

Kesehatan adalah salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun. Setelah diteliti dan diamati dari data-data normatif agama yang falid dan data-data empiris, ditemukan bahwa puasa mengandung hikmah bagi kesehatan fisik

⁴⁹ Ibid, 37

sekaligus kesehatan psikis manusia.⁵⁰ Puasa tidak justru berimplikasi merusak kesehatan jasmani dan rohani manusia selama puasa dilakukan secara wajar dan memenuhi aturan hukumnya.

Pengertian sehat sebagai hikmah dari ibadah puasa yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW bukan sekedar mengandung pengertian sehat secara fisik atau jasmani, tetapi juga mengandung pengertian sehat secara psikis atau rohani. Dalam mengomentari hal ini al-Manawi yang dikutip M. Sabil, mengemukakan bahwa puasa merupakan makanan untuk hati seperti ia makan (makanan) untuk tubuh. Padanya bergantung kesehatan fisik dan akal. Dengan kewajiban ini, seseorang akan menghargai orang miskin.⁵¹

Manusia lazim memiliki potensi-potensi dasar kehidupan yang dikelompokkan menjadi dua macam. Pertama, kebutuhan anggota badan (*al-hajat al-udhwiyah*), seperti makan, minum, dan sebagainya. Kedua, naluri atau instink (*gharizah*), yaitu di antaranya naluri mempertahankan diri (*gharizatul baqa*) seperti ego atau kerja, naluri lawan jenis (*garizatun nau*) seperti seks, dan naluri bergama (*gharizah tadayyun*) seperti ibadah. Dengan mengenal hikmah puasa, bukan berarti beribadah sekadar untuk mendapat hikmah-hikmah tersebut. Ibadah adalah pengabdian dan penghambaan. Hikmah-hikmah itu statusnya sebagai motivasi dan sugesti dalam menjalani ibadah sehingga ibadah tidak dianggap sebagai beban

⁵⁰ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2003), 2

⁵¹ M. Syabis Umar, Nilai-nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa, *Jurnal Lentera Pendidikan*, Vol. 14, No. 2, Desember 2012, 139, https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/lentera_pendidikan/article/view/3833.

kewajiban melainkan kesadaran atau bahkan ke tingkat kebutuhan yang bisa dilakukan dengan santai, ceria, dan konsisten.⁵²



⁵² Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2003), 5

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *ma'anil hadits*. Ilmu *ma'anil hadits* adalah ilmu yang berbicara tentang bagaimana memahami makna-makna hadis yang terkandung dalam sejumlah matan hadis yang dengannya dapat diketahui mana hadis yang bisa di amalkan (*ma'mul bih*) dan mana hadis yang tidak bisa di amalkan (*ghair ma'mul bih*).⁵³ Jika ayat-ayat al-Qur'an penempatannya (tertip susunannya) ditentukan Rasulullah berdasarkan perintah Allah (taufiqi), hal ini berbeda dengan hadis dimana penentuan sistematika susunannya ditentukan oleh penulisnya.⁵⁴

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (library research) atau study teks, penelitian ini berfokus pada pencarian data yang diambil dari berbagai macam literatur seperti; buku, jurnal, dan buku akademik lainnya yang terkait dengan pembahasan tema yang diangkat dalam penelitian.

B. Metode Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai peneliti, yaitu untuk menjelaskan klasifikasi hadis mengenai puasa dan kesehatan, menjelaskan kontekstualisasi hadis tentang puasa. Maka dengan tujuan di atas penulis menggunakan metode *Ma'anil Hadist*, yaitu cara

⁵³ Ednad Musaddad, *Ilmu Ma'anil Hadits*, (Serang: Media Madani, 2021), 6

⁵⁴ *Ibid*, 4

memahami makna-makna hadis yang terkandung dalam sejumlah matan hadis agar dalam diketahui mana hadis yang bisa di amalkan (*ma'ul bih*) dan mana hadis yang tidak bisa di amalkan (*ghair ma'mul bih*).

C. Sumber Data

a) Data primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab Shahih Muslim karya Al Imam Abul Husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi dan akun media sosial terkait puasa dan kesehatan.

b) Data Sekunder

Sumber sekunder dalam penelitian ini adalah kitab-kitab standar hadits seperti *Al-Kutub Al-Tis'ah* yang merupakan istilah bagi sembilan kitab hadits karya ulama-ulama hadits mu'tabar seperti Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Abu Daid, Sunan Tirmidzi, Sunan Nasa'i, Sunan Ibnu Majah, Musnad Ahmad, Muwatha' Malik, dan Sunan Darimi.

Disamping itu, penulis juga menggunakan buku-buku yang memiliki kolerasi dengan pembahasan ini, termasuk kitab *syarah* hadits, *jawami' al-Kalem*, kamus, *website* dan artiker jurnal yang sesuai dengan tema pembahasan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dengan beberapa sumber yang telah ada maka penulis melakukan pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik dokumentasi. Menelusuri hadits yang meliputi sanad dan matan hadits, memahami teks hadits dengan baik sesuai petunjuk bahasa, dan menghimpun

data dari berbagai sumber yang terkait puasa untuk kesehatan fisik dan spritual. Sebagai sumber rujukan yaitu kitab Shahih Muslim dalam penelitian ini.

E. Analisa Data

Analisis data merupakan proses menyusun atau mengolah data agar dapat ditafsirkan lebih lanjut.⁵⁵ Proses analisis data ini dilakukan setelah terkumpulnya semua data untuk penyusunannya secara sistematis.

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis data terhadap isi data, data-data yang memiliki pembahasan terhadap puasa kesehatan fisik dan spritual. Terutama puasa adalah menahan dan mengendalikan diri dari makan dan minum. Atas dasar ini perlu adanya suatu usaha pengendalian diri dari mengkonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan dan melampaui batas yang disebut dengan diet untuk kesehatan. Terutama dengan korelasi hadits puasa kesehatan fisik dan spritual, kualitas serta isi kandungan hadits.

F. Keabsahan Data

Bagian ini memuat bagaimana usaha-usaha yang hendak dilakukan peneliti untuk memperoleh keabsahan data-data temuan data di lapangan. Agar diperoleh temuan yang absah, maka perlu diteliti kredibilitasnya dengan menggunakan teknik-teknik keabsahan data seperti perpanjangan kehadiran peneliti dilapangan, observasi secara lebih mendalam, triangulasi (menggunakan beberapa sumber, metode, metode, peneliti, teori).⁵⁶

⁵⁵ Salim dan Sahrum, *Metodelogi Penelitian Kualitatif Konsep dan Aplikasi Dalam Ilmu Sosial, Keagamaan dan Pendidikan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012), 146

⁵⁶ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021), 48

Maka, pada penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi dari berbagai pengumpulan data dan sumber data sekaligus menguji kredibilitasnya. Tujuan penulis menggunakan triangulasi untuk mengetahui data yang diperoleh konsisten, *convergent* (luas) dan pasti dalam mengumpulkan data oleh peneliti dengan memahami sekaligus dari berbagai literature seperti buku, jurnal ilmiah, website, serta melakukan pengamatan terhadap berbagai sumber dari sosial media terkait puasa kesehatan fisik dan spritual.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam rangka mempermudah langkah-langkah penelitian berikutnya, peneliti telah menyusun sistematika pembahasan yang berisi tentang rangkaian penyajian data penelitian dari sebuah karya tulis ilmiah dimulai dari Bab pendahuluan hingga Bab penutup. Berikut ini sistematika pembahasannya :

Bab I Pendahuluan, bab ini berisikan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan serta manfaat penelitian, definisi istilah, kerangka teori dan yang terakhir sistematika pembahasan. Fokus penelitian yang berisi rumusan masalah yang hendak dicari jawabannya melalui proses penelitian. Tujuan penelitian sebagai gambaran tentang arah yang dituju dalam melakukan penelitian. Manfaat penelitian yang berisi tentang kontribusi apa yang akan diberikan setelah penelitian selesai. Definisi istilah untuk menjelaskan istilah-istilah penting yang menjadi titik perhatian penelitian dalam judul penelitian.

Bab II Kajian Kepustakaan, bab ini berisikan kajian pustaka sebagai dasar rujukan dalam proses penelitian hadits, dan juga menjelaskan perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan saat ini oleh peneliti.

Bab III Metodologi Penelitian, bab ini berisikan metode penelitian yang berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian. Peneliti dalam meneliti hal ini menggunakan metode ma'anil hadits. Lebih spesifik lagi peneliti menggunakan teori tekstual dan kontekstual oleh pemahaman hadits milik Muhammad Syuhudi Ismail. Dalam bab ini juga memuat tentang pembahasan teknik pengumpulan data, analisis data dan tahap-tahap penelitian yang bertujuan menjawab pertanyaan yang ada pada fokus penelitian.

Bab IV Pembahasan, bab ini berisi pembahasan mengenai penjelasan puasa kesehatan fisik dan spritual, dan hasil analisis data penelitian library reseach yang mana dalam penelitian ini membahas tentang kualitas hadits dan syarah hadits dari Imam Muslim No. 1.153 tentang puasa untuk kesehatan fisik dan spritual dan mengatur pembagian perut isi didalam lambung.

Bab V Penutup, bab ini merupakab bab penutup yang mengemukakan beberapa kesimpulan yang merupakan jawaban dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, juga dari semua hasil penelitian yang telah dilakukan dan disertai dengan saran-saran yang kiranya akan berguna bagi studi hadits ataupun hal-hal lain yang berkaitan dengan hasil penelitian ini.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Puasa, Spritualitas, Fisik dan Psikis

Ibadah puasa adalah salah satu jalan untuk membangkitkan semangat membangun nilai-nilai kemanusiaan dan mengupayakan dengan segala kemampuan yang ada dan menggunakan seluruh harta benda semata untuk mengabdikan kepada Allah SWT dan melenyapkan syahwat. Puasa adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, dan cara untuk membersihkan serta meningkatkan martabat kejiwaan.⁵⁷ Meskipun puasa telah lama dikenal oleh umat manusia. Namun puasa bukan berarti telah usang atau ketinggalan zaman, karena generasi kedua puluh abad ini masih banyak orang yang melakukan puasa dengan berbagai motif dan dorongan.⁵⁸

Terlepas dari sekian banyak tujuan dan latar belakang umat-umat dan bangsa-bangsa terdahulu berpuasa, tampaknya bahwa puasa merupakan ajaran universal. Puasa seperti menjadi kebutuhan naluri, bahkan kebutuhan fitrah manusia. Tradisi puasa para nabi dan umat-umat mereka dahulu yang kini dilestarikan oleh agama Islam membuktikan agama yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW ini merupakan penerus yang murni dan konsekuen dari ajaran-ajaran para nabi.

⁵⁷ Ahmad Syalaby, *Islam Dalam Timbangan*, Terj. Abu Laela & Muhammad Tohir, (Bandung: PT. Maarif, 1982), 190

⁵⁸ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1994), 307

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ النَّصِيِّ ، حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ زَيْدِ الْخَطَّابِيِّ ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سُلَيْمٍ ، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ

مُحَمَّدِ أَبُو الْمُؤَدِّبِ ، حَدَّثَنَا سُهَيْلٌ ، عَنْ أَبِيهِ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

قَالَ : صُومُوا تَصِحُّوا ، وَسَافِرُوا تَصِحُّوا ، وَاعْزُوا تَعْمَمُوا

Artinya: Telah diceritakan kepada kami Ahmad bin an-Nashibi, telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Zaid al-Khottobi, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Sulaim, telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Muhammad Abu Mundzir, telah menceritakan kepada kami Suhail, dari Ayahnya dari Abu Hurairah: Bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: Berpuasalah kamu akan sehat, bepergianlah kamu akan sehat, berjuanglah dan raih rampasan.⁵⁹

Makanan yang dikonsumsi manusia dapat diklasifikasi menjadi tiga tingkatan. Pertama, tingkatan hajat (makanan yang dibutuhkan), yaitu beberapa suap makanan sekedar untuk bisa menegakkan tulang punggung. Kedua, tingkatan kifayah (ukuran kecukupan), yaitu makanan yang mengisi sepertiga perut, sedangkan sepertiga untuk minuman dan sepertiga lainnya untuk pernapasan. Ketiga, tingkatan fudlah (makanan yang kelewat batas dan berlebih-lebihan), yaitu makanan mengisi perut lebih dari sepertiganya.

Naluri manusia cenderung memuaskan nafsunya untuk memakan makanan secara berlebih-lebihan. Dari tinggakan di muka, jika tidak sanggup makan sesuai dengan kadar yang dibutuhkan, maka sekiranya mengambil ukuran kecukupan makanan (tingkatan kedua), yaitu mengkonsumsi makanan sebatas sepertiga isi perut, dan hendaknya dihindari memakan makanan secara

⁵⁹ Syamsuddin Muhammad bin Ahmad bin Ustman Ad Dzahabi, *Siyar A'lam an-Nubala*, (Mesir: Darul Hadits, 2006), 237

berlebih-lebihan dan melampaui batas. Sebaik-baik perkara adalah tengah-tengah.⁶⁰ Hadits yang diriwayatkan At Tirmidzi, Rasulullah SAW bersabda :

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ، أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَبَّاشٍ، حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْحَمِصِيُّ،

وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرِ الطَّائِيِّ، عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدٍ يَكْرِبَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ يَقُولُ:

(مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ يَحْسِبُ ابْنَ آدَمَ أَكْلَاتٍ يَقْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتُلُثْ لِطَعَامِهِ

وَتُلُثْ لِشَرَابِهِ وَتُلُثْ لِنَفْسِهِ)⁶¹

Artinya: Telah diceritakan kepada kami Suwaid bin Nasr, telah dikabarkan kepada kami Abdullah bin Al Mubarak, telah di ceritakan kepada kami Ismail bin ‘Ayyas, telah diceritakan kepada kami Abu Musa Salamah Al Himsi, dan Habib bin Sholeh dari Yahya bin Jabir At Tho’i, dari Miqdafim bin Yakrib, dia berkata : Rasulullah SAW bersabda: (Seorang anak Adam (manusia) tidak memenuhi suatu tempat yang lebih jelek daripada perutnya (lambuhnya). Cukuplah bagi anak Adam itu beberapa suap makanan yang sekadar bisa menegakkan tulang punggungnya. Jika menuntut harus dipenuhi, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk pernapasannya. (HR. At Tirmidzi)

1. Puasa dan Kesehatan Fisik

Makanan dan minuman yang dikonsumsi manusia tempat menyimpannya di lambung. Lambung ada di dalam perut. Pernapasan berpusat pada paru-paru dan paru-paru terdapat dalam bagian dada. Rongga mulut dan rongga dada terletak bersusun. Di antara rongga perut dan rongga perut ada sekat. Sekat ini berupa jaringan pengikat dan otot. Jika perut terisi penuh, sekat tersebut terdesak ke

⁶⁰ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2003), 99

⁶¹ At Tirmidzi, Muhammad bin Isa, *Jami’ At Tirmidzi*, (Beirut: Dar Ihya At Turos Al ‘Arabi), 2.314

atas sehingga mempersempit ruang gerak paru-paru. Akibatnya, mengganggu kelancaran pernapasan.

Perbandingan dan keseimbangan yang sangat tepat untuk menjaga kesehatan bekerjanya paru-paru dan lambung, sebagaimana dinyatakan dalam hadits, ialah sepertiga lambung untuk makan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga lagi untuk ruang gerak sekat. Jika ruang gerak sekat itu cukup, berkembang kempisnya paru-paru juga cukup sehingga manusia bisa bernapas dengan sehat.

Jika perbandingan yang telah ditetapkan ini dilanggarkan maka akibatnya akan menimbulkan gangguan pada pencernaan dan pernapasan. Akan terjadi sesak napas. Akhirnya, perut sakit, badan terasa berat, dan merusak fungsi jantung di samping malas untuk beribadah dan nafsu syahwat semakin bergelora.⁶²

Dari kesehatan fisik, ternyata puasa memiliki manfaat yang menakjubkan. Dalam keadaan normal, tubuh memperoleh energy salah satunya dari makanan. Ketika kita puasa, tentu tidak ada asupan makanan yang masuk kedalam tubuh kita sehingga sumber energy dalam tubuh akan dibakar habis. Pertama, energy kita peroleh dari glukosa hasil makan (sahur). Setelah cadangan glukosa habis, energy diperoleh dari glikogen dalam darah. Setelah kandungan glikogen dalam darah berkurang, otak akan menginformasikan bahwa tubuh sedang lapar dan kita harus segera makan. Karena otak tahu bahwa kita

⁶² Ahmad Syarifuddin, 100

sedang puasa (tidak boleh makan), otak akan merespons dengan menghidupkan program autolysis.⁶³

Manfaat puasa bagi kesehatan dapat dibuktikan secara empiris ilmiah, meski harus menahan makan dan minum sekitar 12-24 jam. Apabila orang lapar, perutnya akan memberi reflex ke otak secara fisiologis. Dengan adanya pemberitahuan tadi, otak akan memerintahkan kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim pencernaan. Zat inilah yang akan menimbulkan rasa nyeri, khususnya bagi penderita maag. Tapi, orang yang berpuasa, rasa sakit tersebut akan timbul karena otak tidak memerintah kepada kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim tadi.⁶⁴

Dari berbagai penelitian, berpuasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk system enzim maupun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, system pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat. Dan, ampas yang tersisa menumpuk dan bisa menjadi racun bagi tubuh. Selama berpuasa, system pencernaan akan beristirahat dan memberi kesempatan bagi sel-sel tubuh khususnya bagian pencernaan untuk memperbaiki diri.⁶⁵

⁶³ Ahmad Rifa'i Rif'an, *Ramadhan, Maaf, Kami Masih Sibuk*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2021), 154

⁶⁴ Aulia Rahmi, *Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spritual*, *Jurnal Studi Pembinaan, Riset, dan Pengembangan Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 1 Januari 2015, 101, <https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/1242>.

⁶⁵ Ibid, 102

Jika terjadi komplikasi penyakit, terhadap orang-orang yang makanannya bervariasi diperlukan adanya pengobatan rangkap (kombinasi). Hal ini banyak terjadi pada mereka yang tinggal di kota-kota. Sedangkan, mereka yang tinggal di desa-desa pada umumnya terdiri dari pengobatan tunggal karena makanan mereka tidak banyak bervariasi.

Rasulullah SAW menetapkan bahwa makanan orang-orang Islam dengan makanan orang-orang kafir ukurannya adalah satu berbanding tujuh. Hal ini karena orientasi orang kafir hidup di sunia adalah makan, minum, dan berlezat-lezatan. Oleh karena itu, mereka pantas rakus dan serakah. Lain dengan orang Islam. Dia hidup bukan untuk makan juga bukan makan untuk hidup, melainkan hidup dan makan mereka semata-mata untuk pengabdian kepada Allah SWT. Digambarkan dalam hadits,

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، قَالَ: حَدَّثَنِي مَالِكٌ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "يَأْكُلُ الْمُسْلِمُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ"

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Isma'il ia berkata: Telah menceritakan kepadaku Malik dari Abu Zinad dari Al A'raj dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Seorang mukmin itu hanya makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus." (HR. Bukhari)⁶⁶

⁶⁶ Muhammad bin Ismail Al Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, (Beirut: Da>r Ibnu Katsir), 5.081

Menikmati makan dengan rasa syukur atas karunia yang diberikan Allah SWT, perlu kiranya dikedepankan tak ubahnya mengedepankan keseimbangan aspek melampaui batas dan berlebihan.

Menikmati makan dengan rasa syukur akan membawakan pencerahan rohani. Rasa syukur akan mendatangkan rasa tenang, senang, dan nyaman. Suasana jiwa demikian akan berpengaruh pada sistem susunan saraf pusat dan biokimia tubuh. Keadaan ini membawa pengaruh pada kelancaran metabolisme zat tubuh, yang kemudian akan mempengaruhi pula keseimbangan hormon. Dengan demikian zat gizi akan lebih efektif.⁶⁷

2. Nilai-nilai Puasa Dengan Spritualitas dan Kesehatan Psikis (kejiwaan)

Puasa merupakan sarana yang efektif untuk merenovasi jiwa-jiwa yang hampir terperosok ke dalam lubang-lubang keingkar, mensucikan diri dari lumuran dosa-dosa jahiliyah. Dengan kata lain, puasa yang tepat akan bisa mengangkat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri.⁶⁸

Muhammad al-Sabuni mengatakan, ibadah puasa memiliki tujuan yang sangat besar. *Pertama*, puasa menjadi sarana pendidikan bagi manusia agar tetap bertaqwa kepada Allah SWT. *Kedua*, puasa

⁶⁷ Ahmad Syarifuddin, 103-104

⁶⁸ Aulia Rahmi, 103

merupakan media pendidikan bagi jiwa untuk tetap bersabar dan tahan dari segala penderitaan dalam menempuh dan melaksanakan perintah Allah SWT. *Ketiga*, puasa menjadi sarana untuk menumbuhkan rasa kasih sayang dan persaudaraan terhadap orang lain, sehingga tumbuh rasa empati untuk menolong sesama yang membutuhkan. *Keempat*, menanamkan rasa takwa kepada Allah SWT.

Puasa bukanlah ajang penyiksaan diri, melainkan suatu latihan ketahanan dalam menghadapi ketegangan fisik maupun mental. Menurut Prof. Dadang Hawari, Sp.KJ., puasa membantu mengembangkan kesehatan jiwa, menuntut seseorang dalam pengendalian diri dan hawa nafsunya, melatih diri agar menjadi lebih tenang dan sabar dalam menghadapi sesuatu, serta membuat pikiran menjadi jernih dan selalu berpikiran positif. Inilah yang membuat praktik puasa semakin populer di Negara-negara Barat. Banyak kalangan medis di Amerika Serikat dan Eropa yang menjadikan puasa sebagai terapi.⁶⁹

Jelas sekali, dengan puasa seseorang akan mengalami lapar dan haus yang pada akhirnya akan memberikan pengalaman berharga kepada dirinya tentang bagaimana beratnya penderitaan yang dirasakan orang lain. Sebab pengalaman lapar dan haus yang ia rasakan akan segera berakhir pada saat adzan maghrib dikumandangkan. Dari sini, semestinya puasa akan menumbuhkan dan memantapkan jiwa

⁶⁹ Imam Musbikin, *Bukti-Bukti Kemukjizatan Puasa Untuk Terapi Diabetes (fakta-fakta mengejutkan dari penelitian medis ilmiah dan kajian Al-Qur'an)*, (Jogjakarta: Diva Press, 2010), 123-124

sosialnya serta rasa solidaritasnya kepada kaum muslimin lainnya yang masih mengalami penderitaan yang tidak diketahui sampai kapan berakhirnya. Oleh karena itu, sebagai simbol dari jiwa sosial dan rasa solidaritasnya itu, sebelum berakhir kita diwajibkan untuk zakat pada akhir ramadhan agar dengan demikian setahap demi setahap kita akan memiliki jiwa sosial yang tinggi serta kepedulian terhadap penderitaan orang lain.⁷⁰

Dalam Islam, manfaat-manfaat spritual, sosial, ekonomis, politis, dan psikologis dan ibadah puasa saling berkaitan, yang satu mempengaruhi yang lain. Ibadah-ibadah ritual mengatur kehidupan sosial dan individu kaum muslim serta menjadikan mereka lebih dekat kepada pencipta mereka.

3. Puasa dan Pilihan Hidup Sederhana

Ibnu Rajab al-Hambali menuturkan sebuah kisah menarik. Seorang ulama sala menjual budah wanitanya (*jariyah*) kepada saudagar kaya raya. Tidak lama tinggal di rumah melihat semangat tuannya begitu besar menyediakan akan mengumpulkan aneka makanan sebanyak-banyaknya. Dia bertanya kepada tuannya, “Untuk apakah Tuan menyediakan makanan, padahal sebelumnya Tuan tidak sesemangat dalam mencari dan mengumpulkannya?” Saudagar itu menjawab, “Untuk bulan puasa yang sebentar lagi akan tiba.” Mendengar jawaban ini, jariyah itu berkata, “Sepertinya Tuan tidak

⁷⁰ Mat Syaifi, Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa Ramadhan, *Jurnal Tarbawi*, Vol. 07, No 02 2019, 22, <https://core.ac.uk/download/pdf/270193718.pdf>.

pernah puasa selain puasa Ramadhan. Tuan mengerjakan puasa agaknya hanya untuk bersedap-sedap dan membanyakkan aneka rupa makanan saja.” Jariyah melanjutkan, “Kiranya saya tidak dapat bersama Tuan. Sudilan kiranya Tuan menjual saya kembali kepada tuan saya yang dahulu.”

Apa yang dilakukan oleh saudagar kaya raya itu sepertinya menjadi gejala kaum muslimin belakangan ini. Mereka belanja berlebih-lebihan, bahkan sampai ketinggian pemborosan dalam rangka menyambut bulan puasa lebih daripada hari-hari biasanya. Belanja sepertinya menjadi kesibukan tersendiri bagi para ibu khususnya dalam memasuki puasa dan mengakhirinya. Oleh karena itu, begitu bulan puasa tiba sampai datangnya hari raya Idul Fitri, barang kebutuhan selalu naik berlipat-lipat. Hal ini sesuai dengan mekanisme pasar bahwa bila permintaan kebutuhan meningkat, sedang barang terbatas maka harga menjadi melonjak.⁷¹

Umat Islam dididik untuk tidak beranjak dari posisi moderat dan meniti jalan tengah (*tawassuth*) dalam segala hal, tidak terjebak pola ekstrem, termasuk dalam hal belanja. Sikap moderat dan jalan tengah dalam belanja adalah tidak berlebih-lebihan dan tidak pula terlalu irit. Allah SWT berfirman ketika menggambarkan karakter *Ibadurrahman* (hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang),

⁷¹ Ahmad Syarifuddin, 239-240

“Dan orang-orang yang apabila berbelanja mereka tidak berlebih-lebihan dan tidak pula kikir, dan adalah pola belanja itu di tengah-tengah antara yang demikian” (al-Furqān: 67)

Idealnya, kekayaan tidak dihabur-hamburkan melebihi apa yang dibutuhkan dirinya. Kalau ada rezeki lebih maka kelebihannya bisa digunakan untuk berbagi dan membantu orang lain yang tidak mampu sehingga tercipta pemerataan. Dengan begitu, harta (uang) berputar di masyarakat dan tidak terkonsentrasi di tangan segelintir kalangan saja.

Orang yang mempraktikkan pola hidup sederhana, dengan demikian memiliki peran menciptakan masyarakat adil dan makmur. Sebaliknya, orang yang berperilaku boros dan menghambur-haburkan harta, turut andil menciptakan kesenjangan dan krisis di masyarakat.⁷²

B. Penyajian Hadits

Untuk menemukan hadits di bawah ini berdasarkan penelusuran dari kitab *Mu'jam al-Mufahrasy* maka penulis dapat menggunakan beberapa kata kunci yaitu *عمل, الصوم, الصيام, يضاعف*. Tetapi dari semua kata-kata tersebut hanya kata *عمل* yang dapat menemukan hadits tersebut. Berdasarkan hasil penelusuran dari kitab *Mu'jam al-Mufahrasy Li Alfazh al Hadits al Nabawi*, maka dapat diperoleh informasi bahwa hadits tersebut diriwayatkan oleh beberapa *mukhorrij*, yaitu Shahih Imam Bukhari (خ), Shahih Imam Muslim

⁷² Ibid, 241

(م), Sunan Ibnu Majah (ج), Sunan Abu Daud(د), Sunan Nasa'i (ن), dan Musnad Imam Ahmad (حم). Maka, penulis menggunakan hadits yang

diriwayatkan oleh Imam Muslim. Rasulullah SAW bersabda ;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرًا أَمْثَلَهَا إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ، قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، يَدَعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي، لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ، وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ، وَخُلُوفٌ فِيهِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ "

Artinya: *Dari Abu Hurairah radhiallahu ‘anhu, ia berkata: Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda : “Setiap amal anak Adam dilipatgandakan pahalanya. Satu macam kebaikan diberi pahala sepuluh hingga tujuh ratus kali. Allah ‘Azza wajalla berffirman : ‘Kecuali puasa. Karena puasa itu adalah bagi-Ku dan Akulah yang akan memberinya pahala. Sebab, ia meninggalkan nafsu makannya karena-Ku.’ Dan bagi orang yang berpuasa ada dua kebahagiaan. Kebahagiaan ketika ia berbuka, dan kebahagiaan Ketika ia bertemu dengan Rabb-Nya. Sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih wangi di sisi Allah daripada wanginya kesturi.”*⁷³

1. Kritik Sanad Hadits

Berdasarkan hasil penelusuran dari kitab *Mu’jam al-Mufahrasy Li Alfazh al Hadits al Nabawi*, maka dapat diperoleh informasi bahwa hadits tersebut diriwayatkan oleh beberapa *mukhorrij*, salah satunya dari Shahih Imam Muslim.

Imam Muslim dalam kitabnya Shahih Muslim ; nomor hadits 1.153 ; nomor bab 356, adapun teks haditsnya yang ditemukan secara lengkap dengan sanadnya adalah sebagai berikut :

⁷³ Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim*, (Beirut: Daar Ihya Turas ‘Arabi), 1.153

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، وَوَكَيْعٌ ح وَحَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنِ الْأَعْمَشِ ح

وَحَدَّثَنَا أَبُو سَعِيدٍ الْأَشْجَعِيُّ وَاللَّفْظُ لَهُ، حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرًا أَمْثَلَهَا إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ، قَالَ

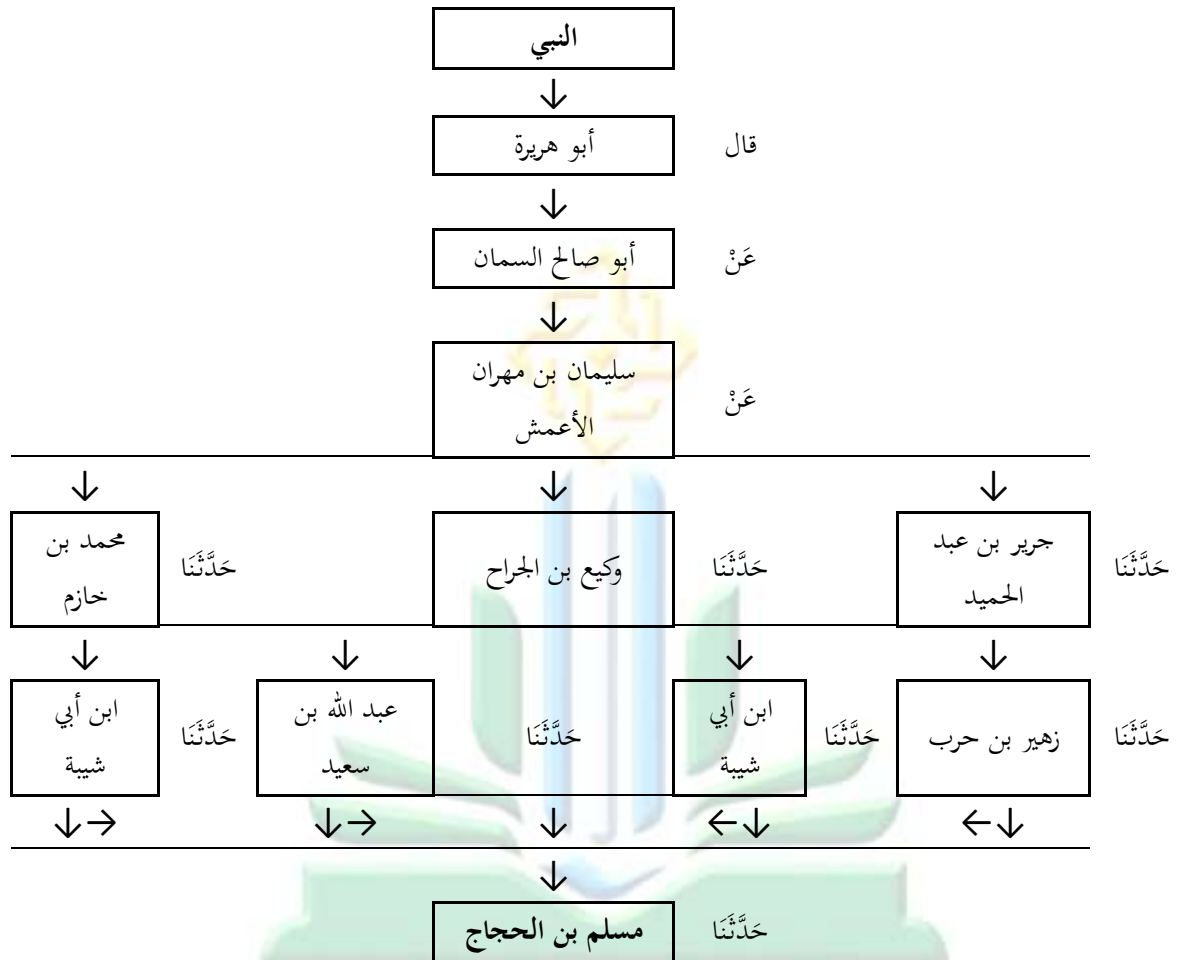
اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي، لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ عِنْدَ

فِطْرِهِ، وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ، وَخُلُوفٌ فِيهِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ "

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah, telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah dan Waki' dari A'masy. Dan telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Harb, telah menceritakan kepada kami Jarir dari A'masy dalam Riwayat lain. Telah menceritakan kepada kami Abu Sa'id Al Asyaj lafazh juga miliknya, telah menceritakan kepada kami Waki', telah menceritakan kepada kami Al A'masy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah radhiallahu 'anhu, ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Setiap amal anak Adam dilipatgandakan pahalanya. Satu macam kebaikan diberi pahala sepuluh hingga tujuh ratus kali. Allah 'Azza wajalla berffirman: 'Kecuali puasa. Karena puasa itu adalah bagi-Ku dan Akulah yang akan memberinya pahala. Sebab, ia meninggalkan nafsu makannya karena-Ku.' Dan bagi orang yang berpuasa ada dua kebahagiaan. Kebahagiaan ketika ia berbuka, dan kebahagiaan Ketika ia bertemu dengan Rabb-Nya. Sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih wangi di sisi Allah daripada wanginya kesturi." (HR. Muslim)⁷⁴

⁷⁴ Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim*, (Beirut: Daar Ihya Turas 'Arabi), 1.153

Skema sanad Shahih Imam Muslim melalui sahabat Nabi Abu Hurairah



Rangkaian skema hadits ringkas yang terlihat dalam periwayatan dari Shahih Imam Muslim melalui sahabat Nabi. Periwayatan pertama : *Nabi - Abu Hurairah – Abu Sholeh Sulaiman – Sulaiman bin Mahran al ‘Amasy – Waki’ bin Jarrah – Abdullah bin Sa’id - Ibnu Abi Syaibah – Imam Muslim*. Periwayatan kedua : *Nabi - Abu Hurairah – Abu Sholeh Sulaiman – Sulaiman bin Mahran al ‘Amasy – Jarir bin Abdil Hamid – Zuhair bin Harbi – Imam Muslim*. Periwayatan ketiga : *Nabi - Abu Hurairah – Abu Sholeh Sulaiman –*

*Sulaiman bin Mahran al 'Amasy – Muhammad bin Hazim – Ibnu Abi Syaibah
– Imam Muslim.*

Nama Perawi	Tahun Lahir/Wafat	Guru	Murid	Jarh Wa Ta'dil
(Abu Hurrirah) Abdurrahman bin Shakharr ⁷⁵ (ع)	Lahir 57 H	- Nabi Muhammad SAW - Abu Bakar as Siddiq - Anas bin Malik	- Abu Sholeh (ع) - Abu 'Ubaidah - Abdullah bin Umar	- Sahabat Nabi
Abu Sholeh Sulaiman (ع) ⁷⁶	Lahir 101 H	- Abu Hurrirah (ع) - Abu Bakar as Siddiq - Zaid bin Tsabit	- Sulaiman bin Mahran (ع) - Ibrahim bin Abi Maimūnah - Sofyan as Tsauri	- Adz Dzahabi : <i>Tsiqah</i> - Yahya bin Mu'in : <i>Tsiqah</i>
Sulaiman bin Mahran al 'Amasy (ع) ⁷⁷	- Lahir 61 H	- Abu Sholeh Sulaiman (ع) - Abu Sofyan - Hasan al	- Jarir bin Abdil Hamid - Waki' bin Jarah	- Telah bercerita kepada kami Abdurrahman

⁷⁵ Al Muzzi, Jamaludiin al Hajjaj Yusuf, *Tahdzib al-Kamal Fi Asma al-Rijal*, (Dar Fikr: Beirut), 366

⁷⁶ Abu Muhammad Abdurrahman bin Hatim al-Razi, *Al-Jarh wa al-Ta'dil*, (Beirut: Da'ir Ihyā at-Turats al-'arabi, 1952), Juz 8, 538

⁷⁷ Abu Muhammad Abdurrahman bin Hatim al-Razi, *Al-Jarh wa al-Ta'dil*, (Beirut: Da'ir Ihyā at-Turats al-'arabi, 1952), Juz 1, 146

		Basri	- Muhammad bin Khazim	dia berkata : Aku mendengar Abu Zar'ah dia berkata : Sulaiman al 'Amasy adalah seorang imam - An Nasai' : <i>Tsiqoah Tsabit</i>
Jarir bin Abdil Hamid(ع) ⁷⁸	- Lahir 107/110 H - Wafat 178/188 H	- Sulaiman bin Mahran al 'Amasy (ع) - Hasan al Basri - Sofyan al-Tsauri	- Zuhair bin Harbi (خ)(م)(د)(س)(ق) - Ahmad bin Hambali - Yahya bin Mu'in	- Abu Ahmad Al Hakimi : Dia adalah orang yang <i>Tsiqah</i> - Ahmad bin Sholeh: <i>Tsiqah</i>
Waki' bin Jarah (ع) ⁷⁹	- Lahir 127 H - Wafat 192 H	- Sulaiman bin Mahran (ع) - Usamah bin Zaid - Hamid al 'Araj	- Ibnu Abi Syaibah - Abdullah bin Sa'id - Sofyan al-Tsauri	- Ibnu Hibban : <i>Tsiqah</i> , dia adalah seorang Hāfidz dan dia seorang penghafal yang hebat - Ibnu Hajar: <i>Tsiqah, Hafidz.</i> Seorang dari

⁷⁸ Sahabuddin Ahmad bin Ali bin Hajar al-Asqalani, Juz 3, 187

⁷⁹ Sahabuddin Ahmad bin Ali bin Hajar al-Asqalani, *Tahzib at-Tahzib*, (Beirut: Da>r Fikr, 1995), Juz 4, 311

				tabaqah ke sembilan
Muhammad bin Khāzim (Abu Mu'awiyah) (ع) ⁸⁰	- Lahir 113 H - Wafat 194/195 H	- Sulaiman bin Mahran (ع) - Abu Hanifah an-Nu'mani - Sa'ad bin Sa'id al-Anshori	- Ibnu Abi Syaibah - Ibnu Jarir al-Makkin - Bisryi al-Hafi	- Nasa'i: <i>Tsiqah</i> - Adz Zahabi: <i>Hāfiz</i> , ditetapkan oleh 'Amasy
Zuhair bin Harbi ⁸¹ (خ)(م)(د)(س)(ق)	- Lahir 160 H - Wafat 232/234 H	- Jarir bin Abdil Hamid(ع) - Sofyan al-Tsauri - Abdullah bin Maslamah al-Haritsi	- Muslim bin Hajjaj - Ahmad bin Hanbali - Harits bin Abi Usamah	- Abu Hatim: Dapat dipercaya - Ibnu Hajar: <i>Tsiqah tsabit</i>
Abdullah bin Sa'id Al Kindi Al Asyajju ⁸² (ع)	- Wafat 256 H / 257 H	- Waki' bin Jarah (ع) - Ahmad bin Basyir - Sa'id bin Muhammad Atsaqafi	- Muslim bin Hajjaj - Ahmad bin Hanbali - Abu Daud	- Abu Hatim: <i>Tsiqah</i> - Ibnu Hajar: <i>Tsiqah</i> - Adz Zahabi: <i>Hāfiz</i>

⁸⁰ Jamaludiin al Hajjaj Yusuf al Muzzi, Juz 2, 123

⁸¹ Sahabuddin Ahmad bin Ali bin Hajar al-Asqalani, Juz 1, 637

⁸² Sahabuddin Ahmad bin Ali bin Hajar al-Asqalani, 27

Abdullah bin Muhammad bin Abi Syaibah (Ibnu Abi Syaibah) ⁸³ (خ)(م)(د)(س)(ق)	- Lahir 159 H - Wafat 234/235 H	- Waki' bin Jarah (ع) - Muhammad bin Khāzim (Abu Mu'awiyah) (ع) - Ibrahim bin Al Muhajir al-Madani	- Muslim bin Hajjaj - Ahmad bin Hanbali - Abu Daud	- Abu Hatim al-Razi: <i>Tsiqah</i> - Ibnu Hajar: <i>Tsiqah, Hāfidz</i> - Adz Zahabi: Benar
---	------------------------------------	--	--	--

Rangkain sanad hadits di atas yang di tinjau dari masa hidup mereka ataupun penjelasan dari masing-masing sanad mereka menunjukkan bahwa saling memberi dan menerima periwayatan hadits tersebut, dan juga dilihat dari komentar para kritikus ulama hadits kepada yang meriwayatkan. Maka, dapat disimpulkan bahwa hadits ini seluruhnya *mutthasil* dan *'ādil*. Adapun kualitas hukum hadits di atas adalah *shahih* dan boleh digunakan sebagai *hujjah*.

Sebelum melakukan analisa terhadap sanad hadits di atas, kaidah yang dipakai untuk menganalisa hadits tersebut adalah kaidah minor (khusus) yang sudah disepakati oleh ulama, yaitu sebagai berikut: bersambungannya sanad, periwayatan yang *'adil*, dan periwayatan yang *tsiqah*, adapun yang dimaksud dengan sanad bersambung adalah tiap-tiap periwayat dalam sanad hadits menerima riwayat hadits dari periwayatan terdekat

⁸³ Sahabuddin Ahmad bin Ali bin Hajar al-Asqalani, Juz 5, 160

sebelumnya. Keadaan ini berlangsung sampai akhir sanad dari sanad tersebut.⁸⁴

Pada kaedah hadits diatas, penulis menganalisa menggunakan melalui dari kitab *rijal al-hadits* dalam hal ini seperti *tahzib al-tahzib*, *al jarh wa al-ta'dil*, dan *tahzib al kamal*. Adapun keadilan para periwayat hadits diatas, secara keseluruhan para periwayat mendapatkan pujian dari para ulama kritikus hadits. Terbukti bahwa berdasarkan penilaian para ulama kritikus hadits kepada mereka dengan men-*ta'dilkan* mereka.

Berkacamata dengan metode pemahaman hadits milik Muhammad Syuhudi Ismail, secara tekstual berdasarkan pernyataan Nabi tersebut berbentuk ungkapan simbolik, dan hadits diatas hadits yang mempunyai sebab secara khusus. Pernyataan bahwa Allah bagi orang-orang yang melakukan kebaikan dilipatgandakan pahalanya dari satu macam kebaikan dibalas sepuluh hingga tujuh ratus kali. Bagi orang yang melakukan puasa maka pahalanya langsung Allah yang membalasnya.

Menurut Muhammad Syuhudi Ismail secara tekstual dalam lingkup kandungan hadis diatas jika dihubungkan dengan fungsi Nabi Muhammad, hadits tersebut Nabi Muhammad menyampaikan perkataan itu berada dalam fungsi beliau sebagai Rasulullah sebab informasi yang beliau sampaikan tidak mungkin didasarkan atas pertimbangan rasio, tetapi semata-mata didasarkan atas petunjuk wahyu Allah.

⁸⁴ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1998), 42

2. Kritik Matan Hadits

Teks matan hadits diatas secara konkret tidak adanya perbedaan dari dalam pemaknaan matan hadits, dalam redaksi haditsnya juga saling melengkapi. Perbedaan matan hadits terletak pada redaksi isi hadits yang berbeda, tetapi juga mempunyai makna dan pemahaman hadits yang sama, perbedaan ini karena adanya periwayatan yang sama tetapi hanya berbeda dalam matan yang berbeda (*bil ma'na*). Para ulama hadits memperbolehkan adanya redaksi matan hadits tetapi tidak dengan mengakibatkan perbedaan makna hadits tersebut. Begitupula dalam redaksi isi hadits tidak adanya pertentangan dari sumber syari'at islam yaitu al-Qur'an ataupun dari hadits-hadits lainnya. Hadits diatas dikuatkan dengan ayat al-Qur'an yang terdapat di surah al-An'am ayat 160

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ عَشْرٌ أَضَاعَهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

Artinya: "Barang siapa berbuat kebaikan mendapat balasan sepuluh kali lipat amalnya. Dan barang siapa berbuat kejahatan dibalas seimbang dengan kejahatannya. Mereka sedikitpun tidak dirugikan (dizhalimi)" (QS. al-An'am [6]: 160).⁸⁵

Dan juga dalam surah ar-Rahman ayat 60

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ

Artinya: "Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan (pula)" (QS. ar-Rahman [55]: 60).⁸⁶

Puasa adalah sebuah amal kebaikan yang pahalanya berlipat ganda yang dilakukan bukan hanya untuk kebaikan tubuh tetapi juga nilai ibadah untuk

⁸⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, 150

⁸⁶ Departemen Agama Republik Indonesia, 533

pengabdian kepada Allah SWT. Tak heran jika Allah memberikan kepada orang yang berpuasa pahala melimpah, tanpa hitungan. Pahalanya tidak bisa dibayangkan, tidak pula bisa diukur.⁸⁷ Hadits diatas juga tidak ada pertentangan dengan hadits lainnya, redaksi ini bisa didukung hadits lain :

حَدَّثَنَا عِمْرَانُ بْنُ مُوسَى الْقَزَّازُ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ زَيْدٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ رَبَّكُمْ يَقُولُ: "كُلُّ حَسَنَةٍ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِ مِائَةِ ضِعْفٍ، وَالصَّوْمُ لِي وَأَنَا أَحْزِي بِهِ، الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ، وَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ، وَإِنْ جَهِلَ عَلَى أَحَدِكُمْ جَاهِلٌ وَهُوَ صَائِمٌ فَلْيُثَلِّ: إِيَّيَّ صَائِمٌ".

وَفِي الْبَابِ عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ، وَسَهْلِ بْنِ سَعْدٍ، وَكَعْبِ بْنِ عُجْرَةَ، وَسَلَامَةَ بْنِ قَيْصَرَ، وَبَشِيرِ ابْنِ الْخُصَّاصِيَّةِ وَأَسْمَ بَشِيرٍ رَحِمَ بْنَ مَعْبُدٍ، وَالْخُصَّاصِيَّةُ هِيَ أُمُّهُ. قَالَ أَبُو عَيْسَى: وَحَدِيثُ أَبِي هُرَيْرَةَ حَدِيثٌ حَسَنٌ عَرِيبٌ مِنْ هَذَا الْوَجْهِ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami 'Imran bin Musa Al Qazzaz telah menceritakan kepada kami 'Abdul Waris bin Sa'id telah menceritakan kepada kami Ali bin Zaid dari Sa'id bin Al Musayyib dari Abu Hurairah dia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya Rabb kalian berfirman: Setiap kebaikan diberi pahala sebanyak sepuluh kali lipat hingga tujuh ratus kali lipat, sedangkan puasa diperuntukkan untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan memberi pahala puasanya (tanpa batasan jumlah pahala), puasa merupakan tameng dari api neraka, dan bau mulut orang yang berpuasa, lebih wangi di sisi Allah daripada wangi misk (minyak wangi) dan jika salah seorang diantara kalian mengajakmu bertengkar padahal dia sedang berpuasa, maka katakanlah sesungguhnya saya sedang berpuasa."

⁸⁷ Imam Al-Gazali & Sekh Izzuddin bin Abdussalam, 12

Dalam bab ini dari Mu'adz bin Jabal, Sahl bin Sa'ad, Ka'ab bin Ujrah Salamah bin Qaisar serta Basyir bin Khashashiyah. Dan Basyir bernama Zahm bin Ma'bad sedangkan Khashashiyah ialah ibunya Basyir. Abu 'Isa berkata: hadits Abu Hurairah merupakan hadits hasan gharib dari jalur ini. (HR. at-Tirmidzi, juz 2 nomor 764)⁸⁸

Sedangkan hadits yang lain dikatakan :

حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ بِلَالٍ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو حَازِمٍ، عَنْ سَهْلِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا، يُقَالُ لَهُ: الرَّيَّانُ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، يُقَالُ: أَيْنَ الصَّائِمُونَ؟ فَيَقُومُونَ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ، فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ "

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Khalid bin Mukhallad telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Bilal berkata: telah menceritakan kepada saya Abu Hazim dari Sahal radliyallahu 'anhu dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Dalam surga ada satu pintu yang disebut dengan Ar Rayyan, yang pada hari qiyamat tidak akan ada orang yang masuk ke surga melewati pintu itu kecuali para shaimun (orang-orang yang berpuasa). Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Lalu dikatakan kepada mereka: Mana para shaimun (orang-orang yang berpuasa), maka para shaimun (orang-orang yang berpuasa) berdiri menghadap. Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Apabila mereka telah masuk semuanya, maka pintu itu ditutup dan tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut." (HR. Bukhari, juz 2 nomor 1.797)⁸⁹

⁸⁸ At Tirmidzi, Muhammad bin Isa, *Jami' At Tirmidzi*, (Beirut: Dar Ihya At Turos Al 'Arabi), 694

⁸⁹ Muhammad bin Ismail Al Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, (Beirut: Dar Ibn Katsir), 1,772

Dari hadits di atas menjelaskan orang yang berpuasa pahalanya akan langsung dibalas oleh Allah SWT langsung dengan berlipat kali lipat ganda, kebaikan dari puasa juga mendapatkan seruan pintu khusus untuk mereka yaitu surga Ar Rayyan, pintu itu hanya bisa dimasuki oleh orang-orang berpuasa saja. Ganjaran pahala manusia tidak bisa mengetahui apa saja balasan Allah kepadanya dan seberapa besar pahala itu, dan balasan kebaikan pastinya juga ada dari kenikmatan sehat jasmani dan rohani dari spiritualitas yang telah dikerjakan. Dalam hal ini puasa melatih manusia untuk mengendalikan diri dan meningkatkan keimanan.

C. Fiqh al-Hadits (Pemahaman Hadits)

Hadits yang telah disabdakan oleh Nabi Muhammad SAW di atas adalah sebuah gambaran bahwa kebaikan puasa akan dibalas langsung oleh Allah SWT. Puasa yang telah dijalankan oleh umat terdahulu sampai sekarang merupakan tanda bahwa puasa bukan saja hanya terdapat kandungan kebaikan dari kondisi badan tetapi juga dari meningkatkan kebutuhan rohani pada diri, disamping kesehatan psikis, puasa juga menumbuhkan kesehatan fisik.

Rumusan kesehatan dari berpuasa yang dilakukan bisa dipenuhi dengan puasa yang dilakukan secara baik. Dalam beberapa hal puasa bahkan memiliki keunggulan dan nilai lebih. Secara tidak langsung kandungan sabda Nabi Muhammad di atas tentang puasa terdapat beberapa yang terkandung di dalamnya.

1. Puasa adalah salah satu nilai pahala besar yang dirahasiakan, puasa baik yang wajib (puasa Ramadhan) maupun yang sunnah memberikan nilai yang sangat besar bagi para pelakunya.
2. Kebahagiaan orang yang berpuasa terbagi menjadi dua hal, yaitu kebahagiaan saat berbuka dan kebahagiaan ketika bertemu dengan Tuhannya.
3. Orang-orang yang melakukan kebaikan Allah akan membalas kebaikannya amal perbuatan manusia dilipatgandakan pahalanya, satu macam kebaikan akan diberi pahala sepuluh hingga tujuh ratus kali lipat,.
4. Allah SWT menyukai aroma wangi bau mulut orang yang berpuasa, karena bau mulut orang yang berpuasa lebih wangi dari aroma kasturi.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian skripsi ini adalah

1. Hadits yang diriwayatkan oleh mukharrij yaitu Imam Muslim pada nomor 1.153 pada jalur Abu hurairah yang kemudian pada rawi Sulaiman bin Mahran al-‘Amasy mempunyai tiga jalur berbeda, yaitu Jarir bin Abdul Hamid, Waki’ bin Jarah, dan Muhammad bin Khāzim (Abu Mu’awiyah). Rangkain sanad hadits di atas yang telah diteliti oleh penulis bahwa hadits tersebut bahwa para perawi hadits menerima periwayatan hadits tersebut, dan juga dilihat dari komentar para kritikus ulama hadits kepada yang meriwayatkan. Maka, dapat disimpulkan bahwa hadits ini seluruh rangkaian rawinya *mutthasil* dan rawinya bersifat *‘ādil*. Adapun kualitas hadits di atas adalah *shahih* sehingga boleh digunakan sebagai *hujjah*.
2. Manfaat kesehatan fisik dan spiritual dari puasa adalah: a) Puasa mendidik seseorang agar bisa lebih dengan sifat- prespektif *ma’anil* hadits sifat kesabaran supaya bisa mengendalikan diri dari hal-hal yang bisa membatalkan puasa dan nilai ibadah pahala puasa yang semata-mata untuk mencapai ridho Allah SWT. b) Puasa bisa mencegah dari segala penyakit yang timbul dari pola makan yang berlebih-lebihan. Puasa dapat menyehatkan tubuh, sebab makanan berkaitan erat dengan proses

metabolisme tubuh. Ketika orang yang berpuasa adanya proses fase istirahat setelah melakukan proses pencernaan normal yang diperkirakan 6 sampai 8 jam, maka pada masa itu terjadilah degradasi dari lemak dan glukosa darah. c) Upaya puasa sebagai metode untuk mendekatkan diri dan untuk menggapai ridho Allah SWT melakukan taat puasa dengan sebaik-baiknya akan mendidik jiwa agar menjadi manusia yang jujur, disiplin berbudi luhur berakhlak mulia yang kelak akan menumbuhkan rasa sosial yang mendalam juga menghilangkan, egoisme dan kesombongan.

B. Saran

Untuk masyarakat diharapkan agar menjadikan hadis-hadis ini sebagai pedoman dalam kehidupan menuju kesehatan dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dan diharapkan untuk para pembaca agar tidak menganggap remeh mengenai amalan berpuasa. Peneliti berharap kedepannya terdapat penelitian yang membahas puasa untuk kesehatan fisik dan spritual dari kajian hadis lain ataupun dengan sudut pandang diluar hadis supaya untuk menambah wawasan dan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

Buku dan kitab

- Abu Muhammad Abdurrahman bin Hatim al-Razi, *Al-Jarh wa al-Ta'dil*, Beirut: Dar Ihya at-Turats al-'arabi, 1952.
- Ahmad Rifa'i Rif'an, *Ramadhan, Maaf, Kami Masih Sibuk*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2021.
- Ahmad Syalaby, *Islam Dalam Timbangan*, Terj. Abu Laela & Muhammad Tohir, Bandung: PT. Maarif, 1982.
- Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Jakarta : Gema Insani, 2003.
- al Muzzi, Jamaludiin al Hajjaj Yusuf, *Tahdzib al-Kamal Fi Asma al-Rijal*, Dar Fikr: Beirut, 1994.
- Bukhārī Al Muhammad Bin Ismā'īl Abū 'Abdullah. *Ṣahīh Bukhārī*. Bairut : Dār Tuq an-Najāh. 1422 H.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemah Untuk Wanita*. Jakarta : Jabal, 2010.
- Ednan Musaddad, *Ilmu Ma'anil Hadits*, Jakarta: Media Madani, 2021.
- Imam Al-Gazali & Sekh Izzuddin bin Abdussalam, *Kitab Puasa*, (Jakarta Selatan : PT. Rene Turos, Indonesia.
- Imam Al-Ghazali, *Mukadimah Kitab Puasa*, Jakarta: PT. Rene Turos Indonesia,
- Imam Muhammad bin Ismail Ash-Shan'ani, *Subulu as-Salam*, Beirut: Darul al-Kitab al-Ilmiyah, 1444 H.
- Imam Musbikin, *Bukti-Bukti Kemukjizatan Puasa Untuk Terapi Diabetes (fakta-fakta mengejutkan dari penelitian medis ilmiah dan kajian Al-Qur'an)*, Jogjakarta: Diva Press, 2010.
- M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1994.
- M. Syuhudi Ismail, *Hadis Nabi yang tekstual dan kontekstual*, Jakarta: PT. Bulan Bintang, 2009.
- M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1998.
- M. Syuhudi Ismail, *Pengantar Ilmu Hadits*, Bandung: Jakarta, 1998.

- Mahmud Syaltut, *al-Islam 'Aqidah wa Syari'ah*, Dār al-Qolam: Kairo, 1996.
- Muslim bin Hajjaj, *Ṣahīh Muslim*, Beirut: Dār Ihya Turas 'Arabi, 1334 H.
- Sahabuddin Ahmad bin Ali bin Hajar al-Asqalani, *Tahzib at-Tahzib*, Beirut: Dār Fikr, 1995.
- Salim dan Sahrum, *Metodelogi Penelitian Kualitatif Konsep dan Aplikasi Dalam Ilmu Sosial, Keagamaan dan Pendidikan*, Bandung: Citapustaka Media, 2012.
- Sawrah Muhammad Bin 'Isa bin. *Sunan At-Tirmidhi*. Bairut : Dār Al-Gharb Al-Islām, 1998.
- Sri Suhandjati Sukri, *Ensiklopedia Islam dan Perempuan*, Bandung: Penerbit Nuansa, 2009.
- Syekh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Terj. Amir Hamzah, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008
- Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021.
- Ustman Ad Dzahabi Syamsuddin Muhammad bin Ahmad bin, *Siyar A'lam an-Nubala*, Mesir: Darul Hadits, 2006.

Jurnal dan Skripsi

- Anggoro, T. (2019). Analisis Pemikiran Muhammad Syuhudi Ismail Dalam Memahami Hadis. *Diroyah: Jurnal Study Ilmu Hadis*, III(02), 93-104. Diambil kembali dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/Diroyah/article/view/4517>
- Bay, K. (2011). Metode Penyelesaian Hadis-hadis Mukhtalif Menurut al-Syafi'i. *Jurnal Ushuluddin*, XVII(02), 183-199. Diambil kembali dari <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/ushuludin/article/view/691>
- Hilda, L. (2014). Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan. *Hikmah*, VIII(01), 53-62. Diambil kembali dari <http://repo.uinsyahada.ac.id/245/1/Lelya%20Hilda.pdf>
- Khodijah, S. (2023). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *NIHAIYYAT: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, II(1), 35-44. Diambil kembali dari <https://ejournal.tmi-al-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/article/view/68>
- Prasanti, D. (2017). Makna Puasa Sebagai Komunikasi Terapeutik Islam Dalam Pengembangan Kesehatan Fisik Dan Mental. *Penamas*, XXX(3), 299-313.

Diambil kembali dari
<https://penamas.kemenag.go.id/index.php/penamas/article/view/187>

Pratama, M. H., & Zakiyan, M. F. (2023). Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik. *Islamic Education*, *I*(3), 811-817. Diambil kembali dari <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/622>

Rahmi, A. (2015). PUASA DAN HIKMAHNYA TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SPIRITUAL. *Serambi Tarbawi*, *III*(1), 89-104. Diambil kembali dari <https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/1242>

Syaifi, M. (2019). Nilai-nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan. *Jurnal Tarbawi*, *22*.

Syaifi, M. (2019). Nilai-nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan. *Jurnal Tarbawi*, *07*(02), 22-29. Diambil kembali dari <https://core.ac.uk/download/pdf/270193718.pdf>

Umar, M. S. (2011). Nilai-nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa. *Jurnal Lentera Pendidikan*, *14*(02), 137-149. Diambil kembali dari https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/lentera_pondidikan/article/view/3833



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Riswan Hidayat

NIM : 204104020004

Program Studi : Ilmu Hadis

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Instansi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pusaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 06 Nopember 2024



Muhammad Riswan Hidayat
NIM. 204104020004

BIODATA PENULIS



Nama : Muhammad Riswan Hidayat
Tempat, Tanggal Lahir : Kandangan Kota, 28 Oktober 1997
Agama : Islam
Alamat : Kalimantan Selatan, Kandangan Kota
Jl. S. Parman No.43, Kec. Kandangan,
Kab. Hulu Sungai Selatan

RIWAYAT PENDIDIKAN

SDN Kandangan Kota 2

SMP Darul Hijrah

Pondok Modern Darussalam Gontor

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

RIWAYAT ORGANISASI

HMPS Ilmu Hadis UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember