

KEWAJIBAN PUASA RAMADAN DALAM PERSPEKTIF AHKAMUL QUR'AN (KAJIAN QS. AL-BAQARAH: 183–185)

Faniyatusifa, Fikri Hidayat El Izat
Ma'had Aly Walindo

syifafaniaaa@gmail.com, fikrihidayatelizat99@gmail.com

ABSTRAK

Puasa merupakan salah satu ibadah utama dalam Islam yang memiliki makna spiritual, hukum, serta hikmah yang mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengertian puasa, dasar hukum pelaksanaannya, macam-macam puasa, syarat dan rukun, serta tujuan dan hikmah yang terkandung di dalamnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yang bersumber dari Al-Qur'an, hadis, serta berbagai literatur ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa tidak hanya dimaknai sebagai menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga sebagai sarana pengendalian diri dari perbuatan negatif serta peningkatan kualitas spiritual. Kewajiban puasa ditegaskan dalam Al-Qur'an, khususnya dalam Surah Al-Baqarah ayat 183–185, yang juga menjelaskan keringanan (*rukhsah*) bagi orang-orang tertentu seperti orang sakit dan musafir. Selain itu, puasa memiliki berbagai hikmah, di antaranya meningkatkan ketakwaan, melatih kesabaran, menumbuhkan empati sosial, serta memberikan manfaat bagi kesehatan. Dengan demikian, pemahaman yang komprehensif mengenai puasa diharapkan dapat mendorong umat Islam untuk melaksanakan ibadah ini secara lebih optimal, tidak hanya dari aspek lahiriah, tetapi juga dari sisi spiritual dan moral.

Kata Kunci: *pengertian puasa, hukum Islam, tujuan, hikmah.*

PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu ibadah pokok dalam Islam yang memiliki makna serta tujuan yang sangat mendalam. Sebagai rukun Islam ketiga, puasa tidak hanya dimaknai sebagai menahan lapar dan haus, tetapi juga mencakup upaya mengendalikan diri dari perilaku buruk serta meningkatkan kualitas spiritual. Dalam kehidupan sehari-hari, puasa menjadi sarana untuk menyucikan jiwa, menumbuhkan ketakwaan, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Ketentuan hukum puasa dalam Islam telah diatur dengan jelas. Puasa pada bulan Ramadan bersifat wajib bagi setiap Muslim yang telah memenuhi syarat, sementara terdapat pula puasa sunnah yang dianjurkan untuk dikerjakan di luar bulan Ramadan. Selain itu, puasa memiliki berbagai hikmah yang penting untuk dipahami.

Ibadah ini tidak hanya melatih menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menumbuhkan rasa empati, memperkuat solidaritas sosial, serta melatih kesabaran.¹

Bagi umat Islam, ibadah puasa, merupakan amalan yang sudah sangat dikenal dan sering dilakukan. Kaum muslimin telah terbiasa menjalankan puasa, khususnya pada bulan Ramadhan yang hukumnya wajib. Kewajiban ini berlaku bagi setiap Muslim yang telah mencapai usia akil balig, yaitu ketika seseorang telah dianggap dewasa secara syariat. Tanda akil balig pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah, sedangkan pada perempuan ditandai dengan datangnya haid.

Puasa dalam Islam diartikan sebagai menahan diri dari makan, minum, serta segala hal yang dapat membatalkannya, dimulai sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Pelaksanaan puasa juga harus disertai dengan niat serta memenuhi syarat-syarat tertentu agar sah. Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa puasa merupakan bentuk ibadah kepada Allah yang bertujuan untuk membentuk pribadi yang bertakwa. Dengan menjalankan puasa, seorang Muslim diharapkan mampu meningkatkan keimanan dan pengendalian diri sehingga mencapai derajat takwa.²

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (library research). Data yang digunakan bersumber dari literatur tertulis, baik sumber primer berupa Al-Qur'an dan hadis, khususnya Surah Al-Baqarah ayat 183–185, maupun sumber sekunder seperti buku, jurnal, dan karya ilmiah yang relevan dengan pembahasan puasa dalam Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan cara mengumpulkan dan mengkaji berbagai sumber pustaka. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis untuk memahami konsep, hukum, serta hikmah puasa secara komprehensif. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan normatif-teologis dengan menelaah dalil Al-Qur'an, hadis, serta pendapat para ulama. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang sistematis mengenai ibadah puasa dari segi hukum dan maknanya dalam kehidupan umat Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Puasa

Secara etimologis, istilah puasa berasal dari bahasa Arab *ṣaum* (صوم) yang bermakna menahan diri. Penahanan tersebut tidak hanya berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik, seperti menahan lapar dan dahaga, tetapi juga mencakup pengendalian diri dalam aspek mental dan spiritual, seperti menjaga ucapan serta menghindari perilaku yang tercela.

Secara terminologis, para ulama mendefinisikan puasa sebagai suatu ibadah yang dilakukan dengan menahan diri dari segala hal yang dapat membatalkan puasa, mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari, disertai dengan niat tertentu. Definisi ini menunjukkan bahwa niat merupakan unsur penting yang menentukan sah

¹ Irfan Subhi, Dani Sutiono, Dan Shabrina Dwi Nouva Nur Faza, "Pengertian, Hukum, Macam-Macam, Syarat, Rukun Dan Hikmah Puasa," *Maliki Interdisciplinary Journal (Mij)*, Vol. 3, No. 1, Maret 2025, Hlm. 213.

² Lelya Hilda, "Puasa Dalam Kajian Islam Dan Kesehatan," *Hikmah*, Vol. VIII, No. 01, Januari 2014, Hlm. 54.

atau tidaknya ibadah puasa. Hal tersebut sejalan dengan hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan bahwa setiap amal perbuatan bergantung pada niatnya (HR. Bukhari dan Muslim).

Dalam ajaran Islam, puasa tidak hanya berkaitan dengan menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan moral. Oleh karena itu, Rasulullah SAW mengingatkan bahwa seseorang yang berpuasa bisa saja hanya mendapatkan rasa lapar dan dahaga apabila tidak mampu menjaga dirinya dari perbuatan buruk (HR. Ahmad). Dengan demikian, hakikat puasa tidak hanya terletak pada menahan diri secara fisik, tetapi juga pada upaya seorang Muslim untuk memperbaiki diri, meningkatkan ketakwaan, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT.³

Kewajiban Puasa dalam QS. Al-Baqarah Ayat 183

Dalam Al-Qur'an, kewajiban berpuasa dijelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 183:

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

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."⁴

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT mewajibkan puasa kepada orang-orang yang beriman sebagaimana kewajiban tersebut juga pernah ditetapkan kepada umat-umat sebelum mereka. Tujuan dari kewajiban puasa adalah agar manusia dapat mencapai ketakwaan dengan menjauhi berbagai perbuatan maksiat. Puasa berperan dalam melemahkan hawa nafsu, karena hawa nafsu sering menjadi sumber munculnya berbagai perbuatan dosa.⁵

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ibadah puasa bukan hanya diwajibkan kepada umat Islam, tetapi juga telah dikenal dan dianjurkan kepada umat-umat sebelumnya. Dalam ajaran Islam, puasa dijadikan sebagai sarana untuk membentuk dan meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT.⁶

Puasa diwajibkan oleh Allah kepada umat Nabi Muhammad sebagaimana kewajiban tersebut juga pernah diberikan kepada umat-umat sebelum mereka. Hal ini menunjukkan bahwa puasa merupakan ibadah yang memiliki kedudukan penting karena dapat membersihkan hati serta membantu manusia dalam mengendalikan hawa nafsu. Oleh sebab itu, praktik puasa telah dikenal dalam berbagai tradisi keagamaan sejak masa dahulu.

Dalam beberapa kitab terdahulu seperti Taurat dan Injil tidak dijelaskan secara tegas mengenai kewajiban puasa, namun keduanya memuji orang-orang yang melaksanakan puasa sebagai bentuk ibadah. Nabi Musa diriwayatkan pernah berpuasa selama empat puluh hari, dan dalam tradisi umat Kristiani juga dikenal puasa sebelum

³ Faidol Anwar, *Pedoman Puasa Ramadhan* (Kabupaten Batu Bara: Kantor Kementerian Agama Kabupaten Batu Bara, 2025), Hlm. 4.

⁴ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, Q.S. Al-Hujurat [49]: 11–12, <https://Quran.Kemenag.Go.Id>

⁵ Jalaluddin Al-Mahalli Dan Jalaluddin Al-Suyuthi, *Tafsir Al-Jalalayn*, Qs. Al-Baqarah: 183, Diakses Melalui Bahis Al-Qur'an, <https://Bahisquran.Com>, Diakses 8 Maret 2026.

⁶ Faidol Anwar, *Pedoman Puasa Ramadhan* (Kabupaten Batu Bara: Kantor Kementerian Agama Kabupaten Batu Bara, 2025), Hlm. 1.

Hari Paskah yang berkaitan dengan praktik ibadah Nabi Isa dan para pengikutnya. Seiring perkembangan waktu, bentuk dan aturan puasa dalam tradisi tersebut kemudian mengalami berbagai perbedaan sesuai dengan ketentuan masing-masing kelompok.⁷

Keringanan Puasa dalam QS. Al-Baqarah Ayat 184

Selain menetapkan kewajiban puasa, Al-Qur'an juga memberikan keringanan bagi orang-orang tertentu yang mengalami kesulitan untuk melaksanakan puasa. Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 184:

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۖ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ وَعَلَىٰ الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۚ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ ۗ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

“(Yaitu) beberapa hari tertentu. Maka, siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain. Bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, (yaitu) memberi makan seorang miskin. Siapa dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, itu lebih baik baginya dan berpuasa itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.”

QS. Al-Baqarah ayat 184 menjelaskan bahwa puasa dilaksanakan dalam beberapa hari yang telah ditentukan. Namun, bagi orang yang sedang sakit atau dalam perjalanan diperbolehkan untuk tidak berpuasa dan menggantinya pada hari lain. Selain itu, bagi orang yang tidak mampu melaksanakan puasa, seperti karena usia lanjut atau penyakit yang tidak diharapkan kesembuhannya, diwajibkan membayar fidyah dengan memberi makan kepada seorang miskin. Sebagian ulama menjelaskan bahwa pada awalnya umat Islam diberi pilihan antara berpuasa atau membayar fidyah, tetapi kemudian ketentuan tersebut diganti dengan kewajiban berpuasa sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 185. Pendapat lain menyatakan bahwa ayat mengenai fidyah tetap berlaku bagi orang yang benar-benar tidak mampu berpuasa, seperti orang tua renta atau orang yang memiliki penyakit kronis.⁸

Setiap muslim seharusnya memahami bahwa ibadah puasa tidak dimaksudkan untuk memberatkan. Oleh karena itu, penting bagi setiap muslim untuk mengetahui berbagai kemudahan yang telah Allah Swt. berikan kepada hamba-Nya dalam kondisi tertentu saat berpuasa. Kemudahan ini dikenal dengan istilah *rukhsah*. Namun demikian, adanya *rukhsah* tidak boleh dijadikan alasan untuk meninggalkan kewajiban berpuasa di bulan Ramadan.

Sebagaimana telah dijelaskan, *rukhsah* berarti keringanan. Dalam konteks puasa, keringanan ini berupa diperbolehkannya seseorang untuk tidak berpuasa pada waktu yang telah ditentukan, yaitu di bulan Ramadan, dengan konsekuensi mengganti puasa tersebut sesuai ketentuan syariat. Penggantian puasa Ramadan secara umum terbagi menjadi dua bentuk.

1. mengganti puasa dengan berpuasa di hari lain sebanyak jumlah hari yang ditinggalkan, yang dikenal dengan istilah *qadā*. Puasa *qadā* dapat dilakukan kapan saja di luar bulan Ramadan, dengan syarat diselesaikan sebelum datangnya Ramadan berikutnya.

⁷ Abd. Muqit, “Hukum Dan Rukhsah Puasa Dalam Perspektif Fakhrudin Al-Razi Dan Musthafa Al-Maraghi: Studi Interpretasi Dengan Pendekatan Tafsir Ahkam,” *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, No. 2 (2023): Hlm. 331.

⁸ Muhammad Al-Amin Al-Syinqithi, *Daf'U Iham Al-Idtirab 'An Ayat Al-Kitab*, Tafsir Qs. Al-Baqarah: 184, Diakses Melalui Bahis Al-Qur'an, <https://Bahisquran.Com>, Diakses 8 Maret 2026.

2. membayar *fidyah*, yaitu bagi orang yang benar-benar tidak mampu mengganti puasanya dengan *qada*.⁹

Penetapan Puasa Ramadan dalam QS. Al-Baqarah Ayat 185

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

“Bulan Ramadan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur’an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu serta pembeda (antara yang hak dan yang batil). Oleh karena itu, siapa di antara kamu hadir (di tempat tinggalnya atau bukan musafir) pada bulan itu, berpuasalah. Siapa yang sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya) sebanyak hari (yang ditinggalkannya) pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran. Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu agar kamu bersyukur.”

Bulan Ramadan merupakan waktu diturunkannya Al-Qur’an dari Lauh Mahfuz ke langit dunia pada malam Lailatul Qadar. Al-Qur’an berfungsi sebagai petunjuk bagi manusia yang membimbing dari kesesatan, serta memuat ayat-ayat yang jelas sebagai pedoman menuju kebenaran dan pembeda antara yang hak dan batil. Penjelasan ini sebagaimana diterangkan dalam *Tafsir al-Jalalayn* karya Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin al-Suyuthi, yang menegaskan fungsi Al-Qur’an sebagai petunjuk dan penjabar hukum-hukum syariat.

Dalam ayat tersebut juga ditegaskan bahwa setiap Muslim yang menyaksikan bulan Ramadan wajib melaksanakan puasa. Namun, bagi orang yang sakit atau dalam perjalanan, diberikan keringanan (*rukhsah*) untuk tidak berpuasa dan menggantinya pada hari lain. Pengulangan ketentuan ini bertujuan untuk menegaskan bahwa keringanan tersebut tetap berlaku dan tidak dihapus oleh perintah umum berpuasa, sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsir al-Jalalayn*.

Lebih lanjut, ayat ini menunjukkan bahwa Allah menghendaki kemudahan bagi hamba-Nya dan tidak menginginkan kesulitan. Oleh karena itu, keringanan dalam berpuasa diberikan sebagai bentuk kasih sayang Allah kepada manusia. Tujuan akhirnya adalah agar umat Islam dapat menyempurnakan ibadah puasa, mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya, serta menumbuhkan rasa syukur dalam diri setiap Muslim.¹⁰

Sebab-sebab diperbolehkan tidak berpuasa dalam kandungan QS. Al-Baqoroh ayat 185:

- 1) Sakit

Orang sakit adalah seseorang yang mengalami gangguan kesehatan sehingga tidak lagi berada dalam kondisi sehat seperti biasa. Para ulama sepakat bahwa orang

⁹ Irsyad Rafi, “Golongan Yang Mendapatkan Rukhsah Dalam Ibadah Puasa Dan Konsekuensi Hukumnya,” *Nukhbatul ‘Ulum: Jurnal Bidang Kajian Islam* 4, No. 2 (2018): Hlm 207.

¹⁰ Jalaluddin Al-Mahalli Dan Jalaluddin Al-Suyuthi, *Tafsir Al-Jalalayn*, Qs. Al-Baqarah: 185, Diakses Melalui Bahis Al-Qur’an, <https://Bahisquran.Com>, Diakses 8 Maret 2026.

yang sedang sakit diperbolehkan untuk tidak berpuasa. Namun demikian, ia tetap berkewajiban mengganti (qadā') puasa yang ditinggalkan pada hari lain di luar bulan Ramadan sebelum datangnya Ramadan berikutnya. Ketentuan ini berdasarkan firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 185.

Dalam pelaksanaannya, kondisi orang sakit terbagi menjadi tiga.

1. jika sakitnya ringan dan tidak berpengaruh terhadap pelaksanaan puasa, seperti pilek atau sakit kepala ringan, maka ia tetap diwajibkan berpuasa dan tidak termasuk golongan yang mendapat keringanan (rukhsah).
2. apabila sakit tersebut berpotensi bertambah parah atau memperlambat kesembuhan jika tetap berpuasa, meskipun tidak sampai membahayakan, maka dianjurkan untuk tidak berpuasa dan makruh jika tetap melaksanakannya.
3. apabila berpuasa dapat membahayakan diri hingga mengancam keselamatan jiwa, maka dalam kondisi ini berpuasa menjadi haram. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. An-Nisa ayat 29:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepadamu.”¹¹

2) Musafir

Seperti halnya orang sakit, musafir juga diberikan keringanan (rukhsah) untuk tidak berpuasa, namun dengan batasan-batasan tertentu. Mayoritas ulama (jumhur) berpendapat bahwa kebolehan berbuka bagi musafir mensyaratkan dua hal. Pertama, perjalanan yang dilakukan harus mencapai jarak yang membolehkan qasar salat. Kedua, perjalanan tersebut sudah dimulai sebelum terbit fajar.

Di sisi lain, ulama dari kalangan Hanabilah, khususnya Ibnu Quddamah, berpendapat bahwa seseorang tetap diperbolehkan berbuka meskipun perjalanan dimulai pada siang hari setelah terbit fajar. Sementara itu, ulama Syafi'iyah seperti An-Nawawi menambahkan satu syarat lagi, yaitu keringanan tersebut tidak berlaku bagi musafir yang melakukan perjalanan secara terus-menerus tanpa jeda.¹²

Tujuan dan Hikmah puasa

▪ Tujuan Puasa

Tujuan utama puasa telah dijelaskan secara tegas dalam Al-Qur'an, yaitu untuk mencapai derajat ketakwaan (*la'allakum tattaqun*), sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Baqarah ayat 183. Ayat tersebut menerangkan bahwa kewajiban berpuasa tidak hanya berlaku bagi umat Islam, tetapi juga umat-umat terdahulu, dengan tujuan agar manusia menjadi pribadi yang bertakwa.

Untuk memahami tujuan tersebut, Nabi Muhammad SAW menjelaskan bahwa banyak orang yang berpuasa, namun tidak memperoleh apa-apa selain rasa lapar dan dahaga. Hal ini menunjukkan bahwa sekadar menahan diri dari makan dan minum bukanlah inti dari puasa. Lebih dari itu, puasa merupakan sarana untuk menahan syahwat dan mengendalikan hawa nafsu yang bersifat hewani, sekaligus meningkatkan kualitas nurani dan ruhani manusia. Sejalan dengan itu, Al-Ghazali juga

¹¹ Irsyad Rafi, “Golongan Yang Mendapatkan Rukhsah Dalam Ibadah Puasa,” 208

¹² Muhammad Khoir, *Tidak Berpuasa Ramadhan Bagi Musafir Yang Memulai Perjalanannya Pada Siang Hari (Studi Komparatif Terhadap Pendapat Ibnu Quddamah Dan An-Nawawi)* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2011). Hlm 42.

menegaskan bahwa tujuan puasa adalah untuk menundukkan hawa nafsu serta melawan godaan setan.

Dengan demikian, puasa tidak hanya berdimensi fisik, tetapi juga spiritual, karena mengarahkan manusia untuk memperbaiki diri secara menyeluruh, baik dalam aspek jasmani maupun rohani, hingga mencapai ketakwaan yang hakiki.¹³

▪ Hikmah Puasa

Hikmah dari ibadah puasa dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Puasa merupakan sarana untuk meraih ketakwaan kepada Allah.
2. Puasa mengajarkan kita untuk bersyukur atas segala nikmat yang diberikan.
3. Puasa melatih diri dalam mengendalikan hawa nafsu, melembutkan hati, serta menahan keinginan.
4. Puasa membantu memusatkan hati untuk berdzikir dan merenungkan kebesaran serta keagungan Allah.
5. Puasa membuat orang yang mampu lebih menyadari besarnya nikmat yang telah Allah berikan kepadanya.
6. Puasa menumbuhkan rasa kasih sayang dan kelembutan terhadap orang-orang yang kurang mampu.
7. Puasa dapat mempersempit jalan bagi setan dalam mempengaruhi manusia.
8. Puasa melatih kesabaran dan mendatangkan pahala darinya, karena di dalamnya terdapat tiga bentuk kesabaran: sabar dalam menghadapi kesulitan, sabar dalam menjalankan perintah Allah, dan sabar dalam menjauhi larangan-Nya.
9. Puasa juga memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh.
10. Hikmah terbesar dari puasa adalah sebagai bentuk penghambaan kepada Allah serta meneladani Rasulullah.¹⁴

KESIMPULAN

Puasa merupakan ibadah yang tidak hanya bermakna menahan lapar dan dahaga, tetapi juga mencakup pengendalian diri dari segala hal yang dapat merusak nilai ibadah, baik dalam ucapan, perbuatan, maupun pikiran. Dalam Islam, puasa diwajibkan sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 183 dengan tujuan utama untuk mencapai ketakwaan kepada Allah SWT. Hal ini menunjukkan bahwa puasa memiliki dimensi fisik sekaligus spiritual yang saling melengkapi. Selain sebagai kewajiban, puasa juga disertai dengan keringanan (rukhsah) bagi orang-orang tertentu, seperti orang sakit dan musafir, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 184 dan 185. Mereka diperbolehkan untuk tidak berpuasa dan menggantinya di hari lain atau membayar fidyah bagi yang tidak mampu secara permanen. Hal ini menunjukkan bahwa Islam adalah agama yang memberikan kemudahan tanpa menghilangkan esensi ibadah. Lebih dari itu, puasa memiliki banyak hikmah, di antaranya melatih kesabaran, mengendalikan hawa nafsu, meningkatkan keimanan, serta menumbuhkan rasa empati terhadap sesama. Dengan

¹³ Novia Anggraini, *Nilai-Nilai Edukatif Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Menurut Al-Ghazali Dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter* (Curup: Institut Agama Islam Negeri (Iain) Curup, 2019). Hlm 21.

¹⁴ Pajar Hatma Indra Jaya Dkk., *Diorama: Kumpulan Naskah Ceramah Dan Khutbah* (Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2021). Hlm 93.

demikian, puasa menjadi sarana pembinaan diri yang menyeluruh untuk membentuk pribadi yang bertakwa, berakhlak mulia, dan memiliki kepedulian sosial yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mahalli, Jalaluddin, dan Jalaluddin al-Suyuthi. *Tafsir al-Jalalayn*. Diakses melalui Bahis Al-Qur'an. <https://bahisquran.com>. Diakses 8 Maret 2026.
- Al-Syinqithi, Muhammad al-Amin. *Daf'u Ihām al-Idtirāb 'an Ayāt al-Kitāb*. Diakses melalui Bahis Al-Qur'an. <https://bahisquran.com>. Diakses 8 Maret 2026.
- Anwar, Faidol. *Pedoman Puasa Ramadhan*. Kabupaten Batu Bara: Kantor Kementerian Agama Kabupaten Batu Bara, 2025.
- Anggraini, Novia. *Nilai-Nilai Edukatif dalam Ibadah Puasa Ramadhan Menurut Al-Ghazali dan Implikasinya terhadap Pembentukan Karakter*. Curup: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, 2019.
- Hilda, Lelya. "Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan." *HIKMAH* 8, no. 1 (Januari 2014).
- Jaya, Pajar Hatma Indra, dkk. *Diorama: Kumpulan Naskah Ceramah dan Khutbah*. Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2021.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. <https://quran.kemenag.go.id>.
- Khoir, Muhammad. *Tidak Berpuasa Ramadhan bagi Musafir yang Memulai Perjalanannya pada Siang Hari (Studi Komparatif terhadap Pendapat Ibnu Quddamah dan An-Nawawi)*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2011.
- Muqit, Abd. "Hukum dan Rukhsah Puasa dalam Perspektif Fakhrudin al-Razi dan Musthafa al-Maraghi: Studi Interpretasi dengan Pendekatan Tafsir Ahkam." *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 3, no. 2 (2023).
- Rafi, Irsyad. "Golongan yang Mendapatkan Rukhsah dalam Ibadah Puasa dan Konsekuensi Hukumnya." *Nukhbatul Ulum: Jurnal Bidang Kajian Islam* 4, no. 2 (2018).
- Subhi, Irfan, Dani Sutiono, dan Shabrina Dwi Nouva Nur Faza. "Pengertian, Hukum, Macam-Macam, Syarat, Rukun dan Hikmah Puasa." *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 3, no. 1 (Maret 2025).