

## HIKMAH KESEHATAN IBADAH PUASA DALAM PERSPEKTIF I'JĀZ ṬIBBĪ: KAJIAN QS. AL-BAQARAH AYAT 183

**Faniyatusifa<sup>1</sup>, Faisal Abdullah<sup>2</sup>, Khomsa Maulana<sup>3</sup>**

Ma'had Aly Walindo

Email : [syifafaniaaaa@gmail.com](mailto:syifafaniaaaa@gmail.com), [faisalwalindo@gmail.com](mailto:faisalwalindo@gmail.com).

[Khomsamaulana990@gmail.com](mailto:Khomsamaulana990@gmail.com).

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hikmah kesehatan ibadah puasa dalam perspektif *Iṭṭibbī* dengan menjadikan QS. Al-Baqarah ayat 183 sebagai fokus kajian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui penelaahan terhadap sumber-sumber yang berkaitan dengan puasa, penafsiran Al-Qur'an, *Iṭṭibbī*, serta kesehatan. Hasil kajian menunjukkan bahwa puasa tidak hanya memiliki tujuan spiritual untuk membentuk ketakwaan, tetapi juga mengandung berbagai hikmah yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental. Dalam perspektif *Iṭṭibbī*, pelaksanaan puasa dapat dikaitkan dengan perubahan pola metabolisme dan penggunaan energi tubuh, pengendalian pola makan, serta upaya menjaga keseimbangan kondisi fisik dan mental. Puasa juga menjadi sarana untuk melatih kesabaran, pengendalian diri, dan pengelolaan emosi. Dengan demikian, QS. Al-Baqarah ayat 183 tidak hanya menjelaskan kewajiban puasa sebagai bentuk ibadah, tetapi juga membuka ruang untuk memahami berbagai hikmah yang terkandung dalam pelaksanaannya. Kajian *Iṭṭibbī* terhadap puasa dapat memperluas pemahaman mengenai keterkaitan antara nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an dengan aspek kesehatan manusia, tanpa mengesampingkan tujuan utama puasa, yaitu mencapai ketakwaan kepada Allah Swt.

**Kata kunci:** Puasa, kesehatan, *Iṭṭibbī*, QS. Al-Baqarah ayat 183, ketakwaan.

### PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang menjadi pedoman bagi umat Islam dalam menjalani berbagai aspek kehidupan. Ajaran yang terkandung di dalamnya tidak hanya mengarahkan manusia dalam hubungan dengan Allah Swt. tetapi juga memberikan tuntunan dalam menjaga dan mengatur kehidupan secara seimbang. Salah satu bentuk ajaran tersebut adalah perintah berpuasa sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 183.

Puasa mengandung nilai pendidikan bagi manusia untuk membatasi keinginan, melatih pengendalian diri, dan membentuk ketakwaan.<sup>1</sup>

Selain sebagai salah satu ibadah wajib dalam agama Islam, puasa juga memiliki berbagai manfaat bagi kehidupan manusia. Selama ini, puasa umumnya dipahami sebagai sarana untuk membersihkan diri, mengendalikan hawa nafsu dan syahwat, serta melatih kesabaran. Namun, manfaat puasa tidak hanya terbatas pada aspek spiritual tersebut. Puasa juga memiliki berbagai manfaat lainnya, termasuk manfaat yang berkaitan dengan kesehatan tubuh manusia.<sup>2</sup>

Dalam kehidupan modern yang dihadapkan pada berbagai persoalan sosial, tuntutan kehidupan, dan tantangan moral, nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah puasa memiliki relevansi yang semakin penting. Puasa tidak hanya mengajarkan seseorang untuk menahan diri, tetapi juga melatih kedisiplinan, kepedulian terhadap sesama, serta keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai hikmah puasa diperlukan agar pelaksanaannya tidak sekadar menjadi rutinitas ibadah, melainkan juga mampu memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan pribadi dan kehidupan bermasyarakat.<sup>3</sup>

Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman dalam aspek spiritual dan hukum, tetapi juga mengandung berbagai isyarat yang dapat dikaji dalam kaitannya dengan kehidupan manusia, termasuk kesehatan. Salah satu pendekatan untuk mengkaji hubungan tersebut adalah *I'jāz ṭibbī*, yaitu cabang kajian kemukjizatan Al-Qur'an yang berkaitan dengan bidang kedokteran dan kesehatan. Dalam konteks puasa, QS. Al-Baqarah ayat 183 menjadi salah satu ayat penting yang dapat dikaji melalui perspektif *I'jāz ṭibbī*. Puasa yang diperintahkan dalam ayat tersebut tidak hanya memiliki tujuan spiritual, yaitu membentuk ketakwaan, tetapi juga mengandung berbagai hikmah yang dapat dikaitkan dengan kesehatan tubuh dan mental. Oleh karena itu, perkembangan ilmu kedokteran dan penelitian modern

---

<sup>1</sup> Idwan, Achmad Abubakar, dan Aisyah Arsyad, "Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawḍū'ī," Tasamuh: Jurnal Studi Islam 16, no. 2 (Oktober 2024): hlm. 223.

<sup>2</sup> Isni Rohimatun Ni'mah dan Noor Hasanah, "Manfaat dan Hikmah Puasa terhadap Tubuh dan Mental dalam Perspektif Kesehatan," *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 3, no. 3 (2024): hlm. 773.

<sup>3</sup> Faidol Anwar, "Hikmah Puasa Ramadhan," *Narasi: Jurnal Komunikasi Dakwah dan Perkembangan Masyarakat Islam* 1, no. 1 (Juni 2025): hlm. 10.

dapat menjadi salah satu pendekatan untuk memahami sebagian hikmah kesehatan yang terkandung dalam pelaksanaan ibadah puasa.<sup>4</sup>

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan puasa, QS. Al-Baqarah ayat 183, dan *I'jāz ṭibbī*. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir, sedangkan sumber data sekunder berupa buku, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *I'jāz ṭibbī* serta manfaat puasa bagi kesehatan. Data penelitian berupa penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 183 dan informasi mengenai hikmah kesehatan puasa.

Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan mengidentifikasi dan mengkaji informasi dari sumber-sumber yang telah ditentukan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis dengan mengkaji penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 183, konsep *I'jāz ṭibbī*, serta manfaat puasa bagi kesehatan fisik dan mental. Hasil analisis tersebut kemudian dihubungkan untuk menjelaskan hikmah kesehatan puasa dalam perspektif *I'jāz ṭibbī*, dengan tetap menempatkan ketakwaan sebagai tujuan utama pelaksanaan puasa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep *i'jāz ṭibbī* dalam al-Qur'an

Pembahasan mengenai hubungan antara ajaran Al-Qur'an dan berbagai aspek kehidupan manusia selanjutnya dapat dikaji melalui konsep *I'jāz al-Qur'ān*. Secara etimologis, *I'jāz* berasal dari kata *a'jaza* yang berarti melemahkan atau menjadikan seseorang tidak mampu, sebagai lawan dari kata *qadara* yang berarti mampu atau berkuasa. Dalam konteks Al-Qur'an, *I'jāz* menunjukkan ketidakmampuan manusia untuk menciptakan ataupun menandingi Al-Qur'an. Ketidakmampuan tersebut menjadi salah satu bukti kemukjizatan Al-Qur'an sekaligus memperkuat kebenaran kenabian Nabi Muhammad Saw. sebagai penerima wahyu.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Miftakhul Karimah, "Manfaat Ikan bagi Kesehatan (Kajian *I'jāz Tibbi* QS. An-Nahl Ayat 14 dalam Kitab *I'jāz Tibbi fi Al-Qur'an* Karya Dr. Sayyid Al-Jumaili)," *Ma'had Aly: Journal of Islamic Studies* 4, no. 2 (Juli 2025): hlm. 260.

<sup>5</sup> Idris Siregar, Adellia Fitriani, dan Siti Mardiana, "*I'jāz* Ilmi pada Ayat-Ayat Al-Qur'an," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, Vol. 2, No. 5 (Oktober 2024): hal 22

Salah satu bentuk kemukjizatan tersebut adalah *I'jāz ṭibbī*. Secara terminologis, *I'jāz ṭibbī* merupakan kemukjizatan Al-Qur'an yang berkaitan dengan bidang kedokteran dan kesehatan. Kajian ini termasuk dalam bagian *I'jāz 'ilmī* atau kemukjizatan ilmiah Al-Qur'an, yaitu kajian terhadap berbagai informasi dan isyarat dalam Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan fakta ilmiah serta dapat dipahami lebih lanjut melalui perkembangan ilmu pengetahuan. Menurut Dr. Zaghloul An-Najjar, *I'jāz ṭibbī* mencakup berbagai isyarat Al-Qur'an mengenai kesehatan dan fenomena biologis yang dapat dikaji dalam hubungannya dengan perkembangan penelitian ilmiah modern.<sup>6</sup>

Kesehatan merupakan salah satu nikmat besar yang dianugerahkan Allah SWT kepada manusia dan nilainya tidak dapat diukur.<sup>7</sup> Kondisi kesehatan yang baik memiliki peranan penting dalam kehidupan karena memungkinkan seseorang untuk menjalankan aktivitas dengan nyaman, melakukan berbagai kebaikan, serta memberikan manfaat kepada orang lain.

Islam memandang kesehatan sebagai kondisi seimbang dan menyeluruh yang meliputi kesehatan jasmani, rohani, dan sosial. Kesehatan tidak hanya diartikan sebagai bebas dari penyakit fisik, tetapi juga mencakup kebersihan jiwa, ketenangan batin, hubungan sosial yang harmonis, serta kesejahteraan hidup secara umum. Dengan kesehatan yang utuh, manusia mampu menjalankan tugasnya sebagai hamba dan khalifah di muka bumi secara optimal. Islam memandang kesehatan sebagai kondisi seimbang dan menyeluruh yang meliputi kesehatan jasmani, rohani, dan sosial. Kesehatan tidak hanya diartikan sebagai bebas dari penyakit fisik, tetapi juga mencakup kebersihan jiwa, ketenangan batin, hubungan sosial yang harmonis, serta kesejahteraan hidup secara umum. Dengan kesehatan yang utuh, manusia mampu menjalankan tugasnya sebagai hamba dan khalifah di muka bumi secara optimal.<sup>8</sup>

Selain itu, kesehatan juga mendukung individu untuk beraktivitas secara optimal, meningkatkan produktivitas, berkontribusi dalam kehidupan sosial, dan memperoleh kualitas hidup yang lebih baik. Dengan kondisi fisik yang sehat, seseorang dapat berusaha mewujudkan berbagai harapan serta menjalani kehidupannya dengan lebih optimal. Oleh karena itu, menjaga dan

---

<sup>6</sup> Miftakhul Karimah, "Manfa'at Ikan bagi Kesehatan (Kajian I'jaz Tibbi QS. An-Nahl Ayat 14 dalam Kitab *I'jaz Tibbi fi Al-Qur'an* Karya Dr. Sayyid Al-Jumaili)," *Ma'had Aly: Journal of Islamic Studies*, vol. 4, no. 2 (Juli 2025). Hlm 261.

<sup>7</sup> Esa Shaquille Aufa, Muhammad Nabil Firdaus, dan Muhammad Alfadi Fadilurrahman, "Kesehatan sebagai Ibadah: Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan," *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 1, no. 4 (Oktober 2024): hlm 48.

<sup>8</sup> Muhammad Tri Prihantono, *Prinsip Kesehatan Dalam Islam*, makalah, Universitas Muhamadiyah Magelang, (2020). hlm.5

memprioritaskan kesehatan merupakan hal yang penting sebagai upaya mencapai kesejahteraan secara menyeluruh. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui puasa, yang tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga berpotensi memberikan manfaat terhadap kondisi fisik dan kesehatan tubuh.<sup>9</sup>

Salah satu ajaran Islam yang memiliki keterkaitan dengan aspek kesehatan adalah puasa. Secara bahasa, puasa berarti menahan atau mengendalikan diri, puasa menurut istilah adalah menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkannya.<sup>10</sup> Dalam pengertian syariat, puasa merupakan bentuk ibadah kepada Allah SWT. yang dilakukan dengan menahan diri dari makan, minum, serta segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Dalam pelaksanaannya, seorang Muslim tidak hanya dituntut untuk menahan diri dari kebutuhan jasmani, tetapi juga mengendalikan hawa nafsu dan menjauhi berbagai perilaku negatif. Oleh karena itu, puasa dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi mental seseorang karena melatih kesabaran, pengendalian emosi, dan penguasaan diri. Selain itu, puasa juga menjadi sarana untuk meningkatkan ketakwaan, memperoleh pengampunan dosa, dan meningkatkan nilai ibadah kepada Allah SWT.<sup>11</sup>

Sejalan dengan hal tersebut, puasa merupakan salah satu ibadah penting dalam Islam yang memiliki makna dan tujuan yang mendalam. Sebagai salah satu rukun Islam, puasa tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga sebagai sarana untuk melatih pengendalian diri dan menjauhkan diri dari berbagai perbuatan negatif. Ketentuan mengenai puasa dalam Islam juga telah diatur secara jelas, yaitu puasa Ramadan diwajibkan bagi setiap Muslim yang memenuhi syarat, sedangkan di luar Ramadan terdapat berbagai bentuk puasa sunnah yang dianjurkan.<sup>12</sup> Puasa tidak hanya merupakan kewajiban dalam ajaran agama, tetapi juga mengandung berbagai hikmah dan manfaat

---

<sup>9</sup> Hazel Shidqi Mumtaz, Alfin Asfahani Ahsan, Fathir Muhammad Chaniago, Muhammad Ridho Muzakkir, dan Saepul Anwar, "Manfaat Puasa bagi Kesehatan Tubuh Menurut Perspektif Islam dan Kesehatan," *Jurnal Kajian Islam Modern* 12, no. 2 (Juni 2025): hlm 2.

<sup>10</sup> Ni'mah dan Hasanah, "Manfaat dan Hikmah Puasa terhadap Tubuh dan Mental," hlm 774.

<sup>11</sup> Aisha Laqueena Amalia, Hana Defiansy Hegemah, dan Yasmin Nabila Al-Mumtazah, "Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2023): hlm 800.

<sup>12</sup> Irfan Subhi, Dani Sutiono, dan Shabrina Dwi Nouva Nur Faza', "Pengertian, Hukum, Macam-Macam, Syarat, Rukun dan Hikmah Puasa," *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 3, no. 3 (Maret 2025): hlm 214.

bagi kesehatan. Hikmah tersebut mencakup beberapa aspek, yaitu spiritual, mental, dan fisik.<sup>13</sup>

Dengan demikian, konsep *I'jāz ṭibbī* dapat menjadi salah satu pendekatan dalam memahami hikmah kesehatan yang terdapat dalam berbagai ajaran Al-Qur'an, termasuk ibadah puasa. Dalam konteks penelitian ini, puasa dikaji tidak hanya sebagai ibadah yang bertujuan meningkatkan ketakwaan, tetapi juga untuk melihat berbagai hikmah kesehatan yang menyertai pelaksanaannya. Meskipun demikian, manfaat kesehatan tersebut tetap harus dipahami sebagai salah satu hikmah dari puasa dan bukan sebagai tujuan utama yang menggantikan tujuan spiritual sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 183.

### Analisis qs. Al-baqarah ayat 183 tentang puasa

Landasan utama mengenai kewajiban puasa dalam Al-Qur'an terdapat dalam QS. Al-Baqarah ayat 183. Ayat ini menjelaskan perintah berpuasa bagi orang-orang beriman sekaligus tujuan utama pelaksanaannya, yaitu mencapai ketakwaan. Allah Swt. berfirman:

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 diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah ayat 183)

Asbābun Nuzūl QS. Al-Baqarah ayat 183 yaitu Sebelum diwajibkannya puasa Ramadan, Rasulullah Saw. dan umat Islam telah melaksanakan puasa tiga hari setiap bulan. Setelah hijrah ke Madinah, Rasulullah Saw. juga melaksanakan puasa 'Asyura. Kemudian pada tahun kedua Hijriah, Allah Swt. mewajibkan puasa Ramadan melalui QS. Al-Baqarah ayat 183–184. Dengan turunnya ayat tersebut, puasa Ramadan menjadi ibadah wajib bagi umat Islam.<sup>14</sup>

Berdasarkan penafsiran Al-Ṭabarī terhadap QS. al-Baqarah ayat 183, terdapat beberapa poin penting yang dapat dianalisis. Pertama, lafaz يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا menunjukkan bahwa seruan tersebut ditujukan kepada orang-orang yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, membenarkan keduanya, serta mengakui kebenarannya. Dengan demikian, perintah puasa dalam ayat ini ditujukan secara khusus kepada orang-orang yang beriman.

---

<sup>13</sup> Fitrina Nur Alisa dan Cieca Silistia, “Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan,” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 3, no. 2 (2024): hlm 1251.

<sup>14</sup> Ach. Fawaid, *Asbabun Nuzul* (Yogyakarta: Noktah, 2020): hlm 39.

Kedua, lafaz *كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ* menunjukkan bahwa puasa merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh orang-orang beriman. Al-Ṭabarī menjelaskan makna lafaz tersebut dengan *فُرِضَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ*, yaitu “diwajibkan atas kalian berpuasa.” Ia juga menjelaskan bahwa kata *الصِّيَامُ* secara bahasa bermakna menahan diri (الكف) dari sesuatu yang diperintahkan untuk ditinggalkan. Oleh karena itu, makna puasa tidak hanya berkaitan dengan meninggalkan makan dan minum, tetapi secara bahasa mencakup makna menahan diri dari sesuatu yang harus ditinggalkan.

Ketiga, lafaz *كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ* menunjukkan bahwa kewajiban puasa juga telah ditetapkan kepada orang-orang sebelum umat Islam. Al-Ṭabarī menjelaskan bahwa maksudnya adalah diwajibkan kepada orang-orang beriman sesuatu yang serupa dengan apa yang telah diwajibkan kepada orang-orang sebelum mereka. Dalam penafsirannya, al-Ṭabarī menyebutkan beberapa pendapat mengenai pihak yang dimaksud, di antaranya orang-orang Nasrani dan Ahlul Kitab. Al-Ṭabarī kemudian memilih pendapat bahwa yang dimaksud adalah kewajiban puasa Ramadan sebagaimana diwajibkan kepada umat-umat sebelumnya.<sup>15</sup>

Keempat, lafaz *لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ* menunjukkan tujuan menunjukkan tujuan dari pelaksanaan puasa, yaitu agar orang-orang beriman mencapai ketakwaan. Al-Qurṭubī menjelaskan bahwa puasa dapat membantu seseorang mengendalikan hawa nafsu karena berkurangnya makan dapat melemahkan dorongan syahwat, sehingga seseorang lebih mampu menjauhi perbuatan maksiat.<sup>16</sup> Dengan demikian, puasa tidak hanya melatih seseorang untuk menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menjadi sarana pengendalian diri dan pembentukan ketakwaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa puasa memiliki dimensi spiritual yang berkaitan erat dengan pembentukan perilaku seorang Muslim.

Berdasarkan analisis terhadap QS. Al-Baqarah ayat 183, kewajiban puasa tidak hanya berkaitan dengan menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga merupakan bentuk latihan pengendalian diri yang mengarahkan seseorang kepada ketakwaan. Makna puasa sebagai bentuk menahan diri menunjukkan bahwa ibadah ini memiliki dimensi yang lebih luas, yaitu mengendalikan keinginan dan hawa nafsu. Dengan demikian, ayat tersebut menunjukkan keterkaitan antara kewajiban puasa, pengendalian diri, dan

---

<sup>15</sup> Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, QS. al-Baqarah [2]:183, *al-Bāḥith al-Qur'ānī*, diakses 12 September 2026.

<sup>16</sup> Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubī, *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, QS. al-Baqarah [2]: 183, *al-Bāḥith al-Qur'ānī*, diakses 12 September 2026.

pembentukan ketakwaan. Adapun dimensi kesehatan dari proses menahan diri tersebut selanjutnya dapat dianalisis dalam perspektif *I'jāz Tibbī*.

## **Hikmah Kesehatan Puasa dalam Perspektif I'jāz Tibbī**

Dalam perspektif Islam, puasa tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Perubahan pola konsumsi dan pengendalian diri selama berpuasa dapat memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan berbagai proses fisiologis secara alami. Selain itu, puasa juga berkaitan dengan konsep *tazkiyah* atau penyucian jiwa karena pelaksanaannya menjadi sarana untuk melatih pengendalian diri dan meningkatkan kualitas spiritual seseorang.<sup>17</sup>

Salah satu manfaat yang sering dikaitkan dengan puasa adalah memberikan kesempatan bagi tubuh untuk mengalami perubahan dalam pengaturan metabolisme dan proses pengolahan energi. Dengan membatasi konsumsi makanan dan minuman dalam waktu tertentu, tubuh mengalami perubahan fisiologis dalam penggunaan sumber energi. Selain itu, puasa juga dapat membantu seseorang mengatur pola makan dan mengendalikan asupan makanan sehingga berpotensi mendukung pengendalian berat badan serta mengurangi risiko masalah kesehatan yang berkaitan dengan pola konsumsi berlebihan<sup>18</sup>

Menurut Dr. Muhammad Sa'īd As-Suyuthy, puasa memiliki manfaat bagi kesehatan karena dapat membantu tubuh mengurangi penumpukan berbagai zat berbahaya, seperti asam karbol, asam fosfat, amonia, berbagai senyawa asam, serta garam-garam yang dapat mengganggu fungsi tubuh. Selain itu, puasa juga berperan dalam menurunkan risiko terjadinya penyakit encok, peradangan pada persendian (rematik), serta mencegah terbentuknya endapan atau batu pada ginjal.<sup>19</sup>

Menurut penelitian Sri Astutik Zulianti, puasa juga bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikis. Manfaat fisiknya meliputi membantu mencegah penyakit jantung, meningkatkan sel darah putih, mengurangi risiko kanker dan diabetes, serta membantu mengurangi kecanduan merokok. Sementara itu, manfaat psikisnya antara lain meningkatkan ketakwaan kepada Allah

---

<sup>17</sup> Fitralina Nur Alisa dan Cieca Tri Sulistia, "Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan," *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* (Universitas Lambung Mangkurat), diakses 5 september (2026): hlm. 1252. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.

<sup>18</sup> Amirah, Nayla Dwi Amanda, Tatha Mutiah Nurhidayah, dan Talitha Yumna Ramadhani, "Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 5 (2023): hlm 356.

<sup>19</sup> Warto, "Ibadah dan Kesehatan dalam Perspektif Islam dan Sains," *Rausyan Fikr* 15, no. 2 (September 2019): hlm. 116.

Swt, menumbuhkan kepedulian sosial, mengendalikan amarah, dan meningkatkan kecerdasan.<sup>20</sup>

Puasa juga memberikan manfaat bagi kesehatan otak, seperti meningkatkan daya ingat, mengurangi kematian sel saraf, dan membantu regenerasi sel saraf baru. Selain itu, puasa dapat menurunkan kadar kolesterol, trigliserida, dan LDL serta meningkatkan HDL, sehingga membantu menjaga kesehatan otak dan mengurangi risiko penyakit degeneratif, seperti stroke dan gangguan akibat hipertensi.<sup>21</sup>

Dalam perspektif *I'jāz ṭibbī*, puasa memiliki hikmah kesehatan yang dapat dilihat dari perubahan fisiologis tubuh selama seseorang menahan makan dan minum dalam waktu tertentu. Kondisi tersebut dapat memengaruhi proses metabolisme, penggunaan energi, serta pengaturan pola konsumsi. Selain itu, puasa juga melatih pengendalian diri dan emosi yang berkaitan dengan kesehatan mental. Berbagai manfaat tersebut menunjukkan adanya hikmah kesehatan dalam pelaksanaan puasa yang dapat dikaji melalui ilmu kesehatan modern. Dengan demikian, puasa tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga mengandung aspek kesehatan yang menjadi salah satu objek kajian *I'jāz ṭibbī*.

Dari sudut pandang medis, kebiasaan makan dan minum secara berlebihan juga dapat memicu berbagai penyakit, seperti gangguan lambung, penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes. Karena itu, pengendalian pola makan sangat penting untuk menjaga kesehatan. Prinsip ini sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. al-A'raf ayat 31:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ اٰمَ حَتٰمَ حٰدِيْكَ مَسٰجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

Artinya : *Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. (QS. Al'Araf: 31)*

Makna Ayat tersebut Adalah Allah Swt memerintahkan agar tidak berlebihan dalam makan dan minum. Dengan demikian, puasa menjadi salah satu cara yang efektif untuk menjaga kesehatan sekaligus mengendalikan nafsu makan.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Sri Astutik Zulianty, Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental: Studi Pemikiran Imam Musbikin, (Yogyakarta: Fak. Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2006): hlm. 32.

<sup>21</sup> Lelya Hilda, "Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan," HIKMAH 7, no. 1 (2014): hlm. 59.

## Relevansi Puasa dalam QS. Al-Baqarah Ayat 183 dengan Kajian Kesehatan Modern

QS. Al-Baqarah ayat 183 menjelaskan bahwa puasa merupakan ibadah yang diwajibkan kepada orang-orang beriman dengan tujuan utama agar mereka mencapai ketakwaan. Hal tersebut tercermin dalam firman Allah Swt. لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (la'allakum tattaqūn). Meskipun tujuan utama puasa dalam ayat tersebut adalah pembentukan ketakwaan, pelaksanaan puasa juga memiliki berbagai hikmah yang dapat dikaji melalui perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan. Oleh karena itu, kajian *I'jāz ṭibbī* dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk memahami hubungan antara pelaksanaan ibadah puasa dengan berbagai aspek kesehatan manusia.

Salah satu relevansi puasa dengan kajian kesehatan modern dapat dilihat dari perubahan pola makan dan metabolisme tubuh selama berpuasa. Ketika seseorang menahan diri dari makan dan minum dalam waktu tertentu, tubuh mengalami perubahan dalam penggunaan sumber energi. Puasa juga dapat membantu seseorang mengatur pola konsumsi dan menghindari kebiasaan makan secara berlebihan. Dalam konteks ini, pelaksanaan puasa memiliki hubungan dengan prinsip kesehatan yang menekankan pentingnya pengaturan pola makan sebagai salah satu upaya menjaga kondisi tubuh.<sup>23</sup>

Selain memberikan pengaruh terhadap kesehatan fisik, puasa juga memiliki relevansi terhadap kesehatan mental dan pembentukan karakter. Selama berpuasa, seseorang tidak hanya menahan rasa lapar dan haus, tetapi juga dituntut untuk mengendalikan hawa nafsu, emosi, dan berbagai perilaku negatif. Latihan tersebut dapat membentuk sikap sabar, disiplin, serta kemampuan mengendalikan diri.<sup>24</sup> Dengan demikian, puasa memiliki dimensi yang lebih luas karena mencakup keseimbangan antara kebutuhan fisik, mental, dan spiritual.

Relevansi puasa dengan kesehatan modern juga dapat dilihat dalam kaitannya dengan pembentukan pola hidup yang lebih teratur. Puasa mengajarkan seseorang untuk mengatur waktu makan, mengendalikan keinginan, serta menghindari perilaku berlebihan. Nilai-nilai tersebut

---

<sup>23</sup> Sumarno Adi Subrata dan Merses Varia Dewi, "Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review," *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 15, no. 2 (2017): hlm. 242.

<sup>24</sup> Muhammad Haykal Nur Zaky dkk., "Keterkaitan antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam," *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah* 18, no. 1 (2026): hlm. 652.

memiliki keterkaitan dengan prinsip hidup sehat, terutama dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan tubuh dan pengendalian diri. Oleh karena itu, puasa tidak hanya dipahami sebagai bentuk pembatasan konsumsi, tetapi juga sebagai latihan untuk membentuk pola kehidupan yang lebih teratur dan seimbang.

Dalam perspektif *I'jāz ṭibbī*, berbagai temuan mengenai manfaat puasa dapat membantu memperluas pemahaman terhadap hikmah yang terkandung dalam pelaksanaan ibadah tersebut. Namun demikian, QS. Al-Baqarah ayat 183 tidak secara langsung menjelaskan teori-teori medis modern. Oleh sebab itu, hubungan antara ayat dan ilmu kesehatan perlu dipahami secara proporsional. Temuan ilmiah tidak dimaksudkan untuk mengubah tujuan utama ayat, melainkan dapat digunakan untuk memahami sebagian hikmah dan kemaslahatan yang menyertai pelaksanaan puasa.

Dengan demikian, relevansi QS. Al-Baqarah ayat 183 dalam kajian *I'jāz ṭibbī* terletak pada adanya keterkaitan antara praktik puasa dengan berbagai aspek kesehatan yang dapat dikaji melalui perkembangan ilmu pengetahuan. Meskipun puasa dapat memberikan manfaat terhadap kondisi fisik dan mental, tujuan utama yang ditegaskan dalam ayat tersebut tetaplah pembentukan ketakwaan. Oleh karena itu, hikmah kesehatan puasa sebaiknya dipahami sebagai salah satu kemaslahatan yang menyertai pelaksanaan ibadah, sedangkan ketakwaan tetap menjadi tujuan utama dari perintah berpuasa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa puasa dalam QS. Al-Baqarah ayat 183 merupakan kewajiban bagi orang-orang beriman yang memiliki tujuan utama untuk membentuk ketakwaan kepada Allah Swt. Kandungan ayat tersebut menunjukkan bahwa puasa bukan hanya aktivitas menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga merupakan latihan untuk mengendalikan hawa nafsu, emosi, dan berbagai perilaku negatif. Dengan demikian, puasa memiliki dimensi spiritual yang berkaitan erat dengan pembentukan kepribadian dan ketakwaan seorang Muslim.

Kajian terhadap QS. Al-Baqarah ayat 183 juga menunjukkan bahwa pelaksanaan puasa memiliki hikmah yang dapat dikaji dari aspek kesehatan. Dalam perspektif *I'jāz ṭibbī*, perubahan pola makan dan pembatasan konsumsi selama berpuasa berkaitan dengan perubahan proses metabolisme dan penggunaan energi dalam tubuh. Puasa juga dapat membantu mengatur

pola makan dan mengendalikan asupan makanan sehingga memiliki keterkaitan dengan upaya menjaga kondisi fisik. Selain itu, puasa memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental karena melatih kesabaran, kedisiplinan, pengendalian diri, serta kemampuan mengelola emosi.

Hikmah kesehatan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara ajaran Al-Qur'an tentang puasa dengan berbagai aspek kesehatan manusia yang dapat dikaji melalui perkembangan ilmu pengetahuan. Puasa tidak hanya memberikan latihan dalam mengendalikan kebutuhan jasmani, tetapi juga membentuk pola hidup yang lebih teratur dan seimbang. Dalam hal ini, kajian *I'jāz ṭibbī* memberikan ruang untuk memahami sebagian hikmah kesehatan yang menyertai pelaksanaan puasa, baik yang berkaitan dengan kondisi fisik maupun mental.

Namun demikian, manfaat kesehatan tidak dapat ditempatkan sebagai tujuan utama dari ibadah puasa. QS. Al-Baqarah ayat 183 secara tegas menyebutkan *la'allakum tattaqūn* sebagai tujuan pelaksanaan puasa, yaitu agar manusia mencapai ketakwaan. Oleh karena itu, hikmah kesehatan sebaiknya dipahami sebagai salah satu kemaslahatan yang menyertai ibadah puasa, sedangkan dimensi spiritual dan pembentukan ketakwaan tetap menjadi tujuan utama. Dengan demikian, puasa dapat dipahami sebagai ibadah yang memiliki keterkaitan antara aspek spiritual, kesehatan fisik, dan kesehatan mental tanpa mengurangi kedudukan ketakwaan sebagai tujuan pokoknya.

## Daftar Pustaka

- Utsaimin, Muḥammad ibn Ṣāliḥ al-. *Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm*. QS. al-Baqarah [2]: 183. *al-Bāḥith al-Qur'ānī*. Diakses 19 September 2026.
- Alisa, Fitralina Nur, dan Cieca Tri Sulistia. “Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan.” *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*. Diakses 5 September 2026.  
<https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.
- Alisa, Fitriana Nur, dan Cieca Silistia. “Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan.” *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 3, no. 2 (2024).
- Amalia, Aisha Laqueena, Hana Defiansy Hegemah, dan Yasmin Nabila Al-Mumtazah. “Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam.” *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2023).
- Amirah, Nayla Dwi Amanda, Tatha Mutiah Nurhidayah, dan Talitha Yumna Ramadhani. “Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam.” *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 5 (2023).
- Anwar, Faidol. “Hikmah Puasa Ramadhan.” *Narasi: Jurnal Komunikasi Dakwah dan Perkembangan Masyarakat Islam* 1, no. 1 (Juni 2025).
- Astutik Zulianty, Sri. *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental: Studi Pemikiran Imam Musbikin*. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2006.
- Aufa, Esa Shaquille, Muhammad Nabil Firdaus, dan Muhammad Alfadi Fadilurrahman. “Kesehatan sebagai Ibadah: Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan.” *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 1, no. 4 (Oktober 2024).
- Fawaid, Ach. *Asbabun Nuzul*. Yogyakarta: Noktah, 2020.
- Hilda, Lelya. “Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan.” *HIKMAH* 7, no. 1 (2014).
- Karimah, Miftakhul. “Manfa’at Ikan bagi Kesehatan (Kajian I’jaz Tibbi QS. An-Nahl Ayat 14 dalam Kitab *I’jaz Tibbi fi Al-Qur’an* Karya Dr. Sayyid Al-Jumaili).” *Ma’had Aly: Journal of Islamic Studies* 4, no. 2 (Juli 2025).
- Mumtaz, Hazel Shidqi, Alfin Asfahani Ahsan, Fathir Muhammad Chaniago, Muhammad Ridho Muzakkir, dan Saepul Anwar. “Manfaat Puasa bagi

- Kesehatan Tubuh Menurut Perspektif Islam dan Kesehatan.” *Jurnal Kajian Islam Modern* 12, no. 2 (Juni 2025).
- Ni'mah, Ismi Rohimatun, dan Noor Hasanah. “Manfaat dan Hikmah Puasa terhadap Tubuh dan Mental dalam Perspektif Kesehatan.” *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 3, no. 3 (2024).
- Nur Zaky, Muhammad Haykal, dkk. “Keterkaitan antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam.” *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah* 18, no. 1 (2026).
- Prihantono, Muhammad Tri. *Prinsip Kesehatan dalam Islam*. Makalah, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020.
- Siregar, Idris, Adellia Fitriani, dan Siti Mardiana. “I’jāz Ilmi pada Ayat-Ayat Al-Qur’an.” *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (Oktober 2024).
- 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. 3 (Maret 2025).
- Subrata, Sumarno Adi, dan Merses Varia Dewi. “Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review.” *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 15, no. 2 (2017).
- Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr al-. *Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān*. QS. al-Baqarah [2]: 183. *al-Bāḥith al-Qur’ānī*. Diakses 12 September 2026.
- Warto. “Ibadah dan Kesehatan dalam Perspektif Islam dan Sains.” *Rausyan Fikr* 15, no. 2 (September 2019).
- Zulianty, Sri Astutik. *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental: Studi Pemikiran Imam Musbikin*. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2006.