



Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah

Rindi Apriani^{1*}, Aulia Putri Zahra², Andriyani³

¹⁻³ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: auliajakrta19@gmail.com¹, rindiapriani61@gmail.com², andriyani@umj.ac.id³

*Penulis Korespondensi: auliajakrta19@gmail.com

Abstrack. *Fasting is one of the main acts of worship in Islam that has profound meaning, both spiritually, socially, and health-wise. This study aims to examine the benefits of fasting in the perspective of sunnah through a pure qualitative approach using the phenomenological method. The focus of the study is on how the practice of sunnah fasting, such as Monday-Thursday, Daud. Arafah, Ashura and Ayyamul Bidh, affects the increase in spiritually, inner peace, and sincerity of individuals. This study uses a qualitative approach with a library research method that aims to examine the benefits of fasting in the perspective of sunnah. Data were obtained from various relevant literature sources, including the Qur'an, hadith, fiqh books, and national journals listed in the bibliography with a publication range 2009-2024. The results of the study show that fasting not only serves as a form of obedience to Allah SWT, but also as a means of purifying the soul, controlling desires, and increasing social empathy. In addition, fasting has physiological benefits that can improve physical health. Thus, fasting in the perspective of sunnah is a comprehensive spiritual education shaping Muslims to be pious, patient and noble in character.*

Keywords: *Fasting; Islamic Worship; Phenomenological Approach; Spiritual; Sunnah Perspective.*

Abstrak. Puasa merupakan salah satu ibadah utama dalam Islam yang memiliki makna mendalam, baik dari segi spiritual, sosial, maupun kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji manfaat puasa dalam perspektif sunnah melalui pendekatan kualitatif murni dengan metode fenomenologi. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana pelaksanaan puasa sunnah seperti Senin-Kamis, Daud, Arafah, Asyura, dan Ayyamul Bidh memengaruhi peningkatan spiritualitas, ketenangan batin, serta keikhlasan individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research) yang bertujuan untuk mengkaji manfaat puasa dalam perspektif sunnah. Data diperoleh dari berbagai sumber literatur yang relevan, meliputi Al-Qur'an, hadis, kitab fiqh, buku keislaman, serta jurnal nasional yang tercantum dalam daftar pustaka dengan rentang tahun terbit 2009–2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT, tetapi juga sebagai sarana penyucian jiwa, pengendalian hawa nafsu, dan peningkatan empati sosial. Selain itu, puasa memiliki manfaat fisiologis yang dapat meningkatkan kesehatan jasmani. Dengan demikian, puasa dalam perspektif sunnah merupakan pendidikan spiritual yang menyeluruh, membentuk pribadi Muslim yang bertakwa, sabar, dan berakhlak mulia.

Kata Kunci: Ibadah Islam; Pendekatan Fenomenologis; Perspektif Sunnah; Puasa; Spritual.

1. LATAR BELAKANG

Puasa atau *ṣaum* secara bahasa berarti menahan diri. Dalam pengertian syariat, puasa adalah ibadah yang dilakukan dengan menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya, seperti makan, minum, dan hubungan suami istri, dari fajar hingga matahari terbenam, disertai dengan niat. Puasa pada bulan Ramadan salah satu rukun Islam yang harus dijalankan oleh setiap Muslim yang memenuhi syarat yang ditentukan.

Kewajiban puasa ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW yang menjelaskan bahwa Islam dibangun atas lima perkara, salah satunya adalah puasa di bulan Ramadan. Selain itu, perintah puasa juga tercantum dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 183 yang menjelaskan bahwa tujuan puasa adalah agar umat Islam menjadi pribadi yang bertakwa.

Namun, dalam pelaksanaannya masih ditemukan sebagian orang yang berpuasa hanya sebatas menahan lapar dan haus tanpa menjaga sikap dan perilaku. Hal ini menunjukkan puasa tidak berkaitan dengan aspek fisik, tetapi menuntut pengendalian diri secara menyeluruh. Setiap perintah Allah SWT, termasuk puasa tentu memiliki hikmah dan manfaatnya, baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat, termasuk dalam aspek kesehatan.

2. KAJIAN TEORITIS

Puasa adalah pilar ibadah fundamental dalam Islam yang melampaui sekadar aktivitas fisik menahan lapar dan dahaga. Secara istilah, ibadah ini merupakan upaya menahan diri dari seluruh hal yang membatalkan, mulai dari fajar hingga matahari terbenam dengan landasan niat yang kuat. Sebagaimana yang tertuang dalam Al-Qur'an dan hadis, tujuan utama puasa adalah untuk menempa ketakwaan, melatih kesabaran, serta memurnikan keikhlasan, sebuah praktik spiritual yang juga telah diwajibkan kepada umat-umat terdahulu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. (Saw & Novianti, 2023)

Puasa adalah pilar ibadah fundamental dalam Islam yang melampaui sekadar aktivitas fisik menahan lapar dan dahaga. Secara istilah, ibadah ini merupakan upaya menahan diri dari seluruh hal yang membatalkan, mulai dari fajar hingga matahari terbenam dengan landasan niat yang kuat. Sebagaimana yang tertuang dalam Al-Qur'an dan hadis, tujuan utama puasa adalah untuk menempa ketakwaan, melatih kesabaran, serta memurnikan keikhlasan, sebuah praktik spiritual yang juga telah diwajibkan kepada umat-umat terdahulu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. (Nganjuk & Farisi, 2023)

Ditinjau dari sisi kemanusiaan dan fisik, puasa dalam ajaran sunnah membawa dampak positif pada aspek sosial dan kesehatan. Ibadah ini efektif dalam membangun empati dan kepedulian terhadap kelompok masyarakat yang kurang beruntung melalui pengalaman rasa lapar yang sama. Secara medis, puasa yang dijalankan dengan benar turut menjaga kebugaran jasmani dan keseimbangan fungsi tubuh. Pada akhirnya, puasa merupakan sistem pendidikan spiritual komprehensif yang membentuk pribadi Muslim yang seimbang secara rohani dan jasmani. (Rahmawati, 2024)

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk mengkaji manfaat puasa dalam perspektif sunnah. Data diperoleh dari berbagai sumber literatur yang relevan, meliputi Al-Qur'an, hadis, kitab fiqh, buku keislaman, serta jurnal nasional yang tercantum dalam daftar pustaka dengan rentang

tahun terbit 2020–2024. Penelusuran literatur dilakukan menggunakan kata kunci seperti puasa sunnah es, fiqh puasa, dan manfaat puasa, sebagaimana digunakan dalam kajian oleh Septiana et al., Maulida et al., dan Sa'id. Seluruh data terkumpul kemudian dianalisa secara deskriptif dan kualitatif melalui proses penyederhanaan data, pengelompokan tema, sintesis konsep untuk memperoleh pemahaman yang sistematis dan komprehensif mengenai nilai spiritual, sosial, dan kesehatan dari pelaksanaan puasa sunnah sesuai dengan perspektif sunnah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Puasa

Puasa adalah salah satu dari lima rukun yang membentuk dasar nilai-nilai Islam. Ibadah tidak hanya di kenal dalam Islam tapi juga ditemukan dalam berbagai agama lain sebagai bentuk ritual keagamaan. (Fawatih et al., 2023) Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, puasa didefinisikan sebagai tindakan sengaja menahan diri dari makan dan minum, terutama sehubungan dengan praktik ajaran agama. Selain itu, istilah puasa juga di katakan berasal dari kata Sansekerta Upawasa, yang berarti cara atau motede untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.(Al Farisi, 2023)

Dalam hal termonologi, para ulama menjelaskan bahwa puasa suatu ibadah yang di lakukan dengan cara menahan diri dari berbagai hal yang membuat membatalkannya, sejak terbit fajar sampai matahari terbenam, di sertai dengan niat yang telah ditentukan sebelumnya(Septiana et al., 2024). Pemahaman ini menunjukkan bahwa niat (niyyah) memainkan berperan besar dalam menentukan keabsahan suatu puasa. Menurut hadits Nabi Muhammad (shalallahu alaihi wa sallam) yang menyatakan bahwa setiap perbuatan tergantung pada niat di belakangnya(HR. Bukhari dan Muslim) (Ningrum et al., 2024).

Puasa dalam ajaran Islam memiliki makna yang cukup luas. Ibadah ini tidak hanya dilakukan oleh umat Islam sekarang, melainkan juga telah dilakukan oleh komunitas-komunitas sebelum munculnya Islam (Septiana et al., 2024). Puasa tidak hanya menuntut menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga melatih pengendalian hawa nafsu dan menjaga sikap serta perilaku. Beberapa ulama menjelaskan bahwa puasa berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan berupaya menahan diri terhadap hal yang pada dasarnya diperbolehkan. Oleh karena itu, puasa bukan sekedar hanya dipahami sebagai bentuk ibadah ritual semata melainkan juga sebagai media dengan tujuan pengembangan akhlak serta disiplin diri. (Khodijah, 2023)

Rukun dan Hal – Hal Yang Membatalkan Puasa

Puasa dalam Islam bukan hanya menahan diri dari makan dan minum, melainkan juga dari berbagai hal-hal yang dapat menggugurkan keabsahan puasa. (Asmawati, 2024). Untuk itu, penting bagi setiap muslim yang sedang menjalankan ibadah puasa untuk mengetahui dan memahami hal yang berpotensi membatalkan puasa agar puasanya sah dan sempurna. Secara umum, hal-hal yang membatalkan puasa terbagi menjadi dua jenis: pembatal fisik dan pembatal non-fisik. (ANWAR, n.d.). Agar puasa dinyatakan sah, terdapat rukun yang harus dipenuhi, yaitu niat dan mengendalikan diri dari hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari (Melani & Ali, 2023). Hal-hal yang berpotensi membatalkan puasa antara lain makan dan minum dengan sengaja, muntah secara sengaja, melakukan hubungan suami istri, serta keluarnya mani dengan sengaja. Selain itu, haid dan nifas juga menyebabkan puasa menjadi batal bagi perempuan. (Septiana et al., 2024)

Syarat Wajib dan Sah Puasa

Bagi seseorang yang berniat untuk berpuasa, penting terlebih dahulu memahami berbagai aturan hukum yang berkaitan dengan puasa. Aturan-aturan ini mencakup syarat yang membuat seseorang wajib berpuasa, peraturan yang wajib dipatuhi, serta ketentuan yang tidak boleh dilanggar selama berpuasa, dan hal lainnya yang berkaitan dengan sah tidaknya pelaksanaan puasa (Andy, 2024). Mengenai syarat-syarat puasa, para ulama membaginya dua jenis: sahnya puasa dan syarat yang membuat puasa menjadi wajib. Syarat yang membuat puasa wajib adalah ketentuan yang harus dipenuhi oleh seseorang agar mereka diwajibkan untuk berpuasa. (Subhi et al., 2023).

Puasa Ramadan merupakan kewajiban bagi setiap muslim yang berakal, telah balig, dan harus mampu menjalankannya. Islam juga memberikan keringanan bagi orang-orang tertentu, seperti orang sakit, musafir, lanjut usia, serta perempuan hamil dan sedang menyusui (Rachmanto, 2024), apabila pelaksanaan puasa dikhawatirkan membahayakan kondisi mereka. Adapun agar puasa yang dijalankan dianggap sah menurut syariat (ANWAR, n.d.) seperti berstatus sebagai Muslim, suci dari haid dan nifas, serta dilakukan pada waktu yang telah ditentukan oleh syariat. (Maulida et al., 2023)

Pembagian Puasa

Berdasarkan hukumnya, puasa dalam Islam terbagi menjadi tiga jenis, yaitu puasa wajib, puasa sunnah, dan puasa haram. Puasa wajib meliputi puasa Ramadhan, puasa qadha, puasa nazar, dan puasa kafarat. Sementara itu, puasa sunnah seperti puasa Senin-Kamis, puasa Daud, puasa Arafah, puasa Asyurs, dan puasa Ayyamul Bidh memiliki keutamaan tersendiri

bagi umat Islam yang melaksanakannya. Sementara itu, puasa dilarang dilakukan pada hari tertentu, seperti hari raya Idul Fitri dan Idul Adha. (Kajian & Modern, 2025)

Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah

Puasa memiliki manfaat yang sangat besar, tidak hanya secara spritual tetapi juga fisik. Mereka yang melaksanakannya dengan tulus dan sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan akan menerima pahala yang sangat besar dari Allah SWT (Badan Zakat Amil Nasional (BAZNAS), 2024). Puasa juga memiliki implikasi yang sangat luas, baik individu maupun masyarakat. Hadits yang menyebutkan berbagai aspek puasa, termasuk manfaatnya bagi kesehatan dan aspek puasa, seseorang secara tidak langsung diajarkan untuk mengembangkan perilaku terpuji, seperti sabar, pengendalian diri, dan ahklak yang sangat baik (Septiana et al., 2024).

Allah Swt. Juga mewajibkan puasa atas hambanya karena memang puasa itu merupakan salah satu rukun Islam yang sangat wajib diamalkan, sebagaimana sabda Rasulullah Saw:

عن ابن عُمَرَ رضيَ اللهُ عنهما قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللهِ، وَإِقَامَ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَالْحَجِّ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ (رواه البخاري)

Artinya : "Dari Ibnu Umar berkata: Rasulullah Saw. bersabda: "Islam dibangun diatas lima (landasan); persaksian tidak ada Tuhan selain Allah dan sesungguhnya Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, haji dan puasa Ramadan" (HR. Bukhari) (Vinri et al., 2024).

Hadist-Hadist Tentang Puasa

الشهر يكون تسعة وعشرون ويكون ثلاثين فأذا رأيتموه فصوموا وإذا رأيتموه فأفطروا فإن غم عليكم فأكملوا

Artinya: Satu bulan itu ada yang dua puluh sembilan hari, dan ada pula yang tiga puluh hari. Apabila kamu melihat hilal maka berpuasalah dan apabila kamu melihatnya maka berbukalah. Jika penglihatanmu tertutup (oleh awan) maka sempurnakanlah bilangan itu. (HR.Bukhari) (Fauzi, 2023)

صم الل رسول أن عنه الل رضي هريرة أبي عن الأعرج عن الزناد أبي عن مالك عن مسلمة بن الل عبد حدثنا وإن يجهل ولا يرفث فلا جنة الصيام: قال ربح من الل عند أطيب الصائم فم لخلوف بيده نفسي والذي - مرتين -صائم إني: فليقل شاتمته أو قاتله امرؤ، أجلي من وشهوته وشرابه طعامه يترك، المسك أمثالها بعشر والحسنة، به أجزي وأنا لي الصيام

Artinya: “Dari Abu Hurairah ra; Bahwa Rasulullah saw bersabda: "Puasa itu penjaga (perisai), maka janganlah berkata-kata buruk (rafats) dan jangan berbuat kebodohan. Apabila ada orang yang mengajaknya berkelahi atau menghinanya maka katakanlah “Sesungguhnya saya ini sedang berpuasa” (ia mengulang ucapannya dua kali). Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang sedang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah dari pada harumnya minyak kasturi, Ia meninggalkan makanannya, minuman dan nafsu syahwatnya karena Aku. Puasa itu bagi-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya, sedang kebaikan itu (dibalas) dengan sepuluh kebaikan yang serupa. Dan bagi mereka yang berpuasa ada dua kebahagiaan. Ia merasa senang saat berbuka lantaran puasanya, dan senang pula saat berjumpa dengan Rabbnya juga karena puasanya ". (HR. Bukhari).

مَحْمَدًا رَسُولًا وَأَنَّ اللَّهَ إِلَّا إِلَهُ لَا أَنْ شَاهِدَةً : خُمْسَ عَالِي الْإِسْلَامِ بِنِي (: يَقُولُ وَ
 صَلَّى النَّبِيِّ سَمِعْتُ
 رَوَاهُ) رَمَضَانَ وَصَوْمِ ، أَلْبَيْتِجُوحِ ، الرَّكَاتِ
 وَإِيَّتْ أَيْ ، الصَّلَاةِ وَإِقَامِ ، اللَّيْلِ وَمَسْئَلِمْ أَلْبِ خَارِي

Artinya: Dari Ibn Umar ra. bahwasanya Nabi saw. bersabda, “Islam itu dibina atas lima dasar, menyaksikan bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad itu Rasulullah, mendirikan salat, mengeluarkan zakat, melaksanakan haji, dan puasa pada bulan Ramadhan) (Dzulhijah et al., 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Puasa merupakan ibadah yang memiliki makna mendalam, bukan hanya sekadar menahan lapar dan haus, tetapi juga sarana untuk menyucikan jiwa, melatih kesabaran, serta memperkuat keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Dalam perspektif sunnah, puasa baik yang wajib maupun sunnah memberikan manfaat besar bagi kehidupan spiritual, sosial, dan kesehatan jasmani manusia. Puasa sunnah seperti Senin-Kamis, Daud, Arafah, Asyura, dan Ayyumul Bidh memiliki keutamaan masing-masing yang menumbuhkan keikhlasan, ketenangan batin, serta penghapusan dosa. Selain itu, puasa juga mengajarkan kedisiplinan, empati terhadap sesama, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan demikian, puasa dalam perspektif sunnah bukan hanya kewajiban ibadah, tetapi juga bentuk pendidikan spiritual yang membentuk pribadi Muslim yang bertakwa, berakhlak mulia, dan memiliki keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani.

DAFTAR REFERENSI

- Al Farisi, M. A. (2023). Puasa dalam tinjauan fiqih dan tasawuf. *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf*, 9(2), 258–278.
- Andy, O. H. S. (2024). Hakikat puasa Ramadhan dalam perspektif tasawuf (Tafsir Q.S. Al-Baqarah: 183). [Nama jurnal tidak dicantumkan], 1–17.
- Anwar, F. (n.d.). *Pedoman puasa Ramadhan*.
- Asmawati. (2024). Puasa sebagai kewajiban ditinjau dari tata cara dan manfaat. [Nama jurnal tidak dicantumkan], 2(2), 280–283.
- Badan Zakat Amil Nasional (BAZNAS). (2024). *Pengertian puasa: Makna dan signifikansi dalam agama Islam*. BAZNAS.
- Dzulhijah, F., Salsabila, S. S., Bisma, M., & Daidaban, L. (2023). Puasa Senin Kamis dalam segi kesehatan. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1.
- Fauzi, I. (2023). Studi takhrij dan syarah hadis tentang puasa Ramadhan. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 698–704.
- Fawatih, A. L. (2023). Variasi makna puasa dalam Al-Qur'an (Studi semantik Al-Qur'an). *Jurnal Kajian Hukum Islam*, 4(2), 134–155.
- Hanifah, S., & Novianti, H. (2023). Fungsi puasa dalam membina kecerdasan emosional menurut hadis-hadis Rasulullah SAW. [Nama jurnal tidak dicantumkan], 6(1), 226–247.
- Kajian, J., & Modern, I. (2025). Manfaat puasa bagi kesehatan tubuh menurut perspektif Islam dan kesehatan. 12, 1–9.
- Khodijah, S. (2023). Manfaat puasa dalam perspektif Islam dan sains. *Nihaiyyat: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(1), 108–120.
<https://ejournal.tmi-al-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/index>
- Maulida, K. L., Pratiwi, M. C., & Qolbi, N. S. (2023). Pengaruh puasa menurut perspektif Islam dan sains dalam menurunkan berat badan pada pasien obesitas dan diabetes. *Journal of Creative Student Research*, 1(6), 53–61.
<https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i6.2878>
- Melani, S., & Ali, M. (2023). Hakikat dan tujuan puasa dalam perspektif tafsir sufi (Analisis tafsir Surah Al-Baqarah ayat 183–184). [Nama jurnal tidak dicantumkan], 3(September).
- Nganjuk, P. D., & Farisi, M. A. A. L. (2023). Puasa dalam tinjauan fiqih dan tasawuf. 9, 258–278.
- Ningrum, R. W. S., Nadiyah, & Kunaenih. (2024). Tinjauan puasa dalam perspektif kesehatan menurut Ibnu Sina. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman*, 11(4), 378–388.
- Rachmanto, E. (2024). Ibadah puasa Ramadhan dalam perspektif Islam dan kesehatan. *Global Islamika: Jurnal Studi Islam dan Pemikiran Islam*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10622888>
- Rahmawati, N. I. (2024). Terapi jiwa dan pembentukan sikap positif “wara” melalui puasa sunnah. [Nama jurnal tidak dicantumkan].

- Septiana, V. W., Pratiwi, S. H., Wulandari, E., Septria, M., & Maiwinda, G. (2024). Kaji ulang: Puasa wajib dan puasa sunnah. *Jurnal Media Ilmu*, 3(1), 92–106.
<https://doi.org/10.31869/jmi.v3i1.5590>
- Subhi, I., Sutiono, D., & Faza, S. D. N. N. (2023). Pengertian, hukum, macam-macam, syarat, rukun, dan hikmah puasa.
- Vinri, M., Desrivariza, P., & Yolanda, T. (2024). Ibadah puasa Ramadhan dalam perspektif Islam dan kesehatan. *Student Scientific Creativity Journal*, 1, 10–22.