

MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN FISIK DAN PSIKIS
(Studi Pemikiran Imam Musbikin)



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam

Disusun oleh:

SRI ASTUTIK ZULIYANTI

NIM: 02221061

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2006

Prof. DR. M. Bhari Ghazali, MA.

NOTA DINAS

Hal. : Skripsi Saudari Sri Astutik Zuliyanti

Lamp. : Eksemplar

Kepada yth:

Dekan Fakultas Dakwah

UIN Sunan Kalijaga

di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan pengarahan, bimbingan, koreksi, dan perbaikan seperlunya dari skripsi saudara:

Nama : **Sri Astutik Zuliyanti**

N I M : **02221061**

Jurusan : **Bimbingan Penyuluhan Islam**

Judul : **MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN FISIK DAN PSIKIS**
(Studi Pemikiran Imam Musbikin)

Kami memandang telah memenuhi syarat untuk diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk dipertanggungjawabkan dalam sidang Munaqosyah sebagai karya ilmiah dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Demikian harapan kami agar dapat menjadi maklum dan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 24 Juni 2006

Pembimbing


Prof. Dr. M. Bhari Ghazali, MA.

NIP. 150220788



DEPARTEMEN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

PENGESAHAN

Nomor : UIN.02/DD/PP.00.9/1075/2006

Skripsi dengan judul :

**MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN FISIK DAN PSIKIS
(STUDY PEMIKIRAN IMAM MUSBIKIN)**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

SRI ASTUTIK ZULIYANTI

NIM : 02221061

Telah dimunaqosyahkan pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 12 Juli 2006

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Drs. Mokh Nazili, M.Pd

NIP. 150246398

Sekretaris Sidang

Drs. Moh Abu Suhud, M.Pd

NIP. 150241646

Pembimbing/Penguji I

Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA

NIP. 150220788

Penguji II

Drs. Abdullah, M.Si

NIP. 150254035

Penguji III

Irsyadunnas, M.Ag

NIP. 150289261

Yogyakarta,17. Juli 2006.....

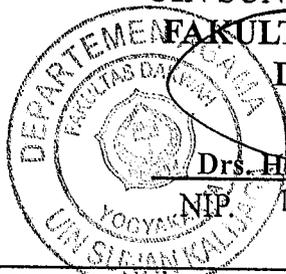
UIN SUNAN KALIJAGA

FAKULTAS DAKWAH

DEKAN

Drs. H. Afif Rifai, MS

NIP. 150222293



KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِأَلْهُدَىٰ وَدِينٍ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ
وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Alhamdulillah, puji dan syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia serta hidayah-Nya sehingga selesailah penyusunan skripsi ini yang berjudul “MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN FISIK DAN PSIKIS (STUDI PEMIKIRAN IMAM MUSBIKIN)” Selanjutnya shalawat dan salam semoga tetap terlimpahkan ke pangkuan junjungan agung Nabi Muhammad SAW yang telah menunjukkan jalan kebenaran kepada umat manusia, beserta keluarganya, para sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud secara baik tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Afif Rifai, MS, selaku dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. M. Bhari Ghazali, MA, selaku ketua jurusan BPI sekaligus selaku pembimbing, terima kasih atas kesabaran dan dorongan semangat serta bimbingan yang telah diberikan.

3. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M. Si, selaku seketaris jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Casmini, S. Ag, M.Si, selaku penasehat akademik yang telah memberikan arahan sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.
5. Segenap Dosen Fakultas Dakwah khususnya yang mengajar jurusan BPI yang telah memberikan pendidikan dan ilmu pengetahuan
6. Karyawan maupun karyawan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dalam melayani administrasi.
7. Keluarga tercinta yang ada Lamongan Jawa Timur, Bapak dan Ibu yang sabar menunggu anaknya menyelesaikan kuliah dan yang selalu mendo'akan. Bapaknya Fira, yang terus memotivasiku. Itulah cinta sejati, berkat mereka semua aku bisa menapaki kehidupan ini dengan penuh keyakinan, menepis segala kebingungan dan keputusasaan, semoga kesuksesan dan kebahagiaan selalu menyertai, sebagai balasan dari budi baik mereka.
8. Teman-teman Kost di Wisma Aryasri (Ime, Riska, Atik, dan Asih) yang tiada jemu mendengar celotehku, karena keunikan mereka hidup ini jadi lebih berarti.
9. Teman-teman seperjuangan di kampus khususnya BPI C angkatan 02, juga kakak senior di BPI yang banyak membimbing penulis.

Atas segala kebaikan mereka penulis sangat berhutang budi, hanya do'a yang dapat iringi ketulusannya, semoga pengorbanan yang mereka berikan menjadi balasan yang lebih baik dari sisi Allah SWT.

AkhirulKalam, dengan penuh ikhtiar dan rasa rendah hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, kritik dan saran konstruktif, senantiasa dibuka untuk upaya perbaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua. Amin.

Yogyakarta, 20 Juli 2006

Penulis

Sri Astutik ZuliYanti



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan dan Kegunaan.....	7
E. Telaah Pustaka	8
F. Kerangka Teori.....	9
G. Metode Penelitian	20
H. Sistematika Pembahasan	23
BAB II: SKETSA BIOGRAFI IMAM MUSBIKIN	
A. Latar Belakang Kehidupan Imam Musbikin	24
B. Latar Belakang Pendidikan Imam Musbikin	27
C. Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Pemikiran Imam Musbikin tentang manfaat Puasa bagi kesehatan fisik dan psikis.....	31
D. Karya-Karya Imam Musbikin	32
BAB III: MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN FISIK DAN PSIKIS MENURUT IMAM MUSBIKIN	
A. Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik	36
1. Kesehatan Jantung	36

2. Penambahan Sel Darah Putih	43
3. Menghindarkan Penyakit Kanker	46
4. Menghindarkan Penyakit Diabetes	55
5. Manfaat Puasa Bagi Pecandu Rokok	59
B. Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Psikis.....	
1. Puasa Meningkatkan Ketakwaan	64
2. Puasa Memupuk Kepedulian Sosial	67
3. Puasa Dapat Meredam Marah	73
4. Puasa Dapat Meningkatkan Kecerdasan	75
BAB IV: PENUTUP	
A. Kesimpulan	79
B. Saran-saran	83
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURICULUM VITAE	



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (البقرة: ١٨٤)¹

“Dan Berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui”



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Diponegoro, 2000), hlm. 22.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

‡ Bapak dan Ibu yang tercinta, yang tak pernah terhenti sekejap pun dalam mengirimkan do'anya, yang tiada pernah bosan menuntunku dengan tetes keringat dan air mata do'anya, yang menjadi tumpuan dan harapan hidupku selama ini. Ya Allah.... sayangilah keduanya sebagaimana mereka menyayangiku selamanya. Tuhan..... seandainya aku dapat mempersembahkan setetes embun dalam terik hidup ini bagi mereka tuk' membalas budi yang tiada tara ini.

‡ Abane Fira, yang selalu memberikan kasih sayang, dorongan, semangat untuk belajar, mengingatkanku ketika aku lalai serta yang mengajariku arti sebuah kehidupan. Semoga Allah tetap melindunginya.

‡ Keluarga Bapak Muharto yang selalu memperhatikanku dan menyayangiku.

‡ Untuk Almamater Fakultas Dakwah serta teman-teman seperjuangan, yang telah membuat hidup ini lebih berarti....Thanks you all!!!



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. PENEGASAN JUDUL

Untuk menghindari kesalahfahaman dan perbedaan interpretasi terhadap judul skripsi ini, yaitu "Manfaat Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Studi Pemikiran Imam Musbikin)". Maka perlu diadakan batasan-batasan atau penegasan terhadap judul tersebut, yaitu sebagai berikut:

a. Manfaat Puasa

Secara leksikal, manfaat mempunyai arti guna, faedah.¹ Sedangkan puasa sendiri menurut agama Islam puasa atau *Shaum* adalah diwajibkan oleh Allah SWT, dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 183 dijelaskan maksud puasa adalah dengan niat mencegah tubuh dari segala yang membatalkan puasa selama sehari, yaitu mulai menyingsingnya fajar shadik sampai terbenamnya matahari dan mengerjakannya hanya semata-mata karena Allah SWT.²

Manfaat puasa di sini adalah manfaat yang diperoleh dari menjalankan ibadah puasa baik puasa yang diwajibkan maupun puasa yang disunnahkan.

b. Kesehatan Fisik dan Kesehatan Psikis

Kesehatan Fisik adalah suatu keadaan bebas dari penyakit dan cacat fisik. Dengan demikian untuk menjadi sehat orang perlu menjaga dirinya agar tidak

¹ Wjs. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 630.

² *Ensiklopedi Indonesia*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1982), V: 2789.

terkena penyakit, memperhatikan keseimbangan mentalnya, dan mengusahakan hubungan sosial yang baik dengan orang disekitarnya.³

Sedangkan kesehatan psikis atau rohani (mental) adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang yang selaras dengan orang lain.⁴

c. Studi Pemikiran Imam Musbikin

Dalam kamus Bahasa Indonesia studi adalah penyelidikan atau penelitian.⁵ Studi disini adalah penyelidikan atau penelitian tentang manfaat puasa bagi kesehatan fisik dan psikis.

Secara leksikal, istilah pemikiran biasanya mengandung arti cara atau hasil berfikir.⁶

Yang dimaksud dengan pemikiran pada judul ini adalah proses berfikir baik yang diformulasikan secara lisan maupun tulisan khususnya. Jadi studi pemikiran yang dimaksud disini, adalah hasil penyelidikan atau penelitian pemikiran Imam Musbikin yang tertuang dalam bukunya *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*.

Berdasarkan pengertian tersebut di atas maka dapat ditegaskan maksud keseluruhan dari judul penelitian ini adalah sebuah upaya penelitian terhadap gagasan atau ide-ide Imam Musbikin tentang manfaat atau guna yang diperoleh dari menjalankan ibadah puasa dibulan ramadhan baik itu bagi kesehatan fisik maupun psikis .

³ *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, (Jakarta: PT Cipta Adi Pustaka, 1988), VIII: 434.

⁴ *Ensiklopedi Indonesia*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1982), III: 434.

⁵ Wjs Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 965.

⁶ *Ibid.* hlm. 753.

B. LATAR BELAKANG MASALAH

Ketakwaan kepada Allah SWT harus dimanifestasikan dengan menjalankan segala perintahNya dan menjahui segala laranganNya salah satu yang diperintahkan oleh Allah SWT adalah melaksanakan ibadah puasa di bulan ramadhan. Puasa merupakan rukun Islam yang ketiga, setelah syahadat dan shalat yang harus atau wajib dilaksanakan pada bulan suci ramadhan dan apabila tidak dilaksanakan karena sebab tertentu maka wajib untuk mengqodha atau membayar fidyah. Puasa ini merupakan perintah yang datang nya langsung dari Allah SWT, sebagaimana FirmanNya:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan kepada orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*⁷

Puasa juga merupakan salah satu ibadah yang mempunyai keistimewaan di sisi Allah SWT. Di samping puasa merupakan benteng yang ampuh bagi pelakunya, dalam menangkal gejolak dan kepuasan hawa nafsu yang tak kenal puas itu, puasa juga merupakan satu-satunya ibadah yang benar-benar murni dan tulus karena Allah, hanya Allahlah yang mengetahuinya. Untuk itulah Allah SWT sendirilah yang akan membalasnya.⁸ Puji syukur kepada Allah yang telah memberikan nikmatnya kepada umat manusia baik itu nikmat hidayah maupun nikmat kehidupan. Betapa nikmat yang diberikanNya tidak terhingga, sehingga

⁷ Al Baqarah (2): 183.

⁸ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), hlm. 3.

tidak dapat dihitung dengan bilangan angka. Diantara nikmat yang tidak bisa diukur dengan materi adalah nikmat menjadi orang beriman, nikmat orang yang berserah diri (Islam), nikmat sehat, dan nikmat diberi umur panjang.

Dengan nikmat itulah, setiap tahun diberinya kesempatan bertemu dengan bulan ramadhan dan kemampuan menjalankan ibadah puasa yang diwajibkan pada bulan tersebut.⁹ Puasa ketika kata itu terdengar, mungkin yang terbayang di benak orang Islam hanyalah lapar, haus dahaga dan lain sebagainya. Selain bernilai ibadah, puasa juga merupakan terapi sarana kesehatan baik itu kesehatan fisik maupun psikis. Kesehatan merupakan nikmat yang tidak dapat dinilai dengan harta benda, kedudukan, maupun uang. Semuanya itu seakan-akan tiada artinya ketika tubuh dihuni oleh penyakit. Untuk menjaga kesehatan, tubuh perlu diberi kesempatan untuk beristirahat. Puasa, yang mensyaratkan pelakunya untuk tidak makan, tidak minum, berhubungan seks, dan melakukan perbuatan-perbuatan lain yang membatalkan puasa dari terbit fajar hingga terbenam matahari, sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik dan psikis bagi pelakunya. Nabi Muhammad SAW pernah mendapat hadiah dokter dari maqauqis, raja mesir yang masih Kristen. Dokter tersebut merasa heran karena prakteknya di Madinah tidak laku, orang Islam sehat-sehat. Saat ditanyakan kepada Nabi Muhammad SAW dan sahabat-sahabatnya apakah rahasianya Nabi menjawab:

⁹ Hembing Wijayakusuma, *Puasa itu Sehat*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997). hlm. xv.

نَحْنُ قَوْمٌ لَأَنَّا كُلُّ حَتَّى نَجُوعَ وَإِذَا أَكَلْنَا لَا نَشْبَعُ “Kami tidak makan kalau tidak lapar dan kalau makan tidak terlalu kenyang” (HR. Abu Daud)¹⁰. Hadits

ini memberikan penjelasan bahwa sumber penyakit adalah makanan, makanan akan menyebabkan suatu penyakit apabila makanan dikonsumsi secara berlebihan dari kebutuhan tubuh atau mengonsumsi makanan lain sebelum makanan dalam tubuh tercerna dengan sempurna, mengonsumsi makanan yang sulit dicerna atau mengonsumsi makanan yang diolah dari berbagai macam bahan makanan dan apabila mengonsumsi makanan melebihi kadar perut maka makanan itu tidak akan diterima oleh perut sebab perut manusia hanya terbagi menjadi pertiga bagian, sepertiga volume untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya lagi untuk bernafas, apabila perut kita dipaksa untuk menerima makan yang kita konsumsi maka hal itu akan menyebabkan timbulnya suatu penyakit. Maka untuk mengistirahatkan dan menstabilkan perut diperlukan puasa.

Puasa mempunyai nilai dan manfaat yang baik bagi kesehatan seseorang. Sesuai dengan sabda Rasulullah SAW tentang manfaat puasa ialah صَوْمٌ مَوْتَصِحٌ (“berpuasalah, agar kamu (jiwa ragamu) menjadi sehat”)¹¹, namun masih saja ada orang yang salah mengerti makna puasa, ada yang berpendapat bahwa puasa hanya sebatas menahan diri dari makan dan minum serta hubungan seksual mulai dari terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari sedangkan perbuatan-perbuatan lain yang bertentangan dengan hati nurani, semangat, dan hakekat puasa diabaikan. Bagi mereka hanya akan memperoleh lapar dan haus, tidak akan

¹⁰ Ahmad Syarifuddin, *Puasa menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2004), hlm. 107.

¹¹ Abu Muhammad Abdullah bin Abdurrahman al Darimi, *Sunan Ad Darimi*, (tpt, dar Ihya' al Sunnah Al-Nabawiyah, t,th), II, hlm. 108.

dapat memetik hikmah puasa yang dijalannya baik itu berupa pahala maupun manfaat bagi kesehatan secara fisik dan psikis.

Menurut pandangan Zakiah Daradjat, puasa bermanfaat bagi kesehatan psikis atau mental, dimana puasa dapat digunakan untuk mengobati penyakit kejiwaan dengan cara menghilangkan penyebab terjadinya gangguan penyakit tersebut. Diantara penyebab gangguan kejiwaan yang banyak terjadi adalah rasa berdosa, dan rasa dendam. Selain pencegahan dan pengobatan penyakit kejiwaan puasa juga sangat bermanfaat pembinaan kesehatan mental dan dapat mengendalikan diri seseorang, serta meningkatkan iman dan takwa kepada Allah SWT.¹²

Selain itu, menurut penelitian DR. dr. H. Wahjoetomo puasa memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, dimana puasa ramadhan jika dilakukan dengan tidak sempurna dalam artian kualitas ibadah puasa rendah maka akan semakin rendah pula manfaat atau pahala yang diperoleh dan sebaliknya jika ibadah puasa itu dilakukan dengan sempurna atau kualitas puasa yang dijalani tinggi maka akan mendapatkan manfaat puasa bagi kesehatan fisik yaitu semakin membaiknya fungsi liver atau hati diantara sejumlah parameter yang diamati.¹³

Sedangkan manfaat puasa dalam pandangan Imam Musbikin, menurutnya puasa bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan mental atau psikis tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan fisik.

¹² Zakiah Daradjat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1990), hlm. 10-34.

¹³ Wahjoetomo, *Puasa dan Kesehatan*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1997), hlm. vii.

Atas dasar penjelasan di atas, penulis ingin menjelaskan tentang manfaat puasa bagi kesehatan baik kesehatan fisik maupun psikis (studi pemikiran Imam musbikin), baik puasa yang diwajibkan maupun puasa yang disunnahkan.

C. RUMUSAN MASALAH

Bartitik tolak dari latar belakang masalah di atas, yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana pemikiran Imam Musbikin tentang manfaat yang diperoleh dari menjalankan ibadah puasa bagi kesehatan Fisik dan Psikis?.

D. TUJUAN DAN KEGUNAAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperjelas secara obyektif tentang manfaat puasa baik bagi kesehatan fisik maupun psikis menurut pemikiran Imam Musbikin.

Kegunaan Penelitian :

1. Secara teoritik substantif, sebagai sumbangan keilmuan bagi jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam), khususnya keilmuan bidang terapi ibadah.
2. Secara empirik, masukan bagi umat Islam untuk lebih mengetahui tentang manfaat puasa bagi kesehatan fisik dan psikis, sehingga umat Islam tidak lagi menganggap bahwa yang mereka dapat dari berpuasa hanyalah rasa lapar dan dahaga.

E. TELAAH PUSTAKA

Berdasarkan sepengetahuan penulis tema yang diangkat dalam penulisan ini sudah ada namun belum secara spesifik membahas mengenai manfaat puasa bagi kesehatan fisik dan psikis (studi pemikiran Imam Musbikin). Adapun beberapa tulisan yang mempunyai kemiripan dengan skripsi ini, antara lain dapat berupa tulisan buku dan skripsi:

Dalam buku, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* buku karya, Ahmad Syarifuddin, Gema Insani, Jakarta, 2003. Dalam buku ini Ahmad menjelaskan setiap kurikulum puasa memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan mulai dari sahur, berbuka dengan kurma, bersiwak atau menggosok gigi, tidur sesaat dan sebagainya, puasapun dapat membentuk insani bertakwa dan bermanfaat bagi kejiwaan manusia.¹⁴

Puasa itu Sehat buku karya, H. M. Hembing Wijayakusuma, Gramedia, Jakarta, 1995. Buku ini mengingatkan umat Islam akan hikmah puasa dan pengaruhnya bagi perkembangan kesehatan dan menguraikan pula cara-cara dan jenis makanan dan minuman yang sebaiknya dipilih untuk makan sahur dan berbuka puasa.¹⁵

Sedangkan yang berbentuk skripsi di antaranya adalah: Skripsi Siti Zubaedah, Jurusan Kependidikan Islam, Universitas Islam Negeri Yogyakarta, yang berjudul : *Nilai-nilai Pendidikan islam dalam Ibadah Puasa (suatu tinjauan psikologis)*. Jenis penelitiannya adalah penelitian pustaka yang membahas tentang

¹⁴ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2003), hlm. vi.

¹⁵ Hembing Wijayakusuma, *Puasa itu Sehat: Manfaat Puasa bagi Kesehatan dan Resep-Resep Hidangan Sahur dan Berbuka Puasa yang Berkhasiat Obat*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1997), hlm. vii.

nilai-nilai pendidikan Islam yang terkandung dalam ibadah puasa. Nilai pendidikan Islam yang terkandung dalam ibadah puasa secara psikologis meliputi: Pendidikan keimanan, pendidikan sosial, pendidikan akhlak, pendidikan akal atau intelektual dan pendidikan jasmani.¹⁶

Dari beberapa tulisan karya ilmiah tersebut diatas hanya memaparkan sekilas tentang manfaat puasa dari salah satu segi saja misalnya skripsi saudara siti Zubaidah hanya memaparkan manfaat puasa bagi pendidikan psikologis saja, sedangkan dalam karya ilmiah ini mencoba untuk memaparkan manfaat puasa bagi dua segi yaitu segi kesehatan fisik dan psikologis atau psikis.

F. KERANGKA TEORI

Untuk melangkapi telaah pustaka dalam skripsi ini, lebih lanjut akan diuraikan kerangka teori sebagai berikut:

1. Tinjauan Tentang Puasa

Puasa yang juga dikenal dengan sebutan “*Shiyam*” atau “*Shaum*” berasal dari bahasa Arab. Secara lughawi shiyam atau shaum berarti berpantang menahan diri dari sesuatu.¹⁷ Allah Ta’ala berfirman dalam surat Maryam ayat 26:

فَكُلِي وَأَشْرِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينِ مِنَ النَّارِ
أَحَدًا فَقُولِي إِذِي تَذَرْتِ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ
إِنْسِيًّا

¹⁶ Siti Zubaedah, *Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa (suatu Tinjauan Psikologis)*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga.

¹⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Fiqih*, jilid I, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Wakaf, 1995), hlm. 251.

Artinya: *Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini".*¹⁸

Menurut istilah agama Islam puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, satu hari lamanya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q. S. Al-Baqarah ayat 187:

أَجَلٌ لَّكُمْ لَيْلَةَ الصَّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَأَبْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصَّيَامَ إِلَىٰ الْيَلِّ وَلَا تَبَشِّرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَنْكُمْ فِي الْمَسْجِدِ قُلْ خُذُوا اللَّهَ فَلَاقِرْبُوهَا

Artinya: *"Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan Puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka itu adalah pakaian bagimu, dan kamu pun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi ma'af kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa".*¹⁹

¹⁸ Maryam (19): 26

¹⁹ Al Baqarah (2): 187.

Puasa adalah wajib hukumnya, berdasarkan firman Allah dalam QS Al-Baqarah ayat 183 yaitu:

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

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*²⁰

Kewajiban berpuasa berhubungan erat dengan muslim. Hanya orang Islam saja yang diwajibkan berpuasa dengan syarat-syarat (1) Orang Islam, (2) Baligh (sampai umur), (3) Berakal (aqli),²¹ orang yang gila tidak diwajibkan untuk berpuasa, (4) Kuat berpuasa (qadhir), (5) Mumayiz (mengerti dan mampu membedakan yang baik dengan yang tidak baik), (6) Suci dari pada darah haid, nifas dan wiladah, wanita diwajibkan berpuasa selama mereka tidak haid, jika mereka haid tidak diwajibkan puasa, tetapi diwajibkan untuk mengqadha sebanyak puasa yang ditinggalkan setelah selesai bulan puasa. (7) Dikerjakan dalam waktu atau hari yang diperbolehkan puasa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

²⁰ Al Baqarah (2): 183.

²¹ Abdul Fatah Idris dan Abu Ahmadi, *Fiqih Islam Lengkap*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), hlm. 107.

Adapun rukun puasa meliputi:

1. Niat

Kedudukan niat dalam ajaran Islam penting sekali, karena ia menyangkut dengan kemauan. Hadits Nabi SAW yang diriwayatkan oleh Bukhari menyatakan:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَىٰ

Artinya: “*Sesungguhnya segala amal, perbuatan itu tergantung kepada niat, dari*

setiap manusia hanya memperoleh menurut apa yang diniatkan” (HR.

Dua Imam ahli hadits: Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim

bin Mughirah bin Bardawih al Bukhari Dan Imam Abu Husain Muslim bin

Al-Hajjar bin Muslim Al Qusyairy An Naisaburi dalam kedua kitabnya

yang merupakan kitab hadits yang paling shahih).²²

2. Menahan diri dari segala yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai terbenam matahari.

Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 187. Al-Qur’an menyebutkan secara tegas tentang tiga hal yang dapat membatalkan puasa yaitu makan, minum dan hubungan seks, seperti firman Allah:

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

²² Imam Nawawi, *Hadits Arba'in An Nawawiyah dan Terjemahannya*, (Surakarta: Media Insani Press, 2002), hlm. 10.

أَجَلَ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفِثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ
 لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا
 عَنْكُمْ فَالْتَنَنَ بَنَشْرُوهُنَّ وَابْتِغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا
 وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمْ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ
 مِنَ الْفَجْرِ

Artinya: Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan Puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka itu adalah pakaian bagimu, dan kamu pun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi ma'af kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar.²³

Selain ketiga hal yang secara tegas dinyatakan membatalkan puasa, maka ada pula hal-hal yang membatalkan puasa yang didapati berdasarkan hadits nabi dan logika, yaitu:

(1) Muntah dengan sengaja

Dasarnya Hadits Nabi SAW:

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِيرِينَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

: مَنْ ذَرَعَهُ قَيْءٌ وَهُوَ صَائِمٌ فَلَيْسَ عَلَيْهِ قِضَاءٌ وَإِنْ اسْتَقَاءَ فَلْيَقِضْهُ

Artinya: Dari Muhammad bin Sirin dari Abi Hurairah ra dia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Barang siapa terpaksa muntah (tanpa sengaja), sedang dia itu berpuasa maka tak usah ada puasa baginya. Dan jika dia berusaha muntah (dengan sengaja) maka hendaklah dia mengqadlanya".²⁴

²³ Al Baqarah (2): 187.

²⁴ Bey Arifin dkk, *Tarjamah Sunan Abi Daud*, jilid 3, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1992), hlm. 214.

(2) Keluar darah haid dan nifas

(3) Bila datangnya waktu sedang menjalankan puasa (Batalnya Puasa karena gila)²⁵

2. Tinjauan Tentang Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik ini berhubungan erat dengan kesehatan badan, dimana dapat dideteksi atau bidangnya ilmu kedokteran. Menurut Kartini kartono orang yang fisiknya sehat ditandai oleh ciri-ciri sebagai berikut:

1. Punya energi yang cukup.
2. Mempunyai stamina atau daya tahan tubuh untuk melakukan aktivitas.
3. Memiliki kekuatan untuk bekerja.
4. Badan senantiasa nyaman sehat.²⁶ yaitu terhindarnya badan dari penyakit-penyakit fisik yang menyebabkan kelainan metbolisme tubuh sehingga tidak stabil.

Sedangkan orang yang fisiknya tidak sehat itu antara lain disebabkan oleh penyakit-penyakit, keracunan, proses degenerasi oleh usia tua, dan kelainan-kelainan pada sistem kelenjar.²⁷ Sumber datangnya suatu penyakit meliputi: *Pertama*, Faktor dari dalam atau yang disebut faktor yang langsung, meliputi; konstitusi yaitu suatu pembawaan badan orang terhadap suatu penyakit, Disposisi yaitu suatu keadaan tahan badan untuk mendapatkan suatu penyakit. Ini tergantung pada kelamin, umur dll., dan Keturunan (Hereditas) yaitu sifat-sifat dan penyakit yang menurun. *Kedua*, Faktor yang tidak langsung, meliputi:

²⁵ Zakiah Daradjat, *Ilmu Fiqih*, jilid I, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti wakaf, 1995), hlm. 272-276.

²⁶ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), hlm. 5.

²⁷ *Ibid*, hlm. 12.

kekuatan alam misalnya suhu, sinar matahari dan iklim, kekuatan kimia misalnya racun, zat-zat kimia serta Mikroben dan Parasit (Bibit-bibit penyakit).²⁸

3. Tinjauan Tentang Kesehatan Psikis

Penulis memberikan batasan yang sama antara kesehatan psikologis dengan kesehatan mental atau jiwa. Kata mental berasal dari bahasa latin mens, mentis artinya jiwa, psikis, nyawa, sukma, roh, semangat.²⁹

Kesehatan jiwa mempunyai pengertian yang menurut sudut pandang masing-masing orang dan sistem pendekatan yang digunakan. Jika ditinjau dari aspek gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*Psychose*). Kesehatan jiwa berarti terhindarnya orang dari gangguan jiwa maupun penyakit jiwa. Jika dilihat dari sudut pandang adaptasi seseorang baik dengan dirinya sendiri, masyarakat maupun lingkungan. Maka kesehatan jiwa berarti kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, masyarakat serta lingkungan dimana ia berada.³⁰ Jika dikaitkan dengan kebahagiaan hidup, maka kesehatan jiwa berarti terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia didunia dan diakherat.³¹

Abdul Aziz el-Qeussy menyebutkan bahwa kesehatan jiwa adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang disertai

²⁸ Agus Djamhuri, *Pengetahuan tentang Kesehatan Umum*, (Jakarta: Pantja Tra, 1963), hlm. 10-11.

²⁹ Kartini Kartono, *Hygien Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), hlm. 3.

³⁰ Zakiah Daradjat, *Peranan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hlm. 24.

³¹ Hanna Jumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), hlm. 135.

dengan kemampuan untuk menghadapi guncangan-guncangan jiwa yang ringan yang biasa terjadi pada setiap orang di samping itu secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuannya.³²

Mustafa Fahmi menekankan pada penyesuain sebagai tolak ukur terhadap sehatnya jiwa seseorang yaitu suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang serasi antara diri dengan lingkungannya. Jadi kesehatan jiwa di sini adalah keadaan seseorang yang menentukan dinamisme sosialnya, yaitu kesanggupannya untuk berinteraksi dan memberi pengaruh pada masyarakat serta kesanggupannya merespon secara dinamis dengan masyarakat dimana ia hidup dan bagaimana respon itu dapat memuaskan terhadap kebutuhannya.³³

Di samping itu, federasi kesehatan mental (*World Federation For Mental Health*) pada saat kongres kesehatan mental di London, 1948 merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai berikut: Kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal dan secara fisik, intelektual dan emosioal, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain.³⁴

Setelah membahas berbagai pengertian tentang kesehatan jiwa maka dapat diketahui karakteristik orang yang sehat jiwanya. Moslow dan Mittlemen menguraikan pandangannya tentang prinsip-prinsip kesehatan jiwa, yang menyebutnya dengan *Manifestations of Psikologikal Health*. Manifestasi mental yang sehat menurut Moslow dan Mittlemenn adalah sebagai berikut:

³² Zakiah Daradjat, *Op Cit*, hlm. 14.

³³ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*. Terj. Zakiah Darajat cet ke-1, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 24.

³⁴ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang, UMM Press, 2002), hlm. 26.

1. Rasa aman yang memadai.
2. Kemampuan menilai diri sendiri yang memadai.
3. Memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain.
4. Mempunyai kontak yang efisien dengan realitas.
5. Keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya.
6. Mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar.
7. Kepribadian yang utuh dan konsisten.
8. Memiliki tujuan hidup yang wajar.
9. Kemampuan untuk belajar dari pengalaman.
10. Kemampuan memuaskan tuntutan kelompok.
11. Mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya.³⁵

Di pihak lain organisasi kesehatan se-Dunia (WHO, 1959) memberikan kriteria jiwa atau mental yang sehat, adalah sebagai berikut:

- a. Dapat menyesuaikan secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.

³⁵ *Ibid*, hlm. 28-230.

- f. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran untuk di kemudian hari.
- g. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.³⁶

Dari berbagai pengertian dan kriteria di atas dapat diketahui bahwa unsur-unsur kesehatan jiwa antara lain; adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan, dan tercapainya kebahagiaan dan ketentraman dalam jiwanya.³⁷ Hal ini juga mengindikasikan bahwa orang yang sehat psikisnya tidak hanya mereka yang bahagia tetapi lebih dari sekedar itu mereka juga harus memiliki ketenangan dalam batinnya.

4. Hubungan Puasa dengan Kesehatan

Puasa mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan. Dimana puasa sangat bermanfaat bagi kesehatan baik itu kesehatan fisik (jasmani) maupun psikis (rohani) bagi pelakunya. Puasa sangat besar manfaatnya bagi kesehatan. Ini ditegaskan oleh Nabi Muhammad SAW. Melalui sabda beliau yang berbunyi:

صَوْمُوا تَصِحُّوا (“Berpuasalah kamu, agar kamu menjadi sehat”). Dan

لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَزَكَاةُ الْجَسَدِ الصَّوْمُ. Artinya” bagi tiap-tiap sesuatu itu ada pembersihnya dan pembersihan badan itu ialah puasa”. (H. R. Ibnu Madjah dari Abu Hurairah).

³⁶ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997), hlm. 12-13.

³⁷ Sebagai bahan perbandingan jika kesehatan mental tersebut ditarik dalam konsep Islam maka akan selalu berkaitan dengan amal saleh, karena hanya dengan amal saleh baik laki-laki maupun perempuan akan mendapatkan kebahagiaan. “Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dunia dan akhirat”, lihat Surat ar-Ra’du ayat 29.

Dua riwayat itu cukup jelas menunjukkan bahwa berpuasa itu berguna untuk kesehatan dan untuk pembersih badan dari kotoran yang akan menimbulkan penyakit.³⁸

Sebagian ahli tabib pada zaman Rasulullah SAW mengatakan bahwa setiap tahun itu cukup untuk membersihkan segala kotoran-kotoran yang telah mati. Dengan alasan bahwa perut manusia setiap harinya selalu bekerja memutar gilingannya untuk menghancurkan makanan yang datang dari mulut ke dalamnya. Dalam perut itu ada mesin, yang setiap harinya selalu bekerja terus menerus menghancurkan makanan. Mesin yang ada didalam perut manusia itu amat penting bagi kehidupan manusia sendiri, maka perlu sekali mesin itu dijaga baik-baik, agar jangan sampai cepat rusak. Adapun salah satu cara yang terpenting untuk menjaga mesin itu adalah pada suatu saat harus diberhentikan atau istirahat dengan melaksanakan ibadah puasa. Apabila mesin itu tidak diberhentikan maka mesin itu akan mengalami kerusakan dan jika mendapatkan kerusakan, maka sudah barang tentu orang yang mempunyai itu akan menanggung akibatnya yaitu mengalami kesakitan.³⁹

Selain itu Prof. Sjech M. Farid wadji memberikan penjelasan bahwa menjaga kesehatan jasmani dan rohani adalah suatu soal yang sulit, tidak mudah dan pokok-pokok menjaga kesehatan kedua-duanya adalah sama yaitu dengan menjalankan puasa. Hasil penelitian yang dilakukannya adalah orang ahli agama dapat menahan teguh sewaktu mendapat rintangan ketika mengerjakan agamanya

³⁸ Moenawar Chalil, *Nilai dan Hikmah Puasa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1986), hlm. 37.

³⁹ *Ibid*, hlm, 37.

dan sungguh berani melawan musuhnya, itu tidak lain jkarena mereka iyu berani menahan lapar dan pokok-pokoknya.

Seorang Maha guru bangsa jerman ada yang menerangkan, bagaimana cara orang menguatkan kemauannya? Bahwa puasa itulah salah satu alat untuk menguatkan psikis atau rohani, agar dapat mengalahkan kekuatan fisik atau jasmani.⁴⁰

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa menjalankan ibadah puasa sangat bermanfaat bagi kesehatan baik itu kesehatan psikis atau rohani maupun kesehatan fisik atau jasmani bagi para pelakunya.

G. METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini secara katerogikal termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*),⁴¹ dalam artian penelitian yang akan dilakukan adalah melalui karya-karya tulis baik yang tertuang dalam buku, jurnal, majalah maupun data-data kepustakaan lainnya yang berkaitan erat dengan manfaat puasa bagi kesehatan fisik maupun psikis.

2. Sumber Penelitian

Data-data diambil dari sumber kepustakaan, baik berupa buku, buletin, majalah, ensiklopedi, maupun sumber-sumber yang berkaitan. Buku, *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis oleh Imam Musbikin*, menjadi sumber data primer. Sedangkan tulisan-tulisan yang berkaitan dengan pembahasan menjadi

⁴⁰ *Ibid*, hlm. 41-42.

⁴¹ Anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 63.

data sekundernya yang meliputi: Buku, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* oleh Ahmad Syarifuddin, *Puasa itu Sehat Manfaat Puasa bagi Kesehatan dan Resep-resep Hidangan Sahur dan Berbuka Puasa yang Berkhasiat Obat* oleh Prof. H. M. Hembing Wijayakusuma, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* oleh Dadang Hawari.

3. Metode Pengumpulan Data

Sesuai dengan sumber data di atas, maka langkah dalam pengumpulan data yang digunakan penulis adalah:

a. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk menyelidiki sumber-sumber data berupa benda-benda tertulis, seperti buku-buku, majalah ilmiah dan sebagainya.⁴²

Metode ini digunakan untuk mengkaji dan menelaah pemikiran Imam Musbikin yang ada dibuku-buku karyanya.

b. Metode Wawancara

Wawancara atau interview adalah teknik pengumpulan data yang digunakan penulis untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang memberikan keterangan pada sipenulis.⁴³

Interview yang digunakan adalah interview bebas terpimpin, yaitu gabungan antara interview terpimpin dengan tidak terpimpin. Dalam prakteknya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada informan

⁴² Suharsini Arikunto, *Op, Cit.* hlm. 234.

⁴³ Mardalis, *Metode Penelitian, suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Buku Amsara, 1995), hlm. 64.

kemudian mereka menjawabnya dengan bebas terbuka. Pertanyaan-pertanyaan yang diusulkan adalah pertanyaan-pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya, serta menyusulnya dengan pertanyaan tambahan apabila ada jawaban yang belum jelas.

Metode ini digunakan karena tokoh yang diteliti masih hidup. Metode ini juga digunakan untuk mencocokkan pemikirannya yang tertuang dalam buku karya-karyanya dengan yang langsung dari sumber orangnya dan untuk mendapatkan data tentang biografi tokoh tersebut.

4. Metode Analisis Data

Setelah data terhimpun kemudian di analisis dengan menggunakan teknik diskriptif Kualitatif dengan teknik-teknik sebagai berikut:

- a. Interpretasi yaitu suatu bentuk analisa data dengan cara menyelami karya tokoh yang menjadi obyek kajian.⁴⁴ Usaha ini dimaksudkan untuk menangkap arti dan makna yang dimaksud tokoh tersebut secara khas yang tertuang dalam karya tulisnya.
- b. Analisis isi yaitu suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi (kesimpulan) dan validitas data dengan memperhatikan konteksnya.⁴⁵ Dalam hal ini diusahakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan (dari buku, dokumen) yang dilakukan secara obyektif dan sistematis.

⁴⁴ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1996), hlm. 234.

⁴⁵ Kalaue Krippendrof. *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1991), hlm. 15.

H. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Penelitian ini terbagi menjadi beberapa bagian dan beberapa bab serta sub bab yang merupakan satu kesatuan yaitu:

Bab pertama menguraikan tentang pendahuluan yang mencakup penegasan judul, latar belakang masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua mendeskripsikan kajian umum tentang biografi Imam Musbikin yang meliputi: Latar belakang kehidupan Imam Musbikin, latar belakang pendidikan, faktor-faktor yang mempengaruhi pemikirannya, serta karya-karyanya.

Bab ketiga mendeskripsikan tentang manfaat puasa bagi kesehatan fisik menurut Imam Musbikin yang meliputi: Kesehatan Jantung, menambah Sel darah putih, menghindarkan penyakit Kanker, Diabetes, dan manfaaat puasa bagi pecandu rokok. Sedangkan manfaat puasa bagi kesehatan psikis menurut Imam Musbikin meliputi: Puasa meningkatkan ketakwaan, puasa dapat memupuk kepedulian sosial, puasa dapat meredam marah serta Puasa dapat meningkatkan Kecerdasan.

Bab keempat merupakan bab penutup dari skripsi ini, berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bertitik tolak dari rumusan masalah dan pembahasan dalam skripsi ini, maka pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa:

Manfaat puasa bagi kesehatan fisik dan psikis menurut Imam Musbikin sebagai berikut:

a. Manfaat Puasa bagi Kesehatan Fisik.

1. Mencegah Penyakit Jantung

Puasa dapat menghindarkan diri dari marah maka secara otomatis hati akan merasa tenang, sedangkan orang yang sering marah hatinya tidak akan tenang dan bahagia sehingga jantung akan terasa berdetak lebih cepat dan lama-kelamaan menjadi sakit. Akhirnya seseorang akan mudah terkena penyakit jantung dikarenakan kinerja jantung tidak bekerja secara normal dan terkendali. Selain itu, dengan berpuasa juga akan menyebabkan orang untuk mengurangi kebiasaan merokok karena merokok merupakan kebiasaan yang bisa merugikan kesehatan jantung.

2. Penambahan Sel Darah Putih

Pada hari ketujuh berpuasa (di bulan ramadhan), jumlah sel darah putih dari orang yang berpuasa meningkat pesat sedangkan pada hari pertama sampai keenam berpuasa sel darah putih belum menunjukkan peningkatan. Dengan penambahan sel darah putih pada hari ketujuh

berpuasa maka orang yang menjalani ibadah puasa akan mempunyai kekebalan tubuh terhadap masuknya bibit penyakit pada tubuhnya.

3. Menghindarkan Penyakit Kanker

Dengan berpuasa secara tidak langsung seseorang menerapkan pola makan yang seimbang, misalnya saja untuk makan sahur dan menyegerahkan berbuka serta berbuka dengan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan akan berpengaruh terhadap berkurangnya penyakit kanker sebab salah satu penyebab penyakit kanker adalah makan yang berlebih. Selain itu puasa secara tidak langsung akan dapat menghindari orang yang kecanduan merokok, dalam artian berpuasa pada bulan ramadhan secara rutin, maka nikotin yang terkandung dalam rokok sedikit demi sedikit akan hilang secara otomatis orang yang kecanduan rokok akan terhindar dari penyakit kanker, karena rokok merupakan penyebab timbulnya penyakit kanker.

4. Menghindarkan Penyakit Diabetes

Diabetes militus merupakan suatu penyakit yang didasari oleh peningkatan kadar gula (glukosa) dalam darah akibat kekurangan atau tidak efektifnya kerja hormon insulin dan hepatitis dapat dicegah dengan menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat sehari-hari. Pola makan dan gaya hidup dapat diatur dengan melakukan puasa sebab dengan berpuasa secara tidak langsung akan mengatur pola makan kita misalnya dianjurkannya untuk menyegerahkan berbuka dan mengakhiri makan sahur serta berbuka dengan makanan yang manis-manis ini akan

menstabilkan kadar gula dalam darah. Serta ibadah puasa menganjurkan orang agar bersabar secara tidak langsung bersabar akan berpengaruh terhadap stabilnya kadar hormon, jika kadar hormon stabil maka tidak akan menyebabkan penyakit.

5. Manfaat Puasa bagi Pecandu Rokok

Dengan berpuasa seseorang akan meninggalkan hal-hal yang membatalkan puasa dalam hal ini menghisap rokok sehingga tidak langsung akan mengurangi kecanduan rokok. Selain itu, ibadah puasa juga merupakan proses pembersihan racun (tar) yang telah terkumpul dalam badan, karena pada waktu puasa porsi merokok seseorang akan lebih sedikit dibanding pada hari-hari biasa.

b. Manfaat Puasa bagi Kesehatan Psikis

1. Puasa Meningkatkan Ketakwaan

orang yang melakukan ibadah puasa terlatih untuk mempunyai kesadaran tanpa ragu akan kehadiran Allah SWT dimanapun ia berada. Ketika orang yang berpuasa mengalami rasa lapar dan dahaga hal ini mendorong dia untuk segera makan dan minum tetapi dia tetap saja tidak berbuka melainkan ketika waktunya sudah tiba. Padahal ia bisa saja makan dan minum dengan sembunyi-sembunyi kapan saja dia mau tanpa ada yang tahu, tetapi ia merasa takut atau takwa kepada Allah sehingga ia tidak makan dan minum.

2. Puasa Memupuk Kepedulian Sosial

Dengan berpuasa seseorang akan merasakan lapar dan dahaga sehingga dia akan merasakan juga apa yang dialami oleh fakir miskin yang hampir setiap hari, setiap masa dan setiap tahun merasakan lapar dan dahaga. Dengan berempati dan mengalami sendiri bagaimana pahit dan getirnya menahan lapar dan dahaga diwaktu puasa maka orang-orang yang termasuk golongan “the haves” dilatih untuk merasakan derita orang yang “the haves not”, dengan harapan supaya golongan “the haves” mempunyai jiwa penyantun dan belas kasihan terhadap orang yang tidak punya.

3. Puasa dapat Meredam Marah

Ketika orang merasa lapar dan tidak bisa menyalurkan nafsu birahinya maka ia mudah sekali marah. Dengan berpuasa maka seseorang akan mengendalikan diri rasa marah sebab hakekat dari puasa adalah pengendalian diri.

4. puasa dapat Meningkatkan Kecerdasan

Selama berpuasa dan perut kosong maka akan tercipta konsentrasi dan pemusatan pikiran yang berarti meningkatkan Intelligence Quotient (IQ). Puasa juga meningkatkan Emotional Quotient (EQ) karena dengan berpuasa seseorang dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri yang erat kaitannya dengan meningkatnya EQ seseorang karena seseorang terlatih untuk bersabar, tenang dan tidak cemas. Serta puasa juga dapat mengembangkan kecerdasan spiritual jika puasa itu dilakukan dengan melihat mata hatinya.

B. Saran-Saran

Setelah melakukan analisis terhadap studi tentang manfaat puasa bagi kesehatan fisik dan psikis menurut Imam Musbikin maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak Fakultas diharapkan “mangarahkan” mahasiswa untuk lebih memfokuskan penelitian atau penulisan skripsinya pada teman-teman yang akan mengkontruk keilmuan dakwah, atau jurusan yang ada, terutama penggalian para tokoh.
2. Kepada para Akademisi yang berniat melakukan penelitian pada topik yang sama hendaknya dapat mengembangkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

A. Kelompok Buku

- Abdullah, Abu Muhammad bin al Darimi, Abdurrahman, *Sunan Ad Darimi*, ttp: Dar Ihya' al Sunnah Al-Nabawiyah, t,th. II.
- Agus Djahhuri, *Pengetahuan tentang Kesehatan Umum*, Jakarta: Pantja Tra, 1963.
- Ahmad Syarifuddin, *Puasa menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Jakarta: Gema Insani, 2004.
- Al Fanjari, Ahmad Syauqi, *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- Azwirman, *AIDS dan KANKER Terapi Biofisika dan Islam*, Yogyakarta: Titian Illahi Press, 1996.
- Bakker, Anton, dan Zubair, Ahmad Charis, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990.
- Bey Arifin dkk, *Tarjamah Sunan Abi Daud*, III, Semarang: CV. Asy Syifa', 1992.
- Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Januari 1993.
- Ensiklopedi Indonesia*, III, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1982.
- Ensiklopedi Indonesia*, V, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1982
- Ensiklopedi Nasional Indonesia*, VIII, Jakarta: PT Cipta Adi Pustaka, 1988.
- Goldstein, Jack, *Puasa dan Makanan Untuk Kesehatan dan Mencegah Penyakit*, Semarang: Dahara Prize, 1991.
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligenci*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hanna Jumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Healthy Life Wealthy Life*, Yogyakarta: Enigma Publishin, 2004.
- Hembing Wijayakusuma, *Puasa itu Sehat: Manfaat Puasa bagi Kesehatan dan Resep-Resep Hidangan Sahur dan Berbuka Puasa yang Berkhasiat Obat*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1997.
- Hermaya, *Ensiklopedi Kesehatan*, Jakarta: PT Adi Pustaka, 1992.
- Hidup Sehat dengan Problem Penyakit*, Jakarta: Kompas, 2000.
- Hutapea, Ronald, *Aids dan PSM dan Perkosaan*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 1995.
- Idris, Abdul Fatah, dan Ahmadi, Abu, *Fiqih Islam Lengkap*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994.
- Imam Musbikin, *Mendidik Anak Kreatif ala Einstein*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006.
- , *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra pustaka, 2004.
- , *Rahasia Shalat bagi Kesehatan Fisiik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra, Pustaka, 2003.
- Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, Bandung: Mandar Maju, 2000.
- Krippendrof, Kalause, *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*, Jakarta: Rajawali Pers, 1991.
- Mardalis, *Metode Penelitian, suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Buku Amsara, 1995.
- Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press, 2002.
- Moenawar chalil, *Nilai dan Hikmat Puasa*, Jakarta: bulan Bintang, 1986.
- Moh. Nasir, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1987.
- Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*. Terj. Zakiah Darajat cet ke-1, Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Najati, M. Usman, dkk, *Hadits Qudsi Pola Pembinaan Akhlak Mulia*, Bandung: Diponegoro, 1995.
- Nawawi, Imam, *Hadits Arba'in An Nawawiyah dan Terjemahannya*, Surakarta: Media Insani Press, 2002.

Paryana Suryadipura, *Manusia dengan Atomnya dalam Keadaan Sehat dan Sakit*, Jakarta: Bumi aksara, 1994.

Siti Zubaedah, *Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa (suatu Tinjauan Psikologis)*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga.

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 1996.

Sukiman Rusli, *Puasa di Saat Sehat dan Sakit*, Jakarta: An Nur, 2005.

Wjs Poerwadaminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1976.

Zakiah Daradjat, *Ilmu Fiqih*, I, Yogyakarta: PT Dana Bhakti Wakaf, 1995

-----, *Peranan Kesehatan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1976.

-----, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, 1990.

B. Internet, Artikel dan Majalah

Abdul Halim Fathoni, "Puasa Dan kecerdasan," <http://www.kabmalang.go.id/Artikel.htm>, akses 24 Maret 2006.

Mohd. Isa Abdul Majid, "Puasa boleh atasi Ketagihan Merokok", [http://www.prn2.usm.my/mainste. Bulletin.racun.1996.htm](http://www.prn2.usm.my/mainste.Bulletin.racun.1996.htm) akses 24 Maret 2006.

Puasa dan Kecerdasan Spiritual, (www.suara_merdeka.com/htm, diakses 24 Maret 2006

Yayasan Mawas Diri. *Jantung Sehat saat Berolahraga*, Desember 1989.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA