

**RELASI INTERMITTENT FASTING DAN PUASA DALAM AL-QUR'AN  
PERSPEKTIF TAFSIR KONTEKSTUAL**



**Diajukan kepada Program Studi Magister (S2) Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir  
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Penyusunan Tesis**

**YOGYAKARTA  
2024**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2088/Un.02/DU/PP.00.9/12/2024

Tugas Akhir dengan judul : RELASI INTERMITTENT FASTING DAN PUASA DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR KONTEKSTUAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : IZZA FASTAWA HAMIM, S.Ag.  
Nomor Induk Mahasiswa : 22205031070  
Telah diujikan pada : Kamis, 12 Desember 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

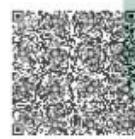
#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. H. Shofiyullah MZ, S.Ag M.Ag  
SIGNED

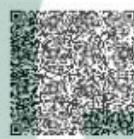
Valid ID: 67639aef0cb



Pengaji I

Dr. Muhammad Akmaluddin, M.S.I.  
SIGNED

Valid ID: 675fb7749ea16



Pengaji II

Prof. Dr. Muhammad, M.Ag  
SIGNED

Valid ID: 676009633e2b1



Yogyakarta, 12 Desember 2024

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Dr. H. Robby Habiba Abor, S.Ag., M.Hum.  
SIGNED

Valid ID: 676524126816a

## PERNYATAAN KEASLIAN DAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Izza Fastawa Hamim  
NIM : 22205031070  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika kemudian hari terbukti bahwa tesis ini bukan karya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 1 Desember 2024



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,  
Ketua Program Studi Magister (S2)  
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

### *RELASI INTERMITTENT FASTING DAN PUASA DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR KONTEKSTUAL*

Yang ditulis oleh :  
Nama : Izza Fastawa Hamim  
NIM : 22205031070  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut dapat diajukan kepada Program Studi Magister (S2) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memeroleh gelar Magister Agama.

*Wassalamu'alaikum wr.wb*

Yogyakarta, 19 Desember 2024  
Pembimbing

Dr. Shofiyullah Muzammil, M.A.  
NIP. 19710528 2000031 001

**MOTTO**

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقَوْنُ

**“BERPUASA UNTUK KESEHATAN JASMANI DAN RAHANI GUNA  
MENGUKIR MASA DEPAN YANG INDAH”**



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini akan saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Asnawi Chamim dan Ibu Siti Masruroh, serta untuk orang-orang terkasih, dan para guru yang telah membimbingku hingga mengantarkanku hingga sejauh ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa-jasa beliau.



## ABSTRAK

Tesis ini membahas tentang *intermittent fasting* yang menjadi gaya hidup baru di era modern. Hal ini karena pola *intermittent fasting* atau IF dinilai dapat menjaga berat badan ideal serta mengurangi angka penyakit yang disebabkan oleh konsumsi makanan berlebihan. Mengingat bahwa sumber penyakit kronis lahir dari konsumsi makanan, maka IF hadir sebagai salah satu pola hidup di era modern. IF merupakan pola puasa yang berasal dari teori barat yang berarti puasa secara berkala. Sebelum IF ini muncul dan menjadi *trend*, ternyata pola puasa sudah dikenal dikalangan umat islam seperti dalam Qs. *Al-Baqarah* ayat 183-187. Ayat tersebut berisi tentang kewajiban puasa dan portokol menjalaninya sesuai syariat. Berangkat dari fenomena tersebut tesis ini ingin menkontekstualisasikan penafsiran ayat-ayat puasa terhadap pola IF itu sendiri. Dalam penelitian ini penulis menggunakan perspektif tafsir kontekstual Abdullah Saeed sebagai pisau analisisnya. Adapun penelitian ini menghasilkan beberapa temuan diantaranya *pertama*, bahwa tujuan utama masyarakat modern melakukan IF adalah untuk menerapkan pola hidup sehat dengan mengatur pola makan (berpuasa). IF sendiri dilakukan masyarakat modern sebagai bentuk menjaga berat badan ideal dan menjaga kesehatan dari berbagai penyakit yang disebabkan pola makan yang buruk. *Kedua*, IF dalam teori kesehatan terbukti memiliki banyak manfaat seperti memperbaiki fungsi organ tubuh termasuk memperlambat penuaan serta dapan menjaga kesehatan jasmani dan rohani. *Ketiga*, kontekstualisasasi penafsiran ayat-ayat puasa dalam Qs. *Al-Baqarah* ayat 183-187 terhadap IF yaitu: (1) nilai wajib. Nilai di dalam IF juga mengajarkan nilai wajib tentang ketaqwaan kepada Allah terlebih bahwa IF juga bisa dimasukkan kedalam berbagai bentuk jenis puasa dalam syarita termasuk puasa wajib dan sunnah. IF sendiri mengajarkan nilai taqwa dimana tuhan juga menitipkan perintah untuk menjaga kesehatan dalam ayat-ayat puasa. (2) nilai fundamental, bahwa dalam ayat puasa IF mengandung *maqashid* untuk menjaga agama, menjaga akal, menjaga jiwa dan harta. (3) dalam nilai perlindungan agar puasa IF tidak merusak nilai-nilai fundamental maka harus disesuaikan dengan syariat islam, yaitu dengan tetap menunda-nunda berbuka dan mengonsumsi makanan yang sehat serta tidak berlebih-lebihan. (4) dalam nilai implementasi IF minimal wajib dilakukan sekali dalam setahun yaitu pada bulan Ramadhan, serta sunnah atau dianjurkan pada bulan dan hari berikutnya. IF sendiri bisa diterapkan dalam puasa ramadhan dan puasa sunnah lainnya, namun apabila puasa sunnah dirasa masih berat maka seseorang dapat IF dengan cara hanya mengonsumsi air putih selama 12 jam. Dalam artian ketika puasa seseorang tidak memasukkan makanan dan minuman berklori. (5) nilai intruksional. Dalam al-Qur'an Allah mewajibkan umatnya untuk berpuasa minimal satu bulan (Ramadhan) untuk meraih kesehatan spiritual dan kesehatan jasad. Oleh sebab itu perintah kewajiban puasa dalam al-Qur'an tentunya dapat diintruksikan dalam IF agar seseorang tetap dalam keadaan yang sehat.

**Kata Kunci: Intermittent Fasting, Ayat-Ayat Puasa, Penafsiran Kontekstual**

## ABSTRACT

This thesis discusses intermittent fasting which has become a new lifestyle in the modern era. This is because the intermittent fasting or IF pattern is considered to be able to maintain ideal body weight and reduce the number of diseases caused by excessive food consumption. Given that the source of chronic diseases is born from food consumption, IF is present as one of the lifestyle patterns in the modern era. IF is a fasting pattern that comes from western theory which means fasting periodically. Before IF emerged and became a trend, it turned out that the fasting pattern was already known among Muslims such as in Qs. Abaqarah verses 183-187. The verse contains the obligation of fasting and the protocol for carrying it out according to sharia. Departing from this phenomenon, this thesis wants to contextualize the interpretation of fasting verses against the IF pattern itself. In this study, the author uses the perspective of Abdullah Saeed's contextual interpretation as his analytical tool. This study produced several findings, including the first, that the main goal of modern society in doing IF is to implement a healthy lifestyle by regulating eating patterns (fasting). IF itself is carried out by modern society as a form of maintaining ideal body weight and maintaining health from various diseases caused by poor diet. Second, IF in health theory has been proven to have many benefits such as improving the function of body organs including slowing down aging and can maintain physical and spiritual health. Third, contextualization of the interpretation of fasting verses in Qs. Al-Baqarah verses 183-187 regarding IF, namely: (1) mandatory values. The values in IF also teach mandatory values about piety to Allah, especially that IF can also be included in various forms of fasting in sharia including obligatory and sunnah fasting. IF itself teaches the value of piety where God also entrusts commands to maintain health in fasting verses. (2) fundamental values, that in the fasting verses IF contains maqashid to maintain religion, maintain reason, maintain soul and property. (3) in the value of protection so that IF fasting does not damage fundamental values, it must be adjusted to Islamic law, namely by continuing to delay breaking the fast and consuming healthy food and not excessively. (4) in the implementation value of IF, it must be done at least once a year, namely in the month of Ramadan, and is sunnah or recommended in the following months and days. IF itself can be applied in fasting Ramadan and other sunnah fasts, but if the sunnah fast is still considered difficult, then someone can do IF by only consuming water for 12 hours. In the sense that when fasting, someone does not include food and drinks with calories. (5) instructional value. In the Qur'an, Allah requires his people to fast for at least one month (Ramadan) to achieve spiritual health and physical health. Therefore, the command to fast in the Qur'an can certainly be instructed in IF so that someone remains in a healthy condition.

**Keywords: Intermittent Fasting, Fasting Verses, Contextual Interpretation**

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543 b/ U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
س	sa'	s	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ha'	h}	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	z	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	s}	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	d}	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	t}	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	z}	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	‘el
م	mim	M	‘em
ن	nun	N	‘en
و	waw	W	W

ه	ha'	H	Ha
هـ	hamzah	'	Apostrof

### Konsonan Rangkap Karena Syaddah ditulis Rangkap

مُعَدَّدَة	ditulis	muta'addidah
عَدَّة	ditulis	'iddah

### Ta' Marbutah

1. Bila dimatikan ditulis h

هبة	ditulis	Hibbah
جزية	ditulis	Jizyah

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap katakata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali biladikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة الوليا	ditulis	Karāmah alauliyā'
--------------	---------	-------------------

2. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harkat,fathah, kasrah, dan dammah ditulis t.

زكاة الفطر	ditulis	Zakātul fitr
------------	---------	--------------

### Vokal Pendek

----ó----	fath}ah	<b>a</b>
----ø----	kasrah	<b>i</b>
----ö----	d}amah	<b>u</b>

### Vokal Panjang

fathah + alif	ditulis	ā
جا	ditulis	jāhiliyyah

fathah + ya' mati تَسْتَسِي	ditulis ditulis	ā tansā
kasrah + ya' mati كَرِيم	ditulis ditulis	ī karīm
dammah + wawu mati نَرْوُض	ditulis ditulis	ū furūḍ

### Vokal Rangkap

fathah + ya mati بَيْنَ	Ditulis	ai bainakum
fathah + wawu mati نَوْل	Ditulis	Au qaul

### Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

الْأَنْتَمْ اعْدَتْ لِلْأَنْ شَكَرْتُمْ	ditulis ditulis ditulis	a'antum u'iddat la'in syakartum
---	-------------------------------	---------------------------------------

### Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti Huruf Qamariyah

الْقُرْآن الْقِيَاس	ditulis ditulis	al-Qur'ān Al-Qiyās
------------------------	--------------------	-----------------------

2. Bila diikuti Huruf Syamsiyah ditulis dengan menggandakan hurufsyamsiyah yang mengikutinya. Serta menghilangkan huruf I (el)nya.

الْسَّمَاءُ الشَّمْسُ	ditulis ditulis	as-Samā' as- Syams
--------------------------	--------------------	-----------------------

### Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

نَوْيَ النَّرْوُض	ditulis	żawī alfurūḍ
-------------------	---------	--------------

ا هل السنة	ditulis	ahl as-sunnah
------------	---------	---------------



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah swt atas berkat, ridho, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Sholawat dan salam tidak lupa pula penulis ucapkan kepada Rasullullah saw, Rasul pilihan serta suri tauladan, serta kepada keluarga dan para sahabat-Nya atas ilmu yang telah mereka wariskan kepada umat. Penulisan tesis ini diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag) pada Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun tesis ini berjudul *Intermittent Fasting Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Kontekstual*.

Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang selalu memberi motivasi, doa, dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Terkhusus ayah Asnawi Cahmim dan Ibu Siti Masruroh, terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang senantiasa teruntai dalam doa dan sujudnya yang selalu senantiasa membimbing sebagai sumber kekuatan terbesar penulis dalam penyelesaian tesis ini. Semoga Allah swt senantiasa memberikan kesehatan dan umur yang panjang serta bermanfaat. Teruntuk kakak saya Hisyam dan Reza. Terima kasih atas segala support dan doa terbaik untuk jalannya menyelesaikan tesis ini.

Dengan segala ketulusan, penghormatan, dan kerendahan hati penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Noorhaidi, S.Ag., MA, M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Asnawi Chamim dan Ibu Siti Masruroh sudah menjadi orang tua yang tidak pernah lengah mendoakan, mensupport, dan memenuhi kebutuhan penulis secara lahir dan batin.
3. Pror. Dr. Abdul Mustaqim M.Ag dan Hj. Jujuk Najibah sebagai pengasuh Pondok Pesantren Lingkar Studi al-Qur'an yang telah mendidik, mendoakan dan memberikan kasih sayang kepada santrinya dengan sepenuh hati.
4. Seluruh keluarga besar dan teman-teman santri putra/putri PP.LSQ Ar-Rohmah Bantul Yogyakarta.
5. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum. selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
6. Dr. Sofiyullah Muzammil, M.Ag, selaku pembimbing yang sangat banyak memberi arahan, bimbingan, motivasi, solusi, dan inovasi dalam penyelesaian tesis ini.
7. Dr. Ali Imran, S.Th,I., M.S.I selaku Ketua Prodi Magister (S2) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga. Dr. Akmaludin dan Prof Muhammad Chirzin selaku penguji sidang tesis.
8. Staff akademik Mb Indah yang telah banyak memberi kemudahan sarana administrasi di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

9. Para Guru masa penulis sekolah, serta *Masyayikh* dari PP, Tuirennng Jombang dan PPTQ al-Hasan Ponorogo.
10. Teman-teman MIAT Angkatan 2022 yang telah menemani perjuangan sampai terselesaikannya tugas akhir ini.
11. Teman-teman santri putra/putri LSQ al-Rohmah, Mas Hailal Fikri, Okto dan temna-teman lainnya.
12. Semua pihak-pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah andil memberikan warna dalam kehidupan penulis, serta pembaca yang bersedia meluangkan waktu membaca tesis ini.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A.    Latar Belakang.....	1
B.    Rumusan Masalah .....	3
C.    Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	3
D.    Kajian Pustaka.....	4
E.    Kerangka Teori .....	6
F.    Metodologi Penelitian .....	30
<b>BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG <i>INTERMITTENT FASTING</i> DARI SEGI KESEHATAN .....</b>	<b>33</b>
A.    Pengertian <i>Intermittent Fasting</i> .....	33
B.    Tujuan Seseorang Melakukan <i>Intermittent Fasting</i> .....	36
C.    Jenis-Jenis Intermittent Fasting .....	39
D.    Manfaat Puasa <i>Intermittent Fasting</i> Menurut Kesehatan .....	40

E.	Puasa dari Segi Ilmu Kesehatan .....	50
F.	Puasa Dilihat dari Segi Psikologi .....	51
G.	Puasa Perspektif Pedagogi.....	53
H.	Puasa dari Segi Ekonomi.....	54
I.	Puasa Perspektif Sosiologi .....	55
<b>BAB III PENAFSIRAN AYAT-AYAT PUASA PRA MODERN SAMPAI KONTEMPORER .....</b>		<b>56</b>
A.	Term Puasa dalam al-Qur'an .....	56
B.	Konteks Ayat.....	57
C.	Tafsir Klasik Tentang Ayat-Ayat Puasa.....	58
D.	Tafsir Ayat-Ayat Puasa Kontemporer .....	63
<b>BAB IV ANALISIS RELASI <i>INTERMITTENT FASTING</i> DAN PUASA DALAM QS. AL-BAQARAH PERSPEKTIF TAFSIR KONTEKSTUAL</b>		<b>82</b>
A.	Relasi <i>Intermittent Fasting</i> Dan Puasa Dalam Qs. Al-Baqarah Perspektif Tafsir Kontekstual .....	82
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>88</b>
A.	Kesimpulan.....	89
B.	Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>92</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>97</b>

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

*Intermittent fasting* adalah gaya hidup sekaligus metode diet yang penting dalam masyarakat modern saat ini.<sup>1</sup> Hal ini sebab metode *intermittent fasting* dapat menghindarkan seseorang dari berbagai penyakit di era modern seperti obesitas yang pada akhirnya menyebabkan komplikasi seperti diabetes, jantung, hipertensi, kanker stroke kolesterol dan gangguan mental.<sup>2</sup> Faktanya di Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 28,7% orang dewasa mengalami obesitas dan 10,8% terjadi pada kanak-kanak dan remaja.<sup>3</sup> Selain itu data lain menunjukkan 82% kematian secara global disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, dan penyakit paru obstruktif kronik<sup>4</sup> yang diawali salah satunya dari obesitas.<sup>5</sup> Urgensi *intermittent fasting* sebenarnya bukan hanya terdapat di dalam teori kesehatan, namun juga terdapat dalam ajaran islam sendiri.<sup>6</sup>

Konsep *intermittent fasting* dalam islam<sup>7</sup> sebenarnya dapat di temukan dalam ayat

<sup>1</sup> Mette Svendsen, “Meal Patterns, Including Intermittent Fasting – a Scoping Review for Nordic Nutrition Recommendations 2023,” *Food and Nutrition* 68 (2024).2.

<sup>2</sup> Nyono Dedi Prabowo, “Intermittent Fasting-Induced Improving Insulin Resistance in Healthy Obese Adults: A Scoping Review,” *World Nutrition Journal* 8 (2024).30

<sup>3</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Penelitian Epidemi Obesitas,” KEMENKES RI, 2018, [https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet\\_Obesitas\\_Kit\\_Informasi\\_Obesitas.pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf). 1

<sup>4</sup> Indah S Widyahening, “The Role of Primary Health Care in the Prevention of Noncommunicable Diseases,” *Jurnal Rev Prim Care Prac and Educ* 2 (2019).6

<sup>5</sup> Matthew CL Phillips, “Metabolic Strategies in Healthcare: A New Era,” *Aging and Disease* 13 (2021).

<sup>6</sup> Suriani Ismail, “Comparison of Time-Restricted Feeding and Islamic Fasting: A Scoping Review,” *EMHJ* 25 (2019).1

<sup>7</sup> Peran agama islam dinilai sangat penting dalam menunjang pola sehat umatnya, hal ini karena masyarakat islam lebih taat terhadap menjalankan prinsip agama, sehingga lebih mudah menerima saran dengan nilai keislaman. Hilmi Sulaiman Rathomi, “Praktik Intermittent Fasting Di

ayat puasa. Hal ini karena dalam islam juga dikenal puasa wajib dan puasa sunnah lainnya yang sedikit banyak memiliki kemiripan dengan konsep *intermittent fasting* di era modern ini, seperti pada al-Qur'an Qs. *Al-baqarah* ayat 183 misalnya dijelaskan tentang kewajiban puasa yang secara konseptual menandung ajaran *intermittent fasting* menurut kesehatan.<sup>8</sup> Adapun ayat itu sebagai berikut:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقَوْنَ

*Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*

Ayat di atas membuktikan islam merupakan agama *rahmatan lil alami>n* menuntut umatnya agar menerapkan adanya penjagaan jiwa dalam bentuk *intermittent fasting*. Hal ini karena ayat tersebut secara konseptual memiliki pesan tentang perintah tuhan untuk menjaga kesehatan dengan cara memelihara diri dengan menerapkan *fasting*. Ini dibuktikan dengan banyaknya mufassir yang menafsirkan ayat tersebut seperti Shihab yang mengatakan bahwa seandainya Allah tidak mewajibkan puasa maka manusia sendirilah yang akan mewajibkannya atas diri mereka sendiri.<sup>9</sup> Kemudian Hamka menambahkan bahwa puasa adalah menahan makan minum dan berhubungan intim<sup>10</sup> guna menjaga keproduktifan

Komunitas Melalui Pendekatan Keagamaan Untuk Meningkatkan Kesehatan Metabolik," *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JIKS)* 4 (2022).132

<sup>8</sup> Intermitten fasting adalah sebuah metode untuk mengatur pola makan dengan cara berpuasa dalam waktu tertentu, metode ini seperti puasa pada biasanya bagi pemeluk islam, dengan cara menahan makan selama 16 jam kemudian diperbolehkan makan dalam waktu 8 jam. Adapun yang membedakan antara puasa dengan intermittent fasting adalah jika puasa dalam islam tidak diperkenankan untuk makan dan minum sebelum berbuka puasa, maka dalam intermittent fasting dibolehkan hanya meminum air tanpa ada kandungan kalorinya. Lihat: Ismail, "Comparison of Time-Restricted Feeding and Islamic Fasting: A Scoping Review."239.

<sup>9</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Tangerang: Lentera Hati Press, 2002).400

<sup>10</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 1st ed. (Singapura: Pusat Nasional PTE LTD Singapura, 2003).416

seseorang. Sementara al-Zuhaily<sup>11</sup> dan al-Shiddiedy<sup>12</sup> berpendapat bahwa puasa dapat menambah ketakwaan, meredakan syahwat, memunculkan rasa kasih sayang, menerapkan konsep persamaan dan kesetaraan, menerapkan kedisiplinan serta memperbaiki struktur fisik. Terahir sementara al-Thabari<sup>13</sup> hanya menjelaskan tentang riwayat-riwayat kewajiban berpuasa seperti umat terdahulu dalam tafsirnya. Sementara ibn Kastir<sup>14</sup> dan ibnu Mas'ud<sup>15</sup> menjelaskan bahwasanya puasa pada awalnya dilakukan tiga hari setiap bulannya sehingga ukuran puasa tidak diwajibkan setiap hari, supaya tidak menjadi beban dalam melaksanakan kewajiban yang lain. data di atas menunjukkan adanya kemungkinan ajaran *intermittent fasting* dalam islam yang menjadi pola kehidupan modern ini.

## B. Rumusan Masalah

1. Menagapa masyarakat modern melakukan gaya hidup *intermittent fasting*?
2. Bagaimana *intermittent fasting* menurut kesehatan?
3. Bagaimana relasi *intermittent fasting* dan puasa dalam al-Qur'an perspektif tafsir kontekstual?

## C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola hidup *intermittent fasting* di era modern ini, mengetahui *intermittent fasting* menurut dunia kesehatan dan mengetahui *intermittent fasting* jika dibaca menggunakan pendekatan tafsir

<sup>11</sup> wahbah, az-Zuhaily Terj Abdul Hayyie al Kattani, *Tafsir Al-Munir Akidah, Syariah Dan Manhaj* (Jakarta: Gema Insani, 2013).293

<sup>12</sup> Muhammad Ilasbi Ash-Shiddiery, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* (Semarang: PT.Pustaka Rizki Putra, 2000).380

<sup>13</sup> Imam Al-Thabari terj Ahsan Aksan, *Tafsir Al-Thabari* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009).74-48

<sup>14</sup> Muhammad Ahmad Isawi, *Tafsir Ibnu Ma'ud* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009). 234

<sup>15</sup> Ibnu Kathir Terj, Shalah ABDUL, *Tafsir Ibnu Katsir: Tahzhib Wa Tartib* (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2016).331

kontekstual Abdullah Saeed.

Sementara itu penelitian ini memiliki beberapa manfaat diantaranya: dari segi teoritis kajian ini dapat menjadi sumbangsih terkait problematika hidup sehat dalam pola *intermittent fasting*. Kemudian dari segi akademik diharapkan dapat menjadi sumbangsih terhadap wacana *intermittent fasting* jika dibaca menggunakan tafsir kontekstual Abdullah Saeed. Terahir kajian ini diharapkan dapat untuk menjalani parameter hidup sehat baik untuk diri sendiri dan masyarakat luas.

#### **D. Kajian Pustaka**

Mengingat bahwa *interuttent fasting* berhubungan dengan diet, pola makan dan puasa, maka penelitian ini mengklasifikasikan kajian terdahulu menjadi tiga bagian yaitu: diet dan pola makan menurut al-Qur'an, dampak *intermittent fasting* dan puasa bulan ramadhan dalam al-Qur'an dan puasa sendiri dalam al-Qur'an.

*Pertama*, kajian diet atau pola makan perspektif al-Qur'an. sementara ini hanya ditemukan dua tulisan nahar<sup>16</sup> dan salim<sup>17</sup> yang keduanya sama-sama berangkat dari problematika kesehatan untuk menjaga pola makan yang benar sehingga tidak berdampak pada obesitas. Selain itu kedua tulisan ini juga sama-sama menggunakan tafsir tematik yaitu mengumpulkan ayat-ayat dari al-Qur'an sesuai dengan tema, lalu dilengkapi dengan kajian literatur tafsir-tafsir dengan analisis bahasa serta melengkapinya dengan hadis-hadis pilihan. *Kedua* tulisan ini menghasilkan temuan bahwa al-Qur'an memberi intruksi kepada umat manusia untuk menjaga kesehatan jiwa dengan cara mencermati makanan dan minuman

<sup>16</sup> Muhammad Hasnan Nahar, "Diet Dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surat Al-A'raf Ayat 31," *Alif Lam: Journal of Islamic Studies and Humanities* 2 (2021).

<sup>17</sup> Muhammad Naufal Nuruddin Salim, "Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik," *Islamic Revie Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman* 11 (2022).

yang dikonsumsi. Selain itu secara konseptual al-Qur'an juga mengajarkan pola diet dengan menjaga konsumsi makanan dan minuman secara berlebihan sehingga memiliki dampak baik terhadap kesehatan umat manusia.

*Kedua*, penelitian Alani<sup>18</sup> yang membahas tentang *intermittent fasting* dan puasa dalam islam sebagai salah satu metode diet serta meningkatkan metabolisme dan untuk menurunkan berat badan. Penelitian ini membandingkan dua diet tersebut sebagai ritual keagamaan dan kesehatan dengan menurunkan berat badan. Penelitian ini memperlihatkan bahwa mukjizat al-Qur'an tentang mewajibkan puasa terhadap umat islam merupakan salah satu pola makan paling sehat yang harus dijadikan sebagai pola hidup. Sementara itu tulisan Tuzun<sup>19</sup> bahwa puasa dalam islam maupun *intermittent fasting* adalah salah satu pengobatan yang direkomendasikan dalam islam untuk melindungi kesehatan, mengurangi pengeluaran kesehatan dan beban kerja rumah sakit. Dalam penelitian ini membandingkan antara al-Qur'an dan hadis bahwa keduanya mengarah pada poin yang sama dengan merekomendasikan puasa *intermittent fasting*.

*Ketiga*, Harpetinah<sup>20</sup> penelitian menganalisis implikasi etika puasa dalam al-Qur'an baik dari segi teks dan konteks. Hasil penelitian ini bahwa implikasi puasa sesuai tuntunan al-Qur'an diantaranya adalah iklas, tekad, ridho, pasrah, ihsan,

---

<sup>18</sup> Nowar Nizar Alani, "ISLAMIC FASTING AND THE TRENDING INTERMITTENT FASTING DIET," *Global Journal of Arts, Humanities and Social Sciences* 9 (2021).

<sup>19</sup> Idris Tüzün, "Investigation of the Effects of Ramadan and Intermittent Fasting on Material and Spiritual Health," *The Intercontinental Journal of Internal Medicine* 2 (2024). Lihat juga: Muhammad Amiruddin, "The Benefits of Intermittent Fasting as an Alternative to Medical Therapy to Improve Health Status," *Journal of Islamic Medicine* 7 (2023).

<sup>20</sup> Harpetinah, "Puasa Dalam Al-Qur'an (Kajian Teks Dan Konteks Serta Implikasi Etikanya)," *Jurnal Kajian Islam Interdisipliner* 8 (2023).

tolerant, persistent and tawakkal. Nurfadzilla<sup>21</sup> dalam penelitian ini menambahkan tentang berbagai makna *shaum* dalam QS. *maryam*, ayat 26 dan *al-Baqarah* ayat 183 menggunakan pendekatan semantik. kajian ini menunjukkan puasa memiliki arti menahan diri untuk tidak makan, berjalan dan berbicara (QS. *Maryam* 26). Sementara dalam QS. *al-Baqarah* memiliki makna ibadah wajib dijalankan dengan ketentuan syariat, sebagai salah satu bentuk penebusan dosa.

#### E. Kerangka Teori

Gagasan tafsir kontekstual Abdullah Saeed memiliki enam teori didalamnya. Di sini peneliti akan menjelaskannya sebagai kerangka fikir dari kajian ini.

Teori wahyu dan kontekstualisasi.

Dalam bukunya Saeed mengatakan wahyu al-Qur'an terdiri dari dua hierarki, yaitu hierarki ketuhanan dan hierarki kemanusiaan.<sup>22</sup> Statemen ini mengarah pada adanya aspek kemanusiaan yang tidak terbantahkan dalam al-Qur'an, walaupun sumber ahrinya adalah Tuhan. Tanpa pemikiran ini maka umat Islam akan sulit membedakan aspek keagamaan bersifat kekal atau tidak bisa berubah (*al-sawabit*) dan yang bisa berubah-ubah (*al-mutaghayyirat*). Adapun aspek yang bisa berubah esensinya dalam al-Qur'an itu bersifat historis kultural. Sehingga umat Muslim seharusnya bisa mengambil posisi untuk menentukan aspek-aspek pewahyuan mana yang masih relevan dengan kehidupan sekarang.<sup>23</sup>

<sup>21</sup> Nurfadzilla Putri, "VARIASI MAKNA PUASA DALAM AL-QURAN (STUDI SEMANTIK AL-QURAN)," *AL FAWATIH Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Hadis* 4 (2023).

<sup>22</sup> Fazlur Rahman, *Islam* (Chicago: University of Chicago Press, 1966).31

<sup>23</sup> Abdullah Saeed, *Reading The Qur'an In The Twenty-First Century A Contextualist Approach* (4 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge Press, 2014). 94

Dari pemahaman itu maka dapat disimpulkan bahwa wahyu juga diadaptasi dari alam pemikiran untuk lingkungannya. Ia juga dibentuk dari kadar signifikansi sejarah kepribadian nabi, baik berupa ujian kehidupan, dinamika perkembangan pemikirannya dalam mengembangkan misi dakwah. Dalam mengembangkan misi dakwah tersebut ada banyak pertimbangan-pertimbangan nabi yang harus berperan pada suatu waktu tempat dan konteks historis. Sehingga tidak heran jika dalam pemahaman wahyu al-Qur'an sering ditemukan perintah, petunjuk dan aturan secara langsung berkaitan dengan konteks saat itu.<sup>24</sup>

Menurutnya proses adaptasi terhadap lingkungan ini merupakan pokok dari teori pewahyuan. Sehingga setiap penafsiran al-Qur'an kala itu harus mempertimbangkan sejarah, budaya, dan konteks masyarakat Arab Hijaz. Faktanya adalah bahwa al-Qur'an dipenuhi oleh isu-isu yang diwarnai di abad ke-7 tersebut dan jarang adanya pendiskusian peristiwa di luar kawasan tersebut, menunjukkan bukti bahwa al-Qur'an turun sesuai dengan konteks Arab saat itu.<sup>25</sup> Maka walaupun wahyu itu bersifat absolut dan transenden tetapi ia juga mengonfirmasi dampak sosio historis dalam melahirkan pesan.<sup>26</sup> Sementara itu Zaid berpendapat bahwa pewahyuan terjadi sebagai tujuan untuk mengubah realitas, hal ini karena pada hakikatnya wahyu adalah sebuah dialog yang berkomunikasi dengan horizon budaya intelektual masyarakat Arab petama. Hal ini karena apabila konteks historis dan elemen-elemen diskursus ini (kesejarahan teks) diabaikan dalam pengambilan makna, maka signifikansi (*maghza*) al-Qur'an dan relevansinya tidak akan

---

<sup>24</sup> Saeed.95

<sup>25</sup> Saeed.95

<sup>26</sup> Mohammed Arkoun, "The Notion of Revelation: From Ahl Al-Kitāb to the Societies of the Book," *Die Wlt Des Islams, New Series* 28 (1998).71.

terungkap.<sup>27</sup>

Tafsir kontekstual pada dasarnya ingin menghubungkan antara pewahyuan dan konteks, agar pewahyuan dapat dimaknai secara luas. Untuk memahami itu maka pembaca harus memahami level-level pewahyuan sebelum menafsirkan al-Qur'an. *pertama*, proses pewahyuan ghaib, bahwa Allah pertama mewahyukan al-Qur'an di *al-lauh-al-mahfuzd* lalu ke langit dunia. Disana malaikat (*ruh*) membawa wahyu itu kepada Nabi. Dalam hal ini wahyu sebelum sampai kepada Nabi bersifat ghaib diluar kemampuan pemahaman manusia. Apapun bentuk bahasa tersebut tidak akan bisa diakses oleh manusia.<sup>28</sup>

*Kedua*, wahyu sampai kepada Nabi, dan diwahyukan di dalam hatinya, kemudian mengucapkannya dalam bentuk bahasa Arab dan pertamakalinya dalam konteks kemanusiaan. Meskipun demikian ucapan beliau dari bahasa Arab harus ternisahkan dalam bentuk ruh (nabi) dan bermuara pada Tuhan. Di sini dapat dipahami bahwa Tuhanlah yang mengekspresikan apa yang diwahyukan kedalam dalam hatinya dalam bentuk apapun yang kemudian menggunakan bahasa Arab sehingga diyakini sebagai mukjizat oleh masyarakat luas disekitar Nabi.<sup>29</sup> Dari sinilah kemudian wahyu mulai berperan dalam sejarah yang diucapkan Nabi kepada komunitas dengan beragam kondisi sosial dan sejarahnya. Sehingga pada awalnya wahyu sering menyoroti pelbagai permasalahan seperti norma, nilai, budaya dan lembaga suatu masyarakat secara spesifik.

*Ketiga*, Wahyu menjadi bagian dari hari-hari umat islam dan melalui ini

<sup>27</sup> Nasr Hamid Abu Zayd, *Mafhum Al-Nash : Dirasah Fi Ulum Al-Qur'an* (Kairo: Kitab, al-Hay'a al-Almisriyyah al-'Amma lil-Kitab, 1990). 64

<sup>28</sup> Saeed, *Reading TheQur'an InThe Twenty-First Cendtury A Contextualist Approach*.97

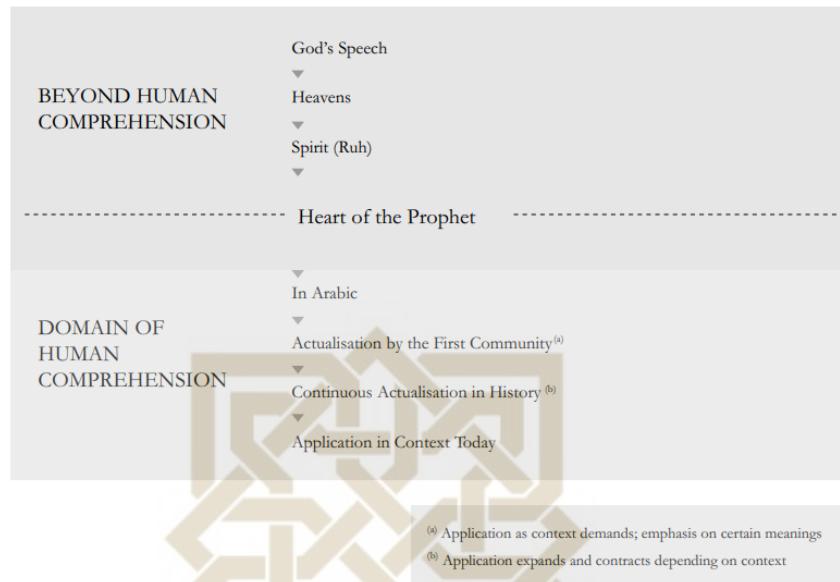
<sup>29</sup> Saeed.98

menjadi bagian vital dan hidup dalam komunitas manusia. Sehingga keterlibatan wahyu dalam kehidupan sosial diistilahkan sebagai aktualisasi pewahyuan sampai Nabi wafat dan wahyu benar-benar dianggap final. *Keempat*, level terahir ini merupakan masa setelah sepeninggalan nabi yang melibatkan dua dimensi yaitu; *pertama*, dimensi manusia, dimana komunitas muslim mulai memahami tentang maksud yang dikehendaki wahyu dan berusaha mengimplementasikan apa yang dianggap makna al-Qur'an ke dalam kehidupan, sampai akhirnya banyak mufassir-mufassir bermunculan dikalangan umat islam. Para mufassir tersebut kemudian membawa elemen pengetahuan terhadap al-Qur'an, sehingga melahirkan kontribusi ke pemahaman wahyu lebih sempurna. *Kedua*, dimensi ketuhanan, yaitu tuhan memberikan petunjuk dan panduan kepada manusia yang ingin memahami wahyu dalam dimensi diluar teks wahyu. Dimensi ini didapat dari interaksi yang terus-menerus dengan teks linguistik al-Qur'an (dalam linguistik asli) yang didalamnya oleh generasi generasi pertama.<sup>30</sup> Adapun proses wahyu dapat digambarkan sebagai berikut:



---

<sup>30</sup> Saeed.99

58 *Revelation and contextualisation*

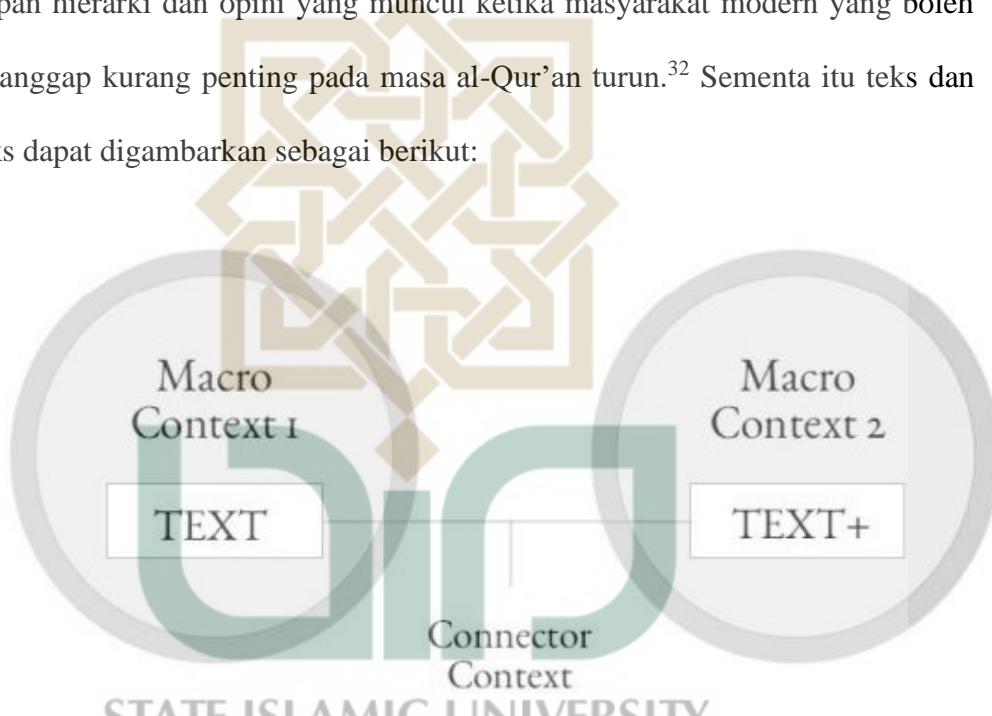
Selanjutnya terkait dengan konteks makro wahyu bahwa al-Qur'an seringkali merujuk pada berbagai keyakinan, praktik dan norma budaya penduduk di Makkah dan Madinah. Hal ini karena al-Qur'an mengelilingi konteks kehidupan Nabi Saw dan kondisi sosio politik, ekonomi Madinah dan Makkah saat itu. Dimana kota-kota tersebut memiliki struktur hierarki dan budaya yang berbeda-beda. Sehingga usaha memahami kenyataan ini akan membantu mufassir saat ini mengungkap teks al-Qur'an dan lingkungan yang menyertainya.<sup>31</sup> selain itu al-Qur'an juga banyak merujuk pada ragam karakteristik fisik lingkungan geografi Hijaz serta respon pensusuk atas pesan Nabi Muhammad.

Teori nilai-nilai hierarki.

Setelah memahami konteks makro pada wahyu maka ada dipahami juga bahwa secara global cara kontekstualisasi membutuhkan dua tahap yaitu; *pertama*, berusaha mengidentifikasi amanat-amanat kebenaran dari pemahaman al-Qur'an,

<sup>31</sup> Saeed.101

lalu mengaplikasikan pesan itu ke konteks lain sesudahnya. Pengkontekstualisasian makna al-Qur'an ini dijalankan dengan cara menalar dan diterapkan dalam konteks aslinya. Pesan itu selanjutnya dibawa ke konteks sekarang saat ini, sembari melihat relevansi konteks baik yang awal dan yang akhir (sekarang). Pemahaman atas relevansi ini dinilai sangat urgen dalam proses kontekstualisasi karena didalamnya tersimpan hierarki dan opini yang muncul ketika masyarakat modern yang boleh jadi dianggap kurang penting pada masa al-Qur'an turun.<sup>32</sup> Sementara itu teks dan konteks dapat digambarkan sebagai berikut:



Proses pemahaman pesan dari masa ke masa tentunya membutuhkan ilmu konteks makro (asal) dan makro (sekarang). Hal ini mencakup pelbagai lembaga, nilai gagasan, norma, wacana, praktik dan kerangka yang berhubungan dengan topik spesifik yang akan dibahas. Kesadaran terkait konteks makro memungkinkan mufassir dapat mengurai pemahaman terkait hal yang mirip dan sama pada konteks abad ke-7 dan abad ke-21. Hal ini karena al-Qur'an pada dasarnya tumbuh dalam

<sup>32</sup> Saeed.102

masyarakat yang memiliki konteks nilai budaya yang berbeda.<sup>33</sup>

Bagian pertama tafsir kontekstual adalah analisis terhadap konteks makro modern hanya berfokus pada problematika yang disinggung oleh al-Qur'an. proses analisis ini meliputi konteks politik, ekonomi, sosial, budaya dan intelektual yang relevan. Salah satu aspek konteks makro periode modern adalah penekanannya pada urgensi logika ijтиhad untuk menghindari taklid buta.<sup>34</sup> Dengan penekanan logika, pada kadar tertentu seorang mufassir kontekstual menganalisis pelbagai isu, norma, dan lembaga yang relevan dengan topik yang disoroti oleh al-Qur'an. alasisis tersebut lalu dibandingkan dengan problematika yang ada pada konteks makro abad ke-7 M untuk melihat cara pesan tersebut diterjemahkan dalam konteks abad 21 M.<sup>35</sup>

Beralih pada teori kedua bahwa al-Qur'an dari segi kontekstual mengharap mufassir dapat menunjukkan sifat hierarki dari nilai-nilai yang termuat dalam al-Qur'an. titik awal teori ini berangkat pada pemikiran hierarki nilai al-Qur'an sehingga dapat diambil inti dari konsep amal shaleh. kemudian karena konsep amal shaleh terulang-ulang di al-Qur'an yang mengandung dasar nilai moral etik al-Qur'an. hal ini karena yang sulit dalam proses kontekstualisasi merupakan usaha mengungkap dan menentukan standar signifikansi yang semestinya dapat diletakkan pada nilai-nilai al-Qur'an dengan khusus dalam teks yang sudah dikaji.<sup>36</sup> Nilai sendiri menurut Saeed adalah sesuatu yang diadopsi oleh umat muslim untuk diikuti diamalkan atau bahkan ditolak dari segi keyakinan, gagasan dan praktik.

<sup>33</sup> Saeed.103

<sup>34</sup> Saeed.104

<sup>35</sup>Saeed. 106

<sup>36</sup>Saeed. 110

Oleh sebab itu teori tafsir kontekstual Saeed menyodorkan lima nilai hierarki untuk membantu cara menalar teks al-Qur'an yaitu:<sup>37</sup>

1. (*obligatory values*) atau nilai-nilai wajib (nilai ketauhidan)
2. (*fundamental values*) atau nilai-nilai fundamental (*maqashid al-Syariah*)
3. (*protectional values*) atau nilai-nilai perlindungan (penjagaan nilai fundamental)
4. (*implementation values*) atau nilai-nilai implementasi (aplikasi)
5. (*instructional values*) atau nilai-nilai intruksional (perintah)

Nilai-nilai ini diambil Saeed dengan mempertimbangkan beberapa hal seperti keimanan dan praktik keislaman bersifat esensial yaitu rukun islam, shalat lima wajib dan semua yang diterima dan ditolak oleh al-Qur'an, dan secara jelas nilai-nilai yang disepakati oleh ulama, dengan mempertimbangkan signifikansi dan implikasinya. Untuk itu dibawah beberapa penjelasan terkait ragam kategori hierarki tersebut yaitu;

*Pertama*, nilai wajib adalah nilai keshahihan yang terdapat dalam al-Qur'an, berupa ayat orde lama (Makkah) dan orde baru (Madinah) dan tidak bergantung pada konteks. Sehingga dalam hal kaum muslim dengan berbagai latar sosioal budaya secara umum mengakui bagian dari islam.<sup>38</sup> Adapun nilai wajib dapat dikategorikan menjadi tiga bagian yaitu:

- (a) Berupa keyakinan-keyakinan fundamental, berupa keyakinan terhadap tuhan, para nabi, malaikat, kitab suci, hari ahir, hari

---

<sup>37</sup>Saeed. 110

<sup>38</sup>Saeed.111

pembalasan dan segalanya yang bersifat ghaib dan wajib dipercayai.

Hal-hal ini umumnya dimaknai sebagai rukun iman.

- (b) Beruppa praktik ibadah yang menjadi dasar serta ditegaskan dalam al-Qur'an contoh shalat, haji dan puasa, kaum muslim secara global memasukkan klasifikasi ini sebagai ritual atau ibadah *mahdah*. Hal ini sebab tergantung pada praktik-praktik dan konteks yang bisa diaplikasikan secara universal.
- (c) Berupa suatu yang esensial yang jelas serta tegas dalam ihwal berupa perintah dan larangan dalam al-Qur'an serta dilabeli oleh praktik dan sunnah nabi Saw. Ini dianggap dapat dipraktikkan secara universal.<sup>39</sup>

Dari uraian di atas kemudian Saeed menjelaskan bahwa nilai wajib al-Qur'an terkait hal-hal perintah dan larangan secara tegas. Walaupun nilai wajib terkadang secara universal bisa diamalkan, namun keuniversalitasnya hanya terkait pada kehalalan dan keharaman secara fundamental katimbang hal-hal yang berkaitan dengan perintah. oleh sebab itu mufassir memiliki ruang untuk menyusun kembali, mengklarifikasi dan mengembangkan apa yang seyogyanya di balik tujuan perintah dan larangan dalam al-Qur'an.<sup>40</sup>

*Kedua*, nilai fundamental merupakan sebuah nilai yang berulang-ulang dimuat dalam teks al-Qur'an serta dikuatkan oleh teks yang memiliki keterkaitan (hadis). Dalam artian seseorang mungkin tidak menemukan teks al-Qur'an yang

---

<sup>39</sup> Saeed 111

<sup>40</sup> Saeed 111

menunjukkan hal tersebut adalah nilai fundamental atau nilai universal, sehingga adanya teks yang berkaitan dengan nilai tersebut dan karena itu menampakkan sisi keuniversitalitasnya.<sup>41</sup>

Nilai fundamental di al-Qur'an diidentifikasi sebagai nilai kemanusiaan seperti contohnya adalah nilai perlindungan untuk jiwa individu, kelarga atau harta kepemilikan. nilai kemanusiaan ini bisa diartikan oleh ulama klasik sebagai *maqashid al-syariah* yaitu perlindungan atas jiwa, harta benda, kehormatan keturunan dan agama. Kemudian dilanjutkan oleh ulama kontemporer bahwa nilai ini berkaitan erat dengan hak asasi manusia dari sesuatu yang sifatnya merugikan dan yang sifatnya perlindungan atas kebebasan masing-masing individu. Wilayah tersebut tentu bisa dikembangkan sesuai dengan kebutuhan suatu kelompok dan kemaslahatan yang muncul pada konteks generasi ke generasi.<sup>42</sup>

*Ketiga*, nilai perlindungan adalah nilai yang memberikan *support legislative* terhadap nilai fundamental tersebut. Misalnya terkait perlindungan kepemilikan harta merupakan sebuah nilai fundamental. Tetapi nilai itu tidak menjadi bermakna tanpa adanya aplikasi. Jika nilai fundamental tidak bersandar pada bukti tekstual, maka nilai perlindungan bisa disandarkan pada satu bukti kontekstual. Tentu ini tidak mengurangi kekuatan apa yang apa yang disampaikan al-Qur'an, karena kekuatan nilai perlindungan itu dimodifikasi dari nilai fundamental dan perintah spesifikasinya berkaitan erat dengan nilai perlindungan itu sendiri. Hal ini karena nilai perlindungan dinilai sangat penting untuk pelestiran nilai-nilai

---

<sup>41</sup>Saeed 112

<sup>42</sup> Saeed 113

fundamental.<sup>43</sup>

*Keempat*, nilai implementasi merupakan sebuah ukuran yang spesifik yang berfungsi untuk mempraktikkan nilai perlindungan di kalangan masyarakat. Contohnya nilai perlindungan dari larangan pencuri diterapkan dalam sebuah masyarakat dengan membuat dan menetapkan ukuran spesifik terhadap orang yang mencuri.<sup>44</sup> Ini memungkinkan adanya keringanan untuk tujuan yang seharusnya: ketika maksud uatamanya adalah pengaplikasian hukum maka opsi-opsi lebih jauh seperti itu tentu tidak akan diberikan. Hal ini karena tujuan potong tangan dalam pencurian bukanlah maksud utama al-Qur'an. yang lebih penting yaitu bagaimana upaya pencegahan atas tindakan kejahatan pertama, kemudian disusul dengan pertaubatan. Namun sangsi masih dibutuhkan sebagai penghalang bagi mereka yang memiliki kecenderungan melakukan kejahatan.<sup>45</sup>

*Kelima*, nilai intruksional merupakan sebuah intruksi perintah, arahan atau saran petunjuk juga nasihat yang spesifik dalam ayat al-Qur'an. baik berkaitan dengan berbagai problematika, situasi keadaan, lingkungan juga konteks tertentu. Hal ini karena sebagian besar nilai al-Qur'an kelihatan bersifat intruksional menggunakan berbagai alat kebahasan seperti kalimat perintah dan larangan. Pernyataan sederhana terkait kebaikan, perumpamaan, cerita, atau kejadian tertentu.<sup>46</sup> Adapun pertimbangan-pertimbangan dalam memahami nilai instruksional dapat dilihat dari kriteria yaitu (1) seringnya nilai tersebut terulang dalam al-Qur'an. (2) signifikansi pada dakwah nabi. (3) relevansi pada konteks nabi

---

<sup>43</sup>Saeed 114

<sup>44</sup> Saeed 115

<sup>45</sup> Saeed, *Reading The Qur'an In The Twenty-First Century A Contextualist Approach*.116

<sup>46</sup> Saeed.116

Muhammad dan masyarakat muslim kala itu (secara budaya, periode, tempat dan situasi).<sup>47</sup>

Untuk memahami nilai hierarki instruksional perlu diperhatikan dalam tiga aspek yaitu *pertama*, frekuensi kejadian yaitu dengan melihat seberapa sering nilai tersebut terulang di al-Qur'an. Sebab hal itu bisa terukur dari proses identifikasi seringnya istilah-istilah itu muncul. *kedua*, konsep penekanan merujuk pada bagaimana suatu nilai yang sedang ditelaah dan diberi tekanan ketika nabi dakwah. Penekanan yang sesuai akan mengidentifikasi level signifikansi yang pas untuk nilai tersebut di al-Qur'an. *ketiga*, relevansi bahwa nabi diutus bukan untuk mencoret aturan keseluruhan dari nilai praktik yang ada. Hal ini karena adanya keterkaitan antara nabi dan masyarakat yang disasar. Adapun beberapa aturan umum berkaian dengan nilai instruksional tersebut dapat diturunkan sebagai berikut:

1. Semakin nilai itu sering muncul di al-Qur'an, maka semakin bisa diterapkan dengan universal.
2. Semakin besar dan tinggi ruang lingkup nilai, maka semakin penting keuniversalitasnya.
3. Semakin global relevansi nilai, maka semakin universal pula.

Adapun gambaran terkait konsep nilai hierarki al-Qur'an sebagai berikut:

---

<sup>47</sup> Saeed.118



Figure 6.1 Hierarchy of values; Context independent and context dependent

Teori teks-teks pararel dari al-Qur'an maupun hadis.

Teks-teks pararel merupakan sebuah teks yang berhubungan dengan maksud ini dari ayat al-Qur'an yang sedang dipahami, baik terdapat dalam ayat al-Qur'an dan hadis. Dalam artian bahwa ayat yang sedang dinalar bisa jadi mengkomunikasikan maksud tertentu ketika dibaca dengan terisolasi. Namun saat dibaca berbarengan dengan teks serupa, maka penafsiran kemungkinan akan mengindikasikan pesan berbeda secara signifikan. Maka dari itu prinsip fundamental pada tafsir kontekstual yaitu mengkaji tidak saja pada sebuah ayat saja, namun juga mempertimbangkan keseluruhan teks al-Qur'an dan hadis yang mungkin masih memiliki keterkaitan satu dengan yang lainnya.<sup>48</sup>

Teks pararel pada al-qur'an berfungsi untuk melihat dan memilih mana ayat-ayat al-Qur'an yang sejalan dengan topik teks sedang ditafsirkan. Tentu karena

<sup>48</sup> Saeed.123

terkadang al-Qur'an menyampaikan satu topik dengan konteks dan teks yang luas, sehingga mufassir harus memilah mana ayat-ayat yang memiliki korelasi terkait dengan teks dan konteks yang sesuai dengan ayat yang ditafsirkan.<sup>49</sup> Selain itu teks-teks yang memiliki konteks tertentu dapat dijadikan sebagai alat bantu untuk mengembangkan sebuah teks yang ditafsirkan.<sup>50</sup>

kemudian untuk menentukan teks pararel dalam hadis Saeed mengkriteriakan yang diterapkan pada pemahaman al-Qur'an berbasis kontekstual, yaitu *pertama*, hadis harus dipahami dalam perspektif al-Qur'an, karena hadis pasti sesuai dengan pesan al-Qur'an, hal ini karena sesungguhnya apa yang dilakukan nabi hakikatnya merupakan al-Qur'an. *kedua*, membedakan hadis dan sunnah. Sunnah adalah sumber otoritatif pertama sebelum hadis. Sehingga hadis harus sejalan dengan sunah. *ketiga*, hadis harus dipahami secara keseluruhan terkait permasalahan tertentu. *Keempat*, hadis harus dipastikan sesuai dengan logika fitrah kemanusiaan. *Kelima*, jika ada hadis yang berseberangan dengan Qur'an dan sunnah maka harus ditolak.

Teori makna dalam kerangka kontekstual

Bahwa tugas utama seorang mufassir kontekstual ketika menentukan makna adalah berusaha mengaitkan sebagaimana ia dipahami oleh penerima wahyu pertama di abad 7 H. di Makkah dan Madinah menuju konteks yang muncul pada periode selanjutnya. Konteks itu bisa bersifat sosial politik, keragaman budaya, ekonomi serta hukum. mereka mufassir dalam hal ini harus memiliki tujuan membangun

<sup>49</sup> Saeed.124

<sup>50</sup> Saeed.124

kembali pesan teks asli al-Qur'an yang berkaitan dengan banyaknya situasi, tempat, waktu, pada lingkungan yang baru.<sup>51</sup> Sehingga dalam hal ini mufassir perlu menekankan aspek morfologi, sintagmatik, stilistika, semantik dan paradigmatis.<sup>52</sup> selain itu seorang mufassir kontekstual level makna yaitu; *pertama*, maksud sastra yang asli. *Kedua*, maksud kebahasaan ketika disandingkan pada pemahaman penting atau tidak penting terjadi pada konteks historisnya, yang sekarang disebut makna kebahasaan dan makna historis. *Ketiga*, makna kontekstual yaitu makna linguistik ditambah makna historis ditambah makna penekanan baru antara yang penting dan tidak penting dikaitkan dengan konteks yang baru.<sup>53</sup> Sehingga dalam hal ini makna bersifat dinamis yang berhubungan dengan wahyu (tuhan) teks (apa yang diwahyukan) penerima (nabi dan umatnya) dan konteks yang terus berubah sehingga muncul nilai-nilai yang belum terungkap untuk membimbing masyarakat berdasarkan setiap konteks yang selalu berubah.<sup>54</sup>

#### Teori dasar agama dan penafsirannya

Tafsir kontekstual Saeed menjadikan dasar agama (*ashl*) sebagai hal-hal yang yang tidak bisa diubah (*al-tsawabit*) dan bersifat tetap, tidak kurang dan tidak lebih (bertambah) sebagai pondasi islam. Sehingga dalam hal ini tidak bisa makna itu ditafsirkan ulang atau dikontekstualisasikan.<sup>55</sup> sehingga dalam hal ini pendekatan kontekstual adalah ajaran non universalitas (selain prinsip dasar islam) sehingga bisa berubah-ubah pemahamannya sesuai dengan konteks yang mengelilingi. Maka

---

<sup>51</sup> Saeed.145

<sup>52</sup> Saeed.146

<sup>53</sup> Saeed.149

<sup>54</sup> Saeed.149

<sup>55</sup> Saeed.152

dari sini dapat disimpulkan bahwa tafsir kontekstual bukan termasuk rukun iman, rukun islam dan konteks halal dan haram yang secara mutlak disebutkan dalam teks.<sup>56</sup>

#### Teori aplikasi penafsiran al-Qur'an secara kontekstual

Dalam teori ini Saeed menjelaskan tentang Langkah-langkah metodis yang bisa dilakukan oleh mifassir untuk menafsirkan al-Qur'an secara kontekstual yaitu sebagai berikut;

Langkah *pertama* mempertimbangkan pertimbangan-pertimbangan awal. pertimbangan awal ini seperti memahami subjektivitas mufassir bahwa setiap mufassir pasti membawa pelbagai pengalaman, harapan, kesukaan, prioritas hidup, pendidikan, pandangan, keyakinan, kesan serta nilai ke dalam proses penafsiran yang nantinya akan menjadi faktor yang mempengaruhi signifikansi penafsirannya. Dari faktor-faktor tersebut seorang penafsir sejatinya sudah terlibat dengan teks tersebut dalam banyak level, bahkan sebelum melakukan penafsiran. Kesadaran inilah yang nantinya membawa mifassir bahwa hasil pemaknaannya tidak absolut karena bersifat perspektif personal yang melekat dalam setiap penafsirannya.<sup>57</sup> Selain dunia penafsir perlu dilihat adalah dunia al-Qur'an sebagai berikut *pertama*, memposisikan al-Qur'an wahyu tuhan bagi manusia. *Kedua*, pemahaman menyeluruh atas berbagai problematika al-Qur'an sebagai teks.<sup>58</sup> Permasalahan ini terkait dengan tujuan al-Qur'an diturunkan untuk manusia dan ahlaknya dalam bentuk petunjuk.<sup>59</sup>

<sup>56</sup> Saeed.157

<sup>57</sup> Saeed.160

<sup>58</sup> Saeed.162

<sup>59</sup> Saeed.163

Kemudian setelah melihat dunia al-Qur'an maka selanjutnya akan digiring pada pemahaman bagaimana makna itu dibangun. Pada dasarnya makna dibangun melalui inteksi tuhan (pengarang) kemudian kepada penerima (sang nabi dan para penerima pertama) dan konteks makro pertama. Disini agar mufassir sampai pada pemaknaan yang sempurna, maka perlu memahami bagaimana penerima wahyu pertama merespon wahyu tersebut serta melihat konteks saat itu. Asumsinya adalah bahwa makna teks bisa berevolusi dalam periode dan konteks tertentu.<sup>60</sup>

Langkah *ke-dua* memulai tugas penafsiran. Yaitu dengan cara mengidentifikasi apa yang sebenarnya dinyatakan oleh teks yang sedang ditafsirkan. Langkah ketiga: mengidentifikasi makna teks. Untuk memahami makna teks tersebut maka ada beberapa hal yang harus memperhatikan konteks makro pertama. Konteks makro ini merujuk pada kondisi sosial, politik, ekonomi kultural serta intelektual berhubungan terhadap teks yang dipahami. konteks makro ini melingkupi nilai, pikiran dan pandangan yang ditafsirkan dari data historis. Walaupun rekonstruksi makna ini tidak lengkap, akurat dan lengkap dan bersifat perkiraan, namun disini mufassir dapat mengetahui latar belakang untuk memahami teks tersebut.<sup>61</sup>

Kemudian setalah melihat konteks makor pertama, maka selanjutnya adalah menentukan konteks sastrawi dimana teks berada, yaitu dengan mengidentifikasi konteks aktual kebahasaan atas teks yang sedang dipahami. Sebab ini dimungkinkan mufassir agar bisa mengidentifikasi topik dan terhadap maksud

---

<sup>60</sup> Saeed.165

<sup>61</sup> Saeed.166

konteks tersebut.<sup>62</sup> Selanjutnya adalah mengidentifikasi waktu dan tempat dimana teks itu dikomunikasikan. Mufassir dalam hal ini dapat dapat diidentifikasi pada siapa teks itu dimaksudkan, kepada muslim atau non muslim. Selain itu juga perlu diketahui dimana teks itu dikompromikan pada periode Makkah pertama dan Makkah ahir, Madinah awal atau ahir. Juga tentang kejadian yang berdampak teks itu turun (*azbabun nuzul*).<sup>63</sup> Selanjutnya menentukan jenis teks. Yaitu menentukan apakah teks itu berupa teks historis (kisah) teks (intruksi, dan nasehat) *ethico legal*, teks perumpamaan, atau teks ekatologi (surga dan neraka dll).<sup>64</sup>

Langkah selanjutnya adalah mengkaji aspek linguistiknya. Yaitu membangun pemahaman berupa morfologi, sintagmatik, semantik dan stilistika teks. Ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana aspek linguistic ini mempengaruhi makna.<sup>65</sup> Setelah itu dilanjutkan dengan mengeksplorasi topik yang mirip di al-Qur'an dengan teks pararel. Dalam situasi yang lain mufassir harus menelaah teks lain yang mungkin masih memiliki keterkaitan atau relevan terhadap teks primer yang dikaji. Salah satu caranya adalah dengan mengumpulkan ayat-ayat setema lalu dibandingkan untuk menemukan gagasan yang muncul dari teks lain berupa pesan, gagasan, niai dominan antara teks lainnya yang relevan sesuai dengan kronologis teks tersebut. Dengan mengkasi pesan-pesan antar teks tersebut mufassir dapat menemukan nilai-nilai dominan dari teks tersebut yang kemudian disusun berdasarkan hierarki relevansinya.<sup>66</sup>

---

<sup>62</sup> Saeed.167

<sup>63</sup> Saeed.168

<sup>64</sup> Saeed.169

<sup>65</sup> Saeed.170

<sup>66</sup> Saeed.172

Selain melihat mengeksplorasi teks prarel dalam al-Qur'an, maka penting juga untuk melihat hubungan pararel dalam hadis berkaitan topik yang sama. Dalam hal ini pertama yang dilakukan yaitu menentukan bahwa teks hadis tersebut adalah shahih. Hadis-hadis yang sudah terkumpul dianalisis untuk mempermudah memahami kandungan hadis mengenai isu tertentu.<sup>67</sup> langkah terahir dari tahap ketiga ini adalaah mengeksplorasi penerima wahyu pertama. dalam hal ini mufassir melihat bagaimana penerima wahyu pertama memahami teks al-Qur'an, menggunakan literatur biografis, sejarah, tafsir maupun hadis yang bisa diakses. pemahaman ini dapat membantu menelaah bagaimana keadaan penerima awal untuk merespon maksud itu dan bagaimana ia menerapkan di kehidupannya<sup>68</sup>

Langkah *keempat* yaitu mengaitkan pemahaman teks terhadap konteks di era sekarang. Dalam langkah ini mufassir menelaah sebuah tradisi penafsiran ketika menafsirkan teks di setiap generasi sesudahnya dan selanjutnya mengaitkan pemahaman itu kedalam konteks kontemporer (makro ke-2). Selanjutnya penafsir melihat apakah teks itu sudah dipahami secara terus-menerus selama tradisi itu, dan bisa menelaah bermacam justifikasi perspektif yang sama jika ada. Karena pada pandangan yang bersaing tersebut memiliki perbedaan signifikansi pada konteks makro dengan pandangan kontemporer dan pandangan pada abad awal ke-7 M.<sup>69</sup> Saat perbedaan signifikasi dapat diidentifikasi diantara konteks pra-kontemporer dan era kontemporer, penafsir kontekstual juga memiliki fleksibilitas luas untuk mengedepankan penafsiran yang logis, yang boleh jadi akan berbeda bahkan

<sup>67</sup> Saeed.176

<sup>68</sup> Saeed.177

<sup>69</sup> Saeed.177

radikal. semakin tradisi penafsiran teks dibahas, maka semakin fleksibel pula mufassir ketika mengontekstualisasi teks unutuk era modern.<sup>70</sup>

Selanjutnya mempertimbangkan penafsiran dominan dalam konteks lebih luas. Disini mufassir bisa menelisik apakah penafsiran dominan apakah teks yang dimaknai itu dipengaruhi oleh madzhab teologi, hukum tertentu. asumsinya adalah ketika tafsir dominan dipahami untuk salah satunya dengan sekian penafsiran, maka kesadaran akan pondasi pemikiran tafsir lebih marginal dalam tradisi pemahaman akan ikut berkontribusi dalam pemahaman. Semakin luas tafsir yang dimuat, maka penafsir kontekstual akan semakin mempunyai sastra dalam mengadopsi penafsiran berbeda.<sup>71</sup>

Langkah selanjutnya adalah mengaitkan penafsiran teks ke konteks yang berbeda-beda. Disini mufassir dapat mengaitkan penafsiran teks ke dalam konteks makro pertama (abad 7 M) menuju pada pemahaman konteks makro kontemporer (abad ke21 M). sebuah kerangka yang berbeda-beda dari konteks makro 1 dan 2 itu bisa ditumbuhkan untuk menelaah dan memetakan berbagai problematika ekonomi, politik, sosial budaya yang relevan dengan tema spesifik teks yang sedang dibaca. setelah konteks makro 1 dan 2 dilambangkan selanjutnya akan ditentukan nilai, norma dan gagasan yang spesifik atas setiap konteks dan melihat persamaan dan perbeaan antara kedua konteks menjadi hal yang mungkin.<sup>72</sup> Dalam konteks ini yang perlu dipahammi adalah bahwa semakin besar kesamaan dantara konteks 1 dan 2, maka semakin besar pula nilai umiversalitas didalamnya.

---

<sup>70</sup> Saeed.178

<sup>71</sup> Saeed.178

<sup>72</sup>Saeed. 179

Terahir adalah tentang mengeksplorasi kewajaran penafsiran. Disini penafsiran yang baru muncul perlu diperhatikan ulang apakah penafsiran itu mengandung nilai kewajara atau tidak. Adapun perihal ini dapat ditentukan dalam beberapa kriteria yaitu; *pertama*, apakah penafsiran itu bertentangan dengan kaidan *ashl* atau nilai dasar atau tidak. Apakah penafsiran mempertimbangkan permasalahan dan kebutuhan konteks kontemporer yang maslahah atau tidak.<sup>73</sup>



---

<sup>73</sup> Saeed.180

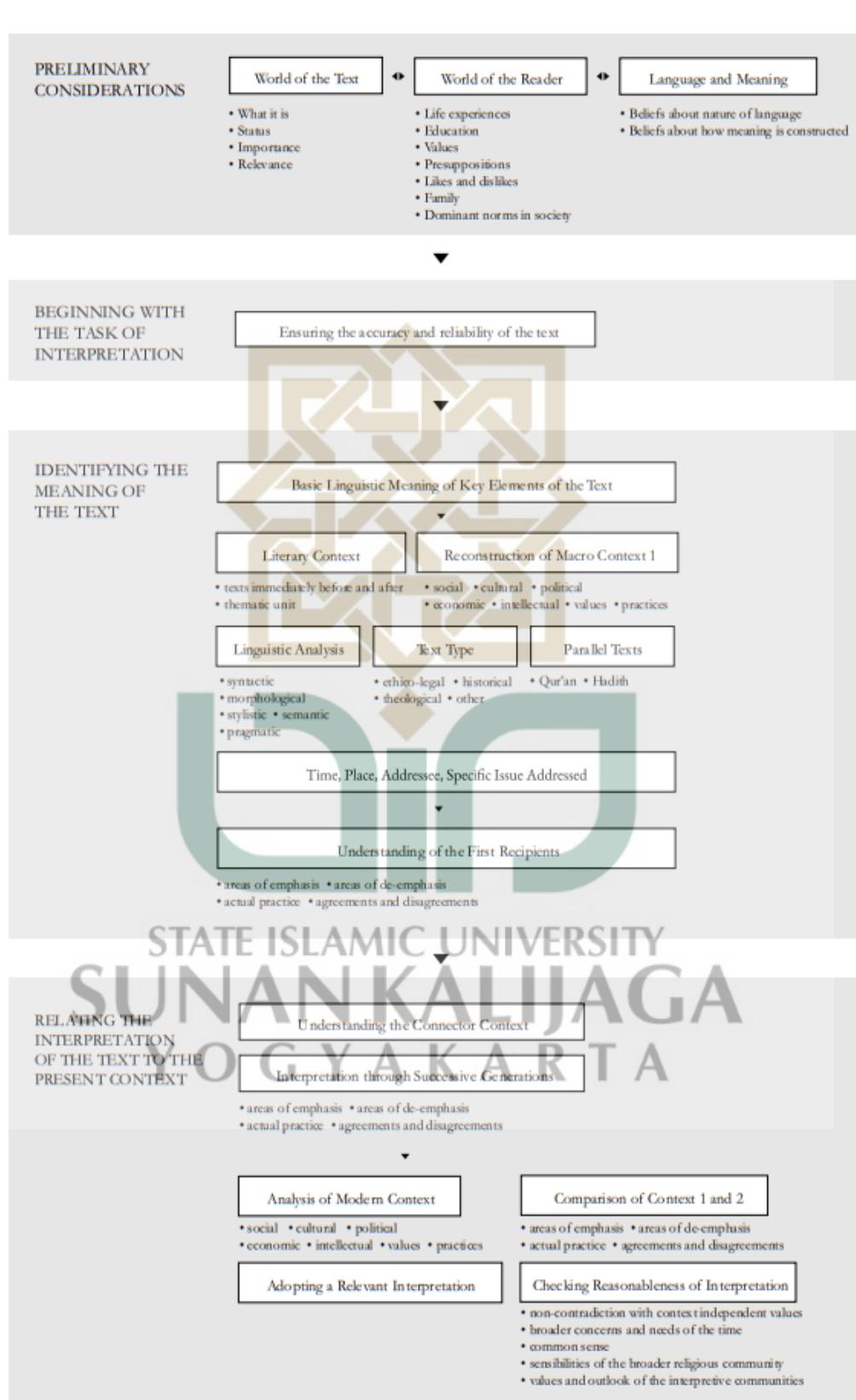
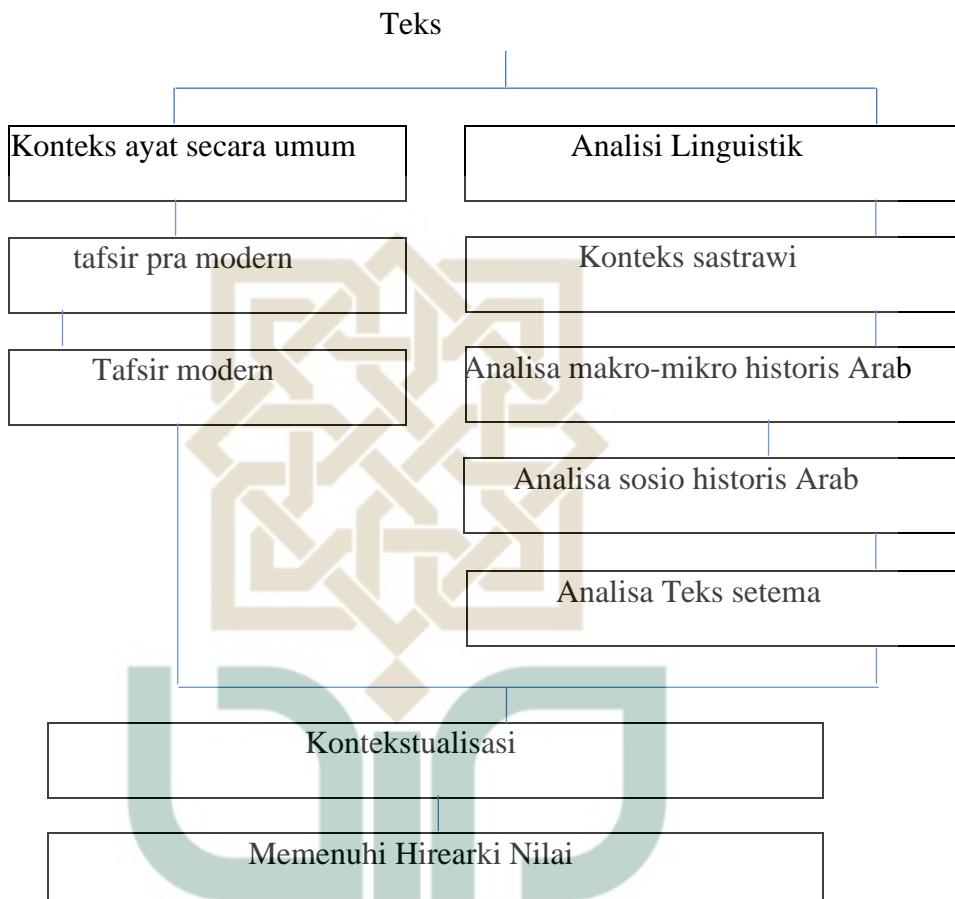


Figure 10.1 Interpretive framework

Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed juga dapat disederhanakan sebagai berikut:<sup>74</sup>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
 YOGYAKARTA

<sup>74</sup> Gambar diambil dari tesis Demy Danero, “Konsep Bhineka Tunggal Ika Dalam Surah Al-Hujurat Ayat 6-13 Perspektif Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed” (UIN Sunan Kalijaga, 2021).

Sementara langkah-langkah sederhana tafsir kontekstual Abdullah Saeed dapat dipahami sebagai berikut:<sup>75</sup>

**proses pertama: perjumpaan awal terhadap alam teks**  
**proses kedua: analisa kritis**

kebahasaan  
konteks kebahasaan  
bentuk kebahasaan  
teks pararel  
preseden

**proses ketiga; makna yang diterima oleh generasi awal**  
konteks sosial historis  
pemahaman umum

sifat pesan: hukum, ketuhanan, norma  
keterkaitan suatu pesan terhadap seluruh maksud al-qur'an

**proses keempat**

analisis problematka saat ini  
perbandingan konteks sekarang dengan konteks sosial-historis  
maksud awal menuju makna era sekarang  
sifat makna: kontekstual melawan menyeluruh  
pengaplikasian di era sekarang

<sup>75</sup> Gambar diambil dari tesis Danero.

## **F. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis penelitian**

penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berbasis keliteraturan (*library research*). Jenis kajian ini menekankan pada pemahaman mendalam terkait pengumpulan data secara luas.<sup>76</sup> Adapun penekanan penelitian ini dengan menelusuri sumber kepustakaan melalui berbagai karya literatur akademik baik berupa kitab tafsir, hadis, literatur sejarah serta buku, jurnal, tesis dan disertasi yang nantinya akan dianalisis untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan komprehensif terkait kajian yang diteliti.

### **2. Sumber Data**

Secara umum data adalah pengetahuan yang benar juga nyata yang digunakan sebagai asas kajian baik (telaah atau simpulan). sumber kajian ini diklasifikasikan menjadi dua bagian yaitu informan primer dan informan skunder. informan primer dari kajian ini berupa ayat-ayat al-Qur'an tentang puasa dan sumber kontekstualisasi dari data sejarah dan ketika al-Qur'an diwahyukan juga terkait konteks sekarang yang dikaitkan dengannya. Sedangkan sumber skunder dipoeroleh dari kitab tafsir klasik dan kontemporer untuk mendapatkan makna kontekstual dari ayat yang ditafsirkan. selain itu sumber skunder juga dihimpun dari berbagai karya literatur ilmiah yang sesuai dengan pembahasan, baik berupa jurnal, artikel, tesis disertasi dan buku-buku yang terkait tema. Serta mengintegrasikan dan

---

<sup>76</sup> Sugiyono, *No Title Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Alvabeta Press, 2013).14

menginterkoneksikan data primer skunder dengan kajian lain di luar kajian berupa teori-teori kesehatan dan psikologi.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah aturan-aturan yang sistematik yang memiliki standar untuk mendapatkan data yang diinginkan.<sup>77</sup> Adapun prosedur pengumpulan data adalah dengan menyajikan ayat-ayat puasa beserta konteks ketika ayat itu di terima di periode awal islam baik dari hadis, sunnah dan literatur sejarah lainnya. Kemudian dihubungkan dengan konteks isu problematika sosial tentang *intermittent fasting* sebagai salah satu fakta sosial modern yang dinilai masih ada kaitannya dengan ayat puasa dalam al-Qur'an. setelah itu semua data dikumpulkan untuk menemukan nilai hierarki berupa (*obligatory values*) nilai-nilai wajib, (*fundamental values*) nilai-nilai fundamental, (*protectional values*) nilai-nilai perlindungan, (*implementation values*) nilai-nilai implementasi nilai-nilai intruksional (*instructional values*) dalam konteks kontemporer ini.

### 4. Teknik Analisis Data

Langkah analisis adalah sebuah bagian terpenting pada kajian penelitian untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis. Oleh sebab itu dalam menganalisis diperlukan kecermatan dan kekritisan untuk mengolah data yang sudah terkumpul.<sup>78</sup> Karena data ini melibatkan teks al-Qur'an dan data terkait isu *intermittent fasting* di era modern ini sehingga memerlukan pendekatan tafsir kontekstual dan teori-teori kesehatan dan psikologi.

<sup>77</sup> Ahmad Tanzeh, *No TitleMetodologi Penelitian Praktis* (Yogyakarta: Teras Prees, 2011).83

<sup>78</sup> Sugiyono, *No TitleMetode Penelitian Bisnis*.426.

## B. Sistematika Penulisan

Dalam usaha memberikan gambaran dalam penelitian, maka disini penulis menyodorkan sistematika pembahasan. Adapun sistematika ini seperti berikut ini;

**Bab I**, mencakup pendahuluan yang berupa latar belakang masalah, rumusan masalah kajian, tujuan dan manfaat penelitian serta kajian pustaka, kerangka teori, metoden juga sistematika kepenilisan.

**Bab II**, memuat pengertian, tujuan manfaat *intermittent fasting* serta ruang lingkupnya dalam segi kesehatan.

**Bab III**, berisi penafsiran ayat-ayat puasa pra modern sampai kontemporer, konteks, umum beberapa ayat puasa di al-Qur'an, kemudian pemahaman Ayat Puasa pra-kontemporer, dan penafsiran ayat puasa kontemporer

**Bab IV**, kontekstualisasi puasa terhadap pola hidup *intermittent fasting*

**Bab V**, berisi hasil penelitian berupa kesimpulan dari rumusan problematika kajian yang dilengkapi dengan saran guna penelitian selanjutnya.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Adapun hasil temuan kajian ini ada tiga yaitu *pertama*, tujuan seseorang melakukan *Intermittent fasting* di era modern adalah untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan menjadikan pola makan sebagai kuncinya. IF sering dilakukan untuk menangkal berbagai penyakit yang disebabkan oleh makanan. Kemudian IF dijadikan sarana untuk menjaga berat badan ideal. IF sering dilakukan pada mereka yang didiagnosa memiliki penyakit-penyakit tertentu seperti diabetes, kanker, ginjal, jantung dan lain sebagainya untuk terapinya. Selain itu para kalangan pemuda dan artis sering menjadikan IF sebagai suatu pola sehat untuk menurunkan berat badan secara alami.

*Kedua*, IF dalam teori kesehatan memiliki berbagai manfaat untuk tubuh diantaranya: membunuh sel kanker, memperlambat proses penuaan, menjaga kesehatan otak, memperbaiki sel yang rusak, untuk menurunkan berat badan, memperbaiki metabolisme, memperbarui masa otot, menyetabilkan kadar elektrolit tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, menyehatkan usus, menurunkan gula tubuh serta menyehatkan jantung. Selain untuk kesehatan jasmani puasa juga menyehatkan ruhani, hal ini karena puasa dapat menenangkan jiwa.

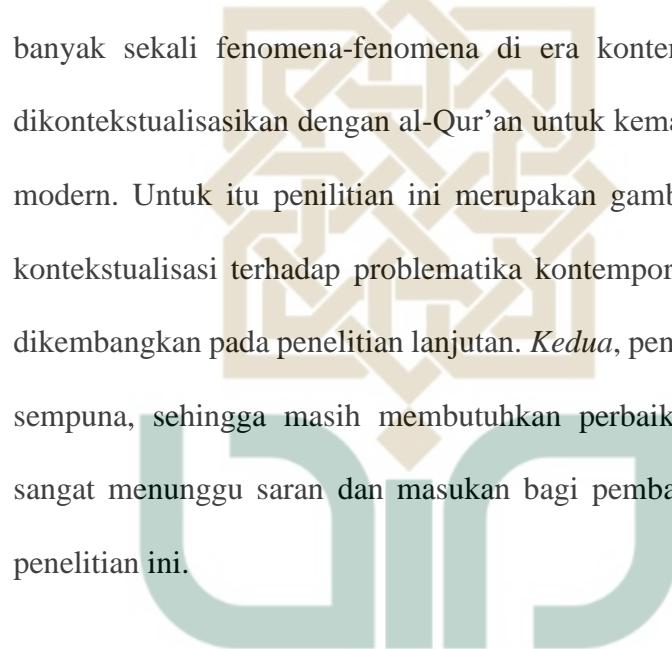
*Ketiga*, relasi IF dan puasa dalam al-Qur'an perspektif tafsir

kontekstual adalah (1) nilai wajib IF dan puasa mengandung nilai-nilai ketaqwaan seperti keawjiban bepuasa bagi manusia dalam Qs. Al-Baqarah 183 dengan mengendalikan nafsu makan dan minum. Dalam puasa IF juga mengandung nilai taqwa tentang merawat kesehatan. (2) nilai fundamental, dalam puasa dan IF juga mengandung nilai *hifz al-din*. Hal ini karena puasa dan IF juga dapat diaplikasikan dalam puasa wajib dan puasa sunnah. Kemudian IF dan puasa juga memiliki nilai *hifz aql* hal ini karena ketika puasa otak akan lebih fresh dan lebih bersih. Dalam segi *hifz nafs* IF dan puasa memiliki berbagai manfaat untuk tubuh karena tujuan IF sendiri adalah untuk merawat dan mencegah tubuh dari kerusakan. (3) nilai perlindungan agar puasa dan IF bisa sempurna dan memenuhi aspek-aspek *maqashid al-syariah* maka ada beberapa yang harus menjadi protokol puasa dan IF diantaranya adalah tidak menunda-nunda berbuka puasa serta selalu memakan makanan yang sehat, bergizi, bersih dan halal serta tidak berlebih-lebihan. (4) nilai implementasi. Seseorang yang melakukan puasa dan IF dapat dilakukan dengan cara puasa puasa bulan Ramadhan (wajib), puasa Daud, puasa senin kamis, puasa bulan ‘Asyura serta pada puasa sunnah lainnya. Adapun jikala puasa secara syariat masih dianggap berat maka seseorang dapat menjalankan IF dengan tidak makan dan minum (berkalori) namun masih boleh meminum air putih untuk menjaga keberlangsungan IF. (5) nilai intruksional islam merupakan ajaran yang mewajibkan

umatnya untuk berpuasa Ramadhan sebagai batas minimalis untuk menjaga kesehatan seseorang, serta dianjurakan IF dan puasa sunnah.

### **B. Saran**

Setalah peneliti melakukan penelitian ada beberapa saran yang harus penulis sampaikan kepada para peneliti setelahnya yaitu: *pertama*, bahwa penelitian ini berangkat dari fenomenal IF di era modern. Menginat bahwa banyak sekali fenomena-fenomena di era kontemporer ini yang perlu dikontekstualisasikan dengan al-Qur'an untuk kemaslahatan umat manusia modern. Untuk itu penilitian ini merupakan gambaran kecil dari contoh kontekstualisasi terhadap problematika kontemporer yang nantinya perlu dikembangkan pada penelitian lanjutan. *Kedua*, penelitian ini jauh dari kata sempurna, sehingga masih membutuhkan perbaikan. Untuk itu peneliti sangat menunggu saran dan masukan bagi pembaca untuk sempurnanya penelitian ini.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- 'Asyur, Muhammad Thahir ibnu. *Maqashid Al-Syari'ah Al-Islamiyyah*. Yordania: Dar al Nafais, 2001.
- (LIPI), Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. *Tafsir Ilmi Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2013.
- Abdul Mustaqim. *Argumentasi Keniscayaan Tafsir Maqashidi Sebagai Basis Moderasi Islam*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Press, 2019.
- Al-Kazimi, Nour. "Effects of Intermittent Fasting on the Histology and mRNA Expression of Major Drug-Metabolizing Cyp450s in the Liver of Diabetic Mice." *Libyan Journal of Medicine* 18 (2023).
- Al-khawarazi, ibn umar al-zamahsayri. *Tafsir Al-Kasyaf*. Lebanon: Dar al-ma'rifah, 2009.
- Al-Qasimi, Muhammad Jamaluddin. *Tafsir Al-Qasimi*. Mesir: Dar Ihya' al-Kitab al-'Arabiyyah, 1914.
- Al-Qur'thubi, Abi Bakr. *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*. Beirut: al-Resalah Publishers, 2006.
- Al-Suyuti, Jalal al-din. *Al-Dur Al-Manstur Fi Al-Tafsir Bi Al-Ma'tsur*. Lebanon: al-Halawi, 2003.
- Al-Thabari, Imam. *Tafsir Al-Tabari Min Kitabih Jami' Al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*. Lebanon: muassasah al-Risalah, 1994.
- Alani, Nowar Nizar. "ISLAMIC FASTING AND THE TRENDING INTERMITTENT FASTING DIET." *Global Journal of Arts, Humanities and Social Sciences* 9 (2021).
- Ali, Agus. "KecerdasanSpiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 4 (2022).
- Alisa, Fitralina Nur. "Hikmah Dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1 (2023).
- Amiruddin, Muhammad. "The Benefits of Intermittent Fasting as an Alternative to Medical Therapy to Improve Health Status." *Journal of Islamic Medicine* 7 (2023).
- Aqilah, Ikhda Izzatul. "PUASA YANG MENAJUBKAN (STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN INDIVIDU YANG MENJALANKAN PUASA DAUD)." *Jurnal Empati* 9 (2020).
- Arkoun, Mohammed. "The Notion of Revelation: From Ahl Al-Kitāb to the Societies of the Book." *Die Wlt Des Islams, New Series* 28 (1998).
- Ash-Shiddiery, Muhammad Ilasbi. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Semarang: PT.Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Aufa1, Esa Shaquille. "Kesehatan Sebagai Ibadah: Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian Dari Keimanan." *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 1 (2014).
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. 1st ed. Jkarta: Gema Insani, 2013.

- Azzahra, Shifa. "Korelasi Intensitas Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional." *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan (JKPPK)*, 2024.
- Corbuzier, Deddy. *Obsessive Corbuzier's Diet*. Jakarta: Huana Ilmu Populer Press, 2013.
- Cukurovali, Seniha. "Intermittent Fasting and Its Potential Effects on Health." *CYPUS Jurnal Of MEDical Science* 9 (2024).
- Dahlan, A. *Asbabun Nuzul Latar Belakang Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur'an*. Bandung: Diponegoro press, 2017.
- Danero, Demy. "Konsep Bhineka Tunggal Ika Dalam Surah Al-Hujurat Ayat 6-13 Perspektif Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed." *UIN Sunan Kalijaga*, 2021.
- DIctionari, Amercan Heritage. "Intermittten," n.d.  
<https://www.ahdictionary.com/word/search.html?q=intermittent+>.
- DIctionary, Oxford English. "Intermittten." *oed.com*, n.d.  
<https://www.oed.com/search/dictionary/?q=intermittent>.
- Dzulhijah, Fasya. "Puasa Senin Kamis Dalam Segi Kesehatan." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 5 (2023).
- Fairuz, Ratna Amalia. "Pengaruh Diet Puasa (Intermittent Fasting) Terhadap Penurunan Berat Badan, Perubahan Metabolik, Dan Massa Otot." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 10 (2024).
- FARISI, ALAN AL. "PUASA DALAM TINJAUAN FIQIH DAN TASAWUF." *Ilmu Spiritualis* 9 (2023).
- Fauzi, Rafi' Rachman. "Hubungan Puasa Berjeda (Intermittent Fasting) Sebagai Tindakan Perawatan Diabetes Mellitus Tipe 2." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4 (2024).
- Fitriah, Mia. "Kajian a;-Qur'an Dan Hadis Tentang Kesehatan Jasmani Dab Rohani." *Tajdid* 105 (2016).
- Fung, Jasson. *The Complate Guide to Fasting Heal Your Bidy Through Intermittent, Alternate-Day Amd Extended Fasting*. Canada: Victory Belt Publishing Inc, 2016.
- H, M Sismono. *Puasa Pada Umat-Umat Dulu Dan Sekarang*. Jakarta: Republika Press, 2010.
- Hafiz, Dino Al. "Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik." *Journal Islamic Education* 1 (2023).
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. 1st ed. Singapura: Pusat Nasional PTE LTD Singapura, 2003.
- Harahap, Huntari. "EFEK INTERMITTENT FASTING TIPE 5:2 TERHADAP ASAM URAT DAN LINGKAR PINGGANG INDIVIDU DENGAN OVERWEIGHT DAN OBESITAS." *JAMHESIC* 9 (2021).
- Harpetinah. "Puasa Dalam Al-Qur'an (Kajian Teks Dan Konteks Serta Implikasi Etikanya)." *Jurnal Kajian Islam Interdisipliner* 8 (2023).
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik. "Penelitian Epidemi Obesitas." KEMENKES RI, 2018.  
[https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VlRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet\\_Obesitas\\_Kit\\_Informasi\\_Obesitas.pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VlRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf).
- Isawi, Muhammad Ahmad. *Tafsir Ibnu Ma'ud*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.

- Islamy, Athoillah. "DIMENSI MAQASID SHARIAH DALAM RITUALITAS IBADAH PUASA RAMADHAN." *Islamitsch Familierecht Journal* 2 (2021).
- Ismail, Suriani. "Comparison of Time-Restricted Feeding and Islamic Fasting: A Scoping Review." *EMHJ* 25 (2019).
- Jariral-Thabari, M. *Tafsir Al-Thabari Jami' Al-Bayan 'an Ta'wil Ay Al-Qur'an*. Dar hijr: markaz albukhutsi wal al-dirasah al-'arabiyyah wa al-islamiyah, 2001.
- Jauhari, Thanthawi. *Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an*. Mesir: Dar Mustafa, 1999.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim*. Lebanon: Dar thaibah, 1999.
- Land, Siim. *Metabolic Autophagy: Practice Intermittent Fasting and Resistance Training to Build and Promote Lengevity*. Independently Published, 2019.
- M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keseraisian Al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati Press, 2002.
- Maulida, Khalisha Luthfia. "Pengaruh Puasa Menurut Perspektif Islam Dan Sains Dalam Menurunkan Berat Badan Pada Pasien Obesitas Dan Diebetes." *Journal of Creative Student Research (JCSR)* 1 (2023).
- Mukmin, Taufik. "NILAI-NILAI PENDIDIKAN DALAM IBADAH PUASA (Studi Anilasis Terhadap Surat Al-Baqarah Ayat 183-187)." *El-Ghiroh* 7 (2017).
- Musbikin, Imam. *Terapi Puasa Bagi Penderita Stroke*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu Press, 2011.
- Nahar, Muhammad Hasnan. "Diet Dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surat Al-A'raf Ayat 31." *Alif Lam: Journal of Islamic Studies and Humanities* 2 (2021).
- Paxton, Robert. *Intermittent Fasting For Weight Loss: A Beginners Guide to 16:8*. Mobilyze Health & Fitness, 2018.
- Phillips, Matthew CL. "Metabolic Strategies in Healthcare: A New Era." *Aging and Disease* 13 (2021).
- Prabowo, Nyono Dedi. "Intermittent Fasting-Induced Improving Insulin Resistance in Healthy Obese Adults: A Scoping Review." *World Nutrition Journal* 8 (2024).
- Putri, Nurfadzilla. "VARIASI MAKNA PUASA DALAM AL-QURAN (STUDI SEMANTIK AL-QURAN)." *AL FAWATIH Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Hadis* 4 (2023).
- Qutb, Sayyid terj. as'ad yasin. *Fi Zhilalil Qur'an*. Depok: Gema Insani Press, 2013.
- Rahayu, Mustika. "POLA MAKAN MENURUT HADIS NABI SAW (SUATU KAJIAN TAHLILI)." *Jurnal Diskursus Islam* 7 (2019).
- Rahman, Fazlur. *Islam*. Chicago: University of Chicago Press, 1966.
- RAHMI, AULIA. "PUASA DAN HIKMAHNYA TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SPIRITUAL." *Serambi Tarbawi* 3 (2015).
- Ramadhani, Wali. *Menelusuri Makna Puasa Dalam Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2014.
- Rathomi, Hilmi Sulaiman. "Praktik Intermittent Fasting Di Komunitas Melalui Pendekatan Keagamaan Untuk Meningkatkan Kesehatan Metabolik." *Jurnal*

- Integrasi Kesehatan Dan Sains (JIKS) 4 (2022).*
- Rosalia, Yesi. "Intermittent Fasting as New Approaches as Anti Aging for Preventing Age-Associated Diseases." *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA Journal of Research in Science Education* 9 (2023).
- Rosyidah, Umi. "LARANGAN BERLEBIH-LEBIH DALAM AL-QUR'AN." *JADID: Journal of Quranic Studies and Islamic Communication* 2 (2022).
- Saeed, Abdullah. *Reading The Qur'an In The Twenty-First Century A Contextualist Approach.* 4 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge Press, 2014.
- Salim, Muhammad Naufal Nuruddin. "Konsep Pola Makan Menurut Al-Qur'an Dalam Kajian Tafsir Tematik." *Islamic Revie Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman* 11 (2022).
- Savitri, Tania. "Apakah Efektif Melakukan Diet Puasa Nabi Daud?" <Https://Hellosehat.Com/Nutrisi/Diet/Diet-Puasa-Nabi-Daud/>, 2013.
- Septiana, Vini Wela. "Kaji Ulang : Puasa Wajib Dan Puasa Sunnah." *Jurnal Media Ilmu* 3 (2024).
- Siregar, Burhanuddin. "Pesona Moral Puasa 'Asyura Dalam Pengamalan Ibadah Masyarakat Desa Paringgonan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas." *Studi Multidisipliner* 8 (2021).
- Stephens, Gin. *Delay Don't Deny Living an Intermittent Fasting Lifestyle.* South Carolina: Amazon, 2017.
- Sugiyono. *No Title Metode Penelitian Bisnis.* Bandung: Alvabeta Press, 2013.
- Svendsen, Mette. "Meal Patterns, Including Intermittent Fasting – a Scoping Review for Nordic Nutrition Recommendations 2023." *Food and Nutrition* 68 (2024).
- Tanzeh, Ahmad. *No Title Metodologi Penelitian Praktis.* Yogyakarta: Teras Prees, 2011.
- terj, A. Dahlan, Al-ashfahani, Ar-raghib. *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an.* Depok: Pustaka khazanah fawa'id, 2017.
- terj Ahsan Aksan, imam Al-Thabari. *Tafsir Al-Thabari.* Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Terj, Anshori Umar Ahmad Mustafa al-Maraghi. *Tafsir Al-Maraghi.* Semarang: CV. Toga Putra Semarang, 1987.
- Terj, Shalah ABDUL Ibnu Kathir. *Tafsir Ibnu Katsir: Tahzhib Wa Tartib.* Jakarta: Magfirah Pustaka, 2016.
- Thompson, Connor. *The Art of Intermittent Fasting: How to Lose Weight, Shed Fat, and Live a Healthier Life.* 2018.
- Tüzün, İdris. "Investigation of the Effects of Ramadan and Intermittent Fasting on Material and Spiritual Health." *The Intercontinental Journal of Internal Medicine* 2 (2024).
- wahbah, az-Zuhaily, Terj Abdul Hayyie al Kattani. *Tafsir Al-Munir Akidah, Syariah Dan Manhaj.* Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Western, Merriam. "Intermittent." [Merriam-Webster.com](https://www.merriam-webster.com/dictionary/intermittent), n.d.
- Widyahening, Indah S. "The Role of Primary Health Care in the Prevention of Noncommunicable Diseases." *Jurnal Rev Prim Care Prac and Educ* 2 (2019).

- Yuliana. "EFEK INTERMITTENT FASTINGPADA OTAK." *The Role of Gut-Brain Axis in Indonesian Human Developmen* 52 (2023).
- Yuliyanasari, Nurma. "The Effect of Intermittent Fasting on Preventing Obesity-Related Early Aging from a Molecular and Cellular Perspective." *JOURNAL of MEDICINE and LIFE* 17 (2023).
- Zayd, Nasr Hamid Abu. *Mafhum Al-Nash \ Dirasah Fi Ulum Al-Qur'an*. Kairo: Kitab, al-Hay'a al-Almisriyyah al-'Amma lil-Kitab, 1990.
- Zehren, John. *Z-Fast: A Simple, Proven Intermittent Fasting Method*. Independently published, 2018.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Izza Fastawa Hamim  
Tempat, Tanggal Lahir : Madiun, 03 Agustus 1999  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Agama : Islam  
No. Telp/WA : 082229338019  
Email : izzafastawa@gmail.com  
Alamat Singgah : PP. LSQ Ar-Rohmah  
Jenjang Pendidikan formal :  
1. MIN Demangan Kota Madiun  
2. SMP A. Wahid Hasyim  
3. SMK Khoiriyah Hasyim  
4. IAIN Ponorogo  
5. UIN Sunan Kalijaga  
Jenjang Pendidikan Non Formal :  
1. PP. Tebuireng Jombang  
2. PPTQ al-Hasan Ponorogo  
3. PP. LSQ al-Rohmah  
Karya tulis Ilmiah:  
Pengalaman Organisasi:  
1. Pengurus PPTQ al-Hasan Ponorogo  
2. Pengurus PP LSQ Ar-Rohmah Bantul YK



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, Selasa 04 Desember  
2024

Izza Fastawa Hamim