



PUASA RAMADLAN DALAM KAJIAN KITAB NIHAYATUZ ZAIN (Analisis dari Persepektif Fiqih, Tasawuf dan Kesehatan)

Siti Aminah,¹ R. Zainul Mushthofa²

¹ Institut Pesantren Sunan Drajat Lamongan

² Institut Pesantren Sunan Drajat Lamongan

Email : aminahdrajat@gmail.com ¹. radenmushthofa@gmail.com²

Abstrak: Kitab Nihayatuz Zain merupakan salah satu dari kitab karya ulama Indonesia yaitu ulama yang sudah diakui keilmuannya dan kealimannya sekaligus kepakarannya dalam bidang ilmu pengetahuan terutama ilmu-ilmu agama. Kepiawaiannya serta keahliannya dalam keilmuannya ini tidak hanya diakui dan dikenal dalam lingkup nasional saja atau dalam negeri, tapi juga sudah mencapai lingkup luar negeri atau internasional. Beliau adalah Syekh Imam Nawawi al Bantani. Kitab Nihayatuz Zain adalah kitab Fiqih yang bermazhabkan As Syafi'i, yang mana mazhab ini cukup dikenal di Indonesia. Kitab ini adalah merupakan syarah dari kitab "Qurratul Ain", karya dari al Malibari. Kitab Nihayatuz Zain ditulis oleh Syekh Nawawi al Bantani dengan Lafadz yang singkat, padat dengan memakai Bahasa yang mudah dipahami. Dan untuk susunannya dalam kitab Nihayatuz Zain ini, mengikuti susunan dari kitab yang di syarahnya yaitu kitab "Qurratul Ain", dengan diawali dari bab sholat dan diakhiri dengan bab pembebasan budak. Dalam tulisan kali ini penulis akan mengangkat salah satu pembahasan dari kitab Nihayatuz Zain yaitu bab tentang puasa ramadlan karena puasa ramadlan merupakan salah satu rukun Islam. Dalam pembahasan puasa ramadlan kali ini, penulis tidak hanya mengkaji dari persepektif fiqih nya saja, melainkan juga dari sisi yang lain yaitu dari persepektif tasawuf dan Kesehatan. Sehingga nanti diharapkan tulisan ini dapat menjadi kajian multidisipliner yang bisa ditinjau dari berbagai persepektif serta bisa bermanfaat bagi umat Islam secara keseluruhan, dan umat Islam bisa melaksanakan puasa dengan sempurna sesuai tuntunan dari Allah SWT dan Rosulullah SAW.

Kata kunci: Puasa Ramadlan, Fiqih, Tasawuf, Kesehatan.

Abstract: The Book of Nihayatuz Zain is one of the books by Indonesian scholars, namely scholars who have recognized their knowledge and wisdom as well as their expertise in the field of science, especially religious sciences. His expertise and expertise in science are not only recognized and recognized in the national or domestic scope, but also have reached overseas or international scope. He is Sheikh Imam Nawawi al Bantani. The Book of Nihayatuz Zain is a book of Fiqh based on the As-Syafi'i school, which is quite well known in Indonesia. This book is a syarah from the book "Qurratul Ain", the work of al Malibari. The Book of Nihayatuz Zain was written by Sheikh Nawawi al Bantani with short, concise Lafadz and using easy-to-understand language. And for the arrangement in the book of Nihayatuz Zain, it follows the arrangement of the book in its syarah, namely the book "Qurratul Ain", starting with the prayer chapter and ending with the slave liberation chapter. In this article, the author will raise one of the discussions from the book of Nihayatuz Zain, namely the chapter on Ramadan fasting because Ramadan fasting is one of the pillars of Islam. In discussing Ramadan fasting this time, the author does not only examine it from the fiqh perspective, but also from the other side, namely from the perspective of Sufism and Health. So that later this paper is expected to be a multidisciplinary study that can be viewed from various

perspectives and can be useful for Muslims as a whole, and Muslims can carry out fasting perfectly according to the guidance of Allah SWT and Rasulullah SAW.

Keywords: Ramadan Fasting, Fiqh, Sufism, Health.)

A. Pendahuluan

Bulan ramadhan adalah bulan yang penuh berkah dan ampunan bagi umat Islam. Itulah salah satu alasan mengapa bulan ramadhan merupakan bulan yang sangat di nanti-nantikan oleh umat Islam di seluruh dunia. Pada bulan ini seluruh umat Islam diwajibkan untuk melaksanakan puasa ramadhan. Puasa ramadhan merupakan salah satu dari rukun Islam . Dengan melaksanakan puasa ramadhan diharapkan mampu menghapuskan dosa-dosa pada masa yang lalu, mulai dari dosa yang kecil sampai dosa yang besar. Dengan melaksanakan puasa Ramadhan ini diharapkan pula, mampu meningkatkan semangat jihad dan ijtihad serta mujadah, dan juga semangat dalam melaksanakan riyadhoh. Dan pada waktunya akan dapat membantu kita untuk dapat mencapai level kedekatan diri dengan Allah SWT.

Puasa ramadhan adalah puasa yang hukumnya wajib ain bagi seluruh umat muslim yang beriman dan telah dewasa, mampu, merdeka serta tidak dalam perjalanan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat al-baqarah, ayat 183. Umat Islam selama satu bulan penuh melaksanakan ritual puasa ramadhan dengan tujuan untuk meningkatkan ketakwaan sekaligus proses pendekatan diri kepada Allah. Disamping itu pula ada hikmah luar biasa yang bisa di dapat dan di peroleh bagi orang yang melaksanakan puasa Ramadhan, baik itu dari sisi jasmani maupun rohani.

Puasa ramadhan dapat dikaji dari berbagai persepektif, salah satunya, dikaji dari persepektif fiqih, tasawuf dan kesehatan. Pelaksanaan puasa menurut kajian fiqih adalah menahan dari makan dan minum serta dari hal-hal yang membatalkan puasa yang bersifat jasmani. Sedangkan jika menurut kajian tasawuf, pelaksanaan puasa tidak hanya sekedar menahan makan dan minum dari hal-hal yang membatalkan puasa secara jasmani, akan tetapi dalam pelaksanaan puasa, hati juga harus dilibatkan, dalam hal ini lebih mengarah pada menjaga dari hal-hal yang membatalkan yang bersifat batiniah. Jika ditinjau dari aspek Kesehatan, sesuai dengan sabda nabi SAW: *"Shuumuu Tasibhu"*, yang bermakna *"berpuasalah maka kamu akan sebat"*. dan ternyata kutipan hadis diatas, sesuai dengan hasil penelitian-penelitian yang dilakukan oleh para ahli dibidangnya, yaitu dengan melaksanakan puasa maka bisa berimbas kepada Kesehatan jasmani maupun rohani. Hal ini telah dibuktikan dari hasil riset dan penelitian yang telah dilaksanakan oleh para ilmuwan serta para ahli dibidang kesehatan.

Sesuai dengan firman Allah SWT, bahwa tujuan puasa adalah untuk menjadikan manusia yang bertaqwa, hal ini telah dijelaskan didalam Al Qur'an, yang terdapat dalam surat al Baqarah, ayat 183-185, yang artinya adalah:

"Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa, (yaitu) dalam beberapa hari yang telah ditentukan. Maka

siapa diantara kamu yang sakit atau dalam perjalanan jauh (lalu berbuka), maka wajiblah baginya berpuasa sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. dan bagi orang-orang yang berat menjalankannya (orang tua dan orang sakit yang tidak diharapkan lagi kesembuhannya), yang tidak mampu berpuasa wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin untuk setiap hari puasa yang ditinggalkan. Barangsiapa dengan kerelaan hati mengerjakan kebaikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.”(Q.S. al-Baqoroh:183-185)

Selain itu, jika dilihat dari berbagai aspek, banyak hikmah yang bisa diambil dibalik pelaksanaan puasa pada bulan Ramadhan, diantaranya adalah; aspek kemanusiaan, aspek moral, maupun aspek kesehatan jasmani maupun rohani. Bulan ramadhan disebut juga sebagai bulan kemuliaan, penuh berkah dan maghfirah, oleh karena itu, seyogyanya sebagai umat Islam harus menyambut datangnya bulan ramadhan dengan penuh kebahagiaan dan kegembiraan, sebagaimana sabda Rosulullah SAW:

“Barangsiapa yang bergembira atas datangnya bulan ramadhan, maka jasadnya tidak akan tersentuh oleh panasnya api neraka”.(hadis)

Dengan berbagai macam alasan inilah, penulis mengangkat tema puasa ramadhan dilihat dari berbagai persepektif, mulai dari persepektif fiqih, tasawuf, maupun kesehatan, yang akan dikaji secara konferhensif. Rujukan dalam pembahasan kajian puasa dilihat dari persepektif syari’ahnya diambil dari kitab fiqih yang bermazhab Syafi’i yang berjudul “*Nihayatus Zain*”, karya Syekh Imam Nawawi al Bantani, seorang ulama yang berasal dari Indonesia, yang tidak diragukan keilmuannya serta kealimannya. Sedang untuk kajian yang lain diambil dari literatur-literatur yang bisa dipertanggung jawabkan kredibilitas dan kapabelitasnya. Semoga dengan memahami puasa ramadhan dalam berbagai persepektif ini, diharapkan umat Islam mampu melaksanakan puasa dengan baik dan benar menurut syari’at dan agama, serta memiliki keyakinan penuh, bahwasanya, setiap perintah yang diberikan oleh Allah itu pasti menyimpan hikmah dan kebaikan bagi kemuliaan seluruh umat manusia yang mau mengerjakan dan melaksanakannya dengan benar.

B. Metode

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kepustakaan (library research). Dimana pendekatan ini mencakup analisis teoretis dan pemanfaatan berbagai sumber referensi ilmiah . Penelitian ini diperoleh data dari sumber-sumber relevan termasuk buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Metode pengumpulan data menggunakan pencarian informasi tentang berbagai variabel yang terdokumentasi dalam bentuk catatan, buku, makalah, artikel, dan jurnal¹ Peneliti menggunakan daftar periksa sebagai alat dalam penelitian untuk mengklasifikasikan materi sesuai dengan area fokus, skema atau peta penulisan, dan format untuk mencatat hasil penelitian.

Dalam penelitian kepustakaan ini, metode analisis isi (*content analysis*) digunakan sebagai teknik analisis data. Tujuannya adalah untuk memastikan keakuratan dan keandalan proses penelitian dengan menghindari potensi kesalahan informasi yang mungkin timbul akibat

¹ Suharsimi Anikunto and Cepi Safruddin Abdul Jabar, *Evaluasi Program Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018).

keterbatasan pengetahuan peneliti atau kekurangan dalam sumber literatur. Untuk mencapai hal ini, dilakukan verifikasi silang antara berbagai sumber dan penelaahan ulang literatur. Laporan penelitian disajikan dengan prinsip kesederhanaan dan kemudahan untuk memudahkan pemahaman pembaca tentang isu utama, yaitu pendidikan kesetaraan gender pada anak dalam perspektif Islam, mengingat keterbatasan peneliti dalam melakukan analisis literatur yang lebih mendalam dan rinci. Prinsip ini dipilih untuk memudahkan pembaca dalam memahami esensi dari masalah yang dibahas.

C. Temuan Data dan Diskusi

BIOGRAFI SYEKH IMAM NAWAWI AL BANTANI

Syekh Imam Nawawi al Bantani adalah seorang ulama besar Indonesia yang keilmuan dan kealimannya dikenal mendunia. Beliau selain dikenal sebagai ulama yang produktif, beliau dalam sejarah juga tercatat sebagai seorang ulama yang ikut berperan dalam menggelorakan semangat juang melawan penjajah belanda. Jika dilihat dari segi keturunan atau nasabnya, Syekh Imam Nawawi al Bantani masih memiliki jalur keturunan dengan salah satu anggota wali songo yaitu Sunan Gunung Jati dari Cirebon yang hidup pada tahun 1479 M-1568 M.²

Syaikh Nawawi al Bantani adalah seorang ulama yang lahir di Tanara, sebuah desa kecil di kecamatan Tirtayasa, kabupaten Serang, Banten, pada tahun 1230 H/1813 M. Beliau adalah salah satu faqih besar mazhab *As-Syafi'i*, mutasawwif, dan juga seorang mufassir. karya terkenal beliau di Indonesia cukup banyak. Salah satu karya terkenal beliau adalah kitab "*Nihayatus Zain*". Beliau memiliki akhlak yang rendah hati (*tawadhu*), ini dibuktikan saat beliau mengarang kitab "*Nihayatus Zain*", beliau menyebut dirinya sebagai "*qosbir*" (pelajar pemula).³

Sejak kecil, beliau di didik oleh tradisi keagamaan yang sangat kuat. Dilihat dari latar belakangnya, beliau lahir dari keluarga yang agamis di Tanara. Sejak kecil, Beliau sudah terlihat kecerdasannya serta ketekunannya dalam menuntut ilmu agama. Sejak usia 5 tahun, ia sudah mulai belajar ilmu agama Islam Bersama saudara-saudara kandungnya. Beliau bersama saudara-saudara kandungnya belajar pertama kali dengan ayah kandungnya sendiri, yang bernama K.H. Umar bin Arabi, ayahnya adalah seorang ulama dan penghulu desa. Nama kecil beliau adalah Muhammad Nawawi bin Umar bin Arabi al-bantani. Beliau merupakan anak sulung atau pertama dari 7 bersaudara di keluarga tersebut. Bersama saudara-saudaranya, beliau belajar pengetahuan dasar yaitu Bahasa Arab, al-Qur'an, Hadis, Tauhid dan Fiqih.⁴

Pada usia 8 tahun, beliau Bersama adiknya yang bernama Tami dan Ahmad, berguru kepada K.H Sahal, beliau adalah salah satu ulama' yang terkenal di Banten saat itu. Setelah itu beliau melanjutkan belajar pada Raden Haji Yusuf atau biasa dipanggil juga dengan Syekh Baing Yusuf Purwakarta. Setelah enam tahun perjalanannya dalam menuntut ilmu dari berbagai guru dan

² Samsul Munir Amin, "*Syaikh Nawawi al-Bantani Tokoh Intelektual Pesantren*", jurnal MANARUL QUR'AN, 139

³ Shalahuddin Wahid, Iskandar Ahza, *100 Tokoh Islam Paling Berpengaruh di Indonesia*, (Jakarta: PT Intimedia Cipta Nusantara, 2003), 87.

⁴ Saiful Amin Ghofur, *Profil Para Mufasir Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008),190

berbagai penjuru daerah, beliau kemudian pulang, kemudian menggantikan ayahnya sebagai pengasuh pondok pesantren di Tanara.⁵

Meskipun demikian, beliau hanya bertahan selama dua tahun mengajar di pesantrennya yang berada di Tanara. Beliau terinspirasi oleh ungkapan Imam Syafi'i untuk bepergian menuntut ilmu. Akhirnya Imam Nawawi al Bantani berangkat menuju kota Makkah yang terkenal sebagai pusat belajar agama Islam di Masjidil Haram. Di Makkah, beliau tinggal di daerah Syi'bli Ali, dekat Masjidil Haram. Disana beliau belajar dengan banyak ulama yang terkenal di Arab, diantaranya; Sayyid Ahmad an-Nahrowi, Sayyid Ahmad Zaini Dahlan, Sayyid Ahmad ad-Dimyati serta Syekh Muhammad Khatib al-Hambali. Beliau belajar ilmu agama di Makkah selama tiga tahun. Setelah itu, beliau pulang dan mengajar Kembali di pesantren ayahnya dikampung halamannya, Tanara.⁶

Setelah Kembali dari Makkah, beliau semakin tegas dalam menentang kolonial Belanda. Ceramah-ceramahnya banyak berisikan membangkitkan semangat untuk selalu berjuang serta mengutuk belanda yang menjajah di bumi pertiwi. Akibatnya banyak pemerintah Belanda dan pejabat lokal yang bekerja pada Belanda sangat membenci sepak terjang Syekh Nawawi al-bantani, sehingga beliau semakin di awasi karena ceramah-ceramahnya dianggap bisa mengerahkan massa. Syekh Nawawi al Bantani juga sangat muak dengan perilaku priyayo lokal yang tunduk pada penjajah yang telah melakukan praktek suap-menyuap dan korupsi. Karena alasan itulah beliau tidak betah tinggal di Indonesia. Akhirnya beliau berangkat menuntut ilmu lagi ke Makkah.⁷

Syekh Nawawi al Bantani dalam proses menuntut ilmu amat panjang, sekitar tahun 1830 sampai tahun 1860. Dalam rentang waktu itu, beliau juga belajar Ilmu Tasawuf kepada Syekh Abdul Ghani Bima dan Syekh Ahmad Khotib Sambas. Perjalanan yang sangat Panjang dalam menuntut ilmu itu menjadikan beliau menjadi sosok yang sangat alim dan mumpuni dalam bidang ilmu keIslaman. Beliau menjadi seorang pendidik yang sangat disegani oleh para penuntut ilmu di seluruh penjuru dunia. Apalagi saat beliau dipercaya menjadi pengajar di Masjidil Haram selama 10 tahun sejak tahun 1860 sampai tahun 1970.⁸

Popularitas dan kepakaran Syekh Nawawi al bantani dalam ilmu-ilmu Islam mengantarkannya memperoleh penghargaan dunia dan sejumlah predikat akademik yang sangat prestisius, antara lain:

1. Sayyid al Ulama al-Hijaz (Pemimpin Ulama Hijaz)⁹
2. Al-Imam al-Muhaqqiq wa al-Fahhamah al-Muhaqqiq (Imam yang sangat mumpuni ilmunya)¹⁰
3. Ulama abad ke-14 Hijriyah¹¹
4. Al-Ulama' al-Haramain (Imam Ulama Makkah dan Madinah)¹²

⁵ *Ibid*

⁶ *Ibid*

⁷ Ma'ruf Amin dan Muhammad Nashruddin Anshori, *Pemikiran Syekh Nawawi al-Bantani*, (Jakarta: Pesantren, 1989), e-book, 98

⁸ Anzor Bahary, "Tafsir Nusantara: *Studi Kritis Terhadap Marab Labid Nawawi al-Bantani*", artikel dalam Jurnal Ulul Albab Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, Vol. 16 No. 2 Tahun 2015, 179

⁹ Ustadz Rizem Aizid, *Biografi Ulama Nusantara*, (Yogyakarta: Diva Press, 2016), 143

¹⁰ Rohimudin Nawawi al-Bantani, *Syekh Nawawi al-Bantani Ulama Besar Yang Jadi Imam Besar di Masjidil Haram*, (Depok: Mentari Media, 2017), 165

¹¹ Ustadz Rizem Aizid, *Biografi Ulama Nusantara...*, 167

¹² *Ibid*

Menurut *Syekh Umar Abdul Jabbar*, salah satu ulama Mesir, dalam kitabnya, “*ad-Durus min al-Madli at-Ta’limwa al-Hadliri bi al-masjid al-haram*”, (beberapa kajian masa lalu dan masa kini tentang Pendidikan di Masjidil Haram), bahwa Syekh Nawawi al-Bantani sangat produktif menulis, hingga karyanya mencapai seratus judul lebih yang meliputi berbagai disiplin ilmu. Banyak pula karyanya yang berupa syarah atau komentar terhadap kitab-kitab klasik.

Hari-hari Syekh Nawawi al-Bantani dihabiskan untuk mengajar, memberi fatwa dan memimpin sholat di Masjidil Haram serta menulis kitab. Disamping mengajar masyarakat secara umum dari seluruh dunia, beliau juga mengkhususkan diri bertemu, berdiskusi, dan mengajar komunitas Jawa (Indonesia). Diantara muridnya yang menjadi ulama besar adalah:¹³

1. K.H. Hasyim Asy’ari (Pendiri NU)
2. K.H. Ahmad Dahlan (Pendiri Muhammadiyah)
3. Syekh Thohir Jamaluddin (Singapura)
4. H. Abdul Karim Amrullah (Ayah buya Hamka)
5. Syaikhona Kholil Bangkalan
6. Dan lain-lain

Dapat dikatakan aktifitas harian Syekh Nawawi al-Bantani dijalani dari kamar Masjidil Haram. Bila sampai kamar, beliau menulis hingga menjelang subuh. Beliau hanya tidur sebentar, manakala sudah lelah dan mengantuk. Dari aktifitas menulisnya, beliau menghasilkan 114 kitab dan semua karyanya menjadi bahan ajar di pondok pesantren seluruh Indonesia hingga saat ini. Beliau wafat di Makkah pada tahun 1314 H/1897 M, dan di makamkan di pemakaman Ma’la, Makkah al-Mukarromah. Beliau wafat pada usia 84 tahun.¹⁴

MENGENAL KITAB NIHAYATUZ ZAIN KARYA SYEKH IMAM NAWAWI AL BANTANI

Kitab Nihayatus Zain adalah salah satu kitab fiqih bermazhab Syafi’i yang cukup di kenal oleh kaum muslimin terutama di Indonesia. Nama lengkap kitab ini sebagaimana di sebutkan pengarang dalam muqoddimahny adalah “Nihayatu Az-Zain fi Irsyadi Al-Mubtadi’in”. Lafadz “Nihayah” bermakna puncak/ujung sesuatu, sedangkan “Zain” bermakna hiasan, “Irsyad” bermakna membimbing, “Mubtadi’in” bermakna para pemula. Dengan judul ini, seakan-akan pengarang berharap kitabnya bisa membimbing para pemula dalam bentuknya yang paling indah.

Kitab ini adalah syarah dari kitab “Qurratul Ain” karya Al-Malibari. Dari posisinya sebagai syarah “Qurratul Ain” berarti kitab ini sama seperti kitab “Fathu al-Mu’in”. Hanya saja kitab Nihayatus Zain sedikit lebih tebal, sehingga bisa digolongkan syarah “mutawassith” atau pertengahan.

¹³ Yasin, *Melacak Pemikiran Syaikh Nawawi al-Bantani*, (Semarang: Rasail Media Group, 2007), 62

¹⁴ Ustadz Rizem Aizid, *Biografi Ulama Nusantara...*, 148

Kitab “Nihayatuz Zain” ditulis dengan lafadz yang singkat, Bahasa yang cukup renyah dan padat isi. Daftar isinya mengikuti susunan dalam kitab “Qurratu al-Ain”, yaitu di awali bab sholat dan di akhiri bab pembebasan budak.

PUASA DALAM PERSPEKTIF FIQIH PADA KITAB NIHYATUZ ZAIN

1. Pengertian Puasa

Puasa adalah menahan dari sesuatu yang membatalkan dengan cara-cara tertentu. Ulama sepakat bahwa hukum menjalankan puasa ramadhan bagi seorang muslim adalah *wajib*. Sebagaimana dari ajaran agama dengan mudah kita temukan di kitab-kitab, Maka *kafirlah* orang yang *mengingkari* kewajiban puasa kecuali orang yang tidak mengerti disebabkan kurangnya informasi sebab hidupnya jauh dari ulama atau disebabkan baru masuk Islam.¹⁵

Barang siapa meninggalkan puasa ramadhan karena tidak ada udzur (sebab perjalanan atau sakit), maka hukuman bagi orang tersebut adalah di penjarakan dan dilarang makan, minum pada siang hari supaya ikut merasakan puasa, sebab puasa merupakan salah satu dari rukun Islam.¹⁶

2. Waktu pelaksanaan puasa:

Kewajiban berpuasa ramadhan diberlakukan jika memenuhi salah satu empat perkara :

- a. Sempurnanya bulan sa’ban 30 hari, ketika tidak ada penetapan ramadhan pada malam 30 sya’ban.
- b. Melihat hilal pada malam ke 30. Maka wajib berpuasa bagi orang yang melihat hilal meskipun dia adalah orang fasiq. Kalau umpamanya ahli nujum menjelaskan tidak mungkin pada tanggal itu terjadi imkani hilal (terlihatnya bulan) maka tetap wajib menjalankan puasa. Ini berbeda dengan imam qalyubi. Apabila berita terlihatnya hilal ini diumumkan atau disampaikan, maka orang yang mendengar informasi tersebut wajib menjalankan ibadah berpuasa.
- c. Keputusan hakim berdasarkan pengakuan orang yang melihat hilal dengan disaksikan orang-orang yang adil di sisi hakim
- d. Berprasangka dengan melakukan ijtihad bagi orang yang tidak bisa menyaksikan hilal seperti orang yang di penjara atau di tawan.¹⁷

3. Syarat wajib dan Syarat Sah berpuasa :

- a. Islam
- b. Mukallaf

¹⁵ Imam Nawawi al-Bantani, *Nibayatub al-Zain fi al-Irsyad al-Mubtadi’in*, (Beirut Darul Kutub Al-Ilmiah, 2002), 184

¹⁶ *Ibid*

¹⁷ *Ibid*, 184-185

- c. Mampu Melaksanakan puasa¹⁸
- 4. **Syarat Sah puasa:**
 - a. Islam
 - b. Bersih dari Haid dan Nifas
 - c. Berakal
 - d. Masuk Waktu untuk berpuasa¹⁹
- 5. **Cara niat puasa Ramadhan:**

Niat puasa dilakukan di malam hari setiap hari di dalam hati dan disunatkan dengan lafadz. Kalau ada orang lupa niat pada malam hari sampai muncul matahari maka puasanya tidak dianggap, akan tetapi dia tidak boleh membatalkan sebab untuk menghormati waktu ramadhan. Disunatkan untuk berniat puasa dalam satu bulan yang ini dilakukan di awal ramadhan. Ini menurut pendapatnya Imam Malik.²⁰

6. **Hal-hal yang membatalkan puasa:**

- a. Makan dan minum dengan sengaja (Memasukkan segala sesuatu kedalam tubuh), jika lupa maka diperbolehkan melanjutkan puasanya
- b. Melakukan hubungan badan disiang hari
- c. Bersenang-senang sampai keluar sperma
- d. Muntah dengan sengaja²¹

PUASA DALAM PERSPEKTIF TASAWUF

Perlu diketahui, bahwa manusia terdapat *dua dimensi* yakni dimensi jasmani dan dimensi ruhani. Dimensi “jasmani” berarti hal-hal yang nampak, sementara “ruhani” adalah yang bersifat metafisika.²² Tujuan berpuasa, sesuai perintah Allah adalah untuk menjadikan seseorang bertaqwa. Pelaksanaan puasa tidak hanya sekedar menahan makan dan minum, akan tetapi dalam kajian tasawuf puasa harus dilaksanakan dengan melibatkan hati.²³

Menurut ahli tasawuf, bahwa puasa adalah menahan atau mengendalikan hawa nafsu dari segala hal yang membuat manusia lalai, sebab nafsu merupakan sumber dan penyebab terjadinya berbagai dosa dan kejahatan, baik dosa lahir maupun bathin yang dapat mengotori dan merusak kesucian jiwa manusia.²⁴

Menurut *Imam Ghazali*, dalam kitab “*Ihya’ ulumuddin*”, puasa terbagi menjadi 3 tingkatan.²⁵

¹⁸ *Ibid*, 185

¹⁹ *Ibid*

²⁰ *Ibid*, 186

²¹ *Ibid*, 186-187

²² Charis Shihab, *11 Ibadah yang Mengantar hidup sukses dan penuh Barokah*, 265

²³ Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), 182

²⁴ Charis Shihab, *11 Ibadah yang Mengantar hidup sukses...*, 265

²⁵ al-Ghazali, *Ihya’ Ulumiddin, Juz I*, 235.

1. *Sbaumul umum* (puasa kelas awam), artinya puasa Cuma menahan lapar, haus dan syahwat' menjaga mulut dan kelamin dari hal-hal yang membatalkan puasa.
2. *Sbaumul khusus* (puasa orang-orang shalih), yaitu puasa yang tidak sebatas puasa menahan lapar dan dahaga, tetapi juga seluruh anggota tubuh dari segala perbuatan maksiat
3. *Sbaumil khususil khusus*, (puasa kelas para kekasih Allah dan para nabi), puasa ini tidak hanya menjaga dari maksiat dzahir, tapi juga dari maksiat bathin, maksudnya hati dan pikiran tidak boleh memikirkan perkara duniawi, kecuali tertuju kepada Allah.

Dalam dunia sufistik, bahwa puasa adalah jiwa dan hati seorang hamba yang shaleh, senantiasa bersyukur dan beribadah kepada Allah meskipun dalam kondisi lapar tidak makan dan tidak minum. Namun dibalik itu semua ahli tasawuf ingin mencapai kemuliaan.

PUASA DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN

Ternyata menahan lapar dan haus selama berjam-jam saat puasa bisa bermanfaat bagi kondisi Kesehatan tubuh. Puasa sudah lama terbukti bisa membuat tubuh menjadi lebih sehat,²⁶ sesuai hadis Riwayat Thabrani, "*berpuasalah niscaya kamu akan sehat*". Kutipan hadis tersebut dibuktikan dengan hasil-hasil penelitian dengan berpuasa akan mengurangi produksi senyawa oksigen yang bersifat racun atau radikal bebas.

Seperti juga yang disampaikan oleh Ibnu Sina, beliau adalah seorang filosof dan juga sekaligus seorang dokter, saat mengobati beberapa kondisi penyakit yang ditanganinya beliau mewajibkan pasiennya untuk melakukan puasa selama tiga minggu. Karena menurut beliau, puasa adalah merupakan salah satu cara yang efektif untuk dapat melepaskan beberapa mikroorganisme di dalam tubuh, di antaranya adalah mikroorganisme yang salah satunya adalah terdapat pada penyakit kelamin. Hal Ini disebabkan karena dalam puasa mengandung unsur yang bisa menghancurkan sel-sel yang telah rusak kemudian dibangun kembali menjadi sel-sel yang baru.²⁷

Kita juga sering menjumpai begitu banyak orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan, banyak pakar kejiwaan yang melakukan pengobatan pada pasiennya hanya dengan berpuasa saja, dan hasil yang didapatpun sangat gemilang dan menggembirakan. Oleh sebab itu, puasa bisa dianggap sebagai obat yang mujarab untuk mengobati kebanyakan penyakit-penyakit bersifat kejiwaan yang parah seperti halnya pada penderita *Schizopbrenia* yaitu salah satu jenis penyakit jiwa, kegelisahan, kesedihan, dan frustrasi. Dan masih banyak lagi penyakit-penyakit lain yang dapat diterapi dengan melaksanakan Ibadah Puasa.²⁸

Puasa juga disebut bisa memberi dampak yang baik secara psikis. Orang yang menjalankan puasa disebut lebih mampu dalam mengatasi stress dan depresi.²⁹ Itu merupakan dampak dari

²⁶ Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Rub Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pusataka elBA, 2008), 385

²⁷ Hisyam Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, (Jakarta: PT Sapta Sentosa, Cet, III, 2009), Jilid III, 100.

²⁸ Abdeddaem Kaheel, *Obati Dirimu Dengan al-Qur'an*, (Rempoa, Tangerang Selatan: PT. Iniperbesa Pustaka Indonesia, 2015), 106.

²⁹ *Ibid*

“*belajar mengendalikan diri*” selama berpuasa. Menurut Ibnu Sina juga, bahwasanya jiwa merupakan kesempurnaan awal, Apabila jiwa tidak sehat, akan menyebabkan tubuh tidak sehat pula dan salah satu cara yang dapat menjadikan jiwa sehat adalah dengan melaksanakan puasa.³⁰

Selain itu, berpuasa juga bisa memberi manfaat lain untuk tubuh, antara lain; menyehatkan jantung, menurunkan resiko kanker, mengurangi resiko terinfeksi penyakit, dan mendapatkan berat badan yang ideal, dll. Ahli gizi, *Claire Mahy* mengatakan bahwa, dengan tidak mengonsumsi makanan, tubuh kita bisa berkonsentrasi mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Selain itu, saluran pencernaan tubuh juga mendapat kesempatan beristirahat.

Manfaat puasa juga diungkapkan oleh dokter *Razzeen Mabroof*, Ahli Anestesi dari Oxford, menurutnya menjalankan puasa sangat bermanfaat bagi Kesehatan jika dilakukan dengan benar. Saat berpuasa, tubuh akan mengalami perubahan dan proses adaptasi. Ini berkaitan dengan pentingnya sahur sebelum puasa. Tubuh membutuhkan waktu sedikitnya delapan jam untuk menyerap nutrisi dari makanan terakhir. Artinya, tubuh mampu berpuasa bila diberi asupan terdahulu yaitu melalui sahur. Maka dari itu sangat penting untuk selalu mengonsumsi makanan sehat dan kaya nutrisi saat makan sahur.

D. Kesimpulan

1. Puasa bisa dilihat dari berbagai persepektif, diantaranya: persepektif Fiqih, persepektif tasawuf, dan persepektif kesehatan.
2. Persepektif Fiqih sangat menekankan aspek formal puasa itu dengan kedisiplinan terhadap asas rukun dan syarat puasa, sedikit apapun pelanggaran rukun dan syarat puasa akan berakibat fatal atau terancam batalnya puasa.
3. Persepektif tasawuf, sudah beranjak dari level formal dan memasuki wilayah hikmah yang lebih mendalam, bagi mereka puasa bukan hanya menahan lapar dan dahaga tetapi lebih kewacana spiritual (batiniah).
4. Aspek Kesehatan, sesuai hadis Riwayat Thabrani, “*berpuasalah niscaya kamu akan sehat*”. Kutipan hadis tersebut dibuktikan dengan hasil-hasil penelitian dengan berpuasa akan mengurangi produksi senyawa oksigen yang bersifat racun atau radikal bebas.
5. Dengan menggabungkan berbagai macam persepektif dalam pelaksanaan ibadah salah satunya puasa, diharapkan orang Islam bisa melaksanakan puasa dengan kaffah dan sempurna sesuai dengan tuntunan dan harapan Allah SWT dan Rosulullah SAW. Sebagaimana yang disampaikan *Imam Malik R.A: Man tafaqqoha bighoiri tasawwufin faqod tafassaqo, waman tashawwafa bighoiri tafaqqubhin faqod tazandaqo, waman jama'a bainahumaa faqod tabaqqoqo.*

“barang siapa yang berfiqih (bersyari’at) saja tanpa bertashawwuf, dia berlaku fasiq (tidak bermoral). barangsiapa yang bertashawwuf saja tanpa ber-fiqih, maka dia menjadi golongan zindiq (penyeleweng ajaran

³⁰ Muhammad ‘Ustman Najati, *Ad-D irasat An-Nafsanīyah ‘Inda Al-Ulama Al-Muslimin, Alib Babasa, Gaji Saloom, Jiwa Dalam Pandangan Filosof Islam*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 143

agama), dan barang siapa yang mengamalkan keduanya, maka dia akan menjadi umat Islam yang haqiqi (umat Islam yang sebenarnya)”.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, Surabaya: Pusataka elBA, 2008
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin, Juz I*
- Ansor Bahary, “Tafsir Nusantara: *Studi Kritis Terhadap Marah Labid Nawawi al-Bantani*”, artikel dalam Jurnal Ulul Albab Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an, Vol. 16 No. 2 Tahun 2015
- Charis Shihab, *11 Ibadah yang Mengantar hidup sukses dan penuh Barokah*
- Hisyam Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, Jakarta: PT Sapt Sentosa, Cet, III, 2009, Jilid III Abdeddaem Kaheel, *Obati Dirimu Dengan al-Qur’an*, Rempoa, Tangerang Selatan: PT. Iniperbesa Pustaka Indonesia, 2015
- Imam Nawawi al-Bantani, *Nibayatub al-Zain fi al-Irsyad al-Mubtadi’in*, Beirut Darul Kutub Al-Ilmiyah, 2002
- Ma’ruf Amin dan Muhammad Nashruddin Anshori, *Pemikiran Syaikh Nawawi al-Bantani*, Jakarta: Pesantren, 1989, e-book
- Muhammad ‘Ustman Najati, *Ad-Dirasat An-Nafsaniiyah ‘Inda Al-Ulama Al-Muslimin, Alih Bahasa, Gaji Saloom, Jiwa Dalam Pandangan Filosof Islam*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002
- Rohimudin Nawawi al-Bantani, *Syaikh Nawawi al-Bantani Ulama Besar Yang Jadi Imam Besar di Masjidil Haram*, Depok: Mentari Media, 2017
- Saiful Amin Ghofur, *Profil Para Mufasir Al-Qur’an*, Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008
- Samsul Munir Amin, “*Syaikh Nawawi al-Bantani Tokoh Intelektual Pesantren*”, jurnal Manarul Qur’an
- Shalahuddin Wahid, Iskandar Ahza, *100 Tokoh Islam Paling Berpengaruh di Indonesia*, Jakarta: PT Intimedia Cipta Nusantara, 2003
- Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedabsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), 182
- Ustadz Rizem Aizid, *Biografi Ulama Nusantara*, Yogyakarta: Diva Press, 2016
- Yasin, *Melacak Pemikiran Syaikh Nawawi al-Bantani* Semarang: Rasail Media Group, 2007