

Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa

Ariqa Nur Salsabila

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dwi Syaputri

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Sukma Hardana

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Alamat: Panam, Jl. HR. Soebrantas N0. Km. 15, Simpang Baru, Kota Pekanbaru,

Koresponden Penulis: 12310520905@students.uin-suska.ac.id,

Abstract. *This research discusses the educational values of fasting during Ramadan in Islam, with a focus on Surah Al-Baqarah verses 183-187. Fasting is not only a form of worship, but also a means of teaching patience, honesty, compassion and self-discipline. Surah Al-Baqarah verses 183-187 emphasizes the obligation to fast for Muslims to achieve devotion to Allah SWT. Fasting is a means of achieving piety and avoiding sin, as well as practicing self-discipline by performing worship according to God's guidance. The research method used is literature study by collecting data from various sources to support propositions and ideas. Fasting has health benefits, increases concentration, teaches sincerity, and trains patience. In addition, Ramadan fasting is mandatory for Muslims and is an effective medium for instilling and applying Islamic educational values, such as hard work, discipline, gratitude, learning and empathy towards others..*

Keywords: *Ramadan fasting, educational values Surah Al-Baqarah, verses 183-187.*

Abstrak. Penelitian ini membahas nilai-nilai pendidikan dalam ibadah puasa Ramadhan dalam Islam, dengan fokus pada surah Al-Baqarah ayat 183-187. Puasa tidak hanya sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk mengajarkan kesabaran, kejujuran, kasih sayang, dan disiplin diri. Surah Al-Baqarah ayat 183-187 menegaskan kewajiban berpuasa bagi umat Muslim untuk mencapai ketakwaan kepada Allah SWT. Puasa merupakan sarana untuk meraih ketakwaan dan menjauhi dosa, serta melatih disiplin diri dengan melakukan ibadah sesuai dengan tuntunan Allah. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan pengumpulan data dari berbagai sumber untuk mendukung proposisi dan gagasan. Puasa memiliki manfaat kesehatan,

meningkatkan konsentrasi, mengajarkan keikhlasan, dan melatih kesabaran. Selain itu, puasa Ramadhan wajib bagi umat Muslim dan merupakan media efektif untuk menanamkan dan mengaplikasikan nilai-nilai pendidikan Islam, seperti kerja keras, disiplin, rasa syukur, belajar, dan empati terhadap sesama.

Kata kunci: Puasa Ramadhan, nilai-nilai pendidikan, surah Al-Baqarah, ayat 183-187.

LATAR BELAKANG

Puasa Ramadhan merupakan ibadah di dalam syariat Islam. Oleh karena itu puasa menjadi salah satu rukun Islam yang lima yang harus dikerjakan oleh setiap orang Islam yang mukallaf dan yang tidak sedang berhalangan (udzur). Dengan puasa ini, Allah ingin menjadikan manusia sebagai hamba yang bertaqwa, yang memiliki perilaku yang baik, sehingga menjadi hamba yang bermanfaat secara hakiki, baik bagi dirinya ataupun bagi sesamanya. Karena itu, puasa di samping sebagai kewajiban yang harus ditunaikan, adalah merupakan kebutuhan penting bagi manusia dalam rangka membentuk kepribadian yang berjiwa taqwa. Melalui puasa, manusia dapat menggembleng jiwanya dan melatih diri untuk berdisiplin tinggi dengan tidak mengerjakan sesuatu kecuali pada waktunya, meskipun sesuatu itu adalah hal yang baginya, dan membiaskan diri menjauhi segala yang dilarang oleh Allah Swt. serta rajin memperbanyak kebaikan dan kesalehan.

Di dalam puasa Ramadhan banyak terkandung nilai-nilai pendidikan Islam yang tinggi dan penuh makna, yang semuanya bermuara pada apa yang telah diungkapkan oleh al Qur'an yaitu menjadi hamba yang bertaqwa. Demikianlah, Allah menurunkan kepada kita perangkat-perangkat pembinaan dan pendidikan lewat ibadah-ibadah yang Dia tetapkan, agar kita memiliki jiwa yang terdidik dan kepribadian tergembleng dengan pendidikan dan gemblengan ilahi, yaitu jiwa dan kepribadian yang bertaqwa. Sebagaimana hal itu telah difirmankan oleh Allah di dalam surat (Q.S. Al Baqarah/2:21). Banyak sekali nilai-nilai Pendidikan terkandung didalam ibadah puasa salah satunya adalah Peningkatan Kesabaran dan Pengendalian Diri. Puasa mengajarkan untuk mengendalikan diri dari nafsu dan keinginan, seperti makan, minum, dan lainnya. Hal ini dapat melatih kesabaran dan pengendalian diri, yang merupakan nilai-nilai penting dalam proses pendidikan. Akan tetapi cukup banyak di antara mereka yang menganggap kewajiban puasa Ramadhan sebagai beban berat yang tidak jelas manfaatnya, dan membuat orang menjadi pemalas serta lemah tak bertenaga. Mereka tidak dapat memahami nilai-nilai yang diisyaratkan dalam perintah yang disyariatkan Allah Swt. Akibatnya, di antara mereka ada yang tersiksa batinnya karena tidak bisa leluasa makan dan minum di siang hari di bulan Ramadhan, sehingga mereka harus sembunyi-sembunyi ketika mau makan dan minum

karena malu dan khawatir dilihat orang lain. Mereka juga tidak segan-segan berbohong berkali-kali. Fenomena ini terjadi tidak lain akibat dari rendahnya kesadaran dan keimanan seseorang terhadap nilai-nilai dan manfaat yang terkandung di dalam ibadah puasa.

Dan Adapun tujuan dalam menulis artikel ini adalah untuk memahami bahwa begitu penting ibadah puasa ini dan yang menjelaskan mengenai nilai-nilai Pendidikan yang terkandung. Sehingga dengan jurnal ini kami berharap agar para pembaca dapat memahami serta menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

KAJIAN TEORITIS

Definisi puasa berdasarkan surah Al-Baqarah (183-187)

Definisi beserta tafsirannya

a) Al-Baqarah Ayat 183

menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan kewajiban berpuasa bagi umat Muslim, sebagaimana juga diwajibkan kepada umat-umat terdahulu. Puasa diwajibkan agar manusia dapat bertakwa kepada Allah SWT.

Menurut tafsir al misbah, Dalam menafsirkan ayat ini, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kewajiban berpuasa ditetapkan kepada umat Islam sebagaimana telah diwajibkan kepada umat-umat terdahulu agar tercapai ketakwaan. Beliau menegaskan bahwa puasa merupakan sarana untuk meraih ketakwaan. Menurut tafsir al azhar, Hamka menafsirkan ayat ini sebagai penegasan kewajiban puasa bagi orang-orang yang beriman, sama seperti kewajiban puasa yang diturunkan kepada umat-umat sebelumnya. Puasa diwajibkan sebagai sarana untuk mencapai takwa, yaitu memelihara diri dari berbuat dosa.

Menurut tafsir Ibnu Katsir, Ibnu Katsir menafsirkan bahwa puasa diwajibkan kepada umat Islam sebagaimana diwajibkan kepada umat-umat sebelumnya. Tujuannya agar mereka menjadi orang-orang yang bertakwa kepada Allah.

b) Al-Baqarah Ayat 184

Menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan kewajiban berpuasa bagi umat Muslim, sebagaimana juga diwajibkan kepada umat-umat terdahulu. Puasa diwajibkan agar manusia dapat bertakwa kepada Allah SWT

Menurut tafsir al misbah Ayat ini ditafsirkan sebagai penjelasan lebih lanjut tentang bilangan hari puasa yang wajib dijalani, yaitu satu bulan penuh atau sekitar 29-30 hari dalam setahun. Beliau juga menjelaskan keringanan bagi orang sakit atau musafir untuk

tidak berpuasa dengan mengganti di hari lain, serta membayar fidyah bagi yang benar-benar tidak mampu berpuasa.

Menurut tafsir al azhar Hamka menjelaskan bahwa puasa diwajibkan pada hari-hari tertentu yang sudah ditentukan. Bagi yang sakit atau dalam perjalanan, diperbolehkan tidak berpuasa dengan menggantinya di hari lain. Sedangkan bagi yang benar-benar tidak mampu berpuasa, diwajibkan membayar fidyah dengan memberi makan orang miskin.

Menurut tafsir Ibnu Katsir keringanan dari Allah. Beliau menguraikan makna kiasan "mereka pakaian bagimu, dan kamu pakaian bagi mereka" sebagai hubungan saling melindungi antara suami dan istri dari perbuatan dosa.

c) Al-Baqarah Ayat 185

Ayat ini menerangkan bahwa bulan Ramadhan adalah bulan di mana Al-Quran diturunkan, dan menegaskan kewajiban berpuasa bagi setiap Muslim yang sehat dan tidak dalam perjalanan selama bulan itu. Bagi yang sakit atau dalam perjalanan diperbolehkan tidak berpuasa dengan mengganti di hari lain.

Menurut tafsir al misbah ayat ini, Quraish Shihab menerangkan bahwa bulan Ramadhan merupakan bulan di mana Al-Quran diturunkan sebagai petunjuk dan pembeda antara yang haq dan bathil. Beliau menegaskan kewajiban berpuasa bagi Muslim yang muqim (tidak dalam perjalanan) di bulan Ramadhan, serta menjelaskan hikmah puasa.

Menurut tafsir al azhar Hamka menafsirkan ayat ini dengan menerangkan bahwa bulan Ramadhan adalah bulan di mana Al-Quran diturunkan sebagai petunjuk dan pembeda antara yang hak dan yang batil. Beliau menegaskan kewajiban berpuasa bagi setiap Muslim yang sehat dan tidak dalam perjalanan selama bulan Ramadhan.

Menurut tafsir Ibnu Katsir Ibnu Katsir menegaskan bahwa bulan yang dimaksud adalah Ramadhan, di mana Al-Quran diturunkan sebagai petunjuk dan pembeda antara kebenaran dan kebatilan.

d) Al-Baqarah Ayat 186

Ayat ini menegaskan kedekatan Allah dengan hamba-hamba-Nya dan janji Allah untuk mengabulkan doa-doa mereka, asalkan mereka memenuhi perintah-perintah-Nya dan beriman kepada-Nya

Menurut tafsir al misbah :Ditafsirkan sebagai motivasi untuk berdoa dan bermunajat kepada Allah, karena Allah dekat dan mengabulkan doa hambaNya yang memohon kepadaNya. Namun, pengabulan doa itu disyaratkan dengan mematuhi perintah Allah dan beriman kepadaNya.

Menurut tafsir al azhar Dalam menafsirkan ayat ini, Hamka menjelaskan bahwa Allah senantiasa dekat dengan hamba-Nya dan akan mengabulkan doa mereka yang memohon kepada-Nya. Namun, syaratnya adalah hamba tersebut harus patuh kepada perintah Allah dan beriman kepada-Nya agar senantiasa berada di jalan yang benar.

Menurut tafsir ibnu katsir: Ibnu Katsir menafsirkan ayat ini sebagai motivasi untuk senantiasa berdoa dan memohon kepada Allah karena Dia Maha Dekat dan mengabulkan doa orang yang berdoa kepadaNya.

e) Al-Baqarah Ayat 187

Secara umum, ayat ini menegaskan diperbolehkannya hubungan suami istri pada malam hari di bulan Ramadhan sebagai bentuk keringanan dari Allah. Namun tetap ada batasan yang harus dijaga agar puasa tetap sah dan bernilai ibadah.

Menurut tafsir al misbah Quraish Shihab menafsirkan ayat ini sebagai penjelasan diperbolehkannya hubungan suami-istri pada malam hari bulan puasa sebagai keringanan dari Allah. Beliau menguraikan makna kiasan "mereka pakaian bagimu, dan kamu pakaian bagi mereka" sebagai saling melindungi dari kemaksiatan.

Menurut tafsir al azhar Hamka menafsirkan ayat ini dengan menjelaskan bahwa hubungan suami-istri diperbolehkan pada malam hari di bulan Ramadhan sebagai bentuk keharmonisan dan kasih sayang dalam hubungan suami istri. Hamka menerangkan bahwa Allah memahami bahwa manusia tidak dapat sepenuhnya menahan nafsu syahwat, karena itu diperbolehkan menggauli istri di malam hari dengan niat ikhlas menjalankan perintah Allah. Ayat ini juga memerintahkan untuk berpuasa kembali hingga terbenamnya matahari setelah diperbolehkan makan dan minum di waktu sahur.

Menurut tafsir ibnu katsir Ibnu Katsir menafsirkan ayat ini sebagai penjelasan diperbolehkannya hubungan suami istri di malam hari pada bulan puasa, sebagai keringanan dari Allah. Beliau mengartikan kiasan "pakaian" sebagai hubungan yang melindungi dari keburukan dan dosa.

Defenisi puasa menurut ulama

a) Menurut Sayyid Sabiq

Puasa dalam bahasa Arab disebut shiyam. Sayyid Sabiq menjelaskan bahwa “pada umumnya syiyam atau berpuasa berarti menahan”. Adapun arti puasa menurut terminologi agama ialah “menahan diri dari makan, minum, dan bersetubuh semenjak waktu terbit fajar sampai waktu terbenam matahari dengan niat ikhlas dan mengharapkan keridhaan Allah SWT. Perintah puasa terdapat dalam surat Al-Baqarah ayat 183 yaitu sebagai berikut:

تَتَّقُونَ لَعَلَّكُمْ قَبْلَكُمْ مِنَ الَّذِينَ عَلَىٰ كُتِبَ كَمَا الصِّيَامُ عَلَيْكُمْ كُتِبَ آمَنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا

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

Bait puasa diawali dengan ajakan kepada setiap individu yang mempunyai rasa percaya diri, apapun itu, agar mengetahui perlunya melengkapi salam ini yang diawali dengan seruan kepada imesra, “Wahai orang-orang yang percaya diri” dan seterusnya. dengan memahami komitmen puasa tanpa menunjukkan apa yang diharapkan darinya, sehingga terindikasi. Puasa menguatkan dan mendidik rasa cinta kasih antar sesama manusia, manusia tidak akan mencapai kebahagiaan kecuali berada dalam naungan hukum Allah SWT, dan manusia tidak akan mencapai cita-cita kedamaian kecuali ia menaati kehendak Allah SWT dan pasrah kepada Allah SWT. Takdirnya. Apa yang diwajibkan ini begitu penting dan bermanfaat bagi setiap orang bahkan setiap golongan, sehingga apabila Bunda Allah SWT tidak melakukan kewajiban tersebut, tentu manusia sendirilah yang akan melakukan hal tersebut.

b) Menurut M. Quraish Shihab

M. Menurut Chablullah Wibisono, Quraish Shihab menjelaskan, “ayat ini merupakan ajakan bagi orang-orang yang beriman betapapun sulitnya.” Dimana ada individu yang mempunyai keyakinan dalam menunaikan ibadah” (Chablullah iWibisono, i2010: i24). Puasa ini merupakan ibadah yang paling mujarab untuk meredam syahwat dan merupakan sarana penyucian jiwa yang ampuh. Selanjutnya, puasa adalah wajib dan dianjurkan oleh setiap orang. daerah setempat yang ketat, khususnya orang-orang yang menyembah berhala.

Puasa menjadi sarana efektif penanaman sekaligus pengaplikasian nilai-nilai pendidikan Islam. Nilai pendidikan yang bisa digali dari pelaksanaan ibadah puasa karena puasa mengajari kita untuk senantiasa menahan dan mengendalikan diri. Karakter ini sangat dibutuhkan bukan hanya untuk rakyat, tetapi juga untuk pejabat, pelajar, guru, pegawai, pengusaha, dan sebagainya. Jika karakter ini sudah tertanam dan tumbuh subur dalam setiap pribadi bangsa, setidaknya akan meminimalisirkan praktek korupsi, kolusi, nepotisme, suap, dan praktek-praktek tercela. Untuk mengatasi dan mengurangi segala masalah dan penyakit tersebut yakni dengan puasa karena puasa merupakan ibadah yang paling ampuh dan efektif, asalkan pelaksanaan puasa tersebut dilakukan dengan dasar iman yang mantap kepada Allah SWT.

c) Menurut Abdul Wahid

Ali Ahmad Ial-Jarjawi mengutip perkataan Abdul Wahid, “Puasa adalah ritual tertua dan paling terkenal yang diketahui sejarah manusia” dalam bidang penelitian sejarah agama. Puasa adalah bagian dari setiap agama, dan tidak ada satupun yang tidak mengakuinya. Syariah, yang dianut oleh orang-orang dari agama apa pun sepanjang sejarah manusia—dulu dan sekarang—dan ritual puasa. Puasa merupakan salah satu ibadah wajib bagi seluruh umat. Namun yang berbeda hanyalah pelaksanaannya mengingat perbedaan umat, syariah, dan landasan, serta faktor-faktor yang menyebabkan wajibnya berpuasa.”

d) Menurut Ahmad Mushtafa al-Maraghi

Ahmad Mushtafa al-Maraghi menjelaskan bahwa “Puasa ini sudah dikenal sejak bangsa mesir kuno. Selanjutnya meluas sampai ke Yunani dan Romawi. Orang-orang yang memeluk agama Hindu juga tetap melaksanakan ibadah puasa hingga saat ini. Di dalam kitab Taurat juga disebutkan puasa dan dipuji orang yang melakukannya, hanya tidak disebutkan wajibnya puasa. Tetapi Nabi Musa sendiri melakukan puasa selama 40 hari. Di dalam kitab Injil juga tidak ada nash yang menyebutkan wajibnya puasa. Tetapi disebutkan bahwa puasa itu merupakan salah satu jenis ibadah dan pujian terhadap ibadah ini. Puasa yang banyak dikenal oleh kaum Nasrani dan yang paling terdahulu dilakukan adalah puasa sebelum hari raya paskah, dan hari itu juga nabi Musa berpuasa, yang dilakukan oleh nabi Isa dan kaum Hawariyyun (para penolong nabi Isa). Dewan gereja telah mengadakan beberapa jenis puasa, yang antara lain terjadi perbedaan antara beberapa sekte”

e) Menurut Hamka

menjelaskan bahwa “ada dua syahwat yang sangat mempengaruhi hidup, yaitu syahwat faraj atau sex, kelamin dan syahwat perut”. Kalau keduanya ini tiada terkendali, maka kemanusiaan manusia menjadi runtuh dan turun bertukar menjadi kebinatangan. Tetapi apabila dapat dikendalikan dengan puasa, kemanusiaan tadi akan naik tingkatnya. Allah SWT telah mewajibkan puasa pada kita sebagaimana puasa ini telah diwajibkan kepada orang sebelum kita. Ibadah Puasa ini menjadi lebih Istimewa jika dibandingkan dengan ibadah yang lainnya karena di dalamnya seorang hamba harus menahan diri untuk tidak makan dan minum, mengekang diri dari godaan hawa nafsu.

Meskipun puasa telah menjadi kewajiban yang tidak boleh dilalaikan sedikit juapun, namun kalau badan merasa sakit atau dalam perjalanan, boleh diperhitungkan dihari yang lain yakni selama berapa hari yang ditinggalkan. Tetapi kembali diingatkan bahwa “orang yang sakit dan dalam perjalanan boleh tidak berpuasa dengan memberikan penegasan mengenai peraturan berpuasa” Ali Ahmad al-Jarjawi menjelaskan bahwa “ketika seseorang hamba tidak dapat menunaikan puasa semasa dalam perjalanan, maka dia diwajibkan mengqadha puasa tersebut setelah kembali dari perjalanannya itu”. Ayat ini menjelaskan kadar puasa yakni bukan setiap hari terus menerus tetapi beberapa hari yang dapat dihitung dengan jari, supaya tidak memberatkan sehingga tidak sanggup mengerjakannya. Puasa merupakan syiar terpenting dan lebih agungnya pendekatan diri kepada Allah SWT. Bagaimana tidak, karena puasa merupakan rahasia diantara hamba dengan Rabbnya.

Mayoritas ahli tafsir melihat bahwa “yang dimaksud dengan hari-hari yang lain dalam firman Allah (ayyaman ma’dudaat) adalah bulan Ramadhan. Hal ini juga mengandung kemungkinan adanya hari-hari yang lain atas tiga hari atau lebih dalam sebulan”. Ummu Asma menjelaskan bahwa “orang yang sabar adalah orang yang mampu menundukkan nafsunya. Menjadikan dirinya sebagai raja atas hawa nafsu. Untuk menjadi orang yang sabar kita perlu berlatih dengan tekun dan jangan gampang menyerah. Salah satu cara adalah saum atau berpuasa”

Menurut Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Muslim, dan Ibnu Umar, puasa di bulan Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam. Artinya puasa merupakan kewajiban agama yang turut menentukan keislaman seseorang:

وتحج رمضان وتصوم المغزوضة الزكاة وتؤدي الصلاة وتقيم شيئاً به تشرك ولا الله تعبد أن الإسلام
البيت

Artinya: “Islam itu ialah menyembah kepada Allah dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu, mendirikan shalat, menunaikan zakat yang diwajibkan, berpuasa dalam bulan Ramadhan, dan menunaikan ibadah haji ke Baitul Haram (Masjidil Haram dan sekitarnya)”

Menurut Ibnu ‘Arabi sebagaimana dikutip oleh Muhammad Amin Suma menjelaskan bahwa “kata-kata Syahru Ramadhan (bulan Ramadhan) adalah penafsiran atau penjelasan terhadap firman Allah diwajibkan atas kamu berpuasa”. Sementara Ibnu Katsir menjelaskan bahwa “Allah SWT memuji bulan Ramadhan di antara bulan-bulan yang lain dengan memilihnya sebagai bulan untuk menurunkan AlQur’an Al-Karim”

Dari surat Al-Baqarah ayat 183-185 di atas, terdapat beberapa ketentuan tentang puasa. Pertama, berpuasa pada bulan Ramadhan itu hukumnya wajib bagi orang beriman, maka dari itu seruan berpuasa Ramadhan ditujukan kepada orang-orang beriman. Kedua, Berpuasa itu baik dan tujuannya agar orang bertakwa. Ketiga, bagi orang yang tidak sanggup berpuasa karena sakit atau dalam perjalanan, boleh berbuka (tidak puasa), akan tetapi dari beberapa hari puasa yang ditinggalkan selama bulan Ramadhan wajib dibayar pada hari lain di luar bulan Ramadhan. Karena itu adalah hutang dirinya terhadap Allah SWT dan wajib baginya untuk membayar hutang puasa tersebut. Keempat, permulaan turunnya Al-Qur’an adalah pada bulan Ramadhan. Kelima, bagi orang yang tidak sanggup lagi berpuasa (misalnya karena terlalu tua, atau sakit yang tidak ada harapan akan sembuh lagi) boleh tidak berpuasa tetapi wajib membayar fidyah (memberi makan seorang miskin) jika ia ingin memberi lebih banyak, boleh, dan untuk itu ia berpahala. Puasa itu mempersempit gerak setan dalam aliran darah manusia, sehingga pengaruh setan melemah. Dengan demikian maksiat dapat dikurangi, karena puasa itu secara umum dapat memperbanyak ketaatan kepada Allah SWT.

Aspek-aspek pendidikan dalam puasa Ramadhan

a. Aspek jasmani

1. Puasa Memberikan Istirahat kepada Alat Pencernaan

Puasa memberikan pelajaran kepada manusia untuk senantiasa mengistirahatkan alat pencernaan. Karena alat pencernaan pun membutuhkan waktu untuk beristirahat.

Makanan yang masuk ke dalam perut akan ditampung di lambung akan di proses selama kurang lebih 4 jam. Sementara itu di usus halus makanan disempurnakan pencernaannya selama kurang lebih 4 jam. Sehingga setelah kita menikmati makanan, maka alat-alat pencernaan terus bekerja dan baru istirahat setelah 8 jam.

Jadwal makan rata-rata orang dimulai dari makan pagi pukul 07:00, makan siang pukul 14:00, dan makan malam pukul 20:00, maka akan diperoleh gambaran selama sehari semalam (24 jam) sebagai berikut:

a) Makan pagi (pukul 07:00)

Sistem pencernaan bekerja menghaluskan, mencerna, dan menyerap masuk ke dalam darah sampai terakhir kurang lebih pukul 15:00.

b) Makan siang (pukul 14:00)

Belum selesai pekerjaan membereskan makanan pagi, sistem pencernaan bekerja kembali membereskan makanan siang sampai kurang lebih pukul 22.00.

c) Makan malam (pukul 20.00)

Belum selesai pekerjaan membereskan makanan siang, sistem pencernaan bekerja kembali membereskan makanan malam sampai kurang lebih pukul 04.00 pagi.

Dengan demikian, dalam keadaan tidak berpuasa sistem pencernaan manusia dibebani pekerjaan yang bertumpuk-tumpuk yang menuntut kerja ekstra tanpa mengenal kata istirahat. Kondisi tersebut berlangsung terus menerus selama hidup. Sedangkan untuk orang yang berpuasa dengan jadwal makan sahur pukul 03.00 dan berbuka pukul 17.30

d) Makan sahur (pukul 03.00)

Sistem pencernaan bekerja menghaluskan, mencerna, dan menyerap masuk ke dalam darah sampai terakhir pukul 11.30.

e) Berbuka puasa (pukul 17.30)

Antara pukul 11.30 sampai 17.30 (6 jam) tidak ada beban makan yang masuk untuk diolah. Alat pencernaan mendapatkan waktu istirahat selama 6 jam. Baru bekerja kembali membereskan makanan berbuka sampai pukul 01.30 dini hari.

Jadi selama puasa Ramadan, sistem pencernaan manusia mendapat jatah istirahat selama 6 jam sehari selama 1 bulan penuh. Selama 11 bulan di luar Ramadan alat pencernaan manusia mendapatkan tugas yang bertumpuk-tumpuk dan tidak ada waktu untuk beristirahat. Sebagaimana mesin, organ-organ pencernaan diperbaiki dan

dibersihkan dengan berpuasa. Sehingga setelah menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadan badan menjadi sehat. Kesehatan dapat dicapai melalui puasa. Sesuai dengan hadits nabi Muhammad saw.

تَصِحُّ صُومُوا

Artinya: “Berpuasalah, niscaya kamu akan sehat.” (H.r. 5 ahli Hadits)

Berdasarkan hadits di atas, dengan berpuasa tubuh akan menjadi lebih sehat, dengan syarat menjalankan puasa dengan sebenar-benarnya puasa. Kesehatan tidak akan didapat jika kondisi perut selalu dalam keadaan kenyang. Karena sesungguhnya sumber segala penyakit ada di dalam perut. Puasa menjadi salah satu solusi dari berbagai penyakit. Puasa adalah pesirai diri.

Bentuk perisai yang tumbuh dari ibadah puasa dalam kajian kesehatan ialah bertambahnya sel darah putih dan diblokirnya suplai makanan untuk bakteri, virus, dan sel kanker yang bersarang di dalam tubuh manusia. Dengan bertambahnya sel-sel darah putih menjadikan orang yang berpuasa memiliki daya tahan tubuh dan kekebalan yang meningkat. Sehingga mereka terlihat lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit seiring ibadah puasa yang dijalankannya dengan benar.

2. Puasa Mencerdaskan Otak

Otak adalah titik sentral di dalam rongga tubuh manusia untuk berpikir, belajar, dan bekerja. Ini berarti selama lambung dalam keadaan kosong, maka cara berpikir menjadi cemerlang. Dengan mengendalikan makan, akan tercipta konsentrasi dan pemusatan pikiran yang berarti meningkatkan IQ.

Apabila perut manusia dipenuhi oleh makanan yang berlebihan, maka sel-sel kebanjiran zat makanan, berakibat urat saraf menjadi lembab, kerja otak terhambat, dan terjadi kemunduran intelektual, seperti menjadi pelupa, daya nalar melemah, dan sebagainya.

Pada waktu kenyang, banyak darah yang tersalur untuk melakukan proses pencernaan. Sehingga aliran darah banyak terpusat di lambung dan usus, pasokan darah ke otak menjadi berkurang. Hal ini menyebabkan kinerja otak menjadi terhambat karena tidak ada asupan gizi memadai yang dibawa oleh darah. Kekuatan berpikir akan semakin

rapuh dan melemah. Orang yang terlalu kenyang akan mudah mengantuk, malas melakukan ibadah, letih, dan kondisi kemampuan berfikirnya menjadi berkurang. Namun, ketika perut dalam kondisi kosong, dalam artian dalam keadaan puasa, maka volume darah pada bagian pencernaan dapat dikurangi dan dipakai keperluan lain terutama untuk otak. Sehingga, kemampuan otak dalam menyerap dan memahami informasi menjadi lebih cepat dan daya berpikir akan meningkat.

3. Puasa Mendidik Seseorang untuk Melepaskan Diri dari Kebiasaan

Betapa sulitnya mengubah kebiasaan hidup yang telah bertumbuh dan melekat pada diri seseorang. Kita lihat contoh sederhana, tentang kebiasaan merokok. Pada umumnya orang tahu bahwa merokok itu merusak kesehatan, bahkan berbahaya. Akan tetapi menghentikan merokok bagi seorang yang telah mencandu baginya merokok, apapun yang dikatakan kepadanya, tidak akan mengubah kebiasaannya. Sebab merokok baginya memberikan kenikmatan tertentu, apalagi bila merokok itu telah dimulainya sejak masa remaja.

Dalam kenyataan hidup, tidak selamanya orang mampu dan berkesempatan untuk memenuhi kebutuhan makan dan minum itu pada waktu yang biasa. Bagi orang yang terlalu terikat kepada kebiasaan makan pada waktunya, jika tidak dapat menemukan makanan atau minuman, ia akan sangat menderita, dan kemampuan untuk bekerja akan menurun, bahkan daya pikirnya pun terasa berkurang dan sebaliknya emosi semakin meningkat, dan menjadi gelisah, marah, sedih atau berbuat tidak baik, misalnya mencuri.

Ibadah puasa melatih manusia untuk melepaskan diri dari kebiasaan. Puasa mendidik agar tidak terikat oleh tradisi dan rutinitas tertentu apalagi tradisi dan rutinitas itu buruk. Kebiasaan makan pukul 07.00 misalnya, diubah menjadi makan sahur pukul 04.00 pagi, sedangkan makan siang ditiadakan dan diubah waktunya pada saat matahari terbenam. Kebiasaan merokok pun ikatannya dilepas dan diubah waktunya menjadi pada malam hari.

Kegiatan yang telah menjadi rutinitas seperti yang telah disebutkan di atas akan mengalami penurunan intensitasnya ketika menjalankan ibadah puasa khususnya puasa di bulan Ramadan. Dikarenakan selama satu bulan penuh sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari tidak ada suplai apapun yang masuk melalui mulut. Puasa dapat menjadi terapi bagi para pecandu rokok jika hal tersebut disertai dengan niat yang kuat serta berusaha untuk mengendalikan

diri dan berhenti dari merokok. Karena sesungguhnya inti dari ibadah puasa adalah pengendalian diri.

4. Puasa Mengajarkan untuk Makan Teratur

Ibadah puasa pada dasarnya mengajarkan kepada seseorang untuk menerapkan pola makan yang teratur. Dengan pola makan yang teratur akan memberikan dampak positif bagi seseorang. Karena dengan begitu jadwal makan menjadi teratur dan tidak sembarangan dalam memilih makanan. Jadwal makan orang yang sedang berpuasa diawali dari makan sahur sekitar pukul 03.00 dan akan makan kembali pada waktu berbuka puasa, yakni sekitar pukul 17.30. Rasulullah saw. menganjurkan kepada umatnya untuk mengakhirkan waktu sahur. Hal ini dimaksudkan agar rentan puasa tidak terlalu jauh, serta untuk tetap menjaga stamina seseorang yang sedang berpuasa. Sedangkan pada waktu berbuka dianjurkan untuk menyegerakannya serta diawali dengan makan yang manis-manis.

Berbeda dengan orang yang tidak puasa, pola makannya tidak menentu, bahkan sembarangan. Kapan pun orang yang tidak dalam keadaan berpuasa dapat makan sesuka hatinya. Karena tidak ada jadwal pengaturan dalam hal makan. Rasulullah saw. menganjurkan kepada umatnya untuk mengakhirkan waktu sahur. Hal ini dimaksudkan agar rentan puasa tidak terlalu jauh, serta untuk tetap menjaga stamina seseorang yang sedang berpuasa.

b. Aspek rohani

1) Puasa Mengajarkan Keikhlasan

Puasa Mengajarkan Keikhlasan Inti dalam menjalankan semua amal ibadah ialah keikhlasan. Orang yang ikhlas akan menjalankan semua yang diperintahkan oleh Allah swt. dengan sepenuh hati tanpa adanya unsur paksaan. Orang yang ikhlas akan menjalankan ibadah murni semata-mata karena Allah swt. bukan karena ingin dipuji, disanjung, ataupun ingin dilihat orang. Karena orang yang ikhlas tahu dan sadar bahwasannya untuk siapa ia melakukan amal ibadah, yakni lillaahi ta'ala. Allah swt. berfirman di dalam alQur'an surat al-An'am ayat 162-163:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (162)^٧
لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ (163)

Artinya: "Katakanlah (Muhammad), "Sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam, (162). tidak ada sekutu bagi-Nya; dan

demikianlah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama-tama berserah diri (muslim)."(163).

Dalam Islam, keikhlasan yang berkaitan dengan hati seorang hamba terhadap Allah SWT merupakan tingkat ketaqwaan yang paling tinggi. Seorang hamba dan Allah SWT mempunyai hubungan hati ke hati. Setiap isi hati hamba-Nya hanya diketahui oleh Allah. Puasa merupakan ibadah yang berbeda dengan ibadah lainnya. karena Allah swt. Siapa yang berpuasa akan diberi pahala olehnya. Tidak sama dengan doa, haji, sedekah dan wujud cinta lainnya. Hanya Allah SWT yang berhak berpuasa.

Puasa di bulan suci Ramadan mengajarkan kepada pelakunya untuk senantiasa ikhlas dalam menjalankannya. Seseorang mudah dan bisa saja berbohong kepada orang lain dengan mengatakan bahwa ia sedang berpuasa. Jika ingin membatalkan puasanya, tentu bukan sesuatu yang sulit. Tidak ada yang tahu isi hati setiap manusia kecuali hanya Allah swt. Karena Allah swt. Maha Mengetahui segala sesuatu, yang menguasai dimensi ruang dan waktu, sehingga tidak akan ada sedikit pun yang luput dari pengawasan Allah swt. Keikhlasan hanya dimiliki oleh orang yang beriman. Oleh karena itu, perintah puasa hanya diperuntukkan bagi mereka yang beriman. Hanya mereka yang berimanlah yang mau melaksanakan perintah ibadah puasa, karena pada kenyataannya di bulan suci Ramadhan masih banyak orang yang tidak menjalankan puasa. Padahal sudah jelas perintah Allah swt. di dalam al-Qur'an tentang puasa di bulan suci Ramadhan. Ini menandakan bahwa hanya mereka yang beriman yang mau melaksanakan perintah tersebut. Di dalam bulan Ramadan banyak orang yang berlomba-lomba melakukan amal kebajikan seperti qiyaamul lail, tadarus al-Qur'an, beri'tikaf, bersedekah, dan memperbanyak dzikir. Tentu semua itu tidak akan sia-sia dan akan bernilai ibadah jika dilandasi dengan keikhlasan.

2) Puasa Melatih Kesabaran

Sifat sabar memiliki banyak keutamaan dan bagi setiap Mukmin membutuhkan sifat tersebut dalam setiap keadaan. Seorang Mukmin yang memiliki sifat sabar, maka ia tidak akan mudah putus asa, tidak mengeluh dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan yang dihadapinya. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak akan pernah terlepas dari ujian dan cobaan. Dengan kesabaranlah ujian dan cobaan dalam hidup dapat dilalui. Allah berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ تَوْبًا لِّلصَّابِرِينَ 155

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156)

Artinya: Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar(155), (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).(156)

Menurut sahabat Ali bin Abi Thalib dan Imam al-Ghazali, sabar terbagi menjadi tiga macam, yaitu; (1) sabar dalam ketaatan, yakni menahan kesusahan dan kesukaran dalam mengerjakan dan menunaikan amal ibadah, (2) sabar dari kemaksiatan, yaitu menahan diri dari mengerjakan kemaksiatan, kemungkaran, dan kedurhakaan, dan (3) sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan, yaitu tabah, tidak mengeluh, serta tidak putus asa atas musibah dan berbagai penderitaan yang menimpanya

Aktivitas puasa di bulan Ramadan mengandung tiga macam kesabaran tersebut. Puasa melatih seseorang untuk senantiasa bersabar. Pelajaran pertama dari ibadah puasa adalah sabar dalam ketaatan menjalankan perintah Allah swt. untuk berpuasa di bulan Ramadan. Sabar dalam menahan lapar, haus, dan mengekang nafsu syahwat. Meskipun makanan serta minuman yang ada adalah makanan dan yang halal. Namun, demi menjalankan perintah dari Allah swt. seorang Mukmin dengan sabar meninggalkan itu semua sampai tiba waktu berbuka. Adanya suami dan istri yang halal untuk berhubungan badan, yang kapanpun mereka dapat melakukannya, seorang Mukmin rela mengekang nafsu syahwatnya dari pagi hingga petang demi menjalankan perintah Allah swt. yakni ibadah puasa Ramadan, Karena sudah menjadi kewajiban bagi setiap Mukmin untuk menjalankannya.

Kedua, puasa mendidik untuk senantiasa sabar dalam kemaksiatan, yakni menahan diri untuk tidak melakukan tindakantindakan maksiat. Ketika dalam keadaan berpuasa, seseorang dilarang untuk menggunjing, mengumpat, bergosip, berkata kotor, menipu, berbohong, menjaga pandangan mata, serta tidak membayangkan hal-hal yang dilarang. Ketiga, puasa mengajarkan kesabaran dalam menghadapi ujian dan cobaan. Di dalam kehidupan sehari-hari masih banyak orang yang kelaparan. Tidak hanya satu hari tidak bisa makan, tetapi berhari-hari bahkan satu minggu tidak makan. Bukan karena tidak mau makan, tetapi memang tidak ada yang mau di makan. Puasa mengajarkan seseorang untuk tahan terhadap penderitaan dan cobaan. Perut tidak terisi apapun mulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari. Diperbolehkan makan jika sudah tiba waktunya.

Selain itu, puasa juga melatih kesabaran dalam menjalani aktivitas yang berat dan melelahkan. Dikarenakan seorang Mukmin tetap diwajibkan untuk menjalankan ibadah puasa meskipun seharian melakukan pekerjaan-pekerjaan yang berat. Dari kesabaran tersebut akan berbuah keikhlasan dalam menjalankan perintah serta menjauhi larangan Allah.

3) Puasa Mendidik Sikap Jujur dan Amanah

“Hendaklah kalian berlaku jujur, karena dengan kejujuran itu menunjukkan kepada kebaikan, dan kebaikan menunjukkan jalan menuju surga.” (H.r. Bukhari).

Dari arti hadist di atas, dapat dipahami bahwa kita diperintahkan untuk berlaku jujur baik dalam setiap perkataan maupun perbuatan. Dalam arti luas adalah jujur terhadap Allah swt. secara lahir dan batin. Kejujuran dalam arti sempit adalah kejujuran lisan, sedangkan Kejujuran akan mengantarkan kepada kebaikan. Di antara empat sifat wajib yang dimiliki oleh nabi dan rasul salah satunya ialah sidiq (berkata benar/jujur). Karena dengan berkata jujur itulah rasul berhasil dalam mendakwahkan agama Islam, sehingga sampai kepada kita semua seperti yang dapat kita rasakan sekarang ini. Orang akan dipercaya oleh orang lain jika ia berkata yang sebenarnya, bukan mengada-ada.

Kejujuran adalah sebuah sikap yang menunjukkan jati diri seseorang yang sebenarnya. Seseorang yang senantiasa bersikap jujur, baik dalam ucapan maupun tindakan, meskipun pahit dan berisiko, bisa dipastikan dia memiliki integritas moral yang baik. Kejujuran meliputi tiga hal, yaitu jujur terhadap Allah swt., jujur kepada orang lain, dan jujur terhadap diri sendiri.

Sebaliknya, kebohongan akan membuat orang semakin pudar kepercayaannya. Kebohongan akan menyelamatkan seseorang hanya sementara, namun akan menghancurkan seseorang selamanya. Dijelaskan dalam sebuah hadits, bahwasannya salah satu tanda orang munafiq adalah apabila berkata ia berdusta. Nabi saw. bersabda,

Selama satu bulan penuh, manusia akan ditempa kejujurannya, tidak makan, tidak minum, dan tidak melakukan hubungan seks meskipun tidak ada orang yang melihatnya. Sehingga nantinya tidak hanya ketika berpuasa seseorang akan jujur, namun kapan pun dan di manapun ia akan bersikap dan berperilaku jujur. Dari sikap kejujuran inilah yang nantinya akan memunculkan pribadi-pribadi yang amanah. Pribadi yang dapat dipercaya.

c. Aspek Sosial

1) Puasa Menumbuh-kembangkan Sikap Kasih Sayang dan Rasa Persaudaraan.

Sikap kasih sayang tersebut tidak hanya muncul ketika bulan Ramadan. Namun, muncul kapan pun dan di mana pun. Sikap kasih sayang tersebut muncul sebagai wujud empati dan kepedulian terhadap siapapun yang sedang membutuhkan pertolongan. Selain itu, puasa juga mengajarkan kepada umat Islam tentang persaudaraan.

Rasa persaudaraan merupakan jembatan untuk saling menjalin ukhuwah dengan sesama, baik yang seaqidah maupun yang berbeda keyakinan. Dengan rasa persaudaraan inilah, manusia akan merasa memiliki ikatan batin dan jalinan hati yang kuat dengan orang lain. Puasa mengajarkan tentang kasih sayang dan rasa persaudaraan tersebut. Karena dengan berpuasa seseorang akan merasakan perihnya perut Ketika menahan lapar, keringnya tenggorokan akibat menahan haus, dan semua kemauan yang tidak dapat dituruti ketika siang hari. Dengan begitu, seseorang akan merasa bahwa ternyata masih banyak saudara-saudara yang seagama dan seaqidah dengan mereka yang tidak seberuntung mereka.

2) Puasa Menumbuh-kembangkan Rasa Kegotong-royongan dan Saling Menolong.

Bulan suci Ramadan mampu menyatukan hati kaum Muslimin sehingga hati mereka menjadi peka dan tajam serta jeli, melihat kehidupan orang-orang yang tidak mampu dan fakir, sehingga hati dan lidah, serta tangan mereka mudah untuk memberikan sesuatu kepada saudara-saudaranya yang membutuhkan bantuan dan pertolongan.

Ketentuan puasa Ramadan dengan menahan lapar, haus, dan segala hal yang dilarangnya dapat mengasah hati seorang Mukmin untuk menjadi lebih peka terhadap keadaan anggota masyarakatnya yang tidak seberuntung dengannya. Hati mereka akan terketuk ketika melihat saudaranya yang seiman dan seaqidah dalam kesulitan dan kesusahan. Dengan begitu akan menggerakkan mereka untuk mengulurkangannya, memberikan bantuan dan bantuan kepada sesamanya. Banyak dari umat Islam yang mengeluarkan sedekah ketika bulan Ramadan serta berlomba-lomba beramal baik.

3) Puasa Mengajarkan Tentang Kesetaraan

Puasa mengajarkan kepada umat Islam tentang kesetaraan. Puasa diwajibkan kepada seluruh umat Islam yang beriman. Tidak memandang entah kaya atau pun miskin,

tua ataupun muda, laki-laki maupun perempuan. Semua umat Islam setara ketika menjalankan ibadah puasa di bulan suci Ramadhan. Baik yang kaya maupun yang miskin semua menahan diri mereka masing-masing dari makanan, minuman, serta halhal yang dapat membatalkan puasa mulai dari terbitnya fajar, hingga terbenamnya matahari. Setara dalam mendapatkan hak dan kewajiban masing-masing.

Jika di luar bulan Ramadan, orang yang kaya hidup dalam kenikmatan: makan serba cukup, serba ada dan serba mewah. Sebaliknya, orang yang miskin hidup serba kekurangan. Selama bulan Ramadhan orang yang kaya dan miskin, majikan dengan pembantunya, direktur dengan karyawannya, pemimpin dengan rakyat biasa, mempunyai kedudukan yang sama, sama-sama tidak makan dan tidak minum di siang hari. Begitu adzan maghrib telah tiba, maka mereka yang menjalankan ibadah puasa Ramadhan berbuka bersama. Ada yang berbuka bersama di masjid-masjid. Semua berkumpul bersama baik yang kaya maupun yang miskin dengan hidangan yang sama pula. Ini mengajarkan kepada kita tentang kesetaraan.

METODE PENELITIAN

Metode pada artikel ini menggunakan studi pustaka (library research) yaitu metode dengan pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Ada Empat tahap studi pustaka dalam penelitian yaitu menyiapkan perlengkapan alat yang diperlukan, menyiapkan bibliografi kerja, mengorganisasikan waktu dan membaca atau mencatat bahan penelitian (Menurut Zed,2004). Pengumpulan data tersebut menggunakan cara mencari sumber dan menkontruksi dari berbagai sumber contohnya seperti buku, jurnal dan riset-riset yang sudah pernah dilakukan. Bahan pustaka yang didapat dari berbagai referensi tersebut dianalisis secara kritis dan harus mendalam agar dapat mendukung proposisi dan gagasannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Nilai pendidikan dalam syariat puasa

1. Syariat puasa

Puasa Ramadhan merupakan ibadah di dalam syariat Islam. Oleh karena itu puasa menjadi salah satu rukun Islam yang lima yang harus dikerjakan oleh setiap orang Islam yang mukallaf dan yang tidak sedang berhalangan (udzur). Dengan puasa ini, Allah ingin menjadikan manusia sebagai hamba yang bertaqwa, yang memiliki

prilaku yang baik, sehingga menjadi hamba yang bermanfaat secara hakiki, baik bagi dirinya ataupun bagi sesamanya. Karena itu, puasa tidak hanya merupakan kewajiban yang harus dipenuhi, tetapi juga merupakan sarana penting untuk membangun kepribadian yang bertaqwa. Melalui puasa, orang dapat mengembangkan jiwanya dan melatih disiplin diri dengan tidak melakukan sesuatu kecuali pada waktu yang diizinkan oleh Allah, menjauhi segala yang dilarang oleh Allah, dan rajin memperbanyak kebajikan dan kesalehan.

Dan dengan perintah Allah di dalam surah al baqara ayat 185:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا عَلَىٰ مَا هَدَيْكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: (Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur

Menurut tafsir Tahlili:

Ayat ini menerangkan bahwa pada bulan Ramadan, Al-Qur'an diwahyukan. Berkaitan dengan peristiwa penting ini, ada beberapa informasi Al-Qur'an yang dapat dijadikan sebagai acuan untuk menetapkan waktu pewahyuan ini. Ayat-ayat itu antara lain surah al-Qadar/97: 1, ayat ini mengisyaratkan bahwa Al-Qur'an diwahyukan pada malam yang penuh dengan kemuliaan atau malam qadar. Surah ad-Dukhan/44: 3, ayat ini mengisyaratkan bahwa Al-Qur'an diturunkan pada malam yang diberkahi. Surah al-Anfal/8: 41, ayat ini mengisyaratkan bahwa Al-Qur'an itu diturunkan bertepatan dengan terjadinya pertemuan antara dua pasukan, yaitu pasukan Islam yang dipimpin Nabi Muhammad dengan tentara Quraisy yang dikomandani oleh Abu Jahal, pada

perang Badar yang terjadi pada tanggal 17 Ramadan. Dari beberapa informasi Al-Qur'an ini, para ulama menetapkan bahwa Al-Qur'an diwahyukan pertama kali pada malam qadar, yaitu malam yang penuh kemuliaan, yang juga merupakan malam penuh berkah, dan ini terjadi pada tanggal 17 Ramadan, bertepatan dengan bertemu dan pecahnya perang antara pasukan Islam dan tentara kafir Quraisy di Badar, yang pada saat turun wahyu itu Muhammad berusia 40 tahun. Selanjutnya peristiwa penting ini ditetapkan sebagai turunnya wahyu yang pertama dan selalu diperingati umat Islam setiap tahun di seluruh dunia. Berkenaan dengan malam qadar, terdapat perbedaan penetapannya, sebagai saat pertama diturunkannya Al-Qur'an, dan malam qadar yang dianjurkan Nabi Muhammad kepada umat Islam untuk mendapatkannya. Yang pertama ditetapkan terjadinya pada tanggal 17 Ramadan, yang hanya sekali terjadi dan tidak akan terulang lagi. Sedangkan yang kedua, sesuai dengan hadis Nabi, terjadi pada sepuluh hari terakhir Ramadan, bahkan lebih ditegaskan pada malam yang ganjil. Malam qadar ini dapat terjadi setiap tahun, sehingga kita selalu dianjurkan untuk mendapatkannya dengan persiapan yang total yaitu dengan banyak melaksanakan ibadah sunah pada sepuluh hari terakhir Ramadan. Ayat ini juga menjelaskan puasa yang diwajibkan ialah pada bulan Ramadan. Untuk mengetahui awal dan akhir bulan Ramadan Rasulullah saw telah bersabda: Berpuasalah kamu karena melihat bulan (Ramadan) dan berbukalah kamu, karena melihat bulan (Syawal), apabila tertutup bagi kamu, (dalam satu) riwayat mengatakan: Apabila tertutup bagi kamu disebabkan cuaca yang berawan), maka sempurnakanlah bulan Sya'ban tiga puluh hari (dan dalam satu riwayat Muslim "takdirkanlah" atau hitunglah bulan Sya'ban tiga puluh hari). (Riwayat al-Bukhari dan Muslim) Mengenai situasi bulan yang tertutup baik karena keadaan cuaca, atau memang karena menurut hitungan falakiah belum bisa dilihat pada tanggal 29 malam 30 Sya'ban, atau pada tanggal 29 malam 30 Ramadan, berlaku ketentuan sebagai berikut: Siapa yang melihat bulan Ramadan pada tanggal 29 masuk malam 30 bulan Sya'ban, atau ada orang yang melihat bulan, yang dapat dipercayai, maka ia wajib berpuasa keesokan harinya. Kalau tidak ada terlihat bulan, maka ia harus menyempurnakan bulan Sya'ban 30 hari. Begitu juga siapa yang melihat bulan Syawal pada tanggal 29 malam 30 Ramadan, atau ada yang melihat, yang dapat dipercayainya, maka ia wajib berbuka besok harinya. Apabila ia tidak melihat bulan pada malam itu, maka ia harus menyempurnakan puasa 30 hari. Dalam hal penetapan permulaan hari puasa Ramadan dan hari raya Syawal agar dipercayakan kepada pemerintah, sehingga kalau ada perbedaan pendapat bisa dihilangkan dengan satu

keputusan pemerintah, sesuai dengan kaidah yang berlaku: "Putusan pemerintah itu menghilangkan perbedaan pendapat." Orang yang tidak dapat melihat bulan pada bulan Ramadan seperti penduduk yang berada di daerah kutub utara atau selatan di mana terdapat enam bulan malam di kutub utara dan enam bulan siang di kutub selatan, maka hukumnya disesuaikan dengan daerah tempat turunnya wahyu yaitu Mekah dimana daerah tersebut dianggap daerah mu'tadilah (daerah sedang atau pertengahan) atau diperhitungkan kepada tempat yang terdekat dengan daerah kutub utara dan kutub selatan. Pada ayat 185 ini, Allah memperkuat ayat 184, bahwa walaupun berpuasa diwajibkan, tetapi diberi kelonggaran bagi orang-orang yang sakit dan musafir untuk tidak berpuasa pada bulan Ramadan dan menggantikannya pada hari-hari lain. Pada penutup ayat ini Allah menekankan agar disempurnakan bilangan puasa dan menyuruh bertakbir serta bersyukur kepada Allah atas segala petunjuk yang diberikan.

Sebagai kewajiban yang pokok dalam Islam, puasa Ramadhan menjadi sesuatu yang harus dibiasakan sejak dini. Agar ketika telah memasuki usia mukallaf (baligh dan berakal), seseorang merasa ringan dan dapat bertanggung jawab atas kewajibannya melaksanakan puasa. Karena sesungguhnya ajaranajaran syariat telah memerintahkan agar mendidik anak-anak untuk menunaikan kewajiban-kewajiban agama sejak mereka masuk usia tujuh tahun. Dalam kaitan ini Rasulullah Saw. bentuk syariat ibadah di dalamnya selalu bertujuan mendidik dan memperbaiki diri hambanya. Setiap kewajiban yang dibebankan Islam kepada umatnya senantiasa memuat hikmah dan maslahat bagi mereka. Islam menginginkan terbentuknya akhlak Islami dalam diri setiap muslim ketika ia mengimplementasikan setiap ibadah yang telah digariskan oleh Allah Swt.

2. Nilai pendidikan dalam syariat puasa

Adapun penerapan nilai-nilai pendidikan dalam ibadah puasa antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Puasa mendidik kerja keras

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat AtTaubah ayat 105 :

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya: “Dan Katakanlah: Bekerjalah kamu, Maka Allah dan rasulNya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang Telah kamu kerjakan”

Saat berpuasa, kita senantiasa dituntut untuk bekerja, dan bagi anak-anak, puasa akan sangat disesuaikan dengan kemampuan. Anakanak yang masih di bawah umur (belum baligh), meskipun ia belum wajib berpuasa Ramadhan, sebaiknya orang tua atau walinya menyuruh berpuasa sebagai latihan agar terbiasa nantinya apabila ia dewasa. Karena sifatnya latihan, maka orang tua harus menggunakan metode pendekatan persuasif (nasihat) dan edukatif (mendidik).

Puasa akan mendidik orang tetap bekerja meski tidak diawasi manusia. Perwujudan kerja keras ini dapat juga di lihat dari semangat untuk menjalankan ibadah yang dianjurkan pada bulan Ramadhan. Seseorang yang jarang shalat sekalipun, akan berusaha untuk menunaikan shalat secara lengkap dan tepat waktu, bahkan shalat Tarawih, saat Ramadhan.

2) Puasa mendidik untuk disiplin

Puasa melatih kita hidup di siplin. Karena selama berpuasa kita tidak makan kecuali setelah terbenamnya matahari atau datangnya waktu magrib. Kedisiplinan seperti itulah hendaknya dapat menjadi kebiasaan dalam keseharian bagi masyarakat Muslim, sekalipun hanya lima menit saja. Pendidikan disiplin dalam berpuasa meliputi disiplin menunaikan kewajiban sebagai hamba Allah SWT dan melaksanakan perintah-Nya. Disiplin dalam waktu yakni disunatkan menyegerakan berbuka ketika telah tiba waktu berbuka puasa, disiplin fisik dan hukum yakni mematuhi untuk tidak makan, minum dan berhubungan suami isteri sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Belajar disiplin bukan berarti menyiksa diri sendiri, namun belajar tentang kesabaran dan kebahagiaan.

3) Puasa mengajarkan rasa syukur

Orang yang berpuasa akan merasakan lapar dan dahaga. Di sinilah rasa kepekaan sosial kita dilatih, apakah dengan puasa kita menjadi dermawan. Dengan demikian puasa mendidik kita untuk semakin merasa dekat dengan kehadiran Allah SWT dalam kehidupan. Karena, orang yang berpuasa tidak makan dan juga tidak minum

tanpa pengontrolan langsung selain dari Allah SWT. Itulah yang disebut dengan muraqabatullah (pendekatan diri kepada Allah SWT, dimana orang yang berpuasa itu selalu merasa diawasi dan di kontrol langsung oleh Allah SWT.

4) Puasa mendidik manusia agar selalu belajar dan menuntut ilmu

Dalam rangka memperoleh dan meningkatkan penguasaan ilmu pengetahuan. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam AlQur'an surat Al-Alaq ayat 1-5 :

إِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ، خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ، إقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ، الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ، عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Artinya: “(1) Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan. (2) Dia Telah menciptakan manusia dari segumpal darah. (3) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah. (4) Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam. (5) Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya”.

Ayat-ayat di atas adalah ayat pertama yang diterima Nabi Muhammad SAW, menunjukkan keinginan manusia untuk belajar. Perintah untuk belajar yang terkandung dalam kalimat iqra memiliki arti yang sangat mendalam. Orang-orang akan memperkaya pengetahuan mereka dengan membaca. Dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa, dan dari jarang shalat menjadi rajin shalat lima waktu.

5) Puasa mendidik rasa empati

Ramadan adalah bulan yang mengajarkan umat Muslim untuk merasa empati dengan sesama. Dengan berpuasa, kita belajar untuk memberi dengan ikhlas dan peduli terhadap nasib orang yang tidak memiliki apa-apa. Sama seperti kita. Dengan mengetahui bahwa keadaan ini diharapkan, kita akan lebih bersemangat untuk membantu orang yang membutuhkan dan memberikan ruang besar bagi mereka untuk menumbuhkan kepekaan sosial, tanggung jawab, dan prioritas untuk kepentingan

masyarakat dan orang lain. Puasa mendidik rasa empati, sikap peduli kepada orang lain dengan mencoba berada pada posisi orang lain. Dengan berempati maka kita menjadi lebih memiliki perasaan yang halus, peka, dan peduli kepada sesama. Sesama umat muslim diibaratkan bila ada satu anggota tubuh yang sakit maka anggota tubuh yang lain akan merasakan hal yang sama. Kepedulian kita terhadap kebutuhan orang lain supaya merasakan perasaan orang lain. Peduli atau empati bukan hanya bulan puasa saja tapi berusaha melakukan secara continue supaya selalu terjalin kasih sayang antara kita.

KESIMPULAN DAN SARAN

Puasa Ramadhan merupakan salah satu ibadah penting dalam syariat Islam yang diwajibkan bagi setiap Muslim yang mukallaf (dewasa dan berakal) dan tidak dalam keadaan berhalangan (udzur). Puasa bertujuan untuk menjadikan umat Islam sebagai hamba yang bertaqwa, memiliki perilaku yang baik, dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Puasa Ramadhan juga merupakan sarana penting untuk membangun kepribadian yang bertaqwa, dengan mengembangkan jiwa dan melatih disiplin diri untuk tidak melakukan sesuatu kecuali pada waktu yang diizinkan oleh Allah, menjauhi segala larangan-Nya, dan memperbanyak kebajikan dan kesalehan.

Ayat dalam surat Al-Baqarah ayat 185 menekankan pentingnya puasa Ramadhan sebagai waktu turunnya Al-Qur'an yang menjadi petunjuk bagi umat manusia. Selain itu, Allah memberikan kemudahan bagi yang sakit atau dalam perjalanan untuk mengganti puasa di hari lain, menunjukkan bahwa Islam menginginkan kemudahan dan tidak memberatkan umatnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak jurnal yang telah mengizinkan untuk mencari jurnal sebagai referensi Jurnal IHSANIKA.

DAFTAR REFERENSI

Ahmad Mushtafa al-Maraghi, 1984 : 124.

Ali Ahmad al-Jarjawi, 2006 : 225.

Andrian, B. (2018). NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM PENGAMALAN PUASA RAMADHAN MENURUT TAFSIR AL-MISBAH (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

- Aryanto, S. S. S. (2022). Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa Serta Implikasi Terhadap Pembentukan Karakter. *Edugama: Jurnal Kependidikan dan Sosial Keagamaan*, 8(2), 309-319.
- Chodry Romli, *Risalah Puasa Ramadhan: Hukum-hukum Puasa dan Hikmahnya*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1999), 64.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 39.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. 216
- Djumransyah dan Abdul Malik Karim, *Pendidikan Islam (Menggali Tradisi Mengukuhkan Eksistensi)*, (Malang: UIN Malang Press, 2007)
- Fajar Nugroho, *Kun Fayakun: Jadilah Pribadi Super, Menarik dan Disayang semua Orang*, (Yogyakarta: IN AzNa Books, 2014),
- Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Op.Cit.* hal. 256
- Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 1*, Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, (Jakarta : 1989), hal. 255
- Hakim, L. N., & Kholifah, U. N. *Puasa Dalam Al-Quran (Kajian Teks dan Konteks Serta Implikasi Etikanya)*. *Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, 8(2), 161-180.
- Hapipah, N. (2016). *Nilai-nilai pendidikan karakter dalam ibadah puasa ramadhan (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidimpuan)*.
- Muhammad Amin Suma, 1997 : 88
- Muhammad Quraish Shihab, 1996 : 524.
- Mukmin, T. (2017). Nilai-nilai Pendidikan dalam Ibadah Puasa (Studi Analisis terhadap Surat Al-baqarah Ayat 183-187). *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 12(1), 42-67.
- Penerjemah Abdul Ghoffar, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Bogor : Pusataka Imam Syafi'I, 2004), Hlm. 485
- Penerjemah Abdul Ghoffar , *Op.Cit*, Hlm. 487
- Quraish Shihab, *Op.Cit*, hal. 468-470
- Quraish Shihab, *Op.Cit* hal. 457-460
- Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, vol. 1 (Jakarta : Lentera Hati, 2005), hal. 456
- Rma Hanafi, 2010 : 74.
- Sayyid Sabiq, 1994 : 161.
- Siti, K. (2023). *NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER DALAM PENGAMALAN IBADAH PUASA RAMADHAN (KAJIAN AL-QUR'AN SURAH AL-BAQARAH AYAT 183-187) (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG)*.
- Sukys, S., & Diržytė, A. (2021). Mindfulness and self-control in education: a systematic review. *Education Sciences*, 11(7), 341.
- Syaifi, M. (2019). Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan. *J. TARBAWI*, 7(02), 1-29.

Syaikh Ahmad Muhammad al-Hushari, 2014 : 77-78.

Tafsir Ibnu Katsir 1/486

Toni Pransiska, Peta & Risalah Ramadhan, 72.

Toni Pransiska, Peta & Risalah Ramadhan, 77.

Toni Pransiska, Peta & Risalah Ramadhan, 90

Ummu Asma, 2010 : 164.

Zainal Abidin, 2011: 2.

Zakiah Daradjat, Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental, 48