

HIKMAH DISYARIATKANNYA PUASA RAMADHAN

Oleh: Rohmansyah, S.Th.I., M.Hum¹

Allah SWT mewajibkan hambanya puasa ramadhan kepada hamba-Nya, karena di dalamnya terdapat hikmah yang besar, rahasia-rahasia dan tujuan-tujuan yang mulia. Tujuan yang mulia dari puasa ramadhan adalah ketakwaan, sebab dengan puasa tersebut adalah sebab yang paing besar untuk meraih ketakwan. Sedangkan hikmah atau rahasia disyariatkan berpuasa bagi seorang muslim yang beriman adalah:

Pertama, puasa menjadi sarana untuk meraih ketakwaan kepada Allah SWT. Hikmah puasa untuk meraih ketakwaan kepada Allah SWT, disebutkan dalam al-Qur'an surat al-Baqarah, surat ke-2 ayat 183, yang artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman diwajibkan kepada kalian berpuasa sebagaimana telah diwajibkan kepada orang-orang sebelum kalian agar kalian menjadi orang yang bertakwa”*. Maka orang yang berpuasa dilarang mengkonsumsi sesuatu yang dibolehkan dan diharamkan Allah SWT pada siang hari, seperti makan, minum dan berjimak, dengan tujuan untuk mendidik setiap individu hamba-Nya dalam meninggalkan hal-hal yang diharamkan Allah dalam setiap waktu.

Kedua, puasa dapat mengingatkan kepada kenikmatan Allah SWT. Ketika seorang hamba Allah dilarang makan, minum, jimak dan seluruh hal-hal yang membatalkan puasa, maka pada saat itu juga ia akan ingat kepada kenikmatan dari Allah dengan berbagai wujud kenikmatan dan kemudahan pada saat berbuka puasa. Ia selalu bersyukur akan kenikmatan dari-Nya yang tidak bisa terhitung. Sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an surat Ibrahim, surat ke-14 ayat 34, yang artinya: *“Dan jika kalian menghitung nikmat Allah niscaya tidak bisa menghitungnya, sesungguhnya manusia itu amat zalim dan amat mengingkari (nikmat Allah)”*.

Ketiga, puasa bisa mengingatkan kepada orang-orang fakir dan miskin. Apabila orang yang berpuasa merasakan lapar, dan haus maka akan mengingatkannya kepada saudaranya, yakni orang-orang fakir dan miskin, kemudian ia menyayangi mereka dengan memberikan sebagian hartanya kepada mereka. Puasa berarti mendidik seorang hamba Allah agar berbagi dengan sesama yang sudah merasakan lapar dan dahaga, bukan hanya di bulan ramadhan tetapi di bulan selain ramadhan. Allah SWT menyuruh hamba-Nya beribadah kepada-Nya tetapi juga menyuruh hamba-Nya untuk berbuat baik kepada sesama, sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an surat al-Nisa, surat ke-4 ayat 36, yang artinya: *“Dan hendaklah kalian menyembah*

¹ Penulis adalah Dosen Tetap Fakultas Teknik dengan Program Studi Teknik Elektro bidang AI-Islam dan Kemuhammadiyah Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Allah dan jangan menyekutukan dengan-Nya sedikit pun dan hendaklah berbuat baik kepada kedua orangtua, kerabat, anak-anak yatim dan orang-orang miskin”.

Keempat, puasa dapat menyempitkan aliran darah seorang hamba Allah. Apabila aliran darah telah sempit maka akan menyempitkan jalan-jalan syetan, karena berjalan dalam aliran darah hamba Allah, sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi yang terdapat dalam kitab Shahih al-Bukhari, yang artinya: *“Dari Shafiyah bin Huyayy dari Nabi SAW bersabda: Sesungguhnya syetan itu berjalan (menggoda) manusia melalui aliran darah”.* Ibnu Taimiyyah mengatakan dalam kitab Majmu’ al-Fatawa, tidak diragukan lagi bahwa syetan muncul dari makanan dan minuman. Apabila seorang hamba makan dan minum, maka jalan-jalan syetan menjadi meluas untuk menggoda hamba Allah, namun apabila puasa maka jalan syetan menjadi sempit sehingga tidak ada ruang bagi syetan untuk menggoda hamba Allah, hatinya akan cenderung melakukan kebaikan dan meninggalkan kemunkaran.

Kelima, puasa dapat menghancurkan hawa nafsu jahat. Apabila seorang hamba Allah berpuasa dengan terus menerus menjaga diri dari perbuatan maksiat, maka akan membentuk pribadi yang istiqamah, menundukkan pandangan, menjauhi dari perbuatan haram dan bisa melawan hawa nafsu. Oleh karena itu, Nabi SAW selalu berwasiat kepada para pemuda yang belum mampu menikah untuk berpuasa karena puasa itu bisa menjadi perisai dalam melawan nafsu syahwat. Sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi SAW yang terdapat dalam kitab Shahih al-Bukhari, yang artinya: *“Wahai sekalian pemuda, barang siapa yang sudah mampu untuk menikah maka menikahlah, karena dengan menikah bisa menundukkan pandangan dan menjaga kemaluan, dan barang siapa yang belum mampu menikah maka wajib berpuasa karena sesungguhnya puasa bisa menjadi perisai”.*

Keenam, puasa merupakan madrasah akhlak. Puasa dapat menjadi tarbiyah (pendidikan) bagi orang mukmin untuk berjihad melawan hawa nafsu yang mencabut godaan syetan yang menyelimuti dan menghiasi seorang hamba Allah, mentarbiyah hamba Allah untuk bersikap sabar, teratur, disiplin, amanah, *muraqabah* (merasa diawasi Allah SWT) baik dalam keadaan terang maupun tersembunyi. Puasa juga mendidik hamba Allah untuk menjaga lisan, *rafast* (perkataan kotor), *shahb* (permusuhan) dan *jahil* (bodoh). Oleh sebab itu sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi SAW yang terdapat dalam kitab Shahih al-Bukhari dan Muslim, yang artinya: *“Puasa adalah benteng, maka jangan berbuat rafast, berkata jahil dan jika ada seseorang mengajak untuk berkelahi, dan mencaci maki, maka katakanlah, sesungguhnya aku adalah orang yang sedang berpuasa”.*

Ketujuh, puasa sebagai syiar umat Islam. Semua umat Islam mulai dari ujung timur sampai ujung barat melaksanakan puasa, tidak membeda-bedakan ras, suku, warna kulit,

pangkat, jabatan, kaya dan miskin, orang Arab maupun non-Arab. Mereka semua melaksanakan perintah Allah SWT dengan tujuan yang sama, yakni mendapat derajat kemuliaan takwa di sisi-Nya.

Kedelapan, puasa bisa menyebabkan kesehatan dan kekuatan tubuh. Menurut ilmu kedokteran bahwa banyak faidah atau manfaat puasa, yaitu: menghilangkan racun dalam tubuh, mengistirahatkan pencernaan makanan, membantu mengobati penyakit ginjal, menormalkan gula darah, membakar lemak dan lain-lain. Sebagian Ahli kedokteran di Barat menyibukkan puasa sebagai sarana untuk mengobati sebagian penyakit, seperti penyakit hati, penyakit ginjal, penyakit asma, bisul dan sebagian penyakit gangguan pencernaan seperti radang empedu, penyakit saraf, dan sebagian penyakit kulit. Pada umumnya munculnya berbagai macam penyakit yang menimpa hamba Allah, terutama di zaman modern sekarang ini lebih banyak disebabkan karena keresahan, kegelisahan, ketegangan jiwa, stres berat, dan pola makan dan minum yang berlebih-lebihan. Keresahan, kegelisahan, ketegangan jiwa, stres berat akan menyebabkan saraf menjadi tegang dan kekalutan yang bisa berimplikasi pada saraf lambung, dan sering sekali menyebabkan gangguan pencernaan, luka lambung (*maag*), denyut jantung menjadi tidak normal, sukar tidur dan sering pusing-pusing. Problem tersebut hanya bisa di atasi dengan berpuasa, baik puasa wajib maupun puasa sunnah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa hikmah disyariatkan puasa adalah sangat besar pengaruhnya bagi orang-orang yang puasanya didasari dengan penuh iman dan mengharap keridhaan Allah SWT. Hikmah puasa antara lain: menahan dan mengalahkan nafsu syahwat, memecahkan haus dan dahaga bagi pelakunya agar ikut merasakan penderitaan yang dialami oleh orang-orang fakir dan miskin, mengempitkan jalannya godaan syetan yang masuk dalam aliran darah hamba Allah dengan tidak makan, minum dan berjimak di siang hari, menjadi tarbiyah dan latihan dalam melakukan kebaikan-kebaikan, meninggalkan kelezatan dan kesenangan syahwat dan menyebabkan kesehatan tubuh dalam rangka ibadah, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT untuk menggapai kecintaan dan keridhaan-Nya. Itulah orang-orang yang akan mendapat gelar yang tinggi di sisi Allah SWT, yakni *al-Muttaqun* (orang-orang yang bertakwa).