

Adab Puasa: Integrasi Antara Dimensi Spiritual Dan Kesehatan Dalam Perspektif Syaikh As-Suhrowardī

Abdul Basith¹, M. Nuruddin²

¹ Ma'had Aly Iqna' Ath-Tholibin Rembang, Indonesia; mahadalyanwar@gmail.com

² Ma'had Aly Iqna' Ath-Tholibin Rembang, Indonesia; muham.nurud1998@gmail.com

المُلخَص:

الكلمات المفتاحية:
الصوم،
الأدب، التصوف،
الشيخ السهروردي،
عوارف المعارف.

الصوم أحد أركان الإسلام، ويهدف إلى تكوين شخصية تتصف بالتقوى. غير أن الممارسة الواقعية للصوم عند بعض المسلمين لا تزال تقتصر على الجوانب الظاهرة، مما يجعل الحكم الروحية للصوم غير متحققة تمامًا. تهدف هذه الدراسة إلى بيان مفهوم آداب الصوم عند الشيخ أبي حفص عمر السهروردي في كتابه *عوارف المعارف*، وتحليل فوائده تطبيقية في الحياة الروحية والجسمية. أتتبع في هذه الدراسة منهجية البحث المكتبي بالمدخل الوصفي الكيفي، وذلك من خلال تحليل النصوص الأصلية والفرعية ذات الصلة بالموضوع. وقد أظهرت نتائج البحث أن الشيخ السهروردي يرى أن الأدب هو تطهير الظاهر والباطن، وهو جوهر العبادة ومركزها. وتشمل آداب الصوم كفت الجوارح عن المعاصي، وحفظ الإخلاص، والاقتصاد في الإفطار، واجتناب الإفراط في الشهوات، وتنمية روح التعاطف الاجتماعي. فبالأدب، لا يكون الصوم صحيحًا من الناحية الفقهية فحسب، بل يكون كاملاً من الناحية الروحية أيضًا. وتتجلى فوائد تطبيق آداب الصوم في جانبين رئيسيين: الجانب الروحي والجانب الجسمي. فمن الناحية الروحية، يُنمّي الصوم الصبر والأمانة والشكر وضبط النفس والتعاطف الاجتماعي. ومن الناحية الجسمية، يُسهّم الصوم في تحسين الصحة من خلال تنظيم النظام الغذائي، وتنشيط عملية الأيض، وحفظ توازن سوائل الجسم، وتقليل خطر الأمراض المزمنة. وخلاصة القول: إن آداب الصوم عند الشيخ السهروردي تمثل مفتاحًا لبلوغ مرتبة أسمى من مراتب الصوم، إذ تجمع بين مقاصد الشريعة وجوانب التصوف ومنافع الصحة. فبالإدب، يتحول الصوم إلى مدرسة روحية وعلاج جسدي، فيتحقق المقصد الأسمى من فريضته، وهو تكوين الإنسان التقى.

Abstrak:

Artikel penelitian ini mengkaji Adab Puasa: Integrasi Antara Dimensi Spiritual Dan Kesehatan Dalam Perspektif Syaikh As-Suhrowardī, Puasa merupakan salah satu rukun Islam, bertujuan untuk membentuk pribadi yang bertakwa. Namun, dalam praktiknya, sebagian umat masih terbatas pada aspek lahiriahnya sehingga hikmah rohaniyah puasa belum sepenuhnya tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep adab puasa menurut Syaikh Abū Ḥafṣ 'Umar as-Suhrowardī dalam kitab 'Awārif al-Ma'ārif serta menganalisis manfaat pengamalannya bagi kehidupan rohani dan jasmani. Metode penelitian menggunakan studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif, melalui analisis teks primer dan sekunder yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Syaikh as-Suhrowardī memandang adab sebagai pemurnian lahir dan batin yang menjadi inti ibadah. Adab puasa mencakup pengendalian anggota tubuh dari kemaksiatan, menjaga keikhlasan, kesederhanaan dalam membuka, menghindari berlebihan dalam syahwat, serta menumbuhkan kepedulian sosial. Dengan adab, puasa tidak hanya sah secara fikih, tetapi juga sempurna secara spiritual. Manfaat pengamalan adab puasa terbukti meliputi dua aspek: rohani dan jasmani. Secara rohani, ia melatih kesabaran, amanah, syukur, pengendalian diri, serta empati sosial. Secara jasmani, puasa mendukung kesehatan dengan mengatur pola makan, meningkatkan metabolisme, menjaga keseimbangan cairan tubuh, dan menurunkan risiko penyakit kronis. Kesimpulannya, adab puasa menurut Syaikh as-Suhrowardī adalah kunci untuk mencapai kualitas puasa yang lebih tinggi, yang mengintegrasikan nilai syariat, tasawuf, dan kesehatan. Dengan menghidupkan adab, puasa menjadi madrasah ruhani sekaligus terapi jasmani, sehingga tercapai tujuan utamanya: membentuk pribadi yang bertakwa.

Corresponding Author:
Abdul Basith

Ma'had Aly Iqna' Ath-Tholibin Rembang, Indonesia; mahadalyanwar@gmail.com

PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu rukun Islam yang diwajibkan kepada setiap muslim yang mukallaf. Ibadah ini tidak hanya sekadar menahan diri dari makan, minum, dan

hubungan suami-istri pada siang hari, tetapi juga mengandung tujuan luhur, yaitu membentuk pribadi yang bertakwa.¹ Allah Swt. berfirman:

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ

Artinya: “Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa.”²

Dalam ayat lain, Allah Swt. juga menegaskan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”³

Syekh Ali ash-Shobuni menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan bahwa inti dari puasa adalah takwa.⁴ Melalui puasa, seorang hamba ditempa untuk mengendalikan hawa nafsu, menjaga lisan, mata, dan hati, serta membiasakan amal saleh. Dalam aspek lahiriyah, puasa juga berfungsi untuk menyucikan badan mereka dari racun-racun makanan dan minuman yang menggumpal di dalamnya dan mengobati banyak penyakit jiwa, penyakit sosial, serta penyakit-penyakit organ tubuh.⁵

Sayangnya, dalam praktiknya, sebagian masyarakat memahami puasa hanya dari aspek lahiriah, sehingga substansi ibadah ini sering terabaikan. Fenomena yang tampak di lapangan menunjukkan bahwa nilai-nilai rohaniah puasa belum sepenuhnya membentuk perilaku umat. Tradisi yang berkembang, seperti bermewah-mewahan dalam berbuka puasa, serta kegiatan ngabuburit yang diisi dengan hal sia-sia bahkan maksiat, merupakan indikasi terjadinya pergeseran pemahaman dan pengamalan puasa dari ruh syariatnya.⁶ Padahal, Islam mengajarkan kesederhanaan, pengendalian diri, dan pengisian waktu dengan amal saleh.

Problem ini menunjukkan bahwa masih ada jarak antara ajaran ideal puasa dengan realitas pengamalannya. Puasa sejatinya menjadi madrasah rohani yang melatih kedisiplinan, kesabaran, dan pengendalian hawa nafsu, namun sering kali justru menjadi ajang pemuasan syahwat secara tertunda. Hal ini mengakibatkan hikmah puasa, seperti penyucian hati, penguatan ukhuwah, dan penutupan pintu-pintu setan, tidak tercapai secara maksimal.

Di sinilah pentingnya menghidupkan kembali pemahaman puasa yang menyeluruh: tidak hanya menahan diri secara fisik, tetapi juga membangun adab lahir dan batin. Adab adalah kunci yang menjaga kemurnian ibadah.

Untuk mengatasi problem tersebut, diperlukan rujukan otoritatif yang tidak hanya membahas hukum puasa secara fikih, tetapi juga menggali dimensi adab dan tasawufnya. Salah satu karya ulama yang memberikan pencerahan tentang adab puasa adalah ‘Awārif al-Ma’ārif karya Syaikh Abū Ḥaṣṣ ‘Umar as-Suhrowardī. Kitab ini direkomendasikan oleh Ibnu Ḥajar al-Haitamī sebagai pedoman kaum sufi yang lurus, karena memuat pembahasan adab beribadah secara ilmiah dan berdalil kuat, lengkap dengan riwayat hadis beserta sanadnya.⁷

¹ Mat Syaifi, “Nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa Ramadhan,” (Tarbawi, Vol. 07, No. 2 2019) h. 3

² QS. al-Hujurat (39: 13)

³ QS. al-Baqarah (2: 183)

⁴ Muhammad ‘Ali as-Ṣobūnī, *Rowā‘i’ al-Bayān fī Tafsīri Āyāti al-Ahkām*, (Beirut, al-Maktabah al-‘Aṣriyyah, 2021) j. 1, h. 155

⁵ Zakiah Ulfah (Manfaat puasa dalam perspektif sunnah dan kesehatan), skripsi, UIN Sumatra Utara, Medan, 2016, h. 44

⁶ Arif Hidayat, “Budaya Konsumen Bulan Ramadan Bagi Masyarakat Modern di Indonesia” (Kebudayaan Islam, Vol. 14, No. 2 (2016) h. 273

⁷ Syihābuddīn Ahmad bin Ḥajar al-Haitamī, *al-Fatāwā al-Ḥadiṣiyyah*, (Beirut, Dar al-Fikr, tt), h. 57

Kitab ini secara khusus memuat bab tentang adab puasa, yang menekankan pengendalian lahir-batin dan kesungguhan hati dalam ibadah. Kitab ini juga merupakan kitab yang banyak yang dijadikan sumber referensi para ulama dalam membahas ilmu tasawuf, sebab kitab ini menonjolkan keilmiahannya dalam membahas ilmu tasawuf dari pada memfokuskan amalan amalan zikir.⁸

Kajian terhadap adab puasa menurut Syaikh as-Suhrowardi menjadi penting, karena beliau memandang adab sebagai pintu menuju ridha Allah.

Abu Ali ad-Daqqaq bahkan mengatakan,

“Ketaatan seorang hamba akan mengantarkannya menuju surga, dan tata krama yang ia lakukan akan mengantarkannya menuju rida Allah Swt.”⁹

Dengan kata lain, adab bukan sekadar pelengkap ibadah, tetapi inti yang memurnikan nilai ibadah itu sendiri.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas adab puasa, seperti penelitian oleh Safiah Abd Razak, dkk., yang mengupas pemikiran Abu Nasr al-Sarraj, yang memilih pendekatan dan metodologi tasawuf sebagai pendekatan terbaik dalam membangunkan rohani insan yaitu melalui penghayatan adab-adab dalam salat dan puasa.¹⁰ Juga penelitian oleh Novia Anggraini tentang nilai-nilai edukatif dalam ibadah puasa ramadhan menurut al-Ghazali dan implikasinya terhadap pembentukan karakter.”¹¹

Namun, kajian yang secara khusus menganalisis pandangan Syaikh as-Suhrowardi dalam ‘Awārif al-Ma’ārif belum ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini akan memberikan kontribusi orisinal pada khazanah keilmuan tasawuf, khususnya terkait adab puasa.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini akan membahas dua fokus utama: (1) bagaimana adab berpuasa menurut Syaikh as-Suhrowardi, dan (2) apa manfaat yang dapat diperoleh bagi orang yang mengamalkannya. Penelitian ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik puasa, sehingga umat Islam dapat menghayati dan mengamalkan puasa dengan ruh dan adab yang benar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research), yaitu penelusuran dan pengkajian sumber-sumber tertulis untuk memperoleh data yang relevan.¹² Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif, dengan tujuan menghasilkan deskripsi yang mendalam mengenai pandangan Syaikh as-Suhrowardi tentang adab puasa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Adab Berpuasa Menurut Syaikh As-Suhrowadi

⁸ Dr. al-hāfiz Muhammad Akram al-Azhari, Muhammad Zia Ullah, ‘*Awārifu al-Ma’ārif li As-Suhrowardi Makānatuhu wa Maṣōdiruhu wa Khoṣoiṣu Uṣlūbihi*, Al-Ihsan, h. 81

⁹ Abul Qōsim ‘Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairiy, *ar-Risālah al-Qusyairiyyah fī ‘Ilmi at-Taṣawwuf*, (Jakarta, Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 2010), h. 18

¹⁰ Safiah Abd Razak, Che Zarrina Sa’ari, Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman, “Adab Solat dan Puasa Serta Hubungannya dengan Pembangunan Rohani Insan: Analisis Pemikiran al-Sarraj (M. 378 H) dalam karya al-Luma’ fī Tārikh at-Taṣawwuf al-Islāmiyy”, al-Basirah, Vol. 9, No. 1 (2019) h. 19

¹¹ Novia Anggraini, “Nilai-nilai edukatif dalam ibadah puasa ramadhan menurut al ghazali dan implikasinya terhadap pembentukan karakter”, Skripsi, IAIN Curup 2019

¹² Prof. Dr. Mestika Zed, M.A., *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), h. 4

Adab, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah kehalusan dan kebaikan budi pekerti.¹³ Lebih dari itu, Syaikh As-Suhrowardi, seorang ulama terkemuka, mendefinisikan adab sebagai berikut:

فَالْأَدَبُ تَقْذِيبُ الظَّاهِرِ وَالْبَاطِنِ

"Adab adalah membersihkan dzohir dan bathin." ¹⁴

Ulama lain menambahkan bahwa adab adalah manifestasi dari hati yang bersih dan kesungguhan dalam melakukan suatu pekerjaan, yang secara hakiki mencakup terkumpulnya perilaku baik dalam perkataan dan perbuatan saat menjalankan ibadah.

Definisi adab sebagai "membersihkan dzohir dan bathin" menunjukkan bahwa adab bukan sekadar kumpulan aturan formal, melainkan sebuah proses pemurnian diri yang komprehensif. Puasa yang disertai adab bertujuan untuk mentransformasi individu secara keseluruhan, tidak hanya pada aspek fisik (menahan lapar dan haus) tetapi juga pada dimensi moral, etika, dan spiritual. Ini merupakan fondasi utama mengapa adab puasa membawa manfaat yang begitu luas, baik secara rohani maupun jasmani.

Tingkatan Puasa menurut Imam al-Ghazali

Untuk memahami kedalaman ibadah puasa, penting untuk meninjau pembagian tingkatan puasa yang diuraikan oleh Imam al-Ghazali, seorang pemikir Islam yang berpengaruh. Pembagian ini menyoroti spektrum spiritual puasa, dari yang paling dasar hingga yang paling mendalam:

Shoumul 'Umum (Puasanya Orang Umum): Tingkatan ini adalah menahan perut dan kemaluan dari syahwat¹⁰⁶. Ini adalah bentuk puasa yang paling sering dibahas oleh ulama fikih, yang berfokus pada pemenuhan syarat-syarat sah puasa dan menghindari hal-hal yang membatalkannya secara fisik¹⁰⁶.

Shoumul Khusus (Puasanya Orang Khusus): Pada tingkatan ini, seorang Muslim tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga menjaga telinga, mata, lisan, tangan, kaki, dan seluruh anggota badan lainnya dari melakukan kemaksiatan¹⁰⁶. Ini adalah puasanya orang-orang saleh, yang mencakup kehati-hatian dalam mengonsumsi makanan halal saat berbuka agar tidak berlebihan, serta menjaga hati agar senantiasa berada dalam kondisi antara khouf (takut) dan roja' (harapan) akan diterima atau tidaknya puasa oleh Allah SWT.

Shoumu Khususil Khushus (Puasanya Orang Khusus dari Orang Khusus): Ini adalah tingkatan tertinggi, di mana puasa melibatkan penjagaan hati dari memikirkan dunia dan segala sesuatu selain Allah SWT¹⁰⁶. Puasa pada tingkatan ini bahkan dapat batal hanya dengan memikirkan makhluk selain Allah atau urusan duniawi, kecuali jika urusan duniawi tersebut memiliki kaitan dengan kepentingan akhirat. Tingkatan ini merupakan derajat puasa para nabi dan as-Shiddiqin (orang-orang yang benar-benar tulus menjalankan ibadah karena Allah SWT) ¹⁵

¹³ <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/adab> (02 November 2023)

¹⁴ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi, Op cit, Juz. 2, hlm. 102

¹⁵ Abū Hāmid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad al-Gazālī, Ihyā 'Ulūmi ad-Dīn, (Beirut, Dar al-Ma'rifat, tt), juz. 1, hlm. 234

Pembagian tingkatan puasa oleh Imam al-Ghazali mengungkapkan bahwa puasa bukanlah ibadah yang statis, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang memiliki jenjang kedalaman. Ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk terus meningkatkan kualitas puasanya, menjadikannya lebih dari sekadar pemenuhan kewajiban ritual, melainkan sarana untuk mencapai kedekatan spiritual yang lebih tinggi.

Risalah ini akan lebih menekankan tingkatan puasa yang kedua, yaitu Shoumul Khusus, dengan membahas adab puasa orang-orang saleh sebagaimana diuraikan dalam kitab 'Awārifu al-Ma'arif. Fokus pada Shoumul Khusus ini menunjukkan bahwa inilah tingkatan yang dapat dicapai oleh mayoritas umat Islam yang ingin meningkatkan kualitas puasanya secara signifikan.

Untuk memudahkan pemahaman, berikut adalah ringkasan tingkatan puasa menurut Imam al-Ghazali:

Nama Tingkatan	Deskripsi Singkat	Fokus Utama	Siapa yang Mencapai
Shoumul 'Umum	Menahan perut & kemaluan dari syahwat.	Fisik & menghindari pembatal puasa.	Orang umum, ulama fikih.
Shoumul Khusus	Menjaga seluruh anggota badan dari maksiat.	Kontrol indra & etika, tidak berlebihan saat berbuka, hatiimbang.	Orang saleh.
Shoumu Khusushil Khushus	Menjaga hati dari memikirkan dunia & selain Allah.	Pemurnian hati, fokus total pada Allah.	Para nabi & as-Shiddiqin.

Tabel 1: Tingkatan Puasa Menurut Imam al-Ghazali

Adab Berpuasa: Panduan Spiritual dari Syaikh As-Suhrowardi

Syaikh as-Suhrowardi secara global menjelaskan bahwa adab berpuasa bagi para sufi adalah mengendalikan anggota lahir dan batin, menjauhkan anggota badan dari perbuatan dosa, serta menahan nafsu dari makan dan mementingkan hal-hal duniawi.

¹⁶

Penting untuk dipahami bahwa ulama fikih berpendapat puasa menjadi sah ketika memenuhi syarat dan tidak ada hal yang membatalkannya. Namun, menurut ulama tasawuf, seperti yang dibahas dalam kitab-kitab tasawuf, puasa akan mendapatkan pahala yang sempurna jika dilakukan dengan mengamalkan adab yang telah dijelaskan oleh syariat.

Perbedaan antara sahnya puasa dan kesempurnaan pahalanya adalah pemahaman krusial. Seseorang bisa berpuasa secara sah tanpa mendapatkan pahala penuh jika tidak mengamalkan adab. Ini menunjukkan bahwa ibadah dalam Islam memiliki dimensi kualitas yang melampaui sekadar pemenuhan syarat minimal. Adab

¹⁶ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi, Op. cit, juz. 2, hlm. 215

berfungsi sebagai "penyempurna" yang meningkatkan nilai spiritual ibadah di mata Allah.

Kitab 'Awārifu al-Ma'arif secara rinci menguraikan berbagai adab berpuasa. Berikut adalah rangkuman adab-adab tersebut:

Sahur: Keberkahan dan Sunahnya

Sahur adalah kegiatan makan pada dini hari sebelum imsak. Nabi Muhammad SAW bersabda:

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَهً¹⁷

"Sahurlah kalian semua, karena di dalam sahur terdapat berkah"

Ulama menjelaskan bahwa berkah dalam hadis ini memiliki beberapa makna. Pertama, makanan yang sedikit saat sahur dapat menjadi berkah karena membantu seseorang menjalankan puasa sehari penuh. Kedua, sahur memberikan kekuatan untuk berpuasa dan melakukan aktivitas di siang hari. Ketiga, sahur menjadi sebuah keringanan bagi orang yang berpuasa.¹⁸

Selain manfaat fisik, sahur juga memiliki makna spiritual dan identitas. Ibnu Daqiq al-'Id (w. 702 H) menjelaskan bahwa sahur disunahkan agar ibadah umat Islam berbeda dengan ibadah yang dilakukan oleh ahli kitab (Yahudi dan Nasrani), karena sahur dilarang dalam ajaran mereka.¹⁹

Penjelasan ini mengangkat sahur dari sekadar kebiasaan makan menjadi simbol identitas keagamaan dan kepatuhan. Ini bukan hanya tentang manfaat fisik, tetapi juga tentang menegaskan identitas Muslim dan mengikuti sunah Nabi secara komprehensif.

1. Beberapa hal penting berkaitan dengan sahur:

Waktu Sahur: Dimulai dari tengah malam hingga terbitnya fajar shodiq.

Kesunahan Minimal: Kesunahan sahur sudah dapat diperoleh meskipun hanya dengan minum seteguk air. Nabi Muhammad SAW bersabda:

السُّحُورُ أَكْلُهُ بَرَكَهٌ فَلَا تَدَعُوهُ وَلَوْ أَنَّ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جُرْعَةً مِنْ مَاءٍ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ وَمَلَائِكَتُهُ يُصَلُّونَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِينَ

"Makan di waktu sahur adalah keberkahan, maka janganlah kalian tinggalkan meski dengan minum seteguk air, karena Allah SWT dan malaikat bersolawat kepada orang yang melaksanakan sahur."²⁰

Nabi mengajarkan hal ini karena terkadang seseorang masih merasa kenyang saat waktu sahur, sedangkan termasuk adab makan adalah tidak makan sebelum lapar.

Sunah Mengakhirkan Sahur: Melaksanakan sahur mendekati waktu subuh adalah sunah. Nabi Muhammad bersabda:

لَا تَزَالُ أُمَّتِي يَخِيرُ مَا عَجَّلُوا الْإِفْطَارَ وَأَخَّرُوا السَّحُورَ

¹⁷ Muhammad bin Ismā'il al-Bukhōri, Op. cit, juz.2, hlm.678

¹⁸ Badruddin al-'Aini al-Hanafi, 'umdatu al-qori Syarhu Şoḥiḥ al-Bukhori, (<http://www.ahlalhdeth.com>), juz. 16, hlm. 341

¹⁹ Beliau adalah Abul Fath Muhammad bin Ali bin Wahb bin Muthi' al-Qusyairi, terkenal dengan julukan Ibnu Daqiqil 'Id, lahir pada tahun 625 H dan wafat pada tahun 702 H, di antara karya beliau adalah Ihkamul Ahkam, al-Ilmam bi Ahaditsil Ahkam, dan Syarhu al-Arba'in an Nawawiyah (al-A'lam li az-zirikli)

²⁰ Ahmad bin Hanbal Op cit juz. 3 hlm. 12

"Umatku senantiasa dalam kebaikan selama mereka menyegerakan berbuka puasa dan mengakhirkan sahur."²¹

Mengakhirkan sahur disunahkan selama tidak meragukan terbitnya fajar; apabila ragu, maka tidak disunahkan mengakhirkan. Orang yang mengakhirkan sahur akan mendapatkan dua pahala kesunahan: pahala sahur dan pahala mengakhirkan sahur.

Mandi Wajib Sebelum Fajar: Bagi yang memiliki hadas besar (seperti junub), disunahkan untuk mandi wajib terlebih dahulu sebelum terbitnya fajar. Hal ini untuk menghindari kekhawatiran air masuk pada lubang telinga, dubur, atau qubul saat mandi wajib di siang hari, yang dapat membatalkan puasa. Jika seseorang baru mandi setelah terbitnya fajar, maka sunah untuk membasuh anggota tubuh tersebut terlebih dahulu. Anjuran ini juga untuk menghindari pendapat Abu Hurairoh yang menyatakan bahwa puasa orang junub tidak sah,²² berdasarkan hadis:

مَنْ أَصْبَحَ جُنُبًا فَلَا صَوْمَ لَهُ

"Barang siapa yang junub pada saat pagi hari maka tidak ada puasa baginya."²³

Mengakhirkan sahur dan mandi wajib sebelum fajar juga menunjukkan disiplin dan perhatian terhadap detail dalam ibadah.

2. Menjaga Lisan dari Maksiat: Bahaya Ghibah dan Dusta

Syaikh as-Suhrowardi menekankan pentingnya menjaga lisan saat berpuasa karena ini merupakan salah satu dosa besar yang sering kali dilanggar, baik sadar maupun tidak. Ulama menyebutkan bahwa menggunjing (ghibah) dan berbohong (kadzib) merupakan kemaksiatan yang dapat menghilangkan pahala ibadah puasa.

Imam Mujahid mengatakan:

خَصَلْتَانِ يُفْسِدَانِ الصَّوْمَ الْعَيْبَةُ وَالْكَذِبُ

"Dua perilaku yang merusak puasa; menggunjing dan berdusta."²⁴

Yang dimaksud "merusak" dalam konteks ini adalah merusak pahala puasa, bukan membatalkan ibadah puasa itu sendiri.

Nabi Muhammad SAW juga mengisyaratkan hal ini dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Umar:

كَمْ مِنْ صَائِمٍ خَطَّاهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ وَالْعَطَشُ

"Banyak orang berpuasa yang mendapatkan jatah lapar dan dahaga."²⁵

Ketika Syaikh as-Suhrowardi menyebutkan hadis ini, beliau menerangkan bahwa ada ulama yang berpendapat bahwa orang yang dimaksud dalam hadis ini adalah orang yang berpuasa meninggalkan makanan halal tetapi "berbuka dengan daging manusia," dalam artian menggunjing.²⁶

²¹ Ahmad bin Hanbal, op cit juz. 5, hlm. 147

²² Muhammad bin Hajar al-Haitami, Op cit, hlm. 172

²³ Ahmad bin Syu'aib an-Nasa'i, Op cit, juz, 2, hlm. 187

²⁴ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi, Op cit, juz. 2, hlm, 218.

²⁵ Sulaiman bin Ahmad bin Ayyub Abū al-Qosim at-Ṭobarani, al-Mu'jam al-Kabir, (al Mauṣil: Maktabah al-'Ulūm wa al- Ḥikam, 1983) juz. 12, hlm. 382.

²⁶ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi, Op cit juz. 2, hlm. 218

Selain menggunjing, Nabi juga melarang orang yang berpuasa dari berkata kotor. Nabi Muhammad SAW bersabda:

الصَّيَّامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ امْرَأُ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيُقِلْ إِيَّيَّ صَائِمٌ

"Puasa adalah tameng (dari siksa neraka), maka janganlah berkata kotor dan janganlah melakukan perbuatan orang jahiliyyah, ketika ada seseorang yang melawanmu atau mencacimu maka katakanlah "sesungguhnya aku adalah orang yang puasa."²⁷

Imam al-Qurtubhi (w. awal 200-an H) menjelaskan bahwa hadis ini tidak dapat disimpulkan bahwa boleh melakukan dosa ketika tidak berpuasa. Sebaliknya, hadis ini menjelaskan bahwa larangan melakukan dosa pada saat puasa lebih kuat daripada larangan di saat tidak berpuasa.²⁸

Hadis "Puasa adalah tameng" secara langsung menghubungkan puasa dengan perlindungan dari siksa neraka. Namun, penjelasan tentang ghibah dan dusta yang "merusak pahala" meskipun puasa sah, menunjukkan bahwa tameng ini bisa "berlubang" atau "melemah" jika tidak menjaga lisan.

Syaikh as suhrowardi menyebutkan cerita yang diambil dari hadis Rasulullah SAW: Ada dua perempuan berpuasa pada masa Rasulullah SAW, mereka merasakan lapar dan dahaga di penghujung siang sampai hampir mati, kemudian mereka diantar menghadap Rasulullah SAW untuk meminta izin berbuka puasa, kemudian Rasulullah SAW memberi sebuah wadah kepada mereka seraya bersabda Katakanlah kepada mereka "Keluarkan apa yang telah kalian makan", kemudian salah satu dari mereka memuntahkan darah dan daging segar sampai terisi separuh wadah, dan temannya juga memuntahkan hal sedemikian rupa sampai wadah tersebut penuh, semua orang heran dengan kejadian tersebut.

Nabi bersabda tentang mereka: "Mereka berpuasa meninggalkan hal yang telah diharamkan Allah dan berbuka dengan hal yang telah Allah haramkan."²⁹

3. Menjaga Telinga dan Anggota Badan Lain dari Maksiat: Pentingnya Keseluruhan Diri

Termasuk dari adab berpuasa adalah menjaga telinga dari mendengarkan kemaksiatan, karena sesuatu yang haram diucapkan maka haram juga untuk didengarkan. Syaikh Abu Talib al-Makki menguatkan hal ini dengan mengatakan bahwa Allah SWT membaringkan mendengarkan dan mengatakan hal batil dengan makan yang haram. Hal ini tercermin dalam firman Allah SWT:

سَمَاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكْأَلُونَ لِلْسُّخْتِ

"Mereka itu adalah orang-orang yang suka mendengar berita bohong, banyak memakan yang haram" (QS. al-Maidah :42)

Selain menjaga lisan dan telinga dari kemaksiatan, seseorang yang berpuasa juga harus menjaga anggota badan lainnya dari kemaksiatan. Tujuannya adalah agar ia benar-benar melatih nafsunya dengan meninggalkan kemaksiatan, sehingga perilaku ini

²⁷ Muhammad bin Ismail Al-Bukhori, Op cit Juz. 2, hlm. 670

²⁸ Badruddin al-'Aini al-Hanafi, op cit, juz. 16, hlm. 229

²⁹ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi, Op cit juz. 2, hlm. 219

akan tertanam dalam dirinya meskipun ia tidak berpuasa, dan pada akhirnya akan meraih tingkatan puasa Shoumul Khusus.

Beberapa hadis juga menegaskan pentingnya menjaga seluruh anggota badan dari dosa. Dalam hadis disebutkan:

خَمْسٌ يُفْطِرْنَ الصَّائِمَ وَيَنْقُضْنَ الْوُضُوءَ : الْكَذِبُ، وَالْغَيْبَةُ، وَالنَّمِيمَةُ، وَالنَّظَرُ بِشَهْوَةٍ، وَالْيَمِينُ الْكَاذِبَةُ

*"Lima hal yang membatalkan puasa dan wudhu: bohong, menggunjing, adu domba, melihat dengan syahwat, dan sumpah palsu."*³⁰

Dalam hadis lain yang diriwayatkan Abu Hurairah, Nabi Muhammad SAW bersabda:

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّوْرِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

*"Barang siapa yang tidak meninggalkan ucapan yang dosa dan melakukan dosa maka Allah tidak membutuhkan dia meninggalkan makan dan minum."*³¹

Maksud dari hadis ini adalah, Allah SWT tidak akan memandang dan menerima puasa yang telah dilakukan orang yang berbuat dosa.³² Dari beberapa hadis ini, jelas bahwa makasiat yang dilakukan oleh anggota badan selain lisan dan telinga juga dapat menghilangkan pahala puasa.

Lebih jauh, selain menjaga anggota badan dari kemaksiatan, termasuk dari adab puasa adalah menghindari syahwat nafsu meskipun hukumnya mubah (diperbolehkan), seperti mencium wewangian. Hal ini dianggap termasuk tana'um (bersenang-senang), sedangkan tujuan puasa adalah menahan nafsu dari syahwat.³³

Perluasan adab dari lisan ke telinga dan seluruh anggota badan, bahkan hingga menghindari syahwat yang mubah, menunjukkan bahwa puasa adalah program pelatihan kontrol diri yang sangat ketat dan menyeluruh. Ini bukan sekadar menahan diri dari yang haram, tetapi juga dari yang mubah jika itu mengalihkan fokus dari tujuan spiritual puasa. Konsep ini menunjukkan bahwa puasa adalah sarana untuk memperkuat kehendak dan disiplin diri, yang akan berdampak positif pada seluruh aspek kehidupan, bahkan di luar bulan puasa.

4. Tidak Bermesraan dengan Istri di Siang Hari: Menjaga Kesucian Puasa

Salah satu hal yang secara langsung membatalkan ibadah puasa adalah melakukan hubungan intim bersama pasangan. Untuk menutup celah yang dapat mendorong pada pembatalan puasa, seperti keluarnya air mani atau jima', para ulama sufi tidak memperbolehkan bermesraan (seperti bercumbu rayu) dengan istri di siang hari. Syaikh as-Suhrowardi menyebutkan dalam 'Awārifu al-Ma'arif: *"Mereka enggan bercumbu rayu dengan istrinya ketika puasa, karena hal tersebut akan menjadikan puasa lebih suci."*³⁴

Larangan bermesraan di siang hari, meskipun tidak secara langsung membatalkan puasa (kecuali jika menyebabkan keluarnya mani atau jima'), adalah

³⁰ Alā'u ad-Dīn 'Alī bin Hisyāmuddīn al-Muttaqī al-Hindī, Kanzu al-'Ummāl fi Sunani

³¹ Muhammad bin Isma'il al-Bukhori. Op cit, juz. 2 hlm. 673

³² Badruddīn al-'Aini al-Hanafī, Op cit, juz. 16, hlm. 277

³³ Ahmad bin Hajar al-Haitami, Op cit, hlm. 181

³⁴ Ahmad bin Hajar al-Haitami, Op cit, hlm. 181

contoh penerapan prinsip sadd al-dhara'i' (menutup pintu menuju keburukan). Ini menunjukkan bahwa adab dalam Islam tidak hanya mengatur apa yang boleh dan tidak boleh secara langsung, tetapi juga apa yang sebaiknya dihindari untuk menjaga kualitas dan kesucian ibadah. Ini adalah langkah proaktif dalam menjaga integritas spiritual puasa. Adapun bermesraan pada malam hari diperbolehkan, hal ini berdasarkan firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah :187:

أَحَلَّ لَكُم لَيْلَةَ الصَّيَّامِ الرَّفَثَ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِيَّاسٌ لَّكُم وَأَنْتُمْ لِيَّاسٌ هُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَبْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ

"Dihalalkan bagimu pada malam puasa bercampur dengan istrimu. Mereka adalah pakaian bagimu dan kamu adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwa kamu tidak dapat menahan dirimu sendiri, tetapi Dia menerima tobatmu dan memaafkanmu. Maka, sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah bagimu."

5. Menyegerakan Berbuka: Mengikuti Sunah dan Hikmahnya

Adab ini merupakan salah satu amalan yang sangat ditekankan oleh ulama saleh karena mereka mengamalkan kesunahan Nabi Muhammad SAW.³⁵ Nabi bersabda:

لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ

*"Umat manusia akan senantiasa dalam kebaikan selama mereka menyegerakan berbuka puasa."*³⁶

Hikmah di balik anjuran menyegerakan berbuka adalah untuk memberikan kemudahan bagi orang yang berpuasa agar memiliki kekuatan untuk menjalankan ibadah lainnya setelah puasa.³⁷ Berbuka merupakan suatu perintah yang wajib dilakukan, karena Nabi melarang wishol (menyambung puasa dengan puasa di hari setelahnya tanpa makan atau minum). Selain itu, menyegerakan berbuka juga merupakan pembeda dengan umat Yahudi dan Nasrani yang cenderung menunda berbuka puasa.

Anjuran menyegerakan berbuka menunjukkan prinsip yusr (kemudahan) dalam Islam. Meskipun puasa adalah ibadah yang menuntut disiplin, syariat juga memberikan keringanan dan tidak menganjurkan kesulitan yang berlebihan. Ini menunjukkan bahwa Islam mendorong keseimbangan antara keteguhan dalam beribadah dan pemeliharaan kesejahteraan fisik serta mental umatnya.

Adapun waktu menyegerakan berbuka disunahkan ketika seseorang sudah meyakini terbenamnya matahari. Apabila masih meragukannya, maka tidak disunahkan untuk berbuka. Jika seseorang berbuka sebelum yakin terbenamnya matahari, puasanya batal dan wajib diqadha (diganti) di hari lain. Jika seseorang hanya dzon (menyangka) terbenamnya matahari tanpa ijtihad (usaha membuktikan terbenamnya matahari) terlebih dahulu, maka haram baginya untuk berbuka puasa, dan apabila tetap melakukannya maka puasanya tidak sah meskipun sebenarnya matahari

³⁵ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrawardi, Op cit, juz. 2, hlm. 217

³⁶ Abū 'Abdillāh Mālik bin Anas, Muwaṭṭṭho' al-Imām Mālik, (Mesir: Dar Ihyā' at-Turās al-'Arobi, tt) juz. 1, hlm. 288

³⁷ Badruddin al-'Aini al-Hanafi, Op cit, juz. 17, hlm. 9

sudah terbenam. Namun, apabila ia dzon terbenamnya matahari dengan adanya ijtihad, maka ia boleh menyegerakan berbuka, akan tetapi ia tidak mendapatkan kesunahan karena belum yakin sepenuhnya.³⁸

Penting juga diketahui bahwa untuk mendapatkan kesunahan menyegerakan berbuka, tidak harus dengan makan. Kesunahan ini dapat diperoleh dengan setiap hal yang bisa membatalkan puasa, seperti jima' (meskipun ini akan menghilangkan kesunahan lain yaitu mendahulukan berbuka puasa dengan kurma atau air putih).³⁹

6. Mendahulukan Berbuka Puasa dengan Kurma Kemudian Air Putih: Anjuran Nabi dan Manfaatnya

Saat berbuka puasa, Nabi Muhammad SAW menganjurkan untuk makan kurma terlebih dahulu, kemudian air putih. Nabi bersabda:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ رُطَبَاتٍ فَعَلَى تَمَرَاتٍ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ تَمَرَاتٍ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ

*"Rasulullah SAW berbuka dengan beberapa biji kurma matang sebelum melaksanakan salat, apabila tidak ada maka nabi berbuka puasa dengan kurma kering, dan apabila tidak ada maka beliau berbuka puasa dengan beberapa teguk air."*⁴⁰

Hadis ini menunjukkan bahwa kesunahan dalam berbuka puasa adalah mendahulukan kurma yang matang. Jika tidak ada kurma matang, maka dengan kurma kering. Dan jika kedua-duanya tidak ada, maka mendahulukan minum air putih. Dari hadis ini juga dapat disimpulkan bahwa yang sunah adalah makan dengan tiga biji kurma atau tiga teguk air, karena dalam hadis disebutkan lafaz "رُطَبَاتٍ" (kurma matang), "تَمَرَاتٍ" (kurma kering), dan "حَسَوَاتٍ" (tegu air) yang merupakan lafaz jama' (plural). Namun, berbuka hanya dengan satu kurma atau seteguk air pun sudah mendapatkan kesunahan.⁴¹

Sebagian ulama berpendapat bahwa kesunahan mendahulukan berbuka dengan kurma tidak membedakan antara kurma yang matang atau yang kering. Jika tidak ada, barulah mendahulukan minum air putih. Mereka berpendapat demikian karena banyak hadis yang meriwayatkan tanpa ada perincian kurma matang atau kering.⁴²

Nabi Muhammad bersabda:

إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى الْمَاءِ فَإِنَّهُ طَهُورٌ

*"Apabila salah satu dari kalian berbuka puasa maka berbukalah dengan kurma, apabila tidak menemukan maka berbukalah dengan air putih, karena air sangat suci."*⁴³

³⁸ Ahmad bin Hajar al-Haitami. Op cit. hlm. 151

³⁹ Ahmad bin Hajar al-Haitami, Op cit. hlm. 150

⁴⁰ Abū 'Abdillāh Muhammad bin 'Abdullāh al-Hākim an-Naisābūrī, al-Mustadrok 'ala aṣ- ṣoḥīḥain, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah: 1990), juz. 1, hlm. 597

⁴¹ Ahmad bin Hajar al-Haitami, Op cit. hlm. 155

⁴² Ahmad bin Hajar al-Haitami, Op cit, hlm. 154

⁴³ Abu 'Abdillāh Muhammad bin Yazid al-Qozwini, Sunan Ibnī Mājah, (Beirut: Dar el Fikr, tt), juz. 1, hlm. 542

Anjuran Nabi untuk berbuka dengan kurma dan air putih tidak hanya memiliki dimensi spiritual (mengikuti sunah), tetapi juga terbukti memiliki hikmah ilmiah yang signifikan. Kurma menyediakan energi cepat karena kandungan pemanis alaminya, dan air putih mengembalikan hidrasi tubuh. Ini menunjukkan bahwa ajaran Nabi bersifat holistik, mencakup kebaikan dunia dan akhirat, serta memberikan manfaat yang bisa divalidasi oleh sains modern.

7. Berbuka Puasa Sebelum Salat: Prioritas Ketenangan Ibadah

Berbuka puasa sebelum melaksanakan salat disunahkan ketika makanan sudah tersedia. Nabi Muhammad bersabda:

إِذَا وَضِعَ عَشَاءُ أَحَدِكُمْ وَأَقِيَمَتِ الصَّلَاةُ فَابْدَءُوا بِالْعَشَاءِ وَلَا يَعْجَلْنَ حَتَّى يَفْرُغَ مِنْهُ

"Ketika makan malam kalian sudah disediakan, dan iqomah sholat berkumandang, maka mulailah dengan makan malam, dan jangan tergesa-gesa sampai kalian selesai."⁴⁴

Hikmah disunahkannya hal ini adalah agar nafsu menjadi tenang saat melakukan ibadah. Daripada salat dalam kondisi lapar atau tergesa-gesa memikirkan makanan, lebih baik memenuhi kebutuhan dasar terlebih dahulu agar ibadah dapat dilakukan dengan hati yang tenang. Ini menunjukkan bahwa syariat memahami fitrah manusia dan mengizinkan fleksibilitas demi kualitas ibadah, bukan hanya kuantitas.

Namun, apabila pada saat waktu berbuka belum ada makanan, atau seseorang ingin makan setelah salat Isya', maka lebih baik membatalkan puasa terlebih dahulu sebelum melaksanakan salat, meskipun hanya dengan minum seteguk air. Tujuannya adalah agar ia bisa melakukan ibadah di antara waktu Isya dan Magrib dengan semangat, sebab mengisi waktu itu dengan ibadah merupakan suatu keutamaan.⁴⁵

Selain menyegerakan berbuka dan mendahulukan berbuka daripada salat, ada adab lain yang berkaitan dengan berbuka puasa, yaitu berdoa. Ulama berbeda pendapat apakah kesunahan berdoa berbuka puasa dilakukan sebelum atau sesudah berbuka. Ibnu Hajar al-Haitami (w. 974 H)⁴⁶ mengatakan bahwa kesunahan berdoa sebelum berbuka puasa bisa dicapai baik dilakukan sebelum atau sesudah berbuka, akan tetapi yang lebih utama adalah dilakukan setelah berbuka.⁴⁷

Kesunahan berdoa setelah berbuka puasa berdasar pada hadis yang diriwayatkan oleh Mu'adz bin Zuhroh:

كَانَ إِذَا أَفْطَرَ قَالَ اللَّهُمَّ لَكَ صُئْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ

"Nabi Muhammad SAW ketika selesai berbuka puasa beliau berdoa: Ya Allah, untukmu aku berpuasa, dan atas rezekimu aku berbuka."⁴⁸

⁴⁴ Abū al-Ḥusain Muslim bin al-Ḥajjāj bin Muslim al-Qusyairiy an-Naisābūrī, Ṣoḥīḥ Muslim, (Beirut: Darul Afaq Al-Jadidah, tt), juz 2 hlm 78

⁴⁵ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi. Op cit. juz. 2, hlm. 217

⁴⁶ Beliau adalah Abu al-Abbas Ahmad bin Muhammad bin 'Ali bin Hajar al-Haitami, lahir pada tahun 909 dan wafat pada tahun 974 dan dimakamkan di Makkah, beliau menguasai beberapa fan ilmu, di antaranya adalah fikih, hadis, dan nahwu, di antara karyanya adalah: al-I'ab fi Syarhi al-'Ubab, Tuhfatu al-Muhtaj li Syarhi al-Minhaj, dan al-Manhaj al-Qowim bi Syarhi masa'ili at Ta'lim

⁴⁷ Ahmad bin Hajar al-Haitami, Op cit, hlm. 157

⁴⁸ Abū Dāwud Sulaimān bin al-Asy'as as-Sijistāni, Sunan Abī Dāwud, (Beirut: Dar al Kitāb al-'Arobi, tt) juz. 2, hlm. 278

Adapun hadis yang menjelaskan kesunahan berdoa sebelum berbuka adalah hadis yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik:

إِذَا قُرِبَ إِلَى أَحَدِكُمْ طَعَامٌ وَهُوَ صَائِمٌ فَلْيُثَلِّثْ بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ
سُبْحَانَكَ وَيَحْمَدُكَ تَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

*"Apabila ada makanan didekatkan pada salah satu dari kalian pada saat berpuasa maka ucapkanlah: Dengan menyebut nama Allah, segala puji bagi Allah, Ya Allah, untukmu aku berpuasa, atas rezekimu aku berbuka, hanya kepada-Mu aku bertawakal, maha suci Engkau, dan dengan memuji-Mu, terimalah aku, sesungguhnya Engkau adalah Dzat yang maha mendengar lagi maha mengetahui."*⁴⁹

Berdoa disunahkan pada saat berbuka puasa karena termasuk dari waktu yang mempercepat dikabulkannya do'a.

8. Mengurangi Porsi Makanan: Melawan Syahwat dan Kesehatan Tubuh

Salah satu tujuan puasa adalah melawan syahwat agar tidak berbuat kemaksiatan dan tidak berlebihan dalam menuruti hawa nafsu. Tujuan ini dapat dicapai apabila seseorang mengurangi porsi makan pada saat puasa dari porsi yang biasa dimakan pada saat tidak puasa. Hal ini akan sangat berpengaruh pada perilaku seseorang, karena dengan mengurangi porsi makanan tubuh pun akan beraktivitas secukupnya.⁵⁰

Dalam hadis disebutkan bahwa makan dengan berlebihan merupakan sifat yang buruk. Nabi Muhammad bersabda dalam hadis yang diriwayatkan oleh Miqdam bin Ma'dikarib:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ حَسَبَ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِبَطْنِهِ وَثُلُثٌ لَشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ

*"Tidaklah anak adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah anak adam mengisi perutnya dengan beberapa suapan yang akan meluruskan tulang rusuknya, jika harus ditambah maka sepertiganya untuk makanan, sepertiganya untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas."*⁵¹

Hadis ini menjelaskan bahwa seseorang dianjurkan untuk makan dengan secukupnya, dan tentu hal ini akan berbeda-beda melihat kondisi seseorang, apabila ada seseorang makan banyak belum tentu apa yang dia makan, banyak bagi orang lain. Hadis tentang sepertiga perut untuk makanan, minuman, dan nafas adalah pedoman kesehatan yang luar biasa. Puasa, dengan menahan lapar dan dahaga, secara alami mendorong seseorang untuk mengurangi porsi makan saat berbuka dan sahur. Ini menunjukkan bahwa puasa berfungsi sebagai "terapi" untuk memperbaiki pola makan berlebihan dan melatih pengendalian nafsu, yang memiliki manfaat ganda: kesehatan fisik dan kekuatan spiritual.

9. Memilih Makanan Halal: Menjaga Kesempurnaan Pahala

⁴⁹ Jalāluddīn 'Abdurrohman bin Abū bakr as-Suyūṭī, Jāmi' al-Aḥādīs,(tp), juz. 3, hlm. 422

⁵⁰ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi, Op cit, juz. 2, hlm. 216

⁵¹ Abū Bakr Aḥmad bin al-Ḥusain al-Baihaqī, Syu'ab al-Imān, (Beirut: Dar al-Kutub al 'Ilmiyyah, 1410 H), juz. 5, hlm. 28

Termasuk dari kesunahan saat berbuka adalah makan dengan makanan halal¹⁴⁸. Halal yang dimaksud adalah halal dari segi dzatiyyah (zat) makanan itu sendiri dan cara mendapatkannya. Nabi Muhammad bersabda:

رُبَّ صَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ وَالْعَطَشُ

"Banyak orang berpuasa yang mendapatkan bagian lapar dan dahaga."⁵²

Ada ulama yang menjelaskan bahwa yang dimaksud dalam hadis ini adalah orang yang puasa di siang hari dan berbuka dengan makanan haram.⁵³ Oleh karena itu, untuk mendapatkan ibadah puasa yang sempurna, tidak boleh berbuka puasa dengan makanan syubhat (meragukan) atau haram.

Integritas spiritual puasa tidak hanya bergantung pada tindakan fisik menahan diri, tetapi juga pada kebersihan sumber rezeki. Apabila makanan yang didapatkan tercampur dengan yang syubhat, maka yang lebih baik adalah mendahulukan mengonsumsi makanan halal untuk diri sendiri, adapun makanan yang syubhat diberikan kepada kerabat atau keluarganya.⁵⁴

Ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan kesadaran menyeluruh tentang halal dan haram dalam setiap aspek kehidupan, yang secara langsung memengaruhi penerimaan ibadah oleh Allah.

10. Merahasiakan Ibadah Puasa: Menjaga Keikhlasan

Puasa merupakan ibadah yang sangat istimewa, sebab Allah langsung memberi pahala kepada orang yang berpuasa tanpa perantara malaikat¹⁵¹. Allah berfirman dalam hadis qudsi yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah:

الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَأَكَلَهُ وَشَرِبَهُ مِنْ أَجْلِي

"Ibadah puasa untuk-Ku dan Aku yang akan membalasnya, dia (hamba-Ku) meninggalkan keinginannya, makan dan minum karena Aku."⁵⁵

Sifat puasa yang "tersembunyi" (hanya Allah yang tahu apakah seseorang benar-benar berpuasa atau tidak, berbeda dengan salat atau zakat yang terlihat) menjadikannya ibadah yang paling efektif untuk melatih keikhlasan. Hadis qudsi "Puasa untuk-Ku dan Aku yang akan membalasnya" menegaskan hubungan langsung antara hamba dan Tuhan, tanpa perantara.

Untuk mendapatkan pahala yang sempurna, seseorang harus berpuasa dengan ikhlas, dan salah satu hal yang menjadi penunjang keikhlasan adalah menyembunyikan ibadah yang dilakukan. Dengan menyembunyikan ibadah, seseorang tidak akan berharap mendapat pujian orang lain, berbeda halnya ketika menampakkan ibadah kepada orang lain, hal ini tidak menutup kemungkinan disertai mengharap pujian orang lain. Ini menunjukkan bahwa puasa adalah sarana utama untuk memurnikan niat dan menjauhkan diri dari riya' (pamer), membangun fondasi spiritual yang kuat.

⁵² Abū Bakr Muhammad bin Ishāq bin Khuzaimah an-Naisābūri, Ṣoḥīḥ Ibni Khuzaimah, (Beirut: al-Maktab al-Islāmi, 1970), juz. 3, hlm. 242

⁵³ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrawardi, Juz 2, hlm. 218

⁵⁴ Muhammad bin Ḥajar al-Haitami, Op cit, hlm. 158

⁵⁵ Aḥmad bin al-Ḥusain al-Baihaqi, Op cit, juz. 4, hlm. 237

11. Adab Puasa Sunah Ketika Bersama dengan Orang Lain: Prioritas Hubungan Sosial

Dalam kitab 'Awārifu al-Ma'arif, Syaikh as-Suhrowardi menjelaskan bagaimana adab puasa ketika bersama orang lain. Perlu diketahui, puasa yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah puasa sunah. Adapun puasa wajib, maka harus dilakukan ketika mampu tanpa memandang orang di sekitar.

Syaikh as-Suhrowardi menjelaskan bahwa termasuk adab orang-orang sufi adalah ketika ada seseorang bersama dengan orang lain, maka dia tidak boleh berpuasa sunah kecuali telah mendapatkan izin dari yang lain. Hal ini dikarenakan mereka bergantung pada rezeki yang digunakan untuk berbuka orang yang puasa, sedangkan hidup mereka bergantung pada rezeki yang tidak terjamin.

Jika salah satu dari mereka ada yang berpuasa dan sudah mendapatkan izin dari yang lain, ketika mereka mendapat rezeki untuk makan pada hari itu maka adab bagi yang tidak puasa adalah menyisihkan makanan untuk orang yang puasa apabila ada kelebihan makanan atau orang yang puasa perlu dibantu karena keadaannya yang lemah. Tetapi, apabila mereka membutuhkan makanan tersebut dan orang yang puasa bisa mencari rezeki dengan sendirinya maka mereka tidak harus menyisihkan makanan untuknya, karena Allah SWT sudah menjamin rezeki setiap hamba-Nya.⁵⁶

Hal ini berdasar pada hadis berikut:

قَدْ وَرَدَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ وَأَصْحَابَهُ أَكَلُوا وَبِلَالٌ صَائِمٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: تَأْكُلُ رِزْقَنَا وَرِزْقُ بِلَالٍ فِي الْجَنَّةِ

*"Telah datang sebuah kisah yang menceritakan bahwa Rasulullah SAW makan bersama para sahabatnya sedangkan Bilal bin Robbah berpuasa, kemudian Rasulullah SAW bersabda: Kita makan rezeki kita sendiri, adapun rezeki Bilal ada di surga."*⁵⁷

Adapun adab bagi orang yang puasa adalah tidak mengambil bagian untuk disimpan dan digunakan berbuka puasa apabila makanan tersebut dibutuhkan oleh orang yang tidak berpuasa dan dia mampu untuk mencari rezeki sendiri¹⁵⁴. Akan tetapi apabila dia tidak mampu untuk mencari rezeki sendiri dikarenakan sakit, lanjut usia, atau alasan lainnya maka sebaiknya dia konfirmasi ke yang lain agar disisihkan makanan untuknya.⁵⁸

Lebih lanjut, apabila pada saat puasa sunah, seseorang mengetahui jika meneruskan puasanya akan ada hati yang tersinggung, seperti halnya dia diundang ke rumah seseorang untuk makan bersama, maka dia boleh membatalkan puasanya. Hal ini berdasar pada hadis:

اصْطَنَعْتُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَصْحَابِهِ طَعَامًا فَلَمَّا قُدِّمَ إِلَيْهِمْ قَالَ رَجُلٌ مِنَ الْقَوْمِ: إِنِّي صَائِمٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ: دَعَاكُمْ أَحْوَكُمْ وَتَكَلَّفَ لَكُمْ، ثُمَّ تَقُولُ إِنِّي صَائِمٌ، أَفَطِرٌ وَأَقْضَى يَوْمًا مَكَانَهُ

"Aku memasak untuk Rasulullah SAW dan para sahabatnya, ketika makanan dihidangkan di depan mereka, salah satu dari mereka berkata: Aku berpuasa, kemudian

⁵⁶ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi, Op cit juz. 2, hlm. 221

⁵⁷ ibid

⁵⁸ ibid

Rasulullah SAW bersabda: Saudaramu mengundangmu dan dia memaksamu, kemudian kamu mengatakan: Aku berpuasa, batalkan puasamu dan ganti puasamu di hari yang lain."⁵⁹

Akan tetapi pada saat membatalkan puasa, harus diniati dengan tulus, tidak karena keserakahan. Apabila dia tidak bisa niat dengan tulus maka yang lebih baik adalah menyempurnakan puasanya. Dalam permasalahan ini, ulama mengatakan: "Orang yang berpuasa lebih baik menolong yang tidak berpuasa dari pada menuntut yang tidak berpuasa menyesuaikan diri dengan yang berpuasa".⁶⁰

Membahas tentang puasa sunah, Syaikh as-Suhrowardi menyebutkan bahwa puasa sunah yang paling utama adalah puasa Nabi Dawud, yaitu puasa satu hari dan tidak puasa pada hari seterusnya. Nabi Muhammad SAW bersabda dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Amr:

لَا صَوْمَ فَوْقَ صَوْمِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ شَطْرَ الدَّهْرِ صُمَّ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمًا

"Tidak ada puasa yang lebih utama daripada puasanya nabi Dawud, yaitu puasa setengah tahun, puasalah satu hari dan jangan puasa di hari selanjutnya."⁶¹

Hadis ini menunjukkan bahwa tidak ada puasa yang lebih utama dari pada puasa Nabi Dawud, hal ini dikarenakan ketika nafsu sudah terbiasa puasa setiap hari maka puasa terasa ringan baginya dan akan sulit untuk meninggalkan puasa, begitu pun sebaliknya, ketika nafsu sudah terbiasa tidak berpuasa maka berat baginya untuk berpuasa.⁶²

No.	Nama Adab	Ringkasan Singkat
1.	Sahur	Makan dini hari untuk keberkahan, kekuatan, dan pembeda dengan ahli kitab.
2.	Menjaga Lisan dari Maksiat	Menghindari ghibah, dusta, dan perkataan kotor agar pahala puasa tidak rusak.
3.	Menjaga Telinga dan Anggota Badan Lain dari Maksiat	Menghindari mendengar hal haram dan menjaga seluruh tubuh dari perbuatan dosa, termasuk syahwat mubah.
4.	Tidak Bermesraan dengan Istri di Siang Hari	Menjaga kesucian puasa dan menutup celah menuju pembatal puasa.
5.	Menyegerakan Berbuka	Mengikuti sunah Nabi, memberi kemudahan, dan membedakan diri dari ahli kitab.
6.	Mendahulukan Berbuka Puasa dengan Kurma Kemudian Air Putih	Mengikuti anjuran Nabi untuk mendapatkan energi cepat dan hidrasi optimal.
7.	Berbuka Puasa Sebelum Salat	Memprioritaskan ketenangan nafsu agar ibadah salat lebih khusyuk.

⁵⁹ ibid

⁶⁰ ibid

⁶¹ Muhammad bin Ismail al-Bukhori, Op cit, juz 2, hlm. 699

⁶² Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi, Op cit

8.	Mengurangi Porsi Makanan	Melawan syahwat berlebihan dan menjaga kesehatan tubuh.
9.	Memilih Makanan Halal	Memastikan kesempurnaan pahala puasa dengan rezeki yang bersih.
10.	Merahasiakan Ibadah Puasa	Menjaga keikhlasan dan menghindari riya'.
11.	Adab Puasa Sunah Ketika Bersama dengan Orang Lain	Memprioritaskan hubungan sosial dan menghindari ketersinggungan.

Tabel 2: Rangkuman Adab Berpuasa Menurut Syekh Suhrowardi

12. Manfaat Mengamalkan Adab Berpuasa: Dimensi Rohani dan Jasmani

Puasa merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang menjadi bukti kesungguhan seorang hamba dalam memeluk agama Islam apabila dia melaksanakannya¹⁵⁹. Nabi Muhammad bersabda:

بُئِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ : شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَاءَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ وَحَجَّ الْبَيْتِ وَصَوْمَ رَمَضَانَ

"Islam dibangun atas lima hal; bersaksi bahwa tiada tuhan selain Allah, dan Nabi Muhammad adalah utusan Allah, menegakkan salat, membayar zakat, menunaikan ibadah haji di baitullah dan puasa di bulan Ramadhan."⁶³

Puasa adalah bagian dari agama, dan agama adalah sebuah nasihat. Dalam hadis disebutkan:

الدِّينُ النَّصِيحَةُ ، قُلْنَا : لِمَنْ ؟ قَالَ : لِلَّهِ وَلِكِتَابِهِ وَلِرَسُولِهِ وَلِأَيِّمَةِ الْمُسْلِمِينَ وَعَاقِمَتِهِمْ

"Agama adalah Nasihat, kami (para sahabat) bertanya kepada Rasulullah: Untuk siapa? Nabi menjawab: Kepada Allah, Kitab-Nya, rasul-Nya, pimpinan orang-orang Islam, dan seluruh orang Islam."⁶⁴

Al-Jazari (w. 606 H)⁶⁵ dalam kitab an-Nihayah memberi penjelasan bahwa nasihat adalah mengharapkan kebaikan untuk orang lain.⁶⁶ Oleh karena itu, perintah puasa dari Allah untuk hambanya merupakan bentuk harapan Allah kepada hambanya agar menjadi baik. Kebaikan inilah yang merupakan manfaat dari melakukan puasa.

Puasa yang didasari dengan keikhlasan dan dilakukan dengan sungguh-sungguh serta mengamalkan adab-adab yang diajarkan oleh Nabi Muhammad selain mendapat ridho dan pahala dari Allah, orang yang melaksanakannya akan mendapatkan banyak manfaat, baik manfaat secara rohani maupun jasmani. Orang yang berpuasa tanpa mengamalkan adabnya hanya akan mendapat rasa lapar dan dahaga saja.

Manfaat Rohani:

1. Melatih Diri untuk Menghindari Kemaksiatan

⁶³ ibid

⁶⁴ Muslim bin al-Hajjaj bin Muslim al-qusyairiy an-Naisabury, Op cit, juz. 1, hlm. 53

⁶⁵ Beliau adalah Ibnu al-Atsir Abu as-Sa'adat al-Mubarak bin Muhammad al-Jazari pengarang kitab an-Nihayah fi Ghoribi al-Hadis wa al-Atsar dan Jami' al-Ushul fi Ahadisi ar-Rasul, lahir pada tahun 544 dan wafat pada tahun 606

⁶⁶ Muhammad Abdurrohman bin Abdurrohman al-Mubarakfuri, Tuhfatu al-Ahwadzi bi Syarhi Jami' at-Tirmidzi, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah: tt), juz. 6, hlm. 44.

Puasa adalah salah satu cara melatih diri untuk menghindari kemaksiatan. Puasa mengandung ajaran pencegahan diri yang merupakan amalan yang sangat rahasia, yang hanya diketahui oleh Allah SWT, tidak seperti shalat, zakat, dan lain-lain.

Nabi bersabda:

الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ يَدَعُ شَهْوَتَهُ وَأُكْلَهُ وَشُرْبَهُ مِنْ أَجْلِي وَالصَّوْمُ جُنَّةٌ

*"Ibadah puasa untukku dan aku yang akan membalasnya, dia (hamba-Ku) meninggalkan keinginan, makanan, dan minumannya karena-Ku, dan puasa adalah tameng."*⁶⁷

Hadis ini menjelaskan bahwa puasa adalah sebuah tameng bagi orang yang menjalankannya dari api neraka, karena dengan puasa, seseorang akan dituntut meninggalkan syahwatnya, sedangkan neraka dikelilingi oleh syahwat.⁶⁸

Apabila orang yang puasa menyadari hal ini maka dia tidak hanya menghindari makan dan minum saja, akan tetapi juga menghindari kemaksiatan. Metafora "tameng" dan penjelasan bahwa "neraka dikelilingi oleh syahwat" menciptakan hubungan kausal yang kuat. Puasa melatih penolakan syahwat, dan penolakan syahwat adalah pertahanan dari neraka. Ini menunjukkan bahwa puasa berfungsi sebagai "firewall" spiritual, melindungi jiwa dari godaan dan dosa yang dapat menyeretnya ke kehancuran.

2. Melatih Sifat Sabar

Puasa menuntut seseorang untuk memiliki sifat sabar agar dapat mengendalikan diri dari hal yang membatalkan puasa atau menggugurkan pahala puasa. Hal ini dilakukan semata-mata untuk beribadah kepada Allah SWT dan bersyukur kepada-Nya di atas nikmat yang diperoleh dari-Nya.

Nabi Muhammad bersabda:

وَالصَّوْمُ نِصْفُ الصَّبْرِ

*"Puasa adalah separuh dari sifat sabar."*⁶⁹

Sabar memiliki tiga macam: pertama, sabar karena melaksanakan ketaatan, yakni menahan kesusahan dan kesukaran dalam melaksanakan ibadah. Kedua, sabar dari meninggalkan maksiat, yakni menahan diri dari mengerjakan maksiat serta menahan diri dari menuruti hawa nafsu yang mendorong melakukan kemaksiatan. Ketiga, sabar dalam mengalami bencana yang menimpa dengan hati yang penuh ketabahan.⁷⁰

Orang yang berpuasa dengan sungguh-sungguh akan bersabar menahan kesukaran dan kesusahan saat menjalankan puasa, bersabar menahan nafsu dari melakukan kemaksiatan agar puasa yang dilakukannya menjadi sah dan mendapat pahala, dan bersabar menahan lapar dan dahaga yang dia rasakan saat berpuasa. Dengan demikian, dia akan terlatih menjadi orang yang sabar.

⁶⁷ Muhammad bin Ismail al-Bukhori, Op cit, juz. 6, hlm. 2723

⁶⁸ Badruddin al-'Aini al-Hanafi, Op cit juz. 16, hlm. 232

⁶⁹ Abū Muhammad 'Abdullah bin 'Abdurrohman ad-Dārīmi, Sunan ad-Dārīmi, (Beirut: Dar al-Kitab al-'Arobi: 1407 H), juz. 1, hlm. 174

⁷⁰ Abū al-Faḍl Aḥmad bin 'Alī bin Ḥajar al-'Asqollāni, Faṭḥ al-Bārī Syarḥu Ṣoḥīḥ al-Bukhōri, (Beirut: Dar al-Ma'rifat: 1379), juz 11, hlm. 305

Dengan menuntut penahanan diri dari berbagai aspek (lapar, dahaga, maksiat, bahkan syahwat mubah), puasa secara efektif menjadi "gymnasium" atau tempat pelatihan intensif untuk mengembangkan sifat sabar. Keterkaitan puasa dengan "separuh sabar" menunjukkan bahwa disiplin puasa secara fundamental membangun ketahanan mental dan spiritual yang esensial untuk menghadapi tantangan hidup.

3. Melatih Seseorang Agar Menjadi Amanah

Puasa itu amanah. Dalam kitab 'Awārifu al-Ma'ārif disebutkan:

إِنَّ الصَّوْمَ أَمَانَةٌ فَلْيَحْفَظْ أَحَدُكُمْ أَمَانَتَهُ

*"Sesungguhnya puasa itu amanah, maka hendaklah seseorang menjaga amanahnya."*⁷¹

Puasa mendidik seseorang untuk bersifat amanah, orang yang berpuasa dapat melatih dirinya agar menjadi orang yang dapat dipercaya. Sebab pada saat puasa, dia harus tetap menahan lapar dan haus serta tidak melakukan hal yang bisa membatalkan puasa dan pahalanya meskipun dia sendirian dan tidak ada seseorang pun yang mengetahui perbuatannya kecuali Allah SWT. Dengan demikian, akan tertanam dalam dirinya agar menjadi orang yang dapat dipercaya.

Sifat "rahasia" puasa, di mana tidak ada yang mengawasi selain Allah, menjadikannya ujian integritas pribadi yang paling murni. Kemampuan seseorang untuk tetap menahan diri dalam kesendirian, tanpa pengawasan eksternal, secara langsung melatih dan menguatkan sifat amanah. Ini menunjukkan bahwa puasa membangun karakter yang jujur dan dapat dipercaya dari dalam.

4. Melatih Seseorang Agar Selalu Berkata Baik

Orang yang berpuasa melatih dirinya agar tidak berkata kotor, berbohong, menggunjing, dan lain sebagainya. Dengan menghindari hal semacam ini, dia akan terdorong untuk melakukan kebaikan seperti membaca Al-Qur'an dan dzikir, hal ini sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad SAW.

Nabi bersabda:

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

*"Siapa saja yang iman kepada Allah dan hari akhir maka berkatalah dengan kata yang baik atau diamlah."*⁷²

Fokus pada menjaga lisan menunjukkan bahwa puasa bukan hanya tentang menahan diri dari yang buruk, tetapi juga mendorong ke arah yang baik. Dengan menahan diri dari ucapan negatif, ada ruang untuk mengisi dengan ucapan positif (dzikir, Al-Qur'an). Ini menunjukkan bahwa puasa secara aktif membentuk kebiasaan komunikasi yang lebih baik, yang berdampak pada hubungan interpersonal dan kedamaian batin.

5. Melatih Syukur

Puasa dapat melatih seseorang untuk bersyukur. Seseorang yang berpuasa dapat merasakan nikmatnya kenyang dan nikmatnya pemenuhan dahaga karena dia sebelumnya mengalami lapar dan dahaga. Dari hal inilah akan muncul rasa bersyukur

⁷¹ Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi, Op cit, juz. 2, hlm. 219

⁷² Muhammad bin Ismail al-Bukhori, Op cit, juz. 2, hlm. 2240

dari hatinya. Dan dengan bersyukur dia akan mendapatkan tambahan nikmat dari Allah SWT.

Allah SWT berfirman:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu." (QS. Ibrahim :7).

Pengalaman fisik lapar dan dahaga yang disengaja selama puasa secara paradoks meningkatkan apresiasi terhadap nikmat dasar yang sering diabaikan. Ini adalah mekanisme psikologis yang kuat untuk menumbuhkan rasa syukur. Dengan merasakan "kekurangan," seseorang menjadi lebih sadar akan "kelimpahan" yang biasanya ada, sehingga memicu rasa syukur yang lebih dalam dan tulus.

6. Mengendalikan Diri

Puasa melatih diri agar bisa mengendalikan diri sendiri, dengan menahan lapar, dahaga dan hal yang dapat membatalkan puasa dan menghilangkan pahalanya mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari. Dapat diharapkan orang yang berpuasa dengan sungguh-sungguh mampu untuk mengendalikan diri lebih maksimal, karena ia telah berhasil dengan baik menahan hawa nafsu dari makan, minum, jima' dan menjaga lidah dari berbicara sia-sia serta menahan seluruh anggota badan dari berbuat kemaksiatan saat berpuasa.

Tuntutan puasa yang meliputi penahanan diri secara fisik dan moral selama periode waktu tertentu menjadikannya semacam "bootcamp" untuk disiplin diri. Keberhasilan dalam menahan hawa nafsu selama puasa akan membangun kapasitas untuk mengendalikan diri dalam situasi lain di luar puasa. Ini menunjukkan bahwa puasa adalah investasi dalam pengembangan karakter yang berdisiplin dan memiliki kontrol diri yang kuat.

7. Mendorong untuk Saling Tolong Menolong Antar Sesama

Rasa lapar saat berpuasa, dalam hati akan timbul perasaan ingin menolong fakir miskin yang tidak mampu makan¹. Khususnya puasa Ramadhan dengan memaksa orang-orang untuk taat melaksanakan ibadah puasa, akan menumbuhkembangkan kepedulian sosial yang mendalam, dan selalu berpihak kepada kelompok fakir miskin. Kondisi semacam ini bermuara kepada penghayatan terhadap pengamalan ibadah puasa sebagai teladan sifat pengasih dan penyayang Allah SWT. Dengan menolong fakir miskin terlebih saat berbuka puasa, akan mendapatkan keutamaan sendiri,

Nabi Muhammad SAW bersabda:

مَنْ فَطَرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ غَيْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا

"Siapa saja yang memberi makan berbuka untuk orang yang puasa maka dia akan mendapat pahala puasa sepertinya, tanpa dikurangi pahalanya sedikitpun."⁷³

Pengalaman langsung merasakan lapar dan dahaga secara intrinsik membangun empati terhadap mereka yang mengalami kelaparan bukan karena pilihan. Ini adalah

⁷³ Abū 'Īsā Muhammad bin 'Īsā at-Tirmizī, al-Jamī' aṣ-Ṣoḥīḥ Sunan at-Tirmizī, (Beirut: Dar Ihya' at-Turoos al-'Arobi: tt), juz 3, hlm. 171

jembatan emosional yang kuat yang mendorong tindakan nyata berupa tolong-menolong dan kepedulian sosial. Puasa, dengan demikian, bukan hanya ibadah individual, tetapi juga mekanisme kolektif untuk memperkuat solidaritas sosial dan keadilan.

Manfaat Jasmani:

Tidak diragukan lagi bahwa puasa memiliki banyak manfaat. Bagi orang yang tidak mengetahuinya, mereka mungkin mengira bahwa puasa adalah ibadah yang membuat perut menjadi kelaparan, menyiksa badan, dan menghilangkan kebebasan. Namun, bagi orang yang memahami betul mengenai ibadah puasa, mereka tahu bahwa puasa memiliki banyak manfaat. Hal ini dikuatkan oleh penjelasan dari para ahli kesehatan, yang mengatakan bahwa puasa adalah obat yang sangat mujarab bagi berbagai macam masalah kesehatan yang hanya bisa sembuh dengan menjaga pola makan dan tidak makan dan minum selama beberapa waktu.⁷⁴ Manfaat ini pastinya bisa diperoleh ketika puasa dilakukan dengan sungguh-sungguh, dan juga mengamalkan adab yang telah dijelaskan oleh para ulama.

1. Sumber Energi yang Baik

Ini merupakan manfaat dari berbuka puasa dengan kurma terlebih dahulu, karena di dalam kurma terkandung pemanis alami yang cepat dicerna oleh tubuh, sehingga akan memberikan energi bagi tubuh dengan cepat.⁷⁵ Dilansir dari laman Medical News Today, dalam buah kurma, terkandung kalori, lemak, karbohidrat, protein, serat, vitamin B6, dan sejumlah mineral seperti zat besi, magnesium, dan potasium yang semuanya baik untuk tubuh. Rasanya yang manis berasal dari kandungan gulanya yang memang cukup tinggi.

Setelah berpuasa sehari penuh, tubuh akan terasa lelah dan capek, terlebih dengan aktivitas yang terbilang padat. Berdasarkan studi yang diterbitkan dalam International Journal of Food Sciences and Nutrition, mengonsumsi kurma bisa membantu seseorang mendapatkan kembali energi yang telah hilang selama beraktivitas.⁷⁶

Rekomendasi Nabi untuk berbuka dengan kurma kini divalidasi oleh penelitian ilmiah modern. Ini menunjukkan adanya keselarasan antara ajaran agama dan temuan ilmiah, menguatkan argumen bahwa praktik keagamaan seringkali mengandung hikmah yang melampaui pemahaman spiritual semata, termasuk manfaat fisik yang konkret.

2. Mengembalikan Cairan Tubuh

Perhimpunan Dokter Umum Indonesia (PDUI) menyarankan agar mengonsumsi air mineral saat berbuka puasa ketimbang minuman manis. Hal itu didasari untuk mengembalikan cairan tubuh yang hilang setelah berpuasa selama lebih 13 jam.

⁷⁴ Muhammad 'Ali as-Sobuni, op cit, juz 1, hlm 93

⁷⁵ Nuruddin 'Itr, I'lāmu al-Anām Syarḥu bulūgi al-Marom min Aḥādīsi al-Aḥkām, (Dar al-Minhaj al-Qowim), juz 2, hlm, 408

⁷⁶ <https://www.halodoc.com/artikel/ini-manfaat-kurma-untuk-berbuka-puasa> November 2023)

Kabid Humas PDUI dr. Milka Inkiriwang mengatakan aktivitas sehari-hari berpotensi mengurangi mineral dalam tubuh. Sehingga tubuh perlu mendapatkan asupan mineral berkualitas, khususnya saat Ramadan. "(Minum) Air mineral dapat menekan asam lambung, sedangkan minuman manis akan meningkatkan asam (lambung)," kata Milka dalam keterangan tertulis.⁷⁷

Anjuran ini sejalan dengan kesunahan hadis Nabi Muhammad yang menganjurkan berbuka puasa dengan air putih apabila tidak ada kurma. Anjuran medis untuk air mineral sejalan dengan sunah Nabi. Ini menggarisbawahi pentingnya hidrasi yang tepat selama puasa untuk menjaga fungsi tubuh dan mencegah masalah kesehatan seperti peningkatan asam lambung. Ini juga menunjukkan bahwa pemahaman adab yang komprehensif mencakup aspek kesehatan fisik yang seringkali terabaikan.

3. Meningkatkan Metabolisme Tubuh

Sistem pencernaan yang buruk dapat memengaruhi kemampuan metabolisme dalam membakar kalori dan lemak di tubuh. Puasa dapat membantu mengatur dan memperbaiki fungsi sistem pencernaan. Saat tubuh sedang berpuasa, sistem pencernaan beristirahat karena tidak ada makanan yang perlu dicerna. Ini dapat membuat metabolisme tubuh bekerja dengan lebih baik dalam membakar kalori.⁷⁸

Dilansir MedicalNewsToday, sebuah studi oleh ilmuwan di Universitas Pascasarjana Institut Sains dan Teknologi Okinawa di Jepang meneliti dampak puasa terhadap metabolisme tubuh. Untuk menyelidikinya, mereka memanggil empat relawan untuk berpuasa selama 58 jam. Menggunakan metabolomik, atau pengukuran metabolit, para peneliti menganalisis sampel darah utuh secara berkala selama periode puasa. Saat puasa, tubuh manusia kekurangan makanan, dan berdampak pada sejumlah perubahan metabolisme yang terjadi.

Biasanya, saat kita memakan makanan yang mengandung karbohidrat, tubuh akan menggunakannya sebagai bahan bakar. Namun ketika karbohidrat ini tidak ada, tubuh akan mencari energi di tempat lain. Tubuh memperoleh glukosa dari sumber non-karbohidrat, seperti asam amino. Proses ini disebut glukoneogenesis. Ilmuwan dapat menemukan bukti glukoneogenesis dengan menilai tingkat metabolit tertentu dalam darah, termasuk karnitin, dan butirat. Hasil penelitian menunjukkan, setelah puasa kadar metabolit ini meningkat dalam darah partisipan. Namun, para ilmuwan juga mengidentifikasi lebih banyak perubahan metabolik seperti, peningkatan yang nyata dari siklus asam sitrat. Siklus asam sitrat terjadi di mitokondria dan fungsinya untuk melepaskan energi yang tersimpan. Sementara kadar purin dan pirimidin yang lebih tinggi juga petunjuk, bahwa tubuh dapat meningkatkan kadar antioksidan tertentu.

Dalam studi sebelumnya, tim peneliti yang sama menunjukkan, bahwa seiring bertambahnya usia, sejumlah metabolit menurun. Metabolit ini termasuk leusin, isoleusin, dan asam mata. Namun dalam studi terbaru mereka menunjukkan, bahwa puasa meningkatkan ketiga metabolit ini. Temuan ilmiah tentang istirahat pencernaan

⁷⁷ <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6644218/pdui-sarankan-konsumsi-air-mineral-saat-berbuka-daripada-minuman-manis> (24 November 2023)

⁷⁸ <https://helohehat.com/sehat/informasi-kesehatan/manfaat-dan-risiko-puasa/> (26 November 2023)

dan peningkatan metabolisme, glukoneogenesis, serta antioksidan menunjukkan bahwa puasa bukan hanya menahan diri, tetapi memicu mekanisme adaptasi dalam tubuh yang mengarah pada efisiensi dan perbaikan. Ini menunjukkan bahwa puasa berfungsi sebagai semacam "reset" biologis, memungkinkan tubuh untuk membersihkan diri, mengoptimalkan fungsi, dan bahkan berpotensi memperlambat penuaan. Ini adalah argumen ilmiah yang kuat untuk manfaat puasa.⁷⁹

4. Mempengaruhi Faktor Risiko Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah

Ketika menjalani puasa Ramadan, selain sistem pencernaan, metabolisme tubuh juga merupakan salah satu yang kena imbasnya. Hal ini terjadi karena adanya perubahan pola makan, menjadi hanya 2 waktu (sahur dan berbuka), dengan porsi yang umumnya lumayan besar. Namun, menjalani puasa ternyata dapat menurunkan risiko penyakit jantung. Penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan penyebab kematian nomor 1 di dunia. Puasa Ramadan dapat menyebabkan perubahan drastis dalam hal gaya hidup selama 1 bulan dan dapat memengaruhi faktor risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, seperti penyakit jantung koroner dan stroke.

Meskipun mekanisme pastinya tidak dirinci, disebutkan bahwa puasa dapat "mempengaruhi" faktor risiko penyakit jantung. Ini menunjukkan bahwa puasa, dengan perubahan pola makan dan gaya hidup yang menyertainya, dapat berfungsi sebagai intervensi preventif terhadap penyakit kronis. Ini adalah bukti lebih lanjut tentang manfaat holistik puasa yang melampaui aspek spiritual.⁸⁰

5. Memperbaiki Pola Makan

Untuk seseorang yang kesulitan memiliki pola makan yang teratur akibat kesibukan sehari-hari, puasa dapat digunakan sebagai cara untuk memperbaiki pola makan dengan mengatur jam makan setiap hari. Sama halnya untuk seseorang yang memiliki kebiasaan makan langsung dalam porsi yang sangat besar. Puasa dapat membantu menahan diri makan terlalu banyak dalam sehari dengan hanya makan pada jam tertentu.⁸¹

Puasa bukan hanya periode menahan diri sementara, tetapi sebuah "jendela" peluang untuk membentuk kebiasaan makan yang lebih baik secara permanen. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan. Saat sahur, pilihlah jenis makanan yang dapat bertahan lama di tubuh. Seseorang bisa memilih makanan bergizi seimbang, yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak.

Asupan makanan ini bisa membantu mempertahankan kadar gula darah tetap stabil selama puasa, sehingga tidak mudah lapar. Selain itu, sebaiknya hindari atau batasi makanan yang digoreng agar tidak mudah lapar. Selain makanan bergizi, jangan lupa perbanyak minum air putih. Saat makan sahur, disarankan untuk mengonsumsi setidaknya dua gelas air putih. Hal ini penting untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi

⁷⁹<https://www.kompas.com/sains/read/2021/04/23/040100723/studi-buktikan-puasadapat-meningkatkan-metabolisme-dan-mencegah-penuaan> (27 November 2023)

⁸⁰ <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-4-manfaat-puasa-untuk-kesehatan-jantung> (2 Desember 2023)

⁸¹ *ibid*

selama puasa. Agar tubuh tidak terasa lemas, sebaiknya hindari tidur setelah sahur. Kebiasaan ini juga bisa memicu peningkatan asam lambung dan menyebabkan gangguan pencernaan.

Selain saat sahur, pola makan sehat juga harus diterapkan pada saat berbuka puasa. Sebab tidak jarang saat berbuka puasa seseorang akan menjadi "kalap" setelah seharian tidak makan dan minum. Namun, hal ini sebaiknya dihindari. Pola makan yang disarankan saat berbuka adalah berbuka dengan perlahan. Awali dengan kudapan manis, terutama yang berasal dari buah-buahan seperti buah kurma, melon, semangka, dan jeruk. Ini dilakukan untuk menaikkan kembali kadar gula darah yang turun selama puasa. Penting juga untuk menghindari makan berlebihan, sebab hal ini bisa meningkatkan risiko gangguan pencernaan serta memicu rasa kantuk dan malas. Saat masuk waktu berbuka puasa, mulailah dengan minum air putih, selingi dengan camilan atau takjil, baru makan berat setelah jeda beberapa saat. Saat berbuka puasa, disarankan untuk minum air putih setidaknya empat gelas.⁸²

Pola makan ini sesuai dengan hadis Nabi yang mengajarkan umatnya untuk berbuka dengan air putih atau kurma terlebih dahulu dan tidak berlebihan saat berbuka puasa maupun sahur. Disiplin puasa dapat diadaptasi menjadi pola makan sehat sepanjang tahun. Ini menunjukkan bahwa manfaat jasmani puasa dapat berlanjut jauh setelah bulan Ramadan berakhir, menjadikannya alat yang ampuh untuk manajemen kesehatan pribadi.

Untuk memberikan gambaran yang jelas, berikut adalah ringkasan manfaat puasa:

Kategori Manfaat	Poin Manfaat	Ringkasan Singkat
Rohani	Melatih Diri untuk Menghindari Kemaksiatan	Puasa sebagai tameng dari neraka dengan menahan syahwat.
	Melatih Sifat Sabar	Puasa melatih tiga jenis sabar: dalam ketaatan, dari maksiat, dan dalam bencana.
	Melatih Seseorang Agar Menjadi Amanah	Puasa mendidik integritas diri karena hanya Allah yang mengawasi.
	Melatih Seseorang Agar Selalu Berkata Baik	Mendorong penggantian ucapan negatif dengan positif (dzikir, Al-Qur'an).
	Melatih Syukur	Pengalaman lapar dan dahaga meningkatkan apresiasi terhadap nikmat.
	Mengendalikan Diri	Puasa sebagai "bootcamp" disiplin diri, melatih kontrol hawa nafsu.
	Mendorong untuk Saling Tolong Menolong Antar Sesama	Menumbuhkan empati terhadap fakir miskin dan kepedulian sosial.

⁸² <https://www.halodoc.com/artikel/menjaga-pola-makan-sehat-selama-puasa> November 2023).

Jasmani	Sumber Energi yang Baik	Kurma sebagai sumber energi cepat dan nutrisi penting saat berbuka.
	Mengembalikan Cairan Tubuh	Air mineral penting untuk hidrasi dan menekan asam lambung.
	Meningkatkan Metabolisme Tubuh	Puasa mengistirahatkan pencernaan, mengoptimalkan pembakaran kalori, dan memicu glukoneogenesis.
	Mempengaruhi Faktor Risiko Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah	Perubahan gaya hidup saat puasa berpotensi menurunkan risiko penyakit kronis.
	Memperbaiki Pola Makan	Puasa membantu mengatur jam makan dan menahan diri dari makan berlebihan.

Tabel 3: Manfaat Puasa (Rohani & Jasmani)

KESIMPULAN

Puasa, sebagai salah satu rukun Islam, adalah ibadah yang melampaui sekadar menahan diri dari makan dan minum. Mengamalkan adab puasa, sebagaimana diuraikan oleh Syaikh as-Suhrowardi, adalah kunci untuk mencapai kualitas puasa yang lebih tinggi, yaitu derajat Shoumul Khusus. Adab puasa melibatkan pengendalian anggota lahir dan batin, menjauhi dosa, dan tidak mementingkan hal-hal duniawi, dengan tujuan utama mengekang nafsu dan mencapai ketakwaan. Mengamalkan adab puasa merupakan sebuah bukti kesungguhan dan ketulusan dalam menjalankan ibadah, yang membedakan puasa yang sekadar sah dengan puasa yang sempurna pahalanya.

Puasa yang disertai dengan pengamalan adab membawa manfaat yang sangat banyak, baik dari sisi rohani, jasmani, maupun kesehatan. Secara rohani, puasa melatih seseorang untuk menghindari kemaksiatan, menumbuhkan sifat sabar dalam ketaatan, menjauhi dosa, dan menghadapi cobaan. Ia juga membentuk pribadi yang amanah, mendorong untuk selalu berkata baik, melatih rasa syukur atas nikmat Allah, meningkatkan pengendalian diri, dan memupuk kepedulian serta tolong-menolong antar sesama. Manfaat-manfaat ini secara kolektif membangun karakter Muslim yang ideal, yang berdisiplin, berintegritas, dan berempati.

Dari sisi jasmani dan kesehatan, puasa dengan adab memberikan manfaat signifikan, yang bahkan diakui oleh dunia medis. Ini termasuk menjadi sumber energi yang baik melalui konsumsi kurma, mengembalikan cairan tubuh dengan asupan air mineral yang cukup, meningkatkan metabolisme tubuh melalui istirahat sistem pencernaan, serta berpotensi memengaruhi faktor risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Puasa juga merupakan metode efektif untuk memperbaiki pola makan, meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kesehatan organ vital, serta membentuk kebiasaan gizi yang lebih sehat dalam jangka panjang.

Manfaat utama dari semua ini adalah melatih ketakwaan seseorang, seperti yang telah disebutkan Allah SWT dalam Al-Qur'an. Ini adalah bentuk keinginan Allah agar hamba-Nya menjadi baik. Sebaliknya, orang yang berpuasa tanpa mengamalkan adabnya hanya akan mendapat rasa lapar dan dahaga saja, tanpa meraih keberkahan, kesehatan, dan manfaat spiritual serta jasmani yang sesungguhnya.

Puasa dengan adab adalah investasi yang menghasilkan "dividen" tak hanya di akhirat (pahala, ridha Allah) tetapi juga di dunia (kesehatan, karakter mulia, kebaikan sosial). Puasa yang sempurna membawa kebaikan yang melimpah dalam segala aspek kehidupan – menjadikan hidup lebih berkah dan sehat.

SARAN

Pembahasan tentang adab berpuasa sangatlah luas, dan risalah ini hanya mampu mengumpulkan sebagian kecil darinya. Kajian lebih lanjut tentang adab puasa pasti perlu ditinjau dan dicermati secara arif dan bijaksana oleh akademisi, terutama bagi kaum Muslimin yang ingin mempelajari kajian-kajian tentang ibadah puasa secara lebih mendalam¹⁷⁹. Diharapkan, dengan memahami dan mengamalkan adab-adab ini, setiap Muslim dapat mencapai tingkatan puasa yang lebih tinggi dan memperoleh keberkahan serta manfaat holistik dari ibadah yang agung ini

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Alā’u ad-Dīn ‘Alī bin Hisyāmuddīn al-Muttaqī al-Hindī, *Kanzu al-‘Ummāl fī Sunani al-Aqwāl wa al-Af’āl* (Muassasah ar-Risālah, 1981)
- Abū al-Qosim Abdul Karīm bin Hawāzin al-Qusyairiy, *ar-Risālah al-Qusyairiyyah fī ‘Ilmi at-Taṣawwuf*, (Jakarta, Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 2010),
- Abū ‘Abdillāh Mālik bin Anas, *Muwatṭho’ al-Imām Mālik*, (Mesir: Dar Ihyā’ at Turās al-‘Arobi, tt)
- Abū Muhammad ‘Abdullah bin ‘Abdurrohman ad-Dārīmi, *Sunan ad-Dārīmi*, (Beirut: Dar al-Kitab al-‘Arobi: 1407 H),
- Abū ‘Abdillāh Muhammad bin Yazīd al-Qozwīni, *Sunan Ibni Mājah*, (Beirut: Dar el-Fikr, tt).
- Abū ‘Abdillāh Muhammad bin ‘Abdillāh al-Hākīm an-Naisābūri, *al-Mustadrok ‘ala aṣ-ṣoḥīḥain*, (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah: 1990)
- Abū ‘Abdillāh Muhammad bin Ismā’il al-Bukhōri al-Ju’fi, *Ṣoḥīḥ al-Bukhōri*, (Beirut, Dar Ibni Kaṣīr, 1987).
- Abū ‘Abdillāh Syamsuddīn Muhammad bin Qōsim bin Muhammad Al-Guzzi, *Faṭḥul Qorīb Al-Mujīb fī Syarḥi Alfāzi at-Taqrīb*, (Beirut, Dar ibnu Ḥazm, 2005.)
- Abū ‘Abdirroḥmān Aḥmad bin Syu’aib an-Nasā’i, *Sunan an-Nasā’i al-Kubro*, (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1991).
- Abū al-Faḍl Aḥmad bin ‘Alī bin Ḥajar al-‘Asqollāni, *Faṭḥu al-Bāri Syarḥu Ṣoḥīḥ al-Bukhōri*, (Beirut: Dar al-Ma’rifat: 1379),
- Abū al-Fidā’ Ismā’il bin Kaṣīr ad-Dimasyqi, *al-Bidāyah wa an-Nihāyah* (Dar Ihyā’ at-Turoṣ al-‘Arobi: 1988),
- Abū Bakr Aḥmad bin al-Ḥusain al-Baihaqī, *Syu’abu al-Imān*, (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1410 H.)
- _____, *as-Sunan al-Kubro*, (Haidar Abad, Majlis Da’iroh al-Ma’arif an-Nizomiyyah, 1344 H.),
- Abū Bakr Muhammad bin Ishāq bin Khuzaimah an-Naisābūri, *Ṣoḥīḥ Ibni Khuzaimah*, (Beirut: al-Maktab al-Islāmi, 1970),

- Abū Dāwud Sulaimān bin al-Asy‘aṣ as-Sijistāni, Sunan Abī Dāwud, (Beirut: Dar al-Kitāb al-‘Arobi, tt)
- Abū Hāmid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad al-Gazālī, Iḥyā ‘Ulūmi ad-Dīn, (Beirut, Dar al-Ma‘rifat, tt),
- Abū Nu‘aim al-Aṣbihāni, Tārīkh al-Aṣbihān, (<http://www.alwarraq.com>)
- Abū Ṭolib al-Makki Muhammad bin ‘Alī bin Aṭiyyah al-Ḥārīsi, Qūtū al-Qulūb fī Mu‘āmalati al-Maḥbūb wa Waṣfi Thorīqi al-Murīd ilā Maqomi at-Tauḥīd, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005).
- Abū al-Ḥusain Muslim bin al-Ḥajjāj bin Muslim al-Qusyairiy an-Naisābūri, Ṣoḥīḥ Muslim, (Beirut: Darul Afaq Al-Jadidah, tt)
- Aḥmad bin Ḥambal, Musnad Aḥmad bin Ḥambal, (Mesir, Mu’assasah Qortobah, tt)
- Al-Qur’ān al-Karim dan Terjemah Departemen Agama Republik Indonesia (2019)
- Amir Hamzah, Metode Penelitian Kepustakaan Library Research, (Malang: Literasi Nusantara, 2020), h.60
- Arif Hidayat, “Budaya Konsumen Bulan Ramadan Bagi Masyarakat Modern di Indonesia”, *Kebudayaan Islam*, Vol. 14, No. 2 (2016)
- Dr. al-Ḥāfiẓ Muhammad Akram al-Azhari, Muhammad Zia Ullah, “Awāriful Ma‘ārif li as-Suhrowardi Makānatuhu wa Maṣōdiruhu wa Khoṣoiṣu Uṣlūbihi”, *Al-Ihsan*
- H. Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2002)
- Mat Syaifi, “Nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa Ramadhan”, *Tarbawi*, Vol. 07, No. 2 (2019)
- Muhammad ‘Alī aṣ- Ṣobūni, Rowa’i‘ al-Bayān fī Tafsīr Āyāt al-Aḥkām, (Beirut, al Maktabah al-‘Aṣriyyah, 2021)
- Muhammad bin Ḥajar al-Haitami al-Makki, Iṭḥāfu Ahli al-Islām bi Khuṣūṣiyyati aṣ Ṣiyām, (Beirut: Mu’assasah al-Kutub ats-Tsaqofiyyah, 1990.)
- Novia Anggraini, “Nilai-nilai edukatif dalam ibadah puasa ramadhan menurut al-ghazali dan implikasinya terhadap pembentukan karakter”, (skripsi, IAIN Curup 2019).
- Nuruddin ‘Iṭr, I’lāmu al-Anām Syarḥu bulūgi al-Marom min Aḥādīsi al-Aḥkām, (Dar al-Minhaj al-Qowim)
- Prof. Dr. Mestika Zed, M.A., *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014),
- Safiah Abd Razak, Che Zarrina Sa’ari, Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman, “Adab Solat dan Puasa Serta Hubungannya dengan Pembangunan Rohani Insan: Analisis Pemikiran al-Sarraḥ (M. 378 H) dalam karya al-Luma’ fī Tarikh al-Taṣawwuf al-Islami”, *al-Basirah*, Vol. 9, No. 1 (2019)
- Samsu, *Metode Penelitian Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development*, (Jambi: Pusaka, 2017).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, cetakan ke-21, Februari 2015)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)
- Sulaiman bin Ahmad bin Ayyūb Abū al-Qosim aṭ-Ṭobaroni, al-Mu‘jam al-Kabīr, (al-Mauṣil: Maktabah al-‘Ulūm wa al- Ḥikam, 1983)
- Sulaiman bin Muhammad bin ‘Umar al-Bujairimi asy-Syāfi‘i, Ḥāsiyyah Bujairimi ‘alā al-Khoṭīb (<http://www.al-islam.com>),
- Syaikh Sulaiman al-Jamal, Ḥāsiyyatu al-Jamal ‘alā al-Manhaj li Syaikhi al-Islām Zakariyā al-Anṣori, (Beirut, Dar el-Fikr, tt.)
- Syaikhi al-Islām Zakariyā bin Muhammad al-Anṣori, Ḥāsiyyatu al-‘Allāmah Muṣṭofā al-‘Arūsī al-Musammātu bi Natā’iji al-Afkār al-Qudsiyyah fī Bayāni Ma‘āni Syarḥi ar-Risālah al-Qusyairiyyah, (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2007).
- Syamsuddīn Abū ‘Abdillāh bin Ahmad bin ‘Uṣman bin Qaimaz az- Ṣāḥabi, *Siyar A’lām an-Nubalā*, (Kairo: Dar al-Hadis, 2006).
- Syamsuddin Muhammad bin Muhammad al-Khoṭhib Asy-Syirbini, al-Iqna’ fī Ḥalli Alfāzi Abī Syuja’, (Beirut: Dar al-Fikr: 1415)

- Syamsuddīn Muhammad bin Ahmad bin ‘Uṣman az- Ṣahabi, *Tārīkhu al-Islām wa Wafayātu al-Masyāhir wa al-A‘lām*, (Lebanon, Dar al-Kitab al-‘Arobi, 1987)
- Syihābuddīn Abū Ḥafṣ ‘Umar bin Muhammad al-Bakri as-Suhrowardi, *‘Awārifu al-Ma‘ārif* (Damaskus, Dar at-Taḳwa, 2022)
- Syihābuddīn Ahmad bin Ḥajar al-Haitami, *al-Fatāwā al-Ḥadiṣiyyah*, (Beirut, Dar el-Fikr, tt)
- Zainuddīn bin ‘Abdul ‘Aziz al-Mālībārī, *Fatḥul Mu‘īn bi Syarḥi Qurroti al-‘Ain bi Muhimmāti ad-Dīn*, (Beirut, Darul Fikr, tt)
- Zainuddīn ‘Abdurro’uf al-Munāwī, *at-Taisīr bi Syarḥi al-Jāmi’ as-Ṣoghīr* (Riyadh: Maktabah al-Imam as-Syafi’i, 1988).
- Zakiah Ulfah, “Manfaat puasa dalam perspektif sunnah dan kesehatan”, (skripsi, UIN Sumatra Utara, Medan, 2016).
- Abū ‘Īsā Muhammad bin ‘Īsā at-Tirmizī, *al-Jami’ aṣ-Ṣohih Sunan at-Tirmizī*, (Beirut: Dar Ihya’ at-Turoṣ al-‘Arobi: tt),
- Badruddīn al-‘Aini al-Hanafī, *‘Umdatul-Qori Syarḥu Ṣohīḥ al-Bukhori*, (<http://www.ahlalhdeth.com>),
- Abu ‘Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qozwini, *Sunan Ibni Mājah*, (Beirut: Dar el-Fikr, tt)