

BAB III PENGUJIAN DATA

E. Gambaran Umum buku “Mendidik Anak Berpuasa” Karya Syarifah Salwasalsabila.

Buku berjudul “Mendidik Anak Berpuasa” yang ditulis oleh Syarifah Salwasalsabila sebagai salah satu buku panduan bagi orang tua untuk mengenal dan membimbing anak dalam berpuasa. Buku ini sangat berguna ketika bulan Ramadhan tiba, karena pada bulan tersebut saat yang tepat untuk memulai anak dalam belajar berpuasa dan orang tua dapat mengajukan alasan yang tepat untuk mengajak anak berpuasa.

Syarifah juga mengemukakan bahwa buku “Mendidik Anak Berpuasa” dapat dijadikan sebagai solusi dan jawaban bagi kebutuhan orang tua, sebab dalam buku ini dijelaskan dasar-dasar hukum puasa, macam-macam puasa, syarat dan rukun puasa, hal-hal yang membatalkan puasa, alasan diperbolehkannya berbuka puasa serta manfaat dan keutamaan puasa. Melalui informasi yang tertulis dalam buku “Mendidik Anak Berpuasa”, maka orang tua akan mendapatkan penjelasan tentang cara mendidik anak dalam setiap fase perkembangannya. Mulai dari menjadi ayah dan ibu yang baik untuk anak, mendidik anak sejak dalam kandungan, memperlakukan anak ketika lahir, pada masa enam tahun pertama, dan masa remaja. Semua berlandaskan ajaran Allah dan Rosul-Nya yang terdapat pada AL-Quran dan Sunnah.

Buku “Mendidik Anak Berpuasa” menjadi lebih penting karena didalamnya juga memuat beberapa tips bagi orang tua dalam mendidik anak

untuk mencintai puasa yaitu tentang apa yang sebaiknya dilakukan ataupun dihindari dalam menumbuhkan kecintaan anak terhadap puasa. Dilengkapi juga dengan doa-doa yang bagus diamalkan dan dipanjatkan selama 30 hari bulan puasa.

Dalam buku “Mendidik Anak Berpuasa” yang ditulis oleh Syarifah Salwasalsabila, terdiri dari empat bab dengan berberapa subbab pada masing-masing babnya.

Pada bab I dengan tema “pendidikan dalam islam” terdiri dalam 5 sub bab, yaitu 1) pengertian dan hakikat pendidikan dalam islam, 2) Konsep pendidikan anak menurut Al-Quran dan Hadits, 3) tumbuh-kembangkan jiwa anak dalam aura Surgawi. 4) Jauhilah sikap yang memandulkan jiwa anak, dan 5) pengaruhi jiwa anak. Secara garis besar pada bab ini berisi tentang konsep dasar pendidikan mulai dari anak ketika masih dalam masa kandungan sampai ketika anak memasuki masa remaja. Dalam bab ini juga dipaparan dengan jelas terkait apa saja peran dan tanggung jawab orang tua dalam mendidik anak. Bukan hanya orang tua saja namun dipaparkan peran masing-masing anggota keluarga yang turut serta dalam proses pendidikan anak. yang menjadi keistimewaan dalam buku ini adalah pendidikan lebih difokuskan pada jiwa anak, dijelaskan secara gamblang dalam buku “Mendidik Anak Berpuasa” tentang bagaimana mendidik dan mempengaruhi jiwa anak.

Bab II dalam buku “Mendidik Anak Berpuasa” Karya Syarifah Salwasalsabila, berisi tentang konsep puasa bagi anak. secara rinci bab II ini

memuat sub bab diantaranya : 1) makna puasa, 2) rukun dan segala ketentuan dalam melaksanakan puasa, 3) kepada siapa puasa itu diwajibkan?, 4) puasa anak-anak, 5) beberapa hal yang membatalkan puasa, 6) orang yang diberi keringanan puasa dan wajib membatalkan fidyah, 7) puasa sunnah, 8) hari yang dilarang puasa, 9) adab berpuasa, dan 10) nilai-nilai positif dan manfaat puasa dalam berbagai aspek. Semua konsep puasa disini dijelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami, sehingga orang tua akan lebih mudah memahamkan konsep puasa kepada putra putrinya.

Pada bab III, memuat tema dengan judul “melatih dan mendidik anak berpuasa”. pada bagian ini merupakan hal yang paling penting yang harus diketahui para orang tua ketika mendidik atau mengajarkan anak mereka untuk berpuasa. semua kiat-kiat praktis dalam mendidik anak berpuasa dijabarkan secara rinci dan mudah dipahami oleh penulis. Dalam bab III ini memuat sub bab, sebagai berikut : 1) melatih anak untuk berpuasa sejak dini, 2) dasar ilmiah dan psikologis untuk melatih anak sejak dini. 3) melatih anak sejak dini, 4) kiat-kiat praktis melatih anak berpuasa, 5) kiat mengisi kegiatan Ramadhan untuk anak. dan 5) mengatasi anak mogok puasa.

Untuk bab terakhir berisi doa-doa yang dapat diajarkan anak mulai puasa hari pertama sampai puasa terakhir pada bulan Ramadhan.

Untuk itulah menurut penulis buku ini dapat digunakan sebagai salah satu buku panduan bagi orang tua untuk mengenal dan membimbing anak dalam berpuasa. Buku ini sangat berguna ketika bulan Ramadhan tiba, karena pada bulan tersebut saat yang tepat untuk memulai anak dalam belajar

berpuasa dan orang tua dapat mengajukan alasan yang tepat untuk mengajak anak berpuasa.

F. Kiat-Kiat Praktis Melatih anak Berpuasa

1. Dasar Ilmiah dan Psikologi.

Menurut Carolyn Meggitt, secara umum anak-anak mulai menyadari adanya nilai-nilai yang permanen yang harus dianut, dan mulai menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.⁴³

Kohlberg (Duska & Whelan) sebagaimana dikutip oleh Sarbini, menyatakan ada tiga tingkatan perkembangan moral anak, yaitu :⁴⁴

- a. Pra-Konvensional, yaitu anak peka terhadap nilai yang berlatarbelakang budaya dan terhadap penilaian baik-buruk, benar-salah, namun mereka melihat dari akibat fisik suatu tindakan.
- b. Konvensional, anak memenuhi harapan-harapan keluarga dan kelompok dan agama dianggap sebagai sesuatu yang berharga dalam dirinya.
- c. Pasca Konvensional, ditandai dengan adanya usaha yang jelas untuk mengartikan nilai-nilai moral dan prinsip yang shahih serta dapat dilaksanakan.

Selain perkembangan di atas, Ratna Megawati sebagaimana dikutip oleh Agus Wibowo, menyebutkan karakter anak sesuai pada fase usianya, yaitu :⁴⁵

⁴³ *Ibid*, hlm. 150

⁴⁴ Sarbini, *Model Pembelajaran berbasis Kognitif Moral dari Teori ke Aplikasi*, (Jogjakarta: Aswaja Pressindo, 2012) hlm. 21

⁴⁵ Agus Wibowo, *Pendidikan Karakter Usia Dini*, (Yogjakarta, Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 88

- a. Fase 0 – 3 tahun. pada fase ini, anak sangat butuh akan kasih sayang dari orang tua. Jadi peran dan perhatian orang tua pada anak harus lebih besar karena landasan moral baru dibentuk pada fase ini.
- b. Fase 2-3 tahun. Anak suka mencoba-coba dan susah diatur. Jadi sebaiknya pada fase ini anak diperkenalkan pada sopan santun dan perbuatan baik-buruk.
- c. Fase 0 (usia 4 tahun). Fase ini anak mengalami egosentris, dimana ia suka melanggar aturan, memamerkan diri dan memaksakan keinginan, namun anak pada fase ini sangat suka akan pujian.
- d. Fase 1 (usia 4,5-6 tahun). Penurut dan bisa diajak kerja sama karena mereka takut pada hukuman. Dalam menanamkan karakter perlu disertakan alasan-alasan kenapa hal tersebut perlu dilakukan.
- e. Fase 2 (usia 6, 7-8 tahun), pada fase ini, anak merasa memiliki hak sebagaimana orang dewasa. Memiliki konsep keadilan yang kaku yaitu konsep balas-membalas.

Masa anak-anak adalah masa yang sangat menentukan bagi pembentukan kepribadiannya kelak. Hal-hal baik maupun buruk yang terjadi di masa balita mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupannya kelak. Daya ingat anak yang kuat semasa kecil harus terus dimanfaatkan.⁴⁶

Sebagaimana Diungkapkan oleh Imas Kurniasih, bahwa Periode pertama dalam kehidupan anak, yakni pada usia 6 tahun pertama

⁴⁶ Syarif Salwasalsabila, *Mendidik Anak Berpuasa*, (Yogyakarta:Harmoni,2008) ,Hlm.

merupakan periode yang amat kritis dan paling penting. Periode ini mempunyai pengaruh yang sangat mendalam dalam pembentukan pribadinya. Karena anak pada usia ini memiliki sistem perekam yang sangat canggih di memori otaknya. Jadi apapun akan terekam dalam benak anak nantinya akan memberikan pengaruh yang nyata pada kepribadiannya ketika dewasa.⁴⁷

Mendidik anak tidak sama dengan mengajar. Mendidik anak adalah membantu anak mencapai kedewasaan baik dari segi akal, ruhiyah, dan fisik. Yang kita lakukan adalah membantu anak untuk kenal dan tahu sesuatu, kemudian dia mau dan bisa lalu menjadi biasa dan terampil mengamalkannya. Hal itu bukan saja membutuhkan waktu yang lama tetapi juga kemauan yang kuat, kesabaran, keuletan. Akan makin baik pula jika semakin awal memulainya.⁴⁸

Banyak dampak psikologi yang harus dipahami oleh orang tua terhadap anak. *Pertama*, anak biasanya akan menjadi sedikit rewel karena puasa menimbulkan ketidakseimbangan fisik dan mental pada sekitar jam 10.00, selepas dzuhur, ketika ashar, dan menjelang puasa. maka perhatikan jam-jam rewel anak dan siapkan diri atau cari alternatif untuk mengatasi kerewelan anak. *Kedua*, puasa melatih anak untuk bisa mengendalikan dorongan dalam dirinya sehingga bisa menahan pemuasan segera atau melatih kecerdasan emosi. *Ketiga*, puasa menunbuhkan kemampuan anak untuk merasakan kesulitan orang lain dan memupuk

⁴⁷ Imas Kurniasih, *op.cit*, hlm. 73

⁴⁸ Syarif Salwasalsabila, *Mendidik Anak Berpuasa*, (Yogyakarta:Harmoni,2008) ,Hlm.

rasa santun pada orang-orang yang kurang beruntung. *Keempat*, membantu anak memiliki akhlak mulia, terutama soal sikap jujur. Dan *kelima*, meningkatkan penghayatan dan pengamalan agama karena suasana dan semua orang islam di seluruh dunia melakukannya.⁴⁹

2. Melatih Anak Berpuasa Sejak Dini menurut Syarifa Salwasalsabila.

Dalam bukunya yang berjudul *Mendidik Anak Berpuasa*, Syarifa Salwasalsabila menyebutkan bahwa ada beberapa kiat praktis dalam melatih anak berpuasa.⁵⁰

1. Lakukan Pengkondisian dalam Menyambut Bulan Ramadhan.

Pengkondisian ini dilakukan dengan memberi bekal pemahaman yang memadai tentang keutamaan puasa terutama puasa Ramadhan. Jika pengkondisian ini dilakukan berulang-ulang sejak sebelum Ramadhan tiba, sangat mungkin akan tumbuh niat yang kuat pada anak untuk berpuasa Ramadhan.

2. Menyambut Ramadhan dengan Keriangan dan Keceriaan.

Rasulullah telah menasehati Abdullah bin Mas'ud untuk menyambut Ramadhan dengan wajah yang berseri dan tidak dengan wajah yang cemberut. Jika kita perluas keceriaan tadi, dapat juga dengan memberi dekorasi yang khas pada kondisi rumah sehingga anak semakin menyadari akan keistimewaan Ramadhan di banding bulan lainnya. Hal ini akan mendorong mereka berpuasa. Dengan dibuat sedemikian rupa maka bulan Ramadhan akan menjadi hari-hari yang indah untu

⁴⁹ Syarif Salwasalsabila, *Loc.cit*, Hlm. 117

⁵⁰ Syarif Salwasalsabila, *Mendidik Anak Berpuasa*, (Yogyakarta:Harmoni,2008) ,Hlm.

dikenang sang anak hingga mereka remaja dan dewasa. Ini tentu akan lebih mudah tercapai jika ada peran serta masyarakat umum dan pemerintah dengan menghidupkan syiar-syiar Ramadhan di jalan raya, perkantoran, pabrik, media massa, dan lain-lain⁵¹

3. Beritakan Kabar Gembira Berupa Surga yang Dijanjikan.

Anak-anak akan termotivasi dengan sendirinya jika ia berpuasa semata-mata untuk mengharapkan ridho Allah. Di dalam surga terdapat pintu yang disebut *Ar Rayyan*. Pintu ini sangat istimewa karena hanya dilalui oleh orang-orang yang berpuasa saja.

4. Jelaskan Manfaat Puasa pada Anak-Anak.

5. Jelaskan tata cara puasa dan hal-hal yang berhubungan dengan puasa kepada anak.

6. Berilah contoh dengan berpuasa didepan anak terlebih dahulu.

ini harus menjadi catatan yang penting bagi orang tua yang akan mengajarkan anak-anak untuk menjalankan ibadah puasa. Contoh pertama yang dilihat oleh anak tentulah orang tua karena kesan yang dilihat akan dirasakan anak-anak jauh lebih kuat dibanding pesan yang mereka dengar.

7. Menata jam tidur anak-anak.

Tujuan dalam menata waktu tidur anak-anak adalah berkenaan dengan adanya aktifitas baru selepas bangun tidur ketika anak berpuasa terutama puasa ramadhan yaitu sahur. Maka sebaiknya anda mengatur

⁵¹ *Ibid*, hlm. 118

jam tidur anak sehingga mereka akan lebih bergairah untuk melaksanakan sahur⁵²

8. Lakukan berbagai tahap sebelum anak mampu berpuasa penuh seharian.

Orang tua dapat meminta anak-anak yang sedang belajar berpuasa untuk melakukannya secara bertahap, dimulai pada hari pertama dan kedua, anak diminta berpuasa sampai jam 10 pagi, kemudian hari ke - 3 dan ke -4 hendaknya berpuasa sampai jam 12 siang. Begitu seterusnya sampai anak-anak benar-benar melakukannya dengan baik dan mampu untuk melakukan puasa hingga waktu berbuka tiba.

9. Usahakan untuk bersahur dan jemputlah keberkahan dalam makan sahur.⁵³

10. Siapkan strategi khusus untuk anak pada waktu pagi.

Anak-anak terkadang lupa bahwasanya mereka sedang berpuasa, maka bisa saja mereka sarapan sewaktu hendak berangkat sekolah. Maka disini peran orang tua adalah mengingatkan sang anak bahwa mereka sedang berpuasa.

11. Menyiapkan serangkaian aktivitas untuk mengisi puasa anak.

Siang hari merupakan waktu yang sangat kritis bagi anak, persediaan makanan di lambungnya sudah mau hadis, sementara waktu masih lama, belum lagi kalau cuaca panas yang membikin anak anda kehausan. Tentunya kondisi seperti ini tidak boleh menjadi alasan untuk anak membatalkan puasanya.

⁵² *Ibid*, hlm. 119

⁵³ *Ibid*, hlm. 120

12. Berikanlah buku-buku yang menarik minat anak.
13. Ceritakanlah kepada anak kisah-kisah keteladanan untuk menghilangkan atau melupakan mereka akan rasa laparnya.
14. Carilah informasi tentang kegiatan-kegiatan di luar rumah yang bisa diikuti oleh anak.
15. Orang tua juga mempersiapkan berbagai benda atau mainan anak yang bisa mengisi waktu mereka.
16. Seringkali kita mendapatkan orang-orang yang lupa kalau ia sedang berpuasa, maka sebagai orang tua harus selalu mengingatkan untuk meneruskan puasanya dan memberi pemahaman kalau lupa maka Allah akan memaafkannya.⁵⁴
17. Berikan penjelasan kepada anak bahwa orang yang sedang dalam perjalanan jauh bisa mendapatkan keringanan dari Allah dan dapat membayar atau menggantinya di hari yang lain.
18. Perhatikan ibadah anak yang sedang menjalankan puasa.
19. Berikan perhatian khusus.
20. Tidak meletakkan makanan, minuman, dan buah-buahan secara terbuka.
21. Jauhkan anak-anak yang baru berlatih puasa (belum kuat dan gampang terpengaruh) dari anak-anak yang malas berpuasa.
22. Melatih berpuasa dengan bertahap dan menjanjikan hadiah sebagai rangsangan.

⁵⁴ *Ibid*, hlm. 123

23. Stimulasi dengan pahala dan surga dari Allah.
24. Memberi alternatif pengisian waktu yang tepat dan positif dengan istirahat tidur siang panas maupun dengan alternatif permainan yang mendidik untuk melupakan mereka akan rasa haus dan lapar .
25. Mengajak anak-anak untuk meramaikan syiar ramadhan.
26. Orang tua jangan menyepelekan pendidikan puasa Ramadhan bagi anak-anak.
27. Perhatikan teman-teman dari anak-anak.
Anak dalam berpuasa sangat dipengaruhi oleh faktor dalam dan luar rumah. Salah satu faktor luar yang mempengaruhi anak adalah teman sepermainan.⁵⁵
28. Orang tua harus memiliki strategi khusus untuk mengarahkan anak.
Strategi ini untuk meminimalisir pengaruh yang berasal dari luar, diantaranya :
 - a. Sementara waktu sebaiknya orang tua memilihkan teman buat sang anak, tentunya teman-teman yang sama-sama berpuasa.
 - b. Berusaha melindungi anak dari teman-temannya yang tidak berpuasa.
29. Tegaskan kepada anak bahwa apapun yang mereka perbuat sesungguhnya Allah mengetahuinya dan melihat.
30. Selalu bersikap sabar dan menunjukkan perhatian dengan kasih sayang terhadap anak, serta meminta anak untuk selalu berkata jujur.

⁵⁵ *Ibid*, hlm. 127

Hal ini dilakukan karena saat ini banyak anak-anak yang dihadapan orang tuanya kelihatan berpuasa padahal diluar rumah mereka telah membatalkan puasanya.

31. Tanamkanlah kepada anak kesabaran ketika mereka sedang menjalankan puasa.
32. Ajaklah anak-anak untuk menyamakan masjid agar semangat puasanya tetap terjaga.
33. Bersegeralah untuk berbuka puasa, tapi ingatkan anak-anak supaya jangan berlebihan.
34. Bersama anak-anak anda, ajaklah ia untuk melaksanakan sholat tarawih ke masjid.
35. Ajari dan ajaklah anak-anak untuk gemar bersedekah, apalagi di bulan Ramadhan.
36. Keluarkan Zakat fitrah menjelang Idul Fitri.
37. Gembiralah hati anak-anak dengan pakaian yang baru, hal ini merupakan bentuk penghargaan buat anak-anak ketika mereka berhasil melaksanakan ibadah puasa. maka hal tersebut akan menjadi motivasi untuk saat yang akan datang.
38. Dalam rangka mengajarkan dan mendidik anak untuk mencintai puasa, setelah bulan Ramadhan berlalu, ajaklah anak anda untuk melaksanakan puasa sunnah, diantaranya puasa sunnah eam hari pada bulan syawal.⁵⁶

⁵⁶ *Ibid*, hlm. 134

Dikemukakan pula oleh Syarifah Salwasalsabila S.Psi. dalam melatih anak berpuasa dapat menggunakan langkah-langkah .⁵⁷

- a. Latihlah anak sedini mungkin dalam melaksanakan puasa. Karena ibadah bagi anak-anak harus dengan pembiasaan sekaligus tentunya dengan keteladanan orang tua sejak mereka kecil.
- b. Carilah kiat-kiat yang cocok untuk memotivasi anak berpuasa dengan senang hati, tanpa mereka merasa tertekan. Karena itu jangan melatih anak berpuasa dengan cara paksa. Atau juga dengan memperlakukan mereka sama dengan anak-anak seusianya yang lebih mampu.
- c. Jangan sekali-kali melanggar apa-apa yang telah kita janjikan kepada anak, sebagai imbalan atas kemampuan puasa yang mereka lakukan. Ada kalanya pujian verbal, diperlukan untuk memotivasi semangat anak berpuasa.

Dalam menjalankan pelatihan anak untuk berpuasa ada beberapa hal yang harus dan sangat perlu untuk diperhatikan:⁵⁸

- a. Kegiatan ini harus dipahami sebagai pelatihan, pengkondisian, dan penyiapan anak agar akrab dengan aktivitas ibadah bukan hal yang final.
- b. Ini adalah proses pendidikan sehingga bukan hasil yang kita harapkan. Oleh karena itu kebijaksanaan yang diterapkan harus tetap fleksibel dengan bergantung pada keadaan anak, umur, fisik, dan mentalnya.

⁵⁷ Syarif Salwasalsabila, *Loc.cit*, Hlm. 113

⁵⁸ Syarif Salwasalsabila, *Mendidik Anak Berpuasa*, (Yogyakarta:Harmoni,2008) ,Hlm.

- c. Anak-anak masih dalam proses tumbuh kembang sehingga orang tua perlu memperhatikan proses pelatihan shaumini. Artinya anak balita yang puasa harus diperhatikan kebutuhan gizi dan tidurya selama pelatihan berlangsung. Karena jika tidak, maka pelatihan ini akan berubah menjadi penganiayaan anak.
- d. Orang tua harus berniat dan bertekad istiqomah karena Allah SWT, bukan agar tidak malu jika ditanya teman atau untuk meningkatkan status sosial di masyarakat. Ingatlah pahala yang dijanjikan karena pada hakikatnya keberhasilan pelatihan ini bukan merupakan prestasi dari sang anak melainkan lebih menunjukkan keberhasilan orang tua yang berperan sebagai promotor maupun pengawas.

G. Puasa dalam Perspektif Kesehatan

Para ilmuwan juga menganggap bahwa puasa adalah suatu fenomena kehidupan alami, yang menjadikan kehidupan berjalan dengan lurus, sehat dan sempurna. Maka disini nampak dengan jelas hikmah kesehatan pada syariat puasa. Karena puasa membantu seluruh makhluk hidup untuk beradaptasi dengan makanan yang sangat sedikit dan membuatnya mampu menjalani kehidupan secara alami dan normal. Sebagaimana ilmu-ilmu pengetahuan modern menetapkan bahwa puasa juga melindungi makhluk hidup dari berbagai penyakit dan membantu penyembuhan secara efektif.⁵⁹

Ibnu Sina, seorang filosof dan dokter muslim yang termasyur, mewajibkan puasa selama tiga minggu untuk beberapa kondisi penyakit yang

⁵⁹ Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pusataka eIBA, 2008) , h. 385.

datangnya. Ada unsur lain yang menyebutkan bahwa Ibnu Sina menganggap puasa sebagai unsur penting dalam penyembuhan penyakit cacar dan penyakit kelamin. Menurutnya, puasa merupakan salah satu sarana efektif untuk melepaskan beberapa mikroorganisme di dalam tubuh, yang di antaranya adalah mikroorganisme yang terdapat di dalam penyakit kelamin. Ini disebabkan karena puasa mengandung unsur yang dapat menghancurkan sel-sel yang telah rusak untuk kemudian dibangunnya kembali menjadi sel-sel yang baru. Inilah yang disebut dengan puasa dalam pengobatan penyakit kelamin. Terapi ini sendiri merupakan pengobatan cara Timur klasik. Di samping itu, masih banyak lagi kondisi-kondisi yang dapat dimanfaatkan dari pengobatan cara ini. Sehingga pada masa modern ini, terapi puasa telah banyak dipergunakan oleh para pakar kedokteran.⁶⁰

Shelton dalam bukunya tentang puasa, “Le Jeunu”, dan riset yang dilakukan oleh Lutzner H. dalam bukunya yang berjudul “Kembali Hidup Sehat dengan Puasa” yang diterjemahkan oleh dokter Thahir Ismail. Berikut ini adalah beberapa manfaat puasa, yaitu:

1. Puasa adalah bentuk relaksasi agar dapat melakukan perbaikan terhadap kerusakan yang terjadi dalam anggota tubuh.
2. Puasa dapat menghentikan proses penyerapan sisa-sisa makanan di dalam usus lalu membuangnya. Karena tanpa adanya proses pembuangan sisa-sisa sari makanan ini, maka akan mengakibatkan penumpukan dan merubahnya menjadi racun. Sebagaimana juga puasa merupakan satu-

⁶⁰ Hisyam Thalbah, Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis, (Jakarta: PT Sapta Sentosa, Cet, III, 2009), Jilid III, h. 100.

satunya cara untuk membersihkan racun yang tertumpuk di dalam tubuh ataupun racun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi.

3. Dengan puasa, tubuh akan mampu menghancurkan zat-zat yang berlebihan dalam tubuh dan juga melarutkan endapan-endapan yang terdapat dalam jaringan tubuh manusia.
4. Puasa adalah alat untuk meremajakan dan mengembalikan vitalitas pada berbagai macam sel dan jaringan dalam tubuh.
5. Puasa dapat melancarkan proses pencernaan dan memudahkan penyerapan sari-sari makanan, serta menstabilkan proses masuknya makanan secara berlebihan.
6. Puasa memiliki pengaruh yang besar pada kulit seperti halnya yang dilakukan alat-alat kosmetik demi mendapatkan kecantikan dan kehalusan kulit.
7. Puasa adalah tehnik pengobatan yang manjur dan paling sedikit risikonya dalam mengobati berbagai macam penyakit yang terus berkembang. Puasa meringankan beban dalam sistem sirkulasi, begitu juga dapat menurunkan kadar lemak dan asam urat dalam darah.

Demikianlah setelah tubuh berhasil membersihkan racun yang ada padanya dan mendapatkan kesempatan untuk melakukan relaksasi dengan sempurna melalui puasa, mulailah tubuh melakukan perbaikan terhadap kerusakan yang terjadi pada jaringannya dan merapikan sistem pengaturan

fungsi tubuh. Ini semua bisa dilakukan setelah tubuh mendapatkan kembali energinya dengan sempurna berkat proses relaksasi yang terjadi saat puasa.⁶¹

Berdasarkan ini semua, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa puasa Islam memiliki peran efektif untuk memelihara aktivitas dan fungsi-fungsi sel hati, untuk kemudian sangat berpengaruh dalam percepatan pembaharuan sel-sel hati dan semua sel-sel tubuh, satu hal yang tidak bisa ditimbulkan oleh puasa medis atau sekedar memperbanyak makanan yang kaya lemak. Kedua, pembersihan tubuh dari racun, pada saat berpuasa, lemak-lemak yang disimpan dalam tubuh dalam jumlah besar dipindahkan ke hati sehingga dioksidasi dan dimanfaatkan oleh hati. Dari proses ini dikeluarkanlah racun-racun yang meleleh di dalamnya, kandungan racunnya dimusnahkan, kemudian dibersihkan bersama kotoran-kotoran tubuh. Pada saat puasa, aktivitas sel-sel ini berada di puncak kemampuannya untuk melaksanakan fungsi-fungsinya, maka ia memakan bakteri yang sebelumnya telah diserang oleh antibody secara serentak.”⁶²

⁶¹ Zaglul An-Najjar dan Abdul Daim Kahil, *Ensiklopedia Mukjizat Ilmiah Al-quran dan Hadis*, (Jakarta: PT. Lentera Abadi, 2012), Jilid 2, h. 33.

⁶² Muhammad Albani, *Berobat dengan Sedekah*, (Solo: Insan Kamil, 2007), h. 60.