



## Nilai-Nilai Pendidikan Islam Yang Terkandung Pada Pelaksanaan Praktek Puasa Ramadhan

Hanifa Ghina Rihan<sup>1</sup>; Putri Cahyati<sup>2</sup>;  
Joya Anggelia<sup>3</sup>; Sherin Naura Efendi<sup>4</sup>; Wismanto Wismanto<sup>5</sup>

Universitas Muhammadiyah Riau (UMRI)

E-mail: [230603013@student.umri.ac.id](mailto:230603013@student.umri.ac.id)<sup>1</sup>; [230603010@student.umri.ac.id](mailto:230603010@student.umri.ac.id)<sup>2</sup>;  
[230603007@student.umri.ac.id](mailto:230603007@student.umri.ac.id)<sup>3</sup>; [230603012@student.umri.ac.id](mailto:230603012@student.umri.ac.id)<sup>4</sup>; [wismanto29@umri.ac.id](mailto:wismanto29@umri.ac.id)<sup>5</sup>

**Abstrak.** Ramadan fasting is an important religious ritual according to Islamic law. Therefore, fasting is one of the five pillars of Islam and is mandatory for all Muslims who are *ismuqaraf* (mature and sensible) and are unable to practice it. As a religion that is full of educational and teaching values, Islam focuses on improving and developing the self and character of its followers. The religious practices contained therein, whatever their form, are always aimed at educating and advancing the servant. The obligations that Islam imposes on its people always contain wisdom and benefit for its people. Likewise with the command to fast. The aim of this research is to reveal the values of Islamic education contained in the implementation of the practice of fasting during Ramadan. The method used in this research is a qualitative method with a research library approach which uses books, magazines and articles as the main sources. The results of this research show that the value of Islamic education is implied in fasting as an obligation that must be fulfilled once a year, so that every mukhallaf is motivated to carry out his wishes with deep sincerity and great enthusiasm. Rewards, wisdom and happiness from Allah Subhanahu Wata'ala.

**Keywords:** Value of Islamic Education, Fasting, Ramdhan.

**Abstrak.** Puasa Ramadhan adalah ritual keagamaan yang penting menurut hukum Islam. Oleh karena itu, puasa merupakan salah satu dari lima rukun Islam dan wajib dilakukan oleh seluruh umat islam yang *ismuqaraf* (matang dan berakal) serta tidak mampu mengamalkan. Sebagai agama yang sarat dengan nilai-nilai pendidikan dan pengajaran, Islam menitikberatkan pada peningkatan dan pengembangan diri serta karakter pemeluknya. Amalan keagamaan yang didalamnya, apapun bentuknya, selalu ditujukan untuk mendidik dan memajukan hamba. kewajiban yang dibebankan Islam kepada umatnya selalu memuat hikmah dan kemaslahatan bagi umatnya. Begitu pula dengan perintah berpuasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan nilai-nilai pendidikan Islam yang terkandung dalam pelaksanaan praktek puasa ramadhan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan library riset yang menjadikan buku, majalah dan artikel sebagai sumber utama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai pendidikan Islam yang tersirat dalam puasa sebagai kewajiban yang harus dipenuhi setiap tahun sekali, agar setiap mukhallaf terpacu untuk melaksanakan keinginannya dengan keikhlasan yang mendalam dan semangat yang besar. Pahala, hikmah dan kebahagiaan dari Allah Subhanahu Wata'ala.

**Kata Kunci:** Nilai Pendidikan Islam, Puasa, Ramdhan.

### PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Ibadah adalah amalan yang bertujuan untuk mengabdikan kepada Tuhan. Pelaksanaannya diatur dalam syariat, yang didasarkan pada ketaatan terhadap perintahnya dan penghindaran larangannya. Menurut Asy Syarif Ali al Jurjani, shalat adalah perbuatan orang Mukhallaf (remaja dan cerdas) yang menolak keinginannya untuk mengagungkan Allah Subhanahu Wa Taala (Amir Husin, Asmarika, Mardhiah, Syukri, 2023). Secara bahasa ibadah artinya ketaatan, pelayanan, ketaatan, namun adalah merendahkan diri dan berserah diri. Padahal, dalam ibadah manusia, angka menandakan pengabdian sebagai hamba kepada Allah Subhanahu Wata'ala, dan juga sebagai

tanda ketakwaan terhadap Allah ‘Azzawajalla. Terdapat di dalam Qur’an surat Adz-Dzaariyaat ayat 56 yang berarti “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku”. (Qur’an surah Adz-Dzaariyaat 51:56) (Dewi et al., 2024; Marronis et al., 2024; Septiani et al., 2024; Wismanto Abu Hasan, 2016).

Ayat tidak dapat diartikan bahwa Tuhan mewajibkan perbudakan terhadap ciptaan-Nya. Tuhan Yang Maha Esa, Pencipta dan Pemelihara segala ciptaan-Nya, termasuk jin dan manusia, Tuhan tidak menuntut apa pun dari seluruh ciptaan-Nya. Keagungan dan kemuliaan Allah tidak bergantung pada ketaatan jin dan manusia. Perbudakan yang dilakukan oleh jin dan manusia bukanlah untuk kembali kepada Tuhan, namun justru Tuhan menciptakan jin dan manusia untuk beribadah kepada-Nya, dan melalui ibadah tersebut mereka menjadi makhluk yang lebih sempurna dan mendapatkan keridhaan Tuhan (Mubarak, 2021).

Allah menciptakan ibadah dengan cara yang berbeda-beda dan bentuk yang berbeda-beda, ada yang merupakan wujud perenungan mendalam terhadap kebesaran dan keagungan Allah, ada pula yang munajat, ada pula yang shalat, ada pula yang gerak, gerak, anggota badan Poin keluar menunjukkan makna yang dalam, ada yang berupa petunjuk untuk menahan diri dari perbuatan halal, ada pula yang berkaitan dengan harta benda, dan ada pula yang berupa sikap dan tanggung jawab terhadap sesama manusia dan sesama makhluk. Semuanya itu tentu ada hubungannya dengan sifat-sifat, kemampuan, kebutuhan, serta fitrah yang telah Allah ciptakan untuk makhluk-Nya (Qur et al., 2023).

Oleh karena itu, ibadah mempunyai arti yang luas, mencakup perbuatan setiap manusia yang beriman kepada Allah Subhanahu Wa Taala (Anggraini et al., 2024; Septiani et al., 2024; Wismanto Abu Hasan, 2016). Ini dibagi menjadi dua bagian secara global. yaitu hubungan manusia dengan Allah (mu'amarat) dan hubungan antar manusia (mu'amarat). Yang pertama meliputi ibadah mahdhah (ibadah intensif dan khusus) yaitu shalat dan puasa, ibadah finansial sekaligus sosial yaitu zakat, dan ibadah fisik sekaligus sosial yaitu haji. Sedangkan yang kedua meliputi: Tugas membela agama yaitu jihad, Tata aturan rumah tangga yaitu segala yang berkaitan dengan pernikahan, thalaq, nasab, serta warisan, Tata aturan bisnis seperti jual beli, akad jasa dan lain-lain. Mengenai hukuman tindak pidana yaitu qishas, dan had-had (Wismanto, W., Marni, S., Azhari, MW, & Sukmawati, 2024).

Puasa Ramadhan adalah ibadah yang dilakukan oleh umat muslim yang Dimana merupakan dari rukun islam yang ke 3 menurut hukum Islam (Atik devi kusuma, Elvita sarah azzara, salsa bila khotrun nada, wardah yuni kartika, 2023; Azzahra et al., 2024; Septiani et al., 2024). Oleh karena itu, puasa merupakan salah satu rukun Islam yang lima dan wajib diamalkan oleh seluruh umat Islam yang tidak melewatkan Muqaraf dan Udzur. Melalui

puasa ini, Allah ingin manusia menjadi hamba yang berakhlak baik dan bertakwa, berguna bagi dirinya sendiri dan orang disekitarnya. Oleh karena itu, selain kewajiban yang harus dilaksanakan, puasa merupakan kebutuhan penting manusia guna membentuk karakter yang berjiwa shaleh. Dengan berpuasa seseorang dapat menguatkan jiwanya dan melatih dirinya hingga disiplin yang tertinggi dengan hanya melakukan waktu dan menahan diri dari segala sesuatu yang dilarang oleh Allah, sekalipun halal dan rajin meningkatkan kebaikan dan ketakwaan (Atik devi kusuma, Elvita sarah azzara, salsa bila khotrun nada, wardah yuni kartika, 2023; Azzahra et al., 2024; Manajemen, 2022; Septiani et al., 2024).

Adapun perintah atas kewajiban puasa secara jelas banyak diketahui di dalam ayat-ayat al Qur'an dan hadits hadits Nabi Saw., di antaranya adalah yang telah tersirat secara tegas di dalam surat al Baqarah ayat 183:

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

“Hai orang-orang diwajibkan atas yang beriman, kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa.” (Q.S. Al Baqarah/2:183).

Kemudian pada surah Al-Baqarah: 185 dikatakan bahwa pada bulan Ramadhan Al-Qur'an diturunkan dan sebagai petunjuk bagi umat manusia.

(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur). (QS. Al-Baqarah (2): 185)(Hikmah et al., 2022).

Di dalam hadist juga terdapat kewajiban puasa salah satunya hadistnya berarti : “Islam dibangun di atas lima perkara, yaitu bersaksi tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, membayar zakat, menunaikan haji, dan puasa Ramadhan.” (H.R. Bukhari, Muslim, Ahmad, at Turmudzi, dan an Nasai).

Sebagai kewajiban mendasar Islam, puasa Ramadhan harus dilakukan sejak usia muda. Hal ini agar ketika seseorang mencapai usia mukhallaf (balig dan akal), hatinya menjadi ringan dan mampu mempertanggungjawabkan kewajiban puasanya. Faktanya, ajaran syariat mengharuskan anak didik untuk menunaikan kewajiban agama sejak mereka

mencapai usia tujuh tahun. Dalam kaitan ini Rasulullah Saw. bersabda tentang perihal ibadah shalat:

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ، وَاصْرِفْهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ سِنِينَ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ

Artinya: “Perintahkanlah putera-puteri kalian untuk shalat ketika mereka berusia tujuh tahun. Dan pukullah mereka bila meninggalkan shalat pada usia sepuluh tahun.” (H.R. Ahmad, Abu Dawud, dan al Hakim).

Hal itu karena sesungguhnya perilaku baik adalah sebuah kebiasaan, dan perilaku buruk juga sebuah kebiasaan. Sedangkan seseorang akan tumbuh dewasa dengan membawa asal mula kebiasaan sebelumnya. Dan mendidik di waktu kecil bagaikan mengukir di atas batu (Akhlak et al., 2023).

Islam merupakan agama yang kaya akan nilai dan ajaran pendidikan. Islam sangat menekankan pada perbaikan dan pengembangan diri dan kepribadian orang beriman. Segala bentuk hukum agama yang terkandung di dalamnya selalu bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki diri menteri. Segala bentuk ibadah di selalu bertujuan untuk mendidik dan meningkatkan hamba. Setiap kewajiban yang dibebankan Islam kepada umatnya selalu mengandung hikmah dan kemaslahatan bagi umatnya. Islam menghendaki terbentuknya akhlak Islam ketika seluruh umat Islam mengamalkan segala doa yang dipanjatkan Allah Subhanahu Wa Taala. Pada akhirnya, nilai-nilai keagungan Islam akan selalu membentuk gerak ruang dan kehidupan umat Islam. Nilai-nilai tersebut tidak hanya terbatas pada ruang kepribadian seorang individu muslim, namun juga terdapat pada ruang kehidupan keluarga dan komunitas masyarakat Islam (Bayu & Ulfani, 2024).

Keinginan untuk membentuk akhlak Islam bagi pemeluk Islam pada tahun dapat dibuktikan dengan diwajibkannya berbagai ibadah, termasuk puasa Ramadhan. Padahal, manusia terdiri dari dua unsur utama: tubuh dan pikiran. Spirit, sebaliknya, adalah bagian terpenting dari dua elemen. Ruh adalah manusia, yang melaluinya kehidupan diberikan, dan melaluinya kita juga menerima beban prioritas dan tugas. Islam memperhatikan kesejahteraan tubuh manusia dengan membolehkan yang baik dan melarang yang buruk, sehingga membolehkan pemakaian berbagai perhiasan dan memerintahkan kita untuk memperhatikan kebersihan dan berobat. Jadi Islam juga memperhatikan kebutuhan vital jiwa manusia dengan melatih ibadah khusus berupa doa dan puasa Ramadhan. Puasa Ramadhan, seperti halnya shalat, merupakan sarana pembinaan ruhani dan pendidikan jiwa, serta sarana disiplin ruhani, yang sangat dibutuhkan manusia agar dapat hidup lurus dan menyimpang darinya. lakukan itu (Jumatim, 2017).

Puasa Ramadhan mempunyai banyak nilai pendidikan Islam yang maju dan bermakna, yang semuanya bermuara pada apa yang diungkapkan dalam Al-Quran: menjadi hamba, bertakwa. Maka Allah mengirimkan kepada kita alat-alat pembangunan dan pendidikan yang ditegakkan melalui ibadah, agar kita mempunyai jiwa yang terpelajar dan kepribadian yang terpelajar, dan kita mempunyai kesatuan ketuhanan, kesatuan jiwa dan raga dan kepribadian alim. Sebagaimana hal itu telah difirmankan oleh Allah di dalam surat al Baqarah ayat 21:

Artinya: “Wahai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dan orang-orang yang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

Namun fenomena yang sedikit terjadi di kalangan umat Islam adalah masih banyak umat Islam yang belum mengetahui pentingnya dan keagungan keutamaan puasa Ramadhan. Banyak di antara mereka yang menganggap kewajiban berpuasa di bulan Ramadhan hanya menjadi beban tanpa manfaat yang jelas, bahkan membuat orang menjadi malas dan lemah karena tidak bertenaga. Mereka mungkin belum bisa memahami nilai-nilai perintah yang ditetapkan Allah Subhanahu Wa Taala, termasuk puasa Ramadhan. Puasa Ramadhan seringkali dilihat hanya sebagai ritual formal yang diawali dengan berpantang makanan, minuman, seks, dan hal-hal lain yang dapat meniadakan kemaslahatan puasa (Ali et al., 2022).

Akibatnya, sebagian dari mereka menderita secara psikologis karena tidak bisa makan dan minum dengan bebas di siang hari Ramadhan. Oleh karena itu, mereka bersembunyi ketika ingin makan atau minum karena malu dan khawatir terhadap orang lain. Orang-orang yang mereka lihat. Mereka juga tidak takut untuk berbohong berulang kali untuk menutupi perilaku buruknya. Namun tak sedikit pula orang yang berani makan dan minum secara terbuka di hadapan orang lainnya selama hari bulan Ramadhan (Nahwiyah et al., 2023).

Mereka tidak peduli dengan bulan Ramadhan atau orang-orang disekitarnya yang sedang berpuasa. Kadang-kadang mereka berpura-pura menantang orang yang memberi nasihat atau menegur mereka. Fenomena tersebut tidak lain adalah rendahnya kesadaran dan keyakinan seseorang terhadap nilai dan manfaat yang terkandung dalam puasa. Di sisi lain, rendahnya tingkat kesadaran dan keimanan karena kurangnya pengetahuan tentang makna dan hikmah puasa. Hal ini disebabkan karena orang cenderung tidak menyukai dan membenci orang yang tidak tahu banyak tentang tujuan dan niatnya (Qur et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan sebuah permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini. Adalah mengapa puasa Ramadhan

diperintahkan, Apa nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam ibadah puasa Ramadhan (Komariah & Rahayu, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian deskriptif, penelitian kualitatif, dan penelitian kepustakaan. Menurut Jane Ritchie, penelitian kualitatif adalah upaya untuk memahami dunia sosial dan perspektif di dalamnya dari perspektif konseptual dan perilaku. Persepsi dan pertanyaan untuk mewakili apa yang sedang dipelajari.

Penelitian ini merupakan penelitian atau tinjauan literatur sebanyak dengan data lisan sebanyak. Peneliti melakukannya melalui penulisan, penyuntingan, dan klasifikasi dan review. Studi ini menekankan proses daripada hasil, menganalisis data secara induktif, desain temporal dan analisis deskriptif menegosiasikan hasil kemungkinan penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sesungguhnya agama Islam merupakan agama yang sangat sempurna yang diturunkan Allah Subhanahu Wa Taala. kepada seluruh umat manusia melalui rasul-rasulnya. Islam bukanlah agama baru. namun Islam adalah agama yang diturunkan oleh Allah Subhanahu Wa Taala . Dimulai dengan utusan pertama dan diikuti oleh utusan berikutnya tergantung pada tingkat pemikiran dan kebutuhan sosial umat manusia. Setelah itu, umat manusia mencapai kedewasaan kemanusiaan dalam spiritualitas dan pemikiran hingga Allah Subhanahu Wa Taala mengutus nabi terakhir yang bertugas memperbaharui dan menyempurnakan dakwah para rasul sebelumnya.

Nabi Muhammad bersabda yang berarti: “Perumpamaan saya dan para nabi sebelum saya adalah seperti seseorang yang membangun sebuah rumah, lalu ia menyempurnakannya dan memindahkannya kecuali satu tempat bata saja (yang belum terpasang). Sehingga para manusia memasukinya serta mengaguminya dan mereka pun berkata: Seandainya tempat bata ini tidak kosong? Maka sayalah bata itu dan saya adalah penutup para nabi.” Al-Qur'an memiliki banyak kesaksian tentang ini. Allah Subhanahu Wa Taala . Senantiasa bersumpah dan berjanji kepada setiap nabi yang diutus Allah Subhanahu Wa Taala, meneguhkan ajaran nabi-nabi berikutnya, menguatkan ajaran nabi sebelumnya, agar misi yang sama dapat terlaksana oleh seluruh nabi. Lakukanlah. Allah Subhanahu Wa Taala menegaskan kesatuan agama ini dan melalui perkataannya menegaskan bahwa agama tersebut adalah Islam.

“Dan (ingatlah), ketika Allah mengambil perjanjian dari para nabi: "Sungguh, apa saja yang Aku berikan kepadamu berupa kitab dan hikmah kemudian datang kepadamu seorang

Rasul yang membenarkan apa yang ada padamu, niscaya kamu akan sungguh sungguh beriman kepadanya dan menolongnya". Allah berfirman: "Apakah kamu mengakui dan menerima perjanjian-Ku terhadap yang demikian itu?" Mereka menjawab: "Kami mengakui". Allah Subhanahu Wa Taala berfirman: "Kalau begitu saksikanlah (hai para nabi) dan aku menjadi saksi (pula) bersama kamu". Barang siapa yang berpaling sesudah itu, maka mereka itulah orang-orang yang fasik. Maka apakah mereka mencari agama yang lain dari agama Allah, padahal kepada-Nya-lah menyerahkan diri segala apa yang di langit dan di bumi, baik dengan suka maupun terpaksa dan hanya kepada Allahlah mereka dikembalikan. Katakanlah: "Kami beriman kepada Allah Subhanahu Wa Taala dan kepada apa yang diturunkan kepada kami dan yang diturunkan kepada Ibrahim, Ismail, Ishaq, Ya'qub, dan anak-anaknya, dan apa yang diberikan kepada Musa, Isa dan para nabi dari Tuhan mereka. Kami tidak membedakan seorangpun di antara mereka dan hanya kepada-Nyalah Kami menyerahkan diri." Barangsiapa mencari agama selain agama Islam, maka sekali kali tidaklah akan diterima (agama itu) dari padanya, dan dia di akhirat termasuk orang-orang yang rugi." (Q.S. Ali Imraan/3:81-85).

Oleh karena itulah, seluruh tata atau syariat menyangkut ibadah, Islam baik muamalah, munakahah dan lain sebagainya, telah dijamin oleh Allah tentang kesempurnaannya, sehingga manusia tidak perlu ragu dalam mengamalkannya. Di dalam al Qur'an, Allah Swt. menegaskan: "Pada hari ini telah Ku sempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu menjadi agama bagimu." (Q.S. Al Maidah/5:3). Al-Qur'an memiliki banyak kesaksian tentang ini. Allah SWT. Senantiasa bersumpah dan berjanji kepada setiap nabi yang diutus Allah, meneguhkan ajaran nabi-nabi berikutnya, menguatkan ajaran nabi sebelumnya, agar misi yang sama dapat terlaksana oleh seluruh nabi. Lakukanlah. Allah Subhanahu Wa Taala. menegaskan kesatuan agama ini dan melalui perkataannya menegaskan bahwa agama tersebut adalah Islam.

### **Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa**

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

#### **a. Membiasakan hidup sehat**

Di era sekarang ini, kita tidak bisa lepas dari berbagai racun yang masuk ke dalam tubuh kita. Ada begitu banyak racun yang masuk ke rumah kita sehingga kita tidak menyadari bahwa makanan yang kita berikan kepada anak-anak kita sering kali mengandung racun tersebut. Pangan mengandung lebih banyak rasa, warna, dan pengawet dibandingkan standar yang dapat diterima. Di era saat ini, tidak mengherankan

jika jumlah yang beracun tidak lagi terbatas. Bagaimana kita bisa tetap sehat jika banyak racun dan toksin di dalam tubuh kita? Penting untuk diingat bahwa semua penyakit, baik akut maupun kronis, diawali dengan penumpukan zat beracun dan produk limbah metabolisme tubuh.

Karena makanan tidak sampai ke lambung, organ tubuh seperti hati dan limpa membersihkan diri dari racun. Jumlah racun yang dikeluarkan adalah 10 kali lipat dari jumlah normal. Dengan cara ini, proses penuaan bisa ditekan untuk sementara. Itu sebabnya wajah kita terlihat lebih cerah bila kita segera mengambil tindakan yang benar.

#### **b. Melatih mengenal nilai nikmat**

Dalam kehidupan tahun ini, sebenarnya diberikan begitu banyak kegembiraan oleh Allah Subhanahu Wa Taala. Namun cukup banyak orang yang tidak bijak dan menghargainya. Faktanya, manusia tidak bisa menghitung atau mencatat berapa banyak kebahagiaan yang diterimanya dari Allah Subhanahu Wa Taala secara cuma-cuma. Karena, Allah berfirman yang artinya: “Dan Allah telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepada Nya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menuntaskannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat dzalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah).” (Q.S. Ibrahim/ 14:34).

#### **c. Menanamkan kebersamaan dan persatuan**

Puasa merupakan salah satu dari berbagai wujud persatuan umat Islam di seluruh dunia. Puasa menunjukkan kesetaraan antara kaya dan miskin, penguasa dan rakyat, orang tua dan anak, serta laki-laki dan perempuan. Mereka semua berpuasa demi Tuhan, sekaligus membatasi makan dan minum, sekaligus memohon ampun kepada Tuhan dengan berbuka puasa. Keduanya menderita kelaparan dan jatuh pada periode larangan yang sama karena mereka juga berada dalam posisi yang sama dalam menyebarkan siyar lain yang berkaitan dengan puasa. Mengenali hal-hal tersebut pada saat berpuasa menimbulkan rasa kesatuan, tujuan, hati nurani, dan kesetaraan di antara orang yang berpuasa.

#### **d. Meningkatkan iman dan taqwa**

Imam an Nawawi menjelaskan, bahwasanya ad Din (agama), al Iman, dan al Islam pada hekekatnya ketiganya bertemu pada satu pengertian yang sama. Dan bahwasanya ketaatan-ketaatan itu juga disebut iman sekaligus ad din (agama). Dengan demikian, kita ketahui bahwa barangsiapa yang ibadahnya banyak maka iman dan agamanya juga otomatis menjadi bertambah. Dan barangsiapa ibadahnya berkurang maka otomatis agamanya juga menjadi berkurang. Sedangkan berkurangnya agama adakalanya karena

perbuatan dosa, seperti meninggalkan shalat, puasa, dan kewajiban-kewajiban lainnya tanpa udzur. Juga adakalanya disebabkan bukan karena perbuatan dosa, seperti meninggalkan shalat Jum'at, berjihad, dan hal-hal lain yang menjadi tidak wajib sebab adanya udzur.

**e. Menanamkan nilai-nilai sosial**

Yang jelas, melalui puasa seseorang merasakan lapar dan haus, dan pada akhirnya memberikan pengalaman berharga bagaimana beratnya penderitaan yang dirasakan orang lain. Pasalnya, pengalaman lapar dan haus yang dirasakannya pada berakhir begitu azan Maghrib dikumandangkan. Dari sini, puasa hendaknya dapat menumbuhkan dan memperkuat semangat sosial serta rasa solidaritas terhadap umat Islam lainnya yang masih mengalami penderitaan yang tidak diketahui kapan akan berakhir. Oleh karena itu, sebagai wujud semangat sosial dan rasa solidaritasnya, kita wajib menunaikan zakat sebelum berakhirnya bulan Ramadhan, agar lambat laun kita dapat memiliki semangat sosial yang tinggi dan kepedulian terhadap penderitaan umat. lainnya. Sebaliknya amalan di bulan Ramadhan diberi nilai keutamaan oleh Allah Subhanahu Wa Taala. Amalan sunat itu pahalanya seperti amalan wajib dan amalan wajib dilipatgandakan hingga tercapai 70 kali.

**KESIMPULAN**

Rasulullah Muhammad SAW. menegaskan puasa dapat menjaga kesehatan. Para ahli Barat juga percaya bahwa ada bagian yang hilang dalam pola makan modern saat ini puasa. Puasa memberi kesempatan tubuh untuk beristirahat terutama dalam mengolah makanan dan minuman. Selama puasa, tubuh mengalami detoksifikasi alami. Puasa juga dapat mengenal akan banyaknya nikmat yang telah Allah beri kepada makhluknya. Seseorang baru bisa merasakan rasa kenyang dan segar ketika ia merasa lapar dan haus. Melalui puasa, kadar anugerah Tuhan yang biasanya tampak remeh dan kecil di mata, meningkat menjadi kebahagiaan yang sangat besar dan kebahagiaan yang berharga. Puasa merupakan symbol bahwa yang menjalankan puasa ramdhan berarti dia muslim atau orang islam. setiap orang yang berpuasa akan berusaha menjaga kesucian puasanya dari segala hal yang dapat merusak pahala dan nilainya. Tanpa harus diawasi oleh siapa pun, orang yang berpuasa –terlebih puasa Ramadhan- akan selalu berusaha berbuat baik. Hubungan batiniyahnya kepada Allah akan selalu terbangun melalui puasanya, senantiasa sehingga ia mengutamakan perilaku yang baik dan terpuji baik dalam tutur katannya maupun perbuatannya. Semua itu ia kerjakan selama

sebulan penuh yang dapat membentuk sebuah kepribadian yang mulia yang tertanam di dalam jiwanya(Syaifi, 2019)

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhlik, M., Peserta, B., Susanto, B. W., Mualif, A., Zhafirah, A., Al, S., Pekanbaru, A., Ahmad, J. K. H., Pekanbaru, D., Islam, U., Singingi, K., & Riau, U. M. (2023). *Jurnal Hikmah*. 12, 327–337.
- Ali, A., Eq, N. A., Suhartini, A., Ummul, I., & Bogor, Q. A. (2022). *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa : Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Lewuliang Bogor Puasa Ramadhan Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal*. 4, 1–10. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v4i1.444>
- Amir Husin, Asmarika, Mardhiah, Syukri, W. (2023). *Pendampingan Bimbingan Sholat Kepada Anak-Anak TPQ Mukhlisin di RT 01 RW 22 Kelurahan sidomulyo Barat Kec . Tuah*. 7, 207–212.
- Anggraini, J., Aisyah, N., Damayanti, A., & Hidayat, M Hadi, W. (2024). *Kemuliaan Penjaga Lisan Dari Susut Pandang Hukum Islam*. 2(1).
- Atik devi kusuma, Elvita sarah azzara, salsa bila khotrun nada, wardah yuni kartika, W. (2023). *Tradisi Puasa Asyura di Pondok Pesantren KH Ahmad Dahlan*. 6.
- Azzahra, S., Wardhani, T. T., Azmi, N., Mulyani, S., & Wismanto. (2024). *Korelasi Intensitas Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional*. 2(1).
- Bayu, B. T., & Ulfani, S. M. (2024). *Pengembangan Kemampuan Manusia Dalam Sudut Pandang Pendidikan Islam*. 2(2), 56–68.
- Dewi, S. N., Pinasti, J., Rahmadani, D., & Rahman, Muhammad Aldi, W. (2024). *Syirik dan Dampaknya Bagi Kehidupan Manusia*. 2(1).
- Hikmah, J., Pendidikan, J., & Vol, I. (2022). *Ini Memiliki Ciri-Ciri Yang Terstruktur Sehingga Dapat Memberikan Pengalaman Mengajar Untuk Menggali Kemampuan Calon Guru Mengajar, Selain Dengan Pendekatan Pembelajaran Secara Langsung Peneliti Dapat Menemukan Permasalahan Yang Mungkin Terjadi Di Kelas*. . 11, 282–300.
- Jumatim, 2017. (2017). *Volume 3 Nomor 2 Januari Tahun 2017*. 3(6), 149–157.
- Komariah, & Rahayu, S. (2020). Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Pratama Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 11(1), 41–50.
- Manajemen, M. P. (2022). *STAI Miftahul Ulum Tanjungpinang Kepri, 5 Universitas Muhammadiyah Riau*. 11(2), 285–294.
- Marronis, R. P., Bila, S., & Nada, Khotrun, W. (2024). *Analisis Tentang Pola Asuh Anak Dalam Perspektif Al - Qur ' an Surah Luqman Ayat 13 - 19*. 2(2), 17–29.

- Mubarok, R. (2021). Pengembangan Manajemen Sumber Daya Manusia di Lembaga Pendidikan Islam. *AL-FAHIM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 131–146. <https://doi.org/10.54396/alfahim.v3i2.183>
- Nahwiyah, S., Mualif, A., Haironi, R., Mailani, I., & Wismanto, W. (2023). Peran Mahasiswa Calon Guru MI/SDIT dalam Meningkatkan Kualitas Baca Al-Qur'an pada Mahasiswa Prodi PGMI Universitas Muhammadiyah Riau. *Journal on Education*, 5(3), 9573–9583. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1830>
- Qur, A. L., Dan, A. N., Di, S., Al, S., & Tapung, H. (2023). *Yupidus Dosen Pendidikan Bahasa arab STAI AL MUJTAHADAH g-mail: 12(1)*, 196–209.
- Septiani, C., Binti, F. A., Amri, I., & Syakira, Saidah, W. (2024). *Pengembangan Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Amalan Ibadah Puasa Ramadhan Sejak Masa Dini*. 2(1).
- Syaifi, M. (2019). JURNAL TARBAWI Vol.07 No.02 2019| 1. *Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan*, 07(02), 1–29.
- Wismanto Abu Hasan. (2016). Fiqih Ibadah. In *Jurnal Energi Dan Manufaktur* (Vol. 9, Issue 2). Nasya Expanding Manajemen. <https://doi.org/10.22219/.v2i2.4219>
- Wismanto, W., Marni, S., Azhari, MW, & Sukmawati, E. (2024). Penguatan Bahasa Cinta dalam Proses Pendidikan Karakter bagi Anak Usia Dini. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(01), 1–10.
- .