

Reklamasi Iman dalam Puasa Ramadhan

Robingun Suyud El Syam¹, Salis Irvan Fuadi²

^{1,2}, Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail: robysy@unsq.ac.id¹, irvan@unsq.ac.id²

ABSTRACT

Ramadan fasting creates lifestyle changes for those who live it, the physical benefits have been produced by many researchers. Interesting how Ramadan fasting changes the dimension of faith, so this study aims to explore Ramadan fasting as a reclamation of faith. This article is the result of findings from a qualitative type of literature research, taking the theory of reclamation in relation to faith, then analyzing it inductively to produce conclusions. The results of the study show: Ramadan fasting is a reclamation of faith where the order is intended for believers to become pious individuals both in the individual and social dimensions, manifesting in changes and increasing faith towards a better and more meaningful direction in their lives. The implications of research on the importance of faith are manifested in real behavior in the reality of life, more detailed indicators of increasing faith in Ramadan fasting are needed for further research. The research is expected to contribute to the development of Islamic education in the study of the dimensions of faith through Ramadan fasting

Keywords: *Relamation, Faith, Ramadan Fasting,*

ABSTRAK

Puasa Ramadhan menciptakan perubahan gaya hidup bagi mereka yang menjalaninya, manfaat secara fisik telah banyak dihasilkan para peneliti. Menarik bagaimana puasa ramadhan mengubah dimensi keimanan, maka penelitian ini bertujuan mengeksplorasi puasa ramadhan sebagai reklamasi iman. Artikel ini merupakan hasil temuan dari jenis penelitian kepustakaan kualitatif, mengambil teori tentang reklamasi direlasikan dengan iman, kemudian dianalisis induktif guna menghasilkan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan: Puasa Ramadhan merupakan reklamasi iman dimana perintah tersebut ditujukan bagi orang-orang yang beriman supaya menjadi pribadi yang bertaqwa baik dalam dimensi individu maupun sosial, mewujudkan pada perubahan serta peningkatan iman menuju arah yang lebih baik dan bermakna dalam hidupnya. Implikasi penelitian pentingnya iman diwujudkan dalam perilaku nyata dalam realitas hidup, indikator peningkatan iman dalam puasa ramadhan lebih rinci dibutuhkan penelitian selanjutnya. Penelitian diharapkan berkontribusi bagi pengembangan pendidikan Islam dalam telaah dimensi keimanan melalui puasa ramadhan

Kata kunci : Relamasi , Iman , Puasa Ramadhan

PENDAHULUAN

Hampir semua agama merekomendasikan periode puasa. Banyak Muslim dewasa berpuasa selama bulan suci Ramadhan setiap tahun. Puasa Ramadhan sebagai salah satu jenis puasa intermiten adalah intervensi non-farmakologis yang memperbaiki kesehatan secara keseluruhan (Javanmard & Otraj, 2020). Puasa Ramadhan menciptakan perubahan gaya hidup,

menyebabkan perubahan biokimiawi yang mempengaruhi metabolisme glukosa dan sensitivitas insulin.

Puasa Ramadan menurunkan kadar Fetuin-A [median (minimum–maksimum), 5,35 (2,91–7,81) vs. 3,22 (2,35–5,60) mg/dl; $p = 0,039$] empat minggu setelah akhir Ramadhan dibandingkan dengan sebelum Ramadhan. Setelah dua minggu berpuasa Ramadhan, kami menemukan penurunan yang signifikan pada berat badan, BMI, FBG, dan kadar HbA1c yang pulih ke tingkat dasar setelah Ramadhan (Harbuwono et al., 2021).

Jika kita mengontrol perubahan gaya hidup selama bulan Ramadhan, puasa intermiten (IF) Ramadhan mengurangi stres oksidatif. Pengaruh Islamic IF selama dan di luar Ramadhan pada perubahan sirkadian dalam lipid peroxidation marker malondialdehyde (MDA) selama dan di luar sambil mengendalikan pembaur potensial (Bahammam et al., 2016). Ritual puasa akan memastikan planet sehat yang berkelanjutan (Trabelsi et al., 2022).

Disisi lain, puasa adalah upaya untuk menjauhkan diri dari perbuatan tercela dan melanggar ketentuan ajaran Islam. Puasa tidak hanya berorientasi pada ibadah fisik, tetapi juga ibadah spiritual yang dapat menyelamatkan dan mensejahterakan manusia, baik jasmani maupun rohani, di dunia dan akhirat (Misno, 2020).

Sangat disayangkan, seringkali dan banyak umat Islam menganggap ibadah itu hanya sekadar menjalankan rutinitas dari hal yang dianggap kewajiban, sepertihalnya puasa ramadhan. Seingkali mereka melupakan bahwa aspek ibadah tidak mungkin lepas dari pencapaian terhadap iman (Irvan, 2014). Maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang puasa ramadhan sebagai media reklamasi iman sehingga makna puasa akan lebih terlihat dalam kaca mata keimanan.

Penulis menjumpai beberapa tulisan serupa semisal: Dalihade (2021) meneliti eko-spiritualitas trinitaris: reklamasi pantai di Manado. Gusprastomo et al. (2022) mengukur keberhasilan reklamasi pasca tambang menggunakan bioindikator. Syahriadi (2022) mengkaji rencana teknis dan ekonomi reklamasi pada tambang emas. Khotimah & Widayati (2022) meneliti rencana teknis dan ekonomis reklamasi tambang. Hermansyah & Mahmudiyah (2022) meneliti analisis yuridis eksistensi dana jaminan reklamasi pertambangan.

Penelitian terdahulu telah mengkaji tentang reklamasi, namun demikian belum ada yang mengkaitkan dengan aspek puasa ramadhan, maka dari itu penulis tertarik untuk melihat lebih jauh tentang perihal tersebut dengan spesifikasi tujuan mengeksplorasi puasa ramadhan sebagai

reklamasi iman. Dengan demikian, penelitian ini mengandung unsur kebaruan, serta layak untuk dilakukan.

METODE

Artikel ini merupakan hasil temuan dari jenis penelitian kepustakaan kualitatif, dimana kepustakaan merupakan teknik menghimpun data dan informasi dengan berbagai bahan pustaka (Wagner et al., 2019). Literatur yang akan dipelajari tidak terbatas pada buku, tetapi juga meliputi literatur, majalah, jurnal, blog, dan lain-lain, yang berhubungan dengan tema dalam penelitian kepustakaan (Taquette & Souza, 2022). Tulisan ini mengambil teori tentang reklamasi direlasikan dengan iman, dimana dikuatkan dengan interpretasi dari para pakar. Pengumpulan data sifatnya literere, maka data yang akan digunakan berupa dokumen (Baghlaf, 2023). Penulis menggunakan metode analisa induktif yakni metode untuk menyelesaikan masalah yang bermanfaat khusus lalu peristiwa itu ditarik generalisasi secara umum (Newnham & Rothman, 2022).

PEMBAHASAN

A. Puasa Ramadhan

Telaah leksikal puasa terambil dari akar kata bahasa Arab "*al-Imsak*" yang artinya menahan (Alfian, 2022). Dalam kacamata terminologis puasa yakni menahan dari makan, minum serta hubungan seksual suami-isteri, serta lainnya, selama satu hari (Ali et al., 2022). Menurut *syara'*, disertai sikap menahan diri atas unsur perkataan sia-sia, unsur perkataan tidak pantas atau jorok, dan sejenisnya, baik bersifat haram ataupun makruh, pada waktu-waktu yang sudah ditetapkan (Kisworo & Hardivizon, 2020).

Terminologi *syara'*, mendefinisikan puasa sebagai tindakan menahan diri terhadap segala macam bentuk yang membatalkannya, dilakukan dengan ketentuan niatan tertentu, sedari munculnya fajar sampai dengan matahari tenggelam (Defi et al., 2022). Puasa ramadhan merupakan kewajiban yang mengikat bagi umat muslim yang mukallaf, dalam bentuk menahan diri dari segenap tindakan yang membatalkan puasa, sedari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari. Syariat tersebut hendaknya dapat dilakukan dengan memenuhi segala unsur syarat, rukun serta larangan yang sudah ditentukan dalam fikih (Marina et al., 2022).

Kewajiban menjalankan puasa Ramadhan mangacu pada perintah agama yang tertuang dalam dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 183. Tidak ada yang penyangkalan tentang kewajiban puasa dalam *Ijma' ulama*, mereka bersepekat tentang perihal tersebut. Bagi umat Islam yang wajib menjalankan puasa Ramadhan, yakni dengan ketentuan baligh, sehat baik jasmani maupun rohani, serta bukan dalam keadaan menjadi *musafir* (bepergian jauh). Kewajiban tersebut tidak berlaku bagi perempuan yang sedang dalam keadaan datang bulan (*haidh*) (Suroto, 2022).

Puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, dengan niat tertentu, mulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya sang matahari. Puasa yang dikerjakan dengan ikhlas, bukan saja akan mendatangkan pahala yang berlipat ganda, tapi juga akan menghapuskan berbagai dosa, baik yang terlanjur kita kerjakan di masa lalu maupun yang akan datang (Rahmi, 2015).

Tinjauan secara fisik menunjukkan bahwa puasa ramadhan merupakan bentuk dari ikhtiar menyehatkan aspek jasmani sebagaimana disabdakan Nabi, "*Berpuasalah kamu sekalian, niscaya kalian akan sehat bugar*". Berbagai penelitian menunjukkan bahwa puasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk sistem enzim maupun hormon. Pada saat tidak dalam keadaan berpuasa, sistem pencernaan pada tubuh manusia akan secara aktif mencerna makanan, sehingga organ tersebut tidak sempat untuk beristirahat akibatnya, bisa muncul berbagai macam gangguan penyakit kulit, penuaan, dan penyakit jantung (Rahmi, 2015).

Hasil penelitian Sahrul Rahman (2022) menunjukkan puasa Ramadhan bermanfaat untuk pertumbuhan mikrobiota usus dan ekspresi gen serta diyakini berdampak pada proses autophagy tubuh. Aktivitas puasa Ramadhan berdampak pada kesehatan mental; TC dan LDL lebih rendah, sedangkan HDL dan TG lebih tinggi, menurunkan peradangan, dan penanda stres oksidatif. Riset Rachid et al. (2021) menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan pada pelaku puasa ramadhan. Meski terjadi gangguan pada jam makan, jam kerja, dan durasi tidur, puasa Ramadhan tidak berdampak pada fungsi kognitif.

Puasa ramadhan bermanfaat bagi penderita diabetes tipe 2 dengan penurunan HbA1c berkorelasi dengan jumlah hari puasa (Shaltout et al., 2020). Puasa dapat memberi manfaat dalam hal peningkatan kontrol metabolisme dan pengurangan risiko komplikasi terkait pada penderita diabetes melitus (Zainudin & Yeoh, 2022). Dalam puasa Ramadhan terjadi penurunan yang kuat pada risiko berkembangnya cedera ginjal akut (AlAbdan et

al., 2022). Puasa terbukti 'aman' bagi pasien dengan beberapa kondisi kronis, seperti diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular (Akhtar et al., 2022). puasa Ramadan bermanfaat bagi kesehatan penderita diabetes, penyakit ginjal, jantung, saluran cerna, sakit kepala, dan epilepsi (Roky et al., 2022).

Puasa Ramadhan merupakan strategi perlindungan terhadap stres oksidatif dan kerusakan sel (Utami et al., 2022). Puasa ramadhan menjaga kondisi kesehatan tubuh meskipun dalam posisi dikarantina akibat dampak Corona-19 (Khatib, 2022). Latihan sepakbola bersamaan puasa ramadhan untuk waktu yang lama terbukti meningkatkan kesehatan kardiometabolik pada individu yang sehat. Karena olahraga dan puasa memberikan manfaat kesehatan secara mandiri (Zainudin et al., 2022).

Di antara ciri yang terdapat pada jiwa yang sehat yakni kemampuan manusia dalam kaitan pengendalian diri (*self control*). Pengendalian diri berfungsi penting terhadap kualitas kesehatan jiwa berdampak meningkatnya daya tahan mental ketika ia menghadapi berbagai macam stress dalam kehidupan (Ahmad, 2020). Maka dari itu, ketika seseorang berpuasa, sejatinya melatih kemampuan penyesuaian diri pada tekanan tersebut, sehingga menjadi ia memiliki daya tahan serta lebih sabar dalam menghadapi berbagai tekanan hidup yang ada.

B. Reklamasi Iman dalam Puasa Ramadhan

Reklamasi merupakan sebuah proses pemulihan daratan yang mana dilakukan dengan jalan membuka kembali daratan yang berada pada kawasan pesisir (Sengupta et al., 2023). Istilah reklamasi berasal dari akar kata bahasa inggris "*reclamation*" yang mempunyai pengertian memperbaiki (John & Shadily, 2018). Dilihat dari aspek kebahasaan, makna dari reklamasi merupakan sebuah upaya memperluas daratan maupun tanah untuk dijadikan lahan yang dapat dimanfaatkan (Chen et al., 2022).

Secara umum, pemaknaan reklamasi merupakan sebuah proses pembukaan sebuah daratan baru dari dasar sungai, perairan, ataupun laut (Gerwing et al., 2022). Dalam kamus Kamus Besar Bahasa Indonesia (2023), dijelaskan bahwa reklamasi ialah sebuah proses perluasan tanah dengan cara memanfaatkan kawasan yang tidak mengandung manfaat sebelumnya.

Terkait reklamasi iman dalam artikel ini yakni memperbaharui iman dalam laku puasa ramadhan mengacu pada perintah tersebut dalam surat al-Baqarah ayat 183 yang

diawali dengan kalimat "*Wahai orang-orang yang beriman*", dimana menurut Imam Ath Thabari (2015), ayat tersebut berarti, "Wahai orang-orang yang beriman terhadap Allah Swt dan Rasul-Nya, membenarkan keduanya serta mengikrarkan keimanan terhadap keduanya. Ayat ini ditujukan bagi orang-orang beriman dari manusia, merupakan perintah supaya melaksanakan puasa Ramadhan (Ibnu Katsir, 2019).

Iman disini merupakan sebuah kesatuan tindakan baik dalam ucapan, tindakan, laku hati (niat), sebagaimana telah disepakati para sahabat Nabi maupun kaum tabi'in serta para ulama. Kesatuan tersebut tidak boleh didistorsi sebab merupakan bagian utuh yang tidak bisa terpisahkan (Al-Lalika'i, 2004). Maka dari itu, tidak bisa dibenarkan seseorang yang beriman, akan tetapi tidak berkenan melaksanakan puasa ramadhan, karena puasa ramadhan merupakan konsekuensi logis dari dimensi iman.

Reklamasi iman dalam puasa ramadhan dapat dilihat dari tujuan syariat puasa ramadhan yakni "*La'allakum Tattaquun*" (supaya kalian bertaqwa). Kata "*La'alla*" menurut As-Suyuti (2014) mempunyai beberapa artian, di antaranya "*ta'lil*" (alasan), dan "*tarajji 'indal mukhathab*" (harapan dari sisi orang yang diajak bicara). Makna *ta'lil*, dapat dipahami bahwa argumentasi diwajibkannya puasa yakni supaya mereka yang berpuasa dapat memperoleh derajat taqwa. Adapun makna *tarajji*, bisa dimaknai bahwa mereka yang berpuasa mempunyai harapan dengan wasilah puasanya mereka bisa termasuk kedalam golongan orang yang bertaqwa. Menurut Imam At-Thabari (2015): "*supaya kalian bertaqwa*" dalam artian menjauhkan diri dari makan, minum, serta bersetubuh dengan perempuan saat menjalani puasa.

Orientasi bertaqwa disebabkan ibadah puasa merupakan sarana menuju derajat taqwa. Puasa ramadhan bisa mengendalikan nafsu serta mengalahkan syahwat. Selain itu, supaya orang yang berpuasa waspada terhadap jebaan syahwat yang acapkali muncul melalui unsur makanan, minuman ataupun bersetubuh (Al-Baghawi, 2014). Tafsir Jalalain (2018) menjelaskan, puasa ramadhan supaya kalian semua dapat bertaqwa dari segala maksiat, karena dengan menjalani puasa seseorang bisa menaklukkan syahwatnya yang merupakan sumber dari berbagai tindakan maksiat.

Pada surat al-Baqarah ayat 183 sampai 187, Allah SWT tidak hanya menyebut ketakwaan sebagai tujuan puasa Ramadhan, namun predikat hamba yang bersyukur menjadi target dari ibadah tersebut. Oleh sebab itu, ketakwaan pada akhirnya akan terkait erat dengan rasa syukur seorang hamba. Kecuali ayat ke-184, semuanya selalu dirangkai

kata "*La'alla*", yang berarti menunjukkan sebuah harapan. Maka, puasa Ramadhan menjadi pembangkit harapan, dimana bermodal optimisme, kaum muslim bisa menyongsong perubahan serta peningkatan menuju arah yang lebih baik dan bermakna dalam hidupnya (Thaib & Hasballah, 2014).

Tinjauan bahasa arab, kata *taqwa* berasal dari bentuk fi'il "*ittaqa-yattaqi*", yang dapat diartikan takut, waspada serta berhati-hati (Munawwir, 2020). Termin *bertaqwa* dari kemaksiatan dikandung maksud supaya manusia takut serta waspada terjerumus dalam kubangan maksiat. Secara istilah, definisi *taqwa* yakni menjalani ketaatan terhadap Allah SWT dengan dalil (cahaya Allah), mengharap aan ampunan-Nya, meninggalkan unsur maksiat dengan cahaya Allah, serta memiliki sikap takut kepada adzab dari Allah (Adz-Dzahabi, 2017).

Dari sini menjadi jelas bahwa keterikatan antara ibadah puasa Ramadhan dengan ketaqwaan, puasa merupakan salah satu dari sebab terbesar menuju derajat ketaqwaan seseorang, sebab orang yang menjalani puasa berarti sudah menjalankan perintah Allah, pada kesempatan sama menjauhi apa yang telah dilarang-Nya. Seseorang yang sedang menjalani puasa ramadhan menjaga diri dari tindakan haram seperti makan, minum, dan sebagainya padahal secara kejiwaan manusia mempunyai kecenderungan atas hal tersebut Ia rela menahan semua itu demi ketaatan terhadap Allah Swt, serta berharap memperoleh pahala dari-Nya. Semua tindakan ini merupakan wujud dari *taqwa*.

Ibadah puasa ramadhan hakikatnya mempersempit ruang gerak setan dalam aliran darah seseorang, sehingga dampak pengaruh setan pada dirinya melemah. Hal ini merupakan imbas dikurangnya perilaku maksiat. Secara bersamaan gairah puasa itu bisa memperbanyak ketaatan terhadap Allah, yang mana hal ini merupakan tabiat bagi orang *bertaqwa*. Dengan ibadah puasa ramadhan, orang kaya sekalipun merasakan bagaimana perihnya rasa lapar, hingga ia lebih peduli terhadap kaum fakir miskin yang hidup kekurangan (As-Sa'di, 2016).

Pada surat al-Baqarah tentang perintah puasa ramadhan, merupakan sebuah penjelasan penting bahwa Allah SWT menghendaki supaya umat muslim *bertaqwa* dengan perintah jamak "mereka". Kata "mereka" dari ayat tersebut menunjukkan pesan moral yang tidak hanya tertuju pada satu individu saja, akan tetapi menunjuk makna banyak, yakni

bagaimana komunitas umat muslim mewujudkan ketakwaan pribadi-pribadi mereka ke dalam bentuk tindakan kolektif (Habannakah, 2010).

Dari sini dapat dipahami, komunitas Muslim di seluruh dunia menjunjung tinggi Ramadhan. Muslim berusaha untuk meningkatkan karakter moral dan kebiasaan moral yang baik selama bulan ini untuk meningkatkan kesempatan mereka menerima berkah (Din & Ramli, 2023). Bukan umat muslim saja, bahkan sebagian umat manusia di dunia menjalankan ibadah puasa. Berbagai agama turut memerintahkan umatnya untuk menjalankan puasa sesuai dengan tata cara dan pelaksanaannya masing-masing dengan tujuan yang sama, yakni mendekatkan diri pada Sang Pencipta (Aqiilah, 2020).

Puasa ramadhan merupakan pedoman hidup, bagaimana seseorang dapat mengatur waktu dan ibadahnya semaksimal mungkin, melatih kesabaran dan melatih hatinya untuk dapat beribadah hanya dengan fokus kepada Allah. Pola hidup yang bisa konsisten dan menjadi pola keseharian setelah Ramadhan merupakan salah satu indikator diterimanya rangkaian ibadah selama bulan Ramadhan. Sebab secara pada hakekat Ramadhan adalah Madrasah besar yang mengajarkan siswanya berbagai disiplin ilmu seperti ikhlas, jujur, sabar, pemaaf, dermawan, ridha dengan ketentuan Allah. Sebab Ramadhan ibarat sebuah Madrasah, tentu akan melahirkan para alumni dengan berbagai predikat yang disandangnya, ada yang kemudian lulus dan mendapat predikat taqwa sesuai dengan tujuan puasa itu sendiri, namun banyak juga yang gagal dan kemudian tinggal kelas (Ilmiah et al., 2021).

Orang yang menjalani puasa ramadhan merasakan semangat spiritual yang berbeda dari bulan-bulan sebelumnya. Mereka lebih semangat membaca Al-Qur'an, shalat berjamaah, bangun malam demi bisa melaksanakan shalat tahajud, berbagi makanan dengan sesama terutama saat berbuka puasa, sabar menunggu adzan maghrib, merasa diawasi Allah dalam berpuasa agar mereka lebih jujur dengan diri mereka sendiri. Banyak hikmah dalam puasa ramadhan semisal; menjadikan seseorang mampu meraih derajat takwa, meningkatkan keimanan, melatih keikhlasan, memberi ketenangan hati, melatih seseorang untuk selalu merasakan kehadiran Allah, melatih kesabaran, mendidik seseorang untuk memiliki jiwa sosial tinggi. empati, mendidik seseorang berjiwa besar, dan melatih perilaku kejujuran (Ali et al., 2022).

Penjelasan di atas, mengindikasikan bahwa ketakwaan tersebut harus mewujudkan diawali dari individu, meluas keluarga, masyarakat, bangsa dan Negara. Realisasi takwa

dapat diwujudkan melalui proses bertahap. Maka dari itu, bulan Ramadhan merupakan momen tepat bagi umat muslim menjadikan titik tolak pembinaan serta pembiasaan individu serta masyarakat untuk taat terhadap perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya sehingga membentuk iman yang mendalam, menuju hamba Allah yang bertaqwa (Thaib & Hasballah, 2014).

Pelajaran yang dapat dipetik melalui pendidikan puasa ramadhan, bahwa terdapat relasi vertikal yang spesial antara hamba dan Rabb-Nya pada bulan suci tersebut. Umat muslim diperintah membangun relasi vertikal, bersamaan dengan relasi horizontal, membangun kesalehan individu sekaligus kesalehan sosial, hubungan pribadi dan sesama mesti seimbang. Sebelas bulan ke depannya umat muslim diharapkan tetap konsisten dengan pembinaan di bulan Ramadhan sampai kepada bulan Ramadhan berikutnya, dengan adanya peningkatan nilai keimanan. Dari pembinaan individu yang bertaqwa dapat menjadi sebuah pembenahan keteladanan dalam lingkup sosial, dan secara kolektif menjadi masyarakat yang bertakwa.

KESIMPULAN

Dari paparan dan analisis di atas dapat disimpulkan: Puasa Ramadhan merupakan reklamasi iman dimana perintah tersebut ditujukan bagi orang-orang yang beriman supaya menjadi pribadi yang bertaqwa baik dalam dimensi individu maupun sosial, mewujudkan perubahan serta peningkatan iman menuju arah yang lebih baik dan bermakna dalam hidupnya. Implikasi penelitian pentingnya iman diwujudkan dalam perilaku nyata dalam realitas hidup, indikator peningkatan iman dalam puasa ramadhan lebih rinci dibutuhkan penelitian selanjutnya. Penelitian diharapkan berkontribusi bagi pengembangan pendidikan Islam dalam telaah dimensi keimanan melalui puasa ramadhan.

Referensi

- Adz-Dzahabi, S. (2017). *Siyar a'lamin Nubala'*. Beirut: Dar al Fikr.
- Ahmad, P. (2020). The Spiritual and Medical Benefits of Ramadan Fasting. *CPQ Medicine*, 8(6), 1–2. <https://www.researchgate.net/publication/341106753>
- Akhtar, A. M., Ghouri, N., Chahal, C. A. A., Patel, R., Ricci, F., Sattar, N., Waqar, S., & Khanji, M. Y. (2022). Ramadan fasting: Recommendations for patients with cardiovascular disease. *Heart*, 108(4), 258–265. <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2021-319273>

- Al-Baghawi, A.-H. (2014). *Tafsir al Baghawi : ma'alim at tanzil*. Beirut: Darul Kutub Ilmiah.
- Al-Lalika'i, I. (2004). *Syarh Ushul I'tiqad Ahli as sunnah wal jamaah*. Kairo : Dar al-Hadits.
- Al-Mahalli, J., & As-Suyuthi, J. (2018). *Tafsir Al-Jalalain*. Jakarta : Ummul Qurro.
- AlAbdan, N. A., Almohammed, O. A., Altukhaim, M. S., Farooqui, M. A., Abdalla, M. I., Al Otaibi, H. Q., Alshuraym, N. R., Alghusun, S. N., Alotaibi, L. H., & Alsayyari, A. A. (2022). Fasting during Ramadan and acute kidney injury (AKI): a retrospective, propensity matched cohort study. *BMC Nephrology*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12882-022-02674-1>
- Alfian, A. (2022). Exploring Fasting In Christianity And Islam. *Jurnal Studi Agama*, 6(1), 29–41. <https://doi.org/10.19109/jsa.v6i1.12958>
- Ali, A., Eq, N. A., & Suhartini, A. (2022). Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4(1), 1–10.
- Aqilah, I. I. (2020). Puasa yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud). *Jurnal Empati*, 9(2), 82–108. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.27704>
- As-Sa'di, A. N. (2016). *Taisir Kariimir Rahman*. Jakarta : Darul Haq.
- As-Suyuthi, J. (2014). *Samudera Ulumul Qur'an : (Al-Itqam fi Ulumul Qur'an)*. Surabaya : Bina Ilmu.
- Ath-Thabari, M. J. (2015). *Tafsir Ath-Thabari*. Jakarta : Pustaka Azzam.
- Baghlaf, K. (2023). Necessity and relevance of qualitative research in pediatric dentistry. A literature review. *Saudi Dental Journal*, 35(1), 31–38. <https://doi.org/10.1016/j.sdentj.2022.11.012>
- Bahammam, A., Pandi-Perumal, S., & Alzoghaibi, M. (2016). The effect of Ramadan intermittent fasting on lipid peroxidation in healthy young men while controlling for diet and sleep: A pilot study. *Annals of Thoracic Medicine*, 11(1), 43–48. <https://doi.org/10.4103/1817-1737.172296>
- Chen, Y., Li, G., Cui, L., Li, L., He, L., & Ma, P. (2022). The Effects of Tidal Flat Reclamation on the Stability of the Coastal Area in the Jiangsu Province, China, from the Perspective of Landscape Structure. *Land*, 11(3), 1–20. <https://doi.org/10.3390/land11030421>
- Dalihade, R. D. (2021). Eko-Spiritualitas Trinitaris: Sebuah Upaya Membangun Spiritualitas Lingkungan terhadap Krisis Lingkungan (Reklamasi Pantai) di Manado. *Aradha: Journal of Divinity, Peace and Conflict Studies*, 1(2), 199–216. <https://doi.org/10.21460/aradha.2021.12.625>
- Defi, I. R., Tanuwidjadja, D., & Jennie, J. (2022). Fatigue, Sleepiness, Anxiety-Depression

Score, Calories and BDNF Serum Level, Quality of Life Alteration During Holy Ramadhan Month. *Indonesian Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 11(02), 93–104. <https://doi.org/10.36803/ijpmr.v11i02.365>

Din, S., & Ramli, M. M. (2023). Ramadan Spirit: A Digital Game Incorporating Malaysian Culture to Teach Malaysian Muslim Children the Islamic Essence of Ramadan. *Proceedings of the 2023 17th International Conference on Ubiquitous Information Management and Communication, IMCOM 2023*, 1–8. <https://doi.org/10.1109/IMCOM56909.2023.10035627>

Gerwing, T. G., Hawkes, V. C., Gann, G. D., & Murphy, S. D. (2022). Restoration, reclamation, and rehabilitation: on the need for, and positing a definition of, ecological reclamation. *Restoration Ecology*, 30(7), e13461. <https://doi.org/10.1111/rec.13461>

Gusprastomo, N., Wardana, W., & Irfatongga, G. (2022). Mengukur Keberhasilan Reklamasi Pascatambang Menggunakan Bioindikator di PT Kaltim Prima Coal. *Indonesian Mining Professionals Journal*, 3(2), 107–118. <https://doi.org/10.36986/impj.v3i2.48>

Habannakah, A. R. (2010). *As-Shiyam wa Ramadhan fi as-Sunnah wa alQur'an*. Damaskus: Daar al-Qalam.

Harbuwono, D. S., Sazli, B. I., Kurniawan, F., Darmowidjojo, B., Koesnoe, S., & Tahapary, D. L. (2021). The impact of Ramadan fasting on Fetuin-A level in type 2 diabetes mellitus. *Heliyon*, 7(5), e06773. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06773>

Hermansyah, H. N., & Mahmudiyah, A. (2022). Analisis Yuridis Eksistensi Dana Jaminan Reklamasi Bidang Pertambangan Dalam Usaha Menjaga Kelestarian Lingkungan Hidup. *Wasaka Hukum*, 10(2), 135–151. <https://ojs.stihsa-bjm.ac.id/index.php/wasaka/article/view/77>

Ibnu Katsir, M. (2019). *Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta : Mitra Netra.

Ilmiah, W., Sujannah, N., & Ma'zumi. (2021). Pendidikan Karakter dalam Puasa Ramadhan. *Jurnal Pendidikan Karakter "Jawara,"* 7(1), 81–40.

Irvan. (2014). Konsep Ibadah Dalam Kajian Al-Quran Surah Al-Fatihah Ayat 1-7. In *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah.

Javanmard, S., & Otroj, Z. (2020). Ramadan fasting and risk of Covid-19. *International Journal of Preventive Medicine*, 11(1), 1–3. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_236_20

John, M. E., & Shadily, H. (2018). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

KBBI. (2023). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. <https://kbbi.web.id/>

Khatib, M. A. (2022). The impact of Ramadan during COVID-19 confinement on weight, dietary, and lifestyle habits in the Kingdom of Saudi Arabia: a cross-sectional study.

BMC Public Health, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13953-9>

- Khotimah, S. N., & Widayati, S. (2022). Rencana Teknis dan Ekonomis Reklamasi Tambang di PT. X Baleendah. *Jurnal Riset Teknik Pertambangan*, 2(1), 65–74. <https://doi.org/10.29313/jrtp.v2i1.1000>
- Kisworo, B., & Hardivizon, H. (2020). Telaah Leksikal, Gramatikal, dan Kontekstual Terhadap Makna Kata Syahida pada QS. al-Baqarah ayat 185. *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, 4(1), 163–180. <https://doi.org/10.29240/alquds.v4i1.1473>
- Marina, W., Istiqomah, W. N., & Syaifudin, M. (2022). Penggunaan Wikipedia Sebagai Media Pembelajaran Daring Fikih Materi Puasa Ramadhan MI Al-Ikhlash Surabaya. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(2), 500–508. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v11i2.8472>
- Misno, A. (2020). Analisis Pendidikan Islam dalam Puasa Ramadhan. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 7(1), 64–77. <https://doi.org/10.53627/jam.v7i1.3926>
- Munawwir, A. W. (2020). *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia* (A. Ma'shum & Z. A. Munawwir (eds.)). Surabaya : Progresif Books.
- Newnham, E., & Rothman, B. K. (2022). The quantification of midwifery research: Limiting midwifery knowledge. *Birth*, 49(2), 175–178. <https://doi.org/10.1111/birt.12615>
- Rachid, H., Kh, C., Hosbane, S., & Agoub, M. (2021). The Benefits of Ramadan Fasting on the Cognitive Function of Medical Students. *J Nutr Fast Health*, 9(2), 120–124.
- Rahman, S. (2022). Ramadan Fasting and its Health Benefits: What's New? *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 1329–1342. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9508>
- Rahmi, A. (2015). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Jurnal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 3(1), 89–106. <https://doi.org/10.32672/tarbawi.v3i1.1242>
- Roky, R., Aadil, N., Krami, A. M., Benaji, B., Errabih, I., Abdelrahim, D. N., & Faris, M. A. I. E. (2022). Sex as a Biological Factor in the Changes in Disease Patients During Ramadan Intermittent Fasting: A Systematic Review. *Frontiers in Nutrition*, 9(2), 1–23. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.908674>
- Sengupta, D., Choi, Y. R., Tian, B., Brown, S., Meadows, M., Hackney, C. R., Banerjee, A., Li, Y., Chen, R., & Zhou, Y. (2023). Mapping 21st Century Global Coastal Land Reclamation. *Earth's Future*, 11(2), 1–13. <https://doi.org/10.1029/2022EF002927>
- Shaltout, I., Zakaria, A., Abdelwahab, A. M., Hamed, A. K., Elsaid, N. H., & Attia, M. A. (2020). Culturally based pre-Ramadan education increased benefits and reduced hazards of Ramadan fasting for type 2 diabetic patients. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 19(1), 179–186. <https://doi.org/10.1007/s40200-020-00489-1>

- Suroto, S. (2022). Pendidikan Karakter Siswa Sekolah Dasar melalui Puasa Ramadhan. *Al-Ihtirafiah: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 2(1), 251–260. <https://doi.org/10.47498/ihtirafiah.v2i1.1141>
- Syahriadi, D. (2022). Rencana Teknis dan Ekonomi Reklamasi pada Tambang Emas PT X di Kecamatan Simpenan, Kabupaten Sukabumi, Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Riset Teknik Pertambangan*, 1(2), 140–147. <https://doi.org/10.29313/jrtp.v1i2.537>
- Taquette, S. R., & Souza, L. M. B. da M. (2022). Ethical Dilemmas in Qualitative Research: A Critical Literature Review. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 1–15. <https://doi.org/10.1177/16094069221078731>
- Thaib, H., & Hasballah, Z. (2014). *La'allakum Tattaquun: Seratus Satu Jalan Menuju Taqwa Yang Harus Dilatih Selama Bulan Ramadhan*. Medan : Wal Ashri Publishing.
- Trabelsi, K., Ammar, A., Boujelbane, M. A., Puce, L., Garbarino, S., Scoditti, E., Boukhris, O., Khanfir, S., Clark, C. C. T., Glenn, J. M., Alhaj, O. A., Jahrami, H., Chtourou, H., & Bragazzi, N. L. (2022). Religious fasting and its impacts on individual, public, and planetary health: Fasting as a “religious health asset” for a healthier, more equitable, and sustainable society. *Frontiers in Nutrition*, 9, 1–21. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1036496>
- Utami, A. N., . R. ., & . M. . (2022). The Effect of Ramadan Fasting on Serum Malondialdehyde Levels as Indicator of Oxidative Stress and Cellular Damage. *The Avicenna Medical Journal*, 53(3–4), 175–181. <https://doi.org/10.15408/avicenna.v3i1.19716>
- Wagner, C., Kawulich, B., & Garner, M. (2019). A Mixed Research Synthesis of Literature on Teaching Qualitative Research Methods. *SAGE Open*, 9(3), 1–18. <https://doi.org/10.1177/2158244019861488>
- Zainudin, S. B., Salle, D. D. A., & Aziz, A. R. (2022). Walking Football During Ramadan Fasting for Cardiometabolic and Psychological Health Benefits to the Physically Challenged and Aged Populations. *Frontiers in Nutrition*, 8(1), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.779863>
- Zainudin, S. B., & Yeoh, E. (2022). Preparing muslims with diabetes mellitus for Ramadan fasting in Singapore: a clinical approach and review of current practice. *Singapore Medical Journal*, 63(11), 633–640. <https://doi.org/10.11622/smedj.2021047>