

## PEMBELAJARAN PUASA DALAM PENDIDIKAN ISLAM: MEMBANGUN KESADARAN DISIPLIN DAN KESEHATAN SISWA

Imam Tauhid<sup>1</sup>, Rahmatul Hasana<sup>2</sup>, Ilma Febiana<sup>3</sup>, Nia Rahmadani<sup>4</sup>, Ardhia Pramesti Regitha Cahyati<sup>5</sup>

UIN Raden Fatah Palembang

[imamtauhid\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:imamtauhid_uin@radenfatah.ac.id)<sup>1</sup>, [hasanarahmatul642@gmail.com](mailto:hasanarahmatul642@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[ilmafebiana1402@gmail.com](mailto:ilmafebiana1402@gmail.com)<sup>3</sup>, [nrahmadani103@gmail.com](mailto:nrahmadani103@gmail.com)<sup>4</sup>, [ardhiapramestiplg@gmail.com](mailto:ardhiapramestiplg@gmail.com)<sup>5</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan mengkaji pembelajaran puasa dalam pendidikan Islam sebagai sarana untuk membangun kesadaran disiplin dan kesehatan siswa. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif melalui analisis pustaka yang meliputi buku fiqh, teori pendidikan karakter Islam, literatur medis dan psikologis, serta studi-studi terdahulu. Penelitian ini mengintegrasikan konsep puasa menurut fiqh dan implementasinya dalam konteks madrasah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat membentuk disiplin diri melalui pengelolaan waktu dan pengendalian hawa nafsu, yang didukung oleh strategi pembelajaran guru dengan pendekatan integratif. Temuan ini berimplikasi positif terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa puasa efektif dalam memperkuat karakter disiplin dalam pendidikan Islam.

**Kata Kunci:** Pembelajaran Puasa, Pendidikan Islam, Kesadaran Disiplin, Kesehatan Siswa, Pendidikan Karakter.

**Abstract:** This study aims to examine the teaching of fasting in Islamic education as a means to build students' awareness of discipline and health. A qualitative approach was used through literature analysis, including fiqh books, Islamic character education theories, medical and psychological literature, and previous studies. This study integrates the concept of fasting according to fiqh and its implementation in the madrasah context. The results indicate that fasting can foster self-discipline through time management and control of desires, supported by teachers' learning strategies with an integrative approach. These findings have positive implications for students' physical and mental health. Therefore, it can be concluded that fasting is effective in strengthening discipline in Islamic education.

**Keywords:** Fasting Learning, Islamic Education, Discipline Awareness, Student Health, Character Education.

### PENDAHULUAN

Pendidikan Islam secara konsisten menekankan pembentukan karakter melalui ibadah seperti puasa. Hal ini tidak hanya merupakan ritual fiqh semata, melainkan juga sarana efektif untuk mengembangkan disiplin diri dan kesehatan holistik siswa. Di tengah era modern yang ditandai dengan gaya hidup instan, siswa madrasah kerap menghadapi tantangan rendahnya kesadaran diri, sehingga pembelajaran puasa menjadi relevan untuk memperkuat ketahanan mental dan fisik mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis konsep fiqh puasa, implementasi pembelajarannya di madrasah, serta dampaknya terhadap kesadaran disiplin dan kesehatan siswa berdasarkan literatur terkini. Rumusan masalah difokuskan pada bagaimana puasa dapat diintegrasikan sebagai media pendidikan karakter, sementara manfaat penelitian mencakup rekomendasi strategi bagi guru madrasah dalam menghadapi degradasi moral siswa.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi pustaka (library research) untuk menggambarkan fenomena pembelajaran puasa secara mendalam. Data primer bersumber dari buku fiqh klasik dan kontemporer, sedangkan data sekunder dikumpulkan dari artikel jurnal pendidikan Islam, literatur medis-psikologis mengenai puasa, serta studi empiris terdahulu tentang implementasinya di madrasah. Analisis data dilakukan melalui pendekatan analisis konten tematik guna mengintegrasikan teori pendidikan karakter Islam dengan temuan dari berbagai sumber literatur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Konsep Puasa dalam Fiqh Islam dan Pendidikan Karakter

#### 1. Pengertian Puasa

Puasa secara bahasa berarti *imsaak* yang artinya 'menahan' dan *kalf* yang berarti 'mencegah sesuatu'. Jadi, puasa secara bahasa merupakan tindakan menahan dan mencegah dalam berbagai bentuk, termasuk menahan diri dari makan dan minum secara sengaja. Sementara itu, dalam bahasa Arab, puasa disebut shaum atau bentuk jamaknya *shiyam*, yang bermakna al-Imsak, yaitu 'menahan diri' atau 'berpantang dari tindakan tertentu'<sup>1</sup>.

Menurut istilah agama Islam puasa yaitu menahan diri dari sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat<sup>2</sup>. Secara terminologi Islam atau syar'i, puasa merupakan upaya menahan diri dari perkara-perkara mubah seperti makan, minum, dan hubungan suami-istri, semuanya dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan demikian, puasa berarti menahan segala hawa nafsu, termasuk makan, minum, maupun bersetubuh, mulai dari terbit fajar hingga matahari terbenam, dengan niat ikhlas sebagai bentuk ibadah<sup>3</sup>.

Pengertian puasa yang ditulis dalam kitab *Tafsir Al-Manar* adalah menahan diri dari makan, minum, dan berhubungan badan suami istri, mulai dari terbit fajar hingga maghrib karena mengharap ridha Allah, sebagai persiapan diri menuju ketakwaan kepada-Nya dengan jalan memperhatikan dan mengendalikan kehendak pribadinya<sup>4</sup>. Menurut Yusuf Qardawi di kutip dalam T. Syaifullah, pengertian puasa adalah menahan dan mencegah kemauan dari makan, minum, bersetubuh dengan istri dan semisal sehari penuh, dari terbit fajar siddiq hingga terbenamnya matahari, dengan niat tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah<sup>5</sup>.

Jadi dapat disimpulkan bahwa puasa merupakan ibadah yang mengharuskan seseorang menahan diri dari makan, minum, serta hubungan suami-istri sejak fajar hingga maghrib, disertai niat murni untuk meningkatkan ketakwaan dan pengendalian nafsu. Selain aspek fisik, puasa menjadi sarana melatih ketabahan batin guna mempererat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Pada dasarnya, ibadah ini membentuk umat Islam menjadi pribadi yang lebih patuh dan penuh syukur dalam kehidupan sehari-hari.

#### 2. Pendidikan karakter dan disiplin

Menurut Kemdiknas pendidikan karakter yaitu pendidikan yang menanamkan dan mengembangkan karakter-karakter luhur kepada anak didik, sehingga mereka memiliki karakter luhur, menerapkan dan mempraktikkan dalam kehidupannya, baik dalam keluarga, masyarakat dan warga negara. Pendidikan karakter juga dapat diartikan suatu proses pemberian tuntutan anak agar menjadi manusia seutuhnya yang berkarakter kemudian untuk membentuk karakter itu sendiri sebenarnya ada beberapa cara apabila menyadari bahwa karakter bukanlah takdir, namun ia adalah sesuatu yang dapat diubah dan dibentuk melalui proses. Salah satu cara yang efektif untuk membangun karakter adalah disiplin. Dengan disiplin yang tinggi inilah kebiasaan seseorang akan bisa berubah menjadi karakternya<sup>6</sup>.

Disiplin merupakan suatu sikap atau perilaku yang pasti diharapkan oleh setiap pendidik agar kegiatan pembelajaran yang dilakukan baik di dalam kelas maupun diluar kelas dapat berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Jika kita berbicara tentang disiplin maka pastilah

<sup>1</sup> Abdul Wahid, *Rahasia dan Kentamaan Puasa Sunah* (Bantul: Anak Hebat Indonesia, 2019), Hlm. 5.

<sup>2</sup> Asep Sulaeman, *Fiqih Ushul Fiqih* (Bandung: Yrama Widya, 2021), Hlm. 108.

<sup>3</sup> Wahid, *Rahasia dan Kentamaan Puasa Sunah. Loc.It.*

<sup>4</sup> Muhammad Najmuddin Zuhdi dan Muhammad Anis Sumaji, *125 Masalah Puasa* (Solo: Tiga Serangkai, 2008), Hlm. 7.

<sup>5</sup> T. Saifullah, *Pedoman Puasa Untuk Muslim di Daerah Kutub* (Aceh Utara: Yayasan Darul Huda Kruengmane, 2021), Hlm. 12-13.

<sup>6</sup> M Rais, "Implementasi Pendidikan Agama Islam dalam Membina Karakter Disiplin Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan," *Al-Miskawaih: Journal of Science Education* 2, no. 2 (2023): Hlm. 261, <https://doi.org/https://doi.org/10.56436/mijose.v2i2.276>.

kita memandang pada suatu peraturan, Organisasi, kerja sama, mematuhi prosedur dan lain-lain. Disiplin adalah kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib karena didorong oleh adanya kesadaran yang ada pada kata hatinya tanpa ada paksaan dari pihak luar. Selain itu Kedisiplinan adalah bagian yang tak terpisahkan dari Islam. Contohnya dalam hal beribadah Islam telah mengaturnya baik waktu dan tempatnya. Salah satunya yaitu ibadah shalat yang adalah cermin kedisiplinan dari Islam. Bagaimana tidak, dalam sehari ada lima kali shalat wajib yang sudah ditentukan waktunya dan sudah ditentukan jumlah raka'atnya. Dalam shalat ini kita dibentuk menjadi pribadi yang disiplin. Disiplin menunaikan ibadah sesuai tepat pada waktunya<sup>7</sup>.

Demikian juga dalam hal belajar disiplin sangat diperlukan. Disiplin dapat melahirkan semangat menghargai waktu, bukan menyia-nyiakan waktu berlalu dalam kehampaan. Semua itu dimaksudkan agar tercipta suasana belajar yang baik dan harmonis, seperti siswa yang harus teratur masuk kelas, harus tiba pada waktu yang sudah ditetapkan dan dengan sikap dan perilaku yang tepat pula, tidak boleh membuat onar dikelas, anak sudah harus mempersiapkan pelajarannya, mengerjakan PR dan telah menyelesaikannya dengan baik. Kewajiban - kewajiban tersebut membentuk disiplin siswa. Melalui praktek disiplin nilai kita dapat menanamkan semangat disiplin dalam diri anak didik sehingga diharapkan para siswa dapat belajar dengan baik dan mencapai apa yang ia cita-citakan. Sebagaimana terdapat dalam Q. S Al-ashr: 1-3.

وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۝٣ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝٤

*"Demi masa, sungguh manusia dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati dalam kebenaran dan saling menasibati untuk kesabaran"*<sup>8</sup>.

Dalam upaya membentuk karakter disiplin siswa, tentu muncul faktor pendukung dan penghambat yang perlu dikelola secara optimal oleh para pendidik, dengan memaksimalkan elemen positif sambil meminimalkan hambatan pada strategi terkait. Peran orang tua sangat krusial melalui pola asuh yang penuh kasih sayang, dukungan emosional, dan bimbingan untuk mendorong perilaku baik anak, sementara peraturan sekolah berfungsi mengoreksi penyimpangan perilaku siswa. Meski demikian, faktor penghambat seperti kurangnya kesadaran intrinsik siswa dan pengaruh lingkungan negatif sering kali muncul, sehingga pendidik diharuskan menerapkan strategi tepat guna memastikan proses pembentukan karakter berjalan efektif<sup>9</sup>.

Jadi hubungan antara puasa dengan pendidikan karakter disiplin ialah puasa membentuk disiplin intrinsik melalui ketaatan pada waktu shalat dan rukun ibadah yang ketat, mirip dengan tuntutan disiplin belajar seperti datang tepat waktu, mematuhi tata kelas, dan menghargai waktu sebagaimana diuraikan dalam teks. Ayat Al-Asr (QS. Al-Asr: 1-3) memperkuat ini dengan menekankan kesabaran (*sabr*) dan amal shaleh, yang menjadi pondasi disiplin untuk menghindari kerugian, sehingga puasa menjadi sarana praktis menanamkan karakter tersebut.

## B. Implementasi dan Strategi Pembelajaran Puasa di Sekolah

### 1. Implementasi Pembelajaran Puasa di Sekolah

Berdasarkan artikel penelitian yang ditulis oleh Nurul Husna, dikatakan bahwa guru menerapkan pembelajaran puasa melalui tahapan terstruktur yang mengintegrasikan aktivitas teoritis dan praktik di lingkungan sekolah<sup>10</sup>. Pada fase perencanaan, guru menyusun tujuan

<sup>7</sup> Ibid., Hlm. 256.

<sup>8</sup> Ibid., Hlm. 256-257.

<sup>9</sup> Ana Rifatul Hanifah, Muhammad Afifullah, dan Eko Nasrullah, "Strategi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa Madrasa Tsanawiyah Darun Najah Karangploso Malang," *Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 5 (2024): Hlm. 130.

<sup>10</sup> Nurul Husna, "Inovasi Model Pembelajaran Puasa Untuk Meningkatkan Karakter Religius dan Sosial Siswa," *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* 3, no. 1 (2025): Hlm. 144-145, <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/khidmat/article/view/1490>.

pembelajaran untuk meningkatkan karakter religius dan sosial, materi tentang hikmah puasa, serta metode seperti diskusi dan simulasi. Pada fase pelaksanaan meliputi ceramah tentang makna puasa, praktik puasa bersama, dan kegiatan sosial seperti berbagi takjil atau sumbangan untuk anak yatim, yang dilakukan selama bulan Ramadan di kelas dan di lingkungan sekitar sekolah<sup>11</sup>.

## 2. Strategi Pembelajaran Puasa di Sekolah

Pembahasan ini menganalisis ulang temuan dari penelitian terdahulu oleh Mizwar dan Wildan dalam artikel “Meningkatkan Pemahaman Siswa tentang Makna dan Hikmah Puasa melalui Pembelajaran PAI di SMPN 2 Candung,” yang menerapkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dua siklus untuk mengubah pemahaman siswa dari sekadar ritual fisik menjadi hikmah spiritual, moral, dan sosial seperti pengendalian diri, empati, serta solidaritas<sup>12</sup>. Strategi pembelajaran puasa pada siklus pertama berbasis diskusi kelompok, refleksi pribadi, role-play, dan berbagi pengalaman berhasil meningkatkan partisipasi siswa serta membangun kesadaran disiplin melalui pengaitan puasa dengan kehidupan sehari-hari, sementara siklus kedua memodifikasi dengan pendekatan proyek sosial seperti aksi berbagi dan kolaborasi kegiatan solidaritas, yang memperkuat toleransi dan konsistensi praktik di luar sekolah dengan dukungan keluarga serta peran guru sebagai fasilitator teladan.

Pendekatan interaktif seperti diskusi, refleksi, dan proyek sosial melalui integrasi kognitif, afektif, serta psikomotor PAI efektif membentuk karakter holistik siswa di lingkungan sekolah. Pendekatan ini khususnya membangun kesadaran disiplin diri yang berkelanjutan melalui pengalaman nyata dan penilaian diri, sehingga relevan diadaptasi untuk madrasah guna memperkuat pendidikan karakter Islam.

### C. Puasa sebagai Pembentuk Disiplin Diri Siswa

Dalam pendidikan Islam, kedisiplinan merupakan salah satu nilai fundamental yang harus diinternalisasi oleh peserta didik. Implementasi kedisiplinan dapat dilakukan melalui berbagai aspek, salah satunya adalah kedisiplinan dalam pelaksanaan ibadah. Peserta didik diarahkan agar dapat menjalankan ibadah secara tepat waktu dan sesuai tata cara yang benar. Selain shalat, aspek kedisiplinan juga diterapkan dalam praktik puasa, zakat, dan ibadah lainnya<sup>13</sup>. Contohnya, peserta didik didorong untuk melaksanakan puasa Ramadhan dengan penuh disiplin, yakni dengan menahan diri dari makan dan minum serta menjaga perilaku dan tutur kata selama menjalankan ibadah tersebut. Selain itu, pendidikan Islam menekankan pentingnya kedisiplinan dalam kegiatan belajar. Peserta didik diajarkan untuk memiliki konsistensi dalam menuntut ilmu, baik ilmu agama maupun ilmu pengetahuan umum. Mereka juga diarahkan untuk mengatur waktu secara efektif, mematuhi peraturan yang berlaku di lembaga pendidikan, serta menunjukkan sikap hormat terhadap guru dan sesama peserta didik.

Puasa berperan dalam melatih pengendalian diri dengan mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman tanpa batas, sehingga berkontribusi pada detoksifikasi alami tubuh dan perbaikan kondisi kesehatan. Selain manfaat fisik, puasa memiliki dimensi spiritual bagi orang beriman, yaitu sebagai sarana melatih kesabaran dan pengendalian hawa nafsu. Oleh karena itu, kedisiplinan dalam menjalankan puasa sangat penting, mencakup keteraturan sahur dan berbuka yang harus dijaga tidak hanya selama Ramadhan tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Puasa Ramadhan mengajarkan manajemen waktu yang optimal dan membentuk budaya disiplin dalam berbagai aspek seperti ketaatan kepada Allah SWT,

---

<sup>11</sup> *Ibid.*

<sup>12</sup> Mizwar dan Wildan, “Meningkatkan Pemahaman Siswa tentang Makna dan Hikmah Puasa melalui Pembelajaran PAI di SMPN 2 Candung,” *Jurnal Studi Tindakan Edukatif* 1, no. 3 (2025): 665–670, <https://ojs.jurnalstuditindakan.id/jste/article/view/342>.

<sup>13</sup> Sari Rahayu et al., *ILMU PENDIDIKAN ISLAM* (Pangandaran: CV. Intake Pustaka, 2024), Hlm. 48, <https://books.google.co.id/books?id=IRwnEQAAQBAJ>.

kejujuran, serta konsistensi dalam ibadah. Dengan demikian, puasa menjadi bagian integral dari pendidikan karakter Islam yang memperkuat keimanan, mental, akhlak, dan pembentukan karakter yang bertakwa.

Berdasarkan pbservasi di SDN 2 Langon oleh menunjukkan bahwa pelaksanaan puasa Ramadhan efektif dalam meningkatkan disiplin diri peserta didik, khususnya dalam manajemen waktu dan pengendalian diri<sup>14</sup>. Siswa mampu mengatur jadwal harian agar puasa berjalan optimal, dengan menyesuaikan waktu belajar dan istirahat tanpa mengganggu kewajiban berpuasa. Mereka juga berhasil menahan lapar, dahaga, dan berbagai godaan sepanjang hari. Hal ini sejalan dengan prinsip pendidikan Islam yang menekankan pembentukan karakter melalui latihan disiplin (tarbiyah). Puasa tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga melatih kesabaran, kejujuran, dan tanggung jawab, sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin. Dengan demikian, puasa berperan sebagai media yang efektif dalam internalisasi nilai moral dan pembentukan akhlak mulia sejak dini.

Praktik ini membangun rutinitas harian yang terorganisir, dimana peserta didik secara mandiri mengisi kartu kejujuran setiap hari sebagai bentuk bukti komitmen terhadap kedisiplinan. Fenomena tersebut selaras dengan konsep pendidikan Islam yang memandang puasa sebagai riyadhah (latihan rohani) untuk mengembangkan disiplin dan pengendalian nafsu. Sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin, puasa berfungsi melatih ketahanan spiritual serta tanggung jawab pribadi. Pendekatan ini memperkuat pembentukan karakter (tarbiyah) dengan menjadikan ibadah sebagai sarana internalisasi akhlak mulia sejak dini melalui mekanisme pengawasan diri dan dukungan keluarga melalui penggunaan kartu kejujuran.

#### **D. Dampak Puasa terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Siswa**

Puasa membersihkan usus, memperbaiki sistem pencernaan, menghilangkan sisa makanan menumpuk, dan mengurangi lemak berlebih di perut, serta memberikan istirahat bagi organ pencernaan tanpa dampak buruk jika dilakukan dengan niat tulus<sup>15</sup>. Di dalam tubuh terdapat parasit yang memanfaatkan nutrisi, dan saat puasa, kuman, bakteri, serta sel kanker yang bergantung makanan keluar bersama cairan tubuh dan sel mati, sehingga berfungsi sebagai pencegahan kesehatan fisik, yang mana disebutkan dalam sebuah hadits dari sahabat Ali bin Abu Thalib, Rasulullah SAW bersabda *"Sesungguhnya, Allah memerintahkan kepada nabi Bani Israil (dengan firman-Nya), umumkanlah kepada kaummu bahwa se-orang hamba tidak berpuasa sehari demi mendapatkan keridhaan-Ku semata kecuali aku akan memberinya kesehatan fisik dan memberinya pahala yang sangat besar"* (HR. Baihaqi)<sup>16</sup>.

Menurut Penjelasan diatas dapat dipahami bahwasannya Puasa membantu membersihkan sistem pencernaan, mengurangi lemak, dan memberi waktu istirahat bagi organ pencernaan. Puasa juga membantu membuang parasit, bakteri, serta sel tidak sehat, sehingga meningkatkan kesehatan tubuh. Sesuai hadis, puasa yang ikhlas mendatangkan pahala sekaligus manfaat fisik.

Puasa menurunkan kolesterol, menyeimbangkan gula darah, mengatur tekanan darah, serta mengurangi asam urat, dengan bukti medis menunjukkan manfaat positif pada organ seperti lambung, ginjal, hati, dan jantung. Puasa dalam Islam tidak hanya menahan lapar dan dahaga, melainkan menjaga kesehatan fisik dan mental siswa yang rentan seperti organ tubuh memerlukan servis rutin. Tubuh siswa mendapat waktu istirahat organ vital untuk memperbaiki diri, sambil mengisi ulang kekuatan jiwa melalui ibadah, doa, sabar, serta amal

---

<sup>14</sup> Riza A'yunil A'la dan Ali As'ad, "Implementasi Kartu Kejujuran Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Puasa Ramadhan Peserta Didik Di Sd Negeri 2 Langon," *Educasia: Jurnal Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran* 10, no. 2 (2025): Hlm., <https://doi.org/10.21462/educasia.v10i2.357>.

<sup>15</sup> Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia Dalam Perspektif Tasawuf* (Jakarta: Prenamedia Group, 2019), Hlm. 63.

<sup>16</sup> Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia Dalam Perspektif Tasawuf Ibid.*, Hlm. 64.

seperti zakat dan sedekah, sehingga menjaga keseimbangan psikis-jasmani. Hal ini relevan bagi siswa karena puasa melatih pengendalian diri, meningkatkan fokus belajar, dan kestabilan emosi selama proses pendidikan<sup>17</sup>.

Dengan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Puasa memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, seperti membantu menurunkan kolesterol, menstabilkan gula darah, mengatur tekanan darah, dan mengurangi kadar asam urat. Organ penting seperti lambung, ginjal, hati, dan jantung juga mendapat kesempatan untuk beristirahat dan memperbaiki fungsinya. Dalam Islam, puasa bukan hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga menjaga kesehatan fisik dan mental. Bagi siswa, puasa bermanfaat karena dapat melatih pengendalian diri, meningkatkan konsentrasi belajar, serta membantu menjaga emosi tetap stabil. Dengan demikian, puasa menjadi cara untuk menyeimbangkan kesehatan tubuh dan ketenangan jiwa.

#### **E. Keutamaan dan Hikmah Puasa**

Ada beberapa keutamaan dan hikmah dari ibadah puasa, yang akan diuraikan sebagai berikut<sup>18</sup>.

1. Menumbuhkan kesamaan status sosial antara orang fakir dan orang kaya

Puasa, terutama di bulan Ramadan, mengajarkan bahwa semua orang memiliki kedudukan yang sama di hadapan Allah. Orang kaya, meskipun mampu membeli makanan kapan saja, tetap harus menaati aturan berpuasa. Karena selama puasa, larangan dan perintah berlaku bagi semua orang tanpa pengecualian. Dengan cara ini, orang yang berkecukupan ikut merasakan lapar dan haus seperti yang dialami orang fakir dan miskin. Ibn Qayyim juga menyampaikan bahwa puasa membuat orang kaya lebih sadar dan ingat akan kesulitan hidup yang dirasakan oleh mereka yang kurang mampu.

2. Mengajarkan keteraturan dan kedisiplinan, kesabaran, dan kasih sayang

Puasa mengajarkan kita untuk disiplin dalam mematuhi aturan. Dari terbitnya fajar hingga terbenam matahari, kita dilatih untuk tunduk dan beribadah hanya kepada Allah. Selain itu, puasa juga membentuk sikap sabar. Nabi SAW bersabda bahwa puasa adalah setengah dari kesabaran. Kesabaran ini mencakup banyak hal: sabar ketika menghadapi rasa lapar dan haus, sabar dalam menjalankan ibadah, sabar untuk menahan diri dari perilaku buruk, dan sabar menjauhi perbuatan maksiat.

Tidak hanya itu, puasa menumbuhkan rasa kasih sayang kepada sesama. Nabi SAW pernah bersabda, “Barang siapa memberi makan orang yang berpuasa...” dan seterusnya, yang menunjukkan pentingnya saling membantu. Puasa mendorong kita untuk memiliki kepedulian sosial, peka terhadap keadaan orang lain, serta terdorong untuk menolong mereka yang sedang kesulitan, menghibur yang sedang bersedih, dan memberi harapan bagi yang membutuhkan.

3. Menyehatkan badan

Penelitian di bidang kesehatan menunjukkan bahwa makan secara berlebihan dapat membahayakan tubuh. Konsumsi makanan yang terlalu banyak dapat memicu berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung dan gangguan pada pembuluh darah. Sesekali membiarkan tubuh merasa lapar justru penting, karena hal ini memberi kesempatan bagi sistem pencernaan untuk bekerja membersihkan sel-sel yang merugikan. Dengan proses tersebut, tubuh bisa kembali ke kondisi normal setelah membentuk sel-sel baru yang lebih sehat dan kuat.

4. Menekan dan mengendalikan hawa nafsu seks

Menurut para ulama, dorongan seksual adalah salah satu godaan terbesar yang digunakan setan untuk menjerumuskan manusia. Puasa yang dilakukan dengan disiplin bisa membantu menurunkan dorongan seksual. Karena itu, Nabi Saw. menyarankan para pemuda

---

<sup>17</sup> Dyayadi M.T, *Puasa Sebagai Terapi* (Bandung: PT Miza Pustaka, 2007), Hlm. 151-152.

<sup>18</sup> Sulaeman, *Fiqih Ushul Fiqih Op. Cit.*, Hlm. 119-120.

yang belum mampu menikah untuk berpuasa, sebagai cara untuk mengendalikan dan meredam keinginan seksual.

#### 5. Mewujudkan penghambaan sejati kepada Allah

Hal terpenting dari hikmah puasa, selain manfaat-manfaat yang sudah disebutkan, adalah untuk menumbuhkan sikap tunduk dan taat kepada Allah Swt. Hal ini ditegaskan dalam akhir ayat 183 surat Al-Baqarah yang berbunyi *لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ* (agar kalian bertakwa). Jika seseorang berpuasa hanya dengan tujuan ingin sehat, maka ia belum dianggap beribadah kepada Allah. Namun, bila ia berpuasa karena Allah dan sekaligus berharap mendapat manfaat kesehatan, maka ia memperoleh dua kebaikan sekaligus: pahala ibadah dan kesehatan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya Puasa mengajarkan disiplin, kesabaran, dan kepedulian sosial dengan membuat orang merasakan lapar dan haus seperti orang miskin. Puasa juga menyehatkan tubuh, mengendalikan hawa nafsu, dan yang terpenting, menumbuhkan ketaatan serta penghambaan kepada Allah.

### KESIMPULAN

Puasa dalam perspektif fiqh Islam tidak hanya sebagai kewajiban menahan diri dari makan, minum, dan hubungan suami-istri sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat yang ikhlas, tetapi juga berperan sebagai sarana pendidikan karakter yang menanamkan nilai-nilai disiplin, kesabaran, dan pengendalian diri. Pelaksanaan pembelajaran puasa di madrasah dilakukan secara sistematis melalui perpaduan antara materi teori dan praktik, yang mencakup diskusi, simulasi, serta kegiatan sosial untuk menginternalisasi makna dan hikmah puasa secara menyeluruh. Sebagai media pembentukan disiplin diri siswa, puasa mengajarkan pengelolaan waktu, ketahanan mental, dan pengendalian nafsu, yang tercermin dalam rutinitas harian serta komitmen beribadah dengan dukungan dari pengawasan mandiri maupun keluarga. Selain aspek spiritual, puasa juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental siswa, termasuk detoksifikasi tubuh, perbaikan fungsi organ vital, serta peningkatan kestabilan emosional yang menunjang proses pembelajaran. Oleh karena itu, puasa merupakan instrumen pendidikan yang efektif dalam membentuk karakter, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kedisiplinan siswa secara menyeluruh.

### DAFTAR PUSTAKA

- A'la, Riza A'yunil, dan Ali As'ad. "Implementasi Kartu Kejujuran Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Puasa Ramadhan Peserta Didik Di Sd Negeri 2 Langon." *Educasia: Jurnal Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran* 10, no. 2 (2025): 179–90. <https://doi.org/10.21462/educasia.v10i2.357>.
- Hanifah, Ana Rifatul, Muhammad Afifullah, dan Eko Nasrullah. "Strategi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa Madrasa Tsanawiyah Darun Najah Karangploso Malang." *Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 5 (2024): 305–19.
- Husna, Nurul. "Inovasi Model Pembelajaran Puasa Untuk Meningkatkan Karakter Religius dan Sosial Siswa." *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* 3, no. 1 (2025): 142–48. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/khidmat/article/view/1490>.
- Irawan, Dodi. *Studi Keislaman: Materi Perkuliahan di Perguruan Tinggi Islam*. Jakarta: Kencana, 2024. <https://books.google.co.id/books?id=bf00EQAAQBAJ>.
- M.T, Dyayadi. *Puasa Sebagai Terapi*. Bandung: PT Miza Pustaka, 2007.
- Mizwar, dan Wildan. "Meningkatkan Pemahaman Siswa tentang Makna dan Hikmah Puasa melalui Pembelajaran PAI di SMPN 2 Candung." *Jurnal Studi Tindakan Edukatif* 1, no. 3 (2025): 665–70. <https://ojs.jurnalstuditindakan.id/jste/article/view/342>.
- Muzakkir. *Hidup Sehat dan Bahagia Dalam Perspektif Tasawuf*. Jakarta: Prenamedia Group, 2019.
- Rahayu, Sari, Ahmad Dini, Iim Imaniyah, Dede Sofyan Hadi, Faat Nasyiruddin, Fitriah, Ahmad Sepudin, et al. *ILMU PENDIDIKAN ISLAM*. Pangandaran: CV. Intake Pustaka, 2024. <https://books.google.co.id/books?id=IRwnEQAAQBAJ>.
- Rais, M. "Implementasi Pendidikan Agama Islam dalam Membina Karakter Disiplin Siswa di Sekolah

- Menengah Kejuruan.” Al-Miskawaih: Journal of Science Education 2, no. 2 (2023).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.56436/mijose.v2i2.276>.
- Saifullah, T. Pedoman Puasa Untuk Muslim di Daerah Kutub. Aceh Utara: Yayasan Darul Huda Kruengmane, 2021.
- Sulaeman, Asep. Fiqih Ushul Fiqih. Bandung: Yrama Widya, 2021.
- Wahid, Abdul. Rahasia dan Keutamaan Puasa Sunah. Bantul: Anak Hebat Indonesia, 2019.
- Zuhdi, Muhammad Najmuddin, dan Muhammad Anis Sumaji. 125 Masalah Puasa. Solo: Tiga Serangkai, 2008.