

Delapan Hikmat Disyariatkannya Puasa

written by Harakatuna

Puasa merupakan ibadah penuh nilai-nilai makna. Ada banyak hikmah yang tersembunyi di balik disyariatkannya puasa. Melalui perintah puasa, secara tidak langsung Allah swt mengajari nilai-nilai positif dan memberikan manfaat tersembunyi di balik itu semua. Di antara nilai dan hikmah puasa sebagai berikut;

Pertama, sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah swt. Sebab pada dasarnya segala bentuk ritual ibadah merupakan salah satu bentuk rasa syukur hamba kepada Tuhannya atas segala nikmat-nikmat-Nya yang tak terhitung (QS Ibrahim [14]: 34).

Kedua, sebagai sarana latihan dalam menjaga amanah. Puasa merupakan amanah dari Allah swt. Jika seseorang mampu mengemban amanah dia akan berhasil menahan dirinya dari makan minum dan segala yang membatalkan selama berpuasa. Sebagaimana memikul amanah itu berat, berpuasa itu juga berat. Apalagi di saat rasa lapar serta dahaga 'mencekik' tubuh dan dalam keadaan sendiri di tempat sepi. Sehingga puasa adalah amanah titipan Allah swt bagi setiap hamba-Nya. Siapapun yang berkhianat pada amanah tersebut, tentu ia akan tahu bagaimana akibatnya kelak.

Ketiga, menyehatkan nafsu dan jiwa dari sifat kebinatangan. Sebab kehidupan binatang tidak keluar dari makan minum dan kawin. Manusia yang tidak mampu mengendalikan hawa nafsunya akan setara dengan binatang, makhluk yang penuh nafsu. Jika nafsu dikendalikan hingga sehat, manusia akan menaiki tingkatan setara dengan malaikat, makhluk yang tak bernafsu. Jika nafsu dan jiwanya terus terdidik maka tidak mustahil akan melampaui derajat para malaikat.

Keempat, menyehatkan badan. Nabi saw pernah memerintahkan kita untuk berpuasa agar badan kita sehat (HR. al-Thabrani & Abu Nuaim dari Abu Hurairah). Seorang dokter sebelum memeriksa atau memberikan obat, umumnya akan mengintruksikan pasien 'berpuasa' beberapa jam terlebih dahulu. Seorang dokter bernama al-Harits bin Kaldah pernah mengatakan 'perut merupakan rumah segala penyakit. Sedangkan menjaga pantangan makanan merupakan

pangkal semua obat'. Ada riwayat yang menyebutkan bahwa ilmu kesehatan terhimpun dalam separuh ayat suci al-Quran QS al-A'raf [7]: 31.



Kelima, sebagai penekan gejala nafsu syahwat. Sebab Nabi Muhammad saw menyarankan berpuasa bagi pemuda yang umumnya masih berada di gelimangan nafsu syahwat (HR. al-Tirmidzi, Abu Dawud, al-Nasa'i dan Ahmad)

Keenam, menanamkan rasa belas dan kasih sayang terhadap sesama yang kurang mampu. Orang berpuasa akan merasakan apa yang dirasakan oleh orang-orang yang sehari-harinya tidak memiliki apa yang mengganjal isi perut mereka. Dalam satu riwayat, Nabi Yusuf as hanya makan ketika lapar saja sebagai pengingat penderitaan yang dirasakan oleh fakir miskin.

Ketujuh, menggiatkan otak dan badan. Dalam satu wasiatnya, Lukman al-Hakim berpesan pada putra untuk menghindari perut yang penuh dengan makanan. Sebab saat itu fikiran tidur, untaian hikmah akan membisu, dan seluruh anggota badan akan berat melaksanakan ibadah.

Kedelapan, memupuk rasa *muraqâbah* (selalu diintai Allah swt). Orang berpuasa pasti akan selalu mengingat bahwa Allah swt selalu melihatnya dimanapun dan kapanpun. Sehingga ia tinggalkan makan minum dan lainnya dengan di dasari rasa takut dan malu kepada Allah swt. Oleh karenanya puasa merupakan sarana menggapai maqam (tingkatan) *muraqâbah*, tingkatan pertama dalam ber-*Ihsân*. []

