



Narasi: Jurnal Komunikasi Dakwah dan Perkembangan Masyarakat Islam

Yayasan Salmiah Education Global International (YSEGI)

Jl. Pendidikan, Kec. Percut Sei Rotan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, 21333

Website: <https://glonus.org/index.php/narasi> Email: glonus.info@gmail.com

Hikmah Puasa Ramadhan

Faidol Anwar

Kantor Urusan Agama Kecamatan Tanjung Tiram, Indonesia

faidolanwar3@gmail.com

ABSTRAK

Puasa Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam yang memiliki dimensi spiritual, sosial, dan kesehatan yang mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam hikmah puasa Ramadhan melalui pendekatan studi pustaka. Metode yang digunakan adalah kajian literatur terhadap berbagai sumber seperti kitab-kitab tafsir, hadis, artikel ilmiah, serta penelitian terdahulu yang relevan dengan tema puasa Ramadhan. Hasil kajian menunjukkan bahwa puasa Ramadhan memiliki hikmah utama dalam membentuk ketakwaan individu sebagaimana yang disebutkan dalam QS. Al-Baqarah: 183. Selain itu, puasa juga memiliki manfaat dalam membentuk kesabaran, empati sosial terhadap kaum dhuafa, meningkatkan solidaritas umat, serta memberikan manfaat kesehatan seperti detoksifikasi tubuh dan peningkatan metabolisme. Dalam aspek psikologis, puasa melatih pengendalian diri dan menumbuhkan kesadaran spiritual. Studi ini menyimpulkan bahwa puasa Ramadhan tidak hanya merupakan kewajiban ritual, tetapi juga sarana transformasi diri secara holistik, baik dalam ranah spiritual, sosial, maupun fisik. Diharapkan hasil kajian ini dapat menjadi rujukan dalam memperdalam pemahaman tentang nilai-nilai Islam yang terkandung dalam ibadah puasa.

KATA KUNCI: Hikmah, Puasa Ramadhan, Takwa, Transformasi Spiritual

PENDAHULUAN

Puasa Ramadhan merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang memiliki kedudukan penting dalam pembentukan spiritualitas dan moralitas umat Muslim (Rachmanto, 2024). Kewajiban ini termaktub dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 183 yang menyatakan bahwa puasa diwajibkan bagi orang-orang beriman sebagaimana telah diwajibkan kepada umat-umat terdahulu, dengan tujuan agar mereka menjadi orang yang bertakwa (Ali Khan, 2018). Dengan demikian, puasa tidak hanya dipahami sebagai aktivitas menahan diri dari makan, minum, dan hawa nafsu semata, tetapi juga sebagai proses pembinaan diri menuju kesalehan spiritual dan sosial.

Di era modern yang ditandai oleh gaya hidup serba cepat, konsumtif, dan individualistis, pelaksanaan puasa Ramadhan menjadi momentum penting untuk

merefleksikan nilai-nilai kemanusiaan dan spiritualitas (Umi Kalsum, 2023). Ibadah ini mengajarkan pentingnya pengendalian diri, kedisiplinan, serta rasa empati terhadap kaum dhuafa dan mereka yang kekurangan (Afridi, 2024). Selain itu, berbagai penelitian kontemporer menunjukkan bahwa puasa juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik, seperti peningkatan metabolisme, detoksifikasi tubuh, serta pengaturan pola makan yang lebih seimbang.

Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tantangan moral dan tekanan sosial, hikmah puasa Ramadhan menjadi semakin relevan (Ishaq, 2024). Nilai-nilai yang diajarkan dalam ibadah ini berpotensi membentuk pribadi yang lebih disiplin, peduli, dan seimbang secara jasmani dan rohani (Topan Iskandar, 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji dan memahami hikmah puasa Ramadhan secara lebih mendalam agar pelaksanaannya tidak hanya menjadi rutinitas tahunan, tetapi juga membawa perubahan positif dalam kehidupan individu dan masyarakat .

Penelitian tentang puasa Ramadhan telah banyak dilakukan, terutama dalam kajian teologis dan kesehatan. Sebagian besar studi menyoroti aspek spiritualitas dan dampaknya terhadap peningkatan ketakwaan serta keseimbangan emosional (Ishaq, 2024). Di sisi lain, penelitian dalam bidang kesehatan umumnya fokus pada manfaat biologis puasa terhadap tubuh manusia, seperti penurunan berat badan, pengaturan kadar gula darah, serta detoksifikasi (Subrata & D., 2024). Namun demikian, masih terdapat kesenjangan dalam kajian yang bersifat integratif, yaitu yang menggabungkan perspektif spiritual, sosial, dan kesehatan dalam satu kerangka utuh.

Banyak penelitian terdahulu cenderung membahas aspek-aspek tersebut secara terpisah, tanpa menunjukkan hubungan fungsional dan sinergis antar dimensi hikmah puasa tersebut dalam membentuk pribadi dan masyarakat yang lebih harmonis (Safariani, 2024). Selain itu, masih terbatasnya penelitian yang mengaitkan hikmah puasa dengan tantangan kehidupan modern, seperti gaya hidup konsumtif, krisis empati, dan degradasi moral, menunjukkan adanya celah yang penting untuk dikaji lebih lanjut.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan holistik dalam mengkaji hikmah puasa Ramadhan. Penelitian ini tidak hanya menelaah manfaat puasa dari satu aspek tertentu, melainkan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, sosial, dan kesehatan sebagai satu kesatuan yang saling terkait. Selain itu, penelitian ini menawarkan perspektif kontekstual, yakni dengan mengaitkan hikmah puasa dengan tantangan kehidupan modern, sehingga mampu memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam memahami puasa Ramadhan sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kualitas hidup, dan pembinaan masyarakat yang lebih berempati dan berkesadaran tinggi. Namun, pemahaman masyarakat terhadap puasa masih

sering terbatas pada aspek formalitas ritual semata, tanpa menggali lebih dalam makna dan hikmah yang terkandung di dalamnya. Oleh karena itu, kajian ini penting untuk mengungkap secara lebih komprehensif hikmah puasa Ramadhan dari berbagai sudut pandang spiritual, sosial, dan kesehatan sehingga ibadah ini dapat dimaknai dan dijalankan secara lebih holistik dan berdampak positif dalam kehidupan individu dan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) untuk menggali dan menganalisis secara mendalam hikmah puasa Ramadhan dari berbagai perspektif, baik spiritual, sosial, psikologis, maupun kesehatan. Metode ini dianggap tepat karena objek kajian bersifat normatif dan konseptual, serta memerlukan pengumpulan informasi dari sumber-sumber tertulis yang otoritatif (Rizki Inayah Putri, 2023).

Langkah pertama dalam studi pustaka ini adalah identifikasi dan seleksi sumber pustaka yang relevan dan kredibel. Sumber tersebut meliputi kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer seperti *Tafsir Ibnu Katsir* dan *Tafsir al-Misbah* (Shihab, 2002), hadis-hadis shahih yang diriwayatkan dalam *Shahih Bukhari dan Muslim*, serta artikel-artikel ilmiah dari jurnal terakreditasi nasional dan internasional yang membahas puasa dari perspektif multidisipliner. Selain itu, digunakan pula karya-karya ilmiah seperti disertasi, tesis, dan buku-buku akademik yang membahas hikmah puasa secara tematik (Iskandar, 2022).

Langkah selanjutnya adalah analisis isi (*content analysis*) terhadap teks-teks yang telah dikumpulkan. Analisis ini dilakukan dengan pendekatan tematik, yaitu mengelompokkan hikmah puasa ke dalam beberapa tema besar, seperti hikmah spiritual (takwa, kesabaran), sosial (empati, solidaritas), dan kesehatan (detoksifikasi, kontrol pola makan). Pendekatan ini mengacu pada teknik (Sugiyono, 2018) yang menekankan pengkodean data berdasarkan kategori tematik yang muncul dari data.

Untuk validitas data, peneliti melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari berbagai sumber yang berbeda namun membahas tema yang sama, misalnya dengan membandingkan pendapat ulama tafsir klasik dan kontemporer mengenai makna "la'allakum tattaqun" dalam QS. Al-Baqarah: 183 (Quraish Shihab, 2002; Al-Jauziyah, 2000). Selain itu, peneliti juga menggunakan prinsip *konsistensi teks* dalam studi hadis dan tafsir untuk memastikan bahwa penafsiran yang digunakan tidak bertentangan dengan kaidah ushul (Putri Syahri, 2024).

Secara keseluruhan, metode studi pustaka ini tidak hanya mengandalkan pengumpulan data secara tekstual, tetapi juga menekankan pada interpretasi kritis dan reflektif terhadap

makna-makna yang terkandung dalam teks agama, sehingga dapat menggali makna transendental dari praktik puasa Ramadhan yang tidak terbatas pada aspek ibadah formal, tetapi juga pada pengembangan karakter dan perbaikan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian terhadap literatur serta observasi terhadap pelaksanaan ibadah puasa Ramadhan di kalangan masyarakat Muslim, ditemukan bahwa puasa tidak hanya berdampak sebagai kewajiban ibadah, melainkan memiliki hikmah yang luas mencakup aspek spiritual, sosial, dan kesehatan. Pembahasan ini mengelompokkan hikmah tersebut ke dalam tiga dimensi utama.

Hikmah Spiritual

Puasa Ramadhan memiliki nilai spiritual yang sangat mendalam bagi setiap Muslim. Sebagai ibadah yang diwajibkan langsung oleh Allah SWT, puasa bukan hanya sekadar menahan lapar dan haus, melainkan sarana untuk menyucikan jiwa dan memperkuat hubungan seorang hamba dengan Tuhannya. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 183: *"Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."* Ayat ini menegaskan bahwa salah satu tujuan utama dari puasa adalah membentuk pribadi yang bertakwa (Hasanah, 2024).

Secara spiritual, puasa melatih umat Islam untuk mengendalikan hawa nafsu, menjaga lisan, dan menghindari perbuatan yang merusak pahala ibadah. Ibadah ini juga mendorong seseorang untuk meningkatkan kualitas ibadah lainnya seperti shalat, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan berdoa. Dengan menahan diri dari hal-hal yang mubah sekalipun (makan dan minum), seorang Muslim dididik untuk lebih peka terhadap perintah dan larangan Allah, serta mengutamakan ketaatan dalam keseharian (Haq, 2024).

Selain itu, puasa menjadi momen refleksi diri. Umat Islam diajak untuk merenungi perbuatan-perbuatannya, memperbaiki kesalahan, serta memohon ampunan dari Allah SWT. Dalam suasana Ramadhan yang penuh keberkahan, hati menjadi lebih tenang, pikiran lebih jernih, dan jiwa lebih siap menerima petunjuk Ilahi. Dengan demikian, hikmah spiritual dari puasa Ramadhan sangat besar, yakni menjadikan puasa sebagai sarana pembinaan jiwa, pembentukan karakter, serta peningkatan keimanan dan ketakwaan yang akan tercermin dalam sikap dan perilaku sehari-hari.

Hikmah Sosial

Puasa Ramadhan juga memiliki dampak besar terhadap kehidupan sosial. Dengan mengalami rasa lapar dan haus, umat Islam diajak untuk lebih peduli terhadap penderitaan

orang lain, khususnya kaum fakir miskin. Aktivitas seperti zakat fitrah, sedekah, dan berbagi makanan menjadi praktik nyata dari nilai-nilai sosial Islam (Rahman, 2021). Hal ini membangun solidaritas, mempererat hubungan antarwarga, dan mengurangi kesenjangan sosial. Bulan Ramadhan sering kali menjadi momentum untuk memperkuat tali persaudaraan, baik dalam lingkup keluarga, lingkungan sekitar, maupun komunitas umat Islam secara luas.

Puasa Ramadhan tidak hanya berdampak pada aspek spiritual individu, tetapi juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan sosial masyarakat (Subrata e. , 2021). Ibadah ini menjadi sarana untuk membangun solidaritas, empati, dan kepedulian antarsesama. Selama bulan Ramadhan, umat Islam secara bersama-sama menahan lapar dan haus, sehingga secara emosional merasakan penderitaan yang sering dialami oleh saudara-saudara mereka yang hidup dalam kekurangan.

Pengalaman ini menumbuhkan rasa empati yang mendorong lahirnya tindakan nyata, seperti memberikan sedekah, menyalurkan zakat fitrah, serta berbagi makanan untuk berbuka puasa. Aktivitas-aktivitas tersebut memperkuat rasa kebersamaan dan tanggung jawab sosial di tengah masyarakat. Dengan demikian, Ramadhan menjadi momen penting dalam membina kepedulian sosial dan meminimalisasi kesenjangan antara yang mampu dan yang kurang mampu. Selain itu, suasana Ramadhan juga cenderung mendorong terciptanya iklim sosial yang damai dan penuh toleransi (Khodijah, 2023).

Umat Islam diajak untuk menjaga sikap, menahan amarah, serta menghindari konflik dan perbuatan yang merugikan orang lain. Tradisi buka puasa bersama, kegiatan tadarus berjamaah, dan shalat tarawih di masjid menjadi sarana interaksi sosial yang mempererat tali persaudaraan, baik dalam lingkup keluarga, tetangga, maupun masyarakat luas. Dengan kata lain, hikmah sosial dari puasa Ramadhan terletak pada kemampuan ibadah ini untuk mempererat hubungan antarmanusia, menumbuhkan kesetiakawanan, serta membangun masyarakat yang lebih peduli, harmonis, dan berkeadilan.

Hikmah Kesehatan

Secara medis, puasa Ramadhan dapat memberikan manfaat kesehatan apabila dijalankan dengan pola makan yang benar. Beberapa manfaat yang tercatat antara lain adalah detoksifikasi alami tubuh, peningkatan fungsi sistem pencernaan, penurunan berat badan, serta pengaturan kadar gula dan kolesterol (Merses, 2024). Puasa juga melatih tubuh untuk beristirahat dari pola konsumsi berlebihan yang lazim terjadi di luar bulan Ramadhan. Namun, manfaat kesehatan ini sangat bergantung pada kesadaran menjaga asupan gizi saat sahur dan berbuka.

Puasa Ramadhan tidak hanya memberikan manfaat spiritual dan sosial, tetapi juga membawa dampak positif bagi kesehatan fisik. Secara medis, puasa yang dilakukan dengan

benar dapat menjadi salah satu bentuk detoksifikasi alami tubuh. Dengan menahan diri dari makan dan minum selama sekitar 12–14 jam setiap hari, tubuh diberi kesempatan untuk memperbaiki sistem metabolisme dan memberikan istirahat bagi organ pencernaan yang selama ini bekerja terus-menerus (Rachmanto E. , 2024).

Salah satu hikmah kesehatan yang paling nyata adalah pengaturan pola makan. Selama Ramadhan, seseorang biasanya mengatur waktu makan hanya pada saat sahur dan berbuka. Pola ini membantu menyeimbangkan kadar gula darah, menurunkan kadar kolesterol, dan mengatur tekanan darah (Siti, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa Ramadhan dapat membantu menurunkan berat badan secara sehat, memperbaiki sensitivitas insulin, serta meningkatkan fungsi sel-sel tubuh melalui proses regenerasi.

Selain itu, puasa dapat membantu mengontrol nafsu makan dan kebiasaan makan berlebihan. Dengan berpuasa, seseorang belajar mengendalikan diri dan menyadari pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi (Badaruddin, 2021). Bila disertai dengan konsumsi makanan seimbang dan cukup cairan saat sahur dan berbuka, puasa dapat meningkatkan energi, kejernihan pikiran, dan daya tahan tubuh.

Namun, manfaat kesehatan ini akan optimal apabila puasa dijalani dengan pola hidup sehat, seperti menghindari makan berlebihan saat berbuka, memperbanyak konsumsi air putih, serta tetap menjaga aktivitas fisik ringan (Ariyandi, 2024). Jika tidak, justru dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti gangguan pencernaan atau dehidrasi. Dengan demikian, puasa Ramadhan mengajarkan pola hidup sehat yang seimbang, serta memberikan waktu pemulihan alami bagi tubuh, menjadikannya ibadah yang juga mendatangkan manfaat jasmani.

Puasa Ramadhan sebagai salah satu rukun Islam ternyata menyimpan beragam hikmah yang melampaui aspek ibadah semata (Febriana, 2024). Berdasarkan kajian pustaka dan pengamatan terhadap praktik masyarakat Muslim selama bulan Ramadhan, ditemukan bahwa puasa membawa dampak positif dalam tiga dimensi utama kehidupan: spiritual, sosial, dan kesehatan (Setiawan, 2023). Puasa Ramadhan menjadi media penyucian jiwa dan pembentukan pribadi bertakwa. Dalam proses menahan lapar, haus, dan hawa nafsu, seorang Muslim dilatih untuk meningkatkan kesabaran, keikhlasan, serta kepatuhan kepada Allah SWT (Maloko, 2024).

Peningkatan kualitas ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, serta memperbanyak dzikir dan doa menjadikan bulan Ramadhan sebagai momen perbaikan diri secara rohani (Sazali, 2021). Sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 183, tujuan utama dari puasa adalah membentuk insan yang bertakwa, yaitu pribadi yang sadar akan pengawasan Allah dan menjauhi larangan-Nya, bahkan dalam hal-hal yang mubah sekalipun.

Dari sisi sosial, puasa menumbuhkan empati dan kesetiakawanan. Rasa lapar yang dirasakan selama berpuasa membuat seseorang lebih peka terhadap penderitaan orang lain, khususnya mereka yang hidup dalam kekurangan. Hal ini mendorong tumbuhnya kebiasaan berbagi melalui sedekah, zakat fitrah, dan kegiatan sosial lainnya. Kegiatan buka puasa bersama, tarawih berjamaah, dan tadarus Al-Qur'an menjadi wadah silaturahmi dan mempererat hubungan antarsesama (Sodikin, 2021). Dengan demikian, puasa berperan dalam menciptakan masyarakat yang lebih peduli, harmonis, dan penuh kasih sayang.

Dari aspek kesehatan, puasa memberikan banyak manfaat fisik apabila dijalankan dengan benar. Selama berpuasa, sistem pencernaan diberi waktu istirahat, sehingga tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan proses detoksifikasi dan regenerasi sel. Selain itu, puasa membantu menurunkan berat badan, mengatur kadar gula dan kolesterol, serta meningkatkan metabolisme. Beberapa literatur medis juga mencatat bahwa puasa bermanfaat untuk mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi (Hasanah, 2024) .

Namun, hasil ini bergantung pada pola makan saat sahur dan berbuka, serta gaya hidup yang seimbang. Dari hasil pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa puasa Ramadhan mengandung hikmah yang komprehensif. Ibadah ini tidak hanya mendekatkan manusia kepada Tuhannya, tetapi juga mendidik kepekaan sosial dan memperbaiki kesehatan jasmani. Ketika dijalankan dengan penuh kesadaran dan penghayatan, puasa menjadi instrumen pembentuk karakter manusia yang lebih baik secara spiritual, sosial, dan fisik.

KESIMPULAN

Puasa Ramadhan merupakan ibadah yang mengandung berbagai hikmah yang luas dan mendalam. Dari hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa puasa tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban keagamaan, tetapi juga sebagai sarana pembinaan pribadi secara menyeluruh. Secara spiritual, puasa membentuk pribadi yang bertakwa, melatih keikhlasan, kesabaran, serta memperkuat hubungan seorang hamba dengan Allah SWT. Aspek sosial puasa mendorong tumbuhnya empati, kepedulian, serta solidaritas antarsesama melalui praktik berbagi dan kegiatan kebersamaan. Sementara itu, dari sisi kesehatan, puasa memberi manfaat fisik dengan memperbaiki sistem metabolisme, menurunkan risiko penyakit, dan membentuk pola hidup sehat. Dengan demikian, puasa Ramadhan tidak hanya meningkatkan kualitas keimanan, tetapi juga membangun kehidupan sosial yang harmonis serta menjaga keseimbangan fisik dan mental. Jika dijalankan dengan kesadaran dan penghayatan yang benar, puasa akan menjadi media transformasi diri menuju pribadi yang lebih baik dan masyarakat yang lebih peduli.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridi, . (2024). Ramadan fasting: The true rejuvenation of body and mind. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 21(1), 30-40. doi:10.63050/jpps.21.01.357
- Ali Khan, A. &. (2018). Fasting in Islam: A combination of spiritual elevation and prevention of diseases. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 17(2), 10-17. doi:10.31436/imjm.v17i2.955
- Ariyandi, H. &. (2024). Keutamaan Sholat Subuh dalam Al-Qur'an: Studi Asbāb al-Nuzūl QS Al-Isrā'/17:78. Tashdīq. *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 3(2), 15–29.
- Badaruddin, M. &. (2021). Desain Model Pembelajaran Integral Mata Kuliah Fiqih Ibadah untuk Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 102–118.
- Febriana, A. &. (2024). Pendidikan Agama Islam Fiqih Shalat. *Jurnal Central Publisher*, 1(9), 976–984.
- Haq, A. &. (2024). Manfaat Puasa terhadap Orang yang Mengidap Diabetes. Religion. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 79-84.
- Hasanah, R. &. (2024). Manfaat dan Hikmah Puasa terhadap Tubuh dan Mental dalam Perspektif Kesehatan. Religion. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(3), 3-10.
- Ishaq, M. (2024). Puasa Mengendalikan Nafsu, Memperkuat Akal dan Agama. El-Hikmah. *Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 21(12), 99–109.
- Iskandar, T. (2022). PENDIDIKAN TAUHID TERHADAP MOTIVASI HIDUP DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN. *Reflektika*, 17(2), 397-412. doi:10.28944/reflektika.v17i2.986
- Khodijah, S. (2023). Manfaat Puasa dalam Perspektif Islam dan Sains. *TMI Al-Amien*, 6(10), 1-10.
- Maloko, R. I. (2024). Puasa Ramadhan Bagi Ibu Hamil: Pandangan Ulama Kontemporer dan Kesehatan. Shautuna. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab*, 2-9.
- Merses, S. &. (2024). Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. Khazanah. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 15(2), 154-189.
- Putri Syahri, S. S. (2024). Implementasi modernisasi agama di Kampus UIN Raden Fatah Palembang dengan tujuan bisa saling menghargai antar budaya dan agama. *Academy of Education Journal*, 15(1), 278-287. doi:https://doi.org/10.47200/aoej.v15i1.2171
- Rachmanto. (2024). Ibadah Puasa Ramadhan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Global Islamika*, 2(2), 53–74.
- Rachmanto, E. (2024). Ibadah Puasa Ramadhan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Global Islamika*, 2(2), 53–74.
- Rahman, R. &. (2021). Keutamaan Puasa Bulan Ramadhan (QS. Al-Baqarah:183–185). Tashdiq. *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 1(10), 3-10.

Rizki Inayah Putri, T. I. (2023). PENGEMBANGAN MODUL FIKIH BERBASIS INQUIRY LEARNING DI KELAS VIII MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI II MANDAILING NATAL. *Edu Global: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 54-62. doi:<https://doi.org/10.56874/eduglobal.v4i1.1159>

Safariani, C. &. (2024). Analisa Manfaat Puasa bagi Kesehatan Berdasarkan Tinjauan Islam. Seroja Husada. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 66–71.

Sazali. (2021). Makna shalat dalam syariat: sebuah telaah konseptual. *Jurnal Fiqh & Ushuluddin*, 2(1), 1–20.

Setiawan, A. &. (2023). Pengaruh Perilaku Sholat terhadap Kebahagiaan: Studi Mini Research dengan Pendekatan Pre-eksperimen. Paedagogy. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 431–445.

Siti, D. O. (2023). Manfaat Puasa Terhadap Penyakit Maag. Religion. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(1), 1-6.

Sodikin. (2021). Kajian Tafsir Maudlū'ī tentang Salat Khusyuk dalam Fiqih Ibadah. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 2(12), 2270–2285.

Subrata, &. D. (2024). Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. Khazanah. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 15(2), 36-40. doi:[10.18592/khazanah.v15i2.1139](https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1139)

Subrata, e. (2021). Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan. *Khazanah Jurnal*, 2(5), 11-15.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Reseaech and Devlopment)*. Bandung: Alfabeta.

Topan Iskandar, U. K. (2023). *Filsafat Manajemen Pendidikan Islam: Telaah manajemen Pendidikan dari Sudut Pandang Filsafat Islam*. Nganjuk: DEWA PUBLISHING.

Umi Kalsum, P. S. (2023). *ISU-ISU KONTEMPORER*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing.