

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلّى الله عليه وسلّم قال:  
تعرض الأعمال يوم الاثنين والخميس، فأحبّ أن يعرض عمل وأنا صائم  
(رواه الترمذی قال حديث حسن)

*Dari Abu Hurairah ra. Dari Rasulullah saw., beliau bersabda: "Amal perbuatan itu diserahkan (dilaporkan) pada hari senin dan kamis, karena itu aku suka apabila amalku dilaporkan dalam keadaan aku sedang berpuasa."*

*(HR. Turmudzi)*

Hadis di atas adalah dasar bagi adanya syariat bagi orang muslim untuk berpuasa setiap hari senin dan kamis. Sebagaimana dikutip dari Buku Terjemah Riyadhus Shalihin Jilid 2 karya Imam Nawawi (1999), ibadah puasa ini digolongkan sebagai puasa sunnat, atau sesuatu yang dianjurkan untuk dikerjakan. Sebagai ibadah sunnat, Rasulullah S.A.W sangat tekun dalam menjalankan puasa ini. Kenyataan tersebut menandakan betapa pentingnya ibadah ini untuk ditauladani oleh umatnya.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلّى الله عليه وسلّم

*Dari 'Aisyah ra., ia berkata: "Rasulullah saw. Senantiasa bersungguh-sungguh dalam puasa Senin dan Kamis." (HR. Tirmidzi)*

Dasar hukum bagi pelaksanaan puasa sunnat Senin Kamis juga terletak pada sifat hadisnya yang sahih. Hadis shahih adalah hadis yang rawinya tidak tercela, sanatnya tidak terputus, tidak bertentangan dengan yang lebih kuat dan maknanya tidak berselisih dengan Al-Qur'an dan Hadis Mutawatir (Mahali, 1989). Selain itu, hadis seperti di atas juga diriwayatkan oleh banyak orang seperti dari Jubair Ibnu Nufair, Rabi'ah Al Juraisyi, Khalid Ibnu Ma'dan, Khalid Ibnu Sa'ad dan Sawa-in Al Huzaa'I (Arafin dkk, 1992).

Dalam konteks Islam, sebagaimana telah didefinisikan oleh para ulama, puasa itu sendiri adalah mengekang diri dari makan dan minum serta hal-hal lain yang membatalkannya mulai terbit fajar hingga matahari terbenam dengan niat dan beberapa syarat (Wahjoetomo, 1997). Berdasarkan makna tersebut, terkandung beberapa hikmah yang dapat dirasakan oleh manusia yang melaksanakannya. Ahmad Syarifuddin, dalam bukunya "Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis" merangkumkan hasil-hasil penelitian mengenai puasa. Di dalam buku tersebut dikatakan bahwa puasa bermanfaat bagi banyak aspek dalam kehidupan seseorang, yang meliputi kesehatan psikis, sosial, spiritual dan fisik.

Sebagai contoh disebutkan manfaat puasa untuk psikis adalah membangun kesehatan emosional, melatih kesabaran dan membangun keteguhan diri. Mengenai hikmah ini salah satu hadis :

جاهدوا أنفسكم بالجوع والعطش

فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله وآته،

ليس من عمل أحبّ إلى الله من جوع و عطش

*“ Bermujahadallah (berjuanglah) terhadap nafsumu dengan lapar dan dahaga. Sesungguhnya pahala bagi orang yang demikian itu seperti orang yang berjuang fisabilillah. Sesungguhnya tidsak ada amal yang paling disukai Allah, selain dari lapar dan dahaga.”*

Berkaitan dengan kesehatan fisik, puasa juga mempunyai banyak manfaat. Hal ini telah diteliti sejak lama oleh ilmuwan-ilmuwan non-Muslim. Menurut Prof. Hembing Wijayakusuma, dari kunjungannya dalam jangka waktu 36 tahun ke Amerika Serikat dan Jepang, puasa mulai menjadi kecenderungan dan tradisi masyarakat modern yang menyadari manfaatnya. Elson M Haas M.D, seorang dokter barat bahkan menuturkan beberapa manfaat positif puasa, antara lain:

1. Pengistirahatan organ-organ pencernaan
2. Memberi efek anti penuaan
3. Meningkatkan kepekaan penglihatan, pendengaran dan pengecapan
4. Mengurangi alergi
5. Penurunan berat badan
6. Detoksifikasi
7. Ketahanan terhadap penyakit

diteliti terdiri dari kadar Alanin Aminotransferase (ALT) dan Aspartat Aminotrasferase (AST) serum. Keputusan ini diambil berdasarkan pertimbangan bahwa transferase-transferase tersebut terdapat dalam hepatosit (sel hati), yang menyusun 60% organ hati (Baron, 1990). Sehingga, kadar ALT dan AST dalam serum dapat menunjukkan kerusakan dan baiknya fungsi hati pada keadaan tertentu (Kee, 1997).

#### B. Perumusan Masalah

Sebagai rumusan awal penelitian ini, penulis berangkat dari kebenaran suatu hadis yang berbunyi,

صوموا تصحوا (رواه ابى هريرة)

*"Berpuasalah, niscaya kamu sehat."*

Pesan Nabi S.A.W tersebut mengisyaratkan bahwa di balik ibadah puasa tersembunyi mutiara hikmah bagi kesehatan manusia (Wijayakusuma, 1997). Walaupun semua hikmah itu tidak semua dapat dijangkau oleh akal manusia, tetapi pada prinsipnya menurut Al-Qur'an tidak ada sesuatu pun yang terjadi secara kebetulan dan tanpa tujuan (Quthb, 1992).

... وخلق كل شيء فقدره تقديرا (الفرقان: ٢)

*"... dan Dia telah menciptakan segala sesuatu, dan, Dia menetapkan ukuran-ukurannya dengan serapih-rapihnya." (QS Al Furqaan: 2)*

Segala yang telah Allah S.W.T ciptakan dan jadikan, termasuk segala syari'at-Nya, tentunya mengandung banyak hikmah (Syarifuddin, 2003) yang bisa mempertebal iman kita.

... رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا... (إلى امرآن: ١٩١)

"... ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia..."

(QS Ali Imran: 191)

Berdasarkan pernyataan ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis di atas, peneliti menjadi tertarik untuk lebih jauh mendalami hikmah puasa terhadap kesehatan fisik manusia. Manfaat dari penelitian ini bisa diambil hikmahnya untuk pribadi, dakwah Islam maupun untuk ilmu kesehatan secara umum.

Secara pribadi, dengan mengetahui pengaruh puasa terhadap kesehatan diharapkan akan menumbuhkan motivasi dan kesadaran bahwa ibadah bukanlah beban (Syarifuddin, 2003), tetapi sebagai pengabdian kepada Allah S.W.T sambil mengagumi proses yang maha sempurna yang tengah terjadi di dalam tubuh yang tengah berpuasa.

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (الذَّارِيَّت : ٢١)

" dan (juga) pada dirimu sendiri.

Maka apakah kamu tiada memperhatikan? "

(QS Adz-Zariyat : 21)

Kepentingan untuk dakwah Islam, pengetahuan tentang hikmah puasa ini dapat memudahkan para da'i untuk memberikan nasehat-nasehatnya, sehingga ajaran Islam tidak selalu kelihatan dogmatis dan hanya doktrin belaka (Syarifuddin, 2003). Islam sendiri, tidak hanya berisi pedoman hidup, peraturan, adat dan sejarah tetapi juga tentang praktik-praktik ilmu

Sedangkan bagi ilmu kesehatan secara umum, hasil penelitian ini dapat menjadi pengetahuan tentang pengaruh puasa secara fisiologis terhadap tubuh manusia.

Setelah menghubungkan dasar dan kepentingan puasa sunnat Senin Kamis, dengan rujukan mengenai fungsi hati saat puasa secara medis, menjadi timbul suatu pertanyaan penelitian, apakah puasa benar-benar berpengaruh terhadap organ hati, khususnya AST dan ALT.

### C. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh puasa terhadap hati pernah dilakukan sebelumnya di Malang. Buku "Puasa dan Kesehatan", karya Dr. dr. H. Wahjoetomo diketahui bahwa penelitian yang pernah dilakukan adalah mengenai pengaruh puasa Ramadhan terhadap kadar SGOT dan SGPT. Hasil penelitian tersebut menghasilkan pengetahuan bahwa selama sebulan berpuasa Ramadhan, ternyata kadar SGPT dan SGOT menurun.

Hampir serupa dengan penelitian tersebut, peneliti kali ini mencoba mencari adakah pengaruh puasa sunnat Senin Kamis terhadap kadar AST dan ALT. Sepanjang pengetahuan peneliti, belum ada penelitian serupa yang pernah dipublikasikan di internet dan khususnya di perpustakaan Fakultas Kedokteran UMY dan UGM Yogyakarta