

# **Falsafah Puasa dalam Islam**

*By Prof. Dr. Hasyimsyah Nasution, MAA*

*Universitas Medan Area*

*07 Mei 2018*

***Buletin Taqwa Universitas Medan Area Periode Mei 2018***



**Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim – Universitas Medan Area**  
**Hand Out Ceramah Ba'da Zuhur**  
**Membangun Kepribadian Berakhlak al-Karimah**

Diterbitkan oleh Pusat Islam Universitas Medan Area

*Sekretariat : Jl. Kolam No 1 Medan Estate Telp. 061-7366878 Website : [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id)*

## **NOTULEN CERAMAH BA'DA ZUHUR**

**Penceramah : Prof. Dr. Hasyimsyah Nasution, MA**  
**Hari/Tanggal : Senin, 07 Mei 2018**  
**Judul ceramah : Falsafah Puasa dalam Islam**

Puasa bersifat universal. Sepanjang sejarah Islam memberikan penekanan khusus pada puasa. Puasa merupakan salah satu ibadah yang paling sempurna untuk mendekatkan diri kepada Allah.

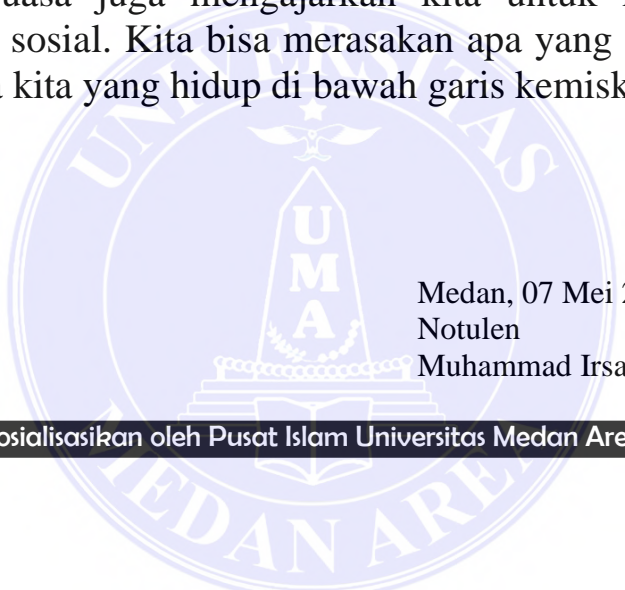
Ibadah puasa dilaksanakan sebulan penuh. Sementara ibadah yang lain dikerjakan hanya pada waktu-waktu tertentu. Shalat misalnya hanya dikerjakan pada waktu-waktu tertentu dari Subuh sampai Isya. Zakat misalnya ibadah yang dikerjakan sebagai kewajiban kepada Allah yang ditunaikan kepada orang lain. Puasa menurut kebiasaannya dikerjakan lebih kurang 14 jam lamanya. Selama itu, kita diperintahkan untuk menahan diri dari perbuatan yang dapat membatalkan puasa.

Pada diri manusia ada dua unsur yang saling mempengaruhi. Ada unsur jasmani yaitu unsur jasmani manusia. Dan ada unsur lahut, yaitu unsur ketuhanan yang berada di dalam jiwa manusia. Kedua unsur ini harus ditumbuhkembangkan pada diri manusia. Jika unsur jasmani dikembangkan dengan makanan yang sehat dan bergizi, maka unsur rohani dikembangkan dengan berbagai ibadah. Salah satu ibadah yang sangat mendorong pengembangan unsur lahut (ketuhanan) pada diri manusia adalah ibadah puasa. Pada ibadah puasa kita diajarkan untuk menahan diri untuk mendapatkan kenikmatan yang lebih besar kelak.

Orang yang berpuasa sedang menarik sifat ketuhanan pada dirinya. Menumbuhkan kembangkan sifat ketuhanan itu dengan mengelola hawa nafsu untuk tidak melakukan hal-hal yang membatalkan puasa.

Menahan diri untuk tidak makan ketika tidak berpuasa maksimal selama 6 jam. Pada saat berpuasa kita menahan sampai 14 jam lamanya. Walaupun tidak ada makanan yang dicerna, usus besar tetap bekerja sehingga ketika berpuasa usus tetap bekerja membersihkan sampah-sampah yang ada di dalam tubuh.

Falsafah puasa juga mengajarkan kita untuk menumbuhkan kesetiakawanan sosial. Kita bisa merasakan apa yang dirasakan oleh saudara-saudara kita yang hidup di bawah garis kemiskinan.



Medan, 07 Mei 2018  
Notulen  
Muhammad Irsan Barus

Disosialisasikan oleh Pusat Islam Universitas Medan Area