

## **Puasa *Dalail Al-Quran* Dalam Keseimbangan Teologis dan Kesehatan**

**Baiti Al Ami\***

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

[baitialami17@gmail.com](mailto:baitialami17@gmail.com)

Koresponden\*

**Lutfiyah**

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

[lutfiyah@walisongo.ac.id](mailto:lutfiyah@walisongo.ac.id)

Diterima: [2025-04-29]

Direvisi: [ 2025-07-01]

Disetujui: [2025-10-29]

### ***Abstract***

*This study employs a systematic approach to literature selection, incorporating both primary and secondary sources to ensure validity, relevance, and methodological quality. The research examines the practice of Dalail al-Qur'an fasting from Islamic legal and health perspectives, utilizing a comprehensive literature review that includes religious texts such as the Qur'an and Hadith, as well as scholarly works and scientific journals published within the last decade. Data validation was conducted through source triangulation to enhance objectivity and reliability, while qualitative descriptive analysis was used to integrate religious and medical viewpoints. The findings indicate that Dalail al-Qur'an fasting is a unique form of voluntary fasting (dahr) combined with the monthly recitation of the entire Qur'an, excluding prohibited fasting days such as Eid. While it offers spiritual enrichment and potential health benefits like detoxification and improved metabolism, critical evaluation is necessary due to possible risks related to nutritional deficiency and mental fatigue, particularly when practiced without proper guidance or individual assessment. This study contributes a balanced, interdisciplinary perspective on the integration of religious practice and health outcomes, emphasizing the importance of responsible implementation in line with both Sharia principles and medical recommendations.*

**Keywords:** Fasting *Dalail al-quran*, Hukum islam, Health.

## PENDAHULUAN

Puasa *Dalail al-Quran* merupakan praktik spiritual dalam Islam yang menggabungkan puasa sepanjang tahun (*dahr*) dengan pembacaan Al-Qur'an 30 juz setiap bulan. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji aspek hukum dan teologis puasa ini, seperti kajian oleh Syam dkk yang menyoroti legalitasnya berdasarkan hadis Nabi Muhammad SAW,<sup>1</sup> serta penelitian Fatimah Hasan yang mengeksplorasi dampaknya terhadap kesadaran spiritual umat Islam.<sup>2</sup> Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pemahaman dan implementasi nilai-nilai al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari dapat memperkuat spiritualitas individu.<sup>3</sup> Namun, penelitian-penelitian tersebut cenderung terfokus pada dimensi teologis tanpa melihat implikasi praktik dalam kehidupan modern secara holistik, termasuk adaptasi terhadap kondisi kesehatan individu. Kesenjangan inilah yang ingin diisi oleh penelitian ini, dengan menganalisis puasa *Dalail al-Quran* dari perspektif hukum Islam sambil mempertimbangkan relevansinya dengan kondisi fisik dan kesehatan individu.

Seseorang melakukan puasa *Dalail al-Quran* sebagai bentuk usaha batiniah untuk menghafal al-Quran dan mendekatkan diri kepada Allah. Puasa ini merupakan puasa *riyadhah* dimana pelaksananya melibatkan penahanan diri dengan cara puasa untuk tujuan spiritual. Puasa ini bertujuan untuk mengurangi hawa nafsu duniawi sehingga proses penghafalan menjadi lebih mudah. Diketahui bahwa menghafal al-Quran mudah hilang dari ingatan manakala penghafalnya lalai dalam mengulang hafalannya atau sibuk dengan urusan duniawi lainnya. Hal itu sering dialami oleh para penghafal al-Qur'an sehingga mereka mencari metode khusus agar hafalannya tetap tertanam dalam hati.

Pada awalnya, Puasa menjadi beban karena adanya tanggung jawab yang harus dilaksanakan. Namun, lama kelamaan meningkatkan ketenangan hati dan mengurangi emosi negatif yang menyebabkan depresi juga kecemasan. Hal ini karena tubuh mengalami peningkatan ketenangan dan kedamaian batin. Pelaku juga mengalami peningkatan fokus dan kejernihan mental karena adanya perubahan metabolisme dan peningkatan hormon tertentu.

Dari sudut pandang medis, puasa telah terbukti memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan, seperti menurunkan risiko penyakit metabolik, meningkatkan fungsi otak, dan memperkuat sistem imun, sebagaimana

---

<sup>1</sup> Syam, A., C. Sobur, M. Abdullah, and D. Makmun. "Ramadan Fasting Decreases Body Fat but Not Protein Mass." *International Journal of Endocrinology and Metabolism* 14, no. 1 (2016)

<sup>2</sup> Fatimah, S. "Takhrij Hadis tentang Puasanya Orang yang Sepanjang Masa," Fatawa Publishing, 2023.

<sup>3</sup> Murtadlo et al., "Mendalami Living Qur'an: Analisis Pendidikan dalam Memahami dan Menghidupkan Al-Qur'an," *PANDU* 1, no. 2 (2023): 112–11

ditunjukkan dalam penelitian Palupi dkk. tentang puasa intermiten.<sup>4</sup> Namun, penelitian medis umumnya hanya membahas model puasa konvensional tanpa menyentuh praktik khusus seperti puasa Dalail al-Quran, yang mengombinasikan aktivitas fisik puasa dengan pembacaan Al-Qur'an secara intens. Meskipun Yusmaniar dkk mengeksplorasi dampak puasa Ramadan terhadap kesehatan mental dan fisik, belum ada studi yang secara spesifik mengkaji puasa Dalail al-Quran dalam konteks medis.<sup>5</sup> Hal ini menciptakan celah penelitian penting, karena kombinasi puasa dan pembacaan al-Qur'an dapat menghasilkan efek sinergis antara kesehatan fisik dan spiritual.<sup>6</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menggali manfaat medis dan spiritual puasa Dalail al-Quran, sehingga dapat memberikan wawasan baru tentang integrasi ibadah dan kesehatan dalam kehidupan modern.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian dilakukan melalui kajian pustaka dengan teknik pengumpulan data berupa telaah literatur primer (al-Qur'an, Hadis) dan sekunder (buku, jurnal ilmiah, serta artikel terkait Kesehatan).<sup>7</sup> Validasi data dilakukan menggunakan triangulasi sumber untuk memastikan keakuratan informasi, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif untuk mengintegrasikan aspek syariat dan medis.<sup>8</sup> Penelitian ini menggunakan pendekatan multidisiplin dengan mengombinasikan konsep hukum fiqh ibadah dan ilmu kesehatan modern, seperti nutrisi dan metabolisme tubuh selama berpuasa. Pendekatan ini dipilih karena puasa Dalail al-Quran tidak hanya memiliki dimensi ibadah yang diatur dalam hukum Islam, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental pelaksanaannya. Oleh karena itu, metode ini relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian secara komprehensif.<sup>9</sup>

Pemilihan metode kajian pustaka didasarkan pada kebutuhan untuk

---

<sup>4</sup> Palupi, K., N. Fauziah, D. Utami, L. Dewanti, and P. Ronitawati. "Pengaruh Intervensi Sadar Puasa Ramadan terhadap Asupan Zat Gizi Makro, Serat, Gula dan Aktivitas Fisik di Antara Remaja Putri Gizi Lebih." *Amerta Nutrition* 6, no. 1SP (2022): 146–156

<sup>5</sup> Yusmaniar, Y., N. Puspita, and N. Achmadi. "Edukasi Masyarakat dalam Kontrol Gula Selama Puasa dan Pengelolaan Penyakit Diabetes Mellitus di Bulan Ramadan." *Lontara Abdimas Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2022): 27–32.

<sup>6</sup> Noor, F. "Efek Puasa 12 Jam dari Fajar hingga Terbenam Matahari terhadap Sistem Imunitas pada Manusia." *Indonesian Journal of Health* (2021): 40–54.

<sup>7</sup> Arifin, M. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan*, CV. Kejora Raya, Palopo, 2018

<sup>8</sup> Helaluddin, H. "Mengenal Lebih Dekat dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif," 2019.

<sup>9</sup> Suyitno, S. *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip dan Operasionalnya*, 2021.

menyusun landasan teoretis yang kuat tentang praktik puasa Dalail al-Quran. Dengan menggunakan sumber primer, penelitian ini menjamin bahwa interpretasi hukum Islam mengenai puasa tersebut sesuai dengan ajaran al-Qur'an dan Hadis.<sup>10</sup> Sementara itu, sumber sekunder digunakan untuk mendukung analisis dengan perspektif kontemporer, termasuk hasil penelitian terbaru di bidang kesehatan.<sup>11</sup> Triangulasi sumber diterapkan untuk membandingkan dan memverifikasi kesesuaian antara berbagai referensi sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan. Analisis deskriptif-kualitatif dipilih karena metode ini mampu menguraikan fenomena secara mendalam, terutama dalam menghubungkan konsep agama dengan implikasi praktisnya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>12</sup> Pendekatan ini penting untuk memberikan gambaran holistik tentang bagaimana puasa Dalail al-Quran dapat menjadi sarana meningkatkan kualitas hidup manusia secara spiritual maupun jasmani.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Mengenai Puasa *Dalail al-Quran*

Puasa *Dalail al-Quran* adalah praktik ibadah yang unik dan memiliki makna mendalam dalam tradisi Islam. Istilah "*Dalail*" berasal dari kata Arab (دَلِيل), yang berarti bimbingan, sementara "*Quran*" merujuk pada kitab suci umat Islam. Puasa ini melibatkan komitmen penuh selama satu tahun tanpa henti, dengan membaca al-Qur'an sebanyak 30 juz setiap bulan. Dalam pelaksanaannya, praktisi harus menjalani proses pembelajaran dan bimbingan dari seorang mu'jiz, yaitu guru atau mentor spiritual.<sup>13</sup> Mu'jiz bertugas memberikan kekuatan spiritual serta arahan kepada calon praktisi sejak tahap awal hingga akhir puasa. Proses ini tidak bisa dilakukan secara sembarangan karena membutuhkan persiapan mental, fisik, dan spiritual yang matang.<sup>14</sup> Sebagai contoh, di Pondok Pesantren BUQ Gading, KH. Abdullah Hanif adalah salah satu mu'jiz yang terkenal. Setelah beliau wafat pada tahun 2017, tugas tersebut dilanjutkan oleh putranya, Gus Afnan Abdillah. Proses ini menunjukkan pentingnya hubungan antara murid dan guru dalam tradisi spiritual Islam. Selain itu,

<sup>10</sup> Fadli, M. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika* 21, no. 1 (2021): 33–54.

<sup>11</sup> Paré, Guy, and Spyros Kitsiou. "Methods for literature reviews." *Handbook of eHealth evaluation: An evidence-based approach* [Internet]. University of Victoria, 2017.

<sup>12</sup> Snyder, Hannah. "Literature review as a research methodology: An overview and guidelines." *Journal of business research* 104 (2019): 333-339.

<sup>13</sup> Sandra, Rasta Ari. *Pengembangan Kecerdasan Emosional Santri Melalui Tirakat Puasa Dalail Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Nurul Athfal Uluhaji Pemalang*. Diss. UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2023.

<sup>14</sup> Harahap, H., N. Padauleng, N. Nurhidayati, and A. Ekawanti. "Ekspresi GLUT4 pada Neuron Hipokampus Rattus Novergicus Diabetik yang Diinjeksi Streptozotocin dan Nicotinamide." *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 30, no. 3 (2019): 197–201.

puasa Dalail al-quran juga mengajarkan disiplin tinggi, karena praktisi harus membaca satu juz Al-Qur'an setiap hari tanpa terputus. Jika ada hari di mana praktisi gagal membaca satu juz, mereka harus menggantinya di hari lain. Hal ini mencerminkan keseriusan dan tanggung jawab yang dibutuhkan dalam menjalankan ibadah ini.<sup>15</sup> Dengan demikian, puasa Dalail al-quran bukan hanya tentang menahan lapar, tetapi juga tentang mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah yang konsisten dan terstruktur.

Untuk memulai puasa *Dalail al-Quran*, seorang calon praktisi harus melewati tahap ijazah, yakni proses formal untuk mendapatkan izin dari *mu'jiz*. Ijazah ini merupakan syarat mutlak agar praktisi dapat melaksanakan puasa dengan benar. Dalam beberapa kasus, jika jarak antara calon praktisi dan *mu'jiz* sangat jauh, proses ijazah dapat dilakukan melalui telepon. Namun, sebelum diberikan ijazah, *mu'jiz* biasanya akan menanyakan keseriusan calon praktisi. Jika calon praktisi menyatakan kesediaannya, mereka harus menjalani puasa *nyireh* sebagai tahap awal.<sup>16</sup> Puasa *nyireh* adalah puasa selama tujuh hari berturut-turut, di mana praktisi tidak boleh mengonsumsi bahan makanan hidup seperti daging, telur, susu, dan sejenisnya. Tujuan puasa ini adalah untuk membersihkan hati dan mempersiapkan diri secara spiritual sebelum melaksanakan puasa Dalail al-Quran yang lebih berat. Proses ini menekankan pentingnya kesucian hati dalam perjalanan spiritual.<sup>17</sup> Selain itu, puasa *nyireh* juga melatih praktisi untuk menahan nafsu dan meningkatkan kesabaran. Setelah menyelesaikan puasa *nyireh*, praktisi baru diizinkan untuk memulai puasa Dalail al-Quran. Dalam pelaksanaannya, praktisi harus membaca al-Qur'an secara konsisten setiap hari, sehingga dalam satu bulan mereka menyelesaikan 30 juz. Komitmen ini menunjukkan dedikasi tinggi terhadap ibadah dan spiritualitas.

Selama proses ijazah, *mu'jiz* akan memberikan selebar kertas yang berisi doa dan panduan praktis untuk melaksanakan puasa Dalail al-Quran. Kertas tersebut juga mencakup pembacaan Syahadat secara lengkap, yang harus diikuti oleh calon praktisi. Setelah membacakan doa tersebut, *mu'jiz* biasanya memberikan nasihat atau saran tertentu terkait pelaksanaan puasa. Nasihat ini bertujuan untuk memastikan bahwa praktisi memahami tanggung

<sup>15</sup> Amilia, Kiki. *Pengaruh Puasa Dalail Al-qur'an Terhadap Kualitas Hafalan Santri di Pondok Pesantren Bustanu Usysyaqil Qur'an Gading, Duren, Tengaran, Kabupaten Semarang*. Diss. Universitas Islam Indonesia, 2024.

<sup>16</sup> Ridwan, A., and S. Umarella. "Analisis Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi Pendidikan Agama Islam di Sekolah Penggerak SMP Negeri 11 Tual." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 3 (2024): 137–149

<sup>17</sup> Wilanda, A., A. Mubarok, E. Suprayitno, S. Sumarni, and S. Imran. "Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat." *Jurnal Multidisiplin West Science* 3, no. 1 (2024): 69–77

jawab spiritual mereka selama menjalani puasa. Proses ini mencerminkan hubungan erat antara guru dan murid dalam tradisi Islam, di mana bimbingan spiritual menjadi elemen utama. Setelah menyelesaikan puasa *nyireh*, praktisi baru diizinkan untuk memulai puasa Dalail al-Quran. Selama satu tahun penuh, praktisi harus membaca al-Qur'an sebanyak 30 juz setiap bulan. Komitmen ini menunjukkan dedikasi tinggi terhadap ibadah dan spiritualitas.<sup>18</sup> Selain itu, praktisi juga harus menjaga keseimbangan antara ibadah dan kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat menjalani puasa dengan penuh kesadaran. Dengan demikian, puasa Dalail al-Quran adalah ibadah yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan spiritual dalam satu kesatuan yang harmonis.

Pelaksanaan puasa *Dalail al-Quran* memiliki aturan ketat yang harus dipatuhi oleh praktisi. Salah satu aturan tersebut adalah larangan berhenti berpuasa meskipun hanya satu hari, kecuali pada hari-hari tertentu seperti Idul Fitri, Idul Adha, dan Tasyrik. Pada hari-hari tersebut, praktisi diperbolehkan untuk tidak berpuasa sesuai dengan ajaran Islam. Jika praktisi gagal membaca satu juz Al-Qur'an dalam sehari, mereka harus menggantinya di hari lain. Bagi wanita yang sedang menstruasi, mereka dapat mengganti puasa dan wiridan setelah masa menstruasi selesai. Hal ini menunjukkan fleksibilitas dalam aturan, tetapi tetap mempertahankan komitmen untuk menyelesaikan satu tahun penuh puasa.<sup>19</sup> *Mu'jiz* sering memberikan saran untuk memulai puasa pada hari-hari yang dianggap istimewa dalam Islam, seperti awal bulan Rajab dan Muharram. Penggunaan kalender Hijriah juga menjadi pedoman dalam pelaksanaan puasa ini. Dengan demikian, puasa Dalail al-Quran bukan hanya tentang disiplin fisik, tetapi juga tentang menjaga konsistensi spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, praktisi juga harus menjaga keseimbangan antara ibadah dan tanggung jawab sosial mereka. Misalnya, praktisi tetap harus memperhatikan keluarga, pekerjaan, dan masyarakat tanpa mengabaikan kewajiban spiritual mereka.<sup>20</sup> Ini menunjukkan bahwa puasa Dalail al-Quran adalah ibadah yang holistik, yang tidak hanya fokus pada hubungan individu dengan Allah, tetapi juga pada hubungan dengan lingkungan sekitar.

Ada perbedaan dalam pelaksanaan puasa Dalail al-Quran antara laki-laki dan perempuan. Untuk laki-laki, mereka hanya perlu menambah satu bulan penuh sebagai pengganti puasa Ramadhan, yang tidak termasuk dalam

<sup>18</sup> Ilyas, Muhammad. *Tradisi puasa "dalail Al-Qur'an" perspektif hadis: Studi Living Sunnah di Pondok Pesantren Mazro'atul 'Ulum Damaran 78 Kota Kudus*. Diss. UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.

<sup>19</sup> Mulyani, H. "Unsur Kebudayaan Jawa dalam Teks Pamoripun Saréngat, Tarékát, Kakékat, lan Makrifat." *Jurnal Ikadbudi* 3, no. 10 (2016).

<sup>20</sup> Maliki, N., and A. Ro'up. "Metode Membaca dan Menghapal Al-Qur'an Perspektif KH. Ahsin Sakho Muhammad." *Tsaqafatuna Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2022): 200–213.

hitungan puasa Dalail al-quran. Sementara itu, perempuan harus menambah waktu lebih lama karena harus mengganti periode menstruasi mereka.<sup>21</sup> Meskipun ada perbedaan ini, inti dari puasa Dalail al-Quran tetap sama, yaitu menjalani puasa selama satu tahun penuh dengan membaca al-Qur'an secara konsisten. Praktisi harus membaca satu juz Al-Qur'an setiap hari, sehingga dalam satu bulan mereka menyelesaikan 30 juz. Ini menunjukkan bahwa puasa Dalail al-Quran bukan hanya tentang menahan lapar, tetapi juga tentang mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah yang terstruktur. Dengan demikian, puasa ini menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas spiritual dan moral praktisi. Selain itu, membaca Al-Qur'an secara rutin juga membantu praktisi memperdalam pemahaman mereka tentang kitab suci, sehingga mereka dapat mengamalkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Puasa Dalail al-Quran juga mengajarkan kesabaran, disiplin, dan ketekunan dalam menjalani ibadah yang panjang dan menuntut.<sup>22</sup>

Sejarah puasa *Dalail al-quran* dapat ditelusuri melalui sanad, yaitu rantai transmisi ilmu yang menghubungkan praktisi modern dengan ulama-ulama terdahulu. Misalnya di Pesantren BUQ Semarang, sanad ini dimulai dari Syekh Abu Abdillah Muhammad Ibnu Sulaiman al-Jazuliy al-Simlaliy al-Syarif al-Hasani, yang kemudian diteruskan oleh Syekh Muhammad Mahfudz Makah, Syekh Muhammad Amir bin Idris Pekalongan, Syekh Muhammadun Pondohan, Syekh Yasin Jekulo Kudus, dan KH. Ahmad Basyir Jekulo Kudus.<sup>23</sup> Dari sana, tradisi ini diteruskan kepada KH. Abdullah Hanif di Kabupaten Semarang, yang dikenal sebagai pendiri Pondok Pesantren BUQ Gading. Setelah KH. Abdullah Hanif wafat, tradisi ini dilanjutkan oleh putranya, Gus Afnan. Sanad ini menunjukkan bahwa puasa Dalail al-Quran adalah bagian dari warisan spiritual yang telah dilestarikan selama berabad-abad oleh para ulama. Dengan demikian, praktisi modern tidak hanya menjalankan ibadah ini sebagai ritual, tetapi juga sebagai bagian dari tradisi spiritual yang kaya akan nilai-nilai Islam.<sup>24</sup> Tradisi ini juga mencerminkan pentingnya kesinambungan ilmu dalam Islam, di mana setiap generasi bertanggung jawab untuk melestarikan dan mengamalkan ajaran agama.

<sup>21</sup> Arista, Y. "Menggali Manfaat Psikologis Puasa Daud sebagai Kestabilan Emosi Santri Pondok Pesantren Miftahul Falah Sumbersari Lampung Timur." *Al-Isyrof Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 1 (2024): 85–101

<sup>22</sup> Shihab, M. Quraish, and Najelaa Shihab. *Hidup Bersama Al-Quran 1*. Vol. 1. Lentera Hati, 2000.

<sup>23</sup> Fathurrosyid, F. "Tipologi Ideologi Resepsi Al Quran di Kalangan Masyarakat Sumenep Madura." *El Harakah Jurnal Budaya Islam* 17, no. 2 (2016): 218.

<sup>24</sup> Intania, N., and Y. Setiadi. "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Puasa Dala'il Qur'an." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr* 10, no. 2 (2021): 188–203.

### Tinjauan Hukum Puasa *Dalail al-Qur'an*

Puasa *Dalail al-Quran* merupakan salah satu bentuk ibadah yang dikembangkan oleh ulama salaf sebagai upaya memadukan antara puasa tahunan dan pembacaan al-Quran secara rutin. Ibadah ini terinspirasi dari praktik para sahabat Nabi Muhammad SAW, seperti Abu Hurairah, Umar bin al-Khattab, Abdullah bin Umar, dan beberapa sahabat lainnya, yang dikenal menjalankan puasa *dahr* (puasa sepanjang tahun). Puasa ini memiliki aturan ketat yang harus diikuti oleh pelaksananya. Sebelum memulai puasa *Dalail al-Quran*, seseorang harus mendapatkan ijazah dari seorang *mujiz*, yaitu seorang guru spiritual yang memberikan izin untuk melaksanakan amalan tersebut. Setelah mendapatkan ijazah, pelaku puasa wajib menjalani puasa *nyireh* selama tujuh hari berturut-turut, dengan disertai wirid Qala Musa setelah sholat wajib. Selanjutnya, pelaku akan melaksanakan puasa selama satu tahun penuh, kecuali pada hari-hari yang diharamkan berpuasa, seperti hari raya Idul Fitri dan Idul Adha serta hari Tasyrik. Jika satu hari saja puasanya terputus, baik karena sakit atau alasan lain, maka semua puasa yang telah dilakukan menjadi batal, dan ia harus mengulanginya dari awal.<sup>25</sup> Selain itu, dalam setiap harinya, pelaku puasa juga diwajibkan membaca satu juz al-Qur'an.

Secara konseptual, puasa *Dalail al-Quran* termasuk dalam kategori puasa *dahr*, yaitu puasa sepanjang tahun dengan pengecualian lima hari yang diharamkan. Namun, jika merujuk pada hadis-hadis Nabi, banyak ditemukan larangan untuk melakukan puasa *dahr* karena khawatir dapat membahayakan kesehatan pelakunya. Akan tetapi, pemahaman terhadap larangan tersebut perlu dipertimbangkan dengan memperhatikan *asbabul wurud* (konteks munculnya hadis). Salah satu contohnya adalah nasihat Rasulullah kepada Abdullah bin Amr bin Ash, yang dikhawatirkan kesehatannya akan terganggu jika terus-menerus berpuasa tanpa jeda. Dengan demikian, pelaksanaan puasa *dahr* dapat diterima selama dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi fisik pelaku dan tidak sampai mengabaikan prinsip menjaga kesehatan.<sup>26</sup> Puasa *Dalail al-Quran* sendiri dirancang dengan struktur yang lebih teratur sehingga pelakunya dapat menjaga keseimbangan antara ibadah puasa dan pembacaan al-Qur'an.<sup>27</sup> Hal

<sup>25</sup> Fitriah, Fitriah. "Peran Pondok Pesantren Syafa'atu Thulab dalam Melestarikan Tradisi Puasa *Dalail Khairat* di Kabupaten Ogan Ilir." *Tamaddun: Jurnal Kebudayaan Dan Sastra Islam* 20.2 (2020): 164-183.

<sup>26</sup> Fitriya, Fitriya. *Motif tirakat perspektif santri di Pondok Pesantren Putri Tahfizhil Qur'an Lirboyo Kota Kediri*. Diss. Universitas Islam Tribakti, 2023.

<sup>27</sup> Adiburridho, Muhammad. *Tradisi Tawasul Dalam Riyadah Dalail Al-Qur'an (Studi Living Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Al-Ma'ruf Juranguluh Kedawung Mojo Kediri Jawa Timur)*, Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir. Diss. IAIN Kediri, 2024.

ini menunjukkan bahwa puasa *Dalail al-Quran* bukan sekadar pengulangan praktik puasa *dahr*, melainkan sebuah inovasi spiritual yang menggabungkan dua ibadah besar dalam Islam, yakni puasa dan tilawah al-Quran.

Puasa *dahr* adalah jenis puasa yang dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, kecuali pada hari-hari yang dilarang seperti dua hari raya (Idul Fitri dan Idul Adha) serta hari Tasyriq. Namun, puasa ini dimakruhkan bagi orang yang melakukannya tanpa berbuka sama sekali selama satu tahun penuh. Larangan ini didasarkan pada sabda Rasulullah SAW:

لا صام من صام الأبد

"Tidak ada puasa orang yang puasa selamanya."

Hadis ini dapat ditemukan dalam berbagai kitab Hadis Mu'tabar seperti Shahih Bukhari dan Shahih Muslim. Karena hadis ini diriwayatkan dalam banyak sumber otoritatif dan termasuk dalam kategori *muttafaq 'alaih* (disepakati oleh Bukhari dan Muslim), maka statusnya sangat kuat sebagai dasar hukum. Oleh karena itu, puasa *dahr* dianggap tidak sesuai dengan ajaran Islam jika dilakukan tanpa jeda, karena tubuh manusia memiliki hak untuk beristirahat dan menjaga keseimbangan fisik.<sup>28</sup> Nabi Muhammad SAW menekankan bahwa setiap amalan ibadah harus dilakukan dengan proporsional, sehingga tidak mengganggu kesehatan atau tanggung jawab lainnya. Dengan kata lain, Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga keseimbangan antara ibadah dan kebutuhan duniawi. Puasa *dahr* yang dilakukan secara berlebihan justru bertentangan dengan prinsip ini, karena dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan.

Dalam riwayat lain, Nabi Muhammad SAW memberikan nasihat kepada Abdullah bin Amr bin Al-Ash radliallahu 'anhuma yang sering berpuasa setiap hari dan shalat malam sepanjang malam. Beliau bersabda:

قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : يَا عَبْدَ اللَّهِ ! أَلَمْ أَخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ ؟ فَقُلْتُ : بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ ! قَالَ : فَلَا تَفْعَلْ ، صُمْ وَأَفْطِرْ ، وَقُمْ وَنَمْ ، فَإِنَّ لِحَدْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا إِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرَوْحِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

"Wahai Abdullah, apakah benar berita bahwa kamu puasa seharian penuh lalu kamu shalat malam sepanjang malam?" Ketika Abdullah menjawab "Benar," Nabi melanjutkan: "Janganlah kamu lakukan itu, tetapi shaumlah dan berbukalah, shalat malamlah dan tidurlah, karena untuk jasadmu ada hak atasmu, matamu punya hak atasmu, isterimu punya hak atasmu".<sup>29</sup>

<sup>28</sup> Noor, F. "Efek Puasa 12 Jam dari Fajar hingga Terbenam Matahari terhadap Sistem Imunitas pada Manusia." *Indonesian Journal of Health* (2021): 40–54.

<sup>29</sup> Suroto, S. "Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar melalui Puasa Ramadan." *Al-Ihtirafiah*

Beliau juga menyarankan agar Abdullah cukup berpuasa tiga hari dalam sebulan, karena setiap kebaikan akan dibalas sepuluh kali lipat, sehingga puasa tersebut setara dengan puasa sepanjang tahun. Namun, ketika Abdullah meminta tambahan, Nabi menyarankan untuk mengikuti pola puasa Nabi Daud AS, yaitu sehari puasa dan sehari berbuka. Abdullah kemudian menyesal karena tidak menerima keringanan yang diberikan oleh Nabi. Dari hadis ini, jelas bahwa puasa terus-menerus tidak disarankan dalam Islam. Hal ini menunjukkan bahwa Islam mengedepankan keseimbangan dalam hidup, di mana ibadah tidak boleh mengabaikan kebutuhan tubuh dan hubungan sosial. Dengan demikian, puasa sunnah seperti pola Nabi Daud lebih dianjurkan daripada puasa *dahr*.

Al-Baghawi pun menyatakan bahwa puasa *dahr* hukumnya makruh. Meskipun demikian, ada ulama seperti asy-Syafi'iyah, Imam al-Ghazali, dan Jumhur al-'Ulama yang memperbolehkan puasa *dahr* dengan dasar hadis dari Abu Musa:<sup>30</sup>

مَنْ صَامَ الدَّهْرَ ضَيِّقَتْ عَلَيْهِ جَهَنَّمَ هَكَذَا، وَقَبَضَ كَفَّهُ

"Barangsiapa yang berpuasa selama satu tahun penuh, maka neraka jahannam akan dipersempit untuknya seperti ini, lalu beliau mengepalkan telapak tangannya"<sup>31</sup>

Perbedaan pandangan ini menunjukkan adanya diskusi mendalam di kalangan ulama mengenai praktik puasa *dahr*. Bagi ulama yang melarang, alasan utamanya adalah risiko gangguan kesehatan dan ketidakseimbangan hidup. Sedangkan bagi ulama yang membolehkan, mereka berpendapat bahwa puasa *dahr* dapat menjadi bentuk ibadah ekstra bagi orang yang mampu melakukannya tanpa mengganggu aktivitas lain. Dengan demikian, perbedaan pendapat ini mencerminkan fleksibilitas dalam hukum Islam sesuai dengan konteks dan kemampuan individu.<sup>32</sup>

### **Puasa *Dalail al-Quran* Perspektif Kesehatan Fisik dan Mental**

Puasa *Dalail al-Qur'an* adalah praktik ibadah yang dilakukan oleh sebagian umat Islam dengan berpuasa setiap hari kecuali pada hari-hari yang dilarang, seperti hari raya Idul Fitri dan Idul Adha. Praktik ini sering dijalankan

---

Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (2022): 251–260

<sup>30</sup> Abbas, A., and A. Afifi. Panduan Ringkas Berpuasa di dalam Islam: Hukum Islam Puasa dan Metode Falak, 2020

<sup>31</sup> Suroto, S. "Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar melalui Puasa Ramadan." Al-Ihtirafiah Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (2022): 251–260

<sup>32</sup> Aswinda, D. "Penggunaan Obat Penunda Haid untuk Berpuasa Ramadan (Perspektif Ulama NU dan Ulama Salafi)." Al-Mazaahib Jurnal Perbandingan Hukum 8, no. 2 (2020): 165.

sebagai bentuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui pengabdian fisik dan spiritual. Dari perspektif kesehatan, puasa jenis ini memiliki dampak yang kompleks karena melibatkan pembatasan asupan makanan dan minuman secara terus-menerus dalam jangka panjang. Di satu sisi, puasa dapat memberikan manfaat positif bagi tubuh, seperti meningkatkan metabolisme dan membersihkan. Namun, di sisi lain, jika tidak dilakukan dengan bijak, puasa yang terlalu ketat dapat menyebabkan kekurangan nutrisi dan gangguan kesehatan fisik maupun mental.<sup>33</sup> Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana puasa Dalail al-Qur'an memengaruhi tubuh dan pikiran agar dapat menjalankannya dengan cara yang seimbang. Misalnya, pelaku puasa harus memastikan asupan gizi yang cukup selama berbuka dan sahur, serta menghindari aktivitas fisik yang berlebihan.<sup>34</sup> Selain itu, dukungan spiritual dari keluarga atau komunitas juga dapat membantu menjaga motivasi dan kesehatan mental. Dengan pendekatan yang tepat, puasa Dalail al-Quran dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, baik dari segi fisik, mental, maupun spiritual.

Secara fisik, puasa Dalail al-Quran dapat memberikan beberapa manfaat signifikan jika dilakukan dengan benar. Salah satu manfaat utamanya adalah peningkatan metabolisme tubuh. Saat berpuasa, tubuh dipaksa untuk menggunakan cadangan energi yang tersimpan, seperti lemak, sehingga membantu proses detoksifikasi alami.<sup>35</sup> Selain itu, puasa juga dapat membantu menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan sensitivitas insulin, yang sangat bermanfaat bagi penderita diabetes tipe 2. Penelitian juga menunjukkan bahwa puasa intermiten, yang mirip dengan pola puasa Dalail al-Quran, dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol jahat (LDL).<sup>36</sup> Namun, semua manfaat ini hanya dapat diperoleh jika puasa diimbangi dengan pola makan yang sehat saat berbuka dan sahur. Makanan yang kaya akan serat, protein, dan vitamin sangat dianjurkan untuk menjaga keseimbangan nutrisi tubuh. Selain itu, konsumsi air yang cukup juga penting untuk mencegah

---

<sup>33</sup> Ruhimat, U., A. Kuntara, and M. Togatorop. "Pengaruh Puasa terhadap Kejadian Contrast-Media Induced Nephropathy (CIN) pada Pemeriksaan CT-Scan Setelah Pemberian Kontras Intravena." *Majalah Kedokteran Bandung* 49, no. 1 (2017): 56–60.

<sup>34</sup> Jaelani, M., D. Muningsgar, M. Larasati, and J. Supadi. "Edukasi Gizi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Penerapan Diet Diabetes Mellitus Selama Puasa Ramadan." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 7, no. 6 (2023): 6462

<sup>35</sup> Nuryanti, R., and H. Rahayuningsih. "Pengaruh Pemberian Puding Kacang Merah (*Vigna Angularis*) terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa, Tekanan Darah, dan Lingkar Pinggang Obesitas Hipertensi Non-Hipertensi pada Remaja Putri." *Journal of Nutrition College* 3, no. 4 (2014): 745–754.

<sup>36</sup> Abdullah, A., D. Salwani, M. Muhsin, A. Khairi, and M. Syukri. "Puasa Ramadan dan Pengaruhnya terhadap Progresifitas Penyakit Ginjal Kronik." *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 21, no. 3 (2021).

dehidrasi, terutama jika cuaca sedang panas atau aktivitas fisik terlalu berat.<sup>37</sup> Dengan demikian, puasa Dalail al-Quran tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan spiritual, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan jika dilakukan dengan bijak dan terencana.

Meskipun terdapat banyak manfaatnya, puasa Dalailul Qur'an juga dapat menimbulkan risiko kesehatan fisik jika tidak dilakukan dengan hati-hati. Salah satu risiko utama adalah kekurangan nutrisi esensial, seperti protein, vitamin, dan mineral, yang sangat dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi vitalnya. Jika asupan makanan tidak mencukupi selama berbuka dan sahur, tubuh dapat mengalami kelelahan kronis, penurunan massa otot, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Selain itu, puasa terus-menerus dapat menyebabkan dehidrasi, terutama jika cuaca sedang panas atau aktivitas fisik terlalu berat. Dehidrasi dapat memicu masalah kesehatan serius, seperti gangguan ginjal dan batu empedu.<sup>38</sup> Oleh karena itu, penting bagi pelaku puasa untuk memastikan asupan cairan yang cukup serta mengonsumsi makanan bergizi selama periode berbuka. Dengan pendekatan yang bijak, risiko-risiko ini dapat diminimalkan, sehingga puasa Dalail al-Quran dapat dilakukan tanpa mengorbankan kesehatan fisik.

Dari segi kesehatan mental, puasa Dalail al-Quran dapat memberikan manfaat yang signifikan. Salah satu dampak positifnya adalah peningkatan kesadaran spiritual yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Ketika seseorang fokus pada ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah, mereka cenderung merasa lebih tenang dan damai. Selain itu, puasa juga dapat membantu meningkatkan disiplin diri dan kontrol emosi, yang merupakan keterampilan penting dalam mengelola stres. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa puasa dapat merangsang produksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai "hormon bahagia," sehingga membantu meningkatkan suasana hati. Dengan kata lain, puasa Dalail al-Quran tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk mencapai kedamaian batin. Aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berdzikir juga dapat membantu mengalihkan perhatian dari masalah sehari-hari, sehingga memberikan efek relaksasi bagi pikiran.<sup>39</sup>

<sup>37</sup> Noer, E., A. Syauqy, A. Rahardiyanti, D. Fitranti, F. Ayustaningwarno, and A. Fajrani. "Hubungan Konsumsi Ikan terhadap Risiko Sindrom Metabolik pada Wanita Obesitas Abdominal." *Journal of Nutrition College* 9, no. 4 (2020): 279–284.

<sup>38</sup> Abdullah, A., D. Salwani, M. Muhsin, A. Khairi, and M. Syukri. "Puasa Ramadan dan Pengaruhnya terhadap Progresifitas Penyakit Ginjal Kronik." *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 21, no. 3 (2021).

<sup>39</sup> Jáuregui, B. "Iron Deficiency and Cognitive Functions." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* (2014): 2087. <https://doi.org/10.2147/ndt.s72491>.

Namun, puasa *Dalail al-Quran* juga dapat menimbulkan risiko gangguan mental jika dilakukan secara berlebihan atau tanpa perencanaan yang baik. Salah satu risiko utamanya adalah kelelahan mental akibat kurangnya asupan nutrisi dan energi. Ketika tubuh kekurangan kalori dan nutrisi penting, otak dapat mengalami kesulitan untuk berfungsi dengan optimal, yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan memori, dan bahkan depresi. Selain itu, puasa terus-menerus dapat memicu perasaan frustrasi atau kecemasan jika pelaku merasa tidak mampu memenuhi target ibadahnya. Hal ini dapat menciptakan siklus negatif yang memperburuk kondisi mental seseorang. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan antara ibadah dan kebutuhan fisik serta mental. Pelaku puasa juga harus memastikan waktu istirahat yang cukup dan mencari dukungan sosial jika merasa tertekan.

Puasa *Dalail al-Quran* memiliki dimensi spiritual yang kuat, yang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Saat seseorang berpuasa, mereka cenderung lebih fokus pada nilai-nilai religius dan introspeksi diri. Aktivitas membaca Al-Quran, berdoa, dan berdzikir yang biasanya dilakukan selama puasa dapat membantu seseorang merasa lebih dekat dengan Tuhan, sehingga meningkatkan rasa syukur dan optimisme. Rasa syukur ini telah terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, puasa juga dapat membantu seseorang mengembangkan kesabaran dan ketahanan mental, yang merupakan kunci untuk menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Dengan kata lain, puasa *Dalail al-Quran* tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk mencapai kedamaian batin dan kesehatan mental yang optimal.<sup>40</sup>

Meskipun memiliki banyak manfaat spiritual, puasa *Dalail al-Quran* juga dapat menimbulkan tantangan psikologis, terutama jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Salah satu tantangan utamanya adalah perasaan terbebani atau tertekan akibat komitmen yang tinggi. Seseorang mungkin merasa takut gagal menjalankan puasa atau khawatir tidak dapat memenuhi harapan spiritualnya. Tekanan ini dapat memicu stres dan kecemasan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan.<sup>41</sup> Selain itu, kurangnya dukungan sosial atau lingkungan yang tidak mendukung juga dapat membuat pelaku puasa merasa terisolasi, sehingga memperburuk

<sup>40</sup> Chtourou, H., O. Hammouda, H. Souissi, K. Chamari, A. Chaouachi, and N. Souissi. "The Effect of Ramadan Fasting on Physical Performances, Mood State and Perceived Exertion in Young Footballers." *Asian Journal of Sports Medicine* 2, no. 3 (2011)

<sup>41</sup> Syam, A., C. Sobur, M. Abdullah, and D. Makmun. "Ramadan Fasting Decreases Body Fat but Not Protein Mass." *International Journal of Endocrinology and Metabolism* 14, no. 1 (2016).

kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan antara ibadah dan kehidupan sosial. Pelaku puasa juga harus memastikan waktu istirahat yang cukup dan mencari dukungan dari keluarga atau komunitas untuk mengatasi tantangan ini.

Nutrisi memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama menjalani puasa *Dalail al-Quran*. Saat berbuka dan sahur, pelaku puasa harus memastikan asupan makanan yang seimbang, termasuk karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral. Karbohidrat kompleks, seperti nasi merah atau roti gandum, dapat memberikan energi yang tahan lama, sementara protein dari daging, ikan, atau kacang-kacangan membantu memperbaiki jaringan tubuh. Selain itu, konsumsi buah dan sayuran segar sangat dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan serat dan antioksidan. Cairan juga harus diperhatikan, dengan memastikan asupan air yang cukup untuk mencegah dehidrasi). Dengan pola makan yang tepat, pelaku puasa dapat menjaga kesehatan tubuh dan pikiran selama menjalani ibadah ini. Selain itu, pelaku puasa juga harus menghindari makanan yang terlalu berlemak atau manis, karena dapat menyebabkan lonjakan gula darah dan kelelahan setelahnya.<sup>42</sup>

Selain memperhatikan pola makan, istirahat dan aktivitas fisik juga penting untuk menjaga kesehatan selama puasa *Dalail al-Quran*. Kurang tidur dapat memperburuk kondisi fisik dan mental, seperti menyebabkan kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan meningkatkan risiko stres. Oleh karena itu, pelaku puasa harus memastikan waktu tidur yang cukup, meskipun jadwal ibadah mungkin lebih padat. Selain itu, aktivitas fisik ringan, seperti berjalan kaki atau yoga, dapat membantu menjaga kebugaran tubuh tanpa menguras energi secara berlebihan.<sup>43</sup> Aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati, sehingga memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan mental. Namun, pelaku puasa harus menghindari olahraga berat atau aktivitas fisik yang terlalu intens selama berpuasa, karena dapat menyebabkan dehidrasi dan kelelahan. Dengan kombinasi istirahat yang cukup dan aktivitas fisik yang moderat, pelaku puasa dapat menjaga kesehatan fisik dan mental secara optimal.

Puasa *Dalail al-Quran* memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan fisik dan mental. Di satu sisi, ibadah ini dapat memberikan manfaat

---

<sup>42</sup> Jáuregui, B. "Iron Deficiency and Cognitive Functions." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* (2014): 2087. <https://doi.org/10.2147/ndt.s72491>.

<sup>43</sup> Subrata, S., and M. Dewi. "Puasa Ramadan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review." *Khazanah Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 15, no. 2 (2017): 241.

besar, seperti peningkatan kesehatan fisik, spiritual, dan mental. Namun, di sisi lain, puasa yang terlalu ketat atau tanpa perencanaan yang baik dapat menimbulkan risiko kesehatan serius. Untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko, pelaku puasa harus memperhatikan pola makan, istirahat, dan aktivitas fisik.<sup>44</sup> Selain itu, penting untuk menjaga keseimbangan antara ibadah dan kehidupan sehari-hari agar tidak merasa terbebani. Dengan pendekatan yang bijak, puasa *Dalail al-Quran* dapat menjadi sarana untuk mencapai kesehatan fisik, mental, dan spiritual yang optimal. Pelaku puasa juga disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi jika memiliki kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes atau hipertensi, untuk memastikan bahwa puasa dapat dilakukan dengan aman. Dengan demikian, puasa *Dalail al-Quran* dapat menjadi ibadah yang bermanfaat bagi tubuh dan jiwa secara keseluruhan.<sup>45</sup>

## PENUTUP

Puasa *Dalail al-Quran* merupakan praktik ibadah unik dalam Islam yang menggabungkan puasa sepanjang tahun (*dahr*) dengan pembacaan al-Quran secara rutin, yakni 30 juz setiap bulan, sebagai bentuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Meskipun termasuk dalam kategori puasa *dahr*, praktik ini mengecualikan hari-hari yang diharamkan untuk berpuasa, seperti Idul Fitri dan Idul Adha, serta memerlukan bimbingan dari seorang *mu'jiz* untuk memastikan kesiapan mental, fisik, dan spiritual pelakunya. Terinspirasi dari tradisi para sahabat Nabi Muhammad SAW, seperti Abu Hurairah dan Umar bin al-Khattab, puasa ini menjadi salah satu upaya ulama salaf dalam menyelaraskan puasa tahunan dengan kesadaran terhadap firman Allah. Namun, meski memiliki manfaat spiritual dan potensi kesehatan seperti peningkatan metabolisme dan detoksifikasi tubuh, pelaksanaannya perlu dilakukan secara bijak agar tidak membahayakan kesehatan fisik maupun mental akibat kekurangan nutrisi atau aktivitas berlebihan. Oleh karena itu, pemahaman konteks larangan puasa *dahr* dalam hadis Nabi, seperti kasus Abdullah bin Amr bin Ash, menjadi penting untuk menjaga keseimbangan antara pengabdian spiritual dan kesejahteraan tubuh.

---

<sup>44</sup> Wilanda, A., A. Mubarak, E. Suprayitno, S. Sumarni, and S. Imran. "Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat." *Jurnal Multidisiplin West Science* 3, no. 1 (2024): 69–77.

<sup>45</sup> Prasanti, D. "Makna Puasa sebagai Komunikasi Terapeutik Islam dalam Pengembangan Kesehatan Fisik dan Mental." *Penamas* 30, no. 3 (2018): 299–312.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A., and A. Afifi. Panduan Ringkas Berpuasa di dalam Islam: Hukum Islam Puasa dan Metode Falak, 2020
- Abdullah, A., D. Salwani, M. Muhsin, A. Khairi, and M. Syukri. "Puasa Ramadan dan Pengaruhnya terhadap Progresifitas Penyakit Ginjal Kronik." *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 21, no. 3 (2021).
- Abdullah, A., D. Salwani, M. Muhsin, A. Khairi, and M. Syukri. "Puasa Ramadan dan Pengaruhnya terhadap Progresifitas Penyakit Ginjal Kronik." *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 21, no. 3 (2021).
- Adiburridho, Muhammad. Tradisi Tawasul Dalam Riyadah Dalail Al-Qur'an (Studi Living Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Al-Ma'ruf Juranguluh Kedawung Mojo Kediri Jawa Timur), Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir. Diss. IAIN Kediri, 2024.
- Amilia, Kiki. Pengaruh Puasa Dalail Al-qur'an Terhadap Kualitas Hafalan Santri di Pondok Pesantren Bustanu Usysyaqil Qur'an Gading, Duren, Tenganan, Kabupaten Semarang. Diss. Universitas Islam Indonesia, 2024.
- Arifin, M. Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan, CV. Kejora Raya, Palopo, 2018
- Arista, Y. "Menggali Manfaat Psikologis Puasa Daud sebagai Kestabilan Emosi Santri Pondok Pesantren Miftahul Falah Summersari Lampung Timur." *Al-Isyrof Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 1 (2024): 85–101
- Aswinda, D. "Penggunaan Obat Penunda Haid untuk Berpuasa Ramadan (Perspektif Ulama NU dan Ulama Salafi)." *Al-Mazaahib Jurnal Perbandingan Hukum* 8, no. 2 (2020): 165.
- Chtourou, H., O. Hammouda, H. Souissi, K. Chamari, A. Chaouachi, and N. Souissi. "The Effect of Ramadan Fasting on Physical Performances, Mood State and Perceived Exertion in Young Footballers." *Asian Journal of Sports Medicine* 2, no. 3 (2011)
- Fadli, M. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika* 21, no. 1 (2021): 33–54.
- Fathurrosyid, F. "Tipologi Ideologi Resepsi Al Quran di Kalangan Masyarakat Sumenep Madura." *El Harakah Jurnal Budaya Islam* 17, no. 2 (2016): 218.
- Fatimah, S. "Takhrij Hadis tentang Puasanya Orang yang Sepanjang Masa," Fatawa Publishing, 2023.
- Fitriah, Fitriah. "Peran Pondok Pesantren Syafa'atu Thulab dalam Melestarikan Tradisi Puasa Dalail Khairat di Kabupaten Ogan Ilir." *Tamaddun: Jurnal Kebudayaan Dan Sastra Islam* 20.2 (2020): 164-183.
- Fitriya, Fitriya. Motif tirakat perspektif santri di Pondok Pesantren Putri Tahfizhil

- Qur'an Lirboyo Kota Kediri. Diss. Universitas Islam Tribakti, 2023.
- Harahap, H., N. Padauleng, N. Nurhidayati, and A. Ekawanti. "Ekspresi GLUT4 pada Neuron Hipokampus Rattus Novergicus Diabetik yang Diinjeksi Streptozotocin dan Nicotinamide." *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 30, no. 3 (2019): 197–201.
- Helaluddin, H. "Mengenal Lebih Dekat dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif," 2019.
- Ilyas, Muhammad. Tradisi puasa "dalail Al-Qur'an" perspektif hadis: Studi Living Sunnah di Pondok Pesantren Mazro'atul 'Ulum Damaran 78 Kota Kudus. Diss. UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.
- Intania, N., and Y. Setiadi. "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Puasa Dala'il Qur'an." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr* 10, no. 2 (2021): 188–203.
- Jaelani, M., D. Muningsgar, M. Larasati, and J. Supadi. "Edukasi Gizi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Penerapan Diet Diabetes Mellitus Selama Puasa Ramadan." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 7, no. 6 (2023): 6462
- Jáuregui, B. "Iron Deficiency and Cognitive Functions." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* (2014): 2087. <https://doi.org/10.2147/ndt.s72491> .
- Jáuregui, B. "Iron Deficiency and Cognitive Functions." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* (2014): 2087. <https://doi.org/10.2147/ndt.s72491> .
- Maliki, N., and A. Ro'up. "Metode Membaca dan Menghapal Al-Qur'an Perspektif KH. Ahsin Sakho Muhammad." *Tsaqafatuna Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2022): 200–213.
- Mulyani, H. "Unsur Kebudayaan Jawa dalam Teks Pamoripun Saréngat, Tarékat, Kakékat, lan Makrifat." *Jurnal Ikadbudi* 3, no. 10 (2016).
- Murtadlo et al., "Mendalami Living Qur'an: Analisis Pendidikan dalam Memahami dan Menghidupkan Al-Qur'an," *PANDU* 1, no. 2 (2023): 112–11
- Noer, E., A. Syauqy, A. Rahardiyanti, D. Fitranti, F. Ayustaningwarno, and A. Fajrani. "Hubungan Konsumsi Ikan terhadap Risiko Sindrom Metabolik pada Wanita Obesitas Abdominal." *Journal of Nutrition College* 9, no. 4 (2020): 279–284.
- Noor, F. "Efek Puasa 12 Jam dari Fajar hingga Terbenam Matahari terhadap Sistem Imunitas pada Manusia." *Indonesian Journal of Health* (2021): 40–54.
- Noor, F. "Efek Puasa 12 Jam dari Fajar hingga Terbenam Matahari terhadap Sistem Imunitas pada Manusia." *Indonesian Journal of Health* (2021): 40–54.
- Nuryanti, R., and H. Rahayuningsih. "Pengaruh Pemberian Puding Kacang Merah (Vigna Angularis) terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa, Tekanan Darah, dan Lingkar Pinggang Obesitas Hipertensi Non-Hipertensi pada Remaja Putri." *Journal of Nutrition College* 3, no. 4 (2014): 745–754.

- Palupi, K., N. Fauziah, D. Utami, L. Dewanti, and P. Ronitawati. "Pengaruh Intervensi Sadar Puasa Ramadan terhadap Asupan Zat Gizi Makro, Serat, Gula dan Aktivitas Fisik di Antara Remaja Putri Gizi Lebih." *Amerta Nutrition* 6, no. 1SP (2022): 146–156
- Paré, Guy, and Spyros Kitsiou. "Methods for literature reviews." *Handbook of eHealth evaluation: An evidence-based approach* [Internet]. University of Victoria, 2017.
- Prasanti, D. "Makna Puasa sebagai Komunikasi Terapeutik Islam dalam Pengembangan Kesehatan Fisik dan Mental." *Penamas* 30, no. 3 (2018): 299–312.
- Ridwan, A., and S. Umarella. "Analisis Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi Pendidikan Agama Islam di Sekolah Penggerak SMP Negeri 11 Tual." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 3 (2024): 137–149
- Ruhimat, U., A. Kuntara, and M. Togatorop. "Pengaruh Puasa terhadap Kejadian Contrast-Media Induced Nephropathy (CIN) pada Pemeriksaan CT-Scan Setelah Pemberian Kontras Intravena." *Majalah Kedokteran Bandung* 49, no. 1 (2017): 56–60.
- Sandra, Rasta Ari. *Pengembangan Kecerdasan Emosional Santri Melalui Tirakat Puasa Dalail Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Nurul Athfal Ulujami Pemalang*. Diss. UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2023.
- Shihab, M. Quraish, and Najelaa Shihab. *Hidup Bersama Al-Quran* 1. Vol. 1. Lentera Hati, 2000.
- Snyder, Hannah. "Literature review as a research methodology: An overview and guidelines." *Journal of business research* 104 (2019): 333–339.
- Subrata, S., and M. Dewi. "Puasa Ramadan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review." *Khazanah Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 15, no. 2 (2017): 241.
- Suroto, S. "Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar melalui Puasa Ramadan." *Al-Ihtirafiah Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* (2022): 251–260
- Suroto, S. "Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar melalui Puasa Ramadan." *Al-Ihtirafiah Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* (2022): 251–260
- Suyitno, S. *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip dan Operasionalnya*, 2021.
- Syam, A., C. Sobur, M. Abdullah, and D. Makmun. "Ramadan Fasting Decreases Body Fat but Not Protein Mass." *International Journal of Endocrinology and Metabolism* 14, no. 1 (2016)
- Syam, A., C. Sobur, M. Abdullah, and D. Makmun. "Ramadan Fasting Decreases

Body Fat but Not Protein Mass.” *International Journal of Endocrinology and Metabolism* 14, no. 1 (2016).

Wilanda, A., A. Mubarak, E. Suprayitno, S. Sumarni, and S. Imran. “Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat.” *Jurnal Multidisiplin West Science* 3, no. 1 (2024): 69–77

Wilanda, A., A. Mubarak, E. Suprayitno, S. Sumarni, and S. Imran. “Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat.” *Jurnal Multidisiplin West Science* 3, no. 1 (2024): 69–77

Yusmaniar, Y., N. Puspita, and N. Achmadi. “Edukasi Masyarakat dalam Kontrol Gula Selama Puasa dan Pengelolaan Penyakit Diabetes Mellitus di Bulan Ramadan.” *Lontara Abdimas Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2022): 27–32.