

PUASA YANG MENYIHATKAN

Ramadan, Sunnah dan Sains Untuk Seisi Keluarga



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI TUBUH SIHAT, JIWA TAAT

PUASA YANG MENYIHATKAN

Ramadan, Sunnah dan Sains Untuk Seisi Keluarga

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Kamu diwajibkan berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang yang dahulu daripada kamu, supaya kamu bertaqwa.”

SURAH AL-BAQARAH 2:183

HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my | @QuranDanSains

© 2026/1447 quranscience.my — eBook percuma. Dilarang dijual.

PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah, yang mewajibkan puasa supaya kita bertaqwa, dan menjadikan puasa itu perisai bagi hamba-hamba-Nya. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang mengajar kita keberkatan sahur, kegembiraan berbuka dan kesederhanaan di meja makan — serta ke atas keluarga dan para sahabat baginda.

eBook ini didedikasikan khas kepada isteri tercinta,

ZAHARAH MOHD LATIF;

anak-anak yang dikasihi,

**MUHAMMAD HAFIZ, NOOR HAZWANI, ABDUL HAKIM, NOOR HIDAYAH, NOR AQILA dan NOR
ATIQA;**

serta menantu-menantu,

FAZILAH, MALEK, HANIN, FAIRIZAL dan FIRWAN.

Semoga Allah menerima puasa kita, menyihatkan tubuh kita, menghimpunkan keluarga kita dalam ketaatan, dan menjadikan ilmu ini *'ilmun yuntafa'u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT eBook INI

Kulit eBook ini memaparkan **sebuah keluarga tiga generasi** yang sedang menunggu waktu berbuka di **serambi rumah kayu Melayu** ketika matahari terbenam. **Seorang datuk** berbaju Melayu putih dan berkopiah putih menghulurkan **sebiju kurma** kepada cucunya, sementara **nenek, ibu dan bapa** menadah tangan berdoa. Di atas meja terhidang **kurma, segelas air kosong** bagi setiap orang, **semangkuk bubur lambuk**, sepinggan **tembikai dan jambu batu**, serta **ikan bakar bersama ulam** — juadah yang sederhana dan seimbang. Di langit senja kelihatan **anak bulan sabit**, manakala sawah dan pohon kelapa terbentang di latar belakang.

Kurma dan air kosong melambangkan sunnah berbuka Rasulullah ﷺ (Bab 2). **Hidangan yang sederhana** — buah, ikan bakar dan ulam — mengingatkan bahawa berbuka bukan masa untuk “membalas dendam” (Bab 6). **Tangan yang ditadah** menggambarkan waktu mustajab doa orang yang berpuasa, **“sesungguhnya Aku sentiasa hampir”** (2:186).

Datuk yang menghulurkan kurma kepada cucu menggambarkan bagaimana amalan puasa diwarisi daripada satu generasi kepada generasi seterusnya — sebagaimana para sahabat melatih anak-anak kecil mereka berpuasa (Bab 5). **Langit yang lapang** dan **anak bulan** melambangkan kitaran bulan Hijrah yang menandakan Ramadan, Syawal dan puasa-puasa sunat sepanjang tahun (Bab 4). **Jalur biru gelap** dengan **garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

PUASA YANG MENYIHATKAN — *Puasa Itu Perisai; Al-Baqarah 2:183; Sahih al-Bukhari 1894*

1. SAHUR YANG BERKAT — *Al-Baqarah 2:187; Sahih al-Bukhari 1923*

2. BERBUKA MENGIKUT SUNNAH — *Sahih al-Bukhari 1957; Jami' al-Tirmidhi 696*

3. APA BERLAKU DALAM TUBUH KETIKA BERPUASA — *Adh-Dhariyat 51:21; Bila Perlu Berbuka*

4. PUASA SUNAT SEPANJANG TAHUN — *Al-Ahzab 33:35; Sahih Muslim 1164*

5. KANAK-KANAK, WARGA EMAS, IBU HAMIL DAN MENYUSUKAN — *At-Tahrim 66:6; Sahih al-Bukhari 1960; Jami' al-Tirmidhi 715*

6. JANGAN “BALAS DENDAM” KETIKA BERBUKA — *Al-A'raf 7:31, Al-Baqarah 2:186; Sahih al-Bukhari 1903; Senarai Semak*

RUJUKAN

SOKONGAN & SUMBANGAN

Panduan warna: kotak hijau = ayat Al-Qur'an; kotak emas = Hadith; kotak biru = penemuan sains; kotak kelabu = athar / kata-kata ulama. Nama perawi bergaris biru boleh diklik untuk ke halaman perawi di sunnah.com.

PUASA YANG MENYIHATKAN

Setiap tahun, jutaan umat Islam di seluruh dunia — termasuk hampir setiap keluarga Muslim di Malaysia — berpuasa sebulan penuh. Puasa ialah **ibadah**, bukan program diet. Namun apabila ia dilaksanakan mengikut sunnah — bersahur, menyegerakan berbuka, makan dengan sederhana dan menjaga akhlak — ia juga memberi **ruang rehat** kepada tubuh dan **latihan disiplin** kepada jiwa. Sebaliknya, puasa yang diisi dengan sahur yang ditinggalkan, juadah berbuka yang berlebihan dan tidur yang tidak teratur boleh menyebabkan berat badan bertambah dan tubuh menjadi lebih letih.

SURAH AL-BAQARAH 2:183

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Kamu diwajibkan berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang yang dahulu daripada kamu, supaya kamu bertaqwa

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:183

Allah mewajibkan puasa “**supaya kamu bertaqwa**”. Ibn Kathir menyebut bahawa dalam puasa terdapat penyucian badan dan pembersihannya daripada unsur-unsur yang buruk serta akhlak yang keji. Taqwa ialah matlamat utama; kesihatan tubuh ialah **hikmah tambahan** yang Allah kurniakan kepada hamba-Nya yang berpuasa dengan betul. [Tafsir Ibn Kathir 2:183](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 1894

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ، عَنْ مَالِكٍ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « الصَّيَامُ جَنَّةٌ، فَلَا يَرِفُّ وَلَا يَجْهَلُ، وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ. مَرَّتَيْنِ، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ، يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصَّيَامِ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “**Puasa itu perisai.** Maka janganlah (orang yang berpuasa) berkata keji dan janganlah berkelakuan jahil. Jika ada

orang yang mengajaknya bergaduh atau memakinya, hendaklah dia berkata: ‘Sesungguhnya aku sedang berpuasa’ — dua kali. Demi (Allah) yang jiwaku berada di tangan-Nya, bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Allah Ta‘ala daripada bau kasturi. **(Allah berfirman:) Dia meninggalkan makanannya, minumannya dan syahwatnya kerana-Ku. Puasa itu untuk-Ku dan Akulah yang membalasnya,** dan setiap kebaikan (dibalas) sepuluh kali ganda.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [‘Abdullah bin Maslamah al-Qa’nabi](#), daripada [Malik bin Anas](#), daripada [Abu al-Zinad ‘Abdullah bin Dhakwan](#), daripada [al-A’raj ‘Abd al-Rahman bin Hurmuz](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Saum, Bab Kelebihan Puasa, Hadith No. 1894.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الصوم، حديث نومبور ١٨٩٤

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1894>

Rasulullah ﷺ menyifatkan puasa sebagai **“perisai”** (*junnah*). Al-Hafiz Ibn Hajar menjelaskan bahawa puasa menjadi perisai daripada api neraka dan daripada maksiat, kerana ia melemahkan dorongan syahwat. Hadith ini juga mengajar bahawa puasa bukan sekadar menahan lapar: orang yang berpuasa menjaga **lidah** dan **marahnya** — **“sesungguhnya aku sedang berpuasa”**.

PENEMUAN SAINS: BERPUASA MEMBERI RUANG KEPADA TUBUH UNTUK “BERALIH BAHAN BAKAR”

Dalam ulasan di *New England Journal of Medicine*, de Cabo dan Mattson (2019) menghimpunkan kajian tentang **puasa berselang** (*intermittent fasting*) — iaitu corak makan yang menyelang-seli tempoh makan dan tempoh berpuasa.

Mereka menjelaskan bahawa apabila simpanan gula di hati (glikogen) semakin berkurang, tubuh melakukan “**peralihan metabolik**” — daripada menggunakan gula kepada membakar **lemak** dan menghasilkan **keton** sebagai bahan bakar. Peralihan ini lazimnya bermula **12 hingga 36 jam** selepas makan terakhir, bergantung pada simpanan glikogen dan aktiviti seseorang.

Kajian pada haiwan dan beberapa ujian awal pada manusia mendapati puasa berselang dikaitkan dengan **kepekaan insulin yang lebih baik, tekanan darah yang lebih rendah dan pengurangan lemak perut**. Para penulis juga menegaskan bahawa banyak soalan masih belum terjawab, dan kesan jangka panjang pada manusia memerlukan kajian lanjut.

RUJUKAN KAJIAN:

de Cabo R & Mattson MP (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine* 381(26):2541–2551. PubMed PMID 31881139.
<https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136>

Puasa Ramadan di Malaysia berlangsung kira-kira **13 hingga 14 jam** sehari. Ini bermakna tubuh orang yang berpuasa baru **mula** memasuki fasa peralihan tersebut menjelang waktu berbuka. Manfaatnya bergantung pada apa yang kita makan ketika sahur dan berbuka — dan itulah yang akan dibincangkan dalam bab-bab seterusnya.

Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor atau pakar diet. Pesakit kencing manis, darah tinggi, jantung, buah pinggang, ibu hamil dan sesiapa yang mengambil ubat secara tetap hendaklah berbincang dengan doktor sebelum berpuasa. Dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur’an.

SAHUR YANG BERKAT

Ramai yang meninggalkan sahur kerana mengantuk atau merasa “tak lapar”. Padahal sahur ialah **sunnah yang besar** dan kunci kepada puasa yang bertenaga sepanjang hari.

SURAH AL-BAQARAH 2:187

أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفْتُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ
لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا
عَنْكُمْ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى
يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا
الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ
اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾

Dihalalkan bagi kamu, pada malam hari puasa, bercampur (bersetubuh) dengan isteri-isteri kamu. Isteri-isteri kamu itu adalah sebagai pakaian bagi kamu dan kamu pula sebagai pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahawasanya kamu mengkhianati diri sendiri, lalu Ia menerima taubat kamu dan memaafkan kamu. Maka sekarang setubuhilah isteri-isteri kamu dan carilah apa-apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kamu; dan makanlah serta minumlah sehingga nyata kepada kamu benang putih (cahaya siang) dari benang hitam kegelapan malam), iaitu waktu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sehingga waktu malam (maghrib); dan janganlah kamu setubuhi isteri-isteri kamu ketika kamu sedang beriktikaf di masjid. Itulah batas-batas larangan Allah, maka janganlah kamu menghampirinya. Demikian Allah menerangkan ayat-ayat hukumNya kepada sekalian manusia supaya mereka bertaqwa

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:187

Ayat ini membenarkan makan dan minum pada malam Ramadan **“sehingga nyata kepada kamu benang putih (cahaya siang) dari benang hitam kegelapan malam”**, iaitu terbit fajar. Ibn Kathir menjelaskan bahawa ayat ini menjadi dalil disunatkan bersahur dan melewatkannya hampir dengan waktu fajar. [Tafsir Ibn Kathir 2:187](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 1923

حَدَّثَنَا آدَمُ بْنُ أَبِي إِيَاسٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ صُهَيْبٍ، قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً».

TERJEMAHAN:

Daripada Anas bin Malik رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, beliau berkata: Nabi ﷺ bersabda: **“Bersahurlah kamu, kerana sesungguhnya pada sahur itu ada keberkatan.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada Adam bin Abi Iyas, daripada Syu'bah bin al-Hajjaj, daripada 'Abd al-'Aziz bin Suhaib, daripada Anas bin Malik رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Saum, Bab Keberkatan Sahur Tanpa Diwajibkan, Hadith No. 1923.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الصوم، حديث نومبور ١٩٢٣

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1923>

Para ulama menyebut pelbagai bentuk **keberkatan sahur**: mengikut sunnah, menguatkan tubuh untuk beribadah, bangun pada waktu sepertiga malam terakhir yang mustajab untuk doa dan istighfar, serta membezakan puasa umat Islam daripada puasa Ahli Kitab. Imam al-Bukhari meletakkan hadith ini di bawah bab **“keberkatan sahur tanpa mewajibkannya”** — ia sunnah yang sangat dituntut, walaupun puasa tetap sah tanpanya.

APA YANG BAIK DIMAKAN KETIKA SAHUR?

Pilih makanan yang **dicerna perlahan** supaya tenaga dilepaskan sedikit demi sedikit: **karbohidrat kompleks** (nasi perang, oat, roti gandum penuh), **protein** (telur, ikan, ayam, kekacang, tauhu) dan **serat** (sayur dan buah). Minum **2 hingga 3 gelas air** dan kurangkan makanan **masin, bergoreng** dan **minuman manis** kerana ia menambah rasa dahaga dan cepat lapar. Kopi dan teh pekat boleh menyebabkan lebih kerap kencing; jika diminum, cukuplah secawan.

Pinggan Sahur dan Pinggan Berbuka

SAHUR — tenaga tahan lama	BERBUKA — perlahan-lahan
● Nasi perang, oat atau roti gandum penuh ● Telur, ikan, ayam atau kekacang ● Sayur dan buah (serat melambatkan lapar) ● 2–3 gelas air kosong ● Kurangkan masin, goreng dan minuman manis ● Lewatkan sahur hingga hampir Subuh	● 1–3 biji kurma dan segelas air ● Solat Maghrib dahulu, kemudian makan ● Separuh pinggan sayur, suku nasi, suku lauk ● Sup, bubur atau lauk berkuah untuk cecair ● Hadkan kuih manis, gorengan dan sirap ● Minum air sedikit demi sedikit hingga tidur

Panduan umum untuk orang dewasa yang sihat. Pesakit penyakit kronik hendaklah mengikut nasihat doktor.

Rajah 1: Panduan ringkas pinggan sahur dan pinggan berbuka.

LANGKAH AMALAN

- 1. Jangan tinggal sahur**, walaupun hanya dengan sebiji kurma dan seteguk air.
- 2. Lewatkan sahur** hingga kira-kira 10–20 minit sebelum imsak, mengikut sunnah.
- 3. Sediakan juadah sahur pada malam sebelumnya** supaya mudah dan tidak tergesa-gesa — contohnya oat, telur rebus dan buah.
- 4. Minum air secara berperingkat** dari berbuka hingga sahur, bukan sekali gus banyak sebelum imsak.
- 5. Manfaatkan waktu sahur** untuk beristighfar dan berdoa, kerana ia waktu yang penuh berkat.

BERBUKA MENGIKUT SUNNAH

Saat berbuka ialah detik kegembiraan bagi orang yang berpuasa. Sunnah Rasulullah ﷺ mengajar kita cara berbuka yang **segera**, **ringan** dan **teratur** — dan ia selari dengan apa yang diperlukan oleh tubuh selepas seharian berpuasa.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 1957

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَلُوا الْفِطْرَ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Sahl bin Sa'd رضى الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: **“Manusia sentiasa berada dalam kebaikan selama mana mereka menyegerakan berbuka.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [‘Abdullah bin Yusuf al-Tinnisi](#), daripada [Malik bin Anas](#), daripada [Abu Hazim Salamah bin Dinar](#), daripada [Sahl bin Sa'd al-Sa'idi](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Saum, Bab Menyegerakan Berbuka, Hadith No. 1957.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الصوم، حديث نومبر ١٩٥٧

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1957>

Menyegerakan berbuka sebaik sahaja masuk waktu Maghrib ialah tanda **kebaikan** umat ini. Ibn Hajar menjelaskan bahawa ia termasuk mengikut sunnah dan tidak menambah apa yang tidak disyariatkan. Bagi tubuh pula, segera berbuka dengan sedikit makanan dan air membantu memulihkan paras gula dan cecair dengan lembut.

HADITH — JAMI' AL-TIRMIDHI, No. 696

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رَافِعٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ، أَخْبَرَنَا جَعْفَرُ بْنُ سُلَيْمَانَ، عَنْ ثَابِتٍ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ « كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يَصِلَ عَلَى رَطَبَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رَطَبَاتٍ فَمُمِيراتُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ مُمِيراتُ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ ». قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ.

TERJEMAHAN:

Daripada Anas bin Malik رضى الله عنه, beliau berkata: “**Nabi ﷺ biasanya berbuka sebelum solat (Maghrib) dengan beberapa biji rutab (kurma segar); jika tiada rutab, maka dengan beberapa biji tamar (kurma kering); dan jika tiada tamar, baginda meneguk beberapa teguk air.**” Abu ‘Isa (al-Tirmidhi) berkata: Hadith ini hasan gharib.

SANAD Riwayat Imam al-Tirmidhi: daripada [Muhammad bin Rafi’](#), daripada [‘Abd al-Razzaq bin Hammam](#), daripada [Ja’far bin Sulaiman al-Duba’i](#), daripada [Thabit al-Bunani](#), daripada [Anas bin Malik](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Tirmidhi dalam Jami’ al-Tirmidhi, Kitab al-Saum, Bab Makanan Yang Disunatkan Untuk Berbuka, Hadith No. 696.

روايت إمام الترمذي دالم جامع الترمذي، كتاب الصوم، حديث نومبور ٦٩٦

DARJAT: HASAN — Imam al-Tirmidhi menilainya hasan gharib; dinilai hasan oleh Darussalam.

Sumber: <https://sunnah.com/tirmidhi:696>

Rasulullah ﷺ berbuka dengan **beberapa biji** kurma — bukan sepinggan penuh — kemudian menunaikan solat Maghrib. Kurma membekalkan gula semula jadi yang mudah diserap, serat, kalium dan air, manakala air kosong memulihkan cecair. Jeda seketika untuk solat memberi masa kepada perut sebelum makan hidangan utama, dan membantu kita **tidak makan berlebihan**.

PENEMUAN SAINS: KURMA MEMPUNYAI INDEKS GLISEMIK YANG RENDAH

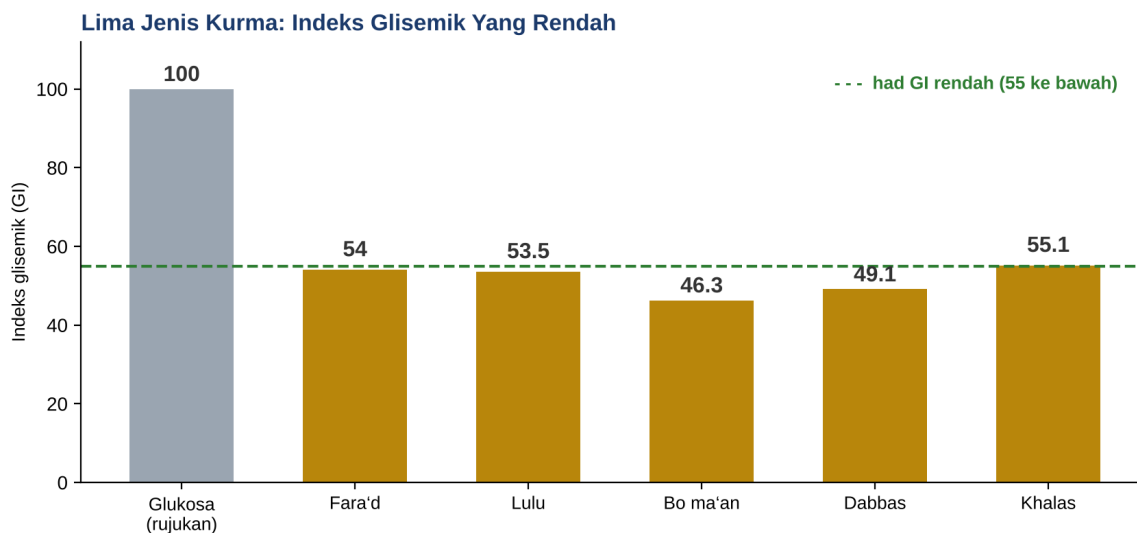
Alkaabi dan rakan-rakan (2011) di Universiti Emiriah Arab Bersatu mengukur **indeks glisemik (GI)** — iaitu sejauh mana sesuatu makanan menaikkan gula darah berbanding glukosa tulen — bagi **lima jenis kurma** yang biasa dimakan.

Pada **13 sukarelawan sihat**, purata GI kelima-lima jenis kurma ialah antara **46.3 hingga 55.1** — dalam kategori **rendah** atau sempadan rendah (55 ke bawah). Bacaan yang hampir sama diperoleh pada **10 pesakit diabetes jenis 2**, dan kurma tidak menyebabkan lonjakan gula yang ketara selepas makan.

Namun kurma tetap tinggi kandungan gula dan kalori. Penulis menyatakan manfaatnya ialah **sebagai sebahagian daripada diet yang seimbang** — iaitu beberapa biji, bukan segenggam besar.

RUJUKAN KAJIAN:

Alkaabi JM, Al-Dabbagh B, Ahmad S, et al. (2011). Glycemic indices of five varieties of dates in healthy and diabetic subjects. Nutrition Journal 10:59. PubMed PMID 21619670.
<https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-59>



Data: Alkaabi et al., Nutrition Journal 2011 (13 sukarelawan sihat; GI purata bagi lima jenis kurma).

Rajah 2: Indeks glisemik lima jenis kurma berbanding glukosa (dilukis daripada data Alkaabi et al., 2011).

LANGKAH AMALAN

- 1. Berbuka sebaik sahaja masuk waktu,** dengan 1 hingga 3 biji kurma dan segelas air kosong.
- 2. Baca doa berbuka** dan manfaatkan detik itu untuk berdoa bagi diri dan keluarga.
- 3. Solat Maghrib dahulu,** kemudian barulah makan hidangan utama dengan tenang.
- 4. Mulakan hidangan utama dengan sup atau sayur,** dan isi separuh pinggan dengan sayur-sayuran.
- 5. Gantikan sirap dan air bergula** dengan air kosong, air kelapa tanpa gula tambahan atau teh tanpa gula.

APA BERLAKU DALAM TUBUH KETIKA BERPUASA

Allah mengajak manusia memerhati tanda-tanda kebesaran-Nya, bukan sahaja di langit dan bumi, tetapi juga **di dalam diri sendiri**.

SURAH ADH-DHARIYAT 51:21

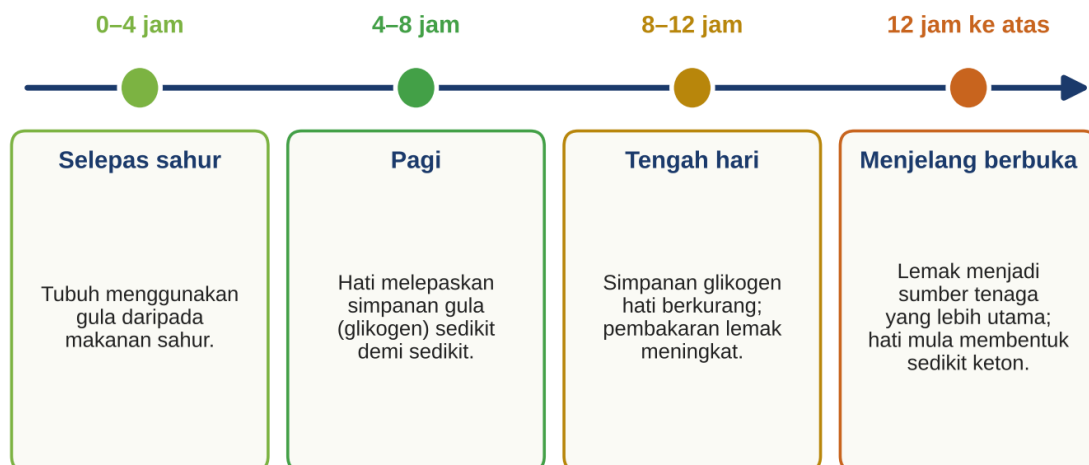
وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

Dan juga pada diri kamu sendiri. Maka mengapa kamu tidak mahu melihat serta memikirkan (dalil-dalil dan bukti itu)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/51:21

Ibn Kathir menjelaskan bahawa pada kejadian diri manusia — anggota, deria, akal dan sistem dalamannya yang tersusun rapi — terdapat bukti kebijaksanaan Penciptanya. Antara tanda itu ialah kebolehan tubuh **menyesuaikan diri** ketika tidak makan dan minum, tanpa kita sedari. [Tafsir Ibn Kathir 51:21](#)

Sehari Berpuasa: Apa Berlaku Dalam Tubuh?



Gambaran ringkas berdasarkan ulasan de Cabo & Mattson (NEJM 2019). Masa sebenar berbeza mengikut individu, makanan dan aktiviti.

Rajah 3: Gambaran ringkas perubahan sumber tenaga tubuh sepanjang hari berpuasa (berdasarkan de Cabo & Mattson, 2019).

AIR: PERKARA YANG PALING PERLU DIJAGA

Tubuh boleh bertahan dengan baik tanpa makanan selama sehari, tetapi **kehilangan air** lebih cepat dirasai — terutama dalam cuaca panas Malaysia. Tanda-tanda kekurangan air termasuk **sakit kepala, pening apabila bangun, mulut sangat kering, air kencing berwarna gelap** dan **letih yang luar biasa**. Pencegahannya ialah minum secukupnya

antara berbuka dan sahur, mengelakkan aktiviti berat di bawah terik matahari, dan berehat di tempat yang teduh.

BILA PERLU BERBUKA UNTUK MENYELAMATKAN DIRI

TANDA	TINDAKAN
Pening teruk, hampir pengsan atau pengsan	Berbuka segera dengan air dan sedikit makanan manis. Baring dengan kaki diangkat. Jika tidak pulih, dapatkan rawatan.
Mengeletar, berpeluh sejuk, keliru (tanda gula rendah)	Berbuka segera dengan minuman manis. Pesakit diabetes: ikut panduan doktor.
Sakit dada, sesak nafas, berdebar luar biasa	Berhenti berpuasa dan hubungi 999 — jangan tunggu waktu berbuka.
Muntah atau cirit-birit berterusan	Berbuka dan minum larutan garam galian (ORS) sedikit demi sedikit; ke klinik jika tidak reda.
Air kencing sangat sedikit dan gelap, sangat lemah	Tanda kekurangan air yang teruk: berbuka, minum air dan dapatkan rawatan.

Islam tidak menuntut seseorang berpuasa hingga membinasakan dirinya. Orang yang terpaksa berbuka kerana keadaan sebegini boleh **menggantikan (qada)** puasanya pada hari lain apabila sihat.

LANGKAH AMALAN

- 1. Minum kira-kira 8 gelas air** antara berbuka dan sahur — contohnya 2 ketika berbuka, 4 antara Maghrib dan tidur, 2 ketika sahur.
- 2. Elakkan aktiviti berat di bawah matahari** pada waktu tengah hari; lakukan senaman ringan selepas berbuka atau selepas Tarawih.
- 3. Tidur yang cukup** — tidur awal selepas Tarawih dan tidur sebentar (qailulah) pada waktu tengah hari jika boleh.
- 4. Kenali tanda bahaya** dalam jadual di atas dan ajarkan kepada ahli keluarga.
- 5. Jangan ragu untuk berbuka** apabila tubuh menunjukkan tanda bahaya. Menyelamatkan nyawa adalah wajib.

PUASA SUNAT SEPANJANG TAHUN

Kebaikan puasa tidak sepatutnya berakhir bersama Ramadan. Rasulullah ﷺ mengajar beberapa **puasa sunat** yang mengekalkan ruh Ramadan sepanjang tahun — dan pada masa yang sama memberi tubuh **rehat yang berkala**.

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 1164A

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، وَعَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ، جَمِيعًا عَنْ إِسْمَاعِيلَ، - قَالَ ابْنُ أَيُّوبَ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ جَعْفَرٍ، - أَخْبَرَنِي سَعْدُ بْنُ سَعِيدٍ بْنُ قَيْسٍ، عَنْ عُمَرَ بْنِ ثَابِتِ بْنِ الْحَارِثِ الْخَزْرَجِيِّ عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ، - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّهُ حَدَّثَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ اتَّبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Ayyub al-Ansari رضى الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Sesiapa yang berpuasa Ramadan, kemudian dia mengikutinya dengan enam hari daripada bulan Syawal, maka (pahalanya) seperti berpuasa sepanjang tahun.”

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan [Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [Sa'd bin Sa'id bin Qais](#), daripada [Umar bin Thabit bin al-Harith al-Khazraji](#), daripada [Abu Ayyub al-Ansari](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Siyam, Bab Disunatkan Berpuasa Enam Hari Bulan Syawal Selepas Ramadan, Hadith No. 1164a.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الصيام، حديث نومبور ١١٦٤

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:1164a>

Imam al-Nawawi menjelaskan bahawa satu kebaikan dibalas sepuluh kali ganda: puasa Ramadan sebulan menyamai sepuluh bulan, dan enam hari Syawal menyamai dua bulan — maka genaplah setahun. Puasa enam ini boleh dilakukan **berturut-turut** atau **berselang-seli** sepanjang Syawal. Bagi tubuh, ia juga satu cara yang baik untuk **tidak terus kembali** kepada tabiat makan yang berlebihan selepas Hari Raya.

SURAH AL-AHZAB 33:35

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَنَاتِ وَالْقَنَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّيِّمِينَ وَالصَّيِّمَاتِ وَالْحَفِظِينَ وَالْحَفِظَاتِ وَالَّذِينَ كَرِهَ اللَّهُ كَثِيرًا وَالَّذِينَ كَرِهَ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٣٥﴾

Sesungguhnya orang-orang lelaki yang Islam serta orang-orang perempuan yang Islam, dan orang-orang lelaki yang beriman serta orang-orang perempuan yang beriman, dan orang-orang lelaki yang taat serta orang-orang perempuan yang taat, dan orang-orang lelaki yang benar serta orang-orang perempuan yang benar, dan orang-orang lelaki yang sabar serta orang-orang perempuan yang sabar, dan orang-orang lelaki yang merendah diri (kepada Allah) serta orang-orang perempuan yang merendah diri (kepada Allah), dan orang-orang lelaki yang bersedekah serta orang-orang perempuan yang bersedekah, dan orang-orang lelaki yang berpuasa serta orang-orang perempuan yang berpuasa, dan orang-orang lelaki yang memelihara kehormatannya serta orang-orang perempuan yang memelihara kehormatannya, dan orang-orang lelaki yang menyebut nama Allah banyak-banyak serta orang-orang perempuan yang menyebut nama Allah banyak-banyak, Allah telah menyediakan bagi mereka semuanya keampunan dan pahala yang besar

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/33:35

Allah menyebut **“orang-orang lelaki yang berpuasa serta orang-orang perempuan yang berpuasa”** antara golongan yang disediakan keampunan dan pahala yang besar. Puasa sunat ialah jalan yang terbuka kepada semua — lelaki dan wanita, muda dan tua — mengikut kemampuan masing-masing. [Tafsir Ibn Kathir 33:35](#)

PILIHAN PUASA SUNAT

PUASA SUNAT	KETERANGAN RINGKAS
Enam hari bulan Syawal	Seperti berpuasa setahun bersama Ramadan (Sahih Muslim 1164).
Isnin dan Khamis	Hari amalan diangkat kepada Allah (Jami' al-Tirmidhi 747 — dinilai hasan gharib oleh al-Tirmidhi).
Tiga hari setiap bulan	Wasiat Rasulullah ﷺ kepada Abu Hurairah رضي الله عنه (Sahih al-Bukhari 1981); ramai

PUASA SUNAT	KETERANGAN RINGKAS
	ulama menganjurkan hari ke-13, 14 dan 15 bulan Hijrah (Ayyam al-Bid).
Hari ‘Arafah (9 Zulhijjah)	Bagi yang tidak menunaikan haji; menghapuskan dosa setahun sebelum dan selepasnya (Sahih Muslim 1162).
Hari ‘Asyura (10 Muharram)	Menghapuskan dosa setahun sebelumnya (Sahih Muslim 1162); disunatkan juga berpuasa sehari sebelumnya.

Sumber hadith dalam jadual: [Sahih Muslim 1164](#) · [Jami’ al-Tirmidhi 747](#) · [Sahih al-Bukhari 1981](#) · [Sahih Muslim 1162](#)

Mulakan dengan yang paling mudah — contohnya **satu hari seminggu** — dan tambah sedikit demi sedikit. Amalan yang paling disukai Allah ialah yang **berterusan walaupun sedikit**. Mereka yang mempunyai penyakit kronik atau mengambil ubat secara tetap hendaklah berbincang dengan doktor sebelum menjadikan puasa sunat sebagai amalan rutin.

LANGKAH AMALAN

- 1. Rancang puasa enam Syawal** sebelum Ramadan berakhir, supaya ia tidak tenggelam dalam kesibukan rumah terbuka.
- 2. Pilih satu hari puasa sunat setiap minggu** — Isnin atau Khamis — dan istiqamah dengannya.
- 3. Tandakan 13, 14 dan 15 setiap bulan Hijrah** dalam kalendar telefon sebagai peringatan.
- 4. Ajak pasangan atau rakan** berpuasa sunat bersama supaya saling menguatkan.
- 5. Jaga sahur dan berbuka** sebagaimana di bulan Ramadan, walaupun hanya berpuasa sunat.

KANAK-KANAK, WARGA EMAS, IBU HAMIL DAN MENYUSUKAN

Setiap ahli keluarga berbeza keadaannya. Islam memberi **latihan** kepada yang kecil, **keringanan** kepada yang lemah, dan **perlindungan** kepada ibu serta bayinya.

SURAH AT-TAHIM 66:6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ
عَلَيْهَا مَلَكَةٌ غُلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ



Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah diri kamu dan keluarga kamu dari neraka yang bahan-bahan bakarannya: manusia dan batu (berhala); neraka itu dijaga dan dikawal oleh malaikat-malaikat yang keras kasar (layanannya); mereka tidak menderhaka kepada Allah dalam segala yang diperintahkanNya kepada mereka, dan mereka pula tetap melakukan segala yang diperintahkan

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/66:6

Allah memerintahkan orang beriman supaya **“memelihara diri kamu dan keluarga kamu”**. Ibn Kathir menukilkan bahawa maksudnya ialah mengajar dan mendidik ahli keluarga dengan ketaatan kepada Allah. Mendidik anak berpuasa dengan cara yang lembut dan selamat termasuk dalam amanah ini. [Tafsir Ibn Kathir 66:6](#)

MELATIH KANAK-KANAK BERPUASA

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 1960

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ الْمُفَضَّلِ، حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ ذَكْوَانَ، عَنِ الرَّبِيعِ بِنْتِ مَعُوذٍ،
قَالَتْ أَرْسَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ غَدَاةَ عَاشُورَاءَ إِلَى قُرَى الْأَنْصَارِ « مَنْ أَصْبَحَ
مُفْطَرًا فَلَيْتُمْ بَقِيَّةَ يَوْمِهِ، وَمَنْ أَصْبَحَ صَائِمًا فَلَيْصَمَ ». قَالَتْ فَكُنَّا نَصُومُهُ بَعْدَ، وَنَصُومُ
صَبِيَّانَا، وَنَجْعَلُ لَهُمُ اللَّعْبَةَ مِنَ الْعِهْنِ، فَإِذَا بَكَى أَحَدُهُمْ عَلَى الطَّعَامِ أَعْطَيْنَاهُ ذَاكَ، حَتَّى
يَكُونَ عِنْدَ الْإِفْطَارِ.

TERJEMAHAN:

Daripada al-Rubayyi' binti Mu'awwidh رضى الله عنها, beliau berkata: Nabi ﷺ mengutus (utusan) pada pagi hari 'Asyura ke kampung-kampung kaum Ansar (mengumumkan): “Sesiapa yang

berpagi-pagi dalam keadaan tidak berpuasa, hendaklah dia menahan diri pada baki harinya; dan sesiapa yang berpagi-pagi dalam keadaan berpuasa, hendaklah dia meneruskan puasanya.” Beliau berkata: **“Maka kami berpuasa padanya selepas itu, dan kami melatih anak-anak kecil kami berpuasa. Kami buatkan untuk mereka mainan daripada bulu (yang diwarnakan). Apabila salah seorang daripada mereka menangis kerana mahukan makanan, kami berikan mainan itu kepadanya sehingga tiba waktu berbuka.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Musaddad bin Musarhad](#), daripada [Bisyr bin al-Mufaddal](#), daripada [Khalid bin Dhakwan](#), daripada [al-Rubayyi' binti Mu'awwidh](#) رضى الله عنها.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Saum, Bab Puasa Kanak-kanak, Hadith No. 1960.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الصوم، حديث نومبور ١٩٦٠

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1960>

Peristiwa ini berlaku pada awal Islam, sebelum puasa Ramadan difardukan, ketika puasa 'Asyura sangat dituntut. Para sahabat **melatih anak-anak kecil mereka** berpuasa dan memujuk mereka dengan **mainan** apabila lapar. Ibn Hajar menjelaskan bahawa hadith ini menjadi dalil disyariatkan melatih kanak-kanak berpuasa, walaupun mereka belum wajib. Puasa menjadi **wajib apabila baligh**; sebelum itu, ia ialah latihan yang dibuat **secara berperingkat** — separuh hari, kemudian hingga Zohor, kemudian penuh — mengikut kemampuan anak. Jika anak kelihatan sangat lemah, pucat atau pening, suruhlah dia berbuka dan puji usahanya.

WARGA EMAS DAN PESAKIT

Warga emas yang sihat boleh berpuasa seperti biasa, tetapi perlu lebih berhati-hati dengan **kekurangan air, gula rendah** dan **ubat-ubatan**. Ubat yang biasanya diambil pada waktu siang perlu **dilaraskan masanya oleh doktor**, bukan diubah sendiri. Bagi yang **terlalu tua atau sakit berpanjangan** sehingga tidak mampu berpuasa dan tiada harapan sembuh, Allah memberi keringanan untuk tidak berpuasa dan **membayar fidyah** (Al-Baqarah 2:184).

IBU HAMIL DAN MENYUSUKAN ANAK

HADITH — JAMI' AL-TIRMIDHI, No. 715

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ، وَيُوسُفُ بْنُ عِيسَى، قَالَا حَدَّثَنَا وَكِيعٌ، حَدَّثَنَا أَبُو هَالَكٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَوَادَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، رَجُلٍ مِنْ بَنِي عَبْدِ اللَّهِ بْنِ كَعْبٍ قَالَ أَغَارَتْ عَلَيْنَا خَيْلُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَوَجَدْتَهُ يَتَغَدَّى فَقَالَ « اذْنُ فَكُلْ ». فَقُلْتُ إِنِّي صَائِمٌ. فَقَالَ « اذْنُ أَحَدَثُكَ عَنِ الصَّوْمِ أَوِ الصَّيَامِ إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى وَضَعَ عَنِ الْمُسَافِرِ الصَّوْمَ وَشَطْرَ الصَّلَاةِ وَعَنِ الْحَامِلِ أَوِ الْمُرْضِعِ الصَّوْمَ أَوِ الصَّيَامِ ». وَاللَّهِ لَقَدْ قَالَهُمَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَتَيْمًا أَوْ إِحْدَاهُمَا فَيَا لَهْفَ نَفْسِي أَنْ لَا أَكُونَ طَعَمْتُ مِنْ طَعَامِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. قَالَ وَفِي الْبَابِ عَنْ أَبِي أُمِيَّةٍ. قَالَ أَبُو عِيسَى حَدِيثُ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ الْكَعْبِيُّ حَدِيثٌ حَسَنٌ وَلَا نَعْرِفُ لِأَنَسِ بْنِ مَالِكٍ هَذَا عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ غَيْرَ هَذَا الْحَدِيثِ الْوَاحِدِ.

TERJEMAHAN:

Daripada Anas bin Malik — seorang lelaki daripada Bani ‘Abdullah bin Ka‘b — beliau berkata: Pasukan berkuda Rasulullah ﷺ datang menyerbu kaum kami, lalu aku pergi menemui Rasulullah ﷺ dan mendapati baginda sedang makan tengah hari. Baginda bersabda: “Mendekatlah dan makanlah.” Aku berkata: “Sesungguhnya aku sedang berpuasa.” Baginda bersabda: “Mendekatlah, aku akan menceritakan kepadamu tentang puasa: **Sesungguhnya Allah Ta‘ala telah menggugurkan daripada orang musafir puasa dan separuh solat, dan (menggugurkan) daripada wanita hamil atau wanita yang menyusukan anak, puasa.**” Demi Allah, Nabi ﷺ telah menyebut kedua-duanya atau salah satu daripadanya. Alangkah ruginya diriku kerana tidak makan daripada makanan Nabi ﷺ. Abu ‘Isa (al-Tirmidhi) berkata: Hadith Anas bin Malik al-Ka‘bi ini hasan, dan kami tidak mengetahui Anas bin Malik ini meriwayatkan daripada Nabi ﷺ selain hadith yang satu ini.

SANAD Riwayat Imam al-Tirmidhi: daripada [Abu Kuraib Muhammad bin al-‘Ala’](#) dan [Yusuf bin ‘Isa](#), daripada [Waki’ bin al-Jarrah](#), daripada [Abu Hilal Muhammad bin Sulaim al-Rasibi](#), daripada [‘Abdullah bin Sawadah](#), daripada [Anas bin Malik al-Ka‘bi](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Tirmidhi dalam Jami’ al-Tirmidhi, Kitab al-Saum, Bab Keringanan Berbuka Bagi Wanita Hamil dan Menyusukan Anak, Hadith No. 715.

روايت إمام الترمذي دالم جامع الترمذي، كتاب الصوم، حديث نومبور ٧١٥

DARJAT: HASAN — Imam al-Tirmidhi menilainya hasan; dinilai hasan oleh Darussalam.

Sumber: <https://sunnah.com/tirmidhi:715>

Hadith ini menunjukkan bahawa Allah memberi **keringanan berbuka** kepada wanita hamil dan menyusukan anak. Menurut mazhab Syafi'i yang diamalkan di Malaysia: jika dia berbuka kerana bimbang akan **dirinya sendiri** (atau dirinya bersama anak), dia wajib **qada** sahaja; jika dia berbuka kerana bimbang akan **anaknya sahaja**, dia wajib **qada dan membayar fidyah**. Rujuklah pejabat agama atau mufti negeri bagi butiran lanjut.

PENEMUAN SAINS: PUASA KETIKA HAMIL: BUKTI MASIH BELUM LENGKAP

Glazier dan rakan-rakan (2018) di University of Manchester menghimpunkan **22 kajian** yang melibatkan **31,374 kehamilan**, termasuk **18,920** ibu yang berpuasa ketika Ramadan.

Mereka mendapati puasa Ramadan **tidak menjejaskan berat bayi ketika lahir** dan **tidak meningkatkan kelahiran pramatang** (nisbah kemungkinan 0.99). Namun **berat uri** (plasenta) didapati lebih rendah pada ibu yang berpuasa — walaupun dapatan ini dikuasai oleh satu kajian yang besar — dan **tiada data** tentang kematian bayi.

Para penulis menegaskan bahawa **bukti belum mencukupi** untuk menilai kesan-kesan lain pada ibu dan bayi. Maka keputusan untuk berpuasa ketika hamil perlu dibuat bersama doktor, dengan mengambil kira keadaan setiap ibu.

RUJUKAN KAJIAN:

Glazier JD, Hayes DJL, Hussain S, et al. (2018). The effect of Ramadan fasting during pregnancy on perinatal outcomes: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth* 18(1):421. PubMed PMID 30359228. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-2048-y>

Ibu Hamil Yang Berpuasa: Apa Kata Kajian?

22 kajian · 31 374 kehamilan · 18 920 ibu berpuasa ketika Ramadan



* Dapatan ini dikuasai oleh satu kajian besar. Bukti belum cukup untuk menyatakan puasa selamat bagi setiap ibu hamil.

Data: Glazier et al., *BMC Pregnancy and Childbirth* 2018 (ulasan sistematik dan meta-analisis).

Rajah 4: Ringkasan dapatan kajian tentang puasa Ramadan ketika hamil (dilukis daripada data Glazier et al., 2018).

LANGKAH AMALAN

- 1. Latih anak berpuasa secara berperingkat** — mulakan dengan separuh hari pada usia kira-kira 7 tahun, mengikut kemampuan.
- 2. Pastikan anak bersahur** dan berbuka dengan makanan berkhasiat serta air yang cukup; jangan hanya kuih dan sirap.
- 3. Warga emas yang mengambil ubat** perlu berjumpa doktor sebelum Ramadan untuk melaraskan masa dan dos ubat.
- 4. Ibu hamil dan menyusukan** hendaklah berbincang dengan doktor atau bidan sebelum berpuasa, dan berbuka jika berasa lemah, pening atau pergerakan bayi berkurang.
- 5. Terimalah rukhsah dengan hati yang tenang;** Allah menghendaki kemudahan bagi hamba-Nya.

JANGAN “BALAS DENDAM” KETIKA BERBUKA

Bazar Ramadan yang meriah, juadah berbuka yang pelbagai dan jemputan rumah terbuka sering membuatkan kita **makan lebih banyak** pada bulan puasa berbanding bulan biasa. Inilah yang disebut sebagai “balas dendam” ketika berbuka — dan ia menghilangkan banyak hikmah puasa.

SURAH AL-A'RAF 7:31

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah berhias pada tiap-tiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mengerjakan sembahyang), dan makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/7:31

“Makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau.” Ibn Kathir menukilkan kata-kata sebahagian salaf bahawa Allah menghimpunkan seluruh ilmu perubatan dalam separuh ayat ini. Melampau dalam makan dan minum ketika berbuka bercanggah dengan semangat puasa itu sendiri. [Tafsir Ibn Kathir 7:31](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 1903

حَدَّثَنَا آدَمُ بْنُ أَبِي إِيَاسٍ، حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي ذُئْبٍ، حَدَّثَنَا سَعِيدُ الْمَقْبُرِيُّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: **“Sesiapa yang tidak meninggalkan perkataan dusta dan beramal dengannya, maka Allah tidak berhajat kepada (perbuatannya) meninggalkan makanan dan minumannya.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Adam bin Abi Iyas](#), daripada [Ibn Abi Dhi'b](#), daripada [Sa'id al-Maqburi](#), daripada [bapanya, Abu Sa'id Kaisan al-Maqburi](#), daripada [Abu Hurairah](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Saum, Bab Sesiapa Yang Tidak Meninggalkan Perkataan Dusta dan Beramal Dengannya Ketika Berpuasa, Hadith No. 1903.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الصوم، حديث نومبور ١٩٠٣

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1903>

Puasa yang sebenar bukan sekadar menahan perut, tetapi juga **lidah dan perbuatan**. Ibn Hajar menjelaskan bahawa hadith ini bukan bermaksud menyuruh orang itu berbuka, tetapi memberi amaran bahawa puasanya **kehilangan nilai** jika dia terus berdusta dan berbuat dosa. Begitu juga dengan makan: menahan lapar sepanjang hari kemudian makan tanpa batas pada waktu malam tidak mencapai tujuan puasa.

PENEMUAN SAINS: BERAT BADAN TURUN KETIKA RAMADAN — TETAPI MUDAH NAIK SEMULA

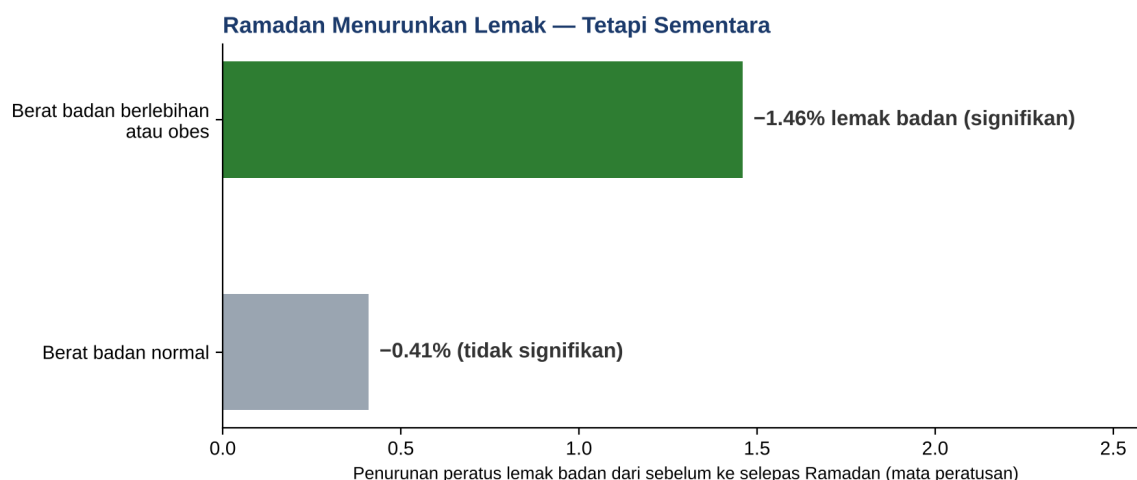
Fernando dan rakan-rakan (2019) di University of Sydney menghimpunkan **70 kajian** yang melibatkan **2,947 orang dewasa yang sihat** dan mengukur berat serta komposisi badan sebelum dan selepas Ramadan, tanpa sebarang nasihat diet atau senaman.

Peratus **lemak badan** menurun dengan ketara pada mereka yang **berlebihan berat badan atau obes (-1.46 mata peratusan)**, tetapi tidak ketara pada mereka yang berat badannya normal (-0.41). Semakin tinggi indeks jisim tubuh (BMI) pada awal Ramadan, semakin banyak berat yang turun.

Namun **2 hingga 5 minggu selepas Ramadan**, berat dan komposisi badan **kembali ke arah, atau sama seperti, paras sebelum Ramadan**. Pengajarannya: manfaat Ramadan perlu **dikekalkan** dengan tabiat yang baik selepas Syawal.

RUJUKAN KAJIAN:

Fernando HA, Zibellini J, Harris RA, Seimon RV & Sainsbury A (2019). Effect of Ramadan fasting on weight and body composition in healthy non-athlete adults: a systematic review and meta-analysis. *Nutrients* 11(2):478. PubMed PMID 30813495. <https://doi.org/10.3390/nu11020478>



Data: Fernando et al., Nutrients 2019 (70 kajian, 2 947 peserta). 2–5 minggu selepas Ramadan, berat dan lemak badan kembali ke arah, atau sama seperti, paras sebelum Ramadan.

Rajah 5: Perubahan peratus lemak badan selepas Ramadan mengikut kategori berat badan (dilukis daripada data Fernando et al., 2019).

LANGKAH AMALAN

- 1. Beli di bazar secukupnya;** tetapkan bajet dan senarai sebelum keluar rumah.
- 2. Hidangkan juadah berbuka dalam pinggan kecil** dan elakkan meletakkan semua juadah serentak di atas meja.
- 3. Pilih satu kuih sahaja** dan hadkan makanan bergoreng serta bersantan kepada sekali sehari.
- 4. Terus bergerak** — berjalan ke masjid untuk Tarawih ialah senaman yang berganda pahalanya.
- 5. Teruskan tabiat Ramadan selepas Syawal:** makan berjadual, minum air kosong dan puasa sunat.

SENARAI SEMAK “PUASA YANG MENYIHATKAN”

MASA	AMALAN
Sebelum Ramadan	Qada puasa yang tertinggal; berjumpa doktor jika ada penyakit kronik, mengambil ubat atau sedang hamil.
Sahur	Jangan tinggal; makanan yang dicerna perlahan, 2–3 gelas air, lewatkan hingga hampir imsak.
Siang hari	Jaga lidah dan marah; elak aktiviti berat di bawah matahari; kenali tanda bahaya.

MASA	AMALAN
Berbuka	Segerakan; 1–3 biji kurma dan air; solat Maghrib; pinggan seimbang; hadkan kuih dan sirap.
Malam	Minum air berperingkat; Tarawih dan berjalan; tidur awal.
Selepas Ramadan	Puasa enam Syawal; Isnin dan Khamis; kekalkan tabiat makan yang sederhana.

PENUTUP

Puasa ialah hadiah daripada Allah — ***“puasa itu untuk-Ku dan Akulah yang membalasnya”***. Apabila ia dilaksanakan dengan ilmu dan mengikut sunnah, ia membersihkan jiwa, mendidik keluarga dan memberi ruang kepada tubuh untuk berehat. Dan pada setiap detik berbuka, ingatlah bahawa Allah sangat dekat dengan hamba-Nya yang berdoa.

SURAH AL-BAQARAH 2:186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu mengenai Aku maka (beritahu kepada mereka): sesungguhnya Aku (Allah) sentiasa hampir (kepada mereka); Aku perkenankan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepadaKu. Maka hendaklah mereka menyahut seruanku (dengan mematuhi perintahKu), dan hendaklah mereka beriman kepadaKu supaya mereka menjadi baik serta betul

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:186

Semoga Allah menerima puasa kita, menyihatkan tubuh kita, menyatukan keluarga kita di meja berbuka di dunia, dan menghimpunkan kita semua di pintu **al-Rayyan** di syurga kelak ([Sahih al-Bukhari 1896](#)).

RUJUKAN

AL-QUR'AN DAN TAFSIR

Al-Qur'an al-Karim, teks Uthmani dan terjemahan Abdullah Muhammad Basmeih.

<https://quran.com>

Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim. <https://tafsir.app/ibn-katheer/2/183>

HADITH

Sahih al-Bukhari, Sahih Muslim dan Jami' al-Tirmidhi — teks Arab, sanad dan halaman perawi.

<https://sunnah.com>

Ibn Hajar al-'Asqalani, Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari; al-Nawawi, Syarh Sahih Muslim.

KAJIAN SAINS (PUBMED)

de Cabo R & Mattson MP (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. New England Journal of Medicine 381(26):2541–2551. PubMed PMID 31881139.

<https://doi.org/10.1056/NEJMra1905136>

Alkaabi JM, Al-Dabbagh B, Ahmad S, et al. (2011). Glycemic indices of five varieties of dates in healthy and diabetic subjects. Nutrition Journal 10:59. PubMed PMID 21619670.

<https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-59>

Glazier JD, Hayes DJL, Hussain S, et al. (2018). The effect of Ramadan fasting during pregnancy on perinatal outcomes: a systematic review and meta-analysis. BMC Pregnancy and Childbirth 18(1):421. PubMed PMID 30359228. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-2048-y>

Fernando HA, Zibellini J, Harris RA, Seimon RV & Sainsbury A (2019). Effect of Ramadan fasting on weight and body composition in healthy non-athlete adults. Nutrients 11(2):478. PubMed PMID 30813495. <https://doi.org/10.3390/nu11020478>

SOKONGAN & SUMBANGAN

eBook ini diterbitkan **percuma sepenuhnya** untuk umat Islam dan **tidak sekali-kali untuk dijual**. Sumbangan amat dialu-alukan bagi membantu kos penyelidikan, hosting laman quranscience.my dan penerbitan eBook seterusnya — namun ia **tidak diwajibkan**. Semoga Allah menerima setiap sumbangan sebagai sedekah jariah.

SURAH AL-BAQARAH 2:261

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Bandangan (derma) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah, ialah sama seperti sebiji benih yang tumbuh menerbitkan tujuh tangkai; tiap-tiap tangkai itu pula mengandungi seratus biji. Dan (ingatlah), Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendakiNya, dan Allah Maha Luas (rahmat) kurniaNya, lagi Meliputi ilmu pengetahuanNya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:261

SURAH SABA' 34:39

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَيَقْدِرُ لَهُ ۖ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ ۖ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Katakanlah (wahai Muhammad): "Sesungguhnya Tuhanku memewahkan rezeki bagi sesiapa yang dikehendakiNya di antara hamba-hambaNya, dan Ia juga yang menyempitkan baginya; dan apa sahaja yang kamu dermakan maka Allah akan menggantikannya; dan Dialah jua sebaik-baik Pemberi rezeki

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/34:39

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2588

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنْ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, baginda bersabda: “Sedekah tidak mengurangkan harta. Allah tidak menambah bagi seorang hamba yang memaafkan melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendah diri kerana Allah melainkan Allah mengangkat darjatnya.”

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah رضى الله عنه](#).

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab Galakan Memaafkan dan Merendah Diri, Hadith No. 2588.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث نومبور ٢٥٨٨

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2588>

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 1631

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَيْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Apabila seorang manusia meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya.”

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah رضى الله عنه](#).

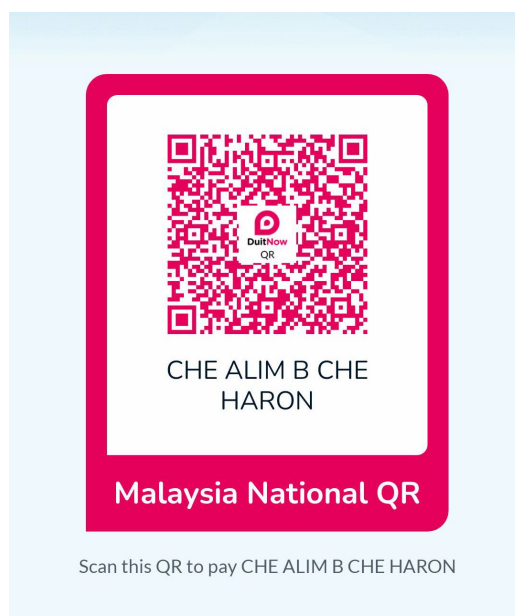
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematiannya, Hadith No. 1631.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث نومبور ١٦٣١

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:1631>

JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA



Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.



Penyumbang antarabangsa: klik butang DERMA atau layari paypal.me/quranscience