
Puasa Ramadhan Bagi Ibu Hamil Pandangan Ulama Kontemporer dan Bidang Kesehatan

Rosdiana Iskandar^{1*}, M. Thahir Maloko²

¹²Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

E-mail: ¹ajubitti09@gmail.com

*Corresponding Author

Submitted: 30 October 2021

Revised: 30 October 2021

Accepted: 04 February 2022

How to Cite

Iskandar, Rosdiana, and M. Thahir Maloko. 2022. "Puasa Ramadhan Bagi Ibu Hamil Pandangan Ulama Kontemporer Dan Bidang Kesehatan". *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab dan Hukum*, 328-342. <https://doi.org/10.24252/shautuna.vi.23383>.

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada hukum puasa Ramadhan bagi ibu hamil dalam dua persepektif (Ulama kontemporer dan kesehatan). Skripsi ini menjelaskan permasalahan: 1). Bagaimana hukum puasa Ramadhan bagi ibu hamil menurut ulama kontemporer? 2). Bagaimana pengaruh dan manfaat puasa bagi ibu hamil dalam bidang kesehatan? Tujuan penelitian ini ingin mengetahui hukum puasa ibu hamil dalam pandangan ulama kontemporer serta mengetahui pengaruh dan manfaat puasa bagi ibu hamil dalam bidang kesehatan. Metode yang digunakan adalah kepustakaan, pengumpulan data melalui hasil bacaan atau literature mengenai object yang diteliti melalui sumber data primer yang diperoleh dari kitab suci al-Qur'an dan hadis nabi serta kitab fiqih ulama-ulama kontemporer, lalu data sekunder yaitu literature kesehatan yang membahas ibu hamil. Analisis data dilakukan dengan cara induktif, mencari jawaban melalui literature, mengkaji pendapat ulama kontemporer dan sumber hukum islam dan kesehatan lalu menyimpulkannya secara deduktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan diantara ulama-ulama kontemporer dalam penetapan hukum puasa bagi ibu hamil yakni beberapa ulama menunjukkan wajibnya membayar fidyah tanpa qada', pendapat lain mengatakan wajib fidyah dan qada'. Sedangkan menurut kesehatan, keseimbangan asupan nutrisi atau gizi pada ibu hamil cukup menjadi hal penting untuk mengetahui aman tidaknya seorang ibu hamil berpuasa. Berdasarkan penelitian tersebut yakni pengaruh puasa pada ibu hamil maka diharapkan adanya penelitian lanjutan di lapangan untuk menyempurnakan dan memperkuat penelitian kepustakaan yang dilakukan peneliti.

Kata kunci: Puasa; Ibu Hamil; Ulama kontemporer; Kesehatan.

Abstrac

This study focuses on the law of fasting Ramadan for pregnant women in two perspectives (contemporary scholars and health). This thesis describes the problems: 1). What is the ruling on fasting in Ramadan for pregnant women according to contemporary scholars? 2). How are the effects and benefits of fasting for pregnant women in the health sector? The purpose of this study is to find out the law of fasting for pregnant women in the view of contemporary scholars and to know the effects and benefits of fasting for pregnant women in the health sector. The method used is literature, collecting data through reading or literature on the object under study through

primary data sources obtained from the holy book of the Qur'an and the hadith of the prophet as well as the fiqh books of contemporary scholars, then secondary data, namely health literature that discusses pregnant mother. Data analysis was carried out in an inductive way, looking for answers through literature, examining the opinions of contemporary scholars and sources of Islamic law and health and then concluding them deductively. The results of the study indicate that there are differences between contemporary scholars in determining the law of fasting for pregnant women, namely some scholars point out that it is obligatory to pay fidyah without qada', other opinions say fidyah and qada' are mandatory. Meanwhile, according to health, the balance of nutritional intake or nutrition in pregnant women is quite important to know whether or not a pregnant woman is fasting. Based on this research, namely the effect of fasting on pregnant women, it is hoped that further research in the field will improve and strengthen the literature research conducted by researchers.

Key words: Fasting; Pregnant Mother; Contemporary Scholars; Health.

1. Pendahuluan

Ibadah terbagi menjadi dua bentuk, yaitu pertama ibadah secara vertikal. Ibadah antara mahluk dan Allah yang keseluruhannya langsung menyangkut kepada pencipta. Misalnya melaksanakan sholat, berpuasa, berhaji, zakat. Kedua, ibadah secara horizontal yaitu ibadah yang dilakukan kepada sesama manusia. contohnya, jual beli.¹ Perbuatan-perbuatan ibadah tersebut dikategorikan pada *mubah* yaitu perbuatan yang nilainya ada di tengah, tidak punya nilai negatif dan positif baik hukum maupun moril.² Kemudian ada yang disebut *wajib* (perbuatan yang harus dilakukan) jika praktek keagamaan seperti sholat dan puasa.³

Puasa merupakan salah satu ibadah yang sangat penting memiliki kedudukan untuk membentuk manusia menjadi hamba yang *muttaqin*.⁴ Puasa Ramadhan merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang wajib dikerjakan selama sebulan. bagi laki-laki dan perempuan yang baliq, berakal, sehat dan mampu melakukannya, sebagaimana firman Allah dalam QS al-Baqarah/2:185

Terjemahnya:

“Bulan ramadhan adalah bulan yang di dalamnya diturunkan al-quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan penjelasannya mengenai petunjuk itu dan pembeda antara yang benar dan bathil. Oleh karena itu, barangsiapa diantara kalian ada di bumi itu (di negeri tempat tinggal), maka hendaklah dia berpuasa.”⁵

¹Yedi Yurwanto. Memaknai Pesan Spiritual Ajaran Agama Dalam Membangun Karakter Kesalehan Social (Bandung: Fakultas Seni Dan Desain, 2014), h. 41

² Azman Arsyad, Ibtisam Ibtisam, and Mulham Jaki Asti, “Konsep Ihtiyaṭ Imam Syafi’i Terhadap Anjuran Menutup Aurat Bagi Anak-Anak; Analisis Tindakan Preventif Pelecehan Anak,” *Mazahibuna* 2, no. 2 (2020): 255–69, <https://doi.org/10.24252/mh.v2i2.18193>.

³Nur Taufik. Syari’ah: Antara Hukum Dan Moral (Makassar: Fakultas Syari’ah Dan Hukum UIN Alauddin Makassar, 2020), h. 90

⁴Sumarno Adi Subrata, Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan (Magelang: Pustaka Khazanah, 2016), h. 242

⁵Kementrian Agama, RI, al-Qur’an Dan Terjemahnya (Edisi Penyempurnaan; Jakarta: Lajnah Pentashihah Mushaf al-Qur’an, 2019), h. 37

Puasa ramadhan ditunaikan selama sebulan penuh di bulan ramadhan. Puasa merupakan ibadah yang memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan. Baik fisik maupun emosional seseorang. Puasa umumnya dapat mengontrol seseorang untuk tidak melakukan hal-hal negatif atau perbuatan menyimpang baik dalam kacamata Islam maupun norma-norma kehidupan, meredam emosi serta menjaga diri dari hal-hal yang tidak berguna.⁶ Orang yang boleh mengerjakan puasa tentu saja adalah orang-orang yang memenuhi syarat. Yaitu dewasa, *muqim* (tidak sedang melakukan perjalanan), berakal, *mukallaf*, merdeka, beragama Islam dan hal-hal yang tidak menjadi penghalang baginya seperti haid dan nifas.⁷ Adapula beberapa orang yang diringankan/ boleh meninggalkan puasa ramadhan yaitu seorang yang sakit, yang sedang melaksanakan perjalanan jauh, perempuan yang sedang haid, nifas dan seorang lansia yang tidak bisa lagi melaksanakan puasa wajib ramadhan. Maka bagi mereka keringanan meninggalkannya lalu mengganti (qadha) puasa yang ditinggal diluar bulan ramadhan sesuai dengan jumlah yang ditinggalkan. Dan bagi orang tua lanjut usia menggantinya dengan membayar fidya.⁸

Adapula Ibu hamil yang tidak mampu melaksanakan puasa karena mengkhawatirkan diri dan janin oleh Allah diberi keringanan untuk meninggalkan puasa tersebut, meskipun ada sebagian ulama Mazhab⁹ berbeda pendapat. Dalam kondisinya ibu hamil, cenderung membutuhkan banyak nutrisi untuk menunjang kesehatan janin dan diri sendiri selama mengandung. Kekurangan gizi tentunya dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin, selain itu dapat melemahkan tubuh. Diluar dari mengandung seorang manusia memang sangat penting untuk menjaga suplay gizi didalam tubuhnya agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit, apalagi pentingnya nutrisi bagi seorang ibu hamil.¹⁰ Berpuasa dilansir memiliki banyak manfaat, bagi fisik dan rohani. Banyak dokter menyarankan seorang pasien untuk berpuasa agar keseimbangan didalam tubuh bisa maksimal dan terjaga. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti Puasa Ramadhan bagi Ibu hamil dalam pandangan Ulama Kontemporer dan Bidang Kesehatan

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif lebih kepada sumber data-data yang dimanfaatkan dalam penyelesaiannya, karena dalam analisisnya menggunakan

⁶Alhamdu, Diana Sari. *Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Dan Kecerdasan Emosional* (Palembang: URP UNP, 2018), h. 4

⁷ Abu Ustnan Kharisman. *Ramadhan Bertabur Berkah (Fiqih Puasa Dan Panduan Menjalani Ramadhan Sesuai Sunnah Nabi* (Probolingg: Pustaka Hudaya, 2013), h. 125.

⁸ Lembaga Pengembang Dakwah Al-Bahjaj. *Fiqih Puasa Praktis* (Cireboh: Al-Bahjaj, 2020), h. 16

⁹ Abdul Syatar and Chaerul Mundzir, *TOKOH DAN KETOKOHAN IMAM MAZHAB (Kontribusinya Terhadap Pengembangan Fiqih Di Indonesia)* (Gowa: Alauddin University Press, 2021).

¹⁰Arlina Dewi. *Gizi Pada Ibu Hamil* (Yogyakarta: UMY, 2017), h. 12

data-data yang bersumber dari kepustakaan (library research).¹¹ Penelitian ini tergolong penelitian kepustakaan. Dalam penelitian hukum, jenis ini termasuk ke dalam kategori penelitian yuridis normatif atau penelitian hukum kepustakaan, oleh karena itu dalam penelitian ini bahan pustaka merupakan data dasar yang dalam ilmu penelitian digolongkan sebagai data sekunder. Pendekatan Penelitian berdasarkan analisis data yang bersifat deskripsi, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan normatif yuridis.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hukum Puasa Ramadhan Bagi Ibu Hamil Menurut Ulama Kontemporer

3.1.1. Ulama yang Berpendapat Membayar Fidyah

Ulama yang berpendapat bahwa ibu hamil yang tidak mampu berpuasa cukup membayar fidyah ialah Yusuf al-Qaradhawi. Dalam kitab *Min Hady al-Islam Fatwa Mu'asyirah* menetapkan bahwa hukum wanita hamil maupun menyusui yang tidak melaksanakan puasa cukup membayar fidyah saja tanpa perlu mengqada'. Karena menurut beliau ibu hamil masuk golongan orang yang susah melakukan puasa. Pendapat tersebut sesuai dengan pandangan atsar Ibn Abbas dan Ibnu Umar. Yusuf Qaradhawa berdalil berpegang pada QS al-Baqarah/2:184:

Terjemahnya:

“Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin”.¹²

Ayat tersebut merupakan dalil wajib membayar fidyah. Asbabun nuzul ayat tersebut turun ialah ketika para sahabat rasulullah saw, diriwayatkan oleh Salman bin Akwa'ia berkata:

“Ketika turun ayat: *Dan wajib bagi mereka yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin*”, maka siapa diantara kita menghendaki puasa, ia pun berpuasa, dan siapa yang berkenan berbuka ia pun berbuka dan membayar fidyah sebagai gantinya sehingga turunlah ayat berikutnya yang menasakhkannya “*maka siapa diantara kamu melihat bulan maka berpuasalah*.”¹³

Selain Yusuf al-Qadrawi, ulama kontemporer lain yang sepakat membayar fidyah ialah Asy-Syaikh nashiruddin Al-Albhaniy bersandar pada riwayat dari Ibn Abbas dan Ibn Umar dalam *mushannaf Abdurrazzaq*¹⁴

¹¹ B Bachtiar, *Metode Penelitian Hukum* (Tangerang: Unpam Press, 2019).

¹² Kementrian Agama, RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Edisi Penyempurnaan; Jakarta: Lajnah Pentashihah Mushaf Al-Qur'an, 2019), h. 37

¹³ Yahanna, “Fidyah Wanita Hamil Dan Menyusui Dalam Kitab Min Hady Al-Islam Fatawa Mu'Ashirah”, Thesis (Riau: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau, 2011), h. 92

¹⁴ Muhammad Laili Al-Fadli. Cara Qadha Puasa Dan Fidyah Bagi Ibu Hamil Atau Menyusui. (Global Muslim, Maret 25,2021) <https://www.fikroh.com/2021/03/qadha-puasa-ibu-hamil-dan-menyusui.html> (20 Jun 2021. Pukul 15.16)

“Bahwasanya Ibn Umar ditanya mengenai seorang wanita hamil pada saat bulan ramadhan. Maka beliau menjawab: “berbukalah dan berilah makanan pada orang miskin sejumlah hari yang ditinggalkannya.”

“Juga diriwayatkan dari Ibn Abbas bahwasanya beliau menyuruh seseorang wanita menyusui untuk berbuka pada bulan ramadhan karena kedudukannya sama dengan orangtua yang tidak sanggup lagi berpuasa. Maka berbukalah, dan berikanlah makanan pada orang miskin setengah sha’ makanan pokok setiap hari.”

Sayyid Sabiq merupakan ulama kontemporer sekaligus guru dari syeikh Yusuf al-Qadariah yang juga sepakat mengenai hukum fidyah bagi ibu hamil, merujuk pada kitab karya beliau *fiqih Sunnah* jilid I. mengatakan bahwa ada beberapa orang yang diberi keringanan untuk berbuka dan wajib membayar fidyah yaitu orang yang sudah tua Bangka, baik laki-laki maupun perempuan, orang sakit yang sudah tidak ada harapan untuk sembuh, orang yang mempunyai pekerjaan berat, dan orang yang sulit melakukannya. orang yang disebutkan tadi adalah mereka yang diberi keringanan untuk meninggalkan puasa, jika puasa dapat memayahkan mereka dan memberati mereka.¹⁵

Sayyid sabiq mengutip pendapat Ibnu Abbas “diberi keringanan bagi lanjut usia untuk berbuka, dan setiap harinya hendaklah ia memberi makan orang miskin dan tidak perlu mengqadha nya.”

Lalu riwayat bahwa Imam Bukhari mendengar Ibnu Abbas membaca potongan ayat QS al-Baqarah/2:184

Terjemahnya:

“Bagi orang-orang yang sulit melakukannya, hendaklah mereka membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin”¹⁶

Syaikh Abu Malik Kamal adalah ulama kontemporer yang juga sepakat atas hukum fidyah wanita hamil. Beliau pernah membuat buku fikih kontemporer wanita dengan judul *fiqh sunnah an-nisaa’* yang berisi mengenai hukum permasalahan-permasalahan ibadah yang dihadapi wanita dewasa ini. Termasuk hukum puasa bagi wanita hamil. Beliau mengkategorikan jenis orang yang boleh tidak berpuasa. Beliau menyebutkan orang sakit, lalu seorang musafir, wanita lanjut usia dan termasuk wanita hamil dan menyusui.

3.1.2. Ulama yang Tidak Mewajibkan Qadha Dan Fidyah

Ibnu hazm berpendapat bahwa ibu hamil wajib berbuka puasa apabila ia khawatir terhadap anak yang dikandungnya. Dasar hukum pendapat Ibn Hazm:

a. Di dalam surah al-Anam/6:140

Terjemahnya:

¹⁵ Sayyid Sabiq. *Fiqih Sunnah* Jilid I (Bandung: PT. Al-ma’arif, 1978) h. 214

¹⁶Kementrian Agama, RI, *Al-Qur’an Dan Terjemahnya*, h. 37

“Sesungguhnya rugilah orang yang membunuh anak-anak mereka, karena kebodohan lagi tidak mengetahui.”¹⁷

Menurut Ibn Hazm makna ayat tersebut adalah anak itu titipan dari Allah yang wajib dijaga dan disayangi, tidak boleh disia-siakan. Menurutnya titipan itu adalah suatu amanah yang besar yang wajib ditunaikan. Jika seorang ibu menyia-yiakan anak yang dikandungnya maka itu sama saja dengan menelantarkannya atau membunuhnya, maka akan berdosa besar. Maka ayat tersebut menjadi peringatan sekaligus keringanan dari Allah bagi ibu hamil untuk berbuka puasa demi menjaga anak yang dikandungnya dan mereka tidak dikenakan *qadha* dan membayar fidyah.¹⁸

b. Hadis

Hukum dasar mengapa Ibn hazm berpendapat bahwa Ibu hamil wajib berbuka puasa atau tidak perlu berpuasa jika mengkhawatirkan janinya serta tidak perlu meng*qadai* dan tidak juga harus membayar fidyah ialah berdasarkan hadist Rasulullah saw yang berbunyi:

Artinya:

“Dari Abu Hurairah bahwasanya ‘Aqra’ bin Hasibin dia berkata: aku melihat Nabi saw, mencium Hasan, maka Rasul bersabda bahwasanya aku memiliki sepuluh orang anak, tidak kuterima seorang pun dari mereka, maka Rasulullah saw bersabda bahwa siapa yang tidak mengasihi maka ia tidak akan dikasihi. (HR.Muslim 4282)¹⁹

Hadis ini termasuk hadis qauliyah, sebagaimana pendapat Ibn Hazm. Berdasarkan hadis ini, beliau menekankan bahwa menyayangi janin dan bayi itu wajib, karena ia merupakan kategori sunnah qauliyah, sedangkan untuk melaksanakan kewajiban tersebut maka harus berbuka, maka berbuka hukumnya wajib. Berbuka dimaksud ialah memilih untuk tidak ikut melaksanakan puasa. Dan mengingat bahwa berbuka hukumnya wajib maka puasa gugur dari keduanya (tidak wajib). Maka meng*qada* merupakan penetapan hokum yang tidak diizinkan oleh Allah SWT.

Alasan lain yang menjadi penguat pendapat Ibn Hazm mengenai ketidak wajiban *qada*, karena menurut beliau tidak ada *qada* kecuali atas lima hal saja yakni: wanita haidh, wanita nifas dimana keduanya harus meng*qada* di luar hari bulan puasa, orang sakit, dan seorang muasafir yang melakukan perjalanan dan orang muntah dengan sengaja.²⁰

3.1.3. Ulama yang Mewajibkan Qadha Dan Fidyah

Muhammad al-Syarbaini al-Khatib mengatakan bahwa wanita hamil dan menyusui yang takut atas keselamatan anaknya maka boleh berbuka. Dalam buku *mughuni al-Mujtahaaj*

¹⁷ Kementrian Agama, RI, Al-Qur’an Dan Terjemahnya, h. 146

¹⁸ Abu Muhammad Bin Hazm, Al-Muhalla (Beirut: Dar At-Taraji, tt) h. 160

¹⁹ Abi Husain Bin Muslim Bin Hijjaj, Shaheh Muslim (Beirut: Daar Al-Fikri, tt) h. 770

²⁰ Abu Muhammad Bin Hazm, Al-Muhalla (Beirut: Dar At-Taraji, Tt) h. 377

karyanya dia menjelaskan bahwa wajib qadha beserta fidyah bagi wanita hamil dan menyusui yang takut atas keselamatan bayinya sebagai suatu tindakan untuk menyelamatkan anak Adam yang masy'um lagi mulia dari suatu kebinasaan. Sebagaimana dalam suatu kutipan:

“Menurut pendapat ash-shah, bahwa wajib mengqadha dan fidyah bagi wanita hamil menyusui itu demi menyelamatkan anak Adam yang *masy'um* lagi mulia dari kebinasaan”.²¹

Dasar hukum yang menguatkan pendapat as-Syaibani dan Ibn Qudhama tentang keharusan mengqadha sekaligus membayar fidyah berdasarkan Al-Quran dan Hadis Nabi:

1. Surah al-Baqarah/2:184

Terjemahnya:

“Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajib baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain.”²²

2. Hadis

Dari Anas bin Malik al-Ka'Bi bahwa Rasulullah SWT berkata “sesungguhnya Allah Azza Wajalla membebaskan orang musafir dari puasa dan juga separuh shalat. Begitupun wanita mengandung dan wanita menyusui.”

Imam Malik berpendapat kalau wanita menyusui, ia boleh berbuka dan memberi makan seorang muslim setiap harinya dan juga mengqadha puasanya. Sedangkan wanita hamil hanya mengqadha dan tidak perlu (Fidyah) atau memberi makan.²³

Saleh al-Fawzan atau Saleh Ibn Fawzan Ibn Abdullah ialah salah satu ulama kontemporer yang berasal dari Arab dan pernah menulis buku yang diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia berjudul *fiqih sehari-hari*. Didalamnya membahas hukum wanita hamil meninggalkan puasa. Menurut beliau adapun orang yang mempunyai uzur yang bisa hilang, yaitu seorang musafir, orang sakit yang tidak ada harapan sembuh, wanita hamil dan menyusui yang takut membahayakan bayi yang dikandungnya, serta wanita haid dan nifas. Maka mereka wajib mengqadha puasanya. Yaitu serupa melaksanakan puasa diluar bulan ramadhan sebanyak hari yang ditinggalkannya

3.2. Pengaruh (dampak) dan Manfaat Puasa Bagi Ibu Hamil Dalam Bidang Kesehatan

Kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting yang bisa berpengaruh pada mampu tidaknya seorang ibu hamil berpuasa. Setiap ibu hamil memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda

²¹As-Syarbaini, Mughni Al-Muntaaj (Juz I) (Beirut: Dar Al-Fikr, Tt) h. 441

²²Kementrian Agama, RI, Al-Qur'an Dan Terjemahnya h. 37

²³Maharani, Qadha Puasa Bagi Ibu Hamil Dan Menyusui Menurut Pendapat Ibn Hazm. Skripsi (Riau: Fak. Syariah Dan Hukum Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau, 2013) h. 65

namun, kalori yang dibutuhkan setiap ibu hamil adalah sama yakni 2200-2300 kalori perhari.²⁴ Berbeda dengan kebutuhan seseorang diluar kehamilan atau tidak dalam kondisi hamil. Berikut tabel kebutuhan yang diperlukan seorang ibu hamil dalam menunjang kondisinya dan perbedaan dengan orang yang tidak dalam kondisi hamil.

Nutrient	Tak hamil	Hamil
Kalori	2000	2300
protein	55 g	65 g
kalsium	0,5 g	1 g
Zat besi	12 g	17 g
Vitamin A	5000 IU	6000 IU
Vitamin D	400 IU	600 IU
Tiamin	0,8 mg	1 mg
Ribovlavin	1,2 mg	1,3 mg
Niasin	13 mg	15 mg
Vitamin C	60 mg	90 m

Dari table diatas dapat diketahui dengan jelas perbedaan kebutuhan seorang Ibu hamil meningkat dibandingkan dengan kondisi normal. Kebutuhan kalori inilah yang menjadi konsekuensi bagi ibu selama menjalankan ibadah puasa. Dalam kasusnya ada yang tetap mampu menjalankannya dan percaya atas kemampuan fisiknya dan bayi yang dikandungnya. Ada pula yang merasa berat dan memiliki fisik yang lemah (tidak mendukung) sehingga mengkhawatirkan diri dan bayinya.

Periode kehamilan dibedakan menjadi III trimester yaitu:

a. Masa kehamilan trimester I Masa kehamilan trimester I

yaitu 0-12 minggu, pada awal kehamilan (trimester I) kadar hormone progesteron dan estrogen dalam tubuh akan mengalami peningkatan sehingga akan menimbulkan mual dan muntah dipagi hari serta rasa lemas, lelah dan membesarnya payudara. Ibu akan merasa tidak sehat dan nyaman sehingga mempengaruhi kondisi mental timbul rasa kecewa, penolakan, kecemasan dan kesedihan. Seringkali ibu merasa tidak berharap hamil pada awal kehamilannya. (Fatimah, 2017: 20).

b. Masa kehamilan trimester II dan III

Yaitu 13-27 minggu (ts. II) dan 24-40 minggu (ts.III) pada trisemester II dan III terjadi penambahan berat badan ideal pada Ibu memiliki berat badan yang normal harus ada pada ibu

²⁴ Tono Djuwantono, "Amankah Ibu Hamil Menjalankan Ibadah Puasa Di Bulan Ramadhan?" (Makalah Yang Dibuat Pada Seminar Kesehatan Dan Gizi Ibu Hamil Selama Menjalankan Ibadah Puasa-RSIA-Limjati Bandung 9 Agustus 2011) h. 2

hamil karena dapat mempengaruhi terhadap pertumbuhan perkembangan janin. Kekurangan gizi dapat menyebabkan keguguran, anak lahir premature, berat badan bayi rendah serta gangguan Rahim pada waktu persalinan dan pendarahan setelah persalinan. (Proverawati, 2009).

Pada fase ini telah sempurna bentuk dan organ-organ tubuh pada janin, dan beratnya sudah mencapai 2,5 kg. semua organ yang mengatur telah berjalan dengan baik dan sempurna. (Helen Varney, 2000: 16)

Dari penjelasan fase kehamilan diatas seorang ibu hamil yang ingin berpuasa dengan kondisi kehamilan dan kesehatan yang normal dapat beribadah bila usia kandungan sudah mencapai 4-7 bulan atau dalam artian sudah berada pada fase kehamilan trisemester II dan III karena pada tahap itu kondisi ibu hamil sudah dalam keadaan normal atau tarap penyesuaian. Sedangkan seorang ibu yang memilih berpuasa pada fase kehamilan trisemester I bisa saja dilakukan selama dapat memperhatikan kondisinya sebab pada fase tersebut biasanya kondisi kesehatan ibu hamil dalam keadaan labil dan lemah, karena fase tersebut rentan mengalami *hyperemesis* atau muntah, disertai rasa pusing, ini akan berpengaruh pada fisik dapat membuat badan menjadi lemas.

Selain kondisi fisik yang prima, kecukupan gizi dan nutrisi memang harus selalu diperhatikan sebagai syarat utama ibu hamil melaksanakan puasa. Para pakar gizi mengutarakan betapa pentingnya tetap menjaga keseimbangan gizi ibu hamil selama berpuasa maka dengan begitu berpuasa tidak akan berbahaya bagi ibu dan sang janin.

Berpuasa berarti menahan diri dari makan dan minum, hal ini bukan berarti ibu hamil akan kehilangan nutrisi sama sekali namun hanya adanya pergantian jam atau waktu penerimaan asupan nutrisi tersebut atau jam makan berubah. Normalnya ibu hamil akan menjalani puasa kurang lebih 15 jam secara metabolic tidak berbeda dengan keadaan selama puasa fisiologis dan selama tidur malam (*overnight fasting*), maka saat berpuasa kalori dibuat sama dengan ketika tidak berpuasa, dengan menjaga keseimbangan gizi. Cara memenuhi gizi dan nutrisi yang seimbang selama berpuasa ialah dengan mengkonsumsi minimal 2 liter air diantara buka dan sahur. Adapun yang termasuk kategori gizi seimbang itu mencakup 50% karbohidrat, 30% protein dan 10-20% lemak.

Kekurangan gizi selama ramadhan dapat berdampak besar pada bayi. Hambatan penumbuhan janin akan diawali dengan penurunan espansi volume darah pada ibu yang kekurangan gizi. Penurunan espansi darah mengakibatkan kerja jantung kurang optimal sehingga akan berpengaruh pada kelancaran aliran darah membawa zat-zat nutrisi ke plasenta. Jika demikian terjadi maka zat-zat yang ditransfer ke janin akan berkurang dan mengakibatkan ukuran plasenta mengecil secara otomatis karena aliran darah merespon untuk tidak membutuhkan ruang besar terhadap zat-zat nutrisi yang diangkut. Kekurangan gizi pada ibu hamil bisa

mengakibatkan lahir premature, dapat mengakibatkan keguguran, adanya kelainan bayi pada system syarafnya, bayi tidak berkembang dengan normal, bukan hanya itu gagal tumbuh pada janin dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, peningkatan resiko penyakit degenerative diusia dewasa dan bahkan bisa beresiko pada kematian.²⁵ Oleh karena itu, pentingnya perhatikan oleh ibu hamil status gizi selama proses kehamilan dan pada saat melaksanakan ibadah puasa.

3.3. Dampak Puasa Selama Kehamilan

a. Efek pada makanan dan parameter biokimia ibu hamil

Asupan makanan yang tidak mencukupi terutama pada trimester ketiga dapat memicu implikasi negative pada ibu hamil dan janin. Asupan makanan yang tidak memadai dapat memicu kondisi fisiologis serta biokimia yang digambarkan sebagai kondisi kelaparan yang dipercepat. dimana menurunnya kadar glukosa darah, meningkatnya konsentrasi asam lemak bebas dan pembentukan badan keton yang terjadi setelah puasa selama 12 jam atau lebih. Hal tersebut dapat berpengaruh pada kecerdasan janin oleh sebab itu pembatasan asupan karbohidrat harus dihindari.

b. Dampak puasa pada ibu hamil terhadap berat badan ibu dan bayi yang lahir.

Banyak hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa ibu hamil dalam kondisi normal tidak memiliki efek berbahaya. Dalam study penelitian yang dilakukan di Birmigham yang melibatkan bayi yang baru lahir sebanyak 13.351 yang ibunya melakukan puasa ramadhan. Menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dan gejala negative pada berat badan ibu dalam setiap trimester kehamilannya. Adapun insiden bayi yang lahir dengan berat rendah pada ibu hamil yang berpuasa di trimester II tidak berbeda dengan kelompok yang tidak berpuasa pada fase tersebut. Panjang tubuh serta lingkar kepala bayi yang ibunya berpuasa dibulan ramadhan tidak mengalami kelainan apapun dengan ukuran lingkar kepala dan panjang tubuh bayi yang ibunya tidak ikut berpuasa ramadhan. Hal ini tentu dapat dicapai karena ibu hamil dapat menjaga keseimbangan nutrisinya selama sahur dan berbuka.

c. Dampak puasa ibu hamil terhadap kesejahteraan janin

Hasil kardiografi yang berfungsi mencatat denyut jantung dan gerakan bayi menunjukkan hasil reaktif selama ibu hamil menjalankan puasanya. Namun kembali reaktif setelah ibu berbuka puasa. Hal ini tidak mengarah pada efek premature pada bayi yang baru lahir dari ibu yang ikut melaksanakan puasa ketika mengandungnya.²⁶

d. Manfaat Puasa Bagi Ibu Hamil

²⁵ Khaula Karima, Dkk. Gizi Ibu Dan Bayi. (Depok: PT. Rajagrafindo Persaja, 2015) h.3

²⁶ Tono Djuwantono, "Amankah Ibu Hamil Menjalankan Ibadah Puasa Di Bulan Ramadhan?" (Makalah Yang Dibuat Pada Seminar Kesehatan Dan Gizi Ibu Hamil Selama Menjalankan Ibadah Puasa-RSIA-Limjati Bandung 9 Agustus 2011) h. 6

Berpuasa bagi ibu hamil memang memiliki beberapa dampak atau resiko, namun demikian berpuasa bagi ibu hamil juga memiliki manfaat yang banyak. Baik dari segi psikolog dalam mempengaruhi emosional seorang ibu hamil maupun terhadap keluhan penyakit yang biasa menyerang ibu hamil.

Ibu hamil rentan mengalami obesitas ketika memasuki masa kehamilan bersamaan dengan nafsu makan yang juga meningkat hal ini terjadi karena perubahan fisiologis yang normal karena kekurangan sensitivitas hormone insulin. Kombinasi Antara berkurangnya sensitivitas perifer insulin dan disfungsi sel beta mengakibatkan toleransi glukosa mengalami abnormal selama kehamilan yang kemudian akan mengundang penyakit *gestational Diabetes*²⁷. Maka dalam kasus ini ibu hamil yang berstatus gizi *overweight* dan obesitas yang mengalami *gestational Diabetes* disarankan untuk mengkomsumsi energy dengan jumlah yang lebih rendah berkisar (1200-1800 kkal). Dalam study EPIDIAR (*epidemiology of diabetes and Ramadhan*). sebanyak 12.243 pasien penyandang diabetes dari 13 negara islam menunjukkan 23% pasien diabetes tipe 1 dan 7996 pasien tipe 2. Ada 40-50 juta orang yang memiliki riwayat diabetes diseluruh dunia menjalani puasa saat ramadhan.

Puasa sangat efektif meredam diabetes atau overweight. Karena, kadar glukosa plasma cenderung rendah selama puasa sehingga menurunkan sekresi insulin. Bersamaan dengan menurunnya sekresi insulin, kadar glucagon dan katekolamin meningkat yang merangsang pemecahan glikogen, dan disaat yang bersamaan gluconeogenesis bertambah.²⁸ Ini berarti adanya penghematan penggunaan glukosa yang ditunjukkan kepada otak dan eritrosit. Sehingga dapat mencegah kelebihan glukosa yang mengakibatkan overweigh serta mengundang penyakit lain seperti *hypertensive disorder* (tekanan darah tinggi) saat hamil.

Selama kehamilan, system pencernaan pada ibu hamil mengalami perubahan. Hal ini terjadi karena adanya aktivitas hormonal dari efek radiasi pada otot-otot halus yang terjadi diseluruh tubuh, dan hal tersebut berpengaruh pada mekanisme kerja otot perut dan usus kecil menjadi lambat, biasanya ibu hamil akan mengalami panas lambung. Selain itu, akan berpengaruh pada kontraksi usus dan biasanya akan terjadi konstipasi (sulit buang air besar).²⁹ Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap jamaah sebuah masjid di Jakarta terhadap kasus gangguan usus *Irritable Bowel Syndrome* (IBS), menunjukkan bahwa setelah berpuasa ramadhan, terjadi penurunan hampir dua kali lipat keluhan IBS (rasa tidak nyaman pada perut, diare atau kontipasi). Dibandingkan sebelum berpuasa.³⁰

²⁷Khaula Karima, Dkk. Gizi Ibu Dan Bayi (Depok: PT. Rajagrafindo Persaja, 2015) h. 40

²⁸ Firmansyah MA. Tata Laksana Diabetes Mellitus Saat Puasa Ramadhan (Cermin Dunia Kedokteran, 2013) h.7

²⁹Khaula Karima, Dkk. Gizi Ibu Dan Bayi. (Depok: PT. Rajagrafindo Persaja, 2015) h. 6

³⁰ M. Adi Firmansyah. Pengaruh Ramadhan Pada Beberapa Kondisi Kesehatan. CKD-230, Vol.42, No.7 (2015) h. 511

Secara psikologis, ibu hamil mengalami perubahan emosional mendadak mulai dari ketakutan, kecemasan dan emosi yang naik turun. Perubahan ini terjadi karena meningkatnya produksi hormone progesterone dan kerentanan daya psikis seseorang.

Perubahan fisik dan emosi ibu hamil tidak bisa dipisahkan satu sama lain. Gejala dimana ibu hamil mengalami ketakutan, kecemasan dan berbagai emosional lainnya. Selain penyebab hormone, hal ini juga terjadi karena ketidaknyamanan fisik, penurunan percaya diri karena bentuk fisik yang semakin besar, ketakutan terhadap persalinan dan rasa sakit, kekhawatiran bahwa suami akan meninggalkannya karena tubuhnya akan berubah sehingga tidak bisa melayani dengan baik.³¹

Maka masa kehamilan akan mengakibatkan *mood swing* atau perubahan emosi secara naik turun atau fluktuatif. Sebagian besar ibu hamil akan mengalaminya baik ditaraf ringan atau yang paling estrim yang bisa memunculkan tekanan (*enxity*).³²

Regulasi emosional berhubungan langsung dengan suasana hati. Konsep ini sangat luas dan meliputi kesadaran secara psikolog baik melalui tingkah laku, serta proses kognitif. Regulasi emosional juga berhubungan dengan lingkungan. Maka pada kaitan regulasi emosional yang fluktuatif yang mempengaruhi psikis ibu hamil dengan pelaksanaan puasa tentu akan menemukan kecocokan.

Puasa dilihat dari sisi psikolog, memiliki keterkaitan terhadap pengembangan potensi batin atau emosional dalam tingkah laku psikolog. Motivasi dibalik puasa menjadi gerakkan alam bawa sadar yang menuntun kearah implikasi positif. Puasa mampu menumbuhkan kepribadian yang sehat baik dari berbagai sisi.

Dimensi spiritual puasa dapat dilihat pada pengontrolan hawa nafsu sebagai suatu cara menghidupkan nilai-nilai ketuhanan dalam tingkah laku keseharian, sementara dalam sisi psikolognya menimbulkan kesadaran untuk tidak makan, minum, berbuat tercela dan pengendalian emosional.

Sejalan dengan temuan di dalam dunia kedokteran jiwa, membuktikan bahwa puasa dapat meningkatkan kecerdasan rasa atau *Emotional Quotient (EQ) manusia*. EQ dalam kacamata psikolog, memiliki daya yang mampu menarik energy positif, yakni: (a)perasaan intelektual, (b)perasaan estetis, (c)perasaan etis, (d)perasaan menyangkut diri, (e)perasaan social dan (f)perasaan religius.³³

³¹ Annie Aprisandityas, Diana Elfida. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. Jurnal Psikologi 8 No. 2 (2012) h. 80

³² Annie Aprisandityas, Diana Elfida. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. Jurnal Psikologi 8 No. 2 (2012) h. 81

³³Abdullah. Membedakan IEQS dengan langkah taqwa dan tawakkal. (Jakarta: zikrul Hakim, 2005) h. 155

Factor yang menjadi motivasi seseorang berpuasa ialah adanya kebutuhan atas kasih sayang Tuhan. Hal tersebut menjadi dorongan secara psikologis seseorang berpuasa. Kebutuhan ini bersifat lahiriah dan insaniah. Jika kebutuhan tersebut dapat terpenuhi maka akan membantu mengisi jiwa sehingga semakin menumbuhkan kesehatan secara mental.³⁴

Sebuah study yang meneliti tentang hubungan puasa dengan tingkat emosional atau kemarahan. 100 orang menjadi sukarelawan terdiri dari 43 laki-laki dan 57 perempuan. Relawan melaksanakan puasa 4 hari boleh lebih selama sebulan. Hasil menunjukkan orang yang berpuasa lebih dari 4 hari ada 50 orang, 35 orang menunjukkan emosi sedang dan 15 lainnya menunjukkan emosi tinggi. Kemudian, puasa yang dilakukan tidak kurang dari 4 hari lebih banyak menunjukkan tingkat emosi yang tinggi.³⁵

Dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif Antara rutinitas puasa dengan tingkat regulasi kemarahan emotional. Menurut Baron dan Byrne (mu'arifah & martaniah, 2004) menyatakan bahwa penyebab dasar emotional yang tinggi ialah karena masalah biologi. Pada saat berpuasa asupan karbohidrat akan berkurang. Karbohidrat merupakan sumber energy, maka dengan terbatasnya jumlah karbo membuat tubuh mengeluarkan hormone glukokortikoid atau hormone streid untuk mengulangi gula darah dengan merangsang glukoneogenesis.³⁶

Demikian puasa berpengaruh pada tingkat emosional seseorang, begitupun kepada ibu hamil yang mengalami perubahan emosi secara fluktuatif. Maka dengan berpuasa emosional bisa lebih terkendali, dapat diatur sebagaimana manfaat puasa yang telah dijelaskan dalam kacamata psikolog maupun penelitian lapangan yang banyak dilakukan. Selain itu puasa juga membantu mengurangi keluhan ibu hamil terhadap penyakit yang biasa menyerang ibu dimasa kehamilannya seperti yang telah dijelaskan diatas mengenai diabetes dan masalah pencernaan.

4. Kesimpulan

Semua ulama tidak berbeda pendapat mengenai boleh tidaknya ibu hamil melaksanakan ibadah puasa, mereka sepakat bahwa ibu hamil lebih baik berbuka atau tidak perlu melaksanakan puasa. Apalagi jika ibu hamil mengkhawatirkan kondisi dirinya dan anak yang dikandungnya. Sesungguhnya Allah tidak membebani umatnya. Dan terdapat keringanan baginya. Yaitu membayar fidyah atau mengqadha puasanya. Namun Ulama kontemporer berbeda pendapat mengenai Hukum bagi ibu hamil yang meninggalkan puasa. Ulama yang sepakat bahwa ibu hamil

³⁴ Abdullah Hadziq. Puasa Dan Pengembangan Tingkah Laku Positif: Perspektif Psikologi. Teologi 16, No. 1 (2005) h. 164

³⁵Very Julianto, Muhopilah. Hubungan Puasa Dengan Tingkat Kemarahan. Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi 2, No. 1 (2015) h. 32

³⁶Very Julianto, Muhopilah. Hubungan Puasa Dengan Tingkat Kemarahan. Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi 2, No. 1 (2015) h. 38

yang meninggalakan puasa wajib membayar fidyah, tanpa perlu mengqada. yaitu Yusuf Qardhawi, Sayyid Sabiq, Syaikh Abu Malik, Syaikh Nashruddin al-Abhany. Sedangkan Ibn Hazm berpendapat bahwa ibu hamil tidak wajib mengqada dan tidak pula harus membayar fidyah karena menurut beliau, tidak ada dalil yang menyebut ibu hamil secara jelas. Muhammad Al-Syarbaini Al-Khatib dan Saleh Al-Fawzan berpendapat sebaliknya yakni Ibu hamil wajib mengqada sekaligus membayar Fidyah sebagai jalan tengah. Menurut kesehatan boleh tidaknya ibu hamil melaksanakan puasa tergantung dari keseimbangan gizi yang diperlukan oleh seorang ibu. Kekurangan gizi bisa berpengaruh pada kondisi fisik dan janin. Namun jika Ibu bisa menjaga pola gizi selama kehamilan maka tidak berdampak apapun. Puasa bukan berarti mengurangi gizi yang masuk namun hanya perpindahan waktu atau perbedaan waktu mengkomsumsinya. Manfaat puasa yang didapat oleh Ibu hamil ialah dapat menjaga kestabilan emosional dan menjaga pengontrolan penyakit-penyakit yang biasa menyerang seorang ibu hamil dimasa kehamilannya. Seperti diabetes dan penyakit usus.

Daftar Pustaka

- Albhani Muhammad, *Mukaddimah Fikih Sunnah*. Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Annie Aprisandityas, Diana Elfida. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi* 8 No. 2 (2012) h. 80-89
- Arsyad, Azman, Ibtisam Ibtisam, and Mulham Jaki Asti. "Konsep Ihtiyaṭ Imam Syafi'i Terhadap Anjuran Menutup Aurat Bagi Anak-Anak; Analisis Tindakan Preventif Pelecehan Anak." *Mazahibuna* 2, no. 2 (2020): 255–69. <https://doi.org/10.24252/mh.v2i2.18193>.
- Bahraen, raehanul. *Fikih kesehatan kontemporer terkait puasa dan ramadhan*. Jakarta: qonita graph, 2014.
- Fariz, moez Al-Islam E. *Implikasi Puasa Intermiten Ramadhan Terhadap Kesehatan Ibu dan Janin serta Status Gizi*. Yordania: Al-kudus, 2014
- Fatimah. *Buku ajar kebidanan kehamilan*. Jakarta: fakultas kedokteran dan kesehatan univ muahmmadiyah Jakarta, 2017
- Haya binti mubarak al-barik. *Ensiklopedia wanita muslimah*. Jakarta: Darul falah, 1423 H.
- Imam al-mudziri. *Mukhtasar sahih Muslim*. Jakarta: ummul qura, 2006.
- K.H Endah Widhi Astuti. Emy Suryani. Atit Tajmiati. *Konsep Kebidanan dan Etikolegal dalam Praktik Kebidanan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016.
- Kamal, syaik abu malik. *Fiqih Sunnah lin nisaa' ensiklopedia wanita*. Depok: pustaka khazanah fawa'id, 2016.
- Made Kamisutara, putu artaya dan Tubagus Purworusmiardi. *Penerapa teknologi informasi pada kondisi early morning dalam meminimalkan tingkat kematian ibu hamil dan bayi*. Surabaya: Narotama University Press, 2018.

Puasa Ramadhan Bagi Ibu Hamil Pandangan Ulama Kontemporer dan Bidang Kesehatan
Rosdiana Iskandar, et. al.

Maharani, Qadha Puasa Bagi Ibu Hamil Dan Menyusui Menurut Pendapat Ibn Hazm. *Skripsi*. Riau: Fak. Syariah Dan Hukum Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau, 2013.

Proverawati. A dan sitti, *gizi untuk kebidanan*. Yogyakarta: Nuha merdeka, 2019.

Sandra fikawati, Ahmad Syafiw, Khaula Kharima. *Gizi Ibu dan Bayi*. Depok: PT. Rajagrafindo Persaja, 2015

Syaikh shalih binabdul aziz alu asy-syaikh. *Fiqh musayyar panduan praktis fikih dan hokum Islam*. Jakarta: Darul Haq, 1436 H.

Syatar, Abdul, and Chaerul Mundzir. *TOKOH DAN KETOKOHAN IMAM MAZHAB (Kontribusinya Terhadap Pengembangan Fikih Di Indonesia)*. Gowa: Alauddin University Press, 2021.

Sayyid Sabiq. *Fiqh sunnah jilid 3-4*. Bandung: AL-Ma'arif, 1978.

Syeikh Abu Maliki Kamal. *Fiqh Sunnah Lin NIsaa' ensiklopedia wanita*. Sukamaju: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2016.

Saleh Al-Fawzan. *Fiqh sehari-hari*. Jakarta: Gema Insani, 2006

Yahanna. "Fidyah Wanita Hamil dan menyusui dalam kitab Min Hady Al-Islam Fatawa Mu'Ashirah", *thesis*. Riau: Program pascasarjana Universitas Islam Negri Sultan Syarif Riau, 2011.

Zuhri. *Ibnu Hazm al-Andalusia dan Khilafah*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.