



## CRITICAL STUDY OF THE HADITH “ŞŪMŪ TAŞİHĤŪ” AND ITS RELATION TO MEDICINE

Dewi Nurul Izzah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ma'had Aly Hasyim Asy'ari, Jombang, Indonesia, dewizzah17@gmail.com

*Submitted:*

13 August 2024

*Reviewed:*

5 October 2024

*Revised:*

3 November 2024

*Published:*

8 December 2024



Under License  
of Creative Commons  
Attribution 4.0  
International.

### Abstract

*Fasting in Islam is not only viewed as a spiritual practice but also as an activity that offers health benefits. Many individuals report improvements in their health after observing fasting; however, these claims are often based on personal experiences and religious beliefs. Therefore, more in-depth scientific studies are needed. This article examines the criticisms of the hadith "ŞŪmŪ TaşihĤŪ" and its relationship with modern medical perspectives. The criticisms of this hadith arise not only from the sanad (chain of narration) and matan (text) but also from a medical standpoint, using holistic content and descriptive analysis. The research findings indicate that sanad criticism suggests this hadith is weak, while matan analysis shows that it does not contradict the Qur'an, other hadiths, or medical science. Thus, the text of this hadith is considered valid. Consequently, the hadith can be practiced according to its content without exaggeration.*

**Keywords:** *Fasting, Health, Hadith Critique.*

Article's Doi: <https://doi.org/10.55987/njhs.v5i2.172>



## KAJIAN KRITIK HADIS “ŞŪMŪ TAŞİHHŪ” DAN HUBUNGANNYA DENGAN MEDIS

Dewi Nurul Izzah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ma'had Aly Hasyim Asy'ari, Jombang, Indonesia, dewizzah17@gmail.com

Diterima:

13 Agustus 2024

Direview:

5 Oktober 2024

Direvisi:

3 November 2024

Diterbitkan:

8 Desember 2024



Under  
of Creative Commons  
Attribution 4.0  
International. License

### Abstrak

*Puasa dalam Islam tidak hanya dipandang sebagai ibadah spiritual, tetapi juga praktik yang membawa manfaat kesehatan. Banyak orang melaporkan peningkatan kesehatan setelah menjalani puasa, namun klaim-klaim ini sering kali didasarkan pada pengalaman pribadi dan keyakinan religius. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang lebih mendalam. Artikel ini mengkaji kritik terhadap hadis "Şūmū Taşihhū" dan hubungannya dengan perspektif medis modern. Kritik hadis ini tidak hanya dari segi sanad (rantai periwayatan) dan matan (teks), tetapi juga dari sudut pandang medis dengan menggunakan analisis konten dan deskriptif secara holistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kajian kritik sanad mengatakan bahwa hadis ini lemah, sedangkan kajian matannya menunjukkan hadis ini tidak bertentangan dengan Al-Quran, hadis lain, dan ilmu medis. Maka hadis ini sahih matannya. Sehingga hadis ini dapat diamalkan secara kandungan isinya dengan porsinya yang sedemikian tanpa melebih-lebihkan.*

**Kata Kunci:** *Puasa, Kesehatan, Kritik Hadis*

Doi Artikel: <https://doi.org/10.55987/njhs.v5i2.172>

## PENDAHULUAN

Hadis “*Ṣūmū Taṣiḥḥū*”, potongan hadis dari riwayat at-Ṭabrānī di *Muʿjam al-Auṣaṭ*, yang berarti "Berpuasalah, maka kamu akan sehat" sering kali dijadikan rujukan dalam diskusi mengenai manfaat kesehatan dari puasa.<sup>1,2</sup> Hadis ini telah menjadi topik yang menarik bagi berbagai kalangan, baik dari segi agama, kesehatan, maupun ilmiah. Meskipun banyak yang meyakini, bahwa hadis ini menunjukkan hubungan antara puasa dengan kesehatan. Validitas hadis ini masih menjadi perdebatan di kalangan ulama, seperti al-ʿIrāqī yang mengatakan hadis ini *ḍaʿīf*.<sup>3</sup> Hal senada juga disampaikan oleh al-Manāwī,<sup>4</sup> dan bahkan al-Syaukānī menyebutnya sebagai hadis palsu.<sup>5</sup> Namun, menurut al-Munzīrī hadis ini diriwayatkan oleh rawi-rawi yang terpercaya.<sup>6</sup> Pendapat ini didukung oleh al-Haiṣamī.<sup>7</sup> Kritik terhadap hadis ini tidak hanya berasal dari sisi sanad (rantai periwiyatan) dan matan (teks), tetapi juga dari sudut pandang medis modern.

Dalam Islam, puasa tidak hanya dipandang sebagai ibadah spiritual, tetapi juga sebagai praktik yang membawa manfaat kesehatan.<sup>8</sup> Puasa Ramadan, misalnya, diikuti oleh jutaan umat Muslim di seluruh dunia setiap tahun. Banyak yang melaporkan adanya peningkatan kesehatan fisik dan mental setelah menjalani

---

<sup>1</sup> Dino Al Hafiz, M. ‘Abid Fikran Zakiyan, dan Maulana Hasbially Pratama, “Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik,” *Islamic Education* 1, no. 3 (30 Oktober 2023): 811–18.

<sup>2</sup> Fitralina Nur Alisa dan Cieca Tri Sulistia, “Hikmah Dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan,” *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 6 (1 Desember 2023): 1251–61, <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.835>.

<sup>3</sup> Zain al-Dīn al-ʿIrāqī, *al-Mughnī ‘an Ḥaml al-Asfār fī al-Asfār fī Takhrīj Mā fī al-Iḥyā’ min al-Akḥbār* (Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 2005), 973.

<sup>4</sup> Zain al-Dīn al-Manāwī, *al-Taisīr bi Syarḥ al-Jāmi’ al-Ṣaḡhīr* (Riyadh: Maktabah al-Imām al-Syāfi’ī, 1988), 95.

<sup>5</sup> Muḥammad bin ‘Alī al-Syaukānī, *al-Fawāid al-Majmū’ah* (Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah, t.t.), 90.

<sup>6</sup> ‘Abd al-Aẓīm al-Munzīrī, *al-Tarḥīb wa al-Tarḥīb* (Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah, 1996), 50.

<sup>7</sup> Nūr al-Dīn al-Haiṣamī, *Majma’ al-Zawāid* (Kairo: Maktabah al-Qudṣī, 1994), 324.

<sup>8</sup> Alisa dan Sulistia, “Hikmah Dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan.”

puasa.<sup>9</sup> Namun, klaim-klaim ini sering kali didasarkan pada pengalaman pribadi dan keyakinan religius, sehingga diperlukan kajian ilmiah yang lebih mendalam untuk mengkonfirmasi atau membantah manfaat kesehatan puasa yang diindikasikan oleh hadis tersebut.

Di sisi lain, dunia medis modern telah melakukan berbagai penelitian mengenai efek puasa terhadap tubuh manusia.<sup>10</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan metabolisme, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung, serta memperbaiki fungsi seluler dan sistem imun. Namun, efek puasa juga bisa bervariasi tergantung pada jenis puasa, durasi, dan kondisi kesehatan individu.<sup>11</sup>

Tentunya menjadi masalah jika hadis yang validitasnya diperdebatkan menjadi landasan suatu amalan oleh umat Muslim. Meskipun dari segi makna disepakati diterima, namun hadis ini tetap bermasalah di sanadnya. Maka, artikel ini bertujuan untuk mengkaji kritik terhadap hadis “*Šūmū Taṣīḥhū*” baik kritik sanad dan matan serta mengkaji hubungan kandungan hadis dengan kajian ilmu medis. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan antara puasa dengan kesehatan, serta validitas hadis tersebut dalam konteks ilmu pengetahuan dan agama. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi bagaimana pandangan medis modern dapat mempengaruhi interpretasi dan penerimaan hadis ini di kalangan masyarakat Muslim.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan mengkaji dokumen-dokumen dari kitab hadis dan artikel terkait puasa dan kesehatan. Peneliti menggunakan bantuan aplikasi *Gawami al-Kalim* serta *Maktabah Syamilah* untuk mencari dan meneliti hadisnya. Melalui analisis konten dan deskriptif yang mendalam dan holistik,

---

<sup>9</sup> Sumarno Adi Subrata dan Merses Varia Dewi, “Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review,” *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 15, no. 2 (29 Desember 2017): 241–62, <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1139>.

<sup>10</sup> Valter D. Longo dan Mark P. Mattson, “Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications,” *Cell Metabolism* 19, no. 2 (4 Februari 2014): 181–92, <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2013.12.008>.

<sup>11</sup> John F. Trepanowski dan Richard J. Bloomer, “The Impact of Religious Fasting on Human Health,” *Nutrition Journal* 9, no. 1 (22 November 2010): 57, <https://doi.org/10.1186/1475-2891-9-57>.

peneliti akan mencoba menjawab pertanyaan-pertanyaan kunci seperti: Apakah sanad hadis ini cukup kuat untuk dianggap sahih? Bagaimana ulama hadis memandang matan hadis ini dalam konteks keilmuan mereka? Apakah penelitian medis modern mendukung klaim kesehatan yang terkandung dalam hadis tersebut?

Penelitian terdahulu terkait hadis puasa dan kesehatan ini, telah dilakukan oleh Hafiz, dkk. (2023) dalam artikel “Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik”. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat dan tantangan puasa terhadap kesehatan, serta memberikan panduan bagi individu dan profesional medis dalam merencanakan puasa dengan aman dan sehat.<sup>12</sup> Kemudian, Fasya, dkk. (2023), dalam artikel “Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan”. Penelitian ini mengungkapkan bahwa puasa Senin-Kamis dapat memberikan kesehatan yang signifikan terhadap tubuh.<sup>13</sup> Kemudian, Alvida dan Silvhiana (2020), dalam artikel “Kritik Matan dan Urgensinya Dalam Pembelajaran Hadis: Studi Hadis Puasa Daud”. Penelitian ini hanya membahas urgensi kritik matan hadis, tanpa menyinggung terkait dampak puasa Daud untuk kesehatan.<sup>14</sup> Untuk itu, artikel ini memiliki kebaruan dari sisi kajian kritik hadisnya, baik kritik sanad dan kritik matan, serta hubungan kandungan hadis dengan kajian ilmu medis.

Dengan menggabungkan perspektif keilmuan hadis dan temuan medis modern, artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru, terkait pengamalan hadis setelah meneliti validitasnya dan isi kandungannya. Selain itu, artikel ini juga bertujuan untuk memperkaya diskusi lintas disiplin antara ilmu agama dan ilmu kesehatan, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih holistik dan integratif. Penelitian ini juga dapat berkontribusi pada dialog yang lebih konstruktif antara komunitas ilmiah dan religius,

---

<sup>12</sup>Hafiz, Zakiyan, dan Pratama, “Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik.”

<sup>13</sup>Fasya Dzulhijah, Syahda Safa Salsabila, dan Muhamad Bisma Laudza Daidaban, “Puasa Senin Kamis Dalam Segi Kesehatan,” *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 5 (14 Oktober 2023): 303–10, <https://doi.org/10.55606/religion.v1i5.383>.

<sup>14</sup>Alvidatuz Alvida dan Khusna Farida Shilviana, “Kritik Matan Dan Urgensinya Dalam Pembelajaran Hadis: Studi Hadis Puasa Daud,” *Al-Bukhari : Jurnal Ilmu Hadis* 3, no. 1 (24 Juni 2020): 1–28, <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v3i1.1485>.

serta membantu masyarakat dalam mengambil keputusan yang lebih informasional terkait praktik puasa dan kesehatan mereka.

## PEMBAHASAN

### Kritik Sanad Hadis “*Ṣūmū Taṣīḥū*”

Hadis “*Ṣūmū Taṣīḥū*”, setelah peneliti melakukan *takhrij* hadis melalui aplikasi Gawami al-Kalim dan Maktabah Syamilah, dapat ditemukan di empat sumber, yaitu di dalam *Mu’jam al-Ausaf* karya Imam Ṭabrānī, *Juz’u Abi ‘Arūbah bi Riwāyat al-Ḥākim* karya al-Ḥarānī, *Min Ḥadīṣ Ibn al-Muqri’* karya Ibn al-Muqri’, dan *aṭ-Ṭib an-Nabawī* karya al-Aṣbahānī. Berikut adalah tabel teks hadis dan rawi-rawi hadis setiap riwayat:

**Tabel 1**  
**Riwayat aṭ-Ṭabrānī<sup>15</sup>**

رقم	أسماء الرواة	ترتيب الرواة	ترتيب السند	الطبقة	سنة الوفاة	رتبته عند ابن حجر
١	أبي هُرَيْرَةَ	١	٨	١	-	صحابي جليل حافظ مشهور
٢	أبو صَالِحٍ	٢	٧	٣	-	ثقة ثبت
٣	سُهَيْلُ بْنُ أَبِي صَالِحٍ	٣	٦	٦	-	صدوق تغير حفظه بأخرة

<sup>15</sup>Sulaiman at-Ṭabrānī, *al-Mu’jam al-Ausaf* (Kairo: Dar al-Haramain, t.t.), 2567.

رواية أهل الشام مستقيمة فضعف بسببها	-	٧	٥	٤	زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ	٤
صدوق	-	٩	٤	٥	مُحَمَّدُ بْنُ سُلَيْمَانَ بْنِ أَبِي دَاوُدَ	٥
صدوق حافظ	-	١٠	٣	٦	جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ فَضَيْلِ الْجَزْرِيِّ	٦
-	-		٢	٧	مُوسَى بْنُ زَكْرِيَّا	٧
ثبات حافظ	٣٦٠ هـ	١٥	١	٨	سليمان بن أحمد الطبراني	٨

Dari tabel pertama ini, dapat diketahui bahwa hadis ini memiliki sanad yang bersambung dari periwayat hadis, yaitu penulis kitab, sampai kepada Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Namun, di dalamnya terdapat periwayat-periwayat yang statusnya *ṣadūq* (terpercaya tapi tidak kuat hafalannya), *da'īf* (lemah), dan juga *majhūl* (tidak dikenal identitasnya). Di antara mereka adalah Musa bin Zakariya, Zuhair bin Muhammad, dan Suhail bin Abi Shalih. Oleh karena itu, kita menyimpulkan bahwa hadis ini lemah (*da'īf*). Karena, sebagaimana syarat hadis sahih dan bisa diterima adalah, seorang rawi harus jelas seorang yang *siqqah* dan *ḍabt* (terpercaya dan kuat hafalannya). Selain memang hadis tersebut memiliki sanad yang

tersambung, lafadznya tidak rancu (*syaz*), dan tidak ada ‘*illat*.<sup>16</sup> Kemudian di tabel yang kedua sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Riwayat al-Ḥarānī<sup>17</sup>**

الرقم	أسماء الرواة	ترتيب الرواة	ترتيب السند	الطبقة	سنة الوفاة	رتبته عند ابن حجر
١	أبي هُرَيْرَةَ	١	٧	١	-	صحابي جليل حافظ مشهور
٢	أبو صَالِحٍ	٢	٦	٣	-	ثقة ثبت
٣	سُهَيْلُ بْنُ أَبِي صَالِحٍ	٣	٥	٦	-	صدوق تغير حفظه بأخرة
٤	زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ	٤	٤	٧	-	رواية أهل الشام مستقيمة فضعف بسببها
٥	مُحَمَّدُ بْنُ سُلَيْمَانَ	٥	٣	٩	-	صدوق
٦	إِسْحَاقُ بْنُ زَيْدٍ	٦	٢	١٠	-	-

<sup>16</sup>Maḥmūd al-Taḥḥān, *Taisīr Muṣṭalah al-Ḥadīṣ*, 11 ed. (Riyadh: Maktabah al-Ma’ārif, 2010), 44.

<sup>17</sup> Abi ‘Arūbah al-Ḥarānī, *Juz’u Abi ‘Arūbah bi Riwayāt al-Ḥākim* (Riyadh: Maktabah Ar-Rusyd, t.t.), 11.



-	٣١٨ هـ		١	٧	أبو عروبة الحراني	٧
---	--------	--	---	---	----------------------	---

Dalam hadis kedua yang diriwayatkan oleh Abu 'Arubah, diketahui bahwa sanad hadis ini juga bersambung, sama seperti hadis sebelumnya. Akan tetapi, di dalamnya terdapat nama-nama periwayat yang statusnya *ṣadūq* (terpercaya tapi tidak kuat hafalannya), *da'īf* (lemah), dan *majhūl* (tidak dikenal identitasnya), sebagaimana dalam hadis sebelumnya. Khususnya Zuhair bin Muhammad. Oleh karena itu, peneliti juga menyimpulkan bahwa hadis ini lemah (*da'īf*), karena tidak memenuhi syarat hadis sahih seperti sebelumnya, yaitu rawi ada yang belum diketahui identitasnya dan ada seorang yang bukanlah seorang yang *ṣiqqah* dan *dabt*. Kemudian di tabel hadis ketiga sebagaimana berikut:

**Tabel 3**  
**Riwayat Ibn al-Muqri'<sup>18</sup>**

<p>نا أَبُو عَرُوبَةَ، نا إِسْحَاقُ بْنُ زَيْدِ الْخَطَّابِيِّ، نا مُحَمَّدُ بْنُ سُلَيْمَانَ، عَن زُهَيْرِ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَن سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ، عَن أَبِيهِ، عَن أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "اغْزُوا تَعْنَمُوا، وَصُومُوا تَصِحُّوا، وَسَافِرُوا تَعْنَمُوا"</p>						
الرقم	أسماء الرواة	ترتيب الرواة	ترتيب السند	الطبقة	سنة الوفاة	رتبته عند ابن حجر
١	أَبِي هُرَيْرَةَ	١	٨	١	-	صحابي جليل حافظ مشهور
٢	أَبُو صَالِحٍ	٢	٧	٣	-	ثقة ثبت
٣	سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ	٣	٦	٦	-	صدوق تغير حفظه بأخرة
٤	زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ	٤	٥	٧	-	رواية أهل الشام مستقيمة فضعف بسببها
٥	مُحَمَّدُ بْنُ سُلَيْمَانَ	٥	٤	٩	-	صدوق
٦	إِسْحَاقُ بْنُ زَيْدٍ	٦	٣	١٠	-	
٧	أَبُو عَرُوبَةَ	٧	٢	١٣	-	

<sup>18</sup> Abu Bakr al-Muqri', *Min Ḥadīṣ Ibn al-Muqri'* (Mekkah: Muhammad Ziyad Umar, t.t.), 1.

	٣٨١ هـ		١	٨	أبو بكر بن المقرئ	٨
--	--------	--	---	---	----------------------	---

Dalam hadis ketiga yang diriwayatkan oleh Abu Bakr bin Al-Muqri', diketahui bahwa sanad hadis ini juga bersambung sampai kepada Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*, sebagaimana dua hadis sebelumnya. Akan tetapi, di dalamnya terdapat Zuhair bin Muhammad yang statusnya *ḍaʿīf* (lemah). Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa hadis ini juga lemah (*ḍaʿīf*), karena tidak memenuhi syarat hadis sahih seperti sebelumnya, yaitu rawi ada yang belum diketahui identitasnya dan ada seorang yang bukan *ṣiḡḡah* dan *ḍaḅṭ*. Kemudian hadis keempat berikut ini,

**Tabel 4**  
**Riwayat al-Aṣḅahānī<sup>19</sup>**

<p>حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ عَلِيٍّ، حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ يَوْسُفَ بْنِ خَالِدٍ، حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ زَيْدِ الْخَطَّابِيِّ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلِيمَانَ بْنِ أَبِي دَاوُدَ، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنِ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنِ أَبِيهِ، عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: صُومُوا تَصْحُوا</p>						
الرقم	أسماء الرواة	ترتيب الرواة	ترتيب السند	الطبقة	سنة الوفاة	رتبته عند ابن حجر
١	أَبِي هُرَيْرَةَ	١	٩	١		صحابي جليل حافظ مشهور
٢	أَبُو صَالِحٍ	٢	٨	٣		ثقة ثبت
٣	سُهَيْلُ بْنُ أَبِي صَالِحٍ	٣	٧	٦		صدوق تغير حفظه بأخرة

<sup>19</sup> Abu Nu'aim al-Aṣḅahānī, *aṭ-Ṭib an-Nabawī*, vol. 1 (Dar Ibnu Hazm, t.t.), 256.

رواية أهل الشام مستقيمة فضعف بسببها		٧	٦	٤	زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ	٤
صدوق		٩	٥	٥	مُحَمَّدُ بْنُ سَلَيْمَانَ	٥
		١٠	٤	٦	إِسْحَاقُ بْنُ زَيْدٍ	٦
			٣	٧	إِبْرَاهِيمُ بْنُ يَوْسُفَ بْنِ خَالِدٍ	٧
	٣٦٨ هـ		٢	٨	إِسْحَاقُ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ عَلِيٍّ	٨
	٤٣٠ هـ		١	٩	أَبُو نَعِيمٍ أَحْمَدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْأَصْبَهَانِي	٩

Dalam hadis keempat yang diriwayatkan oleh Abu Nu'aim al-Aṣḥabānī dalam kitab *Aṭ-Ṭib An-Nabawī*, terdapat masalah pada beberapa periwayatnya. Yaitu, Ibrahim bin Yusuf, peneliti tidak mengetahui apakah ia benar-benar meriwayatkan dari Ishaq bin Zaid. Sehingga sanad hadis ini terputus (*munqathi*). Masalah lainnya adalah, di dalamnya terdapat Zuhair bin Muhammad yang statusnya

*ḍaʿīf* (lemah). Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa hadis ini *ḍaʿīf* (lemah). Hal ini senada dengan pendapat Imam al-ʿIrāqī yang mengatakan hadis ini lemah.<sup>20</sup> Kemudian al-Bukhari yang mengatakan *munkar*, an-Nasai yang mengatakan *matruk*, dan Ibn al-ʿAdi yang mengatakan sangat lemah.<sup>21</sup>

Dari pemaparan riwayat empat hadis di atas, peneliti menyimpulkan bahwa semua hadis tersebut lemah (*ḍaʿīf*), karena di dalamnya terdapat satu periwayat yang dinilai lemah, yaitu Zuhair bin Muhammad. Selain itu terdapat Musa bin Zakariya dan Musa bin Zaid yang tidak diketahui identitasnya. Dan tidak bisa saling menguatkan, karena sama-sama lemah. Oleh karena itu, hadis-hadis ini tidak dapat dijadikan hujah (argumen), meskipun dalam masalah keutamaan amal atau pun pengembangan pendidikan. Karena, menurut kajian *takhrīj* yang dilakukan, hadis ini merupakan hadis yang sangat lemah. Di mana salah satu syarat beramal dengan hadis lemah seperti yang diketahui adalah lemahnya harus pada taraf biasa, bukan yang sangat lemah.<sup>22</sup> Untuk itu, hadis ini gugur keabsahannya dari segi kajian sanad, dan tidak bisa diamalkan atau diriwayatkan dengan menyandarkannya dari nabi.

### **Kritik Matan Hadis “Ṣūmū Taṣiḥḥū”**

Telah diketahui, bahwa hadis “Ṣūmū Taṣiḥḥū” memiliki sanad yang lemah, bahkan semua riwayat lainnya sebagai penguat juga memiliki sanad lemah yang sama. Sekarang, perlu dilihat isi (matan) hadis tersebut, apakah matannya sah, ataukah bertentangan dengan ayat-ayat Al-Quran, atau hadis lain, atau pengetahuan ilmiah lainnya, khususnya bidang kedokteran. Maka, kajian selanjutnya adalah meneliti bagaimana matan hadis tersebut. Seperti metode yang disampaikan Muḥammad al-Ghazālī, kritik matan hadis merupakan meneliti matan hadis apakah bertentangan dengan Al-Quran, hadis lain, fakta sejarah, dan ilmu pengetahuan di luar hadis.<sup>23</sup> Sehingga

---

<sup>20</sup> Abu Ishaq al-ʿIrāqī, as-Subkī, dan az-Zabīdī, *Takhrīj Ahādīs Ihyāʾ ʿUlūm ad-Dīn* (Riyadh: Dar al-ʿAshimah, 1987), 1606.

<sup>21</sup> Majmuʾ al-Mullafāt, *Fatāwā Wasytisyārāt Mauqīʿu al-Islām al-Yaum* (Mauqīʿu al-Islām al-Yaum, t.t.), 176.

<sup>22</sup> Lukmān al-Ḥakīm al-Azharī, *Bulūgh al-Umniyah fī Syarḥ al-Manzūmah al-Baiquniyah* (Jakarta: Maktabah al-Turmusī li al-Turās, 2022), 29.

<sup>23</sup> Muḥammad al-Ghazālī, *al-Sunnah al-Nabawiyah baina Ahl al-Fiqh wa Ahl al-Ḥadīs*, t.t.

meskipun sanadnya sangat lemah, makna dari matan hadis ini tidak dibatalkan dan bisa diamalkan.

Dari segi Al-Quran (al-Baqarah: 182 dan 186) dan riwayat hadis lain seperti riwayat Ahmad bin Hanbal: 21636 dan al-Nasa'i: 2223, dapat dipastikan bahwa riwayat hadis “Sūmū Taṣiḥḥū” ini tidak memiliki pertentangan sama sekali. Dalam Al-Quran (al-Baqarah: 182) sendiri memang telah disebutkan bahwa puasa merupakan salah satu dari ibadah yang bersifat wajib, meskipun ada puasa yang bersifat sunah. Dalam puasa terdapat manfaat-manfaat akhirat, yaitu sebagai ibadah. Orang yang berpuasa akan mendapatkan pahala dari Allah karena ibadah puasanya. Pahala tersebut akan diperoleh jika dapat menunaikan syarat-syarat dan adab-adabnya yang telah dijelaskan oleh para ulama. Dan tidak memahami apa yang ada di dalam Al-Quran atau hadis dengan radikal.<sup>24</sup>

Selain manfaat religius, puasa juga memiliki manfaat keduniawian. Hal itu dapat dipahami dari beberapa nas (teks) umum yang menjelaskan tentang kebaikan dan manfaat puasa, tidak terbatas pada manfaat religius saja.<sup>25</sup> Namun, dapat dipahami bahwa puasa ini merupakan sebagai usaha untuk menjadikan badan sehat. Bukan merupakan sebuah obat yang dapat mengubah badan sakit menjadi sehat. Puasa memang dapat meningkatkan kesehatan orang-orang yang memiliki kondisi tubuh yang sehat dan tidak memiliki penyakit berat.

Adapun bagi orang sakit, sebaiknya mereka berbuka, mengapa? Karena jika tubuh sedang sakit, puasa dapat memperburuk kondisi penyakit. Seperti yang dikatakan oleh al-Bukhari, Abu Hanifah, yang menganjurkan jika sudah sakit maka tidak perlu berpuasa. Karena, sekali lagi, puasa dimaksudkan hanya untuk menjaga kesehatan, bukan sebagai obat.<sup>26</sup> Jadi, hadis "Berpuasalah, niscaya kalian akan sehat" tidak bertentangan dengan ayat Al-Quran.

Dalam hadis disebutkan, bahwa dalam berpuasa terdapat banyak manfaat atau keutamaan, baik manfaat di bidang agama maupun manfaat di dunia, dan tidak ada sesuatu pun yang dapat

---

<sup>24</sup>Nasaruddin Umar, *Deradikalisasi Pemahaman Al Quran dan Hadis* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014), 12.

<sup>25</sup> Halil Thahir, *IJTIHAD MAQĀSIDI; Rekonstruksi Hukum Islam Berbasis Interkoneksi Masalah* (Jakarta: Lkis Pelangi Aksara, 2015).

<sup>26</sup>Syams ad-Dīn al-Qurṭubī, *Tafsīr al-Qurṭubī* (Kairo: Dar al-Kotob al-Misriyah, t.t.), 276.

menyamai puasa. Seperti dalam sabda Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* kepada Abu Umamah, ketika ia datang dan berkata, *Wahai Rasulullah, perintahkanlah kepadaku suatu amalan*. Beliau bersabda, *Bagimu untuk berpuasa, karena tidak ada sesuatu pun yang dapat menyamai (keutamaannya)*. Aku (Abu Umamah) berkata, *Wahai Rasulullah, perintahkanlah kepadaku suatu amalan*. Beliau bersabda, *Bagimu untuk berpuasa, karena tidak ada sesuatu pun yang dapat menyamai (keutamaannya)*. Aku berkata lagi, *Wahai Rasulullah, perintahkanlah kepadaku suatu amalan*. Beliau bersabda, *Bagimu untuk berpuasa, karena tidak ada yang sebanding dengannya*.<sup>27</sup>

Dapat disimpulkan bahwa Hadis “*Ṣūmū Taṣīḥḥū*” terlihat tidak bertentangan dengan Al-Quran ataupun hadis lain yang lebih sahih. Untuk itu makna dari hadisnya tidak bisa digugurkan dan dapat diamalkan sebagai argumentasi seseorang yang mengatakan bahwa puasa dapat menjaga kesehatan. Dengan demikian, umat Islam dapat mengamalkan ajaran puasa tidak hanya sebagai bentuk ibadah, namun juga sebagai sarana untuk mencapai kesehatan dan kebugaran tubuh. Kombinasi antara dimensi spiritual dan medis dalam praktik puasa ini, menjadikannya sebagai salah satu ibadah yang sangat holistik dan bermanfaat bagi kesejahteraan umat manusia.

### **Hadis “*Ṣūmū Taṣīḥḥū*” dalam Kajian Medis**

Kedokteran modern, tidak lagi menganggap puasa hanya sebagai tindakan kehendak yang dapat dilakukan atau ditinggalkan manusia, melainkan setelah dilakukan penelitian ilmiah dan kajian mendalam tentang tubuh manusia serta fungsi-fungsi fisiologisnya. Terbukti, bahwa puasa adalah fenomena alami yang harus dilakukan tubuh agar dapat menjalankan fungsi-fungsi vitalnya dengan efisien.<sup>28</sup> Puasa sangat penting bagi kesehatan manusia, sama seperti makan, bernapas, bergerak, dan tidur. Sebagaimana manusia akan menderita dan jatuh sakit jika lama tidak tidur atau makan, demikian pula jika ia menahan diri dari puasa, tubuhnya akan terganggu.<sup>29</sup>

Puasa dapat menetralkan racun dan zat-zat yang menumpuk di saluran pencernaan, ginjal, dan organ tubuh lainnya yang disebabkan

---

<sup>27</sup> Abu Bakr an-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Ibn al-Khuzaimah* (Beirut: Maktabah al-Islami, t.t.), 194.

<sup>28</sup> Longo dan Mattson, “Fasting.”

<sup>29</sup> Abu Iṣḥāq al-‘Irāqī, *Asbāb asy-Syifa’ wa al-Asqām wa al-Ahwā’* (Maktabah al-Jam’iah, 2004), 16.

oleh bahan pengawet, makanan olahan, dan polutan lingkungan. Selama puasa, tubuh diberikan kesempatan untuk membersihkan diri dari akumulasi zat-zat berbahaya tersebut.<sup>30</sup> Selain dapat menetralkan tubuh dari racun dan zat-zat berbahaya lainnya, puasa juga sering kali disalahpahami oleh sebagian orang. Ada anggapan, bahwa puasa akan menghasilkan penurunan berat badan, dan dianggap sebagai upaya untuk makan lebih sedikit demi mencapai bentuk tubuh ideal. Namun sebenarnya, masih banyak orang yang belum benar-benar memahami konsep yang sebenarnya terkait dengan berat badan.<sup>31</sup>

Puasa tidak hanya dapat menetralkan racun dan zat-zat berbahaya dalam tubuh, tetapi juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan otak. Selama puasa, jumlah sel saraf di otak akan meningkat, sehingga meningkatkan fungsi kognitif otak. Puasa juga dapat membantu mencegah terjadinya ensefalitis, yang disebabkan oleh pelepasan lemak dalam bentuk keton ke dalam aliran darah sebagai sumber energi. Bahkan, jika puasa dipadukan dengan aktivitas olahraga, maka jumlah mitokondria di dalam neuron-neuron otak juga akan meningkat. Mitokondria merupakan organel penting yang menjadi tempat berlangsungnya proses respirasi sel untuk menghasilkan energi. Selain itu, puasa juga dapat meningkatkan jumlah protein di dalam otak. Dengan peningkatan kandungan protein di otak, maka fungsi-fungsi otak yang terkait dengan memori, sensor, dan perilaku juga akan meningkat. Jadi, puasa tidak hanya bermanfaat untuk membersihkan tubuh dari racun dan zat-zat berbahaya, tetapi juga dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan fungsi otak.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup>Riandi Alfin, Busjra Busjra, dan Rohman Azzam, "Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II," *Journal of Telenursing (JOTING)* 1, no. 1 (18 Mei 2019): 202, <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.499>.

<sup>31</sup>Nune Wire Panji Sakti, Muhsan Muhsan, dan M. Satria Mulyajaya, "PENGARUH PUASA SENIN KAMIS DENGAN METODE LATIHAN 07W (OCD 7 MINUTE WORKOUT) TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN," *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 3, no. 3 (17 November 2019): 155, <https://doi.org/10.58258/jisip.v3i3.821>.

<sup>32</sup>Rumaisha Ummu Syuhada, M. Nurhalim Shahib, dan Sara Puspita, "Puasa Senin-Kamis Dengan Fungsi Kognisi Lanjut Usia," *Bandung Conference Series: Medical Science* 3, no. 1 (1 Februari 2023): 156, <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.5789>.



Kesehatan tubuh yang optimal dapat diperoleh melalui praktik puasa yang dilakukan dengan benar. Puasa yang dimaksud di sini, tidak hanya terbatas pada ibadah puasa Ramadhan saja, melainkan segala bentuk puasa yang dianjurkan atau disunahkan dalam ajaran agama maupun tradisi. Inti dari puasa yang baik adalah mengurangi asupan makan dan minum, khususnya pada malam hari. Dengan menahan diri dari makan dan minum selama periode waktu tertentu, tubuh akan mendapatkan kesempatan untuk melakukan proses detoksifikasi, perbaikan, dan penyeimbangan fungsi organ-organ vital. Saat tubuh tidak terbebani oleh konsumsi makanan dan minuman secara terus-menerus, sistem pencernaan, ginjal, hati, dan organ lainnya dapat bekerja lebih optimal dalam menyaring dan mengeluarkan zat-zat sisa, racun, serta mengembalikan keseimbangan metabolisme. Dengan demikian, kesehatan tubuh secara menyeluruh, baik fisik maupun mental, akan dapat terwujud melalui praktik puasa yang dilakukan dengan disiplin dan sungguh-sungguh. Puasa bukan sekadar menahan lapar dan haus, melainkan juga merupakan sarana untuk mencapai kesehatan dan kebugaran diri.

Dengan demikian, hadis “*Ṣūmū Taṣīḥū*” tidak bertentangan dengan Al-Quran, hadis-hadis lain, maupun ilmu pengetahuan, khususnya di bidang medis. Oleh karena itu, hadis tersebut benar-benar sahih secara matannya, meskipun terdapat perbedaan dalam validitas sanadnya. Namun, harus diperhatikan, terkadang ada sebagian orang yang berbicara tentang manfaat kesehatan atau pengobatan dari beberapa ibadah, dan berlebih-lebihan dalam hal itu, sehingga membuat sebagian pendengar beranggapan bahwa ibadah itu disyariatkan semata-mata untuk manfaat kesehatan atau pengobatan tersebut. Hal ini adalah kesalahan, karena tujuan utama dari disyariatkannya ibadah adalah untuk meng-Esa-kan Allah, mencapai ketundukan kepada-Nya, dan untuk meneladani Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* yang menyariatkan dan menjelaskan ibadah-ibadah ini kepada umatnya. Memang, dalam ibadah terdapat manfaat kesehatan dan jasmani, tetapi hal itu bersifat turunan, bukan tujuan utama. Maka, hal itu harus diberikan porsi yang semestinya.

## KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan kesimpulan, bahwa dari kritik sanad menyimpulkan hadis ini dari sisi sanadnya adalah *ḍaʿīf* atau lemah, sehingga hadis ini tidak bisa diamalkan untuk dalil hukum. Namun, penelitian matan menunjukkan bahwa hadis ini tidak dapat digugurkan makna kandungannya secara cuma-cuma, karena matan atau isi hadis tidak bertentangan dengan Al-Quran, hadis lain, dan keilmuan medis. Sehingga, hadis ini bisa diamalkan dari sisi kandungannya saja. Dari perbedaan hasil penelitian sanad dan matan ini dapat dipahami bahwa, validasi sanad dan penafsiran kandungan hadis merupakan dua hal yang berbeda. Untuk itu, diharapkan bahwa untuk mengamalkan hadis ini dengan porsi yang semestinya, karena jelas puasa merupakan ibadah yang tujuan utamanya tidak hanya untuk menjaga kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfin, Riandi, Busjra Busjra, dan Rohman Azzam. “Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II.” *Journal of Telenursing (JOTING)* 1, no. 1 (18 Mei 2019): 191–204. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.499>.
- Alisa, Fitalina Nur, dan Cieca Tri Sulistia. “Hikmah Dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan.” *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 6 (1 Desember 2023): 1251–61. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.835>.
- Alvida, Alvidatuz, dan Khusna Farida Shilviana. “Kritik Matan Dan Urgensinya Dalam Pembelajaran Hadis: Studi Hadis Puasa Daud.” *Al-Bukhari : Jurnal Ilmu Hadis* 3, no. 1 (24 Juni 2020): 1–28. <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v3i1.1485>.
- Aṣbahānī, Abu Nu’aim al-. *aṭ-Ṭib an-Nabawī*. Vol. 1. Dar Ibnu Hazm, t.t.
- Azhari, Lukmān al-Ḥakīm al-. *Bulūgh al-Ummiyah fī Syarḥ al-Manzūmah al-Baiqunyah*. Jakarta: Maktabah al-Turmusī li al-Turās, 2022.
- Dzulhijah, Fasya, Syahda Safa Salsabila, dan Muhamad Bisma Laudza Daidaban. “Puasa Senin Kamis Dalam Segi Kesehatan.” *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 5 (14 Oktober 2023): 303–10. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i5.383>.
- Ghazālī, Muḥammad al-. *al-Sunnah al-Nabawiyah baina Ahl al-Fiqh wa Ahl al-Ḥadīṣ*, t.t.
- Hafiz, Dino Al, M. ‘Abid Fikran Zakiyan, dan Maulana Hasbially Pratama. “Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik.” *Islamic Education* 1, no. 3 (30 Oktober 2023): 811–18.
- Haiṣamī, Nūr al-Dīn al-. *Majma’ al-Zawāid*. Kairo: Maktabah al-Qudsi, 1994.
- Ḥarānī, Abi ‘Arūbah al-. *Juz’u Abi ‘Arūbah bi Riwayāt al-Ḥākim*. Riyadh: Maktabah Ar-Rusyd, t.t.
- ‘Irāqī, Abu Ishāq al-. *Asbāb asy-Syifa’ wa al-Asqām wa al-Ahwā’*. Maktabah al-Jam’iah, 2004.
- ‘Irāqī, Abu Ishāq al-, as-Subkī, dan az-Zabīdī. *Takhrij Ahādīs Iḥyā’ ‘Ulūm ad-Dīn*. Riyadh: Dar al-’Ashimah, 1987.

- ‘Irāqī, Zain al-Dīn al-. *al-Mughnī ‘an Ḥaml al-Asfūr fi al-Asfūr fi Takhrij Mā fi al-Iḥyā’ min al-Akhhār*. Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 2005.
- Longo, Valter D., dan Mark P. Mattson. “Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications.” *Cell Metabolism* 19, no. 2 (4 Februari 2014): 181–92. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2013.12.008>.
- Majmu’ al-Mullafāt. *Fatāwā Wasytisyārāt Mauqī’u al-Islām al-Yaum*. Mauqī’u al-Islām al-Yaum, t.t.
- Manāwī, Zain al-Dīn al-. *al-Taisīr bi Syarḥ al-Jāmi’ al-Ṣaghīr*. Riyadh: Maktabah al-Imām al-Syāfi’ī, 1988.
- Munzīrī, ‘Abd al-Azīm al-. *al-Tarḥīb wa al-Tarḥīb*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1996.
- Muqri’, Abu Bakr al-. *Min Ḥadīṣ Ibn al-Muqri’*. Mekkah: Muhammad Ziyad Umar, t.t.
- Naisābūrī, Abu Bakr an-. *Ṣaḥīḥ Ibn al-Khuzaimah*. Beirut: Maktabah al-Islami, t.t.
- Qurṭubī, Syams ad-Dīn al-. *Tafsīr al-Qurṭubī*. Kairo: Dar al-Kotob al-Misriyah, t.t.
- Sakti, Nune Wire Panji, Muhsan Muhsan, dan M. Satria Mulyajaya. “PENGARUH PUASA SENIN KAMIS DENGAN METODE LATIHAN O7W (OCD 7 MINUTE WORKOUT) TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN.” *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 3, no. 3 (17 November 2019). <https://doi.org/10.58258/jisip.v3i3.821>.
- Subrata, Sumarno Adi, dan Merses Varia Dewi. “Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review.” *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 15, no. 2 (29 Desember 2017): 241–62. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1139>.
- Syaukānī, Muḥammad bin ‘Alī al-. *al-Fawāid al-Majmū’ah*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, t.t.
- Syuhada, Rumaisha Ummu, M. Nurhalim Shahib, dan Sara Puspita. “Puasa Senin-Kamis Dengan Fungsi Kognisi Lanjut Usia.” *Bandung Conference Series: Medical Science* 3, no. 1 (1 Februari 2023): 154–58. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.5789>.
- Ṭabrānī, Sulaiman at-. *al-Mu’jam al-Ausaf*. Kairo: Dar al-Haramain, t.t.

- Ṭahḥān, Maḥmūd al-. *Taisīr Muṣṭalah al-Ḥadīs*. 11 ed. Riyadh: Maktabah al-Ma'ārif, 2010.
- Thahir, Halil. *IJTIHAD MAQĀSIDI; Rekonstruksi Hukum Islam Berbasis Interkoneksi Masalah*. Jakarta: Lkis Pelangi Aksara, 2015.
- Trepanowski, John F., dan Richard J. Bloomer. "The Impact of Religious Fasting on Human Health." *Nutrition Journal* 9, no. 1 (22 November 2010): 57. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-9-57>.
- Umar, Nasaruddin. *Deradikalisasi Pemahaman Al Quran dan Hadis*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014.