PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS KOMUNIKASI, INFORMATIKA DAN PERSANDIAN
Jalan Kenari No. 56 Yogyakarta, KodePos 55165 Telp. (0274) 515865, 562682
EMAIL : kominfosandi@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081 2278 0001; HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id;
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

Media: Republika Hari: Rabu Tanggal: 27 Agustus 2008 Halaman: 1

HIKMAH

Oleh **Untung Kasirini**

Kepompong Ramadhan

Dalam terminologi fikih, puasa adalah aktivitas ibadah dengan menahan diri dari sesuatu yang membatalkannya (seperti makan, minum, dan berhubungan suami istri), dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Di dalam surat Albaqarah ayat 187 Allah SWT berfirman, ''Makan dan minumlah kalian hingga terang bagimu antara benang putih dari benang hitam, yaitu saat fajar.''

Setelah melalui puasa Ramadhan, individu Muslim diharapkan meraih kesempurnaan diri yang dikenal dengan istilah 'takwa'. Di dalam surat yang sama ayat 183 dikatakan, ''Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana (telah) diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.''

Perihal ketakwaan, dalam banyak ayat Alquran disebutkan, ''Sesungguhnya orang yang paling mulia di sisi Allah (adalah) yang paling baik takwanya.''

Mengapa dengan puasa seseorang bisa berevolusi menuju kesempurnaan diri? Jawabannya ada pada makna dan manfaat yang terkandung dalam ibadah puasa itu sendiri. Pertama, manfaat fisik. Selama proses puasa, di dalam tubuh hanya terdapat sedikit zat makanan dalam proses pencernaan. Hal tersebut kemudian 'memaksa' tubuh melakukan pembakaran lemak dan zat-zat yang berbahaya (toksin). Banyak ahli kesehatan yang menganjurkan puasa atau yang mirip dengannya seperti diet sebagai terapi bagi pasien dalam menjaga kesehatan.

Kedua, puasa sebagai pendidikan mental. Dengan puasa, seseorang dididik untuk bersabar dan melatih kedisiplinan. Untuk kembali makan dan minum (berbuka), kita harus bersabar hingga waktu Maghrib tiba. Puasa juga menuntut kita berdisiplin dalam berbagai hal seperti waktu sahur, berbuka, shalat tarawih, dan tilawah Alquran.

Ketiga, manfaat moral-spiritual. Puasa membangun ketakwaan dan keikhlasan. Dengan ketakwaan, manusia akan memperoleh kasih sayang, ampunan, diberi kemudahan menghadapi masalah kehidupan, dijauhkan dari api neraka, dan mendapat kebahagiaan abadi, surga. Puasa juga melatih kita berempati terhadap sesama dengan menahan rasa lapar seperti yang dialami jutaan manusia yang hidup dalam kemiskinan dan kelaparan.

Dalam kehidupan, puasa ibarat evolusi biologis makhluk hidup menuju bentuk sempurna yang disebut dengan metamorfosis. Dari seekor ulat yang bagi kebanyakan orang dianggap menjijikkan, berubah secara bertahap ke dalam wujud kepompong. Akhirnya, lahirlah kupu-kupu, serangga rupawan yang dicintai banyak orang. Maka, tidak salah kiranya jika menyebut orang yang berpuasa dengan metafor ''kepompong Ramadhan.'' ■

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Positif	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 20 April 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005