

Fasting Management and Its Relationship with Health According to Islam

Zainuddin Nur¹, Abdul Malik²

^{1,2} Universitas Muslim Nusantara, Indonesia

ABSTRACT

Fasting is the fourth pillar of Islam. An order from Allah SWT and Rasulullah SAW that must be carried out by believers, both mandatory (Ramadan fasting) and sunnah (sunnah fasting). The ultimate goal of fasting is to gain the pleasure of Allah SWT by first bearing the title of piety. In addition to the predicate of piety, fasting also has many health benefits. But what is no less important than the purpose of fasting is the problem of mastering knowledge and how we carry out the fast. Therefore, the author has completed this paper with a valid postulate of fasting, fasting management and the health benefits of fasting according to management science.

Keyword: Management, Fasting, Health According to Islam

Corresponding Author:

Zainuddin Nur,

Universitas Muslim Nusantara, Indonesia

Email: zainuddinnur@umnaw.ac.id



1. PENDAHULUAN

Ibadah puasa di bulan Ramadhan adalah salah satu kewajiban yang disyariatkan dalam agama Islam. Karena sifatnya wajib, maka semua umat Islam harus mengerjakannya baik dengan suka rela maupun terpaksa, sebab jika tidak dikerjakan, maka hukumnya berdosa. Orang yang berdosa karena tidak melaksanakan perintah Allah SWT Tuhan Yang Maha Kuasa akan di azab oleh Allah SWT.

Dalam prakteknya banyak umat Islam yang mampu melaksanakan ibadah puasa baik yang wajib di bulan Ramadhan maupun puasa sunnah pada bulan lainnya seperti puasa Senin Kamis, puasa aiyau bid, puasa Nabi Daud, puasa Muharrom, puasa Arafah bahkan puasa Nazar. Namun demikian kita juga menyaksikan masih ada umat Islam yang belum mengetahui dalil, fadilah, tata cara pelaksanaan dan balasan jika mengerjakan atau meninggalkannya. Selain itu masih kita lihat juga bahwa masih ada umat Islam yang belum mampu mengerjakannya dengan berbagai alasan. Namun puasa selain sebagai suatu kewajiban, ternyata dapat memberikan bermacam manfaat bagi kesehatan. Salah satunya adalah dapat menjaga kesehatan jantung. Dengan menjalankan ibadah puasa umat Islam tidak makan, minum, merokok, dan hubungan seksual dari sahur hingga berbuka puasa. (<https://vivahealth.co.id>.)

Manajemen juga dapat dilihat dari tiga pengertian yaitu: 1. Manajemen sebagai suatu proses 2. Manajemen sebagai suatu kolektivitas manusia 3. Manajemen sebagai ilmu (science) dan sebagai seni Manajemen sebagai suatu proses. Pengertian manajemen sebagai suatu proses dapat dilihat dari pengertian menurut Muhammad Manullang (1998) a. Encyclopedia of the social science, yaitu suatu proses dimana pelaksanaan suatu tujuan tertentu dilaksanakan dan diawasi. b. Haiman, yaitu fungsi untuk mencapai suatu tujuan melalui kegiatan orang lain, mengawasi usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan. c. Georgy R. Terry, yaitu cara pencapaian tujuan yang telah ditentukan terlebih dahulu dengan melalui kegiatan orang lain. d. Jhon D Millet, yaitu suatu proses pengarahan dan pemberian fasilitas kerja kepada orang-orang yang telah diorganisasi dalam kelompok-kelompok formal yang mencapai tujuan yang diharapkan. e. James F. Stoner, yaitu proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan para anggota dan sumber daya lainnya untuk mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan. f. George R. Terry, yaitu pencapaian tujuan yang ditetapkan terlebih dahulu dengan mempergunakan orang lain. g. Griffin (1996), yaitu serangkaian kegiatan (termasuk perencanaan dan pengambilan keputusan, pengorganisasian, memimpin dan mengendalikan) diarahkan pada sebuah pencapaian tujuan.

Manajemen adalah mengetahui kemana yang dituju, kesukaran apa yang harus dihindari, kekuatan-kekuatan apa yang dijalankan dan bagaimana mengemudikan kapal anda serta anggota dengan sebaik-baiknya tanpa pemborosan waktu dalam proses mengerjakannya. (Effendy, Ek. Mochtar:1986). Menurut Ketua Dewan

Penasihat Majelis Ulama Indonesia, Prof KH Ali Yafie, dalam Islam manajemen dipandang sebagai perwujudan amal soleh yang harus bertitik tolak dari niat baik. Niat baik tersebut akan memunculkan motivasi aktivitas untuk mencapai hasil yang bagus demi kesejahteraan bersama. dan prosedur tertentu untuk mencapai tujuan akhir secara maksimal dengan bekerja sama sesuai jobnya masing-masing. Maka kebersamaan dan tujuan akhirlah yang menjadi fokus utama.

Pada dasarnya ajaran islam yang tertuang dalam Al-Quran, Al Hadis, Ijmak, Qias atau pun Fatwa ulama banyak mengajarkan tentang kehidupan yang serba terarah dan teratur. (Jawahir Tanthowi:1983). Contoh pelaksanaan manajemen paling konkrit adalah dalam pelaksanaan shalat dan puasa yang menjadi icon paling sakral dalam Islam yakni adanya manajemen yang mengarah kepada keteraturan. Puasa, haji dan amaliyah lainnya merupakan pelaksanaan manajemen yang monomintal.

Kata puasa yang dipergunakan untuk menyebutkan arti dari al-Shaum dalam rukun Islam keempat ini dalam Bahasa Arab disebut shoum, shiyam yang berarti puasa.1 Menurut L. Mardiwarsito dalam bahasa kawi disebut “upawasa” yang berarti berpuasa.2 Dalam Bahasa Arab dan al-Qur’an puasa disebut shaum atau shiyam yang berarti menahan diri dari sesuatu dan meninggalkan sesuatu atau mengendalikan diri. (Mohammad Daud, 1998).

Puasa secara umum artinya menahan, yaitu menahan diri dari bicara. Adapun yang dimaksud puasa di sini adalah menahan dari perkara-perkara yang membatalkan puasa sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari disertai niat. (Sulaiman Al-Faifi, 2014). Menurut Bahasa dan Istilah Dalam bahasa Arab, puasa artinya mengekang atau menahan diri. Secara bahasa, puasa artinya menahan diri, hal itu tertera dalam kisah Maryam, ibu Nabi Isa ketika ia berjanji tidak akan berbicara pada orang lain. Bacaan latinnya: "Inni nadzartu lirrahmaani shauman falan ukallimal yauma insiyya" “Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa karena Tuhan Yang Maha Pemurah bahwa aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini,” (QS. Maryam [19]: 26). Pada ayat di atas, Maryam berkata: "Aku berpuasa berbicara", yang artinya ia menahan diri untuk tidak berkata-kata. Penggunaan puasa (menurut bahasa) juga kerap dilakukan dalam percakapan sehari-hari, misalnya "puasa memancing", "puasa makan mie", dan sebagainya. Sementara itu, secara istilah, puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya dari awal terbit fajar hingga terbenam matahari semata karena perintah Allah SWT, serta disertai niat dan syarat-syarat tertentu, sebagaimana dikutip dari Fikih Islam Lengkap (1978) yang ditulis Moh. Rifa'i. Lebih rinci lagi, puasa dimaksudkan untuk menahan diri dari lapar, dahaga, dan syahwat kemaluan, serta segala benda yang memasuki rongga perut dalam tubuh. Durasi pelaksanaannya tertera jelas dalam hadis Rasulullah SAW, yakni sejak fajar kedua atau fajar shadiq (waktu imsak) sampai terbenamnya matahari. Selain itu, ibadah puasa baru dinyatakan sah apabila dilakukan oleh sosok yang sudah beragama Islam, berakal sehat, tidak sedang haid atau nifas, serta berniat untuk berpuasa secara yakin tanpa kebimbangan atau ragu-ragu. Sebagaimana dikutip oleh (Abdul Hadi - 4 Mar 2022 14:35 WIB), ibadah puasa Ramadan juga memiliki banyak keutamaan bagi yang menjalankannya. Di antara ganjaran dan pahala puasa itu adalah ampunan dari Allah SWT, sebagaimana tertera dalam sabda Rasulullah SAW: "Siapa yang melaksanakan puasa Ramadhan dengan keimanan dan keikhlasan, maka akan diampuni dosanya yang telah lampau," (H.R. Bukhari dan Muslim).

Mengacu pada Undang – Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, sehat didefinisikan sebagai suatu keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Berangkat dari pengertian diatas, dapat diketahui bahwa kesehatan merupakan hal yang luas dan bukan hanya kesehatan secara fisik. Maka dengan demikian, sehat bisa di bagi menjadi 3 yaitu: 1. Sehat Fisik Memiliki arti bahwa kondisi dimana tubuh seseorang berada dalam keadaan sehat dan bugar. 2. Sehat Sosial. Kondisi dimana seseorang mampu untuk menjalin hubungan yang bai dengan orang – orang disekitar. 3. Sehat Jiwa. Sehat jiwa meliputi banyak kondisi, diantaranya adalah Merasa senang dan bahagia, Mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari – hari, hingga mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan teman – teman di sekitarnya

2. METODOLOGI PENELITIAN

Peneliti menggunakan metodologi kualitatif, yaitu pengumpulan data yang bermacam-macam [triangulasi] yang diupayakan dari berbagai sumber dan dilakukan secara berkesinambungan sampai datanya penuh. Metode penelitian ini sesuai dengan filsafat postpositivisme. Penelitian ini digunakan untuk saat kondisi objek yang alamiah dan peneliti sebagai instrument kunci. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi lapangan. Dengan pengamatan yang demikian mengakibatkan variasi data tinggi. Data yang diperoleh pada umumnya adalah data kualitatif [walaupun tidak menolak data kuantitatif], sehingga teknik analisis data yang digunakan belum ada polanya yang jelas. (Sugiono, 2017). Menurut Sugiyono (2017; 243), ‘analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden terpenuhi.

Secara teknis penelitian ini menggunakan kajian teoritis ilmu manajemen, yaitu dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui studi kepustakaan. Yakni dengan mengemukakan pendapat para ahli di bidangnya. Namun penulis juga berusaha juga untuk mengambil data empirik dari pengalaman yang sudah dipublish di media dan juga berdasarkan tulisan ilmiah. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah paduan antara teori dan terapan, yaitu bagaimana strategi pengembangan berfikir dengan landasan dalil Al Quran, Al Hadis dan pendapat Ulama di dalam menjalankan ibadah puasa serta bagaimana cara menerapkannya, agar puasa tetap bisa dilaksanakan sesuai ketentuan, rukun dan syaratnya, namun kesehatan tetap terjaga dan prima. Sedangkan terhadap temuan di lapangan, peneliti memilih kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mendapatkan data-data yang berkenaan dengan kemampuan umat Islam dalam menjalankan ibadah puasa.

3. HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

1) Pandangan Manajemen Terhadap Puasa

a) Fungsi Manajemen secara Umum

Manajemen memiliki beberapa fungsi yang terkait dengan pencapaian tujuan. Para ilmuwan memiliki beragam pendapat tentang fungsi-fungsi manajemen atau juga disebut dengan unsur-unsur manajemen, diantaranya yaitu: (Sondang P. Siagian:1990) a. Menurut Louis A. Allen dalam bukunya *Management and Organization* mengemukakan tentang element of management terdiri dari; Planning (perencanaan), Organization (pengorganisasian), Coordination (koordinasi), Motivating (motivasi), Controlling (pengawasan) atau disingkat dengan POCMC. Kemudian menurut Goerge R. Terry Planning, Organizing, Activiting, Controlling atau disingkat dengan POAC. b. Menurut James A.F. Stonel bahwa fungsi manajemen meliputi, Planning, Organizing, Leading, Controlling atau disingkat dengan POLC. Dari beberapa unsur/fungsi manajemen akan mengantarkan kepada tujuan yang diharapkan oleh suatu institusi/organisasi tertentu. (Effendy, EK. Mochtar: 1986; 137).

b). Fungsi Manajemen dalam Islam

Dalam konteks Islam manajemen memiliki unsur-unsur yang tidak jauh berbeda dengan konsep manajemen secara umum. Hal ini telah tertuang dalam Hadist sebagai falsafah hidup umat Islam. Unsur-unsur tersebut diantaranya: a. atau Planning Yaitu perencanaan/ gambaran dari sesuatu kegiatan yang akan datang dengan waktu, metode tertentu. Sebagaimana Nabi telah bersabda: Artinya: Sesungguhnya Allah sangat mencintai orang jika melakukan sesuatu pekerjaan, dilakukan secara itqan (tepat, terarah, jelas, dan tuntas). (HR. Thabrani). (Dalam Al-Quran) Artinya: Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap. (Al Insyirah:7-8) Setiap apa yang diperbuat oleh manusia maka ia harus mempertanggung jawabkannya. Agama mengajarkan umatnya untuk membuat perencanaan yang matang dan itqan, karena setiap pekerjaan akan menimbulkan sebab akibat. Adanya perencanaan yang baik akan menimbulkan hasil yang baik juga sehingga akan disenangi oleh Allah. Tentunya penilaian yang paling utama hanya penilaian yang datangnya dari Allah SWT. b. atau Organization Merupakan wadah tentang fungsi setiap orang, hubungan kerja baik secara vertikal maupun horizontal. Dalam surat Ali Imran Allah berfirman: Artinya: Dan berpeganglah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai-berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa jahiliyah) bermusuhan-musuhan. Ayat menunjukkan bahwa organisasi merupakan kumpulan orang-orang yang bisa diorganisir dengan baik. Mari renungkan ayat ini: Artinya: Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Selain dalam Hadist juga banyak yang membahas tentang kepemimpinan, diantaranya: Artinya: Setiap kamu adalah pemimpin dan setiap kamu akan diminta pertanggungjawaban mengenai orang yang kamu pimpin. (HR Muslim) (Al-Jadid, Al Asri :1968)

Berikut ini adalah *case method* penanganan manajemen kesehatan: Pasien, Diabetes Saat Puasa. Mengingat risiko pasien diabetes saat menjalankan puasa, sangat diperlukan pengelolaan yang baik. American Diabetes Association (ADA) pada tahun 2005 mengeluarkan rekomendasi manajemen puasa pada pasien diabetes yang telah diperbaharui pada tahun 2010. Lima hal penting dalam pengelolaan pasien diabetes yang menjalankan puasa, yakni: (1) manajemen bersifat individual; (2) pemantauan kadar glukosa darah secara teratur; (3) nutrisi tidak boleh berbeda dari kebutuhan nutrisi harian; (4) olahraga tidak boleh berlebihan. Sholat tarawih (sholat dengan jumlah rakaat cukup banyak) setiap malam di bulan Ramadhan, dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari olahraga yang dianjurkan; dan (5) membatalkan puasa. Pasien harus selalu diajari agar segera membatalkan puasa jika terdapat gejala hipoglikemia atau bila dalam kondisi hiperglikemia.^{20,21} Pasien diabetes yang tidak dianjurkan berpuasa adalah mereka dengan kadar glukosa belum terkendali, perempuan hamil dengan diabetes, mereka dengan riwayat ketoasidosis atau koma hiperosmolar, dan pasien-pasien dengan komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal kronik, pasien diabetes usia

lanjut, dan pasien dengan riwayat berulang hipoglikemia atau hiperglikemia sebelum dan selama puasa Ramadhan. Azizi F., 1996; Azizi F, 2010; Firansyah, MA, 2013; Mafauzy M, Mohammed WB, Anum MY, Zulkifli A, Ruhani AH., 1990).

2) Manfaat Puasa Bagi Kesehatan

Menurut Prof. Hembing Wijaya Kusuma dalam bukunya Puasa itu sehat, kegunaan puasa terhadap kesehatan meliputi berbagai aspek, yaitu aspek perlindungan, pencegahan, dan pengobatan, diantaranya: a. Memberikan istirahat kepada alat pencernaan b. Membebaskan tubuh dari racun, kotoran dan ampas c. Puasa mencegah dan menyembuhkan penyakit maag d. Memblokir makanan untuk bakteri, virus, dan sel kanker e. Waktu berpuasa merupakan kesempatan yang paling baik untuk menjaga dari segala kebiasaan yang membahayakan. (Ahmad Ahsin Darajat, 2015).

Umat Islam harus mengamalkan system pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit, badan sehat dan bugar serta secara psikologis agar mental dan moral kita juga menjadi baik. Puasa disyariatkan Allah swt. pada dasarnya sebagai media untuk melatih diri agar manusia memiliki kemampuan mengendalikan diri (mengendalikan hawa nafsu). Melalui ibadah puasa manusia dilatih untuk mengendalikan hawa nafsu tersebut. Dengan puasa, manusia akan menyadari hakikat dirinya dan tanpa disadari akan mengembalikannya menjadi manusia yang autentik (genuine). Manusia yang autentik adalah manusia yang menjunjung fitrahnya untuk selalu berpegang pada kebenaran serta memperjuangkan kebenaran demi kemanusiaan. (Azhari Akmal Tarigan, 2008).

Mengutip dari tulisan Sirajuddin yang mendapat penjelasan dari Ustadz Sunandar, bahwa puasa Ramadhan merupakan media untuk meraih "Taqwa". Istilah taqwa menurutnya adalah menjalankan apa yang diperintahkan oleh Allah dan menjauhi segala apa yang dilarang-Nya. Ustadz sunandar yang didampingi oleh Nurmi, S.Ag., MA. sebagai pengarah. "Selain sarana mencapai ketaqwaan, ibadah puasa berfungsi sebagai detoksifikasi untuk membuang racun-racun dalam tubuh. Makanan yang kita konsumsi selama hampir setahun dipastikan mengandung beragam zat yang bisa menjadi racun dalam tubuh," paparnya. Dia mencontohnya bahwa nasi, sayur, dan buah-buahan yang mudah ditemukan di pasar, hampir pasti mengandung pestisida. Termasuk daging ikan dan segala produk olahan, hampir 99% sudah diberi pengawet seperti formalin dan sejenisnya. Sehingga secara alami, tubuh kita tidak akan kesulitan mengurai atau membuangnya melalui urin dan keringat. Oleh karenanya, tubuh perlu "dipuaskan" sebagai upaya lain untuk membuang racun, membersihkan dan membunuh bibit-bibit penyakit dalam tubuh yang diakibatkan dari makanan-makanan tersebut. (Humas IAIN Pare-Pare, Sirajuddin, 2020).

Ada 11 Manfaat Puasa bagi Kesehatan: 1. Membantu Penyerapan Gizi, 2. Ginjal dan Hati, Menambah Energi, 3. Menyeimbangkan Gizi, 4. Beri Kesempatan Organ Istirahat, 5. Mengurangi Timbunan Lemak, 6. Mengendurkan Saraf yang Tegang, 7. Puasa Bikin Tidur Nyenyak, 8. Kulit Semakin Bersinar, 9. Mengurangi Beban Kerja, 10. Membebaskan Tubuh dari Sisa-sisa Makanan Pembentuk Radikal Bebas, 11. Mengurangi Aktivitas Mikroorganisme Jahat. (Puti Yasmin, 2022)

Menurut hasil penelitian, puasa dapat dijadikan salah satu media alternatif untuk memberantas kanker. Disebutkan bahwa tidak makan selama beberapa waktu bisa membantu melawan kanker dan meningkatkan efektivitas pengobatan. Berpuasa memperlambat pertumbuhan, penyebaran, dan membantu menyembuhkan beberapa jenis kanker ketika dikombinasikan dengan kemoterapi. Temuan ini diharapkan mampu mendorong perkembangan pengobatan yang lebih efektif. Saat ini, penelitian lebih lanjut sedang dilakukan.⁴⁴ Imam Musbikin, Obati Kankermu dengan Mukjizat Puasa, (Imam Musbikin, 1983, Prof. Dr. dr. Adnan Lelo, 2022).

2. Pembahasan

1. Manajemen Konvensional dan Islami

Unsur-unsur tersebut diantaranya. Planning Yaitu perencanaan/ gambaran dari sesuatu kegiatan yang akan datang dengan waktu, metode tertentu. Sebagaimana Nabi telah bersabda: Artinya: Sesungguhnya Allah sangat mencintai orang jika melakukan sesuatu pekerjaan, dilakukan secara itqan (tepat, terarah, jelas, dan tuntas). (HR. Thabrani). Dalam Al-Quran yang artinya: Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap. (Al Insyirah;7-8). Setiap apa yang diperbuat oleh manusia maka ia harus mempertanggung jawabkannya. Agama mengajarkan umatnya untuk membuat perencanaan yang matang dan itqan, karena setiap pekerjaan akan menimbulkan sebab akibat. Adanya perencanaan yang baik akan menimbulkan hasil yang baik juga sehingga akan disenangi oleh Allah. Tentunya penilaian yang paling utama hanya penilaian yang datangnya dari Allah SWT. (Effendy, EK. Mochtar: 1986; 137)

Dari pemaparan ini kita dapat memahami bahwa ilmu manajemen punya peranan penting dan dapat kita gunakan memenej waktu sahur, waktu sholat subuh, hingga waktu berbuka dan sholat malam. begitu juga untuk berbagai aktivitas kita lainnya. Selain itu manajemen yang Islami jika dipraktekkan dengan baik dan

benar bukan hanya akan membantu dan memudahkan urusan kita, akan tetapi bahkan lebih dari pada itu dapat kita arahkan untuk memenej ibadah puasa kita agar lebih berkualitas.

2. Manfaat Manajemen Puasa Terhadap Kesehatan

Aktivitas kehidupan termasuk dalam beribadah dan puasa yang dimenej dengan perencanaan, strategi, pengorganisasian, pergerakan dan pengawasan dan disertai dengan interopeksi dan evaluasi yang baik dan benar ditambah lagi dengan semangat harapan untuk hidup lebih baik sesuai dengan panduan ilmu manajemen, Al Quran dan Sunnah akan dapat menghasilkan proses kehidupan, ibadah puasa serta ibadah lainnya menjadi lebih mudah, murah, praktis, cepat, lebih terhindar dari kegagalan, berkualitas dan membahagiakan.

Amal ibadah dan puasa yang diniatkan untuk meraih prediket taqwa, ridho Allah dan dipandu dengan ilmu manajemen akan mendatangkan manfaat kesehatan yang lebih prima, baik secara fisik maupun psikologis. Orang yang gagal memenej puasanya maka mereka akan sangat mungkin jarang sahur atau bahkan tidak dapat sholat subuh di awal waktu. Kemungkinan juga tidak dapat menikmati makanan bukannya sendiri ketika berbuka. Orang seperti ini biasanya cenderung stress, dan ini sangat menyedihkan, sebab orang lain dapat berbahagia di kala sahur dan berbuka, tapi mereka justru malah bergelut dengan masalahnya sendiri yang seolah tak bisa diselesaikan, padahal masalahnya mungkin sangat sepele.

Ilmu manajemen akan membantu dan memudahkan kita dalam menjalani dan menghasilkan ibadah puasa yang lebih berkualitas, memilih dan mengolah makanan yang bergizi dengan tepat dan beraktivitas dengan gaya dan pola hidup yang lebih sehat dan menggembirakan.

4. KESIMPULAN

Ilmu manajemen adalah ilmu yang mempelajari bagaimana kita memanfaatkan semua sumber daya yang tersedia secara tepat, efisien dan efektif guna membantu dan memudahkan tercapainya tujuan yang diharapkan.

Ilmu manajemen dapat membantu dan memudahkan penggunaannya untuk hidup lebih baik, kerja lebih cepat, efisien, efektif, hasil lebih memuaskan, ibadah lebih indah sesuai sunnah, dan puasa yang lebih berkesan dan membawa kesehatan yang prima.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Ahsin Darajat, SKRIPSI “Pengaruh Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda” (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015. <http://etheses.uinmalang.ac.id/5171/1/1111/0175.pdf>. 20 Nov. 17.
- Abdul Hadi, Apa Pengertian Puasa Menurut Bahasa dan Istilah, (H.R. Bukhari dan Muslim). <https://tirto.id/gpzFhttps://tirto.id/gpzF-4> Mar 2022 14:35 WIB
- Azhari Akmal Tarigan, 40 Pesan Ramadhan Agar Puasa Lebih Bermakna (Jakarta: Siraja Prenada Media Group, 2008), 18-19.
- Adnan Lelo, 2022. Muzakarah MUI Sumut, Menjaga Kesehatan zahir Batin <https://vivahealth.co.id..>
- Azizi F. Medical aspects of Islamic fasting. Med J Iran 1996; 10: 241-6.
- Azizi F. Research in Islamic fasting and health. Ann Saudi Med. 2002; 122: 186-91.
- Azizi F. Islamic fasting and health. Ann Nutr Metab. 2010; 56: 273-82
- Abi Abdul Jabbar**, MADANINEWS.ID <https://www.madaninews.id/7769/4-kategori-dam-haji-beserta-jenis-pelanggarannya.html>
- Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahnya, (Jakarta: Al Hikmah. 2001). QS. Al Insyirah; 7-8
- Dr. H. Aden Rosadi. M.Ag, 2019) Denda (dam) Haji Dan Umroh <http://digilib.uinsgd.ac.id/6639/1/Is%20Waliah%20%281153010048%29.pdf>
- Effendy, Ek. Mochtar. Manajemen; Suatu Pendekatan Berdasarkan Ajaran Islam. Jakarta: Bharata Karya Aksara. 1986.
- Firmansyah MA. Tata laksana diabetes melitus saat puasa ramadhan. Cermin Dunia Kedokteran 2013; 5: 342-7.
- Mafauzy M, Mohammed WB, Anum MY, Zulkifl i A, Ruhani AH. A study of the fasting diabetic patient during
- Moh. Rifa'i Fikih Islam Lengkap, 12 Mei 2019 07:40 Diperbarui: 12 Mei 2 (1978)
- H.R. Bukhari dan Muslim). Abdul Hadi - 4 Mar 2022 14:35 WIB

<https://thr.kompasiana.com/aasupiyah3271/5cd76b8b6db8434e15139cdc/dalil-naqli-tentang-puasa-dan-dalil-naqli-zakat?page=2>

<https://vivahealth.co.id>.

HR al-Bukhari, Sumber: <https://islam.nu.or.id/puasa/puasa-nazar-niat-ketentuan-dan-konsekuensi-jika-melanggarnya-lhzMr>

Kitab Hadis Thabrani

Imam Musbikin, Obati Kankermu dengan Mukjizat Puasa, (Jogjakarta: Sabil, 2013)

Manulang, Muhammad. Dasar-Dasar Manajemen. Jakarta Timur: Ghalia Indonesia. Cet., XIII. 1988.

Zainarti (Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN-SU), Manajemen Islami versi Al Quran:

Mughnil Muhtaj, karangan Syaikh Khathib Asy Syarbini. **Al Mausu`ah Al Islamiyyah Al Ammah**, Wizaratul Auqaf, Mesir.

Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta- 13 November 2019 (DN.COM/rizqillah)

Puti aini yasmin Senin, 21 Maret 2022 - 18:32:00 WIB JAKARTA, iNews.id -

Salti I, Be´nard E, Detournay B, Bianchi-Biscay M, Le Brigand C, Voinet C, et al. EPIDIAR study group. A population-based study of diabetes and its characteristics during the fasting month of Ramadhan in 13 countries: Results of the epidemiology of diabetes and Ramadhan 1422/2001 (EPIDIAR) study. *Diabetes Care* 2004; 27: 2306-11.

Siagian, Sondang P. Fungsi-Fungsi Manajerial. Jakarta: Bumi Aksara. 1990.

Soswanto, Bedjo. Manajemen Modern. Bandung: Sinar Baru. 1990 Hendri Tanjung. Jakarta: GIP. 2003.

Sulaiman Al-Faifi, Al-Wajiz Fi Fiqh As-Sunnah (Beirut: Beirut publishing, 2014), 264

Tanthowi, Jawahir. Unsur-Unsur Manajemen Menurut Ajaran Al-4XU·DQ. Jakarta: Pustaka Al Husna. 1983.

Tanpa Nama Penyusun, Al Quranul Karim An Nur, (Jakarta Timur, 2015), surat Maryam (19), ayat 26.

The month of Ramadhan. *Med J Malaysia* 1990; 45: 14-7.

Umrotix/N) Dipost oleh: Umrotix Pada tanggal: 05 Apr 2021

Undang –Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia, Modul Ajar Cetak Kebidanan Kesehatan Masyarakat, 2016, h. 2.

019 07:48

Qalyubi Wa Amirah, karangan Syaikh Syihabuddin Al Qaldyubi dan Syaikh Amirah.