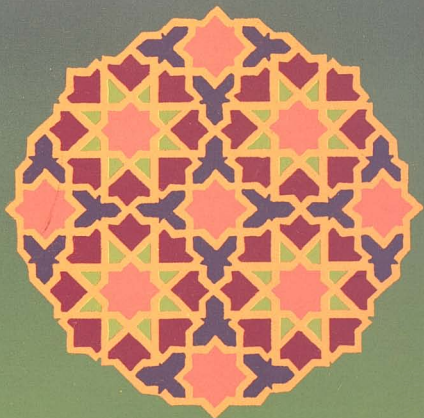


# PUASA DAN KESIHATAN

NAJIB AL-KAYLANIY



Penterjemah

M. Syukur Tarigan  
Chairul Halim

97.53  
KAY

ANGKATAN BELIA ISLAM MALAYSIA





# PUASA DAN KESIHATAN

NAJIB AL-KAYLANIY

Penterjemah  
**M. Syukur Tarigan**  
**Chairul Halim**

**BUDAYA ILMU SDN. BHD.**

**1993**

**PUSTAKA PERDANA**



1009048

PERDANA  
LEADERSHIP  
FOUNDATION  
YAYASAN  
KEPIMPINAN  
PERDANA

Hakcipta terpelihara.

Dilarang mengeluarkan ulang mana-mana bahagian daripada kandungan buku ini dengan apa cara pun sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman dan lain-lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Dewan Pustaka Islam. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Cetakan Pertama 1991

Cetakan Kedua 1993

ISBN 983-66-0025-6

© Dewan Pustaka Islam

Urusterbit

**Budaya Ilmu Sdn. Bhd.**

14-B Tingkat 2, Jalan SS 6/3, Pusat Bandar Kelana Jaya,  
47301 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.

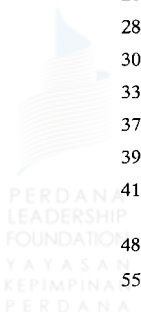
Tel: 03-703 1073/703 1414



PERDANA  
LEADERSHIP  
FOUNDATION  
YAYASAN  
KEPIMPINAN  
PERDANA

# KANDUNGAN

Prakata Cetakan Kedua	v
Kata Pengantar	vi
Mukadimah	vii
Sejarah Ringkas Puasa: Sebelum dan Sesudah Islam	1
Pengaruh Puasa terhadap Manusia	5
Memilih Makanan untuk Sahur dan Berbuka	12
Keringanan untuk Tidak Berpuasa	18
Puasa dan Wanita Hamil	24
Pendidikan Puasa untuk Kanak-kanak	26
Puasa dan Pengaruhnya terhadap Penyakit Kulit	28
Puasa dan Pendidikan Akhlak	30
Puasa dan Penyakit Jantung	33
Nasihat untuk Orang-orang yang Berpuasa	37
Puasa dan Ketenangan Jiwa	39
Beberapa Panduan tentang Makanan yang Baik	41
Puasa dan Pengaruhnya terhadap Kebiasaan-kebiasaan yang Buruk	48
Penutup	55





## PRAKATA CETAKAN KEDUA

Alhamdulillah syukur ke hadrat Allah s.w.t. kerana buku *Puasa dan Kesihatan* ini telah mendapat sambutan yang menggalakkan daripada pembaca sehingga perlu dicetak sekali lagi. Terima kasih kami ucapkan kepada para pembaca atas sambutan yang baik itu.

Pada cetakan kedua ini, beberapa perubahan dari segi teknik dan pembetulan telah dibuat. Semoga dengan demikian buku ini akan lebih menarik dan mantap lagi. Terima kasih kami ucapkan atas teguran membina daripada pembaca sehingga kelemahan yang terdapat pada cetakan pertama dahulu dapat kami perbaiki.

Semoga Allah s.w.t. memberikan tawfiq dan hidayah-Nya kepada kita di dalam melaksanakan amalan baik ini.

Ahmad Azam Abdul Rahman  
Pengarah Urusan DPI

Rejab 1413  
Januari 1993



# KATA PENGANTAR

Memang sudah agak banyak hasil tulisan mengenai puasa dari sudut fikah, tetapi masih sedikit persoalan ini dihuraikan dari sudut kesihatan fizikal dan mental. Buku kecil yang diterjemahkan dari judul asalnya, *al-Ṣawm wa al-Ṣiḥḥah* karya Najib al-Kaylaniy ini dapat mengisi kekosongan yang ada.

Buku ini berusaha menjelaskan kesan puasa terhadap diri manusia dari segi kesihatan fizikal, seterusnya pembinaan akhlak dan kerohanian di samping menyentuh perkara yang berhubung dengan pemakanan seimbang. Buku terjemahan Sdr. M. Syukur Tarigan dan Chairul Halim ini amat sesuai untuk dijadikan panduan bagi semua lapisan masyarakat.

Semoga kita mendapat manfaat daripada usaha ini.

Dr. Ghazali Basri  
Ketua  
Biro Penerbitan ABIM

Syaban 1411

Mac 1991



# MUKADIMAH

Melalui goresan pena yang ringkas ini, saya ingin menjelaskan hubungan antara puasa dengan kesihatan manusia, baik yang berhubung dengan jasmani, rohani ataupun sosial. Huraian ini dibuat berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan oleh sekelompok ilmuwan dan para doktor yang berusaha mengungkap kebenaran sesuai dengan ilmu moden agar mencapai hasil yang memuaskan.

Inilah segi pengetahuan yang baru dicapai oleh para ilmuwan sampai saat ini. Namun begitu, pintu masih terbuka lebar untuk kita membuat kajian lebih lanjut agar terungkap segala hikmah yang bersumber dari keagungan Ilahi dari semasa ke semasa.

Semuanya itu adalah segi lain selain dari ibadah yang merupakan dasar bagi diwajibkan berpuasa. Ibadah puasa memang merupakan tugas dan kewajipan kita, sama ada kita mengetahui atau tidak hikmah berpuasa tersebut.

Mudah-mudahan dengan membaca lembaran yang sedikit ini akan membuat kita merasakan nikmat berpuasa pada hari-hari selain bulan Ramadan, agar di sebalik itu kita dapat memetik manfaat yang banyak di dunia, di samping pahala yang besar di akhirat kelak. Semoga Allah menunjuki kita jalan yang lurus dan benar.

Najib al-Kaylaniy  
Beirut,  
1982.

PERDANA  
LEADERSHIP  
FOUNDATION  
YAYASAN  
KEPIMPINAN  
PERDANA

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى  
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ • أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ  
فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ  
وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ  
خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ •  
شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ  
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِّنكُمُ الشَّهْرَ  
فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ  
أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ  
الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا  
هَدَىٰكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ •

Terjemahan: *Hai orang-orang beriman, kamu diwajibkan berpuasa sebagaimana yang telah diwajibkan kepada orang-orang yang sebelum kamu, mudah-mudahan kamu bertaqwa.*

*(Puasa itu) beberapa hari tertentu. Maka sesiapa di antara kamu yang sakit atau dalam perjalanan, maka berpuasalah pada hari yang lain. Dan bagi orang yang kuasa berpuasa tetapi sangat berat melakukannya, (wajib) memberikan fidyah (dengan memberi) makan seorang miskin. Sesiapa yang mengerjakan kebajikan dengan sukarela, maka itulah yang amat baik baginya. Dan berpuasa itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.*

*(Puasa itu) pada bulan Ramadan yang diturunkan al-Qur'an pada bulan itu sebagai petunjuk bagi manusia dan menjadi keterangan-keterangan yang menjelaskan petunjuk itu dan memperbezakan antara yang haq dengan yang batil. Oleh itu sesiapa di antara kamu yang menyaksikan anak bulan Ramadan hendaklah ia berpuasa. Dan sesiapa yang sakit atau dalam perjalanan, maka berpuasalah pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran. Hendaklah kamu genapkan bilangan bulan itu dan hendaklah kamu mengagungkan Allah kerana mendapat petunjuk-Nya, mudah-mudahan kamu bersyukur.*

*(al-Baqarah 2: 183-185)*

