



HUKUM PUASA PADA IBU HAMIL DAN IBU NIFAS DALAM PRESPEKTIF AGAMA ISLAM

Uni Umbay Tery¹, Jakiah²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin

Email: Uni38987@gmail.com.

ABSTRACT

Fasting is one of the obligatory acts of worship for muslims during the month of Ramadan. However, certain conditions allow for exemptions, including pregnant women and women in the postpartum (nifas) period. This article discusses the ruling of fasting for pregnant and postpartum women in the perspective of Islamic teachings by referring to the Qur'an, hadith, and the opinions of Islamic scholars. This study uses a literature review approach to analyse religious evidence as well as health considerations for the mother and child. The results show that pregnant and postpartum women are permitted not to fast if it is feared to endanger themselves or the fetus, with the Obligation to make up the missed fasts on other days or provide fidyah according to their situation. Therefore, the implementation of fasting laws for these conditions is flexible and adjusted to individual capability.

Keywords: *fasting, pregnant women, postpartum women, Islamic law, fidyah, exemption in worship.*

ABSTRAK

Puasa merupakan salah satu ibadah wajib bagi umat islam yang dilaksanakan pada bulan Ramadan. Namun, dalam praktiknya terdapat kondisi tertentu yang memperoleh keringanan, termasuk bagi ibu hamil dan ibu nifas. Artikel ini membahas hukum puasa bagi ibu hamil dan ibu nifas dalam prespektif agama islam dengan merujuk pada Al-Qur'an, hadis, dan pendapat para ulama. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk menganalisis dalil-dalil syar'i serta pertimbangan kesehatan ibu dan anak. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa ibu hamil dan ibu nifas diperbolehkan tidak berpuasa apabila dikhawatirkan dapat membahayakan diri atau janin, dengan ketentuan mengganti puasa di hari lain atau memberikan fidyah sesuai kondisi. Dengan demikian, penerapan hukum puasa pada dua kondisi tersebut bersifat fleksibel dan menyesuaikan kemampuan individu.

Kata Kunci: *puasa, ibu hamil, ibu nifas, hukum islam, fidyah, keringanan ibadah.*

PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu bentuk ibadah wajib yang termasuk dalam rukun Islam dan memiliki kedudukan penting dalam pembentukan karakter spiritual seorang muslim. Kewajiban berpuasa ditegaskan dalam AL-Qur'an surah AL-Baqarah ayat 183, yang menjelaskan bahwa puasa ditunjukan untuk membentuk pribadi bertaqwa. Pelaksanaan puasa ini umumnya diwajibkan bagi setiap muslim yang telah baligh, berakal, sehat, dan mampu menjalankannya. Namun, islam sebagai agama yang bersifat rahmatan lil'alamin memberikan kemudahan dan keringanan (rukhsah) kepada orang-orang yang menghadapi kondisi tertentu yang dapat menyulitkan mereka untuk menjalankan puasa, termasuk ibu hamil dan ibu nifas.

Ibu hamil adalah perempuan yang sedang mengandung janin dan memerlukan asupan nutrisi serta kondisi fisik yang stabil untuk menjaga kesehatan dirinya dan



perkembangan janinnya. Sedangkan ibu nifas adalah perempuan yang baru melahirkan dan sedang mengalami masa pemulihan fisik serta berperan dalam memberikan asi kepada bayinya. Kedua kondisi ini memerlukan perhatian khusus, karena kebutuhan energi dan nutrisi meningkat secara signifikan. Puasa yang dilakukan tanpa pertimbangan medis dan kondisi tubuh dapat berpotensi menimbulkan risiko seperti kelelahan berlebihan, gangguan metabolisme, masalah pertumbuhan janin, penurunan produksi asi, atau bahkan komplikasi pasca melahirkan.

Dalam perspektif hukum islam, ibu hamil dan ibu nifas tidak diperlakukan sama dengan perempuan yang sehat dan mampu berpuasa secara normal. Para ulama bersepakat bahwa ibu nifas secara jelas dilarang berpuasa karena adanya kondisi keluarnya darah nifas yang menyebabkan ia tidak diperkenankan melaksanakan ibadah tersebut hingga masa nifasnya selesai. Sedangkan ibu hamil, para ulama memberikan ketentuan yang lebih beragam berdasarkan kondisi yang dihadapinya. Jika puasa dapat dilaksanakan tanpa membahayakan kondisi ibu dan janin, maka puasa tetap dapat dijalankan. Namun apabila terdapat kekhawatiran akan munculnya mudarat, maka diperbolehkan untuk tidak berpuasa dengan kewajiban pengganti berupa qadha atau fidyah sesuai perbedaan pendapat mazhab.

Perbedaan pemahaman dalam masyarakat terkait hukum ini sering kali menyebabkan kebingungan dan keraguan. Ada masyarakat yang beranggapan bahwa ibu hamil dan ibu nifas tetap wajib berpuasa tanpa mempertimbangkan risiko kesehatan, sementara ada pula yang menganggap bahwa keduanya dapat meninggalkan puasa sepenuhnya tanpa kewajiban mengganti. Kondisi ini menunjukkan perlunya pemahaman yang komprehensif berdasarkan dalil AL-Qur'an, hadis, dan pendapat ulama dari berbagai mazhab agar pengetahuan yang berkembang di masyarakat tidak hanya bersifat tradisi atau kebiasaan semata, tetapi bersumber dari rujukan keilmuan yang sah.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan menjelaskan hukum puasa bagi ibu hamil dan ibu nifas dalam perspektif agama islam secara mendalam dan sistematis. Penjelasan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang benar, sehingga para ibu maupun masyarakat umum dapat menentukan sikap religious yang tepat, serta menjaga kesehatan ibu dan anak tanpa mengabaikan kewajiban ibadah. Dengan demikian, pelaksanaan puasa dapat tepat menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT tanpa mengabaikan aspek keselamatan dan kesejahteraan fisik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literature (library research), yaitu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menelaah dan menganalisis sumber-sumber ilmiah yang relevan. Sumber yang digunakan meliputi kitab tafsir, kitab fikih, hadis-hadis shahih, serta pendapat para ulama dari berbagai mazhab. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan referensi dari jurnal ilmiah, artikel akademik, dan buku-buku yang membahas kesehatan ibu hamil dan ibu nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hukum Puasa bagi Ibu Hamil

Ibu hamil pada dasarnya termasuk dalam golongan orang yang mendapatkan keringanan tidak berpuasa apabila terdapat kekhawatiran yang berdampak pada kesehatan dirinya atau janin. Hal ini merujuk pada firman Allah SWT dalam QS. AL-Baqarah: 185 yang menyatakan bahwa Allah menghendaki kemudahan dan tidak menghendaki kesulitan bagi hambanya.



Pendapat ulama mengenai kewajiban pengganti bagi ibu hamil jika ia tidak berpuasa adalah sebagai berikut:

a. Mazhab Hanafi:

Ibu hamil yang tidak berpuasa wajib mengqadha puasa di hari lain tanpa fidyah.

b. Mazhab Syafi'i dan Maliki:

Jika ketidakmampuan puasa disebabkan kekhawatiran terhadap dirinya atau janinnya, maka ia wajib mengqadha tanpa fidyah.

c. Mazhab Hanbali:

Jika ibu hamil tidak berpuasa hanya karena khawatir terhadap janin, maka ia wajib mengqadha dan membayar fidyah.

Perbedaan pendapat ini menunjukkan bahwa hukum bersifat fleksibel dan menyesuaikan kondisi ibu hamil, baik fisik maupun keadaan janin. Selain itu, pertimbangan medis juga menunjukkan bahwa ibu hamil memerlukan asupan energy dan cairan yang stabil. Puasa yang dipaksakan dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan metabolisme, dan gangguan perkembangan janin, terutama pada trimester pertama dan ketiga. Oleh karena itu, keputusan berpuasa harus mempertimbangkan pemeriksaan kesehatan.

2. Hukum Puasa bagi Ibu Nifas

Dalam perspektif hukum Islam, ibu yang berada dalam masa nifas secara syar'i dilarang berpuasa hingga darah nifasnya berhenti dan ia telah menjalani mandi besar (*ghusl*). Larangan ini didasarkan pada kesepakatan (*ijma'*) para ulama dari keempat mazhab (Hanafi, Maliki, Syafi'i, dan Hanbali). Dasar hukumnya antara lain hadis dari Aisyah ra. yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim:

"Kami dahulu mengalami haid, lalu diperintahkan untuk mengqadha puasa, tetapi tidak diperintahkan mengqadha shalat." (*HR. Bukhari dan Muslim*)

Hadis ini menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami haid atau nifas tidak diperbolehkan menjalankan ibadah puasa, baik wajib (seperti puasa Ramadan) maupun sunnah, karena kondisi tersebut termasuk uzur syar'i. Larangan ini bukan bentuk pengabaian terhadap ibadah, tetapi merupakan rukhsah (keringanan) yang menunjukkan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya.

Kondisi nifas umumnya berlangsung selama 40 hari, meskipun durasi dapat berbeda pada setiap perempuan. Selama masa itu, tubuh mengalami proses pemulihan pascapersalinan dan pembersihan rahim dari sisa darah serta jaringan. Dalam konteks ini, syariat Islam memberikan kelonggaran bagi perempuan untuk tidak berpuasa agar fokus pada pemulihan fisik dan keperluan menyusui.

Setelah masa nifas berakhir, seorang ibu wajib mengqadha (mengganti) puasa yang ditinggalkan pada waktu lain sebelum datangnya Ramadan berikutnya. Kewajiban qadha ini merupakan bentuk tanggung jawab spiritual yang tetap menjaga nilai ibadah tanpa membebani kondisi biologis perempuan. Dengan demikian, hukum puasa bagi ibu nifas menegaskan keseimbangan antara tuntutan ibadah dan kebutuhan biologis, sekaligus menunjukkan prinsip Islam yang penuh rahmat dan keadilan gender dalam konteks syariat.

3. Pertimbangan Kesehatan

Pertimbangan medis dan kesehatan ibu menjadi faktor penting dalam penetapan hukum puasa bagi perempuan hamil, nifas, maupun menyusui. Islam



menempatkan kesehatan dan keselamatan jiwa sebagai prioritas utama, sebagaimana prinsip maqāṣid al-syarī'ah yang menekankan perlindungan terhadap jiwa (*hifz al-nafs*) dan keturunan (*hifz al-nasl*).

Puasa dalam kondisi fisik yang belum pulih, seperti pada masa nifas, dapat menimbulkan risiko medis yang signifikan. Beberapa dampak kesehatan yang umum terjadi bila ibu nifas memaksakan diri berpuasa antara lain:

- a. Penurunan volume darah. Setelah melahirkan, tubuh kehilangan banyak darah dan cairan. Bila disertai puasa tanpa asupan cairan yang cukup, ibu berisiko mengalami anemia, pusing, dan kelemahan ekstrem.
- b. Penurunan produksi ASI. Kebutuhan gizi dan hidrasi yang tinggi diperlukan untuk memproduksi ASI secara optimal. Puasa dalam kondisi nifas atau menyusui dapat menurunkan kadar prolaktin dan oksitosin, sehingga berdampak pada berkurangnya produksi ASI dan kualitas nutrisi bayi.
- c. Dehidrasi dan gangguan sirkulasi darah. Kekurangan cairan dapat mengganggu metabolisme tubuh, menghambat proses pemulihan rahim, dan meningkatkan risiko infeksi pascapersalinan.

Dalam konteks ini, prinsip dasar Islam "*lā ḍarar wa lā ḍirār*" (tidak boleh membahayakan diri sendiri maupun orang lain) menjadi pedoman penting. Rasulullah SAW bersabda:

"Tidak boleh membahayakan diri sendiri dan tidak boleh membahayakan orang lain." (HR. *Ibn Majah dan Ahmad*)

Prinsip tersebut menunjukkan bahwa pelarangan puasa bagi ibu nifas bukan hanya didasarkan pada hukum fikih, tetapi juga pada pertimbangan kemaslahatan dan kesehatan, baik bagi ibu maupun bayi yang disusui. Dengan demikian, syariat Islam sejalan dengan prinsip medis modern yang menekankan pentingnya pemulihan tubuh pascapersalinan serta menjaga keberlanjutan kehidupan dan kesehatan generasi berikutnya.

KESIMPULAN

Puasa merupakan salah satu bentuk ibadah yang mengandung nilai spiritual, moral, dan social tinggi dalam ajaran islam. Sebagai rukun islam yang ketiga, pelaksanaan puasa diwajibkan bagi setiap muslim yang telah baligh, berakal sehat, dan mampu secara fisik. Namun demikian, islam juga merupakan agama yang penuh kasih dan memberi keringanan (*rukhsah*) kepada umatnya yang mengalami kesulitan dalam menjalankan kewajiban tertentu, termasuk dalam hal puasa.

Berdasarkan hasil kajian terhadap sumber-sumber hukum islam baik dari AL-Qur'an' hadis' maupun pendapat para ulama dapat disimpulkan bahwa ibu hamil dan ibu nifas termasuk golongan yang mendapatkan dispensasi syar'i untuk tidak berpuasa apabila terdapat kekhawatiran bahwa ibadah tersebut akan membahayakan diri sendiri, janin yang dikandung, atau bayi yang disusui. Prinsip ini didasari oleh firman Allah SWT dalam QS. AL-Baqarah ayat 184-185, yang menegaskan bahwa orang sakit atau dalam keadaan sulit diperbolehkan berbuka dan mengganti puasannya di waktu lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Al-Karim. (2009). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Dapertemen Agama Republik Indonesia. Jakarta: PT Syaamil Cipta Media.
- AL-Jaziri, A. (2015). *Kitab AL-Fiqh 'ala al-Mazahib al-Arba'ah (Fikih Empat Mazhab)*. Berikut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah



- Departemen Agama RI. (2012). *Pedoman Ibadah Ramadan dan Idul Fitri*. Jakarta: Dirjen Bimbingan Masyarakat Islam
- Diaty, R., Arisa, A., Lestari, N. C. A., & Ngalimun, N. (2022). Implementasi aspek manajemen berbasis sekolah dalam pelayanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(2), 38-46.
- Hafidz, A. (2021). Tinjauan Fikih terhadap Hukum Puasa bagi Ibu Hamil dan Menyusui. *Jurnal Ilmiah Syariah dan Hukum Islam*, 9(2), 145-158.
- Hasan, M. (2018). *Fikih Wanita: Hukum-Hukum Islam Seputar Perempuan*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- Kompas.com. (2024, Maret 28). *Ibu Hamil Tetap Berpuasa, Begini pendapat Dokter dan Ulama*. Diakses dari <https://www.kompas.com/tren/read/2024/03/28/ibu-hamil-tetap-berpuasa>
- Latifah, L., & Ngalimun, N. (2023). Pemulihan Pendidikan Pasca Pandemi Melalui Transformasi Digital Dengan Pendekatan Manajemen Pendidikan Islam Di Era Society 5.0. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(1), 41-50.
- Latifah, L., Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalimun, N. (2023). Konsep dasar pengembangan kreativitas anak dan remaja serta pengukurannya dalam psikologi perkembangan. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426-439.
- Nawawi, I. (2016). *Fikih Ibadah untuk Kehidupan Modern*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya.
- Ngalimun, N. (2022). Bahasa Indonesia Untuk Penulisan Karya Ilmiah. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 265-278.
- Tirmizi, I. (2000). *Sunan at-Tirmizi*. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami.
- Suharto, E. (2022). *Kesehatan Reproduksi Ibu dan Anak dalam Perspektif Islam dan Medis*. Yogyakarta: Deepublish