

BAB III

TINJAUAN HUKUM TENTANG PUASA, QADHA, FIDYAH, IBU HAMIL DAN MENYUSUI

A. Konsep Puasa

1. Definisi Puasa

Kata puasa berasal dari bahasa arab yaitu (صوم / صيام) yang asal katanya صام - يصوم (صوماً) menurut bahasa artinya menahan (dari makan, minum, dan lain sebagainya).¹

Hal ini sebagaimana ditunjukkan dalam Firman Allah Ta'ala berikut.

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Artinya : *Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*(Q.S Al-Baqarah : 183)²

Dalam konteks ini, puasa merujuk pada kewajiban menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa. Secara terminologis, puasa berarti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa, seperti makan, minum, dan perbuatan lainnya yang membatalkan puasa, sejak terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan disertai niat.³

¹ ahmad Warson Munawar, *Kamus Arab Indonesia Terlengkap*, ll (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 804.

² Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 37.

³ Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah* (Jakarta: Tinta Abadi Gemilang, t.t.), 189.

Puasa, atau yang dikenal dengan istilah sawm atau shiyam, secara harfiah berarti menahan diri (*al-imsak*). Oleh karena itu, pengendalian diri menjadi inti dari pelaksanaan puasa. Menahan diri dari makan, minum, dan segala hal yang membatalkan puasa, dilakukan sejak fajar hingga maghrib, disertai dengan niat yang ikhlas. Ketika pengendalian diri ini diterapkan dengan benar, seorang Muslim akan mampu mengatur dirinya, yaitu menghindari segala bentuk larangan Allah. Puasa sebagai ibadah memiliki tujuan untuk meningkatkan ketakwaan seorang Muslim.⁴

2. Rukun Puasa

- Niat pada malamnya : yaitu setiap malam selama bulan ramadhan. Yang dimaksud dengan malam puasa dialah malam yang sebelumnya. Sabda Rasulullah Saw :

مَنْ لَمْ يُجْمِعْ الصَّيَامَ قَبْلَ الْفَجْرِ فَلَا صَيَامَ لَهُ

Artinya : “Barangsiapa yang tidak berniat puasa pada malamnya sebelum fajar terbit, maka tiada puasa baginya.”

Kecuali puasa sunat, boleh berniat pada siang hari , asal sebelum zawal (matahari condong ke barat).⁵

⁴ H. Muhammad Fahri, *Mutiara Ramadhan* (Riau: CV. Asa Riau, 2014), 8.

⁵ H. Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam (Hukum Fiqh Lengkap)* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016), 229.

Para ulama sepakat jika niat pada waktu sebelum fajar puasa tersebut hanya berlaku pada puasa fardhu dan mengecualikan pada puasa sunnah. Tetapi dalam Mazhab Maliki cukup dilakukan sekali di awal bulan Ramadhan untuk satu bulan penuh, asalkan tidak terputus seperti Musafir atau sakit.

b. Menahan diri dari berbagai pembatal puasa dari terbit fajar hingga tenggelam matahari, seperti makan dan minum, hubungan suami istri, muntah dengan sengaja, haid atau nifas, murtad, dan memasukkan sesuatu kedalam tubuh melalui lubang kemaluan secara sengaja.

3. Syarat Puasa

a. Syarat Wajib Puasa

- 1). Berakal
- 2). Baligh
- 3). Memiliki kemampuan
- 4). Tidak dalam keadaan tidak sadar
- 5). Tidak dalam perjalanan (musafir)
- 6). Tidak membahayakan pelaku puasa
- 7). Tidak menyulitkan pelaku puasa⁶

Penjelasan tentang Syarat-syarat wajib puasa adalah :

⁶ Musyafiqi, *Daras Fiqh Ibadah*, 310.

- a) Berakal: Puasa hanya diwajibkan bagi mereka yang memiliki akal sehat. Seseorang yang mengalami gangguan mental tidak diwajibkan berpuasa.)
- b) Baligh: Puasa diwajibkan bagi mereka yang telah mencapai usia baligh (sekitar 15 tahun atau yang memiliki ciri-ciri kedewasaan lainnya). Anak-anak yang belum mencapai usia baligh tidak diwajibkan berpuasa. Nabi Muhammad SAW bersabda: "Tiga seseorang yang dibebaskan dari kewajiban puasa: orang yang tertidur hingga terbangun, orang yang mengalami gangguan mental hingga sembuh, dan anak-anak hingga mencapai pubertas" (HR. Abu Dawud dan Nasai).
- c) Kuat berpuasa: Seseorang yang lemah, seperti orang tua atau yang sedang sakit, tidak diwajibkan berpuas.⁷

Mukmin: Seorang *musafir* (pejalan jauh) diperkenankan untuk tidak berpuasa dan mengganti puasanya pada hari lain, asalkan perjalanan tersebut mencapai dua marhalah (sekitar 80,64 km, menurut Habib Zain bin Smit.⁸

Puasa adalah kewajiban bagi mereka yang memenuhi kriteria-kriteria tersebut. Oleh karena itu, puasa tidak diwajibkan bagi anak-anak yang belum mencapai pubertas, seseorang dengan gangguan mental, orang yang tidak sadar, mereka yang mampu

⁷ Alamah asy-Syaikh Salim, *Terj. Yahya Abdul Wahid Dahlan, Fiqh Ibadah*, 111.

⁸ Alamah asy-Syaikh Salim, 112.

berpuasa, musafir, ibu yang sedang menstruasi atau pasca melahirkan, serta seseorang yang puasa dapat menimbulkan bahaya atau kesulitan.⁹

b. Syarat Sah Puasa

- 1). Islam: Puasa hanya diwajibkan bagi umat Islam, sementara non-Muslim tidak diwajibkan berpuasa.
- 2). Mumayyiz: seseorang yang sudah mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk (berakal dan sudah baligh).
- 3). Suci dari darah haid: Puasa tidak sah bagi ibu yang sedang menstruasi atau pasca melahirkan. Namun, mereka diwajibkan untuk mengqadha puasa yang ditinggalkan tersebut setelah kondisi mereka memungkinkan.¹⁰
- 4). Dalam periode puasa yang diizinkan: Puasa tidak diperbolehkan pada hari-hari raya Idul Fitri dan hari Tasyrik (tanggal 11, 12, dan 13 Dzulhijjah).

B. Konsep Qadha Puasa

1 Pengertian Qadha Puasa

Di dalam Fiqih, istilah Qadha dipakai pada dua tempat yaitu dalam artilembaga peradilan dan Qadha dalam arti pelaksanaan kewajiban, khususnya ibadah. Qadha dalam Pengertian yang kedua merupakan pengimbangan dari ada. Fuqaha berbeda pendapat tentang melakukan kewajiban Qadha. Pendapat seperti sebagian ulama Mazhab Syafi'i, Maliki dan umumnya ulama hadits memandang wajib melaksanakan Qadha atas dalil

⁹ Musyafiqi, *Daras Fiqh Ibadah*, 311.

¹⁰ Rasjid, *Fiqh Islam (Hukum Fiqh Lengkap)*, 228.

(alasan) perintah ada. Dari segi boleh atau tidaknya mewakilkan suatu pelaksanaan ibadah kepada orang lain, Ulama Fiqih membaginya kepada tiga bentuk :

- a. Ibadah yang terkait dengan harta saja, seperti zakat, kafarat dan kurban. Untuk mendistribusikannya boleh diwakilkan kepada orang lain.
- b. Ibadah jasmani saja, seperti shalat dan puasa, ibadah ini tidak bisa diwakilkan kepada orang lain.
- c. Ibadah yang terkait dengan badan dan harta, seperti ibadah haji, bole diwakilkan pada orang lain dengan syarat-syarat tertentu .¹¹

Menurut pendapat ini dalil yang menjadi alasan wajibnya melaksanakan adalah surat Al-Baqarah ayat 184:

أَيَّا مَا مَعْدُودَةٌ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّهُ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيفُونَهُ فِدْيَةٌ
طَعَامٌ مِسْكِينٌ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنَّ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya : “ ..maka jika di antara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu dia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari yang lain ”. (Q.S. Al-Baqarah : 184).¹² Dan hadist Rasulallah SAW yang diriwayatkan Ibn Abbas r.a yang berbunyi:

حَدَّيْثُ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ أُمِّي مَاتَتْ وَعَلَيْهَا صَوْمُ شَهْرٍ، أَفَأَفْضِلُهُ عَنْهَا؟ قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: فَدَيْنِ اللَّهِ أَحَقُّ أَنْ يُفْضَلَ

¹¹ Dahlan dan Abdul Aziz, *Ensiklopedia Hukum Islam* (Jakarta: Ictiar Baru Van Hoeve, 1996), 47.

¹² Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 37.

رَوَاهُ الْبَخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

Artinya: “*Ibnu Abbas r.a menceritakan bahwa ada seorang ibu yang mendatangi Rasulullah (saw) dan bertanya, "Wahai Rasulullah, ibuku telah meninggal dunia sementara masih memiliki utang puasa sebulan kepadaku. Apakah aku boleh menggantinya?" Rasulullah (saw) menjawab, "Ya, boleh." Hal ini menunjukkan bahwa utang kepada Allah lebih utama untuk segera dilunasi*”. (*Bukhari. Muslim*).¹³

Dalam hal ini, kondisi ibu hamil atau menyusui termasuk alasan yang dibolehkan untuk tidak berpuasa pada bulan Ramadan, apabila mereka khawatir bahwa puasa dapat membahayakan diri mereka, janin, atau keduanya. Hal ini sesuai dengan hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, yang menjelaskan:

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ الدِّمَشْقِيُّ: أَلَّا تَبْرُدْ، عَنِ الْبَرِّيِّ، عَنِ الْحَسَنِ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ رَحْصَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِلْجُنَاحِيِّ الَّتِي تَحَافُ عَلَى نَفْسِهَا أَنْ تُنْعَطِرُ وَلِلْمُرْضِعِ الَّتِي تَحَافُ عَلَى وَلَدِهَا.

Artinya: “*Hisyan ibn Ammar ad-Dimasqi meriwayatkan dari Hasan, melalui Anas ibn Malik, bahwa Rasulullah saw. memberikan kemudahan bagi ibu hamil yang khawatir akan membatalkan puasa, serta ibu yang menyusui yang khawatir akan keselamatan anak-anak mereka. Dari hadis ini, dapat disimpulkan bahwa ibu hamil dan menyusui yang merasa khawatir akan keselamatan diri mereka, anak-anaknya, atau keduanya, diperbolehkan untuk berbuka puasa.*”¹⁴

¹³ Nasruddin al-Albani, *Ringkasan Shahih Bukhari* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 490.

Adapun waktu untuk mengqadha puasa, hal ini dilakukan setelah bulan Ramadan berakhir dan sebelum dimulainya bulan berikutnya. Disunnahkan untuk segera mengqadha puasa agar kewajiban tersebut dapat segera dilaksanakan. Setiap ibadah yang tertunda wajib untuk segera digantikan.

2 Waktu Qadha Puasa

Qadha puasa harus dilakukan segera apabila hanya tinggal beberapa hari sebelum Ramadan berikutnya. Ulama sepakat bahwa pelaksanaan qadha puasa Ramadan yang tidak sah menurut syariat harus dilaksanakan tanpa penundaan. Bagi mereka yang berkewajiban mengganti puasa Ramadan, melaksanakan puasa menurut sunnah pada waktu tersebut dianggap makruh. Jika seseorang menunda pelaksanaan qadha hingga Ramadan berikutnya, mayoritas ulama berpendapat bahwa setelah menjalani puasa Ramadan, mereka diwajibkan mengganti puasa yang tertinggal dan membayar fidyah untuk tahun sebelumnya.¹⁴ Namun, puasa qadha tidak sah dilakukan pada hari-hari yang dilarang untuk berpuasa, seperti pada hari raya Idul Fitri, pada hari-hari yang disunnahkan berpuasa, seperti pada awal bulan Dzulhijjah, atau pada hari apapun dalam bulan Ramadan tahun yang bersangkutan. Jumlah hari yang harus diganti sesuai dengan jumlah hari yang terlewat. Jika Ramadan tahun tersebut terdiri dari 29 hari, maka hanya hari-hari yang terlewat tersebut yang wajib diganti. Apabila puasa tertunda

¹⁴ Abiy Abdillah Muhammad bin Yazid, *Sunan Ibnu Majah* (Beirut: Dar Sahnun, 1995), 533.

¹⁵ Az-zuhaili, *Fiqh Islam Wa Adillatuhu*, Penerjemah :Abbdul Hayyie alKattani, 122.

sebelum Ramadan dimulai, para ulama sepakat bahwa seseorang tersebut wajib berpuasa dan membayar fidyah.¹⁶

C. Konsep Fidyah Puasa

1. Pengertian Fidyah Puasa

Dalam bahasa Arab kata (*al-Fidyah* adalah bentuk masdar dari kata dasar fadaa yang memiliki arti :

مَا يُعْطَى مِنْ مَالٍ وَخُوَّةٌ عِوْضٌ الْمُفْدِيٌّ

"sesuatu yang diberikan dalam bentuk harta sebagai pengganti atau tebusan".¹⁷

Menurut kamus Lisan al-Arab, kata (*Al-Fidyah* memiliki kesamaan arti dengan kata. Menurut bahasa al-Anbar kata *Al-Fida*) dibacanya Al Fadaa) dengan memanjang bacaannya dan memfatahkan huruf fa berarti

جَمَاعَةُ الطَّعَامِ مِنَ الشَّعِيرِ وَالثَّمُرِ وَالْبَرِ وَخُوَّةٌ

"segala bentuk makanan yang berasal dari biji gandum, kurma, dan gandum".

Manakala menurut Ahmad Warson Munawwir pula, Fidyah berasal dari kata فَدِي يَفْدِي yang berarti menebus, membayar.¹⁸

¹⁶ Ibnu Rusyd, *Bidayatul Mujtahid*, terj. A.Hanafi,MA (Jakarta: Bulan Bintang, 2010), 615–16.

¹⁷ Mu’ammal Hamidy dan Imron A Manan, *Tafsir Akkam* (PT. Bina Ilmu, 2011), 126.

¹⁸ Munawwir, *Al-Munawwir*, 804.

Dalam istilah Islam, fidyah merujuk pada denda atau kompensasi yang diberikan oleh seseorang yang tidak menjalankan kewajiban ibadah, berupa pemberian makanan kepada orang-orang yang membutuhkan. Fidyah juga dapat dipahami sebagai pemberian makanan pokok atau hidangan siap saji kepada fakir miskin (seperti pengemis atau mereka yang membutuhkan) setiap hari yang mereka tidak menjalankan puasa Ramadan, sebagai ganti atas ketidakhadiran puasa dengan alasan yang dibenarkan oleh syariat.

Dalam konteks hukum Islam (fiqh), fidyah adalah suatu bentuk denda atau tebusan yang dikenakan kepada seorang Muslim yang melakukan kekeliruan tertentu dalam ibadah atau menggantikan puasa yang tertinggal karena alasan yang diterima oleh syariat. Ini termasuk memberikan sedekah dalam bentuk makanan yang memadai kepada mereka yang membutuhkan. Fidyah dikenakan kepada ibu hamil atau menyusui yang tidak berpuasa karena khawatir akan kesehatan anaknya, kepada mereka yang menunda penggantian puasa yang tertinggal, kepada seseorang yang tidak mampu berpuasa akibat pekerjaan yang berat, atau kepada pasien yang menderita penyakit serius sesuai dengan penilaian dokter.¹⁹

Adapun yang menjadi dalil tentang wajib Fidyah adalah potongan Q.S. Al-Baqarah (2) ayat; 184:

¹⁹ M. Abdul Mujieb, Mabruri Tholha, dan Syafi'iyah, *Kamus Istilah Fiqh* (Jakarta: PT. Pustaka Firdaus, 2002), 77.

وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةً طَعَامٌ مِسْكِينٌ فَمَنْ تَطَوَّعَ حَيْرًا فَهُوَ حَيْرٌ لَهُ، وَأَنْ تَصُومُوا حَيْرًا لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya: "Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar Fidyah, (yaitu): memberi Makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, Maka Itulah yang lebih baik baginya, dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. "(Q.S. Al-Baqarah; 184).

Secara prinsip, puasa diwajibkan bagi setiap seseorang yang memiliki kemampuan untuk melaksanakannya. Namun, setelah turunnya ayat yang membahas mengenai fidyah, terdapat kebingungan dalam pemahaman tentang makna kata yutiqoonahu (يُطِيقُونَهُ), yang berarti "mampu melaksanakannya." Hal ini menyebabkan sebagian seseorang yang sebenarnya mampu berpuasa memilih untuk membayar fidyah sebagai pengganti puasa. Selanjutnya, hal ini juga diperkuat oleh riwayat dari Umar bin al-Khattab yang mengutip dari Salamah bin al-Akwa'.²⁰

ayat ini dimansuhkan oleh firman Allah:

فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمِّمْ

Artinya: *Maka hendaklah dia berpuasa pada bulan itu* (Q.S. Al-Baqarah; 185).

²⁰ Abi Abdillah Muhammad Bin Ismail Bin Ibrahim Bin Al- Mughirah Bin Bardazbah Bukhari Al-Jufi, *Shahih AL-Bukhari* (Beirut: Dar AL-Fikr, 1994), 182.

Setelah penjelasan lebih lanjut mengenai ayat Al-Baqarah (2): 185, menjadi jelas bahwa pembayaran fidyah hanya diperbolehkan bagi seseorang yang telah kehilangan kemampuan untuk berpuasa. Namun, bagi mereka yang masih mampu berpuasa, diwajibkan untuk menjalankannya. Oleh karena itu, berdasarkan ayat tersebut, hak untuk membayar fidyah tidak hanya terbatas pada orang tua yang tidak mampu berpuasa, tetapi juga diperluas kepada seseorang lain yang menghadapi kesulitan yang menghalangi mereka untuk berpuasa.

2. Waktu Fidyah Puasa

Mengenai waktu pembayaran fidyah, seseorang yang diwajibkan membayar fidyah sesuai dengan ketentuan syariat dapat melaksanakannya pada hari-hari di mana mereka tidak berpuasa, yaitu setelah waktu subuh.²¹ Disarankan agar fidyah dibayar pada waktu tersebut dan tidak pada waktu lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa fidyah harus segera dilaksanakan. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik, dijelaskan bahwa fidyah dapat dibayarkan pada akhir bulan Ramadan, sebagaimana yang dilakukan oleh beliau ketika telah lanjut usia dan tidak mampu berpuasa.

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ وَكَيْلُ أَبْيَ صَحْرَةَ، حَدَّثَنَا أَبْنُ عَرْفَةَ، حَدَّثَنَا رَوْحُ، حَدَّثَنَا عِمْرَانُ بْنُ حُدَيْرٍ عَنْ أَيْيُوبَ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّهُ ضَعُفَ عَنِ الصَّوْمَ عَامًا، فَصَنَعَ جَنَفَةً مِنْ ثَرِيدٍ، وَدَعَا ثَلَاثِينَ مِسْكِينًا فَأَشْبَعَهُمْ

²¹ Muhammad Hasan Hito, *Fiqh Al-Shiyam*, 1 ed. (Beirut: Dar Al-Basya'ir Al-Islamiyyah, 1988), 124.

Artinya: "*Menceritakan Ahmad bin Abdillah Wakil Abi Sakhrah, Ibn Urfah, Ruh, Umran bin Khudair, Ayyub, dan Anas bin Malik (semoga Allah meridai mereka) melaporkan bahwa ada seseorang yang tidak mampu berpuasa selama satu tahun penuh, sehingga ia menyiapkan semangkuk tharid (roti yang dihancurkan dan direndam dalam kaldu) dan mengundang 30 orang miskin untuk memakannya, dan roti tersebut cukup untuk mengenyangkan mereka.*"²²

Fidyah tidak boleh dibayarkan sebelum bulan Ramadan dimulai. Sebagai contoh, jika seseorang menderita penyakit yang tidak memungkinkan kesembuhan, maka pada awal bulan Sya'ban, mereka tidak boleh membayar fidyah terlebih dahulu. Pembayaran fidyah baru diperbolehkan setelah Ramadan dimulai. Fidyah bertujuan untuk menggantikan puasa yang tidak dilaksanakan karena alasan syariat dengan memberikan makanan kepada seorang miskin.

Terdapat dua cara untuk melunasi fidyah:

Pertama, menyediakan makanan dan kemudian mengundang orang miskin sesuai dengan jumlah hari puasa Ramadan yang terlewat.

Kedua, memberikan makanan mentah kepada masyarakat miskin, yang sebaiknya berupa bahan makanan yang dapat dijadikan hidangan. Fidyah dapat dilunasi secara sekaligus, misalnya dengan membayar fidyah untuk 30 hari dan mendistribusikannya kepada 30 orang miskin, atau cukup dengan memberikannya kepada satu orang miskin.

²² Ali Bin Umar Ad-Daruquthni, *Sunan Ad-Daruquthni* (Beirut: Dar AL-Fikr, 1994), 166.

D. Konsep Ibu Hamil dan Menyusui

1. Ibu Hamil

a. Pengertian Ibu Hamil

Dalam Q.S al-Mu'minun ayat 12-14 :

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ﴿١٣﴾ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْعَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْعَةَ عِظَمًا فَكَسَوْنَا الْعِظَمَ لَهُمَا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا أُخْرَى فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَخْسَنُ الْخَلِقِينَ ﴿١٤﴾

Artinya : *Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari sari pati (yang berasal) dari tanah: 12. Kemudian, Kami menjadikannya air mani di dalam tempat yang kukuh (rahim): 13. Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang menggantung (darah). Lalu, sesuatu yang menggantung itu Kami jadikan segumpal daging. Lalu, segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang. Lalu, tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah sebaik-baik pencipta: 14.²³*

Al-Qur'an mengungkapkan proses penciptaan manusia dalam Q.S. al-Mu'minun : 12-14 dimulai dari *Sulalah min tin* (saripati tanah). Kemudian dijadikan saripati itu menjadi *Nutfah* (air mani) yang disimpan dalam tempat yang kukuh (rahim). Kemudian *Nutfah* itu dijadikan *Alaqah* (segumpal darah), lalu *alaqah* itu dijadikan *Mudghah* (segumpal daging), dan *Mudghah* itu membentuk tulang belulang, lalu tulang belulang

²³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 485.

itu dilapis dengan daging, hingga dijadikan makhluk yang sempurna yaitu manusia. Al-Qur'an memberikan gambaran mengenai periode yang dilalui janin seperti yang dijalani setiap manusia sejak diciptakan dari setetes *nutfah*. Periodisasi janin dari tahap *nutfah* hingga menjadi makhluk sempurna yaitu manusia.²⁴

Urutan ini menggambarkan proses perkembangan embrio manusia sebagaimana dipahami oleh embriologi kontemporer. Dalam embriologi modern, perkembangan embrio manusia dimulai dengan pembuahan antara sperma dan sel telur, yang menghasilkan pembentukan zigot (*nutfah*). Zigot ini kemudian berkembang menjadi blastokista, yang menempel pada dinding rahim, menyerupai bentuk lintah (*alaqah*). Embrio selanjutnya melalui tahap gastrulasi dan organogenesis, yang membentuk struktur tubuh yang menyerupai massa daging (*mudghah*). Proses berikutnya mencakup osteogenesis dan myogenesis, sebelum embrio berkembang menjadi janin yang siap dilahirkan.²⁵

Kehamilan, hasil dari fertilisasi antara sperma dan ovum, diikuti oleh implantasi, berlangsung selama 40 minggu. Masa kehamilan dimulai dari pembuahan hingga kelahiran, yang berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu, setara dengan 9 bulan dan 7 hari. Kehamilan merupakan rangkaian peristiwa yang berkesinambungan,

²⁴ Ahmad Syahruddin Asis, "Proses Pencitaan Manusia Dalam Surah al-Mu'minun 12-14 (Kajian Tahlili dengan Pendekatan Ilmu Kedokteran," Skripsi UIN Makassar, 2012, 5.

²⁵ Andi Rosa dkk., "Embriologi dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Ilmi terhadap Q.S al-Mu'minun: 12-14 dan Temuan Sains Modern," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 3, no. 4 (2025): 5582.

dimulai dengan ovulasi, migrasi sperma dan ovum, fertilisasi dan perkembangan zigot, implantasi embrio di rahim, pembentukan plasenta, serta pertumbuhan dan perkembangan janin hingga mencapai usia gestasi penuh. Dengan demikian, kehamilan adalah proses alami yang menjamin kelangsungan hidup peradaban manusia. Kehamilan hanya dapat terjadi setelah seorang ibu mencapai pubertas, yang ditandai dengan dimulainya menstruasi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah proses alami yang terjadi pada ibu yang telah mencapai pubertas, yang dimulai dengan fertilisasi antara sperma dan ovum, serta perkembangan janin hingga mencapai usia gestasi penuh, yang berlangsung sekitar 40 minggu.²⁶

Kehamilan, hasil dari fertilisasi antara sperma dan ovum, diikuti oleh implantasi, berlangsung selama 40 minggu. Masa kehamilan dimulai dari pembuahan hingga kelahiran, yang berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu, setara dengan 9 bulan dan 7 hari. Kehamilan merupakan rangkaian peristiwa yang berkesinambungan, dimulai dengan ovulasi, migrasi sperma dan ovum, fertilisasi dan perkembangan zigot, implantasi embrio di rahim, pembentukan plasenta, serta pertumbuhan dan perkembangan janin hingga mencapai usia gestasi penuh. Dengan demikian, kehamilan adalah proses alami yang menjamin kelangsungan hidup peradaban manusia.

²⁶ *Tinjauan Asuhan Pada Masa KeHamilan, Bersalin, Nifas, Bayi Baru Lahir dan Keluarga Berencana* (Pindomedia Pustaka, 2021), 4.

Kehamilan hanya dapat terjadi setelah seorang ibu mencapai pubertas, yang ditandai dengan dimulainya menstruasi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah proses alami yang terjadi pada ibu yang telah mencapai pubertas, yang dimulai dengan fertilisasi antara sperma dan ovum, serta perkembangan janin hingga mencapai usia gestasi penuh, yang berlangsung sekitar 40 minggu.²⁷

b. Gizi Pada Kehamilan

1) Hemoglobin (Hb)

Ibu hamil termasuk dalam kelompok yang paling rentan terhadap kekurangan gizi. Kelompok ini merupakan salah satu yang paling rentan dalam masyarakat, sehingga penting untuk memastikan kecukupan nutrisi yang memadai selama masa kehamilan. Pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat dapat mendukung ibu hamil untuk menjalani kehamilan dengan aman hingga saat yang tepat untuk melahirkan. Dengan asupan gizi yang memadai, ibu hamil dapat melahirkan anak dengan potensi fisik dan mental yang baik serta memiliki energi yang cukup untuk menyusui. Apabila asupan nutrisi ibu hamil tidak tercukupi, dapat menyebabkan kekurangan gizi yang berpotensi menimbulkan komplikasi, salah satunya adalah anemia. Ibu hamil sangat rentan terhadap anemia, mengingat kebutuhan zat besi meningkat dua kali lipat

²⁷ *Tinjauan Asuhan Pada Masa KeHamilan,Bersalin, Nifas, Bayi Baru Lahir dan Keluarga Berencana*, 8.

dibandingkan dengan remaja. Oleh karena itu, ibu hamil sering mengalami anemia yang disebabkan oleh penurunan volume darah. Suplementasi zat besi selama kehamilan harus dapat memenuhi kebutuhan baik bagi ibu maupun janin.²⁸

Salah satu penyebab kurangnya asupan zat besi pada ibu hamil adalah anemia, yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin (Hb). Oleh karena itu, ibu hamil harus memastikan pemenuhan kebutuhan nutrisi mereka untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal serta mencegah bayi lahir dengan berat badan rendah (LBW). Berat badan lahir rendah dapat menyebabkan keterbatasan dalam pertumbuhan. Ibu hamil harus menyadari pentingnya mengonsumsi setidaknya 90 tablet zat besi selama masa kehamilan.²⁹

2) Kalsium dan Energi

Kalsium merupakan mineral yang sangat penting untuk pembentukan tulang dan berbagai proses fisiologis lainnya, termasuk transportasi antar membran sel, aktivasi dan penghambatan sejumlah enzim, regulasi metabolisme intraseluler, sekresi dan aktivasi hormon, pembekuan darah, kontraksi otot, serta transmisi impuls saraf. Selama

²⁸ Hilda Sulistia Alam, *Gizi Pada Ibu Hamil* (Bandung: CV Media Sains Indonesia, 2020), 31.

²⁹ Alam, 32.

kehamilan, perkembangan janin memerlukan keseimbangan kalsium yang baik pada ibu, terutama menjelang akhir masa kehamilan. Diperkirakan janin akan mengakumulasi sekitar 25-30 gram kalsium pada akhir kehamilan. Selain itu, ekskresi kalsium melalui urin pada akhir kehamilan meningkat dua kali lipat dibandingkan dengan ibu yang tidak hamil.

Penyesuaian metabolisme kalsium pada ibu hamil bertujuan untuk memenuhi kebutuhan kalsium janin serta meningkatkan ekskresi kalsium. Selama masa kehamilan, kalsium memegang peranan penting dalam perkembangan tulang dan gigi janin. Jika tubuh ibu kekurangan kalsium, tulang ibu akan mengeluarkan kalsium yang tersimpan, yang berpotensi menyebabkan osteoporosis prematur. Asupan kalsium yang disarankan untuk ibu hamil adalah 1200 mg per hari.³⁰

2. Ibu Menyusui

a. Pengertian Ibu Menyusui

ASI adalah cairan dinamis yang diproduksi oleh tubuh, mengandung nutrisi penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi serta memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit infeksi. ASI merupakan sumber utama nutrisi yang sangat dibutuhkan bayi, khususnya pada tahap awal kehidupan mereka. ASI sangat penting bagi bayi baru lahir hingga usia 6 bulan

³⁰ Alam, 41–42.

untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, dan tetap diperlukan hingga usia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi sejak lahir selama 6 bulan tanpa tambahan atau penggantian dengan makanan atau minuman lain.

ASI mengandung berbagai elemen yang memenuhi kebutuhan bayi, dan meskipun ada kemajuan dalam teknologi, ASI tidak dapat digantikan dengan susu formula. Oleh karena itu, ASI sering disebut sebagai "cairan kehidupan." Sekitar 80% dari ASI terdiri dari air, sehingga bayi tidak memerlukan minuman tambahan, bahkan pada cuaca panas.³¹

b. Kandungan ASI

ASI adalah nutrisi yang ideal untuk bayi. Bayi yang berusia antara 0 hingga 6 bulan dapat memenuhi semua kebutuhan nutrisi mereka hanya dengan pemberian ASI eksklusif. Selain itu, tubuh bayi hanya mampu memproses dan menyerap nutrisi yang terkandung dalam ASI. Tanpa ASI, bayi akan kesulitan dalam mendapatkan nutrisi yang diperlukan.

1) Protein

Protein berfungsi sebagai komponen dasar untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak, meningkatkan kekebalan terhadap penyakit, mengatur fungsi tubuh, dan menyediakan energi. Komposisi protein dalam ASI sangat

³¹ Wendy Indah Purnama Eka Sari, Kurniyati, dan Yenni Puspita, *Upaya Memperbanyak Asi Bagi Kader Laktasi* (Bengkulu: CV. Andhra Grafika, 2022), 1.

kompleks, dengan 0,9 gram protein per 100 ml ASI. Protein yang penting dalam ASI antara lain kasein, alfa-laktalbumin, dan laktiferin. ASI juga mengandung protein lainnya yang dikenal sebagai asam amino, seperti sistin dan taurin. Sistin sangat penting untuk pertumbuhan sel, sementara taurin diperlukan untuk perkembangan otak bayi.

2) Air

ASI sebagian besar terdiri dari air, yang mencapai 88,1% dari total komposisinya, sementara sisanya adalah zat lain yang dibutuhkan bayi.

3) Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber utama energi bagi tubuh bayi. ASI mengandung laktosa, jenis karbohidrat yang mudah diserap oleh tubuh bayi. Dalam 100 ml ASI terdapat 7 gram karbohidrat. Laktosa dalam ASI sangat penting karena membantu penyerapan kalsium oleh tubuh bayi dan merangsang pertumbuhan mikroorganisme yang disebut *Lactobacillus bifidus*. Selain laktosa, ASI juga mengandung oligosakarida sebagai karbohidrat.

4) Lemak dan DHA/ARA

Lemak dalam ASI adalah lemak yang bermanfaat untuk mendukung pertumbuhan bayi. Dalam 100 ml ASI terdapat 3,5 gram lemak. Lemak dalam ASI terdiri dari asam lemak esensial, yaitu asam linoleat (Omega-6) dan asam linolenat (Omega-3). Selain itu, lemak dalam ASI yang sangat penting untuk

perkembangan sistem saraf dan penglihatan bayi adalah DHA (asam dokosaheksaenoat) dan ARA (asam arakidonat).

5) Vitamin

Vitamin adalah senyawa yang mengatur dan mendukung fungsi tubuh serta berkontribusi pada perkembangan sel. ASI mengandung sejumlah vitamin, termasuk vitamin D, E, dan K. Vitamin E banyak terkandung dalam kolostrum (ASI pertama yang berwarna transparan atau kekuningan), sementara vitamin K berperan dalam produksi sel darah yang mengatur pembekuan darah, yang mencegah perdarahan pada bayi baru lahir, khususnya pada luka tali pusat.

6) Garam dan Mineral

Garam adalah substansi penting bagi bayi. Garam alami atau organik dalam ASI mencakup kalsium, kalium, dan natrium yang berasal dari asam garam dan asam fosfat. Kalium adalah mineral yang paling banyak ditemukan, sementara tembaga, zat besi, dan mangan, yang penting untuk pembentukan darah, terdapat dalam jumlah yang lebih kecil. Kalsium dan fosfor adalah komponen pembentuk tulang yang cukup banyak terdapat dalam ASI.

7) Factor Pertumbuhan

ASI mengandung zat yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan bayi. Pertumbuhan yang diperlukan pada awal kehidupan ASI adalah

kematangan usus untuk pencernaan dan penyerapan zat yang dibutuhkan bayi. Dengan adanya zat ini maka ASI dapat membantu perkembangan syaraf dan penglihatan bayi.

ASI mengandung nutrisi yang mendukung perkembangan bayi. Salah satu aspek utama pertumbuhan pada masa bayi adalah pematangan saluran pencernaan untuk mencerna dan menyerap nutrisi yang dibutuhkan. Zat-zat ini juga mendukung perkembangan sistem saraf dan penglihatan.

8) Factor Antiparasit, Anti alergi, Antivirus, dan Antibodi

ASI mengandung senyawa yang melindungi tubuh dari berbagai penyakit. Imunoglobulin adalah zat pelindung yang paling penting.

Komposisi ASI yang telah dijelaskan di atas menunjukkan betapa lengkapnya ASI dan bagaimana ia memenuhi seluruh kebutuhan bayi. ASI saja sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan energi bayi hingga usia 6 bulan. Setelah usia 6 bulan, bayi memerlukan makanan pendamping ASI, meskipun ASI tetap menjadi sumber utama nutrisi mereka.³²

³² Dini Kurniawati, Ratna Sari Hardiani, dan Iis Rahmawati, *Air Susu Ibu* (Jember: KHD Production, t.t.), 12.