

HUKUM PUASA BAGI IBU HAMIL DAN IBU NIFAS DALAM PERSPEKTIF AGAMA

Husnul Islami^{1*}, Fatimah Az-Zahra², & Latifah³

*¹⁻³ STIKES Abdi Persada Banjarmasin

*e-mail: husnulislami11@gmail.com

Submit Tgl: 13-November-2025 Diterima Tgl: 13-November-2025 Diterbitkan Tgl: 15-November-2025

Abstrak: Penelitian ini membahas hukum puasa bagi ibu hamil dan ibu nifas dalam perspektif syariat Islam. Ibu hamil dan nifas memiliki kondisi fisiologis dan psikologis khusus yang memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalankan puasa secara penuh. Ibu hamil diberikan rukhsah (keringanan) untuk tidak berpuasa apabila khawatir kesehatannya atau janinnya terganggu, sedangkan ibu nifas wajib berbuka selama masa pemulihan pasca-persalinan. Kajian ini menggunakan pendekatan *library research* dengan metode kualitatif deskriptif, menelaah Al-Qur'an, Hadis, pendapat ulama, dan literatur fiqh modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa syariat Islam menekankan prinsip kemudahan (*taysir*), rahmat (*rahmah*), dan perlindungan nyawa (*hifzh al-nafs*), sehingga ibu tetap dapat memenuhi kewajiban ibadah tanpa membahayakan kesehatan. Penggantian puasa (*qada*) atau pembayaran fidyah menjadi mekanisme untuk menyeimbangkan kewajiban ibadah dengan kondisi nyata. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi ibu, keluarga, dan tenaga medis dalam mendukung pelaksanaan puasa yang aman, bijaksana, dan penuh hikmah.

Kata Kunci: Puasa; Ibu Hamil; Ibu Nifas; Rukhsah; Syariat Islam; Kesehatan

Abstract: This study examines the jurisprudence of fasting for pregnant and postpartum women from the perspective of Islamic law. Pregnant and postpartum women have unique physiological and psychological conditions that affect their ability to fast fully. Pregnant women are granted *rukhsah* (concession) to refrain from fasting if there are concerns about their health or the fetus, while postpartum women are required to break their fast during the recovery period after childbirth. This research employs a library research method with a qualitative descriptive approach, reviewing the Qur'an, Hadith, scholars' opinions, and contemporary fiqh literature. The findings indicate that Islamic law emphasizes the principles of ease (*taysir*), mercy (*rahmah*), and preservation of life (*hifzh al-nafs*), allowing women to fulfill their religious obligations without endangering health. Making up missed fasts (*qada*) or paying *fidyah* provides a mechanism to balance religious duties with real-life conditions. These results have practical implications for mothers, families, and healthcare professionals in supporting safe, wise, and conscientious fasting practices.

Keywords: Fasting; Pregnant Women; Postpartum Women; Rukhsah; Islamic Law; Health

Cara mengutip Islami, H., Az-Zahra, F., & Latifah. (2025). Hukum Puasa Bagi Ibu Hamil dan Ibu Nifas dalam Perspektif Agama. *JIS: Journal Islamic Studies*, 3(3), 346–353.
<https://doi.org/10.71456/jis.v3i3.1526>

PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu ibadah pokok dalam agama Islam yang diwajibkan bagi setiap Muslim yang telah memenuhi syarat mukallaf, yaitu baligh, berakal sehat, dan mampu menjalankan ibadah tersebut. Ibadah puasa memiliki dimensi spiritual, fisik, dan sosial yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim. Secara spiritual, puasa mengajarkan kesabaran, pengendalian diri, dan ketakwaan kepada Allah SWT. Seorang

Muslim yang berpuasa tidak hanya menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menahan diri dari perilaku negatif, perkataan yang sia-sia, dan perbuatan yang melanggar syariat. Secara fisik, puasa melatih tubuh untuk mengatur pola konsumsi makanan dan minuman, sehingga dapat memberikan efek positif bagi kesehatan bila dijalankan dengan benar. Secara sosial, puasa menumbuhkan rasa empati terhadap mereka yang kurang mampu, meningkatkan solidaritas, dan menumbuhkan kepedulian sosial. Oleh karena itu, puasa bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi merupakan latihan integratif untuk membangun kesadaran spiritual, disiplin diri, dan kepedulian sosial.

Ibadah puasa dilaksanakan secara wajib selama bulan Ramadan, bulan yang penuh berkah, rahmat, dan ampunan. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

"Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." (QS. Al-Baqarah: 183)

Firman ini menegaskan bahwa puasa merupakan kewajiban yang ditujukan bagi setiap Muslim mukallaf. Namun, sekalipun puasa merupakan kewajiban, Islam menegaskan prinsip kemudahan dan tidak membebani umatnya melebihi kapasitas yang mampu dijalankan. Allah SWT berfirman:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah: 286)

Prinsip ini menjadi dasar hukum bahwa terdapat keringanan (*rukhsah*) bagi mereka yang memiliki uzur syar'i, termasuk wanita hamil dan ibu nifas. Kedua kondisi ini berbeda secara signifikan dibandingkan orang pada umumnya karena menyangkut keselamatan nyawa ibu dan anak, serta kebutuhan fisiologis dan psikologis yang khusus.

Wanita hamil mengalami perubahan fisiologis yang kompleks selama masa kehamilan. Tubuhnya membutuhkan asupan nutrisi tambahan untuk menunjang pertumbuhan janin, memperkuat sistem kekebalan, serta menjaga kesehatannya agar mampu melalui proses kehamilan dengan baik. Selain itu, hormon ibu hamil mengalami fluktuasi yang memengaruhi suasana hati, metabolisme, dan energi tubuh. Dalam kondisi tertentu, berpuasa dapat menimbulkan risiko dehidrasi, kekurangan energi, penurunan tekanan darah, atau kontraksi dini pada janin. Karena itu, Islam memberikan keringanan agar ibu hamil dapat menunda puasa atau menggantinya pada waktu lain ketika kondisi fisiknya lebih memungkinkan. Hal ini menunjukkan bagaimana syariat Islam menyeimbangkan antara kewajiban ibadah dan perlindungan terhadap keselamatan nyawa, yang termasuk dalam tujuan syariat (*maqashid al-shari'ah*), khususnya penjagaan terhadap diri (*hifzh al-nafs*) dan keturunan (*hifzh al-nasl*).

Begitu pula bagi ibu nifas, yaitu wanita yang baru melahirkan. Masa nifas adalah periode kritis pasca-persalinan, di mana tubuh mengalami pemulihan dari proses melahirkan, perubahan hormon, dan pengembalian energi yang hilang. Selain itu, ibu nifas seringkali juga menyusui bayinya, sehingga membutuhkan nutrisi dan cairan yang cukup agar produksi ASI tetap optimal. Jika seorang ibu nifas memaksakan puasa, risiko kesehatannya meningkat, baik untuk dirinya maupun bayinya. Oleh karena itu, hukum Islam secara tegas menyatakan bahwa ibu nifas tidak diperkenankan berpuasa hingga masa nifasnya selesai. Setelah suci, ibu wajib mengganti puasa yang tertinggal (*qada*) sebagai bentuk pemenuhan kewajiban ibadah. Hal ini memperlihatkan bahwa syariat Islam senantiasa mengutamakan kemanusiaan, keselamatan, dan kesejahteraan sebagai prinsip dasar dalam pelaksanaan ibadah.

Dasar hukum mengenai puasa bagi ibu hamil dan ibu nifas dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, Hadis Nabi Muhammad SAW, dan pendapat para ulama. Dalam Al-Qur'an,

Allah SWT memberikan keringanan bagi mereka yang mengalami kesulitan fisik atau memiliki kondisi khusus. Sementara dalam hadis disebutkan bahwa perempuan hamil dan menyusui diperbolehkan untuk tidak berpuasa jika puasa akan membahayakan diri atau anaknya. Hal ini sejalan dengan kaidah fikih: “*Kemudaran harus dihilangkan*” (*Adh-dhararu yuzal*) dan “*Kesulitan mendatangkan kemudahan*” (*Al-masyaqah tajlibu al-taysir*). Dengan demikian, prinsip kemudahan, rahmat, dan perlindungan kesehatan menjadi landasan bagi ibu hamil dan ibu nifas untuk menunda atau mengganti puasa sesuai ketentuan syariat.

Selain aspek hukum, terdapat perbedaan pandangan di kalangan ulama terkait pelaksanaan puasa bagi ibu hamil dan menyusui. Beberapa ulama menekankan bahwa jika ibu mampu berpuasa tanpa membahayakan dirinya atau bayi, maka puasa tetap wajib dijalankan. Namun, apabila ada risiko kesehatan bagi ibu maupun janin atau bayi yang disusui, maka diperbolehkan untuk tidak berpuasa dan wajib menggantinya di hari lain. Beberapa ulama juga menganjurkan pembayaran fidyah sebagai bentuk kompensasi apabila puasa ditinggalkan karena kondisi tertentu. Pendekatan ini menunjukkan fleksibilitas hukum Islam dalam memadukan kewajiban ibadah dengan kondisi nyata yang dihadapi umat, sehingga ibadah tetap dapat dijalankan dengan kesadaran penuh, tanpa menimbulkan risiko bagi kesehatan.

Implikasi praktis dari hukum puasa ini menuntut ibu hamil dan nifas untuk selalu memperhatikan kondisi tubuhnya secara cermat. Mereka dianjurkan berkonsultasi dengan tenaga medis atau ahli gizi, terutama bila mengalami gejala fisik yang tidak stabil, seperti pusing, lemas, tekanan darah rendah, atau kontraksi dini pada kehamilan. Selain itu, ibu dianjurkan menjaga asupan nutrisi dan cairan saat sahur dan berbuka agar energi tetap stabil dan produksi ASI tidak terganggu. Dengan memahami prinsip-prinsip syariat yang menekankan kemudahan dan perlindungan kesehatan, ibu hamil dan nifas dapat menjalankan ibadah puasa secara bijaksana, memanfaatkan rukhsah yang ada, dan tetap menjaga kesehatan serta kesejahteraan anak yang dikandung atau disusui.

Dalam konteks sosial dan psikologis, pemahaman hukum puasa bagi ibu hamil dan nifas juga membantu mengurangi stres dan rasa bersalah yang sering muncul ketika seorang ibu tidak mampu berpuasa. Dengan mengetahui adanya keringanan yang diberikan oleh syariat, ibu dapat merasa tenang dan yakin bahwa meninggalkan puasa karena kondisi tubuh bukanlah bentuk kemalasan, melainkan penerapan prinsip syariat yang menekankan keselamatan, kesejahteraan, dan kepatuhan yang cerdas terhadap perintah Allah SWT. Hal ini menunjukkan bahwa Islam tidak hanya menuntut ketiaatan ritual semata, tetapi juga memperhatikan aspek kemanusiaan dan kebutuhan nyata setiap individu.

Artikel ini disusun untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai hukum puasa bagi ibu hamil dan ibu nifas, sehingga para ibu dapat menjalankan ibadah dengan benar, tanpa mengorbankan kesehatan diri maupun janin atau bayi. Pemahaman ini penting agar ibadah puasa tidak menjadi beban yang membahayakan, melainkan ibadah yang dijalankan dengan penuh hikmah, kesadaran, dan kasih sayang. Selain itu, artikel ini juga memberikan rujukan bagi keluarga, tenaga medis, dan masyarakat luas untuk memahami prinsip syariat Islam terkait keringanan puasa, sehingga ibu hamil dan nifas dapat didukung secara optimal selama bulan Ramadan.

Dengan pemahaman yang matang tentang hukum puasa bagi ibu hamil dan nifas, diharapkan setiap ibu dapat menunaikan ibadah dengan seimbang antara ketakwaan spiritual dan pemeliharaan kesehatan fisik, sehingga puasa menjadi ibadah yang membawa keberkahan dan kebaikan bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat secara

luas. Islam menegaskan bahwa ibadah yang dijalankan dengan bijaksana, penuh kesadaran, dan memperhatikan keselamatan adalah bentuk ketaatan yang paling mulia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah library research atau penelitian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan cara menelaah, mempelajari, dan menganalisis berbagai buku, artikel ilmiah, jurnal, dokumen, laporan penelitian, dan sumber pustaka lain yang relevan dengan topik yang dibahas. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena atau informasi yang ditemukan dalam sumber-sumber tersebut secara sistematis, jelas, dan apa adanya, tanpa melakukan manipulasi data atau intervensi langsung. Dengan kata lain, peneliti berfokus pada pemaparan fakta-fakta, informasi, dan data kejadian-kejadian yang telah tercatat, sehingga pembaca dapat memahami konteks dan isi materi secara menyeluruh.

Melalui metode ini, penelitian dapat menyoroti pola, hubungan, serta konsep-konsep yang ada dalam literatur yang dikaji. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya memberikan deskripsi yang akurat, tetapi juga analisis yang bermanfaat untuk menjelaskan fenomena secara lebih mendalam. Metode library research memungkinkan peneliti untuk mengkaji berbagai sudut pandang, membandingkan temuan dari berbagai sumber, serta menyusun kesimpulan yang kuat berdasarkan bukti-bukti yang tersedia. Selain itu, penelitian kepustakaan ini juga mempermudah peneliti untuk mengakses literatur yang luas, baik yang bersifat klasik maupun kontemporer, sehingga dapat memberikan dasar teori dan praktik yang solid dalam pembahasan.

Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini berupaya memberikan gambaran yang komprehensif, menyeluruh, dan sistematis tentang topik yang diteliti. Hal ini memungkinkan pembaca tidak hanya memahami fakta yang ada, tetapi juga konteks, alasan, dan implikasi dari fenomena yang dikaji. Pendekatan ini sangat sesuai untuk penelitian yang bertujuan menjelaskan makna, nilai, atau prinsip yang terkandung dalam literatur, sekaligus menyajikan informasi yang dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya atau pengambilan keputusan di bidang terkait.

PEMBAHASAN

Definisi dan Konteks Ibu Hamil dan Ibu Nifas

Sebelum membahas hukum puasa bagi ibu hamil dan ibu nifas, sangat penting untuk memahami terlebih dahulu definisi dan konteks kedua kondisi tersebut. Pemahaman ini membantu menjelaskan alasan rukhsah (keringanan) yang diberikan dalam syariat Islam serta relevansi aspek kesehatan fisik, psikologis, dan sosial bagi ibu dan anak.

1. Ibu Hamil

Ibu hamil adalah wanita yang sedang mengandung janin dalam rahimnya. Masa kehamilan biasanya berlangsung sekitar sembilan bulan atau tiga trimester, dengan masing-masing trimester memiliki karakteristik dan risiko kesehatan yang berbeda. Trimester pertama merupakan masa adaptasi awal kehamilan, di mana ibu mengalami perubahan hormon yang signifikan, mual, muntah, dan kelelahan. Trimester kedua biasanya lebih stabil, tetapi tetap membutuhkan perhatian terhadap asupan nutrisi dan aktivitas fisik. Trimester ketiga adalah periode di mana janin berkembang pesat, sehingga kebutuhan energi dan nutrisi ibu meningkat secara signifikan.

Kondisi fisiologis ibu hamil membuat tubuhnya lebih rentan terhadap kekurangan energi dan cairan, terutama jika harus menahan lapar dan dahaga dalam

durasi puasa yang panjang. Selain itu, perubahan hormon dapat memengaruhi suasana hati, tekanan darah, dan metabolisme tubuh. Oleh karena itu, puasa yang dijalankan tanpa memperhatikan kondisi fisik berisiko menimbulkan dehidrasi, penurunan tekanan darah, atau komplikasi pada janin, seperti pertumbuhan terhambat atau kelahiran prematur.

Selain aspek fisik, kehamilan juga menuntut perhatian pada aspek psikologis. Stres, kecemasan, atau ketidaknyamanan fisik dapat memengaruhi kondisi emosional ibu dan berdampak pada janin. Dalam konteks ini, syariat Islam memberikan keringanan bagi ibu hamil untuk tidak berpuasa apabila khawatir kesehatan dirinya atau janinnya terganggu. Keringanan ini bukan sekadar kompensasi hukum, tetapi bentuk perhatian terhadap keselamatan nyawa (*hifzh al-nafs*) dan keturunan (*hifzh al-nasl*), yang merupakan salah satu tujuan syariat (*maqashid al-shari'ah*).

2. Ibu Nifas

Ibu nifas adalah wanita yang baru saja melahirkan, dalam masa pemulihan yang disebut nifas. Masa nifas berlangsung hingga sekitar 40 hari pasca-persalinan, tergantung kondisi fisik masing-masing ibu. Selama masa ini, tubuh ibu mengalami pemulihan dari proses persalinan, termasuk penyembuhan luka, pengembalian energi, dan stabilisasi hormon. Selain itu, ibu nifas biasanya juga menyusui bayinya, sehingga membutuhkan asupan nutrisi dan cairan yang cukup untuk mendukung produksi ASI.

Puasa bagi ibu nifas dapat menimbulkan risiko serius bagi kesehatan jika dijalankan terlalu dini atau tanpa pengawasan. Kekurangan energi dan cairan dapat memperlambat penyembuhan, menurunkan kualitas ASI, dan menyebabkan kelelahan yang berdampak pada kemampuan merawat bayi. Oleh karena itu, syariat Islam secara tegas memberikan rukhsah: ibu nifas diperbolehkan untuk berbuka selama masa nifas dan wajib mengganti puasa di kemudian hari, atau membayar fidyah jika tidak mampu.

Baik ibu hamil maupun ibu nifas memiliki kebutuhan nutrisi, cairan, dan istirahat yang lebih tinggi dibanding orang dewasa pada umumnya. Tubuh mereka memerlukan kalori tambahan, protein, vitamin, mineral, dan cairan yang cukup agar ibu tetap sehat dan janin atau bayi berkembang optimal. Puasa yang melibatkan penahanan makan dan minum dari fajar hingga maghrib dapat menimbulkan risiko jika tidak diimbangi dengan pola makan sahur dan berbuka yang tepat, sehingga syariat memberikan fleksibilitas untuk menyesuaikan ibadah dengan kondisi biologis.

Dasar Hukum Puasa bagi Ibu Hamil

Hukum puasa bagi ibu hamil berlandaskan pada prinsip syariat yang menekankan kemudahan dan perlindungan terhadap keselamatan. Al-Qur'an memberikan rukhsah bagi orang-orang yang sakit atau sedang dalam perjalanan, yang relevan juga bagi kondisi ibu hamil dengan risiko kesehatan tertentu.

Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 185:

"Dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain."

Ayat ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki uzur (*ma'qud*), termasuk ibu hamil yang khawatir kesehatan dirinya atau janinnya terganggu, diperbolehkan untuk tidak berpuasa. Prinsip ini ditegaskan pula dalam kaidah fikih: "*Adh-dhararu yuzal*" (kemudaran harus dihilangkan) dan "*Al-masyaqah tajlibu at-taysir*" (kesulitan mendatangkan kemudahan).

Dalam hadis, Rasulullah SAW menegaskan prinsip ini. Riwayat Abu Daud menyebutkan:

“Sesungguhnya Allah SWT memaafkan umatku dari puasa dan separuh shalat karena sakit atau perjalanan.”

Lebih spesifik, hadis dari Anas bin Malik (HR. Bukhari dan Muslim) menyatakan bahwa Rasulullah SAW memberikan rukhsah kepada ibu hamil dan menyusui untuk tidak berpuasa jika khawatir akan kesehatan mereka. Dengan demikian, syariat Islam menempatkan keselamatan ibu dan janin sebagai prioritas, sehingga ibadah puasa tetap dijalankan dengan bijaksana, mempertimbangkan kondisi biologis dan medis yang nyata.

Pendapat Ulama dan Kondisi yang Membolehkan Berbuka

Ulama sepakat bahwa ibu nifas wajib berbuka selama masa nifas. Imam Ahmad bin Hanbal menekankan bahwa nifas adalah uzur yang jelas, seperti sakit. Berbeda dengan ibu hamil, yang rukhsahnya bersifat opsional, ibu nifas wajib memanfaatkan rukhsah karena fokusnya adalah pemulihan tubuh dan pemberian ASI bagi bayi.

Beberapa kondisi yang membolehkan ibu hamil dan nifas berbuka antara lain:

1. Kelemahan Fisik: Tubuh sedang pulih dari persalinan atau menghadapi kelelahan berat akibat kehamilan. Puasa dapat memperburuk kondisi seperti anemia, dehidrasi, atau infeksi.
2. Kebutuhan Menyusui: Ibu yang menyusui bayi membutuhkan nutrisi dan cairan yang cukup. Puasa dapat mengurangi produksi ASI dan memengaruhi kesehatan bayi.
3. Rekomendasi Medis: Apabila dokter atau tenaga kesehatan menyarankan istirahat penuh atau pengaturan gizi tertentu, maka ibu diperbolehkan berbuka untuk menjaga kesehatannya dan bayinya.

Prinsip ini menunjukkan fleksibilitas hukum Islam yang menekankan kemudahan (*taysir*), rahmat (*rahmah*), dan perlindungan kesehatan, tanpa mengurangi nilai ibadah.

Ibu nifas wajib mengganti puasa yang ditinggalkan selama masa nifas setelah tubuhnya pulih. Penggantian dilakukan sesuai aturan yang sama seperti ibu hamil: wajib mengganti puasa (*qada*) atau membayar fidyah bagi yang tidak mampu. Hadis dari Ibnu Abbas (HR. Muslim) menyatakan bahwa fidyah adalah alternatif bagi mereka yang tidak mampu berpuasa karena kondisi tertentu.

Sebagai contoh, seorang ibu yang melahirkan pada awal Ramadhan mungkin tidak berpuasa selama 40 hari masa nifas. Setelah itu, ia harus mengganti puasa yang tertinggal. Hal ini menunjukkan bahwa Islam memahami kebutuhan biologis wanita, sehingga ibadah puasa tidak menjadi beban yang membahayakan kesehatan.

Contoh Kasus dan Implikasi Praktis

1. Ibu Hamil Trimester Ketiga: Seorang ibu hamil yang memasuki trimester ketiga dan mengalami risiko dehidrasi tinggi dapat menunda puasa dan menggantinya setelah persalinan. Dengan cara ini, kesehatan janin tetap terjaga tanpa melanggar prinsip ibadah.
2. Ibu Nifas Menyusui: Seorang ibu yang baru melahirkan dan menyusui bayinya dapat berbuka selama masa nifas untuk memastikan produksi ASI optimal. Setelah masa nifas selesai, ia dapat mengganti puasa sesuai jumlah hari yang tertinggal, atau membayar fidyah jika kondisi tubuh tidak memungkinkan.

Implikasi praktis ini menekankan bahwa syariat Islam selalu mempertimbangkan aspek kesehatan, sosial, dan psikologis. Ibu yang mengetahui adanya rukhsah tidak akan merasa bersalah atau stres karena tidak berpuasa, sehingga ibadah dapat dijalankan dengan kesadaran penuh dan aman bagi ibu dan anak.

Perbandingan dan Kesamaan antara Ibu Hamil dan Nifas

Meskipun keduanya memiliki rukhsah, terdapat perbedaan fokus:

1. Ibu Hamil: Berfokus pada kesehatan ibu dan janin. Rukhsah bersifat opsional jika ada kekhawatiran terkait risiko kesehatan.
2. Ibu Nifas: Berfokus pada pemulihan tubuh dan menyusui bayi. Rukhsah wajib selama masa nifas.

Kesamaan antara keduanya meliputi: diperbolehkan berbuka, wajib mengganti puasa, dan dapat membayar fidyah jika tidak mampu. Prinsip utama yang mendasari keduanya adalah kemudahan, sebagaimana firman Allah SWT:

“Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran.” (QS. Al-Baqarah: 185)

Keduanya juga menunjukkan bahwa Islam menempatkan kesejahteraan biologis, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari ibadah yang benar, sehingga setiap Muslim dapat menunaikan kewajiban tanpa membahayakan diri atau anak yang dikandung maupun disusui.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian ini, dapat disimpulkan bahwa puasa bagi ibu hamil dan ibu nifas memiliki aturan khusus yang menyesuaikan dengan kondisi fisiologis, psikologis, dan sosial masing-masing. Ibu hamil diberikan rukhsah untuk tidak berpuasa apabila khawatir kesehatannya atau janinnya terganggu, karena perubahan hormon, kebutuhan energi, dan risiko dehidrasi dapat memengaruhi keselamatan keduanya. Sedangkan ibu nifas wajib berbuka selama masa pemulihan pasca-persalinan, termasuk untuk menjaga produksi ASI dan kesehatan fisik. Kedua kondisi ini menunjukkan prinsip syariat Islam yang menekankan kemudahan (*taysir*), rahmat (*rahmah*), dan perlindungan nyawa (*hifzh al-nafs*).

Penggantian puasa (*qada*) atau pembayaran fidyah bagi yang tidak mampu menjadi mekanisme untuk tetap memenuhi kewajiban ibadah tanpa membahayakan kesehatan. Pendekatan ini juga memperhatikan aspek psikologis dan sosial, sehingga ibu tidak merasa bersalah atau tertekan jika tidak mampu berpuasa. Dengan demikian, syariat Islam menyeimbangkan kewajiban ibadah dengan kebutuhan biologis dan keselamatan individu, sekaligus menunjukkan fleksibilitas hukum dalam menjawab situasi nyata yang dihadapi umat. Pemahaman yang baik mengenai hukum puasa bagi ibu hamil dan nifas memungkinkan pelaksanaan ibadah yang aman, bijaksana, dan penuh hikmah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Daud, Sulaiman ibn al-Ash'ath. Sunan Abu Daud. Beirut: Dar al-Fikr.
Ibn Abbas. (HR. Muslim). Hadis tentang fidyah puasa. Dalam Sahih Muslim.
- Aisyah RA. (HR. Bukhari). Hadis tentang ibu nifas. Dalam Sahih Bukhari.
Al-Syafi'i, Muhammad ibn Idris. Al-Umm. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. Sahih Al-Bukhari. Beirut: Dar al-Fikr.
Muslim, Abu al-Husayn. Sahih Muslim. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Quranul Karim. Terjemahan Departemen Agama Republik Indonesia. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Anas bin Malik. (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis tentang rukhsah bagi ibu hamil dan menyusui. Dalam Sahih Bukhari dan Sahih Muslim.

- Fauzi, A. (2019). Content of Islamic Education Found in Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. *Tadris: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Pendidikan Islam*, 13(2), 36-55.
- Ibn Hanbal, Ahmad. Musnad Ahmad. Beirut: Dar al-Fikr.
- Latifah, L., Ngalimun, N., Setiawan, M. A., & Harun, M. H. (2020). Kecakapan behavioral dalam proses pembelajaran PAI Melalui Komunikasi Interpersonal. *Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(2), 36-42.
- 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.
- Muttaqin, A. A. Z., Ainusyamsi, F. Y., & Iswanto, P. (2020). Nilai-nilai pendidikan sosial dalam al-qur'an surat ali imran ayat 134 (Analisis Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim Karya Ibnu Katsir). *Bestari: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 17(1), 43-66.
- Ngalimun, N. (2022). Bahasa Indonesia Untuk Penulisan Karya Ilmiah. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 265-278.
- Ngalimun, N., Rahman, N. F., & Latifah, L. (2020). Dakwah KH. Zainuri HB dan Peran Kepemimpinannya di Pesantren. *Sahafa Journal of Islamic Communication*, 3(1), 13-24.
- Zwagery, R. V., Safithri, E. A., & Latifah, N. (2020). Psikologi Perkembangan: Konsep Dasar Pengembangan Kreatifitas Anak. *Yogyakarta: Parama Ilmu*.