

KONTEKSTUALISASI HADIS TENTANG PUASA DAN RELEVANSINYA DALAM MENEGAH PELECEHAN SEKSUAL TERHADAP PEREMPUAN DI INDONESIA

Alwi Padly Harahap¹, Khairin Nazmi², M. Fajri Yusuf³

^{1,2,3}Mahasiswa, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

¹alwi3006233002@uinsu.ac.id, ²khairin3006233006@uinsu.ac.id, ³fajrifken@gmail.com

Abstrak

Kekerasan terhadap perempuan di Indonesia adalah isu serius dan kompleks yang mencakup berbagai bentuk kekerasan, termasuk kekerasan fisik, seksual, emosional, dan psikologis. Komnas Perempuan menunjukkan bahwa kekerasan terhadap perempuan di Indonesia masih cukup tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkontekstualisasikan hadis tentang puasa serta relevansinya dalam mencegah kekerasan seksual terhadap perempuan di Indonesia. Penerapan metode kualitatif, digunakan untuk menganalisis secara kritis dalil seputar hadis, sedangkan pendekatan kontekstual digunakan untuk memahami konteks interpretasinya. Temuan ini menunjukkan bahwa ulama berpendapat puasa sebagai salah satu cara efektif untuk membangun ketahanan diri dan meningkatkan kesadaran spiritual, yang pada gilirannya membantu seseorang menghindari maksiat pelecehan seksual. Adapun secara kontekstual, puasa dapat mempengaruhi kadar hormon, ketika tubuh kekurangan hormon, maka kondisi tubuh dapat berdampak signifikan terhadap nafsu seksual. Selain itu, puasa juga dapat mempengaruhi nafsu seksual melalui efek psikologis. Sehingga, puasa menjadi salah satu solusi dalam upaya mencegah tindak kekerasan seksual bagi perempuan khususnya di Indonesia.

Kata kunci: Kontekstualisasi Hadis, Pelecehan Seksual, Perempuan, Indonesia

Abstract

Violence against women in Indonesia is a serious and complex issue that includes various forms of violence, including physical, sexual, emotional and psychological violence. Komnas Perempuan shows that violence against women in Indonesia is still quite high. The aim of this research is to contextualize the hadith about fasting and its relevance in preventing sexual violence against women in Indonesia. The application of qualitative methods is used to critically analyze the arguments surrounding the hadith, while a contextual approach is used to understand the context of its interpretation. These findings show that scholars consider fasting to be an effective way to build self-resilience and increase spiritual awareness, which in turn helps a person avoid the immorality of sexual harassment. Contextually, fasting can affect hormone levels. When the body lacks hormones, body condition can have a significant impact on sexual desire. Apart from that, fasting can also influence sexual appetite through psychological effects. Thus, fasting is one solution in an effort to prevent sexual violence against women, especially in Indonesia.

Keywords: Contextualization of Hadith, Sexual Harassment, Women, Indonesia



© Author(s) 2025

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Posisi perempuan dalam kehidupan sosial ternyata belum setara dengan laki-laki meskipun usaha ke arah tersebut telah lama dan terus dilakukan. Kekuatan faktor sosial, kultural dan institusional yang menempatkan perempuan lebih rendah dari laki-laki menjadi penyebab pokok kenyataan itu. Analisis gender selalu menemukan bahwa sebagian perempuan mengalami subordinasi, marginalisasi, dominasi, dan bahkan kekerasan pelecehan seksual.¹

Kekerasan seksual adalah sebuah permasalahan yang kerap kali muncul dan merupakan permasalahan yang serius dan kerap kali menimbulkan korban-korban.² Kekerasan seksual sendiri sampai saat ini belum dapat untuk dimusnahkan, karena kekerasan seksual dapat dikategorikan sebagai kejahatan manusia.³ Hal ini karena menyangkut harkat dan martabat seseorang dan pelaku juga tidak melihat apakah korban merupakan anak-anak atau orang dewasa.⁴ Kekerasan seksual ini paling sering terjadi pada perempuan, karena mereka sering dianggap lemah, sehingga menyebabkan perempuan menjadi objek seseorang untuk melakukan kekerasan seksual.⁵

Pelecehan seksual atau sexual harassment, dapat dimaknai sebagai perilaku yang ditandai dengan komentar-komentar seksual yang tidak diinginkan dan tidak pantas, atau pendekatan-pendekatan fisik berorientasi seksual yang dilakukan di tempat atau situasi kerja, profesional, atau lingkup sosial lainnya.⁶ Dalam konsepsi Gelfand, Fitzgerald, & Drasgow, pelecehan seksual merupakan tindakan berkonotasi seksual yang tidak diinginkan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap orang lain.⁷

Salah satu tindak kekerasan kepada perempuan terjadi pada masyarakat Arab pra-Islam adalah fenomena membunuh bayi perempuan. Kekerasan pada perempuan tidak hanya terjadi masa Jahiliah, namun hingga saat ini dalam bentuk yang lain. Misalnya perdagangan perempuan,

¹ Nur Fajrah Safira, Achmad Herman, and Raisa Alatas, "Analisis Wacana Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan Dalam Pemberitaan Republika Online," *Kajian Jurnalisme* 5, no. 2 (2022): 177–92, <https://doi.org/10.24198/jkj.v5i2.36524>.

² Priyono Tri Febrianto dkk., "Sexual Violence and the Healing Process of the Victims," *Jurnal Sosiologi Dialektika* 17, no. 1 (2022): 109–19, <https://doi.org/10.20473/jsd.v17i1.2022.109-119>.

³ Mutiara Hamdalah Munandar, "Looking for Justice in the Black Cloud: Providing Justice for Victims of Sexual Harassment in Indonesia," *Semarang State University Undergraduate Law & Society Review* 2, no. 2 (2022): 201–26, <https://doi.org/10.15294/lsr.v2i2.53755>.

⁴ Luh Putu Vera Astri Pujayanti dkk., "Legal Review of Child Grooming as A Crime of Sexual Violence in Indonesia," *Jurnal Hukum Dan HAM Wara Sains* 2, no. 3 (2023): 188–96, <https://doi.org/10.58812/jhhws.v2i03.252>.

⁵ Faridatur Riskiyah and Dhia Al Uyun, "Resistance of Women Survivors of Sexual Violence in Social Media," *Palastren: Jurnal Studi Gender* 15, no. 2 (2022): 177–202, <https://doi.org/10.21043/palastren.v15i2.16231>.

⁶ Daniela Acquadro Maran, Antonella Varetto, and Cristina Civilotti, "Sexual Harassment in the Workplace: Consequences and Perceived Self-Efficacy in Women and Men Witnesses and Non-Witnesses," *Behavioral Sciences* 12, no. 9 (2022): 1–15, <https://doi.org/10.3390/2Fbs12090326>.

⁷ Suprihatin and A. Muhaiminul Azis, "Pelecehan Seksual Pada Jurnalis Perempuan Di Indonesia," *Palastren: Jurnal Studi Gender* 13, no. 2 (2020): 413–34, <https://doi.org/10.21043/palastren.v13i2.8709>.

pelecehan seksual, serta KDRT yang terus merajalela.⁸ Kekerasan seksual menjadi lebih sulit diungkap dan ditangani dibandingkan kekerasan lain terhadap perempuan karena sering dikaitkan dengan konsep moralitas masyarakat.⁹ Perempuan dianggap sebagai simbol keburukan, sehingga perempuan kemudian dianggap sebagai aib ketika mengalami kekerasan seksual, seperti pemerkosaan. Korban juga sering kali disalahkan atas terjadinya kekerasan seksual. Hal ini membuat korban perempuan sering kali bungkam.¹⁰

Komnas Perempuan mencatat bahwa setiap hari ada sekitar 35 perempuan yang mengalami pelecehan seksual.¹¹ Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (KNAKTP) juga mencatat bahwa data pengaduan Komnas Perempuan sepanjang tahun 2022 menunjukkan kekerasan seksual sebagai bentuk kekerasan terhadap perempuan yang dominan (2.228 kasus/38,21%) diikuti kekerasan psikis (2.083 kasus/35,72%). Sedangkan data dari lembaga layanan didominasi oleh kekerasan dalam bentuk fisik (6.001 kasus/38,8%), diikuti dengan kekerasan seksual (4102 kasus/26,52%). Jika dilihat lebih terperinci pada data pengaduan ke Komnas Perempuan di ranah publik, kekerasan seksual selalu yang tertinggi (1.127 kasus), sementara di ranah personal yang terbanyak kekerasan psikis (1.494). Berbeda dengan lembaga layanan, data tahun 2022 ini menunjukkan bahwa di ranah publik dan personal yang paling banyak berbentuk fisik.¹²

Berdasarkan hasil data Komnas Perempuan di atas, dengan berbagai cara para ulama berusaha mencari tahu penyebab utama diskriminasi terhadap perempuan, dan para ulama juga berusaha memecahkan masalah yang menular di masyarakat.¹³ Artikel ini mengkaji hadis Nabi terkait perintah puasa bagi seorang mukmin yang belum mampu menikah. Penulis mengidentifikasi bahwa ada isyarat ilmiah dalam sabda Nabi tersebut bahwa puasa dapat mencegah seseorang dalam melakukan tindak kekerasan seksual. Hal ini akan menjadi kontribusi pada pemahaman hadis yang berhubungan dengan ilmu medis. Namun perlu dijelaskan bahwa

⁸ Linda Winingsih, Hidayatul Fikra, and Dian Siti Nurjanah, "Solusi Tindak Pelecehan Seksual Terhadap Kaum Perempuan: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis," *Gunung Djati Conference Series* 8 (2022): 245–57, <https://doi.org/conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/569>.

⁹ Sopyandi and Sujarwo, "Kekerasan Seksual Di Lingkungan Pendidikan Dan Pencegahannya," *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (JPIPS)* 15, no. 1 (2023): 19–25, <https://doi.org/10.37304/jpips.v15iNo%20Special%20-%201>.

¹⁰ Faisal dkk., "Perempuan Sebagai Korban Kekerasan Seksual: Apakah Hukum Sudah Cukup Memberikan Keadilan?," *Jurnal Hukum & Pembangunan* 53, no. 1 (2023): 3–31, <https://doi.org/10.21143/jhp.vol53.no1.1001>.

¹¹ Masyrofah and Ulfa Irianti, "Peran Komnas Perempuan Dalam Mencegah Dan Menangani Kekerasan Seksual Di Lingkungan Perguruan Tinggi," *Jurnal Islamic Constitutional Law* 1, no. 2 (2023): 160–81, <https://doi.org/10.15408/icl.v1i2.37498>.

¹² Laurensius Arliman S, "Komnas Perempuan Sebagai Badan Bantu Negara Di Dalam Pengakuan Hak Asasi Manusia Perempuan Di Indonesia," *Justicia Islamica: Jurnal Kajian Hukum Dan Sosial* 14, no. 2 (2017): 125–36, <https://doi.org/10.21154/justicia.v14i2.1228>.

¹³ Aldi Koto and Munandar, "Budaya Misogini Dan Anti Perempuan Dalam Literatur Hadis," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 4 (2024): 2422–37, <https://doi.org/10.35931/aq.v18i4.3548>.

beberapa penelitian terdahulu telah membahas upaya pencegahan seksual terhadap perempuan dari berbagai disiplin ilmu. Anisa dkk. merekomendasikan sebuah plan of treatment berupa kegiatan penguatan partisipasi masyarakat dalam pencegahan kekerasan terhadap perempuan.¹⁴ Monica dkk. memberikan dua solusi dengan menggunakan media hukum dan koordinasi antara masyarakat, lembaga sosial, dan penegak hukum.¹⁵ Anindya dkk. menjelaskan bahwa upaya yang dapat dilakukan dalam penanggulangan dampak psikis kekerasan seksual terhadap perempuan antara lain mengembangkan rasa waspada terhadap lingkungan, tanggung jawab atas diri sendiri, berpendidikan moral, serta pengawasan.¹⁶ Selanjutnya, dalam upaya pencegahan seksual, Ibrahim dkk. memberikan solusi dari Alquran. Mereka menjelaskan bahwa dalam kerangka pencegahan terjadinya pelecehan dan kekerasan seksual, Alquran mengajarkan beberapa hal. Pertama, mengenali dan menerapkan batas aurat. Kedua, memisahkan tempat tidur anak. Ketiga, meminta izin ketika memasuki rumah atau tempat tidur orang lain termasuk kamar orang tua. Keempat, mendidik diri untuk senantiasa menjaga pandangan. Kelima, mengenali identitas seksualitas.¹⁷

Berdasarkan tinjauan pustaka yang dipaparkan di atas, penulis belum menemukan satu penelitian yang membahas secara khusus tentang puasa dan implementasinya dalam mencegah kekerasan seksual terhadap perempuan. Dalam hal ini, penulis fokuskan dalam kajian hadis. Mengingat hadis yang merupakan sabda, perbuatan dan persetujuan serta sifat-sifat Nabi,¹⁸ penulis menemukan terdapat isyarat Rasulullah terkait seseorang yang belum mampu menikah agar berpuasa. Dari titik ini, permasalahan yang akan dibahas adalah benarkah orang yang berpuasa dapat mencegah dari perbuatan maksiat, dalam hal ini tindak pelecehan seksual. Oleh karenanya, tulisan ini berupaya untuk menelusuri lebih jauh terkait akan bukti kebenaran hadis Rasulullah secara ilmiah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang digunakan untuk menganalisis secara kritis dalil seputar hadis yang erat kaitannya dengan puasa sebagai upaya pencegahan seksual

¹⁴ Anisa, M. Fedryansyah, and Meilanny Budiarti Santoso, "Strategi Pencegahan Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Situasi Bencana (Studi Kasus Penerapan Strategi Pencegahan DP3AKB Jabar)," *Share: Social Work Jurnal* 10, no. 2 (2020): 175–85, <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31243>.

¹⁵ Marinda Agesthia Monica, Muhammad Rizki Amrullah, and Sulaiman, "Kajian Sosiologi Hukum Upaya Pencegahan Dan Pengulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan," *Sosio Yustisia : Jurnal Hukum Dan Perubahan Sosial* 2, no. 1 (2022): 59–80, <https://doi.org/10.15642/sosyus.v2i1.151>.

¹⁶ Astri Anindya, Yuni Indah Syafira Dewi, and Zahida Dwi Oentari, "Dampak Psikologis Dan Upaya Penanggulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan," *TIN: Terapan Informatika Nusantara* 1, no. 3 (2020): 137–40, <https://doi.org/10.47065/tin.v4i11>.

¹⁷ Ibrahim, Rosmini, and Achmad Abu Bakar, "Pencegahan Holistik Al-Qur'an Terhadap Potensi Kekerasan Seksual," *Jurnal Sipakallebbi* 7, no. 1 (2023): 18–31, <https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v7i1.38769>.

¹⁸ Alwi Padly Harahap, "Hadis-Hadis Bermasalah (Studi Atas Pemikiran Ali Mustafa Yaqub Dan Nur Hidayat Muhammad)," *Shahih: Jurnal Ilmu Kewahyuan* 6, no. 2 (2023): 177–90, <https://doi.org/10.51900/shh.v6i2.19393>.

terhadap perempuan. Sumber primer yang digunakan adalah kitab hadis *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan Abū Dāwud*, *Jāmi' al-Tirmizī*, *Sunan al-Nasā'ī* dan *Sunan Ibnu Mājah*. Selanjutnya kitab-kitab syarah hadis, buku-buku, jurnal digunakan sebagai sumber sekunder dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap data-data kepustakaan yang terkait dengan pokok pembahasan penelitian ini. Teknik analisis data dilakukan melalui interpretasi. Adapun interpretasi dalam penelitian ini digunakan pendekatan kontekstual yang diperkenalkan oleh J.R. Firth.¹⁹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hadis Tentang Puasa Sebagai Upaya Pencegahan Seksual

Dalam bahasa Arab, puasa dapat disebut dengan istilah *ṣiyām* dan *ṣaum*, adapun hadis yang berkaitan dengan puasa sebagai upaya pencegahan seksual dapat ditemukan dalam berbagai versi kumpulan hadis *ṣaḥīḥ*: *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan Abū Dāwud*, *Jāmi' al-Tirmizī*, *Sunan al-Nasā'ī*, dan *Sunan Ibnu Mājah*. Hadis-hadis ini juga ditemukan melalui riwayat sahabat Nabi yang serupa yakni 'Abdullah bin Mas'ūd, untuk melihat secara rinci seperti ditunjukkan pada tabel 1 di bawah ini.

Mukharrij	Rawi	Nomor Hadis
Ṣaḥīḥ al-Bukhārī	'Abdullah bin Mas'ūd	1806
Ṣaḥīḥ Muslim	'Abdullah bin Mas'ūd	1400
Sunan Abū Dāwud	'Abdullah bin Mas'ūd	2046
Jāmi' al-Tirmizī	'Abdullah bin Mas'ūd	1081
Sunan al-Nasā'ī	'Abdullah bin Mas'ūd	3208
Sunan Ibnu Mājah	'Abdullah bin Mas'ūd	1844

Al-Bukhārī memasukkan tiga hadis versi ini, yang semuanya diriwayatkan oleh 'Abdullah bin Mas'ūd. Versi pertama muncul di kitab *al-Ṣaum*, bab *al-Ṣaum li man Khāfa 'alā Nafsihi al-Uzūbah*, Nabi bersabda:

حَدَّثَنَا عَبْدَانُ، عَنْ أَبِي حَمْزَةَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنِ إِبْرَاهِيمَ، عَنِ عَلْقَمَةَ قَالَ: بَيْنَا أَنَا أَمْشِي مَعَ عَبْدِ اللَّهِ فَقَالَ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami 'Abdan dari Abu Hamzah dari al-A'masy dari Ibrahim dari 'Alqamah berkata, Ketika aku sedang berjalan bersama 'Abdullah ra, dia berkata, Kami pernah bersama Nabi Saw yang ketika itu beliau bersabda, "Barang siapa

¹⁹ Idris Siregar and Alwi Padly Harahap, "Kontekstualisasi Hadis Tentang Kurangnya Kecerdasan Perempuan Dan Agama," *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 23, no. 1 (2024): 218–57, <https://doi.org/10.30631/tjd.v23i1.442>.

yang sudah sanggup menikah, maka hendaknya ia menikah, karena menikah itu lebih bisa menundukkan pandangan dan lebih bisa menjaga kemaluan (syahwat). Barang siapa yang belum sanggup (menikah), maka hendaklah dia berpuasa, karena puasa itu akan menjadi benteng baginya.²⁰

Muslim juga meriwayatkan hadis ini di kitab *al-Nikāh*, bab *Istihbāb al-Nikāh*, Nabi bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَأَبُو كُرَيْبٍ. قَالَا: حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ عُمَارَةَ بْنِ عَمِيرٍ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ. قَالَ: قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ! مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ. فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنَ لِلْفَرْجِ. وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ. فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abi Syaibah dan Abu Kuraib keduanya berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah dari al-A'masy dari Umarah bin Umair dari Abdurrahman bin Yazid dari Abdullah ia berkata, Rasulullah Saw bersabda, "Wahai para pemuda, siapa di antara kalian yang sudah sanggup menikah, maka nikahlah. Karena sesungguhnya, perikahan itu lebih mampu menahan pandangan mata dan menjaga kemaluan (syahwat). Dan barang siapa yang belum mampu melaksanakannya, hendaklah ia berpuasa karena puasa itu akan meredakan gejolak syahwatnya.²¹

Di dalam *Sunan Abū Dāwūd*, hadisnya bisa dilihat di kitab *al-Nikāh*, bab *al-Tahrīd 'alā al-Nikāh*, Nabi bersabda:

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ عَلْقَمَةَ، قَالَ: إِنِّي لَأَمْشِي مَعَ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ بِيَمِي إِذْ لَقِيَهُ عُثْمَانُ فَاسْتَحْلَاهُ فَلَمَّا رَأَى عَبْدَ اللَّهِ، أَنْ لَيْسَتْ لَهُ حَاجَةٌ قَالَ لِي: تَعَالَ يَا عَلْقَمَةُ فَجِئْتُ فَقَالَ لَهُ: عُثْمَانُ أَلَا نُزَوِّجُكَ يَا أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ بِجَارِيَةِ بَكْرٍ لَعَلَّهُ يَرْجِعُ إِلَيْكَ مِنْ نَفْسِكَ مَا كُنْتَ تَعَهَّدُ، فَقَالَ عَبْدُ اللَّهِ: لَئِنْ قُلْتَ ذَلِكَ لَقَدْ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنَ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Uṣman bin Abi Syaibah, telah menceritakan kepada kami Jarir dari al-A'masy dari Ibrahim dari 'Alqamah, ia berkata, Sungguh aku pernah berjalan bersama Abdullah bin Mas'ud di Mina, tiba-tiba ia bertemu dengan Uṣman, kemudian ia mengajaknya untuk berbincang. Kemudian tatkala Abdullah melihat bahwa ia tidak memiliki keperluan lagi dengannya, ia berkata kepadaku; Kemarilah wahai 'Alqamah! Kemudian aku pun datang. Kemudian Utsman berkata kepadanya; Maukah kami menikahkanmu wahai Abu Abdurrahman dengan seorang gadis, agar semangatmu kembali

²⁰ Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Ismā'il Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, ed. Muṣṭafā Dīb Al-Bugā, vol. 2 (Damaskus: Dār Ibnu Kaṣīr, 1993), no. 1806, 673.

²¹ Abū al-Ḥusain Muslim bin al-Ḥajjāj al-Qusyairī Al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fuād 'Abd Al-Bāqī, vol. 2 (Kairo: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 1955), no. 1400, 1019.

seperti dahulu? Kemudian Abdullah berkata, Jika engkau mengatakan demikian, sungguh aku telah mendengar Rasulullah Saw bersabda, Barang siapa di antara kalian yang sudah sanggup menikah, maka hendaknya ia menikah, karena hal tersebut lebih dapat menundukkan pandangannya dan lebih menjaga (syahwat). Dan barang siapa di antara kalian yang belum sanggup, maka hendaknya ia berpuasa, karena puasa adalah kendali baginya.²²

Al-Tirmizī juga meriwayatkan dalam kitab *Abwāb al-Nikāh*, bab *Mā Jā'a fī Faḍl al-Tajawwīj*, Nabi bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ غَيْلَانَ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو أَحْمَدَ الرَّبِيعِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ عُمَارَةَ بْنِ عُمَيْرٍ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ: حَرَجْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَخُنَّ شَبَابٌ لَا نَقْدِرُ عَلَى شَيْءٍ، فَقَالَ: يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، عَلَيْكُمْ بِالْبَاءَةِ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ، وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّ الصَّوْمَ لَهُ وَجَاءٌ.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Mahmud bin Ghailan, telah menceritakan kepada kami Abu Ahmad al-Zubairi, telah menceritakan kepada kami Sufyan dari al-A'masy dari 'Umarah bin 'Umair dari Abdurrahman bin Yazid dari Abdullah bin Mas'ud berkata, "Kami berangkat bersama Nabi Saw. Waktu itu kami masih muda. Kami belum mampu melakukan sesuatu. Beliau bersabda, "Wahai para pemuda, menikahlah! Karena (nikah) itu lebih bisa menjaga pandangan dan kemaluan kalian. Barang siapa yang belum mampu, berpuasalah. Sebab, puasa itu adalah perisai."²³

Selanjutnya al-Nasā'ī meriwayatkan hadis ini dalam kitab *al-Nikāh*, bab *al-Ḥaṣ' alā al-Nikāh*, Nabi bersabda:

أَخْبَرَنِي هَارُونُ بْنُ إِسْحَاقَ الْهَمْدَانِيُّ الْكُوفِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مُحَمَّدٍ الْمُحَارِبِيُّ، عَنْ الْأَعْمَشِ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ عَلْقَمَةَ وَالْأَسْوَدِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

Artinya: Telah mengabarkan kepada kami Harun bin Ishaq al-Hamdani al-Kufi, ia berkata, telah menceritakan kepada kami Abdur Rahman bin Muhammad al-Muharibi dari al-A'masy dari Ibrahim dari 'Alqamah dan al-Aswad dari Abdullah, ia berkata, Rasulullah Saw bersabda kepada kami, "Barang siapa diantara kalian yang telah sanggup menikah, maka hendaknya ia menikah, dan barang siapa yang belum mampu, maka hendaknya ia berpuasa, karena sesungguhnya itu adalah perisai baginya."²⁴

²² Abū Dāwud Sulaimān bin al-Asy'as bin Ishāq bin Basyīr bin Syaddād bin 'Amr al-Azdī Al-Sijistānī, *Sunan Abū Dāwud*, ed. Muḥammad Muḥyiddīn 'Abd Al-Ḥamīd, vol. 2 (Beirūt: al-Maktabah al-Iṣriyah, 1993), no. 2046, 219.

²³ Muḥammad bin 'Īsā bin Sūrah bin Mūsa bin al-Ḍaḥḥāk Abū 'Īsa al-Tirmizī, *Sunan Al-Tirmizī*, vol. 3 (Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 1975), no. 1081, 384.

²⁴ Abū 'Abdirrahmān Aḥmad bin Syu'aib Al-Nasā'ī, *Sunan Al-Nasā'ī*, ed. Muḥammad Riḍwān 'Arqaswāī, vol. 6 (Beirūt: Dār al-Risālah al-'Ilmiyyah, 2018), no. 3208, 108.

Terakhir, Ibnu Mājah meriwayatkan dalam kitab *al-Nikāh*, bab *Mā Jā'a fī Faḍl al-Nikāh*, Nabi bersabda:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَامِرِ بْنِ زُرَّارَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُسْهِرٍ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنِ إِبْرَاهِيمَ، عَنِ عَلْقَمَةَ بْنِ قَيْسٍ، قَالَ: كُنْتُ مَعَ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ بِمِنَى، فَخَلَا بِهِ عُثْمَانُ فَجَلَسْتُ قَرِيبًا مِنْهُ، فَقَالَ لَهُ عُثْمَانُ: هَلْ لَكَ أَنْ أُزَوِّجَكَ جَارِيَةً بَكَرًا تُذَكِّرُكَ مِنْ نَفْسِكَ بَعْضَ مَا قَدْ مَضَى؟ فَلَمَّا رَأَى عَبْدُ اللَّهِ أَنَّهُ لَيْسَ لَهُ حَاجَةٌ سِوَى هَذَا، أَشَارَ إِلَيَّ بِيَدِهِ، فَجِئْتُ وَهُوَ يَقُولُ: لَيْسَ قُلْتَ ذَلِكَ، لَقَدْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنَ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ، فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Amir bin Zurarah berkata, telah menceritakan kepada kami Ali bin Mushir dari al-A'masy dari Ibrahim dari Alqamah bin Qais ia berkata, "Aku Pernah bersama Abdullah bin Mas'ud di Mina, lalu ia menyendiri bersama Usman bin Affan, maka aku ikut duduk dekat dengannya. Utsman berkata kepada Abdullah bin Mas'ud, "Siapkah jika aku nikahkan engkau dengan seorang budak yang masih gadis, agar semangatmu kembali seperti dahulu?" Ketika Abdullah bin Mas'ud melihat bahwa dirinya tidak ada alasan kecuali menerimanya, maka ia berisyarat kepadaku dengan tangannya, hingga akupun mendekat. Ia mengatakan, "Jika itu yang engkau katakan, sungguh Rasulullah Saw telah bersabda, "Wahai para pemuda, siapa di antara kalian yang telah memiliki kemampuan untuk menikah, hendaklah menikah, sebab itu lebih dapat menjaga pandangan dan kemaluan (syahwat). Barang siapa belum mampu, hendaklah berpuasa, sebab ia bisa menjadi tameng baginya."²⁵

Hadis ini *ṣaḥīḥ* karena diriwayatkan oleh al-Bukhārī dan Muslim, para ulama sepakat bahwa hadis yang diriwayatkan kedua Imam di atas tidak diragukan lagi keotentikannya.²⁶ Al-Tirmizī dan al-Albānī juga menilai hadis ini *ṣaḥīḥ* yakni mengacu pada tingkat keaslian tertinggi dengan mengikuti kondisi yang dimiliki sanad (rantai perawi) dan matan (teks atau narasi) harus bebas dari *syāz* (janggal) dan *'illat* (secara harfiah berarti penyakit, yaitu segala pertimbangan yang merusak kesehatannya).²⁷ Dengan kata lain, *keṣaḥīḥan* suatu hadis bergantung pada beberapa faktor, di antaranya adalah keadilan dan kredibilitas perawi serta keterkaitan antara

²⁵ Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Yazīd Ibnu Mājah, *Sunan Ibnu Mājah*, ed. Muḥammad Fuād 'Abd Al-Bāqī, vol. 1 (al-Su'ūd: Dār al-Ṣādiq, 2014), no. 1844, 591.

²⁶ Puput Dwi Lestari, "Kriteria Ittisal Al-Sanad Menurut Bukhari Dan Muslim Serta Transformasinya Di Kitab-Kitab Mu'tabarrah," *TAHDIS: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis* 14, no. 1 (2023): 61–72, <https://doi.org/10.24252/tahdis.v14i1.11844>.

²⁷ Mulizar, "Mengenal Sigat-Sigat Dalam Merepresentasikan Hadis: Analisis Awal Dalam Mengenal Status Hadis," *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis* 2, no. 2 (2019): 175–89, <https://doi.org/10.32505/al-bukhārī.v2i2.1359>.

perawi yang satu dengan perawi lainnya. Jika rantai perawi terputus, hadis tersebut dapat dianggap kurang otentik dan karenanya diragukan.²⁸

Dari segi substansi laporan (matan), teks hadisnya sedikit berbeda dalam masing-masing riwayat, namun semuanya menyebutkan pesan utama yang sama bahwa siapa yang belum mampu untuk menikah, maka hendaklah berpuasa. Variasi teks hadis tersebut dapat dilacak pada tiga ciri: (1) situasi ketika hadis tersebut diriwayatkan; (2) gambaran pemuda yang mendengar sabda Nabi; (3) Jawaban Nabi mengapa seseorang diperintahkan berpuasa jika belum mampu untuk menikah.

Merujuk pada ciri pertama, situasi sejarah ketika hadis diriwayatkan disebut juga *asbāb al-Wurūd* (sebab munculnya hadis), adalah berbeda satu sama lain. 'Alqamah meriwayatkan bahwa ia mendengarkan sabda Nabi pada saat berjalan bersama 'Abdullah bin Mas'ūd. Merujuk pada hadis kedua yang diriwayatkan Imam Muslim, dalam riwayat tersebut diceritakan bahwa Nabi langsung menyabdakan hadis tersebut kepada para pemuda yang hadir pada saat itu. Adapun para pemuda yang hadir pada saat itu salah satunya adalah 'Abdullah bin Mas'ūd, keterangan ini dapat dilihat pada hadis keempat riwayat al-Tirmizī. Adapun hadis ketiga dan keenam, dalam teks tersebut diceritakan bahwa 'Usmān ingin menikahkan 'Abdullah bin Mas'ūd dengan seorang gadis dengan maksud tujuan agar semangat 'Abdullah bin Mas'ūd kembali seperti sebelumnya.

'Abdullah bin Mas'ūd lahir sekitar tahun 596 M, dan merupakan salah satu sahabat Nabi yang mula-mula masuk Islam dalam dakwah Nabi periode Makkah. Sementara itu, Nabi ketika dakwah di Makkah perkiraan pada tahun 611 M-622 M.²⁹ Dengan demikian, ketika Nabi menyampaikan hadis tersebut usia 'Abdullah bin Mas'ūd salah satu pemuda yang mendengar hadis tersebut adalah berusia sekitar kurang lebih 26 tahun. Maka, Nabi menyampaikan hadis tersebut kepada para pemuda yang memiliki usia sekitar 20 tahunan. Hal ini sangat pantas, mengingat usia tersebut merupakan kondisi umumnya seseorang merasakan puncaknya hasrat seksual.³⁰

Dalam masyarakat Arab pada masa itu, pernikahan dianggap sebagai cara utama untuk menjaga kesucian dan menghindari perbuatan maksiat. Bagi mereka yang belum mampu menikah, puasa menjadi alternatif untuk mengendalikan nafsu dan mencegah terjerumus ke dalam dosa. Pada masa itu juga, pernikahan bisa memerlukan biaya yang mungkin tidak mampu dipenuhi oleh semua pemuda. Dengan memerintahkan puasa, Nabi Muhammad Saw memberikan solusi praktis bagi mereka yang belum mampu secara finansial untuk menikah. Hadis ini, seperti yang

²⁸ Harahap, "Hadīs-Hadīs Bermasalah (Studi Atas Pemikiran Ali Mustafa Yaqub Dan Nur Hidayat Muhammad)."

²⁹ Ali Akbar, "Ibn Mas'ud: Pemikiran Fikih Dan Fatwanya," *JURNAL USHULUDDIN* 16, no. 2 (2010): 166–77, <https://doi.org/10.24014/jush.v16i2.672>.

³⁰ Rupesh Raina dkk., "Female Sexual Dysfunction: Classification, Pathophysiology, and Management," *Fertility and Sterility* 88, no. 5 (2007): 1273–84, <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2007.09.012>.

diriwatkan oleh beberapa sumber, menekankan pentingnya menjaga diri dari perbuatan dosa dan memberikan panduan tentang bagaimana cara mengatasi tantangan yang dihadapi oleh pemuda dalam konteks sosial dan spiritual.

Adapun perbedaan pada teks atau substansi hadis. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang berbeda, khususnya keadaan di mana hadis tersebut diceritakan membawa dampak dalam laporan matan hadis tersebut sebagaimana disebutkan di atas. Namun walaupun secara teks terdapat sedikit perbedaan, hal ini tidak menghilangkan substansi matan hadis, karena secara keseluruhan substansi matan hadis di atas memerintahkan seseorang berpuasa jika belum mampu untuk menikah, sehingga dengan berpuasa maka pandangan mereka tertunduk serta dapat menutup kemaluan.

Pendapat Cendekiawan Muslim Tentang Hadis Puasa Sebagai Upaya Pencegahan Seksual

Menurut Ibnu Baṭāl, bagi seseorang yang belum mampu untuk menikah, maka syariat menganjurkan untuk melaksanakan puasa sebagai ganti ketidakmampuannya untuk menikah. Puasa yang dimaksudkan dalam hadis tersebut adalah puasa sunnah yang dianjurkan, dan hukumnya tidak wajib. Adapun puasa yang dimaksud adalah puasa senin kamis, atau puasa Daud. Untuk bilangan waktu atau jumlah puasa yang harus dilakukan, tidak ada nash yang mengaturnya melainkan sesuai dengan kebutuhan dan apa yang dapat menghilangkan hawa nafsu seseorang tersebut.³¹

Menurut al-Nawawī, ketika Rasulullah memerintahkan para pemuda pada saat itu untuk menikah, namun Rasulullah mengetahui bahwa tidak setiap pemuda mempunyai apa yang dapat dinikahinya. Sehingga Rasulullah memerintah mereka untuk berpuasa. Perintah puasa kepada para pemuda dengan tujuan agar pemuda tersebut dapat membenteng hawa nafsunya. Karena kekuatan nafsu adalah hal yang lazim di kalangan anak muda, dan mereka sangat tertarik terhadap wanita dan sering kali tidak dapat mengontrol hawa nafsu tidak seperti umumnya orang lanjut usia.³²

Lebih lanjut al-Nawawī mengatakan, puasa itu mencegah syahwat, menangkalnya, dan menghentikan keburukan, sebagaimana ketika seseorang melakukan wijaa, yaitu memukul buah zakar dengan batu dan sejenisnya untuk memutus syahwat laki-laki, dan puasa itu disebut wijaa. Karena ia melakukan tugasnya dan mengambil tempatnya dalam mematahkan syahwat, dan

³¹ Abū Al-Ḥasan ‘Alī bin Khalaf bin ‘Abd Al-Malik Ibnu Baṭāl, *Syarah Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī Li Ibnī Baṭāl*, ed. Abū Tamīm Yāsir bin Ibrāhīm, vol. 7 (Riyāḍ: Maktabah al-Rasyd, 2003), 162.

³² Abū Zakariyya Muḥyiddīn Yaḥyā bin Syaraf Al-Nawawī, *Al-Minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim Bin Al-Ḥajjāj*, vol. 9 (Beirūt: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arābī, 1972), 173.

barang siapa yang terbiasa berpuasa maka syahwatnya akan terpuaskan. Demikianlah hikmah dibalik puasa yang dapat membenteng seseorang menghindari perbuatan maksiat kepada Allah.³³

Ibnu Hajar berpendapat, sebagian ulama mengatakan bahwa hikmah perintah puasa dalam Qs. Al-Baqarah 183 adalah sebagaimana yang termaktub dalam hadis ini bahwa salah satu hikmah puasa adalah membenteng syahwat seseorang. Banyak orang yang memahami bahwa hal itu disebabkan karena puasa melemahkan badan sehingga berpotensi melemahkan syahwat. Maka makna yang disebutkan di atas ada kaitannya dengan hal itu, yakni puasa mendatangkan kepadanya apa yang dia khawatirkan bagi dirinya, baik karena keberkahan puasanya, atau karena wajibnya orang yang berpuasa itu berhenti makan dan minum, maka larangan dari hal-hal yang haram lebih tepat.³⁴

Al-Khatṭābī berpendapat bahwa puasa memiliki efek positif dalam mencegah maksiat. Dalam pandangannya, puasa dapat membantu menahan diri dari perbuatan yang dilarang dan memperkuat kontrol diri. Hal ini karena puasa melibatkan pengendalian nafsu dan hasrat, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan perbuatan maksiat. Melalui puasa, seseorang dapat memperbaiki perilaku dan mendekatkan diri kepada Tuhan.³⁵

Menurut Imam al-‘Ainī, seorang ulama terkenal dalam mazhab Ḥanafī, puasa memiliki dampak positif dalam mencegah maksiat. Dalam karyanya yang terkenal, *‘Umdah al-Qārī’* al-‘Ainī menjelaskan bahwa puasa tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah dan kepatuhan kepada Allah, tetapi juga sebagai sarana untuk mengendalikan hawa nafsu dan meningkatkan kesadaran spiritual. Dengan menahan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual selama puasa, seseorang diharapkan dapat mengurangi dorongan untuk melakukan perbuatan maksiat dan meningkatkan kontrol diri.³⁶ Ibnu Qudāmah menyoroti bahwa puasa memiliki efek positif dalam mendidik jiwa dan meningkatkan rasa malu terhadap perbuatan dosa. Dengan menahan diri dari kebutuhan dasar selama puasa, seseorang dapat memperkuat kemampuannya untuk menahan diri dari maksiat.³⁷

Imam al-Suyūṭī juga mengakui bahwa puasa memiliki efek yang bermanfaat dalam mencegah maksiat. Dalam pandangannya, puasa tidak hanya berfungsi sebagai ibadah tetapi juga sebagai cara untuk membersihkan jiwa dan meningkatkan kesadaran spiritual. Al-Suyūṭī menekankan bahwa puasa membantu seseorang mengendalikan hawa nafsu dan meningkatkan

³³ Al-Nawawī, 9:174.

³⁴ Aḥmad bin ‘Alī bin Hajar Al-‘Asqalānī, *Fath Al-Bārī*, vol. 9 (Mesir: al-Maktabah al-Salafiyah, 1970), 112.

³⁵ Abū Sulaimān Ḥamad bin Muḥamad Al-Khatṭābī, *Ma’ālim Al-Sunan*, vol. 1 (Beirut: Dār al-Kutb al-Ilmiyyah, 1997), 212.

³⁶ Badr al-Dīn Abū Muḥammad Maḥmūd bin Aḥmad Al-‘Ainī, *Umdah Al-Qārī Syarah Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, vol. 20 (Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arābī, 1993), 28.

³⁷ Abū Muḥammad ‘Abdullah bin Aḥmad bin Muḥammad bin Qudāmah, *Al-Mugnī*, vol. 4 (Riyād: Dār ‘Alim al-Kutb, 1997), 368.

ketakwaan, yang pada gilirannya dapat mencegah perbuatan maksiat.³⁸ Imam al-Gazālī juga menjelaskan bahwa puasa membantu menahan hawa nafsu dan membersihkan hati dari sifatsifat buruk. Dengan menahan diri dari makan, minum, dan hal-hal yang membatalkan puasa, seseorang dapat lebih mudah mengendalikan dorongan untuk melakukan maksiat.³⁹

Dapat disimpulkan bahwa secara umum pendapat para ulama di atas terkait hadis puasa dianggap sebagai salah satu cara efektif untuk membangun ketahanan diri dan meningkatkan kesadaran spiritual, yang pada gilirannya membantu seseorang menghindari maksiat.

Puasa dan Relevansinya Dalam Pencegahan Seksual Terhadap Perempuan di Indonesia

Hadis di atas meskipun secara tekstual ditujukan kepada para remaja, namun berlaku umum, yakni memerintahkan untuk menikah bagi yang sanggup untuk melakukannya, tetapi siapa pun yang berkeinginan untuk menikah namun belum mampu untuk melaksanakannya agar berpuasa. Anjuran Nabi Saw puasa terhadap orang yang belum menikah bukanlah teori yang tidak berdasar atau bertentangan dengan ilmu pengetahuan modern. Secara kontekstual, puasa dalam hadis di atas tidak hanya sebatas dipahami dari segi spritual. Puasa dalam sebuah penelitian dapat meningkatkan kontrol diri. Menurut seorang psikologi agama, Bergin menyatakan bahwa orientasi relegius intristik dapat memiliki konsekwensi positif, termasuk terhadap variable kepribadian, seperti control diri, kecemasan, keyakinan irrasional, depresi dan sifat lainnya. Adapun ciri dari orientasi religious adalah internalisasi ajaran agama secara total. Berbagai kebutuhan sedapat mungkin diintegrasikan berkesesuaian dengan keyakinan dan ajaran agama. Orang yang berpuasa yang ditujukan hanya kepada Allah, akan dapat mencegahnya dari perilaku yang membatalkan puasanya, seperti menggunjing, makan dan minum serta berhubungan seks.⁴⁰

Menurut Abdulaziz Farooq dkk., puasa berdampak pada perilaku aktivitas fisik harian di kalangan umat Muslim. Intervensi harus difokuskan pada peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga aktivitas fisik yang memadai bagi orang dewasa yang berpuasa. Ketika perut seseorang keadaan kosong dalam waktu yang cukup lama, kadar gula darah bisa menjadi turun, yang dapat menyebabkan kelelahan dan kurangnya energi. Hal ini berdampak membuat seseorang yang sedang berpuasa merasa malas dalam melakukan aktivitas terutama aktivitas yang mudah membuat lelah.⁴¹

³⁸ ‘Abdurrahmān bin Abī Bakar Jalāluddīn Al-Suyūfī, *Syarah Sunan Ibnu Mājah* (Karachi: Qadīmī Kutub Khānah, 1999), 124.

³⁹ Abū Hāmid Muḥammad bin Muḥammad Al-Gazālī, *Ihyā’ ‘Ulūm Al-Dīn*, vol. 4 (Beirūt: Dār al-Ma’rifah, 1997), 76.

⁴⁰ Ahmad Zumaro, “Konsep Pencegahan Zina Dalam Hadits Nabi SAW,” *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur’an Dan Al-Hadits* 15, no. 1 (2021): 139–60, <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v15i1.8408>.

⁴¹ Abdulaziz Farooq dkk., “Ramadan Daily Intermittent Fasting Reduces Objectively Assessed Habitual Physical Activity among Adults,” *BMC Public Health* 21, no. 1 (October 2021): 1912, <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11961-9>.

Teddy Santya dkk. juga mengemukakan bahwa ketika seseorang tidak memiliki asupan makanan, tubuh kekurangan kalori dan nutrisi yang diperlukan untuk memproduksi energi, sehingga aktivitas fisik bisa terasa lebih berat. Hal ini dapat mengakibatkan kelelahan, penurunan stamina, dan kurangnya motivasi untuk beraktivitas.⁴² Selain itu, puasa juga dapat mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh, tetapi dampaknya bervariasi tergantung pada durasi, jenis puasa, dan kondisi individu.⁴³ Ketika tubuh kekurangan hormon, maka kondisi tubuh dapat berdampak signifikan terhadap nafsu seksual, dan dampaknya bisa berbeda tergantung pada jenis hormon yang terganggu. Menurut Sofia Cienfuegos dkk., puasa dalam jangka waktu 8-12 jam dapat mengurangi hormon testosteron pada pria dan wanita sehingga dapat menurunkan hasrat seksual. Pada pria, testosteron berperan penting dalam libido, ereksi, dan produksi sperma. Pada wanita, testosteron juga mempengaruhi dorongan seksual dan kepuasan seksual.⁴⁴

Selanjutnya, puasa juga dapat mempengaruhi kadar leptin, hormon yang mengatur rasa lapar dan metabolisme energi adalah leptin. Ketika seseorang dalam keadaan puasa, maka kadar leptin yang rendah sering kali menunjukkan penurunan cadangan energi tubuh. Hal ini dapat menyebabkan penurunan energi keseluruhan, yang dapat mempengaruhi dorongan seksual.⁴⁵ Leptin juga berperan dalam regulasi hormon-hormon lain yang mempengaruhi libido, seperti testosteron. Penurunan kadar leptin dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menyebabkan penurunan kadar testosteron, yang berkontribusi pada penurunan nafsu seksual.⁴⁶ Kadar leptin yang rendah dapat berhubungan dengan kondisi fisik yang tidak nyaman atau stres, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan mental. Stres atau ketidaknyamanan fisik bisa mengurangi libido dan minat dalam aktivitas seksual.⁴⁷ Leptin rendah sering kali terkait dengan masalah kesehatan umum, seperti kekurangan nutrisi atau gangguan metabolisme. Kondisi-kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan seksual dan energi secara keseluruhan.⁴⁸ Dengan

⁴² Teddy Santya dkk., “Sistem Pakar Menentukan Maksimal Kalori Harian Berbasis Mobile,” *Innovation in Research of Informatics (INNOVATICS)* 1, no. 2 (2019): 70–77, <https://doi.org/10.37058/innovatics.v1i2.920>.

⁴³ Khaled Trabelsi dkk., “Religious Fasting and Its Impacts on Individual, Public, and Planetary Health: Fasting as a ‘Religious Health Asset’ for a Healthier, More Equitable, and Sustainable Society.,” *Frontiers in Nutrition* (Switzerland, 2022), <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1036496>.

⁴⁴ Sofia Cienfuegos dkk., “Effect of Intermittent Fasting on Reproductive Hormone Levels in Females and Males: A Review of Human Trials.,” *Nutrients* 14, no. 11 (June 2022), <https://doi.org/10.3390/nu14112343>.

⁴⁵ Theodore Kelesidis dkk., “Narrative Review: The Role of Leptin in Human Physiology: Emerging Clinical Applications.,” *Annals of Internal Medicine* 152, no. 2 (January 2010): 93–100, <https://doi.org/10.7326/0003-4819-152-2-201001190-00008>.

⁴⁶ Catalina Picó dkk., “Leptin as a Key Regulator of the Adipose Organ.,” *Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders* 23, no. 1 (February 2022): 13–30, <https://doi.org/10.1007/s11154-021-09687-5>.

⁴⁷ Jean-Baptiste Bouillon-Minois dkk., “Leptin as a Biomarker of Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis.,” *Nutrients* 13, no. 10 (September 2021), <https://doi.org/10.3390/nu13103350>.

⁴⁸ Teresa Vilariño-García dkk., “Role of Leptin in Obesity, Cardiovascular Disease, and Type 2 Diabetes,” *International Journal of Molecular Sciences* 25, no. 4 (2024), <https://doi.org/10.3390/ijms25042338>.

demikian, kadar leptin yang rendah bisa berdampak negatif pada nafsu seksual pria melalui dampaknya pada energi tubuh, keseimbangan hormon, dan kesejahteraan mental.

Secara psikologis, puasa juga dapat mempengaruhi nafsu seksual melalui efek psikologis. Menurut Yiren Wang dan Ruilin Wu, selama seseorang berpuasa, beberapa orang mungkin mengalami stres atau kecemasan terkait dengan pembatasan makanan atau waktu makan. Stres ini bisa mengganggu keseimbangan hormon dan mood, yang dapat menurunkan dorongan seksual terutama bagi seorang pria.⁴⁹ Selain itu, puasa juga dapat mempengaruhi suasana hati. Rasa lapar atau kekurangan energi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan atau iritabilitas, yang dapat menurunkan hasrat seksual.⁵⁰

Dalam beberapa kasus, puasa dapat meningkatkan keseimbangan emosional dan memberikan perasaan ketenangan atau kepuasan spiritual. Hal ini bisa membantu meningkatkan libido, terutama jika puasa memperkuat rasa kesejahteraan mental dan emosional.⁵¹ Dalam konteks puasa religius, seperti Ramadhan, individu sering kali lebih fokus pada aspek spiritual daripada kebutuhan fisik. Fokus ini dapat mengalihkan perhatian dari dorongan seksual, sementara di sisi lain, perasaan spiritual dan religius yang mendalam dapat meningkatkan kepuasan dan kedekatan emosional, yang bisa mendukung hubungan seksual yang sehat.⁵² Proses penyesuaian terhadap puasa bisa mempengaruhi bagaimana seseorang merespons dorongan seksual. Bagi sebagian orang, menahan diri dari makanan dan minuman dapat melatih pengendalian diri secara umum, yang bisa memperkuat kemampuan untuk mengelola dorongan seksual. Namun, bagi yang lain, penyesuaian ini mungkin menimbulkan stres atau ketidaknyamanan yang mempengaruhi libido.⁵³ Secara keseluruhan, dampak psikologis puasa pada nafsu seksual pria sangat tergantung pada individu, durasi puasa, dan kondisi emosional serta psikologis masing-masing.

Dengan demikian, data ilmiah di atas menjadi bukti bahwa pengendalian hasrat seksual dapat dilakukan dengan cara berpuasa. Hal ini dapat diimplementasikan terhadap upaya pencegahan seksual bagi perempuan di Indonesia. Mengingat tindak pelecehan seksual terhadap perempuan di Indonesia setiap tahunnya terus meningkat, maka dengan berpuasa sebagaimana

⁴⁹ Yiren Wang and Ruilin Wu, "The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health.," *Disease Markers* 2022 (2022): 5653739, <https://doi.org/10.1155/2022/5653739>.

⁵⁰ Elham Hosseini dkk., "Fasting Diets: What Are the Impacts on Eating Behaviors, Sleep, Mood, and Well-Being?," *Frontiers in Nutrition* 10 (2023): 1256101, <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1256101>.

⁵¹ Mustafa Akan dkk., "The Effect of Ramadan Fasting on Mental Health and Some Hormonal Levels in Healthy Males," *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery* 59, no. 1 (2023): 20, <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00623-9>.

⁵² Shahrul Rahman, "Ramadan Fasting and Its Health Benefits: What's New?," *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 10, no. E (2022): 1329–42, <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9508>.

⁵³ Sholehati Rofi'ah Jamil, "Fasting Therapy As Self-Control," *International Journal of Islamic Medicine* 2, no. 1 (2021): 41–46, <https://doi.org/10.37275/ijim.v2i1.19>.

disabdakan Rasulullah kepada para pemuda tersebut dapat menjadi salah satu solusi dalam upaya mencegah tindak kekerasan seksual bagi perempuan khususnya di Indonesia. Karena bagaimanapun, rata-rata pelaku pelecehan seksual terhadap perempuan adalah para pemuda yang belum mampu menikah, baik secara materi maupun non-materi. Maka jika hadis di atas terkait perintah puasa diimplementasikan di Indonesia, kemungkinan besar tingkat pelecehan seksual terhadap perempuan akan menurun walaupun tidak secara keseluruhan.

Dalam catatan sejarah juga terbukti bahwa puasa telah digunakan dalam berbagai tradisi dan budaya sebagai cara untuk mengendalikan atau mengurangi dorongan seksual. Dalam tradisi Kristen, terutama pada Abad Pertengahan, puasa sering kali dianggap sebagai cara untuk menahan diri dari keinginan duniawi, termasuk dorongan seksual. Praktik ini dianggap sebagai bentuk pengendalian diri yang membantu dalam mencapai kesucian.⁵⁴ Dalam Buddhisme, beberapa tradisi mengajarkan puasa dan pembatasan sebagai cara untuk mengatasi keinginan sensual dan mencapai pencerahan. Praktik ini berfokus pada pengekangan diri untuk mengurangi keterikatan dan dorongan duniawi, termasuk dorongan seksual.⁵⁵

Dalam Islam, puasa selama bulan Ramadhan adalah kewajiban yang melibatkan penahanan dari makan, minum, dan aktivitas seksual dari fajar hingga matahari terbenam. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan ketakwaan dan kedekatan kepada Allah, serta mengajarkan pengendalian diri, termasuk pengendalian dorongan seksual.⁵⁶ Dalam beberapa tradisi Hindu, puasa atau 'vrat' diadakan sebagai bentuk pengendalian diri dan disiplin. Ini bisa melibatkan pengekangan terhadap berbagai keinginan duniawi, termasuk dorongan seksual, sebagai bagian dari praktik spiritual untuk mencapai kebersihan spiritual dan fisik.⁵⁷ Dalam filosofi Pythagorean, puasa dan pembatasan diri dianggap sebagai cara untuk mencapai kemurnian spiritual. Anggota ordo ini sering kali menerapkan puasa sebagai bentuk pengendalian diri untuk meningkatkan kebijaksanaan dan mengurangi dorongan duniawi, termasuk seksual.⁵⁸

Dengan demikian, dalam semua kasus ini, puasa bukan hanya tentang menghindari makanan dan minuman, tetapi juga tentang pembatasan diri yang lebih luas, termasuk pengendalian dorongan seksual, untuk mencapai tujuan spiritual atau moral tertentu. Praktik ini

⁵⁴ Léo Fitouchi, Jean-Baptiste André, and Nicolas Baumard, "Moral Disciplining: The Cognitive and Evolutionary Foundations of Puritanical Morality," *Behavioral and Brain Sciences* 46 (2023): e293, <https://doi.org/DOI: 10.1017/S0140525X22002047>.

⁵⁵ Lisniasari Lisniasari dkk., "Fasting in the Perspective of Buddhism," *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)* 5, no. 3 (2022): 25211–20, <https://www.birci-journal.com/index.php/birci/article/view/6565>.

⁵⁶ Jamil, "Fasting Therapy As Self-Control."

⁵⁷ Subramanian Kannan dkk., "Fasting Practices in Tamil Nadu and Their Importance for Patients with Diabetes.," *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism* 20, no. 6 (2016): 858–62, <https://doi.org/10.4103/2230-8210.192921>.

⁵⁸ Noval MY, "Kebahagiaan Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Aristoteles," in *Gunung Djati Conference Series*, vol. 24, 2023, 561.

sering kali diintegrasikan dalam konteks spiritual yang lebih besar, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan kedekatan dengan prinsip atau kekuatan spiritual yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Kekerasan terhadap perempuan di Indonesia adalah isu serius dan kompleks yang mencakup berbagai bentuk kekerasan, termasuk kekerasan fisik, seksual, emosional, dan psikologis. Komnas Perempuan menunjukkan bahwa kekerasan terhadap perempuan di Indonesia masih cukup tinggi. Kasus-kasus kekerasan sering kali dilaporkan melalui media dan laporan resmi, tetapi banyak juga yang tidak dilaporkan. Para ulama berusaha mencari tahu penyebab utama diskriminasi terhadap perempuan, dan para ulama juga berusaha memecahkan masalah yang menular di masyarakat terkait tindak pelecehan seksual terhadap perempuan. Artikel ini menyimpulkan bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah tindak kekerasan seksual terhadap perempuan adalah dengan melakukan puasa. Secara umum, ulama berpendapat bahwa puasa dianggap sebagai salah satu cara efektif untuk membangun ketahanan diri dan meningkatkan kesadaran spiritual, yang pada gilirannya membantu seseorang menghindari maksiat pelecehan seksual. Adapun secara kontekstual, puasa dapat mempengaruhi kadar hormon, ketika tubuh kekurangan hormon, maka kondisi tubuh dapat berdampak signifikan terhadap nafsu seksual. Selain itu, puasa juga dapat mempengaruhi nafsu seksual melalui efek psikologis. Sehingga, puasa menjadi salah satu solusi dalam upaya mencegah tindak kekerasan seksual bagi perempuan khususnya di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akan, Mustafa, Suheyla Unal, Lale Gonenir Erbay, and Mehmet Cagatay Taskapan. "The Effect of Ramadan Fasting on Mental Health and Some Hormonal Levels in Healthy Males." *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery* 59, no. 1 (2023): 20. <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00623-9>.
- Akbar, Ali. "Ibn Mas'ud: Pemikiran Fikih Dan Fatwanya." *JURNAL USHULUDDIN* 16, no. 2 (2010): 166–77. <https://doi.org/10.24014/jush.v16i2.672>.
- Al-'Ainī, Badr al-Dīn Abū Muḥammad Maḥmūd bin Aḥmad. *Umdah Al-Qārī Syarah Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*. Beirut: Dār Ihyā' al-Turās al-'Arābī, 1993.
- Al-'Asqalānī, Aḥmad bin 'Alī bin Ḥajar. *Fath Al-Bārī*. Mesir: al-Maktabah al-Salafiyah, 1970.
- Al-Bukhārī, Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Ismā'il. *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*. Edited by Muṣṭafā Dīb Al-Bugā. Damascus: Dār Ibnu Kaṣīr, 1993.
- Al-Gazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad. *Ihyā' 'Ulūm Al-Dīn*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1997.
- Al-Khaṭṭābī, Abū Sulaimān Ḥamad bin Muḥamad. *Ma'ālim Al-Sunan*. Beirut: Dār al-Kutb al-Ilmiyyah, 1997.

- Alwi Padly Harahap, Khairin Nazmi, M. Fajri Yusuf: Kontekstualisasi Hadis Tentang Puasa dan Relevansinya dalam Mencegah Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan di Indonesia
- Al-Naisābūrī, Abū al-Ḥusain Muslim bin al-Ḥajjāj al-Qusyairī. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Edited by Muḥammad Fuād ‘Abd Al-Bāqī. Kairo: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 1955.
- Al-Nasā’ī, Abū ‘Abdirraḥmān Aḥmad bin Syu’aib. *Sunan Al-Nasā’ī*. Edited by Muḥammad Riḍwān ‘Arqaswāi. Beirut: Dār al-Risālah al-‘Ilmiyyah, 2018.
- Al-Nawawī, Abū Zakariyya Muḥyiddīn Yaḥyā bin Syaraf. *Al-Minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim Bin Al-Ḥajjāj*. Vol. 2. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arābī, 1972.
- Al-Sijistānī, Abū Dāwud Sulaimān bin al-Asy’as bin Ishāq bin Basyīr bin Syaddād bin ‘Amr al-Azdī. *Sunan Abū Dāwud*. Edited by Muḥammad Muḥyiddīn ‘Abd Al-Ḥamīd. Beirut: al-Maktabah al-Iṣriyyah, 1993.
- Al-Suyūṭī, ‘Abdurraḥmān bin Abī Bakar Jalāluddīn. *Syarah Sunan Ibnu Mājah*. Karachi: Qadīmī Kutub Khānah, 1999.
- al-Tirmizī, Muḥammad bin ‘Īsā bin Sūrah bin Mūsa bin al-Ḍaḥḥāk Abū ‘Īsa. *Sunan Al-Tirmizī*. Vol. 3. Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 1975.
- Anindya, Astri, Yuni Indah Syafira Dewi, and Zahida Dwi Oentari. “Dampak Psikologis Dan Upaya Penanggulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan.” *TIN: Terapan Informatika Nusantara* 1, no. 3 (2020): 137–40. <https://doi.org/10.47065/tin.v4i11>.
- Anisa, M. Fedryansyah, and Meilanny Budiarti Santoso. “Strategi Pencegahan Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Situasi Bencana (Studi Kasus Penerapan Strategi Pencegahan DP3AKB Jabar).” *Share: Social Work Jurnal* 10, no. 2 (2020): 175–85. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31243>.
- Arliman S, Laurensius. “Komnas Perempuan Sebagai Badan Bantu Negara Di Dalam Pengakuan Hak Asasi Manusia Perempuan Di Indonesia.” *Justicia Islamica: Jurnal Kajian Hukum Dan Sosial* 14, no. 2 (2017): 125–36. <https://doi.org/10.21154/justicia.v14i2.1228>.
- Baṭāl, Abū Al-Ḥasan ‘Alī bin Khalaf bin ‘Abd Al-Malik Ibnu. *Syarah Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī Li Ibnī Baṭāl*. Edited by Abū Tamīm Yāsir bin Ibrāhīm. Riyāḍ: Maktabah al-Rasyd, 2003.
- Bouillon-Minois, Jean-Baptiste, Marion Trousselard, David Thivel, Amanda C Benson, Jeannot Schmidt, Farès Moustafa, Damien Bouvier, and Frédéric Dutheil. “Leptin as a Biomarker of Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Nutrients* 13, no. 10 (September 2021). <https://doi.org/10.3390/nu13103350>.
- Cienfuegos, Sofia, Sarah Corapi, Kelsey Gabel, Mark Ezpeleta, Faiza Kalam, Shuhao Lin, Vasiliki Pavlou, and Krista A Varady. “Effect of Intermittent Fasting on Reproductive Hormone Levels in Females and Males: A Review of Human Trials.” *Nutrients* 14, no. 11 (June 2022). <https://doi.org/10.3390/nu14112343>.
- Faisal, Mardania Ghazali, Mahmud Hai. Umar, and Muhammad Muftih M. Djafar. “Perempuan Sebagai Korban Kekerasan Seksual: Apakah Hukum Sudah Cukup Memberikan Keadilan?” *Jurnal Hukum & Pembangunan* 53, no. 1 (2023): 3–31. <https://doi.org/10.21143/jhp.vol53.no1.1001>.
- Farooq, Abdualziz, Karim Chamari, Suzan Sayegh, Maha El Akoum, and Abdulla Saeed Al-Mohannadi. “Ramadan Daily Intermittent Fasting Reduces Objectively Assessed Habitual Physical Activity among Adults.” *BMC Public Health* 21, no. 1 (October 2021): 1912. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11961-9>.
- Febrianto, Priyono Tri, Aditya Dyah Puspitasari, Ade Cyntia Pritasari, Nilamsari Damayanti Fajrin, Siti Mas’udah, and Lutfi Apreliana Megasari. “Sexual Violence and the Healing Process of the Victims.” *Jurnal Sosiologi Dialektika* 17, no. 1 (2022): 109–19. <https://doi.org/10.20473/jsd.v17i1.2022.109-119>.
- Fitouchi, Léo, Jean-Baptiste André, and Nicolas Baumard. “Moral Disciplining: The Cognitive

- and Evolutionary Foundations of Puritanical Morality.” *Behavioral and Brain Sciences* 46 (2023): e293. <https://doi.org/DOI: 10.1017/S0140525X22002047>.
- Harahap, Alwi Padly. “Ḥadīṣ-Ḥadīṣ Bermasalah (Studi Atas Pemikiran Ali Mustafa Yaqub Dan Nur Hidayat Muhammad).” *Shahih: Jurnal Ilmu Kewahyuan* 6, no. 2 (2023): 177–90. <https://doi.org/10.51900/shh.v6i2.19393>.
- Hosseini, Elham, Achraf Ammar, Jessica K Josephson, Deanna L Gibson, Gholamreza Askari, Nicola L Bragazzi, Khaled Trabelsi, Wolfgang I Schöllhorn, and Zeinab Mokhtari. “Fasting Diets: What Are the Impacts on Eating Behaviors, Sleep, Mood, and Well-Being?” *Frontiers in Nutrition* 10 (2023): 1256101. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1256101>.
- Ibrahim, Rosmini, and Achmad Abu Bakar. “Pencegahan Holistik Al-Qur’an Terhadap Potensi Kekerasan Seksual.” *Jurnal Sipakallebbi* 7, no. 1 (2023): 18–31. <https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v7i1.38769>.
- Jamil, Sholehati Rofi’ah. “Fasting Therapy As Self-Control.” *International Journal of Islamic Medicine* 2, no. 1 (2021): 41–46. <https://doi.org/10.37275/ijim.v2i1.19>.
- Kannan, Subramanian, Shriram Mahadevan, Krishna Seshadri, Dhalapathy Sadacharan, and Kumaravel Velayutham. “Fasting Practices in Tamil Nadu and Their Importance for Patients with Diabetes.” *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism* 20, no. 6 (2016): 858–62. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.192921>.
- Kelesidis, Theodore, Iosif Kelesidis, Sharon Chou, and Christos S Mantzoros. “Narrative Review: The Role of Leptin in Human Physiology: Emerging Clinical Applications.” *Annals of Internal Medicine* 152, no. 2 (January 2010): 93–100. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-152-2-201001190-00008>.
- Koto, Aldi, and Munandar. “Budaya Misogini Dan Anti Perempuan Dalam Literatur Hadis.” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 4 (2024): 2422–37. <https://doi.org/10.35931/aq.v18i4.3548>.
- Lestari, Puput Dwi. “Kriteria Ittisal Al-Sanad Menurut Bukhari Dan Muslim Serta Transformasinya Di Kitab-Kitab Mu’tabar.” *TAHDIS: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis* 14, no. 1 (2023): 61–72. <https://doi.org/10.24252/tahdis.v14i1.11844>.
- Lisniasari, Lisniasari, Tejo Ismoyo, Alike Setia Putri, Dharma Nata Saputra, and Duta Nyana. “Fasting in the Perspective of Buddhism.” *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)* 5, no. 3 (2022): 25211–20. <https://www.birci-journal.com/index.php/birci/article/view/6565>.
- Mājah, Abū ‘Abdillāh Muḥammad bin Yazīd Ibnu. *Sunan Ibnu Mājah*. Edited by Muḥammad Fuād ‘Abd Al-Bāqī. al-Su’ūd: Dār al-Ṣadīq, 2014.
- Maran, Daniela Acquadro, Antonella Varetto, and Cristina Civilotti. “Sexual Harassment in the Workplace: Consequences and Perceived Self-Efficacy in Women and Men Witnesses and Non-Witnesses.” *Behavioral Sciences* 12, no. 9 (2022): 1–15. <https://doi.org/10.3390/2Fbs12090326>.
- Masyrofah, and Ulfa Irianti. “Peran Komnas Perempuan Dalam Mencegah Dan Menangani Kekerasan Seksual Di Lingkungan Perguruan Tinggi.” *Jurnal Islamic Constitutional Law* 1, no. 2 (2023): 160–81. <https://doi.org/10.15408/icl.v1i2.37498>.
- Monica, Marinda Agesthia, Muhammad Rizki Amrullah, and Sulaiman. “Kajian Sosiologi Hukum Upaya Pencegahan Dan Penggulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan.” *Sosio Yustisia: Jurnal Hukum Dan Perubahan Sosial* 2, no. 1 (2022): 59–80. <https://doi.org/10.15642/sosyus.v2i1.151>.

Alwi Padly Harahap, Khairin Nazmi, M. Fajri Yusuf: Kontekstualisasi Hadis Tentang Puasa dan Relevansinya dalam Mencegah Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan di Indonesia

- Mulizar. "Mengenal Sigat-Sigat Dalam Merepresentasikan Hadis: Analisis Awal Dalam Mengenal Status Hadis." *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis* 2, no. 2 (2019): 175–89. <https://doi.org/10.32505/al-bukhārī.v2i2.1359>.
- Munandar, Mutiara Hamdalah. "Looking for Justice in the Black Cloud: Providing Justice for Victims of Sexual Harassment in Indonesia." *Semarang State University Undergraduate Law & Society Review* 2, no. 2 (2022): 201–26. <https://doi.org/10.15294/lsr.v2i2.53755>.
- MY, Noval. "Kebahagiaan Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Aristoteles." In *Gunung Djati Conference Series*, 24:561, 2023.
- Picó, Catalina, Mariona Palou, Catalina Amadora Pomar, Ana María Rodríguez, and Andreu Palou. "Leptin as a Key Regulator of the Adipose Organ." *Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders* 23, no. 1 (February 2022): 13–30. <https://doi.org/10.1007/s11154-021-09687-5>.
- Pujayanti, Luh Putu Vera Astri, Sopian, Herlina Sulaiman, Sahrul, and Misno. "Legal Review of Child Grooming as A Crime of Sexual Violence in Indonesia." *Jurnal Hukum Dan HAM Wara Sains* 2, no. 3 (2023): 188–96. <https://doi.org/10.58812/jhhws.v2i03.252>.
- Qudāmah, Abū Muḥammad ‘Abdullah bin Aḥmad bin Muḥammad bin. *Al-Mugnī*. Riyād: Dār ‘Alim al-Kutb, 1997.
- Rahman, Shahrul. "Ramadan Fasting and Its Health Benefits: What’s New?" *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 10, no. E (2022): 1329–42. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9508>.
- Raina, Rupesh, Geetu Pahlajani, Shazia Khan, Sajal Gupta, Ashok Agarwal, and Craig D. Zippe. "Female Sexual Dysfunction: Classification, Pathophysiology, and Management." *Fertility and Sterility* 88, no. 5 (2007): 1273–84. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2007.09.012>.
- Riskiyah, Faridatur, and Dhia Al Uyun. "Resistance of Women Survivors of Sexual Violence in Social Media." *Palastren: Jurnal Studi Gender* 15, no. 2 (2022): 177–202. <https://doi.org/10.21043/palastren.v15i2.16231>.
- Safira, Nur Fajrah, Achmad Herman, and Raisa Alatas. "Analisis Wacana Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan Dalam Pemberitaan Republika Online." *Kajian Jurnalisme* 5, no. 2 (2022): 177–92. <https://doi.org/10.24198/kj.v5i2.36524>.
- Santya, Teddy, Cosmas Eko Suharyanto, Pastima Simanjuntak, and Alex Alfandianto. "Sistem Pakar Menentukan Maksimal Kalori Harian Berbasis Mobile." *Innovation in Research of Informatics (INNOVATICS)* 1, no. 2 (2019): 70–77. <https://doi.org/10.37058/innovatics.v1i2.920>.
- Siregar, Idris, and Alwi Padly Harahap. "Kontekstualisasi Hadis Tentang Kurangnya Kecerdasan Perempuan Dan Agama." *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 23, no. 1 (2024): 218–57. <https://doi.org/10.30631/tjd.v23i1.442>.
- Sopyandi, and Sujarwo. "Kekerasan Seksual Di Lingkungan Pendidikan Dan Pencegahannya." *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (JPIPS)* 15, no. 1 (2023): 19–25. <https://doi.org/10.37304/jpips.v15iNo%20Special%20-%201>.
- Suprihatin, and A. Muhaiminul Azis. "Pelecehan Seksual Pada Jurnalis Perempuan Di Indonesia." *Palastren: Jurnal Studi Gender* 13, no. 2 (2020): 413–34. <https://doi.org/10.21043/palastren.v13i2.8709>.
- Trabelsi, Khaled, Achraf Ammar, Mohamed Ali Boujelbane, Luca Puce, Sergio Garbarino, Egeria Scoditti, Omar Boukhris, dkk. "Religious Fasting and Its Impacts on Individual, Public, and Planetary Health: Fasting as a ‘Religious Health Asset’ for a Healthier, More

Alwi Padly Harahap, Khairin Nazmi, M. Fajri Yusuf: Kontekstualisasi Hadis Tentang Puasa dan Relevansinya dalam Mencegah Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan di Indonesia

Equitable, and Sustainable Society.” *Frontiers in Nutrition*. Switzerland, 2022. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1036496>.

Vilariño-García, Teresa, María L. Polonio-González, Antonio Pérez-Pérez, Josep Ribalta, Francisco Arrieta, Manuel Aguilar, Juan C. Obaya, dkk. “Role of Leptin in Obesity, Cardiovascular Disease, and Type 2 Diabetes.” *International Journal of Molecular Sciences* 25, no. 4 (2024). <https://doi.org/10.3390/ijms25042338>.

Wang, Yiren, and Ruilin Wu. “The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health.” *Disease Markers* 2022 (2022): 5653739. <https://doi.org/10.1155/2022/5653739>.

Winingsih, Linda, Hidayatul Fikra, and Dian Siti Nurjanah. “Solusi Tindak Pelecehan Seksual Terhadap Kaum Perempuan: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis.” *Gunung Djati Conference Series* 8 (2022): 245–57. <https://doi.org/conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/569>.

Zumaro, Ahmad. “Konsep Pencegahan Zina Dalam Hadits Nabi SAW.” *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur’an Dan Al-Hadits* 15, no. 1 (2021): 139–60. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v15i1.8408>.