

## Prof. Mia Amiati: Buka Puasa Bersama di Bulan Ramadhan

Octavia Ramadhani - [BEKASI.WARTAWAN.ORG](http://BEKASI.WARTAWAN.ORG)

Feb 27, 2026 - 12:48



Jakarta - Buka Puasa Bersama yang biasa disingkat Bukber adalah tradisi masyarakat Indonesia yang dilakukan ketika bulan Ramadhan tiba. Ini adalah momen berharga di mana umat Muslim bersama-sama menikmati makanan dan minuman setelah seharian berpuasa. Aktivitas ini tidak hanya memiliki makna simbolis, tetapi juga membawa berbagai manfaat bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.

**Apa Itu Bukber?**

Tradisi buka puasa bersama atau bukber telah menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia saat bulan ramadhan tiba.

Acara ini tidak hanya sekedar makan bersama, tetapi juga merupakan momen untuk bersilaturahmi dengan teman, keluarga, dan kerabat yang jarang bertemu.

### **Mengutip Wikipedia Indonesia,**

Istilah Buka Bareng adalah budaya di Indonesia yang diadakan pada waktu menjelang waktu berbuka puasa. Buka Puasa sebagai suatu kegiatan sosial makan bersama saat buka puasa (iftar). Bukber sendiri merupakan singkatan dari “buka bersama”.

Buka bersama merujuk pada kegiatan makan bersama saat berbuka puasa, biasanya dilakukan bersama keluarga, teman, atau kolega. Bukber adalah tradisi sosial yang populer di Indonesia dan beberapa negara islam selama bulan Ramadan, yang bertujuan untuk mempererat tali silaturahmi.

Bukber bukan sebuah kewajiban, tetapi sebuah tradisi yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia dan beberapa negara islam.

### **Asal Usul Tradisi Bukber**

Tradisi buka bersama telah ada sejak zaman Rasulullah Muhammad SAW. Ketika itu, beliau sering berbuka puasa dengan sahabat-sahabatnya. Tradisi ini terus berlanjut hingga saat ini dan menjadi bagian penting dalam budaya Ramadan umat Muslim di seluruh dunia.

Bukber memiliki makna yang dalam dalam konteks ibadah puasa Ramadan. Berbuka puasa bersama merupakan cara untuk menghargai nikmat berupa makanan dan minuman yang diberikan oleh Allah SWT setelah menahan lapar dan haus sepanjang hari. Selain itu, bukber juga menjadi ajang untuk meningkatkan kebersamaan, saling berbagi, dan meningkatkan rasa empati antar sesama.

### **Mengenal Makna dan Keutamaan Buka Puasa Bersama**

Mari kita kenali makna dan keutamaan dari buka puasa bersama. [Bukber](#) membawa makna sosial dan kebersamaan yang sangat penting dalam menjalin hubungan sesama Muslim.

Tidak hanya itu, buka puasa bersama juga menjadi kesempatan untuk berbagi kebahagiaan dan keberkahan terhadap sesama. Rasulullah SAW bersabda:

“Barang siapa memberi makan orang yang berbuka, maka baginya pahala yang sama dengan orang yang berbuka itu, tanpa mengurangi pahala orang yang berbuka itu sedikitpun.” (HR Tirmidzi).

Sahabat, dengan Bukber kita pun dapat menjaga kebersamaan dan silaturahmi. Mempererat rasa kebersamaan dan tali silaturahmi antar sesama ummat menjadi tujuan utama dari kegiatan buka puasa bersama.

Rasulullah SAW bersabda: “Tidak akan masuk surga seorang yang memutuskan tali silaturahmi.” (HR Bukhari dan Muslim).

Maka dari itu, dalam kegiatan buka puasa bersama, kita perlu menjaga silaturahmi dan rasa kebersamaan yang terkandung di dalamnya, serta jadikan momen tersebut sebagai tempat untuk memperkuat hubungan antar sesama tanpa melihat pangkat, jabatan atau status sosial seseorang.

### **Manfaat Berbuka Puasa Bersama**

Berbuka puasa bersama tidak hanya memberikan manfaat fisik dengan mengembalikan energi setelah berpuasa, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan mental dan emosional. Aktivitas ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan perasaan bahagia karena berbagi momen spesial dengan orang-orang terdekat.

Dengan demikian, Buka bersama (bukber) memiliki manfaat bagi kesehatan mental dan sosial. Jika dilakukan dengan tepat, bukber bisa menjadi momen berharga untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mempererat hubungan sosial.

Dikutip dari Nukilan.id Tak Sekedar Makan, Bukber Juga Baik untuk Kesehatan Mental seorang Psikolog Klinis, Tengku Sheila Noor Faraza, mengungkapkan bahwa berbuka puasa bersama dapat memberikan dampak positif bagi individu, terutama dalam aspek sosial.

Menurut Dr. Luigi Gratton, Vice President Office of Health and Wellness Chair Herbalife, makan bersama secara rutin, seperti yang sering dilakukan saat berbuka puasa, sangat berpengaruh pada kesejahteraan mental seseorang. Bukber tidak hanya menjadi ajang untuk menikmati hidangan lezat setelah berpuasa, tetapi juga dapat mengurangi perasaan kesepian yang sering dialami banyak orang. Kegiatan ini memberi kesempatan untuk berbagi cerita dan memperbarui hubungan yang kadang terabaikan.

Interaksi sosial, seperti makan bersama, adalah salah satu cara paling efektif untuk melawan kesepian dan meningkatkan kebahagiaan. Dalam konteks bulan Ramadhan, buka bersama menjadi peluang untuk merasakan rasa kebersamaan yang luar biasa. Selain itu, buka bersama juga mendorong pola makan yang lebih sehat.

Orang yang sering makan bersama cenderung lebih sadar dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada keseimbangan hormon dan kesehatan otak. Kehadiran orang-orang terdekat saat buka bersama, baik itu keluarga atau teman lama dan sahabat, memberi rasa kebersamaan yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

### **Buka bersama untuk Kesehatan**

Buka bersama (bukber) memiliki manfaat bagi kesehatan mental dan sosial. Jika dilakukan dengan tepat, bukber bisa menjadi momen berharga untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mempererat hubungan sosial.

Dikutip dari Nukilan.id Tak Sekedar Makan, Bukber Juga Baik untuk Kesehatan Mental seorang Psikolog Klinis, Tengku Sheila Noor Faraza, mengungkapkan bahwa berbuka puasa bersama dapat memberikan dampak positif bagi individu, terutama dalam aspek sosial.

Menurut Dr. Luigi Gratton, Vice President Office of Health and Wellness Chair Herbalife, makan bersama secara rutin, seperti yang sering dilakukan saat berbuka puasa, sangat berpengaruh pada kesejahteraan mental seseorang.

Bukber tidak hanya menjadi ajang untuk menikmati hidangan lezat setelah berpuasa, tetapi juga dapat mengurangi perasaan kesepian yang sering dialami banyak orang. Kegiatan ini memberi kesempatan untuk berbagi cerita dan memperbarui hubungan yang kadang terabaikan.

Interaksi sosial, seperti makan bersama, adalah salah satu cara paling efektif untuk melawan kesepian dan meningkatkan kebahagiaan. Dalam konteks bulan Ramadhan, buka bersama menjadi peluang untuk merasakan rasa kebersamaan yang luar biasa. Selain itu, buka bersama juga mendorong pola makan yang lebih sehat. Orang yang sering makan bersama cenderung lebih sadar dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada keseimbangan hormon dan kesehatan otak. Kehadiran orang-orang terdekat saat buka bersama, baik itu keluarga atau teman lama, memberi rasa kebersamaan yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

### **Bagaimana Cara Memilih Tempat Bukber yang Tepat**

Memilih tempat bukber yang tepat sangat penting untuk menjamin keseruan acara. Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan antara lain lokasi dan kualitas makanan serta faktor harga juga bisa menjadi pertimbangan dan pilihan yang sangat tepat adalah di Cafe Carino yang berlokasi di di Jalan Pangeran Antasari No. 13, Jakarta Selatan (juga disebut di No. 10), yang menawarkan suasana nyaman dengan makanan dan minuman yang sangat luar biasa.

Konsep Cafe Carino Kitchen Suasananya cozy, vintage, cocok untuk acara buka puasa bersama dengan sajian kuliner spesial mulai dari menu hidangan Italia dan menu makanan western sampai menu sajian Nusantara seperti bakmi goreng Jawa sampai sop iga tangkar.

Mengulas kelezatan menu mewah khas Indonesia dan Italia di Carino Kitchen membuat suasana bukber menjadi semakij meriah ketika pas adzan magrib berkumandang seluruh tamu diberi hidangan takjil yang sangat istimewa mulai dari kurma, kolak dan tak lupa aneka gorengan.

Ayo..... sahabat jangan lewatkan untuk berbuka puasa di Cafe Corino.@Red.

Oleh: Prof. (HCUA) Dr. Mia Amiati, S.H., M.H., CMA., CSSL.