

MAKNA PUASA

Puasa dalam bahasa Arab disebut dengan *Ash Shiyaam* (الصيام) atau *Ash Shaum* (الصوم). Secara bahasa *Ash Shiyam* artinya adalah *al imsaak* (الإمساك) yaitu menahan diri. Sedangkan secara istilah, *ash shiyaam* artinya: beribadah kepada Allah Ta'ala dengan menahan diri dari makan, minum dan pembatal puasa lainnya, dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari.

Hukum puasa Ramadhan

Puasa Ramadhan hukumnya wajib berdasarkan firman Allah Ta'ala:

“wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kalian bertaqwa” (QS. Al Baqarah: 183).

Dan juga karena puasa ramadhan adalah salah dari rukun Islam yang lima. Nabi *Shallallahu'alaihi Wasallam* bersabda:

“Islam dibangun di atas lima rukun: syahadat laa ilaaha illallah muhammadur rasulullah, menegakkan shalat, membayar zakat, haji dan puasa Ramadhan” (HR. Bukhari – Muslim).

Keutamaan puasa

1. Puasa adalah ibadah yang tidak ada tandingannya. Rasulullah *Shallallahu'alaihi Wasallam* bersabda kepada Abu Umamah Al Bahili:

عليك بالصيام فإنه لا مثل له

“hendaknya engkau berpuasa karena puasa itu ibadah yang tidak ada tandingannya” (HR. Ahmad, An Nasa-i. Dishahihkan Al Albani dalam *Shahih An Nasa-i*)

2. Allah Ta'ala menyandarkan puasa kepada diri-Nya.

كل عمل ابن آدم له إلا الصوم، فإنه لي وأنا :قال الله عز وجل
أجزى به

“Allah ‘azza wa jalla berfirman: setiap amalan manusia itu bagi dirinya, kecuali puasa. Karena puasa itu untuk-Ku dan Aku yang akan membalas pahalanya” (HR. Bukhari – Muslim).

3. Puasa menggabungkan 3 jenis kesabaran: sabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah, sabar dalam menjauhi hal yang dilarang Allah dan sabar terhadap takdir Allah atas rasa lapar dan kesulitan yang ia rasakan selama puasa.
4. Puasa akan memberikan syafaat di hari kiamat.

الصيام والقرآن يشفعان للعبد

“Puasa dan Al Qur’an, keduanya akan memberi syafaat kelak di hari kiamat” (HR. Ahmad, Thabrani, Al Hakim. Al Haitami mengatakan: “semua perawinya dijadikan hujjah dalam *Ash Shahih*”).

5. Orang yang berpuasa akan diganjar dengan ampunan dan pahala yang besar.

Hikmah disyariatkannya puasa

1. Puasa adalah wasilah untuk mengokohkan ketaqwaan kepada Allah
2. Puasa membuat orang merasakan nikmat dari Allah *Ta’ala*
3. Mendidik manusia dalam mengendalikan keinginan dan sabar dalam menahan diri
4. Puasa menahan laju godaan setan
5. Puasa menimbulkan rasa iba dan sayang kepada kaum miskin
6. Puasa membersihkan badan dari elemen-elemen yang tidak baik dan membuat badan sehat

Rukun puasa

1. Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa
2. Menepati rentang waktu puasa

Awal dan akhir bulan Ramadhan (bulan puasa)

- Wajib menentukan awal bulan Ramadhan dengan *ru’yatul hilal*, bila hilal tidak terlihat maka bulan Sya’ban digenapkan menjadi 30 hari. Para ulama ijma akan hal ini, tidak ada khilaf di antara mereka.
- Para ulama mensyaratkan minimal satu orang yang melihat hilal untuk bisa menetapkan terlihatnya hilal Ramadhan.
- Jika ada seorang yang mengaku melihat hilal Ramadhan sendirian, ulama khilaf. Juhur ulama mengatakan ia wajib berpuasa sendirian berdasarkan ru’yah-nya. Pendapat ini dikuatkan oleh Ibnu Al Utsaimin.

Sebagian ulama berpendapat ia wajib berpuasa bersama jama'ah kaum Muslimin. Pendapat ini dikuatkan oleh Ibnu Taimiyah dan Ibnu Baz.

- Rukyah hilal suatu negeri berlaku untuk seluruh negeri yang lain (*ittifaqul mathali'*), ataukah setiap negeri mengikuti rukyah hilal masing-masing di negerinya (*ikhtilaful mathali'*)? Para ulama khilaf dalam masalah ini. Jumhur ulama berpendapat rukyah hilal suatu negeri berlaku untuk seluruh negeri yang lain. Adapun Syafi'iyah dan pendapat sebagian salaf, setiap negeri mengikuti rukyah hilal masing-masing. Pendapat kedua ini dikuatkan oleh Ash Shanani dan juga Ibnu Utsaimin.
- Wajib menentukan akhir bulan Ramadhan dengan ru'yatul hilal, bila hilal tidak terlihat maka bulan Ramadhan digenapkan menjadi 30 hari. Para ulama ijma akan hal ini, tidak ada khilaf di antara mereka.
- Jumhur ulama mensyaratkan minimal dua orang yang melihat hilal untuk bisa menetapkan terlihatnya hilal Syawal.
- Jika ada seorang yang mengaku melihat hilal Syawal sendirian, maka ia wajib berbuka bersama jama'ah kaum Muslimin.
- Jika hilal Syawal terlihat pada siang hari, maka kaum Muslimin ketika itu juga berbuka dan shalat Id, jika terjadi sebelum *zawal* (bergesernya mata hari dari garis tegak lurus).

Rentang waktu puasa

Puasa dimulai ketika sudah terbit fajar shadiq atau fajar yang kedua. Allah Ta'ala berfirman:

"Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar" (QS. Al Baqarah: 187).

Syarat sah puasa

1. Islam
2. Baligh
3. Berakal
4. Muqim (tidak sedang safar)
5. Suci dari haid dan nifas
6. Mampu berpuasa
7. Niat

Sunnah-sunnah ketika puasa

1. Sunnah-sunnah terkait berbuka puasa
 - Disunnahkan menyegerakan berbuka

- Berbuka puasa dengan beberapa butir *ruthab* (kurma segar), jika tidak ada maka dengan beberapa butir *tamr* (kurma kering), jika tidak ada maka dengan beberapa teguk air putih
 - Berdoa ketika berbuka dengan doa yang diajarkan oleh
2. Sunnah-sunnah terkait makan sahur
 - Makan sahur hukumnya sunnah muakkadah. Dianggap sudah makan sahur jika makan atau minum di waktu *sahar*, walaupun hanya sedikit. Dan di dalam makanan sahur itu terdapat keberkahan
 - Disunnahkan mengakhirkan makan sahur mendekati waktu terbitnya fajar, pada waktu yang tidak dikhawatirkan datangnya waktu fajar ketika masih makan sahur.
 - Disunnahkan makan sahur dengan *tamr* (kurma kering).
 3. Orang yang berpuasa wajib meninggalkan semua perbuatan yang diharamkan agama dan dianjurkan untuk memperbanyak melakukan ketaatan seperti: bersedekah, membaca Al Qur'an, shalat sunnah, berdzikir, membantu orang lain, i'tikaf, menuntut ilmu agama, dll
 4. Membaca Al Qur'an adalah amalan yang lebih dianjurkan untuk diperbanyak di bulan Ramadhan. Bahkan sebagian salaf tidak mengajarkan ilmu di bulan Ramadhan agar bisa fokus memperbanyak membaca Al Qur'an dan mentadabburinya.

Orang-orang yang dibolehkan tidak berpuasa

1. Orang sakit yang bisa membahayakan dirinya jika berpuasa.
 - Jumhur ulama mengatakan bahwa orang sakit yang boleh meninggalkan puasa adalah yang jika berpuasa itu dikhawatirkan akan menimbulkan gangguan serius pada kesehatannya.
 - Adapun orang yang sakit ringan yang jika berpuasa tidak ada pengaruhnya sama sekali atau pengaruhnya kecil, seperti pilek, sakit kepala, maka ulama empat madzhab sepakat orang yang demikian wajib tetap berpuasa dan tidak boleh meninggalkan puasa.
 - Terkait adanya kewajiban qadha atau tidak, orang sakit dibagi menjadi 2 macam:
 1. Orang yang sakitnya diperkirakan masih bisa sembuh, maka wajib meng-qadha ketika sudah mampu untuk menjalankan puasa. Ulama ijma akan hal ini.
 2. Orang yang sakitnya diperkirakan tidak bisa sembuh, maka membayar fidyah kepada satu orang miskin untuk setiap hari yang ditinggalkan. Diqiyaskan dengan keadaan orang yang sudah tua renta tidak mampu lagi berpuasa. Ini disepakati oleh madzhab fikih yang empat.
2. Musafir. (orang yang sedang dalam perjalanan jauh untuk kebaikan)
3. Orang yang sudah tua renta

- Orang yang sudah tua renta dan tidak lagi mampu untuk berpuasa dibolehkan untuk tidak berpuasa Ramadhan. Ulama ijma akan hal ini.
 - Wajib bagi mereka untuk membayar fidyah kepada satu orang miskin untuk setiap hari yang ditinggalkan.
4. Wanita hamil dan menyusui
- Wanita hamil atau sedang menyusui boleh meninggalkan puasa Ramadhan, baik karena ia khawatir terhadap kesehatan dirinya maupun khawatir terhadap kesehatan si bayi.
 - Ulama berbeda pendapat mengenai apa kewajiban wanita hamil dan menyusui ketika meninggalkan puasa.
 1. Sebagian ulama berpendapat bagi mereka cukup membayar fidyah tanpa qadha, ini dikuatkan oleh Syaikh Al Albani.
 2. Sebagian ulama berpendapat bagi mereka cukup meng-qadha tanpa fidyah, ini dikuatkan oleh Syaikh Ibnu Baz, Syaikh Ibnu Al Utsaimin, Syaikh Shalih Al Fauzan, Al Lajnah Ad Daimah, juga pendapat Hanafiyah dan Malikiyah.
 3. Sebagian ulama madzhab juga berpendapat bagi mereka qadha dan fidyah jika meninggalkan puasa karena khawatir akan kesehatan si bayi.
 - Yang lebih rajih –*insya Allah*– adalah pendapat kedua, bagi mereka wajib qadha saja tanpa fidyah.
5. Orang yang memiliki sebab-sebab yang membolehkan tidak berpuasa, diantaranya:
1. Orang yang pekerjaannya terasa berat. Orang yang demikian tetap wajib meniatkan diri berpuasa dan wajib berpuasa. Namun ketika tengah hari bekerja lalu terasa sangat berat hingga dikhawatirkan dapat membahayakan dirinya, boleh membatalkan puasa ketika itu, dan wajib meng-qadha-nya di luar Ramadhan.
 2. Orang yang sangat kelaparan dan kehausan sehingga bisa membuatnya binasa. Orang yang demikian wajib berbuka dan meng-qadha-nya di hari lain.
 3. Orang yang dipaksa untuk berbuka atau dimasukan makanan dan minuman secara paksa ke mulutnya. Orang yang demikian boleh berbuka dan meng-qadha-nya di hari lain dan ia tidak berdosa karenanya.
 4. *Mujahid fi sabilillah* yang sedang berperang di medan perang.

Pembatal-pembatal puasa

1. Makan dan minum dengan sengaja
2. Keluar mani dengan sengaja
3. Muntah dengan sengaja
4. Keluarnya darah haid dan nifas

5. Menjadi gila atau pingsan
6. *Riddah* (murtad)
7. Berniat untuk berbuka
8. Merokok
9. Jima (bersenggama) di tengah hari puasa. Selain membatalkan puasa dan wajib meng-qadha puasa, juga diwajibkan menunaikan kafarah membebaskan seorang budak, jika tidak ada maka puasa dua bulan berturut-turut, jika tidak mampu maka memberi makan 60 orang miskin.

Yang dimakruhkan ketika puasa

1. Terlalu dalam dan berlebihan dalam berkumur-kumur dan istinsyaq (menghirup air ke hidung)
2. Puasa *wishal*, yaitu menyambung puasa selama dua hari tanpa diselingi makan atau minum sama sekali.
3. Menyicipi makanan tanpa ada kebutuhan, walaupun tidak masuk ke kerongkongan
4. Bercumbu dan mencium istri, bagi orang yang tidak mampu mengendalikan birahinya
5. Bermalas-malasan dan terlalu banyak tidur tanpa ada kebutuhan
6. Berlebihan dan menghabiskan waktu dalam perkara mubah yang tidak bermanfaat