

## Panduan Puasa Ramadhan

### Hukumnya

Alloh Ta'ala berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

*“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa.”* (QS. Al Baqoroh: 183)

Umat Islam telah bersepakat tentang wajibnya puasa Romadhon dan merupakan salah satu rukun Islam yang dapat diketahui dengan pasti merupakan bagian dari agama. Barang siapa yang mengingkari kewajiban puasa Romadhon maka dia kafir, keluar dari Islam.

### Keutamaannya

*“Orang yang berpuasa di bulan Romadhon karena iman dan mengharap pahala dari Alloh maka dosanya di masa lalu pasti diampuni.”* (Muttafaqun ‘alaihi)

Alloh ‘Azza wa Jalla berfirman dalam hadits Qudsi, *“Setiap amal anak Adam adalah untuknya kecuali puasa. Puasa tersebut adalah untuk-Ku dan Aku yang akan membalasnya.”* (Muttafaqun ‘alaihi)

*“Sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Alloh pada hari kiamat daripada bau misk/kasturi. Dan bagi orang yang berpuasa ada dua kegembiraan, ketika berbuka mereka bergembira dengan bukanya dan ketika bertemu Alloh mereka bergembira karena puasanya.”* (Muttafaqun ‘alaihi)

*“Sesungguhnya di surga ada sebuah pintu yang disebut Ar-Royyaan. Pada hari kiamat orang-orang yang berpuasa masuk surga melalui pintu tersebut dan tidak masuk melalui pintu tersebut seorang pun kecuali mereka. Dikatakan kepada mereka, ‘Di mana orang-orang yang berpuasa?’ Maka orang-orang yang berpuasa pun berdiri dan tidak masuk melalui pintu tersebut seorang pun kecuali mereka. Jika mereka sudah masuk, pintu tersebut ditutup dan tidak ada seorang pun yang masuk melalui pintu tersebut.”* (Muttafaqun ‘alaihi)

### Kewajiban Berpuasa Romadhon Dengan Melihat Hilal

Rosululloh *shollallohu ‘alaihi wa sallam* bersabda, *“Berpuasalah karena melihat hilal Romadhon, berhari raya-lah karena melihat hilal Syawwal. Jika hilal tertutupi mendung maka genapkanlah bulan Sya’ban menjadi 30 hari.”* (Muttafaqun ‘alaih. Lafazh Muslim)

### Dengan Apa Bulan Romadhon Ditetapkan ?

Bulan Romadhon ditetapkan dengan melihat hilal meskipun dari satu orang yang sholih atau dengan menggenapkan bulan Sya’ban menjadi 30 hari. Ibnu Umar *rodhiallohu ‘anhu* berkata, *“Banyak orang berusaha melihat hilal. Kemudian aku mengabarkan kepada Rosululloh *shollallohu ‘alaihi wa sallam* bahwa aku sungguh-sungguh melihatnya. Kemudian beliau berpuasa dan memerintahkan para sahabat untuk berpuasa.”* (Shohih. Al Irwa’)

Jika hilal tidak dapat dilihat karena mendung atau sejenisnya maka bulan Romadhon ditetapkan dengan menggenapkan bulan Sya’ban menjadi 30 hari. Untuk awal bulan Syawwal tidak boleh ditetapkan kecuali dengan persaksian dua orang.

Rosululloh *shollallohu ‘alaihi wa sallam* bersabda, *“Jika ada 2 orang muslim bersaksi, maka berpuasalah dan berhari raya-lah kalian.”* (Shohih. Shahih Ibnu Majah)

### Catatan:

Barang siapa yang melihat hilal seorang diri maka tidak boleh berpuasa sampai masyarakat berpuasa, dan tidak boleh berhari raya sampai masyarakat berhari raya.

Rosululloh *shollallohu ‘alaihi wa sallam* bersabda, *“Puasa adalah hari di mana kalian semua berpuasa. Berhari raya adalah hari di mana kalian semua berhari raya. Dan berkurban adalah hari di mana kalian semua berkurban.”* (Shohih. Shahih Al-Jami’ Ash-Shoghair. At Tirmidzi berkata, *“Sebagian ahlul ‘ilmi menafsirkan hadits ini dengan mengatakan, ‘Maknanya bahwa puasa dan hari raya adalah bersama jama’ah [pemerintah kaum muslimin, pent] dan mayoritas manusia [masyarakat, pent].”*)

### Siapa yang Diwajibkan Berpuasa ?

Ulama bersepakat bahwa puasa diwajibkan atas orang Islam, berakal, sudah baligh, sehat dan tidak sedang bepergian. Bagi wanita harus tidak dalam keadaan haid dan nifas. (*Fiqh Sunnah*). Jika ada orang sakit dan musafir tetap berpuasa, maka puasanya sah. Karena

bolehnya berbuka bagi keduanya adalah keringanan/*rukhsah*, maka jika keduanya tidak mengambil *rukhsah*-nya maka itu juga hal yang baik.

### **Mana yang Lebih Utama, Berbuka atau Berpuasa ?**

Jika orang sakit dan musafir tidak menemukan kesulitan untuk berpuasa, maka berpuasa lebih utama. Namun jika keduanya menemukan kesulitan untuk berpuasa, maka berbuka lebih utama.

Abu Sa'id Al-Khudzri *radhiallohu 'anhu* berkata, "*Kami dulu berperang bersama Rosululloh shallallohu 'alaihi wa sallam* di bulan Romadhon. Di antara kami ada yang berpuasa dan ada yang tidak berpuasa. Orang yang berpuasa tidak memarahi orang yang tidak berpuasa begitu pula sebaliknya. Kami berpendapat bahwa barang siapa yang merasa mampu kemudian berpuasa maka hal itu baik. Dan kami juga berpendapat bahwa barang siapa yang merasa lemah kemudian tidak berpuasa maka hal itu juga baik." (Shohih. *Shohih Tirmidzi*)

Adapun tentang tidak wajibnya berpuasa bagi wanita yang sedang haid dan nifas adalah karena Rosululloh *shallallohu 'alaihi wa sallam* bersabda, "*Bukankah jika wanita sedang haid tidak boleh sholat dan berpuasa? Maka itulah kekurangan agamanya.*" (HR. Bukhori)

Jika wanita yang sedang haid dan nifas berpuasa, maka puasanya tidak sah. Karena suci dari haid dan nifas termasuk salah satu syarat puasa sehingga wajib bagi keduanya untuk meng-*qodho*' puasanya. 'Aisyah *radhiallohu 'anha* berkata, "*Dulu kami mengalami haid di masa Rosululloh shallallohu 'alaihi wa sallam. Maka kami diperintahkan untuk meng-qodho' puasa dan tidak diperintahkan untuk meng-qodho' sholat.*" (Shohih. *Shohih Tirmidzi*)

### **Kewajiban Bagi Laki-Laki dan Wanita yang Sudah Tua Serta Orang Sakit yang Tidak Dapat Diharapkan Lagi Kesembuhannya**

Bagi yang tidak mampu berpuasa karena sudah tua atau sejenisnya maka boleh untuk berbuka dengan memberi makan bagi orang miskin setiap hari yang dia tidak berpuasa karena firman Allah Ta'ala,

وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ

"Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar *fidyah*, (yaitu) memberi makan seorang miskin." (QS. Al Baqoroh: 184)

### **Wanita Hamil dan Menyusui**

Jika wanita hamil dan menyusui tidak mampu berpuasa atau khawatir terhadap anaknya jika berpuasa, maka boleh bagi keduanya untuk berbuka. Dan wajib bagi keduanya untuk membayar *fidyah* namun tidak ada kewajiban *qodho*' bagi keduanya.

### **Ukuran Makanan yang Wajib Diberikan**

Dari Anas bin Malik *radhiallohu 'anhu*, "*Sesungguhnya dia tidak mampu untuk berpuasa Ramadhan pada suatu tahun. Kemudian dia membuat roti dalam satu piring besar dan memanggil 30 orang miskin dan membuat mereka semua kenyang.*" (Sanadnya *Shohih. Al Irwa'*)

### **Rukun-Rukun Puasa**

Pertama, Niat. Karena sabda Nabi *shallallohu 'alaihi wa sallam*, "*Sesungguhnya setiap amal itu tergantung pada niatnya. Dan setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang dia niatkan.*" (Muttafaqun 'alaihi)

Niat harus dilakukan setiap malam sebelum terbit fajar karena Rosululloh *shallallohu 'alaihi wa sallam* bersabda, "*Barangsiapa yang tidak niat berpuasa sebelum fajar terbit maka puasanya tidak sah.*" (Shohih, *Shohih Al-Jami' Ash-Shohih*)

Kedua, menahan diri dari hal-hal yang membatalkan dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari.

Allah Ta'ala berfirman,

فَالآنَ بَاشِرُوهُمْ وَأَنْبَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَبْيُنَ لَكُمْ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ

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

### **Hal-Hal yang Membatalkan Puasa Ada Enam Perkara**

Pertama dan Kedua, makan dan minum dengan sengaja. Jika seseorang makan atau minum dalam keadaan lupa maka tidak ada *qodho'* baginya dan juga tidak membayar *kaffaroh/denda*.

Ketiga, muntah dengan sengaja. Jika muntah dengan tidak sengaja maka tidak ada kewajiban *qodho'* dan tidak perlu membayar *kaffaroh*.

Keempat dan Kelima, haid dan nifas meskipun menjelang berbuka puasa mengingat adanya kesepakatan ulama tentang hal tersebut.

Keenam, hubungan suami istri. Orang yang melakukannya wajib untuk membayar *kaffaroh*: Memerdekakan budak jika punya, jika tidak maka berpuasa dua bulan berturut-turut, jika tidak mampu maka memberi makan 60 orang miskin. (Muttafaqun 'alaih)

### **Adab-Adab Puasa**

Dianjurkan bagi orang yang berpuasa untuk memperhatikan adab-adab berikut ini:

Pertama, makan sahur. Dianjurkan pula untuk mengakhirkan makan sahur.

Dari Anas *rodhiallohu 'anhu* dari Zaid bin Tsabit *rodhiallohu 'anhu* berkata, *"Kami makan sahur bersama Nabi shallallohu 'alaihi wa sallam kemudian melaksanakan sholat."* Aku (Anas) berkata, *"Berapa lama antara iqomah dan makan sahur?"* Zaid bin Tsabit *rodhiallohu 'anhu* berkata, *"Jangka waktu untuk membaca Al Quran 50 ayat."* (Muttafaqun 'alaih)  
Jika azan terdengar sedangkan makanan dan minuman masih berada di tangan, maka boleh untuk meneruskan makan dan minum.

Kedua, menahan diri dari kata-kata sia-sia dan kotor/menjijikkan dan sejenisnya yang bertentangan dengan puasa.

Ketiga, dermawan dan mempelajari Al Quran.

Keempat, menyegerakan berbuka puasa.

Kelima, berbuka puasa secara sederhana dengan hal-hal yang disebutkan dalam hadits berikut.

*"Rosululloh shallallohu 'alaihi wa sallam berbuka dengan kurma basah sebelum sholat. Jika tidak ada kurma basah maka beliau berbuka dengan kurma kering. Jika tidak ada kurma kering maka beliau minum beberapa teguk air."* (Hasan Shohih. HR. Abu Daud, Tirmidzi)

Keenam, berdoa pada saat berbuka sesuai dengan hadits berikut.

*"Apabila Rosululloh shallallohu 'alaihi wa sallam berbuka beliau berdoa yang artinya, 'Rasa haus telah hilang, kerongkongan telah basah, pahala telah ditetapkan, Insyaa Allah.'" (Hasan. Shohih Sunan Abu Daud)*

### **Hal-Hal yang Diperbolehkan Ketika Berpuasa**

Pertama, mandi untuk menyegarkan badan.

Kedua, berkumur-kumur dan memasukkan air ke dalam hidung namun tidak berlebihan.

Ketiga, berbekam. Hukumnya berubah menjadi makruh jika khawatir dirinya menjadi lemah. Yang dihukumi sama dengan bekam adalah donor darah. Jika orang yang ingin mendonorkan darahnya merasa khawatir menjadi lemas maka tidak boleh mendonorkan darah ketika siang hari kecuali sangat dibutuhkan.

Keempat, mencium dan bercumbu dengan istri bagi yang mampu menahan dirinya.

Kelima, dalam keadaan junub ketika sudah terbit fajar.

Keenam, menyatukan sahur dan berbuka.

Ketujuh, menggosok gigi, memakai minyak wangi, minyak rambut, celak mata, obat tetes mata dan suntik.

Dasar dibolehkannya perkara-perkara tersebut adalah kaidah *baroo'ah ashliyyah* (seseorang terbebas dari suatu hukum sampai ada dalil, pent) Seandainya perkara-perkara itu termasuk perkara yang diharamkan ketika berpuasa niscaya Allah dan Rosul-Nya akan menjelaskannya.

Allah berfirman,

وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا

*"Dan tidaklah Robb kalian itu lupa."* (QS. Maryam: 64)

### **I'tikaf**

I'tikaf di sepuluh hari terakhir di bulan Romadhon adalah sunnah yang sangat dianjurkan untuk mencari kebaikan dan mencari malam Lailatul Qodar.

'Aisyah berkata, "Rosululloh shallallohu 'alaihi wa sallam ber-i'tikaf di sepuluh hari terakhir pada bulan Romadhon. Beliau shallallohu 'alaihi wa sallam bersabda, 'Carilah malam Lailatul Qodar di sepuluh hari terakhir bulan Romadhon.'" (HR. Bukhori). 'Aisyah juga berkata, "Carilah malam Lailatul Qodar pada malam ganjil di sepuluh hari terakhir bulan Romadhon." (Muttafaq 'alaih)

Rosululloh shallallohu 'alaihi wa sallam juga mendorong dan memotivasi umatnya untuk mencarinya. Abu Huroirohrodhiallohu 'anhu berkata, Rosululloh shallallohu 'alaihi wa sallam bersabda, "Barang siapa yang melaksanakan sholat pada malam Qodar karena keimanan dan mengharap pahala dari Allah, maka dosanya yang telah lalu pasti diampuni." (Muttafaqun 'alaih)

I'tikaf tidak boleh dilakukan kecuali di dalam masjid karena firman Allah Ta'ala,

وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ

"Dan janganlah kamu campuri mereka itu, pada saat kamu ber-i'tikaf di dalam masjid." (QS. Al Baqoroh: 187)

Dan juga karena masjid adalah tempat Nabi bert-i'tikaf.

Dianjurkan bagi orang yang ber-i'tikaf untuk menyibukkan dirinya dengan amal ketaatan kepada Allah seperti sholat; membaca Al Quran; berzikir, sholawat kepada Nabi shallallohu 'alaihi wa sallam; dan sebagainya.

Dimakruhkan bagi orang yang ber-i'tikaf untuk menyibukkan dirinya dengan perkataan atau perbuatan yang tidak ada manfaatnya. Sebagaimana dimakruhkan pula menahan diri dari berbicara karena menyangka bahwa hal tersebut mendekatkan diri kepada Allah 'Azza wa Jalla. (Fiqh Sunnah).

Dan diperbolehkan untuk keluar dari tempat ber-i'tikaf karena ada kebutuhan yang harus dilaksanakan. Sebagaimana diperbolehkan juga untuk menyisir rambut, mencukur rambut kepala, memotong kuku dan membersihkan badan. I'tikaf batal apabila seseorang keluar tanpa ada keperluan atau berhubungan suami istri. *Alhamdulillahilladzi bi ni'matihi tatimmush shoolihaat.*

(Diringkas dari kitab *Al Wajiz fii Fiqhi Sunnati wal Kitaabil 'Aziiz Kitab Shiyaam*, karya Syaikh Abdul 'Azhim Badawi Al Kholafi hafizhohullohu)

\*\*\*

Penulis: Abu Ibrahim Muhammad Saifuddin Hakim (Alumni Ma'had Ilmi)

Murojaah: Ustadz Abu Ukkasyah Aris Munandar

[Artikel www.muslim.or.id](http://www.muslim.or.id)

Publish: [artikelassunnah.blogspot.com](http://artikelassunnah.blogspot.com)