

Tinjauan fikih tentang macam-macam puasa dan ketentuannya

Salwatul Aisy¹

¹ Pendidikan Agama Islam, Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *230101110003@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Fikih, Puasa, Syariat Islam, Pendidikan Agama, Ketakwaan

Keywords:

Jurisprudence, Fasting, Islamic Law, Religious Education, Piety

ABSTRAK

Artikel ini membahas berbagai macam puasa dalam Islam menurut tinjauan fikih, mencakup puasa wajib, sunah, makruh, dan haram beserta ketentuan-ketentuannya. Dalam Islam, puasa tidak hanya dimaknai sebagai menahan lapar dan dahaga, tetapi sebagai bentuk ibadah yang memiliki dimensi spiritual, moral, sosial, dan edukatif. Setiap jenis puasa memiliki hukum, waktu, serta hikmah yang berbeda yang harus dipahami oleh setiap Muslim agar pelaksanaannya sah dan

bermakna. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami syarat, rukun, dan hal-hal yang membatalkan atau memakruhkan puasa agar umat Islam dapat melaksanakannya dengan benar sesuai tuntunan syariat. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif dengan studi pustaka, artikel ini bertujuan memberikan edukasi dan pemahaman kepada masyarakat tentang bagaimana puasa menjadi instrumen pembentukan karakter, pengendalian diri, dan peningkatan ketakwaan kepada Allah SWT.

ABSTRACT

This article discusses the various types of fasting in Islam according to fiqh, including obligatory, sunnah, makruh, and haram fasting and their provisions. In Islam, fasting is not only understood as restraining hunger and thirst, but as a form of worship that has spiritual, moral, social and educational dimensions. Each type of fasting has different laws, times, and wisdom that must be understood by every Muslim so that its implementation is valid and meaningful. This research emphasizes the importance of understanding the conditions, pillars, and things that invalidate or disgrace fasting so that Muslims can carry it out correctly according to sharia guidance. Through a descriptive qualitative approach with a literature study, this article aims to provide education and understanding to the public about how fasting becomes an instrument of character building, self-control, and increasing piety to Allah SWT.

Pendahuluan

Puasa merupakan salah satu ibadah utama dalam ajaran Islam yang memiliki nilai spiritual dan sosial yang tinggi. Dalam konteks kehidupan modern yang sarat dengan degradasi moral, terutama di kalangan generasi muda, puasa dapat menjadi sarana efektif dalam membentuk karakter, mengendalikan hawa nafsu, serta menanamkan nilai ketakwaan dan kesabaran. Di tengah pengaruh negatif globalisasi dan kemajuan teknologi pendidikan agama Islam, khususnya dalam hal ibadah puasa memiliki peranan strategis dalam membentuk pribadi yang berakhlak mulia.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Namun, masih banyak umat Islam yang belum memahami secara utuh jenis-jenis puasa beserta ketentuan hukumnya. Padahal, dalam Islam puasa tidak hanya terdiri dari puasa wajib seperti Ramadhan, tetapi juga terdapat puasa sunah, makruh, bahkan haram, yang masing-masing memiliki aturan dan hikmah tersendiri. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam tentang macam-macam puasa dan ketentuannya agar pelaksanaan ibadah tersebut benar secara syariat dan berdampak positif dalam kehidupan sehari-hari.

Artikel ini bertujuan untuk menguraikan berbagai jenis puasa menurut tinjauan fikih Islam, sekaligus memberikan pemahaman yang benar mengenai syarat, rukun, hal yang membatalkan, serta larangan-larangan dalam berpuasa. Dengan pemahaman yang tepat, diharapkan umat Islam mampu mengamalkan puasa dengan penuh kesadaran, bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi juga sebagai jalan menuju pembinaan akhlak dan peningkatan kualitas keimanan.

Pembahasan

Macam-macam Puasa

Dalam Al-Qur'an dan hadis, istilah puasa dikenal dengan sebutan *ash-shaum*, yang secara bahasa berarti menahan diri dari sesuatu. Dalam konteks ajaran Islam, puasa didefinisikan sebagai upaya menahan diri dari makan, minum, hubungan suami istri, serta hal-hal lain yang dapat membatalkan puasa, dimulai sejak terbit fajar hingga matahari terbenam, disertai dengan niat karena Allah. Esensi dari puasa adalah pengendalian diri dari segala tindakan yang dapat membatalkan ibadah tersebut (Sumaji, 2008). Puasa dibagi menjadi empat macam sebagai berikut:

1. Puasa Wajib

Puasa wajib merupakan jenis ibadah puasa yang telah ditetapkan sebagai kewajiban oleh Allah dan Rasul-Nya bagi seluruh umat Muslim, baik laki-laki maupun perempuan. Bagi mereka yang telah memenuhi syarat untuk menjalankannya namun sengaja meninggalkannya, akan dikenakan dosa besar oleh Allah (Kinthi, 2017). Adapun macam-macam puasa wajib yaitu:

a. Puasa Ramadhan

Puasa Ramadhan merupakan Puasa yang dilakukan oleh orang Islam selama bulan Ramadhan, yaitu bulan kesembilan dalam kalender Hijriyah. Ibadah ini memiliki kedudukan yang sangat penting dalam ajaran Islam. Karena itu, puasa Ramadhan termasuk salah satu dari lima rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang sudah mukallaf, yakni telah dewasa (baligh), berakal sehat, dan tidak dalam kondisi yang membolehkan untuk tidak berpuasa (udzur) (Syaifi, t.t.).

b. Puasa Nadzar

Puasa nadzar adalah ibadah puasa yang dilaksanakan oleh seseorang sebagai wujud memenuhi janji yang pernah diucapkannya, yaitu berpuasa apabila keinginan atau harapannya terkabul. Kata nadzar sendiri memiliki pengertian

mewajibkan suatu ibadah yang pada dasarnya tidak diwajibkan dalam Islam, akan tetapi orang itu sendiri yang memang ingin melakukan amalan ibadah tertentu. Contoh nadzar, seperti, "Jika saya lulus ujian nanti, maka aku akan menjalankan ibadah puasa selama tiga hari penuh."

c. Puasa Kafarat

Puasa kafarat merupakan ibadah puasa yang dijalankan sebagai bentuk penebusan atau penghapus kesalahan yang dilakukan secara sengaja. Misalnya, ketika seseorang membatalkan puasanya karena berhubungan suami istri di siang hari bulan Ramadhan, padahal puasa tersebut hukumnya wajib. Dikarenakan batalnya puasa itu dilakukan dengan sengaja, maka Allah memberikan hukuman harus menutupi kesalahannya itu dengan cara memerdekakan seorang budak, memberi makan kepada enam puluh orang miskin, atau menjalankan ibadah puasa selama dua bulan berturut-turut.

2. Puasa Sunnah

Puasa sunnah merupakan ibadah puasa yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW karena memiliki banyak keutamaan. Ibadah ini dilakukan di luar bulan Ramadhan dan tidak pada hari-hari yang dilarang untuk berpuasa. Puasa jenis ini biasanya dikerjakan pada waktu-waktu tertentu, baik hari maupun bulan, yang juga rutin dilakukan oleh Rasulullah SAW semasa hidup beliau (Ma'sum, 2009). Adapun berbagai macam puasa sunnah dalam islam adalah sebagai berikut:

a. Puasa setiap hari Senin dan Kamis

Puasa sunnah pada hari Senin dan Kamis adalah ibadah yang dianjurkan untuk dilakukan pada dua hari tersebut. Meski bersifat sunnah, masih banyak yang belum menyadari bahwa puasa ini membawa manfaat yang positif bagi kesehatan tubuh (Hamidi, t.t.). Puasa pada hari Senin tidak harus selalu disertai dengan puasa pada hari Kamis, begitu pula sebaliknya. Kedua hari tersebut memiliki keutamaan tersendiri karena pada hari-hari itulah amal perbuatan manusia diangkat dan diperlihatkan kepada Allah SWT (Faza, 2010). Rasulullah SAW bersabda: "Berbagai amalan dihadapkan (pada Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa" (HR. Tirmidzi). Karena itu, sangat dianjurkan untuk melaksanakan puasa pada hari Senin dan dilanjutkan dengan puasa pada hari Kamis.

Dampak positif dari puasa ini dapat terlihat dari nilai-nilai yang terkandung dalam kecerdasan spiritual, seperti kemampuan beradaptasi dan responsif, kesadaran diri yang tinggi, keingintahuan yang kuat, serta sikap-sikap positif seperti kejujuran, kesabaran, kemurahan hati, kasih sayang, cinta damai, hidup sederhana, dan rasa empati terhadap sesama (Dzulhijjah, 2023).

b. Puasa Ayyamul Bidh

Puasa Ayyamul Bidh dilaksanakan pada pertengahan bulan dalam kalender Qomariyyah, yakni pada tanggal 13, 14, dan 15, ketika bulan tampak utuh dalam bentuk purnama. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam mendorong para sahabatnya untuk menjalankan puasa pada ketiga hari tersebut. Sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu Dzar Radhiyallahu'anhu: "Wahai Abu

Dzar, apabila engkau ingin berpuasa tiga hari dalam sebulan, maka lakukanlah pada tanggal tiga belas, empat belas, dan lima belas.” (HR. Ahmad dan At-Tirmidzi).

Meskipun dilakukan hanya tiga hari dalam sebulan, puasa Ayyamul Bidh memiliki keutamaan yang besar di hadapan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Bahkan, dalam hadis disebutkan bahwa orang yang secara konsisten menjalankan puasa ini setiap bulannya, maka nilainya seolah-olah seperti berpuasa sepanjang tahun, sebab setiap amal baik akan diganjar sepuluh kali lipat oleh Allah Ta'ala (Alim, 2023).

c. Puasa Arofah dan Tarwiyah

Puasa 'Arafah merupakan ibadah sunnah yang dilaksanakan pada tanggal 9 Dzulhijjah, dan sangat dianjurkan bagi kaum Muslimin yang tidak sedang menunaikan ibadah haji. Sementara itu, tanggal 8 Dzulhijjah dikenal dengan sebutan hari Tarwiyah, yang juga dianjurkan untuk berpuasa. Kedua puasa ini memiliki keutamaan tersendiri, namun tidak disyariatkan bagi mereka yang sedang menunaikan haji.

Meskipun keutamaannya besar, orang yang menjalankan puasa ini tidak boleh mengabaikan kewajiban ibadah lainnya. Janji ampunan dari Allah SWT memang benar adanya, namun tetap perlu disertai dengan ketaatan secara menyeluruh. Rasulullah SAW sendiri, meskipun beliau maksum atau terbebas dari dosa, tetap tekun melaksanakan ibadah sebagai bentuk ketundukan dan penghambaan kepada Allah SWT.

Ibadah kepada Allah Swt. bukan upaya untuk meleburkan dosa dan mendapatkan pahala. Lebih dari itu, tujuan ibadah kepada Allah Swt. adalah untuk mendapatkan ridha-Nya. Nikmat yang paling agung adalah jika seorang hamba dekat dan bertemu dengan Tuhannya (Sholihin, 2015).

d. Puasa Asyura

Di antara puasa-puasa sunnah yang terdapat di dalam bulan Muharram, puasa 'Asyura yang dilaksanakan pada tanggal 10 Muharram merupakan puasa yang paling utama pada bulan Muharram (Nasrulla, 2023). Dalam menjalankan ibadah puasa Asyura, dianjurkan juga untuk berpuasa sehari sebelumnya (tanggal 9 Muharram) untuk membedakan dari puasa kaum Yahudi.

e. Puasa Sya'ban

Sya'ban merupakan bulan ke-8 dalam penanggalan Hijriyah. Bulan ini dikenal sebagai bulan Rasulullah SAW karena beliau banyak menjalankan puasa selama bulan tersebut. Ibadah puasa yang dilakukan di bulan Sya'ban termasuk dalam kategori puasa sunnah yang sangat dianjurkan (Salamudin, 2013). Bulan ini merupakan waktu di mana amal perbuatan diangkat kepada Allah. Rasulullah SAW sangat memperhatikan bulan ini, dan salah satu caranya adalah dengan memperbanyak puasa.

3. Puasa Makruh

Puasa makruh adalah puasa yang tidak dianjurkan dalam Islam, tetapi jika dilakukan tidak berdosa. Namun, meninggalkannya lebih utama. Contoh puasa makruh adalah:

a. Puasa yang dikhususkan pada hari jum'at

Hari Jumat dikenal sebagai hari istimewa atau hari raya bagi umat Islam, sehingga terdapat larangan untuk berpuasa pada hari tersebut secara khusus. Meski demikian, mayoritas ulama berpendapat bahwa larangan tersebut tidak bersifat mutlak haram, melainkan makruh. Artinya, jika puasa dilakukan pada hari Jumat tanpa disertai puasa pada hari sebelumnya atau sesudahnya, maka hukumnya makruh. Namun, jika seseorang juga berpuasa pada hari Kamis sebelumnya atau Sabtu setelahnya, atau jika bertepatan dengan puasa yang biasa ia lakukan, seperti puasa Arafah atau Asyura, maka puasa di hari Jumat diperbolehkan dan tidak lagi dimakruhkannya.

Hal ini diperkuat oleh sebuah riwayat dari Abdullah bin Amar, yang menceritakan bahwa Rasulullah SAW pernah menemui Juwairiyah binti Harits saat ia sedang berpuasa pada hari Jumat. Nabi bertanya, *"Apakah engkau berpuasa kemarin?"* Ia menjawab, *"Tidak."* Lalu Nabi bertanya lagi, *"Apakah engkau akan berpuasa besok?"* Ia pun menjawab, *"Tidak."* Maka Nabi bersabda, *"Kalau begitu, batalkan puasamu."* (HR. Ahmad dan an-Nasa'i).

Dalam riwayat lain, Amir bin Asy'ari meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, *"Sesungguhnya hari Jumat adalah hari raya bagi kalian. Maka janganlah berpuasa pada hari itu, kecuali jika kalian juga berpuasa pada hari sebelumnya atau sesudahnya."* (HR. Al-Bazzar). Bahkan dalam riwayat Muslim disebutkan larangan untuk mengkhususkan malam Jumat dengan ibadah tertentu, dan hari Jumat dengan puasa, kecuali bila itu adalah hari biasa seseorang berpuasa.

b. Puasa yang dikhususkan pada hari sabtu

Nabi Muhammad SAW melarang umatnya untuk secara khusus berpuasa hanya pada hari Sabtu, kecuali jika puasa tersebut termasuk dalam kategori puasa yang memang diwajibkan, seperti puasa qadha, nadzar, atau puasa yang rutin dilakukan. Dalam sabdanya beliau menyatakan: *"Janganlah kalian berpuasa pada hari Sabtu, kecuali jika itu adalah puasa yang diwajibkan atas kalian. Bahkan jika seseorang tidak memiliki apa pun untuk dimakan selain kulit anggur atau potongan kayu, hendaknya ia tetap memakannya."* (HR. Ahmad).

Menurut penjelasan Imam Tirmidzi, larangan tersebut dipahami sebagai makruh apabila seseorang sengaja mengkhususkan hari Sabtu untuk berpuasa, karena pada hari itu kaum Yahudi mengagungkannya.

c. Puasa pada hari yang diragukan

Larangan berpuasa pada hari yang meragukan, yaitu tanggal 30 bulan Sya'ban yang statusnya belum jelas apakah sudah masuk bulan Ramadhan atau belum, disebutkan dalam sebuah hadis: *"Barang siapa berpuasa pada hari yang diragukan, maka ia telah bermaksiat kepada Abul Qasim (Nabi Muhammad SAW)."* (HR. Ashabus Sunan). Namun, apabila seseorang menjalankan puasa pada hari tersebut karena bertepatan dengan kebiasaan puasanya, maka hal itu diperbolehkan dan tidak termasuk makruh. Rasulullah SAW bersabda: *"Jangan kalian mendahului puasa Ramadhan dengan berpuasa satu atau dua hari sebelumnya, kecuali jika hari tersebut bertepatan dengan kebiasaan puasa seseorang, maka ia boleh berpuasa pada hari itu."* (HR. Jamaah).

d. Puasa Sepanjang Masa

Menjalankan puasa terus-menerus setiap hari sepanjang tahun tanpa memperhatikan hari-hari yang secara syariat dilarang untuk berpuasa hukumnya adalah haram. Hal ini didasarkan pada sabda Rasulullah SAW: *"Tidak ada nilai dari puasa bagi orang yang berpuasa sepanjang waktu."* (HR. Ahmad, Bukhari, dan Muslim).

Puasa yang lebih dianjurkan adalah yang dilakukan secara bergantian, yaitu dengan pola sehari berpuasa dan sehari tidak. Jenis puasa ini sangat disukai oleh Allah SWT dan merupakan kebiasaan Nabi Daud AS dalam menjalankan ibadah puasa (Maksum, 2012).

e. Puasa Seorang Istri Tanpa Izin Suami

Menurut pendapat ulama dalam Mazhab Maliki, Syafi'i, dan Hanbali, seorang istri yang berpuasa tanpa seizin suaminya, atau tanpa kepastian bahwa suaminya merelakan, maka hukumnya adalah haram. Sementara itu, Mazhab Hanafi menyatakan bahwa tindakan tersebut dihukumi makruh. Meski demikian, apabila suami tidak sedang memerlukan kehadiran istrinya, misalnya sedang dalam perjalanan, melaksanakan ihram haji atau umrah, atau sedang beriktikaf maka menurut Mazhab Hanafi, Maliki, dan Syafi'i, sang istri boleh berpuasa tanpa harus meminta izin. Namun, berbeda dengan Mazhab Hanbali yang tetap mewajibkan adanya izin dari suami dalam kondisi apa pun (Suwaidan, 2013).

4. Puasa Haram

Puasa yang tergolong haram adalah jenis puasa yang jika tetap dilakukan tidak hanya tidak menghasilkan pahala, tetapi justru berakibat dosa. Walaupun puasa merupakan bagian dari ibadah dalam Islam, pelaksanaannya tetap terikat oleh aturan dan batasan tertentu. Adapun jenis-jenis puasa yang masuk dalam kategori ini antara lain adalah:

a. Puasa pada hari raya Idul Fitri dan Idul Adha

Hari Raya Idul Fitri dirayakan setiap tanggal 1 Syawal, sementara Idul Adha jatuh pada tanggal 10 Dzulhijjah. Pada kedua hari tersebut, umat Islam dilarang menjalankan puasa. Seluruh ulama sepakat bahwa berpuasa, baik yang bersifat wajib maupun sunnah, pada hari raya Idul Fitri dan Idul Adha hukumnya haram. Larangan ini didasarkan pada hadis yang diriwayatkan dari Umar RA, bahwa Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya Rasulullah melarang berpuasa pada dua hari ini, yaitu Idul Fitri dan Idul Adha. Hari Idul Fitri adalah waktu untuk berbuka setelah Ramadhan, dan hari Idul Adha adalah waktu untuk makan dari hasil kurban kalian."* (HR. Ahmad) (Niilda, 2022).

b. Puasa Pada Hari Tasyrik

Hari-hari Tasyrik merupakan waktu yang dikhususkan untuk menikmati makanan, minuman, dan memperbanyak zikir kepada Allah SWT. Ketiga hari ini jatuh pada tanggal 11, 12, dan 13 Dzulhijjah, setelah pelaksanaan Idul Adha. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Nabisyah Al-Hadzali, Rasulullah SAW bersabda: *"Hari-hari Tasyrik adalah hari untuk makan, minum, dan mengingat Allah."* (HR. Muslim). Amr bin 'Ash juga meriwayatkan bahwa pada hari-hari

Tasyrik, Nabi Muhammad SAW memerintahkan umatnya untuk tidak berpuasa dan memanfaatkan waktu tersebut untuk berbuka (Syarbini, 2010).

c. Puasa di Paruh Kedua Bulan Sya'ban dan Hari Syak

Sya'ban adalah bulan kedelapan atau bulan sebelum bulan Ramadan dalam sistem kalender qamariyah. Rasulullah saw. melarang berpuasa pada paruh kedua atau separo akhir yaitu sejak tanggal 15 sampai dengan berakhirnya bulan Sya'ban atau datangnya bulan Ramadan sebagaimana disebutkan dalam hadis riwayat Abu Hurairah r.a, bahwasanya Rasulullah saw. bersabda: "Jika telah memasuki setengah akhir bulan Sya'ban, maka janganlah berpuasa sehingga datang bulan Ramadan." (HR. Ibnu Majah). Hari syak adalah tanggal tiga puluh di bulan Sya'ban, yaitu hari yang masih diragukan apakah sudah termasuk awal Ramadhan atau belum, karena belum ada kesaksian ru'yah yang sah sebagai buktinya.

Dasar hukum penetapan larangan berpuasa pada hari Syak adalah hadis riwayat Amar bin Yasar r.a dari Rasulullah saw., beliau bersabda: "Barangsiapa berpuasa pada hari yang manusia meragukannya (hari Syak), maka dia telah bermaksiat terhadap Abul Qasim (Rasulullah) saw." (HR. Abu Dawud & Tirmidzi)

Larangan berpuasa pada setengah akhir bulan Sya'ban dan pada hari Syak ini tidak berlaku bagi orang yang mempunyai kewajiban puasa (seperti: Qadha Ramadan/Nadzar/Kafarah), atau orang yang mempunyai kebiasaan puasa (seperti: puasa senin- kamis, puasa dawud), atau telah menjalankan puasa sebelum tanggal 15 Sya'ban meskipun hanya satu hari, dan meskipun ia berpuasa pada tanggal 15 Syaban tersebut.

d. Puasa Setahun Penuh/Nahun

Menjalankan puasa selama satu tahun penuh tanpa jeda, yang dalam istilah Jawa dikenal sebagai puasa *nahun*, dihukumi haram berdasarkan hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Umar RA: "*Tidak ada puasa bagi orang yang berpuasa sepanjang tahun.*" (HR. Bukhari).

Yang dimaksud dengan puasa *nahun* adalah berpuasa setiap hari tanpa henti sepanjang tahun, termasuk pada hari-hari yang dilarang untuk berpuasa seperti Idul Fitri, Idul Adha, dan hari-hari Tasyrik. Namun, jika seseorang menjalankan puasa setiap hari dalam setahun tetapi tetap berbuka pada hari-hari yang diharamkan tersebut, maka hal itu tidak termasuk dalam kategori puasa *nahun* dan diperbolehkan, selama tidak mengabaikan hak dan kewajiban lainnya.

e. Puasa Wishal

Puasa *wishal* adalah praktik menahan diri dari makan dan minum sepanjang malam, antara dua hari berturut-turut berpuasa, yang dilakukan secara sengaja tanpa alasan yang dibenarkan. Perbedaan antara puasa *wishal* dan puasa sepanjang tahun terletak pada waktu malamnya. Dalam puasa *wishal*, seseorang benar-benar tidak menyentuh makanan atau minuman di malam hari, tidak berbuka dan tidak sahur. Sedangkan pada puasa sepanjang tahun, seseorang tetap makan saat malam, hanya saja ia terus-menerus berpuasa setiap harinya.

Larangan terhadap puasa *wishal* bersumber dari sabda Nabi Muhammad SAW yang secara jelas melarangnya: "*Janganlah kalian melakukan puasa wishal*" (HR. Bukhari dan Muslim).

Namun, Rasulullah SAW sendiri memiliki kekhususan dalam hal ini. Beliau diberi keistimewaan dari Allah yang tidak diberikan kepada umatnya, sehingga beliau mampu menjalankan puasa *wishal* tanpa membahayakan diri. Ketika para sahabat bertanya mengapa beliau melakukannya, sementara mereka dilarang, Rasulullah SAW menjawab, "*Aku tidak seperti kalian. Sesungguhnya Tuhanku memberiku makan dan minum.*" (HR. Bukhari dan Muslim). Larangan itu pun menunjukkan kasih sayang Nabi kepada para sahabatnya, agar mereka tidak memberatkan diri dalam beribadah (Sarwat, 2014).

Ketentuan Puasa

Sebelum seseorang menjalankan ibadah puasa, penting baginya untuk memahami terlebih dahulu berbagai ketentuan yang berkaitan dengan puasa. Dalam hal ini, terdapat dua kategori syarat utama dalam puasa: syarat wajib dan syarat sah (Al-Farisi, 2023).

a. Syarat Wajib Puasa

Syarat wajib puasa adalah kondisi-kondisi yang jika telah terpenuhi, maka seseorang diwajibkan untuk berpuasa. Beberapa syarat tersebut antara lain:

1. Beragama Islam

Syarat utama dalam berpuasa adalah beragama Islam, sebab kewajiban puasa hanya diperuntukkan bagi orang-orang beriman sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an. Ibadah ini memiliki tujuan untuk meneguhkan keimanan serta membentuk karakter yang bertakwa.

2. Berakal Sehat dan tidak dalam Kondisi Gila atau Mabuk

Orang yang sehat akal dan tidak sedang mabuk memiliki kewajiban untuk berpuasa. Dengan kondisi sadar sepenuhnya, seseorang mampu mengendalikan diri dan menjauhi perbuatan yang bisa membatalkan puasanya.

3. Baligh atau Dewasa

Anak yang belum memasuki masa baligh tidak dibebani kewajiban berpuasa. Bagi laki-laki, tanda baligh ditandai dengan mimpi basah, sementara bagi perempuan ditandai dengan datangnya haid pertama.

4. Mampu atau Kemampuan untuk Melakukan Ibadah Puasa

Orang yang sedang sakit atau telah berusia lanjut dan tidak mampu berpuasa tidak diwajibkan melaksanakannya. Bagi yang sakit, puasanya dapat diganti di hari lain, sedangkan bagi yang sudah tua dapat menggantinya dengan membayar fidyah.

5. Orang yang bermukim (bertempat tinggal) atau tidak dalam safar (perjalanan)

Orang yang sedang sakit atau telah berusia lanjut dan tidak mampu berpuasa tidak diwajibkan melaksanakannya. Bagi yang sakit, puasanya dapat diganti di hari lain, sedangkan bagi yang sudah tua dapat menggantinya dengan membayar fidyah.

b. Syarat Sah Puasa

Selain syarat wajib, terdapat pula syarat sah puasa, yaitu hal-hal yang jika tidak terpenuhi, puasa seseorang dinilai tidak sah. Syarat-syarat tersebut adalah:

1. Beragama Islam

Menjadi seorang Muslim adalah syarat utama agar puasa dianggap sah. Jika seseorang bukan Muslim, meskipun ia berniat berpuasa seperti umat Islam, puasanya tetap tidak dianggap sah.

2. Niat

Seperti halnya ibadah lain, puasa juga harus disertai niat. Niat berarti keinginan atau tujuan dalam hati ketika melakukan sesuatu. Dengan adanya niat, suatu amal menjadi bernilai karena dilakukan dengan kesadaran dan kesengajaan. Bahkan, dari niat saja Allah sudah memberi pahala, dan jika niat itu benar-benar dilaksanakan, maka pahalanya akan sempurna.

3. Memiliki kemampuan untuk membedakan baik dan buruk (Mumayyiz)

Kemampuan membedakan mana yang baik dan buruk, serta benar dan salah, sangatlah penting. Dalam puasa ada banyak hal yang sebenarnya halal, tetapi menjadi terlarang saat berpuasa. Jika larangan itu dilanggar, maka puasanya bisa batal.

4. Suci dari haid dan nifas

Syarat keempat ini khusus untuk wanita. Jika seorang perempuan sedang haid atau nifas, ia tidak boleh berpuasa dan diperkenankan untuk tidak melaksanakannya. Bila tetap berpuasa, puasanya tidak sah. Karena itu, mereka perlu menunggu sampai suci kembali sebelum menjalankan puasa.

5. Tidak melaksanakan puasa pada hari-hari yang diharamkan atau dilarang berpuasa

Dalam ibadah puasa, ada beberapa hari yang tidak boleh dilakukan menurut syariat. Hari-hari tersebut adalah Idul Fitri, Idul Adha, serta tiga hari tasyrik yaitu tanggal 11, 12, dan 13 Dzulhijjah. Pada lima hari itu, puasa hukumnya haram (Wahid, 2021).

c. Rukun Puasa

Agar puasa dinilai sah dan diterima, maka harus memenuhi rukun-rukunnya, yaitu:

1) Niat sebelum fajar

2) Menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari.

d. Hal-hal yang Membatalkan Puasa

1) Hilang akal karena gila atau mabuk.

2) Murtad.

3) Nifas.

4) Bersenggama dengan sengaja.

5) Haid, keluarnya darah haid sebelum waktu berbuka membatalkan puasa.

6) Melahirkan, baik melahirkan bayi atau keguguran.

7) Memasukkan sesuatu ke dalam salah satu dari lima lubang yaitu mulut, hidung, telinga, kubul, dan dubur.

- 8) Muntah degan sengaja.
- 9) Mengeluarkan mani dengan sengaja.

e. Hal-hal yang dilarang dalam puasa

Selain itu, ada pula perbuatan yang tidak membatalkan puasa tetapi dapat merusak nilai dan pahalanya, seperti:

- 1) Mengumbar pandangan
- 2) Berghibah (menggunjing)
- 3) Riya' (pamer ibadah)
- 4) Berdusta
- 5) Mencela atau menghina orang lain

Kesimpulan dan Saran

Puasa merupakan salah satu ibadah penting dalam ajaran Islam yang tidak hanya berdimensi spiritual, tetapi juga sosial dan psikologis. Dengan berbagai jenisnya wajib, sunah, makruh, dan haram, puasa juga mencerminkan betapa luas dan dalamnya tuntunan Islam dalam mengatur kehidupan umatnya. Puasa wajib, seperti puasa Ramadan, merupakan rukun Islam yang harus dijalankan oleh setiap Muslim yang memenuhi syarat, sedangkan puasa sunah menjadi bentuk kesungguhan dalam meningkatkan kualitas keimanan dan ketaatan. Sementara itu, pemahaman terhadap puasa makruh dan haram menunjukkan bahwa tidak semua bentuk penahanan diri dari makan dan minum dianggap ibadah jika tidak sesuai dengan syariat.

Setiap jenis puasa mengandung hikmah tersendiri. Di antaranya adalah sebagai bentuk latihan diri dalam menahan hawa nafsu, memperkuat kesabaran, meningkatkan empati terhadap kaum miskin, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan menjalankan puasa sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan, seorang Muslim tidak hanya menjalani kewajiban agama, tetapi juga memperoleh manfaat kesehatan, kedamaian batin, dan keteraturan hidup. Oleh karena itu, puasa dapat menjadi sarana efektif dalam transformasi diri menuju pribadi yang lebih baik dan masyarakat yang lebih harmonis.

Umat Islam dianjurkan untuk terus memperdalam pemahaman tentang jenis, hukum, dan hikmah puasa melalui kajian keislaman dan sumber yang terpercaya. Pemahaman yang baik akan membantu menjalankan puasa dengan benar dan penuh kesadaran. Selain itu, lembaga keagamaan dan pendidikan diharapkan aktif menyosialisasikan pentingnya puasa, baik melalui kegiatan langsung maupun media digital, agar manfaat puasa tidak hanya dirasakan secara pribadi tetapi juga berdampak positif bagi masyarakat.

Daftar Pustaka

Al-Farisi, M. A. (2023). *Puasa dalam Tinjauan Fiqh dan Tasawuf*. UIN Sunan Ampel.

- Alim, A. S. (2023). *Rahasia Puasa Sunnah*. Elmarkazi.
- Dzulhijjah, F. (2023). Puasa Senin Kamis dari Segi Kesehatan. *Jurnal Religion*, 03(5), 304.
- Faza, A. M. (2010). *Mengapa Harus Puasa*. Qultum Media.
- Hamidi, F. (t.t.). Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Hitung Jenis Leukosit. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 69.
- Kinanthi, M. (2017). *Dahsyatnya 7 Puasa Wajib, Sunnah, & Thibbun Nabawi*. Buku Edukasi.
- Maksum, S. (2012). *Buku Pintar Panduan Lengkap Ibadah Muslimah*. Mutiara Media.
- Ma'sum, S. (2009). *Kedahsyatan Puasa Jadikan Hidup Penuh Berkah*. Puastaka Mawar.
- Nasrulla, K. Z. h. (2023). *Siapa Berpuasa Dimudahkan Urusannya*. Sketsa.
- Nielda, M. (2022). *Tuntunan Ibadah Ramadhan dan Hari Raya*. PT. Nasya Expanding Manajemen.
- Salamudin, C. (2013). *Ternyata Sholat dan Puasa Sunnah dapat Mempercepat Kesuksesan*. Ruang Kata.
- Sarwat, A. (2014). *Puasa Bukan Hanya Saat Ramadhan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Sholihin, N. (2015). *Tata Cara dan Tuntunan Segala Jenis Puasa*. Saufa.
- Sumaji, M. A. (2008). *125 Masalah Puasa*. Tiga Serangkai.
- Suwaidan, T. M. (2013). *Rahasia Puasa Menurut 4 Mazhab*. Maghfiroh.
- Syaifi, M. (t.t.). Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa Ramadhan. *Jurnal Tarbawi*, 07(02), 1.
- Syarbini, A. (2010). *Dahsyatnya Puasa Sunnah Kunci Utama Meraih Sukses Dunia Akhirat*. Kawan Pustaka.
- Wahid, A. (2021). *Rahasia dan Keutamaan Puasa Sunnah*. Anak Hebat Indonesia.