



PUASA

Dr. HR Danarto, Sp.B Sp.U

Puasa dalam agama [Islam](http://id.wikipedia.org/wiki/Islam) atau **Shaum** (dalam [Bahasa Arab](http://id.wikipedia.org/wiki/Bahasa_Arab) secara bahasa artinya menahan atau mencegah. Menurut syariat agama Islam artinya menahan diri dari makan dan minum serta segala perbuatan yang bisa membatalkan puasa, mulai dari terbit fajar hinggalah terbenam [matahari](http://id.wikipedia.org/wiki/Matahari), dengan syarat tertentu, untuk meningkatkan ketakwaan seorang muslim. Perintah puasa difirmankan oleh [Allah](http://id.wikipedia.org/wiki/Allah) pada Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 183.

yaa ayyuhaa **al**ladziina
aamanuu kutiba 'alaykumu **al**shshiyaamu
kamaa kutiba 'alaa **al**ladziina min qablikum
la'allakum tattaquun**a**

[2:183] Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa,

Berpuasa merupakan salah satu dari lima [Rukun Islam](http://id.wikipedia.org/wiki/Rukun_Islam). Terdapat puasa wajib dan puasa sunnah, namun tata caranya tetap sama

Hikmah Puasa

Ibadah shaum [Ramadhan](http://id.wikipedia.org/wiki/Ramadhan) yang diwajibkan Allah kepada setiap mumin adalah ibadah yang ditujukan untuk menghamba kepada Allah seperti yang tertera dalam QS. Al- Baqarah/2: 183. Hikmah dari ibadah shaum itu sendiri adalah melatih manusia untuk sabar dalam menjalani hidup. Maksud dari sabar yang tertera dalam al-Quran adalah gigih dan ulet seperti yang dimaksud dalam QS. Ali Imran/3: 146. Di antara hikmah dan faedah puasa selain untuk menjadi orang yang bertakwa adalah sebagai berikut;

- Untuk pendidikan/latihan rohani**
- Mendidik jiwa agar dapat menguasai diri**

New Roman','serif">Mendidik nafsu agar tidak senantiasa dimanjakan dan dituruti<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Mendidik jiwa untuk dapat memegang amanat dengan sebik-baiknya<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Mendidik kesabaran dan ketabahan <li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Untuk perbaikan pergaulan <p style="margin: 0cm 0cm 0.0001pt 36pt; line-height: normal" class="MsoNormal">Orang yang berpuasa akan merasakan segala kesusahan fakir miskin yang banyak menderita kelaparan dan kekurangan. Dengan demikian akan timbul rasa suka menolong kepada orang-orang yang menderita.</p> <li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Untuk kesehatan<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Sebagai rasa syukur atas segala nikmat Allah <h2>Syarat-syarat Puasa</h2> <h3>Syarat wajib puasa</h3> <li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Beragama Islam<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Berakal sehat<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Baligh (sudah cukup umur)<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Mampu melaksanakannya<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Orang yang sedang berada di tempat (tidak sedang safar) <h3>Syarat sah puasa</h3> <li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Islam (tidak murtad)<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Mummayiz (dapat membedakan yang baik dan yang buruk)<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Suci dari haid dan nifas (khusus bagi wanita)<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Mengetahui waktu diterimanya puasa <p style="line-height: normal" class="MsoNormal">Rukun Puasa</p> <li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Niat<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Meninggalkan segala hal yang membatalkan puasa dari terbit fajar hingga terbenam matahari <p style="line-height: normal" class="MsoNormal">Hal-hal yang membatalkan Puasa</p> <p style="line-height: normal" class="MsoNormal">Puasa akan batal jika :</p> <li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Masuknya benda (seperti nasi, air, asap rokok dan sebagainya) ke dalam rongga badan dengan disengaja.<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Muntah dengan disengaja.<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Bersetubuh.

class="MsoNormal" style="line-height: normal">Keluar mani (Istimna') dengan disengaja.<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Haid (datang bulan) dan Nifas (melahirkan anak)<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Hilang akal (gila atau pingsan). <h2>◆</h2> <h2>Orang yang boleh tidak berpuasa</h2> <p style="line-height: 115%">Berikut ini adalah orang yang boleh untuk meninggalkan puasa wajib (puasa Ramadhan)</p> <h3>Yang wajib qadha' saja</h3> <p style="line-height: 115%">Orang-orang yang tersebut di bawah ini, boleh tidak berpuasa, tetapi wajib qadha', artinya wajib mengganti puasanya di hari lain, sebanyak hari yang ditinggalkan.</p> <li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Orang yang sakit, yang ada harapan untuk sembuh.<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Orang yang bepergian jauh (musafir) sedikitnya 81 km.<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Orang yang hamil, yang khawatir akan keadaannya atau bayi yang dikandungnya.<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Orang yang sedang menyusui anak, yang khawatir akan keadaannya atau anaknya.<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Orang yang sedang haid (datang bulan), melahirkan anak dan nifas.<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Orang yang batal puasanya dengan suatu hal yang membatalkannya selain bersetubuh <h3>Yang tidak wajib qadha', tetapi wajib fidyah</h3> <p>Orang-orang di bawah ini tidak wajib qadha' (menggantikan puasa di hari lain), tetapi wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan orang miskin setiap hari yang ia tidak berpuasa, berupa bahan makanan pokok sebanyak 1 mud (576 gram).</p> <li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Orang yang sakit yang tidak ada harapan akan sembuh.<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Orang tua yang sangat lemah dan tidak kuat lagi berpuasa. <h3>Yang wajib qadha' dan Kifarat</h3> <p>Orang yang membatalkan puasa wajibnya dengan bersetubuh, wajib melakukan kifarat dan qadha'. Kifarat ialah Memerdekakan hamba sahaya yang mukmin. Jika tidak ada hamba sahaya yang mukmin maka wajib berpuasa dua bulan berturut-turut (selain qadha' menggantikan hari yang ditinggalkan), jika tidak bisa, wajib memberi makan 60 orang miskin, masing-masing sebanyak 1 mud (576 kg) berupa bahan makanan pokok.</p> <p style="line-height: normal" class="MsoNormal">Tingkatan Puasa</p> <p style="line-height: normal" class="MsoNormal">Imam Abu Hamid al-Ghazali dalam bukunya Ihya al-'Ulumuddin telah membagi puasa ke dalam 3 tingkatan:</p> <li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Puasanya orang awam (shaum al-'umum): menahan diri dari perkara-perkara yang membatalkan puasa seperti makan dan minum.<li class="MsoNormal" style="line-height: normal">Puasanya orang awam (shaum al-'umum): menahan diri dari perkara-perkara yang membatalkan puasa seperti makan dan minum.

Puasanya orang khusus (shaum al-khusus): Selain menahan diri dari perkara yang membatalkan puasa juga turut berpuasa dari panca indera dan seluruh badan dari segala bentuk dosa.

Puasanya orang istimewa, super khusus (shaum al-khawasi al-khawas): Selain menahan diri dari perkara yang membatalkan puasa dan juga berpuasa dari panca indera dan seluruh badan dari segala bentuk dosa juga turut berpuasa 'hati nurani', yaitu tidak memikirkan soal keduniaan

-----oo00oo-----