

## PUASA

### Puasa dan Kategori Hukumnya

SECARA BAHASA Puasa – '*sawm*' atau '*siyam*' dalam bahasa Arab – berhubungan dengan 'berpantang', tetapi dalam konteks Syariah, bermakna berpantang dari hasrat untuk makan, minum dan seks antara Fajar sampai Maghrib dengan niat mendekati kepada Allah.

1. Total ada lima puasa yang wajib dikerjakan:
  - a. Semua hari dalam bulan Ramadan.
  - b. Mengganti setiap hari yang terlewat tidak berpuasa dari bulan Ramadan dan puasa wajib lain jika terlewati apapun alasannya.
  - c. Berpuasa kafarat bagi perbuatan maksiyat yang mewajibkannya, seperti sengaja tidak berpuasa Ramadhan, atau secara tidak sengaja membunuh manusia.
  - d. Bersumpah demi Allah melakukan puasa, seperti berkata: “Demi Allah, besok saya akan puasa.” Wajib berpuasa hari tersebut. (dan ini berlaku untuk semua bentuk ibadah).
  - e. Mengucapkan *dzihar*<sup>1</sup> terhadap istri, seorang suami harus puasa dua bulan Hijriah berturut-turut sebelum si suami dibolehkan menggauli istrinya kembali.
2. Ibn 'Ashir menyebutkan empat puasa yang direkomendasikan:
  - a. Di bulan Rajab
  - b. Di bulan Sya'ban
  - c. Keseluruhan bulan Muharram, tetapi terutama hari ke-10 'Asyura.
  - d. Sembilan hari pertama dari bulan Dzul Hijjah terutama tanggal ke-8 dan

---

<sup>1</sup> Dzhihar adalah seorang suami yang mempersamakan istrinya dengan anggota keluarga yang *mahram*. Seperti ibu atau adik perempuan, sehingga si istri menjadi tidak boleh digauli oleh suami.

2 Puasa dari Kitab al-Mursyidul Mu'in | Shaykh Ali Laraki al-Husaini | [www.amalmadinah.msa.my.id](http://www.amalmadinah.msa.my.id)

tanggal ke-9, hari 'Arafah, kecuali untuk jamaah haji.

3. Puasa sukarela (nafilah) boleh pada hari apapun, kecuali hari-hari yang diharamkan berpuasa atau wajib berpuasa.

Puasa pada bulan Ramadan perlu diketahui sebagai salah satu dari lima pilar Islam dan siapapun yang menyangkalnya adalah kafir. Seorang Muslim yang menolak melakukannya, sementara tahu bahwa itu adalah wajib, adalah layak untuk menerima hukuman dari otoritas supaya jera.

### **Menentukan Waktu Ramadan**

Waktu jatuhnya tanggal 1 Ramadan ditentukan dengan salah satu dari dua cara:

1. Jika munculnya bulan baru pada hari ke-29 dari bulan Sya'ban adalah dipastikan benarnya, hari berikutnya dihitung sebagai hari ke-1 bulan Ramadan.
2. Jika tidak, satu hari lagi (yaitu hari ke-30 dari bulan Sya'ban) ditambahkan dan hari berikutnya dihitung sebagai tanggal ke-1 dari bulan Ramadan.

Kedua penentuan itu memerlukan pengetahuan mengenai kalender Islam, sebab permulaan dari bulan Sya'ban haruslah diketahui. Jatuhnya tanggal ke-1 dari bulan Ramadan bukanlah ditentukan dengan perhitungan astronomi, tetapi dengan melihat bulan.

Ada dua cara memastikan bahwa bulan baru telah terlihat:

1. Dua saksi terpercaya bersaksi kepada otoritas yang berwenang.
2. Jika banyak orang (yakni terlalu banyak sehingga sulit dibayangkan bahwa mereka semua bersekongkol untuk berbohong) bersaksi bersama kepada otoritas yang berwenang.

3 Puasa dari Kitab al-Mursyidul Mu'in | Shaykh Ali Laraki al-Husaini | [www.amalmadinah.msa.my.id](http://www.amalmadinah.msa.my.id)

Otoritas yang berwenang adalah Khalifah, Sultan, Amir atau seorang qadi yang ditunjuk oleh salah satu dari mereka. Kemudian otoritas itulah yang menyebarkan berita dengan cara apapun, tetapi harus memastikan terlihatnya bulan sebagaimana di atas.

Saksi terpercaya haruslah mukallaf, merdeka, laki-laki, terpercaya, mengetahui fiqh dari persoalan yang mana dia terlibat di dalamnya dan dalam kasus ini ditunjuk oleh otoritas untuk menghindari laporan palsu.

Jika seorang individu melihat bulan baru, bahkan jika tidak seorangpun yang melihatnya, wajib bagi si individu itu untuk berpuasa sendirian.

### **Kewajiban dan Syarat Puasa**

Ada lima kewajiban puasa:

1. Berniyat setelah terbenamnya matahari (Maghrib) dan sebelum Fajar untuk berpuasa. Jika niyat dilakukan setelah Fajar, puasa hari itu tidak sah.
2. Menghindari semua perbuatan seksual. Puasa tidak batal oleh ejakulasi/orgasme karena mimpi basah selama tidur di siang hari, begitu pula secara tidak sengaja keluar madhy ketika bangun dari tidur. Meskipun begitu, sengaja mengeluarkan madhy selama puasa di siang hari membatalkan puasa.
3. Menghindari makan, minum dan merokok. Menelan ludah dan dahak sendiri tidak membatalkan puasa. Disuntik adalah makruh, tetapi tidak membatalkan puasa.
4. Menghindari muntah secara tidak sengaja. Juga, jika sebagian dari muntah yang tidak sengaja, ditelan secara sengaja, maka hal tersebut membatalkan puasa.
5. Menghindari apapun masuk ke dalam perut atau melewati tenggorokan melalui hidung, mata atau telinga lewat pembuluh Eustachio,. Karenanya, berenang, menghirup air dalam-dalam untuk berwudu, memakai tetes mata,

menggunakan *kohl* dan yang semacamnya hendaknya dihindari.

Semua puasa adalah dari Fajar sampai Maghrib.

Puasa Ramadan adalah wajib di atas enam syarat, yaitu bahwa seseorang:

1. Muslim
2. Waras
3. Dewasa
4. Sehat
5. Mukim, yaitu tidak ber-Safar
6. Tidak sedang menstruasi atau nifas.

### **Hal-hal yang menghalangi Puasa**

Ada dua hal yang menghalangi puasa:

1. Menjadi tidak waras atau pingsan (tidak termasuk tidur normal)
  - a. Ketika Fajar tiba, dalam hal ini puasa menjadi tidak sah dan harus diganti di lain hari jika puasanya adalah puasa wajib.
  - b. Selama periode antara Fajar dan Maghrib yang bertahan selama lebih dari setengah hari, dalam hal ini hari tersebut harus diganti jika puasanya adalah puasa wajib. Tetapi jika kondisinya bertahan setengah hari atau kurang, puasanya tetap sah.
2. Menstruasi atau nifas kapanpun terjadinya antara Fajar dan Maghrib. Maka tidak boleh puasa hari itu dan harus diganti puasanya, jika itu adalah puasa wajib. Halangan diangkat ketika darah berkurang kepada cairan putih atau transparan, dengan tidak ada sedikitpun warna merah muda, coklat atau kuning.

### **Hal-hal yang dimakruhkan selama Puasa**

Hal-hal yang dimakruhkan selama puasa adalah:

1. Berfantasi, memandang, mencium, menyentuh atau bercumbu dengan niat seksual,<sup>2</sup> bahkan jika seseorang yakin tidak akan keluar madzi. Menjadi haram jika seseorang tidak yakin.
2. Mencicipi makanan. Pasta gigi hendaknya dihindari karena mungkin dapat tertelan.
3. Terlalu banyak berbicara yang tidak perlu

Perkecualian yang tidak membatalkan puasa adalah:

1. Tidak sengaja muntah
2. Tidak sengaja menelan serangga yang masuk ke mulut
3. Begitu pula dengan debu dari jalan atau dari pekerjaan seseorang, seperti pekerjaan kayu.
4. Menggunakan kayu siwak dengan syarat kayu siwak itu kering.
5. Dan bangun dalam keadaan *janaba* (berhadas besar) setelah Fajar.

### **Mengulangi Niat**

Ketika puasa berturut-turut, berniat sebelum Fajar di hari pertama untuk semua hari adalah cukup, jika rangkaian puasa tersebut adalah wajib, sebagaimana pada bulan Ramadan. Tetapi jika kontinuitas dari puasa terinterupsi dengan alasan apapun (seperti sakit atau bepergian), niat harus diulangi.

Jika puasa tersebut adalah bukan puasa wajib maka harus diulangi niatnya setiap malam bahkan jika puasa tersebut ada dalam rangkaian berturut-turut.

---

<sup>2</sup> Hal-hal ini adalah makruh di bulan Ramadan dalam relasi yang normalnya dibolehkan seperti dengan istrinya, tetapi jika dengan perempuan lain, hal-hal ini adalah haram baik itu di dalam atau di luar bulan Ramadan.

### **Sunnah-sunnah dalam Puasa**

Ibnu 'Ashir menyebutkan dua sunnah puasa:

1. Berbuka secepatnya setelah Maghrib dengan air dan kurma. Jika seseorang makan tanpa yakin bahwa itu Maghrib dan:
  - a. Sama sekali tidak mau mencari tahu, maka ulangi puasa hari itu tanpa ada kafarat.
  - b. Mencari tahu datangnya waktu Maghrib, maka tidak ada apapun yang perlu dilakukan.
  - c. Mencari tahu lantas tahu bahwa itu belum Maghrib, maka ulangi puasa hari itu tanpa ada kafarat.
2. Mengakhirkan sahur sampai waktu imsak (dengan cara meminum segelas air sesaat sebelum imsak). *Rasul salallahu'alaihiwasalam* biasa berhenti makan sebelum Fajar kira-kira sepanjang bacaan limapuluh ayat. Jika seseorang makan karena tidak yakin apakah sudah imsak (Fajar) atau belum dan:
  - a. Sama sekali tidak memastikan, ulangi puasa di hari itu dengan tidak ada kafarat
  - b. Mencari tahu dan ternyata belum Fajar, maka tidak perlu melakukan apapun
  - c. Mencari tahu dan ternyata sudah Fajar, maka ulangi puasa di hari itu tanpa adanya kafarat.

Pada saat mendengar adhan sebagai tanda Fajar, maka stop makan.

### **Membatalkan Puasa Wajib**

Jika membatalkan puasa wajib apapun (sengaja atau tidak), hari tersebut harus diganti<sup>3</sup>. Secara sengaja membatalkan puasa wajib tanpa alasan yang membolehkan

---

<sup>3</sup> Kecuali jika orang tersebut bersumpah untuk puasa pada hari tertentu dan dia batal karena sakit, haid atau pingsan, maka dia tidak harus mengganti hari tersebut karena hari yang ditentukan telah berlalu. Dia masih harus mengganti puasa jika dia batal puasa karena lupa, bepergian atau sekedar ingin batal tanpa ada alasan yang sah.

7 Puasa dari Kitab al-Mursyidul Mu'in | Shaykh Ali Laraki al-Husaini | [www.amalmdinah.msa.my.id](http://www.amalmdinah.msa.my.id)

(seperti sakit, dll) adalah haram dan menghendaki dilakukannya taubat.

Jika puasa secara sengaja atau secara tidak sengaja batal selama Ramadan, puasa hendaknya dilanjutkan (kecuali ada alasan sah untuk tidak berpuasa) karena kesucian bulan tersebut, dan hari tersebut juga harus diganti puasanya.

Puasa wajib berturut-turut (seperti kafarat dhihar atau puasa Ramadan) hendaknya dilanjutkan jika batal secara tidak sengaja, dan hari tersebut juga harus diganti.

Jika batal secara sengaja, maka puasa-puasa tersebut hendaknya tidak dilanjutkan, karena rentetannya telah terputus dan keseluruhan puasa kafarat perlu dimulai dari awal.

Puasa wajib yang tidak berturut-turut (seperti mengganti puasa-puasa Ramadan,, kafarat dari sumpah dll), tidak perlu dilanjutkan jika terputus, namun wajib untuk menggantinya di lain hari.

Lima perbuatan selama Ramadan memerlukan kafarat jika puasa sengaja dibatalkan dan tanpa alasan yang sah,<sup>4 5</sup>, lima perbuatan selama Ramadan<sup>6</sup> itu adalah:

1. Makan
2. Minum
3. Merokok
4. Keluar mani, (bahkan jika terjadinya semata oleh berfantasi)
5. Meninggalkan niat untuk berpuasa keseluruhan

Kecuali dalam tiga kasus:

- 
- 4 Ini berarti bahwa secara sengaja membatalkan puasa pada bulan Ramadan karena alasan yang dibenarkan seperti sakit, haid, dll, tidak memerlukan kafarat.
  - 5 Ini berarti bahwa tidak sengaja membatalkan puasa di bulan Ramadan karena alasan yang sah seperti sakit, haid, dll, tidak memerlukan kafarat.
  - 6 Ini berarti bahwa membatalkan puasa dalam bulan selain Ramadan tidak memerlukan kafarat.

1. Salah interpretasi, dengan syarat bahwa:

a. Masuk akal, seperti:

- 1). orang yang berfikir bahwa dia dapat melanjutkan makan setelah dia membatalkan puasa karena lupa
- 2). Membatalkan puasa saat bepergian kurang dari jarak minimum (lihat di bawah)
- 3). Seorang perempuan yang haidnya berakhir sebelum Fajar, tetapi tidak mandi besar (ghusl) sampai setelah Fajar dan percaya bahwa dia hendaknya tidak puasa

b. Jika interpretasi tidak masuk akal, maka hal ini menghendaki kafarat.

Contoh dari interpretasi yang tidak masuk akal termasuk:

- 1). Bereaksi terhadap hadis “Tidak ada puasa bagi orang yang menggunjing” dengan percaya bahwa seseorang boleh makan karena telah bergunjing
- 2). Tidak puasa karena seseorang berharap terjadinya kondisi kesehatan yang biasa terjadi di hari tersebut yang membolehkan batal puasa

2. Isu kesehatan termasuk:

- a. Umur tua.<sup>7</sup> Dalam hal ini disunnahkan untuk memberi makan orang miskin satu mud makanan pokok bagi setiap hari puasa yang terlewati, tetapi hari yang terlewat tidak perlu diganti
- b. Hamil. Dalam hal ini puasa yang terlewati harus diganti
- c. Menyusui<sup>8</sup>. Dalam hal ini wajib untuk memberi makan orang miskin satu mud makanan pokok bagi setiap hari puasa yang terlewati dan hari yang terlewati harus diganti
- d. Menderita sangat karena kesehatan yang lemah (bahkan jika mampu bertahan puasa
- e. Takut seseorang akan mengidap sakit
- f. Sakit yang makin parah

---

<sup>7</sup> Hal ini berlaku ketika puasa membuat orang tersebut benar-benar payah

<sup>8</sup> Wanita hamil dan menyusui dibolehkan untuk tidak berpuasa ketika mereka takut ada apa-apa dengan diri mereka atau kesehatan anak mereka, bukan sekedar hamil atau menyusui.

g. Memperlambat sembuhnya sakit. Dalam hal ini puasa yang terlewati harus diganti

Takut jadi penyebab kematian atau bahaya ekstrim seperti kehilangan anggota tubuh, kapasitas atau indera, membuat puasa menjadi haram.

3. Bepergian (musafir) yang membolehkan seseorang untuk memendekkan shalat<sup>9</sup> walaupun disunnahkan untuk berpuasa. Ketika seorang musafir tiba di tujuan pada hari tersebut, dia tidak perlu mulai puasa, tetapi hendaknya tidak makan di depan umum selama Ramadan. Seseorang tidak dianggap sebagai musafir sampai meninggalkan batas kota. Semua hari yang tidak dipuasai selama menjadi musafir harus diganti puasanya.

a. Supaya boleh membatalkan puasa selama bepergian, seorang musafir harus berniat sebelum Fajar untuk tidak berpuasa. Jika musafir berniat puasa dan mengemukakan niatnya sebelum Fajar, tidak dibolehkan untuk membatalkan puasa itu, kecuali jika ada keperluan yang memaksa. Jika puasa tersebut batal, musafir harus mengganti hari tersebut dan melakukan kafarat.<sup>10</sup>

b. Musafir juga diharuskan mengganti hari tersebut dan kafarat jika dia berniat untuk tidak puasa dan mengemukakannya setelah Fajar.<sup>11</sup>

c. Jika musafir berniat puasa dan mengemukakannya setelah Fajar, dia tidak dibolehkan membatalkan puasanya. Meskipun demikian, jika dia melakukannya dia hendaknya hanya perlu mengganti hari tersebut.

### **Membatalkan Puasa Sunnah**

Adapun untuk membatalkan puasa Sunnah:

1. Haram membatalkan puasa Sunnah secara sengaja tanpa keperluan yang

---

9 Yaitu perjalanan sepanjang 78 km sekali jalan.

10 Karena telah memiliki pilihan niat untuk berpuasa atau tidak, dia secara sengaja memilih untuk puasa. Karena itu jika dia membatalkan puasa tanpa alasan yang sah, dia pantas mendapatkan hukuman kafarat. Ashhab, murid Imam Malik, berkata bahwa kafarat tidaklah perlu hanya perlu mengganti hari puasa tersebut.

11 Karena Fajar tiba dan dia telah meninggalkan niatnya untuk berpuasa.

memaksa. Jika hal tersebut terjadi puasa tidak perlu dilanjutkan tetapi harus diganti.

2. Dbolehkan untuk membatalkan puasa jika orang tua seseorang atau guru memerintahkan kita untuk membatalkan puasa karena rasa kasihan. Dalam hal ini, wajib untuk mengganti hari puasa tersebut.
3. Secara tidak sengaja membatalkan puasa tidak perlu diganti tetapi puasa harus dilanjutkan.
4. Jika secara sengaja batal karena keperluan memaksa, puasa tersebut tidak perlu diganti.

### **Kafarat**

Kafarat yang disebutkan di atas dapat dilakukan dengan salah satu dari tiga perbuatan ini:

1. Berpuasa dua bulan Hijriah berturut-turut<sup>12</sup>
2. Membebaskan seorang budak Muslim yang bebas dari cacat
3. Memberi kepada enampuluh orang miskin Muslim yang merdeka satu mud makanan pokok, yang lebih disukai oleh ulama Maliki.

---

<sup>12</sup> Jika rentetannya terputus secara tidak sengaja, maka harus dilanjutkan dengan segera, jika terputus secara sengaja tanpa alasan yang sah (seperti sakit, haid, atau paksaan), puasa harus dimulai lagi dari awal.