

Puasa Sunnah

Puasa sunnah adalah puasa yang apabila dilaksanakan mendapat pahala, dan apabila ditinggalkan tidak mendapat dosa. Adapun macam-macam puasa sunnah adalah sebagai berikut:

1. Puasa 6 hari pada bulan Syawal
2. Puasa Senin dan Kamis
3. Puasa Dawud

Puasa Dawud adalah puasa yang dilaksanakan oleh Nabi Dawud As. Tata caranya adalah puasa berselang, maksudnya satu hari puasa, satu hari tidak puasa. Puasa ini merupakan puasa sunnah yang paling utama.

4. Puasa Arafah

Puasa arafah adalah puasa yang dilaksanakan pada tanggal 9 Dzulhijjah. Puasa ini dapat menghapuskan dosa selama dua tahun, yaitu satu tahun yang telah lalu dan satu tahun yang akan datang.

5. Puasa Asyura (10 Muharram)
6. Puasa Muharram

Bulan muharram adalah bulan yang dianjurkan untuk memperbanyak berpuasa.

7. Puasa tengah bulan pada setiap tanggal 13, 14 dan 15 bulan Qamariah. Puasa ini biasa disebut juga puasa putih karena pada tanggal-tanggal tersebut bulan bersinar penuh, atau hampir penuh, tidak terhalangi oleh bayangan bumi, sehingga bumi menjadi terang.
8. Puasa pada pertengahan bulan Sya'ban (Nisfu Sya'ban).

Puasa Haram

Puasa haram, yaitu puasa yang apabila dikerjakan berdosa dan apabila ditinggalkan berpahala. Adapun macam-macam puasa haram sebagai berikut:

1. Hari Raya Idul Fitri
2. Hari Raya Idul Adha
3. Hari Tasyrik

Hari tasyrik adalah tanggal 11, 12 dan 13 bulan Zulhijjah. Pada tiga hari itu umat Islam masih dalam suasana bahagia merayakan hari Raya Idul Adha sehingga masih diharamkan untuk berpuasa. Pada tiga hari itu masih dibolehkan untuk

menyembelih hewan qurban sebagai ibadah yang disunnahkan sejak zaman nabi Ibrahim As.

4. Puasa pada hari Syak

Hari syak adalah tanggal 30 Sya`ban bila orang-orang ragu tentang awal bulan Ramadhan karena *hilal* (bulan) tidak terlihat. Saat itu tidak ada kejelasan apakah sudah masuk bulan Ramadhan atau belum. Ketidakjelasan ini disebut syak. Dan secara syar`i Umat Islam dilarang berpuasa pada hari itu.

5. Puasa wanita haidh atau nifaس

Puasa Makruh

Puasa makruh yaitu puasa yang apabila dikerjakan tidak berdosa dan apabila ditinggalkan (tidak berpuasa) mendapatkan pahala.

Contoh puasa makruh antara lain:

1. Puasa yang dilakukan pada hari Jumat, kecuali beberapa hari sebelumnya telah berpuasa. Hal ini didasarkan pada hadis Nabi Muhammad Saw.
2. Puasa Sunnah pada paruh kedua bulan Sya`ban
Puasa ini mulai tanggal 15 Sya`ban hingga akhir bulan Sya`ban. Namun bila puasa bulan Sya`ban sebulan penuh, justru merupakan sunnah.

Hikmah Puasa

1. Puasa mengajarkan dan melatih diri kita agar disiplin waktu
2. Lebih peduli kepada sesame
3. Membuktikan ketaatan kita kepada Allah Swt
4. Menumbuhkan kesadaran betapa besar nikmat Allah yang dianugerahkan kepada kita
5. Menggembleng kita agar menjadi hamba yang bertaqwa.