

# KETENTUAN PUASA

## A. Pengertian Puasa

Menurut bahasa puasa berasal dari bahasa arab Shaama, Yashuumu, Shauman, wa Shiyaaman yang berarti menahan atau mencegah.

Sedangkan menurut istilah, puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari disertai niat, syarat dan rukun tertentu.

Agar ibadah puasa yang kita lakukan sah dan bernilai pahala, maka kita harus mengetahui syarat dan rukunnya.

## B. Syarat Puasa

1. Syarat Wajib Puasa
  - a. Islam
  - b. Baligh
  - c. Berakal sehat
  - d. Mampu (kuat melakukannya)
  - e. Suci dari haid dan nifas (bagi perempuan)
  - f. Menetap (mukim)
2. Syarat Sah Puasa
  - a. Islam
  - b. Mumayiz (bisa membedakan baik dan buruk)
  - c. Suci dari haid dan nifas
  - d. Berpuasa bukan pada hari-hari yang diharamkan

## C. Rukun Puasa

1. Niat, yaitu menyengaja untuk berpuasa
2. Meninggalkan segala sesuatu yang membatalkan puasa mulai dari terbit fajar hingga matahari terbenam.

## D. Sunah Puasa

1. Makan sahur
2. Mengakhirkan sahur
3. Menyegerakan berbuka setelah waktu maghrib tiba.
4. Membaca doa ketika berpuasa.
5. Memberi buka puasa.
6. Meninggalkan hal-hal yang menghilangkan nilai puasa seperti berdusta, bergunjing, adu domba, berbicara sis-sia dan jorok
7. Memperbanyak amal sholih seperti membaca Al-qur'an dan bersedekah
8. I'tikaf adalah berdiam diri di masjid untuk beribadah kepada Allah SWT.

## E. Hal-hal yang dimakruhkan ketika puasa

1. Berkumur-kumur berlebihan
2. Menyikat gigi, bersiwak setelah tergelincir matahari (bakda dzuhur)
3. Mencicipi makanan walupun tidak ditelan.
4. Memperbanyak tidur ketika berpuasa.
5. Berbekam atau disuntik
6. Sengaja melambatkan berbuka padahal waktu sudah tiba

## F. Hal-hal yang membatalkan puasa

1. Makan dan minum dengan sengaja
2. Murtad (keluar dari agama Islam)
3. Muntah dengan sengaja
4. Bersetubuh atau berhubungan suami istri pada siang hari
5. Keluar darah haid atau nifas
6. Keluar mani dengan sengaja
7. Merubah niat puasa
8. Hilang akal karena mabuk, pingsan atau gila.

### **G. Hal-hal yang membolehkan Tidak Puasa**

Melaksanakan puasa di bulan Ramadan merupakan kewajiban setiap muslim yang tidak boleh ditinggalkan. Namun karena udzur / halangan tertentu seseorang diperbolehkan tidak puasa. Halangan/udzur itu antara lain :

#### **1. Boleh tidak berpuasa tetapi harus mengqadha puasanya, yaitu:**

- a. Orang yang sakit, jika dipaksa puasa, sakitnya bertambah parah.
- b. Orang dalam perjalanan jauh (musafir)
- c. Khusus bagi wanita, mengalami haid dan nifas. Maka wajib mengqadha jika haid dan nifasnya telah selesai

#### **2. Boleh tidak berpuasa tetapi harus mengganti dengan membayar fidyah yaitu halangan yang membuat orang tidak sanggup berpuasa, yaitu:**

- a. Orang yang lanjut usia (jompo)
- b. Sakit menahun
- c. Hamil
- d. Ibu yang menyusui anak

Membayar fidyah adalah memberikan kebutuhan makan kepada fakir miskin selama per hari sekitar  $\frac{3}{4}$  liter.

Menurut ulama madzhab Syafi'i, ketentuan bagi wanita hamil atau menyusui adalah :

1. Kalau mereka takut puasa akan mengganggu kesehatan dirinya sendiri, maka wajib qadha puasa
2. Kalau mereka takut puasa akan mengganggu kesehatan dirinya dan anaknya, maka wajib qadha puasa
3. Kalau mereka takut puasa akan mengganggu anaknya, maka wajib qadha dan membayar fidyah.