

Kaji Ulang : Puasa Wajib dan Puasa Sunnah

Vini Wela Septiana

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
viniwela86@gmail.com

Sekar Harum Pratiwi

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
sekarpratiwi95@gmail.com

Esti Wulandari

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
estiwulandari.esti@gmail.com

Metriani Septria

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
metrianiseptia23@gmail.com

Guesa Maiwinda

STAI Madrasah Arabiyah Bayang
guesamaiwinda@gmail.com

Abstract

For believers, fasting is an important means of achieving piety, and one of the reasons for obtaining forgiveness of sins, multiplication of good rewards, and elevation of rank. In this day and age where social media is increasingly influenced, there are many misleading trends that young people follow. One of them is breaking the fast on purpose, then they record the action and upload it to social media. Therefore, the purpose of this article is to review what fasting is, what things break it, its wisdom, and the various types of obligatory and sunnah fasts. The method used is Systematic Literature Review.

Keywords: mandatory fasting; Sunnah fasting

Abstrak

Bagi orang yang beriman ibadah puasa merupakan salah satu sarana penting untuk mencapai takwa, dan salah satu sebab untuk mendapatkan ampunan dosa-dosa, pelipatgandaan

pahala kebaikan, dan pengangkatan derajat. Di zaman sekarang yang sudah semakin banyak pengaruh dari media sosial, banyak trend-trend menyesatkan yang diikuti oleh anak muda. Mokol salah satunya, yaitu membatalkan puasa dengan sengaja, kemudian mereka merekam aksinya serta mengupload ke media sosial. Maka dari itu, tujuan dari artikel ini adalah mengkaji ulang tentang apa itu puasa, apa saja hal yang membatalkannya, hikmahnya, dan macam-macam jenis puasa wajib maupun sunnah. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Rievew*.

Kata Kunci: Puasa Wajib; Puasa Sunnah

Pendahuluan

Puasa merupakan amalan-amalan ibadah yang tidak hanya oleh umat sekarang tetapi juga dijalankan pada masa umat-umat terdahulu (Wahid 2019). Puasa merupakan “Charger” untuk menambah dan mengisi baterai keimananyang mungkin mengalami kelemahan (Nizar 2024). Bagi orang yang beriman ibadah puasa merupakan salah satu sarana penting untuk mencapai takwa, dan salah satu sebab untuk mendapatkan ampunan dosa-dosa, pelipatgandaan pahala kebaikan, dan pengangkatan derajat. Allah telah menjadikan ibadah puasa khusus untuk diri-Nya diantara amal-amal ibadah lainnya. Puasa difungsikan sebagai benteng yang kukuh yang dapat menjaga manusia dari bujuk rayu syaitan. Dengan puasa syahwat yang bersemayam dalam diri manusia akan terkekang sehingga manusia tidak lagi menjadi budak nafsu tetapi manusia akan menjadi majikannya.

Allah memerintahkan puasa bukan tanpa sebab. Karena segala sesuatu yang diciptakan tidaka ada yang sia-sia dan segala sesuatu yang diperintahkan-Nya pasti demi kebaikan hambanya. Kalau kita

mengamati lebih lanjut ibadah puasa mempunyai manfaat yang sangat besar karena puasa tidak hanya bermanfaat dari segi rohani tetapi juga dalam segi lahiri. Barang siapa yang melakukannya dengan ikhlas dan sesuai dengan aturan maka akan diberi ganjaran yang besar oleh Allah.

Puasa mempunyai pengaruh menyeluruh baik secara individu maupun masyarakat dalam hadits telah disebutkan hal-hal yang terkait dengan puasa seperti halnya mengenai kesehatan, dan lain sebagainya (Aris 2022). Dalam menjalankan puasa secara tidak langsung telah diajarkan perilaku-perilaku yang baik seperti halnya sabar, bisa mengendalikan diri dan mempunyai tingkah laku yang baik.

Metode

Penelitian ini menggunakan Systematic Literature Review (SLR) yaitu metode penelitian yang merangkum hasil-hasil penelitian primer untuk menyajikan fakta yang lebih komprehensif dan berimbang. (Rahmawati and Juandi 2022) Metode SLR dapat mengidentifikasi jurnal secara sistematis, yang pada setiap prosesnya mengikuti langkah-langkah atau protokol yang telah ditetapkan (Thovawira et al. 2021). SLR bertujuan untuk menemukan dan mensintesis penelitian secara komprehensif yang mengacu pada pertanyaan spesifik, menggunakan prosedur yang terorganisir, transparan, dan dapat direplikasi di setiap langkah dalam prosesnya (Agusantia and Juandi 2022).

Langkah-langkah dalam SLR antara lain developing research question (merumuskan pertanyaan penelitian), developing the search strategy (mencari artikel atau literatur yang sesuai dengan tema

penelitian), selection criteria (menerapkan kriteria inklusi untuk menyeleksi artikel), evaluation and analyse data (mengevaluasi dan menganalisis data) dan interpreting (melaporkan temuan penelitian). Data dikumpulkan dari artikel yang terdapat di data base Google Scholar, Semantic Scholar, Education Resources information Center (ERIC) dan Directory Open Access Journal (DOAJ). Artikel yang dipilih adalah artikel yang memiliki kesesuaian dengan pertanyaan penelitian. (Nabilah, Pujiastuti, and Syamsuri 2023)

Systematic Literature Review (SLR) dilakukan dalam tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan tinjauan literatur. Pada langkah pertama persyaratan untuk tinjauan sistematis diidentifikasi. Kemudian, tinjauan sistematis pada permasalahan perbankan syariah di Indonesia diidentifikasi dan ditinjau. Protokol tinjauan dirancang untuk mengarahkan pelaksanaan tinjauan dan mengurangi kemungkinan bias peneliti. Pada Langkah kedua, ini mendefinisikan pertanyaan penelitian, strategi pencarian, proses seleksi studi dengan kriteria inklusi dan eksklusi, penilaian kualitas, dan akhirnya proses ekstraksi dan sintesis data. Langkah ketiga adalah pelaporan dengan menuliskan hasil penelitian berdasarkan literatur yang telah melalui proses langkah pertama dan kedua, kemudian membahasnya dalam hasil penelitian dan menyimpulkannya. (Latifah and Ritonga 2020)

Pengumpulan data yang digunakan adalah memperoleh informasi dari teks-teks yang tertulis maupun soft copy edition, seperti buku-buku mengenai pemerintahan desa, publikasi pemerintah, undang-undang terkait, web browsing, serta jurnal terkait dengan variabel dan permasalahan yang berhubungan dengan penelitian

ini.(Aprillia, Cahyono, and Nastiti 2021) Data yang berasal dari artikel literatur baik yang sudah mempunyai ISSN (International Standard Serial Number) maupun mempunyai ISSN secara elektronik E-ISSN (Electronic International Standard Serial Number) menjadi data sekunder yang dipakai dalam riset ini.

Hasil dan Pembahasan

Puasa "Saumu" menurut bahasa Arab adalah "menahan dari segala sesuatu", seperti menahan makan, minum, nafsu, menahan berbicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya (Surohim and Yoga 2023). Menurut istilah agama islam yaitu "menahan diri dari sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat (Ali, Eq, and Suhartini 2022).

Pengertian puasa menurut para ahli:

1. Yusuf al-Qardhawi menegaskan bahwa puasa adalah meninggalkan dan menahan. Dengan kata lain, menahan dan meninggalkan sesuatu yang mubah (halal), seperti nafsu perut dan nafsu sex dengan nilai mendekati dirikepada Allah SWT (Nurdin 2012).
2. Ibn Kasir menjelaskan bahwa puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan berjimak disertai niat yang ikhlas karena Allah Yang Maha Mulia dan Maha agung karena puasa mengandung manfaat bagi kesucian, kebersihan, dan kecemerlangan diri dari percampuran dengan keburukan dan akhlak yang rendah (Fauzi 2023).

3. Buya Hamka menjabarkan bahwa puasa adalah upaya pengendalian diri seorang hamba terhadap dua syahwat dirinya yaitu syahwat seks dan syahwat perut yang bertujuan untuk mendidik iradat atau kemauan dan dapat mengekang nafsu (Juarman, Susanto, and Kurnianto 2021).

Jadi menurut penulis, puasa merupakan suatu upaya seseorang untuk menahan diri dari seegala nafsu baik itu dalam hal makan dan minum ataupun menahan syahwat selama ia berpuasa.

A. Jenis- jenis puasa wajib dan sunnah

1. Jenis puasa wajib

Puasa wajib merupakan puasa yang harus dilakukan oleh semua umat Islam yang memenuhi syarat

- a. Puasa Ramadhan. mulai diwajibkan kepada umat Islam pada tahun kedua hijriyah. Dalam puasa ramadhan niat untuk berpuasa harus dilaksanakan malam hari sebelum puasa (Al Jibouri and Tabrizi 2002).
- b. Puasa Kafarat merupakan puasa denda atas pelanggaran suatu hukum atau kelalaian dalam melaksanakan kewajiban (AL FARISI 2023).
- c. Puasa Qadha merupakan kewajiban untuk mengganti hari-hari puasa yang ditinggalkan pada bulan Ramadan (Rafi 2018). Beberapa orang dengan kondisi tertentu, seperti wanita yang mengalami haid, diizinkan untuk tidak berpuasa pada bulan Ramadan, tetapi mereka

diwajibkan untuk mengganti (qadha) puasa tersebut sesuai dengan jumlah hari yang ditinggalkan di luar bulan Ramadan yang diperbolehkan.

d. Puasa Nazar

Puasa Nazar adalah puasa sebagai wujud janji atau nazar terhadap sesuatu yang akan dilakukan (Hardiawan 2022). Puasa nazar adalah puasa wajib yang dilakukan untuk memenuhi janji yang diucapkan kepada Allah.

2. Puasa Sunnah

Puasa sunah adalah puasa yang boleh dikerjakan dan boleh tidak, puasa sunah sering disebut dengan puasa Tathawu' artinya apabila dilakukan mendapat pahala dan apabila tidak dilakukan tidak berdosa. Ada beberapa macam puasa sunah yang waktu pelaksanaannya berbeda-beda, antara lain (Kharis and Rizal n.d.) :

a. Puasa Daud dilakukan dengan pola sehari berpuasa dan sehari tidak, sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi Daud as. Puasa ini dianggap sebagai puasa sunnah yang sangat dianjurkan untuk dilakukan (Siregar 2020).

b. Puasa Senin-Kamis, Puasa sunnah pada hari Senin dan Kamis adalah kebiasaan yang sering dilakukan oleh Rasulullah SAW. Puasa ini termasuk sunnah muakkad, yaitu sunnah yang sangat dianjurkan untuk dilakukan (Dzulhijah, Salsabila, and Daidaban 2023).

- c. Puasa Ayyamul Bidh adalah puasa sunnah yang dilaksanakan pada tanggal 13, 14, dan 15 di setiap bulan Hijriah. Tahukah kamu, puasa ini mengandung nilai yang luar biasa, seolah-olah seseorang sedang berpuasa sepanjang tahun.
- e. Puasa Arafah dilaksanakan pada tanggal 9 Dzulhijjah, bertepatan dengan jemaah haji yang melakukan wukuf di padang Arafah.
- f. Puasa Asyura dilaksanakan pada tanggal 10 Muharram dan merupakan salah satu puasa sunnah yang sangat ditekankan oleh Rasulullah SAW.
- g. Puasa Tasu'a dilakukan pada tanggal 9 Muharram. Meskipun Rasulullah SAW tidak sempat melaksanakannya karena wafat sebelumnya, beliau menganjurkan umat Muslim untuk berpuasa pada hari ke-9 di bulan Muharram.
- h. Puasa Syawal adalah puasa enam hari di bulan Syawal setelah tanggal 1 di bulan Syawal, yang pelaksanaannya boleh secara berturut-turut dan boleh selang-seling yang penting sejumlah enam hari.
- i. Puasa bulan Sya'ban ini tidak ada ketentuan, apabila dalam mengerjakan puasa di bulan Sya'ban lebih banyak daripada di bulan lain adalah lebih baik.

Hal-hal yang disunahkan ketika berpuasa antara lain:

- 1) memperbanyak membaca Al Qur'an.
- 2) Segera berbuka jika sudah waktunya tiba.

- 3) Ketika berbuka dengan makanan atau minuman yang manis, lebih utama berbuka dengan kurma.
- 4) Berdoa lebih dahulu ketika akan berbuka.
- 5) Mengakhirkan makan sahur kira-kira 15 menit sebelum waktunya imsak (habis).
- 6) Memberi makan untuk berbuka atau sahur kepada orang yang berpuasa.
- 7) Memperbanyak ibadah, sedekah dan infak.

B. Rukun puasa dan hal-hal yang membatalkan puasa

1. Rukun Puasa

- a. Niat.
- b. Menahan diri dari hal hal yang membatalkan puasa dari terbitnya fajar sampai waktu berbuka puasa.

2. Hal-hal yang membatalkan Puasa

- a. Makan dan minum dengan sengaja merupakan pembatal puasa yang pertama. Semua orang tentunya telah menyadari hal ini. Namun ada keringan bila kamu tidak dengan sengaja makan atau minum pada bulan Ramadan, puasa kamu tidak batal. Pada bulan Ramadhan tahun 2024 sedang trend tentang mokel , Mokel artinya tindakan di mana seseorang membatalkan puasa sebelum waktu berbuka dengan cara makan atau minum di pagi, siang, atau sore hari saat berpuasa , Jadi hukum Mokel itu sendiri tidak diperbolehkan atau tidak sah dalam berpuasa

- b. Muntah dengan sengaja
- c. Haid dan nifas.
- d. Hubungan suami istri.
- e. Gila
- f. Keluar mani dengan sengaja

C. Syarat wajib dan syarat sah Puasa

Orang yang Diwajibkan dan Tidak Diwajibkan Berpuasa

1. Orang-orang yang Diwajibkan Melaksanakan Puasa

Dalam pembahasan tuntunan puasa Ramadan, tentunya ada orang-orang yang diwajibkan berpuasa dan ada juga yang tidak diwajibkan. Puasa diwajibkan atas semua orang Islam, yang berakal, sudah baligh, sehat dan tidak sedang bepergian. Selain itu, wanita yang sedang haid dan nifas tidak diperbolehkan berpuasa. Tetapi bila ada orang-orang yang sedang sakit atau sedang dalam perjalanan, tetapi mereka tetap berpuasa maka puasanya sah. Asalkan mampu berpuasa semua umat Islam diwajibkan untuk berpuasa.

2. Orang-orang yang diperbolehkan tidak puasa

Sedangkan dalam tuntunan puasa Ramadan, orang yang diperbolehkan untuk tidak berpuasa adalah:

- a) Orang yang sakit
- b) Musafir
- c) Orang Tua

d) Wanita Hamil atau Menyusui

Syarat-Syarat Puasa

1. Syarat Wajib Puasa
 - a. Berakal, orang yang gila tidak wajib Puasa.
 - b. Balig (umur 15 tahun ke atas) atau ada tanda yang lain. Anak-anak tidak wajib puasa.
 - c. Kuat berpuasa, orang yang tidak kuat, misalnya karena sudah tua atau sakit, tidak wajib puasa.
2. Syarat Sah Puasa
 - a. Islam, orang yang bukan islam tidak sah puasa.
 - b. Mumayiz (dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik).
 - c. Suci dari darah haid (kotoran) ataupun nifas(darah sehabis melahirkan).
 - d. Orang yang haid atau nifas itu tidak sah puasa, tetapi keduanya wajib mengqada (membayar) puasa yang tertinggal itu secukupnya.
 - e. Dalam waktu yang diperbolehkan puasa padanya.Dilarang pada dua hari Tasyriq (11-12-13)

D. Keutamaan dan Hikmah puasa

1. Keutamaan yang diberikan kepada orang-orang yang berpuasa di bulan Ramadan adalah janji Allah SWT. Beberapa keutamaan puasa sebagaimana dikabarkan oleh Rasulullah SAW., sebagai berikut:
 - a. Mendapat Balasan Langsung dari Allah

- b. Masuk Surga Melalui Pintu Rayyan
 - c. Sehari Berpuasa Dijauhkan 70 Tahun dari Neraka
 - d. Diampuni Dosa-dosa Terdahulu
 - e. Ada Keberkahan Di Dalam Makan Sahur
 - f. Senantiasa dalam Kebaikan Selama Berbuka
2. Hikmah Puasa
- a. Meningkatkan Ketaqwaan
 - b. Melatih Diri untuk Disiplin Waktu
 - c. Melatih Kesabaran
 - d. Melemahkan Godaan Setan
 - e. Menyehatkan Hati dan Badan
 - f. Mengajarkan Arti Hidup Hemat dan Sederhana
 - g. Mendorong Rasa Syukur
 - h. Mengajarkan Kepedulian terhadap Orang yang Lemah
 - i. Menyadarkan dengan Keseimbangan Hidup

Itulah di antara hikmah puasa Ramadan yang dapat dimaknai oleh umat muslim. Semoga di bulan suci yang penuh berkah ini, umat muslim dapat senantiasa memaksimalkan ibadah puasanya dan melaksanakan ibadah lainnya untuk meraih rahmat Allah SWT.

Penutup

Puasa adalah salah satu rukun islam yang wajib dikerjakan oleh hamba Allah yang bertakwa, didalamnya banyak terdapat manfaat bagi jasmani dan rohani, puasa sendiri dibagi menjadi dua macam, yaitu puasa wajib dan puasa sunah. Puasa wajib adalah puasa wajib dikerjakan yang dilaksanakan mendapat pahala dan tidak dikerjakan

mendapat dosa. Puasa Sunnah adalah puasa yang boleh dikerjakan ataupun tidak. Puasa wajib meliputi puasa ramadhan, puasa kafarat, dan puasa nadzar. Sedangkan puasa sunah meliputi puasa daud, puasa senin kamis, puasa syawal, puasa arafah, puasa asyura, puasa sya'ban, dan puasa pada bulan pertengahan komariah.

Referensi

- Agusantia, Dwi, and Dadang Juandi. 2022. "Kemampuan Penalaran Analogi Matematis: Systematic Literature Review." *Symmetry: Pasundan Journal of Research in Mathematics Learning and Education* 7(2):222–31.
- AL FARISI, M. ALAN. 2023. "Puasa Dalam Tinjauan Fiqih Dan Tasawuf." *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam Dan Tasawuf* 9(2):258–78.
- Al Jibouri, Yasin T., and Mirza Javad Agha Maliki Tabrizi. 2002. *Rahasia Puasa Ramadhan*. Zahra Publishing House.
- Ali, Agus, Nurwadjah Ahmad Eq, and Andewi Suhartini. 2022. "Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 4(1):1–10.
- Aprillia, Ade Rani, Dwi Cahyono, and Ari Sita Nastiti. 2021. "Systematic Literature Review (SLR): Keberhasilan Dan Kegagalan Kinerja Badan Usaha Milik Desa (BUMDES)." *Jurnal Akuntansi Terapan Dan Bisnis* 1(1):35–44.
- Aris, A. S. 2022. "Ilmu Pendidikan Islam."
- Dzulhijah, Fasya, Syahda Safa Salsabila, and Muhamad Bisma Laudza Daidaban. 2023. "Puasa Senin Kamis Dalam Segi Kesehatan." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2(5):303–10.
- Fauzi, Ihsan. 2023. "Studi Takhrij Dan Syarah Hadis Tentang Puasa Ramadhan." Pp. 698–704 in *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 24.

Hardiawan, Hardiawan. 2022. "Perspektif Islam Terhadap Tradisi 'Mappasitanreulaweng' Di Desa Lanca Kabupaten Bone." *Jurnal Sarjana Ilmu Budaya* 2(2 (Mei)).

Juarman, Juarman, Happy Susanto, and Rido Kurnianto. 2021. "Konsep Pendidikan Akhlak Menurut Buya Hamka Dan Ibnu Miskawaih Serta Relevansinya Terhadap Pengembangan Pendidikan Islam." *JMP: Jurnal Mahasiswa Pascasarjana* 1(1):37-74.

Kharis, Muhammad Abdul, and Alvin Noor Sahab Rizal. n.d. "Puasa Dalā'il Al-Qur'ān: Dasar Dan Motivasi Pelaksanaannya." *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 4:1-17.

Latifah, Luluk, and Iskandar Ritonga. 2020. "Systematic Literature Review (SLR): Kompetensi Sumber Daya Insani Bagi Perkembangan Perbankan Syariah Di Indonesia." *Al Maal: Journal of Islamic Economics and Banking* 2(1):63-80.

Nabilah, Syifa, Heni Pujiastuti, and Syamsuri Syamsuri. 2023. "Systematic Literature Review: Literasi Numerasi Dalam Pembelajaran Matematika, Jenjang, Materi, Model Dan Media Pembelajaran." *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6(4):2436-43.

Nizar, H. Samsul. 2024. *Tafsir Kauniyah Pendekatan Filosofis, Sosiologis, Dan Fenomenologis JILID 2*. Prenada Media.

Nurdin, Afrizal. 2012. "Keringanan Pusa Bagi Penerbang Di Bulan Ramadhan (Analisis Fatwa MUI Tentang Puasa Bagi Penerbang)."

Rafi, Irsyad. 2018. "Golongan Yang Mendapatkan Rukhshah Dalam Ibadah Puasa Dan Konsekuensi Hukumnya." *NUKHBATUL'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 4(2):204-19.

Rahmawati, Laili, and Dadang Juandi. 2022. "Pembelajaran Matematika Dengan Pendekatan Stem: Systematic Literature Review." *Teorema: Teori Dan Riset Matematika* 7(1):149-60.

Siregar, Dame. 2020. "Analisis Puasa Romadon Dengan Puasa Sunnah (Nasikh Wa al-Mansukh)." *Al FAWATI'H: Jurnal Kajian Al Quran Dan Hadis* 1(2):93-107.

Surohim, Surohim, and Arma Yoga. 2023. "Pelaksanaan Puasa Sunnah Dalam Meningkatkan Religiusitas Santri Di Pondok Pesantren Al Hasanah Bengkulu Tengah." *EL-TA'DIB (Journal of Islamic Education)* 3(2):406-15.

Thovawira, Fika Ariani, Islamiani Safitri, Supartik Supartik, Nova Nadila Saputri Sitompul, and Ikke Anggriyani. 2021. "Systematic Literature Review: Implementasi Pendekatan Stem (Manfaat Dan Tantangan) Di Indonesia." *HISTOGRAM: Jurnal Pendidikan Matematika* 4(2):355-71.

Wahid, Abdul. 2019. *Rahasia Dan Keutamaan Puasa Sunah*. Anak Hebat Indonesia.