

Kumpulan Artikel Pilihan
Edisi Ramadhan



BERSEMILAH RAMADHAN



Tim Redaksi Muslimah.or.id



**B E R S E M I L A H
R A M A D H A N**



muslimah.or.id

Muqaddimah

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah *subhaanahu wa ta'ala*, salawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasul-Nya *shallallaahu 'alaihiwasallam*, keluarga dan sahabatnya.

Alhamdulillah, E-book *Bersemitlah ramadhan* telah terbit. E-book ini adalah E-book kumpulan artikel pilihan seputar ramadhan yang dimuat di website Muslimah.Or.Id. Berisi artikel tentang ilmu, nasehat, penyemangat dan motivasi khususnya bagi muslimah untuk mempersiapkan diri menyambut ramadhan, produktif selama ramadhan dan istiqomah beramal setelah ramadhan. E-book ini memuat berbagai artikel ramadhan dari berbagai kategori, diantaranya (1) Nasehat, (2) Fiqh wanita, (3) Fatwa ulama, (4) Pendidikan anak, (5) *Kumpulan tips*, (6) *Kesehatan*. (7) *Serba-serbi hari raya*, (8) *Qadha puasa* dan (9) *Puasa syawal*.

Sangat dianjurkan untuk memperbanyak dan menyebarkan e-book ini dengan atau tanpa izin redaksi selama bukan untuk tujuan komersil. Tidak diperkenankan mengurangi, menambah atau menghapus bagian e-book.

Tentu e-book ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka, kritik dan saran pembaca bisa dilayangkan ke ruang redaksi melalui e-mail redaksimuslimah@gmail.com.

Kita memohon kepada Allah dengan nama-Nya yang sempurna dan sifat-nya yang mulia agar menjadikan setiap yang terlibat dalam penulisan, penyusunan dan penyebaran e-book ini sebagai amalan yang ikhlas. Semoga e-book ini bermanfaat

Tim Redaksi Muslimah.Or.Id

Daftar Isi

Muqaddimah 1

Bersemitlah Ramadhan 6

Kecil-Kecil Sudah Berpuasa : Tips Melatih Anak Kecil Berpuasa 15

Kesibukan Orang-Orang Shalih dalam Menyambut Ramadhan 22

Muslimah di Bulan Ramadhan 28

Sehat dan Berstamina 33

Saat Puasa 33

Jika Harus Minum Obat Ketika Puasa 53

Mengalami Flek, Puasa Batal? 62

Solusi Bagi Wanita Haid yang Tidak Pernah Mengqadha Puasanya 66

Puasa Bagi Wanita yang Baru Tahu Suci Setelah Subuh 70

Bila Mendapati Haid 72

di Tengah Puasa 72

Jejak-jejak Ramadhan 74

Bagi Wanita, Lebih Afdhal Shalat 'Ied atau Diam di Rumah? 80

Ucapan Selamat 82

di Hari Raya 82

Persiapkan Idul Fithri 85

Sesuai Sunnah 85

Pernak-Pernik 92

Seputar Hari Raya 92

Hukum Menghiasi Masjid Ketika Hari Raya 97

Belum Mengqadha Hutang Puasa Hingga Datang Ramadhan Berikutnya

100

Qadha Puasa atau Puasa Syawal? 105

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Bersemitlah Ramadhan

Bismillah was shalatu was salamu 'ala Rasulillah, amma ba'du,

Sukses dalam beribadah merupakan harapan semua hamba. Karena sukses dalam beribadah, berarti ibadah kita diterima. Dan tidak ada satupun hamba yang tidak ingin ibadahnya tidak diterima.

Ketika anda melakukan sebuah aktivitas, anda disebut sukses ketika anda berhasil mendapatkan tujuan yang anda harapkan. Demikian pula dalam masalah ibadah, anda disebut sukses, ketika anda telah meraih tujuan disyariatkannya ibadah itu. Sehingga dengan memahami tujuan disyariatkannya suatu ibadah, kita bisa mengukur sejauh mana keberhasilan ibadah kita dan di saat yang sama, kita juga bisa melakukan evaluasi, ketika kita tidak berhasil menggapai tujuan itu.

Karena itulah, Allah banyak menjelaskan tujuan disyariatkannya berbagai macam ibadah. Diantara tujuan diwajibkan shalat, karena ini mencegah setiap perbuatan keji dan munkar. Allah berfirman,

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

"Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar". (QS. al-Ankabut: 45)

Diantara tujuan diwajibkan ibadah dalam bentuk mengeluarkan harta, agar harta tidak hanya hanya berputar di sekitar orang-orang kaya,

مَا أَفَاءَ اللَّهُ عَلَى رَسُولِهِ مِنْ أَهْلِ الْقُرَى فَلِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ وَلِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ
كَيْ لَا يَكُونَ دُولَةً بَيْنَ الْأَغْنِيَاءِ مِنْكُمْ

”Apa saja harta rampasan (fai-i) yang diberikan Allah kepada RasulNya (dari harta benda) yang berasal dari penduduk kota-kota Maka adalah untuk Allah, untuk rasul, kaum kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin dan orang-orang yang dalam perjalanan, supaya harta itu jangan beredar di antara orang-orang Kaya saja di antara kamu.” (QS. al-Hasyr: 7)

Agar harta itu bisa membantu orang solih yang tidak mampu, sehingga dia bisa tetap melakukan aktivitas ibadah, tanpa harus meluangkan banyak waktu untuk mencari dunia.

Dan di antara tujuan Allah wajjibkan puasa, agar mereka menjadi hamba yang bertaqwa.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”. (QS. al-Baqarah: 183)

Ada dua fungsi ketika kita mengetahui tujuan disyariatkannya ibadah, **Pertama**, untuk mengetahui apa yang menjadi harapan seseorang dalam ibadah. Sehingga ini akan mengarahkan semangatnya dalam melakukan ibadah itu.

Kedua, sebagai bahan evaluasi ketika dia tidak mendapatkan tujuan itu. Apa sebab dia gagal meraih tujuan itu. Bagian mana yang belum sempurna, sehingga harus dilakukan perbaikan.

Dengan ini, kita bisa menyusuri kualitas ibadah puasa yang kita lakukan.

Mengukur Puasa dengan Taqwa

Kita telah sepakat, tujuan utama Allah mewajibkan kita untuk berpuasa adalah agar kita menjadi pribadi yang bertaqwa. Sebagaimana ditegaskan dalam satu ayat yang sering kita dengar,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan bagi kalian untuk berpuasa, sebagaimana dulu telah diwajibkan kepada orang-orang sebelum kalian, agar kalian menjadi orang yang bertaqwa.” (QS. al-Baqarah: 183)

Selanjutnya, ada satu pertanyaan yang selayaknya untuk kita renungkan.

Benarkah ketika kita selesai melaksanakan puasa Ramadhan, kita sudah menjadi orang yang bertaqwa?

Apakah setiap kaum muslimin yang lulus melaksanakan puasa sebulan penuh di bulan Ramadhan, secara otomatis menjadi insan yang bertaqwa?

Apakah setiap orang yang menjalankan ibadah selama Ramadhan, ibarat bayi yang baru dilahirkan dari ibunya? Ataukah justru sebaliknya..., banyak diantara kita, atau kaum muslimin yang keluar bulan Ramadhan, tapi masih memiliki sifat yang jauh dari ketaqwaan?

Kita tidak bisa memberikan jawaban yang pasti untuk pertanyaan di atas. Namun, yang jelas realita menunjukkan bahwa kebanyakan kaum muslimin ketika melepas kepergian Ramadhan, mereka kembali pada kebiasaan buruk mereka sebelumnya. Tidak jauh jika kita menyatakan bahwa bisa jadi ini indikator mereka belum mendapatkan predikat taqwa.

Melepas Ramadhan Tanpa Taqwa

Ditegaskan dalam beberapa hadits, ada di antara kaum muslimin, yang se usai melaksanakan puasa Ramadhan, mereka belum mendapatkan ketaqwaan. Mereka masih belum diampuni dan bergelimang dengan dosa maksiat.

Hadits dari Abu Hurairah *radhiallahu ‘anhu*, beliau menceritakan bahwa suatu ketika Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* naik mimbar dan beliau membaca “Amin” tiga kali. Para sahabat-pun bertanya, apa gerangan yang menyebabkan beliau membaca “Amin” tiga kali. Kemudian beliau bersabda: “*Jibril berdoa di sampingku: (salah satunya):*

يا محمد من أدرك رمضان فلم يغفر له فأبعده الله

“Wahai Muhammad, orang yang berjumpa bulan Ramadhan, namun dosanya belum diampuni, Allah akan menjauhkannya.”

Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda: “Maka aku ucapkan *Amiin*” (HR. Ibnu Hibban 409 dan dishahihkan Syu’aib al-Arnauth).

Do’a ini diucapkan oleh malaikat terbaik, yaitu Jibril, dan dijamin oleh manusia terbaik, Rasulullah Muhammad *shallallahu ‘alaihi wa sallam*. Betapa mustajabnya do’a ini. Tentu kita sangat berharap tidak mengalami seperti yang disebutkan dalam do’a itu.

Namun sayangnya, yang sangat menyedihkan, keadaan ini dialami oleh kebanyakan kaum muslimin. Banyak orang yang mungkin bisa dikatakan ‘gagal’ dalam menjalankan ibadah Ramadhan.

Dalam hadis dari Abu Hurairah *radhiallahu ‘anhu*, bahwa Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

رُبَّ صَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ وَالْعَطَشُ

“Betapa banyak orang yang berpuasa, sementara yang dia dapatkan dari puasanya hanyalah rasa haus dan dahaga...” (HR. Ahmad 8856, Ibn Majah 1760, dan dishahihkan Syu’aib al-Arnauth).

Anda bisa renungkan kalimat “yang didapatkan hanya lapar dan dahaga.”

Apa yang bisa anda simpulkan?. Tidak jauh jika kita menyatakan, bisa jadi orang ini tidak mendapatkan pahala. Dan itu dialami oleh kebanyakan mereka yang berpuasa. Mengapa bisa demikian? Bukankah kita telah melakukan banyak ketaatan? Bukankah mereka telah melaksanakan berbagai macam bentuk ibadah?

Ya.., benar. Mereka telah melakukan itu semua..., namun di saat yang sama, mereka juga melakukan perbuatan yang menyebabkan pahala ibadah itu hilang. Ini berarti ada perbuatan yang bisa menyebabkan pahala puasa yang mereka lakukan menjadi gugur, sehingga tidak bernilai sama sekali.

Dua Jenis Pembatal Terkait Puasa

Di sinilah penting bagi kita untuk mengetahui penyebab kegagalan ibadah. Bahwa ternyata, kegagalan yang dialami seseorang ketika ibadah, bukan semata karena dia melakukan pembatalnya. Namun ada pelanggaran lain yang menjadi sebab amal ibadah seseorang menjadi gagal. Bahkan bisa jadi, ini sumber kegagalan terbesar. Sumber kegagalan itu adalah pembatal pahala puasa.

Mari kita pahami, terkait pembatal dalam masalah ibadah, di sana ada dua bentuk,

Pertama, pembatal ibadah itu sendiri.

Itulah segala sesuatu yang jika dilakukan ketika melaksanakan ibadah tersebut, bisa menyebabkan ibadah ini batal dan harus diulangi. Sebagai contoh, dalam ibadah puasa. Pembatal puasa diantaranya adalah makan, minum, hubungan badan yang dilakukan dengan

sengaja. Siapa yang melakukan salah satu dari pembatal ini, maka puasanya batal dan dia wajib diganti di bulan yang lainnya.

Untuk pembatal jenis pertama ini, kita tidak perlu terlalu merisaukan. Karena banyak di antara kaum muslimin yang sudah memahaminya. Dan bahkan mereka berusaha sekuat tenaga untuk tidak melakukannya. Sampai yang bukan pembatal sekalipun, terkadang mereka anggap sebagai pembatal.

Kedua, pembatal pahala ibadah. Artinya, ketika pembatal ini dilakukan, amal ibadah kita tetap sah, hanya saja perbuatan ini bisa menggugurkan pahala ibadah yang kita lakukan. Dalam kasus puasa, pembatal pahala puasa adalah semua perbuatan maksiat baik kecil maupun besar dan semua perbuatan sia-sia yang menyibukkan seseorang, sehingga tidak sempat melaksanakan ketaatan. Pembatal kedua inilah yang selayaknya lebih kita waspadai.

Bahkan sebisa mungkin kita informasikan kepada yang lain. Mengingat masih banyak di antara kita yang belum memahaminya. Inilah yang diingatkan Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bagi umatnya melalui bebarapa sabdanya, diantaranya hadis dari Abu Hurairah radhiallahu ‘anhu, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

“Siapa yang tidak meninggalkan ucapan dusta, dan semua perbuatan dosa, maka Allah tidak butuh dengan amalnya (berupa) meninggalkan makanan dan minumannya (puasanya).” (HR. Bukhari 1903, Abu Daud 2364, Ibnu Hibban 3480 dan Turmudzi 711)

Yang dimaksud “*qauluz zur*” adalah semua ucapan dusta, kebatilan, perkataan haram, dan yang menyimpang dari kebenaran. Sedangkan maksud “*al-Amal bihi*” adalah semua perbuatan yang dilarang oleh Allah. Demikian keterangan al-Hafidz al-Aini dalam Umdatul Qori (10/276).

Dan seperti inilah yang dipahami para ulama. Kewajiban orang puasa, harus menahan dirinya jangan sampai terjerumus ke dalam maksiat. Ibnu Hibban dalam shahihnya menyatakan,

ذَكَرَ الْخَيْرُ الدَّالُّ عَلَى أَنَّ الصَّوْمَ إِنَّمَا يَتِمُّ بِاجْتِنَابِ الْمَحْظُورَاتِ لَا بِمَجَانِبَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَالْجَمَاعِ
فَقَطْ

Beberapa dalil yang menunjukkan bahwa puasa hanya bisa sempurna jika diiringi dengan menjauhi perbuatan yang terlarang, tidak hanya menjauhi makan, minum, atau hubungan badan semata. (Shahih Ibnu Hibban).

Juga disebutkan dalam hadis dari Abu Hurairah *radhiallahu ‘anhu*, Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

لَيْسَ الصِّيَامُ مِنَ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ ، إِنَّمَا الصِّيَامُ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ

“Hakekat puasa bukanlah menahan makan dan minum, namun puasa yang sejatinya adalah menahan diri dari perbuatan al-Laghwu dan rafats. Jika ada orang yang mencelamu atau bertindak bodoh kepadamu maka katakanlah: Saya sedang puasa.” (HR. Hakim , Ibn Khuzaimah, dan dishahihkan al-Albani).

Dan yang dimaksud “*al-laghwu*” adalah segala perbuatan sia-sia, yang bisa melalaikan seseorang untuk melakukan ketaatan. Sedangkan yang dimaksud “*ar-rafats*” adalah semua ucapan dan perbuatan jorok.

Berwibawa Ketika Puasa

Orang yang berpuasa, sejatinya tidak hanya puasa perut dan di bawah perut, namun juga puasa indera dan semua yang berpotensi menjadi sumber dosa. Sehingga seorang mukmin sejati akan nampak sangat berbeda antara kondisi dia berpuasa dan ketika sedang tidak berpuasa. Seorang mukmin yang sedang berpuasa, dia akan menjadi orang yang sangat berwibawa, karena upayanya untuk menjaga diri dari setiap maksiat dan perbuatan yang menurunkan martabat.

Sebagaimana yang pernah dinasehatkan oleh sahabat Jabir bin Abdillah *radhiyallahu ‘anhuma*,

“Apabila kalian berpuasa maka jadikan telinga kalian, penglihatan kalian, dan lisan kalian juga berpuasa. Berpuasa dari bicara dusta dan perbuatan haram lainnya. Jauhi tindakan mengganggu tetangga. Jadikan diri kalian orang yang berwibawa dan tenang ketika sedang berpuasa. Jangan jadikan hari puasa kalian sama dengan hari ketika kalian tidak berpuasa.” (Ceramah Syaikh Sulthan Al-‘Id)

Seperti itulah sejatinya puasa seorang mukmin. Puasa yang dia lakukan mampu mengubah kepribadiannya, sehingga berbeda antara keadaannya ketika berpuasa dan di luar puasa. Dia memiliki *hasmah ilahiyah* (rasa malu yang besar, karena dorongan taqwa), selalu merasa diawasi dan waspada terhadap setiap gerakan yang dia lakukan.

Jadilah dia orang yang qana’ah dan tidak ambisius terhadap dunia, penyabar dan mampu menahan emosi, pemurah dan tidak kikir, rendah hati dan tidak sombong. Berusaha memperbaiki diri dan tidak malas, berusaha mencari kebenaran dan tidak bersikap keras kepala, berusaha meniti sunnah dan meninggalkan bid’ah. Dia seperti bertapa namun tetap beraktivitas kesehariannya.

Kondisi seperti inilah yang digambarkan Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*, bahwa puasa bisa menjadi perisai. Perisai dari perbuatan tercela di dunia dan perisai dari neraka di akhirat. Agar puasa yang dia lakukan menjadi perisai, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* membimbing umatnya untuk menghindari segala yang bisa menjatuhkan wibawanya, di hadapan Allah maupun di hadapan makhluk. Beliau bersabda,

“Puasa adalah perisai. Apabila kalian sedang berpuasa, janganlah melakukan tindakan jorok, dan jangan bertindak bodoh. Jika ada seseorang yang mencelanya atau mengajaknya berkelahi, hendaknya dia

sampaikan: ‘*Saya sedang puasa...*’ ‘*Saya sedang puasa...*.’” (HR. Bukhari 1894, Abu Daud 2363 dan yang lainnya).

Anda perhatikan, Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* melarang kita melakukan tindakan jorok, atau tindakan yang umumnya dilakukan orang bodoh, seperti teriak-teriak, main mercon, ganggu orang, dst. Karena perbuatan semacam ini bisa mengurangi kualitas puasa kita. Bahkan, ketika kita diajak berkelahi atau dihina orang, Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* perintahkan agar tidak dilayani dan untuk meredam emosi, kita sampaikan bahwa kita sedang puasa. Karena tindakan semacam ini akan menjatuhkan wibawa seorang muslim.

Sebagai hamba Allah yang baik, tentunya kita sangat menginginkan agar amal kita mendapatkan pahala yang sempurna, pahala terbaik yang Allah janjikan kepada hamba-Nya. Sangat disayangkan, ketika amal yang kita lakukan di bulan yang penuh berkah ini, harus hilang gara-gara sikap kita yang kurang menjaga adab dalam berpuasa.

Allahu a’lam

Penulis Ustadz Ammi Nur Baits

Artikel muslimah.or.id

Kecil-Kecil Sudah Berpuasa : Tips Melatih Anak Kecil Berpuasa

Generasi salaf adalah generasi teladan. Muslim maupun muslimahnya, orang dewasa maupun anak kecilnya, dalam perkara ibadah maupun muamalah.

Di antara bentuk keteladanan generasi salaf adalah melatih anak kecil yang belum mukallaf untuk turut beribadah bersama kaum muslimin. Salah satu ibadah tersebut adalah puasa.

Dari Rubayyi' binti Mu'awwidz; dia berkata, “Rasulullah mengutus untuk mengumumkan pada pagi hari asyura' di wilayah kaum Anshar yang berada di sekitar kota Madinah.

من كان أصبح صائما فليتم صومه ومن كان أصبح مفطرا فليتم بقية يومه

‘Barang siapa yang pagi hari ini berpuasa, hendaklah menyelesaikannya. Barang siapa yang tidak berpuasa (sudah sarapan), hendaknya menahan (makan dan minum) sampai selesai.’

Setelah adanya pengumuman itu, kami berpuasa dan mengajak anak-anak untuk melaksanakan puasa. Kami juga mengajak mereka ke masjid dan memberikan mereka mainan dari kulit (wol). Jika mereka menangis karena lapar, kami menyodorkan mainan sampai waktu berbuka puasa tiba.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Meski anak-anak tersebut masih kecil, ternyata masih ada orang besar yang kalah dari mereka.

وقال عمر رضي الله عنه لئن شوان في رمضان: ويلك! وصبياننا صيام! فضر به

“Umar radhiyallahu ‘anhu berkata kepada orang yang mabuk-mabukan pada siang hari bulan Ramadhan, **‘Celaka kamu! Anak-anak kami yang masih kecil saja berpuasa!’** Kemudian beliau memukulnya.” (Shahih Al-Bukhari, bab “Shaum Ash-Shibyan”, no. 1690)

Kasih, ‘kan masih kecil

Di sinilah perlunya orang tua bersikap jeli. Setiap anak dikaruniai kemampuan jasmani maupun rohani yang berbeda. Oleh sebab itu, orang tua hendaklah mampu menyadari seberapa siapkah anak mereka untuk dilatih berpuasa. Tidak menutup kemungkinan seorang anak berusia 3 tahun sudah mampu menahan lapar dan dahaga sejak terbit fajar hingga matahari terbenam. Sebaliknya, boleh jadi ada anak berusia 6 tahun yang hanya mampu berpuasa “beduk” (latihan berpuasa sampai waktu zuhur).

Sepatutnya orang tua menanamkan kepada anak tentang rasa cinta terhadap ibadah kepada Allah. Anak yang tumbuh dengan asuhan demikian, insyaallah akan menyemai manisnya iman kala ia dewasa nanti. Bila orang tua memaksa anak untuk berpuasa di luar batas kemampuan si anak, ibadah yang sejatinya indah malah berubah jadi rasa susah.

Jika orang tua sukses dalam ajang latihan ini, tentu tak perlu risau dengan komentar, “*Kenapa sudah diajak puasa? Kasihan, ‘kan dia masih kecil.*”

Penghibur hati selain mainan wol

Dunia anak itu berwarna-warni. Bagai pelangi.

Niat orang tua untuk meraih ridha Allah pasti akan dibuktikan dengan usaha yang cerdas, tanpa emosi yang kembang-kempis. Kita tengok generasi salaf; mereka buat mainan penghibur hati bagi si buah hati. Tujuannya? Tentu untuk mengalihkan perhatian si kecil dari makanan dan minuman.

Pandai-pandailah melihat kecenderungan anak. Di zaman shahabat, mainan wol mungkin sudah yang termanis untuk anak-anak. Adapun di zaman sekarang, sesuaikan dengan keadaan. Jika anak Anda senang ikut memasak dengan Anda, izinkan dia ikut serta bersama Anda di dapur. Jika anak Anda suka dibacakan buku cerita, luangkan waktu menemaninya. Pastinya perlu kita ingat selalu, penghibur bagi anak mestilah sesuatu yang tidak melanggar batasan syariat Allah Ta’ala.

Sahur bergizi, iftar bernutrisi

Anda tak perlu takut anak Anda kekurangan gizi gara-gara berpuasa sehari penuh. Yang harus dilakukan adalah menyediakan menu sahur yang bergizi serta iftar yang bernutrisi. Jangan asal enak tapi tak sehat. Jangan pula asal kenyang tapi miskin kandungan gizi. Seimbangkan menu sahur dan buka puasanya: nasi dan lauk pauk (sayur, ikan, tempe, tahu, ayam, atau daging), susu, kurma, serta pilihan makanan dan minuman sehat-bernutrisi lainnya.

Inshaallah raga anak tak ‘kan sengsara. Bahkan bisa saji badannya malah jadi lebih bugar karena waktu makannya yang lebih teratur (sahur dan iftar). Apalagi bila Anda tambahkan dengan camilan sehat secukupnya pada malam hari, seperti buah atau bubur kacang hijau.

Latih secara bertahap

Berpuasa memerlukan kesiapan fisik dan mental. Jika ingin melatih anak kecil berpuasa, lakukan secara bertahap:

1. Jika orang tua berpuasa senin dan kamis, anak bisa diajak serta.
2. Uji coba dengan puasa "beduk". Jika anak masih kuat, lanjutkan puasanya hingga penuh sehari.
3. Lebih kerap memberi kalimat motivasi, **"Enak ya puasa." "Allah sayang orang Islam yang rajin puasa." "Kita puasa supaya dapat banyak pahala. Kalau pahala tambah banyak, insyaAllah kita bisa masuk surga. Di surga itu enak, banyak teman yang baik-baik."**
4. Sajikan hidangan kegemaran anak sebagai menu berbuka untuknya. Ketika menyiapkan hidangan tersebut, sampaikan kepadanya, **"Insyaallah kita makan ini kalau berbuka puasa nanti."**
5. Ketika berbuka, motivasi anak dengan nikmatnya berbuka setelah berjuang berpuasa sehari penuh, **"Alhamdulillah, enak ya kita bisa buka puasa. Masyaallah, anak Ummi hebat! Kapan-kapan insyaallah kita puasa lagi ya."**

Tantangan dan solusinya

Tantangan	Solusi
Membangunkan sahur	<ul style="list-style-type: none"> - Tidurkan lebih awal pada malam sebelumnya, sembari ingatkan, "Besok insyaallah kita semua akan bangun makan sahur." - Bangunkan anak secara perlahan dan lembut. Bila perlu, gendong dia hingga ke tempat makan. Jangan jemu membujuknya untuk makan sahur. - Setelah bangun, ajak anak mencuci tangan dan muka, supaya tubuhnya lebih segar. - Ajak berbincang supaya kantuknya hilang.

<p>Menahan keinginannya untuk menyentuh makanan dan minuman saat kita tidak melihat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ingatkan bahwa Allah Maha Melihat. - Perhatikan kondisi fisiknya. Indikator yang mungkin dipakai: masih kuat bermain dan berlari atau tidak. - Jika anak terlihat lemas, jangan paksa dia berpuasa. Namun jika terlihat masih kuat, semangat dia dengan janji pahala dan kecintaan dari Allah. - Dari hari ke hari, seiring semakin seringnya anak berlatih puasa, insyaallah dia akan lebih mudah mengendalikan dirinya saat melihat makanan dan minuman sebelum waktu berbuka tiba. - Selain itu, fisiknya lebih terbiasa, sampai-sampai kemungkinan anak akan tetap penuh energi bermain meski sedang berpuasa.
<p>Belum bisa membedakan waktu zuhur, ashar, dan maghrib (ada sebagian anak yang mungkin mengira bahwa "azan" adalah pertanda boleh berbuka)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ajarkan anak tentang waktu-waktu shalat (shubuh, zuhur, ashar, maghrib, dan isya). - Sampaikan bahwa orang boleh berbuka bila azan maghrib sudah berkumandang. - Seiring seringnya anak berlatih puasa, insyaallah dia akan semakin pandai membedakan waktu-waktu tersebut. - Ingatkan bahwa yang menjadi tanda waktu berbuka adalah azan maghrib. Jadi, meski makanan dan minuman sudah dihidangkan di meja beberapa menit sebelum itu, dia belum boleh makan dan minum. Dia mesti menunggu sampai azan berkumandang.

Rajin puasa, mesti rajin shalat juga

Masa melatih anak berpuasa sekaligus bisa jadi kesempatan emas untuk melatihnya disiplin shalat fardhu lima waktu. Jelaskan kepada anak bahwa percuma saja orang berpuasa bila tak shalat. Meski anak kecil memang belum mukallaf, tapi akan sangat baik bila sejak belia mereka telah paham tentang betapa pentingnya shalat dalam Islam.

Selain shalat, anak juga bisa diperkenalkan dengan berbagai amal shalih yang lain, seperti membaca Al-Quran dan banyak berzikir serta beristigfar.

Hadiah di balik kertas kado

Tiba saatnya Anda tunjukkan kebahagiaan Anda atas keberhasilannya berpuasa. Bentuknya bisa berupa ucapan, **“Alhamdulillah. Hari ini anak Ummi bisa berpuasa sehari penuh. Ummi bahagia.”** Bisa pula berupa hadiah yang dibungkus manis dengan kertas kado. Boleh juga bila hadiah itu berbentuk rekreasi ke pantai, ke taman bermain, atau ke kebun binatang.

Sudah terbukti

Para Pembaca yang kami hormati, tulisan ini disajikan tentunya berlatar bukti yang sudah terjadi. Alhamdulillah – atas pertolongan Allah – ternyata ada anak-anak kaum muslimin yang berhasil berpuasa pada usia 3 tahun, bahkan ada pula yang lebih muda dari itu. Yang membuat kita lebih bersyukur lagi, puasa hamba-hamba Allah yang masih sangat belia ini ternyata berlangsung sejak fajar terbit sampai tenggelamnya mentari. Ini berlangsung selama sehari-hari, baik pada bulan Sya’ban, sebulan penuh Ramadhan, bahkan enam hari pada bulan Syawal.

Jumadil Akhir sudah tiba; kesempatan untuk mulai berlatih berpuasa terbuka lebar untuk buah hati Anda. Semakin mendekati Rajab, kemudian Sya’ban, hingga tiba pada Ramadhan, *insyaallah*. Gandeng tangannya menuju kecintaan dalam ibadah kepada Allah. Hingga suatu hari telinga Anda berkesempatan mendengar dari

lisannya, **“Ummi, saya senang puasa.” “Abi, saya senang makan sahur.”**
“Ummi, besok insyaallah kita puasa lagi ya ...”

Selalulah jaga keikhlasan Anda sebagai orang tua, jauhkan dari rasa riya' dan sum'ah, hindari sikap pamer di hadapan manusia. Bahagia atas amal shalih sang buah hati adalah rahasia manis yang Anda simpan di hati. Berdoalah kepada Allah agar anak-anak Anda menjadi penyebab Anda bisa menghuni surga Firdaus, tanpa hisab dan tanpa azab.

Segala kemudahan datang dari Allah. Tiada daya dan upaya melainkan atas pertolongan Allah 'Azza wa Jalla.

—

Marji': Shahih Al-Bukhari, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

Penulis : Athirah Ummu Asiyah

Muraja'ah : Ustadz Ammi Nur Baits

Artikel www.muslimah.or.id

Kesibukan Orang-Orang Shalih dalam Menyambut Ramadhan

Bulan Ramadhan, bulan yang paling dinanti kaum muslimin sedunia. Dengan segala keistimewaannya, kedatangan bulan Ramadhan membuat orang-orang shalih semakin bertambah sibuk, dengan ibadah dan amal shalih, ibadah dan amal shalih.

Para salaf adalah orang-orang shalih yang merindu bulan Ramadhan. Mereka terus menanti dan tak henti berdoa kepada Allah agar dipertemukan dengan Ramadhan. Ketika Ramadhan telah tiba, mereka bersungguh-sungguh mengejar pahala serta meninggalkan dosa dan kelalaian. Mereka tak menyia-nyiakan kesempatan emas sekali setahun ini.

Serampai keutamaan bulan Ramadhan

عن كعب، قال: قال الله تعالى اختار من الشهور شهر رمضان واختار من البلاد مكة واختار من الليالي ليلة القدر، واختار الساعات للصلوات، فالمؤمن بين حسنتين فحسنة قضاها وأخرى ينتظرها.

Dari Ka'ab; dia bertutur, “Allah *ta'ala* telah memilih bulan Ramadhan di antara sekian bulan yang ada. Dia pun telah memilih Mekkah di antara negeri-negeri yang terhampar. Dia telah memilih lailatul qadr di antara beragam malam. Dia telah memilih waktu-waktu tertentu (bagi hamba-hamba-Nya) untuk menunaikan shalat. Karenanya, seorang mukmin berada di antara dua kebaikan. Satu kebaikan telah ia laksanakan, sedangkan kebaikan yang lain masih dinantinya.” (*Hilyatul Auliya'*, juz 2, hlm. 458)

فجعل ليلة القدر خيرا من ألف شهر وجعل شهر رمضان سيد الشهور ويوم

“Maka Dia menjadikan lailatul qadr lebih baik dibandingkan seribu bulan. Dia juga telah menjadikan bulan Ramadhan sebagai penghulu seluruh bulan dan hari.” (*I'lamul Muwaqqi'in*, juz 2, hlm. 73)

. قال ابن الطوير: ولم يكن لهم أسمطة عامة في سوى العيدين وشهر رمضان

Ibnu Ath-Thuwair berkata, “Tak ada tradisi yang menyeluruh bagi kaum muslimin selain pada dua hari ‘Ied dan bulan Ramadhan.” (*Subhul A'sya*, juz 2, hlm. 5)

“Sesungguhnya, ini adalah hari yang dianjurkan untuk memperbanyak ibadah. Dalam setiap hari dia memiliki keistimewaan dengan beragam bentuk ibadah, baik yang wajib maupun yang mustahab. Allah –Mahasuci Dia– telah menjadikan satu hari khusus untuk umat setiap agama*, yang mereka habiskan untuk beribadah dan menyingkir dari kesibukan dunia. Hari Jumat adalah hari untuk beribadah. Hari jumat dalam satu pekan, sebagaimana ramadhan dalam satu tahun. Waktu yang mustajab pada hari Jumat bagaikan lailatul qadr pada bulan Ramadhan.

Oleh karena itu, barang siapa yang sukses dan selamat dalam menjalani hari Jumat maka akan sukses pula seluruh hari dalam satu

pekannya. Barang siapa yang sukses dan selamat menjalani Ramadhan, sukses pula sepanjang tahunnya. Barang siapa yang sukses dan selamat dalam menunaikan haji, sukses pula seluruh usia. Hari Jumat merupakan timbangan satu pekan, Ramadhan adalah timbangan satu tahun, dan haji adalah timbangan sepanjang usia. Semoga Allah berkenan menghadihkan hidayah taufik.” (Zadul Ma’ad, juz 1, hlm. 386, poin ke-23)

(*Agama yang disyariatkan Allah untuk umat para nabi terdahulu maupun umat Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallam, pen.)

Teladan Al-Mushthafa shallallahu ‘alaihi wa sallam

وكان من هديه صلى الله عليه و سلم في شهر رمضان الإكثار من العبادات فكان جبريل عليه الصلاة و السلام يدارسه القرآن في رمضان وكان إذا لقيه رمضان أجود بالخير من الريح المرسلة وكان أجود الناس وأجود ما يكون في رمضان يكثر فيه من الصدقة والإحسان وتلاوة القرآن والصلاة والذكر والإعتكاف

“Di antara petunjuk Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam di bulan Ramadhan adalah memperbanyak ibadah. Jibril ‘alaihishshalatu wassalam mengajarkan Al Quran kepada beliau saat Ramadhan. Jika Ramadhan tiba, beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam menjadi lebih dermawan bagai angin yang berembus; beliau adalah manusia yang paling dermawan dan menjadi semakin dermawan di bulan Ramadhan. Kala itu, beliau shallallahu ‘alaihi wa sallambanyak bersedekah, berbuat kebajikan, membaca Al Quran, shalat, berzikir, dan beri’tikaf.” (Zadul Ma’ad, juz 2, hlm. 30)

Mereka sibuk membaca dan merenungi Al Quran

عن منصور، عن إبراهيم، قال: كان الأسود يختم القرآن في رمضان في كل ليلتين، وكان ينام بين المغرب والعشاء وكان يختم القرآن في غير رمضان كل ست ليال.

Dari Manshur dari Ibrahim; dia berkata, “Aswad mengkhatamkan Al Quran setiap dua malam selama bulan Ramadhan. Dia tidur antara maghrib dan isya. Pada selain bulan Ramadhan, dia mengkhatamkan Al Quran setiap enam malam.” (*Hilyatul Auliya'*, juz 1, hlm. 250)

أنه كان يختم القرآن في كل سبع ليال مرة، فإذا جاء رمضان ختم في كل ثلاث ليال مرة، فإذا جاء العشر ختم في كل ليلة مرة

“Sungguh, Qatadah mengkhatamkan Al Quran tiap tujuh malam. Kemudian jika bulan Ramadhan tiba, dia mengkhatamkan Al Quran tiap tiga malam. Kemudian, jika sepuluh hari terakhir Ramadhan datang, dia mengkhatamkan Al Quran sekali dalam semalam.” (*Hilyatul Auliya'*, juz 1, hlm. 364)

كان أبو رجاء يختم بنا في قيام رمضان لكل عشرة أيام

“Abu Raja’ mengkhatamkan Al Quran saat mengimami qiyamul lail di bulan Ramadhan setiap sepuluh hari.” (*Hilyatul Auliya'*, juz 1, hlm. 348)

Mereka sibuk berdoa

عن أبي عمرو الأوزاعي، قال: كان يحيى بن أبي كثير يدعو حضرة شهر رمضان: اللهم سلمني لرمضان وسلم لي رمضان وتسلمه مني متقبلاً

Dari Abu 'Amr Al-Auza'i; dia berkata, “Yahya bin Abi Katsir berdoa memohon kehadiran bulan Ramadhan, ***‘Ya Allah, selamatkanlah aku agar bisa berjumpa dengan Ramadhan, selamatkanlah aku agar berhasil menjalani Ramadhan, dan terimalah amalku.’***” (Hilyatul Auliya’, juz 1, hlm. 420)

Mereka sibuk bersedekah

عن مغيرة، قال: كان عبد الرحمن بن أبي نعيم يفطر في رمضان مرتين، وكنا إذا قلنا له كيف أنت يا أبا الحكم؟ قال: إن نكن أبراراً فكرام أتقياء، وإن نكن فجاراً فلئام أشقياء.

Dari Mughirah; dia berkata, “Abdurrahman bin Abi Ni’am menyediakan hidangan buka puasa sebanyak dua kali saat Ramadhan. Jika kami berkata kepadanya, ‘Bagaimana keadaanmu, wahai Abul Hikam?’ maka dia berujar, ‘Jika kita adalah pelaku kebajikan, betapa mulia orang-orang yang bertakwa. Jika kita adalah pendosa, betapa terhinanya orang-orang yang celaka.’” (Hilyatul Auliya’, juz 2, hlm. 292)

عن الصلت بن بسطام قال: كان حماد بن أبي سليمان يفطر كل ليلة في شهر رمضان مائة إنسان. فإذا كان ليلة الفطر كساهم ثوباً ثوباً وأعطاهم مائة مائة.

Dari Ash-Shultu bin Bashtham; dia berkata, “Setiap malam, Hammad bin Abi Sulaiman menyajikan hidangan buka puasa untuk seratus orang selama bulan Ramadhan. Jika malam Idul Fitri telah tiba, dia akan membagikan pakaian kepada mereka satu per satu, serta memberi mereka uang masing-masing seratus.” (Al-Karamu wal Juwdu wa Sakha’un Nufusi, juz 1, hlm. 5)

Maraji’:

Al-Karamu wal Juwdu wa Sakha’un Nufusi, Al-Barjalani, Maktabah Asy-Syamillah.

Hilyatul Auliya', Abu Nu'aim Al-Ashbahani, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

I'lamul Muwaqqi'in, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

Subhul A'sya, Al-Qalqasyindi, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

Zadul Ma'ad, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

Penulis : Athirah Ummu Asiyah

Muraja'ah : Ustadz Ammi Nur Bait

Artikel muslimah.or.id

Muslimah di Bulan Ramadhan

Saudariku muslimah...jika bulan ramadhan tiba maka sebagian wanita bersungguh-sungguh beribadah di hari-hari pertama namun kemudian merekapun melemah sedikit demi sedikit. Ada diantara mereka yang sibuk di dapur sepanjang hari. Ada juga yang menghabiskan waktu dengan leha-leha tiada guna. Semuanya terjadi karena tidak adanya program harian yang terencana. Untuk itu program yang ringkas ini disajikan dalam rangka mengamalkan sabda Nabi shallallahu'aliahi wasallam (dalam hadits ilahi),

يقول الله تعالى من تقرب إلي شبراً تقربت إليه ذراعاً ومن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه

باعاً وإن أقبل إلي يمشي أقبلت إليه أهرولاً (صحيح

“Allah Ta’ala tela berfirman, ‘Barangsiapa yang mendekatkan diri kepadaKu sejauh satu jengkal maka Aku mendekatinya satu hasta. Dan barangsiapa yang mendekatkan diri kepadaku satu hasta maka Aku mendekatinya satu depa. Jika dia datang kepadaKu dengan berjalan maka Aku mendatangnya dengan berlari.’”Shahih [1]

Program kegiatan yang diusulkan setelah terbit fajar

- Mengikuti bacaan muadzin (adzan subuh) kemudian berdoa setelah adzan.
- Melakukan shalat sunnah subuh dua rakaat.

- Memperbanyak doa setelah shalat sunah.
- Melakukan shalat subuh dengan penuh semangat dan kekhusukan.
- Duduk di tempat dimana ia shalat dan mengisinya dengan dzikir pagi serta membaca Al-Qur'an satu juz atau lebih.
- Shalat dua raka'at setelah terbit matahari.

Program kegiatan yang diusulkan setelah matahari terbit

- Tidur dengan mengharap pahala karenanya.
- Pergi bekerja ataupun belajar dengan mengharap pahala atasnya.
- Memperbanyak dzikir kepada Allah Ta'ala di sepanjang hari.
- Menjauhi perbutan sia-si serta menjaga lisan untuk tidak menggosip.

Program kegiatan yang diusulkan di siang hari

- Mengikuti bacaan muadzin (adzan dzuhur) kemudian berdoa setelah adzan.
- Melakukan shalat sunnah rawatib sebelum zuhur (shalat sunnah qabliyah) empat raka'at dengan dua raka'at salam dua rakaat salam.
- Melaksanakan shalat zuhur.
- Melakukan shalat sunnah rawatib setelah zuhur sebanyak dua raka'at.
- Mempersiapkan hidangan berbuka.
- Tidur siang (Qailulah) barang sebentar tidaklah megapa tentunya dengan mengharap pahala atasnya.

Program kegiatan yang diusulkan di sore hari

- Mengikuti bacaan muadzin (adzan Asar) kemudian berdoa setelahnya.
- Melakukan shalat sunnah qabliyah empat raka'at (dua raka'at salam dua raka'at salam).
- Melakukan shalat Asar.
- Membaca Al-Qur'an satu juz atau lebih.

- Dzikir di sore hari.
- Memenipkan hidangan berbuka tanpa berlebihan dan membantu Ibu (memasak di dapur).
- Memperbanyak doa sebelum berbuka.
- Berwudhu dan bersiap-siap melaksanakan shalat maghrib.

Rencana kegiatan di saat matahari tenggelam

- Berbuka puasa dengan kurma basah, kurma kering atau minum air.
- Mengikuti bacaan muadzin (adhan Maghrib) kemudian berdoa (doa setelah adzan).
- Melaksanakan shalat Maghrib.
- Melaksanakan shalat sunnah rawatib (setelah shalat maghrib) dua raka'at.
- Berkumpul bersama orang sekitar (keluarga, teman dll –pen) untuk menyantap hidangan berbuka dengan penuh syukur atas nikmat Allah yang telah menyempurnakan puasanya hari ini.
- Bersiap-siap melakukan shalat 'Isya dan Tarawih di masjid (dengan syarat aman dari fitnah –pen) dengan memperbaharui wudhunya.
- Jika (seorang muslimah) hendak mengerjakan shalat di masjid maka janganlah ia bertabarruj (berhias) dan memakai wewangian.

Program kegiatan yang diusulkan di waktu 'Isya

- Mengikuti bacaan muadzin (adhan 'Isya) kemudian berdoa setelah adzan.
- Melaksanakan shalat 'Isya di masjid dengan penuh semangat dan konsentrasi.
- Melaksanakan dua rak'at shalat sunnah rawatib.
- Melaksanakan shalat sunnah tarawih secara sempurna di masjid.
- Membaca Al-Qur'an satu bagian atau lebih.
- Jika shalat Tarawih telah selesai bisa dilakukan salah satu kegiatan berikut: pertemuan keluarga, menyambung silaturahmi, ngobrol tentang permasalahan Ramadhan, berdakwah via internet atau sarana lainnya, belajar ataupun menghafal Al-Qur'an.
- Tidur diawal waktu serta tidak begadang.

Program kegiatan yang diusulkan di sepertiga malam terakhir

- Bangun tidur sebelum terbit fajar.
- Melaksanakan shalat tahajjud meskipun hanya dua raka'at dengan memperpanjang rukuk dan sujud. Serta melakukannya secara berjama'ah dimasjid (dengan syarat aman dari fitnah -pen) di sepuluh terakhir bulan Ramadhan.
- Membaca Al-Qur'an satu juz atau lebih.
- Mempersiapkan hidangan sahur tanpa berlebihan dengan menghadirkan niat untuk beribadah kepada Allah serta meneladani sunnah.
- Duduk untuk berdoa dan memperbanyak istighfar samapai adzan subuh.

Akhir kata...

Maka sudah selayaknya kita mengambil semua hari-hari di bulan Ramadhan yang penuh berkah ini. Ibnu Mas'ud radhiallahu'anhu berkata,

ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه ، نقص فيه أجلي ولم يزد فيه عملي

“Tidak ada sesuatu yang paling aku sesalkan daripada penyesalanku pada hari disaat matahari tenggelam dimana jatah umurku berkurang sementara tidak bertambah amalku”. (Disebutkan di “*Mausu'ah ad-Difa'an Rasulillah shallallahu 'alaihi wa sallam*”, karya : Ali bin Nayif as-Syahud-ed).

Maka untuk itu wahai saudariku muslimah, jika Engkau mampu melakukan agar tidak ada seorang pun yang mendahuluimu (dalam kebaikan) untuk beribadah kepada Allah maka lakukanlah! Karena Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda,

رغم أنف رجل دخل عليه شهر رمضان ثم انسلخ قبل أن يغفر له

“Sungguh sangat terhina diri seseorang yang menjumpai bulan Ramadhan namun ia tidak diampuni tatkala bulan mulia tersebut telah berlalu.”HR. Tirmidzi [2]

Penyusun
Hamba yang sangat butuh akan ampunan Rabnya
Fayus Hamud Al-‘Inzi

Sumber: <http://saaaid.net/mktarat/ramadan/442.htm>

Penerjemah: Tim penerjemah Muslimah.or.id

Murajaah : Ust Ammi Nur Baits

Catatan Redaksi:

[1] HR. Bukhari dan Muslim.

[2] Hadits Hasan Shahih. Dishahihkan Syaikh Al-Albani dalam Shahih Sunan At-Tirmidzi (no. 3545). Lihat Shahih wa Dhaif Sunan At-Tirmidzi, Maktabah Asy-Syamilah.

Sehat dan Berstamina

Saat Puasa

Apakah para pembaca sekalian saat ini dalam keadaan sehat dan bugar? Atau apakah istri/suami, anak, sanak kerabat, tetangga, sahabat dan relasi Anda semua ada yang jatuh sakit? Sudahkah saudara dan saudariku semua menengok ke ruang bangsal di rumah sakit? Berapa jumlah mereka yang terbaring di sana? Lalu, apakah pelajaran yang bisa dipetik dari kisah mereka yang tidak dalam kondisi sehat?

Alhamdulillah, kata itulah yang mestinya senantiasa meluncur dari lisan kita atas berbagai kenikmatan yang Allah Subhanahu wa Ta'ala anugerahkan kepada kita, diantaranya adalah sehat jiwa dan raga kita. Dengan badan yang sehat, tentu aktivitas ibadah dan keseharian kita akan berjalan baik dan lancar. Sehingga wajar apabila dalam suatu kesempatan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pernah bersabda,

“Ada dua kenikmatan yang sering lalai untuk disyukuri oleh kebanyakan manusia, yaitu nikmat sehat dan waktu luang.” (HR. Bukhari no. 6412)

Saudara dan saudariku, waktu ternyata begitu cepat berlalu. Tanpa terasa, bulan suci Ramadhan hampir menyapa kita, karena kedatangannya yang sudah hampir di pelupuk mata. Bulan agung yang

senantiasa ditunggu dan dinantikan oleh umat Islam di berbagai penjuru dunia. Mengapa?

Karena pada bulan ini adalah bulan yang Allah muliakan di antara bulan-bulan yang lainnya. Banyak keutamaan pada bulan ini, diantaranya adalah dilipatgandakannya pahala amal ibadah dan diampuninya dosa-dosa. Tentu kita tidak ingin melewatinya dengan sia-sia atau berlalu begitu saja. Bahkan kita tidak ingin niatan amal soleh di bulan Ramadhan ini terhalang oleh sesuatu, terutama sakit. Demikianlah harapan kita, namun apa yang hendak dikata jika qadarullah (karena takdir Allah) kita mengidap atau terserang suatu penyakit, atau karena sebab lain yang menghambat ibadah puasa kita, maka janganlah kita berkecil hati.

Pada kesempatan kali ini, akan dibahas mengenai puasa dalam kondisi khusus, seperti pada ibu hamil, menyusui, lansia (lanjut usia), anak kecil, dan orang dengan penyakit tertentu. Selain itu, akan disampaikan beberapa tips seputar kesehatan supaya kita senantiasa sehat dan berstamina saat puasa. Tak ketinggalan, juga akan disinggung mengenai berbagai macam gangguan kesehatan yang kelihatannya sepele tapi bisa mengganggu kelancaran berpuasa, dan tentu saja disertai dengan cara mengatasinya.

Puasa dalam Kondisi Khusus

1. Jika ibu hamil atau menyusui ingin berpuasa

Meskipun ada keringanan untuk tidak berpuasa, ada kalanya seorang wanita hamil atau menyusui ingin berpuasa. Mengingat kondisi tiap wanita berbeda antara yang satu dengan yang lainnya, maka tidak heran jika ada yang terpaksa tidak sanggup berpuasa, namun ada pula yang sanggup berpuasa hingga satu bulan penuh.

Ada beberapa yang perlu diperhatikan bagi ibu hamil atau menyusui yang ingin berpuasa:

Konsultasikan dengan dokter mengenai kemungkinan berpuasa dalam kondisi hamil atau menyusui. Seorang dokter akan memberikan nasihat sesuai dengan kondisi masing-masing ibu. Adakalanya tidak diperbolehkan karena kondisi ibu yang memang tidak memungkinkan, ada yang diperbolehkan tapi tentu saja dengan beberapa catatan.

Mantapkan tekad terlebih dahulu, karena keyakinan akan sanggup berpuasa bisa menghilangkan was-was atau kekhawatiran akan kondisi ibu maupun anak. Mitos makan untuk dua orang (ibu dan anak) ketika hamil atau menyusui tidak sepenuhnya benar. Memang kebutuhan kalori dan zat gizi lainnya akan meningkat ketika hamil atau menyusui, namun bukan berarti dilipatgandakan menjadi dua kalinya. Pada dasarnya tidak ada efek buruk secara langsung bagi janin yang dikandung atau bayi yang disusui, dengan catatan selama seorang ibu tetap dapat memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari.

Kebutuhan tambahan kalori wanita hamil lebih kurang 285 kalori, yaitu wanita dengan kerja ringan 1900 kalori/hari, kerja sedang 2100 kalori/hari, dan kerja berat 2400 kalori/hari. Kecukupan gizi seimbang kira-kira 40 kalori/kgBB dengan komposisi protein 20-25%, lemak 10-25%, dan karbohidrat 50-60%. Sedangkan bagi ibu yang menyusui, pada 6 bulan pertama masa menyusui saat bayi hanya mendapat ASI (eksklusif), ibu perlu tambahan nutrisi 700 kalori/hari, 6 bulan selanjutnya 500 kalori, dan tahun kedua 400 kalori.

Pada dasarnya, berpuasa bisa dikatakan **hanya menggeser waktu makan**, sehingga ibu hamil atau menyusui tidak perlu khawatir dirinya akan makan lebih sedikit dari biasanya. Cara memenuhi kebutuhan kalori pada saat sedang hamil atau menyusui tapi tetap ingin berpuasa, salah satunya adalah dengan **makan lagi setelah sholat tarawih**. Tentu saja, makanan yang disantap tidak harus makanan berat, tapi bisa juga

camilan padat gizi yang menyehatkan atau kudapan berbahan sayur dan buah (misalnya salad). Dengan begitu, seorang ibu hamil atau menyusui tetap makan 3 kali dalam sehari.

Bagi ibu menyusui, dalam menu sahur dan berbuka hendaknya ditambah makanan yang merangsang produksi ASI seperti daun katuk dan daun pepaya, serta diusahakan banyak minum air hangat. Biasanya, pola menyusui akan berubah. ASI pada siang hari lebih sedikit dibandingkan malam hari. **Usahakan menyusui setelah sahur lebih lama dan segera susui bayi setelah berbuka.**

Tetap konsumsi suplemen khusus bagi ibu hamil atau menyusui (zat besi, kalsium, asam folat, dan lain-lain).

Jangan memaksakan diri dan usahakan untuk mengukur kemampuan diri sendiri. Jangan sampai hanya karena ingin seperti ibu lain yang sanggup berpuasa ketika hamil atau menyusui, kemudian memaksakan diri untuk tetap berpuasa. Jika tubuh terasa lemas, pusing, atau berkunang-kunang, segera saja batalkan puasa.

Jangan lupa untuk berdo'a meminta kemudahan kepada Allah dalam menjalankan ibadah puasa, karena hanya Allah Ta'ala yang mampu menguatkan kita sehingga mampu berpuasa meskipun dalam kondisi lemah karena sedang hamil atau menyusui. Oleh karena itu, Nabi *shallallahu'alaihi wa sallam* mencontohkan kepada kita untuk berdoa:

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا. رواه ابن حبان

“Ya Allah tiada kemudahan melainkan sesuatu yang Engkau jadikan mudah, dan Engkau menjadikan kesusahan, bila Engkau kehendaki bisa menjadi mudah.” (HR. Ibnu Hibban dalam kitab Shahih-nya no. 2427 (Mawaarid), Ibnus Sunni no. 351. Al-Hafizh berkata: Hadits di atas sahih,

dan dinyatakan shahih pula oleh Abdul Qadir Al-Arnauth dalam Takhrij Al-Adzkar oleh Imam An-Nawawi, lihat Hisnul Muslim-red)

2. Jika orang tua berusia lanjut/lansia ingin berpuasa

Para lansia cenderung memiliki keinginan berpuasa yang lebih tinggi walaupun kondisi fisik mereka sudah mulai menurun. Bahkan, para lansia memiliki kecenderungan berlomba-lomba memperbanyak ibadah, mengingat usia yang sudah tidak muda lagi.

Pada dasarnya, tidak ada larangan bagi lansia untuk berpuasa. Tentu saja dengan catatan kondisi fisiknya masih kuat (tidak lemah) dan tidak sedang sakit berat. Bahkan, berdasarkan banyak pengalaman dari lansia yang berpuasa, justru merasakan banyak manfaat yang diperoleh seperti terkontrolnya kadar gula darah, tekanan darah, kadar kolesterol, dan lain-lain. Meskipun demikian, puasa harus dilakukan dengan niat ikhlas untuk mengharap wajah Allah. Sedangkan nikmat kesehatan, itu hanyalah efek samping dari melakukan puasa dan bukan tujuan utama yang dicari-cari.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh lansia yang ingin berpuasa :

- Pastikan bahwa kondisi fisik masih kuat dan mampu untuk melaksanakan puasa. Dalam hal ini bisa dipastikan dengan memeriksakan diri ke dokter. Selain memeriksa fisik, biasanya seorang dokter juga akan meminta dilakukan pemeriksaan laboratorium (darah, urin) untuk mengetahui beberapa penanda yang mengarah pada penyakit atau kelainan tertentu, seperti kadar gula, kolesterol, asam urat, dan lain-lain. Selanjutnya banyak berkonsultasi dan minta nasehat terkait dengan kondisi kesehatan tubuh jika nantinya melakukan puasa.
- Hendaknya lansia yang ingin berpuasa tidak sedang mengalami penyakit komplikasi dan penyakit infeksi yang berat.
- Terapkan pola makan sehat dan jangan hanya mengandalkan suplemen. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa menu makanan

yang sehat jika dikombinasikan dengan aktivitas fisik dan mental yang teratur, dapat membantu hidup menjadi lebih sehat dan berkualitas. Disamping mengonsumsi makanan bergizi seimbang, perhatikan pula besarnya porsi sajian. Satu hal yang perlu digaris bawahi, hendaknya memilih aneka ragam makanan padat gizi, karena kita tidak dapat menggantikan makanan bergizi seimbang dengan suplemen apapun. Ada beberapa hal penting seputar makanan yang harus diperhatikan oleh para lansia, antara lain : banyak mengonsumsi makanan berserat, minum banyak cairan, kurangi lemak dan kolesterol, batasi garam, dan jauhi minuman keras.

- Tetap berolahraga dan aktif secara fisik. Sesuaikan dengan kemampuan fisik, mengingat dari segi usia yang sudah tidak muda lagi. Konsultasikan dengan dokter sebelum memulai olah raga, karena termasuk kategori aktivitas berat.

3. Jika anak kecil (yang belum baligh) ingin berpuasa

Tidak jarang, anak-anak yang belum baligh sudah mengutarakan keinginannya untuk ikut berpuasa. Sebagai orangtua, tentu hal ini sangat menggembirakan sekaligus membanggakan. Setiap orangtua tentu menginginkan anaknya menjadi anak yang sholih dan sholihah. Karena alasan itulah, banyak orangtua yang berniat mendidik anak untuk mengenal dan melakukan ibadah sedini mungkin. Hal ini tentu sangat baik, karena semakin dini seorang anak dikenalkan dengan ibadah, maka diharapkan akan menjadi kebiasaan dan terpatrit di dalam jiwa anak mengenai pentingnya ibadah tersebut.

Ada begitu banyak manfaat puasa bagi kesehatan anak, diantaranya adalah pola atau jadwal makan menjadi lebih teratur sehingga berdampak positif bagi kesehatan lambung anak. Selain itu, dengan berpuasa, anak tidak lagi makan berlebihan sehingga kemungkinan anak mengalami obesitas (kegemukan) dapat dikurangi. Jajanan yang tidak sehat juga dapat dikurangi selama bulan puasa, karena otomatis anak tidak jajan sembarangan ketika siang hari. Hal ini,

tentu akan mengurangi kemungkinan munculnya berbagai penyakit seperti diare dan demam typhoid (*typhus*) akibat memakan jajanan yang kurang bersih.

Selain manfaat yang dirasakan oleh tubuh, puasa juga bisa melatih kecerdasan emosional anak. Apalagi, anak-anak masih sangat tinggi kadar ego/keakuannya. Dengan berpuasa, anak-anak dilatih untuk menahan diri dari makan dan minum, padahal di luar bulan ramadhan, mereka bisa makan kapan saja. Jangan lupa untuk mengajarkan pada anak mengenai pentingnya menahan lisan dari berkata-kata yang tidak baik dan menahan diri dari amarah ketika ada hal-hal yang tidak disukai.

Namun, tidak sedikit pula orangtua yang justru menjadi khawatir dengan kesehatan anak jika mereka ikut berpuasa. Lalu, pada umur berapakah idealnya seorang anak mulai belajar puasa? Meski belum banyak dilakukan penelitian, sejauh ini belum pernah diketahui ada anak yang mengalami sakit atau gangguan kesehatan yang berat akibat berpuasa. Sebaiknya, ada tahap waktu yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan fisik serta mental anak.

Mulai usia 3 tahun, orangtua bisa memperkenalkan “**suasana**” puasa di bulan ramadhan. Ajak mereka untuk bangun sahur, makan bersama orang yang berbuka puasa, sholat tarawih, dan sebagainya. Tentu saja dengan catatan tidak ada paksaan atau ancaman.

Puasa setengah hari bisa diperkenalkan pada anak usia 5 tahun. Tentu saja, orang tua tetap harus memberikan pengertian pada anak bahwa ibadah puasa yang mereka lakukan masih bersifat “**latihan**” dan bukanlah ibadah puasa yang sesungguhnya.

Di atas usia 6 tahun, kita bisa memperkenalkan puasa penuh namun tetap kita berikan kelonggaran jika sewaktu-waktu anak merasa tidak kuat sehingga ingin berbuka. Usia memang bukan satu-satunya patokan, mengingat kemampuan puasa juga sangat dipengaruhi oleh

niat dan tekad masing-masing anak. Anak yang berusia lebih muda terkadang justru lebih kuat berpuasa dibanding anak yang berusia jauh di atasnya. Tentu saja hal ini disebabkan oleh tekad baja si anak dalam menjalankan ibadah puasa.

Agar puasa anak berjalan lancar, orang tua bisa mempraktekkan kiat-kiat praktis berikut ini :

Ajak anak untuk sahur, karena sahur sangat penting untuk ketahanan anak dalam menjalankan puasa. Bangunkan dengan hati-hati dan terus motivasi anak untuk mau bangun sahur. Jangan menggunakan paksaan atau ancaman, karena hal tersebut sangat tidak baik untuk kondisi mental dan kejiwaan anak. Berikan makanan yang tinggi kalori dan protein pada anak ketika sahur, supaya anak mempunyai cadangan energi yang cukup untuk beraktivitas selama berpuasa. Cukupi kebutuhan cairan anak supaya tidak terjadi dehidrasi (kekurangan cairan). Usahakan tercukupi 6-8 gelas cairan. Cairan yang dimaksud tidak hanya air putih, tapi termasuk juga susu, jus buah, kuah sayur, dan lain-lain.

Setelah selesai sahur, ajak anak untuk sholat subuh berjama'ah. Selain mengajarkan pentingnya sholat berjama'ah, kebiasaan ini juga bisa mengusir rasa kantuk pada anak. Usahakan supaya anak tidak langsung tidur kembali dengan perut penuh setelah makan sahur.

Setelah sholat subuh, ajak anak untuk melakukan aktivitas yang tidak terlalu menguras tenaganya, seperti membaca Al-Qur'an, membacakan buku cerita untuk mereka, atau mengulang hafalan do'a sehari-hari. Hindarkan anak-anak dari aktivitas yang menguras tenaga, seperti bermain kejar-kejaran misalnya. Boleh juga mengajak mereka kembali tidur kalau masih ada waktu sebelum berangkat sekolah, tapi tentu saja jangan berlebihan, karena justru membuat badan menjadi lemas.

Perhatikan jadwal tidur dan istirahat anak supaya tidak kekurangan atau justru berlebihan. Pada waktu siang, hendaknya anak tidur seperti biasanya supaya badan beristirahat setelah seharian beraktivitas.

Sore harinya, anak boleh melakukan aktivitas yang lebih banyak, seperti berolahraga misalnya, tapi hendaknya dipilih waktu ketika mendekati saat berbuka puasa.

Hendaknya ibu menyiapkan menu makanan berbuka yang bergizi dan disukai anak, misalnya kurma yang dimakan langsung atau dimodifikasi menjadi puding kurma, kue kurma, es buah kurma dan lain-lain. Hal ini tentu akan makin menambah semangat anak. Apalagi, **kurma merupakan salah satu makanan yang mengandung gula sederhana yang siap dipakai oleh tubuh.** Selain itu, kurma mengandung kalori dan kalium tinggi yang mudah diserap oleh tubuh, dan sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak. Jangan berlebihan dalam menyiapkan menu berbuka untuk melatih anak supaya tidak makan berlebihan.

Menjelang tidur, kita bisa memberikan susu atau air madu untuk menambah tenaga bagi anak kita setelah mereka banyak melakukan aktivitas seharian. Berikan juga camilan padat gizi sebagai selingan atau boleh juga menawarkan anak untuk makan lagi dengan porsi kecil.

Tentu setiap orangtua menginginkan yang terbaik bagi buah hatinya. Tekad anak untuk bisa beribadah puasa tentu patut kita syukuri. Sebagai orangtua, hendaknya kita tidak melarang anak-anak ikut berpuasa, tapi justru harus mendukung tekad anak supaya puasa mereka berjalan dengan lancar.

Terkadang ada yang melarang anak-anak berpuasa dengan alasan sebagai bentuk rasa kasih sayang. Padahal, salah satu bentuk rasa kasih sayang pada anak justru dengan memerintahkan mereka untuk

mengerjakan syariat-syariat Islam dan membiasakannya. Tentu saja dengan tetap mempertimbangkan jangan sampai memberatkan atau memadharatkan anak-anak. Tak perlu khawatir kesehatan anak akan terganggu karena menjalankan ibadah puasa. Selain usaha-usaha yang ditempuh supaya anak tetap sehat ketika berpuasa, jangan lupa untuk berdo'a demi kebaikan dan kesehatan anak.

4. Jika seseorang dengan penyakit tertentu ingin berpuasa

Pada dasarnya, selama penyakit yang diderita bukan penyakit komplikasi dan infeksi berat, seseorang tetap boleh berpuasa. Tentu saja dengan catatan penyakitnya terkontrol, tetap minum obat, serta rutin memeriksakan diri ke dokter.

Berikut ini, kami sampaikan 3 penyakit yang masih bisa tetap berpuasa dengan beberapa catatan:

- a. Pada penderita sakit maag, puasa tetap diperbolehkan. Gejala yang sering dikeluhkan penderita maag antara lain rasa tidak nyaman di ulu hati, mual, muntah, kembung, rasa panas di ulu hati, cepat kenyang, dan mulut pahit. Serangan dapat datang tiba-tiba dan hilang timbul.

Penyakit maag atau *dispepsia* digolongkan dalam 2 kelompok, yaitu organik dan fungsional. Dikatakan **organik** bila pada endoskopi ditemukan kelainan di kerongkongan, lambung, dan usus 12 jari. **Fungsional**, bila pada endoskopi tidak ditemukan kelainan.

Puasa pada dispepsia fungsional dapat meringankan bahkan menyembuhkan penyakit maag-nya. Memang pada hari-hari awal puasa terasa tidak nyaman. Seiring dengan berjalannya waktu, pola makan yang cukup dan teratur justru membuat kondisi kesehatan penderita maag semakin membaik, *biidznillah* (dengan seizin Allah).

Sedangkan puasa pada penderita dispepsia organik harus dilihat penyebabnya. Bila ada polip atau tumor, ulkus/luka, perdarahan, nyeri hebat, maka tidak diperbolehkan puasa. Pada penderita penyakit maag, sangat dianjurkan untuk makan sahur, karena sangat

bermanfaat sebagai persiapan puasa. Pada saat berbuka, penderita dianjurkan makan dan minum yang manis terlebih dulu. Jangan makan dalam porsi besar, kurangi makanan berlemak dan makanan yang merangsang seperti asam atau pedas. Hindari makanan yang banyak mengandung gas seperti buncis, kubis, sawi putih, brokoli, bawang, dan telur. Hindari minuman soda, alkohol, dan kopi.

- b. Pada penderita dengan penyakit ginjal, puasa diperbolehkan bila fungsi ginjal masih baik yaitu derajat 1 dan 2 (60-90% ginjal berfungsi). Penderita dengan fungsi ginjal derajat 3 dan 4 (15-60% ginjal berfungsi) tidak dianjurkan puasa. Sedangkan penderita yang menjalani hemodialisis/cuci darah (derajat 5) tidak diperbolehkan.

Sangat dianjurkan bagi penderita penyakit ginjal yang berpuasa untuk minum air putih yang cukup agar tidak terjadi dehidrasi. Namun demikian, jangan sampai konsumsi cairan berlebih karena bisa menyebabkan sesak napas. Selain itu, kandungan protein pada makanan harus dikurangi agar tidak memperberat kerja ginjal. Dan jangan lupa, tetap rutin mengonsumsi obat yang diresepkan dokter serta memeriksakan diri sesuai jadwal yang ditetapkan.

- c. Untuk penderita kencing manis (*Diabetes Mellitus*/DM), puasa diperbolehkan bila kadar gula darahnya terkendali.

Selain itu, puasa juga **boleh** dilakukan oleh :

- Penderita DM tipe-1 (diabetes karena kurangnya produksi insulin) yang stabil atau terkendali dengan perencanaan makan dan olah raga
- Penderita DM tipe-2 (diabetes akibat kurang sensitifnya jaringan tubuh terhadap insulin) dengan berat badan lebih serta kontrol yang baik dan pengawasan glukosa darah secara ketat
- Penderita DM yang mendapat suntikan insulin satu kali per hari.

Sedangkan **yang tidak dianjurkan** puasa antara lain :

- Penderita DM dengan kadar gula yang tinggi sekali atau tidak stabil
- Penderita DM yang tidak mengikuti diet, pemakaian obat dan pengaturan aktivitas

- Penderita DM tipe 1 yang tidak stabil
- Penderita tipe-1 dan tipe-2 dengan kontrol yang buruk
- Penderita DM yang disertai komplikasi jantung, ginjal dan hati (karena kekurangan cairan dapat semakin membahayakan kerja organ-organ penting tersebut)
- Penderita DM yang mendapatkan suntikan insulin dua kali sehari atau lebih
- Penderita DM dengan komplikasi serius
- Penderita DM dengan riwayat ketoasidosis
- Penderita DM yang sedang hamil
- Penderita DM yang sedang mengalami infeksi
- Penderita DM dengan usia tua dengan masalah kesadaran
- Penderita DM yang mengalami dua kali atau lebih episode hipoglikemia selama berpuasa di bulan Ramadhan.

Penderita DM disarankan supaya memantau kadar glukosa darah dengan ketat dan belajar mengenali gejala hipoglikemia dan dehidrasi sejak dini. **Hipoglikemi** adalah suatu keadaan dimana kadar gula darah rendah karena tidak ada keseimbangan antara makanan yang dimakan, latihan jasmani, dan obat yang digunakan. Gejala hipoglikemi antara lain berkeringat dingin, gemetar, pusing, lemas, mata berkunang-kunang, dan rasa perih di ulu hati seperti orang kelaparan. Bila mengalami gejala seperti ini, hendaknya segera minum segelas teh manis atau sirup dan segera periksa ke dokter. Jika glukosa darah kurang dari 63 mg/dl sebaiknya segera berbuka.

Penderita DM sangat dianjurkan mengakhirkkan waktu makan sahur serta menghindari makanan manis. Penderita DM dapat berbuka dengan makanan dan minuman yang menggunakan gula rendah kalori. Penderita sebaiknya mengonsumsi karbohidrat tinggi serat seperti sereal atau roti gandum. Hendaknya tetap rutin mengonsumsi obat supaya kadar gula darahnya terkontrol, dan konsultasikan dengan dokter mengenai jadwal pemberian obat dan dosisnya.

Tips Sehat Selama Menjalankan Ibadah Puasa

Usahakan selalu bangun untuk makan sahur.

Sahur sangat penting untuk mendukung kelancaran ibadah puasa, karena makanan yang kita santap pada saat sahur akan menjadi cadangan energi selama kita berpuasa. Oleh karena itu, usahakan untuk tidak meninggalkan sahur ketika akan berpuasa karena terdapat berkah dalam makan sahur. Seperti yang terdapat dalam hadits dari Anas Ibnu Malik, bahwa Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

“Makan sahurlah kalian, karena sesungguhnya dalam makan sahur itu ada berkahnya.”(Muttafaq ‘Alaih)

1. Jangan terlalu kenyang saat sahur

Banyak orang yang makan sebanyak-banyaknya ketika sahur dengan tujuan supaya kuat berpuasa. Padahal, terlalu banyak makan ketika sahur justru tidak baik karena akan menyebabkan melonjaknya kadar gula dalam darah serta merangsang keluarnya hormon insulin secara berlebihan. Hormon insulin ini akan mengangkut gula darah ke seluruh jaringan tubuh guna diubah menjadi glikogen atau lemak. Apabila kita makan terlalu banyak, maka glikogen dan lemak yang dihasilkan juga berlebihan. Padahal, lemak yang berlebihan sukar diuraikan menjadi gula darah kembali. Akibatnya, seseorang yang makan berlebihan saat sahur tidak bertambah segar, tapi justru semakin merasa lemas dan lesu.

2. Perbanyak konsumsi makanan berserat

Serat sangat baik untuk pencernaan dan memperlancar buang air besar. Selain itu, makanan berserat akan memperlancar proses pengeluaran racun dari dalam tubuh serta dapat mengurangi konsentrasi radikal bebas dalam tubuh, hingga sel-sel tubuh menjadi lebih segar dan elastis.

3. Usahakan kebutuhan cairan tercukupi

Usahakan tetap mengkonsumsi air 8 gelas setiap harinya, caranya antara lain dengan meminum sekitar 2 gelas saat buka puasa, lalu setelah tarawih hingga menjelang tidur, minum lagi sebanyak 3-4 gelas. Sedangkan pada saat sahur bisa minum sebanyak 2 gelas lagi. Minum air tidak selalu berarti air putih saja, tetapi minum teh, susu, jus buah, koktail buah, bahkan kuah sayur juga termasuk dalam jumlah air yang kita konsumsi.

4. Segerakan berbuka ketika waktunya telah tiba

Hendaknya kita menyegerakan berbuka, seperti yang terdapat dalam salah satu hadits dari Sahal Ibnu Sa'ad, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

“Orang-orang akan tetap dalam kebaikan selama mereka menyegerakan berbuka.” (Muttafaq 'Alaih)

Syari'at Islam yang sempurna telah mengajarkan pada kita supaya tidak memberat-beratkan diri dengan menunda berbuka puasa padahal waktunya telah tiba karena hal ini akan berdampak buruk pada kesehatan terutama pada organ lambung.

5. Jangan berlebihan saat menyantap hidangan berbuka puasa

Ajaran Islam menganjurkan untuk tidak berlebihan dalam masalah makan dan minum, karena akan berakibat kurang baik bagi kesehatan kita. Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, “Tidak ada ‘bejana’ yang lebih buruk yang diisi oleh manusia daripada perutnya sendiri. Cukuplah seseorang itu mengonsumsi beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Kalau terpaksa, maka ia bisa mengisi sepertiga perutnya dengan makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga sisanya untuk nafasnya.” (HR. Ibnu Majah no. 3349 dan dinilai shahih oleh al-Albani dalam shahih sunan Ibnu Majah no. 2720-red)

Dengan demikian, bisa kita pahami bahwasanya makan berlebihan tidak dianjurkan dalam Islam karena bisa menimbulkan berbagai macam akibat yang tidak baik bagi tubuh kita.

Pada saat berbuka puasa sebaiknya tidak langsung makan dan minum terlampau banyak. Berbuka puasa dengan makanan berat dalam jumlah banyak justru memberatkan kerja lambung yang sudah dibiarkan beristirahat sekitar 12 jam. Jangan sampai menjadikan waktu berbuka puasa sebagai ajang “balas dendam” setelah seharian menahan lapar dan haus. Setelah kadar gula darah berangsur-angsur kembali normal, lakukan shalat maghrib. Selang setengah jam kemudian, makanlah menu lengkap secukupnya. Setelah shalat tarawih, boleh makan lagi jika masih lapar.

6. Pilih menu yang sehat untuk sahur dan berbuka

Bagi para ibu rumah tangga, menyajikan menu berbuka bagi keluarga tentu sangat menyenangkan. Dan alangkah lebih bijaksana jika para ibu menyiapkan menu yang sehat dan bergizi untuk menunjang kelancaran ibadah puasa seluruh anggota keluarga. Dengan memasak sendiri insya Allah lebih terjamin kebersihan dan kesehatannya. Namun, jika memang hendak membeli makanan matang, perhatikan kebersihan dan juga komposisi makanan atau minumannya. Pilih warung makan yang terjamin kebersihan dan kehalalannya. Selain itu, hindari makanan atau minuman yang mengandung zat pengawet, pewarna, dan pemanis buatan.

7. Jangan sembarangan mengonsumsi vitamin

Setiap orang tentu menginginkan bisa tetap aktif saat puasa dan tetap fit sepanjang hari. Dengan alasan itu, muncul kecenderungan untuk mengonsumsi suplemen vitamin. Namun ada yang perlu diingat, vitamin bukanlah sebagai makanan pengganti (substitusi). Yang penting kita harus makan makanan sehat dan bergizi sehingga kebutuhan akan vitamin tercukupi lewat makanan yang bervariasi. Hendaknya kita tidak meminum vitamin sembarangan tapi konsultasikan dulu pada dokter.

8. Tetap berolahraga selama puasa

Kondisi fisik seseorang yang sedang berpuasa memang cenderung lemas karena menahan lapar dan haus. Namun demikian, bukan berarti tidak boleh berolahraga. Seperti yang kita ketahui, olahraga penting guna menjaga kebugaran dan vitalitas tubuh. Terlebih lagi bagi orang-orang tertentu dengan gangguan kesehatan seperti pada penderita penyakit jantung dan diabetes mellitus (kencing manis), dimana olah raga sudah menjadi kebutuhan untuk mengontrol penyakitnya dalam rangka proses penyembuhan.

Satu hal yang perlu diingat, semua harus direncanakan, sehingga tidak menimbulkan efek buruk pada tubuh. Susun program olah raga sesuai dengan berat penyakit dan tingkat kebugaran. Saat puasa, seseorang tidak dianjurkan berolahraga sampai tenaganya terkuras habis atau sampai badan lemah karena kecapekan. Melakukan olahraga yang ringan namun berkelanjutan lebih baik daripada olah raga yang berat dan memforsir.

Olah raga yang dianjurkan, sebagai berikut :

- **Kontinu**, yaitu harus berkesinambungan dan terus menerus.
- **Ritmis**, yaitu dilakukan secara ritmis dan teratur, sehingga otot-otot berkontraksi dan berelaksasi secara teratur (Misal : jalan kaki, lari, jogging, bersepeda, mendayung. Hindari olah raga yang banyak berhentinya seperti main golf, tenis, atau bulu tangkis).
- **Interval**, yaitu dilakukan berselang-seling. Kadang cepat, kadang lambat, tapi tanpa berhenti (Misalnya, jogging diselingi jalan atau jalan cepat diselingi jalan lambat).
- **Progresif**, yaitu dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan dengan beban latihan ditingkatkan perlahan-lahan sampai 30 menit.
- **Endurance**, yaitu latihan ketahanan untuk meningkatkan kesegaran jantung dan pembuluh darah serta meningkatkan kardiorespirasi (Misal : jogging, bersepeda).

Olah raga dimulai dengan pemanasan dan diakhiri dengan cooling down / peregangan masing-masing selama 5-10 menit. Olahraga bisa dilakukan satu jam atau 30 menit menjelang waktu berbuka supaya bisa segera minum pada saat waktu berbuka tiba. Sebaliknya, kurang tepat apabila olahraga dilakukan setelah makan sahur karena perut dalam keadaan kenyang sehingga dapat mengganggu kerja organ pencernaan. Selain itu, olahraga setelah makan sahur bisa menyebabkan badan capek sehingga muncul rasa haus dan lapar.

Gangguan Kesehatan Yang Bisa Menghambat Kelancaran Ibadah Puasa

Berikut ini akan disampaikan pembahasan mengenai berbagai macam gangguan kesehatan yang kelihatannya sepele tapi bisa mengganggu kelancaran berpuasa, dan tentu saja disertai dengan cara mengatasinya :

a. Perut kembung

Perut kembung dapat menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga mengganggu aktivitas orang yang berpuasa. Beberapa jenis makanan tertentu bisa menghasilkan gas di dalam saluran pencernaan, seperti buncis, kubis, sawi putih, brokoli, bawang, dan telur. Maka bagi yang peka terhadap makanan-makanan tersebut sebaiknya menghindari untuk sementara waktu. Selain itu, salah satu cara mencegah supaya tidak terjadi kembung adalah dengan mengunyah makanan dengan seksama untuk memudahkan proses pencernaan sehingga tidak terjadi pembentukan gas akibat proses fermentasi.

Untuk mengatasi perut kembung, bisa dengan minum secangkir teh jahe setelah makan. Teh jahe sangat baik untuk merangsang proses pencernaan makanan, sehingga makanan tidak terlalu lama berada di dalam usus kecil yang bisa memicu terbentuknya gas. Selain teh jahe, bisa juga mengatasi perut kembung dengan memakan pepaya. Pepaya

mengandung enzim papain, yang bekerja membantu proses pemecahan makanan di dalam saluran pencernaan, sehingga pembentukan gas dapat dihindari.

b. Sembelit

Sembelit atau susah buang air besar merupakan gangguan yang cukup sering dikeluhkan orang yang berpuasa. Untuk mengatasinya, usahakan tetap mengonsumsi 8 gelas air setiap harinya, yaitu dengan meminum 2 gelas saat buka puasa, lalu setelah tarawih hingga menjelang tidur, minum lagi sebanyak 3-4 gelas. Sedangkan pada saat sahur, kita bisa minum sebanyak 2 gelas. Selain itu, jangan lupa untuk banyak mengonsumsi makanan berserat seperti sayur dan buah-buahan baik pada saat sahur maupun berbuka. Mengonsumsi kurma saat berbuka puasa juga sangat dianjurkan, karena serat yang terkandung dalam kurma dapat memperlancar buang air besar.

c. Tenggorokan kering dan suara serak

Selama berpuasa, otomatis kita tidak mengonsumsi air selama kurang lebih 12 jam. Kondisi ini berpotensi besar menyebabkan tenggorokan kering dan kadang suarapun menjadi serak. Dengan begitu, kegiatan ibadah lainnya seperti membaca atau menghafal Al-Qur'an juga ikut-ikutan terganggu. Kita tentu tidak ingin kondisi ini berlanjut dan menyurutkan semangat kita dalam menjalani hari-hari di bulan puasa.

Untuk mencegahnya, pastikan asupan cairan kita cukup, yaitu dengan mengonsumsi air paling tidak 2 liter perhari bisa. Dianjurkan untuk menghindari gorengan dan makanan yang bisa memicu batuk. Karena batuk yang muncul bisa memperparah sakit tenggorokan dan membuat suara makin serak. Hindari jajanan baik makanan maupun minuman yang menggunakan pemanis buatan. Pada beberapa orang yang sensitif, zat-zat tambahan pada makanan atau minuman bisa

memicu terjadinya batuk dan gangguan tenggorokan. Disamping itu, selama keluhan masih ada, hendaknya bicara seperlunya dan jangan bersuara keras-keras terlebih dahulu.

d. Badan kecapekan

Kita semua tentu berlomba-lomba ingin memperbanyak ibadah baik pada siang maupun malam bulan ramadhan. Oleh karena itu, jangan sampai aktivitas kita terhambat hanya karena badan kecapekan. Salah satu caranya adalah dengan cukup istirahat. Sempatkan untuk beristirahat di sela-sela rutinitas kita yang padat. Jangan memforsir ketika melakukan suatu kegiatan, tapi dikerjakan semampunya dan bertahap (tidak sekaligus). Hal ini untuk menghindari tenaga kita terkuras habis, padahal waktu berbuka masih lama.

Istirahat yang dimaksudkan disini tidak berarti seseorang jadi banyak tidur dengan alasan lemas karena puasa. Terlalu banyak tidur justru membuat badan tidak bugar dan cenderung menjadikan seseorang jadi malas beraktivitas. Hendaknya proporsional dalam masalah waktu tidur, yaitu diniatkan sekedar untuk menghimpun tenaga sehingga dapat beribadah di bulan ramadhan.

Penutup

Demikianlah penjelasan seputar kesehatan di bulan puasa. Semoga kita bisa menjalankan ibadah puasa dengan penuh semangat. Mudah-mudahan Allah subhanahu wa ta'ala menerima amal ibadah puasa kita dan senantiasa melimpahkan nikmat kesehatan pada kita semua.

Penulis : dr. Avie Andriyani Ummu Shofiyah

Referensi :

1. Arief Mansjoer (editor) dkk. Buku Kapita Selekta Kedokteran UI Jilid 1. Tahun 1999. Penerbit Media Aesculapius, Universitas Indonesia, Jakarta.
2. Cunningham, Mac Donald, Gant. Textbook Williams Obstetry Edisi 18. Tahun 1995. Penerbit EGC, Jakarta.
3. David B. Reuben, MD dkk, Buku “Geriatrics at Your Fingertips “. Tahun 2001. Penerbit Excerpta Medica, Inc. USA.
4. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Buku Manajemen Laktasi.
5. Dr. C. Triwikatmani, Petunjuk Praktis Pengelolaan [Diabetes Mellitus](#) Tipe 2. Tahun 2002. Penerbit PB PERKENI, Jakarta.
6. Dr. Widodo Judarwanto, SpA, “Kiat Aman Berpuasa untuk Anak”. Jawa Pos, 22 Agustus 2009.
7. Dr. Hambrah Sri Atriadewi, “Atasi Gangguan Pencernaan Saat Puasa dengan Konsumsi Kurma”. Healthy, edisi 01/tahun III/21 Agustus-3 September 2009.
8. Heidi Murkoff, dkk. Buku “Kehamilan, Apa yang Anda Hadapi Bulan per Bulan”. Tahun 2006. Penerbit Arcan, Jakarta.
9. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Metode Pengobatan Nabi, Bab “Mencegah Kelebihan Makan”, Tahun 2008. Penerbit Griya Ilmu, Jakarta.
10. One Day Simposium “Chronic Heart Failure, diagnosis, current management and cardio preventive care” , Solo, 24 Agustus 2008.
11. Scott C. Litin, M.D (editor). Mayo Clinic, Family Health Book Edisi 1, Tahun 2009, Penerbit PT Intisari Mediatama, Jakarta.

Jika Harus Minum Obat Ketika Puasa

Kesehatan saat menjalankan ibadah puasa merupakan anugerah yang tak terkira nilainya. Betapa banyak ibadah dengan janji pahala berlipat ganda yang bisa kita lakukan jika kondisi tubuh kita prima. Namun bagaimana jika penyakit bertandang dan tubuh kita dalam kondisi sebaliknya?

Puasa atau Tidak Puasa?

Orang yang sakit dibolehkan untuk berbuka puasa. Yang dimaksud sakit yang diperbolehkan untuk berbuka adalah jika ada bukti medis (keterangan dari dokter-ed), pengalaman atau ia yakin bahwa puasa akan memberi suatu madharat, dapat memperparah penyakitnya atau memperlambat penyembuhannya, barulah ia diperbolehkan tidak berpuasa. Namun seseorang yang menderita penyakit ringan tetaplah harus berpuasa dengan tetap meminum obat sebagai sebab untuk menghilangkan penyakitnya. Nah, bagaimana aturan minum obat ketika berpuasa? Padahal seseorang bisa minum obat dari waktu berbuka hingga sahur. Pertama-tama, kita kenali dulu aturan minum obat yang benar.

Salah Kaprah Aturan Minum Obat

Untuk mendapatkan efek obat yang optimal, kita harus minum obat dalam dosis yang tepat dan waktu yang tepat. Contoh kasus yang sering terjadi adalah sebagai berikut:

Ibu Sofia sedang mengalami demam dan sakit kepala. Dokter memberinya penurun panas dan penghilang rasa nyeri berupa parasetamol untuk diminum 3 kali sehari sesudah makan. Ibu Sofia meminum obat tersebut sesudah sarapan jam 6.00, sesudah makan siang jam 12.00 dan sesudah makan malam jam 18.00. Apa yang terjadi?

Demamnya bisa teratasi dan panasnya langsung turun. Namun sakit kepalanya masih kambuh di malam hari walaupun sudah reda di siang hari. Hal ini disebabkan jarak waktu minum obat yang tidak sama. Jaraknya terlalu panjang di malam hari. Sehingga ketersediaan obat di dalam tubuh menurun dan tidak cukup untuk mengatasi sakit kepala.

Tujuan obat diminum 2 atau 3 kali adalah untuk menjaga kadar obat dalam tubuh berada dalam kisaran terapi yaitu kadar obat yang memberikan efek menyembuhkan. Hal ini tergantung jenis dan sifat obat. Ada obat yang cepat dibuang dari tubuh sehingga frekuensi minum obat menjadi sering. Ada juga obat yang lambat dibuang dari tubuh sehingga frekuensi minum obat menjadi jarang. Kadar obat dapat terjaga stabil dalam tubuh apabila diminum dalam jarak waktu yang teratur. Misalnya obat yang diminum 3 kali sehari, maka obat tersebut diminum setiap 8 jam sedangkan obat yang diminum 2 kali sehari maka diminum setiap 12 jam.

Lalu, Mengapa Ada Obat yang Diminum Sebelum dan Sesudah Makan?

Obat merupakan senyawa kimia yang memiliki berbagai sifat dan efek. Ketika diminum, obat akan melewati lambung dan kemudian masuk ke usus. Sebagian kecil obat diserap di lambung dan sebagian besar diserap di usus. Obat pada umumnya dapat diserap dengan baik apabila tidak terdapat gangguan di lambung dan usus misalnya berupa makanan. Unikny, ada juga obat-obat yang penyerapannya terbantu oleh makanan. Hal inilah yang menentukan kapan sebaiknya obat diminum sebelum atau sesudah makan.

Nah, yang dimaksud sebelum makan adalah ketika kondisi perut kosong. Sedangkan yang dimaksud setelah makan adalah sesaat sesudah makan, ketika perut masih berisi makanan dan tidak boleh lewat dari 2 jam. Jika lebih dari 2 jam, makanan sudah diolah dan diserap sehingga kondisinya bisa disamakan dengan sebelum makan.

Ada juga obat-obat yang mengiritasi lambung sehingga dapat menyebabkan tukak lambung atau memperparah sakit maag, obat-obat tersebut diminum sesudah makan. Contohnya adalah obat penghilang nyeri –aspirin– dan obat antiradang — diklofenak dan piroksikam–.

Aturan Minum Obat Ketika Puasa

Selama bulan Ramadhan, pola makan dan minum akan berubah. Waktu yang leluasa untuk minum obat berubah dari 24 jam menjadi hanya 10,5 jam.

Bagaimana cara kita meminum obat agar efek terapi menjadi optimal? Tanyalah kepada dokter atau apoteker jika anda memiliki penyakit yang khusus misalnya diabetes tentang petunjuk yang jelas mengenai waktu minum obat agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diharapkan. Karena

umumnya pasien diabetes tidak boleh menggunakan obat setelah sahur untu menghindari terjadinya *hipoglikemia* yaitu penurunan kadar gula darah dalam tubuh.

Jika dokter memberikan obat dengan pemakaian 3 atau 4 kali sehari, tanyakan apakah ada alternatif obat sejenis yang bisa diminum 1 atau 2 kali sehari.

Berikut ini adalah panduan umum minum obat ketika puasa:

- **Bila aturan pakai 1 kali sehari sebelum makan:** Kita bebas memilih setelah minum pembuka puasa (setengah jam sebelum makan berat) atau setengah jam sebelum sahur. Yang penting pilihan waktu tersebut konsisten.
- **Bila aturan pakai 1 kali sehari setelah makan:** Kita bebas memilih setelah berbuka puasa atau saat sahur. Yang penting pilihan waktu tersebut konsisten.
- **Bila aturan pakai 2 kali sehari setelah makan:** Minumlah obat setelah makan berbuka puasa dan setelah makan sahur.
- **Bila aturan pakai 2 kali sehari sebelum makan:** Minumlah obat setelah minum berbuka puasa. Setengah jam sesudahnya barulah menikmati makanan berat. Minum obat berikutnya minimal setengah jam sebelum makan sahur
- **Bila aturan pakainya 3 kali sehari setelah makan:** Minumlah obat setelah makan berbuka puasa, sebelum tidur (setelah menyantap sedikit makanan) dan setelah makan sahur
- **Bila aturan pakai 3 kali sehari sebelum makan:** Minumlah obat setelah minum berbuka puasa lalu setengah jam sesudahnya barulah menikmati makanan berat. Penggunaan ke dua saat hendak tidur, tapi perut jangan diisi makanan setengah jam sebelumnya. Penggunaan obat ketiga minimal setengah jam sebelum makan sahur.

Informasi Beberapa Obat

1. Obat antihipertensi

Obat antihipertensi kini sudah banyak di formulasi untuk pemakaian sekali dalam sehari. Jika dokter telah meresepkan antihipertensi semacam ini, lebih disarankan agar obat diminum saat makan sahur sehingga obat tersebut dapat mengendalikan tekanan darah selama beraktivitas di siang hari. Riset menunjukkan bahwa tekanan darah mencapai angka paling tinggi pada pukul 9 – 11 pagi dan paling rendah pada malam hari setelah tidur. Oleh karena itu, sebaiknya obat antihipertensi diminum pada pagi hari. Perlu hati-hati jika obat anti hipertensi diminum malam hari karena mungkin terjadi penurunan tekanan darah yang berlebihan pada saat tidur.

2. Obat maag

Jika dokter telah meresepkan obat yang hanya digunakan sekali dalam sehari, misalnya *omeprazol* atau *lansoprazol*, sebaiknya diminum pada malam hari sebelum tidur. Sedangkan obat maag yang lazimnya diberikan sehari dua kali, misalnya *ranitidin* atau *famotidin*, maka hendaknya dipilih saat malam hari sebelum tidur dan pada waktu makan sahur. Hal ini disebabkan asam lambung mencapai kadar paling tinggi pada saat dini hari, sehingga sebaiknya diminum malam hari untuk mencegah kenaikan asam lambung berlebihan.

3. Obat antidiabetes

Obat antidiabetes yang hanya cukup diminum satu kali dalam sehari, misalnya *glipizid* sebaiknya digunakan pada saat berbuka puasa untuk mengontrol kadar gula dalam darah, karena pada saat tersebut ada kecenderungan kadar gula dalam darah akan meningkat berlebihan.

Namun apabila obat antidiabetes anda diresepkan dua kali dalam sehari, lebih disarankan untuk diminum saat berbuka puasa dan malam hari sebelum tidur. **Hindari** penggunaan obat-obat antidiabetes pada saat makan sahur agar tidak terjadi keadaan hipoglikemia pada saat berpuasa pada siang harinya.

4. Obat penurun kolesterol

Obat penurun kolesterol paling baik diminum pada pukul 7-9 malam, karena memberikan efek lebih baik.

5. Obat anti asma

Sebenarnya waktu yang baik meminum obat asma adalah pada pukul 3-4 sore. Hal ini karena pada saat itu produksi steroid tubuh berkurang, dan mungkin akan menyebabkan serangan asma pada malam hari. Karena itu, jika steroid dihirup sore hari, diharapkan akan mencegah serangan asma pada malamnya. Obat yang penggunaannya dengan cara dihirup boleh digunakan oleh orang yang berpuasa dan tidak membatalkan puasa.

6. Obat anemia

Waktu yang paling baik untuk meminum obat anemia adalah pukul 8 malam. Penggunaan obat anemia seperti Fe glukonat atau Fe sulfat, dll memberikan efek 3-4 kali lebih baik pada waktu itu daripada jika diberikan pada siang hari.

Bagaimana Penggunaan Sediaan Obat yang Lain?

Mengenai obat *intranasal* (obat yang dihirup melalui hidung), *Al-Lajnah Ad-Daimah Lil Ifta* (Lembaga Fatwa Saudi Arabia) menjelaskan bahwa obat penyakit pilek yang digunakan dengan cara menghirup melalui hidung masuk ke tenggorokan lalu masuk ke dalam paru-paru

dan tidak menuju ke lambung maka hal ini tidak dinamakan makan atau minum atau yang serupa dengan keduanya. Sehingga dengan alasan yang sama, obat intranasal untuk penyakit lain juga *tidak membatalkan puasa*.

Sedangkan mengenai obat suntik, Syaikh Abdul 'Aziz bin Baz menjelaskan suntikan pada urat leher dan otot itu tidak membatalkan puasa. Yang membatalkan puasa khusus pada jarum infus, yang berfungsi sebagai pengganti makanan. Beliau juga menjelaskan bahwa obat tetes pada mata dan telinga tidak membatalkan puasa. Jika seseorang mendapati rasa obat tetes itu pada tenggorokan, maka mengqadha` puasa adalah lebih baik, tapi tidak diwajibkan. Karena mata dan telinga bukan tempat masuknya makanan dan minuman.

Sedangkan obat tetes pada hidung tidak boleh digunakan orang yang berpuasa, karena hidung termasuk tempat masuknya makanan dan minuman. Karena itulah Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda mengenai tata cara berwudhu yang artinya,

“Dan bersungguh-sungguhlah saat menarik air ke dalam hidung, kecuali jika kamu berpuasa.”(Hadits shahih riwayat Abu Dawud, Nasa'i, Ibnu Majah dan Ahmad)

Jadi, siapa pun yang meneteskan obat ke dalam hidung, maka ia wajib mengqadha` puasa sesuai hadits di atas. Dan apa pun yang serupa dengan obat tetes pada hidung, jika seseorang mendapati rasanya dalam tenggorokan, maka ia wajib mengqadha` pula.

Untuk obat yang dimasukkan melalui anus, yang lebih kita kenal dengan *suppositoria*, beliau menjelaskan bahwa hukum memberikan suntikan di anus bagi orang berpuasa adalah tidak mengapa karena menyuntikkan sesuatu di anus sama sekali tidak menyerupai makan dan minum.

Mengenai oksigen dan obat yang disemprotkan melalui mulut bagi penderita asma, Syaikh Muqbil bin Hadi Al-Wadi'i menjelaskan bahwa penggunaan oksigen bagi penderita asma tidak membatalkan puasa karena tidak termasuk makanan dan minuman. Sementara Syaikh 'Abdul Aziz bin Baz menjelaskan hukum menggunakan obat yang disemprotkan melalui mulut untuk asma atau penyakit lain adalah mubah (dibolehkan) jika ia terpaksa dan harus menggunakannya, ini sesuai dengan firman Allah yang berbunyi,

“Sesungguhnya Allah telah menjelaskan kepada kamu apa yang diharamkan-Nya atasmu, kecuali apa yang terpaksa kamu memakannya.” (QS. Al-An`am: 119)

Juga karena penyemprot mulut itu tidak sama dengan makan dan minum, tapi ia lebih menyerupai dengan mengambil darah untuk diperiksa di lab, atau suntikan yang bukan infus, yaitu yang bukan menyalurkan makanan atau semisalnya. Jadi ia tetap diperbolehkan.

Wallahu musta'an. Semoga informasi ini bermanfaat bagi kita ketika menjalankan puasa.

Penulis: Mutia Nova Abidin, S. Farm, Apt. (Ummu Sofia)

Referensi :

- 28 Fatwa-Fatwa Puasa, Syaikh 'Abdul 'Aziz bin Baz, www.shirotholmustaqim.files.wordpress.com, diakses tanggal 5 Juli 2010
- 70 Matters Related to Fasting, Muhammed Salih Al-Munajjid, www.sultan.org, diakses tanggal 5 Juli 2010
- Kapan Minum Obat Jika Sedang Puasa, Unit Layanan Informasi Obat dan Makanan Universitas Airlangga, <http://food-drugs-info.blogspot.com>, diakses tanggal 30 Juni 2010

- Kapan Waktu Minum Obat yang Tepat?, Zullies Ikawati, <http://zulliesikawati.wordpress.com>, diakses tanggal 30 Juni 2010
- Menggunakan Obat ketika Puasa, Azril Kimin, <http://apotekputer.com>, diakses tanggal 30 Juni 2010
- Mengobati Pilek dengan Obat yang Dhirup Melalui Hidung, Al-Lajnah Ad-Daimah Lil Ifta, <http://www.almanhaj.or.id>, diakses tanggal 5 Juli 2010
- Risalah Ramadhan Untuk Saudaraku, Kumpulan 44 Fatwa Muqbil bin Hadi Al Wadi'i, Syaikh Muqbil bin Hadi Al-Wadi'i, www.scribd.com, diakses tanggal 5 Juli 2010

Artikel muslimah.or.id

Mengalami Flek, Puasa Batal?

Bismillah was shalatu was salamu 'ala rasulillah, amma ba'du,

Salah satu masalah yang banyak membingungkan para putri adam, keluarnya flek ketika puasa. Apakah terhitung haid, sehingga puasanya batal, atautkah bukan haid sehingga tetap wajib melanjutkan puasanya.

Pendekatan yang digunakan untuk menjawab permasalahan ini adalah batas waktu minimal darah yang keluar bisa disebut haid. Ada 3 pendapat ulama dalam hal ini,

1. Hanafiyah berpendapat, batas minimal bisa disebut haid adalah 3 hari. Ketika darah itu keluar kurang dari 3 kali 24 jam, menurut hanafiyah, bukan darah haid. Sehingga tetap wajib menjalankan aktivitas sebagaimana layaknya sedang suci.
2. Malikiyah sebaliknya, tidak ada batas waktu minimal untuk keluarnya darah haid. Wanita bisa mengalami haid, meskipun darah yang keluar hanya sekali. Sehingga flek, menurut Malikiyah, terhitung sebagai haid.
3. Sementara mayoritas ulama – Syafiiyah dan Hambali – menegaskan bahwa batas minimal haid adalah sehari semalam. Jika darah yang keluar kurang dari 24 jam, tidak terhitung haid. Sehingga flek sekali – dua kali, tidak terhitung sebagai haid.

Tarjih:

Pendapat yang lebih mendekati adalah pendapat mayoritas ulama, bahwa batas minimal haid adalah sehari semalam. Diantara alasan yang mendukung pendapat ini adalah

Pertama, satu istilah yang terdapat dalam Al-Quran dan Sunnah, dipahami dengan tiga pendekatan:

1. Makna syariat
2. Makna ‘urf (anggapan yang berlaku di masyarakat)
3. Makna bahasa arab

Kaidah yang dijelaskan para ulama ushul, ketika ada satu istilah dalam Al-Quran dan Sunnah, pendekatan pertama adalah makna syariat, jika syariat tidak menjelaskan, berpindah pada makna ‘urf, pemahaman yang berlaku di masyarakat ketika itu, kemudian makna bahasa arab. (*Taisir Ilmi Ushul Fiqh*, Dr. Abdullah Yusuf Al-Judai’, hlm. 260 – 262)

Istilah ‘haid’ terdapat dalam Al-Quran dan Sunnah. Hanya saja, dalil tentang haid dalam Al-Quran dan Sunnah hanya menjelaskan hukum-hukum yang berlaku ketika seorang wanita mengalami haid. Namun tidak dijelaskan tentang definisi dan batasan haid. Sehingga pendekatan dengan makna syariat, tidak memungkinkan. (*Fatawa Syabakah Islamiyah*, no. 32684)

Karena itu, mayoritas ulama mengembalikan batasan haid kepada makna ‘urf atau bahasa arab.

Secara bahasa, haid berasal dari kata *hadha* [arab: حاض] yang artinya mengalir. Orang arab mengatakan, [حاضت الشجرة] “pohon itu mengalami haid”, maksud mereka adalah pohon itu mengalirkan getahnya.

Sementara yang namanya mengalir, secara bahasa, tidak teranggap hanya dalam bentuk spots, flek, atau tetes. Semacam ini secara bahasa tidak disebut haid.

Kedua, terdapat riwayat yang disebutkan oleh Ibn Abi Syaibah dalam *Al-Mushannaf*, dari Ali bin Abi Thalib *radhiyallahu ‘anhu*, beliau mengatakan,

إِذَا رَأَتْ الْمَرْأَةُ بَعْدَ مَا تَطَهَّرُ مِنَ الْحَيْضِ مِثْلَ غُسَالَةِ اللَّحْمِ، أَوْ قَطْرَةَ الرُّعَافِ، أَوْ فَوْقَ ذَلِكَ أَوْ دُونَ ذَلِكَ، فَلْتَنْضَحْ بِالْمَاءِ، ثُمَّ لَتَتَوَضَّأْ وَلْتُصَلِّ وَلَا تَغْتَسِلْ، إِلَّا أَنْ تَرَى دَمًا غَلِيظًا

“Apabila seorang wanita setelah suci dari haid, dia melihat seperti air cucian daging, atau flek, atau lebih kurang seperti itu, hendaknya dia cuci dengan air, kemudian wudhu dan boleh shalat tanpa harus mandi. Kecuali jika dia melihat darah kental.” (HR. Ibnu Abi Syaibah no. 994)

Keterangan:

1. Makna ‘air cucian daging’ (*Ghusalah Lahm*) adalah warna darah merah pucat, layaknya air yang digunakan untuk mencuci daging.
2. Flek atau darah yang keluar statusnya najis, dan membatalkan wudhu. Karena itu, Ali bin Abi Thalib *radhiyallahu ‘anhu* memerintahkan agar dicuci dan berwudhu jika hendak shalat.

Imam Ibnu Utsaimin pernah ditanya tentang status puasa wanita yang mengalami flek-flek, apakah puasanya sah? Dan itu terjadi sepanjang bulan ramadhan. Jawab beliau,

نعم ، صومها صحيح ، وأما هذه النقط فليست بشيء لأنها من العروق

“Ya, puasanya sah. Flek semacam ini tidak dianggap (sebagai haid), karena asalnya dari pembuluh.” (*Fatawa Al-Mar’ah Al-Muslimah*, 1/137)

Beliau juga mengatakan dalam kesempatan yang lain,

فما بعد الطهر من كدرة، أو صفرة، أو نقطة، أو رطوبة، فهذا كله ليس بحيض، فلا يمنع من الصلاة، ولا يمنع من الصيام، ولا يمنع من جماع الرجل لزوجته، لأنه ليس بحيض

Cairan yang keluar setelah suci, baik bentuknya *kudrah* (cairan keruh), atau *sufrah* (cairan kuning), atau flek atau keputihan, semua ini bukan termasuk haid. Sehingga tidak menghalangi seseorang untuk shalat atau puasa, tidak pula hubungan badan dengan suaminya, karena ini bukan haid. (60 Soal fi Al-Haid).

Berdasarkan keterangan di atas, flek yang dialami oleh wanita yang sedang puasa, meskipun itu sering terjadi, tidaklah membatalkan puasanya.

Allahu a'lam

Muslimah.Or.Id

Penulis: Ustadz Ammi Nur Baits

Solusi Bagi Wanita Haid yang Tidak Pernah Mengqadha Puasanya

Fatwa Syaikh Abdul Aziz Bin Baz

Soal:

Saudara perempuan saya dalam kurun waktu bertahun-tahun tidak pernah meng-*qadha* puasa yang ditinggalkannya karena sebab tamu bulanan (haid). Hal itu dikarenakan ia *jahil* (tidak tahu) terhadap hukum meng-*qadha* puasa. Lebih lagi banyak wanita dari kalangan orang awam berkata kepadanya bahwa ia tidak perlu meng-*qadha*. Bagaimana solusinya?

Jawab:

Ia wajib istighfar kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya. Dan ia wajib berpuasa sebanyak hari yang ia tinggalkan ditambah memberi makan satu orang miskin setiap harinya, sebagaimana difatwakan oleh oleh sebagian sahabat Nabi *Shallallahu'alaihi Wasallam*. Memberi makan sebanyak setengah *sha*, sekitar 1,5 kilogram. Kewajiban ini tidak gugur darinya hanya karena perkataan wanita-wanita awam terhadapnya bahwa tidak perlu meng-*qadha*.

‘Aisyah *radhiallahu’anha* berkata:

كنا نؤمر بقضاء الصوم ولا نؤمر بقضاء الصلاة

“Kami diperintahkan untuk meng-*qadha* puasa dan tidak diperintahkan untuk meng-*qadha* shalat” (Muttafaqun ‘alaihi)

Jika datang Ramadhan dan ia belum meng-*qadha* maka ia berdosa. Maka ia wajib untuk meng-*qadha* dan bertaubat serta memberi makan satu orang miskin untuk setiap hari yang ditinggalkan, jika ia mampu. Jika ia faqir tidak mampu memberi makan (fidyah), maka sudah cukup baginya meng-*qadha* puasa dan bertaubat. Gugur darinya kewajiban membayar fidyah. Jika ia tidak mengetahui hitungan hari yang ditinggalkannya, hendaknya ia memperkirakannya lalu berpuasa sebanyak hari yang menurut perkiraannya itu hari puasa yang ia tinggalkan, ini sudah mencukupi baginya. Berdasarkan firman Allah *Ta’ala*:

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ

“Bertaqwalah kepada Allah semampu kalian” (QS. At Taghabun: 16)

Salah satu bentuk rahmah Allah adalah tidak diwajibkannya wanita haid untuk meng-*qadha* shalat, karena dengan meng-*qadha* nya akan menjadi *masyaqqah* (kesulitan). Dan kepada orang yang sakit hendaknya mereka bersemangat untuk menegakkan shalat sesuai kemampuannya walaupun ia harus shalat dengan pakaian yang terkena najis ketika tidak memiliki pakaian yang suci. Ia juga bisa shalat dengan ber-tayammum jika tidak mampu untuk wudhu dengan air, berdasarkan ayat yang barusan disebutkan, yaitu ayat (yang artinya) “bertaqwalah kepada Allah semampu kalian“. Orang sakit pun boleh shalat tidak

menghadap kiblat jika memang tidak mampu menghadapkan diri ke kiblat, ia juga boleh shalat semampunya dengan berdiri atau duduk ataupun sambil berbaring ataupun telentang. Berdasarkan sabda Nabi *Shallallahu'alaihi Wasallam* kepada Imran bin Hushain yang sedang sakit:

صل قائماً فإن لم تستطع فقاعداً، فإن لم تستطع فعلى جنب، فإن لم تستطع فمستلقياً

“Shalatlah sambil berdiri, jika tidak mampu maka sambil duduk, jika tidak mampu maka sambil berbaring, jika tidak mampu maka sambil telentang” (HR. Al Bukhari dalam Shahih-nya, An Nasa-i dalam Sunan-nya. Ini lafadz An Nasa-i)

Kecuali jika orang yang sakit itu hilang akalnya, maka tidak ada kewajiban qadha baginya, berdasarkan sabda Nabi *Shallallahu'alaihi Wasallam*:

رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ: عَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ، وَعَنِ الْمَجْنُونِ حَتَّى يَفِيقَ، وَعَنِ الصَّغِيرِ

حَتَّى يَبْلُغَ

“Pena diangkat dari 3 jenis orang: orang yang tidur sampai ia bangun, orang yang gila sampai ia waras, anak kecil sampai ia baligh” (HR. Ahmad 896, Ibnu Majah 2031, Abu Daud 3825)

Namun jika hilang akalnya hanya 2-3 hari karena sakit lalu kemudian ia sadar maka ia tetap wajib qadha karena keadaannya tersebut semisal dengan orang tidur. *Wallahu Waliyyut Taufiq.*

Sumber: <http://www.binbaz.org.sa/mat/435>

Artikel Muslimah.Or.Id

Penerjemah: Yulian Purnama

Puasa Bagi Wanita yang Baru Tahu Suci Setelah Subuh

Tanya:

Jika ada wanita haid yang baru mengetahui suci ketika subuh, apakah dia wajib puasa di hari itu, atau harus mengqadhanya, karena dia belum berniat di malam hari.

Jawab:

Alhamdulillah was shalatu was salamu 'ala Rasulillah...

Wanita haid yang telah suci sebelum subuh dan baru tahu bahwa dirinya telah suci setelah subuh, sementara dia belum mengkonsumsi apapun maka dia lanjutkan puasa dan puasanya sah, serta tidak wajib qadha. Karena berniat puasa di malam hari tidak mungkin dia lakukan. Ada yang mengatakan: Keadaan ini merupakan pengecualian terhadap apa yang disebutkan dalam hadis dari Hafshah *radliallahu 'anha*, bahwa Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

من لم يجمع الصيام قبل الفجر فلا صيام له

“Siapa yang belum berniat puasa sebelum fajar maka tidak ada puasa baginya.” (HR. Abu Daud, Nasa’i, Turmudzi, dan dishahihkan al-Albani dalam shahih Jami’us Shaghir, no. 6538)

Hadis di atas merupakan dalil wajibnya niat, dan harus dilakukan di malam hari. Hanya saja, kewajiban ini dipahami untuk orang yang mampu untuk itu. Karena tidak ada beban syariat kecuali sesuai kemampuan. Sehingga dikecualikan dari hadis ini, orang yang tidak mampu, sementara dia baru tahu di siang hari bahwa dia harus puasa. Seperti anak kecil yang baru baligh, atau orang gila yang baru sadar, atau orang kafir yang baru masuk islam, atau orang yang baru tahu di siang hari bahwa hari itu sudah tanggal 1 ramadhan. Ini sebagaimana hadis dari Salamah bin Akwa’ dan dari Rubayi’ binti Mu’awidz bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam memerintahkan seseorang dari bani Aslam untuk mengumumkan: *“Siapa yang sudah makan hendaknya dia puasa di sisa harinya dan siapa yang belum makan, jangan makan.”* (HR. Bukhari & Muslim)

Allahu a’lam

Jawaban dari Syaikh Muhammad Ali Farkus -Ulama Aljazair-

Sumber: <http://www.ferkous.com/rep/Ramadhan-fatawa/Bg4.php>

Penerjemah : Ustadz Ammi Nur Baits

Artikel muslimah.or.id

Bila Mendapati Haid di Tengah Puasa

Kita sudah ketahui bersama bahwa apabila wanita mendapati haidh maka ia **tidak boleh puasa** atau **puasanya batal** dan ia pun harus mengqodho' di hari lainnya selepas Ramadhan. Lantas apa yang mesti dilakukan, jika wanita muslimah mendapati haidh di tengah-tengah ia berpuasa? Puasanya jelas batal, apakah ia tetap menahan diri dari makan dan minum hingga terbenam matahari?

Syaikh Muhammad bin Sholih Al 'Utsaimin *rahimahullah* pernah ditanya, "Apa yang mesti dilakukan oleh wanita haidh dan nifas jika ia telah suci di pertengahan Ramadhan, begitu pula bagi musafir jika ia tidak lagi bersafar di siang hari?"

Beliau *rahimahullah* menjawab,

Dalam permasalahan ini ada dua pendapat:

Pertama: Wanita haidh dan nifas wajib menahan diri (dari pembatal puasa seperti makan dan minum, pen) dan juga mereka wajib mengqodho' puasanya. Adapun alasan kenapa harus tetap menahan diri (dari pembatal puasa hingga sore hari, pen) karena sudah tidak adanya lagi halangan untuk tidak berpuasa. Adapun qodho' tetap ada karena mereka tidak ada niat berpuasa sejak pagi hari.

Kedua: Wanita haidh dan nifas tetap wajib qodho' puasa namun tidak ada keharusan menahan diri (dari pembatal puasa seperti makan dan

minum, pen). Alasannya karena waktu siang bukanlah waktu terlarang bagi wanita haidh dan nifas. Jadi mereka boleh tidak puasa di awal siang secara lahir dan batin. Begitu pula karena menahan diri dari pembatal puasa (semisal menahan diri dari makan dan minum, pen) tidak bermanfaat sama sekali untuk mereka.

Hal ini berlaku pula untuk musafir, yaitu boleh baginya tidak berpuasa di awal siang secara lahir dan batin (artinya ketika ia tidak bersafar lagi di awal siang, ia boleh untuk makan dan minum, tidak mesti berpuasa hingga sore hari, pen). **Pendapat kedua inilah yang rojih (terkuat).**

Yang terkait dengan permasalahan di atas adalah orang sakit yang sembuh di pertengahan siang. Ia pun berlaku hal yang sama.¹

Penjelasan Syaikh Ibnu ‘Utsaimin *rahimahullah* di atas menunjukkan bahwa wanita haidh dan nifas jika mereka suci di pertengahan siang bisa langsung untuk makan dan minum ketika itu, tanpa mesti menahan diri dari makan dan minum (artinya berpuasa) hingga sore hari. Karena berpuasa pun tidak ada manfaatnya. Begitu pula hal ini berlaku untuk musafir yang tiba dari safar di siang hari dan orang yang sakit lalu sembuh di siang hari.

Semoga sajian singkat ini bermanfaat.

Penulis : Muhammad Abduh Tuasikal

Artikel www.muslimah.or.id

Jejak-jejak Ramadhan

Bagai jejak kaki di bibir pantai. Deburan ombak akan menghapusnya, embusan angin kencang akan menghilangkannya. Keshalihan tanpa pijakan keikhlasan ibarat jejak-jejak itu. Deburan godaan dunia akan menghapusnya, embusan bisikan setan akan menghilangkannya.

Selesai Ramadhan, selesai pula ketakwaannya. Berakhir Ramadhan, berakhir pula semangatnya dalam beriman dan beramal shalih.

Tanda orang yang bertaubat sepenuhnya

Jika seseorang meninggalkan maksiat di bulan Ramadhan maupun bulan-bulan setelahnya, itulah tanda ketulusan taubatnya. Jika setelah bulan Ramadhan dia kembali mendatangi kemaksiatan, keikhlasannya selama Ramadhan perlu dipertanyakan.

قال ابن المبارك المصر الذي يشرب الخمر اليوم ثم لا يشربها الى شهر وفي رواية الى ثلاثين سنة ومن نيته أنه اذا قدر على شربها شربها وقد يكون مصرا اذا عزم على الفعل في وقت دون وقت كمن يعزم على ترك المعاصي في شهر رمضان دون غيره فليس هذا بتائب مطلقا ولكنه تارك للفعل في شهر رمضان ويتاب اذا كان ذلك الترك لله وتعظيم

شعائر الله واجنب محارمه في ذلك الوقت ولكنه ليس من التائبين الذين يغفر لهم بالتوبة
مغفرة مطلقة ولا هو مصر مطلقا

Ibnul Mubarak berkata,

“Seseorang dianggap belum bertaubat dari minum khamr, ketika dia minum khamr hari ini kemudian dia tinggalkan khamr selama satu bulan (dalam riwayat lain: selama tiga puluh tahun), sementara dalam niatnya, jika dia mendapat kemudahan untuk minum khamr maka dia akan menegaknyanya kembali.

Termasuk orang yang belum bertaubat dari maksiat, ketika dia masih berkeinginan untuk melakukan maksiat itu pada waktu tertentu, meskipun dia tinggalkan di waktu yang lain. Seperti orang yang bertekad untuk meninggalkan maksiat di bulan ramadhan, namun masih berkeinginan untuk maksiat di bulan yang lain. Orang semacam ini belum dianggap bertaubat. Namun dia hanya tinggalkan maksiat itu di bulan Ramadhan dan dia diberi pahala jika dia tinggalkan hal itu dan dia jauhi keharaman itu karena Allah dan dalam rangka mengagungkan syiar Allah. Akan tetapi orang ini belum termasuk orang yang bertaubat, orang-orang yang mendapat ampunan karena taubatnya secara mutlak, meskipun tidak juga disebut sebagai orang yang keterusan dalam maksiat secara mutlak.” (*Hilyatul Auliya'*, 1:147-149)

Membuka pintu kebaikan selanjutnya

Dalam *Majmu' Al-Fatawa* (bab *Al-Hasanah wa As-Sayyiah*, 14:240), Ibnu Taimiyyah menguraikan faidah yang sangat menarik,

“Telah disebutkan di beberapa ayat dalam Alquran bahwa sesungguhnya **kebaikan kedua terkadang merupakan bentuk pahala atas kebaikan pertama**. Demikian pula dengan keburukan kedua; dia terkadang merupakan hukuman atas keburukan pertama.

Allah Ta'ala berfirman,

وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَشَدَّ تَثْبِيثًا. وَإِذَا لَا تَيْنَاهُمْ مِّنْ لَّدُنَّا أَجْرًا ...
عَظِيمًا. وَلَهْدَيْنَاهُمْ صِرَاطًا مُّسْتَقِيمًا

‘... Dan sesungguhnya kalau mereka melaksanakan pelajaran yang diberikan kepada mereka, tentulah hal yang demikian itu lebih baik bagi mereka dan lebih menguatkan (iman mereka). Kalau demikian, pasti Kami berikan kepada mereka pahala yang besar dari sisi Kami, dan pasti Kami tunjuki mereka jalan yang lurus.’ (Q.s. An-Nisa’: 66–68)

Allah Ta'ala berfirman,

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا

‘Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami’ (Q.s. Al-‘Ankabut: 69)

Allah Ta'ala berfirman,

وَالَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَلَن يُضِلَّ أَعْمَالَهُمْ. سَيَهْدِيَهُمْ وَيُصْلِحُ بَالَهُمْ. وَيُدْخِلُهُمُ الْجَنَّةَ
عَرَفَهَا لَهُمْ

‘... Dan orang-orang yang syahid di jalan Allah, Allah tidak akan menyia-nyiakan amal mereka. Allah akan memberi pimpinan kepada mereka, memperbaiki keadaan mereka, dan memasukkan mereka ke dalam jannah yang telah diperkenankan-Nya untuk mereka.’ (Q.s. Muhammad: 4–6)

Allah Ta'ala berfirman,

ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ أَسَاءُوا السُّوءَ

‘Kemudian, akibat bagi orang-orang yang mengerjakan kejahatan adalah (azab) yang lebih buruk’ (Q.s. Ar-Rum: 10)

Allah Ta’ala berfirman,

كِتَابٌ مُّبِينٌ. يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ ...

‘... Dan Kitab yang menerangkan. Dengan kitab itulah Allah menunjuki orang-orang yang mengikuti keridhaan-Nya menuju jalan keselamatan’ (Q.s. Al-Maidah: 15–16)

Allah Ta’ala berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفَايَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ لَكُمْ

‘Wahai orang-orang yang beriman (kepada para rasul), bertakwalah kepada Allah dan berimanlah kepada Rasul-Nya, niscaya Allah memberikan rahmat-Nya kepadamu dua bagian, dan menjadikan untukmu cahaya yang dengan cahaya itu kamu dapat berjalan dan Dia mengampunimu’ (Q.s. Al-Hadid: 28)

Allah Ta’ala berfirman,

وَفِي نُسُخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْتَابُونَ

‘... Dan dalam tulisannya terdapat petunjuk dan rahmat untuk orang-orang yang takut kepada Rabbnya.’ (Q.s. Al-A’raf: 154)

هذا بيان للناس و هدى و موعظة للمتقين

‘(Alquran) ini adalah penerangan bagi seluruh manusia, serta petunjuk dan pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa.’ (Q.s. Ali Imran: 138).”

Oleh sebab itu, jika selepas Ramadhan seseorang tetap istiqamah dalam amal shalih dan ketakwaan, maka boleh jadi itulah pertanda amal shalihnya selama Ramadhan telah diterima oleh Allah. Amal shalih dan ketakwaan itu berbuah pahala. Bentuk pahala itu adalah taufik dan istiqamah untuk terus beramal shalih setelahnya.

Iringan doa

Tak lengkap ikhtiar tanpa doa. Karenanya, ikhtiar kita selama Ramadhan juga beriringan doa kita sepanjang tahun.

اللهم تقبل صيامنا وقيامنا ودعاءنا وصالح أعمالنا

“Ya Allah, mohon terimalah puasa kami, shalat kami, doa kami, dan seluruh amal shalih kami.”

Semoga Allah jadikan hari kita semakin baik.

اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي وأصلح لي آخرتي التي فيها معادي واجعل الحياة زيادة لي في كل خير واجعل الموت راحة من كل شر

“Ya Allah, mohon perbaikilah kondisi keagamaanku yang merupakan penjaga urusanku, mohon perbaikilah urusan duniaku yang menjadi ladang pencarianku, mohon perbaikilah akhiratku yang menjadi tempat kembaliku. Dan **jadikanlah hidupku sebagai tambahan kebaikan bagiku** serta jadikanlah kematian sebagai kesempatan istirahatku dari segala keburukan.”

(H.r. Muslim; diriwayatkan dari Abu Hurairah; dinilai shahih oleh Syekh Al-Albani)

Maroji’:

- *Al-Jami' Ash-Shahih (Shahih Muslim)*, Abul Husain Muslim bin Al-Hajjaj bin Muslim Al-Qusairi, An-Naisaburi, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Hilyatul Auliya'*, Abu Nu'aim Al-Ashbahani, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Majmu' Al-Fatawa*, Ahmad bin 'Abdil Halim bin Taimiyyah Al-Harrani Abul 'Abbas, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Shahih wa Dha'if Al-Jami' Ash-Shaghir*, Muhammad Nashiruddin Al-Albani, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

Penulis : Athirah Ummu Asiyah

Muroja'ah : Ustadz Ammi Nur Baits

Artikel muslimah.or.id

Bagi Wanita, Lebih Afdhal Shalat 'Ied atau Diam di Rumah?

Fatwa Syaikh Muhammad bin Shalih Al Utsaimin

Soal:

Mana yang lebih afdhal bagi wanita, ikut shalat Id atukah diam di rumah?

Jawab:

Yang lebih afdhal adalah ikut keluar untuk shalat Id. Karena Nabi *Shallallahu'alaihi Wasallam* memerintahkan para wanita untuk keluar untuk shalat Id. Bahkan beliau juga memerintahkan keluar shalat Id pada *'awatiq* dan *dzawatul khudur*, yaitu para wanita yang biasanya tidak banyak keluar. Terkecuali wanita yang sedang haid, Nabi *Shallallahu'alaihi Wasallam* memerintahkan wanita haid untuk keluar namun memisahkan diri dari lapangan tempat shalat. Jadi wanita haid itu tetap diperintahkan keluar bersama wanita lain untuk shalat Id, namun mereka tidak memasuki bagian lapangan tempat shalat.

Hal ini dikarenakan lapangan tempat shalat Id adalah masjid, dan masjid itu tidak boleh dimasuki oleh wanita haid lalu berdiam di dalamnya. Yang dibolehkan hanya sekedar lewat saja misalnya, atau sekedar ada keperluan sebentar di sana. Namun jika berdiam di sana maka tidak diperbolehkan.

Dengan demikian kami tegaskan lagi, bahwa para wanita diperintahkan untuk keluar menuju shalat Id sebagaimana juga diperintahkan pada para lelaki. Karena mereka akan mendapatkan banyak kebaikan dengan adanya dzikir dan doa di sana.

Sumber: <http://ar.islamway.net/fatwa/16408>

Penerjemah: Yulian Purnama

Artikel Muslimah.Or.Id

Ucapan Selamat di Hari Raya

Apa hukum mengucapkan selamat idul fitri? Bagaimanakah hukum saling berjabat tangan dan berpelukan setelah shalat ied?

Alhamdulillah, Terdapat riwayat yang datang dari para sahabat *radhiyallahu'anhumbah*wasanya mereka saling mengucapkan selamat di hari raya dengan ucapan, *تقبل الله منا ومنكم* “*Taqabbalallahu minna wa minkum*” (Semoga Allah menerima (amalan) dari kami dan darimu sekalian).

Dari Jubair bin Nufair, ia berkata, “Dahulu para sahabat Nabi *shalallahu'alaihi wasallam* mengucapkan ‘*Taqabbalallahu minna wa minkum*’ ketika saling bertemu di hari Idul Fitri.” Al-Hafidz (Ibnu Hajar) berkata tentang riwayat ini, “Sanadnya hasan.”

Imam Ahmad *rahimahullah* berkata, “Tidak mengapa hukumnya bila seseorang mengucapkan kepada saudaranya saat Idul Fitri, ‘*Taqabbalallahu minna wa minkum*’.” Demikian yang dinukil Ibnu Qudamah dalam *Al-Mughni*.

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah *rahimahullah* pernah ditanya,

“Apa hukum mengucapkan selamat di hari raya sebagaimana banyak diucapkan oleh orang-orang? Seperti ‘*indaka mubarak* (semoga engkau memperoleh barakah dihari Idul Fitri) dan ucapan yang senada. Apakah hal ini memiliki dasar hukum syariat ataukah tidak? Jika memiliki dasar hukum syariat bagaimana seharusnya ucapan yang benar?”

Beliau *rahimahullah* menjawab,

“ Adapun hukum *tahniah* (ucapan selamat) dihari raya yang diucapkan satu dengan yang lainnya ketika selesai shalat ied seperti

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ , وَأَحَالَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ

“*Taqabbalallahu minna waminkum wa ahalahullahu ‘alaik*” (Semoga Allah menerima (amalan) dari kami dan darimu sekalian dan semoga Allah menyempurnakannya atasmu), dan yang semisalnya, telah diriwayatkan dari sebagian sahabat bahwasanya mereka melakukannya dan para imam memberi keringanan perbuatan ini seperti Imam Ahmad dan yang lainnya. Akan tetapi Imam Ahmda berkata, “Aku tidak akan memulai mengucapkan selamat kepada siapa pun. Namun jika ada orang yang memberi selamat kepadaku akan kujawab. Karena menjawab *tahiyyah* (penghormatan) adalah wajib. Adapun memulai mengucapkan selamat kepada oranglain maka bukanlah bagian dari sunnah yang dianjurkan dan bukan pula sesuatu yang dilarang dalam syariat. Barangsiapa yang melakukannya maka ia memiliki *qudwah*(teladan) dan orang yang meninggalkan pun juga memiliki *qudwah* (teladan). Wallahu a’lam. (*Al-Fatawa Al-Kubra*, 2/228)

Syaikh Ibnu Ustaimin ditanya,

“Apa hukum *tahniah* (ucapan selamat) di hari raya? Apakah ada bentuk ucapan tertentu?”

Beliau *rahimahullah* menjawab,

“Hukum *tahniah* (ucapan selamat) di hari raya adalah boleh dan tidak ada bentuk ucapan tertentu yang dikhususkan. Karena (hukum asal-*pen*) setiap adat kebiasaan yang dilakukan orang itu boleh selama bukan perbuatan dosa.”

Dalam kesempatan lain beliau *rahimahullah* juga ditanya,

“Apa hukum berjabat tangan, berpelukan dan saling mengucapkan selamat hari raya ketika selesai shalat ied?”

Beliau *rahimahullah* menjawab,

“Hukum semua perbuatan ini **tidaklah mengapa**. Karena orang yang melakukannya **tidak bermaksud** untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah ‘Azza wa Jalla. Melainkan hanya sekedar melakukan adat dan tradisi, saling memuliakan dan menghormati. Karena selama adat tersebut tidak bertentangan dengan syariat maka hukumnya **boleh**.”
(*Majmu’Fatawa Ibni Utsaimin*, 16/ 208-210)

Sumber: <http://www.islamqa.com/ar/cat/2033#6080>

Penerjemah: Tim Penerjemah Muslimah.or.id

Muroja’ah : Abu Rumaysho Muhammad Abduh Tuasikal

Artikel Muslimah.or.id

Persiapkan Idul Fithri Sesuai Sunnah

Mempersiapkan shalat ledul Fithri dengan membersihkan diri dan memakai pakaian yang paling bagus.

Imam Malik dalam kitab *Muwaththa'*-nya mentakhrij sebuah hadits dari Nafi', ia berkata, "Ibnu 'Umar *radhiyallahu'anhuma* dahulu mandi pada hari ledul Fithri sebelum mendatangi tempat shalat". Riwayat ini sanadnya shahih.

Ibnul Qayyim berkata "Telah shahih dari Ibnu 'Umar, dan diketahui pula bahwa beliau adalah orang yang semangat dalam mengikuti ajaran Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, beliau dahulu mandi pada hari raya sebelum ia keluar (ke tempat shalat). (*Zaadul Ma'aad* 1/442).

Dan telah shahih pula dari Ibnu 'Umar *radhiyallahu'anhuma*, dalam hal memakai pakaian yang paling baik pada dua hari raya. Ibnu Hajar berkata, "Diriwayatkan dari Ibnu Abi Ad-Dunya dan Al-Baihaqi dengan sanad yang shahih yang sampai kepada Ibnu 'Umar, bahwasanya dia memakai pakaian yang paling bagus pada dua hari raya." (*Fathul Bari* 2/51).

Disunnahkan sebelum keluar melaksanakan shalat 'Iedul Fithri, agar memakan beberapa biji kurma dengan jumlah ganjil, misalnya tiga, lima atau lebih banyak dari itu dalam bilangan ganjil.

Berdasarkan hadits Anas *radhiyallahu'anhu*, dia berkata, "Dahulu Nabi *shallallahu'alaihi wasallam* tidak keluar pada pagi hari 'Iedul Fithri, sampai beliau memakan beberapa kurma, dan beliau memakannya dalam jumlah ganjil". (HR.Al-Bukhari)

Disunnahkan untuk bertakbir dan mengeraskan takbir pada hari raya. Adapun bagi wanita adalah dengan merendahkan suaranya, dimulai sejak keluar dari rumah sampai ke tempat shalat.

Berdasarkan hadits 'Abdullah bin 'Umar *radhiyallahu'anhuma*, ia berkata, "Sesungguhnya Rasulullah *shallallahu'alaihi wasallam* dahulu keluar dari rumahnya pada dua hari raya... Beliau mengangkat suaranya dengan tahlil dan takbir..." (Hadits shahih dengan berbagai penguat, lihat Al-Irwaa' 3/123).

Dan dari Nafi', ia berkata "Sesungguhnya Ibnu 'Umar ketika keluar pada pagi hari Iedul Fithri dan hari Iedul Adha, beliau mengeraskan takbir hingga sampai di tempat shalat, kemudian bertakbir sampai imam datang, lalu bertakbir dengan takbirnya imam tersebut (mengikuti takbir imam)". (HR. Ad-Daruquthni dengan sanad shahih)

Dan di antara bentuk takbir yaitu yang telah tetap dari Ibnu Mas'ud *radhiyallahu'anhu*, bahwasanya ia bertakbir pada hari-hari tasyriq (dengan membaca):

الله أكبر ، الله أكبر ، لا إله إلا الله . والله أكبر ، الله أكبر ، والله الحمد

Allahu akbar, Allahu akbar, Laa Ilaaha Illallah, wallahu akbar, Allahu akbar, walillahil hamdu

Artinya:

“Allah Maha Besar, Allah Maha Besar, Tidak ada sesembahan yang berhak disembah dengan benar selain Allah, dan Allah Maha Besar, dan bagiNya semua pujian”. (HR. Ibnu Abi Syaibah dengan sanad shahih)

Perhatian:

Bertakbir secara berjama'ah dengan satu suara (bersama-sama) tidak dituntunkan/tidak ada dasarnya dari Rasulullah *shallallahu'alaihi wasallam*, dan tidak pula dari seorang pun dari kalangan sahabatnya. Adapun yang benar adalah setiap orang bertakbir dengan sendiri-sendiri.

Disunnahkan untuk mendatangi tempat shalat dengan berjalan kaki.

Berdasarkan hadits 'Ali *radhiyallahu'anhu*, ia berkata, “Termasuk dari ajaran Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* adalah keluar pada hari raya dengan berjalan kaki”. (HR. At-Tirmidzi, dan hadits ini hasan dengan syawaahidnya)

Disunnahkan ketika kembali dari tempat shalat agar melewati jalan yang berbeda dengan jalan yang dilalui ketika berangkat ke tempat shalat.

Berdasarkan hadits Jabir *radhiyallahu'anhu*, dia berkata, “Dahulu pada hari raya, Rasulullah *shallallahu'alaihi wasallam* melalui jalan yang berbeda (untuk pergi dan pulangnyanya)”. (HR. Al-Bukhari)

Shalat Iedul Fithri dilaksanakan setelah matahari terbit dan meninggi, tanpa adzan dan iqamat.

Shalat tersebut terdiri dari dua rakaat, pada rakaat pertama terdapat tujuh *takbir zawa'id* (tambahan), kemudian pada rakaat kedua terdapat lima *takbir zawa'id*. Dan disunnahkan bagi imam untuk mengeraskan bacaannya, setelah al-Fatihah membaca surat al-A'la pada rakaat pertama, dan al-Ghasiyah pada rakaat kedua. Atau surat Qaf pada rakaat pertama dan surat al-Qamar pada rakaat kedua. Kemudian berkhotbah setelah shalat. Dan sangat ditekankan bagi para wanita untuk ikut serta keluar ke tempat shalat.

Di antara dalil untuk point ini adalah:

- Hadits dari 'Aisyah *radhiyallahu'anha*, ia berkata, "Rasulullah *shallallahu'alaihi wasallam* dahulu bertakbir pada hari Iedul Fithri dan Iedul Adha, pada (rakaat) pertama tujuh kali takbir dan pada (rakaat) kedua lima kali takbir". (HR. Abu Dawud dengan sanad hasan dan hadits ini memiliki syawahid yang banyak).
- Hadits dari An-Nu'man bin Basyir *radhiyallahu'anhu*, bahwasanya Rasulullah *shallallahu'alaihi wasallam* dahulu pada shalat Jum'at dan shalat dua hari raya membaca surat (هل أتاك حديث الغاشية). (HR. Muslim)
- Hadits dari 'Ubaidullah bin 'Abdillah, bahwa 'Umar ibnu al-Khaththab *radhiyallahu'anh* bertanya kepada Abu Waqid al-Laitsiy, "Surat apakah yang dibaca oleh Rasulullah *shallallahu'alaihi wasallam* pada hari Iedul Adha dan Iedul Fithri? Lalu ia (Abu Waqid al-Laitsiy) menjawab, "Pada dua hari raya tersebut beliau membaca surat Qaf (ق والقرآن المجيد) dan surat Al Qomar (اقتربت الساعة وانشق القمر). (HR. Muslim)
- Hadits dari Ummu 'Athiyah *radhiyallahu'anha*, ia berkata, "Kami para wanita diperintahkan untuk keluar (mendatangi tempat shalat pada hari raya), lalu kami keluarkan wanita-wanita haid, para remaja putri serta wanita-wanita dalam pingitan (wanita yang belum menikah). Adapun para wanita haid maka mereka menyaksikan

jama'ah muslimin dan doa-doa mereka, serta menjauhi tempat shalat kaum muslimin". (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

- Hadits dari Ibnu 'Abbas *radhiyallahu'anhuma*, ia berkata, "Aku menyaksikan shalat bersama Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, Abu Bakr, 'Umar dan 'Utsman, maka mereka semua melakukan shalat ied sebelum khutbah". (HR. Muslim)
-)Hadits dari Jabir *radhiyallahu'anhu*, ia berkata, "Aku shalat dua hari raya bersama Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam lebih dari sekali atau dua kali tanpa adzan dan tanpa iqomat". (HR. Muslim)

Apabila hari raya bertepatan dengan hari Jum'at, maka siapapun yang telah melakukan shalat ied maka tidak wajib baginya untuk shalat Jum'at.

Berdasarkan hadits Ibnu 'Abbas *radhiyallahu'anhuma*, dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda,

"Telah terkumpul dua hari raya pada hari kalian ini, barangsiapa yang mau maka itu sudah mencukupinya dari shalat Jum'at, dan sesungguhnya kita akan memadukan (dua hari raya tersebut), insyaAllah". (HR. Ibnu Majah dengan sanad jayyid dan hadits ini memiliki syawahid yang banyak) [Namun jika tidak menghadiri shalat Jum'at harus diganti dengan shalat Zhuhur, ed]

Apabila manusia belum mengetahui akan datangnya hari raya kecuali setelah berlalunya waktu shalat berjamaah (shalat ied), maka shalat ied dilaksanakan pada esok harinya.

Berdasarkan hadits Abu 'Umair bin Anas *rahimahullah* dari paman-pamannya yang termasuk kalangan sahabat Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, "Sebuah rombongan datang kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, mereka bersaksi bahwa mereka melihat hilal kemarin, maka Nabi shallallahu 'alaihi wasallam memerintahkan mereka untuk berbuka, dan pergi ke tempat shalat mereka (shalat ied) pada keesokan harinya".

(HR. Ashhabus Sunan, dishahihkan oleh Al-Baihaqi, An-Nawawi, Ibnu Hajar dan lain-lain)

Tidak ada larangan (artinya: dibolehkan, ed) untuk saling mengunjungi dan mengucapkan (تقبل الله منا ومنك)

Taqabbalallahu minnaa wa minka.

Berkata Ibnu al-Turkimaniy, “Pada bab ini terdapat sebuah hadits yang jayyid yaitu hadits dari Muhammad bin Ziyad, ia berkata, “Ketika aku bersama Abu Umamah al-Bahiliy dan selainnya dari kalangan sahabat Nabi *shallallahu’alaihi wasallam*, maka apabila mereka kembali (dari shalat ied) sebagian mereka mengucapkan kepada sebagian yang lain (تقبل الله منا ومنك) *Taqabbalallahu minnaa wa minka.*”

Hari raya adalah hari bersenang-senang.

Dari Anas *radhiyallahu’anhu*, ia berkata, Rasulullah *shallallahu’alaihi wasallam* datang ke Madinah dan pada saat itu penduduk Madinah memiliki dua hari dimana mereka bermain-main (bersenang-senang) pada kedua hari tersebut, maka Rasulullah bertanya, “Dua hari apakah ini?” mereka menjawab, “pada masa jahiliyyah kami bersenang-senang pada kedua hari ini”. Maka Rasulullah *shallallahu’alaihi wasallam* bersabda,

“*Sesungguhnya Allah telah menggantikan bagi kalian yang lebih baik dari kedua hari tersebut, yaitu hari Iedul Adha dan Iedul Fithri*”. (HR. Ahmad, dengan sanad shahih)

Berhati-hatilah wahai saudara muslim untuk tidak terjatuh ke dalam pelanggaran syari’at yang sering dilakukan sebagian manusia pada dua hari raya tersebut.

Seperti memakai pakaian dengan isbal (ini bagi laki-laki yaitu memakai celana di bawah mata kaki), mencukur jenggot, merayakan dengan cara yang diharamkan seperti mendengarkan musik, melihat

hal-hal yang diharamkan, berhiasnya para wanita serta bercampurbaurnya mereka dengan laki-laki.

Dan peringatkanlah wahai bapak-bapak yang memiliki rasa cemburu, agar keluarga kalian tidak pergi ke tempat-tempat hiburan sehingga terjadi ikhtilath (campur baur antara pria dan wanita), pantai-pantai serta taman-taman yang padanya jelas terjadi kemungkaran-kemungkaran.

Dan akhirnya, segala puji hanya milik Allah. Dan shalawat serta salam atas Rasulullah.

Dr. Yusuf bin ‘Abdillah Al-Ahmad

(<http://www.saaid.net/Doat/yusuf/9.htm>)

Penerjemah: Tim Penerjemah Muslimah.or.id

Muroja’ah: Abu Rumaysho Muhammad Abduh Tuasikal

Artikel muslimah.or.id

Pernak-Pernik Seputar Hari Raya

Hari Raya Kedua?

Tanggal merah di kalender negara kita (Indonesia tercinta) untuk lebaran 'Idul Fitri biasanya ada dua, yaitu tanggal 1 dan 2 Syawal. Biasanya ini pun terbawa sampai ke pembicaraan secara tak sadar, misalnya. *"Aku ke rumah pamanku biasanya hari raya kedua."*

Nah saudariku, tahukah engkau bahwa hari raya umat muslim itu memang ada dua. Tapi bukan seperti di kalender nasional. Hari raya umat muslim adalah tanggal 1 Syawal dan tanggal 10 Dzulhijjah, dan dua hari raya ini adalah pengganti dari dua hari raya yang ada pada masa jahiliyyah (hari raya Nairuz dan Mahrajan) di kota Madinah. Hal ini sebagaimana diceritakan oleh Anas *radhiyallahu 'anhu* yang mendengar beliau *shallallahu'alaihi wa sallam* bersabda,

"Aku datang kepada kalian, sedangkan kalian memiliki dua hari raya yang menjadi ajang permainan kalian pada masa jahiliyyah. Dan sesungguhnya Allah telah mengganti keduanya dengan yang lebih baik, yaitu hari raya 'Idul Adh-ha dan 'Idul Fithri." (HR. Ahmad, Abu Dawud, Shahih)

Mengangkat Tangan Saat Takbir

Shalat 'Idul Fitri pada rakaat pertama dimulai dengan takbir sebanyak 7 kali dan rakaat kedua sebanyak 5 kali. Tentu biasanya kita mengangkat tangan setiap takbir tersebut.

Tahukah engkau saudariku, ternyata tidak terdapat hadits shahih yang diriwayatkan dari Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* mengangkat tangan di setiap takbir tersebut. Yang ada adalah riwayat dari Ibnu Umar *radhiyallahu 'anhu* yang mengangkat kedua tangannya setiap kali takbir. Seperti kita ketahui, Ibnu Umar *radhiyallahu 'anhu* adalah salah satu sahabat Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* yang sangat bersemangat mengikuti sunnah Rasulullah.

Maka, barangsiapa yang berkeyakinan bahwa Ibnu 'Umar tidak akan mengangkat tangan kecuali dengan ketetapan dari Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, maka dia boleh mengangkat tangannya. Boleh juga bagi kita mengangkat tangan pada saat takbir dengan berlandaskan dalil umum bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* mengangkat tangan setiap kali takbir.

Haid Saat Hari Raya?

Biasanya, para wanita sudah mulai menghitung-hitung dari awal Ramadhan, memperkirakan apakah dapat bersuka ria dan bersuka cita pada hari raya karena dapat mengikuti shalat 'Idul Fithri.

Tahukah engkau saudariku, tidak perlu bersedih hati karena mendapatkan haidh saat hari raya. Karena kegembiraan itu dan kehadiranmu di tempat shalat 'Id tidak terhalangi dengan hal yang sudah menjadi sunnatullah (ketetapan dari Allah). Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bahkan memerintahkan seluruh wanita untuk tetap pergi ke tempat shalat 'Id, sebagaimana diceritakan oleh Ummu 'Athiyah *radhiyallahu 'anha*,

“Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam memerintahkan kami pada dua hari raya untuk mengeluarkan gadis-gadis, wanita-wanita pingitan, dan wanita-wanita yang sedang haid (untuk mengikuti shalat ‘Id), tetapi wanita-wanita yang sedang haid tidak boleh masuk tempat shalat.” (HR. Bukhari)

Halal Bi Halal

Acara Halal Bi Halal ini biasanya merupakan ajang pertemuan baik sanak kerabat, teman kantor atau yang lainnya yang maksudnya adalah saling memaafkan segala kesalahan yang telah lalu dari orang-orang yang ditemui pada saat itu.

Tahukah engkau saudariku, bermaaf-maafan tidaklah mesti dikhususkan pada saat hari raya ‘Idul Fithri. Bahkan Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam sebenarnya tidak pernah mengajarkan dan mengkhususkan untuk bermaaf-maafan saat sebelum dan sesudah puasa. Bahkan pada hari raya ini sebenarnya merupakan hari di mana kaum muslimin diberi keleluasaan untuk bersenang-senang dan menghibur diri setelah lelah beribadah, walaupun lebih utama berpaling dari itu. Sebagaimana dalam hadits yang diceritakan oleh istri tercinta Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam, ketika hari raya ‘Idul Adh-ha, terdapat dua orang anak perempuan yang menyanyikan nyanyian orang-orang Anshor ketika terjadi peperangan Bu’ats.

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam pada saat itu masuk dan berbaring di atas tempat tidur seraya memalingkan wajahnya. Ayah istri tercinta Rasul dan merupakan orang yang paling dicintai Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam yang masuk dan melihat anak-anak yang sedang bernyanyi itu pun seketika marah dan menghardik,

“Seruling setan ada di dekat Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam??!!”

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* mendengar itu menghadap Abu Bakar *radhiyallahu ‘anhu* dan bersabda, “*Biarkan mereka berdua.*”

Dalam riwayat lain, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “*Wahai Abu Bakar, sesungguhnya setiap kaum itu memiliki hari raya dan ini adalah hari raya kita.*” (HR. Bukhari dan Muslim)

Eh... tapi perlu diperhatikan lho, nyanyian di sini bukan nyanyian seperti yang ada sekarang ini. Yang diperbolehkan adalah nyanyian yang isi syairnya mengungkapkan berbagai hal yang menyangkut peperangan, keberanian dan dalam pelantunannya dapat membantu urusan agama. Dilantunkannya pun hanya boleh dengan rebana dan dinyanyikan oleh anak-anak kecil perempuan. Lihat saja reaksi spontan Abu Bakar *radhiyallahu ‘anhu* ketika mendengar dan melihat ada dua anak menyanyi seperti itu. Berarti pada dasarnya, hal tersebut (menyanyi) memang terlarang kecuali yang telah dikecualikan oleh Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*, yaitu pada saat hari raya dan pada saat walimahan.

Bersalam-Salaman

Maksud bersalam-salaman di sini bukan memberi salam “*assalamu ‘alaikum*”. Tapi bentuk EYD yang lebih tepat adalah berjabat tangan. Ini adalah konsekuensi yang ada jika mengikuti acara Halal Bi Halal, bahkan biasanya sampai ada acara cipika-cipiki (cium pipi kanan-cium pipi kiri). Yang lebih tidak menyenangkan dan membuat hati gundah gulana adalah jabat tangan itu tidak mesti dilakukan sesama jenis, tetapi juga dengan lawan jenis yang jelas-jelas bukan mahram.

Tahukah engkau saudariku, sebaik-baik petunjuk adalah petunjuk Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam*. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ketika melakukan sesuatu yang sangat penting, yaitu baiat, tidak pernah menyentuh wanita. Bahkan Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa*

sallam memperingatkan secara keras masalah menyentuh perempuan secara sengaja dalam hadits berikut,

“Sungguh ditancapkannya kepala seseorang dengan jarum besi, itu masih lebih baik daripada dia menyentuh seorang wanita yang tidak halal baginya.” (Hadits shahih, HR. Thabrani)

Ziarah Kubur

Menurut pendapat yang paling rajih (kuat), ziarah kubur bagi wanita dibolehkan setelah sebelumnya dilarang oleh Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*.

Tahukah engkau saudariku, waktu ziarah kubur ini tidak ditetapkan khusus pada saat sebelum berpuasa atau hanya pada saat ‘Id. Karena faidah yang sebenarnya ingin didapatkan dari seseorang berziarah kubur adalah mengingatkannya akan kematian. Maka ketika seseorang mengkhususkan waktu-waktu tersebut untuk berziarah dengan keyakinan bahwa itu merupakan bagian dari ibadah (bahkan merasa kurang jika tidak dikerjakan), maka hal tersebut tidak diperbolehkan. Bahkan dapat membuat celah dibuatnya syariat baru, sehingga orang yang baru belajar Islam akan beranggapan bahwa ziarah kubur semacam itu memang memiliki waktu-waktu seperti yang sering terlihat. Padahal apa yang dilakukan banyak orang, belumlah tentu suatu kebenaran. Kebenaran adalah apa yang Allah dan Rasul-Nya tetapkan untuk umat Islam.

Wallahu a’lam

Maraji’:

Meneladani Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam Dalam Berhari Raya

Penulis: Ummu Ziyad

Muroja’ah: Ustadz Aris Munandar

Artikel Muslimah.or.id

Hukum Menghiasi Masjid Ketika Hari Raya

Pertanyaan:

Pada saat hari raya Idul Fitri dan pada hari besar lainnya, di beberapa tempat terdapat kebiasaan menghiasi masjid dengan berbagai macam bentuk dan warna lampu, serta bunga. Apakah hal ini diperbolehkan oleh Islam, ataukah tidak? Manakah dalil yang memperbolehkan atau dalil yang melarang?

Jawaban:

Masjid merupakan baitullah (rumah Allah), tempat yang paling baik. Allah ‘Azza wa Jalla memerintahkan agar kaum muslimin menghargai dan mengagungkan masjid dengan dzikrullah (berdzikir kepada Allah), mendirikan shalat, mengajarkan berbagai masalah agama pada manusia, membimbing mereka menuju kebahagiaan dan kesuksesan di dunia dan di akhirat. Juga dengan cara membersihkannya dari najis, patung, berbagai perbuatan syirik, bid’ah dan khurafat (menyimpang) dan menjaga masjid dari kotoran.

Termasuk mengagungkan masjid yaitu dengan memeliharanya dari permainan sia-sia dan teriakan-teriakan. Meskipun untuk mencari barang hilang atau yang semisalnya, yang bisa menimbulkan kesan masjid seperti jalan umum atau pasar. Termasuk menghargai masjid

yaitu dengan melarang penguburan mayit di dalamnya, juga dilarang membangun masjid di atas kuburan.

Menjaga masjid, juga dengan tidak menggantungkan lukisan ataupun melukis atau yang lainnya di tembok yang bisa menjadi jalan mengantarkan pada kesyirikan, atau yang dapat mengganggu konsentrasi orang beribadah kepada Allah 'Azza wa Jalla, serta bertolak belakang dengan motivasi utama pembangunan masjid. Semua masalah di atas sudah dijaga oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*, sebagaimana dalam sirah (kisah perjalanan hidup) dan dalam amaliyah beliau *shallallahu 'alaihi wasallam*. Rasulullah telah menerangkan hal ini kepada umatnya, agar umatnya bisa meniti jalan yang pernah mereka tempuh, dan menjadikan petunjuk mereka sebagai pedoman dalam menghormati dan memakmurkan masjid dengan segala hal yang bisa mengangkat nilai masjid, yaitu tegaknya syariah Allah dan untuk mengikuti Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*.

Belum ada riwayat yang menerangkan bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* mengagungkan masjid dengan memberikan penerangan warna-warni dan meletakkan karangan bunga pada saat hari raya ataupun pada saat momen tertentu. Cara pengagungan dengan memberikan lampu warna-warni, tidak dikenal pada masa Khulafaur Rasyidin serta para imam dari generasi pertama yang dijadikan panutan yaitu (generasi yang dijelaskan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*, bahwa mereka merupakan generasi terbaik) padahal pada masa itu masyarakat sudah mengalami kemajuan, memiliki banyak harta, berbudaya tinggi, dan berbagai macam bentuk serta warna perhiasan bisa didapatkan. Dan kebaikan terbaik adalah terletak pada ittiba' kepada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*, petunjuk Khulafaur Rasyidin, serta para ulama yang meniti jalan mereka.

Kemudian menyalakan lilin di masjid, memasang berbagai lampu listrik di atas atau di sekitar, memasang bendera bendera di menara,

serta meletakkan karangan bunga pada hari raya atau momen tertentu dengan maksud menghiasi dan mengagungkan masjid, merupakan perbuatan tasyabbuh (meniru) pada perbuatan yang dilakukan orang-orang kafir terhadap tempat ibadah mereka. Padahal Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* telah melarang tasyabbuh pada hari-hari raya dan cara ibadah mereka.

Wabillahit taufiq wa shallallahu 'ala Nabiyyina Muhammadin wa 'alaihi wa shahbihi wa sallam.

Lajnatu Ad Da-imatu Lil Buhuts Al Ilmiyati wal Ifta': Syaikh Abdul Aziz bin Abdullah bin Baz (Ketua), Syaikh Abdurrazaq Al Afifi (Wakil Ketua), Syaikh Abdullah bin Qu'ud (Anggota).

(*Fatawa Ramadhan Fi Ash Shiyam wa Al Qiyam wa Al Itikaf wa Zakat Al Fithri*, II/949-950)

Diketik ulang dari *Majalah As-Sunnah* Edisi Khusus Tahun.IX/1426 H/2005 M

Artikel muslimah.or.id

Belum Mengqadha Hutang Puasa Hingga Datang Ramadhan Berikutnya

Ramadhan adalah bulan yang paling dirindu kedatangannya oleh seluruh kaum muslimin. Betapa tidak? Pada bulan Ramadhan segala amal ibadah mendapat ganjaran yang berlipat-lipat ganda dan hanya pada bulan Ramadhan sajalah kita dapat menemui malam yang lebih baik dari seribu bulan, yang apabila seseorang melakukan amal shalih karena Allah *ta'alasemata* pada saat itu, maka pahala yang didapatnya itu lebih baik dari usaha yang dilakukannya selama seribu bulan. Maka sudah sepantasnya, banyak kaum muslimin yang semakin besar semangatnya untuk beramal shalih pada bulan ini.

Kaum wanita pun tidak kalah semangat untuk menabung pahala, akan tetapi kaum wanita memiliki fitrah yang tidak dapat dielakkan, namun memerlukan perhatian khusus. Dan tidak sedikit kaum wanita yang masih bingung ketika dihadapkan dengan masalah-masalah kewanitaan, khususnya pada bulan Ramadhan seperti sekarang ini. Berikut beberapa masalah yang sering ditemui oleh wanita berikut solusinya.

Masalah 1:

Wanita Memiliki Utang Puasa, Tetapi Belum Mengqadhanya Hingga Datang Ramadhan Berikutnya

Dalam hal ini, terdapat tiga kemungkinan, yaitu:

Pertama: Keadaan wanita tersebut tidak memungkinkan untuk segera mengqadha puasanya pada Ramadhan yang lalu hingga datang Ramadhan berikutnya, misal: karena alasan sakit.

Dalam masalah ini, terdapat dua kondisi, yaitu:

Kondisi 1: Apabila wanita tersebut meninggalkan kewajiban puasa dan menunda qadha puasanya karena ketidak mampuannya, maka wajib baginya untuk mengqadha hari-hari yang ditinggalkannya itu saat dia telah memiliki kemampuan untuk mengqadhanya. Hal ini berdasarkan firman Allah *ta'ala* yang artinya,

“Dan barang siapa yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkannya itu pada hari-hari yang lain.” (Qs. Al-Baqarah: 185)

Kondisi 2: Apabila ketidak mampuan wanita tersebut untuk melaksanakan puasa bersifat permanen, yakni tidak bisa hilang (sembuh) menurut keterangan ahli medis dan dikhawatirkan bahwa puasanya itu akan membahayakan dirinya, maka wanita tersebut harus memberi makan orang miskin sebanyak hari yang ditinggalkannya itu sebanyak setengah sha' (sekitar 1,5 kg) makanan pokok di daerahnya. Hal ini berdasarkan firman Allah *ta'ala* yang artinya,

“Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu) memberi makan seorang miskin.” (Qs. Al-Baqarah: 184)

Ketentuan ini juga berlaku bagi wanita yang meninggal karena sakit, sementara dirinya masih memiliki tanggungan puasa Ramadhan. Maka keluarganya hanya diwajibkan untuk mengeluarkan fidyah sebanyak hari yang ditinggalkan oleh wanita tersebut. [Lihat penjelasan Ibnu Qayyim dalam kitab *I'laamul Muwaqqi'iin* (III/554) dan tambahan keterangannya di *Tahdziibus Sunnan Abi Dawud* (III/279-282)]

Kedua: Wanita tersebut dengan sengaja mengulur-ulur waktu untuk mengqadha utang puasanya hingga datang Ramadhan berikutnya.

Dalam masalah kedua ini, wanita tersebut harus bertaubat kepada Allah *ta'ala* dikarenakan kelalaiannya atas suatu ketetapan Allah. Selain itu, dia juga harus bertekad untuk tidak mengulangi perbuatan tersebut. Karena menunda-nunda pelaksanaan qadha tanpa ada udzur syar'i adalah suatu maksiat, maka bertaubat kepada Allah merupakan suatu kewajiban. Kemudian, wanita tersebut harus segera mengqadha puasanya setelah bulan Ramadhan berikutnya. Allah *ta'ala* berfirman yang artinya,

“Bersegeralah kamu kepada ampunan dari Rabbmu...” (Qs. Ali ‘Imran: 133)

Ketiga: Wanita tersebut tidak mengetahui kewajiban melaksanakan puasa pada bulan Ramadhan, karena minimnya ilmu agama, dan atau tidak mengetahui secara pasti jumlah hari yang ditinggalkannya selama bulan Ramadhan yang lalu.

Dalam masalah ketiga, seorang wanita dinyatakan *mukallaf* (terkena beban ketentuan syari'at) dengan beberapa syarat, yaitu: (1) beragama Islam, (2) berakal, (3) telah baligh. Dan balighnya seorang wanita ditandai dengan datangnya haidh, tumbuhnya bulu di daerah sekitar kemaluan, keluarnya mani, atau telah memasuki usia 15 tahun. Apabila syarat-syarat tersebut telah terpenuhi, maka kewajiban untuk melaksanakan puasa pada bulan Ramadhan telah

jatuh kepadanya, dan dia juga berkewajiban untuk melaksanakan qadha puasa sejumlah hari yang ditinggalkannya.

Namun, apabila wanita tersebut tidak mengetahui hukum-hukum yang ditetapkan oleh syari'at -bukan karena dia tidak ingin atau malas mencari tahu, akan tetapi karena sebab lain yang sifatnya alami, misal karena dia tinggal di daerah pedalaman yang jauh dari para ahli ilmu- maka tidak ada dosa baginya meninggalkan puasa pada tahun-tahun dimana dia masih dalam keadaan *jahil* (tidak tahu) terhadap ketentuan syari'at. Kemudian, apabila dia telah mengetahuinya, maka wajib baginya untuk melaksanakan puasa pada bulan Ramadhan, dan hendaknya dia mengqadha puasa yang ditinggalkannya sewaktu dia masih dalam keadaan tidak tahu, agar dapat terlepas dari dosanya. [Lihat *Fataawa Nur 'ala ad-Darb*, Syaikh Utsaimin, hal. 65-66 dan *Fatwa-Fatwa Tentang Wanita (1/227-228)*]

Adapun apabila wanita tersebut ragu akan jumlah hari yang ditinggalkannya, maka dia dapat memperkirakannya, karena Allah *ta'ala* tidak membebani seseorang diluar kesanggupannya. Allah berfirman yang artinya,

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Qs. Al-Baqarah: 286)

Dan firman Allah yang artinya,

“Maka bertakwalah kamu kepada Allah menurut kesanggupanmu,” (Qs. At-Taghaabun: 16)

Catatan:

Mengqadha puasa tidak wajib dilakukan secara berturut-turut dan tidak mengapa apabila seorang wanita tidak langsung mengqadha puasanya setelah bulan Ramadhan berakhir. Namun, hendaklah dia

melakukannya apabila tidak ada udzur yang menghalanginya. *Wallahu a'lam.*

Artikel muslimah.or.id

Penyusun : Ummu Sufyan Rahmawaty Woly bintu Muhammad

Murajaah : Ust Muhammad Abduh Tausikal

Maraji':

- *Al-Adzkar an-Nawawi*, Imam an-Nawawi; takhrij, tahqiq dan ta'liq oleh Syaikh Amir bin Ali Yasin, cet. Daar Ibn Khuzaimah
- *Ahkaamul Janaaiz wa Bida'uha*, Syaikh Muhammad Nashiruddin al-Albani, cet. Maktabah al-Ma'arif
- *Ensiklopedi Adab Islam Menurut al-Qur'an dan as-Sunnah*, 'Abdul 'Aziz bin Fathi as-Sayyid Nada, cet. Pustaka Imam asy-Syafi'i
- *Ensiklopedi Fiqh Wanita*, Abu Malik Kamal bin as-Sayyid Salim, cet. Pustaka Ibnu Katsir
- *Fatwa-Fatwa Tentang Wanita*, Lajnah ad-Daimah lil Ifta', cet. Darul Haq
- *Meneladani Shaum Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam*, Syaikh Salim bin 'Ied al-Hilali dan Syaikh 'Ali bin Hasan bin 'Ali al-Halabi al-Atsari, cet. Pustaka Imam asy-Syafi'i
- *Syarah Riyadhush Shalihin*, Syaikh Salim bin 'Ied al-Hilali, cet. Pustaka Imam asy-Syafi'i
- *Tamamul Minnah fii Ta'liq 'ala Fiqhis Sunnah*, Syaikh Muhammad Nashiruddin al-Albani, cet. Daar ar-Raayah
- *Tiga Hukum Perempuan Haidh dan Junub*, Abdul Hakim bin Amir Abdat, cet. Darul Qolam

Qadha Puasa atau Puasa Syawal?

Menurut pendapat terkuat, puasa qadha' harus didahulukan dari puasa Syawal.

Ibnu Rajab *rahimahullah* mengatakan, “Barangsiapa mempunyai qodho' puasa di bulan Ramadhan, lalu ia malah mendahulukan menunaikan puasa sunnah enam hari Syawal, maka ia tidak memperoleh pahala puasa setahun penuh. Karena keutamaan puasa Syawal (mendapat pahala puasa setahun penuh) diperoleh jika seseorang mengerjakan puasa Ramadhan diikuti puasa enam hari di bulan Syawal. Dalam kondisi tadi, ia tidak memperoleh pahala tersebut karena puasa Ramadhannya belum sempurna.” (Lathoif Al Ma'arif, hal. 392)

Dalam hadits Abu Ayyub Al Anshori disebutkan,

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

“Barangsiapa yang berpuasa Ramadhan kemudian berpuasa enam hari di bulan Syawal, maka dia berpuasa seperti setahun penuh.” (HR. Muslim no. 116)

Ibnu Rajab rahimahullah menerangkan, “Bagi ulama yang menyatakan bolehnya mendahulukan puasa sunnah dari qodho’ puasa, maka jika ia mendahulukan puasa sunnah Syawal, ia tidak memperoleh keutamaannya (pahala puasa setahun penuh). Yang bisa mendapatkannya adalah orang yang lebih dulu menyempurnakan puasa Ramadhan lalu melaksanakan puasa enam hari di bulan Syawal.” (Idem)

Bagaimana kasus pada wanita muslimah yang sudah barang tentu mengalami haidh setiap bulannya padahal masih punya utang puasa? Bisa jadi mereka hanya sempat melakukan puasa Syawal tiga atau empat hari karena sebelumnya harus menjalankan qodho’ puasa.

Ada penjelasan yang amat bagus dari Syaikh ‘Abdul ‘Aziz bin Baz rahimahullah, beliau menjelaskan, “Tidak disyari’atkan mengqodho’ puasa Syawal setelah Syawal [1] baik meninggalkannya karena udzur maupun tidak. Karena puasa Syawal hanyalah puasa sunnah yang sudah terluput. Kami katakan bagi yang sudah melakukan puasa Syawal selama empat hari dan belum sempurna enam hari karena ada alasan syar’i, ‘Ketahuilah bahwa puasa Syawal adalah ibadah yang sunnah, tidak wajib. Engkau akan mendapatkan pahala puasa syawal empat hari yang telah engkau kerjakan. Dan diharapkan engkau akan memperoleh pahala yang sempurna jika engkau meninggalkan puasa Syawal tadi karena ada alasan yang dibenarkan. Karena Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

إِذَا مَرِضَ الْعَبْدُ أَوْ سَافَرَ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ مَا كَانَ يَعْمَلُ مُقِيمًا صَحِيحًا

“Jika seseorang sakit atau bersafar, maka akan dicatat baginya pahala seperti saat ia mukim (tidak bepergian) dan sehat.” (HR. Bukhari dalam kitab shahihnya). Jadi, engkau tidak memiliki kewajiban qodho’ sama sekali (setelah Syawal).” (Majmu’ Fatawa Ibnu Baz, 15: 389, 395.)

Dari penjelasan Syaikh Ibnu Baz rahimahullah berarti seorang wanita yang masih punya utang puasa tidak perlu khawatir jika ia luput dari puasa Syawal. Jika memang ia luput karena ada udzur, maka lakukanlah semampunya walaupun sehari atau dua hari. Jika kondisinya memang karena ada udzur untuk menunaikan qodho' puasa, moga-moga ia dicatat pahala yang sempurna karena puasa Syawal yang luput dari dirinya.

Semoga bermanfaat.

—

[1] Sebagian ulama (seperti Syaikh Muhammad bin Sholih Al 'Utsaimin rahimahullah) menganjurkan mengqodho' puasa Syawal di bulan Dzulqo'dah. Al Bahuti, penulis Kasyaful Qona' (kitab fiqh Hambali) berkata, "Keutamaan puasa enam hari Syawal tidaklah diperoleh jika puasa tersebut dilakukan selain di bulan Syawal. Demikianlah yang dipahami dari tekstual hadits." (Kasyaful Qona' 'an Matn Al Iqna', Manshur bin Yunus bin Idris Al Bahuti, Mawqi' Al Islam, 6/132)

—

Disusun di Panggang, Gunungkidul, 2 Syawal 1435 H

Penulis: Muhammad Abduh Tuasikal

Artikel Muslim.Or.Id

تمت بحمد الله