

Puasa Sebagai Kewajiban Ditinjau dari Tata Cara dan Manfaat

Asmawati

SDN 12 Panai Hulu, Indonesia

Email : bungaku767@gmail.com

Abstrak: Salah satu perintah yang diwajibkan pada bulan Ramadhan adalah berpuasa Ramadhan sebagai mana yang telah diwajibkan bagi orang-orang sebelum kita agar mencapai kemuliaan yaitu derajat taqwa. Dan ternyata puasa sudah dilakukan oleh orang-orang dan kaum sebelumnya, seperti yang dikisahkan di dalam Al-quran tentang nadzar Siti Maryam ibunya Nabi Isa As. Dan masih banyak lagi seperti umat nasrani yang berpuasa 40 hari siang dan malam, para biksu agama hindu dan budha berpuasa setiap hari sepanjang tahun, maka daripada itu kita sebagai umat islam harus bersyukur bahwasanya Allah Swt telah meringankannya menjadi 30 hari saja dalam setahun. Puasa secara bahasa artinya menahan. Dan menurut syariat yaitu menahan diri dari rasa lapar dan haus dan segala yang membatalkannya dari terbitnya fajar atau shubuh sampai tenggelamnya matahari atau maghrib. Kita menghormati dan memuliakan bulan ramadhan karena didalamnya ada banyak kemuliaan yang terdapat didalamnya

Kata Kunci: Keistimewaan, Bulan Ramadhan

Abstract: *One of the commandments that is required in the month of Ramadan is fasting during Ramadan, as was required for people before us in order to achieve glory, namely the level of piety. And it turns out that fasting has been done by people and groups before, as told in the Koran about the nadzar Siti Maryam, the mother of the Prophet Isa As. And there are many more, such as Christians who fast 40 days day and night, Hindu and Buddhist monks fast every day throughout the year, therefore we as Muslims must be grateful that Allah SWT has lightened it to just 30 days a year. Fasting literally means holding back. And according to the Shari'a, that is to refrain from hunger and thirst and everything that cancels it from the sunrise or dawn until the sun sets or maghrib. We respect and glorify the month of Ramadan because it contains a lot of glory*

Keywords: Specialties, Month of Ramadan

PENDAHULUAN

Bulan Ramadhan adalah bulan suci bagi umat Islam yang dirayakan setiap tahunnya. Bulan Ramadhan merupakan bulan kesembilan dalam kalender Islam, di mana pada bulan ini umat Islam diwajibkan untuk menunaikan ibadah puasa selama satu bulan penuh. Selama bulan Ramadhan, umat Islam menjalankan puasa dari terbit fajar hingga terbenam matahari, di mana selama waktu ini mereka menahan diri dari makan, minum, dan perilaku yang dianggap buruk.

Bulan Ramadhan memiliki banyak nilai dan makna penting bagi umat Islam. Selain sebagai bulan ibadah, bulan Ramadhan juga merupakan waktu yang tepat untuk memperdalam hubungan dengan Allah SWT. Selama bulan ini, umat Islam dianjurkan untuk memperbanyak amal kebaikan seperti sedekah, membaca Al-Quran, berdoa, dan melakukan ibadah lainnya. Selain itu, bulan Ramadhan juga dianggap sebagai bulan penuh berkah dan ampunan.

Pada bulan puasa umat Islam berharap mendapatkan pahala yang berlipat ganda atas setiap amal kebaikan yang mereka lakukan. Bulan Ramadhan juga dianggap sebagai waktu yang tepat untuk memperbaiki diri dan berbenah diri, sehingga setelah bulan Ramadhan berakhir, umat Islam dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Oleh karena itu, makalah tentang bulan Ramadhan dapat menjadi wadah untuk memperdalam pemahaman kita tentang pentingnya bulan ini bagi umat Islam. Makalah tersebut dapat membahas berbagai aspek dari bulan Ramadhan, seperti sejarah dan makna puasa, tata cara berpuasa, hikmah dan manfaat puasa, serta nilai-nilai yang dapat dipetik dari bulan Ramadhan. Dengan demikian, makalah tersebut dapat menjadi sumber pengetahuan dan inspirasi bagi umat Islam dalam menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian menggunakan studi pustaka dengan menelusuri berbagai sumber tertulis yang relevan baik berupa buku maupun jurnal yang dianggap representatif. Studi pustaka merupakan model

penelitian yang dilakukan dengan cara menginventarisir data, lalu diolah dan digali dari berbagai sumber-sumber tertulis (Subagyo, 1991: 109).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puasa di bulan Ramadhan merupakan salah satu ibadah penting bagi umat Islam. Puasa diwajibkan kepada umat Islam pada tahun kedua setelah hijrah (migrasi) Nabi Muhammad SAW dari Makkah ke Madinah. Puasa Ramadhan merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang sudah baligh dan sehat. Sejarah puasa Ramadhan bermula pada tahun ke-9 H, saat Nabi Muhammad SAW menerima wahyu dari Allah SWT yang menyuruh umat Islam untuk berpuasa selama sebulan penuh pada bulan Ramadhan. Puasa Ramadhan pada awalnya tidak diwajibkan untuk umat Islam, namun dianjurkan untuk dilakukan sebagai salah satu ibadah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kemudian pada tahun ke-2 setelah hijrah, puasa Ramadhan diwajibkan bagi umat Islam. Makna dari puasa Ramadhan bagi umat Islam sangatlah penting. Selain sebagai ketaatan kepada Allah SWT, puasa Ramadhan juga memiliki tujuan untuk memperkuat kesabaran dan ketahanan diri, meningkatkan keimanan dan ketakwaan, serta membiasakan diri untuk berbuat baik kepada sesama. Puasa juga memberikan pelajaran untuk merasakan penderitaan dan kesulitan yang dirasakan oleh orang-orang yang kurang mampu, sehingga memupuk rasa empati dan kepedulian terhadap sesama. Puasa Ramadhan juga memperkuat tali silaturahmi dan mengajarkan nilai-nilai kebersamaan dan kerjasama. Selama bulan Ramadhan, umat Islam mengadakan berbagai kegiatan sosial seperti berbuka puasa bersama dan memberikan sedekah kepada orang-orang yang membutuhkan. Puasa Ramadhan juga menjadi momentum untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas diri secara spiritual dan moral.

Tata Cara Berpuasa Berikut adalah tata cara berpuasa yang benar di bulan Ramadhan:

1. Niat: Niatkan dalam hati untuk berpuasa dan niat ini sebaiknya dilakukan sebelum matahari terbit pada hari pertama puasa.
2. Sahur: Makan sahur sebelum fajar dengan makanan yang bergizi agar energi selama berpuasa tetap terjaga.
3. Menahan diri: Saat puasa, menahan diri dari makan, minum, berhubungan suami istri dan semua hal yang membatalkan puasa dari fajar hingga terbenam matahari.
4. Shalat: Lebih baik untuk memperbanyak ibadah shalat di bulan Ramadhan, terutama shalat tarawih di malam hari.
5. Bersedekah: Meningkatkan amal kebaikan dengan bersedekah, memberikan makanan atau membantu orang yang membutuhkan.
6. Menghindari perbuatan dosa: Menjaga perilaku dari hal-hal yang tidak baik, seperti berbohong, bergunjing, atau mengumpat.
7. Berbuka dengan yang halal: Ketika berbuka puasa, disarankan untuk memulainya dengan kurma dan air putih, lalu makan makanan yang halal dan bergizi.
8. Mengakhirkan makan sahur: Jangan makan sahur terlalu terlambat agar tubuh bisa mencerna makanan sebelum fajar.
9. Beristirahat: Usahakan untuk tidur lebih awal dan istirahat yang cukup agar tubuh terjaga selama puasa.

Hikman dan Manfaat Puasa Puasa di bulan Ramadhan

Merupakan ibadah yang sangat penting bagi umat Islam. Selain menjadi kewajiban bagi umat Islam, puasa juga memiliki banyak hikmah dan manfaat. Berikut ini adalah beberapa di antaranya:

1. Meningkatkan kesabaran: Puasa di bulan Ramadhan mengajarkan umat Islam untuk bersabar dalam menahan lapar, dahaga, dan nafsu selama sepanjang hari. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesabaran dalam menghadapi ujian dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Menumbuhkan rasa syukur: Puasa juga mengajarkan umat Islam untuk bersyukur atas segala nikmat yang diberikan Allah SWT. Dengan menahan diri dari makan dan minum, umat Islam dapat lebih menghargai dan bersyukur atas makanan dan minuman yang diberikan Allah SWT.

3. Meningkatkan kesadaran sosial: Puasa di bulan Ramadhan juga dapat meningkatkan kesadaran sosial, karena umat Islam diharapkan untuk memperbanyak amal kebaikan dan membantu sesama yang membutuhkan. Hal ini dapat memperkuat hubungan sosial dan saling tolong-menolong dalam kehidupan sehari-hari.
4. Membersihkan jiwa dan tubuh: Selain membersihkan jiwa dari dosa dan kesalahan, puasa juga dapat membersihkan tubuh dari racun dan zat-zat yang tidak berguna. Dalam waktu satu bulan, tubuh dapat membersihkan diri dari berbagai toksin dan memperbaiki kesehatan secara keseluruhan.
5. Meningkatkan spiritualitas: Puasa di bulan Ramadhan juga dapat membantu meningkatkan spiritualitas, karena umat Islam diharapkan untuk lebih memperbanyak ibadah dan berdoa kepada Allah SWT. Hal ini dapat membantu umat Islam meraih kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup.
6. Menjaga keseimbangan hidup: Puasa di bulan Ramadhan mengajarkan umat Islam untuk menjaga keseimbangan hidup, antara ibadah, kerja, dan waktu bersama keluarga. Hal ini dapat membantu umat Islam memperbaiki kualitas hidup dan menjadi lebih baik dalam menjalani kehidupan. Demikianlah beberapa hikmah dan manfaat puasa di bulan Ramadhan bagi umat Islam. Puasa adalah ibadah yang sangat mulia dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan jiwa dan tubuh, serta membantu umat Islam meningkatkan kualitas hidup dan keimanan.

Nilai-nilai Bulan Ramadhan Ada beberapa nilai-nilai yang dapat dipetik dari pengalaman berpuasa di bulan Ramadhan bagi umat Islam, di antaranya adalah:

1. Kesabaran: Puasa mengajarkan umat Islam untuk bersabar dan menahan diri dari hal-hal yang dilarang selama berpuasa, seperti makan, minum, dan hubungan suami istri. Hal ini mengajarkan umat Islam untuk memiliki kesabaran dalam menghadapi berbagai macam cobaan dan tantangan dalam hidup.
2. Kedisiplinan: Berpuasa juga mengajarkan kedisiplinan dalam menjalankan ibadah dan aktivitas sehari-hari. Dalam berpuasa, umat Islam harus memperhatikan waktu-waktu berbuka puasa, waktu-waktu shalat, serta mengatur pola makan dan minum agar tetap sehat dan bugar.
3. Kebersamaan: Bulan Ramadhan menjadi momen bagi umat Islam untuk saling bersilaturahmi dan menjalin hubungan sosial yang baik dengan sesama umat Islam. Berbuka puasa bersama, shalat tarawih bersama, serta saling berbagi kebaikan dan kebahagiaan menjadi sarana untuk mempererat tali persaudaraan.
4. Kebaikan dan kemurahan hati: Ramadhan juga menjadi momen bagi umat Islam untuk beramal dan bersedekah lebih banyak. Hal ini mengajarkan umat Islam untuk menjadi lebih peka terhadap kebutuhan sesama, dan memperbanyak amal kebaikan yang akan membawa pahala di akhirat.
5. Ketaqwaan: Bulan Ramadhan adalah bulan yang di dalamnya terdapat malam Lailatul Qadar yang sangat dihargai oleh umat Islam. Dalam menghadapi bulan suci ini, umat Islam diharapkan untuk meningkatkan ketaqwaannya kepada Allah SWT melalui puasa, shalat, membaca Al-Qur'an, serta berzikir dan berdoa. Hal ini mengajarkan umat Islam untuk lebih dekat dengan Allah SWT dan meningkatkan keimanan dan ketaqwaannya.
6. Pengendalian diri: Berpuasa mengajarkan umat Islam untuk mengendalikan diri dari hawa nafsu dan keinginan-keinginan yang tidak baik. Dalam berpuasa, umat Islam harus mampu mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang dapat membatalkan puasa, serta mengendalikan emosi dan perilaku agar selalu dalam batasan yang sesuai dengan ajaran Islam.
7. Rasa syukur: Berpuasa juga mengajarkan rasa syukur kepada umat Islam karena dapat merasakan nikmatnya makanan dan minuman setelah seharian menahan lapar dan haus. Hal ini mengajarkan umat Islam untuk lebih menghargai dan bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT.

KESIMPULAN

Bulan Ramadan merupakan bulan yang sangat penting dalam agama Islam dan dianggap sebagai waktu yang paling suci bagi umat Islam di seluruh dunia. Bulan Ramadan adalah waktu di mana umat Islam diharapkan untuk meningkatkan ibadah mereka, memperdalam hubungan mereka dengan Allah SWT, dan meningkatkan kesadaran sosial dan kepedulian mereka terhadap sesama manusia. Bulan Ramadan juga merupakan waktu di mana orang-orang umat Islam biasanya berpuasa dari matahari terbit hingga matahari terbenam setiap harinya, serta meningkatkan kegiatan keagamaan seperti shalat, membaca AlQur'an, dan berinfaq.

DAFTAR PUSTAKA

- Afin, zayyin. 2023. *Kapita Selekta Pendidikan Islam*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Hairini. 2024. *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Malang: Universitas Malang
- Sahrani, Syafaat Dkk. 2008. *Peranan Pendidikan Islam Dalam Mencegah Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rajawali Press
- Muhibbin. 2021. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu
- Yulis. 2022. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia
- Yusuf Mudzakir, Abdul Mujib. 2016. *Ilmu Pendidikan islam*. Jakarta: Kencana Prenada Media