



مركز العناية بالدراسات الإسلامية  
MARKAZILAH COMMUNITY CARE CENTRE

*Catatan Ringkas*

# Tentang P u a s a

Muhammad bin Shalih bin Muhammad  
al-'Utsaimin rahimahullāh (wafat 1421 H)

Tim Ilmiah Markaz Inayah

## Mukadimah

Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi kita Muhammad, kepada keluarga dan seluruh sahabat beliau.

### Amma ba'du:

Berikut ini adalah beberapa catatan ringkas tentang puasa, hukumnya, pembagian manusia dalam menyikapinya, hal-hal yang membatalkan puasa, serta beberapa faedah lainnya secara singkat.

1. **Puasa** adalah beribadah kepada Allah Ta'ala dengan meninggalkan hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari.
2. **Puasa Ramadan** adalah salah satu rukun Islam yang agung, berdasarkan sabda Nabi ﷺ:

«بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ، وَحَجِّ الْبَيْتِ الْحَرَامِ»

*“Islam dibangun di atas lima perkara: persaksian bahwa tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan salat, menunaikan zakat, berpuasa Ramadan, dan berhaji ke Baitullah.” (Muttafaq ‘alaih).*

## **Manusia dalam Puasa**

- 1. Puasa wajib atas setiap muslim yang baligh, berakal, mampu, dan mukim (tidak safar).**
- 2. Orang kafir tidak berpuasa, dan tidak wajib mengqadha puasa apabila ia masuk Islam.**
- 3. Anak kecil yang belum baligh tidak wajib berpuasa, namun diperintahkan untuk berpuasa agar terbiasa.**
- 4. Orang gila tidak wajib berpuasa dan tidak wajib diberi makan sebagai gantinya, meskipun ia sudah tua. Demikian pula orang yang hilang akal (tidak memiliki kemampuan membedakan), serta orang tua pikun yang sudah tidak bisa membedakan.**

5. **Orang yang tidak mampu berpuasa karena sebab yang permanen**, seperti orang tua renta atau orang sakit yang tidak diharapkan sembuh, maka ia memberi makan satu orang miskin untuk setiap hari yang ditinggalkan.
6. **Orang sakit dengan penyakit sementara yang diharapkan sembuh**, boleh berbuka jika puasa memberatkannya, dan wajib mengqadha setelah sembuh.
7. **Wanita hamil dan menyusui**, jika puasa memberatkan karena kehamilan atau menyusui, atau khawatir terhadap anaknya, maka keduanya boleh berbuka dan mengqadha ketika sudah mudah dan hilang rasa khawatir.
8. **Wanita haid dan nifas tidak boleh berpuasa saat haid dan nifas**, dan wajib mengqadha hari-hari yang ditinggalkan.
9. **Orang yang terpaksa berbuka untuk menyelamatkan jiwa yang terjaga** (misalnya dari tenggelam atau kebakaran), maka ia boleh berbuka untuk menyelamatkannya dan wajib mengqadha.

10. **Musafir boleh memilih:** jika mau ia berpuasa, dan jika mau ia berbuka serta mengqadha hari yang ditinggalkannya. Baik safarnya sementara seperti umrah, maupun safar yang bersifat rutin seperti sopir taksi dan sejenisnya, mereka boleh berbuka selama berada di luar kampung halamannya.

## Hal-hal yang Membatalkan Puasa

❖ Orang yang melakukan salah satu pembatal puasa karena lupa, tidak tahu (jahil), atau dipaksa, maka puasanya tidak batal. Berdasarkan firman Allah Ta'ala:

﴿رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا﴾

*“Ya Rabb kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah.”* (Al-Baqarah: 286) ز

﴿إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ﴾

*“Kecuali orang yang dipaksa sedang hatinya tetap tenang dalam keimanan.”* (An-Nahl: 106).

﴿وَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُمْ بِهِ وَلَكِنْ مَا تَعَمَّدَتْ قُلُوبُكُمْ﴾

*“Dan tidak ada dosa atas kalian terhadap apa yang kalian keliru padanya, tetapi (yang berdosa adalah) apa yang disengaja oleh hati kalian.” (Al-Ahzab: 5).*

❖ Jika orang yang berpuasa lupa lalu makan atau minum, puasanya tidak batal karena ia lupa.

❖ Jika ia makan atau minum dengan keyakinan bahwa matahari telah terbenam atau fajar belum terbit, maka puasanya batal karena ia tidak mengetahui (jahil).

❖ Jika ia berkumur lalu air masuk ke tenggorokannya tanpa sengaja, puasanya tidak batal karena tidak disengaja.

❖ Jika ia bermimpi basah dalam tidurnya, puasanya tidak batal karena bukan kehendaknya.

## **Pembatal Puasa Ada Delapan:**

- 1. Jima' (hubungan suami istri).** Jika terjadi pada siang hari Ramadan oleh orang yang wajib berpuasa, maka selain wajib mengqadha, ia juga wajib membayar kaffarah berat: memerdekakan budak. Jika tidak mampu, maka berpuasa dua

bulan berturut-turut. Jika tidak mampu, maka memberi makan enam puluh orang miskin.

2. **Keluarnya mani saat terjaga** karena onani, bercumbu, mencium, memeluk, dan semisalnya.
3. **Makan atau minum**, baik yang bermanfaat maupun yang berbahaya seperti rokok.
4. **Suntikan nutrisi yang menggantikan fungsi makan dan minum**, karena hukumnya seperti makan dan minum. Adapun suntikan yang tidak mengandung nutrisi, maka tidak membatalkan puasa, baik melalui otot maupun pembuluh darah, dan baik terasa di tenggorokan maupun tidak.
5. **Transfusi darah**, misalnya ketika orang berpuasa mengalami pendarahan lalu dimasukkan darah sebagai pengganti.
6. **Keluarnya darah haid dan nifas**.
7. **Mengeluarkan darah dengan hijamah (bekam) dan semisalnya**. Adapun darah yang keluar sendiri seperti mimisan atau karena mencabut gigi dan semisalnya, maka tidak membatalkan puasa karena bukan hijamah dan tidak sejenis dengannya.

8. **Muntah dengan sengaja.** Jika muntah tanpa sengaja, maka tidak membatalkan puasa.

## **Faedah-Faedah**

1. **Boleh bagi orang yang berpuasa** berniat puasa dalam keadaan junub, lalu mandi setelah terbit fajar.
2. **Wajib bagi wanita yang suci dari haid atau nifas** sebelum fajar di bulan Ramadan untuk berpuasa, meskipun ia belum mandi kecuali setelah terbit fajar.
3. **Boleh bagi orang yang berpuasa** mencabut gigi atau mengobati luka serta meneteskan obat ke mata atau telinga, dan tidak batal puasanya meskipun ia merasakan rasa obat di tenggorokannya.
4. **Boleh bersiwak di awal maupun akhir siang,** dan itu sunnah baginya sebagaimana bagi orang yang tidak berpuasa.
5. **Boleh melakukan hal-hal yang meringankan panas** dan dahaga seperti mendinginkan diri dengan air atau pendingin ruangan.

6. **Boleh menyemprotkan sesuatu ke mulut** untuk meringankan sesak napas karena tekanan atau lainnya.
7. **Boleh membasahi kedua bibir dengan air ketika kering**, dan berkumur jika mulut kering tanpa berlebihan dalam berkumur.
8. **Disunnahkan mengakhirkan sahur** mendekati fajar dan menyegerakan berbuka setelah terbenam matahari. Berbuka dengan ruthab (kurma basah), jika tidak ada maka dengan kurma kering, jika tidak ada maka dengan air, jika tidak ada maka dengan makanan halal apa saja. Jika tidak mendapatkan apa pun, maka berniat berbuka dalam hati sampai mendapatkan sesuatu.
9. **Disunnahkan memperbanyak ketaatan** dan menjauhi seluruh larangan.
10. **Wajib menjaga kewajiban dan menjauhi keharaman**; menunaikan salat lima waktu pada waktunya, melaksanakannya berjamaah bagi yang wajib berjamaah, meninggalkan dusta, ghibah, penipuan, transaksi riba, serta setiap

ucapan dan perbuatan yang haram. Nabi ﷺ bersabda:

«مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجُهْلَ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ»

*“Barang siapa tidak meninggalkan perkataan dusta dan perbuatan dengannya serta kebodohan, maka Allah tidak butuh terhadap ia meninggalkan makan dan minumannya.”* (HR. al-Bukhari).

Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi kita Muhammad, keluarga dan seluruh sahabatnya.

Ditulis oleh hamba yang fakir kepada Allah Ta‘ala,  
**Muhammad ash-Shalih al-‘Utsaimin**

Pada 16 Sya‘ban 1401 H

Kerajaan Arab Saudi – al-Qashim – ‘Unaizah