

# Beberapa Poin Penting Ayat Puasa

---

<"xml encoding="UTF-8?">

## Renungan Ayat Kewajiban Puasa

Memang puasa tidak sampai 24 jam apalagi kita yang hidup dikawasan tropis, baik Indonesia, Timor Leste, Papua New Gunea, Malaysia, Singapura, Brunei atau beberapa belahan bumi yang lain. Lama waktu puasa tidak sampai 18 Jam, hanya 12-15 jam dalam sehari. Waktunya lebih pendek dibanding kawasan yang lebih dekat dengan kawasan seperti Inggris, Rusia, Jepang, dan Negara-negara Timur Tengah

## Puasa Dan Latihan Disiplin

Puasa tidak hanya seputar menjaga hawa nafsu jasmani seperti makan dan minum tapi ada aturan-aturan tertentu yang harus dipatuhi. Kepatuhan ini melatih kita untuk disiplin dan bisa menghargai pentingnya menejemen waktu

:Allah SWT Berfirman

أَجَلٌ لَّكُمْ لَيْلَةُ الصَّيَامِ الرَّفْتُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصَّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi ma'af kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'takaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa.[1]

Beberapa poin yang bisa kita pahami dari ayat ini bahwa bagi mukalaf pasangan suami istri masih ada kelonggaran, ketika sedang menjalankan puasa dibulan Rajab, Syaban maupun

Ramadan pada malam hari. Jadi mereka harus berpuasa dan menjalankan segala ketentuannya pada waktu subuh hingga maghrib saja akan tetapi keringanan ini ada pengecualiannya. Keringanan ini tidak berlaku ketika kita sedang melaksanakan i'tikaf “...(tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya...” Khusus waktu i'tikaf mukalaf diajarkan untuk juga mengontrol diri secara total termasuk setelah maghrib menjelang. Ini sesuai dengan tujuan i'tikaf itu sendiri, dimana seseorang bisa berdiam diri didalam masjid selama 3 hari berturut, siang berpuasa dan malam menyibukkan diri dengan amalan ibadah membaca .shalawat, istighfar, tasbih, mengqadha shalat dll

### **Kelonggaran Sebagai Isyarat Nilai Penting**

Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu. Ini adalah isyarat pentingnya hubungan suami istri bagi kelanggengan hubungan keduanya, seperti kita tahu ketika hari itu suami istri sudah berhubungan maka ucapan talak dan perceraian tidak berlaku bagi mereka berdua. Ini menjadi media untuk menjaga keutuhan rumah tangga. Dan disisi lain juga membantu khususnya kaum laki-laki untuk lebih mudah dalam menjaga pandangan. Karena kebutuhannya sudah terpenuhi pada malam hari, dan ini jelas akan mempermudah para .suami dalam menjalankan puasa dengan lebih tenang

### **Waktu Wajib Puasa Tidak ada yang Sehari Semalam**

Ayat Ini juga menjadi bukti bahwa puasa hanya sejak subuh “...dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar...” hingga tiba waktu shalat maghrib tapi lebih utama jika disempurnakan hingga datang gelap”... Kemudian sempurnakanlah waktu shalat puasa itu sampai (datang) malam...”. Setelah shalat maghrib maka tidak ada lagi .perintah untuk melaksanakan puasa

### **Puasa Tiga Hari Tiga Malam**

Jika ada yang mengatakan ada puasa sehari semalam bahkan dilakukan selama tiga hari beturut-turut tanpa sahur dan buka puasa, atau bahkan sampai empat puluh hari maka tidak .ada jaminan bahwa itu adalah salah satu ajaran dari ajaran-ajaran mulia islam dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar...” Ini...” juga mengingatkan kita bahwa sebelum benang putih dan benang hitam yaitu fajar shadiq muncul kita harus sudah selesai makan sahur. Waktu antara sahur sampai masuknya waktu

shalat subuh adalah waktu yang sangat bagus dan utama untuk melaksanakan ibadah sunah seperti shalat malam dan sudah tidak lagi sibuk mengunyah makanan untuk bekal menjalani puasa dihari itu. Dengan begitu kita akan lebih hati-hati sehingga tidak melanggar waktu.

Bahkan kita memiliki budaya, dimana sebelum adzan shalat subuh kita memiliki imsak. Mencegah diri, menjaga diri dari makan dan minum. Waktu yang seharusnya belum waktunya shalat subuh tapi ulama terdahulu mengajari kita untuk lebih berhati-hati. Sehingga puasa kita .tidak rusak

### **Pentingnya Menjaga Niat Dalam Puasa**

Salah satu syarat sahnya puasa adalah memiliki niat berpuasa yang kontinyu. Niat dijaga sejak awal waktu berpuasa hingga berbuka puasa. Jika pada saat berpuasa berpikir masalah niat, ragu apakah mau meneruskan puasa atau membatalkan puasa hal ini sangat beresiko, karena ketika kita ragu apakah mau meneruskan berpuasa atau mau membatalkan sebenarnya kita sedang kosong dari niat, kita posisi ditengah-tengah dalam kebimbangan, sementara niat .harusnya bersama keyakinan, yakin bahwa hari itu saat itu dia sedang berpuasa

### **Cara Mudah Menjaga Niat**

Cara mudah menjaga niat adalah dengan cara tidak memikirkan niat sepanjang kita melaksanakan ibadah puasa. Jadi niat cukup kita niatkan sebelum berpuasa yakni sebelum .sahur, atau untuk puasa ramadan kita niatkan untuk berpuasa selama satu bulan

**: CATATAN**

.Al Baqarah [2]: 187 [1]