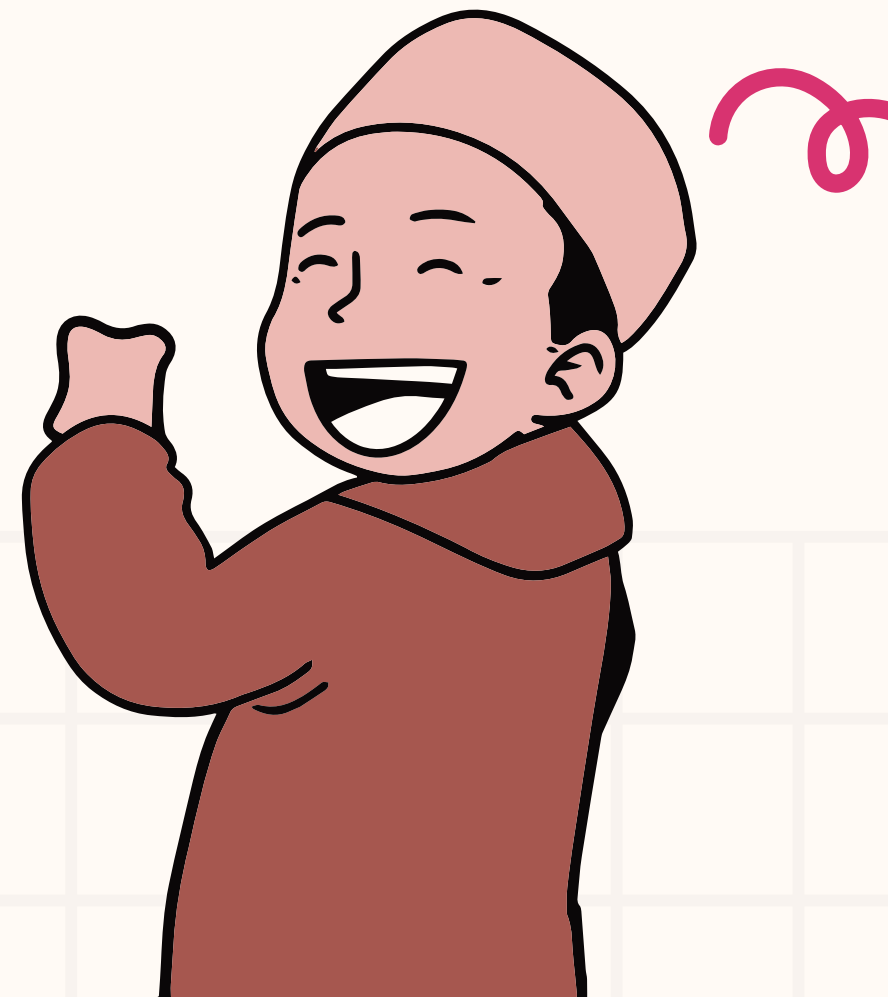



# Puasa Sunnah

by Nadhira Faza Fatiha




# PUASA SUNNAH

Puasa adalah aktivitas yang dilakukan dengan cara menahan diri dari makanan, minuman, perilaku buruk, dan semua hal yang memiliki potensi untuk membatalkan puasa tersebut selama masih dalam periode pelaksanaan puasa tersebut. Inti di dalam ibadah puasa dapat mengangkat derajat manusia menjadi hamba yang bertakwa adalah pengendalian diri. Puasa dengan hukum sunnah atau shaum sunnah adalah jenis puasa yang apabila dikerjakan maka akan mendapatkan pahala dan apabila tidak dikerjakan tidak mendapat dosa dan pahala.



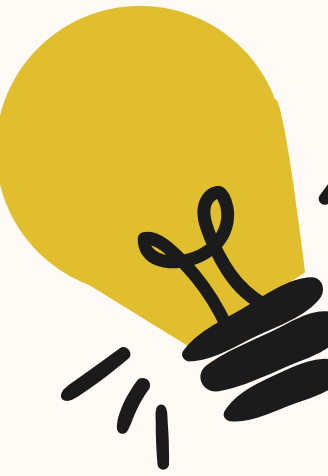
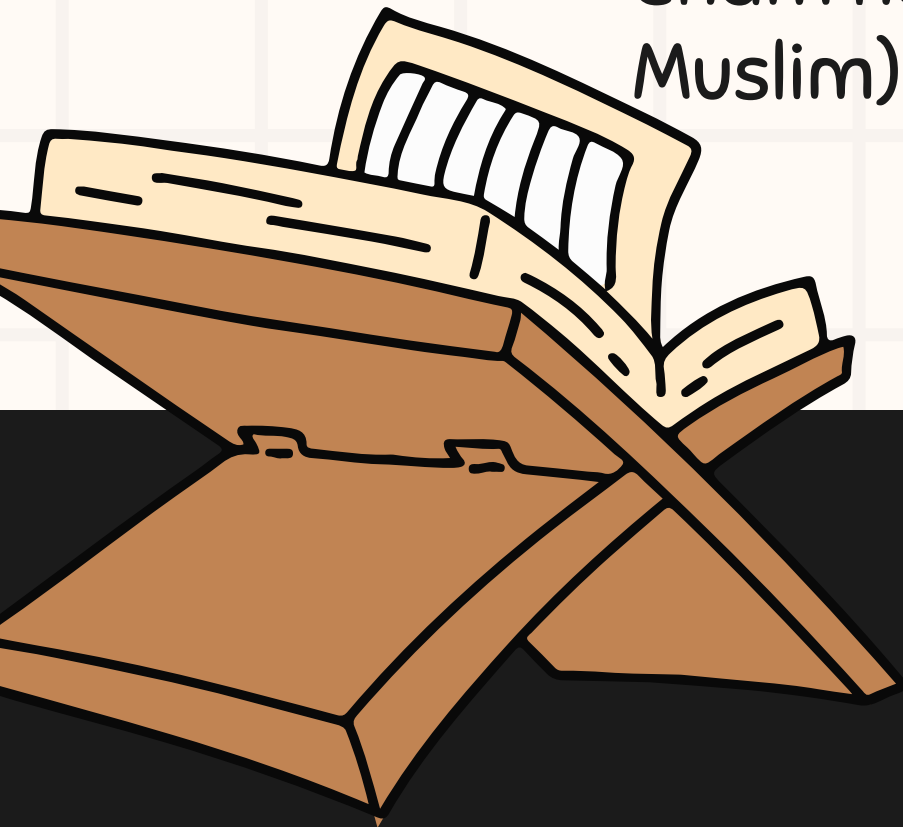
Salah satu sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam tentang puasa sunnah.



Untuk puasa 6 hari pada bulan Syawwal, Dari Abu Ayyub Al-Anshory bahwasanya Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ. ثُمَّ أَتْبَعَهُ سَنَةً أَوْ مِنْ شَوَّالٍ. كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

“Barang siapa berpuasa Ramadhan, kemudian melanjutkan dengan berpuasa enam hari pada bulan Syawal, maka seperti ia berpuasa sepanjang tahun.” (HR. Muslim)





# Macam-Macam Puasa Sunnah



- Puasa senin kamis tiap minggu
- Puasa sunnah enam hari yang dilaksanakan pada bulan Syawal, kecuali saat hari raya Idul Fitri.
- Puasa sunah arafah pada tanggal 9 Dzulhijjah untuk umat muslim yang tidak melaksanakan ibadah haji.
- Puasa Tarwiyah pada tanggal 8 Dzulhijjah untuk umat muslim yang tidak melaksanakan ibadah haji.
- Puasa Daud atau sehari puasa besoknya tidak, puasa ini dilaksanakan untuk meneladani puasa milik Nabi Daud.
- Puasa Tasu'a pada tanggal 9 Muharram.
- Puasa Asyura pada tanggal 10 Muharram.
- Puasa Ayyamul Bidh, sekitar tanggal 13, 14, dan 15 setiap bulan.
- Puasa Nisfu Sya'ban dilaksanakan pada pertengahan bulan Sya'ban.
- Puasa Asyhurul Hurum yang dilakukan pada bulan Dzulqa'dah, Dzulhijjah, Muharram, dan bulan Rajab.



# Keutamaan Puasa Sunnah

- Keutamaan Puasa Senin dan Kamis : berbagai amalan dihadapkan (kepada Allah) pada hari senin dan kamis.
- Keutamaan Puasa Enam Hari Bulan Syawwal : menjalankan puasa Ramadhan dan menyertai dengan puasa enam hari pada bulan Syawal maka keluar dosa-dosa dari dirinya seperti dia baru dilahirkan oleh ibunya.
- Keutamaan Puasa Muharram : Terhapusnya dosa setahun yang lalu.
- Keutamaan Puasa 8 dan 9 Dzulhijjah : mengalahkan jihad di jalan Allah Swt.
- Keutamaan Puasa Bulan Rajab : berpuasa 1 hari pahalanya sama dengan puasa 1 bulan .
- Keutamaan Puasa Ayyamul Bidh : berpuasa tiga hari dalam setiap bulan maka itu sama halnya dengan puasa satu tahun.
- Keutamaan Puasa Daud : puasa yang paling disukai oleh Allah SWT.
- Keutamaan Puasa Sya'ban : mendapatkan syafaat di hari akhir (kiamat).
- Keutamaan Puasa Bulan-bulan Haram : puasa yang paling utama setelah bulan ramadhan adalah puasa bulan Allah yang dimuliakan.

# Hal yang terkait dengan Puasa Sunnah

Boleh berniat puasa sunnah setelah terbit fajar jika belum makan, dan minum serta tidak melakukan hal-hal yang membatalkan puasa, berbeda dengan puasa wajib maka niatnya harus dilakukan sebelum fajar.

Seseorang yang berpuasa sunnah diperbolehkan membatalkan puasanya jika ia menghendaki, dan tidak ada qodho atasnya.

Seorang istri tidak boleh berpuasa sunnah sedangkan suaminya bersamanya kecuali dengan seijin suaminya.



# Terima Kasih

Saya harap kamu bisa mendapatkan pengetahuan yang berguna dari presentasi ini.

