Assalamualaikum Wr.Wb

Alhamdulillahi rabbil 'alamin, was sholatu wassalamu 'ala, asyrofil ambiyaa iwal mursalin, wa a'laa alihi wa sahbihi ajmain.

Makruh secara bahasa berarti mubghadh (yang dibenci). Secara istilah berarti sesuatu yang dilarang oleh syar'i tetapi tidak secara ilzam untuk ditinggalkan.  
Sesuatu yang dilarang syar'i berarti tidak mencakup yang wajib, mandub, dan mubah. Tidak secara ilzam untuk ditinggalkan berarti tidak mencakup yang muharram.

Hal-hal yang dimakruhkan Allah dalam berpuasa adalah kebalikan daripada yang dianjurkan dalam berpuasa. Tidak membatalkan puasa tetapi orang yang melakukannya menjadi tercela.  
  
Merangkum buku Tuntunan Ibadah Ramadan dan Hari Raya oleh R. Syamsul B., M. Nielda dan Fikih Puasa Serial Kajian Ramadhan oleh Mohammad Hafid, Lc., M.H., berikut ini adalah hal-hal yang dimakruhkan dalam berpuasa:  
  
1. Mengunyah makanan tanpa menelannya (dalam ilmu Fiqih disebut 'Alqu), mencicipi makanan tanpa ada maksud atau tujuan tertentu  
  
2. Menyelam ke dalam air meskipun untuk mandi wajib karena dikhawatirkan masuknya air ke rongga bagian dalam tubuh, sama halnya dengan berlebih-lebihan dalam berwudhu, berkumur-kumur, atau menggosok gigi hingga dikhawatirkan akan menyebabkan air masuk ke dalam tenggorokan.  
  
3. Meninggalkan makan sahur atau makan sahur jam 12 malam (tidak mengakhirkan) dan mengakhirkan berbuka sementara dirinya mampu menyegerakan.  
  
4. Bersiwak/menggosok gigi pada waktu setelah zawal (masuk waktu Dzuhur). Hal ini berdasarkan pendapat Imam Rofi'i, sedangkan menurut Imam Nawawi, tidak ada kemakruhan sama sekali untuk bersiwak bagi orang yang sedang melakukan puasa meski telah memasuki waktu zawal.  
  
5. Berciuman dan bersenda gurau dengan pasangan (baik suami maupun istri) karena dikhawatirkan akan menjurus kepada hubungan seksual.  
  
6. Berlebihan ketika berbuka. Meskipun telah menahan lapar dan haus selama seharian penuh, dimakruhkan untuk makan secara berlebihan saat berbuka puasa.  
  
7. Sholat tarawih dengan tergesa-gesa (tidak tuma'ninah).  
  
8. Hal-hal lain yang membahayakan puasanya, meskipun itu dibolehkan. Misalnya dengan berbekam (hijamah/mengeluarkan darah), olahraga berlebihan dan bekerja berlebihan, karena dikhawatirkan akan memperlemah orang yang berpuasa.

Jadi mulai hari ini yuk kita berpuasa sesuai ajarannya dan yg di anjurkan untuk bulan ramadan yang akan datang INSHALLAH.

Demikian beberapa hal yang dapat saya sampaikan, semoga apa yang disampaikan tadi dapat memberi manfaat dan kebaikan bagi kita semua. Sebaik baiknya manusia adalah yg mau mengamalkannya dan menyampaikan kembali kepada orang lain.

Wassalamualaikum Wr.Wb