**Macam- Macam Puasa, Tingkatan dan Hikmah Puasa**



Oleh:

Nurainun(11950125157)

Dosen Pengampu:

Syarifuddin, M.Ag

**TEKNIK INFORMATIKA**

**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**2021**

**KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT. Karena berkat rahmat dan ridha-Nya kami dapat menyelesaikan makalah ini, tidak lupa shalawat dan salam semoga selamanya tercurahkan kepada sang pemimpin revolusi sedunia, pendobrak kebathilan yaitu Nabi besar Muhammad SAW.

         Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang telah membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan makalah ini.

          Penulis sadar bahwa dalam penyusunan makalah ini jauh dari sempurna, maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca supaya menjadi dorongan dan perbaikan di masa yang akan datang. Semoga makalah ini dapat bermanfaat.

Aamiin yaa Robb Al’aalamiin

Pekanbaru, 25 November 2021

Penulis

**DAFTAR ISI**

**KATA PENGANTAR** i

**DAFTAR ISI** ii

**BAB I PENDAHULUAN** 1

* 1. Latar Belakang 1
  2. Rumusan Masalah 1
  3. Tujuan 1

**BAB II PEMBAHASAN**

2.1 Macam Macam Puasa 2

2.2 Tingkatan orang berpuasa 6

2.3 Hikmah bagi orang yang berpuasa 8

**BAB III PENUTUP**

3.1 Kesimpulan 9

3.2 Saran 9

**DAFTAR PUSTAKA** 10

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Ibadah puasa merupakan ibadah yang diperintahkan Allah swt. kepada seluruh agama langit yang pernah hadir di muka bumi ini. Tidak mengherankan apabila puasa telah dipraktikkan oleh manusia sepanjang sejarah peradabannya, terlepas dari perbedaan tata cara pelaksanaannya. Di samping itu, puasa juga telah dilakukan manusia dengan berbagai motivasi yang berbeda. Ada orang yang berpuasa untuk memperoleh kesehatan, mengurangi berat badan, mendapatkan ilmu tertentu bahkan lebih jauh dari itu ada yang berpuasa untuk mencapai kedalaman spiritual dengan mensucikan jiwa dari kecenderungan hawa nafsu.

* 1. **Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Sebutkan macam-macam puasa?
2. Sebutkan tingkatan orang berpuasa?
3. Apa hikmah bagi orang yang berpuasa?
   1. **Tujuan**

Tujuan makalah ini sebagai berikut:

1. Mengetahui macam-macam puasa
2. Mengetahui tingkatan puasa
3. Mengetahui hikmah bagi orang yang berpuasa

**BAB II**

**PEMBAHASAN**

**2.1 Macam-macam puasa**

1. Puasa Wajib
2. Puasa Ramadhan

Puasa ramadhan itu merupakan salah satu dari rukun islam. Hukumnya *fadu ‘ain* atas tiap-tiap *mukallaf*. Sebagai dalil atau dasar yang menyatakan bahwa puasa Ramadhan itu ibadat yang diwajibkan Allah kepada tiap mukmin, umat Muhammad Saw. dalam *Firman Allah Swt.*

**يَاأَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَي الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ**

Artinya : Wahai mereka yang beriman, diwajibkan kepadamu berpuasa (Ramadhan) sebagaimana diwajibkan kepada orang-orang yang sebelum kamu, agar kamu bertaqwa. (QS. Al-Baqarah-183).

Sabda Nabi Saw., :

**بُنِيَ اْلإِسْلَامُ عَلَي خَمْسٍ : شَهَادَةِ أَنْ لآاِلهَ اِلَّا اللهُ٬ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُوْلُ اللهِ٬ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ٬ وَإِيْتَاءِ الزَّكَاةِ٬ وَصَوْمِ رَمَضَانَ٬ وَحَجِّ الْبَيْتِ۰**

Artinnya: “Didirikan Islam atas lima sendi: mengakui bahwa tidak ada Tuhan melainkan Allah, mendirikan shalat, mengeluarkan zakat, berpuasa Ramadhan dan naik haji ke Baitullah.” (H.R Bukhari dan Muslim dari Ibnu Umar).

Berdasarkan ketetapan Alquran, ketetapan hadis tersebut, puasa diwajibkan atas umat Islam sebagaimana diwajibkan atas umat yang terdahulu. Ayat itu menerangkan bahwa orang yang berada di tempat dalam keadaan sehat, di waktu bulan Ramadhan, wajib dia berpuasa. Seluruh Ulama Islam sepakat menetapkan bahwasanya puasa, salah satu rukun Islam yang lima, karena itu puasa di bulan Ramadhan adalah wajib dikerjakan.

1. Puasa Kafarat

Puasa kafarat adalah puasa untuk menembus dosa karena melakukan hubungan suami isteri (bersetubuh) disiang hari pada bulan Ramadhan, maka denda (kafaratnya) berpuasa dua bulan berturut-turut.

1. Puasa Nazar

Puasa nazar adalah orang yang bernazar puasa karena mengiginkan sesuatu, maka ia wajib puasa setelah yang diinginkannya itu tercapai, dan apabila puasa nazar itu tidak dilaksanakannya maka ia berdosa dan ia dikenakan denda / kifarat .

1. Puasa Qadla

Puasa Qadla adalah puasa pengganti Ramadhan yang ditinggalkan.

1. Puasa Sunnah

Puasa sunnah merupakan salah satu ibadah yang sangat dianjurkan untuk dilaksanakan, apabila dikerjakan mendapat pahala dan apabila dikerjakan tidak mendapat dosa. Adapun puasa sunnah diantaranya:

1. Puasa enam hari pada bulan syawal

Disunnahkan bagi mereka yang telah menyelesaikan puasa Ramadhan untuk mengikutinya dengan puasa enam hari pada bulan Syawal. Pelaksanaannya tidak mesti berurutan, boleh kapan saja selama masih dalam bulan Syawal, karena puasa enam hari pada bulan Syawal ini sama dengan puasa setahun lamanya. Akan tetapi diharamkan pada tanggal 1 syawal karena ada hari raya Idul Fitri. Dalam sebuah hadits dikatakan yang artinya: Rasulullah saw bersabda: “Barangsiapa yang berpuasa pada bulan Ramadhan, kemudian diikuti dengan berpuasa enam hari pada bulan Syawal, maka sama dengan telah berpuasa selama satu tahun” (HR. Muslim).

1. Puasa Arafah

Orang yang tidak melaksanakan ibadah haji, disunnatkan untuk melaksanakan puasa pada tanggal sembilan Dzulhijjah atau yang sering disebut dengan puasa Arafah. Disebut puasa Arafah karena pada hari itu, jemaah haji sedang melakukan Wukuf di Padang Arafah. Sedangkan untuk yang sedang melakukan ibadah Haji, sebaiknya tidak berpuasa. Nabi Muhammad SAW bersabda: Dari Abu Qotadah al-Anshory Radliyallaahu ‘anhu bahwa Rasulullah Shallallaahu ‘alaihi wa Sallam pernah ditanya mengenai puasa hari Arafah, lalu beliau menjawab: “Ia menghapus dosa-dosa tahun lalu dan yang akan datang.: (Riwayat Muslim) Dari Abu Hurairah Radliyallaahu ‘anhu bahwa Nabi Shallallaahu ‘alaihi wa Sallam melarang untuk berpuasa hari raya arafah di Arafah. (Riwayat Imam Lima selain Tirmidzi. Hadits shahih menurut Ibnu Khuzaimah dan Hakim. Hadits munkar menurut Al-‘Uqaily.)

1. Puasa Senin Kamis

Disunnahkan berpuasa pada hari senin dan kamis setiap minggu dan di dalam melakukan puasa dua hari itu mengandung kebaikan pada tubuh. Hal demikian tak ada keraguan lagi.Rasulullah saw bersabda yang Artinya dari Aisyah : Nabi Muhammad SAW memilih waktu puasa hari senin kamis.

1. Puasa As-Syura'

Puasa ini dikerjakan pada tanggal sembilan dan sepuluh Muharram. Hadist Rasulullah Saw yang berbunyi: “Rasulullah saw bersabda: “Puasa Asyura itu (puasa tanggal sepuluh Muharram), dihitung oleh Allah dapat menghapus setahun dosa yang telah lalu” (HR. Muslim). Demikian juga sunnah hukumnya melakukan puasa pada tanggal sembilan Muharram. Hadist Rasulullah: Ibn Abbas berkata: “Ketika Rasulullah saw berpuasa pada hari Asyura’, dan beliau memerintahkan untuk berpuasa pada hari tersebut, para sahabat berkata: “Ya Rasulullah, sesungguhnya hari Asyura itu hari yang dimuliakan oleh orang Yahudi dan Nashrani”. Rasulullah saw menjawab: “Jika tahun depan, insya Allah saya masih ada umur, kita berpuasa bersama pada tanggal sembilan Muharramnya”. Ibn Abbas berkata: “Belum juga sampai ke tahun berikutnya, Rasulullah saw keburu meninggal terlebih dahulu” (HR. Muslim).

1. Puasa tiga hari pada tiap bulan

Berpuasa pada tanggal 13, 14 dan 15 tiap bulan berpuasa

1. Puasa pada bulan sya’ban

Dalam berbagai keterangan disebutkan bahwa Rasulullah saw berpuasa pada bulan Sya’ban hampir semuanya. Beliau tidak berpuasa pada bulan tersebut kecuali sedikit sekali . Hal ini sebagaimana disebutkan dalam hadits berikut ini yang artinya: Siti Aisyah berkata: “Adalah Rasulullah saw seringkali berpuasa, sehingga kami berkata: “Beliau tidak berbuka”. Dan apabila beliau berbuka, kami berkata: “Sehingga ia tidak berpuasa”. Saya tidak pernah melihat Rasulullah saw berpuasa satu bulan penuh kecuali pada bulan Ramadhan. Dan saya juga tidak pernah melihat beliau melakukan puasa sebanyak mungkin kecuali pada bulan Sya’ban” (HR. Bukhari dan Muslim).

1. Berpuasa sehari dan berbuka sehari (puasa Nabi Daud)

Disunnahkan bagi oramg yang mampu agar berpuasa sehari dan tidak berpuasa sehari. Diterangkan bahwa puasa semacam ini merupakan salah satu macam puasa sunnah yang lebih utama.

1. Puasa Makruh
2. Berpuasa pada hari jum’at

Berpuasa hanya pada hari Jum’at saja termasuk puasa yang makruh hukumnya, kecuali apabila ia berpuasa sebelum atau setelahnya, atau ia berpuasa Daud lalu jatuh pas hari Jumat, atau juga pas puasa Sunnat seperti tanggal sembilan Dzuhijjah itu, jatuhnya pada hari Jum’at. Untuk yang disebutkan di akhir ini, puasa boleh dilakukan, karena bukan dengan sengaja hanya berpuasa pada hari Jum’at.

1. Puasa setahun penuh (puasa dahr)

Puasa dahr adalah puasa yang dilakukan setahun penuh. Meskipun orang tersebut kuat untuk melakukannya, namun para ulama memakruhkan puasa seperti itu. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam hadits berikut ini: Artinya: Umar bertanya: “Ya Rasulallah, bagaimana dengan orang yang berpuasa satu tahun penuh?” Rasulullah saw menjawab: “Ia dipandang tidak berpuasa juga tidak berbuka” (HR. Muslim).

1. Puasa Wishal

Puasa wishal adalah puasa yang tidak memakai sahur juga tidak ada bukanya, misalnya ia puasa satu hari satu malam, atau tiga hari tiga malam. Puasa ini diperbolehkan untuk Rasulullah saw dan Rasulullah saw biasa melakukannya, namun dimakruhkan untuk ummatnya. Hal ini berdasarkan hadits berikut:Artinya: Rasulullah saw bersabda: “Janganlah kalian berpuasa wishal” beliau mengucapkannya sebanyak tiga kali. Para sahabat bertanya: “Ya Rasulullah, anda sendiri melakukan puasa wishal?” Rasulullah saw bersabda kembali: “Kalian tidak seperti saya. Kalau saya tidur, Allah memberi saya makan dan minum. Oleh karena itu, perbanyaklah dan giatlah bekerja sekemampuan kalian” (HR. Bukhari Muslim).

1. Puasa Haram

Maksudnya ialah seluruh ummat islam memang diharamkan puasa pada saat itu, jika kita berpuasa maka kita akan mendapatkan dosa, dan jika kita tidak berpuasa maka sebaliknya yaitu mendapatkan pahala. Allah telah menentukan hukum agama telah mengharamkan puasa dalam beberapa keadaan, diantaranya ialah :

* Puasa pada tanggal 1 syawal, Hari Raya Fitrah (Idul Fitri)
* Puasa pada tanggal 10 Dzulhijjah, Hari Raya Idul Adha
* Puasa Hari Tasyrik tanggal 11, 12, 13 bulan Dzulhijjah

Para ulama juga telah sepakat bahwa puasa pada hari Tasyrik (tanggal 11, 12, dan 13 Dzulhijjah) diharamkan. Hanya saja, bagi orang yang sedang melaksanakan ibadah haji dan tidak mendapatkan hadyu (hewan sembelihan untuk membayar dam), diperbolehkan untuk berpuasa pada ketiga hari tasyrik tersebut. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam hadits berikut ini: Artinya: Siti Aisyah dan Ibn Umar berkata: “Tidak diperbolehkan berpuasa pada hari-hari Tasyrik, kecuali bagi yang tidak mendapatkan hadyu (hewan sembelihan)” (HR. Bukhari).

**2.2 Tingkatan orang berpuasa**

Dalam menjalani puasa, tidak semua orang sama pengalamannya. Hal ini sudah dipaparkan oleh Imam Abu Hamid Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin Jilid I. Terdapat 3 tingkatan orang berpuasa sebagai berikut.

1. Puasa Umum

Puasa umum adalah puasanya orang awam. Dalam puasa ini, orang melakukannya untuk mencegah perut dari makan, minum, dan menjaga diri dari godaan syahwat kemaluannya. Jenis puasa ini terbilang tingkatan puasa paling rendah. Alasannya, orang melakukan puasa hanya sekadar memenuhi persyaratan dalam ibadah ini yaitu menahan lapar, haus, dan bersetubuh suami istri di siang hari. Mereka tetap mendapatkan balasan pahalanya, namun sedikit. Umat Islam mesti senantiasa berhati-hati menjaga puasanya agar tidak hanya sekadar rutinitas semata, atau sekadar menggugurkan kewajiban, karena Rasulullah saw. bersabda, "Berapa banyak orang yang berpuasa tidak mendapatkan pahalanya selain lapar, dan berapa banyak orang yang salat malam tidak mendapatkan selain begadang". (H.R. Ibnu Majah 1680).

1. Puasa Khusus

Dalam puasa khusus, orang yang berpuasa tidak hanya sekadar menahan diri dari makan, minum dan bersenggama. Namun, dia juga mempuasakan indera dan alat geraknya dari melakukan berbagai hal yang dilarang dalam agama. Pendengaran, penglihatan, ucapan, hingga gerak tangan dan kaki diusahakannya agar tidak sampai melakukan tindakan maksiat. Dalam Ihya Ulumuddin, puasa khusus ini adalah puasa orang-orang shalih. Untuk bisa masuk ke dalam tingkatan ini, seorang muslim mesti menjauhkan diri dari 6 perbuatan berikut:

1. Menahan diri dari melihat dan memandang segala hal yang dicela dan dimakruhkan, yang dapat membimbangkan dan melalaikan hati dari mengingat Allah.
2. Menjaga lidah dari perkataan sia-sia seperti mengumpat, berbohong, berkata keji, ucapan yang dapat merenggangkan persaudaraan, ucapan kebencian, atau mengandung riya'. Alih-alih demikian, seorang muslim yang berpuasa lebih baik berdiam diri, menggunakan waktu untuk berzikir kepada Allah, dan membaca Al-Qur'an.
3. Menjaga pendengaran dari mendengar kata-kata yang tidak baik. Ucapan yang haram diucapkan, haram pula untuk didengarkan.
4. Mencegah anggota tubuh yang lain dari perbuatan dosa. Ini mulai dari tangan dan kaki atas segala yang makruh, juga mencegah perut untuk mengonsumsi hal-hal syubhat waktu berbuka. Tidak ada artinya puasa jika kemudian berbuka dengan makanan yang haram.
5. Tidak berlebih-lebihan dalam berbuka sehingga perut sampai kepenuhan makanan. Imam Al-Ghazali, perut yang penuh sesak dengan yang halal, dalam konteks berbuka puasa, berbahaya. Pasalnya, bagaimana mungkin seseorang dapat mendapatkan faedah berpuasa dengan menghancurkan hawa nafsu, jika ketika tiba waktu berbuka, ia hanya mengincar apa yang tidak didapatnya pada siang hari kala berpuasa?
6. Mempunyai hati yang diliputi rasa cemas dan harap karena ketidaktahuan apakah puasanya diterima atau tidak oleh Allah. Dengan demikian, ia senantiasa berusaha untuk memperbaiki diri, dan tidak berpuas pada level yang didapatkannya sekarang.
7. Puasa yang Khusus dari Khusus

Ini adalah puasa dalam level nabi-nabi, orang-orang shiddiq dan orang-orang muqarrabin. Dalam puasa tingkat ini, hati berpuasa dari segala cita-cita yang hina, segala pikiran duniawi, juga mencegahnya dari selain Allah 'Azza wa Jalla. Dia tidak rela saat berpuasa justru lalai dari mengingat Allah. Fokus berpuasanya semata-mata untuk mencari ridha Allah. Oleh sebab itu, puasa di tingkatan ini adalah yang paling utama.

**2.3 Hikmah bagi orang yang berpuasa**

1. Melatih diri melawan hawa nafsu

Puasa yang dilaksanakan dari subuh hingga adzan magrib berkumandang tentu bukan hal mudah jika kita tidak terbiasa menahan diri. Larangan saat berpuasa seperti makan dan berhubungan suami istri tentu mengajarkan agar manusia dapat mengelola emosi dan dorongan hawa nafsunya, tentu saja bukan untuk dihilangkan namun dapat dikelola dengan baik agar dapat mencapai tujuan hidup menurut islam, dan tujuan penciptaan manusia.

1. Mengajarkan untuk hidup sederhana

Dengan berpuasa kita pun juga dapat melatih untuk hidup sederhana. Ketika berpuasa kita tidak banyak untuk membeli makanan atau minuman, dan menahan diri dari segala hal duniawi. Hal ini juga sekaligus mengajarkan kita untuk hidup berempati sosial pada lingkungan sekitar yang mungkin hidupnya lebih kurang beruntung dari kita.

1. Menjaga Kesehatan

Manfaat dari puasa adalah kesehatan tubuh lebih terjaga dan dapat melakukan detoksifikasi atau pengeluaran racun dalam tubuh. Hal ini tentu saja dapat membuat tubuh kita lebih fit dan sehat. Hal ini karena tubuh kita beristirahat dari segala macam makanan atau minuman yang tidak sehat serta dibatasi agar tidak banyak makan berlebihan. Bahkan, para pakar kesehatan banyak merekomendasikan orang-orang yang sedang mengalami penyakit tertentu untuk melakukan puasa.

1. Melatih diri membiasakan istiqomah beribadah

Jenis puasa banyak. Ada puasa wajib dan puasa sunnah. Jika dilakukan terus menerus maka hal ini akan menambah keistiqomah kita dalam beribadah dan juga melaksanakan perintah-perintah Allah lainnya.

1. Peduli terhadap sesama

Dalam Islam rasa persaudaraan akan lebih terasa saat bulan Ramadhan. Banyak orang yang bersedekah dengan memberikan tajil berbuka puasa secara gratis. Selain itu sholat bersama di masjid dan saling bahu membahu dalam melaksanakan kegiatan keagamaan.

**BAB III**

**PENUTUP**

* 1. **Kesimpulan**

Ada 4 macam Puasa yaitu,

1. Puasa Wajib
2. Puasa Sunnah
3. Puasa Makruh
4. Puasa Haram

Tingkatan Orang Berpuasa ada 3

1. Puasa Umum
2. Puasa Khusus
3. Puasa yang khusus dari yang khusus

Hikmah Bagi orang yang berpuasa

1. Melatih diri melawan hawa nafsu
2. Mengajarkan untuk hidup sederhana
3. Menjaga kesehatan
4. Melatih diri membiasakan tetap istiqomah beribadah
5. Peduli terhadap sesama
   1. **Saran**

Penulis menyadari sepenuhnya jika makalah ini masih banyak kesalahan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, untuk memperbaiki makalah selanjutnya, penulis meminta kritik yang membangun dari pembaca.

**DAFTAR PUSTAKA**

Sulaiman Rasjid. *Fiqih Islam*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2013.

Samin Sabri, Ridwan Saleh, Shuhufi Muhammad. *Fiqih Satu Ibadah*. Makassar: Alauddin Press, 2009.

Syekh Salim Ibnu Samir Al- Hadhrami. *Ilmu Fiqih*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010.

<http://www.gerbangilmu.com/2014/07/penjelasan-puasa-wajib-dan-puasa-sunah.html>