



FIQIH : PUASA WAJIB DAN PUASA SUNNAH

Siti Maulina Saputri¹, Ocha Azkiya Lutfiana², Muhamad Afandi³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

*Penulis Korespondensi: sitimaulinasaputri@gmail.com, ochaazkiyalutfiana@gmail.com,
muhammadafandi_uin@radenfatah.ac.id

Abstract. *Fasting is one of the fundamental acts of worship in Islam and holds a highly significant position. In Islamic jurisprudence (fiqh), fasting is divided into two main categories: obligatory fasting and voluntary (sunnah) fasting. Obligatory fasting is a religious duty (fard 'ain) for every Muslim who fulfills the required conditions, including the fasting of Ramadan, making up missed fasts (qada), expiatory fasting (kaffarah), and vow fasting (nazar). Meanwhile, voluntary (sunnah) fasting is recommended by Prophet Muhammad (peace be upon him) to strengthen spirituality and draw closer to Allah SWT, such as fasting on Mondays and Thursdays, the White Days (Ayyam al-Bidh), the six days of Shawwal, the Day of Ashura, and the Day of Arafah. This article comprehensively examines the legal foundations, conditions, pillars, and wisdom behind both types of fasting based on the Qur'an, Hadith, and the opinions of Islamic jurists.*

Keywords: *Obligatory Fasting, Voluntary Fasting, Islamic Jurisprudence, Ramadan, Islamic Law.*

Abstrak. Puasa merupakan salah satu ibadah pokok dalam Islam yang memiliki kedudukan sangat penting. Dalam kajian fiqh, puasa dibedakan menjadi dua kategori utama, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib adalah puasa yang hukumnya fardhu 'ain bagi setiap Muslim yang telah memenuhi syarat, meliputi puasa Ramadan, puasa qada, puasa kafarat, dan puasa nazar. Sedangkan puasa sunnah adalah puasa yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW untuk memperkuat spiritualitas dan mendekati diri kepada Allah SWT, seperti puasa Senin-Kamis, puasa Ayyam al-Bidh, puasa Syawal, puasa Asyura, dan puasa Arafah. Artikel ini mengkaji secara komprehensif dasar hukum, syarat, rukun, serta hikmah dari kedua jenis puasa tersebut berdasarkan al-Qur'an, hadis, dan pendapat para ulama fikih.

Kata Kunci: Puasa Wajib, Puasa Sunnah, Fiqih Ibadah, Ramadan, Hukum Islam

1. LATAR BELAKANG

Naskah Puasa (al-shiyam atau al-shaum) secara bahasa berarti menahan diri (al-imsak) dari sesuatu. Secara istilah syar'i, puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan, mulai dari terbit fajar shadiq hingga terbenamnya matahari, dengan disertai niat. Ibadah puasa merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang diwajibkan kepada setiap Muslim yang mukallaf.

Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an Surat Al-Baqarah (2): 183, yang artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."¹

¹Al-Qur'an Surat Al-Baqarah (2): 183.

Para ulama fiqih membagi puasa berdasarkan hukumnya menjadi beberapa kategori. Pembagian yang paling pokok adalah puasa wajib dan puasa sunnah. Pemahaman yang baik terhadap kedua kategori ini penting bagi setiap Muslim agar dapat melaksanakan ibadah puasa secara benar sesuai tuntunan syariat.²

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif yang berlandaskan pada metode studi literatur dengan menelaah berbagai sumber pustaka yang relevan. analisis bersifat deskriptif. Metode ini mencakup kegiatan pengumpulan bahan pustaka, pembacaan mendalam, pencatatan, dan pengolahan data dari berbagai sumber yang relevan.

Studi literatur merupakan pendekatan sistematis yang digunakan untuk mengumpulkan, menelaah, dan menyintesis berbagai sumber informasi yang telah dipublikasikan sebelumnya. Proses ini melibatkan penelusuran beragam referensi, mulai dari buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, hingga sumber-sumber lain yang dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai topik yang dikaji (Jamaludin, Adya Pribadi, dan Sarni, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PUASA WAJIB

Puasa wajib adalah puasa yang apabila dikerjakan mendapat pahala dan apabila ditinggalkan tanpa uzur syar'i maka pelakunya berdosa. Para ulama menyepakati bahwa puasa wajib meliputi empat macam.³

1. Puasa Ramadhan

Puasa Ramadhan adalah puasa yang dilaksanakan selama bulan Ramadhan, yaitu bulan kesembilan dalam kalender Hijriah. Kewajibannya ditetapkan berdasarkan al-Qur'an, hadis mutawatir, dan ijma' ulama. Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Baqarah (2): 185: "Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu."⁴

²Wahbah al-Zuhayli, *al-Fiqh al-Islamiy wa Adillatuhu*, Jilid II (Damaskus: Dar al-Fikr, 1989), hlm. 568.

³Ibid., hlm. 570.

⁴Al-Qur'an Surat Al-Baqarah (2): 185.

Syarat wajib puasa Ramadan meliputi: Islam, baligh, berakal sehat, mampu berpuasa, dan mukim (tidak dalam perjalanan jauh). Sedangkan rukun puasa Ramadan ada dua, yaitu niat pada malam hari sebelum fajar dan menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari.⁵

2. Puasa Qada

Puasa qada adalah puasa yang dilaksanakan untuk mengganti puasa Ramadan yang ditinggalkan karena uzur syar'i, seperti sakit, bepergian jauh (safar), haid, nifas, dan sebagainya. Hukum mengganti puasa Ramadan adalah wajib. Waktunya boleh dilakukan kapan saja di luar bulan Ramadan, namun disunnahkan untuk segera menggantinya sebelum datang Ramadan berikutnya.⁶

3. Puasa Kafarat

Puasa kafarat adalah puasa yang wajib dilaksanakan sebagai penebus atas pelanggaran tertentu. Di antara bentuknya adalah: (a) kafarat zihar, yaitu puasa dua bulan berturut-turut bagi suami yang menyerupakan istrinya dengan punggung ibunya; (b) kafarat pembunuhan tidak sengaja, yaitu puasa dua bulan berturut-turut apabila tidak mampu memerdekakan budak; (c) kafarat sumpah, yaitu puasa tiga hari bagi yang melanggar sumpahnya dan tidak mampu memberi makan sepuluh orang miskin; dan (d) kafarat jimak di siang hari Ramadan, yaitu puasa dua bulan berturut-turut.⁷

4. Puasa Nazar

Puasa nazar adalah puasa yang diwajibkan atas diri seseorang karena ia telah bernazar untuk melaksanakannya. Misalnya seseorang berkata: "Jika saya lulus ujian, saya akan berpuasa tiga hari." Apabila nazar tersebut telah terpenuhi syaratnya, maka wajib baginya untuk melaksanakan puasa tersebut. Dasar kewajiban ini adalah firman Allah SWT dalam al-Qur'an Surat Al-Hajj: 29 dan al-Insan: 7.

⁵Sayyid Sabiq, *Fiqh al-Sunnah*, Jilid I (Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1977), hlm. 311.

⁶Ibn Qudamah, *al-Mughni*, Jilid III (Beirut: Dar al-Fikr, 1405 H), hlm. 100.

⁷Wahbah al-Zuhayli, *op.cit.*, hlm. 595.

B. PUASA SUNNAH

Puasa sunnah adalah puasa yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW selain dari puasa wajib. Melaksanakannya mendapat pahala dan meninggalkannya tidak berdosa. Para ulama mengklasifikasikan beberapa puasa sunnah yang memiliki keutamaan besar.

1. Puasa Senin dan Kamis

Puasa Senin dan Kamis merupakan salah satu puasa sunnah yang paling dianjurkan. Nabi Muhammad SAW bersabda: “Amal-amal perbuatan itu diperlihatkan (kepada Allah) pada hari Senin dan Kamis, dan aku senang apabila amalku diperlihatkan saat aku sedang berpuasa.” (HR. Tirmidzi). Selain itu, Nabi SAW juga menyebutkan bahwa Beliau dilahirkan pada hari Senin sebagai salah satu alasan beliau berpuasa pada hari tersebut.⁸

2. Puasa Ayyam al-Bidh (Hari-Hari Putih)

Puasa Ayyam al-Bidh adalah puasa pada tanggal 13, 14, dan 15 setiap bulan Hijriah. Dinamakan demikian karena pada malam-malam tersebut bulan tampak purnama sehingga malam terlihat putih bercahaya. Rasulullah SAW bersabda: “Wahai Abu Dzar, jika kamu berpuasa tiga hari dalam sebulan, maka berpuasalah pada tanggal tiga belas, empat belas, dan lima belas.” (HR. Ahmad dan al-Tirmidzi).⁹

3. Puasa Enam Hari Bulan Syawal

Puasa sunnah enam hari di bulan Syawal memiliki keutamaan yang luar biasa. Rasulullah SAW bersabda: “Barangsiapa berpuasa Ramadan kemudian mengikutinya dengan puasa enam hari di bulan Syawal, maka ia seperti berpuasa sepanjang tahun.” (HR. Muslim). Para ulama menjelaskan bahwa hal ini karena satu kebaikan dilipatgandakan sepuluh kali, sehingga Ramadan (30 hari x 10) = 300 hari, ditambah Syawal (6 hari x 10) = 60 hari, totalnya 360 hari, mendekati satu tahun penuh.¹⁰

4. Puasa Asyura (10 Muharram)

⁸HR. Bukhari No. 1849 dan Muslim No. 1162. Lihat: Imam al-Nawawi, Shahih Muslim bi Syarh al-Nawawi, Jilid VIII (Kairo: Dar al-Hadith, 2001), hlm. 50.

⁹HR. Muslim No. 1162. Lihat: Sayyid Sabiq, *op.cit.*, hlm. 325.

¹⁰HR. Bukhari No. 1902 dan Muslim No. 1161. Lihat: Ibn Hajar al-‘Asqalani, Fath al-Bari bi Syarh Shahih al-Bukhari, Jilid IV (Beirut: Dar al-Ma‘rifah, 1379 H), hlm. 213.

Puasa Asyura adalah puasa pada tanggal 10 Muharram. Keutamaannya sangat besar, sebagaimana sabda Rasulullah SAW: “Puasa Asyura, aku berharap kepada Allah agar menghapus dosa setahun yang telah lalu.” (HR. Muslim). Para ulama menganjurkan agar puasa Asyura disertai dengan puasa tanggal 9 (Tasu’a) atau tanggal 11 Muharram untuk membedakannya dengan kebiasaan orang-orang Yahudi.¹¹

5. Puasa Arafah (9 Dzulhijjah)

Puasa Arafah dilaksanakan pada tanggal 9 Dzulhijjah, yaitu hari ketika jamaah haji sedang wukuf di Padang Arafah. Puasa ini dikhususkan bagi mereka yang tidak sedang menunaikan ibadah haji. Rasulullah SAW bersabda: “Puasa hari Arafah, aku berharap kepada Allah agar menghapus dosa setahun yang lalu dan setahun yang akan datang.” (HR. Muslim).¹²

6. Puasa Sepuluh Hari Pertama Dzulhijjah

Berpuasa di sembilan hari pertama bulan Dzulhijjah (tanggal 1–9) juga sangat dianjurkan. Rasulullah SAW bersabda: “Tidak ada hari-hari yang amal saleh lebih dicintai oleh Allah melebihi hari-hari ini (sepuluh hari pertama Dzulhijjah).” (HR. Bukhari). Pada hari ke-9 (Arafah) dianjurkan puasa secara khusus sebagaimana disebutkan sebelumnya.¹³

7. Puasa Dawud

Puasa Dawud adalah puasa sehari dan berbuka sehari secara bergantian. Rasulullah SAW menyebutnya sebagai puasa yang paling dicintai Allah di antara puasa-puasa sunnah. Beliau bersabda: “Puasa yang paling dicintai Allah adalah puasa Dawud, dan salat yang paling dicintai Allah adalah salat Dawud. Ia tidur setengah malam, bangun sepertiganya, tidur sepertiganya; dan ia berpuasa sehari dan berbuka sehari.” (HR. Bukhari).¹⁴

¹¹HR. Abu Dawud No. 2437. Lihat: Sayyid Sabiq, op.cit., hlm. 332.

¹²HR. Muslim No. 1163. Lihat: Imam al-Nawawi, op.cit., hlm. 55.

¹³HR. Ahmad dan al-Tirmidzi. Lihat: Ibn Qudamah, op.cit., hlm. 107.

¹⁴HR. Bukhari No. 1977. Lihat: Ibn Hajar al-‘Asqalani, op.cit., hlm. 225.

C. PUASA YANG DILARANG

Selain puasa yang diwajibkan dan disunnahkan, terdapat pula hari-hari yang diharamkan untuk berpuasa, yaitu: (1) Hari Raya Idul Fitri (1 Syawal); (2) Hari Raya Idul Adha (10 Dzulhijjah); (3) Hari-hari Tasyriq, yaitu tanggal 11, 12, dan 13 Dzulhijjah; (4) Puasa pada hari Jumat secara khusus tanpa dibarengi hari sebelum atau sesudahnya; dan (5) Puasa wishal (berpuasa berturut-turut tanpa berbuka sama sekali).¹⁵

D. HIKMAH DAN MANFAAT PUASA

Puasa, baik yang wajib maupun sunnah, mengandung hikmah yang sangat dalam dari berbagai aspek kehidupan. Dari sisi spiritual (ruhiyah), puasa melatih jiwa untuk senantiasa taat kepada Allah, mengendalikan hawa nafsu, dan meningkatkan ketakwaan. Dari sisi sosial, puasa Ramadan secara khusus menumbuhkan rasa empati dan solidaritas terhadap sesama, terutama kepada mereka yang hidup dalam kemiskinan.

Dari sisi kesehatan (thibbiyah), para pakar medis modern telah membuktikan bahwa puasa memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan tubuh, di antaranya memberikan waktu istirahat bagi organ pencernaan, membantu detoksifikasi tubuh, mengatur kadar gula darah, serta meningkatkan fungsi imunitas. Adapun puasa sunnah seperti puasa Senin-Kamis dan puasa Dawud membantu menjaga konsistensi ibadah sepanjang tahun.

4. KESIMPULAN

Puasa dalam Islam merupakan ibadah yang kaya dimensi, mencakup aspek teologis, spiritual, sosial, dan kesehatan. Secara fiqih, puasa terbagi menjadi puasa wajib yang meliputi puasa Ramadan, qada, kafarat, dan nazar serta puasa sunnah yang beragam bentuknya. Setiap Muslim hendaknya memahami dengan baik klasifikasi hukum puasa ini agar ibadah yang dilaksanakannya benar-benar sesuai dengan ketentuan syariat.

Memperbanyak puasa sunnah di luar puasa wajib merupakan tanda kesungguhan seorang hamba dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Sebagaimana yang disampaikan dalam hadis qudsi: “Hamba-Ku senantiasa mendekati diri kepada-Ku dengan amalan-amalan nafilah (sunnah) sehingga Aku mencintainya.” Semoga Allah

¹⁵Muhammad ibn Isma' il al-Kahlani al-San'ani, *Subul al-Salam*, Jilid II (Bandung: Dahlan, t.th.), hlm. 160.

SWT memberikan kita taufik dan hidayah untuk senantiasa istiqamah dalam menjalankan ibadah puasa.

DAFTAR REFERENSI

Al-Qur'an al-Karim.

Al-'Asqalani, Ibn Hajar. Fath al-Bari bi Syarh Shahih al-Bukhari, Jilid IV. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1379 H.

Al-Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. Shahih al-Bukhari. Ditahqiq oleh Muhammad Zuhair ibn Nashir al-Nashir. Beirut: Dar Thuq al-Najah, 1422 H.

Al-Kahlani al-San'ani, Muhammad ibn Isma'il. Subul al-Salam, Jilid II. Bandung: Dahlan, t.th.

Al-Nawawi, Yahya ibn Syaraf. Shahih Muslim bi Syarh al-Nawawi, Jilid VIII. Kairo: Dar al-Hadith, 2001.

Al-Naysaburi, Muslim ibn al-Hajjaj. Shahih Muslim. Ditahqiq oleh Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, t.th.

Al-Zuhayli, Wahbah. Al-Fiqh al-Islamiy wa Adillatuhu, Jilid II. Damaskus: Dar al-Fikr, 1989.

Ibn Qudamah, 'Abdullah ibn Ahmad. Al-Mughni, Jilid III. Beirut: Dar al-Fikr, 1405 H.

Sabiq, Sayyid. Fiqh al-Sunnah, Jilid I. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1977.

Qardhawi, Yusuf. Fiqh al-Shiyam. Kairo: Dar al-Qalam, 1991.

Rasjid, Sulaiman. Fiqh Islam. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012.