



akan tetapi bukan berarti ia harus lepas sama sekali dari manusia-manusia lainnya.

Menurut Ralph Linton masyarakat merupakan setiap kelompok manusia yang telah hidup dan bekerja sama cukup lama sehingga mereka dapat mengatur diri mereka dan menganggap diri mereka sebagai suatu kesatuan dengan batas-batas yang dirumuskan dengan jelas.<sup>3</sup>

Manusia diciptakan bukan sebagai makhluk individual, karena manusia dalam hidupnya selalu membutuhkan orang lain. Kalau manusia hidup berkelompok karena didorong oleh faktor-faktor kebutuhan yang timbul dalam dirinya kebutuhan untuk mempertahankan hidup, kebutuhan akan keamanan, kebutuhan psikologis, kebutuhan biologis dan lain sebagainya. Disamping itu manusia mempunyai naluri atau insting untuk selalu hidup bersama dengan orang lain yang disebut dengan "gregoriness" sehingga manusia disebut sebagai hewan yang mempunyai naluri untuk hidup bersama.<sup>4</sup>

Faktor-faktor yang menyebabkan manusia hidup bersama adalah karena manusia membutuhkan makan, karena manusia mempunyai keinginan untuk mempertahankan diri karena manusia mempunyai keinginan untuk melangsungkan keturunannya.

---

<sup>3</sup>S.Imam Asy'ri, Pengantar Sosiologi, Usaha Nasional, Surabaya, 1993, hal. 46

<sup>4</sup>A. Widiadi Gunakaya SA, S.H., Sosiologi dan Antropologi, Op. Cit, hal. 101



















Puasa yang dilaksanakan satu tahun sekali adalah Puasa Romadhon. Orang yang berpuasa tidak akan makan minum dari terbit fajar sampai terbenam matahari walaupun dirasakan lapar atau haus. Itu disebabkan karena keimanan dalam dirinya dan rasa takut akan siksa Allah diakherot kelak.

Syayid Moh. Ridho menjelaskan bahwasannya puasa menurut syara' ialah menahan diri dari makan minum dan menyeturubuhi dari waktu fajar hingga waktu maghrib, karena akan ridho Allah, mempersiapkan dan menyediakan diri untuk berbakti kepada Allah, dengan jalan memperhatikan sungguh-sungguh terhadapnya dan mendidik kemauannya.<sup>19</sup>

Selama berpuasa kita menahan seluruh nafsu, keinginan kita, pernyataan ini menyatakan akan keunggulan dari hukum-hukum yang ada dalam Islam. Kesadaran kita dalam melaksanakan puasa selama satu bulan penuh ini akan memperkokoh rasa keimanan. Ujian yang berat dan disiplin selama bulan ini membawanya berhadapan langsung dengan kenyataan hidup dan menolongnya untuk kuat bertahan menghadapinya.

Sebagaimana dijelaskan dalam Hadits Abu Huroiroh yaitu:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : من  
يبدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه (رواه البخاري)

---

<sup>19</sup>Moenawar Cholil, Nilai dan hikmah Puasa, Seri II, Bulan Bintang, Jkt, hal. 19









Berdasarkan pada ayat diatas bahwa menurut sejarah bahwa puasa itu bukan suatu yang baru ia sama tuanya dengan sejarah manusia, peristiwa pelarangan Tuhan kepada nenek kita Adam dan Hawa memakan buah kuldi di surga. Dengan adanya pelanggaran puasa yang dilakukan oleh nenek kita Adan dan Hawa itu dengan memakan buah kuldi berakibat manusia harus jadi penghuni bumi ini. Jadi dengan demikian puasa sudah sejak semula yaitu sejak manusia lahir.

Puasa Romadhon diwajibkan atas tiap-tiap orang mukallaf yang sudah baligh dan berakal dengan salah satu ketentuan dengan melihat bulan.

Akan tetapi ada yang boleh tidak berpuasa apabila ada sesuatu halangan sebagaimana dalam firman Allah SWT Surat Al Baqoroh ayat 184

اَيُّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ  
وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ (البقرة - ١٨٤)

Artinya: (yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu maka juga diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka)maka(wajiblah baginya berpuasa sebanyak hari yang ditinggalkannya itu pada hari-hari lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa)membayar fidyah yaitu memberi makan seorang miskin. (Q.S. Al Baqoroh: 184). 25

Ayat ini menjelaskan bahwa dalam melaksanakan puasa ada batasannya atau tidak sepanjang tahun disuruh berpuasa tapi didalam berpuasa romadhon selama satu bulan penuh , ada beberapa golongan manusia yang diberikeringanan atau rukhsah , bahkan ada yang dibebaskan untuk tidak berpuasa . Diantara orang-orang yang diperbolehkan berhuka adalah ;Orang yang sakit, orang yang sudah terlalu tua,pe - nyakit kronis yang sudah tidak harapan untuk sembuh dan pekerja-pekerja berat yang tak lepas dari pekerjaannya itu atau orang-orang yang bekerja sebagai buruh ditam - bang-tambang arang.Ketentuannya adalah orang yang sakit dan orang yang mengadakan perjalanan itu harus mengqodho nya sedangkan orang yang menjadi buruh berat itu memberi fidyah(memberimakan atau sedekah kepada orang-orang miskin:tiap-tiap hari sebanyak 3/4 liter atau uang yang seharga dengan beras.

#### b. Ash-Shunah

عن أبي هريرة رضي الله عنه ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : هو يوموا  
الروية فادن غيب عليكم عالموا عدة شعبان ثلاثين (رواه الترمذی).

Artinya: Dari Abu Huroiroh r.a bahwasannya Rosululloh bersabda :berpuasalah kamu semua karena meli hat bulan dan berbukalah karena melihat bulan. maka apabila cuaca berawan(gelap)maka sempurnakanlah bilangan bulan syakban 30 hari.

(H.R Bukhori ). 26

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : من صام  
رمضان إيماناً واحساباً باغفر له تقدم من ذنبه (متفق عليه)

Artinya: Dari Abu Huroiroh r.a dari Nabi saw bersabda: barang siapa yang berpuasa pada bulan romadhon de

<sup>26</sup>Abi Abdullah bin Ismail Bukhori, Op.Cit, hal.327













Orang akan dapat taat apabila jiwanya kuat sebab perintah Allah tidak dibarengi hawa nafsu sedang latangan-larangan Allah amat disenangi oleh hawa nafsu. Untuk melatih agar mempunyai jiwa yang kuat harus ada waktu yang khusus untuk latihan menahan nafsu, latihan itu diberikan oleh Islam yaitu berupa ibadah puasa romadhon.

Latihan menahan nafsu diperintahkan tidak selama sebulan, tetapi hanya pada siang hari, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari makan, minum, dan bersenggama dengan istri itu hal-hal yang dibolehkan dan dalam waktu yang sama disenangi oleh nafsu. Hal seperti ini dilarang dalam waktu siang dibulan romadhon saja, dengan tujuan hanya melatih jiwa dapat sabar dan berkehendak kuat untuk taat kepada aturan-aturan Allah. Hal ini yang dilatihkan dalam ibadah puasa adalah perasaan yang selalu dalam penglihatan Allah, tidak satu perbuatanpun, yang tersembunyi dari penglihatan manusia itu semua dilihat oleh Allah. Dan ini menjadi latihan kemurnian hati, beribadah dengan ihlas kepada Allah Swt semata-mata mereka mengadakan hubungan antara sesama manusia bukan didasarkan pada pamrih, tetapi atas pengabdian yang murni.

Puasa juga menumbuhkan rasa syukur atas ni'mat Allah, orang yang selalu kenyang tidak akan pernah merasakan bahwa rezeki yang cukup itu merupakan ni'mat dari Allah. Tetapi orang yang berpuasa akan merasakan lapar dan haus disiang hari maka dia akan selalu ingat Allah.

Dari segi kemasyarakatan orang yang merasa lapar pa-





- a. Syarat-syarat puasa romadhlon
- b. Syarat-syarat wajibnya puasa
  - a.1. Syarat-syarat syahnya puasa

Meskipun seseorang itu telah memenuhi syarat-syarat wajib puasa , tetapi apabila syarat-syarat syahnya tidak diikuti dengan sebaik-baiknya maka puasanya itu masih belum bisa dianggap syah . Adapun syarat syahnya puasa itu adalah:

- a.1.1. Islam .Sebelum Islam tidak syah puasanya.
- a.1.2. Mumayiz atau mengerti membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik.
- a.1.3. Suci dari darah haid atau kotoran dan nifas atau darah beranak.

Perempuan yang sedang datang bulan - atau baru melahirkan tidak syah puasa tapi dia diwajibkan mengqodhlonya pada hari-hari lain secukupnya .

- a.1.4. Dalam waktu yang dibolehkan puasa padanya.

Orang yang telah mengetahui bahwa bu romadhlon sudah masuk ia wajib berpuasa, dan apabila ia sudah tahu waktunya telah habis atau sudah tahu masuk satu sawal atau Hari Raya Idul Fitri maka puasanya tidak syah atau haram.

Cara mengetahui apasudah masuk bulan Romadhlon itu ada dua cara :

Pertama ; Dengan melihat bulan pada akhir sya'ban.

Jika bulan tidak terlihat maka bulan sya'ban disempurnakan bilangannya genap tigapuluh hari.

Kedua ; Dengan cara hisab perhitungan 'ilmu Falaq.<sup>41</sup>

Untuk mengetahui awal dan akhir bulan romadhon dengan hitungan atau falaq, seperti hitungan dalam waktu sholat sebab ibadah sholat adalah ibadah yang utama dibanding dengan ibadah yang lain, jadi untuk mengetahui awal dan akhir bulan romadhon itu wajib dengan hitungan atau falaq dan ada juga yang mewajibkan dengan menggunakan dengan melihat bulan.

b.1. Syarat-syarat wajibnya puasa

Puasa romadhon diwajibkan pada orang-orang yang telah memiliki persyaratan seperti berikut :

b.1.1. Islam : Maka tiada wajib puasa atas orang kafir sebab dia bukan termasuk ahli ibadah yang dikithobkan oleh firman Allah Swt :<sup>42</sup>

b.1.2. Baligh : Anak-anak yang dikatakan baligh apabila umurnya sudah sampai lima belas tahun atau ada tanda-tanda yang lainnya

---

<sup>41</sup>Jamaludin Kafie, Tuntunan Pelaksanaan Rukun Iman, Islam dan Ikhsan, Al Ikhlash, Surabaya, hal. 193

<sup>42</sup>Taufiq Idris, Ibadah Puasa dan Islam, PT. Bina Ilmu Surabaya, 1985, hal. 17.

bagi laki-laki pernah bermimpi keluar mani sedang bagi anak perempuan sudah darah hed, anak-anak yang belum baligh itu tidak diwajibkan berpuasa dan kalau memang ia berpuasa hanya sebagai latihan agar nanti tidak merasakan suatu keanehan atau nantinya menjadi kuat didalam melaksanakan puasa kalau sudah sampai waktu berpuasa.

b.1.3. Berakal.<sup>43</sup>

Orang yang bukan pengikut agama Islam, orang yang tidak berakal serta anak-anak yang belum baligh tidak diwajibkan berpuasa dan tidak wajib mengqodonya serta membayar fidyah, Menurut Hanafi bahwa apabila orang gila itu sampai satu bulan romadhon penuh maka dia tidak diwajibkan mengqodonya akan tetapi kalau gilanya itu hanya setengah bulan dan setengah bulan akhirnya ia sadar maka dia tetap berpuasa dan wajib mengqodhonya atau menggantinya hari-hari yang ditinggalkannya pada waktu gila.<sup>44</sup>

b.1.4. Sehat dan kuat atau kuasa berpuasa.

Orang yang tidak kuasa berpuasa, seperti yang sudah lanjut usia, orang sakit, yang tidak ada

---

<sup>43</sup>Nur Aidah Syarwani, Op. Cit, hal. 48

<sup>44</sup>Muhammad Jawad Mugniyah, Figih Lima Mazdhab, Cet I Basrie Press, Jakarta, 1991, hal. 205

harapan sembuh, maka tidak diwajibkan puasa tetapi sebagai gantinya ia diwajibkan membayar fidyah atau memberi makanan pada fakir miskin setiap hari satu mud atau  $\frac{3}{4}$  liter beras.<sup>45</sup>

Menurut ulama madzhab, bagi orang tua renta, baik laki maupun perempuan, yang mendapatkan kesulitan dan kesukaran, dan tidak kuat lagi berpuasa, dia mendapat dispensasi atau rumhsoh, keringanan untuk berbuka atau tidak berpuasa, hanya harus membayar fidyah setiap hari dengan memberikan makanan kepada fakir miskin. Begitu juga orang sakit yang tidak ada harapan sembuh sepanjang tahun. Kalau pendapat Hambali; bahwa Orang tua renta dan orang sakit tersebut, hanya di sunnahkan untuk membayar fidyah.<sup>46</sup>

#### b.1.5. Bukan Musafir

Orang sedang bepergian untuk tujuan yang baik menurut agama ia tidak wajib puasa tetapi wajib menqodhlonya pada hari-hari lain selain bulan romadhlon.<sup>47</sup>

Adapun orang yang meninggalkan puasa di bulan romadhlon dengan sengaja tanpa halangan, yaitu tidak termasuk dalam katagori-ka-

---

<sup>45</sup>Nur Aidah Syarwani, Loc. Cit

<sup>46</sup>Muhammad Jawad Mughniyah, Op.Cit, hal. 204

<sup>47</sup>Nur Aidah Wyarwani, Loc. Cit

tagori yang tersebut diatas, maka orang tersebut melakukan pelanggaran besar, dosa yang berat terhadap Allah.

## 2. Rukun Puasa Romadhon

Ada dua rukun puasa, yang masing-masingnya merupakan unsur terpenting dari hakekatnya yaitu :

a. Menahan diri dari segala yang membatalkan puasa semenjak terbit fajar hingga terbenam matahari.

Berdasarkan firman Allah Swt:

فَلْتَنَّبَهُنَّ بِمَا يَنْهَى اللَّهُ عَنْهَا وَاتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ  
 لَكُمْ مِنَ النَّهْيِ مِنَ الْمَيْزِطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتَمُوا الْأَعْيَامَ إِلَى اللَّيْلِ .

Artinya: Maka sekarang, bolehlah kamu mencampuri mereka, dan hendaklah kamu mengusahakan apa yang diwajibkan Allah atasmu, dan makan-minumlah hingga nyata garis putih dan garis hitam berupa fajar, kemudian sempurna kanlah puasa sampai malam. (Al Baqoroh 187)<sup>48</sup>

Menahan itu berlangsung semenjak fajar sampai terbenam matahari. Dengan demikian waktu puasa itu ialah semenjak awal subuh sampai awal maghrib. Menahan itu adalah menahan makan, minum dan berhubungan suami isteri, ini semua dilakukan pada siang hari kalau orang melalukan makan minum dan berhubungan suami isteri lantaran mereka -

lupa maka puasanya tidak batal dan tidak perlu untuk mengqodhlonya dan membayar fidyah tetapi sebaliknya mereka melakukan dengan sengaja maka puasanya batal.

Selain yang tersebut diatas juga dapat membatalkan puasa adalah ;

- Pertama : Masuknya sesuatu kedalam lobang seperti mulut, hidung, telinga, dan lubang dubur walaupun sedikit baik dengan cara yang wajar maupun yang tidak, batal puasanya.
- Kedua : Mengeluarkan sesuatu dari mulut dengan sengaja.
- Ketiga : Keluar darah haid dan darah nifas.
- Keempat : Mengeluarkan sperma dengan sengaja, kalau dalam mimpi tidak membatalkan puasa.
- Kelima : Murtad orang yang keluar dari agama Islam.
- Keenam : Orang yang gila atau mabuk dengan sengaja seperti mencium bau-bauan sehingga mereka gila atau mabuk maka batallah puasanya .<sup>49</sup>

Disamping yang membatalkan puasa maka ada pula yang mengurangi nilai-nilai puasa itu. Yaitu:

- Pertama: Bila meninggalkan hal-hal yang sunnat -

---

<sup>49</sup>Nur Aidah syarwani, Op.Cit, hal.49

dan dianjurkan untuk dilaksanakan oleh seorang yang sedang berpuasa .

Kedua : Bila mata, mulut, telinga, tangan dan kaki tidak dikekang untuk melihat, mengata- ngatai mendengar , mengambil atau berjalan pada hal- hal yang kurang baik.

Ketiga : Bila hati tidak sepenuhnya tertuju kepada Allah pada saat menjalankan puasa.<sup>50</sup>

Oleh karena menahan diri dari makan minum dan ber- setubuh bagi orang yang berpuasa itu kewajiban yang mut- lak yang tidak boleh ditawar lagi, maka orang yang mela- kukan sesuatu dari perkara itu dengan sengaja dalam ber- puasa batallah puasanya. Tentang ini adalah disepakati oleh segenap para ulama' ahli ijtihad. Dan orang yang se- dang berpuasa dengan sengaja melakukan salah satu dari ketiga perkara itu, ia berdosa besar dan terkutuklah ol- eh Allah Swt.

Orang yang sengaja membuka atau merusak puasanya satu hari dari bulan Romadhon itu maka puasa yang diru- saknya itu tidak dapat dibayar dengan puasa sepanjang hi- dup.

#### b. Berniat

Berdasarkan Firman Allah Swt:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ

Artinya: dan tiadalah mereka dititahkan kecuali untuk me- negabdikan dri kepada Allah, dengan mengiklaha- kan agama KEPADANYA SEMATA.(Al Bayinah 5). 51

<sup>50</sup> Proyek Pembinaan Perguruan tinggi agama Islam IAIN, Op.Cit, hal 308

<sup>51</sup>DEPAG RI, Op.Cit, Hal.1084

Niat adalah suatu amalan daripada amalan-amalan hati. Tidak disyaratkan padanya pengucapan dengan lidah, tetapi cukup memasangnya dalam hati.

Niat itu sah pada salah satu saat dimalam hari dan tidak disyaratkan mengucapkannya, karena itu merupakan pekerjaan hati, tak ada sangkut pautnya dengan lisan. Hakekat niat adalah menyengaja perbuatan demi mentaati perintah Alloh Ta'ala dalam mengharapkan keridhoannya.<sup>52</sup> Maka barang siapa yang makan diwaktu sahur dengan maksud berpuasa, dan dengan menahan diri ini bertujuan untuk mendekatkan diri pada Alloh, berarti ia telah berniat .

Menurut Madzhab Hambali mengatakan bahwa apabila seseorang berniat berpuasa pada awal bulan, sedangkan malam-malam berikutnya tidak berniat lagi, maka hal itu sudah memadai.<sup>53</sup>

Niat menurut Imam Syafi'i, tiap malam wajib niat puasa romadhon, waktunya setelah maghrib sampai sebelum terbit fajar shodiq atau subuh. Sebagian 'ulama menganggap cukup niat sekali diawal hari romadhlon untuk berpuasa satu bulan romadhlon.<sup>54</sup>

Berniat mengerjakan sesuatu bermakna dengan sadar dan dengan sengaja mengerjakan sesuatu itu, kalau orang dengan sadar dan dengan sengaja melakukan sesu-

---

<sup>52</sup> Sayyid Sabiq, Op. Cit. Hal. 174

<sup>53</sup> Taufiq Iddris, Op. Cit, hal. 21

<sup>54</sup> Nur Aidah Syarwani, Op. Cit, hal. 49

atu berarti sesuatu itu dikerjakan dengan kemauan, hasil perbuatannya mungkin baik mungkin tidak. Nilai tidak dikaitkan dengan hasil itu, tetapi niat perbuatannya. Laku perbuatan dengan khilaf, tak mampu, tidak tahu akibatnya, karena lupa atau karena dipaksa oleh keadaan atau oleh orang sehingga tidak ada jalan lain adalah tindakan-tindakan yang dikerjakan oleh kemauannya. Dengan demikian laku perbuatan itu tidak berpangkal dari niat. Maka betapa buruk atau jahatpun akibat laku perbuatan itu si-pelaku tidak dibebankan dosa, tidak bersalah oleh ajaran agama Islam.

Jelaslah bahwa dalam pandangan sehari-hari-pun nilai itu diperhitungkan dengan niat.

Tentang hal niat pada malam hari, dalam hal ini ada tiga pendapat :

- b.1. Segolongan 'ulama berpendapat, bahwa syah tiap-tiap puasa fardlu atau sunnah, dengan meniatkan sebelum tergelincirnya matahari, sebagaimana yang ditunjukkan dalam hadits Asyura dan oleh perkataan Nabi ketika masuk kepada 'Aisyah dan tidak mendapatkan makanan.

إِنِّي إِذَا صَامٌ

"Bahwasanya aku kalau demikian berpuasa".<sup>55</sup>

Demikian pendapat Abu Hanifah.

---

<sup>55</sup>M. Hasbi As Shiddieqi, Kuliah ibadat, Cet II, Bulan Bintang, Jakarta, 1961, hal. 162

Golongan Hanafi menyatakan, bahwa niat itu hendaknya terjadi sebelum zawal atau tergelincir matahari.<sup>56</sup>

- b.2. Segolongan yang lain berkata : Tidak syah puasa melainkan diniatkannya dimalam hari, puasa fardlu maupun puasa sunnah, kata Malik.
- b.3. Kata segolongan Fuqoha bahwa puasa fardlu tidak syah melainkan mengingat dimalam hari, mengenai puasa sunnah syah diniatkan disiang hari inilah pendapat Asy-syafi'i dan Ahmad. Ini pendapat yang lebih imbang. Sedangkan mengenai puasa sunnah yang diniatkan sesudah tergelincir matahari, menurut pendapat yang dhohir, syah sebagai yang di nukilkan dari para sahabat.<sup>57</sup> Juga pendapat Ibu Mas'ud dan Ahmad menurut lahir ucapan mereka, niat itu memadai, baik sebelum atau sesudah zawal tak ada bedanya.<sup>58</sup>

Dalam ilmu kesehatan ada orang yang berpuasa untuk kesehatan, sekalipun ia berpuasa sesuai dengan ketentun-ketentuan dengan ajaran Islam, namun puasa tanpa niat itu adalah puasa sekuler. Orang itu mendapatkan manfaat jasmaniah, tetapi tidak mendapatkan manfaat rohaniah.

<sup>56</sup>Syayid sabiq, Op. Cit, hal. 176

<sup>57</sup>M.Hasbi Ash Shiddiqy, Op. Cit, hal. 163

<sup>58</sup>Sayid Sabiq. Loc. Cit



Banyak terjadi salah pengertian tentang niat dalam berpuasa ini, kata niat itu sebenarnya berarti atau kehendak atau maksud untuk mengerjakan sesuatu-sesuatu dengan sadar dan dengan sengaja. Tetapi banyak orang mengartikan seolah-olah niat itu berarti mengucapkan atau melafalkan serangkaian kata-kata yang menjelaskan bahwa yang bersangkutan akan berbuat ini atau itu. Niat bermakna gerak kemauan yang timbul dari hati nurani. Gerak kemauan inilah yang dinilai dan merupakan cerminan asli dari hati seseorang untuk berbuat sesuatu.

Niat itu amalan hati. Dan niat puasa dilakukan pada malam hari, dengan itu orang mulai mengarahkan hatinya untuk berpuasa esok hari karena Allah dan mengharapkan ridhlonya. Diingatkannya dan bertekad mengerjakan suruhan syiam dan meninggalkan larangan-larangannya. Dengan demikian dia menumbuhkan kemauan. Sebagai suatu amalan hati maka orang yang berniat untuk berpuasa adalah orang yang mulai mengarahkan hatinya dengan tekad akan melaksanakan ketentuan-ketentuan dalam puasa baik yang bersifat anjuran maupun bersifat larangan untuk mendapatkan ridhlonya, oleh karena itu yang berniat adalah hati. Hal ini bukan berarti melafalkan niat tidak boleh, tetapi yang dinilai adalah niat yang ada dalam hati tiap





Kesabaran menahan adalah nilai yang sangat penting bagi keteguhan jiwa.

Membiasakan disiplin rohaniyah tiap romadhon, sesudah berulang-ulang dikerjakan , tumbuhlah kebiasaan daya kōntrol nafsu. Kalau ia sudah jadi kebiasaan maka pengendalian nafsu itu tidak saja selama bulan puasa, tapi juga untuk dipraktekkan dibulan-bulan lain dihari-hari lain - selanjutnya setiap saat.

Dalam kesabaran ini ia mendapatkan kelezatan atau kenikmatan rohani yang tak terlukiskan karena seperti yang dikutipkan oleh Muhammad Quthub dan freud bahwa manusia memiliki kemampuan untuk memikul kepedihan dan mendapatkan kenikmatan dari padanya .

## 2. Nilai Jasmani

Sehari dalam seminggu orang memerlukan istirahat ; bahkan setiap hari manusia memerlukan yaitu : Tidur. Demikian Pula beberapa minggu dalam setahun, Orang cuti - atau istirahat , bagaimana kalau murid-murid terus menerus belajar maka otaknya akan menjadi payah tidak kuat lagi untuk bekerja atau memikir. Demikian juga organ-organ dalam tubuh manusia , salah satu organ yang terpenting adalah perut. Maka nilai jasmaniah yang lain adalah kesehatan .

Menahan makan dan minum semnejak terbit fajar sampai terbenam matahari adalah merupakan suatu proses pengistirahatan perut dengan segala perlengkapannya. Pada hari-hari biasa makan dan minum tidak ada batasnya dan dapat dilakukan pada setiap saat dan dalam jumlah yang

diinginkan. Hal ini menyebabkan organ-organ dalam perut bekerja terus menerus mengolah makanan dan minuman yang masuk. keadaan tersebut berlangsung dari hari kehari dari minggu kemminggu dari bulan kebulan sepanjang tahun dapat dibayangkan bagaimana sibuk dan beratnya tugas perut dengan segala organnya memproses , mengolah makanan dan minuman untuk menghidupkan seluruh jasad.

Perut dapat diumpamakan seperti mesin . Mesin yang bekerja terus menerus akan mengalami "Aus" dan dapat mengakibatkan kerusakan dan bagian-bagian tertentu. Demikian pula halnya dengan organ perut bila sekali-kali tidak diberi istirahat akan menyebabkan lemah dan sakit organ-oran tertentu dari tubuh ini.

Puasa selama sebulan dalam setahun adalah norma Allah untuk mengatasi dan mengurangi proses "Aus" alami tersebut. Yaitu mengistirahatkan tugas organ-organ pada waktu tertentu. Islam menyatakan bahwa perut adalah rumah penyakit dan berlebih-lebihan dalam segi makan dan minum akan menimbulkan akibat yang sangat jelek. Dan yang baik adalah makan dan minum dengan cara yang sederhana ,

Menurut statistik ilmu kesehatan lebih dari 60 % penyakit berasal dari perut. Apabila perut tidak terkendalikan banyak penyakit tumbuh . Ada penyakit yang belum mampu dokter menyembuhkannya , Di Jerman ada Fasten Institut: lembaga Puasa , yang mempergunakan puasa sebagai terapi, pada beberapa penyakit, yang pengobatannya harus dilakukan cara berpuasa dalam arti mengurangi makan atau diet yaitu seumpama penyakit diabetes, tekanan darah tinggi \*



terlaksana, dengan sendirinya lalu bisa merasakan keadaan orang lain bahkan berusaha untuk membantu mereka yang berkepentingan dalam hidup ini.

Betapa tidak ,kalau diluar puasa orang yang kaya hidup dalam kenikmatan makan serba cukup, serba ada dan serba mewah. Sebaliknya orang yang miskin hidup dalam serba kekurangan . Dengan diwajibkannya Puasa secara serenratak bagi umat Islam seluruh dunia yakni pada satu bulan tertentu yaitu Romadhon sehingga mereka hidup dalam satu suasana yang sama dan hal ini mengantar kepada kesatuan arah dan rasa sama pula, bila saat berbuka telah tiba , mereka serentak makan , bahkan bisa terjadi seorang atasan dengan bawahannya duduk dalam satu meja makan pada waktu yang bersamaan.

Di Masjid-masjid yang biasa diadakan buka bersama mereka para shoimun duduk diatas lantai sambil menikmati makanan yang mutu dan kualitasnya sama dan status mereka pun sama-sama hamba Alloh. Ini merupakan latihan yang lambat laun dapat diharapkan mengurangi bibit diskriminasi.

Pada Malam hari Puasa Romadhon Umat Islam secara bersama-sama pula menghadiri pengajian -pengajian dan sholat taraweh bersama yang kesemuanya dimaksudkan untuk mengantar persatuan dan kesatuan mereka .

Puasa itu menanamkan didikan untuk senantiasa mendekatkan diri pada Alloh, menanamkan sifat sabar , melatih ketabahan,dalam menghadapi segala cobaan dan penderitaan melatih diri untuk selalu pandai mengendalikan syahwat dan hawa nafsu, serta memberikan dorongan yang positif

