

PUASA WAJIB DAN PUASA SUNNAH

¹Firda Aulia, ²Elfan Al Zabillah Fairman, ³Nayla Saskya Adinda, ⁴Andriyani, ⁵Nurmalia Lusida

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Negara Indonesia

²⁻³⁻⁴⁻⁵Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Negara Indonesia

Email: nsaskyaadinda@gmail.com, andriyani@umj.ac.id

Abstract

This study uses a literature review approach, in which we analyze various scientific sources such as journals, books, and religious documents published between 2015 and 2025. The collected data was then analyzed thematically to identify key patterns, important differences, and the wisdom behind them, before finally being compiled into an in-depth critical synthesis. In this modern era, where the influence of social media increasingly dominates daily life, a number of misleading trends have attracted the attention of the younger generation. One example is the practice of Mokel, which involves deliberately breaking the fast, followed by recording the activity and sharing it on social media platforms. This study found that obligatory fasting emphasizes obligation and discipline, while supererogatory fasting offers virtue and flexibility in its practice. Although there is evidence of religious, social, and psychological benefits, empirical research is still limited, requiring uniform guidelines and further research. Therefore, this article aims to discuss the concept of fasting in depth, including its definition, factors that can invalidate fasting, and the spiritual wisdom or benefits contained therein. Obligatory fasting and sunnah fasting have complementary roles in the spiritual and moral formation of society. However, further understanding and research are needed to optimize the practice of both. (Vini Wela Septiana, 2024)

Keywords: Mandatory Fasting; Sunnah Fasting; Wisdom of Fasting; Spiritual; Wisdom of Fasting

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur, di mana kami menganalisis berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku, dan dokumen keagamaan yang diterbitkan antara tahun 2015 dan 2025. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara tematis untuk mengidentifikasi pola-pola kunci, perbedaan-perbedaan penting, dan hikmah di baliknya, sebelum akhirnya disusun menjadi sintesis kritis yang mendalam. Di era modern ini, di mana pengaruh media sosial semakin mendominasi kehidupan sehari-hari, sejumlah tren menyesatkan telah menarik perhatian generasi muda. Salah satu contohnya adalah praktik Mokel, yang melibatkan sengaja membatalkan puasa, diikuti dengan merekam aktivitas tersebut dan membagikannya di platform media sosial. Penelitian ini menemukan bahwa puasa wajib menekankan kewajiban dan

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 234

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

disiplin, sementara itu puasa sunah menawarkan kebajikan dan fleksibilitas dalam praktiknya. Meskipun terdapat bukti manfaat keagamaan, sosial, dan psikologis, penelitian empiris masih terbatas, sehingga memerlukan pedoman yang seragam dan penelitian, sejalan dengan hal tersebut, artikel ini memiliki tujuan untuk membahas konsep puasa secara mendalam, termasuk definisinya, faktor-faktor yang dapat membatalkan puasa, serta hikmah atau manfaat spiritual yang terkandung di dalamnya. Puasa wajib dan puasa sunnah memiliki peran saling melengkapi dalam hal pembentukan spiritual dan moral masyarakat. Namun, diperlukan pemahaman dan penelitian lebih lanjut untuk mengoptimalkan praktik keduanya.

Kata Kunci: *Puasa Wajib; Puasa Sunnah; Hikmah Puasa; Spiritual; Hikmah Puasa*

LATAR BELAKANG

Puasa merupakan salah satu bentuk ibadah yang dijalankan tidak hanya oleh umat manusia pada masa kini, tetapi juga pernah dilakukan dan dijalankan oleh umat manusia terdahulu (Wahid 2019). Puasa adalah ibadah yang menurut syariat Islam, memiliki pahala yang besar. Bahkan, syariat Islam secara eksplisit menyebutkan janji surga, khususnya bagi mereka yang berpuasa. Al-Qur'an dan hadis sama-sama memuat dasar hukum yang menegaskan bahwa puasa merupakan kewajiban bagi umat Islam. Dalil-dalil tersebut antara lain sebagaimana yang terdapat dalam hadits nabi SAW, yang diriwayatkan oleh (HR. Bukhari Muslim) :

عَنْ سَهْلٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، يُقَالُ: أَتَيْنَ الصَّائِمُونَ؟ فَيَقُولُونَ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ». (مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ)

Artinya :

Dari Sahal ra: Dari Nabi saw: Dalam surga ada sebuah pintu yang disebut pintu ar-Rayyan. Yang masuk melalui pintu itu di hari kiamat hanyalah orang-orang yang berpuasa, yang lainnya tidak masuk lewat pintu itu. Dan diserukan saat itu, "Manakah orang-orang yang berpuasa?." Maka mereka yang berpuasa bangun untuk memasukinya, sedangkan yang lain tidak. Bilamana mereka telah masuk, maka pintu itu ditutup dan tidak ada lagi yang bisa memasukinya. (HR. Bukhari Muslim).

Bagi individu yang beriman, puasa berperan sebagai sarana utama dalam upaya mencapai ketakwaan. Ibadah ini juga menjadi salah satu jalan untuk meraih pengampunan atas dosa, menambah pahala dari amal saleh, serta meningkatkan derajat seseorang di hadapan Tuhan. Selain itu, puasa berfungsi sebagai benteng yang kokoh untuk melindungi manusia dari godaan setan. Melalui puasa, manusia dapat menahan dan mengendalikan hawa nafsu yang ada dalam diri, sehingga tidak lagi menjadi budak nafsu, melainkan mampu menguasainya.

Allah memerintahkan puasa bukan tanpa hikmah. Segala sesuatu yang diciptakan-Nya tidaklah sia-sia, dan setiap perintah-Nya diberikan semata-mata untuk kebaikan hamba-Nya. Lebih dari itu, puasa memiliki manfaat yang sangat luas, baik dari segi spiritual maupun fisik. Orang-orang yang menjalankan puasa dengan penuh ketulusan dan sesuai dengan ketentuan yang berlaku akan memperoleh ganjaran pahala yang melimpah dari Allah.

Dalam ajaran Islam, puasa dikategorikan menjadi dua jenis, yakni puasa yang bersifat wajib dan puasa yang bersifat sunnah atau dianjurkan. Contoh puasa wajib adalah puasa Ramadhan, sementara salah satu bentuk puasa sunnah yang dianjurkan adalah puasa pada hari Senin dan Kamis. Puasa pada hari-hari tersebut sangat disarankan karena hari Senin bertepatan dengan kelahiran Nabi Muhammad SAW serta merupakan hari diturunkannya Al-Qur'an. Nabi Muhammad SAW dikenal sering melaksanakan puasa pada hari-hari tersebut dan menganjurkan

umatnya untuk mengamalkannya, mengingat pada waktu itu amal perbuatan manusia diangkat dan diperlihatkan kepada Allah SWT. (Vini Wela Septiana, 2024)

Dengan demikian "Puasa Wajib dan Sunnah" sangat penting untuk menegaskan nilai-nilai inti ajaran Islam, memperkuat praktik keagamaan di masyarakat, dan meningkatkan pemahaman bahwa puasa bukan sekadar kewajiban ritual, melainkan juga sarana pembentukan karakter, perbaikan moral, dan penguatan hubungan sosial. Integrasi dalil Al-Qur'an, hadis, fikih, dan penelitian modern diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif bagi umat Islam yang ingin menjalankan puasa dengan lebih bermakna dan bertanggung jawab.

KAJIAN TEORITIS

Puasa dalam agama Islam dianggap sebagai bentuk ibadah yang bertujuan untuk menumbuhkan ketakwaan dan penguasaan diri, dengan klasifikasi menjadi puasa wajib dan puasa sunah yang didasarkan pada ayat-ayat Al-Quran serta hadis Nabi. Puasa wajib, seperti yang diwajibkan selama bulan Ramadhan (QS. Al-Baqarah: 183-185), merupakan kewajiban mutlak bagi setiap muslim yang telah baligh dan mampu, dengan persyaratan meliputi niat, penahanan dari makan dan minum, serta menghindari segala perbuatan terlarang; pelanggaran mengharuskan penggantian (qadha) atau denda (kaffarah) sebagaimana tercatat dalam hadis Bukhari dan Muslim. Di sisi lain, puasa sunah merujuk pada ibadah tambahan yang direkomendasikan, contohnya puasa pada hari Senin dan Kamis atau puasa Dawud (HR. Tirmidzi; HR. Bukhari), yang bersifat sunnah tanpa hukuman jika tidak dilakukan, namun memberikan ganjaran tambahan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, seperti yang dijelaskan oleh Ibn Qudamah dalam kitab Al-Mughni. Perbedaan pokok antara kedua jenis puasa ini mencakup aspek kewajiban hukum, jadwal pelaksanaan, dan akibatnya: puasa wajib bersifat tetap dan dilakukan secara bersama-sama, sedangkan puasa sunah lebih lentur dan dapat dilakukan secara pribadi. Dari segi hikmah, puasa wajib berkontribusi pada pembentukan solidaritas sosial dan kedisiplinan (Al-Ghazali, Ihyā' Ulumuddin), sementara puasa sunah memperkuat dimensi spiritual serta memberikan manfaat kesehatan, seperti peningkatan metabolisme tubuh (Mattson et al., 2005). Secara umum, kedua bentuk puasa ini saling mendukung dalam menciptakan harmoni kehidupan muslim, sehingga mendorong kajian lebih lanjut mengenai penerapannya di masa kontemporer.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif sebagai metode utama untuk menganalisis data secara sistematis dan objektif yang menggabungkan penelusuran terstruktur dan sintesis tematik untuk menjawab pertanyaan seputar puasa wajib dan puasa sunah. Penelusuran pustaka dilakukan menggunakan basis data, Google Scholar, ProQuest, dan portal lokal seperti GARUDA/SINTA, dengan rentang publikasi 2015-2025 dan menggunakan kombinasi kata kunci (misalnya, "puasa wajib", "puasa sunah", "Ramadhan", "spiritualitas puasa"). Kriteria inklusi meliputi: (1) studi empiris atau tinjauan teoretis yang membahas hukum, hikmah, praktik, atau dampak puasa; (2) sumber dalam bahasa Indonesia atau Inggris; dan (3) akses penuh ke teks.

Pengumpulan data bertujuan untuk mendapatkan informasi dari teks tertulis dan publikasi digital seperti buku, Google Scholar, portal lokal seperti GARUDA/SINTA, serta jurnal yang membahas isu-isu terkait penelitian ini. (Aprillia, Cahyono, dan Nastiti 2021) Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang diekstrak dari artikel pustaka yang telah ber-ISSN (International Standard Serial Number) atau ISSN elektronik (E-ISSN) sebagai data sekunder.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puasa disebut ṣawm (صَوْم) dalam bahasa Arab dan juga sering disebut ṣiyām (صِيَام), yang mengacu pada pantangan makan, minum, dan hal-hal lain yang membatalkan puasa. Kata الإِمْسَاك (al-imsāk) berarti "menahan diri". (Akhyar As-Shiddiq Muhsin, 2010) Al-Qur'an menceritakan

kisah Maryam binti Imran (lihat Al-Qur'an Ali Imrān dan Maryam), tetapi Al-Qur'an tidak menggunakan istilah ṣawm untuk menggambarkan Maryam yang "menahan diri dari berbicara"; teks tersebut menekankan nazar dan pengabdian, dan bahkan memuat perintah untuk makan dan minum setelah melahirkan (QS. Maryam: 26) :

فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا ۖ فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Artinya :

Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini". (Q.S : Maryam-ayat-26.)

Menurut kitab *Fath al-Qarib* karya Syekh al-Imam al-'Alim al-'Allamah Syamsuddin Abu Abdillah Muhammad bin Qasim asy-Syafi'i, puasa adalah aktivitas menahan diri dari segala hal yang membatalkannya sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Dalam ajaran Islam, puasa dibedakan menjadi dua macam, yaitu puasa wajib dan puasa sunah. Puasa wajib merupakan ibadah yang harus dilaksanakan dan pelanggaran berakibat pada sanksi hukum, yang meliputi puasa Ramadan dan puasa nazar. Adapun puasa sunah mencakup puasa Senin-Kamis, puasa Daud, puasa Ayyamul Bidh, serta puasa Asyura. Puasa Daud termasuk puasa sunah yang utama, dengan pola pelaksanaan satu hari berpuasa dan satu hari berbuka. Ketentuan mengenai puasa bukanlah ajaran yang baru ditetapkan pada masa Nabi Muhammad SAW, melainkan telah dikenal sebelumnya.

Umat-umat terdahulu juga telah melaksanakan ibadah puasa, meskipun dengan tata cara yang berbeda-beda. Jika dibandingkan dengan bentuk ibadah lainnya, puasa dapat dikategorikan sebagai ibadah yang cukup berat untuk dijalankan, karena menuntut kemampuan menahan diri dari makan dan minum sebagai kebutuhan jasmani, menahan diri dari hubungan suami istri yang berkaitan dengan naluri biologis, serta menghindari berbagai perbuatan lain yang dapat membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari.

Menurut Wahba Al-Zuhaili mengatakan dalam buku fiqih Islam, mendefinisikan bahwa puasa adalah menahan diri di siang hari dari hal-hal yang membatalkan puasa, dengan niat dari terbit fajar hingga matahari terbenam. Artinya, puasa adalah menahan diri yang sebenarnya dari hawa nafsu perut dan kemaluan, dan dari setiap indera yang masuk ke perut, seperti obat-obatan dan sejenisnya. (Az-Zuhaili, 2016)

Kemudian Suleiman bin Muhammad al-Luhaimid berkata bahwa Makna hukum puasa adalah beribadah kepada Allah dengan menahan diri dari makan, minum, dan hal-hal lain yang membatalkan puasa dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Puasa itu hukumnya wajib menurut kitab, sunnah dan ijma'. Melalui ibadah puasa, perilaku umat Islam diarahkan dari kondisi kurang sadar menuju kesadaran diri, serta dari sikap ceroboh menuju kehati-hatian. Puasa merupakan sarana pembinaan yang dilakukan secara berkesinambungan guna membentuk jiwa yang lebih bersih, tenang, dan terkendali.

Pada hakikatnya, puasa merupakan proses pembinaan jiwa dalam mengendalikan syahwat, khususnya dorongan biologis, sehingga berfungsi sebagai sarana penyucian diri. Melalui puasa, orang beriman dilatih untuk menjauhi berbagai perbuatan tercela, mengendalikan emosi, serta menjaga lisan dari ucapan yang tidak pantas. Imam al-Ghazali mengemukakan bahwa puasa memiliki tiga tingkatan, yaitu puasa orang awam, puasa golongan khusus, dan puasa yang paling khusus di antara yang khusus. Puasa pada tingkat awam terbatas pada menahan diri dari makan, minum, dan pemuasan syahwat, sedangkan puasa golongan khusus mencakup penjagaan seluruh anggota tubuh, seperti pendengaran, penglihatan, lisan, tangan, dan kaki, dari segala bentuk perbuatan dosa. Puasa khawasulkhawas adalah puasa hati dari keinginan-keinginan hina dan pemikiran-pemikiranduniawi, serta segala sesuatu selain Allah, secara total. Tiap-tiap puasa batal karena hal-hal yang dilarang didalam puasa tersebut. (Melani & Ali, 2023).

Perintah puasa sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, pada Surat Al-Baqarah ayat 183 yang berbunyi :

تَتَّقُونَ لَعَلَّكُمْ قَبْلَكُمْ مِنَ الَّذِينَ عَلَى كُتِبَ كَمَا الصِّيَامُ عَلَيْكُمْ كُتِبَ ءَامَنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا

Artinya;” Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa (Q.S : Al-Baqarah 183)” (Hakim, 2019)

Klasifikasi Puasa Dalam syariat Islam

Puasa Wajib

1. Puasa Ramadhan

Kewajiban menjalankan ibadah puasa, sebagaimana diuraikan dalam Al-Qur'an pada Surat al-Baqarah ayat 183 hingga 187, merupakan salah satu aspek penting dalam ajaran Islam. Surat al-Baqarah sendiri diturunkan pada masa periode Madinah, yakni setelah Hijrah Nabi Muhammad saw. ke Madinah, serta setelah Surat al-Fatihah dan sebelum Surat Ali Imran. Ayat 183 hingga 184 secara eksplisit menetapkan kewajiban berpuasa selama bulan Ramadhan bagi individu yang memiliki kemampuan fisik dan spiritual, sambil memberikan dispensasi bagi mereka yang telah mencapai usia baligh, termasuk orang sakit, musafir, wanita yang sedang haid, serta wanita yang baru melahirkan. Hal ini menunjukkan bahwa puasa di bulan Ramadhan menjadi kewajiban bagi umat Islam yang mampu melaksanakannya dan tidak memiliki alasan syar'i untuk dikecualikan. (M. Quraish Shihab, 2002)

Surat al-Baqarah pada ayat 185 melanjutkan uraian mengenai kewajiban menjalankan ibadah puasa selama bulan Ramadhan. Ayat tersebut menegaskan bahwa Ramadhan merupakan bulan di mana Al-Qur'an diturunkan, serta menetapkan bahwa individu yang sedang sakit atau dalam perjalanan (musafir) diberikan dispensasi dari kewajiban puasa selama periode tersebut, dengan kewajiban untuk menggantinya (qadha) pada hari-hari lain apabila mereka memiliki kemampuan untuk melakukannya. (Az-Zuhaili, 2016)

2. Puasa Kafarat

Al-Qur'an dalam Surat al-Maidah ayat 89 menguraikan ketentuan hukum kafarat bagi individu yang melanggar sumpah. Surat al-Maidah merupakan surat Madaniyah yang diturunkan setelah Hijrah Nabi Muhammad saw. ke Madinah, serta ditempatkan dalam mushaf setelah Surat An-Nisa' dan sebelum Surat Al-An'am. Ayat tersebut menetapkan bahwa pelanggar sumpah berkewajiban melaksanakan kafarat dengan memberikan makanan atau pakaian kepada sepuluh orang fakir miskin, atau membebaskan satu budak. Apabila mereka tidak mampu melaksanakan salah satu dari ketiga bentuk kafarat tersebut, maka wajib bagi mereka untuk berpuasa selama tiga hari. Ketentuan ini telah menjadi objek ijtihad bagi para ulama fiqih, terutama terkait dengan jumlah makanan yang diberikan serta prosedur pelaksanaan puasa. Secara umum, kafarat merujuk pada sanksi atau denda yang harus ditunaikan oleh seseorang sebagai akibat dari perbuatan dosa yang dilakukan. Dengan demikian, puasa kafarat merupakan bentuk ibadah puasa yang dilaksanakan sebagai penebusan atas pelanggaran hukum syar'i atau kelalaian dalam menjalankan suatu kewajiban agama.

3. Puasa Nazar

Nazar merupakan komitmen seseorang kepada Allah untuk melaksanakan atau menghindari suatu perbuatan apabila keinginannya terwujud, atau sebagai bentuk ibadah semata. Nazar menjadi kewajiban setelah diucapkan, asalkan isinya tidak bertentangan dengan hukum Syariah. Apabila nazar tidak dapat dipenuhi, individu tersebut berkewajiban membayar kafarat dengan memenuhi syarat-syarat tertentu. Nazar juga dapat diartikan sebagai mewajibkan diri untuk melaksanakan suatu perbuatan yang tidak sepenuhnya wajib karena Allah (Syekh Mutawalli Sya'nawi, 2006). Namun, jika ucapan nazar memenuhi syarat-syarat tertentu, seperti keyakinan akan terwujudnya, misalnya dengan berjanji untuk membeli makanan atau melaksanakan ibadah selain yang wajib, seperti shalat malam, zakat, puasa, dan ibadah sunah lainnya, maka nazar tersebut menjadi wajib. Jika seseorang bernazar tetapi tidak dapat memenuhinya, ia berkewajiban membayar kafarat, yaitu memberikan makanan atau pakaian kepada sepuluh orang fakir miskin atau membebaskan seorang budak. Nazar harus diungkapkan dengan kata-kata tertentu yang menunjukkan bahwa

seseorang telah bernazar, misalnya dengan mengatakan, "Saya wajib melakukan hal ini karena Allah," dan seterusnya.

4. Puasa Qadha

Secara etimologis, qadha' bermakna melaksanakan ibadah wajib di luar waktu yang telah ditetapkan. Secara terminologis, qadha' merujuk pada pelaksanaan suatu perbuatan setelah masa yang ditentukan oleh hukum Islam, termasuk menyelesaikan ibadah yang terlewatkan setelah waktu yang ditentukan, baik karena alasan yang sah maupun yang disengaja (Yusdiansyah et al., 2025). Meskipun makna qadha' bervariasi di kalangan ulama, Imam An-Nawawi mendefinisikan qadha' sebagai penggantian puasa Ramadan yang ditinggalkan karena alasan yang diperbolehkan, seperti sakit, bepergian, menstruasi, atau nifas. Menurut Imam Al-Ghazali, puasa qadha' merupakan puasa yang dilaksanakan setelah bulan Ramadan untuk menggantikan hari-hari yang ditinggalkan karena alasan tertentu. Selain itu, dalam Syariah, qadha' dianggap sebagai penyempurnaan ibadah yang terlewatkan, seperti bagi wanita yang sedang menstruasi, orang sakit, dan musafir yang tidak wajib berpuasa selama Ramadan tetapi harus mengqadhanya pada hari lain. Namun, untuk beberapa kondisi, seperti orang yang sakit karena usia tua dan tidak mampu berpuasa, mereka tidak wajib mengqadha puasa yang ditinggalkan dengan berpuasa, melainkan harus membayar fidyah berdasarkan jumlah puasa yang ditinggalkan sebagai pengganti puasa mereka. Hal ini disebabkan karena mereka tidak lagi mampu berpuasa, sehingga tidak wajib bagi mereka.

Puasa Sunnah

Secara etimologis, qadha' bermakna melaksanakan ibadah wajib di luar waktu yang telah ditetapkan. Secara terminologis, qadha' merujuk pada pelaksanaan suatu perbuatan setelah masa yang ditentukan oleh hukum Islam, termasuk menyelesaikan ibadah yang terlewatkan setelah waktu yang ditentukan, baik karena alasan yang sah maupun yang disengaja (Yusdiansyah et al., 2025). Meskipun makna qadha' bervariasi di kalangan ulama, Imam An-Nawawi mendefinisikan qadha' sebagai penggantian puasa Ramadan yang ditinggalkan karena alasan yang diperbolehkan, seperti sakit, bepergian, menstruasi, atau nifas. Menurut Imam Al-Ghazali, puasa qadha' merupakan puasa yang dilaksanakan setelah bulan Ramadan untuk menggantikan hari-hari yang ditinggalkan karena alasan tertentu. Selain itu, dalam Syariah, qadha' dianggap sebagai penyempurnaan ibadah yang terlewatkan, seperti bagi wanita yang sedang menstruasi, orang sakit, dan musafir yang tidak wajib berpuasa selama Ramadan tetapi harus mengqadhanya pada hari lain. Namun, untuk beberapa kondisi, seperti orang yang sakit karena usia tua dan tidak mampu berpuasa, mereka tidak wajib mengqadha puasa yang ditinggalkan dengan berpuasa, melainkan harus membayar fidyah berdasarkan jumlah puasa yang ditinggalkan sebagai pengganti puasa mereka. Hal ini disebabkan karena mereka tidak lagi mampu berpuasa, sehingga tidak wajib bagi mereka.

1. Puasa Senin Kamis

Puasa sunnah yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia adalah puasa pada hari Senin dan Kamis, karena banyak individu yang meyakini bahwa praktik ini memiliki sejumlah keistimewaan. Di antara keistimewaan puasa Senin dan Kamis adalah fungsinya sebagai sarana pemantauan aktivitas harian dalam satu minggu. Dua hari tersebut berperan sebagai titik monitor untuk tujuh hari mendatang, dengan interval tengah berupa hari Kamis, yang memberikan peluang strategis untuk meningkatkan kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

Dalam kitab shahih Muslim menyebutkan berikut :

حَدَّثَنِي زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - رَوَاهُ قَالَ: إِذَا أَصْبَحَ أَحَدُكُمْ يَوْمًا صَائِمًا فَلَا يَرُفُثُ وَلَا يَجْهَلُ، فَإِنْ أَمْرُو شَاتَمَهُ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ، إِنِّي صَائِمٌ

Artinya :

Abu Hurairah ra berkata bahwa Rasulullah saw bersabda “Jika kamu sedang berpuasa, janganlah berkata keji, jangan ribut (jangan marah). Apabila ada orang yang mencaci atau mengajakmu berkelahi, hendaknya dia diberitahu: ‘Aku berpuasa, Aku berpuasa’, “ (HR. Bukhari dan Muslim)

Puasa pada hari Senin dan Kamis dapat berfungsi sebagai motivator utama dalam setiap langkah menuju pencapaian tujuan hidup. Dalam keadaan lapar, hal tersebut tidak berarti kita kehilangan energi untuk menjalankan aktivitas. (Elyasa Alfian, 2024). Sebaliknya, kondisi tersebut justru mendorong semangat aktivitas menjadi lebih kreatif dan inovatif. Selain itu, harapan akan keberhasilan dalam segala upaya yang dilakukan menjadi sangat besar. Pada situasi demikian, individu yang sedang berpuasa menunjukkan antipati yang kuat terhadap keputusan dan tekad untuk tidak menyerah. Setiap keberhasilan diyakini sebagai limpahan rahmat Allah SWT terhadap dirinya, sedangkan setiap kegagalan dianggap sebagai ujian dari Allah atau keberhasilan yang tertunda. Dengan demikian, sifat kesabaran dan keteguhan ini akan terintegrasi dalam jiwanya.

2. Puasa Ayyamul Bidh (13, 14, 15 tiap bulan hijriyah)

Hadis yang disebutkan berikut ini termasuk rujukan penting yang menjadi landasan anjuran puasa ayyām al-bīd, yaitu puasa pada tanggal 13, 14, dan 15 setiap bulan Hijriah. Rasulullah SAW tidak hanya mencontohkan amalan tersebut, tetapi juga menganjurkannya kepada umat Islam karena besarnya keutamaan yang terkandung di dalamnya. Puasa tiga hari ini merupakan kebiasaan rutin beliau yang berperan dalam membina konsistensi ibadah dan memperkuat kedisiplinan spiritual seorang muslim. (Rohmah, 2023)

3. Puasa Arafah (9 Zulhijjah)

Salah satu bentuk puasa sunnah adalah puasa yang dilakukan pada hari Arafah, yaitu tanggal 9 Zulhijjah. Puasa ini sangat direkomendasikan bagi individu yang tidak sedang melaksanakan ibadah haji (Rohman, 2022). Adapun mekanisme pelaksanaannya serupa dengan puasa-puasa sunnah lainnya. Keutamaan puasa Arafah dapat diperoleh dari hadis yang diriwayatkan oleh Abu Qatadah, di mana Rasulullah SAW bersabda:

صَوْمُ يَوْمٍ عَرَفَةَ يُكَفِّرُ سَنَتَيْنِ ماضِيَةٍ وَمُسْتَقْبَلَةٍ، وَصَوْمُ يَوْمِ عَاشُورَاءَ يُكَفِّرُ سَنَةً ماضِيَةً

Artinya:"

Puasa hari Arafah dapat menghapuskan dosa dua tahun yang telah lepas dan akan datang, dan puasa Asyura (tanggal 10 Muharram) menghapuskan dosa setahun yang lepas." (HR Muslim). (Husain, 2025)

4. Puasa Asyura (10 Muharram + 9 atau 11)

(Siregar, 2021)

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ صَامَ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ. (مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ)

Artinya :

"Dari Ibnu 'Abbas r.a, bahwa Nabi ﷺ berpuasa pada hari 'Asyura dan memerintahkan agar berpuasa pada hari itu." (Muttafaqun 'alaih)

Puasa Asyura dilaksanakan setiap tahun pada tanggal sepuluh bulan Muharram. Keistimewaan puasa ini terletak pada kedudukannya sebagai salah satu amalan puasa sunnah yang paling utama setelah Ramadan, yaitu puasa di bulan Allah, Muharram. Puasa Muharram dapat dilaksanakan mulai dari tanggal sembilan Muharram (Tasua) hingga tanggal sepuluh Muharram (Asyura) dan tanggal sebelas Muharram.¹³ Di samping itu, puasa Asyura memiliki potensi untuk menebus dosa-dosa yang dilakukan pada tahun sebelumnya. (Sulidar, 2010)

5. Puasa Syawal (6 hari).

Puasa Syawal merupakan praktik ibadah sunnah yang dilakukan selama enam hari setelah perayaan Idul Fitri, dengan tujuan untuk melengkapi dan memperkuat amalan keagamaan pasca-puasa Ramadan. Al-Qur'an menegaskan bahwa puasa selama bulan Ramadan (Sabiq, 2015) merupakan fondasi utama dari praktik puasa tersebut, sedangkan keutamaan dalam mengintegrasikan amalan sunnah seperti puasa enam hari di bulan Syawal diuraikan dalam hadis berikut:

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ أَوْ عَلَى قَوْلِهِ: مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

Artinya :

"Barangsiapa berpuasa di bulan Ramadan, kemudian berpuasa enam hari di bulan Syawal, maka ia seperti berpuasa sepanjang tahun." (HR. Muslim)

6. Puasa Dawud (sehari puasa sehari tidak)

Di antara berbagai jenis puasa sunnah yang telah dibahas, terdapat satu praktik yang menonjol karena manfaatnya yang luar biasa, yakni puasa Nabi Daud (saw). Puasa ini mengandung hikmah mendalam untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna di masa depan. Metode pelaksanaannya melibatkan pola berselang-seling, yaitu berpuasa pada hari tertentu diikuti dengan tidak berpuasa pada hari berikutnya, dan seterusnya, sehingga dikenal sebagai puasa Nabi Daud.

Puasa Daud dilaksanakan dengan berpuasa pada hari pertama dan berbuka pada hari kedua. Keutamaannya didasarkan pada sabda Nabi Muhammad (saw), yang menyatakan bahwa puasa ini paling dicintai oleh Allah (Maksum, 2009). Hal ini disebabkan oleh pola yang seimbang, tidak terlalu membebani, serta mencerminkan konsistensi dan disiplin dalam beribadah. Oleh karena itu, puasa Daud bukan sekadar bentuk ketaatan ritual, melainkan amalan spiritual yang harmonis dalam menyeimbangkan aspek fisik, mental, dan spiritual bagi seorang Muslim.

Puasa Daud menunjukkan kedisiplinan dan keseimbangan dalam praktik ibadah, karena dilaksanakan secara konsisten tanpa membebani diri secara berlebihan. Pola ibadah yang terstruktur ini dianggap sebagai manifestasi harmoni antara keikhlasan dalam beramal dan pemeliharaan kesehatan fisik.

Rukun dan Syarat Puasa

Puasa terdiri dari dua rukun. kedua rukun inilah hakikat puasa terwujud. Dua rukun tersebut adalah sebagai berikut: (Shofiatun Nafisah Lubis, Imelda Fedian, 2024)

1. Rukun utama dalam praktik puasa adalah menahan diri dari segala aktivitas yang dapat membatalkan puasa, yang berlaku sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Ketentuan ini didasarkan pada firman Allah SWT dalam Al-Qur'an: "Maka sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah bagimu. Makan dan minumlah hingga jelas bagimu (perbedaan) antara benang putih dan benang hitam, yaitu fajar. Kemudian, sempurnakanlah puasa sampai (datang) malam."

2. Rukun Puasa Kedua: Niat

Rukun kedua adalah niat, yang secara konvensional dilakukan pada permulaan setiap ibadah. Inti dari niat ini terletak pada kesengajaan untuk melaksanakan dan mematuhi perintah Allah SWT dengan harapan mendapatkan keridhaan-Nya. Mayoritas ulama (jumhur ulama) menyepakati bahwa niat merupakan prasyarat keabsahan puasa. Oleh karena itu, dalam menyatakan niat untuk puasa Ramadhan, harus dinyatakan secara eksplisit dan tegas bahwa niat tersebut secara spesifik ditujukan untuk menjalankan puasa Ramadhan.

Syarat Wajib dan Syarat Sah Puasa

Syarat Wajib : Beragama Islam, Baligh, Berakal, Sehat, Mampu, Tidak sedang dalam perjalanan, Suci dari haid dan nifas. (Dr. Sudarmo, 2025)

Syarat Sah Puasa : Beragama islam, Suci dari haid dan nifas bagi perempuan, Berakal, Telah masuk waktu puasa. (Prayoga, 2025)

Tindakan Yang Dapat Membatalkan Puasa

Sebagai seorang Muslim yang berkomitmen pada ajaran agama, penting untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai hukum-hukum puasa, termasuk ketentuan-ketentuan yang dapat membatalkan puasa serta mengurangi keutuhan dan nilai pahalanya. Pemahaman semacam ini dimaksudkan untuk membekali seorang Muslim agar dapat menjaga diri dari segala hal yang berpotensi merusak esensi ibadah, sehingga puasa tidak hanya terbatas pada penahanan diri dari lapar dan dahaga, melainkan berfungsi sebagai instrumen penyucian spiritual dan peningkatan ketakwaan. Hal-hal yang dapat membatalkan puasa antara lain hilangnya akal karena gila atau mabuk, murtad, nifas, serta melakukan hubungan suami istri secara sengaja. Puasa juga batal apabila terjadi haid, termasuk keluarnya darah haid sebelum waktu berbuka, serta karena proses melahirkan, baik melahirkan bayi maupun keguguran. Selain itu, memasukkan sesuatu ke dalam salah satu dari lima lubang tubuh, yaitu mulut, hidung, telinga, qubul, dan dubur, termasuk perbuatan yang membatalkan puasa. Adapun menelan ludah tidak membatalkan puasa selama ludah tersebut berasal dari diri sendiri, tidak bercampur dengan zat lain, dan masih berada di dalam mulut. Demikian pula berkumur saat

berwudu pada waktu berpuasa tidak membatalkan puasa, sebagaimana mencicipi masakan oleh seorang juru masak selama tidak ditelan.

Keutamaan dan Hikmah Puasa

Puasa Ramadhan menawarkan sejumlah keutamaan utama, antara lain penghapusan dosa-dosa masa lalu apabila dilakukan dengan niat yang tulus, pembukaan pintu surga serta penutupan pintu neraka sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi, penerimaan pahala yang berlipat ganda di mana setiap amal kebaikan selama bulan Ramadhan dihitung berkali-kali lipat, keberadaan malam Lailatul Qadar yang nilainya melebihi seribu bulan, serta berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui pengendalian hawa nafsu dan peningkatan ketakwaan. (Asmawati, 2024)

Hikmah Puasa Ramadhan

Puasa Ramadhan mengandung hikmah spiritual yang sangat dalam bagi setiap Muslim. Sebagai ibadah yang secara langsung diwajibkan oleh Allah SWT, puasa tidak hanya terbatas pada penahanan diri dari lapar dan dahaga, melainkan berperan sebagai mekanisme penyucian jiwa serta penguatan hubungan antara hamba dengan Tuhannya. (Wijaya, 2025)

KESIMPULAN DAN SARAN

Puasa dalam Islam adalah ibadah yang memiliki cakupan yang luas, mencakup dimensi syariat, spiritual, serta sosial. Puasa wajib khususnya puasa Ramadhan merupakan pilar penting dalam membangun ketakwaan, disiplin diri, dan kepekaan sosial, sebagaimana ditegaskan menurut Al-Qur'an dan hadis shahih. Puasa sunnah, seperti puasa Senin-Kamis, Ayyamul Bidh, dan Puasa Daud, memberikan kesempatan bagi umat Islam untuk terus meningkatkan kualitas spiritual melalui pengendalian diri yang konsisten. Kedua jenis puasa ini tidak hanya memberikan manfaat dari sisi spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik, kestabilan emosional, serta pembentukan karakter. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk mengamalkan puasa wajib dengan penuh kesadaran serta membiasakan puasa sunnah sesuai kemampuan agar nilai-nilai ketakwaan dan kedisiplinan dapat tercermin dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan manuskrip ini, baik dalam bentuk dukungan pendanaan, penyediaan fasilitas penelitian, maupun bantuan berupa saran, masukan, dan ulasan yang konstruktif terhadap naskah. Manuskrip ini disusun sebagai bagian dari tugas akademik, sehingga dukungan dari berbagai pihak sangat berperan dalam kelancaran proses penulisan dan penyempurnaan pembahasan. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada institusi dan pihak-pihak terkait yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, serta dukungan akademik selama proses penyusunan manuskrip ini. Diharapkan manuskrip ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi yang berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang yang dikaji.

DAFTAR REFERENSI

- Akhyar As-Shiddiq Muhsin, D. H. (2010). *Dahsyatnya Puasa Wajib & Sunnah* (lan (ed.); 1st ed., p. 148). QultumMedia.
https://books.google.co.id/books?id=fvTLiUxLo8oC&printsec=frontcover&hl=id&source=gs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Az-Zuhaili, W. (2016). *Tafsir Al-Munir* (p. 630). Gema Insani.
[https://ia903106.us.archive.org/22/items/etaoin/Tafsir Munir 3.pdf](https://ia903106.us.archive.org/22/items/etaoin/Tafsir%20Munir%203.pdf)
- Dr. Sudarmo. (2025). *Makna Rukun dan Syarat Wajib Puasa*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
<https://share.google/HitdZB1EALHbizV3M>
- Hakim, L. S. (2019). *Al-QUR'AN dan TERJEMAHANYA* (1st ed., p. 283). Lajnah Pentashihan.
<https://pustakalajnah.kemenag.go.id/detail/135>
- Husain, A. I. A. (2025). *Muslim bin al-Hajjaj*. Wikipedia.

https://id.wikipedia.org/wiki/Muslim_bin_al-Hajjaj

Icha. (2024). Hal Hal yang Membatalkan Puasa Dalam Islam. *Laboratorium Teknologi Pangan*.
<https://foodtechlab.uad.ac.id/hal-hal-yang-membatalkan-puasa-dalam-islam/>

M. Quraish Shihab. (2002). *TAFSIR AL-MISHBAH* (p. 653). Lentara Hati.
<http://mtsmu2bakid.sch.id/wp-content/uploads/2023/06/Tafsir-Al-Mishbah-Jilid-01-M.-Quraish-Shihab-Z-Library-1.pdf>

Melani, S., & Ali, M. (2023). *Hakikat dan Tujuan Puasa dalam Perspektif Tafsir Sufi (Analisis Tafsir surah Al-Baqarah ayat 183-187)* □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ .
3(September).

Prayoga, Y. (2025). Syarat dan Rukun Puasa Ramadhan. *Lampung.Nu.or.Id*.
<https://share.google/4SptU1MFH6GeGOGQj>

Rohmah, U. N. (2023). *Tradisi Puasa Al-Ayyam Al-Bidh di Pondok Pesantren Wali Songo Situbondo*. 6. <https://e-journal.uac.ac.id/index.php/almada/article/view/2679>

Shofiatun Nafisah Lubis, Imelda Fedian, A. I. H. (2024). AYAT AYAT TENTANG PUASA DAN APA
APA YANG BERHUBUNGAN DENGANNYA. <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/IHSANIKA/article/view/1377?articlesBySimilarityPage=2>

Siregar, B. (2021). *Pesan Moral Puasa ‘ Asyura Dalam Pengamalan Ibadah Masyarakat Program Studi Pendidikan Agama Islam Pascasarjana Program Magister T . a . 2021*.

Sulidar. (2010). T. M. HASBI ASH-SHIDDIEQY (1st ed.). Citapustaka Media Perintis.
<https://share.google/TT3YmvwRYgWLhMcP5>

Vini Wela Septiana, S. H. P. W. S. M. (2024). *Puasa Wajib dan Puasa Sunnah*. 3(1), 97-100.

Wijaya, C. (2025). Narasi : Jurnal Komunikasi Dakwah dan Perkembangan Yayasan Salmiah Education Global International (YSEGI) Forum Kerukunan Umat Beragama. 1(1), 18-27.