



PELAJARAN 4

**BULAN RAMADAN
PENUH RAHMAH**

PETA KONSEP BULAN RAMADAN PENUH RAHMAH



Pelajaran 4

BULAN RAMADAN PENUH RAHMAH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



AYO TADARUS



Sebelum pelajaran dimulai, bacalah Al-Qur'an dengan tartil!

Perhatikan gambar berikut!



Gambar 4.1 Buka puasa bersama di bulan Ramadan



AKTIVITASKU



1. Bagaimana pendapat kalian tentang gambar di atas?
2. Jelaskan suasana Ramadan di lingkungan kalian!
3. Tuliskan cara-cara menyambut datangnya bulan Ramadan yang kalian lakukan!

Bulan Ramadan merupakan bulan yang penuh rahmat. Bulan yang sangat dirindu dan dinanti oleh umat karena kahadirannya memberikan keberkahan kepada manusia. Bulan Ramadan juga disebut sebagai bulan penuh ampunan dari Allah Swt. Allah akan memberikan ampunan kepada orang-orang yang bertobat. Allah juga akan memberikan pahala berlipat ganda bagi orang yang melakukan perbuatan baik pada bulan Ramadan.

Bulan Ramadan juga dinanti karena pada bulan ini kita diwajibkan berpuasa. Semua umat muslim merasakan keindahan bulan puasa. Nah, bagaimana dengan kalian, sudahkah kalian melaksanakan ibadah puasa dengan keimanan dan keikhlasan? Semoga kalian selalu dalam keimanan dan keikhlasan kepada Allah.

A. Senang Berpuasa Ramadan

Kewajiban berpuasa sudah dikenalkan sejak zaman nabi-nabi terdahulu, seperti Nabi Daud a.s. yang melaksanakan puasa dengan cara sehari berpuasa dan sehari berbuka. Puasa juga telah dipraktikkan oleh orang-orang saleh dari berbagai belahan dunia. Mereka melakukannya tidak hanya untuk alasan kesehatan jasmani, tetapi juga untuk mencapai kebugaran rohani.

Adapun puasa Ramadan adalah puasa yang khusus bagi umat Islam. Puasa Ramadan diperintahkan kepada Nabi Allah saw pada tahun kedua Hijriah. Hal ini berdasarkan firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Terjemahnya:

"Wahai orang-orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana

diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS Al-Baqarah/2:183)

Sejak peristiwa itu maka puasa mulai diwajibkan bagi umat Islam.

1. Pengertian Puasa

Puasa dalam bahasa Arab disebut *as-ṣaum* artinya menahan diri dari suatu perbuatan. Puasa menurut *syara'* adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa dari terbit fajar sampai terbenam matahari disertai niat dengan syarat-syarat tertentu. Puasa disebut juga menahan makan dan minum, menahan hawa nafsu, perbuatan dan perkataan yang sia-sia, dan perbuatan serta perkataan yang diharamkan oleh Allah Swt.

2. Macam-Macam Puasa

Jika ditinjau dari segi hukum Islam, ada tiga macam puasa yaitu sebagai berikut.

a. Puasa Wajib

Puasa wajib harus dilakukan oleh setiap pribadi muslim, yaitu puasa Ramadan, puasa qada, puasa nazar, puasa kafarat.

b. Puasa Sunah

Puasa sunah apabila dikerjakan, kita akan mendapat pahala, jika ditinggalkan tidak berdosa.

Contoh: puasa 6 hari di bulan Syawal, puasa Arafah (tanggal 9 Dzulhijjah), puasa hari Senin dan hari Kamis, puasa *ayyamul bidh* (hari-hari putih/terang) yaitu tanggal 13, 14 dan 15 setiap bulan qamariyah kecuali 13 Zulhijah.

Puasa sunah buat kalian sangat dianjurkan karena pada usia pertumbuhan seperti usia kalian banyak keinginan yang tidak terkontrol, seperti keinginan makan, minum, jajan, dan bermain, serta pergaulan. Nah, puasa sunah sangat baik untuk mengendalikan keinginan yang merugikan. Dengan puasa sunah keinginan kalian akan terkendali.

c. Puasa Haram

Puasa yang tidak boleh dilakukan pada hari-hari tertentu, contohnya puasa dua hari raya Idulfitri dan Iduladha, dan puasa pada hari tasyrik (tanggal 11, 12, dan 13 Zulhijah).

3. Hukum Puasa Ramadan

Hukum puasa pada bulan Ramadan adalah wajib. Hal ini berdasarkan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 183. Berdasarkan ayat tersebut, hukum puasa Ramadan adalah wajib bagi orang yang beriman. Puasa memiliki tujuan yang mulia,

yaitu mengharap menjadi orang yang bertakwa. Karena dengan takwa inilah kita akan senantiasa hidup lebih hati-hati, baik dalam perkataan dan perbuatan. Orang yang bertakwa selalu menjalankan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya.

4. Hari-Hari yang Dilarang Berpuasa

Ada beberapa sumber yang menjelaskan tentang hari-hari tertentu yang dilarang berpuasa yaitu sebagai berikut.

- a. Hari Raya Idulfitri dan Iduladha
- b. Hari Tasyrik
- c. Hari yang diragukan
- d. *Wiṣal* (puasa sepanjang tahun)

5. Menentukan datangnya Bulan Ramadan

Sering kita menyaksikan ada perbedaan di kalangan umat Islam dalam memulai puasa pada bulan Ramadan. Perbedaan dalam menentukan permulaan puasa bulan Ramadan disebabkan adanya perbedaan cara menentukannya.

Tahukan kalian cara menentukan datangnya bulan Ramadan? Ada dua cara untuk menentukan awal Ramadan, yaitu sebagai berikut.

- a. Melalui *ru'yatul hilāl*, yaitu melihat bulan secara langsung pada akhir bulan Syakban. Apabila hilal tidak tampak, maka hitungan bulan Syakban dikenakan menjadi 30 hari.



Gambar. 4.2. Penentuan awal bulan puasa

- b. Melalui *hisāb*, yaitu perhitungan para ahli astronomi dengan menghitung peredaran bulan terhadap bumi.

Nah, sekarang kita sudah mengerti sebab terjadinya penentuan awal Ramadan di masyarakat. Jika mengalami perbedaan ini, kita harus saling menghargai, menghormati, dan tidak menganggap salah satunya paling benar. Kedua cara menentukan datangnya awal bulan Ramadan tersebut sama-sama didasarkan kepada petunjuk hadis Nabi Muhammad saw.

Sebagai anak muslim yang baik, tentu ketika menghadapi perbedaan seperti ini kita harus saling menghargai. Sikap saling menghargai akan menciptakan perdamaian

dan ketenteraman di masyarakat. Akan tetapi anak muslim hendaknya memiliki ketaatan kepada pemerintah yang melakukan sidang isbat, yaitu penentuan awal Ramadan dan Idulfitri.

Nah sekarang kalian diskusikan!



AKTIVITASKU



1. Ceritakan pengalaman kalian dalam menjalankan ibadah puasa!
2. Ceritakan pengalaman kalian ketika terjadi perbedaan dalam menentukan hari raya Idulfitri
3. Bagaimana sikap kalian ketika menjumpai perbedaan umat Islam dalam menentukan awal Ramadan dan Idulfitri

B. Ketentuan Puasa Ramadan

Agar puasa mendatangkan manfaat pelaksanaannya harus sesuai dengan ketentuan puasa.

1. Syarat Wajib Puasa

Syarat wajib adalah segala sesuatu yang harus terpenuhi pada diri seorang muslim untuk melakukan ibadah puasa. Syarat-syarat tersebut adalah sebagai berikut.

a. Beragama Islam

Menurut syariat Islam, orang yang tidak beragama Islam tidak memiliki kewajiban melakukan puasa.

b. Balig

Balig artinya cukup umur, bagi laki-laki ditandai dengan mimpi basah, sedangkan bagi perempuan adalah sudah mengalami haid (menstruasi).

c. Kuat atau Mampu Berpuasa

Orang yang sedang terkena penyakit dan tidak memungkinkan untuk melakukan puasa diperbolehkan baginya untuk berbuka, tetapi diwajibkan untuk menggada atau menggantinya pada hari-hari yang lain di luar Ramadan.

d. Berakal Sehat atau Tidak Gila

Tidak diwajibkan melakukan puasa Ramadan bagi orang yang gila, begitu pula orang yang hilang akalannya, baik karena pingsan maupun mabuk.

2. Syarat Sah Puasa

Syarat sah puasa Ramadan adalah segala sesuatu yang harus terpenuhi saat menjalankan ibadah puasa. Jika tidak terpenuhi puasanya tidak sah. Syarat-syarat sah puasa adalah sebagai berikut.

a. Beragama Islam

Orang yang tidak beragama Islam tidak sah puasanya, sampai ia memeluk agama Islam terlebih dahulu.

b. Mumayiz

Mumayiz adalah masa usia lebih kurang 7 tahun saat sudah dapat membedakan antara perbuatan yang baik dan perbuatan yang buruk.

c. Suci dari haid dan nifas

Seorang wanita yang dalam kondisi haid atau nifas tidak sah baginya untuk melakukan puasa.

Nah, jika di antara kalian ada yang mengalami haid maka tidak diperkenankan untuk berpuasa. Kalian harus menunggu sampai waktu suci tiba. Kalian harus segera bersuci saat haid telah berhenti. Meskipun tidak berpuasa pada bulan Ramadan, kalian wajib menggantinya pada bulan lain sampai bulan Ramadan berikutnya. Sebaiknya, kalian tidak menunda-nunda waktu untuk menggantinya.

d. Pada waktu yang diperbolehkan untuk berpuasa

Nah, kalian hanya boleh berpuasa pada waktu-waktu yang tidak dilarang oleh Allah.

3. Rukun Puasa

Rukun puasa adalah segala sesuatu yang wajib dipenuhi ketika sedang berpuasa. Jika salah satu dari rukunnya tidak terpenuhi puasa menjadi tidak sah atau batal. Rukun puasa adalah sebagai berikut.

a. Niat untuk berpuasa.

Berniat puasa dilakukan pada malam hari. Berniat dilakukan dalam hati. Untuk menyakinkan niat biasanya diucapkan atau dilisankan. Salah satu contoh lafal niat adalah sebagai berikut.

نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ عَنْ أَدَاءِ فَرَضِ شَهْرِ رَمَضَانَ هَذِهِ السَّنَةِ لِلَّهِ تَعَالَى

Terjemahnya:

"Aku berniat melakukan puasa esok hari untuk memenuhi kewajiban puasa bulan Ramadan tahun ini karena Allah ta'ala.

Niat puasa Ramadan lebih utama dilakukan pada setiap malam sebelum terbit fajar hingga maksimal waktu imsak. Imsak artinya menahan, waktu imsak tiba beberapa menit sebelum adzan subuh.

- b. Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai terbenamnya matahari.

4. Sunah-Sunah Puasa

Ibadah yang dilakukan pada bulan Ramadan memiliki nilai pahala yang berlipat ganda dibandingkan pada bulan lainnya. Karena itu, dalam bulan Ramadan umat Islam disunahkan untuk memperbanyak amal kebaikan. Hal-hal yang disunahkan selama berpuasa adalah sebagai berikut.

- a. Menyegerakan berbuka puasa jika sudah waktunya.
- b. Membaca doa sebelum berbuka.

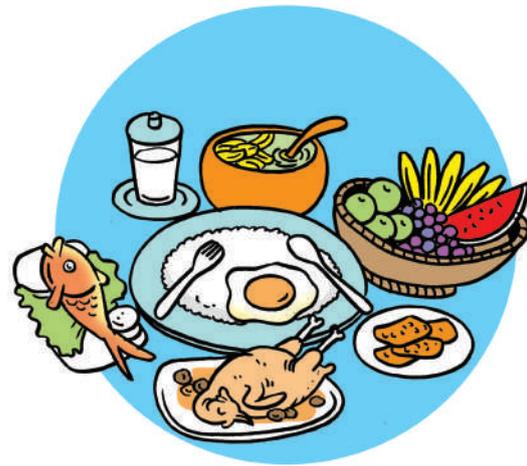
Di antara doa berbuka yang biasa dibaca adalah sebagai berikut.

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

Terjemahnya :

"Ya Allah untuk-Mu aku berpuasa, dan kepada-Mu aku beriman, dan atas rezeki-Mu aku berbuka dengan rahmat-Mu wahai yang Maha penyayang di antara yang penyayang."

- c. Berbuka dengan makanan atau minuman yang manis sebab dengan memakan atau minum yang manis-manis, kekuatan kita yang menurun selama sehari dapat segera pulih.
- d. Mengakhirkan makan sahur, yaitu mendekati waktu imsak. Nabi Muhammad saw. sangat menganjurkan agar makan sahur walau hanya dengan seteguk air. Tujuannya adalah agar tubuh kita tetap mampu melakukan kegiatan pada siang hari.



Gambar 4.3 Makanan dan minuman manis

- e. Memperbanyak amal kebajikan dan memberi sedekah kepada fakir miskin.

Selain amalan-amalan tersebut tentu masih banyak lagi yang dapat menambah keutamaan bulan Ramadan.



AKTIVITASKU



Tuliskan aktivitas kalian di bulan Ramadan!

5. Hal-Hal yang Membatalkan Puasa

Untuk menjaga agar puasa kita tidak batal kita harus mampu menghindari beberapa hal yang dapat membatalkan puasa, di antaranya sebagai berikut.

- a. Makan dan minum dengan sengaja.

Apabila makan dan minum dilakukan dengan tidak sengaja, misalnya karena lupa, puasa kita tidak batal, tetapi harus segera menghentikan makan saat teringat dan meneruskan berpuasa sampai selesai.

- b. Muntah dengan sengaja.

Jika muntah tanpa sengaja maka puasanya tidak batal.

- c. Keluar darah haid atau nifas bagi perempuan.

- d. Murtad yaitu orang yang keluar dari agama Islam.

- e. Sengaja memasukan benda ke kerongkongan.



AKTIVITASKU



Dalam berpuasa tentu kalian pernah mengalami keraguan antara batal dan tidak. Nah, tuliskan peristiwa atau perbuatan yang meragukan selama berpuasa, kemudian diskusikan dengan teman-teman !

6. Orang yang Boleh Tidak Berpuasa Tetapi Wajib Mengqada

Sekalipun puasa Ramadan hukumnya wajib, tetapi ada beberapa orang yang mendapat keringanan dari Allah Swt. Orang yang tidak mungkin melakukan puasa diperbolehkan tidak berpuasa. Meskipun boleh tidak berpuasa, mereka wajib mengqada atau menggantinya pada bulan lain. Orang-orang yang boleh tidak berpuasa adalah sebagai berikut.

- a. Orang yang sakit.
- b. Musafir atau orang yang sedang bepergian.

Musafir yang kuat berpuasa itu lebih baik baginya, tetapi jika tidak kuat maka boleh berbuka.

- c. Wanita hamil dan menyusui yang khawatir terhadap kesehatan/keselamatan dirinya boleh tidak berpuasa Ramadan, tetapi wajib mengqada puasanya.



Gambar 4.4 Orang yang sedang sakit

7. Orang yang Boleh Tidak Berpuasa Tetapi Wajib Membayar Fidyah

Selain itu, ada juga orang yang diberikan keringanan tidak berpuasa dan tidak wajib mengqada puasanya, tetapi wajib membayar fidyah atau menebus dengan memberi makan sehari seorang miskin. Mereka adalah orang yang tidak lagi mampu berpuasa, yang disebabkan oleh hal-hal sebagai berikut.

- a. Orang yang sudah lanjut usia sehingga lemah.
- b. Wanita hamil atau menyusui yang mengkhawatirkan kesehatan/keselamatan janin/anaknya.
- c. Sakit menahun yang tidak ada harapan untuk sembuh.
- d. Para pekerja berat yang pekerjaannya itu menjadi sumber penghasilan memenuhi kebutuhan pokoknya boleh tidak berpuasa dan harus menggantinya dengan membayar fidyah. Akan tetapi ketika sudah keluar dari bulan Ramadan, ia sehat, kuat dan memiliki waktu luang, maka ia sangat dianjurkan untuk mengqada puasa yang pernah ditinggalkannya.

8. Hal-hal yang Dapat Merusak Puasa

Ada beberapa perbuatan yang tidak boleh dilakukan saat berpuasa, tetapi tidak membuat puasa menjadi batal. Perbuatan itu adalah berbohong, menyakiti teman, bertengkar, marah-marah, mencaci maki, dan perilaku tercela lainnya. Semua itu tidak membuat puasa kita menjadi batal, tetapi dapat merusak atau menghilangkan pahala puasa. Mengenai hal itu, dinyatakan dalam hadist Rasulullah saw. yang artinya: *"Bukanlah puasa itu lantaran meninggalkan makanan dan minum, (tetapi) sesungguhnya puasa itu adalah meninggalkan perkataan yang tidak berguna dan ucapan keji, jika ada yang berucap keji kepadamu atau berlaku bodoh kepadamu, maka berkatalah:*

"sesungguhnya aku sedang berpuasa." (H.R. Ibnu Huzaimah, Ibnu Hiban dan Al-Hakim)

Sungguh sangat disayangkan jika kalian berpuasa, tetapi tidak mendapat pahala dari Allah Swt. hanya haus dan lapar saja yang kita peroleh. Karena itu, kita harus mampu menahan diri dari perbuatan tercela seperti itu.



Gambar 4.5 Berbicara dengan santun



AKTIVITASKU



1. Tuliskan kegiatan ibadah yang kalian lakukan pada bulan Ramadan untuk menyempurnakan ibadah puasa!
2. Buatlah cerita pendek kisah-kisah kehebatan orang berpuasa!

C. Memperbanyak Kebaikan di Bulan Ramadan

Bulan Ramadan adalah bulan kebaikan, Allah melimpahkan pahala dengan berlipat-lipat. Ingatlah bahwa amalam sunah pada bulan Ramadan akan dibalas seperti amal yang wajib, sedangkan amal yang wajib akan dilipatgandakan hingga 10 hingga 70 kali lipat, bahkan lebih. Untuk itu, sebagai orang yang beriman hendaknya kita jadikan Ramadan sebagai wahana untuk meraih pahala sebanyak-banyaknya dari Allah. Berikut ini adalah beberapa amalan yang dapat dilakukan sepanjang bulan Ramadan.

1. Salat Tarawih

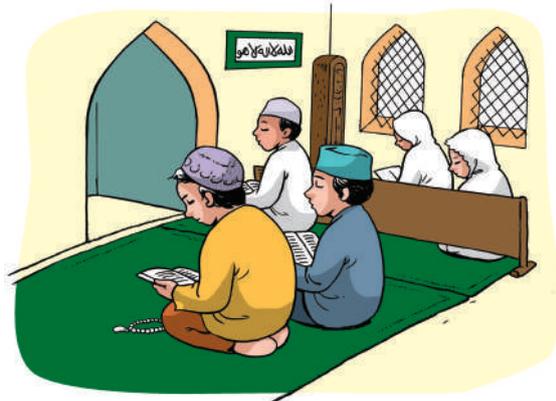
Salat Tarawih adalah salat yang dilakukan setiap malam pada bulan Ramadan sesudah salat Isya. Hukum melaksanakannya adalah sunah *muakadah* (sangat dianjurkan). Salat Tarawih boleh dilakukan sendiri (munfarid) namun lebih diutamakan secara bersama-sama (*berjamaah*).

Jumlah rakaat salat Tarawih lebih banyak daripada salat lain, yakni 8 rakaat ditambah witr (bilangan rakaatnya ganjil) 3 rakaat hingga berjumlah 11 rakaat. Ada pula yang mengerjakan salat tarawih 20 rakaat ditambah witr 3 rakaat hingga berjumlah 23

rakaat. Kalian bisa menambah salat-salat sunah yang lain, seperti Tahajud pada malam hari ataupun salat Duha pada pagi hari.

2. Tadarus Al-Qur'an

Bulan suci Ramadan disebut juga *Syahr Al-Qur'an* artinya bulan Al-Qur'an. Disebut demikian karena Al-Qur'an diturunkan pertama kali pada bulan Ramadan. Oleh karena itu, kita dianjurkan membaca atau bertadarus Al-Qur'an pada bulan Ramadan. Tadarus berarti membaca Al-Qur'an, baik sendiri maupun bersama-sama satu orang membaca, lainnya menyimak. Jika terjadi bacaan salah, segera dibetulkan. Manfaat tadarus Al-Qur'an adalah meningkatkan kelancaran dan kefasihan dalam membaca Al-Qur'an, menentramkan hati dan pikiran dalam menghadapi masalah, mendekatkan diri kepada Allah Swt. dan mendapat syafaat atau pertolongan pada hari kiamat.



Gambar 4.6 Mengaji karena Allah

3. Bersedekah dan berinfak

Sedekah adalah memberikan sesuatu kepada orang lain dengan niat yang ikhlas karena Allah Swt. Sedekah dapat berupa uang, makanan, pakaian, pikiran, bahkan senyuman. Sedekah yang utama adalah sedekah pada bulan Ramadan karena pahalanya akan dilipatgandakan.



Gambar 4.7 Bersedekah karena Allah

Infak artinya mengeluarkan sebagian harta untuk kepentingan dan kemajuan umat Islam. misalnya membangun masjid dan musola. Pahala orang yang berinfak pahalanya dilipatgandakan hingga berlipat-lipat (Q.S. Al-Baqarah/2:261).

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ
سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Terjemahnya:

"Perumpamaan orang yang menginfakkan hartanya di jalan Allah seperti sebutir biji yang menumbuhkan tujuh tangkai, pada setiap tangkai ada seratus biji. Allah melipatgandakan

bagi siapa yang Dia kehendaki, dan Allah Mahaluas, Maha Mengetahui.” (Q.S. Al-Baqarah/2:261)

4. Iktikaf



Gambar 4.8 iktikaf

Iktikaf adalah diam di masjid untuk memperbanyak ibadah, seperti salat, zikir, dan mengaji. Iktikaf bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Iktikaf dianjurkan untuk dilaksanakan pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadan. Mereka menantikan datangnya *Laila al-Qadr*, yakni malam yang dimuliakan oleh umat Islam karena malam itu lebih baik daripada seribu bulan.



AKTIVITASKU



1. Buatlah jadwal kegiatan ibadah harian pada bulan puasa!
2. Lengkapilah jadwal tersebut dengan tanda-tangan orang tua kalian!

D. Hikmah Puasa Ramadan

Allah Swt. memerintahkan jin dan manusia untuk beribadah. Kita meyakini bahwa setiap ibadah yang diperintahkan Allah pasti ada hikmahnya. Salah satunya adalah ibadah puasa. Ibadah puasa memiliki beberapa hikmah di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Menahan hawa nafsu

Saat menjalankan ibadah puasa, kita dilarang makan minum di siang hari dan menahan segala nafsu dalam jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa Allah memerintahkan berpuasa agar kita lebih mendekatkan diri kepada Allah. Orang yang mendekatkan diri kepada Allah sudah pasti akan mendapatkan kasih sayang dari-Nya.

2. Terjaga dari perilaku buruk

Ibadah puasa juga memberikan manfaat untuk rohani kita karena melatih rohani untuk mengontrol hal-hal yang berkaitan dengan kejelekan hati. Puasa melatih jiwa agar terjaga dari sifat-sifat buruk. Dengan terjaganya hawa nafsu, maka setan akan susah menggoda manusia menuju jalan kehancuran. Dengan demikian orang yang berpuasa akan terjaga dari godaan syetan.

3. Memiliki kepedulian sosial terhadap fakir miskin

Dalam ibadah puasa kita merasakan lapar dan dahaga. Lapar dan dahaga adalah hal yang biasa dialami oleh orang fakir miskin. Hal ini menunjukkan bahwa puasa memberikan pelajaran agar manusia memiliki kepekaan sosial terhadap fakir dan miskin. Ibadah puasa melahirkan orang-orang yang berjiwa sosial yang sangat peduli terhadap orang lain.



Gambar 4.9 Kepedulian sosial

4. Membuat badan menjadi sehat

Puasa juga dapat membuat badan kita menjadi sehat. mengapa? Selama berpuasa, kita makan dan minum secara teratur, yakni pada saat sahur dan berbuka. Jadi, alat pencernaan di dalam perut kita akan bekerja secara teratur. Selain itu alat pencernaan kita dapat beristirahat cukup di siang hari.



AKTIVITASKU



Tuliskan hikmah puasa berdasarkan pengalaman yang pernah dialami !

E. Puasa dan Kesehatan

Puasa sangat bermanfaat bagi kesehatan. Berikut ini adalah manfaat puasa bagi kesehatan manusia.

1. Menyehatkan jantung

Detak jantung pada saat berpuasa mengalami penurunan, ini menunjukkan bahwa jantung dapat beristirahat dan menghemat waktu yang ditempuh pada hari-hari biasa.

2. Puasa berguna untuk membuat pandangan mata lebih tajam dan penglihatan lebih jelas, jernih, serta terjaga.

3. Puasa membuat kulit lebih segar, lebih kuat, lebih berseri, dan warna lebih indah. Hubungan antara makanan dan penyakit kulit sangat kuat. Menjaga diri dari makanan dan minuman dalam kurun waktu tertentu dapat mengurangi kadar air dalam tubuh dan darah.

4. Diriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda, "Puasa adalah perisai."

Perisai merupakan pelindung yang menjaga manusia dari segala sesuatu yang membahayakan dirinya, juga melindungi dari serangan musuh. Salah satu yang mengancam tubuh manusia pada siang dan malam adalah racun (toksin) yang berkumpul dan beredar di dalam sel tubuh. Toksin mempengaruhi fungsi kerja sel-sel tubuh, bahkan dapat merusak dan mematikannya. Cara yang tepat untuk mengusir toksin adalah puasa.



Gambar 4.10 Berkeja dengan giat meskipun berpuasa



AKTIVITASKU



1. Bagaimana keadaan tubuh kalian saat berpuasa?
2. Ceritakan pengalaman yang menarik mengenai keadaan tubuh kalian saat berpuasa!



AYO BERMAIN



Hubungkanlah kotak-kotak di bawah ini dengan tepat.

Syarat Wajib Puasa	•	•	Niat
Syarat Sah Puasa	•	•	Balig
Rukun Puasa	•	•	Suci dari Haid dan Nifas
Sunnah Puasa	•	•	Muntah dengan Sengaja
Yang Membatalkan Puasa	•	•	Berbohong
Hal Yang Merusak Puasa	•	•	Menyegerakan berbuka Puasa

Note: A line connects the dot on 'Syarat Sah Puasa' to the dot on 'Niat'.

AYO MENCARI TAHU

Diskusikan istilah-istilah berikut ini!

Ikhtilaf

Imsak

Iktikaf

Mukalaf

Infak

Sedekah

Zakat fitrah

Witir

Hawa nafsu

Sunah

Ayo, Mengenal Diri!

No	Uraian	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1	Saya mengerjakan puasa Ramadan				
2	Saya rajin membaca Al-Qur'an pada bulan Ramadan				
3	Saya berinfak pada bulan Ramadan				
4	Saya selalu melaksanakan salat tarawih setiap malam pada bulan Ramadan				
5	Saya berpuasa dengan jujur				



RANGKUMAN



1. Puasa adalah menahan diri dari makan dan minum serta yang membatalkannya mulai terbit fajar sampai terbenam matahari.
2. Puasa Ramadan hukumnya wajib bagi umat Islam yang sudah balig, kuat atau mampu berpuasa, dan berakal sehat atau tidak gila.
3. Rukun puasa yaitu berniat pada malam hari dan menahan diri dari makan dan minum serta yang membatalkannya mulai terbit fajar sampai terbenam matahari.
4. Ada perbuatan yang tidak boleh dilakukan saat berpuasa walaupun tidak membatalkan puasa, seperti berbohong, menyakiti teman, bertengkar dan marah-marah.
5. Amalan yang dianjurkan pada bulan Ramadan adalah salat Tarawih, tadarus Al-Qur'an, beriktikaf, bersedekah dan berinfak.

PESAN MORAL

Anak muslim selalu meminta kepada Allah dengan kesabaran.
Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang sabar.



A. Berilah tanda silang (X) pada huruf A,B,C, atau D pada jawaban yang benar!

1. Allah Swt. mewajibkan puasa Ramadan melalui firman-Nya, yaitu pada
 - A. Q.S. al-Baqarah: 283
 - B. Q.S. al-Baqarah: 183
 - C. Q.S. al-Baqarah: 133
 - D. Q.S. al-Baqarah: 123
2. Puasa adalah menahan diri dari makan dan minum serta yang membatalkannya mulai terbit fajar sampai
 - A. terbit matahari
 - B. terbenam matahari
 - C. terbit bulan
 - D. sore hari
3. "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." (Q.S. al-Baqarah ayat 183)

Berdasarkan ayat di atas, hukum puasa Ramadan bagi umat Islam adalah

- A. fardhu 'ain
 - B. fardhu kifayah
 - C. sunnah muakkad
 - D. mubah
4. Perhatikan tabel berikut ini!

No	Puasa	Huruf	Hukum
1	Ramadan	a	Sunah
2	Senin-Kamis	b	Haram
3	Tasyrik	c	Wajib

Pasangan yang benar antara puasa dan hukumnya adalah

- A. 1:b, 2:b, dan 3:a
 - B. 1:b, 2:b, dan 3:b
 - C. 1:c, 2:a, dan 3:b
 - D. 1:c, 2:b, dan 3:c
5. Sesuatu yang harus terpenuhi pada diri seseorang untuk melakukan ibadah puasa disebut
- A. syarat wajib
 - B. syarat sah
 - C. rukun
 - D. sunah
6. Salah satu hikmah ditetapkannya puasa adalah agar kita menjadi orang yang
- A. beriman
 - B. berwibawa
 - C. bertakwa
 - D. bertobat
7. Salat sunah yang dilaksanakan setiap malam pada bulan Ramadan adalah salat
- A. Witir
 - B. Tahajud
 - C. Tarawih
 - D. Tasbih
8. Salah satu hal yang membatalkan puasa adalah
- A. makan dan minum karena lupa
 - B. menangis pada siang hari
 - C. mandi dan berkumur-kumur
 - D. minum dengan sengaja
9. Orang yang mendapatkan keringanan boleh meninggalkan puasa, tetapi wajib menggada adalah

- A. orang yang dalam perjalanan (musafir)
 - B. orang yang sudah lanjut usia sehingga lemah
 - C. wanita menyusui yang menghawatirkan kesehatan anaknya
 - D. sakit menahun yang tidak ada harapan untuk sembuh
10. Perhatikan puasa berikut ini!
- (1) Puasa Arafah
 - (2) Puasa Iduladha
 - (3) Puasa Muharam
 - (4) Puasa Ramadan
 - (5) Puasa Tasyrik
- Puasa yang dilarang terdapat pada nomor
- A. (1) dan (3)
 - B. (2) dan (5)
 - C. (2) dan (4)
 - D. (3) dan (5)
11. Amalan sunnah yang dikerjakan pada bulan Ramadan adalah
- A. zakat fitrah
 - B. zakat mal
 - C. puasa
 - D. salat tarawih
12. Perhatikan ketentuan-ketentuan puasa ramadan berikut!
- (1) Beragama Islam dan berakal sehat
 - (2) Berniat pada waktu malam atau sebelum waktu imsak
 - (3) Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa
 - (4) Suci dari haid dan nifas
- Ketentuan di atas yang menunjukkan rukun puasa adalah ...
- A. (1) dan (2)
 - B. (1) dan (4)

- C. (2) dan (3)
D. (3) dan (4)
13. Menjadikan seseorang memiliki sifat kepedulian terhadap fakir miskin merupakan ... puasa.
- A. rukun
B. hikmah
C. syarat wajib
D. syarat sah
14. Perhatikan puasa berikut ini!
- (1) Puasa Muharam
(2) Puasa Qada
(3) Puasa Senin Kamis
(4) Puasa Nazar
- Puasa yang termasuk wajib terdapat pada nomor
- A. (1) dan (2)
B. (1) dan (3)
C. (2) dan (3)
D. (2) dan (4)
15. Perhatikan ketentuan puasa berikut!
- (1) Makan yang manis-manis
(2) Menunaikan zakat fitrah
(3) Mengakhirkan sahur
(4) Menyegerakan berbuka puasa
(5) Melaksanakann salat Tarawih
- Pernyataan yang termasuk sunah puasa adalah
- A. (1), (2), dan (3)
B. (1), (3), dan (4)
C. (2), (4), dan (5)
D. (3), (4), dan (5)

B. Isilah titik berikut ini dengan jawaban yang benar!

1. Bulan Ramadan penuh berkah, yang dilakukan dalam menyambut bulan suci Ramadan adalah
2. Puasa pada bulan suci Ramadan merupakan salah satu rukun
3. Puasa disebut juga as-saum, yang berarti
4. Berdiam diri di masjid untuk memperbanyak ibadah disebut
5. Salat sunah yang jumlah rakaatnya ganjil disebut salat
6. Cara menentukan puasa dengan melihat langsung bulan pada akhir bulan Syakban dinamakan....
7. Tujuan orang yang berpuasa adalah agar menjadi orang yang
8. Sikap yang baik saat terjadi perbedaan dalam penentuan awal puasa adalah
9. Berdiam diri di masjid untuk berzikir kepada Allah dinamakan
10. Membaca Al-Qur'an dalam rangka mengisi kegiatan ibadah Ramadan dinamakan

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan jawaban yang benar!

1. Jelaskan dua cara menentukan awal masuknya bulan suci Ramadan!
2. Sebutkan tiga perbuatan yang merusak pahala berpuasa!
3. Puasa sunah sangat baik bagi kalian, mengapa demikian?
4. Mengapa kita harus memperbanyak amal pada bulan Ramadan?
5. Tuliskan manfaat orang yang berpuasa bagi kesehatan!

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

