

# Menggapai Kesempurnaan Puasa

Oleh Dr Watni Marpaug, MA

Dosen Fakultas Syariah UIN Sumut

WASP/DA

Jumat

8 Juni 2018

**P**uasa merupakan ibadah yang dilakukan dengan pengekangan diri dari makan dan minum serta hal-hal lain yang membatalkannya mulai terbit fajar hingga terbenam Matahari dengan niat dan beberapa syarat yang telah ditentukan. Namun untuk mendapatkan ibadah puasa yang sempurna tidak biasa hanya berhenti pada definisi puasa di atas tanpa menambahnya dengan hal-hal yang dianjurkan agama dalam melakukan puasa.

Jadi, orang yang berpuasa dituntut tidak saja untuk memelihara puasanya supaya tidak batal dari segala hal yang dapat membatalkan puasa, tetapi juga harus menjaga puasa dari segala yang membatalkan pahala puasa itu pula. Oleh sebab itu, perlu kiranya kita melihat dan meninjau faktor apa saja yang harus dilakukan agar puasa yang dilakukan selama Ramadhan dapat mencapai tingkat sempurna dan terhindar dari segala yang mengurangi nilai keutamaan puasa tersebut.

Paling tidak ada empat faktor yang menyebabkan ibadah puasa dapat mencapai pada tahapan sempurna dalam pelaksanaannya, yaitu :

**Pertama**, menyegerakan berbuka. Menyegerakan berbuka merupakan tuntutan yang didapati dari petunjuk Rasul dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibn Hibban yang artinya: *Jika berpuasa, Rasulullah tidak shalat maghrib sebelum makan kurma dan minum air*. Berdasarkan hadis ini dapat dipahami bahwa Rasul tidak melakukan shalat maghrib sebelum berbuka terlebih dahulu. Hal ini menunjukkan Rasul tidak melalaikan berbuka puasa pada saat waktunya telah masuk.

Selain itu pula, hadis di atas jika dilihat dari perspektif kesehatan, memakan makanan yang manis atau meminum air akan dapat memulihkan tenaga sehingga nikmatnya berbuka benar-benar dapat dirasakan. Sebab itu, secara rasional apa yang telah dicontohkan Rasul merupakan suatu perilaku ideal sekaligus keniscayaan untuk diikuti umatnya.

**Kedua**, tidak berlebihan dalam berbuka. Di antara kebiasaan Rasulullah SAW saat makan adalah makan ketika merasa lapar dan berhenti sebelum kenyang. Kebiasaan perilaku seperti demikian sepintas sangat mudah didengar, namun pelaksanaannya sungguh tidak mudah. Hal ini tentunya terkait dengan kebiasaan orang secara umum bahwa makan ketika merasa lapar dan berhenti sesudah kenyang, bahkan ada yang makan juga kendati sudah dalam kondisi kenyang.

Karena itu, dengan menegakkan puasa kebiasaan semacam itu sebenarnya dapat dilatih, sehingga pengendalian nafsu makan yang berlebihan dapat diwujudkan. Berdasarkan hal itu, indikasi kesempurnaan puasa pun dapat dilihat dari pola makannya, yaitu menunjukkan pola makan yang tidak berlebihan, apalagi hingga kekenyangan. Jadi, diperlukan latihan yang serius untuk menjadikan puasa sebagai media mengatur *control* terhadap keinginan-keinginan nafsu.

**Ketiga**, mengakhiri makan Sahur. Kebiasaan mengakhiri bersantap sahur salah satu yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW dalam menjalankan ibadah puasa. Setidaknya dengan melambatkan atau mengakhiri makan sahur supaya pelaksanaan puasa pada siang hari tidak menimbulkan cepat lemah.

Dengan demikian, paling tidak kebiasaan

**Barangsiapa yang tidak meninggalkan kata-kata yang jorok atau keji (tidak pantas diucapkan) maka puasanya tidak berarti di sisi Allah (HR. Bukhari)**



tersebut sebenarnya mengindikasikan bahwa sekalipun dalam kondisi berpuasa, seseorang tidak harus mengurangi aktivitas pekerjaannya karena alasan lemah, tidak bersemangat dan sebagainya. Karenanya, pelaksanaan ibadah puasa tidak harus mengendorkan produktivitas kerja. Sebab puasa bukan merupakan penyiksaan diri melainkan penempaan diri agar manusia semakin mudah mengendalikan nafsu atau sifat berlebihan dan keserakahan dalam hidupnya.

**Keempat**, meninggalkan kata-kata yang tidak pantas diucapkan. Terkadang sesuatu perbuatan yang sering dilakukan orang adalah mengucapkan perkataan yang keji dan kotor baik itu secara disengaja maupun tidak. Padahal, itu semua mempunyai efek kepada puasa yang kita lakukan. Di dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari bahwa Rasulullah SAW bersabda: *Barangsiapa yang tidak meninggalkan kata-kata yang jorok atau keji (tidak pantas diucapkan) maka puasanya tidak berarti di sisi Allah*.

Indikasi hadis di atas, membuktikan bahwa peran pengendalian diri ketika berpuasa sangat penting dalam meraih kesempurnaan ibadah puasa. Hal itu sangat beralasan karena kata-kata kotor atau keji tersebut pada hakikatnya menggambarkan cermin diri yang tidak mampu mengendalikan diri dan mengendalikan nafsu dirinya. Dan tidak jarang akibat kata-kata pula timbul kecekcokan, perseteruan bahkan permusuhan bagi orang lain, baik itu melalui fitnah, gunjingan, dan sejenisnya.

Sebagaimana telah diungkapkan di atas, beberapa indikasi kesempurnaan puasa dapat dijadikan rujukan dalam melakukan ibadah puasa agar puasa yang dikerjakan itu sesuai dengan petunjuk syariat.

Hal itu perlu ditekankan karena ibadah puasa tanpa rujukan ketentuan-ketentuan di atas dikhawatirkan akan sia-sia dalam pandangan Allah, sebagaimana pernyataan Rasulullah SAW, dalam hadis Beliau yang artinya: *Berapa banyak orang yang berpuasa yang hasilnya hanya lapar dan dahaga*.

Selanjutnya perilaku yang harus dihindari juga dalam berpuasa yang tergolong dapat menghilangkan kesempurnaan berpuasa sebagaimana telah dituturkan oleh Rasulullah yang diriwayatkan Anas ra, di antaranya adalah dusta, ghibah, adu domba, sumpah palsu, dan memandang dengan penuh nafsu syahwat.

**Penutup**

Puasa merupakan ibadah yang mempunyai kekhususan tersendiri. Salah satunya adalah dilakukan hanya satu kali satu tahun bertepatan pada bulan Ramadhan. Selain nilai dan ganjaran ibadah yang dilakukan di dalamnya dilipat gandakan ganjarannya.

Sebab itu, seyogianya kita melakukan ibadah puasa yang hanya setahun sekali dengan benar dengan menghindari segala hal yang dapat mengurangi atau menghilangkan kesempurnaan puasa.