

Hikmah Puasa



- BimbinganIslam.com
- Ustadz Amir As Soronji, M.Pd.I.
- [Kajian Tematik | Ramadhan](#)
- Serial Kultum Ramadhan
- □ □ □ □ □ □ □

HIKMAH PUASA

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
السَّلَامُ عَلَیْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ
إِنَّ الْحَمْدَ لِلّٰهِ وَصَلَاةٌ وَسَلَامٌ عَلَى رَسُوْلِ اللّٰهِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ.
أَمَّا بَعْدُ

'Ibādallāh, wahai hamba-hamba Allāh.

Ketahuiilah bahwasanya Allāh Subhānahu wa Ta'āla memiliki hukum

yang sempurna dan hikmah yang tinggi dalam ciptaan dan syari'at-Nya.

Dia-lah yang Maha Bijaksana dalam ciptaan dan syari'at-Nya. Segala sesuatu yang Allāh syari'atkan pasti ada hikmahnya termasuk di dalamnya puasa.

Banyak sekali hikmah di dalam puasa, di antaranya:

□ Puasa adalah ibadah kepada Allāh Subhānahu wa Ta'āla

Seseorang bisa mendekatkan diri kepada Allāh Subhānahu wa Ta'āla dengan puasa. Dengan cara meninggalkan hal-hal yang disukainya, hal-hal yang diinginkannya, baik itu makanan, minuman, maupun melakukan hubungan intim.

Dengan menjalankan ibadah puasa maka nampak kejujuran keimanan seseorang, kesempurnaan ubudiyahnya kepada Allāh Subhānahu wa Ta'āla, kekuatan cintanya dan harapannya yang besar kepada Allāh Subhānahu wa Ta'āla.

□ Puasa sebab ketakwaan

Allāh Subhānahu wa Ta'āla berfirman:

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

"Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kalian agar kalian bertakwa."

(QS. Al Baqarah :183)

⇒ Pengertian takwa secara umum adalah melaksanakan segala perintah Allāh dan menjauhi segala larangan-Nya.

Orang yang berpuasa diperintahkan untuk menjalankan perintah-perintah Allāh Subhānahu wa Ta'āla dan menjauhi kemaksiatan-kemaksiatan.

Dalam hadīts riwayat Al Bukhāri, Nabi shallallāhu ‘alayhi wa sallam bersabda:

مَنْ لَمْ يَدْعُ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ
فَلَا يَسْأَلُ لَهَا حَاجَةً فِي أَنْ يَدْعَ طَعَامَهُ وَشَرَّابَهُ

"Siapa yang tidak meninggalkan perkataan (perbuatan) dusta atau perbuatan bodoh, maka Allāh Subhānahu wa Ta'āla tidak butuh dengan puasanya."

Orang yang berpuasa tidak boleh berbohong, tidak boleh mengatakan perkataan dusta atau melakukan perbuatan dusta.

Dalam hadīts lain orang yang berpuasa dilarang membalas celaan orang yang mencelanya atau orang yang mencacinya. Ketika dia dicela atau dicaci, Nabi shallallāhu ‘alayhi wa sallam memerintahkan untuk mengatakan, "Sesungguhnya aku sedang berpuasa."

□ Dengan puasa hati menjadi fokus untuk berpikir dan berdzikir

Berbeda bila kita dalam keadaan kenyang, menuruti hawa nafsu bisa menyebabkan kelalaian. Bahkan terkadang mengeraskan hati dan membutakan hati dari kebenaran.

Oleh karenanya Nabi shallallāhu ‘alayhi wa sallam memberikan bimbingan untuk sedikit makan.

Nabi shallallāhu ‘alayhi wa sallam bersabda:

بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتِ يُقِمُونَ صَلَاتَهُ

"Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan tulang punggungnya."

(Hadīts riwayat Ahmad, An Nassai dan Ibnu Mājah)

□ Orang kaya menyadari betapa besar nikmat kekayaan yang Allāh berikan

Dimana Allāh Subhānahu wa Ta'āla telah memberikan nikmat

makanan, minuman, dan istri kepadanya. Sementara kebanyakan orang tidak mendapatkan kenikmatan ini.

Tidak punya makan, tidak punya minum tidak punya pasangan, maka dia pun memuji Allāh Subhānahu wa Ta'āla bersyukur kepada-Nya dan dia ingat saudaranya yang fakir (miskin).

Maka hatinya tergerak untuk membantu mereka. Untuk bersedekah kepada mereka, supaya mereka bisa menutupi rasa laparnya, supaya mereka bisa memakai pakaian, menutupi auratnya.

Nabi shallallāhu 'alayhi wa sallam adalah orang yang paling dermawan dan kedermawanan Beliau shallallāhu 'alayhi wa sallam semakin meningkat di bulan Ramadhān, ketika Jibrīl alayhissalām menemuinya (mengajarkan Al Qur'ān kepadanya).

□ Melatih mengendalikan nafsu

Melatih mengendalikan nafsu yang menguasainya dan memegangnya kuat-kuat sehingga ia bisa mengendalikan dan mengarahkannya kearah kebaikan dan kebahagiaan.

□ Menghilangkan kesombongan

Menghilangkan kesombongan dari jiwa orang yang melaksanakannya. Sehingga dia tunduk kepada kebenaran dan bersikap lemah lembut terhadap sesama.

Orang yang kenyang kemudian dia penuh syahwatnya dengan melakukan hubungan intim, terkadang perkara-perkara ini bisa mengantarkan dirinya kepada sikap sombong.

Sombong terhadap kebenaran maupun sombong terhadap sesama. Nafsu manusia ketika butuh terhadap perkara-perkara ini (butuh makan, minum, melakukan hubungan intim) maka ia akan berusaha untuk mendapatkannya.

Kalau dia sudah mendapatkannya ia pun merasa telah meraih keinginannya, maka muncullah rasa senang yang tercela dan rasa sombong yang bisa menjadi sebab kebinasaannya.

□ Dengan puasa aliran darah menjadi sempit

Dengan puasa aliran darah menjadi sempit disebabkan lapar dan haus, maka jalan-jalan syaithan ditubuh manusia menjadi sempit. Karena syaithan berjalan ditubuh manusia melalui aliran darah.

Sebagaimana sabda Nabi shallallāhu ‘alayhi wa sallam, oleh karenanya puasa bisa mengekang hawa nafsu.

Nabi shallallāhu ‘alayhi wa sallam bersabda kepada para pemuda:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ
فَلْيَتَزَوَّجْ ، فَإِنْ زَهَّ أَوْ غَضَّ لِلْبَيْتِ ، وَأَوْ حَصَّنَ
لِلْفَرْجِ ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ
فَإِنَّ زَهَّهُ لَأَهٌ وَجَاءُ

"Wahai para pemuda, barangsiapa di antara kalian yang sudah mampu untuk menikah, hendaklah kalian menikah, karena menikah itu bisa menundukkan pandangan dan memelihara kemaluan. Namun barangsiapa yang belum mampu maka hendaklah dia berpuasa, karena puasa bisa mengekang hawa nafsunya dan puasa bisa mempersempit jalan-jalan syaithan dalam tubuhnya."

□ Puasa menghasilkan berbagai manfaat kesehatan

Dengan mengurangi makan, mengistirahatkan alat-alat pencernaan untuk beberapa waktu tertentu kemudian membersihkan tubuh dari sisa-sisa dan endapan-endapan makanan yang berbahaya bagi tubuh manusia.

Dan masih banyak hikmah puasa yang dijelaskan oleh para ulama.

Walhasil para pemirsa, betapa agung dan tinggi hikmah Allāh Subhānahu wa Ta'āla, betapa bermanfaat dan bermaslahat syari'at-syari'at Allāh bagi makhluk-Nya.

وصلى الله على نبينا محمد و الحمد لله رب العالمين

