



eISSN 3090-6431 & pISSN 3090-644X

**SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA**

Vol. 2, No. 1, Tahun 2026

[doi.org/10.63822/00h2af75](https://doi.org/10.63822/00h2af75)

Hal. 900-907

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

## Konsep Puasa dalam Islam: Analisis Hukum dan Dimensi Spiritual

**Edi Hermanto<sup>1</sup>, Farhan Aiman Rafa'el<sup>2</sup>, Hasbullah<sup>3</sup>, Harpan Harahap<sup>4</sup>**

Ilmu Al- Quran dan Tafsir, Ushuluddin, Universitas Islam Syarif Kasim Riau , Pekanbaru,  
Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

\*Email

[edihermanto@uin-suska.ac.id](mailto:edihermanto@uin-suska.ac.id) , [aimanfarhan280@gmail.com](mailto:aimanfarhan280@gmail.com), [hasbullahbks407@gmail.com](mailto:hasbullahbks407@gmail.com) ,  
[hrpharpan@gmail.com](mailto:hrpharpan@gmail.com).

Diterima: 04-01-2026 | Disetujui: 14-01-2026 | Diterbitkan: 16-01-2026

### ABSTRACT

*This article discusses the meaning and regulations of fasting in Islam as one of the fundamental acts of worship that encompasses theological, spiritual, moral, and social dimensions. The purpose of this study is to explain the definition of fasting from both linguistic and Islamic legal perspectives, to examine its legal foundations, and to describe the laws and types of fasting within the framework of Islamic jurisprudence. The method employed is library research, drawing upon the Qur'an, the traditions of the Prophet Muhammad ﷺ, scholarly consensus (ijma'), as well as classical and contemporary works of Islamic jurisprudence. The findings indicate that etymologically, fasting means self-restraint, while terminologically it is defined as refraining from all acts that invalidate fasting from dawn until sunset with sincere intention for the sake of Allah. The legal basis of fasting is clearly established in Surah Al-Baqarah verses 183–185, the hadith concerning the pillars of Islam, and the consensus of Muslim scholars regarding the obligation of fasting during the month of Ramadan. This study further explains that fasting is classified into several categories, including obligatory fasting such as Ramadan, qadha, expiation (kafarat), and vows (nazar); recommended fasting such as Mondays and Thursdays, Ayyamul Bidh, Arafah, and Ashura; as well as fasting that is prohibited or disliked at certain times. Substantively, fasting functions as a means of fostering piety, controlling desires, purifying the soul, and cultivating social empathy. Thus, fasting is not merely a ritual practice but also plays a significant role in shaping personal character and maintaining balance in a Muslim's life. The implications of this study are expected to serve as an academic reference for students and researchers in understanding fasting comprehensively and applying its values in religious and social life based on Islamic principles and social ethics.*

**Keywords:** Fasting, Islamic Law, Spiritual Values

### ABSTRAK

Artikel ini membahas makna dan ketentuan puasa dalam Islam sebagai salah satu ibadah pokok yang memiliki dimensi teologis, spiritual, moral, dan sosial. Tujuan penulisan ini adalah untuk menjelaskan pengertian puasa secara bahasa dan istilah syar'i, menguraikan dasar hukum pelaksanaannya, serta memaparkan hukum dan jenis-jenis puasa dalam perspektif fikih Islam. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan merujuk pada Al-Qur'an, hadis Nabi Muhammad ﷺ, ijma' ulama, serta kitab-kitab fikih klasik dan kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa secara etimologis puasa bermakna menahan diri, sedangkan secara terminologis puasa didefinisikan sebagai menahan diri dari segala hal yang membatalkan sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat karena Allah Swt. Dasar hukum puasa ditegaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 183–185, hadis tentang rukun Islam, dan kesepakatan para ulama mengenai kewajiban puasa Ramadan. Kajian ini juga menjelaskan bahwa puasa terbagi ke dalam beberapa jenis, yaitu puasa wajib seperti puasa Ramadan, qadha, kafarat, dan nazar; puasa



sunnah seperti Senin Kamis, Ayyamul Bidh, Arafah, dan Asyura; serta puasa yang diharamkan atau dimakruhkan pada waktu-waktu tertentu. Secara substantif, puasa berfungsi sebagai sarana pembinaan ketakwaan, pengendalian hawa nafsu, penyucian jiwa, serta penumbuhan empati sosial. Dengan demikian, puasa tidak hanya berdimensi ritual, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan kepribadian dan keseimbangan kehidupan seorang Muslim. Implikasi kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan akademik bagi mahasiswa dan peneliti dalam memahami puasa secara komprehensif serta mengaplikasikan nilai-nilai puasa dalam kehidupan beragama dan bermasyarakat secara berkelanjutan yang berlandaskan prinsip syariat Islam dan etika sosial umat manusia.

**Kata Kunci :** Puasa, Hukum Islam, Nilai Spiritual

#### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Hermanto, E., Rafa'el, F. A., Hasbullah, H., & Harahap, H. (2026). Konsep Puasa dalam Islam: Analisis Hukum dan Dimensi Spiritual. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 900-907. <https://doi.org/10.63822/00h2af75>



## PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu ibadah utama dalam ajaran Islam yang memiliki kedudukan sangat penting dalam pembentukan keimanan dan ketakwaan seorang Muslim. Ibadah ini tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga mengandung nilai-nilai spiritual, moral, dan sosial yang mendalam. Puasa diwajibkan bagi umat Islam sebagai sarana untuk melatih pengendalian diri, meningkatkan kesadaran spiritual, serta menumbuhkan kepedulian sosial terhadap sesama. Oleh karena itu, puasa tidak dapat dipahami semata-mata sebagai aktivitas menahan lapar dan dahaga, melainkan sebagai bentuk ketaatan total kepada Allah Swt. yang berdampak luas terhadap pembinaan kepribadian dan akhlak. Dalam Al-Qur'an, kewajiban puasa ditegaskan secara jelas dalam Surah Al-Baqarah ayat 183–185, yang menunjukkan bahwa puasa telah disyariatkan kepada umat-umat terdahulu dengan tujuan utama membentuk ketakwaan. Selain itu, hadis Nabi Muhammad ﷺ dan ijma' ulama juga menegaskan bahwa puasa Ramadan merupakan rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang memenuhi syarat. Hal ini menunjukkan bahwa puasa memiliki dasar hukum yang kuat dan bersifat mengikat dalam ajaran Islam. Namun, dalam praktiknya, pemahaman masyarakat terhadap puasa sering kali masih terbatas pada aspek hukum formal dan kewajiban ritual semata, sementara dimensi spiritual dan nilai-nilai etis yang terkandung di dalamnya kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Padahal, puasa memiliki peran strategis dalam proses tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa), pengendalian hawa nafsu, serta pembentukan sikap empati dan solidaritas sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep puasa dalam Islam secara komprehensif, meliputi pengertian puasa, dasar hukum pelaksanaannya, serta hukum dan jenis-jenis puasa dalam perspektif fikih Islam.

## METODE PENELITIAN

kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Metode ini dipilih karena objek kajian penelitian berupa konsep, norma, dan ketentuan puasa dalam Islam yang bersumber dari teks-teks keagamaan dan literatur ilmiah, bukan dari data lapangan. Oleh karena itu, analisis difokuskan pada penelaahan sumber-sumber tertulis yang relevan dengan tema penelitian. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad ﷺ yang berkaitan dengan puasa, serta kitab-kitab fikih klasik dan kontemporer karya para ulama, seperti Al-Fiqh al-Islāmī wa Adillatuh karya Wahbah az-Zuhaili, Al-Majmū' Syarh al-Muhadzdzab karya Imam an-Nawawi, dan Fiqh al-Shiyām karya Yusuf al-Qaradawi. Adapun sumber sekunder berupa buku, artikel jurnal, dan literatur pendukung lain yang relevan dengan pembahasan puasa, hukum Islam, dan nilai spiritual. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur secara sistematis dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menelaah data yang berkaitan dengan pengertian puasa, dasar hukum, serta jenis-jenis puasa dalam Islam. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu dengan mendeskripsikan konsep-konsep puasa sebagaimana terdapat dalam sumber-sumber rujukan, kemudian menganalisisnya secara kritis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif.



## PEMBAHASAN

### 1. Pengertian Puasa.

Secara bahasa (lughatan), kata puasa dalam bahasa Arab disebut الصوم (ash-ṣaum) atau الصيام (ash-ṣiyām). Keduanya berasal dari akar kata صام – يصوم – صوماً yang bermakna الإمساك (al-imsāk), yaitu menahan diri dari sesuatu. Makna ini bersifat umum, meliputi menahan diri dari makan, minum, berbicara, bergerak, atau melakukan tindakan tertentu yang di larang. Dalam konteks bahasa Arab klasik, seseorang yang menahan diri dari berbicara, makan, atau berjalan pun dapat disebut sāim (orang yang berpuasa). Dengan demikian, secara etimologis, puasa berarti pengendalian diri dari sesuatu, baik bersifat fisik maupun non-fisik.

Adapun secara istilah syar‘i (شرعاً), para ulama fiqih mendefinisikan puasa sebagai menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa, sejak terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari, disertai niat karena Allah SWT. Definisi ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya sekadar menahan lapar dan dahaga, melainkan juga bentuk ibadah yang memiliki unsur niat dan batas waktu yang telah ditentukan. Unsur “menahan diri” di sini mencakup pengendalian dari makan, minum, hubungan suami istri, serta segala hal yang dapat membatalkan puasa. Sedangkan unsur “niat” menegaskan bahwa puasa merupakan amal ibadah yang ditujukan semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Menurut Imam An-Nawawi dalam kitab Al-Majmū‘ Syarḥ al-Muhadzdzab, puasa adalah:

الإمساك عن المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس بنية التقرب إلى الله تعالى

Artinya: “Menahan diri dari segala hal yang membatalkan (puasa) mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat mendekatkan diri kepada Allah Ta‘ala.”

Definisi ini mencakup tiga unsur utama yang menjadi inti dari ibadah puasa, yaitu:

1. الإمساك (menahan diri) — menunjukkan adanya tindakan aktif dalam mengendalikan hawa nafsu dan keinginan biologis.
2. تحديد الوقت (batas waktu) — yaitu dari terbit fajar sampai terbenam matahari, menunjukkan adanya ketentuan syar‘i yang membatasi waktu puasa.
3. النية (niat) — yang menjadikan puasa bernilai ibadah, bukan sekadar menahan lapar dan haus.

Selain itu, para ulama menegaskan bahwa puasa merupakan salah satu bentuk ibadah ta‘abbudiyyah, yaitu ibadah yang dilaksanakan semata-mata karena perintah Allah SWT, bukan karena faktor rasionalitas semata. Melalui puasa, seseorang dilatih untuk mengendalikan hawa nafsu, meningkatkan kesabaran, dan memperkuat keimanan. Karena itu, puasa memiliki nilai spiritual yang sangat tinggi dalam pembentukan moral dan kepribadian seorang Muslim.

Secara psikologis dan sosial, puasa mengandung nilai-nilai pendidikan ruhani, seperti menumbuhkan rasa empati terhadap kaum fakir miskin, membiasakan hidup sederhana, serta melatih kejujuran dan keikhlasan. Dalam konteks spiritual, puasa menjadi sarana tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) yang membebaskan hati dari sifat sombong, rakus, dan cinta dunia. Dengan menahan diri dari hal-hal yang halal di siang hari, seseorang dilatih untuk menahan diri dari hal-hal yang haram sepanjang waktu. Maka, esensi puasa bukan hanya pada aspek fisiknya, tetapi juga pada pembentukan kesadaran moral dan ketakwaan batin. Puasa juga memiliki hikmah kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani. Dalam ilmu kedokteran modern, menahan makan dan minum dalam jangka waktu tertentu dapat membantu detoksifikasi tubuh, menstabilkan sistem pencernaan, serta meningkatkan metabolisme. Namun, dalam



Islam, tujuan utama puasa tetaplah ibadah kepada Allah, sedangkan manfaat kesehatan merupakan hikmah tambahan yang menyertai

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa puasa (ṣaum) merupakan ibadah yang mengandung makna menahan diri secara lahir dan batin, dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, melatih disiplin spiritual, serta menumbuhkan nilai-nilai moral dan sosial dalam kehidupan seorang Muslim..

### **B. Dasar Hukum Puasa**

Puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki dasar hukum yang sangat kuat dalam ajaran Islam. Landasan hukumnya bersumber dari Al-Qur'an, Hadis, dan Ijma' ulama, yang ketiganya secara tegas menunjukkan bahwa puasa, khususnya puasa Ramadan, adalah kewajiban (فريضة) bagi setiap muslim yang memenuhi syarat-syarat tertentu.

Pertama, dasar hukum puasa terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 183–185, di mana Allah Swt. berfirman:

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

*“Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah [2]: 183)*

Ayat ini menegaskan bahwa kewajiban puasa bukan hanya berlaku bagi umat Nabi Muhammad ﷺ, melainkan juga bagi umat-umat sebelumnya. Tujuan utama dari ibadah puasa sebagaimana disebutkan dalam ayat tersebut adalah untuk menumbuhkan ketakwaan (التقوى), yaitu ketaatan penuh kepada Allah dengan meninggalkan hal-hal yang dilarang dan melaksanakan segala perintah-Nya. Pada ayat berikutnya (184–185), Allah menjelaskan ketentuan tentang jumlah hari puasa, keringanan bagi orang sakit dan musafir, serta anjuran untuk menyempurnakan bilangan puasa Ramadan sebagai bentuk syukur atas petunjuk Allah.

Kedua, dasar hukum puasa juga diperkuat oleh Hadis Nabi Muhammad ﷺ. Dalam sebuah hadis sahih, Rasulullah bersabda:

شَهِادَةُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامُ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءُ الزَّكَاةِ، وَصَوْمُ رَمَضَانَ، وَحَجُّ بَيْتِ الْإِسْلَامِ عَلَى خَمْسٍ  
الْبَيْتِ لِمَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا

*“Islam dibangun atas lima perkara: bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan salat, menunaikan zakat, berpuasa di bulan Ramadan, dan menunaikan haji bagi yang mampu.” (HR. al-Bukhari dan Muslim).*

Hadis ini menunjukkan bahwa puasa Ramadan merupakan rukun Islam yang keempat, yang menjadi salah satu pilar utama dalam struktur keislaman. Dengan demikian, meninggalkan puasa tanpa alasan yang dibenarkan syariat termasuk perbuatan yang menyalahi salah satu dasar utama agama Islam.

Ketiga, dasar hukum puasa juga didukung oleh Ijma' ulama, yaitu kesepakatan seluruh ulama dari masa sahabat hingga generasi setelahnya mengenai kewajiban puasa Ramadan bagi setiap muslim yang baligh, berakal, dan mampu melaksanakannya. Tidak terdapat perbedaan pendapat dalam hal ini, sehingga hukum puasa Ramadan telah mencapai derajat القطعي الثبوت والدلالة (pasti dari segi sumber dan maknanya).

Dengan demikian, berdasarkan dalil dari Al-Qur'an, Hadis, dan Ijma' ulama, dapat disimpulkan bahwa puasa Ramadan adalah kewajiban yang bersifat pasti bagi setiap muslim. Kewajiban ini bukan hanya



sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga sarana pembinaan spiritual untuk menumbuhkan nilai ketakwaan, kesabaran, dan ketaatan kepada Allah Swt.

### C. Hukum dan Jenis-Jenis Puasa

Puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki kedudukan penting dalam ajaran Islam. Dari segi hukum, puasa tidak hanya terbatas pada kewajiban di bulan Ramadan, tetapi juga memiliki berbagai jenis dengan hukum yang berbeda-beda sesuai dengan tujuan, niat, dan waktu pelaksanaannya. Dalam kajian fikih, para ulama membagi puasa menjadi tiga kategori utama, yaitu puasa wajib, puasa sunnah, dan puasa yang makruh atau haram. Pembagian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang jelas kepada umat Islam mengenai batasan ibadah puasa yang diperbolehkan, dianjurkan, maupun yang dilarang.

#### 1. Puasa Wajib (صَوْمٌ وَاجِبٌ)

Puasa wajib ialah puasa yang ditetapkan secara tegas oleh Allah Swt. dan Rasulullah ﷺ, sehingga setiap muslim yang memenuhi syarat wajib melaksanakannya. Jika ditinggalkan tanpa alasan syar'i, maka pelakunya berdosa besar. Puasa wajib terdiri atas beberapa bentuk:

##### a. Puasa Ramadan (صَوْمٌ رَمَضَانٌ)

Puasa Ramadan merupakan rukun Islam yang keempat dan menjadi kewajiban bagi setiap muslim yang telah baligh, berakal, dan mampu. Kewajiban ini ditegaskan dalam firman Allah Swt.:

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

*Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah [2]: 183)*

Ayat ini menunjukkan bahwa kewajiban puasa telah berlaku bagi umat terdahulu dan memiliki hikmah yang sangat besar, yakni untuk menumbuhkan sifat takwa, kesabaran, serta pengendalian diri. Selain sebagai bentuk ketaatan, puasa Ramadan juga merupakan latihan spiritual agar seorang muslim mampu menjaga hati dan perilakunya dari hal-hal yang dilarang oleh Allah Swt.

##### b. Puasa Qadha (قَضَاءُ رَمَضَانٍ)

Puasa qadha adalah puasa pengganti bagi hari-hari di bulan Ramadan yang ditinggalkan karena alasan yang dibenarkan syariat, seperti sakit, bepergian, haid, atau nifas. Islam memberikan kemudahan bagi orang yang memiliki uzur dengan membolehkan berbuka, namun wajib menggantinya di hari lain. Hal ini berdasarkan firman Allah Swt.:

فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

*“Barang siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan, maka wajib menggantinya pada hari-hari yang lain.” (QS. Al-Baqarah [2]: 184)*

##### c. Puasa Kafarat (صَوْمٌ كَفَّارَةٌ)

Puasa kafarat adalah puasa yang dilakukan sebagai tebusan atas pelanggaran tertentu, misalnya karena melanggar sumpah, membunuh tanpa sengaja, atau membatalkan puasa Ramadan dengan sengaja melalui hubungan suami istri. Dalam Al-Qur'an disebutkan, jika seseorang tidak mampu menebus dengan cara lain seperti memerdekakan budak, maka wajib berpuasa dua bulan berturut-turut. Hal ini menunjukkan bahwa puasa kafarat berfungsi sebagai bentuk penebusan dan pembersihan diri dari kesalahan yang dilakukan.

##### d. Puasa Nazar (صَوْمُ النَّذَرِ)





Puasa nazar merupakan puasa yang menjadi wajib setelah seseorang berniat atau berjanji untuk melakukannya apabila suatu keinginannya terkabul. Misalnya, seseorang berkata: “Jika aku sembuh dari penyakit ini, aku akan berpuasa tiga hari.” Maka ketika keinginannya terkabul, ia wajib menunaikan puasanya. Hal ini didasarkan pada sabda Rasulullah ﷺ:

مَنْ نَذَرَ أَنْ يُطِيعَ اللَّهَ فَلْيُطِيعْهُ

“Barang siapa bernazar untuk menaati Allah, maka hendaklah ia menaatinya.” (HR. al-Bukhari)

## 2. Puasa Sunnah (صَوْمٌ مَنُذُوبٌ)

Puasa sunnah adalah puasa yang dianjurkan untuk dilaksanakan karena memiliki keutamaan dan pahala besar di sisi Allah Swt. Meskipun tidak wajib, puasa sunnah memiliki nilai spiritual yang tinggi karena melatih keikhlasan dan meningkatkan ketakwaan.

### a. Puasa Senin dan Kamis (صَوْمُ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ)

Rasulullah ﷺ sangat menganjurkan umatnya untuk berpuasa pada hari Senin dan Kamis. Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa pada hari-hari tersebut amal perbuatan manusia diperlihatkan kepada Allah, dan Nabi ingin amalnya diperlihatkan ketika beliau sedang berpuasa.

### b. Puasa Ayyām al-Bidh (صَوْمُ أَيَّامِ الْبَيْضِ)

Yaitu puasa pada tanggal 13, 14, dan 15 setiap bulan Hijriah. Rasulullah ﷺ bersabda bahwa puasa tiga hari setiap bulan bernilai seperti berpuasa sepanjang masa, karena setiap kebaikan dibalas sepuluh kali lipat.

### c. Puasa Arafah, Asyura, dan Syaban

Puasa Arafah (9 Dzulhijjah) memiliki keutamaan menghapus dosa setahun yang lalu dan setahun yang akan datang. Sedangkan puasa Asyura (10 Muharram) menghapus dosa setahun yang lalu. Adapun puasa di bulan Syaban merupakan amalan yang sering dilakukan Nabi ﷺ sebagai persiapan spiritual menyambut bulan Ramadan.

Puasa sunnah ini memberikan manfaat yang luar biasa bagi pembentukan akhlak dan kepribadian seorang muslim, karena melatih kesabaran, keikhlasan, serta memperbanyak amal kebaikan.

## 3. Puasa Makruh dan Haram (صَوْمٌ مَكْرُوهٌ وَمُحَرَّمٌ)

Islam juga menetapkan larangan terhadap beberapa bentuk puasa tertentu. Larangan ini dimaksudkan agar umat Islam tidak berlebih-lebihan dalam beribadah hingga melampaui batas yang telah ditetapkan syariat.

### a. Puasa pada Hari Raya Idulfitri dan Iduladha

Puasa pada dua hari raya besar Islam ini diharamkan secara tegas oleh Rasulullah ﷺ. Kedua hari tersebut merupakan waktu untuk bergembira, makan, dan bersyukur atas nikmat Allah, bukan untuk berpuasa.

### b. Puasa pada Hari-Hari Tasyriq (11, 12, dan 13 Dzulhijjah)

Hari-hari Tasyriq juga termasuk hari makan dan minum, sebagaimana sabda Nabi ﷺ:

أَيَّامُ التَّشْرِيقِ أَيَّامٌ أَكَلٍ وَشَرَبٍ >

“Hari-hari Tasyriq adalah hari makan dan minum.” (HR. Muslim)

### c. Puasa Wishal (صَوْمُ الْوَصَالِ)

Puasa wishal, yaitu berpuasa terus-menerus tanpa berbuka di malam hari, juga dilarang karena dapat melemahkan tubuh dan menyimpang dari ketentuan syariat. Rasulullah ﷺ sendiri melarangnya, meskipun beliau kadang melakukannya secara khusus karena mendapat kekuatan dari Allah Swt.



Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hukum dan jenis puasa dalam Islam telah diatur secara rinci dan bijaksana. Syariat puasa tidak hanya mengajarkan umat Islam untuk menahan lapar dan dahaga, tetapi juga mengatur waktu, niat, serta batasan yang diperbolehkan agar ibadah ini memberikan manfaat spiritual dan sosial secara seimbang.

## KESIMPULAN

puasa dalam Islam merupakan ibadah yang memiliki kedudukan fundamental dan bersifat komprehensif, mencakup dimensi hukum, spiritual, moral, dan sosial. Secara etimologis, puasa bermakna menahan diri, sedangkan secara terminologis puasa adalah menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat semata-mata karena Allah Swt. Definisi ini menegaskan bahwa puasa tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga menuntut kesadaran batin dan keikhlasan niat.

Dari aspek hukum, puasa memiliki landasan yang kuat dan pasti berdasarkan Al-Qur'an, hadis Nabi Muhammad ﷺ, serta ijma' ulama. Puasa Ramadan ditetapkan sebagai kewajiban yang mengikat bagi setiap Muslim yang memenuhi syarat, sementara puasa lainnya diklasifikasikan ke dalam puasa wajib, sunnah, makruh, dan haram sesuai dengan ketentuan syariat. Pembagian ini menunjukkan bahwa Islam mengatur ibadah puasa secara seimbang, tidak berlebihan, dan mempertimbangkan kemampuan serta kondisi manusia.

Selain sebagai kewajiban hukum, puasa memiliki peran penting dalam pembinaan spiritual dan pembentukan kepribadian seorang Muslim. Puasa berfungsi sebagai sarana tazkiyah al-nafs, pengendalian hawa nafsu, peningkatan ketakwaan, serta penumbuhan empati dan solidaritas sosial. Dengan demikian, puasa tidak hanya dimaknai sebagai ritual tahunan, tetapi sebagai proses pendidikan spiritual yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif terhadap makna dan ketentuan puasa sangat diperlukan agar ibadah ini dapat memberikan dampak nyata dalam kehidupan beragama dan bermasyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Warson Al-Munawwir. Kamus Al-Munawwir Arab–Indonesia Terlengkap. Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1997.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. Shahih al-Bukhari, Kitab al-Iman, no. hadis 8; Kitab ash-Shiyam, no. hadis 1965.
- An-Nawawi, Yahya bin Syaraf. Al-Majmū' Syarḥ al-Muhadzdzab, Jilid VI. Beirut: Dār al-Fikr, 2005.
- Az-Zuhaili, Wahbah. Al-Fiqh al-Islāmī wa Adillatuh, Jilid II. Damaskus: Dār al-Fikr, 1985.
- Departemen Agama RI. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: PT Syaamil Cipta Media, 2005.
- Muslim bin al-Hajjaj. Shahih Muslim, Kitab al-Iman, no. hadis 16.
- Yusuf Al-Qaradawi. Fiqh al-Shiyām. Beirut: Muassasah al-Risalah 1996