



## Puasa dan Keutamaan Ramadhan

Pelangi » Risalah | Rabu, 26 Juni 2013 21:00

**Penulis : @ Arda Dinata**

Ramadhan adalah bulan yang paling utama. Allah mewajibkan puasa di bulan itu atas kaum muslimin. Allah Ta'ala berfirman, " Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang yang sebelum kamu agar kamu bertakwa." (QS. Al-Baqarah : 183).

Di dalam bulan Ramadhan, Allah menurunkan Kitab-Nya dan menjadikan salah satu malamnya sebagai Lailatul Qadar yang lebih baik dari seribu bulan dan seribu bulan lebih banyak dari 83 tahun. Maka renungkanlah dalam dirimu, malam apakah ini yang di sisi Allah lebih baik dan lebih utama daripada masa yang panjang ini? Allah Ta'ala berfirman, "Bulan Ramadhan, yaitu bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang batil)." (QS. Al-Baqarah : 185). Kemudian Allah SWT menurunkan Surah Al-Qadr.

Maka Allah SWT memberitahu kita bahwa Dia menurunkan Al-Qur'an di bulan Ramadhan dan di malam Qadar secara khusus. Penurunan ini berasal dari Al-Lauhil Mahfuzh ke Baitul Izzah di langit terdekat. Al-Qur'an turun sekaligus dari Al-Lauh ke Baitul Izzah dan diturunkan oleh Jibril dengan perintah Allah kepada Rasul-Nya secara berangsur-angsur selama kira-kira 23 tahun. Itu adalah masa turunnya wahyu kepada Rasulullah SAW, karena Allah mulai menurunkan wahyu kepadanya ketika beliau berumur 40 tahun dan wafat pada usia 63 tahun. Demikianlah yang dikatakan oleh para peneliti dari ulama salaf dan khalaf.

Rasulullah SAW bersabda mengenai keutamaan bulan Ramadhan, "Bulan Ramadhan hingga Ramadhan, hari Jum'at hingga Jum'at, dan shalat yang satu hingga shalat yang lain adalah menghapus dosa-dosa di antara semua itu apabila dosa-dosa besar dijauhi."

Ramadhan adalah bulan kesabaran dan pahala kesabaran adalah surga. Nabi SAW Bersabda, "Permulaannya adalah rahmat, tengahnya adalah ampunan, dan akhirnya adalah pembebasan dari api neraka." Dan Allah Ta'ala pada malam pertama darinya melihat kepada kaum muslimin dan siapa yang Allah melihat kepadanya, maka Dia tidak menyiksanya dan Dia mengampuni mereka pada malamnya yang terakhir.

Jibril AS berkata kepada Rasulullah SAW, "Barangsiapa mendapati Ramadhan, namun dosanya tidak diampuni, semoga Allah menjauhkannya. Katakanlah, 'Amin.' Maka Rasulullah SAW menjawab Amin. Hal tersebut disebabkan kemudahan sebab-sebab ampunan di bulan Ramadhan lebih banyak daripada di bulan-bulan lainnya.

Ampunan di bulan itu diharamkan karena keberpalingannya dari Allah menjadi besar dan begitu pula keberaniannya terhadap Allah hingga menyebabkan kejauhan dan pengusiran dari pintu Rahmat Allah. Kita mohon kepada Allah keselamatan dari murka dan siksa-Nya serta semua cobaan-Nya.

Telah diriwayatkan bahwa pintu-pintu langit dan pintu syurga dibuka semuanya di bulan Ramadhan, sedangkan pintu-pintu neraka ditutup dan setan-setan pembangkang diikat dan mereka dibuang ke laut supaya tidak merusak puasa dan shalat kaum muslimin.

Malaikat berseru setiap malam di bulan Ramadhan, "Hai pencari kebaikan, datanglah. Hai pencari kejelekan, berhentilah." Diriwayatkan pula bahwa siapa yang mendekatkan diri kepada Allah di bulan Ramadhan dengan amalan fardhu, maka amalan itu menyamai 70 amalan fardhu di bulan lainnya. Dan

siapa yang mendekatkan diri di bulan itu dengan amalan nafilah, maka amalan itu menyamai amalan-amalan fardhu yang dilakukannya di bulan lain dari segi pahalanya, sedangkan amalan-amalan fardhunya diberi pahala berlipat kali hingga 70 kali daripada amalan fardhu di bulan lainnya.

Nabi SAW Bersabda, "Barangsiapa berpuasa di bulan Ramadhan dan mengerjakan shalat malam di bulan itu dengan penuh keimanan dan mengharap pahala, maka diampunilah dosanya yang terdahulu."

\*\*\*

### **Adab Agar Puasa Ramadhan menjadi Sempurna**

Orang yang puasa mempunyai adab-adab yang puasanya tidak menjadi sempurna, kecuali dengan adanya adab-adab itu. Yang terpenting darinya ialah menjaga lidahnya dari dusta dan ghibah serta membicarakan sesuatu yang tidak perlu baginya. Ia jaga kedua mata dan telinganya dari mendengarkan dan memandang sesuatu yang tidak halal baginya serta sesuatu yang dianggap berlebihan. Begitu pula ia jaga dirinya dari memakan makanan haram dan syubhat, khususnya ketika berbuka puasa. Ia berusaha dengan sangat hati-hati untuk tidak berbuka puasa, kecuali dengan memakan makanan halal.

Seorang ulama Salaf berkata, Apabila engkau puasa, lihatlah makanan apa yang engkau makan ketika berbuka dan di tempat siapa engkau berbuka. Hal itu merupakan dorongan agar berhati-hati mengenai makanan untuk berbuka puasa. Begitu pula orang yang puasa harus menjaga semua anggota tubuhnya dari perbuatan yang tidak perlu. Dengan itu puasanya menjadi Sempurna dan Bersih. Banyak orang yang puasa memayahkan dirinya dengan lapar dan haus, namun ia biarkan anggota tubuhnya berbuat maksiat sehingga merusakkan puasanya dan menyia-nyaiakan kepayahannya. Nabi SAW bersabda, "Banyak orang yang puasa tetapi puasanya hanya menghasilkan lapar dan haus."

Meninggalkan maksiat adalah wajib untuk selamanya atas orang yang puasa maupun yang tidak puasa. Akan tetapi orang yang puasa lebih utama untuk berhati-hati dan lebih wajib. Nabi SAW bersabda, "Puasa itu perisai. Maka pada hari kamu berpuasa, janganlah ia berkata keji dan jangan berbuat kefasikan serta jangan mengganggu orang lain. Jika ada orang memakinya atau memusuhinya, maka katakanlah, sesungguhnya aku puasa."

Termasuk adab orang yang puasa ialah tidak banyak tidur di siang hari dan tidak banyak makan di waktu malam. Hendaklah ia makan sekadarnya sehingga ia rasakan sentuhan lapar dan haus supaya jiwanya menjadi baik dan syahwatnya menjadi lemah serta hatinya menjadi terang. Itu rahasia puasa dan tujuannya.

Hendaklah orang yang puasa menjauhi kesejahteraan dan kesenangan syahwat serta kenikmatan yang banyak. Sedikit-dikitnya adalah kebiasaan bersenang-senang itu hanya sekali di bulan Ramadhan dan lainnya. Ini adalah sedikit-dikitnya yang patut. Akan tetapi latihan dan menjauhi keinginan nafsu menimbulkan pengaruh besar dalam menerangi hati dan secara khusus dituntut di bulan Ramadhan.

Adapun orang-orang yang menjadikan bersenang-senang dan hidup mewah di bulan Ramadhan yang tidak biasa mereka lakukan di luar Ramadhan, maka hal itu merupakan tipu daya setan yang menipu mereka supaya mereka tidak merasakan keberkahan puasa mereka. Dan supaya tidak nampak pada mereka pengaruhnya berupa cahaya, mukaasyafat, sikap khusyu' kepada Allah, dan tunduk di hadapan-Nya menikmati munajat dengan-Nya dan pembacaan Kitab-Nya serta Dzikir-Nya.

Kebiasaan salaf -Rahimahumullah- adalah mengurangi kebiasaan dan kesenangan nafsu serta memperbanyak amal baik di bulan Ramadhan secara khusus, meskipun hal itu sudah dikenal dari perilaku mereka dalam seluruh waktu.

Termasuk adabnya pula, ialah tidak terlalu banyak mengurus dunia di bulan Ramadhan, tetapi mengkhhususkan diri untuk beribadah kepada Allah dan menyebut Nama-Nya sedapat mungkin. Janganlah

ia mengurus dunia kecuali bila sangat mendesak bagi kebutuhannya atau anak-anak yang wajib diurusinya. Hal itu disebabkan bulan Ramadhan di antara bulan-bulan lain seperti kedudukan Jum'at di antara hari-hari. Oleh karena itu orang mu'min harus menjadikan hari Jum'at dan bulannya ini untuk akhirlatnya.

Termasuk sunnah adalah menyegerakan buka puasa dan berbuka dengan kurma. Jika tidak menemukannya, maka ia berbuka dengan air. Adalah Nabi SAW berbuka sebelum shalat Maghrib. Nabi SAW bersabda, "Umatku selalu dalam kebaikan selama menyegerakan buka puasa dan mengakhirkan sahur." Maka mengakhirkan sahur adalah sunnah pula.

Orang yang puasa hendaknya makan sedikit. Hal itu dimaksudkan supaya nampak pengaruh puasa padanya dan iapun bisa mendapat hikmahnya dan mencapai tujuannya, yaitu mendidik nafsu dan melemahkan keinginannya. Karena rasa lapar dan kekosongan perut, berpengaruh besar dalam menerangi hati dan kekuatan anggota badan dalam beribadah, sedangkan kekenyangan adalah penyebab kekerasan hati dan kelalaian serta kemalasan untuk melakukan ketaatan.

Nabi SAW bersabda, "Tidaklah anak Adam mengisi wadah yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan untuk menegakkan tubuhnya. Jika ia tidak bisa menghindarinya, maka sepertiga perut itu untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya."

Seorang Arif berkata, "Apabila perut menjadi kenyang, maka semua anggota tubuh menjadi lapar. Dan apabila perut menjadi lapar, maka semua anggota tubuh menjadi kenyang."

Dianjurkan dengan sangat memberi makan orang-orang yang puasa, walaupun hanya beberapa butir kurma atau seteguk air. Nabi SAW bersabda, "Barangsiapa memberi makan orang puasa, maka ia mendapat pahala seperti orang yang puasa itu tanpa mengurangi pahalanya sedikitpun." Pahala ini bisa diperoleh orang yang memberi makan buka puasa, walaupun hanya air. Adapun orang yang memberi makan orang puasa sesudah berbuka puasa di rumahnya atau di tempat lain, maka ia tidak mendapat pahala ini. Tetapi mendapat pahala memberi makan, dan pahalanya besar. Bagaimanapun juga, memberi makan orang yang puasa hingga kenyang adalah perbuatan yang mendapat banyak pahala.

Wallahu a'lam.

*Dikutip dari Kitab Nashaaihud-Diniyyah wal Washaayal-Imaaniyyah, Karya Habib Abdullah Bin Alwi Al Haddad.*