PUASA DALAM AGAMA ISLAM DAN KATOLIK

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

MASDIANA

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Prodi Studi Agama- Agama

NIM : 321203214

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH

DARUSSALAM – BANDA ACEH

2017 M / 1438 H

PERNYATAAN KEASLIAN

DENGAN INI SAYA

Nama : Masdiana

Nim : 321203214

Jenjang : Strata Satu (S1)

Prodi : Studi Agama-Agama

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagiaan yang dirujuk sumbernya

Banda Aceh 27 Januari 2017

Menyatakan

MASDIANA

NIM :321203214

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry

Sebagai Salah Satu Beban Studi

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (SI)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat

Studi Agama-Agama

Diajukan Oleh:

MASDIANA

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Prodi Studi Agama-Agama

Nim: 321203214

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. H. Soufyan Ibrahim, M.Ag	Happy Saputra, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 195407061980031009	NIP. 197808072011011005

SKRIPSI

Telah Diuji Oleh Panitia Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat Prodi Studi Agama-Agama

Pada Hari/Tanggal : Jum'at, 10 Februari 2017 M
13 Jumadil awal 1438 H

Di Darussalam - Banda Aceh

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua

Drs. H. Soufyan Ibrahim, M. Ag
NIP. 195407061980031009

Sekretaris

Happy Saputra, S.Ag., M.Fil. I
NIP. 197808072011011005

Penguji I

Zuherni AB, M. Ag
NIP. 197701202008012006

penguji II

Suarni, S.Ag., MA
NIP. 197303232007012020

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh

Dr. Lukman Hakim, M. Ag
NIP. 197508241999031001

Ya allah...
Sepercik ilmu telah Engkau karuniakan kepadaku hanya saja aku mengetahui sebagian kecil dari yang Engkau miliki sebagaimana firman Mu :
" Seandainya air laut menjadi tinta untuk menuliskan perkataan-Mu niscaya keringlah lautan sebelum habis perkataan-Mu walaupun kami datangkan tinta itu lagi sebagai tambahannya".
(Al- Kahfi 109)

Alhamdulillah ....
Hari ini telah Engkau penuhi harapanku
Harapan untuk membahagiakan orang-orang tercinta
Walaupun hari depan masih sebuah tanda tanya
Terima kasih ya Allah...
Kau berikan aku orang tua yang tulus membagi kasih sayang
Dan bimbingan ketika langkahku kehilangan arah

Ayahnda yang tercinta...
Hari ini aku agungkan namamu, bermula dari kasih sayangmu, pengorbananmu tetesan keringatmu dan doamu. Hari demi hari tiada pernah lelah dihati mu dalam membesarkan anakmu. Semejak Aku lahir hingga menjadi dewasa dan hari ini aku muliakan sesuai dengan harapanmu semoga Allah membalas budi dan jasamu. Semoga ayah ditempatkan ditempat yang mulia disisinya.

Ibunda yang tersayang...
Hari ini aku muliakan namamu, tetesan air matamu, doa dan kasih sayangmu yang selalu hadir dalam bayangku yang penuh damai Ketulusanmu menyejukkan hati ruang qalbuku...

Dalam untaian do'a dan ridha Allah SWT, kupersembahkan karya tulis ini kehadapan yang mulia ayah tercinta Almarhum Daidin dan ibunda tersayang Sarinun. Doa inspirasi dan bantuan kalian berdua merupakan motifasi yang menjadi pemicu keberhasilanku semoga kemanisan perjuangan ini turut kalian rasa sampai nanti.

Dan ucapan terima kasihku kepada seluruh keluarga besarku. Abang Khairul, adek Munazir, dan kakakku tersayang Nur asyah dan zaiti serta kedua abang iparku. Karena kasih sayang dan bantuan kalian baik dari segi materi maupun yang lainnya dari awal sampai akhir sehingga sampai ke gerbang cita-cita. Hanya Allah yang dapat membalasnya.

Tanpa hilang dari ingatan ku ucapkan terima kasih kepada dosen-dosen yang barada di UIN Ar-Raniry Banda Aceh fakultas Ushuluddin dan filsafat, terutama dosen-dosen di prodi Studi Agama-agama yang telah membimbingku selama proses belajar di kampus. tampa bantuan mereka semua tidak akan lengkap harapan dan cita-cita yang ingin kuraih.

Puasa dalam Agama Islam dan Katolik

Nama : Masdiana

Nim : 321203214

Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat /Studi Agama-agama

Pembimbing I : Drs. H. Soufyan Ibrahim, M.Ag

Pembimbing II : Happy Saputra, S.Ag., M.Fil.I

ABSTRAK

Puasa merupakan salah satu ritual atau ibadah keagamaan yang senantiasa di laksanakan oleh setiap pemeluk agama di dunia sejak umat terdahulu hingga sekarang. Puasa juga merupakan suatu bentuk ibadah yang bersifat universal yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada zat yang lebih berkuasa dari diri manusia itu sendiri. Ibadah puasa ini berkembang dalam setiap agama dengan beranekaragam tatacara pelaksanaan dan hikmah puasanya yang berbeda-beda dan juga ada persamaan-persamaan dalam beberapa segi terutama dalam pengertian dan tujuannya. Sehingga fenomena persamaan dan perbedaan ini dalam kajian akademik dianggap penting dan unik untuk dikaji lebih mendalam. Atas dasar tersebut maka peneliti akan mengkaji lebih dalam mengenai puasa dalam agama Islam dan Katolik. Adapun rumusan masalah peneliti ini ialah bagaimana puasa dalam pandangan agama Islam dan Katolik dan bagaimana persamaan dan perbedaan puasa dalam Islam dan Katolik. Untuk menjawab permasalahan tersebut peneliti mengunakan pendekatan kualitatif melalui proses penelitian dengan kajian perpustakaan (*Library Reseach*), karena seluruh data yang di peroleh dari buku-buku, karya ilmiah serta beberapa literatur lainnya yang berkaitan dengan masalah yang dibahas. Dengan menggunakan metode deskriptif, metode content dan metode komparatif, yang bersumber dari data primer dan sekunder yang terkait dengan puasa dalam agama Islam dan Katolik. Hasil penelitian ini menunjukkan ada beberapa hal yang menjadi persamaan dan perbedaan terkait dengan ibadah puasa dalam agama Islam dan Katolik. Puasa dalam agama Islam dan Katolik sama-sama memandang bahwa puasa merupakan sebuah ibadah yang sangat baik dan senantiasa dikerjakan dari dulu sampai sekarang ini, serta puasa merupakan sebuah ibadah yang langsung berhadapan dengan Allah juga memerintahkan selama menjalani ibadah puasa harus menjauhi perbuatan yang bisa menyakiti orang lain, baik fisik maupun kata-kata seperti melarang marah dan mengucapkan perkataan kasar dan kotor serta menganjurkan memperbanyak perbuatan amal baik, dan ada juga terdapat perbedaan dalam hal puasa yaitu, puasa dalam Islam selama berpuasa sama sekali tdak boleh memasuki makanan dan minuman apapun kedalam perut dari semenjak terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Sedangkan puasa dalam katolik, puasa sebagai mengurangi jatah makan dari yang biasanya, maka dari itu tidak menjadi soal kalau memasuki sesuatu kedalam perut selama berpuasa sedangkan minum air bukan termasuk puasa.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan puja bagi Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul *Puasa dalam Agama Islam dan Katolik.*

Selanjutnya shalawat dan salam kepada Baginda Rasulullah Saw yang telah mengubah umatnya dari zaman Jahiliyah ditarinya ke zaman yang Islamiah sebagaimana yang telah kita rasakan pada saat sekarang.

Selanjutnya, berkat doa dan dukungan dari orang tua dan keluarga besar penulis yang tidak pernah henti untuk mendoakan anaknya, sahabat-sahabat dan dosen pembimbing, maka akhirnya penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) pada Universitas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh.

Dalam kesempatan ini penulis menghanturkan ucapan terima kasih sebesar-besarnya atas bantuan, inspirasi dan semangat yang telah diberikan kepada penulis. Adapun ucapan terima kasih penulis adalah kepada:

Ibunda tercinta Sarinun dan segenap keluarga. Yang selalu memberikan dorongan dan motivasi yang penulis jadikan sebagai motifator kehidupan, doa, nasehat, perhatian, dan kasih sayang beliaulah membuat penulis seperti sekarang ini. Tetesan keringat dan pengorbananmu yang tidak pernah mengenal lelah sampai sekarang yang telah menghantarkank kegerbang cita-cita sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Bapak Drs. H. Soufyan Ibrahim, M.Ag selaku pembimbing pertama dan Bapak Happy Saputra, S.Ag., M.Fil.I selaku pembimbing kedua, telah banyak meluangkan waktunya dari mulai pembuatan skripsi sampai dengan selesai. Yang telah banyak mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya dan hanya Allah SWT yang bisa membalas kebaikan Bapak.

Bapak Dekan, Wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-raniry beserta stafnya yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Terima Kasih kepada teman-teman seperjuangan leting 2012 serta seluruh mahasiswa prodi Studi Agama-Agama yang lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan teman-teman satu kos semuanya yang telah menemani hari-hari selama ini.

Hanya Allah SWT yang dapat membalas segala bentuk kebaikan dari semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Penulis hanya bisa mengucapkan banyak terima kasih atas segalanya.

Skripsi ini telah selesai disusun dengan segala upaya akan tetapi penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesilapan hal ini disebabkan oleh kurangnya ilmu yang dimiliki penulis. Semoga semua usaha ini bermanfaat. Hanya kepada Allah tempat meminta petunjuk dan ampunan, Amin ya Rabbal'Alami.

Banda Aceh, 27 Febuari 2017
Penulis

MASDIANA

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN KEASLIAN..... i

LEMBARAN PENGESAHAN..... ii

ABSTRAK iii

KATA PENGANTAR..... iv

DAFTAR ISI..... vi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang Masalah. 1
B. Rumusan Masalah. 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Tinjauan Pustaka 5
E. Landasan Teori 8
F. Metode Pembahasan 10
G. Sistematika Penulisan Skripsi. 13

BAB II GAMBARAN UMUM TENTANG PUASA 14

A. Pengertian Puasa 14
B. Sejarah Puasa 16
C. Jenis-Jenis Puasa 21

BAB III PUASA DALAM AGAMA ISLAM DAN KATOLIK 26

A. Puasa Dalam Agama Islam 26
   a. Pengertian Puasa 26
   b. Dalil Puasa 28
   c. Macam-Macam dan Tata Cara Puasa 35
   d. Tujuan dan Hikmah Puasa 43
B. Puasa Dalam Agama Katolik 49
   a. Pengertian Puasa 49
   b. Dalil Puasa 51
   c. Macam-Macam dan Tata Cara Puasa 55
   d. Tujuan dan Hikmah Puasa. 59
C. Analisis Perbandingan 61
   a. Persamaan Puasa dalam Agama Islam dan Katolik.. 62
   b. Perbedaan Puasa dalam Agama Islam dan Katolik..... 63

BAB IV PENUTUP 66

A. Kesimpulan 66

DAFTAR PUSTAKA. 69

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah puasa bukanlah hal baru, tetapi telah ada sejak timbulnya agama-agama di dunia, karena puasa merupakan suatu bentuk ibadah yang bersifat universal yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Dzat yang lebih berkuasa dari diri manusia itu sendiri.

Ibadah puasa ini berkembang dalam setiap agama dengan beraneka ragam tujuan yang berbeda-beda, atau mungkin juga ada persamaan-persamaan dalam beberapa segi, terutama dalam tujuan, dan hikmahnya, yakni agar bertakwa kepada Tuhan (Allah).[1]

Puasa dibutuhkan oleh setiap orang, baik itu orang kaya atau miskin, muda atau tua, lelaki atau perempuan, sehat atau sakit, manusia modern yang hidup di masa kini maupun manusia primitif yang hidup masa lalu.[2] Karena puasa dibutuhkan oleh setiap manusia kapan dan dimanapun, maka tidak heran jika semua agama mengenalnya.

Pakar-pakar Perbandingan Agama menyebutkan bahwa orang-orang Mesir Kuno pun sebelum mereka mengenal agama Samawi telah megenal puasa, dari mereka praktek puasa beralih kepada orang-orang Yunani dan Romawi. Puasa juga dikenal dalam agama-agama penyembah binatang. Agama Budha,

[1] Sismono, *Puasa pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang*, (Jakarta: Republika, 2010), 2.

[2] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, jilid I, (Tangerang: Lentera Hati, 2002), 407.

Yahudi dan Kristen demikian juga. Ibn al-Nadim dalam bukunya *al-fharasat-nya* menyebutkan bahwa agama para penyembah binatang berpuasa tiga puluh hari setahun, ada pula puasa sunat sebanyak 16 hari dan juga ada yang 27 hari. Puasa mereka sebagai penghormatan kepada bulan, juga kepada bintang Mars yang mereka percaya sebagai bintang nasib dan juga kepada matahari.[3]

Maka itu sebabnya al-Qur'an menggunakan kata diwajibkan pada firman-Nya:

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

> Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.(QS al-Baqarah : 183).[4]

Berdasarkan pada ayat 183 surat al-Baqarah di atas, jelas susunannya menunjukkan bahwa umat-umat sebelum datangnya Islam telah mendapat kewajiban berpuasa.[5] Puasa merupakan salah satu bentuk ritus agama yang dapat meningkatkan kualitas spiritual manusia dan sebagai wahana pensucian diri guna mendekatkan diri kepada Tuhan. Ibadah puasa terdapat dalam berbagai ajaran agama sejak umat terdahulu hingga sekarang. Pelaksanaan puasa mengacu pada kitab suci masing-masing agama, termasuk pada pelaksanaan puasa agama Islam dan Katolik.

---

[3] Muhammad Quraish Shihab, *Panduan Puasa Bersama Quraish Shihab*, (Jakarta: Republika, 2011), 4.

[4] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Yayasan Penyelenggara Penerjemah, 2009), 28.

[5] Sismono, *Puasa Pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang…*,6.

Bagi umat Islam bulan Ramadhan adalah bulan suci. Bulan ini diibaratkan sebagai lahan yang subur yang siap ditaburi benih-benih kebajikan. Semua orang dipersilakan menabur, kemudian pada waktunya menemuai hasil sesuai dengan benih yang ditanamnya. Salah satu yang terpenting dalam bulan ini adalah menahan diri dengan berpuasa. Puasa merupakan cara yang sangat efektif untuk melatih diri menghadapi segala tantangan yang merupakan syarat mutlak untuk meraih kejayaan dan kesejahteraan.[6]

Bulan Ramadhan selalu dinantikan kedatangannya oleh seluruh umat muslim. Pada bulan itulah kaum muslimin diperintahkan untuk berpuasa. Puasa di bulan Ramadhan merupakan bentuk ibadah yang melibatkan aktivitas fisik sekaligus aspek rohaniyah dan yang menggabungkan esensi seluruh amal ibadah bagi setiap orang mukmin. Ketika seeorang berpuasa, maka di dalam keadaan berpuasa itu dia sedang melakukan hubungan atau komunikasi dengan Allah SWT, sebagaimana ketika seseorang sedang berada dalam keadaan shalat. Ketika seseorang dalam keadaan berpuasa orang itu telah terikat secara sadar mengikatkan diri agar tetap berada pada batasan-batasan puasa. Manusia senantiasa menjaga kesadaran bahwa dirinyaakan dituntut untuk mempertanggungjawabkan atas setiap kata-kata yang keluar dari mulut atau bahkan atas setiap gerak hati maupun fisik kita semuanya untuk tidak akan mengotori bahkan membatalkan puasa kita yang sudah dijalani.[7]

Dalam Katolik juga memberlakukan puasa. Direkam dalam Perjanjian Baru bahwa Yesus menggaris bawahi pentingnya berpuasa dengan hati yang tulus

[6] Muhammad Quraish Shihab, *Panduan Puasa Bersama Quraish Shihab*....,1.

[7] Muhammad Khozin, *Kupas Tuntas Puasa Ramadhan*, (Jakarta: Hikmah Media, 2009), 18-20.

dengan dibarengi sikap mengingat Tuhan dan berbuat kebaikkan. Sementara itu dalam buku *Diacher* ditemukan anjuran berpuasa dua hari sebelum Paskah.[8]

Umat Katolik menganjurkan berpuasa, peraturan puasa dalam gereja Katolik ringan sekali. Orang Katolik berpuasa hanya pada hari Rabu Abu dan Jumat Agung. Puasa dalam pengertian Katolik bukanlah tidak memasukan makanan atau minuman apapun ke dalam perut dari jam sekian sampai jam sekian, melainkan ingin merasakan lapar sebagai salah satu bentuk mati raga dan minum bukan termasuk puasa. Bagi mereka puasa juga diartikan sebagai ungkapan dukacita dan penderitaan, kesedihan atau dosa serta ingin merenungkan hal-hal yang suci.[9]

Hal inilah yang mendorong penulis ingin mengkaji lebih dalam tentang puasa di dalam agama Islam dan Katolik ini. Sebab, dalam agama Islam puasa merupakan ibadah pokok agama, yaitu suatu kewajiban yang harus dikerjakan oleh umatnya, adapun puasa dalam agama Katolik bukan merupakan kewajiban melainkan hanya sebagai anjuran. Sebagai hal yang dipandang baik bagi siapa yang mau menjalankannya dan merupakan hal yang diartikan sebagai ungkapan duka cita atas hari kematian dan kebangkitan Yesus Kristus, yang mereka lakukan melalui renungan tentang penderitaan Yesus di palang salib dengan cara tirakat, mematikan raga, berbagai pantang dan puasa sebagai usaha memperbaiki hidup baru yang bersih dari dosa, cacat, dan kelemahan-kelemahan di hari lainnya.

---

[8] Thomas Mcelwain, *Bacalah Bibel*, (Jakarta: Cintra, 2006), 216.
[9] Sismono, *Puasa Pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang* ...., 80-81.

Penulis ingin melihat bagaimana ajaran kedua agama ini yaitu Islam dan Katolik mengenai puasa, Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengangkat judul *Puasa dalam Agama Islam dan Katolik* sebagai sebuah penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang ingin dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana puasa dalam pandangan Islam ?
2. Bagaimana puasa dalam pandangan Katolik ?
3. Bagaimana persamaan dan perbedaan puasa menurut Islam dan Katolik ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui puasa dalam pandangan Islam.
2. Untuk mengetahui puasa dalam pandangan Katolik.
3. Untuk mengetahui persamaan dan perbedaan puasa menurut Islam dan Katolik.

D. Kajian Pustaka

Kajian tentang puasa tentunya sudah banyak dibahas baik dalam artikel maupun di buku-buku. Sementara penelitian tentang puasa dalam agama Islam dan Katolik sejauh ini belum pernah dilakukan, untuk mendukung penelitian tersebut peneliti akan melakukan penelusuran kepustakaan.

Penelusuran kepustakaan hanya dibatasi pada variabel utama saja yaitu tulisan-tulisan seputar puasa dalam berbagai sudut pandang dan hal yang

berhubungan dengannya. Dalam menelusuri kepustakaan ditemukan beberapa tulisan yang memberikan informasi tentang pemahaman puasa dalam berbagai pemikiran dan dalam hubungannya dengan agama.

Dalam mengkaji permasalahan ini, penulis mengambil beberapa tinjauan yang dapat memudahkan penulis dalam mengkaji penelitian dengan lebih rinci yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti.

Dalam buku Miftah Faridli yang berjudul *Puasa Ibadah Kaya Makna,* menjelaskan bahwa Allah telah menempatkan ibadah puasa ini sebagai sebuah ibadah yang istimewa sebab banyak makna dan hikmah mendalam yang terkandung di dalamnya, orang awam hanya memandng puasa sebagai aktivitas yang melemahkan diri, menguranggi produktivitas, menghambat kemajuan, atau membuat malas. Padahal, puasa adalah ibadah yang istimewa, puasa membawa manfaat bagi orang yang melakukannya secara fisik, rohani, dan perjalanan hidupnya dikemudian hari.[10]

Tulisan lain yang juga membahas puasa yaitu Yusuf Qardhawi yang berjudul *Tirulah Puasa Nabi,* menjelaskan bahwa puasa Ramadhan adalah sekolah yang istimewa, Islam membukanya setiap tahun untuk mendidik perilaku seseorang dengan kualitas yang paling baik dan nilai yang paling tinggi, barang siapa yang melewati dengan baik, memanfaatkan peluang dari Tuhannya pada bulan Ramadhan, mengerjakan puasa yang baik bagaimana perintah Allah Swt, serta melaksanakan shalat malam dengan baik sebagaimana yang dianjurkan Rasulullah saw, dia akan lulus dalam ujian, keluar dari musim yang agung ini

[10] Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna,* (Jakarta: Gema Insani, 2007).

dengan mendapatkan keuntungan yang besar dan penuh berkah. Keuntugan besar apalagi selain diampuni dosa dan dibebaskannya dari api neraka.[11]

Tulisan Yunus Hanis Syam yang berjudul *Puasa Sepanjang Tahun* menjelaskan bahwa menurut pendapat sebagian ulama yang dimaksud puasa adalah satu usaha untuk memerangi musuh-musuh Allah, satu hal yang sangat jelas para musuh Allah Swt adalah golongan makhluknya yang ingkar kepada perintah-Nya. yang jelas mereka adalah golongan iblis dan syaitan.[12]

Tulisan Thomas Mcelwain yang berjudul *Bacalah Bibel,* menjelaskan bahwa puasa secara total menghindari makan dan minum serta beberapa kesenangan-kesenangan lain selama siang hari pada saat puasa serta meliputi tindakan kedermawaan, sedekah, keadilan, dan juga sangat menghindari nafsu amarah dan perkelahian.[13]

Di dalam tulisan Ahmad Syarifuddin yang berjudul *Kajian Akidah dan Ibadah Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis,* menjelaskan bahwa gereja Katolik Roma mengajarkan dua macam puasa yang berbeda. Pertama, mereka yang berumur di atas 21 tahun, tidak boleh makan selama 24 jam kecuali makan satu kali saja. Kedua, mereka yang berusia di atas 14 tahun, tidak boleh memakan daging atau makanan yang terbuat dari daging.[14]

Di dalam tulisan Hendri Veldhuis yang berjudul *Makna Hidup dalam Terang Iman Katolik*, menjelaskan bahwa berpuasa adalah tidak makan dan tidak minum, yohanes pembabtis hanya makan belalang dan madu hutan.Semacam

---

[11] Yusuf Qardhawi, *Tirulah Puasa Nabi,* (Bandung: Mizan Pustaka, 2011).
[12] Yunus Hanis Syam, *Puasa Sepanjang Tahun,* (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010).
[13] Tomas Mcelwain, *Bacalah Bibel…,*
[14] Ahmad Syafuddin, *Kajian Akidah dan Ibadah Puasa Sehat Fisik dan Psikis,* (Jakarta: Gema Insani, 2003).

itulah yang dilaksanakan orang pada waktu puasa, sebagai ungkapan merendahkan diri dan menyatakan sikap tergantung dari Allah.[15]

E. Karangka Teori

Adapun untuk menunjang penelitian ini penulis mengambil pendapat beberapa tokoh. Menurut Muhammad Ibn Ismail al-Khalani mendefinisikan puasa dengan menahan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual dan lain-lain yang telah diperintahkan menahan diri dari padanya sepanjang menurut cara yang telah ditentukan oleh syara.[16]

Al-Allamah Ibnul al-Qayyim mengatakan ketenangan dan ketabahan hati itu tergantung kepada mengikuti jalan Allah, kedamaian batin, penyesalan dan beribadah sendirian. Kekacauan pikiran sangat berbahaya sekali baginya. Terlalu banyak makan, bercampur baur dengan orang banyak, ngobrol yang tidak berguna dan lancang mulut adalah hal-hal yang merusakan ketenangan dari kebahagiaan seseorang serta membuat manusia tergelincir dari jalan yang lurus. Oleh karena itu, dengan rahmat-Nya, maka Tuhan memutuskan untuk memerintahkan puasa kepada hamba-hamba-Nya, sehingga hamba-Nya dapat dibersihkan dari pengaruh-pengaruh setan berupa makan dan minum yang berlebihan yang merintangi umat manusia mencapai realisasi tujuan yang dicintai Tuhan, dan dia dapat membuktikan manfaat-manfaat kepada mereka di dunia dan akhirat dan

---

[15] Hendri Veldhuis, *Makna Hidup dalam Terang Iman Katolik*, (Yongyakarta: Kanisius, 2010).

[16] Al-Kahlani, Muhammad bin Ismail, *Subul al-Salam*, jilid II, (Bandung: Maktabah Dahlan, 2002), 118.

tidak satupun di antara kepentingan-kepentingannya, baik yang sementara maupun yang kekal, akan dirugikan.[17]

Harun Yahya menyatakan bahwa puasa adalah suatu bentuk penyembahan khusus antara hamba dan Allah sebagai Tuhannya. Hanya Allah yang mengetahui azan/niat seseorang, ikhlas, kemurnian dan perhatiannya atas amalan yang halal dan yang haram, termasuk ketika seseorang meninggalkan kewajiban puasa.[18]

Muhammad Rasyid Ridha menulis dalam tafsirnya bahwa puasa telah diwajibkan terhadap semua agama terdahulu dan menjadi sendi semua agama.Yang demikian karena puasa merupakan ibadah yang terkuat pengaruhnya dan teragung sebagai sarana pendidikan. Dalam pemberitaan-Nya kepada hamba-Nya, Allah telah mewajibkan ibadah (puasa) tersebut kepada manusia sebagaimana telah diwajibkan kepada manusia sebelumnya, dan hal itu merupakan tanda secara tidak langsung bahwa agama-agama yang ada itu seluruhnya berada pada prinsip dan target yang satu. Untuk menguatkan betapa pentingnya kewajiban puasa itu dan untuk menarik perhatian, Allah tidak menjelaskan tentang siapa-siapa dari umatsebelum manusia itu. Seperti diketahui bahwa puasa dianjurkan kepada semua agama, termasuk kepada mereka yang menyembah berhala.[19]

Menurut Frans Sugiyono berpuasa atau berpantang dilaksanakan sebagai persiapan hati untuk berjumpa dengan Allah, untuk memohon berkat sebelum

---

[17]Al-Hasani al-Nabawi, *Empat Sendi Agama Islam,* (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), 16.
[18] Akhmad Iqbal, *Kewajiban Puasa*, (Yogyakarta: Alba, 2011), 52.
[19] Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir al-Mannar jilid II*, (Kairo: Dar al-Manar, 1898), 23.

melaksanakan tugasnya yang penting, untuk meratapi kesalahannya, untuk memohon ampun atas dosa-dosanya, baik yang bersifat pribadi maupun yang kolektif, untuk memohon pencerahan hati. [20]

Menurut al-Kitab dalam Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru puasa berarti (1) dukacita dan berdoa, (2) sedih atas dosa-dosa, (3) ingin merenungkan hal-hal yang suci, (4) nama saat/hari puasa.[21]

Pendeta George Tapiheru menyatakan bahwa puasa yang benar haruslah merupakan suatu bentuk penyangkalan diri demi kemuliaan Kristus dan kerajaanNya. Puasa merupakan ungkapan hati yang mengasihi Tuhan, katanya selain sebagai partisipasi dalam pengorbanan Yesus, puasa juga merupakan respon terhadap panggilan Tuhan, tindakan merendahkan diri di hadapan Allah dari mencari kehendak Allah.[22]

Menurut Pendeta Samuel Sie, puasa sebenarnya merupakan suatu cara untuk merendahkan diri juga untuk latihan mengendalikan diri dari makanan sampai mengendalikan hati. Termasuk dalamnya hawa nafsu, amarah, emosi sampai ambisi negatif.[23]

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian perpustakaan (*Library Research)* karena

---

[20] Frans Sugiyono, *Kutahu Yang Kupercaya*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2010), 123.
[21] Al-Kitab, Nehemia I : 4; Yunus 3: 5; lukas 4: 1-2, Matius 4: 1-11, Jermia 36: 6.
[22] George Tapiheru, *Puasa Sarana Mendorong Tuhan*,(Jakarta: Kanisius, 2007), 4.
[23] *Ibid*.,6.

semua data diambil dari buku-buku atau karya tulis ilmiah yang berkaitan langsung dengan penelitian ini.

Data penelitian ini dapat diklasifikasikan kepada dua kelompok yaitu primer dan sekunder. a) Data primer berupa al-Qur'an dan hadis, al-Kitab serta dalam buku puasa pada umat-umat dulu dan sekarang. b) Data sekunder yang terdiri dari pada buku-buku, dan karya ilmiah lain yang memiliki hubungan dengan masalah yang dikaji.

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini mengunakan jenis penelitian kepustakaan untuk mengumpulkan data-data, dengan terjemahan al-Qur'an, hadis, al-Kitab serta buku-buku yang berkaitan dengan penelitian yang dikaji. Pertama, kajian kepustakaan, yaitu pelacakan referensi dengan cara membaca, menelaah serta mencatat semua data yang berkaitan dan relavan dengan masalah yang diteliti baik berupa buku, kitab-kitab kedua agama. Kedua, kajian data dari internet, yaitu pelacakan atau pengumpulan data dilakukan melalaui jaringan internet.Hal ini dilakukan dengan tujuan penguatan referensi melalui penelusuran data yang mungkin didapatkan melalui situs-situs internet.Situs-situs dimaksud adalah semua data yang diperoleh melalui internet tentang puasa dalam agama Islam dan Katolik. Sehingga memudahkan penulis untuk menganalisis semua data yang terkumpulkan.

3. Analisis Data

Dalam analisis data ini penulis menggunakan beberapa metode di antaranya :

a. Metode deskriptif yaitu suatu metode penelitian ditunjukan untuk mengambarkan fenomena yang ada yang berlangsug saat ini atau masa lampau. Di sini penulis mengunakan metode deskriptif, tujuannya untuk mengambarkan mengenai puasa dalam agama Islam dan puasa dalam agama Katolik.

b. Metode content analisis yaitu metode penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi atau tercetak dalam media massa. Di sini penulis menjelaskan penganalisisan data akan dilakukan melalui beberapa langkah. Pertama, data yang dikumpulkan perlu dianalisis, yaitu dibaca dan diteliti satu persatu. Kedua, penyaringan data, proses ini dilakukan untuk memilih yang bersesuaian dengan kajian. Ketiga, semua data yang telah disaring tersebut diklasifikasikan ke dalam kategori atau tema tertentu berdasarkan keberadaan data yang terkumpul, dengan membagi data kepada beberapa kategori, maka data yang beragam akan disistematiskan dan dianalisis. Keempat, menginterpretasikan data untuk membuat kesimpulan. Melalui proses ini, hubungan antara semua data akan muncul, kemudian semua hasil interpretasi ini akan melahirkan sebuah kesimpulan untuk menjawab permasalahan utama kajian sumber data. Pemikiran tokoh yang menjelaskan mengenai puasa dalam agama Islam juga ikut dengan pemikiran tokoh yang menjelaskan puasa dalam agama Katolik.

c. Metode komparatif yaitu suatu penelitian yang bersifat membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih dari dua dan pada dua sampel yang berbeda. Metode ini mencoba melihat perbandingan antara puasa dalam Islam

dan Katolik, di sini penulis mencoba mengurai dan menganalisis bentuk isi persamaan dan perbedaan puasa baik menurut agama Islam maupun Katolik, sehingga mengenai puasa keduanya terlihat lebih jelas.

4. Teknik Penulisan

Teknik penulisan skripsi ini berpedoman pada buku *Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Ar-Raniry Banda Aceh*, tahun 2013.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Hasil penelitian mengenai puasa dalam agama Islam dan Katolik, akan disusun dalam bentuk skripsi dengan sistematika sebagai berikut: Bab 1 pendahuluan, dalam bab ini akan dipaparkan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, kajian pustaka, landasan teori, dan sistematika skripsi. Bab II gambaran umum tentang puasa, dalam bab ini akan dipaparkan pengertian puasa, sejarah awal mula puasa dan jenis-jenis puasa. Bab III puasa dalam agama Islam dan Katolik, dalam bab ini akan dipaparkan puasa dalam agama Islam dan Katolik yang berisi: pengertian puasa, dalil puasa, macam-macam puasa, tata cara puasa, tujuan dan hikmah puasa. Serta juga analisis perbandingan yang berisi: persamaan dan perbedaan puasa dalam agama Islam dengan Katolik. Bab IV penutup, dalam bab ini berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

GAMBARAN UMUM TENTANG PUASA

A. Pengertian Puasa

Puasa adalah sebutan yang umum, berasal dari bahasa Sanskerta yaitu *upawasa*. Orang Jawa biasa menyebut *pasa*. Sejumlah suku (masyarakat) di Indonesia biasanya menyebut puasa juga.[1]

Secara etimologi (bahasa), makna puasa adalah menahan. *Shaum* (puasa) berasal dari kata bahasa arab yaitu صام يصوم صيام s*haama-yashuumu*, yang bermakna menahan atau sering juga disebut *al-imsak*, yaitu menahan diri dari segala apa yang membatalkan puasa.[2] Puasa, *shaum*, dan *shiyam* di artikan pula meninggalkan perkataan yang kotor dan berbuatan yang tercela, atau dapat diartikan diam, membisu, tutup mulut seperti yang dilakukan oleh Maryam, yakni tidak akan berbicara dengan siapapun pada hari itu.[3]

Adapun puasa dalam pengertian terminologi (istilah) agama adalah menahan diri dari makan, minum dan semua perkara yang membatalkan puasa sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari, dengan syarat-syarat tertentu.[4]

Dalam agama Kristen di dalam kitab Injil atau Perjanjian Baru yang diimani oleh umat Kristen, baik itu Katolik Romawi, Kristen Protestan, maupun Kristen Advent memang tidak kita dapati ajaran tentang puasa secara jelas dan

---

[1] Sismono, *Puasa Pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang*, (Jakarta: Republika, 2010), 9.
[2] Amir Syarifuddin, *Garis-Garis Besar Fiqih*, (Jakarta: Kencana, 2003), 52.
[3] Tarmizi Taher, *Berislam Secara Moderat*, (Jakarta Selatan: Granfindo Khazanah Ilmu, 2007), 15.
[4] Muhibbuthabary, *Fiqih Amal Islam*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2012), 99.

rinci, selain sekadar sebutan bahwa puasa sebagai bentuk ibadat yang terpuji dan sanjungan bagi orang-orang yang berpuasa.[5]

Puasa menurut Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru dapat diartikan dukacita, berdoa, sedih atas dosa-dosa dan ingin merenugkan hal-hal yang suci. Puasa biasanya dilakukan oleh perorangan maupun secara bersama-sama dalam waktu tertentu. Puasa ada yang dilakukan secara total ada pula yang dilakukan selama dalam waktu tertentu, misalnya sejak terbit fajar sampai terbenam matahari.

Selain itu, ada juga yang mengartikan puasa yang sederhana, yaitu secara sengaja berpantang dari makanan, untuk sebab-sebab agama atau alasan-alasan magis. Dan ada pula yang memberikan pengertian bahwa masalah menahan makan dalam berpuasa merupakan hal yang tak dapat dipisahkan menurut kodratnya dengan tekanan dan dukacita seraya berpuasa, atau merupakan suatu ungkapan alamiah dari rasa dukacita.

Puasa terkadang dimaknai sebagai perpisahan pada waktu pentahbisan (seperti halnya pemuda atau pemudi pada masyarakat primitif dalam agama-agama ruh untuk upacara baptis, kesatriaan, pengakuan dosa kepada kepala agama), juga dalam persiapan perjamuan dengan Dewa/Tuhan (misalnya kejadian dan menjelang perjamuan suci).

Puasa diartikan juga sebagi pengalaman-pengalamam jasmani dan rohani orang-orang dulu dalam jangka waktu tertentu berupa mengurangi makan, yang boleh jadi dianggap kebiasaan puasa, sebagai tata cara yang bersifat keagamaan

[5] Al- Hasani al-Nabawi, *Empat Sendi Agama Islam*, (Jarata: Rineka Cipta, 1992), 188.

yang dengan memperlama rasa lapar akan berpengaruh bagi terangnya daya hayal atau bangunnya akal batin.[6]

Dari beberapa pengertian tentang puasa di atas kiranya dapat dipahami bahwa puasa adalah pantang atau menahan diri dengan sengaja dari makan, minum, bersih tubuh, dan lain-lain yang membatalkan puasa, yang dikerjakan dalam waktu tertentu dan karena maksud-maksud tertentu pula.

B. Sejarah Mula Puasa

Apakah ajaran puasa telah ada sejak adanya manusia di muka bumi ini?. Belum ada catatan yang jelas dan pasti. Boleh jadi adanya ajaran puasa bersamaan dengan munculnya kepercayaan kepada Tuhan, dan munculnya kepercayan kepada Tuhan itu bersamaan dengan munculnya manusia pertama di atas bumi ini, sedangkan yang di sebut-sebut sebagai manusia pertama itu adalah Adam.[7]

Sejak permulaan sejarah, manusia tidak menemukan cara apapun yang lebih baik dibandingkan dengan puasa untuk menghasilkan hasrat-hasrat dan keinginan-keinginan duniawinya, mencapai ketinggian spiritual, kembali kepada spritualitas, dan meninggalkan kebiasaan-kebiasaan keji yang sulit terobati yang menuntunnya menuju kelalaian.[8]

Menurut Ibnu al-Katsir, Adam berpuasa selmaa 3 hari setiap bulan sepanjang tahun. Ada pula yang mengatakan bahwa Adam berpuasa pada 10 Muharam sebagai rasa syukur bertemu dengan istrinya, Hawa di Arafah. Yang lain berpendapat bahwa Nabi Adam berpuasa sehari semalam pada waktu dia

---

[6] Sismono, *Puasa Pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang*...,12.
[7] *Ibid.*, 9.
[8] Yasin al- Jibouri dan Mirza Javad, *Rahasia Puasa Ramadhan*, (Jakarta: Zahra, 2002), 15.

dikeluarkan dari surga oleh Allah. Ada yang mengatakan bahwa Adam berpuasa 40 hari 40 malam setiap tahun, sedangkan yang lain menyebutkan, bahwa Adam berpuasa dalam rangka mendoakan putra-putranya. Pendapat lainnya menjelaskan, Adam berpuasa pada hari jumat untuk mengenang peristiwa penting yakni dijadikannya dia oleh Allah, hari diturunkannya dia oleh Allah dari dalam taman surga dan hari dia bertobat kepada Allah atas doanya memakan buah khuldi.[9]

Nabi Musa berpuasa selama 40 hari 40 malam dalam bersiapan menerima wahyu dari Allah di Bukit Sinai. Sedangkan Nabi Dawud biasa berpuuasa secara berselang, yakni sehari berpuasa dan sehari tidak berpuasa. Dalam Perjanjian Lama disebutkan bahwa Nabi Dawud berpuasa selama 7 hari pada waktu putranya sakit keras. Untuk memohon kesembuhan dari Allah bagi putranya itu, dia berpuasa sambil menutup diri dalam kamarnya, dan terus-menerus menangis karena sedih. Pada hari ketujuh dari puasanya itu, putranya meninggal dunia, dia tidak meneruskan puasanya lagi (berbuka puasa), dan puasanya itu kemudian ditiru oleh umat Yahudi..

Nabi Isa berpuasa selama 40 hari ketika dia mulai tampil di muka umum untuk menyatakan dirinya sebagai rasul. Keterangan-keterangan tentang puasa para rasul terdahulu itu dikuatkan oleh Syaikh Muhammad Abduh bahwa umat dulu kala telah mengenal bentuk syariat yang dibawa oleh para rasul mereka. Syariat ini mengalami perkembangan secara lambat laun sampai pada bentuknya yang makin sempurna. Mereka mengenal puasa, tetapi bentuk maupun caranya

[9] Sismono, *Puasa Pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang…*,16

berbeda-beda pada setiap generasi, tergantung pada situasi dan kondisi pada masa itu.[10]

Banyak Rasul terdahulu yang mengajarkan hidup *zuhud*, mengisi rohani dengan ketaatan beribadah dan meninggalkan kehidupan mewah serta mengikuti apa-apa yang disyariatkan para oleh Rasul. Ajaran puasa diwajibkan kepada mereka yang telah beriman kepada Allah yang Esa dan juga kepada orang-orang suci, yaitu mereka tidak terpengaruh oleh nafsu keduniaan.

Para Rasul terdahulu hidup di tengah-tengah kaum pangan, yang menyembah berhala. Karena itu mereka membawa konsepsi (ajaran) yang baru dan lain dari paganisme, berupa ajaran monotheisme dan ajaran penyerahan diri kepada Allah Yang Maha Esa (Islam). Demikian pula ajaran dan praktek puasa para rasul adalah ajaran yang lain dari konsepsi paganisme tentang puasa, yang umumnya bertujuan untuk menyenangkan para dewa, tanda bergabung (duka cita), penyesalan atas dosa dan lain sebagainya.[11]

Di dalam agama Islam awal munculnya puasa berawal dari sejarah turunnya ayat:

فَكُلِي وَٱشرَبِي وَقَرِّي عَيناۖ فَإِمَّا تَرَينَّ مِنَ ٱلبَشَرِأَحَدا فَقُولِي إِنِّي نَذَرتُ لِلرَّحمَٰنِ صَومافَلَن أُكَلِّمَ ٱليَومَ إِنسِيّا

> Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini. (Q.S Maryam:26).[12]

---

[10] Yunus Hanis Syam, *Puasa Sepanjang Tahun*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010), 9.

[11] Sismono, *Puasa Pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang…*,17-20

[12] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, (Bandung: Yayasan Penyelenggara Penerjemaah, 2009), 465.

Sejarah munculnya puasa memang sejak dulu pra agama Islam, puasa merupakan ibadah yang telah lama berkembang dalam masyarakat umat manusia sebelum Islam. Hal ini dapat diketahui dari ayat 183 S.2, al-Baqarah*; kama kutiba 'alalladzina minqoblikum sebagaimana telah ditetapkan atas orang-orang yang sebelum kamu.*

Istilah puasa pada era sekarang bukanlah hal yang asing, ataupun baru, orang-orang mesir kuno telah mengenal puasa 5000 tahun sebelum agama Samawi diturunkan, Proses pelaksanaaan puasa itu nampak ketika ada larangan yang diberikan kepada Nabi Adam dan Hawa ketika berada di surga tidak boleh makan buah pohon qhuldi (nama pohon ini tidak dapat dipastikan karena tidak ada keterangan dari al-Qur'an maupun Hadis) yang berimbas keduanya diturunkan di dunia.[13]

Praktek puasa mulai nampak sejak dulu, sebagai bukti diantaranya Nabi Musa as. dan Nabi Isa as. Bersama umatnya, diperintahkan oleh Allah melakukan Puasa Ramadhan pada masa itu. Walaupun berkelanjutan dengan adanya perubahan model yang dilakukan pendeta-pendetanya, yaitu dengan menambah sepuluh hari, yang aslinya tiga puluh hari jadi empat puluh hari, adanya dalil nazar ketika ada kaumnya yang sakit parah (pendeta), apabila pendeta itu sembuh maka mereka akan menambahnya menjadi empat puluh hari, jadinya puasanya kaum Nasrani menjadi empat puluh hari.[14]

---

[13] Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis,* (Jakarta: Gema Insani, 2003), 44.

[14] Tengku Muhammad Hasbi Ash-Shiddiqy, *Pedoman Puasa,* (Semarang: Rizki Pustaka, 2000), 4.

Nabi Muhammadpun melihat dari golongan orang Yahudi yang melakukan puasa hari *Assyura* pada waktu golongan itu belum tersentuh dengan ajaran Islam, sehingga Nabi Muhammad menyuruh kepada umat Islam untuk melakukan hal yang sama. Memang dalam pelaksanaan puasa sudah dilakukan sejak dulu, sebelum Islam datang, praktek puasa pada masa itu istilahnya juga difardukan oleh Allah, sama difardukannya ibadah puasa Ramadhan kepada umat Islam.

Fakta sejarah yang ditemui pada umat-umat dan bangsa-bangsa yang terdahulu menunjukkan bahwa mereka melakukan puasa sebagai sebuah naluri fitrah tanpa standar dan ukuran yang jelas serta tegas. Tindakan para pendeta Yahudi dan Nasrani, misalnya, kewajiban puasa selama tiga puluh hari di bulan Ramadhan yang bertepatan dengan musim panas, mereka merubah waktunya kemusim seni karena dirasa memberatkan. Puasa yang semula sehari mereka merubah menjadi sehari semalam, yaitu mulai matahari terbenam hingga matahari terbenam keesokannya.[15] Ini membuktikan betapa terjadi distorsi pada ibadah puasa oleh umat dan bangsa dahulu. Hal ini terbukti pada al-Qur'an surah al-Baqarah ayat 35, Allah melarang Nabi Adam dan Dewi Hawa memakan buah pohon tertentu, sementara ada yang menamainya dengan nama buah huldi, buah kekekalan, sebagaimana tersebut dalam al-Qur'an surah Thaha ayat 120, tetapi nama itu adalah nama yang diberikan setan.[16] Inilah barangkali puasa dalam arti menahan diri dari hal-hal yang dilarang.

---

[15] Ahmad Syarifuddin , *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis…*, 50-51

[16] *Ibid.*, 44.

C. Jenis-Jenis Puasa

Puasa merupakan bagian yang sangat penting dari ritual suatu agama. Dengan berpuasa manusia akan mendapatkan kedamaian, kesehatan dan juga peningkatan nilai spritualnya. Berikut agama-agama selain Islam dan Katolik yang juga menjalankan puasa sebagai dari ritual pentingnya.

a. Puasa Agama Hindu

Agama Hindu, juga terdapat tradisi puasa. Puasa dalam agama Hindu disebut dengan *Upawasa* yang paling terkenal adalah *Upawasa* pada saat hari raya nyepi. Sama seperti Islam, Hindu juga memiliku 4 jenis puasa, diantaranya :

1. Puasa wajib

Puasa yang diwajibkan dalam agama Hindu adalah puasa pada hari raya tertentu seperti Nyepi, *Siwaratri*, Purnama dan *Tilem*. dan puasa untuk menebus suatu kesalahan tertentu seperti membunuh dan berzina.

2. Puasa Tidak Wajib

Puasa tidak wajib dalam agama Hindu adalah puasa yang dilaksanakan di luar ketentuan di atas, misalnya pada hari-hari suci: Odalan, Anggara Kasih, dan Buda Kliwon. Puasa ini diserahkan pada kebijakan masing-masing, apakah mau siang hari saja atau satu hari penuh. Ingat bahwa pergantian hari menurut Hindu adalah sejak fajar sampai fajar besoknya; bukan jam 00 atau jam 12 tengah malam.

3. Puasa berkaitan dengan upacara tertentu

Biasanya dilakukan setelah upacara mediksa atau mewinten. Puasa berkaitan dengan hal-hal tertentu Puasa tersebut biasanya dilakukan saat bersemadhi, bermeditasi atau memohon petunjuk kepada Tuhan.

4. puasa berkaitan dengan hal-hal tertentu

Puasa ini biasanya dilakukan saat sedang bersamadhi, meditasi, sedang memohon petunjuk kepada *Hyang Widhi*, setiap saat dan jenis puasanya di tentukan sendiri apakah total tidak makan dan minum sama sekali selama 1 hari 1 malam atau seberapa mampunya.[17]

b. Puasa Agama Budha

Agama Budha dikenal 2 istilah berpuasa, namun puasanya bukan berarti tidak makan dan tidak minum.

1. Uposatha

Puasa ini tidak wajib bagi umat Buddha, namun biasanya dilaksanakan dua kali dalam satu bulan menurut kalender Buddhis dimana berdasarkan peredaran bulan, yaitu pada saat bulan terang dan gelap (bulan purnama). Namun ada yang melaksanakan 6 kali dalam satu bulan, puasa dalam agama Budha juga memiliki beberapa aturan, yaitu: tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan hubungan sex, tidak berbohong, tidak berkonsumsi makanan yang membuat kesadaran lemah dan ketagihan (alkohol, obat-obatan terlarang), tidak makan pada waktu yang salah (tidak boleh makan setelah lewat tengah hari hingga subuh/dini hari), tidak bernyanyi, menari atau menonton hiburan. Juga

[17] Michael Keene, *Agama-Agama Dunia, (*Yogyakarta: Kanisius, 2006), 8.

tidak memakai perhiasan, kosmetik, atau parfum, tidak duduk atau berbaring di tempat duduk atau tempat duduk yang besar dan tinggi. Puasa seorang umat Budha dinyatakan sah, apabila ia mematuhi ke-8 larangan tersebut seperti yang tertulis di atas. Jika salah satu larangan tersebut dilanggar baik sengaja atau tidak berarti puasanya tidak sempurna.

2. *Vegetaris*

Puasa ini tidak makan makanan bernyawa (dalam hal daging). Atau bisa dikatakan hanya memakan sayur-sayuran. Dalam pelaksanaan puasa ini, umat Buddha yang berpuasa tidak makan daging, termasuk jenis bawang-bawangan. Untuk telur atau susu ada yang masih makan, ada yang tidak. Dalam melaksanakan puasa seseorang boleh makan kapan pun dalam 24 jam, namun hanya makan sayur-sayuran, tidak boleh daging dan bawang-bawangan. Puasa ini juga tidak wajib tetapi umat Budha mengerjakan. Biasanya umat Budha melaksanakannya pada tanggal 1 dan 15 berdasar kalender lunar (berdasar revolusi bulan), ketika bulan purnama menurut perhitungan Cina.[18]

c. Puasa Agama Yahudi

Umat Yahudi adalah umat yang taat dalam kepercayaan terhadap Taurat, taat beribadah, dan kaya dengan upacara keagamaan. Puasa pada umat Yahudi tidak kita dapati uraian secara rinci dan jelas dalam kitab Taurat (Perjanjian Lama), kecuali sekadar pujian dan anjuran saja kepada yang melakukannya. Umat Yahudi berpuasa, sebagaimana puasa yang dilakukan oleh Nabi Musa sewaktu menerima wahyu di Bukit Sinai.

[18] *Ibid.,* 66

Ada dua hari puasa utama dan empat hari puasa kecil yang merupakan bagian dari tahun Yahudi. Dua puasa utama yaitu, *Yom Kippur* dan *Tisha B'Av*, yang berakhir hanya selama dua puluh empat jam. Puasa dimulai sebelum matahari terbenam, ketika masih ada cahaya di sebelah luarnya, dan diakhiri setelah matahari terbenam berikutnya, ketika terlihat gelap di sebelah luarnya dan tiga bintang dapat dilihat di langit. Selain dua puasa utama tadi, ada juga empat puasa kecil dalam kalender Yahudi. Ini adalah puasa yang dilembagakan oleh orang bijak untuk memperingati tragedi nasional.

1. Puasa *Gedalya*

Puasa untuk memperingati pembunuhan gubernur Yahudi Israel yang merupakan peristiwa penting dalam kejatuhan bangsa pertama.

2. Puasa *Tebet*

Puasa tebet adalah puasa untuk memperingati awal dari pengepungan Yerusalem. Ini juga memproklamirkan hari peringatan bagi enam juta orang Yahudi yang tewas dalam *Holocaust.*

3. Puasa *Ester*

Memperingati tiga hari berpuasanya *Ester* sebelum mendekati Raja Ahasyweros atas nama bangsa Yahudi. Puasa ini berkaitan dengan Purim. Jika 13 Adar jatuh pada hari Jumat atau Sabtu, puasa akan dipindahkan ke hari Kamis sebelumnya, karena tidak bisa bergerak maju hari (itu akan jatuh pada Purim).

4. Puasa *Tammuz*

Puasa yang dilakukan untuk memperingati hari ketika dinding Yerusalem dilanggar.

Keempat puasa kecil ini dilakukan dari fajar sampai malam, dan yang berpuasa diizinkan untuk sarapan jika orang tersebut bangun sebelum matahari terbit untuk tujuan melakukannya.[19]

d. Puasa Agama Konghucu

Agama Konghucu juga memperlakukan puasa, puasa umat Konghucu disebut dengan *Zhai* yang diartikan sebagai yang agung, bersih, jernih, lurus, polos, sederhana, menjaga larangan dan prilaku yang benar. Bagi orang yang benar-benar mau membina *Dao* dan berpuasa adalah hal yang wajib dan harus dilaksanakan pada setiap saat. Karena setiap saat adalah saat untuk bersujud pada-Nya, menjadikan umat manusia di dunia, maka makna puasa menurut ajaran Khonghucu bukan hanya dilihat dari sudut pandang berpuasa makanan saja tapi dalam perbuatan harus dapat selaras dengan watak sejati. Umat Konghucu berpuasa pada setiap tanggal 1 dan 15 bulan Imlek sebagai hari untuk mengingatkan pada Tuhan. berpuasa, membersihkan hati dan mengenakan pakaian lengkap sujud bersembahyang kepada-Nya.[20]

Demikianlah mengenai jenis-jenis puasa dalam setiap agama, bukan hanya agama yang disebutkan di atas saja yang mengerjakan ibadah puasa, namun masih banyak lagi agama- agama lainnya yang mengerjakan puasa tetapi tidak penulis sebutkan.

[19] *Ibid.*, 38
[20] *Ibid.*, 176

BAB III

PUASA DALAM AGAMA ISLAM DAN KATOLIK

A. Puasa dalam Agama Islam

a. Pengertian Puasa

Puasa secara etimologi atau segi bahasa bearti menahan (*imsak)* dan mencegah *(kalf)* dari sesuatu, dengan kata lain yang sifatnya menahan dan mencegah dalam bentuk apapun termasuk didalamnya tidak makan dan tidak minum dengan sengaja (terutama yang beretalian dengan agama)[1]

Arti puasa dalam bahasa arab disebut *shyiam* atau *shaum* secara bahasa bearti menahan diri (berpantang) dari sesuatu perbuatan.[2] Adapun pengertian puasa secara termonologi bearti menahan dan mencegah diri dari hal-hal yang mubah yaitu berupa makan dan berhubungan dengan suami istri. Dalam rangka *Taqarub ilallahi* (mendekatkan diri pada Allah swt).

Dalam hukum islam bearti menahan, berpantang, atau mengendalikan diri dari makan, minum, seks, dan hal-hal lain yang membatalkan diri dari terbit fajar (waktu sebuh) hingga terbenamnya matahari (waktu makrib).[3]

Jadi, pengertian puasa menuju sehat secara syar'i adalah menahan dan mencegah kemauan dari makan, minum. Bersentubuh dengan istri, dan yang semisalnya sehari penuh, dari terbit *fajar siddiq* (waktu subuh) hingga

---

[1] Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia,* (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), 771.

[2] Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis,* (Jakarta: Gema Insani, 2003), 43.

[3] *Ibid.,* 44.

terbenamnya matahari (waktu makrib), dengan tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah. [4]

Ada juga yang mendefinisikan puasa dari segi *syiara'*, puasa bearti menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya dengan niat yang dilakukan oleh orang yang bersangkutan pada siang hari, mulai terbit fajar sampai terbenam matahari, dengan kata lain, puasa adalah menahan diri dari perbuatan yang berupa dua macam syahwat (syahwat perut dan syahwat kemaluan) serta menahan diri dari segala sesuatu agar tidak masuk perut, seperti obat atau sejenisnya. Hal itu dilakukan pada waktu yang telah ditentukan, yaitu semenjak terbit fajar kedua sampai terbenamnya matahari, oleh orang tertentu yang berhak melakukannya, yaitu orang muslim, berakal. Tidak sedang hid, dan tidak nifas. Puasa harus dilakukan dengan niat; yakni, bertekad dalam hati untuk mewujudkan perbuatan itu secara pasti, tidak ragu-ragu, tujuan niat adalah membedakan antara perbuatan ibadah dan perbuatan yang telah menjadi kebiasaan.[5]

Pengertian puasa banyak yang mendefinisikan, sedangkan menurut istilah banyak para pakar yang memberikan definisi antara lain menurut Yusuf Qardawi bahwa puasa adalah menahan dan mencegah kemauan dari makan, minum, bersetubuh dengan istri dan semisal sehari penuh, dari terbitnya fajar *siddiq* hingga terbenamnya matahari, dengan niat tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. [6]

---

[4] Yusuf Qardawi, *Fiqih Puasa*, (Surakarta: Era Intermedia, 2000), 18.

[5] Wabbah al-Zahayly, *Puasa dan I'tikaf, Kajian Berbagai Mazab*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1998), 84

[6] Yusuf Qardawi, *Fiqih Puasa*…, 18

Bagi orang yang berpuasa mendapatkan dua kebahagiaan, kebahagiaan ketika sedang berbuka dan kebahagiaan ketika bertemu dengan Tuhannya.

Keberadaan dan pahala ibadah dalam bulan Ramadhan selalu menyenangkan, sabda Rasulullah dalam sebuah hadis:

عن أبي هريرة :ان رسول الله صل الله عليه وسلم قال:إذاجاء رمضان فتّحت ابواب الجنة. وغلقت ابواب النار.وصفدت الشياطين.

> Bersumber dari AbuHurairah r.a sesungguhnya Rasulullah s.a.w bersabda: Apabila tiba (bulan) Ramadhan datang, maka pintu-pintu surga dibuka dan pintu-pintu neraka ditutup, serta setan-setan dibelenggu. (HR.Muslim).[7]

b. Dalil Puasa

Perintah puasa terdapat pada beberapa surat dalam al-Qur'an, yaitu: surat al-Baqarah (183), al-Nisa' (92), al-Maidah (89), al-Mujadilah (3-4), dan Maryam (26). Anjuran pelaksanaan ibadah puasa juga terdapat pada beberapa Hadis.Sebagai dalil atau dasar yang menyatakan bahwa puasa Ramadhan itu ibadat yang diwajibkan Allah kepada mukmin, umat Muhammad Saw.

Al- Qur'an menggunakan kata *shiyam* sebanyak 8 kali, kesemuanya dalam arti puasa menurut pengertian hukum syariat. Al-Qur'an juga menggunakan kata *Shiyam*satu kali, satu kali dalam bentuk kata kerja yang menyatakan bahwa "puasa adalah baik untukmudan satu lagi menunjukkan kepada pelaku-pelaku puasa pria dan wanita yaitu *ash-shaimin wash-shaimat*.[8]

---

[7] Iman Abu Husen Muslim Bin Hajjaj al- Qusyairi al Naisaburi, *Shahih Muslim Jilid II*, Terj. Abib Bisri Musthofa, (Semarang: CV Asy-Syifa, 1993), 291.

[8] Muhammad Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an,* (Bandung: Mizan, 1992), 292.

يأَيُّهَاالَّذِيْنَ امَنُوْاكُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْلَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ

> Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa. [9]

Dalam al-Qur'an, ada sebagian ayat yang diawali dengan*ya ayyuhannas*(wahai manusia), dan apa pula ayat diawali dengan*ya ayyuhalladzina amanu*(wahai orang-orang beriman). Ayat yang diawali dengan *ya ayyuhanna*spada umumnya turun di Mekkah sebelum Nabi Hijrah, sedangkan ayat yang diawali dengan*ya ayyuhalladzina amanu*turun di Madinah.

Jika dilihat ayat diatas, ayat tersebut diawali dengan *ayyuhalladzina amanu*. Ayat ini mewajibkan puasa kepada orang-orang yang beriman dengan memakai kata *kutiba*. Secara harfiah kata *kutiba* bearti tuliskan. Tetapi dalam ini bearti diwajibkan.

Alasan menggunakan lafadz *kutiba*, menurut ulama tafsir, kewajiban puasa telah ada sejak sejarah manusia. Karena itu Allah tidak menggunakan redaksi kata *furidha* (diwajibkan/difardhukan) melainkan kata *kutiba* alasannya antara lain; *pertama*, kata kutiba mempunyai arti seolah-olah dia sudah tertulis begitu lama sehingga tetap menjadi kewajiban, masalahnya ada hukum tertulis dan hukum tidak tertulis. Kalau hukum sudah berlangsung lama dan begitu penting, biasanya disebut hukum tertulis. Kata *kutiba* juga menunjukan bahwa kewajiban puasa sudah ada sejaka Nabi Adam a.s. *kedua*, dipakai *kutiba*karena pentingnya kewajiban ini. Puasa adalah suatu kewajiban yang sangat penting, bukan sekedar perintah biasa, dikatakan penting karena Allah sendiri yang akan

[9] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Yayasan Penyelenggara Penerjemah, 2009), 28.

memberikan imbalan pahala kepada orang yang berpuasa. *Ketiga*, kewajiban puasa ini tertulis di semua kitab suci yang asli, seperti terdapat dalam kitab injil, zabur, dan Shuhuf-shuhuf Ibrahim, perbedaannya hanyalah pada tata caranya sedangkan kewajiban puasanya itu sendiri sudah tetulis.[10]

Kemudian kata*al-Shiyam* (bentuk jamak dari shaum, puasa). Puasa adalah menahan, tentu bukan hanya sekedar menahan nafsu, makan dan minum. Prinsip *shiyam* adalah menahan diri dari makan dan minum, menggauli istri, boros dan melakukan segala tindakan yang merusak hubungan dengan Tuhan, jadi *shiyam* itu menahan bukan hanya dari makan dan minum, tetapi segala-galanya.

Lafadz *kama kutiba 'ala laadzina min qablikum* (sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu). Kewajiban puasa sudah ada sejak dulu jauh sebelum Nabi Muhammad SAW. Tapi tatacara yang berbeda-beda tapi esensinya sama, yaitu pengendalian diri agar menjadi hamba yang bertakwa.

La'allakum tattaqun (agar kamu bertakwa) kata *la'ala* (agar) menunjukkan adanya kaitan antara kata takwa dengan pelaksana utama, sementara untuk arti takwa sendiri terperinci sebagai berikut, dimulai dari lafadz *ta'* itu sendiri, diartikan dengan *Tawakul* (pasrah menyerah kepada Allah SWT), ada pula yang mengartikan dengan arti *tawadu'*(merendahkan diri), tidak sombong, sopan santun, tahu diri keberadaan manusia sebagai *Khalifah* selanjutnya arti lafadz '*qaf*' diartikan dengan *qana'ah* (menerima, bersikap sederhana) menerima atas semua yang telah diberikan olehAllah selama ini. Tidak ambisius terhadap hal-hal yang belum diberikan, kemudian lafadz, *wawu*, diartikan dengan

[10] Said Agil Husain Al-Munawar, *Meramadhankan Semua Bulan Puasa Sebagai Tangga Rohani,* (Jakarta: Iman dan Hikmah), 64-65.

wara'(menjaga diri dari semua perbuatan dan makanan yang tidak halal serta tidak membiasakan dengan dosa-dosa kecil) terutama dalam puasa.

Seseorang dalam menjalankan ibadah puasa mestinya dapat menerima apa yang ada dihadapannya, tidak malah serakah dengan hak orang lain, ada sebuah tahu diri, menjaga diri, apabila dalam masalah makan dan minum, tahu dari manakah makan dan minum yang diperolehnya. Permasalahannya ketika setiap sesuatu yang dimasukkan dalam perut seseorang akan berproses dalam kesehatan seseorang, baik kesehatan jasmani ataupun kesehatan rohani, sementara untuk arti *Alif* diartikan dengan *ikhlas*, ikhlas dalam melakukan ibadah puasa, tidak adanya sifat riya'(pamer dengan sesuatu yang lain, ikhlas dalam bentuk apapun yang telah ia kerjakan tampa adanya unsur lain, justru yang dianggap sempurna puasa seseorang yaitu dengan jalan ikhlas dan sepenuh hati).[11]

أَيَّامًامَّعْدُوْدَٰتٍ فَمَن كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًااوْعَلٰى سَفَرٍفَعِدَّةٌمِّنْ ايَّامٍ أُخَرَ وَعَلَىالَّذِيْنَ يُطِيْقُوْنَهُۥ فِدْيَةٌطَعَامُ مِسْكِيْنٍۖفَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَخَيْرٌلَّهُ وَانْتَصُوْمُوْاخَيْرٌ لَّكُمْ انْكُنْتُمْتَعْلَمُوْنَ

> Yaitu dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barang siapa yang di antara kamu yang sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang yang berat menjalankannya,wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin. Tetapisiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itu lebih baik baginya, dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. (Q.S.al-Baqarah:184).[12]

Arti lafadz dari keseluruhan ayat tersebut adalah, arti lafadz *ayyamma 'dudat* ada beberapa penafsiran: *pertama*, puasa itu sudah ditentukan dihari-hari tertentu, yaitu sejak awal Ramadhan sampai akhir bulan Ramadhan. *Kedua*, hari-hari tertentu yang memberikan gambaran bahwa orang-orang sakit tidak bisa

[11] *Ibid*.,66.

[12] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Yayasan Penyelenggara Penerjemah, 2009), 28.

berpuasa dihari-hari tertentu. Semuanya itu harus diganti dengan hari yang lain. *Ketiga,* dikatakan bulan Ramadhan karena bulan itu diakhir kedua puluh sembilan atau tiga puluhnya.

Untuk masalah musafir dalam lafadz *Aw 'ala safarin,*(mereka yang musafir) dijelaskan bagi mereka yang bebergian jauh yang sudah menempuh 40 mil, kemudian yang menjadikan patokan perjalanan selama itu adalah kadar *masyaqqahnya* (keberatannya), ketika *musafir* (orang yang bepergian) itu pergi dalam keadaan puasa itu menemuikeberatan maka diperbolehkan untuk berbuka.

Sementara untuk lafadz *waantasumu khairun lakum inkuntum ta'lamun* (puasa itu baik jika kamu mengetahui), disini dapat diartikankata *khair* disini menunjukkan kebaikan bak dari sisi dunia maupunakhirat. Dari sisi akhirat sudah pasti mendapatkan pahalnya berlipatganda, dari sisi dunia, puas sebagai perisai seseorang dalam kehidupannya. Sehingga orang yang berpuasa selam satu bulan atau hingga lebih akan tetap terjaga.[13]

Ayat selanjutnya adalah :

شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا۟ ٱلْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا۟ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

> Bulan Ramadhan adalah (bulan), yang di dalamnya diturunkan al-Qur'an, sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang benar dan yang bathil). Karena itu, barang siapa di antara kamu ada di bulan itu (di negeri tempat tinggalnya), maka berpuasa, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan

[13] Said Agil Husain al-Munawar, *Meramadhankan Semua Bulan Puasa Sebagai Tangga Rohani...*, 68-69.

> (dia tidak berpuasa), maka (wajiblah mengantinya). Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, agar kamu bersyukur. (Q.S al-Baqarah:185).[14]

Ayat di atas menjelaskan keistimewaan bulan Ramadhan, *syahru Ramadhan alladzi unzila fihi al-Qur'an,*bulan Ramadhan adalah bulan diturunkannya al-Qur'an. Apa kebaikan di akhirat dari diturunkannya al-Qur'an, karena al-Qur'an adalah *hudan linnas,* petunjuk bagi manusia, oleh karena dibulan puasa khusunya bulan Ramadhan alangkah baiknya kita sering membaca al-Qur'an. Selain sebagai *Hudan Linnas,* al-Qur'an disebut juga al-Furqan, sebab membedakan mana yang baik (benar) dan yang buruk (salah). Kalimat setelahnya menerangkan inti pada ayat itu adalah bagi orang yang melihat tanggal penetapan puasa agar segera melaksanakan yang sesuai dengan petunjuk Allah yang telah diberikan. Selanjutnya keterangan mengenai tentang menghendakinya Allah mengenai kemudahan bukan menghendaki yang susah (kesulitan).

Alasan Allah menggunakan *la'alakum tasykurun,* mudah-mudahan kamu bersyukur. Supaya manusia mengetahui bahwa Allah Maha Pemurah, sehingga manusia mensyukuri nikmat Allah.[15]

Keberadaan dan pahala ibadah dalam bulan Ramadhan selalu menyenangkan, sabda Rasulullah dalam sebuah hadis:

عن أبي هريرة :ان رسول الله صل الله عليه وسلم قال:إذاجاء رمضان فتّحت ابواب الجنة. وغلقت ابواب النار.وصفدت الشياطين.

[14] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* (Bandung: Yayasan Penyelenggara Penerjemah, 2009), 289.

[15] Said Agil Husain al-Munawar, *Meramadhankan Semua Bulan Puasa Sebagai Tangga Rohani...*,73.

> Bersumber dari AbuHurairah r.a sesungguhnya Rasulullah s.a.w bersabda: ”Apabila tiba (bulan) Ramadhan datang, maka pintu-pintu surga dibuka dan pintu-pintu neraka ditutup, serta setan-setan dibelenggu”.(HR.Muslim).[16]

Di hadis lain Dari Abu Hurairah r.a, bahwa Rasulullah saw bersabda:

عن ابى هريرة قال :سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: قال الله عزوجل :كل عمل ابن ادم له الالصيام .هولىواناازى به .فوالذى نفس محمد بيده الخلم . فم الصاىم اطيب عند الله من ريح المسك.

> Bersumber dari Abu Hurairah r.a dia berkata: Aku pernah mendegar Rasulullah s.a.w bersabda : sesungguhnya Allah Yang Maha Mulia lagi Maha Agung telah berfirman: “setiap amalan anak cucu Adam itu adalah untuknya, kecuali puasa. Sesungguhnya puasa adalah untukKu, dan Aku sendirilah yang akan membalasnya”. Demi Dzat yang Jiwanya Muhammad berada di tanggan-Nya, sesungguhnya bau mulutnya orang yang berpuasa itu lebih harum romanya disisi Allah dari pada aroma minyak kasturi. (HR. Muslim)[17]

Dan masih banyak lagi ayat-ayat yang menjadi dasar pembicaraan bagi persoalan puasa itu. Berdasarkan semua ketetapan al-Quran, ketetapan hadis di atas tersebut, puasa diwajibkan atas umat Islam sebagaimana diwajibkan atas umat yang terdahulu. Ayat itu menerangkan bahwa orang yang berada di tempat dalam keadaan sehat, di waktu bulan Ramadhan, wajib dia berpuasa.[18]

---

[16] Iman Abu Husen Muslim Bin Hajjaj al- Qusyairi al Naisaburi, *Shahih Muslim Jilid II*, Terj. Abib Bisri Musthofa...,291.

[17] *Ibid.*, 374.

[18] M. Djamil Latif, *Puasa dan Ibadah*, (Jakarta : Gaya Media Pramata), 21.

c. Macam-macam dan Tata Cara Berpuasa

1.1 Macam-macam puasa

Puasa sebagai amalan yang langsung untuk Allah swt dan pahalanya dilipatgandakan sesuai dengan iradah-Nya dibagi menjadi beberapa macam yaitu : puasa wajib, puasa sunnah, puasa makruh dan puasa yang diharamkan.

a. Puasa yang Hukumnya Wajib

1. Puasa Ramadhan

Puasa yang wajib dilakukan oleh setiap muslim selain puasa Nazar adalah puasa Ramadhan yakni ibadah yang dilaksanakan selama sebulan penuh pada bulan Ramadhan. Hukum puasa Ramadhan adalah fardu'ain (wajib) bagi setiap orang yang mukallaf.

Melaksanakan puasa Ramadhan bukanlah hanya sekedar menahan diri dari makan dan minum serta hubungan suami istri saja. Meskipun jika hal itu sudah terlaksana puasanya sah. Akan tetapi orang yang berpuasa dituntut untuk lebih menghayati makna puasanya agar dengan puasa itu seseorang dapat terdidik prilakunya menjadi orang yang terpelihara dari sikap tercela, menyayang sesamanya, muncul akhlakul karimah dari dalam dirinya. Lebih jauh seorang yang bepuasa dilatih untuk berkata benar, tidak berbohong, tidak menggunjing serta perbuatan maksiat lainya. Maka hanya orang yang beriman sajalan yang diperintahkan Allah swt untuk melaksananakannya dan merekalah yang akan sanggup melaksanakan puasa sesui dengan petunjuk Rasulullah saw. Melaksanakan ibadah puasa bearti membangun keislaman seseorang.

Dalam melaksanakan ibadah puasa Ramadhan, seseorang diharuskan mengetahui waktu kapan dimulainya awal Ramadhan dan kapan pula diakhiri. Mengetahui kedua hal tersebut (yakni awal dan akhir Ramadhan) merupakan sebagian dari syarat puasa.

2. Puasa Nazar

Selain puasa Ramadhan sebagai puasa wajib, maka puasa nazar juga termasuk puasa wajib yakni puasa yang dilakukan karena menepati nazar atau janji yang telah di ucapkan. Janji yang diucapkan dengan sungguh-sungguh harus ditepati.

Puasa nazar ialah puasa wajib yang difardhukan sendiri oleh seorang muslim atas dirinya untuk mendekatkan diri kepada Allah. Barang siapa bernazar berpuasa sehari atau beberapa hari secara beriringan ataupun tidak maka wajib ditunaikan selama tidak jatuh pada hari-hari yang diharamkan.Misalnya seseorang bernazar (berjanji) akan berpuasa 3 hari seandainya orang itu lulus pegawai negeri, maka ketika lulus, orang tersebut wajib melaksanakan puasa sesuai nazarnya, janji yang hanya gurauan belaka tidak wajib detepati. [19] Allah swt berfirman:

لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا عَقَّدْتُمُ الْأَيْمَانَ ۖ فَكَفَّارَتُهُ إِطْعَامُ عَشَرَةِ مَسَاكِينَ مِنْ أَوْسَطِ مَا تُطْعِمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ ۖ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ۚ ذَٰلِكَ كَفَّارَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ ۚ وَاحْفَظُوا أَيْمَانَكُمْ ۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

[19] Tengku M Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), 76-77.

> Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpahmu yang tidak disegaja (untuk bersumpah), tetapi Dia menghukum kamu disesebabkan sumpah-sumpah yang kamu segaja, maka kaffarat (denda pelanggaran sumpah) ialah memberi makan sepuluh orang miskin, yaitu dari makanan yang biasa kamu berikan kepada keluargamu, atau memberi merekaatau memerdekakan seorang budak. Barang siapa yang tidak mampu melakukan yang demikian, maka (kaffaratnya)berpuasa selama tiga hari, itulah kaffarat sumpah-sumpahmu. Apabila kamu bersumpah. Dan janganlah sumpahmu. Demikian Allah menerangkan hukum-hukum-Nya kepadamu agar kamu bersyukur kepada-Nya. (Qs.al-Maidah :89).[20]

3. Puasa Qada'

Adapun puasa qada' adalah puasa yang wajib ditunaikan karena berbuka dalam bulan ramadhan, disebabkan udzur (halangan) seperti safar, sakit, haid dan nifas atau dengan sebab yang lain.

4. Puasa kafarat

Ialah Puasa yang wajib ditunaikan karena berbuka dengan sengaja dalam bulan Ramadhan (dalam hal ini khilaf), bukan karena sesuatu 'udzur yang

dibenarkan syara', karena bersetubuh dengan sengaja dalam bulan Ranadhan pada siang hari, karena membunuh dengan tidak sengaja, karena mengerjakan sesuatu yang diharamkan dalam Haji, serta tidak sanggup menyembelih binatang *Hadyu*, karena merusak sumpah dan *berdziar* terhadap istri (menyerupakan bentuk tubuh istri disamakan dengan muhrimnya).

[20] Departemen Agama RI *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, (Bandung: Yayasan Penyelenggara Penerjemah, 2009),122.

Puasa kafarat ini mempunyai beberapa bentuk. Diantaranya puasa kafarat karena salah membunuh, puasa kafarat karena sumpah dan nazar. Bentuk-bentuk ini mempunyai hukum-hukum tertentu.

Puasa kafarat, ialah puasa yang wajib dikerjakannya untuk menutupi sesuatu keteledoran yang telah kita (remaja) lakukan;

a. Karena merusak puasa dengan bersetubuh, yaitu dengan puasa dua bulan berturur-turut.
b. Karena membunuh orang dengan tidak sengaja, yaitu puasa dua bulan berturut-turut, jika tidak sanggup harus memerdekaan seorang budak.
c. Karena seseorang (remaja) mengerjakan sesuatu yang haram dikerjakan dalam ihram, serta tidak boleh menyembelih binatang *Hadyu.*[21]

b. Puasa yang Hukumnya Sunnah

1. Puasa 6 hari bulan Syawal

Di dalam bulan Syawal ada peluang untuk mengerjakan puasa sunah sebanyak 6 hari. Tanggal dimulainya hingga berakhirnya puasa Syawal yaitu dimulai dari tanggal 2 Syawal sampai dengan tanggal 30 Syawal, dari tanggal-tanggal tersebut silahkan dikerjakan semampunya asal genap dapat tercapai banyaknya 6 hari.

2. Puasa ‘Arafah

Puasa ‘Arafah ini dilaksanakan pada tanggal 9 Dzulhijjah. Bagi orang-orang yang tidak menunaikan ibadah haji. Yaitu puasa sunah yang dikerjakan bagi

[21] Tengku M Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Puasa…*,165.

umat muslim yang berada di luar Arafah atau bagi umat muslim yang tidak melaksanakan rukun Haji.

3. Puasa Senin-Kamis

   Puasa senin kamis hukumnya adalah sunah di mana tidak ada kewajiban dan paksaan untuk menjalankannya. Pelaksanaan puasa senin kamis mirip dengan puasa lainnya hanya saja dilakukannya harus pada hari senin dan kamis saja, tidak boleh di hari lain.[22]

4. Puasa ‘Asyura (Puasa bulan Muharam)

Puasa Asyura adalah puasa yang dilakukan pada tanggal 10 di bulan Muharam. Pelaksanaan puasa Asyura mirip dengan puasa lainya. Asyura artinya 10 yang bermakna tanggal 10 Muharam. Namun dari kaum Yahudi puasa ini di rubah menjadi membuat bubur dengan 10 macam bahan, dan dikenal dengan sebutan bubur Asyura. Ketika Nabi Muhammad SAW beliau berniat akan merubah kembali dari membuat bubur Asyura kembali untuk melaksanakan puasa Asyura, namun sayang sebelum beliau melaksanakannya beliau telah wafat, dan bagi umat muslimin sesuai dengan niat rencana Nabi Muhammad, bila tiba tanggal 10 Muharram kerjakanlah puasa Asyura, dan bukanlah membuat bubur Asyura. Kekuatan hukum tentang dasar puasa Asyura adalah atas dasar hadis Rasulullah yang sifat hadisnya termasuk ke dalam hadis Hamiyah (cita-cita Rasul).

[22] Teguh Sulistyowati, *Puasa Wajib dan Sunnah,* (Jakarta: Kunci Iman, 2013), 20.

5. Puasa Sya'ban (Nisfu Sya'ban)

Di dalam bulan Sya'ban ada kesempatan untuk melaksanakan puasa, dengan melaksanakannya tidaklah menentukan hari dan jumlahnya. Bagi yang berani menentukan hari dan jumlahnya maka ketentuan tersebut sifatnya bid'ah, karena Rasulullah sendiri tidak pernah menentukan hal yang demikian itu.

Sebagai contoh: seperti yang disebut orang dengan puasa Nisfu Sya'ban. Nisfu artinya separuh, sya'ban artinya bulan Sya'ban, jadi arti lengkapnya menjadi separuh bulan Sya'ban tepat jatuh kepada 30 hari maka arti Nisfu Sya'ban bisa dibenarkan.[23]

c. Puasa Hukumnya Makruh

Puasa yang makruh dilakukan adalah puasa pada hari Jumat dan Sabtu yang tidak bermaksud mengqadha' Ramadhan, membayar nazar atau kafarat, atau tidak diniatkan untuk puasa sunnah tertentu. Jadi seseorang yang puasa pada hari Jumat atau Sabtu dengan niat mengqadha' puasa Ramadhan tidak termasuk puasa makruh.

Misal tanggal 9 Dzulhijjah jatuh pada hari Sabtu maka puasa hari Sabtu pada waktu itu menjadi puasa sunnah bukan makruh. Ada pendapat lain yang lebih keras bahkan menyatakan bahwa puasa pada hari Jumat tergolong puasa haram jika dilakukan tanpa didahului hari sebelum atau sesudahya.

d. Puasa Hukumnya Haram

Ada puasa pada waktu tertentu yang hukumnya haram dilakukan, baik karena waktunya atau karena kondisi pelakukanya.

[23] *Ibid.*, 27.

1. Hari Raya Idul Fitri

Tanggal 1 Syawwal telah ditetapkan sebagai hari raya sakral umat Islam. Hari itu adalah hari kemenangan yang harus dirayakan dengan bergembira. Karena itu syariat telah mengatur bahwa di hari itu tidak diperkenankan seseorang untuk berpuasa sampai pada tingkat haram. Meski tidak ada yang bisa dimakan, paling tidak harus membatalkan puasanya atau tidak berniat untuk puasa.

2. Hari Raya Idul Adha

Hal yang sama juga pada tanggal 10 Zulhijjah sebagai Hari Raya kedua bagi umat Islam. Hari itu diharamkan untuk berpuasa dan umat Islam disunnahkan untuk menyembelih hewan Qurban dan membagikannya kepada fakir msikin dan kerabat serta keluarga. Agar semuanya bisa ikut merasakan kegembiraan dengan menyantap hewan qurban itu dan merayakan hari besar.

3. Hari Tasyrik

Hari tasyrik adalah tanggal 11, 12 dan 13 bulan Zulhijjah. Pada tiga hari itu umat Islam masih dalam suasana perayaan hari Raya Idul Adha sehingga masih diharamkan untuk berpuasa. Pada tiga hari itu masih dibolehkan utnuk menyembelih hewan qurban sebagai ibadah yang disunnahkan sejak zaman nabi Ibrahim as.

4. Puasa sepanjang tahun /selamanya

Diharamkan bagi seseorang untuk berpuasa terus setiap hari. Meski dia sanggup untuk mengerjakannya karena memang tubuhnya kuat. Tetapi secara syar`i puasa seperti itu dilarang oleh Islam.[24]

[24] *Ibid*., 11-25.

1.2 Tata Cara Pelaksanaan Puasa

Tatacara pelaksanakanpuasa sama saja baik itu puasa wajib (puasa Ramadhan) maupun puasa sunat yaitu**s**ebelum terbit fajar seseorang yang hendak melaksanakan puasa besok harinya, dianjurkan makan sahur. Tujuan makan sahur adalah untuk melaksanakan amal-amal yang disunahkan, demikian juga untuk memproleh tenaga yang dibutuhkan agar dapat memugkinkan untuk melaksanakan puasa hari berikutny. atau untuk menambah kekuatan jasmani untuk menahan lapar dan haus di siang harinya.[25] Untuk ini Nabi SAW bersabda :

عن أنس قال: قال رسول الله صل الله عليه وسلم :تسحروافإنّ في اسحور بركة

> Bersumber dari Anas r.a berkata: sesungguhnya Rasulullah saw bersabda: hendaklah kalian makan sahur, karena didalam makan sahur itu ada berkahnya. (HR .Muslim).[26]

Di antara berkah yang diperoleh dari makan sahur itu ialah kekuatan jasmani menahan lapar dan dahaga sehingga dapat bekerja yang produktif sebagaimana biasa. Waktu makan sahur yang disyaratkan dapat dilaksanakan sejak tengah malam sampai terbit fajar. Akan tetapi mentakhirkan makan sahur sampai akhir malam lebih baik.

Selain makan sahur, pada malam harinya diperintahkan agar berniat melaksanakan puasa besok harinya. Niat dapat dilaksanakan sejak berbuka puasa sampai terbit fajar. Artinya bila seseorang berniat pada waktu kapan pun di waktu yang disebutkan itu dapat dipandang sah.

---

[25] Yasin T. Al-Jibouri dan Mirza Javad, *Rahasia Puasa Ramadhan*, (Jakarta: Zahra, 2002), 258

[26] Iman Abu Husen Muslim Bin Hajjaj al- Qusyairi al Naisaburi, *Shahih Muslim.*…,314.

Setelah terbit fajar, ia harus mulai menahan dari segala yang membatalkan puasanya sampai terbenam mata hari. Setelah terbenam ia dianjurkan segera melakukan berbuka puasa. Untuk berbuka puasa dianjurkan dengan buah kurma, jika tidak diperoleh bisa dengan buah tamar, dan jika tidak juga diperoleh boleh dengan air. Ketika berbuka puasa dianjurkan membaca doa.

Karena salah satu tujuan puasa adalah mendidik jiwa untuk mencintai kebaikan dan menyucikannya dari dosa-dosa yang telah dilakukan, maka selama berpuasa seseorang harus benar-benar memelihara puasanya dari segala yang merusak nilai-nilainya. Oleh karena itu ia harus menjaga lidah dari dusta dan perkataan-perkataan yang tidak baik.

Di samping dilarang mengerjakan hal-hal yang membawa batalnya nilai puasa, dianjurkan beberapa hal yang memperbanyak nilai puasanya, antara lain ialah memperbanyak membaca al-Qur'an, zikir, dan doa sebagaimana Nabi Saw melakukan hal itu setiap malam di bulan Ramadhan. Memperbanyak taubat kepada Allah, mengikuti shalat *tarwih* dan *witir* serta shalat-shlat sunat lainya. Memperbanyak sedekah, infak, dan kegiatan-kegiatan sosial lainyan.[27]

d. Tujuan Puasa dan Hikmah Puasa

1.1 Tujuan Puasa

Puasa dalam pandangan Islam adalah ibadah vartikal, langsung kepada Allah dilakukan oleh seseorang hamba secara sendiri-sendiri (individual). Pesan untuk berpuasa bagi segenap umat Islam disandarkan pada etika yang terdapat

[27] Nur Solikhin, *Tata Cara dan Tuntunan Segala Jenis Puasa,* (Yogyakarta: Saufa, 2015), 22-26

dalam al-Qur'an yang menjadi pedoman mutlak bagi kebebaran maupun keabsahannya dalam kehidupan.[28]

Secara jelas al-Qur'an menyatakan bahwa tujuan puasa yang hendaknya diperjuangkan adalah untuk mencapai ketakwaan atau realisasi ketakwaan yakni menjalankan perintah Allah SWT.

Tujuan puasa adalah agar manusia berakhlak dengan akhlak Allah Yang Maha Perkasa Lagi Maha Agung, yaitu ketergantungan segala sesuatu kepada-Nya, dan sebisa mungkin mencontoh para malaikat di dalam menahan hawa nafsu, karena mereka adalah makhluk yang disucikan dari hawa nafsu. Derajat manusia berada di atas derajat binatang, karena kemampuannya di dalam menghancurkan hawa nafsu dengan petunjuk hawa akalnya. Namun demikian, tidaklah ia sederajat dengan para malaikat, karena keadaannya yang dikuasai oleh hawa nafsu dan diuji untuk melawannya. Oleh karena dan berada pada derajat yang sangat rendah, lalu bertemu dengan kumpulan binatang. Namun, setiap kali ia dapat mengalahkan hawa nafsunya, bearti ia telah naik tinggi setinggi-tingginya dan bertemu dengan jemaah para malaikat.

Puasa juga bertujuan membebaskan ruh manusia dari cengraman hawa nafsu yang menguasai jasmaninya menuju sasaran pensucian dan kebahagiaan yang abadai. Puasa bertujuan membatasi intensitas keinginan hawa nafsu dengan jalan lapar dan haus menggerakkan manusia untuk ikut merasakan betapa banyak manusia di dunia ini yang harus pergi tanpa sedikit makanan, menyulitkan setan dalam memperdayakannya dan mengekang organ-organ tubuhnya agar tidak

[28]Syahrin Harahap, *Nasehat Para Ulama Hikmah Puasa, Berpuasalah Agar Hidup Dibimbing Menuju-Nya,* (Jakarta: Raja Grafindo Jaya, 2001), 137.

berbelok ke arah hal-hal yang membawa kerugian dunia dan akhirat. Demikianlah, bahwa puasa itu merupakan kendali bagi orang-orang yang takwa, perisai bagi para pejuang dan disiplin untuk berbuat baik.[29]

Menurut Quraish Shihab puasa yang dilakukan umat Islam digaris bawahi al-Qur'an sebagai : bertujuan untuk memperoleh takwa. Tujuan tersebut tercapai dengan menghayati arti puasa itu sendiri. Memahami dan menghayati arti puasa memerlukan pemahaman terhadap dua hal pokok menyangkut hakikat manusia dan kewajibannya di bumi ini. Pertama, manusia diciptakan oleh Allah dari tanah kemudian dihembuskan kepadanya ruh ciptaan-Nya dan diberikan potensi untuk mengembangkan dirinya hingga mencapai satu tingkat yang menjadikannya wajar untuk menjadi *Khalifah* (pengganti) Tuhan dalam memakmurkan bumi ini Tuhan menciptakan manusia diberi potensi untuk memiliki sifat-sifat Tuhan sesuai dengan kemampuan sebagai makhluk. *Kedua*, dalam perjalanan manusia menuju ke bumi Adam melewati surga, agar pengalamannya disana dapat dijadikan bekal dalam menyukseskan tugas pokoknya dibumi. Hal ini mendorongnya untuk menciptakan bayangan surga di bumi, sebagaimana pengalamannya dengan setan mendorongnya untuk berhati-hati agar tidak terpedaya lagi sehingga mengalami kepahitan yang dirasakan ketika terusir dari surga.[30]

Selain itu Puasa juga merupakan satu ibadah yang unik. Segi keunikannya misalnya, bahwa puasa merupakam rahasia antara Allah dan

---

[29]Al- Hasani al- Nabawi, *Empat Sendi Agama Islam,* (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), 185-186

[30] Muhammad Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1992), 307-308

pelakunya. Bukankah manusia yang berpuasa dapat bersembunyi untuk minum dan makan?. Bukankah sebagai insan, siapapun yang berpuasa, memiliki keinginan untuk makan atau minum pada saat-saat tertentu dari siang hari puasa?.

Kalau demikian, apa motivasinya menahan diri dari keinginan itu tentu bukan karena takut atau segan dari manusia, sebab jikademikian, dia dapat bersembunyi dari pandangan orang lain. Namun kenyataannya manusia melaksanakan ibadah puasa hanya karena Allah Swt semata, bukan karena unsur lain. Berpuasa bagi orang Islam bukan saja berbakti kepada Allah, tetapi disiplin jiwa dan moral, suatu kesadaran hidup yang tinggi bukankah tidak ada daya nafsu yang lebih besar dari pada melepaskan lapar, sedang makan dan minuman dibawah dipelupuk mata, meskipun demikian, daya nafsu ini dikalahkan oleh orang yang berpuasa.[31]

1.2 Hikmah puasa

Adapun hikmah berpuasa dalam Islam, adalah untuk mempersiapkan kita memperoleh takwa bukan untuk sesuatu kepentingan Tuhan. Mekanisme puasa tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan jasmani, tetapi juga terhadap rohani pelakunya, lebih dari itu, kesehatan jasmani dan kesehatan rohani akan berpengaruh terhadap kesehatan sosial. Puasa yang mencapai tingkat ihsan dan itqan adalah puasa yang memadukan aktivitas fisik dan aktivitas psikis. Puasa lahir dan puasa batin. Disamping mengendalikan diri dari makan, minum, seks, dan semacamnya juga mengupayakan menahan diri dari maksiat. Anggota tubuh

[31] Syahrin Harahap, *Nasehat Para Ulama'Hikmah Puasa, Berpuasalah Agar Hidup Dibimbing Menuju-Nya…*,137

yang berpuasa tidak hanya mulut dan kemaluan (*Farj)*, namun mata, telinga, tangan, kaki, dan hati juga diupayakan turut berpuasa. [32]

Dalam permasalahan ini dalam kaitannya dengan hikmah yang terjadi dalam melaksanakan ibadah puasa secara garis besar di uraikan dalam dua masalah;

1. Pengaruh puasa terhadap kesehatan jasmani.

Tubuh manusia dibekali beberapa terapi alamiah dalam keadaan tubuh tidak kemasukan sebutir nasipun, manusia masih mempunyai cadangan energi yang disebut *glikogen*. Cadangan yang diperoleh dari karbohidrat ini bertahan selama 25 jam, dengan demikian, anak atau seseorang yang menjalankan puasa tidak perlu khawatir menjadi sakit karena tubuh mempunyai mekanisme alamiah untukmempertahankan dirinya.

2. Pengaruh Puasa terhadap kesehatan Rohani

   a. Puasa dapat menghilangkan sifat hewaniyah. Dalam melakukan ibadah puasa tidak hanya diwajibkan menahan lapar dan haus semata akan tetapi wajib pula menahan dan menutup segala atau segenap panca indera dari semacam pengaruh dan perbuatan maksiat dan harus mampun mencegah gerakan tubuh maupun bisikan bathin yang dapat menimbulkan pengaruh pada perbuatan jelek dan tidakterpuji.

   b. Menciptakan dan meningkatkan daya nalar.

      Biasanya puasa sebagai penapis dan penyaring yang selanjutnya menentukan kadar ketakwaan seseorang. Mereka membentuk watak

[32]Ahmad Syarifuddin , *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis...*, 75

yang kukuh tegakdalam segala keadaan dan waktu.Tidak gampang terperdaya dari terpaan dan godaan, lantaran menghujam direlung hati iman yang mapan. Malah yang hebat lagi puasa dapat membersihkan rohani dan meningkatkan nalar pikiran dari segala muskil kesukaran, serta merta mampu mengentas derajat kemanusiaan.

c. Puasa dan penyakit psikosomatik

Perlu adanya pembuktian adanya dari cabang ilmu kesehatan misalnya ilmu urai tubuh (*anatomi*), ilmu pengobatan *(farmakologi),* ilmu sebab-sebab penyakit *(acteologi),* ilmu asal datangnya penyakit *(patologi)* dan ilmu ketentuan hilangnya penyakit *(prangnostik)*Ada lagi fungsi yang bersifat rohani atau yang bersifat Psikis, diantaranya; Kemudian dengan memperhatikan dan mempelajari rahasia-rahasia puasa, berkesimpulan bahwa Allah memfardlukan puasa atas manusia adalah;

1. Untuk menanam rasa sayang dan ramah tamah kepada fakir miskin kepada anak yatim dan kepada orang yang melarat hidupnya.
2. Untuk membiasakan diri dan jiwa memelihara amanah. Kita mengetahui, bahwa puasa itu suatu amalan Allah yang berat dansukar. Maka apabila kita dapat memelihara segala amanah dengan sempurna terdidiklah kita untuk memelihara segala amanah yang dipertaruhkan kepada kita.
3. Untuk menyuburkan dalam jiwa kita kekuatan menderita apabilakita terpaksa menderita dan untuk menguatkan *iradat*,

ataukehendak kita dan untuk meneguhkan *azimah* atau keinginan dan kemauan.

Secara sosiologis ibadah puasa akan berdampak alam meningkatkan pengawasan nurani setiap prang terhadap segala tindakannya, menanamkan rasa persaudaraan antara si kaya dan si miskin, membiasakan diri untuk berbuat baik kepada orang lain, membiasakan diri untuk merasa iba, kasih sayang kepada kaum yang membutuhkan, menghilangkan perasaan angkuh, egoisme, juga mengikis kesombongan. Perasaan lebih tinggi yang muncul dalam bentuk egoisme dana terutama sekali untuk saling menghormati dan menciptakan ruang keadilan bagi laki-laki dan perempuan karena pada dasarnya semua manusia setara dihadapan-Nya[33].

B. Puasa dalam Agama Katolik

a. Pengertian Puasa

Puasa umat Kristen, di sini bila di sebut umat Kristen, maka yang di maksud adalah yang tercakup di dalamnya semua Kekristenan umumnya, baik Katolik Romawi, Kristen Protestan maupun Kristen Advent (Gereja barat) yang juga banyak penganutnya di Indonesia.

Di Kristen terdapat Injil atau Perjanjian Baru (*New Testament*). Di dalamnya tidak di dapati ajaran yang mewajibkan puasa, selain sekedar sebutan bahwa puasa sebagai bentuk ibadah yang terpuji dan sanjungan bagi orang-orang yang berpuasa.[34]

---

[33] Ibnu Hasan Bishry al-Turjani, *Hikmah dan Rahasia Puasa,* (Jakarta: al-Kausar Prima, 2015), 117-119

[34] Sismono, *Puasa pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang*, (Jakarta: Republik, 2010), 71.

Di dalam Perjanjian Baru, sekedar mendapatkan nasehat-nasehat dan anjuran-anjuran tentang puasa, seperti di sebutkan:

> Tatkala itu datanglah murid-murid yahya kepada Yesus, katanya: Apakah sebabnya kami dan orang Parisipun berpuasa, tetapi murid-muridmu sendiri tidak? Tetapi ada harinya kelak yang mempelai itu diambil dari padanya, barulah mereka akan puasa. Seorang pun tidak menampilkan secarik kain yang baru pada pakaian yang lama, karena koyaklah pula penampal itu dari pada pakaian yang lama itu sehingga koyaklah lebih besar lagi. Dan tidak pula orang membubuhkan air anggur yang baru ke dalam kerbat kulit yang lama. Jikalau demikianlah pecahlah kerbat kulit itu dan air anggur itupun tumpahlah, dan kerbat itu juga binasalah; melainkan air anggur yang baru, dan kedua-duanya terpelihara. (Markus 2:18-22).[35]

Ayat di atas menjelaskan Yahya membabtis murid-muridnya berpuasa, sebagaimana halnya orang-orang parisi, sedangkan murid-murid Yesus tidak berpuasa, murid-murid Yesus disini adalah paulus dan para mengikutnya, dan pengikut paulus menyanggah tentang apa perlunya kewajiban puasa. Puasa hanyalah bila diperlukan saja.

Di dalam Katolik juga memperlakukan puasa, puasa dalam pengertian Katolik bukanlah tidak memasukkan makanan atau minuman apa pun ke dalam perut dari jam sekian sampai jam sekian, melainkan ingin merasakan rasa lapar sebagai salah satu bentuk mati raga dan sebagai ungkapan duka cita dan penderitaan, kesedihan atau dosa serta ingin merenungkan hal-hal yang suci atas kematian Yesus di paling salib. Maka dari itu, tidak menjadi soal kalau orang memasukan sesuatu kedalam perut selama berpuasa.[36]Puasa juga diartikan sebagai mengurangi jatah makanatau menghilangkan jam makan dari yang biasanya sedangkan minum bukan termasuk puasa.

---

[35]Al-Kitab, Markus 2:18-22.

[36] Pidyarto Gunawan, *Umat Bertanya Romo Pid Menjawab*, (Yogyakarta: Kanisius, 2000), 88.

Selama berpuasa umat Katolik juga diperintahkan untuk berpantang tidak boleh makan makanan tertentu seperti tidak boleh makan makanan daging, ikan, telur, sup atau susu itu semua karena mengandung protein yang dapat memanaskan darah, sedangkan puasa perlu pemikiran, hati dan perasaan yang dingin dan tenang juga tentram. Ini dilakukan pada setiap hari Rabu Abu dan Jumat Agung. Selain berpuasa ada juga berpantang, berpantang yang dilakukan pada setiap hari Jumat sepanjang tahun, kecuali jika hari Jumat itu bertepatan dengan hari raya gerejawi.[37] Pada hari-haripuasa dan pantang seluruh umat Katolik diharapkan dapat meluangkan lebih banyak waktu dan perhatian untuk berdoa, beribadat, melakukan olah tobat dan karya amal.[38]

b. Dalil Puasa

Dasar utama agama Katolik yaitu al-Kitab, al-Kitab adalah sebuah kitab yang terbagi menjadi dua bagian yaitu: Perjanjian Lama (*The Old Testament*) dan Perjanjian Baru (*The New Testament*). Di dalam al-Kitab dijelaskan mengenai berbagai ibadah yang baik yang bersifat biasa maupun kebaktian termasuk di dalamnya ibadah puasa.

Dalam al-Kitab terdapat pernyataan bahwa puasa merupakan salah satu hal yang perlu dilakukan oleh setiap orang kristen (baik Kristen protestan maupun Katolik)selain memberi juga berdoa. Sebagaimana bahwa selama bertahun-tahun ketika Yesus tinggal di bumi, Yesus meluangkan waktu untuk mengajar para muridnya tentang puasa. Dalam khotbah di bukit Sinai, yakni khotbah Yesus yang paling terkenal yang diucapkan secara khusus dalam Matius, Yesus memberikan

[37] Sismono, *Puasa pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang.…*,80.
[38] Thomas Mcelwain, *Bacalah Bibel,* (Jakarta: Citra, 2006) , 215.

pola bagaimana manusia hidup sebagaimana anak-anak Tuhan. Pola tersebut merupakan tiga hal.[39]

> Hal memberi sedekah: Ingatlah, jangan kamu melakukan kewajiban agamamu di hadapan orang supaya dilihat mereka, karena jika demikian kamu tidak beroleh upah dari Bapamu yang di surga. Jadi apabila engkau memberi sedekah, janganlah engkau mencanangkan hal itu, seperti yang dilakukan orang Munafik di rumah-rumah ibadat dan di lorong-lorong supaya mereka dipuji orang. Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya mereka sudah mendapat upahnya. Tetapi jika engkau memberi sedekah, janganlah diketahui tangan kirimu apa yang diperbuat tangan kananmu. Hendaklah sedekahmu itu diberikan dengan tersembunyi, maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu.(Mat 6:1-4).
>
> Hal berdoa: Dan apabila kamu berdoa, janganlah berdoa seperti orang Munafik. Mereka sudah mengucapkan doanya dengan berdiri dalam rumah-rumah ibadat dan pada tikungan-tikungan jalan raya, supaya mereka dilihat orang. Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya mereka sudah mendapat upahnya. Tetapi jika engkau berdoa, masuklah ke dalam kamarmu, tutuplah pintu, dan berdoalah kepada Bapamu yang ada di tempat tersembunyi. Maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu. Lagipula dalam doamu itu janganlah kamu bertele-tele seperti kebiasaan orang yang tidak mengenal Allah. Mereka menyangka bahwa karena banyaknya kata-kata doanya akan dikabulkan. Jadi janganlah kamu seperti mereka, karena Bapamu mengetahui apa yang kamu perlukan, sebelum kamu minta kepada-Nya. (Mat 6:5-15).
>
> Hal Berpuasa: dan apabila kamu berpuasa, janganlah muram mukamu seperti orang Munafik. Mereka mengubah air mukanya, supaya orang melihat bahwa mereka sedang berpuasa. Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya mereka sudah mendapat upahnya. Tetapi apabila engkau berpuasa, minyakilah kepalamu dan cucilah mukamu, supaya jangan dilihat oleh orang bahwa engkau sedang berpuasa, melainkan hanya oleh Bapamu yang ada di tempat tersembunyi. Maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu.(Mat 6: 16-18).[40]

Nampak dalam isi Khotbah di atas, bahwa terdapat anjuran pelaksanaan ajaran memberi atau bersedekah, berdoa atau sembahyang, dan berpuasa. Dalam melaksanakan ajaran di atas selayaknya tidak dijadikan pameran kesalehan,

---

[39] Lembaga Biblika Indonesia, *Tafsir al-Kitab Perjanjian Baru*, (Yogyakarta : Kanisius, 2002), 40.

[40] Al-Kitab, Matius 6:1-4, Matius: 6:5-15, Matius 6:16-18.

namun harus dijadikan urusan batin semata-mata. Maksudnya, biarlah Tuhan saja yang tahu akan pemberian, doa, dan puasanya. Semua ini dipergunakan untuk lebih memperdalam perintah dalam Alkitab bahwa pelaksanaan sebuah ajaran tidak cukup sebagai ritus semata-mata, namun harus dimaknai dan dihayati dengan hati yang tulus. Yesus sendiri berpuasa sebanyak dua kali dalam satu minggu dan membayar zakat sebanyak sepersepuluh dari pendapatannya.[41]

Sebagaimana yang dicantumkan dalam Alkitab tentang Yesus berpuasa sebanyak dua kali dalam satu minggu juga di sebutkan "Aku puasa dua kali seminggu dan Aku memberikan sepersepuluh dari segala penghasilanku (Lukas 18:12).[42]

Yesus menjelaskan bahwa puasa, sama seperti memberi dan berdoa, merupakan bagian yang normal dari kehidupan. Perhatian yang diberikan pada puasa seharusnya sama besarnya dengan perhatian yang diberikan pada hal memberi dan berdoa. Dan tercantum juga dalam Alkitab di perjanjian Lama yaitu "Dan bilamana seorang dapat dikalahkan, dua orang akan dapat bertahan. Tiga tali lembar tak mudah diputuskan".Yang dimaksud tiga tali lembar di sini yakni memberi, berdoa, dan berpuasa (Pkh 4:12).[43] Selain itu puasa juga terdapat diperjanjian Baru dan perjanjian Lama

Dalam Perjanjian Lama banyak sekali mencatat tentang puasa dengan karakternya masing-masing. Ada puasa Musa yang dilakukan selama 40 hari 40 malam tanpa makan dan minum (kel,34:28). Raja Daud juga berpuasa dengan cara tidak dan tidak minum selama berbaring di dalam tanah (II Samuel 12:16).

[41] Thomas Mcelwain, *Bacalah Bibel…*, 219
[42] Al-kitab, Lukas 18:12.
[43] Al-kitab, Pekhotbah 4:12

Mencatat puasa Elia ke gunung Horeb yang dilakukan dengan berjalan kaki selama 40 hari 40 malam (I Raja 19:8). Kita juga megenal puasa Enter yang seperti berikut "pergilah, kumpulkanlah semua orang yahudi yang terdapat di Susan dan berpuasalah untuk aku, jangan makan dan janganlah minum tiga hari lamanya, baik waktu malam dan waktu siang. Aku serta dayang-dayangkupun akan berpuasa demikian, dan kemudian aku akan masuk menghadap raja, sungguhpun berlawanan dengan undang-undang kalau terpaksa aku mati, biarlah aku mati (Enter 4:16). Daniel melakukan puasa beberapa kali puasa, antara lain dalam puasa 10 hari hanya makan sayur dan minum air putih (Daniel 10: 3), dan Daniel berdoa dan puasa (Daniel 9: 3), dan bergabung selama 21 hari dengan tidak makan makanan yang sedap, juga tidak memasukan daging dan aggur kedalam mulutnya serta tidak berurap (Daniel 10: 2-3). Orang Naniwe melakukan puasa dengan tidak makan, tidak minum dan tidak berbuat jahat selama 40 hari 40 malam sebagai tanda penyesalan atas dosa-dosa mereka (Yunus 3:7).[44]

Catatan tentang puasa juga terdapat dalam teks-teks Perjanjian Baru. Diceritakan bahwa Yesus pun berpuasa selama 40 hari 40 malam(Matius 4:2). Yahya Pembaptis pun melakukan puasa dengan cara tidak makan dan tidak minum (Matius 11:18), menceritakan tentang paulus yang berpuasa dengan tidak makan, tidak minum dan tidak melihat selama 3 hari 3 malam(kisah Para Rasul 9: 9). [45]

[44] Al-kitab, Kel 34:28, IISamuel 12:16, I Raja 19:8, Enter 4:16, Daniel 1: 12, 9:3, 10: 2-3, Yunus 3:7.

[45]Al-Kitab, Matius 4:2, 11:18, Kisah Para Rasul 9: 9.

c. Macam-Macam dan Tata Cara Berpuasa

1.1 Macam-macam puasa

Sejauh ini penulis belum menemukan jenis-jenis puasa yang terdapat di Katolik, tetapi jangka waktu pelaksanaan puasa sepenuhnya masing-masing di atur oleh uskup hal tersebut disesuaikan dengan keadaan di keuskupannya. Di dalam al-Kitab tercatat berbagai jenis puasa, yaitu: Puasa Yang Dibicarakan dalam al-Kitab terdapat tiga macam puasa, yakni:

a. Puasa Mutlak

Puasa tidak makan dan tidak minum sama sekali. Dilakukan dalam kurun waktu yang singkat, tergantung pada kondisi pelaku. Misalnya:

1. Puasa Musa, 40 hari 40 malam tidak makan dan tidak minum (Kel 34: 28).
2. Puasa Ester, 3 hari 3 malam tidak makan dan tidak minum (Est 4: 16).
3. Puasa Niniwe, 40 hari 40 malam tidak makan, tidak minum dan tidak berbuat jahat (Yun 3: 7).
4. Puasa Yesus, 40 hari 40 malam tidak makan dan tidak minum (Mat 4: 2 dan Luk 4: 1-2).
5. Puasa Yohanes Pembabtis, tidak makan dan tidak minum (Mat 11:18).
6. Puasa Paulus, 3 hari 3 malam tidak makan, tidak minum, dan tidak melihat (Kis 9: 9).

b. Puasa Normal

Pelakunya tidak makan sama sekali, namun dapat minum sebanyak-banyaknya. Dilakukan selama beberapa hari, tergantung pada kondisi pelaku

Misal: Puasa Daud, tidak makan dan semalaman berbaring di tanah (2 Sam 12: 16).

c. Puasa Parsial

Melibatkan penghilangan jam makan dalam sehari, atau menghilangkan makanan tertentu untuk sesuatu masa tertentu.

d. Puasa Sebagian (Tarak)

Puasa sebagian yaitu pembatasan makanan dan bukan tidak makan sama sekali dan minum air bukan terpasuk puasa (Dan.10:3). Misal: Puasa Daniel, 10 hari hanya makan sayur dan minum air putih.Dalam puasa Daniel 10:3 kita menemukan bahwa lamanya waktu puasa dan jenis puasa yang dilakukan amat tergantung pada pilihan dan putusan pribadi seseorang yang akan melaksanakan puasa

1. Puasa perseorangan puasa perseorangan yaitu puasa yang dilakukan secara individual.
2. Puasa bersama puasa bersama yaitu puasa yang dilakukan secara bersamasama dalam kelompok terbatas atau bergiliran seorang demi seorang.
3. Dilihat dari lamanya berpuasa. Jangka waktu pelaksanaan puasa bervariasi, karena Tuhan mengetahui bahwa tidak ada waktu yang tepat untuk berpuasa namun terdapat angka-angka yang penting dalam alKitab yang dijadikan sebagai rujukan jangka waktu pelaksanaan

puasa, yakni: setengah hari, dua puluh empat jam, tiga hari, tujuh hari, dua puluh satu hari, dan empat puluh hari. [46]

1.2 Tata cara Pelaksanaan Puasa

Puasa umat Katolik pada mulanya masih tampak lebih konsekuen disyaratkan, tetapi waktu dan semua caranya di atur, di ubah-ubah atau diputuskan oleh Gereja, yaitu oleh ulama atau rahib-rahib yang berkuasa tentang itu. Akhirnya puasa menjadi lebih bersifat sunat, dalam arti tidak diatur oleh keharusan yang mengikat bagi setiap perorangan. Walaupun demikian, mereka masih menganggap puasa sebagai ajaran yang penting artinya. Ajaran Paulus (Paulinisme) dalam Perjanjian Baru maupun dogma dari Paus di Vantikan (Roma) ikut menentukan aturan-aturan puasa dalam agama Katolik, bahkan akhirnya Gereja Katolik membuat perbedaan antara puasa dan pantangan.[47] Puasa pada umat Katolik diperintahkan kepada semua orang yang berumur antara 21 sampai 59 tahun, yang hanya dibolehkan makan satu kali dalam tempo 24 jam sedangkan dalam hal berpantang dari daging, tetapi di ubah pada usia yaitu dari 7 sampai 14 tahun.[48]

Pada awal tahun 1966 Paulus VI mengeluarkan peraturan-peraturan barunya bagi umat Katolik Roma sehubungan dengan cara-cara berpuasa (berpantang) pada hari-hari puasa yang terdiri dari semua hari dalam satu minggu dari waktu puasa, hari Pentakosta *(Pentecost*), Ajaran Kesucian (*Immaculate Conception),* Hari Natal (*Cristmas)* dan Hari-hari Arang Batu (*Ember Days*),

---

[46] Http://Id.Wikipedia.Org/Wiki/Puasa dalam alkitab diakses tanggal 20 Oktober 2016 pukul 10.45 WIB.

[47] Sismono, *Puasa pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang…,* 81

[48] *Ibid.,*83

semua itu di putuskan untuk dijadikan dua saja yaitu: Rabu Abu (Ash *Wednesday*) dan Jumat Agung *(Good Friday*).

Yang di maksud dengan Rabu Abu di sini adalah hari puasa umat Katolik yang dimulai dari hari Rabu dan terhitung 4 hari sampai Sabtu, kemudian disambung dengan minggu pertama hingga minggu ke kelima, berakhir hingga tegah malam pukul 24.00 malam Paskah. Pada hari Rabu Abu, yang merupakan hari permulaan puasa itu masing-masing jemaat diberi lambang salib dan dahi-dahi jemaat dicolek abu (arang) oleh Imam. Abu (arang) tersebut adalah sebagai lambang duka cita. Sambil menandai dahi-dahi para jemaat dengan abu kayu yang telah disepakati.

Adapun yang dimaksud dengan Jumat Agung adalah Hari raya Persediaan, ketika diadakan persiapan khusus bagi hari sabat, atau sehari sebelum Paskah, atau Jumat sebelum Ester (Ester seperti halnya Paskah adalah perayaan yang disembarakan sejak 22 Maret sampai 25 April). Pada Jumat Agung itulah persediaan besar-besaran dipersiapkan.

Pada kedua hari yang terpenting (Rabu Abu dan Jumat Agung) itu tak ada daging yang boleh dimakan melainkan sekedar satu kali makan saja, sedangkan dua kali makan (dua suapan) cukup untuk mempertahankan kekuatan tubuh, yang boleh jadi hal itu sejalan menurut apa yang dibutuhkan oleh yang berpuasa itu sendiri. [49]

Ketentuan hari yang telah di jelaskan di atas maka Tatacara pelaksanaan puasa pada ajaran puasa umat Katolik diserahkan sepenuhnya kepada pemimpin

[49]*Ibid., 83*

gereja. Hal ini dikarenakan kepausan seperti halnya Katolik Roma yang memiliki paus di Vatikan (Roma) yang berkenan membuat aturan–aturan ajaran atau hukum agama. Maka pada saat mereka berpuasa, mereka dapat mendoakan untuk pertobatan seseorang, atau mohon pengampunan atas dosanya. Dengan cara yang paling sederhana, yaitu berdoa dan menyatukan pengorbanan umat dengan pengorbanan Yesus di kayu salib, mereka pun dapat mulai mendoakan keselamatan dunia dengan mulai mendoakan bagi keselamatan orang-orang yang terdekat dengan mereka: orang tua, suami/istri, anak-anak, saudara, teman, dan juga kepada para imam, pemimpin Gereja,pemimpin Negara, ini sama-sama dilakukan dalam kesatuan dengan Gereja,Pada hari-hari puasa dan pantang, Umat Katolik diharapkan dapat meluangkan lebih banyak waktu dan perhatian untuk berdoa, beribadat, melaksanakan olah tobat dan karya amal.Tidak menguras pekerjaan dan tidak berbantah-bantah, telah bertobattidak memamerkan kesalehan terlepas dari kepercayaan lain.

d. Tujuan dan Hikmah Puasa

1.1 Tujuan Puasa

Tujuan utama puasa dan pantang umat Katolik adalah supaya umat mereka lebih menghayati kasih tentu yang di terima kasih kepada Allah, seluruh umat di ajak untuk merenungkan sengsara Kristus demi menyelamatkan umatnya dan di ajak untuk menyatakan kasih mereka kepada Kristus dengan mendekatkan diri kepada-Nya dam sesama dengan puasa, mereka mengambil bagian dalam karya keselamatan Tuhan dengan mendekatkan dan menyatukan diri dengan Tuhan, maka kehendak-Nya menjadi kehendak mereka juga dan karena kehendak

Tuhan yang terutama adalah keselamatan dunia, maka melalui pantang dan puasa mereka di undang Tuhan untuk mengambil bagian dalam karya penyelamatan dunia, yaitu dengan pengorbanan Yesus di kayu salib. Seluruh umatpun dapat mendoakan keselamatan dunia dengan mulai mendoakan bagi keselamatan orang-orang terdekat dengannya. Puasa juga bertujuan memudahkan bertobat agar lebih peka terhadap nilai-nilai rohani dan untuk menyisihkan sesuatu untuk dibagikan kepada sesama.[50]

Walau puasa dalam agama Katolik dilakukan untuk tujuan keagamaan maupun untuk tujuan yang lain, namun secara garis besar bertujuan untuk memiliki kepribadian yang baik, yakni sesuai dengan kuasa puasa dalam Alkitab. Kuasa yang dimaksud ialah kuasa untuk membuka pintu ke dalam hubungan bersama Tuhan dengan lebih dalam, lebih dekat, dan lebih berkuasa. Sehingga roh akan dibebaskan dari kekusutan hal-hal duniawi dan secara menakjubkan menjadi peka akan hal-hal yang berasal dari Tuhan. Disiplin berpuasa itu sendiri akan mendatangkan urapan, kemurahan, dan berkat dari Tuhan dalam kehidupan seseorang, seperti yang diungkapkan dalam Alkitab "Berbahagialah orang yang lapar dan haus akan kebenaran, karena mereka akan dipuaskan" (Mat 5: 6).[51]

Uraian di atas menjelaskan bahwa tujuan dari puasa yang dilakukan umat Katolik beragam, baik untuk tujuan keagamaan (dukacita atau berdoa, sedih atas dosa-dosa atau pertobatan, persiapan upacara suci, dan ingin merenungkan akan hal-hal suci) maupun tujuan lain (kesehatan, kesedihan atas ratapan kematian, permohonan terhadap hal-hal yang bersifat keduniawian, dan lain

[50] Ernest Maryanto, *Kamus Liturgi Sederhana*, (Yogyakarta: Kanisius, 2004), 62.
[51] Boschma, *Ringkasan Pelajaran Alkitab*, (Jakarta: Gunung Mulia,2006), 90

sebagainya). Akan tetapi jika ditinjau secara garis besar, maka tujuan puasa pada agama Katolik yakni menjadikan manusia memiliki kepribadian yang baik sesuai dengan kuasa yang tercantum dalam alkitab .

1.2 Hikmah Puasa

Hikmah puasa dalam agama Katolik yaitu:

Dengan berpuasa, orang mengungkapkan rasa lapar akan Tuhan dan kehendak-Nya. Ia mengorbankan kesenangan dan keuntungan sesaat, dengan penuh syukur atas kelimpahan karunia Tuhan. Demikian, orang mengurangi keserakahan dan mewujudkan penyesalan atas dosa-dosanya di masa lampau.

Dengan berpuasa orang menemukan diri yang sebenarnya untuk membangun pribadi yang selaras. Puasa membebaskan diri dari ketergantungan jasmani dan ketidakseimbangan emosi. Secara kejiwaan, berpuasa memurnikan hati orang dan mempermudah pemusatan perhatian waktu bersama dan berdoa.

Puasa juga dapat merupakan korban atau persembahan, dan puasa juga merupakan doa dengan tubuh karena dengan berpuasa orang menata hidup dan tingkah laku rohaninya untuk bersedia berbagi sersama umat.[52]

C. Analisis Perbandingan

Setelah penulis mengemukakan panjang lebar mengenai puasa di atas, maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengadakan sedikit analisis tentang: pengertian puasa, dalil puasa, tujuan, hikmah dan tatacara berpuasanya.

Pada poin ini Penelitian bertujuan untuk mencari persamaan dan berbedaan khususnya pada agama Islam dan Katolik, agar memahami tentang

[52] Ernest Maryanto, *Kamus liturgi Sederhana*…, 70

puasa kedua agama ini, serta mampu meminimalisir perbedaan dan persamaan itu menjadi sesuatu yang positif, di antara sesama pemeluk agama menyadari bahwa persamaan dan berbedaan itu pasti ada, sehingga diterima dalam kerangka kebersamaan atau setuju dalam berbedaan (*Agree in disagreement*). Oleh karena itu, kerukunanlah yang dianjurkan, yaitu semua orang hendaknya mendengarkan dan bersedia menghormati ajaran yang dianut oleh orang lain tampa harus mengimaninya.

a. Persamaan Puasa dalam Agama Islam dan Katolik

Agama Islam dan Katolik sama-sama memandang bahwa puasa merupakan sebuah ibadah yang sangat baik dan senantiasa dikerjakan dari dulu sampai sekarang serta puasa merupakan sebuah ibadah yang langsung berhadapan dengan Allah bukan dengan manusia dan juga memerintahkan selama menjalani ibadah puasa, harus menjauhi perbuatan yang bisa menyakiti orang lain, baik fisik maupun kata-kata misalnya melarang marah dan mengucapkan perkataan kasar dan kotor karena semua itu bisa menghilagkan nilai-nilai keibadahan. Serta menganjurkan memperbanyak perbuatan baik.

Dalam hal tujuannya agama Islam dan Katolik memandang puasa sebagai suatu sarana atau jalan untuk memperbaharui hati dan pikiran serta memperbaiki sikap dan tingkah laku sebagai orang beriman yang taat pada Agama. Serta bertujuan berbakti kepada Allah dan juga sebagai kedesiplinan jiwa dan moral atau menjadikan manusia memiliki kepribadian yang baik.

Puasa bertujuan membatasi intensitas keinginan hawa nafsu dengan jalan lapar dan haus menggerakkan manusia untuk ikut merasakan betapa banyak

manusia di dunia ini yang harus pergi tanpa sedikit makanan, mendekatkan diri kepada Tuhan,serta untuk berbagi bersama.

Dalam hal hikmahnya agama Islam dan Katolik memandang puasa sangat memberikan perlindungan terhadap anggota badan bagian luar dan dalam, serta membebaskan ruh manusia dari cengraman hawa nafsu yang menguasai jasmaninya menuju sasaran pensucian dan kebahagiaan.

b. Perbedaan Puasa dalam Agama Islam dan Katolik

Mengenai puasa, dalam agama Islam terdiri dari beberapa puasanya seperti, puasa wajib, puasa sunnah, puasa makruh dan puasa yang diharamkan. Dari empat puasa tersebut model atau cara mengerjakan puasanya sama saja kecuali niat puasanya yang berbeda, hal ini telah ditetapkan secara jelas dalam al-Quran yaitu dengan cara menahan makan dan minum serta segala yang membatalkan puasa dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari.

Sedangkan puasa dalam agama Katolik terdiri dari puasa mutlak, puasa normal, puasa sebagian dan puasa parsial. Dari ke empat puasa tersebut beda-beda model atau cara puasanya, ada yang berpuasa sama sekali tidak makan dan minum selama berhari-hari, dan adajuga yang pelakunya tidak makan sama sekali, namun dapat minum sebanyak-banyaknya, serta adayang berpuasasekedar menguranggi jatah makan atau menghilangkan jam makan dari biasanya.

Agama Islam puasa bersifat wajib dilakukan setiap orang muslim baik laki-laki maupun perempuan yang sudah baliqh pada bulan Ramadan selama satu bulan penuh dan di tutup dengan hari raya Idul Fitri dengan cara menghindari diri dari makan, minum dan segalayang membatalkan puasanya mulai dari terbit fajar

hingga terbenam matahari dengan niat sesuai dengan diperintahkan dalam kitab suci umat islam.

Dalam agama Katolik puasa yang berarti menguranggi jatah makan dari biasanya, yang dilakukan pada setiap hari Rabu Abu dan Jumat Agung yang hanya dilakukan umat yang berumur antara 21-59 tahun. Maka dari itu tidak menjadi soal kalau orang memasuki sesuatu ke perut selama berpusa, sedangkan minum air bukan termasuk puasa, dan diperintahkan berpantang tidak boleh makan dari makanan tertentu seperti makanan dari daging, ikan, telur atau susu, karena mengandung protein yang dapat memanaskan darah, sedangkan puasa perlu pemikiran, hati dan perasaan yang dingin, tenang, dan tentram.

Agama Islam dalam hal pelaksnaan puasa telah ditetapkan standar yang jelas dalam al-Quran megenai cara berpuasa udah di atur dari dahulu sampai sekarang ini, baik itu puasa wajib maupun puasa sunat sama saja yaitu, **s**ebelum terbit fajar seseorang yang hendak melaksanakan puasa besok harinya, dianjurkan makan sahur.Selain makan sahur, pada malam harinya diperintahkan agar berniat melaksanakan puasa besok harinya. Setelah terbit fajar, ia harus mulai menahan dari segala yang membatalkan puasanya sampai terbenam matahari. Setelah terbenam matahari ia dianjurkan segera melakukan berbuka puasa.

Sedangkan dalam agama Katolik dalam hal pelaksanaan puasa yaitu di awali pada hari Rabu Abu, yang merupakan hari permulaan puasa itu masing-masing jemaat dicolek abu diberi lambang salib pada dahi-dahi jemaat oleh Imam. Abu (arang) tersebut adalah sebagai lambang duka cita dan setelah itu diperintahkan untukberdoa bersama, selama berpuasa mereka berdoa dan

menyatukan pengorbanan dengan pengorbanan Yesus di kayu salib yang dikerjakan bersama-sama didalam gereja yang di pimpin oleh seorang uskup.

Demikian analisis mengenai persamaan dan perbedaan tentang puasa Agama Islam dan Katolik, kedua agama ini adalah sama-sama merupakan agama dunia yang diturunkan oleh Allah dan masing-masing agama ini mempunyai kitab suci sebagai pedoman hidup. Sehingga dikedua agama ini mungkin terdapat persamaan dan perbedaan disana-sininya mengenai puasa itu hal yang wajar.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini mengambarkan tentang studi komparatif antara puasa dalam Islam dan Katolik, oleh karena itu penulis menyimpulkan bahwa: Puasa dalam pandangan Islam merupakan suatu ibadah yang rutin dilakukan setiap tahun dalam satu bulan yang disebut bulan Ramadhan dan ditutup dengan hari Raya Idul Fitri yang wajib dilakukan oleh umat Islam baik itu perempuan maupu laki-laki yang sudah baliqh dengan cara menahan diri dari makan, minum dan yang bisa membatalkan puasa dari semejak terbit fajar hingga terbenamnya Matahari.

Puasa dalam pandagan Katolik merupakan suatu ajaran yang diperintahkan oleh Yesus yang bersifat sunat tapi termasuk ajaran yang baik, yang dilaksanakan di setiap hari Rabu Abu dan jumat Agung dengan cara mengurangi jatah makan dari yang biasanya, boleh makan, dan minum bukan termasuk puasa.

Dalam hal persamaan, agama Islam dan Katolik sama-sama memandang puasa merupakan sebuah ibadah yang langsung berhadapan dengan Allah serta juga ibadah yang dianggap sangat baik dan senantiasa dikerjakan dari dulu sampai sekarang dan juga memerintahkan selama menjalani ibadah puasa harus menjauhi perbuatan yang bisa menyakiti orang lain, baik fisik maupun kata-kata misalnya melarang marah dan mengucapkan perkataan kasar dan kotor karena semua itu bisa

menghilagkan nilai-nilai keibadahan. Serta menganjurkan memperbanyak perbuatan baik. Sedangkan dalam hal perbedaan puasanya yaitu, dalam Islam terdiri dari beberapa puasa seperti puasa wajib, puasa sunnah, puasa makruh dan puasa yang diharamkan. Dari keempat puasa tersebut cara mengerjakan puasanya sama saja kecuali niatnya yang berbeda, yaitu dengan cara sama sekali tidak boleh memasuki makanan dan minuman apapun ke dalam perut selama menjalani puasa yaitu, dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari. Sedangkan puasa dalam Katolik terdiri dari puasa mutlak, puasa normal, puasa parsial dan puasa sebagian. Dari empat puasa tersebut beda-beda cara mengerjakan puasanya, ada yang berpuasa pelakunya sama sekali tidak makan dan minum selama berhari-hari, ada yang berpuasa tidak makan sama sekali, namun dapat minum sebanyak-banyaknya, serta ada yang berpuasa sekedar mengurangi jatah makan atau menghilangkan jam makan dari yang biasanya.

B. Saran

Sebagai akhir penulisan skripsi ini, penulis ingin menyampaikan sedikit saran bagi pembaca dalam kaitannya dengan judul skripsi, yaitu Puasa dalam agama Islam dan Katolik, yaitu:

1. Kita sebagai umat beragama harus benar-benar memahami tentang ajaran agama masing-masing. Kepada umat Islam dan Katolik hendaknya memahami betul bagaimana ajaran puasa dalam agamanya yang sudah dilakukan sejak dulu sampai sekarang. Perbedaan pandangan mengenai cara berpuasa tersebut jangan sampai menjadikan munculnya permusuhan, karena pada dasarnya

semua agama telah mengajarkan tentang kebenaran, walau ada beberapa berbedaan dalam cara pandagannya.

2. Setelah Penulis meyelesaikan skripsi ini, penulis merasa masih banyak kekurangannya disini penulis mengharapkan kepada mahasiswa Fakultas Ushuluddin terutama Jurusan Study Agama-Agama agar mempelajari dan meneliti lebih mendalam lagi masalah puasa dalam agama Islam dan Katolik, karena pembahasan ini sangat menarik untuk diteliti dan masih sedikit sekali yang menelitinya dan kiranya perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut agar melengkapi penelitian yang telah ada.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* Bandung: Yayasan Penyelenggaraan Penerjemahan, 2009.

Departemen Agama RI, *Al-Kitab*, Jakarta: Lembaga al-Kitab Indonesia, 1978.

Faridl, Miftah. *Puasa Ibadah Kaya Makna,* Jakarta: Gema Insani, 2007.

Gunawan, Pidyarto. *Umat Bertanya Romo Pid Menjawab,* Yogyakarta: Kanisius 2000.

Harahap, Syahrin. *Nasehat Para Ulama' Hikmah Puasa, Berpuasalah Agar Hidup Dibimbing Menuju-Nya,* Jakarta: Raja Grafindo Jaya, 2001.

Http://Id.Wikipedia.Org/Wiki/Puasa dalam alkitab diakses tanggal 20 Oktober 2016 pukul 10.45 WIB.

Iqbal, Akhmad. *Kewajiban Puasa,* Yogyakarta: Alba, 2011.

Al-Kahlani, Muhammad bin Ismai. *Subul al-Salam jilid II,* Bandung: Maktabah Dahlan, 2002.

Keene, Michael. *Agama- Agama Dunia,* Yogyakarta: Kanisius, 2006.

Khozin, Muhammad. *Kupas Tuntas Puasa Ramadhan,* Jakarta: Hikmah Media, 2009.

Lembaga Biblika Indonesia, *Tafsir al-Kitab Perjanjian Baru*, Yogyakarta: Kanisius, 2002.

Maryanto, Ernest. *Kamus Liturgi Sederhana*, Yogyakarta: Kanisius, 2004.

Mcelwain, Thomas. *Bacalah Bibel*, Jakarta: Cintra, 2006.

Mirza Javad dan Jibouri Yasin. *Rahasia Puasa Ramadhan*, Jakarta: Zahra, 2002.

Muhibbuthabary, *Fiqih Amal Islam,* Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2012.

Al-Munawar, Said Agil Husain. *Meramadhankan Semua Bulan Puasa Sebagai Tangga Rohani*, Jakarta: Iman dan Hikmah, 2003.

Al- Nabawi, al- Hasani. *Empat Sendi Agama Islam,* Jakarta: Rineka Cipta, 1992.

Al -Naisaburi, Iman Abu Husen Muslim Bin Hajjaj Al- Qusyairi. *Shahih Muslim Jilid II,* Terjemahan Abib Bisri Musthofa, Semarang: CV Asy-Syifa, 1993.

Poerwadarminta, W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia,* Jakarta: Balai Pustaka, 1976.

Qardhawi, Yusuf. *Tirulah Puasa Nabi,* Bandung: Mizan Pustaka, 2011.

_____, Yusuf. *Fiqih Puasa,* Surakarta : Era Intermedia, 2000.

Ridha, Muhammad Rasyid. *Tafsir al-Mannar,* jilid II, Kairo: Dar al-manar, 1898.

Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir al-Mishbah,* jilid I, Tangerang: Lentera Hati, 2002.

_____, Muhammad Quraish. *Panduan Puasa Bersama Quraish Shihab,* Jakarta: Republika, 2011.

_____, Muhammad Quraish. *Membumikan Al-Qur'an* Bandung: Mizan, 1992.

Al-Shiddiqy, Tengku Muhammad Hasbi. *Pedoman Puasa,* Semarang: Rizki Pustaka , 2000.

Sismono, *Puasa pada Umat-Umat Dulu dan Sekarang*, Jakarta: Republika, 2010.

Solikhin, Nur. *Tata Cara dan Tuntunan Segala Jenis Puasa,* Yogyakarta: Sauf, 2015.

Sulistyowati, Teguh. *Puasa Wajib dan Sunnah,* Jakarta : Kunci Iman, 2013.

Syam, Yunus Hanis. *Puasa Sepanjang Tahun,* Yogyakarta: Mutiara Media, 2010

Syarifuddin, Ahmad. *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis,* Jakarta: Gema Insani , 2003.

Sugiyono, Frans. *Kutahu yang Kupercaya,* Jakarta: Gunung Mulia, 2010.

Taher, Tarmizi. *Berislam Secara Moderat,* Jakarta Selatan: Granfindo Khazanah Ilmu, 2007.

Tapiheru, George. *Puasa Sarana Mendorong Tuhan,* Jakarta: Kanisius, 2007.

Al-Turjani, Ibnu Hasan Bishry. *Hikmah dan Rahasia puasa,* Jakarta: al-Kausar Prima, 2015.

Veldhuis, Hendri. *Makna Hidup dalam Terang Iman Katolik,* Yongyakarta: Kanisius, 2010.

Al-Zahayly, Wabbah. *Puasa dan I'tikaf, Kajian Berbagai Mazab*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 1998.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri

Nama	: Masdiana
Tempat/Tgl Lahir	: Kampung Tinggi,17 Januari 1993
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswi
Agama	: Islam
Kebangsaan/ Suku	: Indonesia / Aceh
Status Perkawinan	: Belum Kawin
Alamat Sekarang	: Jln Utama Rukoh, Darussalam

2. Orang Tua/ Wali

Ayah	: Daidi (alm)
Ibu	: Sarinun
Pekerjaan	: Tani
Alamat	:Kampung Tinggi, Kec. Kluet Utara, Kab. Aceh Selatan.

3. Pendidikan

SD	: Berijazah Tahun 2005
SMPN 4 Kluet Utara	: Berijazah Tahun 2009
SMAN 1 Kluet Utara	: Berijazah Tahun 2012
Perguruan Tinggi	: Fakultas Ushuluddin UIN Ar-Raniry

Demikian daftar riwayat hidup ini saya perbuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 27 januari 2017
Penulis

Masdiana