

Puasa Sebagai Kebutuhan

1. Agar dijauhkan dari Neraka.

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا [رواه البخاري ومسلم والترمذي والنسائي وأحمد والدارمي وابن ماجه]

Dari Abi Said al-Khudri r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: *Saya pernah mendengar Rasulullah saw bersabda: Barangsiapa berpuasa pada suatu hari di jalan Allah, maka Allah akan menjauhkannya dari api neraka selama 70 tahun.* [HR. al-Bukhari, Muslim, at-Tirmidzi, an-Nasai, Ahmad, ad-Darimiy, dan Ibnu Majah].

2. Agar mendapatkan lailatul Qadar

(Lebih dulu masuk surga dan pahala lebih besar dari Ummat terdahulu).

لَيْلَةُ الْقَدْرِ هِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ

Lailatulqadar itu lebih baik daripada seribu bulan. (QS.97:3)

"Kita adalah orang-orang yang pertama yang masuk surga di hari kiamat, meskipun mereka (umat lain) diberi kitab suci terlebih dahulu, dan kita diberi kitab suci belakangan," (HR Bukhari, Muslim, dan Nasa'i).

3. Agar mendapat salah satu waktu terbaik terkabulnya du'a.

"Tiga orang yang doanya tidak tertolak: pemimpin yang adil, orang yang berpuasa sampai ia berbuka, dan doa orang yang terzalimi, Allah akan mengangkatnya di bawah naungan awan pada hari kiamat, pintu-pintu langit akan dibuka untuknya seraya berfirman: Demi keagungan-Ku, sungguh Aku akan menolongmu meski setelah beberapa saat." (HR At-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ahmad. Hadits hasan.)

4. Agar diampuni dosa lewat Ibadah sholat Tarawih di bulan ampunan.

رَغِمَ أَنْفُ رَجُلٍ دَخَلَ عَلَيْهِ رَمَضَانُ ثُمَّ انْسَلَخَ قَبْلَ أَنْ يُعْفَرَ لَهُ

"Celakalah seorang yang berjumpa dengan bulan Ramadhan, kemudian Ramadhan itu berakhir dalam keadaan Allah SWT belum mengampuni dosa-dosanya" (HR Tirmidzi).

"Siapa yang berpuasa pada bulan Ramadhan dengan penuh keimanan dan keikhlasan maka akan diampuni dosa-dosanya yang telah berlalu." (HR Bukhari Muslim).

5. Agar mendapat pahala melimpah pada bulan turunnya Al-Quran

عَنْ تَوْبَانَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ صَامَ رَمَضَانَ فَشَهْرٌ بَعَثَ فِيهِ أَشْهُرٌ
وَصِيَامُ سَنَةٍ أَيْامِ بَعْدِ الْفِطْرِ فَذَلِكَ تَمَامُ صِيَامِ السَّنَةِ [رواه أحمد]

"Dari Tsauban, dari nabi saw (diriwayatkan bahwa) beliau bersabda: Barang siapa berpuasa Ramadan, maka pahala satu bulan Ramadan itu (dilipatkan sama) dengan puasa sepuluh bulan, dan berpuasa enam hari sesudah Idul Fitri [dilipatkan sepuluh menjadi enam puluh], maka semuanya (Ramadan dan enam hari bulan Syawal) adalah genap satu tahun". [HR Ahmad].

"Dari Ibnu Abbas r.a., ia berkata bahwa Rasulullah SAW adalah manusia yang paling dermawan, apalagi pada bulan Ramadan, dan ketika Rasulullah SAW ditemui oleh malaikat Jibril setiap malam pada bulan Ramadan untuk mengajaknya membaca dan mempelajari Al-Qur'an. Dan Rasulullah lebih dermawan dari para utusan." (HR Imam Bukhari dan Muslim).

MENURUT TINJAUAN SAINS

1. Puasa meningkatkan metabolisme tubuh.
2. Puasa dapat meningkatkan produksi hormon pertumbuhan
3. Puasa mencegah penyakit Kronis
4. Puasa meningkatkan Kesehatan Otak
5. Puasa meningkatkan Kesehatan Jantung

Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda, *"Berpuasalah niscaya kalian akan sehat."* (Hadis diriwayatkan Ath Thabrani dalam Mu'jam al Awsath)

Semoga Saum kita diterima Allooh SWT, dan dijauhkan dari saum yang tertolak

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ
وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ [رواه البخاري ، واللفظ له ، والترمذي
وقال هذا حديث حسن صحيح ، وأبو داود وابن ماجه وأحمد]

Dari Abu Hurairah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah saw telah bersabda: *"Barang siapa tidak meninggalkan berkata dusta dan mengamalkannya, maka Allah tidak memandang perlu ia menyinggalkan makanan dan minumannya". [HR al-Bukhari, at-Tirmidzi —dan ia mengatakan hadis ini hasan sahih—, Abu Daud, Ibn Majah dan Ahmad].*

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رُبَّ صَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ
وَالْعَطَشُ وَرُبَّ قَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ قِيَامِهِ السَّهْرُ [رواه أحمد وابن ماجه]

Dari Abu Hurairah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah saw telah bersabda: *"Betapa banyaknya orang berpuasa, namun perolehannya dari puasa itu hanyalah lapar dan dahaga belaka, dan berapa banyaknya orang yang melakukan qiyamul-lail, namun yang ia peroleh dari qiyamul-lail tersebut hanyalah kelelahan tidak tidur belaka". [HR Ahmad dan Ibn Majah].*

Alhamdulillah

KEUTAMAAN PUASA TATHAWWU

facebook sharing button Sharetwitter sharing button Tweetpinterest sharing button Pinemail sharing button Emailsms sharing button Sharesharethis sharing button Share

KEUTAMAAN PUASA TATHAWWU

Puasa tathawwu memiliki beberapa keutamaan, di antaranya yang penting adalah sebagai berikut:

1. Puasa tathawwu dapat menjadi perisai dari api neraka, sebagaimana dipahami dari hadis

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا [رواه البخاري ومسلم والترمذي والنسائي وأحمد والدارمي وابن ماجه]

Artinya: Dari Abi Said al-Khudri r.a (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Saya pernah mendengar Rasulullah saw bersabda: Barangsiapa berpuasa pada suatu hari di jalan Allah, maka Allah akan menjauhkannya dari api neraka selama 70 tahun. [I-R al-Bukhari, Muslim at-Tirmidzi, an-Nasai, Ahmad, ad-Darimi, dan Ibnu Majah].

2. Malaikat selalu bershalawat atas orang yang berpuasa

عَنْ أُمِّ عُمَارَةَ بِنْتِ كَعْبِ بْنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَيْهَا فَدَعَتْ لَهُ بِطَعَامٍ فَقَالَ لَهَا كَلِي فَقَالَتْ إِنِّي صَائِمَةٌ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الصَّائِمَ إِذَا أَكَلَ عِنْدَهُ صَلَّيْتُ عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ حَتَّى يَفْرَغُوا وَرُبَّمَا قَالَ حَتَّى يَفْضُوا أَكْلَهُمْ [رواه الترمذي وابن ماجه وأحمد والدارمي]

Artinya: Dari Umi Umarah binti Kaab bahwa Nabi saw. pernah mendatangnya, lalu Umarah meminta makanan untuk dihidangkan kepada beliau, maka Nabi saw. bersabda kepadanya: Silakan engkau juga makan. Umi Umarah menjawab: Saya berpuasa. Kemudian Nabi saw. bersabda: Sesungguhnya orang berpuasa apabila ada perjamuan makan padanya, maka malaikat akan memberi shalawat kepadanya sampai perjamuan tersebut selesai, atau menurut lafal lain sampai mereka selesai makan. [I-R at-Tirmidzi, Ahmad, Ibnu Majah, dan ad-Darimi].

3. Puasa tathawwu dapat menghapus dosa

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: قَالَ لَهُ رَجُلٌ أَرَأَيْتَ صِيَامَ عَرَفَةَ قَالَ أَحْتَسِبُ عِنْدَ اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ: أَرَأَيْتَ صَوْمَ عَاشُورَاءَ قَالَ أَحْتَسِبُ عِنْدَ اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ [رواه احمد]

Artinya: Dari Abi Gatadah, dari Nabi saw (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Ada seseorang bertanya kepada Nabi saw. bagaimana pendapat anda tentang puasa Arafah? Nabi menjawab: Puasa Arafah itu dapat menghapus dosa setahun yang lalu dan yang tersisa. Kemudian orang tadi bertanya lagi: Bagaimana tentang puasa Asyura? Nabi saw. menjawab: Puasa Asyura dapat menghapus dosa yang telah lalu. [HR Ahmad].

Catatan: Hendaknya jangan terjadi salah pengertian dan jangan timbul anggapan yang mengarah kepada bermudah-mudah melakukan perbuatan maksiat dan dosa semata karena anggapan bahwa dengan berpuasa sunnat sehari saja dosa-dosa itu, bahkan dosa setahun yang lalu dan yang akan datang, segera akan terhapus, dan orang tersebut akan dijauhkan dari api neraka sejauh tujuh puluh tahun. Perlu dicamkan bahwa puasa yang sungguh-sungguh bukan sekedar perbuatan fisik berupa tidak makan, tidak minum dan tidak berhubungan badan (bagi pasangan suami-isteri) belaka, melainkan puasa yang sesungguhnya adalah puasa yang didasarkan kepada suatu komitmen otentik untuk meninggalkan segala perbuatan dosa dan maksiat dan sekaligus terefleksikan dalam perbuatan dan tingkah laku nyata.

Dalam hubungan ini perlu diresapi hadis Rasulullah saw,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ بِلِلَّهِ حَاجَةً فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ [رواه البخاري ، واللفظ له ، والترمذي وقال هذا حديث حسن صحيح ، وأبو داود وابن ماجه وأحمد]

Artinya: Dari Abu Hurairah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah saw telah bersabda: Barang siapa tidak meninggalkan berkata dusta dan mengamalkannya, maka Allah tidak memandang perlu ia meninggalkan makanan dan minumannya. [HR al-Bukhari, at-Tirmidzi —dan ia mengatakan hadis ini hasan sahih—, Abu Daud, Ibn Majah dan Ahmad].

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رُبَّ صَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ وَالْعَطَشُ وَرُبَّ قَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ قِيَامِهِ السَّهَرُ [رواه أحمد وابن ماجه]

Artinya: Dari Abu Hurairah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah saw telah bersabda: Betapa banyaknya orang berpuasa, namun perolehannya dari puasa itu hanyalah lapar dan dahaga belaka, dan berapa banyaknya orang yang melakukan qiyamul-lail, namun yang ia peroleh dari qiyamul-lail tersebut hanyalah kelelahan tidak tidur belaka. [HR Ahmad dan Ibn Majah].

Sumber : Munas Tarjih Ke-26 1424 H

[View this post on Instagram](#)

Apost shared by SMA Muhammadiyah 2 Yk | SMA Favorit Jogja (@smamuhayogya)

Bocoran dari Rasulullah, Ini Umat Pertama yang Masuk Surga

Rahma Harbani - detikEdu

Kamis, 25 Agu 2022 05:00 WB

Ilustrasi. Siapa umat pertama yang masuk surga? (Getty Images/iStockphoto/RomoloTavani)

Jakarta - Seluruh umat dari masa Nabi Adam AS hingga Nabi Muhammad SAW akan berkumpul pada satu tempat di Padang Mahsyar. Namun, ada satu umat yang disebut Rasulullah SAW menjadi umat pertama yang akan masuk surga.

Hal ini diterangkan Rasulullah SAW dalam keterangan haditsnya yang dikisahkan dari Abu Hurairah RA Rasulullah SAW bersabda, umatnya adalah umat pertama yang akan memasuki surga kelak.

"Kita adalah orang-orang yang pertama yang masuk surga di hari kiamat, meskipun mereka (umat lain) diberi kitab suci terlebih dahulu, dan kita diberi kitab suci belakangan," (HR Bukhari, Muslim, dan Nasa'i).

ADVERTISEMENT

SCROLL TO CONTINUE WITH CONTENT

Baca juga:

Cerita Rasulullah tentang Pasar di Surga yang Buka Tiap Jumat

Hadits tersebut dinukil dari Kitab Jami'ul Ushul yang diterjemahkan oleh Ibnuul Qayyim al-Jauziyyah. Berdasarkan terjemahannya, hadits tersebut mengandung makna bahwa umat-umat terdahulu hanya mendahului umat Nabi Muhammad SAW dalam hal penerimaan kitab suci.

Riwayat lain dari Shahih Muslim juga menyatakan redaksi serupa. Diriwayatkan Abu Shalih dari Abu Hurairah RA mengutip sabda Rasulullah SAW yang berbunyi,

"Kita memang umat terakhir. Tapi kita umat pertama yang masuk surga di hari kiamat. Kita umat pertama yang masuk surga. Mereka memang mendapatkan kitab suci lebih dahulu dari kita. Sementara kita mendapatkan kitab suci setelah mereka. Namun mereka berbeda pendapat. Sedangkan kita diberi petunjuk oleh Allah SWT tentang perselisihan mereka menuju jalan yang benar," (HR Muslim).

Umat Nabi Muhammad disebut sebagai umat pertama yang memasuki surganya Allah SWT. Untuk itu, Ibnuul Qayyim al-Jauziyyah mengatakan, umat Nabi Muhammad juga termasuk umat yang didahulukan dalam kebangkitannya, perkara yang diputuskan Allah, hingga melintasi jembatan ash Shirat.

Ibnul Qayyim al-Jauziyyah menambahkan, nabi-nabi sebelum Nabi Muhammad SAW juga dilarang memasuki surga sebelum Nabi Muhammad SAW memasukinya terlebih dahulu.

"Surga pun dilarang dimasuki oleh umat-umat lain, sebelum umat Nabi Muhammad SAW memasukinya terlebih dahulu," tulisnya.

Sementara, sahabat nabi seperti Abu Bakar Ash Shiddiq pun mendapat keistimewaan yang disebut sebagai orang pertama yang memasuki surga di antara para umat Nabi Muhammad SAW. Dikisahkan dalam hadits Rasulullah SAW bahwa Abu Bakar berkata,

Baca juga:

Cara Tak Elasa Orang Saleh dalam Mengingat Kematian

"Wahai Rasulullah! Aku ingin terus bersama sehingga aku dapat melihat pintu surga," Rasulullah SAW menjawab, "Sesungguhnya engkau Abu Bakar, adalah orang pertama yang masuk surga dari umatku," (HR. Abu Dawud).

Wallahu'alam Semoga informasi ini dapat memotivasi kita dalam bertomba-lomba mengerjakan amal kebajikan dan termasuk dalam kelompok umat Nabi Muhammad SAW yang didahulukan untuk memasuki surga. Aamiin ya robbal 'alamiin.

Baca artikel detikedu, "Bocoran dari Rasulullah, Ini Umat Pertama yang Masuk Surga" selengkapnya <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6252163/bocoran-dari-rasulullah-ini-umat-pertama-yang-masuk-surga>.

Download Apps Detikcom Sekarang <https://apps.detik.com/detik/>

Waktu Berdoa Paling Mustajab di Bulan Ramadhan bagi Umat Islam

Toni Sujatmiko

- Jumat, 14 April 2023 | 06:30 WB

berdoa (freepik)

X

berdoa (freepik)

Krjogja.com - WAKTU berdoa yang paling mustajab di bulan Ramadhan perlu diketahui oleh setiap muslim. Pasalnya, doa orang yang sedang berpuasa, menurut Rasulullah SAW, sama dengan doanya para pemimpin yang adil dan orang yang dizalimi. Doa mereka tidak ditolak oleh Allah.

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, Rasulullah bersabda, "Ada tiga golongan yang doa mereka tidak ditolak: orang yang berpuasa hingga ia berbuka, pemimpin yang adil, dan doa orang yang dizalimi." (HR Tirmidzi)

Waktu berdoa yang paling mustajab di bulan Ramadhan bisa membuat keinginanmu dikabulkan Allah SWT. Hal ini juga sesuai dengan hadis di mana Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya, Allah membebaskan beberapa orang pada setiap hari dan malam (Ramadhan), setiap hamba di antara mereka ada doa yang dikabulkan" (HR Ahmad).

10 Keutamaan Ramadhan, Bulan Ampunan Dosa dan Dibukanya Surga Ar Rayyan

Devi Setya - detikHkmah

Selasa, 30 Jan 2024 06:30 WIB

Foto: Getty Images/iStockphoto/Sergey Balakhnichev

Jakarta - Keutamaan Ramadhan bisa diraih setiap muslim yang menjalani ibadah puasa wajib ini dengan ikhlas. Mereka yang berpuasa agar mendapatkan rida Allah SWT akan diganjar pahala besar.

Puasa di bulan Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam. Selain itu, puasa juga menjadi ibadah wajib yang diperintahkan Allah SWT.

Baca juga:

5 Ayat Al-Qur'an tentang Puasa, Lengkap dengan Artinya

Perintah puasa termaktub dalam Al-Qur'an Surat Al Baqarah ayat 183,

ADVERTISEMENT

SCROLL TO CONTINUE WITH CONTENT

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

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."

Dalam sebuah hadits, dari Abu Hurairah RA berkata: Rasulullah SAW bersabda:

"Telah datang kepada kalian Ramadhan bulan penuh berkah (syahrul mubarakun), Allah Azza wa Jalla telah mewajibkan atas kalian berpuasa padanya." [HR. An Nasai dan dishahihkan oleh Al Albani di dalam kitab Shahih Al Jami']

Hadits tersebut menegaskan bahwa Rasulullah SAW menyebut bulan Ramadhan sebagai bulan yang penuh keberkahan (Syahrul Mubaarak). Banyak kebaikan yang bisa didapatkan setiap muslim sebagai keberkahan di bulan Ramadhan ini. Baik itu keberkahan di dunia ataupun keberkahan di akhirat.

Keutamaan Bulan Ramadhan

Ada banyak hadits Rasulullah SAW yang menjelaskan tentang keutamaan bulan Ramadhan. Orang-orang beriman yang menjalani puasa dan ibadah lain di bulan Ramadhan akan mendapatkan pahala bertipat.

Merangkum buku Memantaskan Diri Menyambut Bulan Ramadhan: Panduan Lengkap Menyambut Bulan Ramadhan karya Abu Maryam Kautsar Amru, berikut beberapa keutamaan Bulan Ramadhan:

1. Puasa Ramadhan salah satu rukun Islam

Dalam sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda,

"Islam dibangun atas lima hal: (1) Persaksian bahwa tidak ada Tuhan yang berhak disembah dengan benar kecuali Allah dan Muhammad adalah utusan Allah (Syahadatain), (2) mendirikan shalat, (3) menunaikan zakat, (4) naik haji, dan (5) puasa Ramadhan". (HR Bukhari dan Muslim)

2. Amalan yang pahalanya tidak terbatas

Dari Ibnu Abbas ra. dari Rasulullah SAW sebagaimana yang beliau riwayatkan dari Rabb-nya Yang Maha Suci dan Maha Tinggi, "Sesungguhnya Allah mencatat kebaikan-kebaikan dan keburukan-keburukan".

Kemudian Beliau menjelaskan mengenai hal itu, "Barang siapa yang bermaksud melakukan suatu kebaikan namun tidak jadi mengamalkannya, maka Allah mencatat di sisi-Nya sebagai kebaikan yang sempurna untuknya. Adapun jika dia sampai mengamalkannya, maka Allah mencatat di sisi-Nya sepuluh kebaikan sampai tujuh ratus lipat banyaknya. Barang siapa yang bermaksud buruk namun tidak mengamalkannya maka Allah mencatat di sisi-Nya suatu kebaikan yang sempurna. Jika ia bermaksud buruk lalu mengamalkannya maka Allah mencatatnya sebagai satu keburukan". (HR Bukhari)

Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda, "Jika salah seorang dari kalian memiliki keislaman yang baik, maka setiap amal kebaikan yang ia lakukan akan dicatat (pahalanya) sepuluh kali lipat hingga tujuh ratus kali lipat." (HR Bukhari)

3. Pahala besar bagi amalan di bulan Ramadhan

Dalam sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda,

"Wahai manusia, bulan yang agung telah mendatangi kalian. Di dalamnya terdapat satu malam yang lebih baik dari 1.000 bulan. Allah menjadikan puasa pada siang harinya sebagai sebuah kewajiban, dan menghidupkan malamnya sebagai ibadah tathawwu' (sunnah). Barangsiapa pada bulan itu mendekatkan diri (kepada Allah) dengan satu kebaikan, ia seolah-olah mengerjakan satu ibadah wajib pada bulan yang lain. Barangsiapa mengerjakan satu perbuatan wajib, ia seolah-olah mengerjakan 70 kewajiban di bulan yang lain.

Ramadhan adalah bulan kesabaran, sedangkan kesabaran itu balasannya adalah surga. Ia (juga) bulan tolong-menolong. Di dalamnya rezeki seorang mukmin ditambah. Barangsiapa pada bulan Ramadhan memberikan hidangan berbuka kepada seorang yang berpuasa, dosa-dosanya akan diampuni, diselamatkan dari api neraka dan memperoleh pahala seperti orang yang berpuasa itu, tanpa mengurangi pahala orang yang berpuasa tadi sedikitpun."

4. Terdapat malam Lailatul Qadar

Terdapat malam Lailatul Qadr di salah satu malam di antara sepuluh malam terakhir bulan Ramadhan. Malam Lailatul Qadr secara spesifik disebutkan langsung oleh Allah SWT dalam firman-Nya, yang mana malam itu bernilai lebih baik dari 1000 bulan.

Allah SWT berfirman,

لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ

Artinya: "Malam kemuliaan itu lebih baik dari seribu bulan." (QS Al Qadar:3)

5. Waktu mustajab untuk berdoa

Terdapat tiga waktu utama yang mustajab terkabulnya doa di bulan Ramadhan yakni di waktu sahur, ketika berpuasa dan waktu berbuka puasa.

- Waktu sahur

Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda, "Rabb kita Tabaraka wa ta'ala turun ke langit dunia ketika tersisa sepertiga malam terakhir. Lantas Allah berfirman, "Siapa saja yang berdoa kepada-Ku, maka akan Aku kabulkan. Siapa yang meminta kepada-Ku, maka Aku beri. Siapa yang meminta ampunan kepada-Ku, maka akan Aku ampuni." (HR Bukhari dan Muslim).

Ibnu Hajar menjelaskan hadits di atas dengan berkata, "Doa dan istighfar di waktu sahur mudah dikabulkan." (Fath Al Bari, ketika menjelaskan hadits Bukhari)

- Saat berpuasa

Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda, "Tiga orang yang doanya tidak tertolak: orang yang berpuasa sampai ia berbuka, pemimpin yang adil, dan do'a orang yang dizalimi." (HR At Timidzi, Ibnu Majah, dan Ahmad)

Imam Nawawi dalam Al Majmu berkata, "Disunnahkan orang yang berpuasa untuk memperbanyak doa demi urusan akhirat dan dunianya, juga ia boleh berdoa untuk hajat yang ia inginkan, begitu pula jangan lupakan doa kebaikan untuk kaum muslimin secara umum"

- Saat berbuka puasa

Rasulullah SAW bersabda, "Ada tiga orang yang doanya tidak ditolak: Pemimpin yang adil, orang yang berpuasa ketika dia berbuka, doa orang yang terzalimi."

6. Diampuni dosanya dan dibebaskan dari api neraka

Rasulullah SAW bersabda, "Siapa yang berpuasa pada bulan Ramadhan dengan penuh keimanan dan keikhlasan maka akan diampuni dosa-dosanya yang telah bertalu." (HR Bukhari Muslim).

Dalam hadits lain, Rasulullah SAW bersabda, "Shalat lima waktu, hari Jumat sampai hari Jumat berikutnya, bulan Ramadhan sampai bulan Ramadhan berikutnya merupakan penghapus dosa antara waktu-waktu tersebut, selama tidak mengerjakan dosa-dosa besar." (HR Muslim).

Rasulullah SAW bersabda, "Puasa adalah perisai yang dapat melindungi seorang hamba dari api neraka." (HR Ahmad dan Baihaqi, dihasankan oleh Syaikh Al Albani dalam Shohihul Jami')

7. Waktu para setan dibelenggu

Rasulullah SAW bersabda,

"Jika telah datang malam pertama bulan Ramadhan, maka para setan dan jin pembangkang dibelenggu, pintu-pintu neraka ditutup tanpa ada satu pintu pun yang dibuka, pintu-pintu surga dibuka tanpa ada satu pintu pun yang ditutup, dan ada seorang (malaikat) yang menyerukan: Wáhai orang yang mencari kebaikan, bersegeralah! Wáhai orang yang akan melakukan keburukan, tahanlah. Dan Allah SWT memiliki hamba-hamba yang dibebaskan dari api neraka, dan hal itu terjadi pada setiap malam (bulan Ramadhan)."

8. Golongan orang yang bergembira bertemu Allah SWT

Orang-orang beriman yang berpuasa adalah orang yang bergembira ketika kelak nanti bertemu Allah SWT di akhirat.

Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda, "Allah SWT berfirman, 'Setiap amal anak Adam adalah untuknya kecuali puasa. Puasa tersebut adalah untuk-Ku dan Aku yang akan membalasnya. Puasa adalah perisai. Apabila salah seorang dari kalian berpuasa maka janganlah berkata kotor, jangan pula berteriak-teriak. Jika ada seseorang yang mencaci dan mengajak berkelahi maka katakanlah, 'Saya sedang berpuasa'. Demi Dzat yang jiwa Muhammad berada di tangannya, sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Allah SWT pada hari kiamat dari pada bau misk

(kasturi). Dan bagi orang yang berpuasa ada dua kegembiraan, ketika berbuka mereka bergembira dengan bukanya dan ketika bertemu Allah mereka bergembira karena puasanya." (HR. Bukhari dan Muslim)

Orang yang berpuasa itu disebutkan oleh Rasulullah akan mendapatkan dua kegembiraan. Kegembiraan ketika berbuka puasa dan kegembiraan ketika kelak nanti bertemu Allah di akhirat.

Ketika manusia bertemu dengan Allah di hari pembalasan untuk mempertanggung jawabkan segala amal perbuatannya. Mereka hanya mempunyai dua pilihan dan tidak ada pilihan yang ketiga. Yakni bertemu dengan Allah dengan wajah yang gembira, atau bertemu dengan Allah dengan wajah yang penuh kesedihan, penyesalan, dan ketakutan.

9. Bau harum dari mulut orang berpuasa

Bau mulut orang berpuasa lebih harum di sisi Allah SWT pada hari kiamat nanti dibandingkan harumnya bau misk atau kasturi. Hadits mengenai ini telah disebutkan di atas.

10. Masuk surga melalui pintu Ar Rayyan

Dari Sahl bin Sa'ad RA, Rasulullah SAW bersabda:

"Sesungguhnya di dalam surga itu ada sebuah pintu yang disebut pintu Rayyan. Artinya: puas dan kenyang minum. Dari pintu ini masuklah semua orang yang berpuasa besok pada hari kiamat. Tidak ada seorang yang selain orang-orang yang berpuasa itu yang dapat masuk dari pintu itu. Dikatakanlah: "Manakah orang-orang yang berpuasa," Mereka itu lalu berdiri, lalu tidak seorangpun yang dapat masuk dari pintu Rayyan tadi selain orang-orang yang berpuasa. Jikalau mereka telah masuk seluruhnya, lalu pintu itu pun ditutup, sehingga tidak seorangpun lagi yang dapat memasukinya," (muttafaq 'alaih).

Demikian beberapa keutamaan bulan Ramadhan dan juga keutamaan bagi orang-orang yang menjalani puasa serta amalan di bulan Ramadhan. Semoga kita menjadi salah satu orang yang masuk dalam golongan orang-orang beriman.

Baca juga:

Makna Berpuasa Jadi Bentuk Rasa Syukur hingga Tingkatkan Empati

Baca artikel detikhikmah, "10 Keutamaan Ramadhan, Bulan Ampunan Dosa dan Dibukanya Surga Ar Rayyan" selengkapnya <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-7166916/10-keutamaan-ramadhan-bulan-ampunan-dosa-dan-dibukanya-surga-ar-rayyan>.

Download Apps Detikcom Sekarang <https://apps.detik.com/detik/>

3 Golongan Orang yang Merugi di Bulan Ramadhan

Jihan Najla Qatrunnada - detikHikmah

Minggu, 29 Okt 2023 06:00 WIB

Ilustrasi Ramadhan. (Foto: Shutterstock)

Daftar Isi

Jakarta - Ramadhan adalah bulan yang penuh kebaikan dan pahala. Namun, di tengah banyaknya karunia Allah SWT, ada beberapa golongan orang yang merugi di bulan Ramadhan.

Bulan Ramadhan adalah salah satu bulan di kalender Hijriah yang mewajibkan seluruh umat Islam untuk melakukan puasa wajib Ramadhan. Tujuannya adalah agar orang-orang semakin bertakwa kepada Allah SWT.

Quito Riantori Motinggo dalam bukunya yang berjudul Doa Harian di Bulan Ramadhan menyebutkan, ada sebuah hadits yang berisi tentang keutamaan bulan Ramadhan.

ADVERTISEMENT

SCROLL TO CONTINUE WITH CONTENT

Rasulullah SAW bersabda, "Wahai manusia! Sesungguhnya bulan Ramadhan telah datang kepada kalian. Bulan ini adalah bulan yang paling utama, yang di dalamnya ada malam yang lebih baik dari 1000 bulan. Pada bulan ini pintu-pintu neraka ditutup dan pintu-pintu surga dibuka. Barang siapa yang mengetahui kedatangan bulan Ramadhan, tetapi tidak memohonkan ampun atas dosa-dosa yang telah dia lakukan, niscaya dia jauh dari Allah."

Meski demikian, masih ada pula beberapa golongan orang yang merugi di bulan Ramadhan. Siapa sajakah mereka?

3 Golongan Orang yang Merugi di Bulan Ramadan

1. Orang yang Hanya Mendapat Rasa Lapar dan Haus

Golongan orang yang merugi di bulan Ramadan yang pertama adalah mereka yang berpuasa tapi tidak mendapatkan kebaikan atau pahala apapun kecuali lapar dan dahaga. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam buku Dalam Dekapan Ramadhan yang ditulis oleh Saief Alemda.

Rasulullah SAW pernah bersabda, "Banyak sekali orang yang berpuasa tetapi hanya mendapat lapar dan haus, seperti halnya banyak orang yang melakukan qiyamul lail (salat malam), tapi tidak mendapat apa-apa kecuali begadang." (HR Ahmad dan Ibnu Majah)

Baca juga:

Ini Siksa Neraka Paling Ringan dan Orang yang Merasakannya

Baca juga:

7 Golongan yang Tidak Dirahmati Allah SWT pada Hari Kiamat

Orang yang hanya mendapat lapar dan dahaga di bulan Ramadan adalah mereka yang tetap melakukan hal maksiat dan haram meskipun dia tahu itu adalah perbuatan buruk dan dirinya juga sedang berpuasa. Misalnya, dia berpuasa, namun dia tidak melakukan salat fardhu lima kali sehari. Maka puasa itu tidak lain hanya mendapat lapar dan dahaga.

2. Orang yang Tidak Mampu Menahan Lisannya

Golongan orang yang merugi di bulan Ramadan selanjutnya adalah orang-orang yang berpuasa namun masih giat untuk membicarakan orang lain tanpa sepengetahuannya atau biasa disebut dengan ghibah. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ahmad diceritakan,

"Ada dua orang wanita berpuasa pada zaman rasul. Mereka kehausan hampir saja mati. Beberapa orang melaporkan kejadian itu kepada Rasulullah, akhirnya Rasulullah memanggil dua wanita itu dan menyuruh mereka untuk muntah. Ternyata bersama muntah itu ada nanah, darah, dan daging mentah.

Saat itu Rasulullah bersabda, 'Dua wanita ini berpuasa dari hal-hal yang dihalalkan Allah, dan berbuka dengan hal-hal yang diharamkan Allah. Mereka duduk berdua dan memakan daging manusia.'"

Maksudnya, kedua wanita tadi berpuasa dari makan dan minum, tapi tidak berpuasa dari ghibah, gossip, dan menggunjing orang lain.

Baca juga:

4 Golongan Manusia yang Ditakuti Setan

3. Orang yang Tidak Mendapat Rahmat Allah SWT

Golongan orang yang merugi di bulan Ramadan yang ketiga adalah orang yang ketika keluar dari bulan Ramadan tidak mendapat rahmat Allah SWT dan tidak diampuni dosa-dosanya. Hal ini sebagaimana disebutkan oleh Ahsantudhonni dalam bukunya yang berjudul Puasa Ramadhan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Al-Hadits

Rasulullah SAW bersabda, "Telah datang kepada kalian bulan penuh berkah, pada bulan itu Allah menaungi kalian dengan rahmat dan ridho-Nya, Allah akan menghapus dosa-dosa dan mengabulkan doa, di bulan itu Allah akan melihat berpacu kalian dalam menggapai kebaikan dan membangga-banggakan kalian kepada para malaikat-Nya, maka perhatikanlah kebaikan itu dari diri kalian kepada Allah, sesungguhnya orang yang celaka adalah orang yang pada bulan itu terhalang dari rahmat-Nya."

Baca artikel detik hikmah, "3 Golongan Orang yang Merugi di Bulan Ramadan" selengkapnya <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-7007067/3-golongan-orang-yang-merugi-di-bulan-ramadan>.

Download Apps Detikcom Sekarang <https://apps.detik.com/detik/>

Golongan Manusia Yang Akan Merugi Di Bulan Ramadhan

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الحمد لله الذي جعل شهر رمضان شهر الصيام, شهر القيام, شهر العبادة, شهر الرحمة وشهر المغفرة. الصلاة والسلام على نبي الرحمة سيدنا محمد ابن عبد الله, وعلى آله وصحبه. من تبعه بإحسان إلى يوم القيامة, أما بعد

Salah satu bulan yang mulia dalam Islam yakni bulan Ramadhan. Ya, seperti saat ini, Umat Muslim di seluruh dunia tengah menjalankan ibadah puasa pada bulan Ramadhan.

Bulan Ramadhan dikenal sebagai bulan yang mulia dan penuh berkah lantaran pada bulan ini, Allah SWT akan melipatgandakan setiap kebaikan yang dilakukan manusia.

Selain itu, pada bulan Ramadhan juga dikenal sebagai bulan ampunan, karena segala dosa-dosa yang dilakukan akan mendapat ampunan dari Allah SWT.

Meskipun Ramadhan menjadi bulan yang penuh berkah, namun ternyata ada beberapa golongan orang yang dianggap merugi. Bahkan golongan ini juga disebut sebagai manusia celaka.

Hal ini sesuai hadits.

رَغِمَ أَنْفُ رَجُلٍ دَخَلَ عَلَيْهِ رَمَضَانُ ثُمَّ انْسَلَخَ قَبْلَ أَنْ يُعْفَرَ لَهُ

Artinya: Celakalah seorang yang berjumpa dengan bulan Ramadhan, kemudian Ramadhan itu berakhir dalam keadaan Allah SWT belum mengampuni dosa-dosanya (HR Tirmidzi).

Sebagaimana diberitakan

"Lima jenis golongan orang yang merugi selama bulan Ramadhan", ketahui golongan seperti apa yang termasuk dalam manusia yang merugi pada bulan Ramadhan berikut :

Sebatas Menahan Lapar dan Dahaga

Puasa memang pada dasarnya adalah proses menahan lapar dan dahaga. Tapi disini lain tetap menggunjing dan menfitnah orang lain.

Hal ini dilakukan sebelum puasa, namun ketika Ramadhan tiba, membicarakan aib orang lain tetap dilakukan hingga puasa usai.

Bisa dikatakan bahwa puasa tidak membawa dampak baik dan keberuntungan, selama bulan Ramadhan. Justru kembali menambah lahan dosa, dengan terus bergosip tentang orang lain.

Menganggap Biasa Bulan Ramadhan

Golongan satu ini, menganggap bulan suci Ramadhan sebagai hal yang biasa terjadi. Tak ada keistimewaan yang ia peroleh sama sekali.

Berubah Alim Saat Ramadhan Tiba

Prilaku ini merupakan hal yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Bagi golongan ini, puasa Ramadhan, adalah hal yang paling tepat, untuk berpura-pura .

Imam Ahmad sempat mengatakan bahwa "seburuk-buruk kaum, adalah mereka yang tidak mengenal Allah SWT pada bulan Ramadhan.

Melakukan Maksiat selama Bulan Suci Ramadhan

Golongan ini tidak peduli dengan bulan suci Ramadhan. Mereka tetap melakukan perbuatan maksiat, meski mereka paham itu adalah salah.

Banyak ibadah yang bisa dilakukan selama bulan Ramadhan, hal ini lebih baik ketimbang melakukan maksiat. Seperti dzikir, berdoa, baca Al-Qur'an dan masih banyak lagi.

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Artinya : barang siapa yang berpuasa karena iman, dan mengharap ganjaran dari Allah SWT, akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu.

مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Artinya : Barang siapa melakukan qiyam Ramadhan karena iman dan mencari pahala, maka dosa-dosanya yang telah lalu akan diampuni (HR Bukhari).

Membuang Waktu Selama Bulan Ramadhan

Sebagai bulan yang penuh dengan keistimewaan, maka harus dimanfaatkan dengan sangat baik. Namun golongan terakhir ini, menghabiskan waktu untuk tidur di siang hari hingga buka puasa. Namun pada malam hari melakukan hal yang sia-sia.

Itulah lima jenis golongan yang akan merugi saat bulan suci Ramadhan, meninggalkan mereka. Oleh karena itu, kita disarankan perbanyak ibadah di bulan Ramadhan.

Mari kita berjuang dengan sungguh – sungguh, bersihkan jiwa raga dari noda dan kotoran lahir bathin

Semoga Allah SWT mengampuni dosa –dosa kita dan menerima amal ibadah kita, Amin.

, والله الموافق إلى أقوام الطارق

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عَنْ ثَوْبَانَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ صَامَ رَمَضَانَ فَشَهْرٌ بِعَشْرَةِ أَشْهُرٍ وَصِيَامُ سِنَةٍ أَيْامٍ بَعْدَ الْفِطْرِ فَذَلِكَ تَمَامُ صِيَامِ السَّنَةِ . [رواه أحمد].

Artinya: Dari Tsauban, dari nabi saw (diriwayatkan bahwa) beliau bersabda: Barang siapa berpuasa Ramadan, maka pahala satu bulan Ramadan itu (dilipatkan sama) dengan puasa sepuluh bulan, dan berpuasa enam hari sesudah Idul Fitri [dilipatkan sepuluh menjadi enam puluh], maka semuanya (Ramadan dan enam hari bulan Syawal) adalah genap satu tahun. [HR Ahmad].

KEBUTUHAN MANUSIA BERPUASA MENURUT TINJAUAN SAINS

BY:UMAS UINARTIKEL.DOSEND

uin-suska.ac.id Manusia diciptakan untuk beribadah kepada Allah SWT. Bagaimana cara beribadah? Allah menurunkan agama sebagai panduannya. Menjalankan perintah agama sesungguhnya harus dilihat sebagai sebuah kebutuhan bukan kewajiban. pada saat seorang hamba menjalankan ibadah, sesungguhnya manusia sedang memenuhi kebutuhannya. Sebaliknya pada saat agama dipandang sebuah kewajiban maka menjalankan ibadah menjadi berat, karena tidak memahami esensi agama dalam kehidupannya.

Seorang muslim harus melaksanakan rukun Islam, mulai dari mengucapkan syahadat, mengerjakan salat, membayar zakat, menjalankan puasa, dan menunaikan haji bagi yang mampu. Kewajiban ini mengandung makna kebutuhan manusia ditinjau dari kebutuhan personal dan kebutuhan sosial. Kewajiban puasa misalnya, pada saat puasa

dipandang sebuah kewajiban mungkin akan terasa berat bagi yang imannya masih lemah, tapi akan ringan bagi yang iman dan ketakwaannya sudah kuat. Bagi yang iman dan ketakwaannya sudah kuat, tujuan melaksanakan puasa tidak lagi hanya sekedar menjalankan kewajiban tapi mencari ridho Allah SWT.

Tulisan ini akan mencoba mengurai bagaimana ibadah puasa menjadi sebuah kebutuhan manusia ditinjau dari ilmu sains. Banyak penelitian yang dilakukan oleh berbagai ahli, yang menunjukkan bahwa puasa akan dapat meningkatkan system metabolisme tubuh yang pada akhirnya akan membawa manusia menuju kehidupan yang lebih sehat dan dijauhkan dari penyakit.

1. Puasa meningkatkan metabolisme tubuh.

Puasa dapat meningkatkan metabolisme tubuh, mengurangi peradangan, memperbaiki fungsi otak, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Sebuah studi yang dilakukan oleh Dr. Valter Longo dari University of Southern California pada tahun 2014 menunjukkan bahwa puasa dapat memicu proses regenerasi sel-sel tubuh, termasuk sel-sel darah, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

2. Puasa dapat meningkatkan produksi hormon pertumbuhan

Puasa dapat meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, yang dapat membantu mengurangi risiko obesitas dan penyakit kardiovaskular. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal Obesity tahun 2018 menyatakan bahwa "Puasa dapat menjadi alat yang efektif dalam memperbaiki fungsi insulin dan metabolisme lipid, yang dapat membantu mencegah diabetes tipe 2 dan penyakit jantung." Puasa dapat membantu memperbaiki kondisi kesehatan pada orang yang menderita diabetes tipe 2, puasa dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi kadar gula darah pada orang yang menderita diabetes tipe 2.

3. Puasa mencegah penyakit Kronis

Sebuah studi yang dilakukan oleh Dr. Mark Mattson, profesor neurologi dan ilmu saraf dari Johns Hopkins University School of Medicine, "Puasa adalah cara alami untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit kronis"

Hasil penelitian menunjukkan puasa dapat membantu mengurangi tingkat peradangan yang mungkin terlibat dalam perkembangan penyakit kronis, seperti penyakit jantung, kanker, dan rheumatoid arthritis. Studi kecil menemukan efek penurunan inflamasi, ketika orang berpuasa selama 12 jam sehari selama satu bulan. Manfaatnya dapat berguna dalam mengobati kondisi peradangan, seperti multiple sclerosis. Sehingga puasa merupakan salah satu cara mengobati berbagai penyakit secara alami. Perbaikan sel-sel rusak akan terjadi pada saat orang sedang berpuasa.

4. Puasa meningkatkan Kesehatan Otak

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat membantu meningkatkan fungsi otak dan melindungi dari penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif dan memperbaiki kondisi kesehatan pada tikus yang telah diinduksi untuk mengalami gangguan kognitif diterbitkan di jurnal Translational Psychiatry pada tahun 2018.

5. Puasa meningkatkan Kesehatan Jantung

Penyakit jantung dianggap sebagai penyebab utama kematian di seluruh dunia. Mengubah pola makan dan gaya hidup menjadi cara paling efektif untuk mengurangi risiko penyakit jantung. Hasil penelitian mengungkapkan, puasa delapan minggu secara bergantian dapat mengurangi kadar kolesterol jahat dan trigliserida jahat masing-masing sebesar 25 persen dan 32 persen. Berpuasa dikaitkan dengan risiko penyakit jantung koroner yang lebih rendah dan dapat membantu menurunkan tekanan darah, trigliserida, dan kadar kolesterol.

Banyak lagi hasil penelitian sains yang menunjukkan puasa sangat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mengobati banyak penyakit, sehingga hidup sehat dan umur panjang. Itu sebabnya puasa merupakan praktik yang telah dilakukan oleh manusia selama ribuan tahun, dan telah menjadi bagian dari budaya dan agama di seluruh dunia. Sesungguhnya manusia memerlukan puasa dalam hidupnya, agama islam telah mengatur bagaimana puasa yang baik dan benar, mulai dari kewajiban puasa Ramadhan, puasa sunat senin kamis, puasa Daud dan lain-lain. Yuk puasa wajib dan puasa sunat agar kita sehat.

Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda, "Berpuasalah niscaya kalian akan sehat." (Hadis diriwayatkan Ath Thabrani dalam Mu'jam al Awsath)

Penulis Artikel : Dr. Hartono, MPd. (Dekan Fakultas Sains dan Teknologi UNSuska Riau)
