

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) PUASA

Kelompok :  
Kelas :  
Anggota : 1.  
2.  
3.  
4.  
5.



### Kompetensi Dasar :

- 1.1 Menghayati hikmah ibadah puasa
- 1.2 Memiliki sikap empati dan simpati sebagai implementasi hikmah dari puasa
- 1.3 Menganalisis ketentuan ibadah puasa
- 1.4 Mensimulasikan tata cara melaksanakan puasa

### Tujuan :

1. Siswa dapat mensikapi dalam menghayati manfaat hikmah Puasa.
2. Siswa dapat menganalisa ketentuan Puasa
3. Siswa dapat Mensimulasikan tata cara melaksanakan puasa.



### APERSEPSI

Gays, kalian masih ingat  
tentang puasa?

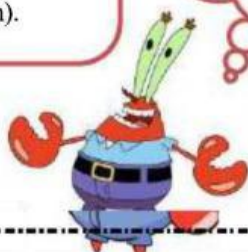


Aku ingat ....!! Puasa menurut bahasa  
Artinya menahan atau mencegah



Syarat sah puasa:

Islam, Baligh, Berakal  
sehat, Mampu (kuasa  
melakukannya), dan  
Menetap (mukim).



Syarat sah  
puasa: Islam,  
Tamyiz, Suci  
dari haid,  
nifas!

Rukun puasa: Niat dan  
Meninggalkan segala  
sesuatu yang  
membatalkan puasa





## KEGIATAN 1



Perhatikan gambar diatas, kemudian diskusikanlah rumusan pertanyaan terkait dengan materi puasa!



## INFORMASI

### Fakta Ilmiah Hikmah Puasa Ramadhan

Dalam keadaan normal tubuh kita mendapatkan energi dan nutrisi dari luar tubuh melalui makanan, minuman dan radiasi. Ketika kita puasa disiang hari, dimana tidak ada asupan makan, aktifitas dan gerak kita akan membakar energi hingga habis. Pertama-tama energi akan diperoleh dari glukosa hasil makan (sahur), setelah habis, energi diperoleh dari glikogen dalam darah. Bila kandungan glikogen berkurang, otak menyatakan lapar lalu menyuruh kita makan. Bila kita sedang berpuasa otak akan otomatis menghidupkan Program Autolisis.

Semua makhluk hidup di bumi dibekali dengan sistem (fi thrath) autolisis yang khas:

- Pohon berpuasa dengan menggugurkan daun
- Rumput dan biji berpuasa dengan berhenti tumbuh (dorman)
- Buaya berpuasa (aestivasi) selama musim panas
- Ikan paus dan burung berpuasa ketika bermigrasi
- Ikan salmon, penguin, berpuasa ketika musim kawin
- Kuda, kucing, berpuasa ketika terserang penyakit hingga sembuh
- Ular berpuasa ketika ganti kulit, dan sebagainya

Ketika autolisis diaktifkan, maka ia segera beraksi. Autolisis akan mencari database rancangan dasar (fi thrath) manusia. Autolisis mengerti bagaimana seharusnya kondisi sehat dari setiap jenis sel, dibagian tubuh mana seharusnya sel itu berada, dan berapa banyak jumlah dari tiap jenis sel yang ideal bagi tubuh. Ia akan menghampiri sel-sel liar yang tidak terdapat dalam daftar fi thrath, mengubah asam amino dan gula. Bila sel-sel liar habis, ia akan mendatangi timbunan lemak dalam tubuh dan membakar (oksidasi lemak) menjadi keton. Dengan demikian Autolisis akan menghilangkan sel-sel rusak, sel sel mati, benjolan hingga tumor serta timbunan lemak yang sering menjadi sarang zat beracun (baca:penyakit). Sel-sel liar dan lemak yang telah dihancurkan akan dibawa ke Hati. Saat kita puasa, hati tidak disibukkan oleh hasil serapan dari Usus. Oleh karena itu hati akan bekerja penuh menyaring racun-racun hasil autolisis. Selanjutnya racun akan dibuang keluar tubuh.

PUASA



Lengkapilah referensi Puasa dari buku dan internet!



### UJI KEPEMAHAMAN

1. Kenapa puasa Ramadhan itu harus sebulan penuh?

.....

.....

.....

2. Bagaimana hubungan antara puasa dengan hidup sehat

.....

.....

.....

3. Apakah ada hubungan puasa dengan perekonomian di suatu masyarakat?

.....

.....

.....

4. Tuliskan dalil Puasa!

.....

.....

.....

Untuk menambah wawasanmu diskusilah bersama temanmu!



### Diskusi

| No | Masalah                                                                                                                                         | Hasil Diskusi |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. | Bagaimana dengan seseorang yang pekerjaannya sebagai pilot atau sopir antar provinsi. Apakah mereka boleh tidak puasa karena berstatus musafir? |               |
| 2. | Mengapa banyak yang berpuasa, tetapi tetap berdusta?                                                                                            |               |
| 3. | Bagaimana puasanya orang yang tinggal di kutub selatan atau kutub utara?                                                                        |               |
| 4. | Apa yang menyebabkan umat Islam di Indonesia sering berbeda pendapat dalam menentukan awal puasa? Apa                                           |               |

|    |                                                                                                                  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | solusinya?                                                                                                       |  |
| 5. | Apa yang menyebabkan umat Islam di Indonesia sering berbeda pendapat dalam menentukan awal puasa? Apa solusinya? |  |

### Praktik

Setelah mempelajari teknis dalam pelajaran diskusi, cobalah kalian praktikkan niat puasa tilawah, dan sebelumnya coba kalian hafal niat puasa dan doa buka puasa serta saling menyetorkan hasil hafalan tersebut kepada teman sebangkumu!