MATERI SMARTREN
RAMADHAN 2025 - **PUASA**

CINTA PUASA RAMADHAN

Pertanyaan Pemantik :



A. Pengertian

pengertian puasa secara etimologis berasal dari kata "As-shaum", yang secara bahasa berarti menahan diri dari melakukan suatu tindakan. Namun, menurut ajaran agama Islam, puasa merujuk pada menahan diri dari segala hal yang dapat membatalkan puasa mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan diiringi niat dan memenuhi syarat-syarat tertentu.

Dengan demikian, puasa juga berarti menahan diri dari makan dan minum, mengendalikan hawa nafsu, serta menahan diri dari perbuatan dan perkataan yang tidak berguna atau yang dilarang oleh Allah SWT. Ini juga termasuk dalam konteks puasa adalah menghindari memasukkan substansi fisik apapun ke dalam tubuh, termasuk minum obat dan sejenisnya.

B. Pentingnya Puasa dalam Agama Islam

Dalam kehidupan seorang Muslim, puasa memiliki manfaat yang besar. Selain sebagai wujud ibadah kepada Allah SWT, puasa juga memiliki dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara personal maupun sosial.

Secara personal, puasa membantu memperkuat keyakinan dan ketakwaan individu. Dengan melaksanakan puasa dengan kesadaran dan ketulusan hati, seseorang dapat merasakan kedekatan spiritual dengan Allah SWT dan mendapatkan kepuasan batin yang mendalam. Selain itu ada beberapa penjelasan yang mengutarakan dampak positif dari puasa. Diantaranya;

1. **Penjelasan Ilmiah tentang Puasa**
    - **Dari Perspektif Biologi:** Saat berpuasa, tubuh memasuki fase metabolisme yang berbeda. Ketika tidak ada asupan makanan, tubuh mulai menggunakan cadangan

LIVEWORKSHEETS

lemak sebagai sumber energi, yang dapat membantu mengontrol berat badan dan meningkatkan sensitivitas insulin.

- **Dari Perspektif Kedokteran:** Puasa dapat membantu proses *autophagy*, yaitu pembersihan sel dari zat-zat beracun dan regenerasi sel baru, yang berkontribusi pada pencegahan berbagai penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung.

2. **Dampak Positif Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Mental (10 Menit)**
   - **Kesehatan Fisik:**
     - **Menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan sensitivitas insulin:** Puasa membantu tubuh mengatur kadar gula darah dengan meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga mengurangi risiko diabetes tipe 2.
     - **Membantu detoksifikasi tubuh dengan mengurangi radikal bebas:** Saat tubuh berpuasa, proses detoksifikasi alami terjadi dengan lebih optimal, membantu membersihkan racun dari dalam tubuh.
     - **Menurunkan risiko penyakit degeneratif seperti Alzheimer dan kanker:** Beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat memperlambat penuaan sel dan mengurangi peradangan, yang berkontribusi dalam pencegahan penyakit neurodegeneratif dan kanker.
   - **Kesehatan Mental:**
     - **Meningkatkan fokus dan konsentrasi:** Saat berpuasa, produksi protein otak seperti BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*) meningkat, yang dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi.
     - **Meningkatkan ketenangan dan mengurangi stres:** Berpuasa meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin, yang dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan memberikan efek menenangkan bagi pikiran.

Sedangkan dari segi sosial, puasa mengajarkan nilai-nilai solidaritas, empati, dan kepedulian terhadap sesama. Selama bulan Ramadhan, umat Muslim di seluruh dunia terlibat dalam berbagai kegiatan sosial dan amal yang bertujuan untuk membantu yang membutuhkan, seperti memberikan bantuan makanan kepada fakir miskin, berbagi rezeki dengan sesama, dan menyumbangkan harta untuk kegiatan amal.

C. Syarat Wajib Puasa Ramadhan

Adapun Syarat Wajib Puasa Ramadhan ;

1. Beragama Islam.

   Seorang muslim atau Muslimah wajib melaksanakan ibadah puasa. Karena puasa adalah ibadah yang menjadi keharusan atau rukun keislamannya.

2. Baligh.

   Bagi laki-laki ditandai dengan ketentuan ia pernah keluar mani dari kemaluannya baik dalam keadaan tidur atau terjaga, dan khusus bagi perempuan sudah keluar haid. Dan syarat keluar mani dan haid pada batas usia minimal 9 tahun. Dan bagi yang belum keluar mani

LIVEWORKSHEETS

dan haid, maka batas minimal ia dikatakan baligh pada usia 15 tahun dari usia kelahirannya. Syarat ketentuan baligh ini menegaskan bahwa ibadah puasa Ramadhan tidak diwajibkan bagi seorang anak yang belum memenuhi ciri-ciri kebalighan yang telah disebutkan di atas.

3. Berakal atau Tidak Gila alias *Waras.*

   Seseorang yang dalam keadaan tidak sadar karena mabuk atau cacat mental, maka tidak terkena hukum kewajiban menjalankan ibadah puasa, terkecuali orang yang mabuk dengan sengaja, maka ia diwajibkan menjalankan ibadah puasa di kemudian hari (mengganti di hari selain bulan Ramadhan alias qadha).

4. Kuat menjalankan puasa.

   Syarat keempat adalah kuat menjalankan ibadah puasa. Selain Islam, baligh, dan berakal, seseorang harus mampu dan kuat untuk menjalankan ibadah puasa. Apabila tidak mampu maka diwajibkan mengganti di bulan berikutnya atau membayar fidyah.



TABEL QODHO & FIDYAH

ORANG YANG TIDAK BERPUASA RAMADHAN

NO	ORANG YANG TIDAK BERPUASA	QODHO	FIDYAH
1	ANAK KECIL	✗	✗
2	GILA		
	A. Gila yang tidak disengaja	✗	✗
	B. Gila dengan disengaja	✓	✗
3	SAKIT		
	A. Sakit yang ada harapan sembuh	✓	✗
	B. Sakit yang tidak ada harapan sembuh	✗	✓
	C. Sakit tahunan	✗	✓
4	ORANG TUA RENTA	✗	✓
5	ORANG BEPERGIAN (MUSAFIR)	✓	✗
6	IBU HAMIL & MENYUSUI		
	A. Khawatir akan dirinya sendiri	✓	✗
	B. Khawatir akan dirinya dan bayinya	✓	✗
	C. Khawatir akan bayinya saja	✓	✓
7	ORANG YANG TIDAK BERPUASA DENGAN SENGAJA/ UDZUR SYAR'I & MENUNDA-NUNDA MENGQODHO' PUASA SAMPAI MASUK RAMADHAN BERIKUTNYA	✓	✓
8	TIDAK NIAT DI MALAM HARI RAMADHAN	✓	✗
9	WANITA MASA HAID	✓	✗
10	WANITA MASA NIFAS	✓	✗

Keterangan
✓ Wajib
✗ Tidak Wajib

LIVEWORKSHEETS

5. Mengetahui awal bulan puasa

   Puasa Ramadhan diwajibkan bagi muslim yang memenuhi persyaratan yang telah diuraikan di atas, apabila ada salah satu orang terpercaya (adil) yang mengetahui awal bulan Ramadhan dengan cara melihat hilal secara langsung dengan mata biasa tanpa peralatan alat-alat bantu. Dan persaksian orang tersebut dapat dipercaya dengan terlebih dahulu diambil sumpah, maka muslim yang ada dalam satu wilayah dengannya berkewajiban menjalankan ibadah puasa. Dan apabila hilal tidak dapat dilihat karena tebalnya awan, maka untuk menentukan awal bulan Ramadlon dengan menyempurnakan hitungan tanggal bulan Sya'ban menjadi 30 hari.

D. Rukun Puasa Ramadhan

1. Niat.

   Niat puasa Ramadhan merupakan pekerjaan ibadah yang diucapkan dalam hati dengan persyaratan dilakukan pada malam hari dan wajib menjelaskan kefardhuannya didalam niat tersebut, contoh; saya berniat untuk melakukan puasa fardlu bulan Ramadhan, atau lengkapnya dalam bahasa Arab, sebagai berikut:

   نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ عَنْ اَدَاءِ فَرْضِ شَهْرِ رَمَضَانِ هٰذِهِ السَّنَةِ لِلّٰهِ تَعَالَى

   "Saya niat mengerjakan ibadah puasa untuk menunaikan keajiban bulan Ramadhan pada tahun ini, karena Allah s.w.t, semata."

2. Menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa.

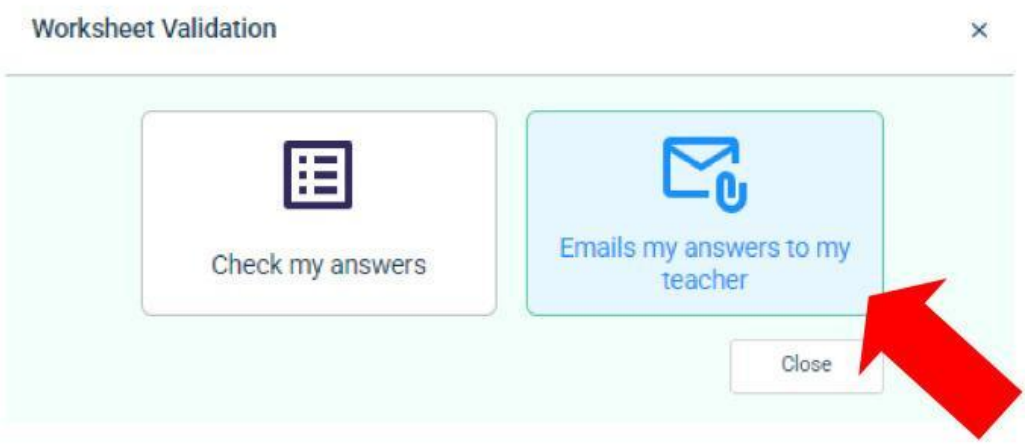


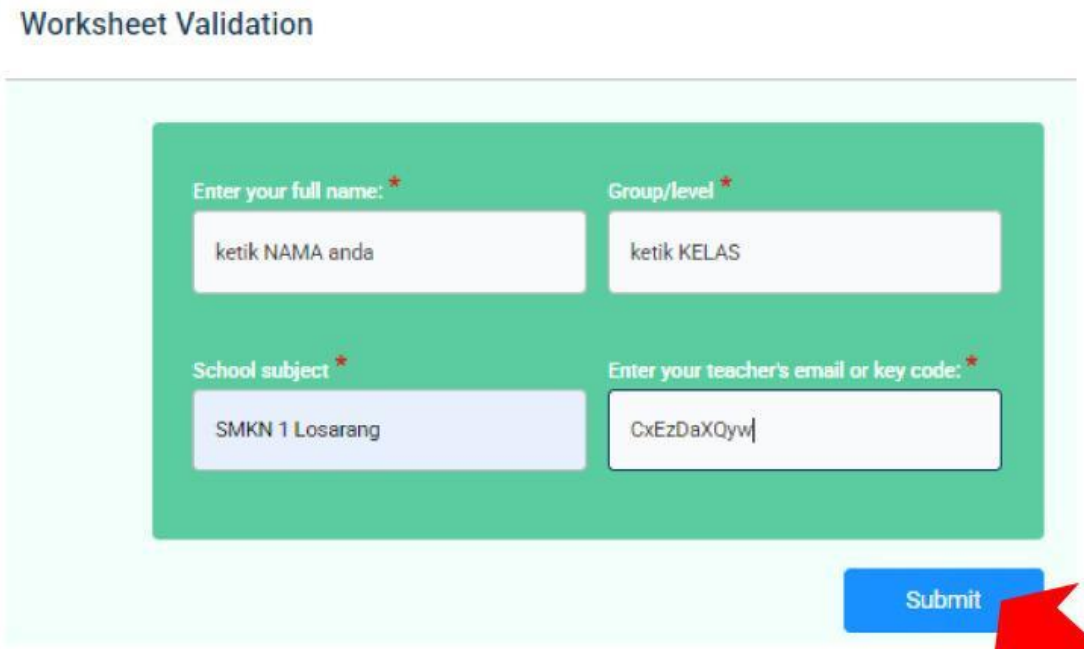
LIVEWORKSHEETS

E. Kerjakan Soal pada link di bawah ini



Setelah selesai mengerjakan Klik Finish





Jika sudah klik Submit

LIVEWORKSHEETS