

# TUNTUNAN PUASA RAMADHAN

## ( AIK ITS PKU MUH SOLO )

### A. Pengertian Shiyam (Puasa)

Menurut bahasa shiyam berarti menahan diri dari sesuatu. Secara istilah, shiyam adalah menahan diri dari makan, minum, hubungan seksual suami-isteri dan segala yang membatalkan sejak dari terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat karena Allah.

Dasar keharusan niat berpuasa karena Allah:

Firman Allah SWT:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ

Artinya: “Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama dengan lurus ...” (Qs al-Bayyinah/98: 5).

Hadits Nabi Muhammad saw:

عَنْ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أ  
أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ، ... لِأَعْمَالٍ بِالنِّيَّةِ وَلِكُلِّ أَمْرٍ مَّا نَوَى -  
-آتاب الإيمان.

Artinya: “Dari Umar r.a. (diriwayatkan) bahwa Rasulullah saw bersabda: Semua perbuatan ibadah harus dengan niat, dan setiap orang tergantung kepada niatnya ”... [Ditakhrijkan oleh Al-Bukhariy, Kitab al-Iman].

عَنْ حَفْصَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ لَمْ يُبَيِّتِ الصِّيَامَ قَبْلَ الْفَجْرِ فَلَا صِيَامَ لَهُ.

رواه الخمسة، الصنعان

Artinya: “Dari Hafshah Ummul Mu’minin r.a. (diriwayatkan bahwa) Nabi SAW bersabda: Barangsiapa tidak berniat puasa di malam hari sebelum fajar, maka tidak sah puasanya. ”[Ditakhrijkan oleh Al-Khamsah, lihat Ash-Shan’aniy, II, 153].

## B. Jumlah Hari Shiyam (Puasa)

Shiyam dimulai pada tanggal 1 bulan Ramadhan dan diakhiri pada tanggal terakhir bulan Ramadhan ( 29hari atau 30hari, tergantung pada kondisi bulan tersebut). Untuk itu, maka harus mengetahui awal bulan Ramadhan.

Dasar keharusan mengetahui awal bulan Ramadhan:

Firman Allah SWT

هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَّرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ.

Artinya: “Dia-lah yang menjadikan matahari bersinar dan bulan bercahaya dan ditetapkan-Nya manzilah-manzilah (tempat-tempat) bagi perjalanan bulan itu, supaya kamu mengetahui bilangan tahun dan perhitungan (waktu).”(Qs Yunus/10: 5)

Hadits Nabi Muhammad SAW:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صُومُوا لِرُؤُوتِهِ وَأَفْطِرُوا لِرُؤُوتِهِ فَإِنْ غَبِيَ عَلَيْكُمْ فَأَمْلُوا عِدَّةَ شَعْبَانَ ثَلَاثِينَ

## -رواه البخاري ومسلم -

Artinya: “Dari Abu Hurairah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: Puasalah karena melihat hilal dan berbukalah karena melihatnya, apabila kamu terhalang penglihatanmu oleh awan, maka sempurnakanlah bilangan bulan Sya’ban tiga puluh hari.” [HR. al-Bukhari, dan Muslim].

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: جَاءَ أَعْرَابِيٌّ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ إِنِّي رَأَيْتُ الْهَيْلَالَ فَقَالَ أَتَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ قَالَ نَعَمْ قَالَ أَتَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ قَالَ نَعَمْ قَالَ يَا بِلَالُ أَدِّنْ فِي النَّاسِ فَلْيَصُومُوا غَدًا - رواه ابن حبان والدارقطني

## -والبيهقي والحاكم

Artinya: “Dari Ibnu Abbas r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Datanglah seorang Badui kepada Nabi saw seraya katanya: Saya telah melihat hilal. Beliau bersabda: Maukah kamu bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah? Ia berkata: Ya. Nabi SAW bersabda: Maukah kamu bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan Allah? Ia berkata: Ya. Bersabdalah Nabi saw: Hai Bilal, umumkanlah kepada semua orang supaya mereka besok berpuasa.” [HR. Ibnu Hibban, Ad-Daruquthni, Al-Baihaqi, dan Al-Hakim]

عَنْ ابْنِ عُمَرَ عَنِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا رَأَيْتُمُوهُ فَصُومُوا وَإِذَا رَأَيْتُمُوهُ فَأَفْطِرُوا فَإِنْ غَمَّ عَلَيْكُمْ - فَأَقْدُرُوا لَهُ. - رواه الشيخان والنسائي وابن ماجه

Artinya: “Dari Ibnu Umar RA. dari Rasulullah SAW, (diriwayatkan bahwa) beliau bersabda: Bila kamu melihatnya (hilal) maka berpuasalah, dan bila kamu melihatnya maka berbukalah (berlebaranlah). Dan jika penglihatanmu tertutup oleh awan maka kira-kirakanlah bulan itu.” [HR. Asy-Syaikhani, An-Nasa’i, dan Ibnu Majah].

### C. Dasar Kewajiban Shiyam Ramadhan

Firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّبِعُوا آدَابَ الصِّيَامِ أَمَا اتَّبَعْتُمْ عَلَى الَّذِينَ  
مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. -البقرة: 183

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." (Qs al-Baqarah/2: 183).

Hadits Nabi Muhammad SAW:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بُنِيَ  
الإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا  
عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَحَجِّ الْبَيْتِ  
وَصَوْمِ رَمَضَانَ. -رواه البخاري ومسلم واللفظ له،  
-والترمذي والنسائي وأحمد

Artinya: "Dari 'Abdullah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: Islam dibangun di atas lima dasar, yakni bersaksi bahwa tidak ada tuhan melainkan Allah; mendirikan shalat; menunaikan zakat; mengerjakan haji; dan berpuasa pada bulan Ramadhan." [HR al-Bukhari, Muslim, at-Turmudzi, an-Nasa'i, dan Ahmad, dan lafal ini adalah lafal Muslim].

### D. Orang yang Diwajibkan dan yang Tidak Diwajibkan Berpuasa

1. Orang yang diwajibkan berpuasa Ramadhan adalah semua muslimin dan muslimat yang mukallaf.
2. Orang yang tidak diwajibkan berpuasa Ramadhan, dan wajib mengganti puasanya di luar bulan Ramadhan adalah perempuan yang mengalami haidl dan nifas di bulan Ramadhan.

Para ulama telah sepakat bahwa hukum nifas dalam hal puasa sama dengan haidl.

Dasarnya adalah:

Hadits Nabi Muhammad SAW:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَلَيْسَ إِذَا حَاضَتْ  
-لَمْ تُصَلِّ وَلَمْ تَصُمْ قُلْنَا بَلَى. -رواه البخاري

Artinya: “Rasulullah saw bersabda: Bukankah wanita itu jika sedang haidl, tidak shalat dan tidak berpuasa? Mereka menjawab: Ya. ”[HR. Al-Bukhariy].

Hadits Nabi Muhammad saw:

عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ يُصِيبُنَا ذَلِكَ فَتُؤْمَرُ بِقِضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا  
-تُؤْمَرُ بِقِضَاءِ الصَّلَاةِ. -رواه مسلم

Artinya: “Aisyah r.a. berkata: Kami pernah kedatangan hal itu [haid], maka kami diperintahkan mengqadla puasa dan tidak diperintahkan mengqadla shalat. ”[HR. Muslim].

### 3. Orang yang Diberi Keringanan dan Orang yang Boleh Meninggalkan Puasa

Orang yang diberi keringanan (dispensasi) untuk tidak berpuasa, dan wajib mengganti (mengqadla) puasanya di luar bulan Ramadhan:

- a). Orang yang sakit biasa di bulan Ramadhan;
- b). Orang yang sedang bepergian (musafir).

Dasarnya adalah:

Firman Allah SWT:

...فَمَنْ أَنْ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ -

Artinya: “Maka barang siapa di antara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain ”...(Qs. al-Baqarah/2: 184).

Sabda Nabi Muhammad SAW:

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَضَعَ  
عَنِ الْمُسَافِرِ الصَّوْمَ وَشَطْرَ الصَّلَاةِ وَعَنِ الْحَامِلِ أَوْ  
-الْمُرْضِعِ الصَّوْمَ. -رواه الخمسة

Artinya: “Bahwa Rasulullah saw bersabda: Sungguh Allah Yang Maha Perkasa dan Maha Mulia telah membebaskan puasa dan separo shalat bagi orang yang bepergian, dan membebaskan pula dari puasa orang hamil dan orang yang menyusui.” [HR. Al-Khamsah].

4. Orang yang boleh meninggalkan puasa dan menggantinya dengan fidyah 1mud ( 0,5kg) atau lebih berupa makanan pokok, untuk setiap hari.
  - a) Orang yang tidak mampu berpuasa, misalnya karena tua dan sebagainya.
  - b) Orang yang sakit menahun.
  - c) Perempuan hamil.
  - d) Perempuan yang menyusui.
  - e) Dasarnya adalah:

Firman Allah SWT:

...وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ -

Artinya: “Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin.” (Qs. al-Baqarah /2: 184).

Hadits Nabi Muhammad SAW:

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ  
وَضَعَ عَنِ الْمُسَافِرِ الصَّوْمَ وَشَطْرَ الصَّلَاةِ وَعَنِ الْحَامِلِ  
-أَوْ الْمُرْضِعِ الصَّوْمَ. -رواه الخمسة

Artinya: “Bahwa Rasulullah saw bersabda: Sungguh Allah Yang Maha Perkasa dan Maha Mulia telah membebaskan puasa dan separo shalat

bagi orang yang bepergian, dan membebaskan pula dari puasa orang hamil dan orang yang menyusui.”[HR. Al-Khamsah].

#### E. Hal-hal yang Membatalkan Puasa dan Sanksinya

1. Makan dan minum di siang hari pada bulan Ramadhan, puasanya batal, dan wajib menggantinya di luar bulan Ramadhan.

Allah SWT berfirman:

وَالْوَاوِاْشْرِبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ  
...الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ-

Artinya: “Dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar ...” (Qs. al-Baqarah/2: 187).

2. Senggama suami-isteri di siang hari pada bulan Ramadhan; puasanya batal, dan wajib mengganti puasanya di luar bulan Ramadhan, dan wajib membayar kifarah berupa memerdekakan seorang budak; kalau tidak mampu harus berpuasa 2 (dua) bulan berturut-turut; kalau tidak mampu harus memberi makan 60 orang miskin, setiap orang 1 mud makanan pokok.

Dalam suatu hadits disebutkan sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ بَيْنَمَا نَحْنُ جُلُوسٌ عِنْدَ  
النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ فَقَالَ يَا رَسُولَ  
اللَّهِ هَلَكْتُ قَالَ مَا لَكَ قَالَ وَقَعْتُ عَلَى امْرَأَتِي وَأَنَا صَائِمٌ  
فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَلْ تَجِدُ رَقَبَةً  
تُعْتِقُهَا قَالَ لَا قَالَ فَهَلْ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَصُومَ شَهْرَيْنِ  
مُتَتَابِعَيْنِ قَالَ لَا فَقَالَ فَهَلْ تَجِدُ إِطْعَامَ سِتِّينَ مِسْكِينًا قَالَ  
لَا قَالَ فَمَكَتَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَبَيْنَا نَحْنُ عَلَى  
ذَلِكَ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِعَرَقٍ فِيهَا تَمْرٌ وَالْعَرَقُ

الْمِكْيَالُ قَالَ أَيْنَ السَّائِلُ فَقَالَ أَنَا قَالَ خُذْهَا فَتَصَدَّقْ بِهِ  
 فَقَالَ الرَّجُلُ أَعَلَى أَفْقَرِ مِنِّي يَا رَسُولَ اللَّهِ فَوَاللَّهِ مَا بَيْنَ  
 لِابْتَيْهَا يُرِيدُ الْحَرَّتَيْنِ أَهْلُ بَيْتِ أَفْقَرٍ مِنْ أَهْلِ بَيْتِي فَضَحِكَ  
 النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى بَدَتْ أَنْيَابُهُ ثُمَّ قَالَ أَطْعِمُهُ  
 -أَهْلَكَ. -رواه البخاري

Artinya: “Dari Abu Hurairah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Ketika kami sedang duduk di hadapan Nabi saw, tiba-tiba datanglah seorang laki-laki, lalu berkata: Hai Rasulullah, celakah aku. Beliau berkata: Apa yang menimpamu? Ia berkata: Aku mengumpuli isteriku di bulan Ramadhan sedang aku berpuasa. Maka bersabdalah Rasulullah saw: Apakah engkau dapat menemukan budak yang engkau merdekakan? Ia menjawab: Tidak. Nabi bersabda: Mampukah kamu berpuasa dua bulan berturut-turut? Ia menjawab: Tidak. Nabi bersabda: Mampukah engkau memberi makan enam puluh orang miskin? Ia menjawab: Tidak. Abu Hurairah berkata: Orang itu berdiam di hadapan Nabi saw. Ketika kami dalam situasi yang demikian, ada seseorang yang memberikan sekeranjang kurma (keranjang adalah takaran), Nabi saw bertanya: Dimana orang yang bertanya tadi? Orang itu menyahut: Aku (di sini). Maka bersabdalah beliau: Ambillah ini dan sedekahkanlah. Ia berkata: Apakah aku sedekahkan kepada orang yang lebih miskin daripada aku, hai Rasulullah. Demi Allah, tidak ada di antara kedua benteng-ke dua bukit hitam kota Madinah ini keluarga yang lebih miskin daripada keluargaku. Maka tertawalah Rasulullah saw hingga nampak gigi taringnya, kemudian bersabda: Berikanlah makanan itu kepada keluargamu.” [HR. Al-Bukhariy]

#### F. Masalah Orang yang Lupa

Orang yang makan atau minum karena lupa di siang hari pada bulan Ramadhan, dalam keadaan berpuasa, tidaklah batal puasanya, dan harus meneruskan puasanya tanpa adanya sanksi apapun. Dalam suatu hadits disebutkan sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ نَسِيَ وَهُوَ صَائِمٌ فَأَلَّ أَوْ شَرِبَ فَلْيَتِمَّ -صَوْمَهُ فَإِنَّمَا أَطْعَمَهُ اللَّهُ وَسَقَاهُ. -رواه الجماعة

Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah saw bersabda: Barangsiapa lupa sedang ia berpuasa, lalu makan dan minum, maka sempurnakanlah puasanya, karena sesungguhnya Allahlah yang memberi makan dan minum itu kepadanya." [HR. Al-Jama'ah].

### G. Hal-hal yang Harus Dijauhi Selama Berpuasa

1. Berkata atau melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan ajaran Islam, seperti: berbohong, memfitnah, menipu, berkata kotor, mencaci maki, membuat gaduh, mengganggu orang lain, berkelahi, dan segala perbuatan yang tercela menurut ajaran Islam.

Dasarnya adalah:

Hadits Nabi Muhammad SAW:

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 الخمسة

Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah SAW telah bersabda: Barang siapa yang tidak meninggalkan perkataan bohong dan suka mengerjakannya, maka Allah tidak memandang perlu orang itu meninggalkan makan dan minumannya." [HR. Al-Khamsah].

Hadits Nabi Muhammad saw:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا آتَى يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدًا فَلَا يَزُفُ يَوْمَئِذٍ وَلَا يَسْخَبُ فَإِنْ شَاتَمَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي أَمْرٌ صَائِمٌ.

-رواه البخاري ومسلم

Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Bersabda Rasulullah saw: Jika seseorang di antara kamu berpuasa, maka janganlah berkata kotor pada hari itu, dan janganlah berbuat gaduh. Jika dimarahi oleh seseorang atau dimusuhinya, hendaklah ia berkata: 'saya sedang berpuasa'. "[HR. Al-Bukhari dan Muslim].

2. Berkumur atau istinsyaq secara berlebihan.

Dasarnya adalah hadits Nabi saw:

عَنْ لَقِيْطِ بْنِ صَبْرَةَ قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَخْبِرْنِي عَنْ الْوُضُوءِ قَالَ أَسْبِغِ الْوُضُوءَ وَخَلِّلْ بَيْنَ الْأَصَابِعِ وَبَالَغْ فِي -الِاسْتِنْشَاقِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ صَائِمًا. -رواه الخمسة

Artinya: "Dari Laqith bin Saburah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Saya berkata: Hai Rasulullah terangkanlah kepadaku tentang wudlu. Rasulullah saw bersabda: Ratakanlah air wudlu dan sela-selailah jari-jarimu, dan keraskanlah dalam menghirup air dalam hidung, kecuali jika engkau sedang berpuasa. "[HR. Al-Khamsah].

3. Mencium isteri di siang hari, jika tidak mampu menahan syahwat.

Dasarnya adalah hadits Nabi Muhammad SAW:

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُقَبِّلُ وَهُوَ صَائِمٌ وَيُبَاشِرُ وَهُوَ صَائِمٌ وَلَكِنَّهُ أَنَّ أَمْلَكَكُمْ لِزَيْهِ. -رواه الجماعة والنسائي

Artinya: “Dari Aisyah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Pernah Rasulullah SAW mencium dan merangkul saya dalam keadaan berpuasa. Tetapi beliau adalah orang yang paling mampu menahan nafsunya.” [HR. Al-Jama’ah dan An-Nasa’i].

#### H. Amalan-amalan yang Dianjurkan Selama Berpuasa

1. Mengerjakan Qiyamul-Lail (Shalat Tarawih). Dasarnya adalah hadits Nabi Muhammad SAW:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُرَغِّبُهُمْ فِي قِيَامِ رَمَضَانَ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَأْمُرَهُمْ فِيهِ بِعَزِيمَةٍ فَيَقُولُ مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ. --رواه الشيخان

Artinya: “Dari Abu Hurairah r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah SAW menganjurkan (shalat) qiyami Ramadhan kepada mereka (para shahabat), tanpa perintah wajib. Beliau bersabda: Barangsiapa mengerjakan (shalat) qiyami Ramadhan karena iman dan mengharap pahala, niscaya diampuni dosanya yang telah lalu.” [HR. Al-Bukhari dan Muslim].

2. Mengakhirkan makan di waktu sahur. Dasarnya adalah hadits Nabi saw:

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَنْتُ أَتَسَحَّرُ فِي أَهْلِي ثُمَّ تَكُونُ سُرْعَتِي أَنْ أُدْرِكَ السُّجُودَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

. -رواه البخاري ، آتاب الصيام ، باب تأخير السحور –

Artinya: Dari Sahl Ibnu Sa'ad RA. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Saya makan sahur di keluarga saya, kemudian saya berangkat terburu-buru sehingga saya mendapatkan sujud (pada shalat subuh) bersama Rasulullah saw [HR al-Bukhari, dalam Kitab ash-Shiyam Bab Ta'khir as-Sakhr].

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لَا تَزَالُ أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْإِفْطَارَ وَأَخَّرُوا السَّحُورَ - رواه - أحمد

Artinya: "Dari Abu Dzarr (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah saw bersabda: Umatku senantiasa dalam keadaan baik selama mereka menyegerakan berbuka dan menta'khirkan sahur "[HR Ahmad]. Menyegerakan berbuka sebelum shalat Maghrib (ta'jil).

Dasarnya adalah hadits Nabi Muhammad SAW:

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ. - متفق عليه

Artinya: "Dari Sahl bin Sa'ad (diriwayatkan bahwa) Rasulullah saw bersabda: Orang akan selalu baik (sehat) apabila segera berbuka. "[Muttafaq 'Alaih].

Menyegerakan berbuka sebelum shalat Maghrib (ta'jil). Dasarnya adalah hadits Nabi Muhammad saw:

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ. - متفق عليه

Artinya: “Dari Sahl bin Sa’ad (diriwayatkan bahwa) Rasulullah saw bersabda: Orang akan selalu baik (sehat) apabila menyegerakan berbuka.” [Muttafaq ‘Alaih].

Berdoa ketika berbuka puasa, dengan doa yang dituntunkan yang menunjukkan kepada rasa syukur kepada Allah SWT. Misalnya do’a:

Dzahabdh-dhama’u wabtallatil ‘uruqu wa tsabatil ajru insya Allah,

Atau:

Allahumma laka shumtu wa ‘ala rizqika afthartu.

Hal ini diterangkan dalam hadis-hadis berikut:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا  
أَفْطَرَ قَالَ ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ العُرُوقُ وَثَبَتَ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ  
-اللهُ. -رواه أبو داود

Artinya: “Dari Ibnu Umar r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Apabila Rasulullah SAW berbuka, beliau berdoa: Dzahabdh-dhama’u wabtallatil ‘uruqu wa tsabatil ajru insya Allah (Hilanglah rasa haus dan basahlah urat-urat (badan) dan insya Allah mendapatkan pahala) ”-HR. Abu Dawud-.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا صَامَ  
أَفْطَرَ قَالَ اَللّٰهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ -رواه ابن  
. -أبي شيبة ، وأبو داود والبيهقي في شعب الإيمان

Artinya: “Dari Abu Hurairah (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Adalah Nabi SAW apabila berpuasa, beliau berbuka. Beliau mengucapkan Allahumma laka shumtu wa ‘ala rizqika afthartu (Ya Allah untuk-Mu aku berpuasa dan karena rizki-Mu aku berbuka) [HR

Ibnu Abi Syaibah, juga diriwayatkan oleh Abu Dawud dan al-Baihaqi dalam Syu’abul-iman].

3. Memperbanyak shadaqah dan mempelajari/membaca Al-Qur’an.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ أَنَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
أَجْوَدَ النَّاسِ بِالْخَيْرِ وَأَنَّ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ  
يَلْقَاهُ جِبْرِيلُ فِي أَلِّ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ فَيُدَارِسُهُ الْقُرْآنَ  
فَلَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حِينَ يَلْقَاهُ جِبْرِيلُ أَجْوَدُ  
-بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ. -متفق عليه

Artinya: “Dari Ibnu Abbas RA. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Rasulullah saw adalah orang yang paling dermawan, apalagi pada bulan Ramadhan, ketika ditemui oleh Malaikat Jibril pada setiap malam pada bulan Ramadhan, dan mengajaknya membaca dan mempelajari Al-Qur’an. Ketika ditemui Jibril, Rasulullah adalah lebih dermawan daripada angin yang ditiupkan.” [Muttafaq ‘Alaih].