

# Ayat-Ayat Puasa dalam Al-Qur'an

## (3)

written by Harakatuna

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Kewajiban berpuasa itu hanya *pada hari-hari tertentu* (bulan Ramadan). *Siapa pun di antara kalian yang sakit atau dalam keadaan bepergian*, maka diperkenankan baginya untuk mengganti puasa yang ditinggalkan *pada hari-hari yang lain*. Bagi orang-orang yang mampu berpuasa namun sangat berat dan kepayahan untuk menjalankannya, *wajib membayar fidyah* dengan cara memberi makan fakir miskin sebagai ganti tidak berpuasa. Orang yang dengan kerelaan hatinya berbuat kebaikan lebih seperti memberi fidyah lebih dari ukuran kewajiban, *maka itu lebih baik baginya*. Kalian berpuasa saat sakit atau bepergian itu lebih baik bagi kalian, jika kalian mengetahuinya. QS al-Baqarah [2]: 184

Ayat ini merupakan ayat hukum yang menjelaskan izin keringanan tidak puasa bagi orang-orang yang berada dalam keadaan di luar normal. Secara umum ada tiga keadaan di luar batas normal yang disebutkan oleh al-Quran;

**Pertama**, keadaan sakit. Tidak semua macam penyakit memperbolehkan seseorang meninggalkan puasa. Menurut *fuqahâ'* (ulama hukum Islam) dari empat madzhab, kriteria sakit yang memperbolehkan tidak puasa adalah penyakit kronis yang mengancam nyawa, dan penyakit yang bertambah parah atau sulit sembuh jika puasa dilaksanakan.

Bagi orang sakit yang sudah tidak ada harapan lagi untuk sembuh, kewajiban puasanya diganti dengan membayar fidyah (per harinya memberi makan fakir miskin satu mud). Sementara bagi yang bisa sembuh, kewajiban puasa dibayar pada hari lain di saat sembuh.

**Baca:** [Ayat-Ayat Puasa dalam Al-Qur'an \(1\)](#)

**Kedua**, keadaan bepergian. Ada dua kriteria bepergian yang dimaksud di sini yaitu perjalanan tidak untuk maksiat dan jarak tempuh perjalanan lebih dari 90 KM. Alasan diizinkannya musafir untuk tidak berpuasa adalah rasa payah yang

umumnya dirasakan saat bepergian. Kalaupun ada musafir yang tidak merasakan payah, izin tidak berpuasa tetap ia dapatkan. Namun para ulama menganjurkan tetap berpuasa bagi musafir yang dirasa masih mampu berpuasa dan tidak mengganggu perjalanannya.

**Ketiga**, keadaan tidak mampu melaksanakan baik karena faktor lanjut usia atau pun faktor kepayahan. Untuk faktor pertama bagi lansia yang sudah tidak mampu lagi berpuasa diperbolehkan tidak meninggalkan puasa tapi wajib membayar fidyah (per harinya memberi makan fakir miskin satu mud). Sementara faktor kepayahan saat puasa umumnya dirasakan bagi wanita hamil dan menyusui.



Ibu hamil atau menyusui jika tidak puasa karena khawatir atas dirinya dan bayi/janin maka mereka hanya wajib meng-*qadhâ'* puasa saja. Akan tetapi jika mereka berdua tidak berpuasa atas dasar khawatir atas anak atau janinnya saja maka bagi mereka berdua membayar fidyah serta mengganti (*qadhâ'*) puasa di hari lain.

Baca: [Ayat-Ayat Puasa dalam Al-Qur'an \(2\)](#)

Dalam sejarahnya, ada beberapa riwayat yang melatarbelakangi turunnya ayat ini. Menurut riwayat al-Bukhari, Muslim dan al-Tirmidzi dari Salamah bin al-Akwa', dahulu saat ayat ini turun, masih ada kebebasan bagi Muslimin untuk menjalankan kewajiban berpuasa. Mereka boleh memilih antara berpuasa atau membayar fidyah. Namun ketetapan hukum ini dirubah seiring turunnya QS al-Baqarah [2]: 185.

Sementara riwayat dari Mujahid menyatakan bahwa ayat ini turun setelah sebelumnya Qais bin al-Saib tidak mampu berpuasa lalu menggantinya dengan membayar fidyah. Akhirnya selalu ada kemudahan bagi siapapun yang merasa sulit untuk menjalankan kewajiban agama Islam. Selalu ada keringanan bagi siapapun yang merasa berat melaksanakan syariat Islam. Inilah ajaran agama Islam yang mengedepankan prinsip kemudahan bagi pemeluknya. []

Baca: [Ayat-Ayat Puasa dalam Al-Qur'an \(4\)](#)