

# Bacaan Niat Puasa Senin Kamis yang Benar Beserta Hukum dan Manfaatnya

written by Harakatuna



**Harakatuna.com.** Puasa merupakan salah satu rukun Islam yang dilaksanakan oleh kaum muslimin di seluruh dunia. Puasa sunnah yang amat digemari masyarakat Indonesia adalah puasa Senin dan Kamis, mereka beralasan bahwa puasa ini mempunyai beberapa keistimewaan.

HR Muslim meriwayatkan, Nabi Muhammad SAW bersabda bahwa salah satu keutamaan Puasa Senin Kamis adalah di hari Senin dan Kamis itu pintu-pintu surga dibuka.

Lalu, bagaimana cara melaksanakan puasa Senin Kamis?

Diawali dengan niat. Lalu, memulai puasa dari waktu Imsak hingga azan magrib.

Berikut niat puasa Senin, arab, latin dan artinya:

نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ سُنَّةً لِلَّهِ تَعَالَى

Latin: Nawaitu shouma ghadin yaumal itsnaini sunnatan lillahi ta'ala.

Artinya: “Saya niat berpuasa besok hari Senin sunah karena Allah Ta’ala.”

Bacaan Niat Puasa Sunnah Kamis:

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمِ الْخَمِيسِ سُنَّةً لِلَّهِ تَعَالَى

Latin: Nawaitu shouma yaumal khomisi sunnatal lillahi ta’ala.

Artinya:

“Saya niat puasa pada hari Kamis, sunah karena Allah Ta’ala.”

Puasa Senin-Kamis tidak hanya untuk menambah pahala, namun puasa Senin-Kamis juga memiliki banyak manfaat, baik bagi dunia maupun akhirat. Berikut di antaranya:

#### 1. Menjaga kesehatan tubuh

Puasa dinilai sebagai salah satu metode penyembuhan dari berbagai penyakit. Hal ini karena saat berpuasa, sistem pencernaan dapat beristirahat dan berdampak pada sistem tubuh lainnya yang akan bekerja lebih baik. Selain itu, tubuh juga akan terbersihkan dari berbagai jenis racun yang mengendap di dalam tubuh

#### 2. Puasa Senin dan Kamis merupakan pengendali segala hawa nafsu manusia.

Sebagaimana dalam adab berlaku berpuasa, maka dengan berpuasa segala tindakan dan ucapannya akan jauh dari segala bentuk kegaduhan, kebohongan dan kelicikan. Orang yang berniat secara sungguh-sungguh mencari ridha Allah SWT.

#### 3. Puasa Senin Kamis juga bisa dijadikan sebagai motivator terbesar dalam setiap langkah kita untuk mencapai tujuan hidup.

Dalam kondisi perut lapar, bukan berarti kita kehabisan energi untuk melaksanakan aktivitas. Justru sebaliknya dengan kondisi perut yang demikian semangat aktivitas semakin kreatif dan inovatif.

#### 4. Membersihkan hati dan menyucikan jiwa dari segala noda.

Pernyataan Allah akan pahala bagi orang yang berpuasa tidak diragukan lagi.

Bahwa puasa adalah ibadah untuk Allah dan bukan untuk diri orang yang berpuasa sendiri, serta Allah sendirilah yang akan memberikan pahala puasa orang tersebut.

Sudah menjadi rahasia umum bahwa puasa Senin Kamis ini mempunyai banyak keistimewaan sehingga amat digemari, disenangi dan dikerjakan oleh umat muslim terutama di Indonesia.

**Rizky Ayudhityasari**