MEDIA MENGAJAR

Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti

UNTUK SD KELAS VI

Ketentuan dan Tata Cara Puasa Sunah

Pada bab ini, kita akan mempelajari...

1. Ketentuan Puasa Sunah
2. Macam–macam Puasa Sunah
3. Hikmah Berpuasa Sunah

1

Ketentuan Puasa Sunah

Pengertian Puasa Sunah

Puasa sunah adalah **puasa yang tidak diwajibkan, tetapi dianjurkan pelaksanaannya.**

Umat Islam yang mengerjakan puasa sunah akan mendapat pahala dari Allah Swt. dan yang tidak mengerjakan tidak berdosa.

Ketentuan Puasa Sunah

- **Niat**
  Pada puasa sunah, niat boleh dilakukan pada malam hari sampai masuk waktu Zuhur dengan syarat tidak melakukan hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar.
- **Makan sahur pada dini hari**
- **Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa**
- **Menjaga perbuatan dan lisan dari hal-hal yang mengurangi pahala puasa, seperti berbohong, gibah, mengadu domba, dll.**

Ketentuan Puasa Sunah

- **Memperbanyak amal ibadah**

- **Menyegerakan berbuka apabila sudah mendengar azan Magrib dan berdoa ketika berbuka.**

- **Dilakukan pada waktu yang diperbolehkan untuk melaksanakan puasa sunah.**
  Adapun waktu yang diharamkan untuk berpuasa adalah waktu Hari Raya Idulfitri (1 Syawal), Iduladha (10 Zulhijah), dan hari-hari Tasyrik (11, 12, dan 13 Zulhijah)

Hal–hal yang membatalkan Puasa Sunah

- Makan dan minum dengan sengaja
- Muntah dengan sengaja
- Hilang akal atau pingsan
- Keluar darah haid atau nifas bagi perempuan
- Murtad atau keluar dari Islam

2

Macam-Macam Puasa Sunah

Puasa sunah merupakan puasa yang sering dijalankan oleh Nabi Muhammad Saw. selain puasa wajib pada bulan Ramadan. Macam-macam puasa sunah adalah sebagai berikut.

1. Puasa Senin dan Kamis

Puasa Senin dan Kamis adalah...

Puasa sunah yang
dilaksanakan pada hari Senin
dan Kamis

1. Puasa Senin dan Kamis

Puasa sunah Senin dan Kamis diriwayatkan dalam hadis berikut:

عَنْ عَاءِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: كَانَ رَسُوْلُ اللَّهُ وَ سَلَّمَ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيْسِ (رواه الترمذي)

Artinya:

Dari Aisyah R.A. berkata, "Rasulullah Saw. bersungguh-sungguh memperhatikan puasa Senin dan Kamis." **(H.R. Tirmidzi)**

1. Puasa Senin dan Kamis

Niat puasa Senin dan Kamis adalah sebagai berikut.

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمَ ٱلِاثْنَيْنِ سُنَّةً لِلّٰهِ تَعَالَى

Artinya:

"Saya niat puasa hari Senin, sunah karena Allah Ta'ala."

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمَ الْخَمِيْسِ سُنَّةً لِلّٰهِ تَعَالَى

Artinya:

"Saya niat puasa hari Kamis, sunah karena Allah Ta'ala."

2. Puasa Syawal

Puasa Syawal adalah...

Puasa sunah yang dilakukan dengan melaksanakan 6 hari berpuasa di bulan Syawal. Puasa bisa dilakukan secara berturut-turut maupun berselang seling.

2. Puasa Syawal

Puasa sunah Syawal diriwayatkan dalam hadis berikut:

عَنْ أَبِيْ أَيُّوْبَ عَنِ انَّبِيِّ صَلَّ اللَّهُ عَلَيْهِ وسَلَّمَ قَالَ مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

Artinya:

Dari Abu Ayyub, dari Nabi Saw., beliau berkata: "Barangsiapa yang melakukan puasa pada bulan Ramadan kemudian ia ikutkan dengan puasa enam hari pada bulan Syawal, maka seolah-olah ia berpuasa satu tahun." **(H.R. Abu Daud)**

2. Puasa Syawal

Niat puasa Syawal adalah sebagai berikut.

نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ عَنْ أَدَاءِ سُنَّةً مِنْ شَوَّالِ لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya:

"Saya niat puasa sunah Syawal pada esok hari karena Allah Ta'ala."

3. Puasa Arafah

Puasa Arafah adalah...

Puasa sunah yang dilakukan pada tanggal 9 Zulhijah. Puasa ini dilaksanakan ketika orang yang beribadah haji sedang wukuf di Padang Arafah.

3. Puasa Arafah

Niat puasa Arafah adalah sebagai berikut.

نَوَيْتُ صَوْمَ عَرَفَةَ سُنَّةً لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya:
"Saya niat puasa Arafah, sunah karena Allah Ta'ala."

4. Puasa *Ayyamul Bidh*

Puasa *Ayyamul Bidh* adalah...

Puasa sunah selama tiga hari
pada pertengahan bulan,
tepatnya pada tanggal 13, 14,
dan 15 di setiap bulan
berdasarkan kalender Hijriah.

4. Puasa *Ayyamul Bidh*

Niat puasa *Ayyamul Bidh* adalah sebagai berikut.

نَوَيْتُ صَوْمَ أَيَّامِ الْبِيْضِ سُنَّةً لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya:
"Saya niat puasa Ayyamul Bidh, sunah karena Allah Ta'ala."

5. Puasa Daud

Puasa Daud adalah...

Puasa yang sering dilakukan oleh Nabi Daud A.S. Puasa sunah ini dilakukan secara berselang-seling, yakni sehari puasa dan sehari tidak.

5. Puasa Daud

Niat puasa Daud adalah sebagai berikut.

نَوَيْتُ صَوْمَ دَاوُدْ سُنَّةً لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya:
"Saya niat puasa Ayyamul Bidh, sunah karena Allah Ta'ala."

3

Hikmah Berpuasa Sunah

Hikmah berpuasa sunah adalah...

1. Meningkatkan iman dan takwa untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.
2. Melatih kedisiplinan, kejujuran, dan kesabaran
3. Memelihara kesehatan karena berpuasa membuat pola makan lebih teratur sehingga badan menjadi sehat
4. Melatih kesederhanaan hidup

Pelajaran Selesai!

وَالسَّلاَمُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ