140246 - PUASA MEMBUATNYA MALAS DAN KEHILANGAN BERAT BADAN, APAKAH DIBOLEHKAN BERBUKA?

Pertanyaan

Aku telah berumur 23 tahun, berat badanku kurus sekali kalau dibandingkan dengan umurku. Beratku hanya 50 Kg. Pertanyaanku khusus terkait masalah puasa di bulan Ramadan. Saya telah konsultasi ke beberapa dokter terkait dengan berat badanku, dan jawabannya adalah bahwa hal itu termasuk wajar, dan saya tidak mengeluh adanya penyakit apapun juga. Apabila berpuasa saya merasakan sangat malas, merasa kering di awal waktu dari puasa, berikutnya saya mengalami berkurangnya berat badanku. Ibuku memintaku agar tidak berpuasa, akan tetapi saya tidak tenang dengan pendapat ini. Yang saya lakukan ketika berpuasa adalah berdiam diri di rumah sambil berbaring, karena saya tidak ada kekuatan untuk berjalan. Ibuku pernah mengatakan, bahwa orang yang sakit tidak mengapa berbuka. Akan tetapi tidak mungkin saya digolongkan seperti orang sakit. Saya tidak tahu apa yang seharusnya saya lakukan.

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Allah memberikan keringanan bagi orang sakit untuk berbuka di bulan Ramadan.

Allah Ta’ala berfirman:

(وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ (سوة البقرة: 185 .

"Dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu." (QS. Al-Baqarah: 185)

Diikutkan dengan orang sakit adalah orang yang dikhwatirkan sakit disebabkan berpuasa.

Sebagaimana yang telah dijelaskan hal itu di soal jawab no. 12488

Ibnu Qudamah rahimahullah berkata dalam kitab Al-Mughni, 4/403:

"Sakit yang dibolehkan untuk berbuka adalah sakit parah yang akan bertambah sakit kalau berpuasa atau khawatir lambat sembuhnya. Yang kuat adalah dikhawatirkan sakit kalau berpuasa. Seperti orang sakit yang khawatir bertambah sakit dibolehkan berbuka. Orang sakit dibolehkan berbuka karena dikhawatirkan akan semakin bertambah sakitnya dengan berpuasa semakin lama sembuhnya. Khawatir timbul sakit termasuk dalam maknanya."

Sakit dapat diketahui lewat dokter yang terpercaya atau lewat pengalaman pribadi, ketika berpuasa, puasa tersebut menyakitinya atau merasakan kepayahan yang sangat. Telah anda sebutkan bahwa anda tidak mengeluh penyakit apapun. Para dokter juga mengatakan, kekurangan berat badan anda termasuk wajar, bukan penyakit. Dengan demikian, kalau puasa menyebabkan anda sangat payah sekali, maka ini termasuk uzur, anda dapat meninggalkan puasa. Jika kepayahan tersebut dapat anda pikul dan anda biasakan, maka seharusnya anda berpuasa.

Al-Lajnah Ad-Daimah Lil Ifta ditanya,

"Saya mempunyai anak perempuan yang lemah fisiknya. Aku melarangnya berpuasa di bulan Ramadan selama dua tahun. Kemudian anak perempuan tersebut meninggal dunia dan dia mempunyai tanggungan pasa dua tahun. Saya bertanya, apakah ibunya mendapatkan dosa tentang hal tersebut? Apakah dia juga diharuskan mengqadha untuk anak perempuannya?

Mereka menjawab,

"Kalau anak perempuan ini tidak kuat berpuasa karena lemah. Maka hukumnya termasuk orang sakit, ibunya tidak berdosa ketika melarangnya berpuasa di bulan Ramadan, kalau lemahnya terus berlangsung dan membuatnya tidak mampu berpuasa, lalu dia meninggal dunia. Maka tidak diharuskan mengqadha puasa untuknya. Akan tetapi jika anak perempuan tersebut kuat berpuasa disertai lemah yang tidak memayahkan. Maka ibunya berdosa dengan melarangnya berpuasa di

bulan Ramadan. Disyariatkan baginya mengqadha puasanya. Yang lebih utama yang melaksanakan qadha adalah ibunya, karena dia menjadi sebab hal tersebut." (Fatawa Al-Lanah Ad-Daimah, 10/376)

Nasehat untuk anda sebelum anda berbuka, hendaknya anda mengambil sebab yang dapat membantu anda menyempurnakan puasa seperti senantiasa melakukan sahur yang dilakukan di akhir malam. Jangan melakukan aktifitas yang memayahkan atau semisal itu di waktu siang hari Ramadan. Ambillah waktu yang cukup untuk tidur dan beristirahat. Mintalah nasehat dokter perempuan atau laki-laki yang cakap mengenai masalah anda. Bisa jadi beliau memberikan kepada anda obat dan penguat yang dapat membantu puasa anda.

Wallahu’alam .