142274 - Khawatir Berat Badan Semakin Turun Jika Berpuasa, Bolehkah Dia Berbuka (Tidak Berpuasa)?.

Pertanyaan

Umurku 19 tahun, dan berat badanku 41 kg, maka jika aku berpuasa maka berat badanku semakin turun drastis. Puasa membuat tubuhku semakin lemah, wajahku pucat tak bertenaga. Terlebih mulai pekan depan aku sudah memulai kuliah di sebuah perguruan tinggi. Di mana jarak antara tempat kuliah dan rumahku sekitar satu jam perjalanan. Demikian pula siang hari di tempat tinggalku sangat lama, yaitu di Kanada. Di hari-hari libur aku pun disibukkan dengan bekerja mengisi liburan.
Pertanyaanku, apakah dalam keadaan seperti ini aku tetap diwajibkan berpuasa? Atau boleh aku berbuka dan menggantinya di hari-hari lain yang aku lihat memungkin untukku berpuasa?.

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Dispensasi (keringanan) yang diberikan syar'i untuk berbuka (tidak berpuasa) di siang hari Ramadhan adalah orang yang sakit, lemah (tak mampu berpuasa) atau orang yang dikhawatirkan sakitnya semakin parah jika berpuasa.

Allah berfirman, "Dan siapa yang sakit atau dalam perjalanan, maka gantilah puasanya pada hari-hari yang lain sejumlah hari yang ditinggalkannya." SQ. Al-Baqarah: 185

Ibnu Qudamah dalam kitabnya 'al mughni', 4/ 403 berkata,

"Yang benar perihal orang yang dikhawatirkan sakitnya semakin parah jika berpuasa, seperti orang yang khawatir sakitnya bertambah parah jika ia berpuasa, maka ia boleh berbuka. Karena sesungguhnya orang sakit dibolehkan baginya berbuka, jika dikhawatirkan dengan berpuasa maka sakitnya akan bertahan lama. Atau secara mental, sakitnya akan semakin parah."

Az Zaela'i berkata, "Orang yang khawatir terkena sakit karena berpuasa, maka hukumnya seperti penderita sakit." Tabyin al haqa'iq, 1/ 333.

Berpedoman pada beberapa dalil di atas, maka jika puasa menjadi sebab anda sakit atau badan anda menjadi kurus kerempeng dan lemah, maka anda termasuk orang yang mendapat dispensasi untuk berbuka. Tentunya dengan konsekwensi anda mengganti puasa pada hari-hari yang lain.

Namun, sebaiknya anda berkonsultasi kepada dokter maupun tim medis untuk memastikan keadaan yang anda alami.

Sedangkan orang yang hanya kelelahan dan merasa tubuhnya lemah disebabkan berpuasa bukanlah alasan untuk berbuka puasa. Karena sesungguhnya puasa, dan khususnya di musim panas dan siang harinya lebih lama, tentu terasa lebih sulit.

Para ulama menjelaskan bahwa bagi orang-orang yang bekerja berat, mereka memulai hari-harinya dengan puasa. Jika mereka merasakan haus yang terlewat batas, atau lapar yang dapat mendatangkan mudharat, maka mereka boleh berbuka puasa dan mengganti puasa di hari-hari lain sejumlah hari yang ditinggalkannya.

Perlu dicatat, bahwa kuliah dan bekerja bukanlah uzur yang dibenarkan untuk meninggalkan puasa. Karena puasa merupakan salah satu rukun Islam. Bahkan ia termasuk kewajiban agama yang teragung. Untuk itu, seorang muslim tidak dibenarkan meremehkan permasalahan puasa dengan mengutamakan studi atau bekerja yang belum mendesaknya atau mungkin ditinggalkannya.

Untuk memperdalam persoalan ini, silahkan dilihat soal jawab, no: 43772 dan 65803

Wallau a'lam..