



## 274712 - Bagaimanakah Hukumnya Membatalkan Puasa Karena Haus & Lapar ?

---

### Pertanyaan

Saya pernah tertidur sebelum shalat maghrib dan belum berbuka puasa, saya bangun sudah masuk waktu subuh, saya juga belum makan sejak sehari kemarin, sehingga saya makan, apakah hal itu diperbolehkan ?

### Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Puasa itu salah satu rukun dari rukun-rukun Islam sebagaimana yang sudah diketahui sebelumnya.

Tidak boleh bagi seorang muslim untuk meremehkan puasa hanya karena haus atau lapar, atau hanya karena khawatir tidak mampu berpuasa, akan tetapi bersabar dan meminta bantuan kepada Allah -'Azza wa Jalla- dan tidak apa-apa untuk mengguyur kepalanya dengan air dingin dan berkumur-kumur.

Dia wajib memulai harinya dengan berpuasa, jika ditakdirkan ia tidak mampu untuk menyempurnakan puasanya dan khawatir sampai membahayakan dirinya atau sampai sakit, maka pada saat itu ia boleh membatalkan puasanya. Tidak boleh membatalkan puasanya karena prediksi, bahkan tidak boleh membatalkan kecuali ia sudah mengalami kesulitan.

Ibnu Qudamah berkata:

“Yang benar adalah jika ia mengkhawatirkan dirinya karena sangat kehausan, kelaparan dan lain sebagainya, maka ia boleh membatalkan puasanya”.



Syeikh Ibnu Utsaimin berkata pada saat mengkritisi Al Kaafi:

“Jika ia takut kehausan, namun bukan berarti hanya sekedar kehausan, akan tetapi rasa haus yang dikhawatirkan akan menyebabkan kematian, atau yang membahayakan”. (Ta’liqaat Ibnu Utsaimin ‘Ala Al Kaafi: 3/124)

An Nawawi -rahimahullah- berkata di dalam Al Majmu’ (6/258):

“Sahabat-sahabat kami dan yang lainnya berkata: “Barang siapa yang kelaparan dan kahausan, lalu ia khawatir sampai akan mengarah kepada kematian, maka ia wajib membatalkan puasanya, meskipun ia sehat dan tidak dalam perjalanan, berdasarkan firman Allah -Ta’ala-:

ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu”. (QS. An Nisa’: 29)

Dan firman Allah -Ta’ala-:

ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan”. (QS. Al Baqarah: 195)

Namun ia tetap wajib qadha’ seperti orang sakit. Wallahu A’lam

Maka anda wajib mengqadha’ hari tersebut, meskipun anda sudah terburu-buru untuk membatalkan puasa sebelum merasakan adanya kesulitan yang membolehkan anda untum membatalkannya. Anda juga wajib bertaubat dari perbuatan anda dan janganlah mengulangnya lagi.

Baca juga jawaban soal nomor: [65803](#) dan [37943](#)

Wallahu A’lam