



220996 - Hukum Puasa Dengan Niatan Mendekatkan (Diri Kepada Allah), Mendapatkan Pahala dan Berniat Untuk Mengurangi Berat (Badan/ Diet)

Pertanyaan

Saya senang berpuasa di musim dingin karena siangnya pendek. Tentunya untuk mendapatkan pahala dari Allah, akan tetapi saya juga berharap dapat mengurangi beban badan saya sedikit. Apakah diperbolehkan menggabungkan diantara dua niatan?

Terlintas juga pada diri saya pertanyaan dari kebanyakan orang –dan saya termasuk di dalamnya- mereka takut melakukan dosa atau terjerumus dalam yang haram karena takut pada omongan orang atau dijadikan skandal atau aib di dalamnya atau perilaku yang tidak layak dan dirinya merasa tinggi. Apakah ia akan mendapatkan suatu kebaikan di akhirat ?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Pertama:

Menggabungkan antara niatan pahala dalam berpuasa dan niatan mengurangi berat badan tidak mengapa. Meskipun sebenarnya yang lebih utama seseorang bertujuan dalam puasanya hanya pahala saja. Sementara diet pasti akan didapatkannya dengan berpuasa baik seseorang meniatkannya atau tidak meniatkan.

Suyuthi rahimahullah dalam kitab 'Al-Asybah Wan-Nadhoir' (hal/21-22) mengatakan, "Kemudian menyatukan niatan itu ada kesamaan, dan kreterianya ada beberapa bagian, yang pertama,"Meniatkan bersamaan dengan beribadahnya apa yang bukan termasuk ibadah dan bisa jadi hal itu tidak membatalkannya. Dan banyak gambarannya diantaranya adalah jika seseorang berniat berwudhu' atau mandi dan untuk mendinginkan badan. Dalam pendapat lainnya, tidak sah menggabungkan niatan, pendapat yang terkuat adalah sah; karena mendinginkan badan akan



didapatkan baik dia meniatkannya ataupun tidak. Niatan menggabungkan tidak menghilangkan keikhlasan bahkan hal itu menjadi tujuan dia beribadah sesuai dengan realitas ibadah itu; karena termasuk sesuatu menjadi kepastian baginya mendapatkan dingin. Diantaranya jika ia berniat puasa atau penjagaan diri atau berobat. Di dalamnya ada perbedaan pendapat seperti yang telah disebutkan tadi. Selesai dengan perubahan redaksi.

Kedua:

Sementara meninggalkan kemaksiatan dengan niatan takut kepada orang atau karena dia termasuk orang yang zuhud dari melakukan kemaksiatan atau meninggalkannya karena malu kepada orang. Hal ini telah dijelaskan secara terperinci pada jawaban soal no. [180814](#) silahkan dilihat di dalamnya ada faedah.

Wallahua'lam