

Bolehkan Puasa Mbedok di Bulan Ramadan?

Oleh: **Ahmad Zuhdy Alkhariri** | Tanggal Upload: 15 April 2021



Pada saat kecil pasti sangat suka sekali dengan hal-hal instan, entah dari mainan, bahkan segala perbuatan sehari-hari. Apalagi momen-momen hari besar seperti kegiatan, lomba agustusan, ibadah ramadan, takbiran idul fitri, idul adha, sampai hari lahir di setiap daerah masing-masing. Terutama pada bulan Ramadan hampir seluruh kegiatan yang banyak mendominasi adalah anak-anak. Mulai dari TPA di masjid, buka bersama, salat terawih, dan tadarusan. Biasanya, anak-anak lebih condong melakukan aktivitas puasanya.

Entah kenapa pas momen melaksanakan puasa mayoritas puasa *mbedok*. Banyak beranggapan khususnya orang tua “*orapopo le, maklum iseh cilek nek wes gede lak wes biasa kok*” (tidak papa kang, maklum masih kecil kalo sudah besar sudah biasa kok). Saking terbiasa, sampai-sampai orang tua memanjakan anaknya dengan masakan enak yang bertujuan agar semangat melaksanakan ibadah puasa dengan *hikmat* (bernilai). Disinilah pentingnya mempertanyakan mengapa puasa *mbedok* masih ada di sekitar kita?

Puasa *mbedok* sendiri berasal dari orang-orang Jawa memiliki arti puasa sampai akhir zuhur. Dan pada dasarnya puasa *mbedok* hanya digunakan oleh beberapa orang saja. Karena masih dianggap tidak ada. Ulama pun jarang membicarakan puasa *mbedok* secara spesifiknya.

Makannya puasa *mbedok* itu jelas tidak ada dan akal-akalan orang tua untuk memotivasi anaknya berpuasa. Tradisi ini seharusnya ditinjau kembali mengingat Nabi Muhammad saw tak pernah mengartikan puasa *mbedok* dengan membolehkannya. Oleh karena itu, Rasulullah saw sudah menggambarkan batas maupun hitungannya.

Perlu kita tahu puasa pasti hitungannya setengah hari penuh. Islam menganjurkan berpuasa mulai dari waktu Subuh hingga azan Magrib. Disisi lain, Rasulullah mewajibkan umatnya untuk melaksanakan ibadah puasa sehari sepenuh bukan berpuasa selama 9 jam? Tentunya, puasa ada ketentuannya yang harus dilaksanakan antara lain: niat dan beranjak dewasa atau biasa disebut baligh, dan berakal.

Tidak berhenti di situ, Allah swt pun memberikan batasan-batasan puasa dalam waktu yang sudah dilakukannya. Begini bunyinya *“Dihalalkan bagimu pada malam hari puasa bercampur dengan istrimu. Mereka adalah pakaian bagimu, dan kamu adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwa kamu tidak dapat menahan dirimu sendiri, tetapi Dia menerima tobatmu dan memaafkan kamu. Maka sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah bagimu. Makan dan minumlah hingga jelas bagimu (perbedaan) antara benang putih dan benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa sampai (datang) malam. Tetapi jangan kamu campuri mereka, ketika kamu beriktikaf dalam masjid. Itulah ketentuan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, agar mereka bertakwa”* (surah al-Baqarah ayat 187).

Artinya, puasa itu ada ketentuan yang harus dipatuhi dan disempurnakan dengan ibadah lain gunannya untuk menambah pahala. Dengan begitu, kita umat Islam melakukan puasa dengan nuansa gembira. Dan puasa *mbedok* (puasa Zuhur) istilah jawanya sebagai *tarbiyah*.

Dalam hal ini, kita senantiasa tahu sisi garis besarnya. Semakin tahu, maka semakin lebih mantap melakukan ibadah puasa di bulan Ramadan. Mari kita niatkan ikhlas ibadah puasa Ramadan karena Allah swt. Semoga puasa dan ibadah-ibadah di bulan Ramadan ini, dilipatgandakan oleh Allah swt, dan diterima disisi Allah swt. Amin.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Ahmad Zuhdy Alkhariri**
Pegiat UKM LPM Dinamika iain Surakarta

#Puasa #Ramadan #Islam #Nusantara

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin