

## Dahlan Rais: Jadikan Ibadah Puasa Sebagai Momen Meningkatkan Ketakwaan

Senin, 19-06-2017

[MUHAMMADIYAH.OR.ID](http://MUHAMMADIYAH.OR.ID), **YOGYAKARTA** – Hakikat puasa bukan tentang hanya menjaga diri dari aktivitas makan dan minum, namun lebih dari itu yakni menjadi penjaga dan pengendali diri dari hawa nafsu yang menjadi tantangan terberat orang berpuasa.

Seperti yang dikatakan Ahmad Dahlan Rais Ketua Pimpinan Pusat Muhammadiyah, bahwa hendaknya puasa dijadikan momen untuk meningkatkan ketaqwaan dan memerangi diri dari hal-hal yang banyak mudharatnya.

“Ada tiga musuh dalam selimut ketika kita berpuasa yakni terlalu banyak tidur, terlalu banyak makan minum dan godaan melakukan hubungan suami istri, ketiga hal tersebut menjadi serangan berat ketika berpuasa,” ungkap Dahlan pada agenda Konsolidasi, Silaturahmi dan Buka Puasa seluruh Majelis, Lembaga dan Biro PP Muhammadiyah pada Sabtu (17/6) di Kantor Pimpinan Pusat Muhammadiyah.

Lebih lanjut Dahlan menjelaskan bahwa ibadah yang tidak khusyu’ saat berpuasa bisa saja diakibatkan karena terlalu banyak berkegiatan dengan kegiatan yang banyak mudharatnya.

“Kita seharusnya lebih kuat lagi dalam membentengi diri dari kegiatan yang sia-sia, salah satunya terlalu banyak tidur itu tadi, yang sering dijadikan alasan orang berpuasa bahwa tidurnya orang puasa itu baik,” jelas Dahlan.

Menurut Dahlan, seharusnya efek berpuasa harus diluaskan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya perihal sabar dalam berpuasa hendaknya tidak hanya dipelihara saat berpuasa saja, akan tetapi juga tetap dijunjung di hari-hari biasanya.

“Ketika berpuasa kita cenderung lebih bisa mengontrol diri dari aktivitas yang tidak baik, hal tersebut akan sangat baik jika terus diterapkan walaupun nanti bulan puasa sudah habis,” tutup Dahlan. **(nisa)**