

Niat Puasa Senin Kamis - Assalamu'alaikum sobat [Wikidoo](#) pasti kalian sudah tidak asing lagi dengan yang namanya puasa sunnah senin kamis, ini dikarenakan salah satu amalan yang memiliki banyak keutamaan dan manfaat. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam sendiri sangat menganjurkan umatnya untuk sering melaksanakan puasa sunnah ini. Disebutkan dalam sebuah hadist yang diriwayatkan Usamah bin Zaid berbunyi,

قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّكَ تَصُومُ حَتَّى لَا تَكَادَ تُفْطِرُ وَتُفْطِرُ حَتَّى لَا تَكَادَ أَنْ تَصُومَ إِلَّا يَوْمَيْنِ إِنْ دَخَلَ فِي صِيَامِكَ وَإِلَّا صُمْتَهُمَا. قَالَ « أَيْ يَوْمَيْنِ ». قُلْتُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ. قَالَ « ذَانِكَ يَوْمَانِ تُعْرَضُ فِيهِمَا الْأَعْمَالُ عَلَى رَبِّ الْعَالَمِينَ فَأَحِبُّ » أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya : “Aku berkata pada Rasul –shallallahu ‘alaihi wa sallam-, “Wahai Rasulullah, engkau terlihat berpuasa sampai-sampai dikira tidak ada waktu bagimu untuk tidak puasa. Engkau juga terlihat tidak puasa, sampai-sampai dikira engkau tidak pernah puasa. Kecuali dua hari yang engkau bertemu dengannya dan berpuasa ketika itu.” Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bertanya, “Apa dua hari tersebut?” Usamah menjawab, “Senin dan Kamis.” Lalu beliau bersabda, “Dua hari tersebut adalah waktu dihadapkannya amalan pada Rabb semesta alam (pada Allah). Aku sangat suka ketika amalanku dihadapkan sedang aku dalam keadaan berpuasa.” (HR. An Nasai no. 2360 dan Ahmad 5: 201. Al Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa sanad hadits ini hasan).

إن في الجنة بابًا يقال له: الريان، يدخل منه الصائمون يوم القيامة لا يدخل منه أحد غيرهم. يقال: أين الصائمون؟ فيقومون لا يدخل منه أحد غيرهم، فإذا دخلوا أغلق فلم يدخل منه أحد

Artinya : “Sesungguhnya di surga ada satu pintu yang namanya “Ar-Rayyan,” yang akan di masuki oleh orang-orang yang sering berpuasa kelak pada hari kiamat, tidak akan masuk dari pintu itu kecuali orang yang suka berpuasa. di katakan : manakah orang-orang yang suka berpuasa? maka mereka pun berdiri dan tidak masuk lewat pintu itu kecuali mereka, jika mereka telah masuk, maka pintu itu di tutup sehingga tidak seorang pun masuk melaluinya lagi.” (HR Bukhori dan Muslim)

Manfaat Puasa Senin Kamis

Selain puasa senin kamis ini memiliki banyak keutamaan, puasa sunnah ini juga memiliki banyak manfaat yang bisa kita dapatkan dengan berpuasa senin kamis. Berikut ini saya akan menguraikan empat manfaat yang bisa kita dapatkan jika menunaikan ibadah puasa senin kamis.

1. Manfaat puasa senin kamis untuk kesuksesan

Dalam Al-Quran maupun Hadist, memang tidak disebutkan secara jelas bahwa menunaikan puasa sunah senin kamis bisa membuat seseorang serta merta mendapat kepastian kesuksesan dlm hidupnya. Akan tetapi, ada sebuah hadist yang mengatakan bahwa dengan menunaikan puasa senin kamis doa seseorang untuk memperoleh kesuksesan akan lebih mustajab dan lebih cepat terkabul.

Saya pribadi meyakini bahwa salah satu manfaat puasa senin kamis nomor satu ini. saya melihat banyak orang di sekitar lingkungan tempat tinggal saya yang rutin menunaikan ibadah puasa sunnah dapat memperoleh kesuksesan dalam hidupnya. Apa yang ia cita-citakan bisa terwujud walau tidak serta merta langsung meraihnya dengan cepat. Tetap ada usaha yang mereka lakukan, hanya saja usaha yang mereka lakukan selalu dimudahkan dan diberi jalan terang.

2. Manfaat Puasa Senin Kamis Untuk Kesehatan

Selain berguna sebagai bentuk ketaatan dan permohonan kita agar dimudahkan untuk mencapai kesuksesan, puasa senin kamis juga memiliki dampak yang mengagumkan untuk kesehatan dan kecantikan. Beberapa penelitian ilmiah untuk mengetahui manfaat puasa senin kamis telah terbukti dan terangkum dalam jurnal ilmiah menyimpulkan bahwa puasa sunnah senin kamis dan puasa sunnah lainnya dapat memberikan banyak manfaat dari segi kesehatan.

- Bermanfaat untuk meremajakan sel kulit.

Dalam Jurnal ilmiah yang diterbitkan oleh *Melbourne University* dinyatakan bahwa puasa senin kamis yang rutin bisa membantu meremajakan sel-sel dalam tubuh sedikit-demi sedikit secara teratur. Secara umum, sel dalam tubuh manusia memang akan dengan cepat tumbuh lalu mati, tapi dengan menjalankan ibadah puasa, khususnya puasa yang rutin dilakukan, proses pergantian sel akan berlangsung lebih cepat dan sel bisa hidup lebih lama. Oleh karenanya, wajar bila banyak wanita yang rutin puasa dapat memiliki penampilan fisik yang lebih cantik dan bersinar.

- Membuang toksin / racun dari dalam tubuh.

Dengan puasa akan membuat sistem pencernaan kita bisa beristirahat dan membantu detoksifikasi dapat berlangsung dengan bantuan enzim-enzim yang terkandung dalam lambung & usus. Hal ini sudah diakui oleh dunia barat dan bahkan sudah dapat buktikan dalam ilmu kedokteran modern. Dengan keluar dan hilangnya racun yang ada dalam tubuh kita, kesehatan kita akan menjadi lebih baik dalam jangka waktu yang panjang dan terhindar dari penyakit-penyakit berbahaya.

- Menurunkan Kadar lemak Jahat.

Bagi para penderita darah tinggi, kolesterol dan obesitas, puasa senin kamis yang rutin dilakukan juga bisa membantu menormalitas fungsi tubuh. Khususnya bagi penderita kolesterol,

manfaat puasa senin kamis paling efektif untuk mencegah dan mengurangi peningkatan HDL atau kolesterol jahat dan menghilangkannya.

- Memperbaiki kondisi kesehatan sistem pencernaan.

Puasa senin kamis juga dapat melatih kekuatan sistem pencernaan dengan cara mengistirahatkannya. Jika puasa senin kamis dilakukan secara teratur, selain toksin yang keluar, sistem pencernaan kita juga akan semakin kuat dan sehat.

3. Manfaat Puasa Senin Kamis Untuk Jodoh

Bagi kalian yang sudah cukup umur tetapi belum diberi tanda-tanda jalan untuk mendapatkan jodoh, maka segera tunaikanlah puasa sunnah senin kamis ini untuk mempermudah diri Anda dalam diberi jalan terang dan menemukan jodoh impian. Dengan cara menunaikan puasa senin kamis, doa dan hajat yang kita laksanakan akan mudah diijabah oleh Allah SWT dan lebih mudah terkabul, termasuk ketika kita menginginkan jodoh yang baik dan sholeh/sholehah.

4. Manfaat Puasa Senin Kamis Dari Segi Spiritual

Puasa senin kamis tidak hanya dapat memberikan manfaat bagi fisik semata. dari segi Spiritual puasa senin kamis yang dilakukan secara teratur dapat memperkuat kondisi spiritual dan jiwa kita. Beberapa manfaat puasa senin kamis dari segi spiritual yang dapat kita peroleh jika menjalankannya secara rutin adalah bisa untuk menenangkan jiwa, melatih dan mengendalikan hawa nafsu, melatih kepekaan terhadap lingkungan sekitar, dan memperbaiki kualitas keimanan kita ke Allah SWT.

Nah, itulah beberapa manfaat puasa senin kamis yang dapat kita petik jika kita rutin menjalankannya. sampai pembahasan mengenai manfaat puasa senin kamis ini sudah bisa kita simpulkan bahwa puasa senin dan kamis ini ternyata sangat banyak sekali manfaat dan keutamaannya, Lalu bagaimana sih tata cara puasa senin kamis dan niat puasa senin kamis? langsung lanjut aja yuk ke ulasan selanjutnya.

Tata Cara Puasa Senin Kamis

Bangun sebelum subuh berkumandang, lalu sahur secukupnya. Kemudian dilanjutkan menahan dari makan dan minum serta segala hal yang dapat membatalkan puasa hingga tenggelam matahari/berkumandangnya adzan maghrib, lalu berbuka berbuka.

Banyak dari kita beranggapan bahwa puasa senin dan kamis harus dilakukan pada kedua-duanya. sehingga jika kita telah berpuasa dihari senin dan tidak berpuasa pada hari kamisnya, kita berpikiran bahwa puasanya tidak sah. Sebenarnya puasa senin kamis sama seperti puasa sunnah pada umumnya. dan yang perlu di ketahui adalah bahwa hari senin adalah amalan tersendiri, dan hari kamis adalah amalan tersendiri juga.

Niat Puasa Senin Kamis

Untuk "[Niat Puasa Senin Kamis](#)" sangatlah mudah untuk kita hafalkan dan praktekkan. Bagi sobat yang belum tahu atau belum hafal tidak perlu khawatir karena di artikel ini kita akan belajar bersama menghafalkan niat puasa sunah hari senin dan kamis dalam bahasa arab, latian dan terjemahan nya lengkap dibawah ini.

Niat Puasa Senin Kamis

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ سُنَّةَ اللَّهِ تَعَالَى

NAWAITU SAUMA YAUMAL ITSNAINI SUNNATAN LILLAHI TANA'ALA

Artinya : Saya niat puasa hari Senin, sunnah karena Allah ta'ala.

Untuk niat Puasa di hari kamis berbeda dengan hari senin:

Niat Puasa Kamis

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمِ الْخَمِيسِ سُنَّةَ اللَّهِ تَعَالَى

NAWAITU SAUMA YAUMAL KHOMIISI SUNNATAN LILLAHI TAA'ALA

Yang artinya :Saya niat puasa hari Kamis, sunnah karena Allah ta'ala.

Niat Berbuka Puasa Senin Kamis

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

Allaahumma laka shumtu wa 'alaa rizqika afthartu, dzahabazh zhoma-u wabtallatil 'uruuqu watsabatal ajru, insyaa Allaah.

Yang artinya : Ya Allah hanya untuk-Mu aku berpuasa & dengan rezki-Mu aku berbuka. Telah sirna dahaga, urat-urat telah basah & pahala telah tetap insya Allah Ta'ala

Itulah sediki ulasan mengenai Manfaat - Tata Cara dan [Niat Puasa Senin Kamis](#) yang bisa saya bagikan ke teman-teman. Terima kasih dan semoga bermanfaat, Wassalamu'alaikum.

Sumber: <https://doa.wikicara.ml/2017/05/manfaat-tatacara-niat-puasa-senin-kamis.html>