130209 - Seseorang yang berpuasa hendaknya makan sahur meskipun sedikit

Pertanyaan

Kami banyak mendengar penjelasan tentang keutamaan sahur pada bulan ramadhan di masjid-masjid, di antaranya bahwa sahur adalah barakah. Akan tetapi terkadang kami tidak berselera untuk makan sahur, karena makan malam menjelang tidur, sehingga kami meninggalkan berkah tersebut. Apakah kami berdosa?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

“ Tidak diragukan lagi bahwa sahur itu bernilai ibadah dan barakah; karena Rasulullah –shallahu ‘alaihi wa sallam- memerintahkan akan hal itu dalam sabdanya:

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً

“Makan sahurlah kalian; karena sesungguhnya sahur itu barakah”.

Dalam hadits yang lain Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda:

فَصْلُ مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ الْكِتَابِ أَكْلَةُ السَّحَرِ

“Perbedaan antara puasa kita dengan puasa ahli kitab (Yahudi & Nasrani) terletak pada makan sahur”

Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- juga melakukan makan sahur. Sahur itu hukumnya sunnah bukan wajib. Barang siapa meninggalkan sahur tidak ada dosa baginya, akan tetapi dia telah meninggalkan sunnah.

Oleh karenanya, umat Islam hendaknya menyantap makan sahur meskipun sedikit, seperti beberapa butir kurma atau yang lain. Dan kalau tidak memungkinkan atau tidak berselera maka minumlah susu atau minimal minum air putih meskipun beberapa teguk saja. Makanan sahur itu barakah dan banyak kebaikan di dalamnya, diantaranya dapat membantu menguatkan aktifitasnya pada siang hari.

Keberkahan yang terdapat pada ibadah sahur tidak seharusnya terlewatkan begitu saja, bahkan setiap muslim seharusnya menggunakan kesempatan tersebut dengan sebaik-baiknya dengan menyantap sedikit makanan atau beberapa butir kurma atau minum susu, yang tentunya akan menguatkan aktifitas ubudiyah dan dunianya pada siang hari".