39462 - SEBAGIAN SUNNAH DALAM BERPUASA

Pertanyaan

Apa itu sunnah-sunnah dalam berpuasa?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Sunnah-sunnah dalam puasa banyak, diantaranya adalah

Pertama, dianjurkan ketika seseorang menghinanya atau mendorongnya, dibalas kejelekan dengan kebaikan dan mengatakan ‘Saya sedang berpuasa’. Sebagaimana diriwayatkan oleh Bukhori dan Muslim dari Abu Hurairah radhiallahu’anhu sesungguhnya Rasulullah sallallahu’alaihi wa sallam bersabda: “Puasa adalah perisai, maka jangan berkata jorok dan (bertindak) bodoh. Kalau ada seseorang mendorongnya atau menghinanya, maka katakan ‘Saya sedang puasa’ dua kali. Dan demi jiwaku berada ditanganNYa. Sesungguhnya bau mulut orang berpuasa lebih harum disisi Allah ta’la dibandingkan bau minyak misk. Meninggalkan makanan, minuman dan hawa nafsunya karenaKu. Puasa untukKu dan Saya yang akan memberikan balasannya. Dan kebaikan dilipat gandakan sepuluh kali.HR. Bukhori, 1894 dan Muslim, 1151.

Kedua, disunnahkan bagi orang yang berpuasa untuk sahur, sebagaimana yang telah ada dalam shohehain dari hadits Anas bin Malik radhiallahu’anhu berkata, Rasulullah sallallahu’alaihi wa sallam bersabda: “Sahurlah kamu semua, karena dalam sahur ada barokah.” HR. Bukhori, 1923 dan Muslim, 1095.

Ketiga, disunnahkan mengakhirkan sahur sebagaimana diriwayatkan oleh Bukhori dari Anas dari Zaid bin Tsabit radhiallahu’anhum berkata: “Kami sahur bersama Nabi sallallahu’alaihi wa sallam kemudian berdiri untuk menunaikan shalat. Saya berkata: “Berapa (jarak) antara azan dan sahur? Baliau berkata: “Sekitar lima puluh ayat.” HR. Bukhori, 1921.

Keempat, disunnahkan mensegerakan berbuka. Berdasarkan sabda beliau sallallahu'alaihi wa sallam: "Orang-orang senantiasa dalam kebaikan selagi mensegerakan berbuba." HR. Bukhori, no. 1957 dan Muslim, no. 1098. Silahkan merujuk soal no. 49716.

Kelima, disunnahkan berbuka dengan rutob, kalau tidak mendapatkan. Dengan kurma. Kalau tidak mendapatkan, maka dengan air. Berdasarkan hadits Anas radhiallahu'anhu berkata: "Biasanya Rasulullah sallallahu'alaihi wasallam berbuka dengan rutob sebelum menunaikan shalat. Kalau tidak mendapatkan, (berbuka) dengan kurma. Kalau tidak mendapatkan, (berbuka) dengan meneguk air." HR. Abu Dawud, no. 2356, Tirmizi, 696 dan dihasankan di kitab 'Al-Irwa', 4/45.

Keenam, disunnahkan ketika berbuka mengucapkan seperti yang ada (dalam hadist). Dan yang ada (dalam hadits) adalah membaca bismillah, hal itu wajib menurut pendapat yang kuat. Berdasarkan perintah Rasulullah sallallahu'alaihi wa sallam. Dan telah ada juga (doa)

اللهم لك صمت وعلى رزقك أفطرت اللهم تقبل مني إنك أنت السميع العليم

"Ya Allah, hanya kepadaMu saya berpuasa dan dengan rizkiMu saya berbuka. Ya Allah, terimalah dari diriku sesungguhnya Engkau adalah Maha Mendengar dan Maha Mengetahui." Dan (hadits) ini lemah sebagaimana dikatakan oleh Ibnu Qoyyim di kitab 'Zadul Ma'ad, 2/51.

Dan telah ada juga (doa):

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتْ الْعُرُوقُ وَثَبَتَ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

"Telah hilang rasa haus, dan terbasahi tenggorokan serta pahalanya tetap insyaAllah." HR. Abu Dawud, 2357. Baihaqi, 4/239 dan dihasankan di 'irwa', 4/39.

Dan telah ada (juga) hadits-hadits yang (menjelaskan) keutamaan doa bagi orang yang berpuasa, diantaranya:

1. Dari Anas radhiallahu'anhu sesungghnya Nabi sallallahu'alaihi wasallam bersabda:

ثلاث دعوات لا ترد : دعوة الوالد ، ودعوة الصائم ، ودعوة المسافر) رواه البيهقي 3 / 345 ، وصححه الألباني في الصحيحة 1797

“Tiga doa yang tidak akan ditolak, doa orang tua, doa orang berpuasa dan doa orang yang bepergian. HR. Baihaqi, 3/345 dan dishohehkan Al-Bany di kitab As-Shohehah, 1797

2.Dari Abu Umamah marfu’an (sampai kepada Nabi sallallahu’alaihi wa sallam):

لله عند كل فطر عتقاء) رواه أحمد (21698 ، وصححه الألباني في صحيح الترغيب 1/ 491)

“Pada setiap berbuka, Allah mempunyai (orang-orang) yang akan dibebaskan (dari neraka).” HR. Ahmad, 21698 dan dishohehkan Al-Bany di shoheh At-Targib, 1/491.

3.Dari Abu Said Al-Khudri marfu’an:

إن الله تبارك وتعالى عتقاء في كل يوم وليلية ـ يعني في رمضان ـ وإن لكل مسلم في كل يوم وليلة دعوة مستجابة)

“Sesungguhnya Allah Tabaroka Wa ta’ala (mempunyai) orang-orang yang dibebaskan (dari neraka) pada setiap malam –yakni di Bulan Ramadan- dan bagi setiap muslim (mempunyai) doa yang terkabulkan pada setiap hari (siang malam). HR. Bazzar dan dishohehkan Al-Bany di shoheh Tirmizi, 1/491.

Silahkan merujuk soal, 14103, 13999, 37720, 37745.