

Sahur Dalam Berpuasa Ramadhan Menurut Tuntunan Rasulullah

Oleh: M. Danusiri

1. Sahur adalah makan malam. Tujuannya supaya memiliki daya kuat dalam berpuasa. Dasarnya anjuran yang ditekankan oleh Rasulullah.
2. Fadhilah sahur memperoleh berkah. Demikian Rasulullah bersabda:

أَخْبَرَنَا سَعِيدُ بْنُ عَامِرٍ عَنْ شُعْبَةَ عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ صُهَيْبٍ عَنْ أَنَسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السُّحُورِ بَرَكَةً

Artinya

Telah mengabarkan kepada kami Sa'id bin 'Amir dari Syu'bah dari Abdul Aziz bin Shuhaib dari Anas ia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Hendaklah kalian makan sahur, sesungguhnya dalam sahur terdapat berkah."(HR.ad-Darini, hadis nomor: 1634, Muslim hadis nomor: 1835).

3. Karena mengandung berkah, Rasulullah memerintahkannya:

أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْأَعْلَى بْنُ وَاصِلِ بْنِ عَبْدِ الْأَعْلَى قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ آدَمَ عَنْ سُفْيَانَ عَنْ ابْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ عَطَاءٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السُّحُورِ بَرَكَةً

Artinya:

Telah mengabarkan kepada kami 'Abdul A'la bin Washil bin 'Abdul A'la dia berkata; telah menceritakan kepada kami Yahya bin Adam dari Sufyan dari Ibnu Abu Laila dari 'Atha dari Abu Hurairah dia berkata; dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam beliau bersabda: "Makan sahurilah kalian karena sesungguhnya dalam sahur itu terdapat berkah."(HR. Nasai, nomor 2121, juga 2122)

4. Bentuk berkahnya, Allah menurunkan rahmat, malaikat mendoakan rahmat untuk orang yang sedang sahur:

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ عَنْ هِشَامِ الدَّسْتَوَائِيِّ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ عَنْ أَبِي رِفَاعَةَ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ السُّحُورُ أَكْلُهُ بَرَكَةٌ فَلَا تَدْعُوهُ وَلَوْ أَنْ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جُرْعَةً مِنْ مَاءٍ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَمَلَائِكَتُهُ يُصَلُّونَ عَلَى

الْمُتَسَحِّرِينَ

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Isma'il dari Hisyam Ad Dustuwa'i berkata; telah menceritakan kepada kami Yahya bin Abu Katsir dari Rifa'ah dari Abu Sa'id Al Khudri berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "makan sahur itu berkah, maka janganlah kalian tinggalkan meskipun salah seorang dari kalian hanya minum seteguk air, karena sesungguhnya Allah 'azza wajalla dan para malaikat-Nya bershalawat kepada orang-orang yang makan sahur."(HR. Ahmad, hadis nomor: 10664)

5. Larangan tidak sahur

Jangan sampai tidak sahur. Demikian anjuran Rasulullah:

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ عِيسَى حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ زَيْدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ السُّحُورُ أَكْلَةٌ بَرَكَهٌ فَلَا تَدْعُوهُ أَنْ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جُرْعَةً مِنْ مَاءٍ فَإِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِينَ

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Isa berkata; telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Zaid dari Bapaknya dari 'Atho` bin Yasar dari Abu Sa'id Al Khudri ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sahur adalah makan yang diberkahi, maka janganlah kalian meninggalkannya meskipun salah seorang dari kalian hanya minum dengan seteguk air. Karena sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat kepada orang-orang yang makan sahur."(HR.Ahmad, hadis 10969).

6. Bentuk berkah lain:

Rasulullah mendoakan keberkahan bagi yang sahur, demikian ketrangannya:

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ دَاوُدَ حَدَّثَنَا ابْنُ لَهْيَعَةَ عَنْ سَالِمِ بْنِ غَيْلَانَ عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ أَبِي عُثْمَانَ عَنْ عَدِيِّ بْنِ حَاتِمِ الْجَمْصِيِّ عَنْ أَبِي دَرٍّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَزَالُ أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا عَجَلُوا الْإِفْطَارَ وَأَخْرَوْا السُّحُورَ

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Musa bin Dawud telah

Rasulullah Shallallaahu 'alaihi wasallam bersabda: " Jangan kalian berhenti makan dan minum pada saat mendengar adzannya Bilal dan munculnya fajar yang bergaris vertikal akan tetapi berhentilah ketika telah muncul fajar yang terbentang di ufuk." Abu 'Isa berkata, ini adalah hadits hasan (HR.at-Turmuzi, hadis nomor 640).

حَدَّثَنَا شَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَوَادَةَ الْفُسَيْرِيِّ حَدَّثَنِي وَالِدِي أَنَّهُ سَمِعَ سَمْرَةَ بْنَ جُنْدُبٍ يَقُولُ سَمِعْتُ مُحَمَّدًا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لَا يَغْرَنَ أَحَدُكُمْ نِدَاءَ بِلَالٍ مِنَ السَّحُورِ وَلَا هَذَا الْبَيَاضَ حَتَّى يَسْتَطِيرَ

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Syaiban bin Farrukh telah menceritakan kepada kami Abdul Warits dari Abdullah bin Sawadah Al Qusyari telah menceritakan kepadaku bapakku bahwa ia mendengar Samurah bin Jundub berkata; Saya mendengar Muhammad shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Janganlah kalian terpedaya (untuk tidak makan sahur) oleh adzan Bilal di waktu sahur, dan jangan pula oleh cahaya putih ini hingga telah tersebar (cahayanya di ufuk)."(HR.Muslim, hadis nomor 1831).

Catatan

8. Taksiran waktu akhir sahur

Perkiraan waktu sahur akhir, ditunjukkan Rasulullah demikian:

حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ قَالَ حَدَّثَنَا رَوْحٌ قَالَ حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي عَرُوبَةَ عَنْ قَتَادَةَ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَزَيْدُ بْنُ ثَابِتٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ تَسَحَّرَا فَلَمَّا فَرَغَا مِنْ سَحُورِهِمَا قَامَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى الصَّلَاةِ فَصَلَّى فقلْنَا لِأَنَسِ كَمْ كَانَ بَيْنَ فَرَغِهِمَا مِنْ سَحُورِهِمَا وَدُخُولِهِمَا فِي الصَّلَاةِ قَالَ كَقَدْرِ مَا يَقْرَأُ الرَّجُلُ خَمْسِينَ آيَةً

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Ya'qub bin Ibrahim berkata, telah menceritakan kepada Rauh berkata, telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Abu 'Urubah dari Qatadah dari Anas bin Malik radliallahu 'anhu bahwa

Nabi shallallahu 'alaihi wasallam dan Zaid bin Tsabit radliallahu 'anhu makan sahur bersama. Setelah keduanya selesai makan sahur, maka Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bangkit untuk segera melaksanakan shalat, lalu Beliau mendirikan shalat". Kami bertanya kepada Anas radliallahu 'anhu: "Berapa tenggang waktu antara selesai makan sahur keduanya dengan awal shalatnya? Anas bin Malik radliallahu 'anhu berkata,: "Kira-kira selama seorang membaca lima puluh ayat".(HR. al-Bukhari, hadis no. 1066).

9. Status Sahur

Rasulullah menfungsikan sebagai ganti makan siang jika tidak berpuasa: Rasulullah bersabda:

حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مُحَمَّدٍ النَّاقِدُ حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ خَالِدِ الْخَيَّاطِ حَدَّثَنَا مُعَاوِيَةُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ
يُونُسَ بْنِ سَيْفٍ عَنِ الْحَارِثِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ أَبِي رُهِمٍ عَنِ الْعَرَبَاذِيِّ بْنِ سَارِيَةَ قَالَ
دَعَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى السَّحُورِ فِي رَمَضَانَ فَقَالَ هَلُمَّ إِلَى الْغَدَاءِ
الْمُبَارَكِ

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami 'Amr bin Muhammad An Naqid, telah menceritakan kepada kami Hammad bin Khalid Al Khayyath, telah menceritakan kepada kami Mu'awiyah bin Shalih dari Yunus bin Saif, dari Al Harits bin Ziyad dari Abu Ruhm dari Al 'Irbadh bin Sariyah, ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam mengundangku untuk makan sahur pada Bulan Ramadhan, beliau berkata; "Kemarilah untuk makan siang yang mendapat berkah!" (HR. Abu Dawud, hadis nomor 1997)

10. Bahan Sahur

Sebaiknya ada unsure kurmanya, demikian Nabi bersabda:

حَدَّثَنَا عَمْرُ بْنُ الْحُسَيْنِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ أَبِي الْوَزِيرِ أَبُو الْمُطَرِّفِ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُوسَى
عَنْ سَعِيدِ الْمَقْبُرِيِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ نِعَمَ سَحُورُ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ

Telah menceritakan kepada kami Umar bin Al Husain bin Ibrahim, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Abu Al Wazir Abu Al Mutharrif, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Musa dari Sa'id Al Maqburi dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Sebaik-baik (makanan) sahur bagi seorang mukmin adalah kurma."(HR. Abu Dawud, hadis nomor 1998).

11.Fungsi Sahur

Sahur membedakan pola syaumnya umat Islam dengan puasanya ahli kitab:

أُخْبِرَنَا فُتَيْبَةُ قَالَ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ مُوسَى بْنِ عَلِيٍّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي قَيْسٍ عَنْ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ فَصْلَ مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ الْكِتَابِ أَكْلَةُ السُّحُورِ

Artinya:

Telah mengabarkan kepada kami Qutaibah dia berkata; telah menceritakan kepada kami Al Laits dari Musa bin 'Ali dari bapaknya dari Abu Qais dari 'Amru bin Al 'Ash dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya perbedaan antara puasa kita dan puasa ahli kitab adalah makan sahur." (HR an-Nasai, hadis nomor 2137).

Catatan

Ketika mendengar azan Bilal, supaya tetap sahur, jangan dilepeh karena bilal memang agak kurang sehat penglihatannya. Demikian anjuran tetap makan:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشْرٍ حَدَّثَنَا سَعِيدٌ عَنْ قَتَادَةَ عَنْ أَنَسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَمْنَعُكُمْ أَذَانُ بِلَالٍ مِنَ السُّحُورِ فَإِنَّ فِي بَصَرِهِ شَيْئًا

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Bisyr berkata, telah menceritakan kepada kami Sa'id dari Qatadah dari Anas ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Janganlah kalian terhalangi untuk makan sahur karena adzan yang dikumandangkan oleh

Bilal, karena mata Bilal ada yang nggak beres."(HR. Ahmad, hadis nomor 11978).

Itulah sebabnya, Rasulullah menyuruh agar Bilal melemahkan suaranya:

حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ حَدَّثَنَا مَنْصُورٌ يَعْنِي ابْنَ زَادَانَ عَنْ خُبَيْبِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ عَمَّتِهِ أُنَيْسَةَ بِنْتِ خُبَيْبِ
قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَدَّنَ ابْنُ أُمَّ مَكْنُومٍ فَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَإِذَا أَدَّنَ بِلَالٌ فَلَا تَأْكُلُوا
وَلَا تَشْرَبُوا قَالَتْ وَإِنْ كَانَتْ الْمَرْأَةُ لِيَبْقَى عَلَيْهَا مِنْ سُحُورِهَا فَنَقُولُ لِبِلَالٍ أَمْهَلْ حَتَّى أُرْفَعَ مِنْ
سُحُورِي

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Husyaim telah menceritakan kepada kami Manshur -yakni Ibnu Zadzan- dari Hubaib bin Abdurrahman dari bibinya Unaisah binti Khubaib dia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Jika Ibnu Ummi Maktum mengumandangkan adzan, maka makan dan minumlah kalian, namun jika Bilal mengumandangkan adzan, maka janganlah kalian makan dan minum." Ia (perawi) Berkata, "Jika ada seorang wanita masih makan sahur, maka kami mengatakan kepada Bilal, pelan-pelanlah sehingga dia selesai sahur.(HR. Ahmad, hadis nomor: 26169).

Keterangan: sumber kutipan hadis Lidwa Pusaka i-Software - Kitab 9 Imam Hadist

Semarang, 1 Juli 2014

Penyusun

M. Danusiri, Dosen IAIN Walisongo Fak Ushuluddin, FKG UNIMUS.