

### Keutamaan sahur puasa Ramadhan

Sahur adalah salah satu amalan sunnah yang sangat dianjurkan untuk dikerjakan saat ingin berpuasa di bulan Ramadhan. Tidak hanya dalam puasa wajib seperti ramadhan dan nazar, di dalam puasa sunnahpun sangat ditekankan untuk dikerjakan.

Anjuran ini bersifat sunnah muaqqadah, meskipun demikian terdapat beberapa perbedaan mengenai waktu yang cocok untuk menyantap makanan sebelum fajar tiba. Namun terlepas dari itu, terdapat beberapa dalil yang menyebutkan keutamaan menjalankan ibadah sahur ini, seperti:

وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ

“Dan orang-orang yang meminta ampun di waktu sahur.” [QS. Ali Imran: 17]

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

“Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar.” [QS. Adz Dzariyat: 18]

سَحَرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً

“Bersahurlah kamu sekalian, karena sesungguhnya dalam sahur itu terdapat barakah” [HR. Bukhari & Muslim]

السُّحُورُ أَكْلَهُ بَرَكَةً فَلَا تَدْعُوهُ وَلَوْ أَنْ يَجْرِعَ أَحَدُكُمْ جَرْعَةً مِنْ مَاءِ فَإِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلِّونَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِينَ

Sahur adalah makanan berkah, maka jangan kalian tinggalkan walaupun salah seorang dari kalian hanya meneguk seteguk air, karena Allâh k dan para malaikat bersalawat atas orang-orang yang bersahur. [HR. Ahmad]

فَصُلْ مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ الْكِتَابِ أَكْلَهُ السَّحَرَ

“Perbedaan antara puasa kita dan puasa Ahli Kitab (Yahudi dan Nashrani) adalah makan sahur.” [HR. Muslim]

### Keutamaan Makan Sahur

Daqiqil Id rahimahullah menyebutkan berkah dalam makan sahur menyeliputi kebaikan permasalahan ukhrawiyah dan dunyawiyyah, berupa menjalankan sunnah Rasulullah SAW yang diganjar pahala bagi yang mengerjakannya dan memberikan kekuatan fisik saat akan menjalankan ibadah puasa.

Ibnu Nawawi bahkan merinci kebaikan yang akan didapatkan bila makan sahur sebelum fajar, penjelasan tersebut ditinjau dari berbagai sisi, seperti dalam ungkapannya: “Adapun berkah dalam makanan sahur secara dhahir terlihat dari: kuatnya tubuh saat berpuasa, termotivasi untuk rajin beribadah, termotivasi untuk menambah amalan puasa, termotivasi untuk berdzikir dan berdoa waktu yang mulia, termotivasi untuk ampunan dosa, termotivasi untuk sholat malam hingga termotivasi untuk menyibukkan diri dengan ibadah lain (seperti membaca al-Qur'an) hingga terbit fajar.” [Syarh Shahih Muslim]

## Materi Kultum Puasa Ramadhan | Ba'da Isya , Subuh

Secara rinci, keutamaan makan sahur telah kami ringkas dengan beberapa poin penting berikut ini:

Sahur merupakan pembeda dengan ahli kitab “Pembeda antara puasa kita dengan puasa Ahli Kitab adalah makan sahur” [HR. Muslim]

Allah dan malaikat bershalawat kepada orang yang makan sahur. “Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat kepada orang-orang yang makan sahur”. [HR. Imam Ahmad & Ibnu Hibban]

- Sahur membuka pintu shodaqoh bagi yang membutukan makanan, juga bisa menjadi sarana untuk makan berjamaah (termasuk dalam kebiasaan nabi SAW)
- Sahur menjadi sebab doa & dzikir dikabulkan, termasuk digunakan untuk memperbanyak sholat malam saat waktu sahur.
- Sahur memberi kekuatan saat menjalankan ibadah puasa
- Sahur menambah kekuatan untuk rajin beribadah
- Sahur menghindarkan perilaku buruk akibat rasa lapar
- Sahur termasuk dalam meneladani sunnah Nabi SAW

### Kapankah Waktu Utama Malaksanakan Sahur?

Agama tidak menerangkan dengan rinci kapan seharusnya seseorang bersahur, hanya saja dari riwayat-riwayat yang ada dapat dipahami bahwa sebaiknya sahur dilaksanakan pada akhir malam menjelang terbit fajar / Shubuh.

وَكُلُّوْ وَأَشْرُبُواْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ

“...dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar.”  
(QS. Al Baqoroh: 187)

Selain ayat di atas, terdapat beberapa riwayat yang menerangkan bahwa nabi melakukan sahur sesaat sebelum waktu subuh, jika dihitung dalam frekuensi jam ada hadis yang menerangkan bahwa nabi membaca al-Quran sebelum subuh. Seperti hadis yang menerangkan waktu makan sahur Nabi SAW berikut:

كُنْتُ أَسْحَرُ فِي أَهْلِي ثُمَّ تَكُونُ سُرْعَتِي أَنْ أُدْرِكَ السُّجُودَ مَعَ رَسُولِ اللهِ

“Aku makan sahur bersama keluargaku, kemudian aku segera bergegas menuju masjid agar aku bisa bersujud (pada rakaat pertama shalat shubuh) bersama Rasulullah SAW”. [HR Bukhâri]

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ - رضي الله عنه - أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وَرِزْدَهُ بْنُ ثَابِتٍ - رضي الله عنه - تَسْحَرَ ، فَلَمَّا  
فَرَّغَ مِنْ سَحُورِهِمَا قَامَ نَبِيُّ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - إِلَى الصَّلَاةِ فَصَنَّى . قُلْنَا لِأَنَسٍ كُمْ كَانَ بَيْنَ فَرَاغَتِهِمَا مِنْ سَحُورِهِمَا  
وَدُخُولِهِمَا فِي الصَّلَاةِ قَالَ كَفَدْرٌ مَا يَقْرَأُ الرَّجُلُ خَمْسِينَ آيَةً

“Dari Anas bin Malik RA bahwasanya Nabi SAW dan Zaid bin Tsabit RA pernah makan sahur. Ketika keduanya selesai dari makan sahur, Nabi SAW berdiri untuk shalat, lalu beliau mengerjakan shalat. Kami bertanya pada Anas tentang berapa lama antara selesainya makan

## **Materi Kultum Puasa Ramadhan | Ba'da Isya , Subuh**

sahur mereka berdua dan waktu melaksanakan shalat Shubuh. Anas menjawab, ‘Yaitu sekitar seseorang membaca 50 ayat (Al-Qur’ān).’ [HR. Bukhari & Muslim].

Ibnu Hajar mengomentari hadis ini bahwa yang ditanyakan kepada Anas adalah jarak waktu antara berakhirnya makan sahur dan dimulainya shalat Shubuh. [Fath Al-Bari]. Samalahnya dengan Imam Nawawi yang menyebutkan, hadis ini menunjukkan anjuran mengakhirkan makan sahur hingga dekat dengan waktu Shubuh. [Syarh Shahih Muslim] Berbeda dengan ungkapan Al-Qurthubi yang menjelaskan bahwa dalam hadis ini menunjukkan sahur selesai sebelum terbit fajar Shubuh (azan Shubuh) [Fath Al-Bari].

Faerah makan sahur yang diakhirkan, sebagaimana yang disebutkan oleh Ibnu Abi Jamrah dalam kitab Fath Al-bari: “Nabi SAW telah memandang suatu amalan yang sangat mudah bagi umatnya untuk dilakukan. Jika Seandainya tidak melaksanakan sahur, maka akan berat dalam menjalani puasa.

Begin juga dengan makan sahur yang dikerjakan di tengah malam (tidak di akhir waktu) tentu juga akan memberatkan bagi seorang hamba. Bahkan orang yang menjalankan ibadah sahur di tengah malam, akan susah mengalihkan rasa kantuk, membuat orang begadang hingga lalai dalam menjalankan sholat subuh.

Kesimpulan: Waktu makan sahur Nabi SAW ialah dekat dengan waktu sholat subuh, berarti beliau selalu mengkahirkan. Sedangkan untuk waktu berakhirnya sahur adalah mendekati azan azan sholat subuh.

Adapun orang yang ketika adzan subuh berkumandang masih memegang gelas minuman atau belum selesai sahur, maka hendaklah dia tunaikan hajatnya sampai selesai. Sabda Nabi SAW:

إِذَا سَمِعَ أَحَدُكُمْ . الَّذِي وَ أَلْئَاءُ فِي يَدِهِ فَلَا يَضْعُفْهُ حَتَّى يَقْضِيَ حَاجَتَهُ مِنْهُ

“Apabila seseorang dari kalian mendengar suara adzan sedangkan gelas masih berada di tangannya maka janganlah ia letakkan hingga memenuhi hajatnya” [HR. Abu Dawud, Ibnu Jarir , Hakim, Baihaqi & Ahmad]

### **Tips dalam Menjalankan Ibadah Sahur di Bulan Ramadhan**

Untuk mendapatkan pahala sahur yang sempurna, sudah sepantasnya kita berusaha untuk mengoptimalkan segala hal yang berhubungan dengan sahur dini hari. Mulai dari saat kita akan tidur hingga terbangun dari tidur. Beberapa hal yang harus dipertimbangkan adalah sebagai berikut:

#### **Mengakhirkan Makan Sahur**

Dianjurkan untuk mentakhirkan makan sahur selama tidak khawatir akan terbutnya fajar. Sebagaimana dalam hadis Nabi SAW: “Kami makan sahur bersama Rasulullah SAW, kemudian kami berdiri untuk mengerjakan shalat.” Anas berkata, “Aku berkata kepada Zaid, ‘Berapa rentang waktu antara adzan dan sahur?’ Zaid menjawab, ‘Kira-kira 50 ayat’” [Muttafaqun ‘alaih]

## **Materi Kultum Puasa Ramadhan | Ba'da Isya , Subuh**

dan “Manusia akan senantiasa berada dalam kebaikan selama mereka mengakhirkan sahur dan menyegerakan berbuka” [HR. Ahmad]

### **Menghindari Begadang**

Sebagian kaum muslim terkadang melakukan kegiatan begadang dari awal hingga tengah malam, lalu lalai saat makan sahur. Perbuatan ini termasuk dalam menyelisihi tuntunan Nabi SAW, karena sahur sangat dianjurkan dan ditekankan untuk dikerjakan, meskipun hanya makan dan minum dalam jumlah yang sedikit.

### **Persiapan Makanan**

Bila dikhawatirkan terlambat untuk bangun sahur, maka seyogyanya menyiapkan makanan sesaat sebelum tidur. Makanan tersebut dapat dimasukkan di dalam kulkas, lalu dihangatkan saat bangun dari tidur. Di antara makanan yang bagus untuk sahur ramadhan adalah kurma, berdasarkan hadis Nabi SAW “Makanan sahur yang paling nikmat bagi seorang mukmin, adalah kurma” [HR. Abu Dawud dan Ibnu Hibban]

**Referensi:** <https://www.tongkronganislami.net/anjuran-sahur-puasa-ramadhan/>