

## 21979 - Hari-hari Yang Disyari'atkan Puasa Sunnah

### Pertanyaan

Berapa hari dalam satu bulan digunakan untuk berpuasa bagi seseorang ?, dan pada hari apa dalam satu pekan yang digunakan untuk berpuasa bagi seorang muslim ?, Saya juga ingin mengetahui waktu yang benar untuk ifthar dan sahur ?, saya berharap anda memberikan bekal kepada saya pada masalah-masalah di atas dengan rinci.

### Jawaban Terperinci

Di antara hikmah Allah menghendaki untuk mensyari'atkan bagi para hamba-Nya amalan sunnah untuk mendekatkan diri kepada-Nya setelah melaksanakan ibadah fardhu yang telah diwajibkan kepada mereka.

Disediakan pahala yang besar pada amalan sunnah tersebut, sebagaimana sabda Nabi – shallallahu ‘alaihi wasallam- dari Allah –Ta’ala-:

وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتَ عَلَيْهِ وَمَا يَرَالْ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوْافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتَهُ كُنْتَ سَمْعَهُ الْذِي ( البخاري ( يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبَصِّرُ بِهِ وَيَدَهُ التِّي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ التِّي يَمْشِي بِهَا وَإِنْ سَأَلْنِي لِأُغْطِيَنِي وَلَئِنْ اسْتَعَذَنِي لَأُعِذَنِي 6502

“Tidaklah hamba-Ku mendekat kepada-Ku dengan sesuatu yang lebih Aku cintai dari pada apa yang telah Aku wajibkan kepadanya, dan senantiasa hamba-Ku mendekat kepada-Ku dengan ibadah sunnah sampai Aku mencintainya, dan jika Aku mencintainya, maka Aku akan jadi pendengarannya untuk mendengar, dan menjadi matanya untuk melihat dan menjadi tangannya untuk beraktifitas, dan menjadi kakinya untuk berjalan, dan jika dia meminta kepada-Ku pasti Aku akan memberinya, dan jika dia meminta perlindungan kepada-Ku maka aku akan melindunginya”. (HR. Bukhori: 6502)

Puasa sunnah itu dibagi menjadi dua bagian pokok:

Pertama:

Puasa sunnah muthlak (tidak dibatasi oleh waktu dan kondisi tertentu). Maka seorang muslim bisa berpuasa sunnah pada hari apa saja yang ia inginkan dari hari-hari dalam satu tahun; kecuali pada hari-hari yang dilarang, seperti; dua hari raya, karena berpuasa pada kedua hari raya adalah haram, hari-hari tasyriq (tiga hari setelah hari raya idul Adha) hukumnya haram juga berpuasa pada tiga hari tersebut, kecuali bagi jama'ah haji yang tidak mempunyai sembelihan hady, kecuali orang yang mampu mengerjakan puasa Daud, sebagaimana dalam hadits:

أَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاؤْدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَأَحَبُّ الصَّيَامِ إِلَى اللَّهِ صَيَامُ دَاؤْدَ وَكَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ  
البخاري 1131 مسلم 1159 (وَيَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا

“Shalat yang paling dicintai oleh Allah adalah shalatnya Nabi Daud –‘alaihi wa sallam-, dan puasa yang paling dicintai oleh Allah adalah puasa Daud, beliau tidur pada setengah malam dan bangun pada sepertiga malam, tidur pada seperenamnya. Beliau puasa sehari dan berbuka sehari”. (HR. Bukhori: 1131 dan Muslim: 1159)

Kedua:

Puasa sunnah muqayyad (dibatasi oleh waktu), ini lebih utama dari pada puasa sunnah muthlak, secara umum dibagi menjadi dua bagian:

1. Terikat dengan kondisi personal, seperti seorang pemuda yang belum mampu menikah, sebagaimana dalam hadits Abdullah bin Mas'ud –radhiyallahu 'anhu-:

كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَبَابًا لَا نَجِدُ شَيْئًا فَقَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ أَسْتَطَاعَ الْبَاعَةَ  
البخاري 5066 مسلم 1400 (فَلْيَتَرْوَجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَحْسَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصُّومِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ

“Kami sebagai pemuda pernah bersama Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- kami tidak mendapatkan sesuatu, maka Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda: “Wahai para pemuda, barang siapa di antara kalian ada yang mampu, maka menikahlah; karena hal itu lebih mampu menjaga pandangan dan lebih mampu menjaga kemaluannya, dan barang siapa yang belum mampu maka ia harus berpuasa karena puasa akan memecahkan syahwat”. (HR. Bukhori: 5066 dan Muslim: 1400)

Syari'at puasa bagi dirinya menjadi kuat selama ia masih lajang, dan akan semakin dikuatkan jika pemicu syahwatnya semakin kuat, tanpa adanya pembatasan hari.

1. Puasa yang terikat dengan waktu tertentu, maka hal ini bisa bermacam-macam, sebagian pekanan dan sebagian lainnya bulanan serta sebagian lainnya tahunan.

Yang pekanan adalah puasa sunnah senin dan kamis, dari 'Aisyah berkata:

النسائي 2320 وغيره وصححه الألباني في صحيح (إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْأَثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ) الجامع الصغير 4897

“Sungguh Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- beliau menunggu-nunggu puasa senin dan kamis”. (HR. Nasa'i: 2320 dan yang lainnya dan dishahihkan oleh Albani dalam Shahih Al Jami' As Shaghir: 4897)

Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- pernah ditanya tentang puasa hari senin dan kamis, beliau menjawab:

النسائي 2358 وابن ماجه 1740 وأحمد (ذَانِكَ يَوْمَانِ تُغَرَّضُ فِيهِمَا الْأَعْمَالُ عَلَى رَبِّ الْعَالَمِينَ فَأَحِبْ أَنْ يُغَرَّضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ) الجامع الصغير 8161 وصححه الألباني في صحيح الجامع 1583

“Keduanya adalah dua hari di mana amal perbuatan dilaporkan kepada Allah Rabbul 'Alamiin, maka aku mencintai amalanku dilaporkan sedang aku dalam keadaan berpuasa”. (HR. Nasa'i: 2358, Ibnu Majah: 1740, Ahmad: 88161 dan dishahihkan oleh Albani dalam Shahih Al Jami': 1583)

Beliau juga pernah ditanya tentang puasa hari senin, beliau menjawab:

مسلم 1162 (فِيهِ وُلْدُثٌ وَفِيهِ أُنْزَلَ عَلَيَّ)

“Pada hari itu aku dilahirkan dan pada hari itu diturunkan wahyu kepadaku”. (HR. Muslim: 1162)

Yang bulanan adalah puasa sunnah tiga hari setiap bulan, dari Abu Hurairah –radhiyallahu ‘anhu- berkata:

البخاري 1178 مسلم 721 (أَوْصَانِي خَلِيلِي بِشَلَاتٍ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى أَمُوتُ صَوْمَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَصَلَاتِ الصَّحَى وَنَوْمٍ عَلَى وِثْرٍ)

“Sahabatku (Nabi) telah mewasiatkan kepadaku dengan tiga hal, saya tidak pernah meninggalkannya sampai meninggal dunia: puasa tiga hari setiap bulan, shalat dhuha, dan shalat witir sebelum tidur”. (HR. Bukhori: 1178 dan Muslim: 721)

Puasa sunnah yang ditengah bulan dinamakan puasa hari-hari putih, dari Abu Dzar berkata:

النسائي 2424 ابن (قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا صُمِّتَ شَيْئًا مِنَ الشَّهْرِ فَصُمْنَ ثَلَاثَ عَشَرَةً وَأَرْبَعَ عَشَرَةً وَخَمْسَ عَشَرَةً) ماجه 1707 أحمد 210 وصححه الألباني في صحيح الجامع الصغير 673.

“Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- telah bersabda kepadaku, jika kamu mau berpuasa dalam satu bulan, maka berpusalah pada tanggal 13, 14 dan 15”. (HR. Nasa’i: 2424, Ibnu Majah: 1707, Ahmad: 210 dan dishahihkan oleh Albani dalam Shahih Al Jami’ Ash Shaghir: 673)

Yang tahunan adalah ada yang pada hari tertentu dan ada pula masa disunnahkan puasa di dalamnya.

Di antara hari-hari yang tertentu adalah:

- Hari ‘Asyura’, yaitu; pada tanggal 10 Muharram, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas –radhiyallahu ‘anhuma- dan beliau ditanya tentang puasa ‘Asyura’ maka beliau menjawab:

(مَا عَلِمْتُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَامَ يَوْمًا يَطْلُبُ فَضْلَهُ عَلَى الْأَيَّامِ إِلَّا هَذَا الشَّهْرَ يَعْنِي رَمَضَانَ) البخاري 1132 مسلم 2006

“Saya tidak tahu bahwa Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- telah berpuasa satu hari yang meminta keutamaannya berlaku untuk beberapa hari, kecuali pada hari ini, tidak juga pada bulan kecuali pada bulan ini, yaitu; bulan Ramadhan”. (HR. Bukhori: 2006 dan Muslim: 1132)

Dan disunnahkan agar berpuasa juga pada satu hari sebelum atau satu hari setelahnya untuk menyelisihi orang-orang Yahudi.

- Hari ‘Arafah, yaitu; pada tanggal 9 Dzul Hijjah, sunnah puasa ‘Arafah berlaku khusus bagi yang sedang tidak wukuf di ‘Arafah, sebagaimana sabda Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- tentang keutamaan tiga sebelumnya:

ثَلَاثٌ مِّنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَمَضَانٌ إِلَى رَمَضَانٍ فَهَذَا صِيَامُ الدَّهْرِ كُلُّهٗ صِيَامٌ يَوْمٌ عَرَفَةُ أَخْتِسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكَفَّرَ السَّنَةُ الَّتِي قَبْلَهُ وَالسَّنَةُ الَّتِي قَبْلَهُ مسلم 1162 (بَعْدُهُ وَصِيَامٌ يَوْمٌ عَاشُورَاءُ أَخْتِسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكَفَّرَ السَّنَةُ الَّتِي قَبْلَهُ

“Tiga hari setiap bulan, dan Ramadhan satu ke Ramadhan lainnya, maka inilah puasa satu tahun, dan puasa ‘Arafah saya berharap kepada Allah agar diampuni dosa satu tahun sebelum dan satu tahun sesudahnya, dan puasa ‘Asyura’ saya berharap kepada Allah agar diampuni dosa satu tahun sebelumnya”. (HR. Muslim: 1162)

Adapun masa yang disunnahkan puasa didalamnya:

- Puasa Syawal, disunnahkan puasa enam hari di bulan Syawal, berdasarkan sabda Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam-:

مسلم 1164 (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتَبَعَهُ سِتًّا مِّنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ)

“Barang siapa yang telah berpuasa Ramadhan kemudian mengikutinya dengan enam hari di bulan Syawal maka sama dengan berpuasa sepanjang tahun”. (HR. Muslim: 1164)

Baca juga jawaban soal nomor: 7859

- Puasa Muharram, disunnahkan untuk berpuasa semampunya pada bulan tersebut, berdasarkan hadits:

أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ . مسلم 1163

“Seutama-utama puasa setelah puasa Ramadhan adalah pada bulan bulan Allah (Muharram) dan seutama-utama shalat setelah shalat lima waktu adalah shalat malam”. (HR. Muslim: 1163)

- Bulan Sya’ban, sebagaimana yang diriwayatkan oleh ‘Aisyah –radhiyallahu ‘anha- bahwa beliau berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ حَتَّىٰ نَقُولَ لَا يُفْطِرُ وَيُفْطِرُ حَتَّىٰ نَقُولَ لَا يَصُومُ فَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) البخاري (استَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ، كَانَ يَصُومُ شَعْبَانَ كُلُّهُ كَانَ يَصُومُ شَعْبَانَ إِلَّا قَلِيلًا 1156 مسلم 1969.

“Bawa Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- berpuasa sampai kami katakan seakan tidak pernah berbuka, dan beliau berbuka sampai kami katakan seakan tidak pernah berpuasa, maka saya tidak pernah melihat Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam- telah menyempurnakan puasa selama satu bulan kecuali pada bulan Ramadhan, dan saya tidak pernah melihat beliau lebih banyak berpuasa kecuali pada bulan Sya’ban, dan beliau pernah berpuasa pada bulan Sya’ban semuanya dan beliau pernah berpuasa pada bulan Sya’ban kecuali hanya beberapa hari saja”. (HR. Bukhori: 1969 dan Muslim: 1156)

Bagi seorang Muslim yang ingin berada di dalam kebaikan agar mengetahui agungnya keutamaan ibadah sunnah kepada Allah dengan berpuasa, sebagaimana yang disabdakan Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam-:

النسائي 2247 وصححه الألباني في صحيح سنن (مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ بَاعَدَ اللَّهَ وَجْهَهُ مِنْ جَهَنَّمَ سَبْعِينَ عَامًا) 2121 النسائي

“Barang siapa yang berpuasa satu hari di jalan Allah –‘Azza wa Jalla- maka Allah akan menjauhkan wajahnya dari Jahannam selama 70 tahun”. (HR. An Nasa’i: 2247 dan telah ditashih oleh Albani dalam Shahih Sunan An Nasa’i: 2121)

Semoga Allah menjadikan kita semua termasuk yang dijauhkan dari Jahannam dan rasa panasnya, dan menjadi para pelaku kebaikan yang mendapatkan nikmat.

Adapun waktu yang benar untuk sahur dan ifthar adalah sebagaimana di dalam definisi puasa adalah mengabdi kepada Allah dengan menahan dari makan dan minum dan semua yang membantalkan puasa dari mulai terbit matahari sampai terbenamnya matahari, sebagaimana firman Allah –Ta’ala-:

البقرة/187 (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْحَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى الظَّلَلِ)

“Dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam”. (QS. Al Baqarah: 187)

Maka orang yang berpuasa mulai menahan diri dari semua yang membatalkan puasanya dari memastikan terbit fajar sampai terbenamnya matahari, sebagaimana sabda Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam- :

إِذَا أَقْبَلَ اللَّيْلُ مِنْ هَا هُنَا وَأَدْبَرَ النَّهَارُ مِنْ هَا هُنَا وَغَرَبَتِ السَّمْسُ فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ 1841 مسلم 1818 البخاري

“Jika malam sudah nampak dari arah sini, sementara siangnya sudah berlalu dari arah sini, dan matahari sudah terbit, maka orang yang berpuasa sudah (boleh) berbuka”. (HR. Bukhori: 1818 dan Muslim: 1841)

Adapun waktu sahur maka jumhur ulama fikih berpendapat antara tengah malam sampai terbitnya fajar yang kedua, disunnahkan untuk mengakhirkannya menurut para ulama selama tidak khawatir fajar kedua sudah terbit, berdasarkan ayat di atas dan berdasarkan hadits Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam-:

رواه الطبراني وصححه الألباني في صحيح الجامع 3989 (عجلوا الإفطار وأخرموا السحور)

“Segerakanlah oleh kalian berbuka dan akhirkanlah oleh kalian bersahur”. (HR. Thabrani dan telah ditashih oleh Albani dalam Shahih Al Jami’: 3989)

Dan karena tujuan bersahur adalah untuk menguatkan puasa, dan semakin mendekati fajar akan semakin membantu kuatnya berpuasa.

Semoga Allah akan menjadikan kita termasuk yang terdepan menolong syariat-Nya dan mengamalkannya.

Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi –shallallahu ‘alaihi wa sallam-.