

Begini Sahur Rasulullah SAW

written by Harakatuna

Sudah menjadi sunah Nabi saw yang mentradisi, menyantap sahur sebelum melaksanakan puasa di siang hari. Sahur merupakan suatu sunah yang mudah dan menyenangkan. Karena sahur adalah makan minum yang di samping menjadi kebutuhan sehari-hari makhluk hidup juga menjadi bagian nikmat yang sangat disukai oleh kebanyakan orang.

Rasul sangat menganjurkan bersahur. Dalam sebuah warta riwayat disebutkan bahwa dalam bersahur terdapat keberkahan (HR. al-Bukhari). Berkah di sini berarti ada tambahan kebaikan dan pahala selain pahala puasa itu sendiri. Kebaikan lainnya adalah dapat menambah tenaga dan energi untuk menjalankan puasa di siang hari. Sehingga rasa lapar dan dahaga tidak terlalu mencekik tubuh. Keberkahan lainnya adalah lebih ringan untuk bangun sebelum Subuh dibandingkan malam-malam ketika tidak puasa. Selain itu dengan disyariatkannya sahur oleh Rasul saw, ibadah puasa tidak terkesan menyiksa tubuh. Bahkan menurut sebagian orang, berpuasa adalah memindahkan jam makan minum. Merubah waktu sarapan lebih cepat dan menunda waktu makan siang hingga malam hari.

Di samping keberkahan sahur juga menjadi ciri pembeda antara puasa umat Islam dengan puasa para Ahlu Kitab. Sebagaimana riwayat Muslim, *Kelebihan puasa kita (umat Islam dengan puasa Ahlu Kitab adalah makan sahur* (HR. Muslim).

Pensyariatan sahur sendiri sangatlah manusiawi. Bagaimana tidak? Kesunahannya ditambah lagi dengan kesunahan mengakhirkannya. Mengakhirkan sahur sangatlah membantu puasa di siang hari. Sehingga jeda makan minum tidak terlalu lama. Gampangnya kenyangnya masih terasa. Dalam riwayat al-Bukhari disebutkan bahwa Rasulullah saw mempunyai dua muazin; Bilal bin Rabah dan Ibnu Ummi Kaltsum. Tugas Bilal azan di akhir malam. Sedangkan Ibnu Ummi Kaltsum azan saat waktu subuh tiba. Rasul pun mempersilahkan makan minum sebelum Ibnu Ummi Kaltsum mengumandangkan azan.

Jika dicermati pengakhiran sahur yang dicontohkan Rasul saw ini dapat

membantu umatnya untuk tidak terlewat shalat Subuhnya. Bayangkan jika sahur pada tengah malam. Kemudian tidur, shalat Subuh kemungkinan terlambat atau malah terlewat.

Zaid bin Tsabit menceritakan saat menyantap sahur bersama Rasulullah saw. Ketika itu Zaid memberanikan untuk bertanya perihal jeda antara sahur dan azan Subuh. Nabi Muhammad saw menjawab bahwa rentang waktu antara keduanya kira-kira durasi membaca 50 ayat (HR. al-Bukhari).

Meskipun sahur itu menambah tenaga untuk berpuasa, bukan berarti memperbanyak porsi makan sahur. Sahur Rasulullah saw tidak demikian. Sepertiga untuk makan. Sepertiga untuk minum dan sepertiga lainnya untuk nafas. Jangan sampai kita memaksakan perut yang besarnya terbatas. Semoga kita sebagai umat Muhammad saw dapat mengikuti gerak-gerik dan sunah-sunahnya dengan sebaik-baiknya. [**Ali Fitriana**]