

Etika Sahur Yang Perlu Diperhatikan Bagi Orang Yang Puasa

written by Harakatuna



Harakatuna.com. – Saat bulan Ramadan, umat Muslim diharuskan untuk menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas lainnya dari terbit fajar hingga matahari terbenam. Mereka hanya bisa melakukan aktifitas makan dan semacamnya saat waktu buka puasa suda tiba sampai masuknya imsak.

Ada satu keharusan yang dilakukan orang berpuasa demi menahan rasa lapar ketika siang hari, yaitu melakukan sahur atau makan sahur. Dimana sahur adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh umat Muslim sebelum memulai puasa selama bulan Ramadan.

Pada biasanya sahur dilakukan pada waktu dini hari sebelum terbit fajar dan sebelum waktu imsak (waktu terakhir untuk makan sebelum memulai puasa) tiba. Dasar atas anjuran untuk melakukan sahur adalah Hadis yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik. Dimana Rasulullah SAW bersabda;

عن أنس رضي الله عنه قال صلى الله عليه و سلم: تسحروا فإن في السحور بركة

“Dari Anas ra, Rasulullah saw bersabda, “Sahurlah kalian, karena sesungguhnya dalam sahur itu mengandung keberkahan.” HR. al-Bukhari

Hadis ini menunjukkan bahwa sahur memiliki nilai yang sangat penting dan bermanfaat bagi umat Muslim selama berpuasa di bulan Ramadan. Dengan melakukan sahur, tubuh kita mendapatkan asupan energi yang cukup untuk menjalankan aktivitas sehari-hari selama berpuasa. Selain itu, sahur juga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah tubuh kekurangan nutrisi selama berpuasa.

Terlepas dari itu semua, penting kiranya untuk memperhatikan adab atau etika ketika melakukan sahur. Hal ini akan menambah suatu nilai ibadah yang telah kita dapatkan selain makan sahur itu sendiri, karena memang makan sahur termasuk sunnah Nabi.

Habib Salim bin Abdullah As-Syatiriy menyebutkan dalam al-Fawaid al-Syatiriyyah beberapa adab ketika bersahur. Diantaranya ialah; pertama; hendaknya ketika selesai dari makan sahur tidak tidur, dikarenakan tidur setelah sahur dapat membuat penyakit. Beliau menyebut bahwa orang yang tidur setelah sahur akan mendapat penyakit al-Qadad, yaitu penyakit yang disiang harinya akan menyebabkan dirinya lapar. Dan juga beliau menyebut;

مما يضر الإنسان : النوم بعد الأكل حالا, فليتحذر منه

“Sesuatu yang membahayakan manusia adalah langsung tidur setelah makan. Maka berhati-hati kalian dari melakukan pekerjaan itu”

Kedua; hendaknya pada saat sahur tidak terlalu banyak makan. Hal ini di khawatirkan menghilangkan suatu keberkahan. Beliau menyebut;

لا يخفى أنه قد يتسحر الإنسان سحوراً كثيراً ولكن لا توضع فيه بركة.. فيصبح جائعاً، وقد يتسحر سحوراً يسيراً ولكن توضع فيه بركة.. فيصبح راوياً شبعاناً

“Bukan rahasia lagi bahwa seseorang makan banyak pada saat sahur tetapi tidak mendapat keberkahan, sehingga dia menjadi lapar. Dan seseorang yang memilih sedikit sahur tetapi ditempatkan di dalamnya berkah, sehingga dia menjadi kenyang”

Ketiga: memperbanyak membaca al-Qur'an dan berdoa di waktu sahur. Beliau menukil dari sebagian Ulama bahwa orang yang membaca al-Qur'an di waktu

sahur akan menyelamatkan dirinya dari suatu keburukan:

قال بعضهم: من قرأ {إِيلَافُ قُرَيْشٍ} عند السحور. كفاه الله شرَّ ذلك، يعني: يكفيه شرَّ أن يتسحَّروا ويصبح جائعا

“Sebagian Ulama berkata: orang yang membaca {surah al-Quraisy} pada waktu sahur. Semoga Allah melindunginya dari kejahatan itu, artinya: cukup baginya makan sahur dan lapar”

وأَيْضاً: يكون في وقت التسحر يستجاب فيه الدعاء، وغير ذلك مما لا يخفى .

“Berdoa di waktu sahur akan diterima. Dan yang bukan menjadi rahasia juga akan diterima”

Agar sahur yang kita lakukan menjadi berkualitas, tidak hanya mencega agar diri kita lapar di siang hari bulan Ramadhan, haruslah memperhatikan etika yang telah disebutkan diatas. Hal ini bertujuan untuk mengikuti atas apa yang telah Nabi perintahkan dan yang tak kalah penting sebagai wasilah agar puasa yang dilakukan dapat diterima oleh Allah Swt. Demikian penjelasan tentang etika bersahur yang perlu diperhatikan. Semoga bermanfaat.

Oleh Nuris Shofyyatul Widad (Santri Ma'had aly Situbondo PP. Salafiyah Syafiiyah)

peminat kajian Fikih dan Ushul Fikih