

Hikmah Ramadhan: Barokah Sahur saat Ramadhan

written by Ridwan Bahrudin



[Bulan Ramadhan](#) adalah bulan yang penuh *maghfirah* (ampunan) dan *rahmah* (kasih sayang). Dalam bulan ini, ada amalan sunah yang biasa kita jalani. Namun terkadang kita tidak sadar bahwa itu sunah, yaitu makan [sahur](#). Selain disepakati oleh para ulama dihukumi sebagai sunah, amalan makan sebelum fajar ini juga memiliki keberkahan. Hal ini sesuai dengan hadis Nabi SAW yang berbunyi:

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَاتًا

“Makan sahurlah kalian karena dalam makan sahur terdapat keberkahan.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Dalam Bahasa Arab, kata sahur berarti hidangan yang disantap saat waktu menjelang subuh. Kata sahur tersebut kemudian diserap ke dalam bahasa Indonesia dan telah tercantum dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) yang diartikan sebagai makan pada dini hari bagi orang-orang yg hendak menjalankan ibadah puasa. Sahur selalu identik dengan puasa, sebab sahur menjadi salah satu rangkaian ritual berpuasa bagi umat Islam.

Namun, tidak menutup kemungkinan ada sebagian umat muslim mengira, bahwa sahur sebagai syarat berpuasa. Sehingga saat ia tidak makan sahur berarti tidak akan berpuasa. Padahal sahur merupakan tuntunan sunah baginda Nabi Besar Muhammad SAW. Sahur merupakan anjuran kuat dari Nabi SAW bagi orang yang hendak berpuasa. Tentu di balik anjuran Nabi ini mengandung beberapa hikmah positif dan manfaat yang dapat diraih. Setidaknya penulis mengumpulkan ada tujuh manfaat dalam makan sahur.

Pertama, menyimpan berkah melimpah. Ini sudah jelas disebutkan dalam hadis sahih bahwa Nabi SAW bersabda yang artinya: *Makanlah sahur, sungguh di dalam sahur terdapat berkah*. Berkah berarti kebaikan yang terus bertambah. Menurut Imam al-Nawawi, ada dua makna yang dimaksud keberkahan dalam sahur ini. *Pertama* menambah kuat dan giat dalam menjalankan puasa sehingga lebih ringan dan semangat melewati hari-hari puasa. Kedua diartikan keberkahan karena adanya kesempatan untuk bangun pada waktu doa mudah dikabulkan. Karena diantara orang yang makan [sahur](#), mereka menyempatkan *qiyâm al-lail*, berdzikir, berdo'a dan beristighfar hingga masuk waktu subuh.

Kedua, menjadi pembeda dengan puasa Ahli Kitab. Sebagaimana diketahui, bahwa puasa merupakan bentuk ibadah umat-umat terdahulu, termasuk Ahli Kitab. Jadi Ahli Kitab dahulu juga berpuasa, akan tetapi tidak ada sahur. Seperti diriwayatkan oleh Imam Muslim yang berbunyi:

إِنَّ فَصْلَ مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ الْكِتَابِ أَكْلَةُ السَّحَرِ

“Rasulullah saw pernah menyatakan Pembeda antara puasa kita dengan puasa Ahli Kitab adalah makan sahur.” Perlu diketahui, bahwa salah satu karakteristik Nabi Muhammad SAW adalah tidak ingin sama dengan orang-orang Yahudi terutama dalam hal-hal ritual ibadah, seperti puasa.

Ketiga, membantu dari kepayahan puasa. Pada umumnya orang yang berpuasa fisiknya akan terasa lemas, lapar dan dahaga. Tuntunan Nabi SAW berupa sahur ini akan sangat membantu seseorang dalam menghadapi segala kepayahan puasa.

Keempat, berada dalam nilai kebaikan. Nabi Muhammad SAW datang dengan membawa kebaikan. Segala sesuatu yang Beliau anjurkan merupakan tuntunan yang dipenuhi dengan kebaikan. Salah satu diantaranya adalah sahur. Lebih-lebih lagi, ketika makan sahur diakhirkan menjelang waktu subuh. Sebagaimana yang pernah disampaikan oleh Rasulullah SAW:

ما زالت أمتي بخير ما عجلوا الفطور وأخروا السحور

“Umatku senantiasa tercatat dalam kebaikan selagi mereka mengakhirkan sahur dan menyegerakan berbuka.”

Kelima, meraih cinta Allah. Seperti diriwayatkan oleh Imam al-Thabrani bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda yang berbunyi:

ثلاث من أخلاق النبوة تعجيل الإفطار، وتأخير السحور، ووضع اليمين على الشمال في الصلاة

“Ada tiga hal yang dicintai Allah ‘Azza wa Jalla; menyegerakan berbuka, mengakhirkan sahur dan meletakkan salah satu tangan pada tangan lainnya ketika shalat”.

Keenam, mendapat rahmat (kasih sayang) Allah SWT. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Tabrani, Nabi Muhammad SAW pernah mendoakan orang-orang yang sahur, Beliau berkata: *Yarham Allah al-Mutasahhirîn* (semoga Allah selalu merahmati orang-orang yang sahur). Sedangkan menurut riwayat Ibnu ‘Asakir dari Abu Hurairah, ia menggunakan redaksi seperti ini: *Rahima Allah al-Mutasahhirîn* (semoga Allah senantiasa merahmati orang-orang yang sahur).

Ketujuh, mendapat istighfar dari para malaikat. Hanya karena menyantap sahur seseorang mendapat ampunan dari malaikat. Tiada yang mengetahui jumlah keseluruhan para malaikat selain Allah SWT. Dalam Musnad Ahmad, Rasulullah SAW bersabda, *“Makan sahur itu berkah. Jangan sampai kalian tinggalkan meskipun hanya meminum seteguk air. Sungguh Allah dan para malaikat bershawat bagi orang-orang yang bersahur”.* Perlu diketahui, jika shawat berasal dari Allah SWT berarti rahmat. Shawat berasal dari malaikat bermakna memohonkan ampun. Shawat berasal dari manusia berarti doa.

Dari sini dapat disimpulkan, bahwa sahur merupakan perkara sunah dan memiliki tujuh *fadhilah* (keutamaan). Di antaranya; menyimpan berkah melimpah, menjadi pembeda dengan puasa Ahli Kitab, membantu dari kepayahan puasa, berada dalam nilai kebaikan, meraih cinta Allah, mendapat *rahmat* (kasih sayang) Allah SWT dan mendapat istighfar dari para malaikat. Semoga kita senantiasa mendapatkan keutamaan-keutamaan sahur serta amal ibadah kita diterima oleh Allah SWT. *Amin*.