

# Ini Urutan Makanan Buka Puasa Yang Dianjurkan Rasulullah

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



**Harakatuna.com** - Salah satu hal yang paling ditunggu-tunggu oleh orang yang berpuasa adalah saat berbuka puasa. Saat buka puasa biasanya orang-orang menyantap hidangan yang telah dipersiapkan sejak sore hari mulai dari takjil hingga makanan berat. Sekarang ini, jika ingin berbuka puasa, maka tersedia makanan yang berlimpah dan bermacam-macam. Namun demikian alangkah lebih baiknya jika ingin berbuka mengikuti urutan makanan buka puasa sesuai yang dianjurkan oleh Rasulullah.

Rasulullah sendiri dalam hadisnya sering berbuka puasa dengan kurma basah, apabila tidak dijumpai maka dengan kurma kering. Dan apabila kedua jenis kurma ini tidak ada maka Rasulullah memilih mengawali buka puasa dengan minum air putih

عن أنس بن مالك قال : كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل ان يصلّى فان لم يكن رطبات فتمرات فان لم يكن تمرات حسا حسوات من ماء رواه أحمد وأبو ظاود والترمذي

Artinya : “Dari Anas bin Malik RA, ia berkata, [Rasulullah SAW](#) berbuka puasa dengan beberapa kurma matang dan basah (ruthab) sebelum melaksanakan [shalat](#). Kalau tidak ada kurma basah, maka Rasulullah SAW berbuka dengan kurma kering (tamr). Bila tidak ada kurma kering, beliau meminum beberapa teguk air.” (HR Ahmad, Abu Daud, at-Tirmidzi)

Mendasarkan pada hadis ini, Sayid Abdurrahman dalam kitabnya, Bughyatul Mustarsyidin membuat urutan makanan buka puasa seperti yang dianjurkan Rasulullah. Awalilah buka puasa dengan menggunakan kurma, jika tidak ada maka dengan air putih. Kemudian makanan manis yang tidak terkena api seperti madu, susu dan urutan terakhir adalah makanan manis yang terkena api sehingga menjadi masak.

فَائِدَةٌ : يُسَنُّ لِمَنْ لَمْ يُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ أَنْ يُفْطِرَ عَلَى الْمَاءِ وَكَوْنُهُ مَاءَ زَمْزَمٍ أَوْلَى وَبَعْدَهُ الْحَلْوُ وَهُوَ مَا لَمْ تَمْسُهُ النَّارُ كَالزَّبِيْبِ وَالْعَسَلِ وَاللَّبَنِ وَهُوَ أَفْضَلُ مِنَ الْعَسَلِ وَاللَّحْمِ أَفْضَلُ مِنْهُمَا ثُمَّ الْحَلْوَى الْمَعْمُولَةُ بِالنَّارِ

Artinya: “Sunah berbuka dengan air bagi orang yang tidak berbuka dengan kurma. Air yang paling utama adalah air zam-zam, kemudian sesuatu yang manis yang tidak dimasak dengan api. Seperti anggur, madu, susu yang mana lebih baik dari madu, dan daging yang lebih baik dari keduanya. Kemudian makanan manis yang dimasak dengan api.”

Demikianlah urutan makanan buka puasa seperti yang dianjurkan Rasulullah, Wallahu A’lam Bishowab.