

Memahami Hadis Nabi “Tidurnya Orang Puasa Adalah Ibadah”

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Puasa Ramadhan adalah puasa yang diwajibkan oleh Allah Swt. kepada seluruh umat Islam di seluruh dunia. Di antara salah satu peraturan syariat tentang puasa adalah menahan makan dan minum dari terbitnya fajar subuh sampai terbenamnya matahari. Karena pada siang hari, ketika puasa harus menahan lapar maka sebagian orang menghabiskan waktunya untuk tiduran dan bersantai-santai, diperkuat lagi dengan adanya pemahaman hadis Nabi yang artinya tidurnya orang puasa adalah ibadah. Maka menjadikan gerakan tidur masal di siang hari.

Memang ada sebuah hadis Nabi [Muhammad](#) yang menyatakan bahwa tidurnya orang puasa adalah ibadah. Nabi bersabda

نَوْمُ الصَّائِمِ عِبَادَةٌ وَصُمَّتْهُ تَسْبِيحٌ وَعَمَلُهُ مُضَاعَفٌ وَدُعَاؤُهُ مُسْتَجَابٌ وَذَنْبُهُ مَغْفُورٌ

Artinya: “Tidurnya orang puasa adalah ibadah, diamnya adalah tasbih, amal ibadahnya dilipatgandakan, doanya dikabulkan, dan dosanya diampuni” [HR.

Baihaqi].

Hadis ini banyak disalahpahami oleh sebagian orang untuk bermalas-malasan dan tidur-tiduran ketika puasa. Padahal dibalik makna lahiriah tersebut ada makna batiniah yang jauh lebih penting untuk dipahami dari hadis tersebut.

Imam Ghazali, Sang Hujjatul Islam sendiri dalam kitabnya Ihya mengatakan bahwa salah satu etikanya orang yang berpuasa adalah tidak memperbanyak tidur. Karena rasa lapar dan rasa haus yang dirasakan ketika puasa akan menjadikan bersihnya hati. Imam Ghazali berkata

بل من الآداب أن لا يكثر النوم بالنهار حتى يحس بالجوع والعطش ويستشعر ضعف القوي فيصفو عند ذلك قلبه

Artinya: “Sebagian dari etika puasa adalah tidak memperbanyak tidur di siang hari, hingga seseorang merasakan lapar dan haus dan merasakan lemahnya kekuatan, dengan demikian hati akan menjadi jernih”. [Ihya Ulumiddin, juz. 1, hal. 246]

Bersihnya hati tentu akan menjadikan seseorang menjadi peka terhadap aspek ibadah maupun sosial dan pada akhirnya dari bersihnya hati ini akan lahir ketakwaan, di mana [ketakwaan](#) adalah tujuan dari orang diperintahkan untuk berpuasa. Demikianlah pemaknaan batiniah yang pertama dari hadis nabi di atas.

Niatkan Ibadah Agar Tidurnya Orang Puasa Menjadi Ibadah

Memang sah-sah saja orang yang berpuasa melakukan tidur di siang hari. Tidur adalah sesuatu yang mubah. Dan Ketika dilakukan di bulan puasa menjadi ibadah ini tentu menjadikan nilai tambah.

Namun demikian pada dasarnya tidur adalah inti dari pada kealpaan untuk mengingat Allah. Oleh karenanya maka ketika hendak tidur niatkan aktivitas tidurnya ini untuk dua hal yang penting. Pertama adalah untuk membantu ibadah dan kedua adalah untuk meninggalkan maksiat. Dengan demikian tidur walaupun alpa dari mengingat Allah namun tetap dinilai ibadah oleh Allah. Hal ini senada dengan yang dikatakan Imam Nawawi Al-Bantani

وهذا في صائم لم يخرق صومه بنحو غيبة، فالنوم وإن كان عين الغفلة يصير عبادة، لأنه يستعين به على العبادة.

Artinya: “Hadits ‘tidurnya orang berpuasa adalah ibadah’ ini berlaku bagi orang berpuasa yang tidak merusak puasanya, misal dengan perbuatan gibah. Tidur meskipun merupakan inti kelupaan, namun akan menjadi ibadah sebab dapat membantu melaksanakan ibadah”. [Tanqihul Qoul Hadis, Hal. 66]

Demikianlah pemaknaan batin yang berikutnya dari hadis di atas. Walhasil keutamaan hadis di atas yaitu tidur di bulan puasa akan bernilai ibadah apabila tidurnya diniatkan untuk membantu melaksanakan ibadah dan untuk meninggalkan maksiat, Wallahu A’lam Bishowab.