

Suplemen Puasa Syawal

written by Harakatuna

Suplemen Puasa Syawal

Sebagaimana setelah melaksanakan shalat fardhu disunnahkan shalat sunah rawatib bakdiyah, setelah melaksanakan puasa fardhu Ramadan disunnahkan puasa sunah Syawal. Kedua fungsi sunah tersebut sebagai pelengkap sekaligus penyempurna bagi kewajiban yang diiringinya. Bisa diibaratkan kedua sunah tersebut sebagai suplemen bagi hati sementara kewajiban menjadi makanan pokok bagi hati.

Puasa Syawal merupakan puasa sunah yang dilangsungkan di bulan Syawal selama enam hari. Boleh dilakukan enam hari berturut-turut maupun terpisah-pisah semisal digabung dengan puasa Senin-Kamis selama tiga Minggu. Namun yang paling afdal dilaksanakan pada tanggal 2 hingga 7 Syawal. Puasa ini berlandaskan hadis sahih yang diriwayatkan oleh Abu Ayub al-Anshari Ra, Nabi Besar Muhammad saw berpesan:

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّهُ حَدَّثَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ ((مَنْ)) صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

Orang yang berpuasa Ramadan kemudian mengikutinya dengan puasa enam hari pada bulan Syawal, ia seperti berpuasa selama satu tahun penuh HR Muslim, al-Tirmidzi, Abu Dawud, dan Ibnu Majah.



Menurut al-Nawawi dalam *Syarh al-Nawawi 'alâ Muslim*, perbandingan puasa sebulan Ramadan plus enam hari Syawal dengan hitungan puasa selama satu tahun itu didasarkan pada QS al-An'am [6]: 160 yang menegaskan setiap satu amal kebaikan maka tercatat sepuluh kali lipat. Artinya puasa 36 hari (Sebulan Ramadan & 6 hari Syawal) itu terhitung 360 hari yang sama dengan jumlah hari dalam satu tahun qamariah.

Sebagian ulama berpendapat kembali berpuasa pada bulan Syawal setelah menyelesaikan puasa Ramadan sebulan penuh, menjadi sebuah tanda atas diterimanya amal-amal di bulan Ramadan. Sebab salah satu tanda diterimanya

amal adalah dipermudah untuk melakukan kebaikan dan amal saleh setelahnya.
Wallahu A'lam []