

PUASA RASULULLAH



Melihat lebih dekat
Gambaran puasa Rasulullah ﷺ
Melalui hadits-hadits yang shahih

Dr. Abu Hafizhah Irfan, MSI



PUASA RASULULLAH ﷺ

صيام رسول الله ﷺ

Dr. Abu Hafizhah Irfan, MSI

Judul Asli :

صيام رسول الله ﷺ

Edisi Indonesia :

PUASA RASULULLAH ﷺ

Penyusun : Dr. Abu Hafizhah Irfan, MSI

Desain Sampul : Hafizhah

Setting Isi : Irfan

Penerbit : Pustaka Al-Bayyinah

Jl. Medayu Utara No. 4

Surabaya

Telp. 0856-55865618

Cetakan Pertama :

19 Sya'ban 1442 H / 02 April 2021 M

albayyinatulilmiyah.wordpress.com

DAFTAR ISI

	Halaman
BASMALAH	i
SAMPUL DEPAN	iii
DATA BUKU	v
DAFTAR ISI	vii
MUQADDIMAH	1
PUASA RASULULLAH ﷺ	2
KHATIMAH	8
MARAJI'	9

MUQADDIMAH

Kehadiran bulan Ramadhan membawa kebahagiaan bagi seorang muslim. Karena bulan tersebut adalah bulan ibadah yang penuh dengan keberkahan. Di antara amalan utama di bulan Ramadhan adalah berpuasa Ramadhan. Puasa Ramadhan mulai diwajibkan sejak tahun kedua Hijriyah, dengan diturunkannya Surat Al-Baqarah ayat 183. Allah ﷻ berfirman;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

”Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian (dari kalangan ahli kitab) agar kalian bertaqwa, (karena puasa merupakan sarana menuju ketaqwaan).”^{1,2}

Maka pada kesempatan kali ini marilah sejenak kita melihat lebih dekat bagaimana praktik puasa Rasulullah ﷺ melalui pemberitaan dari hadits-hadits yang shahih. Semoga dengan menyaksikan puasa Rasulullah ﷺ kita semua termotivasi untuk melakukan puasa sesuai dengan Sunnah Rasulullah ﷺ yang mulia. Selamat membaca.

¹ Mukhtasharul Tafsiril Baghawi, 66.

² QS. Al-Baqarah : 183.

Rasulullah ﷺ Mengakhirkan Makan Sahur

Rasulullah ﷺ senantiasa sahur, karena di dalam sahur terdapat keberkahan.³ Makan sahur merupakan pembeda antara puasa seorang muslim dengan ahli kitab.⁴ Allah ﷻ dan para Malaikat-Nya bershalawat kepada orang-orang yang sahur.⁵ Rasulullah ﷺ biasa mengakhirkan sahur di akhir malam hingga hampir mendekati waktu Shubuh. Jarak antara waktu sahur Rasulullah ﷺ dengan adzan Shubuh adalah sekitar bacaan lima puluh ayat Al-Qur'an. Sebagaimana diriwayatkan dari Anas bin Malik رضي الله عنه, dari Zaid bin Tsabit رضي الله عنه, ia berkata;

تَسَحَّرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَامَ إِلَى
الصَّلَاةِ قُلْتُ: كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسَّحُورِ؟ قَالَ:
قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً.

“Kami sahur bersama Nabi ﷺ, kemudian beliau bangkit untuk mengerjakan Shalat (Shubuh).” Anas رضي الله عنه bertanya, “Berapa jarak antara adzan (Shubuh) dan sahur?” Zaid رضي الله عنه menjawab, “Kira-kira bacaan lima puluh ayat.”⁶

³ Muttafaq ‘alaih. HR. Bukhari : 1923 dan Muslim : 1095.

⁴ HR. Ahmad dan Muslim : 1096. Hadits ini dishahihkan oleh Syaikh Al-Albani رحمته الله dalam *Shahihul Jami'* : 4207.

⁵ HR. Ahmad. Hadits ini dihasankan oleh Syaikh Al-Albani رحمته الله dalam *Shahihul Jami'* : 3683.

⁶ HR. Bukhari : 1921, lafazh ini miliknya dan Muslim : 1097.

Rasulullah ﷺ Tetap Berpuasa, Meskipun di Pagi Hari Dalam Keadaan Junub

Diperbolehkan bagi seorang muslim untuk bercampur dengan isterinya di malam hari bulan Ramadhan.⁷ Rasulullah ﷺ terkadang ketika masuk waktu Shubuh beliau masih dalam keadaan junub, namun beliau tetap berpuasa. Ini menunjukkan diperbolehkannya bagi seorang yang akan berpuasa ketika masuk waktu Shubuh masih dalam keadaan junub. Diriwayatkan dari ‘Aisyah رضي الله عنها, ia berkata;

أَشْهَدُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنْ كَانَ
لَيُصْبِحُ جُنُبًا مِنْ جِمَاعٍ غَيْرِ احْتِلَامٍ ثُمَّ يَصُومُهُ.

“Aku pernah melihat Rasulullah ﷺ pada waktu Shubuh beliau dalam keadaan junub karena jima’ (dengan isterinya), bukan kerana bermimpi. Kemudian beliau (tetap) berpuasa.”⁸

Rasulullah ﷺ Senantiasa Menjaga Pahala Puasa

Banyak orang yang berpuasa, namun ia tidak mendapatkan dari puasanya melainkan hanya rasa lapar.⁹ Oleh karena itu, seorang muslim hendaknya berupaya untuk menghindari hal-hal yang dapat merusak pahala

⁷ QS. Al-Baqarah : 187.

⁸ HR. Bukhari : 1931, lafazh ini miliknya dan Muslim : 1109.

⁹ HR. Ibnu Majah : 1690. Hadits ini dishahihkan oleh Syaikh Al-Albani رحمته الله dalam *Shahih Ibn Majah* : 1371.

puasanya.¹⁰ Rasulullah ﷺ mengingatkan umatnya agar menjaga pahala puasa. Sebagaimana hadits yang diriwayatkan dari Abu Hurairah ؓ ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda;

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ.

“Barangsiapa tidak meninggalkan perkataan dusta dan mengerjakannya, maka Allah ﷻ tidak memerlukan orang tersebut meninggalkan makanan dan minuman (dalam puasa)nya.”¹¹

Rasulullah ﷺ Menuangkan Air di Kepala Karena Panas yang Menyengat

Ketika kondisi cuaca sangat panas, pernah Rasulullah ﷺ menuangkan air di kepala beliau untuk mengurangi rasa haus dan mendinginkan badan. Sebagaimana diriwayatkan dari Abu Bakar ؓ ia berkata;

لَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالْعَرَجِ يَصُبُّ عَلَى رَأْسِهِ الْمَاءَ وَهُوَ صَائِمٌ مِنَ الْعَطَشِ أَوْ مِنَ الْحَرِّ.

¹⁰ Nida-atur Rahman, 18.

¹¹ HR. Bukhari : 1903, lafazh ini miliknya, Tirmidzi : 707 dan Abu Dawud : 2362.

“Sungguh aku pernah melihat Rasulullah ﷺ di Al-'Arj, beliau sedang menuangkan air di atas kepalanya, ketika itu beliau dalam keadaan puasa, karena haus atau karena panas (yang menyengat).”¹²

Rasulullah ﷺ Berbekam Ketika Berpuasa

Saat Rasulullah ﷺ merasa sudah waktunya untuk berbekam, maka beliau berbekam meskipun dalam keadaan berpuasa. Hal ini menunjukkan diperbolehkannya berbekam bagi orang yang berpuasa, selama tidak dikhawatirkan akan melemahkan tubuh. Diriwayatkan dari Ibnu ‘Abbas رضي الله عنه, ia berkata;

اِحْتَجَمَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ صَائِمٌ.

“Nabi ﷺ pernah berbekam ketika beliau sedang berpuasa.”¹³

Rasulullah ﷺ Segera Berbuka Dengan Ruthab, Tamr atau Dengan Air

Ketika telah tiba waktu berbuka dengan berkumandangnya adzan Maghrib, maka Rasulullah ﷺ segera berbuka. Manusia senantiasa dalam kebaikan selama ia menyegerakan berbuka.¹⁴ Rasulullah ﷺ berbuka dengan kurma sebelum shalat Maghrib. Jika tidak ada kurma, maka Rasulullah ﷺ berbuka dengan air.

¹² HR. Abu Dawud : 2365.

¹³ HR. Bukhari : 1939.

¹⁴ Muttafaq ‘alaih. HR. Bukhari : 1957 dan Muslim : 1098.

Sebagaimana diriwayatkan dari Anas bin Malik رضي الله عنه, ia berkata;

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَى
رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَعَلَى
تَمْرَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ.

“Rasulullah ﷺ biasa berbuka dengan ruthab (kurma segar), sebelum shalat (Maghrib). Jika tidak mendapat ruthab, maka dengan beberapa buah tamr (kurma masak yang sudah lama dipetik). Jika tidak mendapatkannya, maka beliau meminum air.”¹⁵

Ketika berbuka Rasulullah ﷺ membaca doa;

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ العُرُوقُ وَثَبَتَ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ
اللَّهُ.

“Telah hilang rasa haus, telah basah urat-urat serta telah ditetapkan pahala, insya Allah.”¹⁶

¹⁵ HR. Abu Dawud : 2356, lafazh ini miliknya dan Tirmidzi : 696. Hadits ini dihasankan oleh Syaikh Al-Albani رحمته الله dalam *Shahihul Jami'* : 4995.

¹⁶ HR. Abu Dawud : 2357 dan Hakim : 1536. Hadits ini dihasankan oleh Syaikh Al-Albani رحمته الله dalam *Shahihul Jami'* : 4678.

Rasulullah ﷺ Senantiasa Membaca Al-Qur'an dan Semakin Dermawan di Bulan Ramadhan

Rasulullah ﷺ adalah seorang yang dermawan. Ketika masuk bulan Ramadhan Rasulullah ﷺ semakin bertambah dermawan. Di setiap malam Ramadhan Rasulullah ﷺ membaca Al-Qur'an dihadapan Malaikat Jibril ﷺ. Ini sebagai contoh bagi umatnya agar mengisi hari-hari di bulan Ramadhan dengan bacaan Al-Qur'an. Diriwayatkan dari 'Ibnu 'Abbas رضي الله عنه, ia berkata;

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدَ النَّاسِ بِالْخَيْرِ
وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ يَلْقَاهُ جِبْرِيلُ
وَكَانَ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَلْقَاهُ كُلَّ لَيْلَةٍ فِي رَمَضَانَ
حَتَّى يَنْسَلِخَ يَعْرِضُ عَلَيْهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
الْقُرْآنَ فَإِذَا لَقِيَهُ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ أَجْوَدَ
بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ.

“Nabi ﷺ adalah orang yang paling dermawan dalam kebaikan dan beliau lebih dermawan pada bulan Ramadhan ketika bertemu dengan Malaikat Jibril ﷺ. Malaikat Jibril ﷺ senantiasa menemui beliau setiap malam di bulan Ramadhan hingga Ramadhan selesai. Nabi ﷺ membaca Al-Qur'an di hadapan Malaikat Jibril ﷺ. Apabila Nabi ﷺ telah bertemu dengan Malaikat

Jibril عليه السلام, (maka beliau menjadi) lebih dermawan terhadap kebaikan daripada angin yang berhembus.”¹⁷

Khatimah

Demikianlah gambaran puasa Rasulullah ﷺ. Semoga dengan mengetahui puasa Rasulullah ﷺ semakin memotivasi kita untuk melakukan puasa yang berkulitas sesuai Sunnah Rasulullah ﷺ.

Semoga selepas bulan Ramadhan ketaqwaan kita semakin meningkat, semua ibadah kita diterima oleh Allah ﷻ dan semua dosa-dosa kita diampuni oleh Allah ﷻ.

وَصَلَّى اللهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ، وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

Semoga shalawat (dan salam) senantiasa tercurahkan kepada Nabi kita Muhammad, keluarganya dan para Sahabat semuanya. Penutup doa kami, segala puji bagi Allah Rabb semesta alam.

¹⁷ HR. Bukhari : 1902, lafazh ini milikny dan Muslim : 2308.

MARAJI'

1. *Al-Qur'anul Karim*.
2. *Al-Jami'ush Shahih: Shahihul Bukhari*, Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari.
3. *Al-Jami'ush Shahih: Sunanut Tirmidzi*, Abu 'Isa Muhammad bin 'Isa bin Saurah At-Tirmidzi.
4. *Mukhtashar Tafsiril Baghawi*, 'Abdullah bin Ahmad bin 'Ali Az-Zaid.
5. *Musnad Ahmad*, Ahmad bin Muhammad bin Hambal Asy-Syaibani.
6. *Mustadrak 'alash Shahihain*, Abu 'Abdillah Muhammad bin 'Abdillah Al-Hakim An-Naisaburi.
7. *Nida-atur Rahman li Ahlil Iman*, Abu Bakar Jabir Al-Jazairi.
8. *Shahih Ibni Majah*, Muhammad Nashiruddin Al-Albani.
9. *Shahih Muslim*, Abu Husain Muslim bin Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi.
10. *Shahihul Jami'ish Shaghir*, Muhammad Nashiruddin Al-Albani.
11. *Sunan Abi Dawud*, Abu Dawud Sulaiman bin Al-Asy'ats As-Sijistani.
12. *Sunan Ibni Majah*, Abu 'Abdillah Muhammad bin Yazid Ibnu Majah Al-Qazwini.

Kehadiran bulan Ramadhan membawa kebahagiaan bagi seorang muslim. Karena bulan tersebut adalah bulan ibadah yang penuh dengan keberkahan. Di antara amalan utama di bulan Ramadhan adalah berpuasa Ramadhan. Puasa Ramadhan mulai diwajibkan sejak tahun kedua Hijriyah, dengan diturunkannya Surat Al-Baqarah ayat 183. Maka pada kesempatan kali ini marilah sejenak kita melihat lebih dekat bagaimana praktik puasa Rasulullah ﷺ melalui pemberitaan dari hadits-hadits yang shahih. Semoga dengan menyaksikan puasa Rasulullah ﷺ kita semua termotivasi untuk melakukan puasa sesuai dengan Sunnah Rasulullah ﷺ yang mulia. Semoga selepas bulan Ramadhan ketaqwaan kita semakin meningkat. Selamat membaca.



Edisi Buku
Ke-190

albayyinatullilmiyyah.wordpress.com