

PUASA-PUASA SUNNAH

Ahad, 20-Januari-2008, Penulis: Al Ustadz Abu Karimah Askari bin Jamal Al-Bugisi

1) Puasa 6 hari dibulan syawwal

Berdasarkan hadits Abu Ayyub Al-Anshari bahwa Raulullah shallahu 'alaihi wasallam bersabda:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سَنًا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

“barangsiapa yang berpuasa ramadhan, lalu menyambungunya dengan enam hari dibulan syawwal, maka dia seperti berpuasa sepanjang tahun.”

(HR.Muslim: 1164)

Hadits ini merupakan nash yang jelas menunjukkan disunnahkannya berpuasa enam hari dibulan syawwal. Adapun sebab mengapa Rasulullah shallahu 'alaihi wasallam menyamakannya dengan puasa setahun lamanya, telah disebutkan oleh Imam Nawawi rahimahullah bahwa beliau berkata: “berkata para ulama: sesungguhnya amalan tersebut sama kedudukannya dengan puasa sepanjang tahun, sebab satu kebbaikannya nilainya sama dengan sepuluh kali lipat, maka bulan ramadhan sama seperti 10 bulan, dan enam hari sama seperti dua bulan.”

(Syarah Nawawi:8/56)

Hal ini dikuatkan dengan hadits Rasulullah shallahu 'alaihi wasallam bahwa beliau bersabda:

صِيَامُ شَهْرِ رَمَضَانَ بِعَشْرَةِ أَشْهُرٍ وَصِيَامُ سِتَّةِ أَيَّامٍ بِشَهْرَيْنِ فَذَلِكَ صِيَامُ سَنَةٍ

“berpuasa ramadhan seimbang dengan sepuluh bulan, dan berpuasa enam hari seimbang dengan dua bulan, maka yang demikian itu sama dengan berpuasa setahun.”

(HR.Nasaai dalam Al-kubra (2860), Al-Baihaqi (4/293), dishahihkan Al-Albani dalam Al-Irwa' (4/107).

2) Puasa senin dan kamis

Berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Abu Qatadah radhiallahu'anhu bahwa Rasulullah shallahu 'alaihi wasallam ditanya tentang puasa pada hari senin? Maka beliau menjawab:

ذَٰكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنْزِلَ عَلَيَّ فِيهِ

“itu adalah hari yang aku dilahirkan padanya, dan aku diutus, atau diturunkan kepadaku (wahyu).”

(HR.Muslim:1162)

Juga diriwayatkan oleh Ibnu Majah dan yang lainnya dari Aisyah radhiallahu anha bahwa beliau ditanya tentang puasanya Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam, maka beliau menjawab:

وَكَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ

“adalah beliau senantiasa menjaga puasa pada hari senin dan kamis”

(HR.Tirmidzi (745),Ibnu Majah:1739,An-Nassai (2187),Ibnu Hibban (3643).dan dishahihkan Al-Albani dalam shahih Ibnu Majah)

Juga diriwayatkan dari Abu Hurairah radhiallahu'anhu bahwa Nabi shallahu 'alaihi wasalam berpuasa pada hari senin dan kamis. Lalu ada yang bertanya: sesungguhnya engkau senantiasa berpuasa pada hari senin dan kamis? Beliau menjawab:

تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَيُغْفَرُ فِيهِمَا لِمَنْ لَا يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئًا إِلَّا الْمُهْتَجِرِينَ يُقَالُ رُدُّوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا

“dibuka pintu-pintu surga pada hari senin dan kamis,lalu diampuni (dosa) setiap orang yang tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu apapun,kecuali dua orang yang saling bertikai,dikatakan: biarkan mereka berdua sampai keduanya berbaikan.”
(HR.TIRMIDZI (745),IBNU MAJAH (1740),dan dishahihkan Al-Albani dalam Shahih Tirmidzi dan Ibnu Majah)

3) Puasa Dawud Alaihissalam

Berdasarkan hadits yang datang dari Abdullah bin Amr bin 'Al-Ash radhiallahu'anhu bahwa Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam bersabda

أَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ

“puasa yang paling dicintai Allah Ta'ala adalah puasa Dawud,beliau berpuasa sehari dan berbuka sehari.Dan shalat yang paling dicintai Allah adalah shalatnya Dawud,beliau tidur dipertengahan malam,lalu bangun (shalat) pada sepertiga malam,dan tidur pada seperenamnya.”
(HR.Bukhari :3238,dan Muslim:1159)

Dalam riwayat lain beliau shallahu 'alaihi wasalam bersabda:

لَا صَوْمَ فَوْقَ صَوْمِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ شَطْرَ الدَّهْرِ صُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمًا

“tidak ada puasa (yang lebih utama) diatas puasa Dawud Alaihissalam,setengah tahun,berpuasalah sehari dan berbukalah sehari.”
(HR.Bukhari: 1879,Muslim:1159)

4) Puasa tiga hari dalam sebulan

Berdasarkan hadits Abdullah bin Amr bahwa Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam berkata kepadanya:

وَإِنَّ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ
الدَّهْرِ كُلِّهِ

“dan sesungguhnya cukup bagimu berpuasa tiga hari dalam setiap bulan,karena sesungguhnya bagimu pada setiap kebaikan mendapat sepuluh kali semisalnya,maka itu sama dengan berpuasa setahun penuh.”

(HR.Bukhari:1874,Muslim:1159)

Juga diriwayatkan oleh Aisyah radhiallahu anha bahwa beliau ditanya oleh Mu'adzah Al-Adawiyah: apakah Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam senantiasa berpuasa tiga hari dalam setiap bulan? Maka beliau menjawab: iya.Lalu ditanya lagi: pada hari yang mana dari bulan tersebut? Beliau menjawab:

لَمْ يَكُنْ يُبَالِي مِنْ أَيِّ أَيَّامِ الشَّهْرِ يَصُومُ

“beliau tidak peduli dihari yang mana dari bulan tersebut ia berpuasa.”

(HR.Muslim:1160)

Juga dari hadits Abu Hurairah radhiallahu'anhu bahwa beliau berkata:

أَوْصَانِي خَلِيلِي e بِثَلَاثِ صِيَامٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَكَعَتَيِ الضُّحَى وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ
أُنَامَ

“Teman setiakui Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam memberi wasiat kepadaku untuk berpuasa tiga hari dalam setiap bulan,mengerjakan shalat dua raka'at dhuha,dan agar aku mengerjakan shalat witir sebelum aku tidur.”

(HR.Bukhari:1180)

Hadits ini menjelaskan bahwa diperbolehkan pada hari yang mana saja dari bulan tersebut ia berpuasa,maka ia telah mengamalkan sunnah.Namun jika ia ingin mengamalkan yang lebih utama lagi,maka dianjurkan untuk berpuasa pada pertengahan bulan hijriyyah, yaitu tanggal 13,14 dan 15. Hal ini berdasarkan hadits yang datang dari Abu Dzar radhiallahu'anhu bahwa Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam bersabda:

يَا أَبَا ذَرٍّ إِذَا صُمْتَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَصُمْ ثَلَاثَ عَشْرَةٍ وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ

“wahai Abu Dzar,jika engkau hendak berpuasa tiga hari dalam sebulan,maka berpuasalah pada hari ketiga belas,empat belas dan lima belas.”

(HR.Tirmidzi:761,An-Nasaai:2424,ahmad:5/162,Ibnu Khuzaimah: 2128,Al-Baihaqi: 4/292.Dihaskan oleh Al-Albani dalam Al-Irwa':4/101-102)

Puasa tiga hari dipertengahan bulan ini disebut dengan hari-hari putih. Dalam riwayat lain dari hadits Abu Dzar radhiallahu'anhu, beliau berkata:

أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ نَصُومَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ الْبَيْضِ ثَلَاثَ عَشْرَةَ وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ

“Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam memerintah kami untuk berpuasa tiga hari-hari putih dalam setiap bulan:13,14 dan 15.”

(HR.Ibnu Hibban:3656)

disebut sebagai “hari-hari putih” disebabkan karena malam-malam yang terdapat pada tanggal tersebut bulan bersinar putih dan terang benderang.

(lihat:fathul Bari:4/226)

Yang lebih menunjukkan keutamaan yang besar dalam berpuasa pada hari-hari putih tersebut, dimana Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam tidak pernah meninggalkan amalan ini. Sebagaimana yang disebutkan oleh Ibnu Abbas radhiallahu'anhu bahwa beliau berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا يَدَعُ صَوْمَ أَيَّامٍ الْبَيْضِ فِي سَفَرٍ وَلَا حَضَرٍ

“adalah Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam tidak pernah meninggalkan puasa pada hari-hari putih, baik diwaktu safar maupun disaat mukim.”

(HR.At-thabarani: ,dishahihkan Al-Albani dalam shahihul jami':4848).

5) Puasa Arafah

Berdasarkan hadits Abu Qatadah radhiallahu'anhu bahwa Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam ditanya tentang puasa pada hari arafah, Beliau menjawab:

يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ

“menghapus dosa setahun yang lalu dan setahun yang akan datang.”

(HR.Muslim:1162)

Kecuali bagi mereka yang sedang wukuf di Arafah dalam rangka menunaikan ibadah haji, maka tidak dianjurkan berpuasa pada hari itu. Berdasarkan hadits Ibnu Abbas radhiallahu'anhu bahwa Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam berbuka di Arafah, Ummul Fadhl mengirimkan segelas susu kepada beliau, lalu beliau meminumnya.”

(HR.Tirmidzi: 750,dishahihkan Al-Albani dalam shahih Tirmidzi)

Juga diriwayatkan dari hadits Ibnu Umar radhiallahu'anhu bahwa beliau ditanya tentang hukum berpuasa pada hari Arafah di Arafah?, beliau menjawab”

حَجَّجْتُ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فَلَمْ يَصُومْهُ وَمَعَ أَبِي بَكْرٍ فَلَمْ يَصُومْهُ وَمَعَ عُمَرَ فَلَمْ يَصُومْهُ وَمَعَ عُثْمَانَ فَلَمْ يَصُومْهُ وَأَنَا لَا أُصُومُهُ وَلَا أَمُرُ بِهِ وَلَا أَنْهَى عَنْهُ

“aku menunaikan ibadah haji bersama Nabi shallahu 'alaihi wasalam dan beliau tidak berpuasa pada hari itu,aku bersama Abu Bakar radhiallahu'anhu beliau pun tidak berpuasa padanya,aku bersama Umar dan beliau pun tidak berpuasa padanya,aku bersama Utsman dan beliau pun tidak berpuasa padanya. Dan akupun tidak berpuasa padanya,dan aku tidak memerintahkannya dan tidak pula melarangnya.”

(HR.Tirmidzi:751.Dishahihkan Al-Albani dalam shahih Tirmidzi)

6)Puasa dibulan muharram,khususnya pada hari ‘Asyura (10 muharram)

Bulan muharram adalah bulan yang dianjurkan untuk memperbanyak berpuasa padanya. Berdasarkan hadits Abu Hurairah radhiallahu'anhu bahwa Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam

أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ

“puasa yang paling afdhal setelah ramadhan adalah bulan Allah: muharram,dan shalat yang paling afdhal setelah shalat wajib adalah shalat malam.”

(HR.Muslim:1163)

Dan diantara hari-hari dibulan tersebut,lebih dianjurkan lagi berpuasa pada hari Asyura,yaitu tanggal 10 muharram. Banyak hadits-hadits yang menunjukkan sangat dianjurkannya berpuasa pada hari ‘Asyura. Diantaranya adalah hadits Aisyah radhiallahu anha bahwa beliau berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَمَرَ بِصِيَامِ يَوْمِ عَاشُورَاءَ فَلَمَّا فُرِضَ رَمَضَانُ كَانَ مِنْ شَاءِ صَامَ وَمَنْ شَاءَ أَفْطَرَ

Adalah Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam memerintahkan (perintah yang mewajibkan) puasa pada hari ‘Asyura. Maka tatkala telah diwajibkannya ramadhan,maka siapa yang ingin berpuasa maka silahkan dan siapa yang ingin berbuka juga boleh.”

(HR.Bukhari:1897,Muslim: 1125)

Dalam riwayat Muslim dari hadits Abu Qatadah bahwa Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam ditanya tentang puasa pada hari ‘Asyura,maka beliau menjawab:

يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ

“menghapus dosa setahun yang telah lalu.”

(HR.Muslim:1162)

Dan juga dianjurkan berpuasa pada tanggal sembilan muharram, berdasarkan hadits Ibnu abbas radhiallahu'anhu bahwa beliau berkata: tatkala Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam berpuasa pada hari 'Asyura dan memerintahkan untuk berpuasa padanya. Mereka (para shahabat) berkata: wahai Rasulullah, itu adalah hari yang diagungkan oleh Yahudi dan Nashara. Maka bersabda Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam : jika tiba tahun yang berikutnya, insya Allah kita pun berpuasa pada hari kesembilan. Namun belum tiba tahun berikutnya hingga Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam wafat.” (HR.Muslim:1134)

7) Puasa dibulan sya'ban

Diantara bulan yang dianjurkan memperbanyak puasa adalah dibulan sya'ban. Berdasarkan hadits Aisyah radhiallahu anha bahwa beliau berkata:

فَمَا رَأَيْتَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرِ إِلَّا رَمَضَانَ وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ

“aku tidak pernah melihat Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam menyempurnakan puasa sebulan penuh kecuali ramadhan, dan aku tidak pernah melihat beliau berpuasa yang lebih banyak dari bulan sya'ban,”

(HR.Bukhari:1868)

Kecuali pada hari-hari terakhir, sehari atau dua hari sebelum ramadhan, tidak diperbolehkan berpuasa pada hari itu, terkecuali seseorang yang menjadi hari kebiasaannya berpuasa maka dibolehkan, seperti seseorang yang terbiasa berpuasa senin kamis, lalu sehari atau dua hari tersebut bertepatan dengan hari senin atau kamis. Hal ini berdasarkan hadits Rasulullah shallahu 'alaihi wasalam bahwa beliau bersabda:

لَا تَقْدَمُوا رَمَضَانَ بِصَوْمِ يَوْمٍ وَلَا يَوْمَيْنِ إِلَّا رَجُلٌ كَانَ يَصُومُ صَوْمًا فَلْيَصُمْهُ

“janganlah kalian mendahului ramadhan dengan berpuasa sehari dan dua hari, kecuali seseorang yang biasa berpuasa pada hari itu maka boleh baginya berpuasa.

(HR.Muslim:1082)

Semoga Allah senantiasa menambah ilmu yang bermanfaat dan amal saleh kita yang senantiasa diterima disisi-Nya.

Ditulis oleh:

Al Ustadz Abu Karimah Askari bin Jamal Al-Bugisi

17 syawal 1428 H.

<http://www.darussalaf.or.id>