

ADAB SHOUM

Oleh: *Ustadz Achmad Rof'i, Lc.*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Muslimin dan muslimat yang dirahmati Allooh، سبحانه وتعالى

Tidak diragukan lagi bahwa shoum, terlebih shoum Romadhoon merupakan ibadah yang sangat utama, dimana Allooh سبحانه وتعالى menawarkan kepada hamba-Nya yang beriman dan bertaqwah untuk meraih sebesar-besarnya kebaikan dari Allooh سبحانه وتعالى. Akan tetapi, jika kita salah dalam membudidik dan melaksanakannya; maka bukan yang kita harapkan yang kita raih, melainkan sekedar cerita bahwa kita sedang atau telah melakukan shoum padahal tidak ada satu hikmah pun yang kita raih.

Agar shoum kita nanti benar-benar berkualitas dan sesuai dengan tuntunan maka berikut ini para Pembaca yang budiman dapatlah membekali diri dengan apa-apa yang dicontohkan Nabi ﷺ dalam bershoum.

Jika kita akan melaksanakan shoum, khususnya Shoum Romadhoon, maka:

1. Yakini bahwa **Shoum Romadhoon adalah “panen” kebajikan** yang dapat dipetik oleh setiap hamba Allooh yang beriman, sebagai bentuk kasih sayang Allooh سبحانه وتعالى.

2. **Berintiatlah dengan ikhlas dan tulus** bahwa shoum kita, kita tunaikan semata-mata karena kita beriman kepada Allooh سبحانه وتعالى dan berharap kebajikan dari-Nya dan jangan campuri dan kotori niat shoum kita dengan kesyirikan, riyaa' termasuk bid'ah.

3. **Sahur lah disetiap akhir malam** sebagaimana dicontohkan Rosuulullooh ﷺ antara lain:

a) Akhirkan waktu sahur :

لَا تَرَالْ أَمْيَ بَخِيرٍ مَا عَجَلُوا إِلَّا فَطَارَ وَأَخْرَوْ رَ السَّحُورَ

“Ummatku ini senantiasa dalam keadaan baik selama menyegerakan ifthoore (berbuka) dan mengakhirkan sahur” — (Hadits Riwayat Imaam Ahmad dari Abu Dzar رضي الله عنه عن رحمة الله عليه dishohiihkan oleh Syaikh Al Albaany)

بَكْرُوا بِالْإِفْطَارِ وَأَخْرَوْ رَ السَّحُورَ

“Segerakanlah ifthoorn dan akhirkanlah sahur” — (Shohiil al Jaami’ush Shoghiir)

- b) Jangan berlebih-lebihan dalam makan dan minum,

يَا بَنِي آدَمْ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُّوْا وَاشْرُبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allooh tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS Al A’roof (7) ayat 31)

- a) Tidak mengapa menggunakan suplemen jika diperlukan,
- b) Jangan lupa minum obat jika anda memang sedang sakit,
- c) Berhentilah dari Sahur sekedar membaca Al Qur'an 50 ayat (5-10 menit sebelum adzan)

عَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ تَسَرَّحْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ قُلْتُ كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسَّحُورِ قَالَ قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً

Dari Zaid bin Tsabit berkata, “Kami bersahur beserta Nabi kemudian beliau bangun untuk sholat.” Kami (Anas Bin Maalik (رضي الله عنه) bertanya, “Berapa lama jarak antara adzan dan sahur?” Beliau bersabda, “Sekedar membaca 50 ayat.” (Hadits Riwayat Imaam Al Bukhoory)

- d) Ketahuilah bahwa batas awal shoum kita adalah Fajar Shoodiq, dan bukan seperti apa yang tercantum dalam jadwal Imsakkiyah, artinya adalah: *Jika adzan Shubuh dikumandangkan, maka berhentilah dari Sahur.*

لقوله - تعالى - : ((وَكُلُوا وَاشْرُبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَيْضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُوا الصِّيَامَ إِلَى الظَّلَلِ))

“... makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (QS. Al Baqoroh (2) ayat 187)

عَنْ عَائِشَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ إِنَّ بِلَالاً يُؤَذِّنُ بِلَيْلٍ فَكُلُوا وَاشْرُبُوا حَتَّىٰ يُؤَذِّنَ أَبْنُ أُمٍّ مَكْتُومٍ

Dari ‘Aa’isyah رضي الله عنها عن نبی ﷺ، صلی الله علیه وسلم رضي الله عنها، bahwa beliau bersabda, “*Sesungguhnya Bilal adzan pada malam hari, maka makan minumlah sehingga Ibnu Ummi Maktum adzan.*” (Hadits Riwayat Imaam Al Bukhoory, sedangkan Imaam Muslim dari Ibnu ‘Umar رضي الله عنه) (رسانی امام علیہ السلام)

4. Shoum lah bukan hanya dari sekedar menahan diri dari nafsu perut (makan dan minum) atau dari nafsu syahwat (berjima dengan istri dengan berbagai muqoddimahnya), tetapi **dari maksiyat** bahkan melakukan sesuatu yang sia-sia termasuk berfikir, ber-ide atau berencana melakukan sesuatu yang mengundang murka Allooh سبحانه وتعالیٰ.

عن أبي هريرة قال : قال رسول الله صلی الله علیه وسلم : ليس الصيام من الأكل والشرب إنما الصيام من اللغو والرفث فإن سبلك أحد أو جهل عليك فلتقل : إن صائم إني صائم

Dari Abu Hurairoh رضي الله عنه، صلی الله علیه وسلم bersabda *“Shoum itu bukan hanya dari makan dan minum, melainkan shoum dari perkara yang sia-sia dan perbuatan dosa; maka jika ada yang mencacimu atau berbuat konyol padamu maka katakanlah ‘sesungguhnya aku sedang shoum’.”* (Hadits Riwayat Ibnu Huzaimah dishohihkan oleh Al A’dzomí dan Syaikh Al Albaany)

عن عائشة عن النبي صلی الله علیه وسلم قال : الصيام جنة من النار فمن أصبح صائماً فلا يجهل يومئذ وإن امرؤ جهل عليه فلا يشتمه ولا يسبه وليرسل إني صائم والذي نفس محمد بيده لخروف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك

Dari ‘Aa’isyah رضي الله عنها عن نبی ﷺ، صلی الله علیه وسلم رضي الله عنها، صلی الله علیه وسلم bersabda: “*Shiyaam itu perisai dari api neraka. Maka barang siapa yang shoum maka janganlah dia berbuat bodoh pada hari itu dan jika seseorang berbuat bodoh padanya maka janganlah mencaci dan mencelanya tapi katakanlah: ‘Sesungguhnya aku sedang shoum’.* Demi Yang jiwaku ditangan-Nya, bau mulut seseorang yang sedang shoum itu lebih harum disisi Allooh dari harumnya misik.” (Hadits Riwayat Imaam An Nasaa’i dishohihkan oleh Syaikh Al Albaany)

عن ابن عمر رضي الله عنهم قال قال رسول الله صلی الله علیه وسلم: رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش ورب قائم حظه من قيامه السهر

Dari Ibnu ‘Umar رضي الله عنه berkata, “*Telah bersabda Rosulululloh, ‘Bisa jadi seseorang yang shoum itu, yang didapat dari shoumnya sekedar lapar dan haus dan bisa jadi orang yang tahajjud yang diraihnya hanya begadang’.*” (Hadits Riwayat Imaam Ath Thobroony, dishohihkan oleh Syaikh Al Albaany dalam Shohih al Jaami’ ush Shoghiir)

5. Berbukalah dengan segera ketika matahari terbenam atau adzan maghrib dikumandangkan. Tentang *Iftaar* (berbuka) ini, maka perhatikan pula jangan sampai terlewat contoh Rosuulullooh ﷺ dlm hal ini, yaitu:

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَفْلَلَ اللَّيْلُ مِنْ هَا هُنَا وَأَدْبَرَ النَّهَارُ مِنْ هَا هُنَا وَغَرَبَتِ الشَّمْسُ فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّانِمُ

“Jika malam tiba dari sini, dan siang menghilang dari sini, dan matahari telah terbenam maka seseorang yang shouum telah dinyatakan berbuka.” (Hadits Riwayat Imaam Al Bukhoory dan Imaam Muslim dari ‘Umar bin Khotthoob رضي الله عنه)

- a) Bersegera berbuka dan tidak menunda-nunda

(Perhatikan kembali hadits tentang waktu sahur diatas)

- b) Berbuka diawali oleh *Ruthob* (kurma muda), kalau tidak ada dengan Kurma yang sebagaimana biasanya **sunnah Rosuul** adalah memakan kurma **dalam jumlah yang ganjil**, atau makanan-makanan yang manis, dan kalau tidak ada maka dengan beberapa teguk air.

Seandainya seseorang pada saat tiba waktu berbuka, dia tidak melakukannya karena suatu hal, maka dia telah dinyatakan berbuka; bahkan kalau seandainya dia masih mengaku kuat untuk memperpanjang shouumnya maka ketahuilah bahwa **haroom hukumnya ber-wishool** (*menyambung shouum*)

عَنْ أَنَسَ بْنِ مَالِكٍ يَقُولُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يُفْطِرُ عَلَى رُطْبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّي فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطْبَاتٌ فَعَلَى تَمَرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ

Dari Anas bin Maalik رضي الله عنه berkata, “Adalah Rosuul jika berbuka, berbuka dengan *ruthob* sebelum sholat dan jika tidak ada, maka dengan beberapa butir kurma dan jika tidak ada juga maka dengan beberapa teguk air.” (Hadits Riwayat Imaam Abu Daawud dan Imaam At Turmudzy dishohihkan oleh Syaikh Al Albaany)

- c) Catatan: disarankan agar tuma’ niinah dan benar dalam berbuka maka lakukanlah sebagai berikut:

- c.1. Lakukanlah berbuka bersama orang lain
- c.2. Tidak mengapa diadakan taushiyah sambil menunggu saat berbuka tiba
- c.3. Sempatkanlah untuk berdo'a sebelum berbuka terlebih lagi ketika berbuka.

عن أبي هريرة قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: ثالث دعوات مستجابات دعوة
الصائم و دعوة المسافر و دعوة المظلوم

Dari Abu Hurairoh, رضي الله عنه, "Telah bersabda Rosuulullooh, ada tiga du'a yang terkabul: du'a orang sedang shoum, du'a musaafir dan du'a orang yang dianaya." (Hadits Riwayat Imaam Al Baihaqy, dishohihkan oleh Syaikh Al Albaany dalam *Shohiith Al Jaami'ush Shoghiir*)

Doa berbuka Shoum yang diajarkan oleh Rosuulullooh adalah sebagai berikut:

ذَهَبَ الظَّمَاءُ وَبَتَّلَتِ الْعُرُوقُ وَتَبَّتِ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

"Dzahabadz dzomaa'u wab tallatil 'uruuqu wa tsabatal ajru in syaa Allooh."

Artinya:

"Telah hilang dahaga, telah basah urat-urat dan telah tetap pahala, in syaa Allooh." - (Hadits Riwayat Imaam Abu Daawud dan Imaam An Nasaa'i, dan dihasangkan oleh Syaikh Al Albaany)

c.4. Setelah berbuka bergegaslah untuk sholat maghrib berjama'ah (terutama bagi laki-laki), karena berbuka itu hendaknya dicukupkan terlebih dahulu pada makanan kecil.

d) Makan besar

e) Istirahat sejenak

f) Bersiap untuk melakukan sholat **At Taroowih** yang sebaiknya Sholat Isya dan At Taroowih itu diundurkan sejenak sampai dengan kira-kira jam 20.00 WIB (sekitar sejam) untuk memberi kesempatan agar makanan besar tersebut tercerna dengan cukup.

Semoga Shoum kita benar, ikhlas, maqbuul dan dilipat gandakan kebijakannya oleh Allooh سبحانه وتعالى.

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهُدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوَبُ إِلَيْكَ

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Karawang, Rabu siang, 1 Romadhoon 1431 H – 11 Agustus 2010 M