OMBUDSMAN

# Santap Sahur Menyehatkan Bernilai Ibadah

Subhan Riyadi - SULSEL.OMBUDSMAN.CO.ID

Mar 17, 2024 - 16:13

**SULSEL-**Sahur, sahur, ayo kita sahur. Kata-kata itu begitu akrab terdengar merdu hanya satu tahun sekali yakni di bulan ramadan saja.

Ditengah terbitnya Surat Edaran Menteri Agama Republik Indonesia tentang pedoman penggunaan pengeras suara di masjid dan musala. Tak menghalangi panggilan sahur tetap setia berkumandang dari pengeras suara, lantang membangunkan ibu-ibu buat masak.

Sedangkan bapak-bapak beserta anak laki-lakimya melakukan ibadah malam,

sembari ibu kelar memasak buat bersantap sahur keluarga. Sepakat, kiranya panggilan sahur dari pengeras suara tadi, emak-emaknya sama-sekali tidak ada yang komplain.

Makan sahur itu juga bernilai ibadah. Benar sekali! Makan sahur merupakan bagian penting dalam ibadah puasa bagi umat Muslim. Hal ini karena sahur adalah sunnah Rasulullah SAW yang dianjurkan untuk memperkuat tubuh dan menjaga kesehatan saat menjalani ibadah puasa. Selain itu, makan sahur juga dapat memperkuat ketahanan tubuh dalam menahan lapar dan haus selama berpuasa, sehingga memperkokoh tekad untuk beribadah dengan baik.

Sahur adalah istilah dalam agama Islam yang merujuk pada makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh umat Muslim sebelum fajar, sebagai bagian dari ibadah puasa Ramadan. Ini dilakukan untuk mempersiapkan diri untuk menahan lapar dan haus pada siang hingga menjelang maghrib selama bulan puasa.

Makna sahur di bulan Ramadan adalah mempersiapkan diri secara fisik dan spiritual untuk menjalani puasa sepanjang hari. Sahur juga menjadi waktu untuk berdoa, membaca Al-Qur'an, dan merenungkan makna ibadah Ramadan. Ini adalah kesempatan untuk menguatkan ikatan dengan Allah dan mendapatkan keberkahan dalam menjalani ibadah puasa.

Untuk bangun sahur, tidaklah mudah. Pasalnya, sedang nyenyaknya tidur, harus bangun malam dini hari, kan berat tau.

Nah, setidaknya ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk membantu membangunkan seseorang untuk ibadah malam, sebelum santap sahur, antara lain:

- Alarm: Atur alarm yang cukup keras dan letakkan di tempat yang jauh dari tempat tidur agar harus beranjak untuk mematikannya.

- Minta Bantuan: Mintalah bantuan anggota keluarga atau teman untuk membangunkan kita atau orang lain untuk sahur.

- Air: Semprotkan air ke wajah atau kaki orang yang harus dibangunkan. Ini bisa menjadi cara yang cukup efektif untuk membangunkan.

- Panggilan Telepon: Jika memungkinkan, hubungi orang tersebut dengan telepon untuk membangunkannya.

- Perjanjian: Buat perjanjian dengan seseorang untuk saling membangunkan satu sama lain untuk sahur.

- Lingkungan: Buatlah lingkungan yang terang dan aktif di sekitar tempat tidur agar lebih mudah terbangun.

- Jadwal Tetap: Terapkan kebiasaan tidur dan bangun yang teratur sehingga tubuh menjadi terbiasa untuk bangun pada waktu sahur.

- Makanan dan Minuman: Siapkan makanan atau minuman favorit untuk sahur sehingga ada dorongan tambahan untuk bangun.

- Motivasi Spiritual: Ingatkan diri sendiri atau orang lain akan keutamaan sahur dalam agama dan manfaatnya bagi tubuh dan jiwa.

- Aplikasi Alarm: Gunakan aplikasi alarm khusus yang memiliki fitur menantang untuk mematikannya, seperti memecahkan teka-teki atau melakukan tugas tertentu.

Penting untuk diingat bahwa membangunkan orang untuk sahur harus dilakukan dengan penuh kehati-hatian dan kepekaan terhadap kebutuhan dan perasaan orang yang dibangunkan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sahur adalah makan pada dini hari (disunahkan menjelang fajar sebelum Subuh) bagi orang-orang yang akan menjalankan ibadah puasa. Biasanya, sahur dilakukan sekitar pukul tiga.

Rasulullah memerintah kita agar berpuasa tanpa meninggalkan sahur. Beliau bersabda, “Barangsiapa yang mau berpuasa hendaklah sahur dengan sesuatu.” (HR.Ibnu Abi Syaibah, Abu Ya’la dan Al Bazzar).

Riwayat lain menuturkan, “Makan sahur adalah barakah, maka janganlah kalian meninggalkannya meskipun salah seorang di antara kalian hanya minum seteguk air.” (HR.Ahmad)

Dalam riwayat lain Rasulullah SAW bersabda, “Sahurlah kalian, karena sesungguhnya dalam sahur terdapat barakah.” (Muttafaqun ‘alaih)

**Santap sahur memiliki beberapa hikmah, antara lain:**

1. Menjaga Kesehatan: Sahur membantu menjaga kesehatan tubuh dengan memberikan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk beraktivitas sepanjang hari selama puasa.

2. Mendekatkan Diri kepada Allah: Sahur adalah sunnah Rasulullah SAW yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga mendapatkan pahala dan berkah dalam menjalani ibadah puasa.

3. Mendekatkan Diri kepada Allah: Sahur adalah sunnah Rasulullah SAW yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga mendapatkan pahala dan berkah dalam menjalani ibadah puasa.

4. Menguatkan Persaudaraan: Makan bersama-sama di waktu sahur dapat mempererat hubungan antar sesama muslim, memupuk kebersamaan, dan meningkatkan rasa solidaritas dalam menjalani ibadah puasa.

5. Meningkatkan Kesabaran: Menjalani sahur di tengah malam mengajarkan kesabaran dan ketekunan dalam menjalankan ibadah, serta menguatkan tekad untuk menunaikan puasa dengan penuh keikhlasan.

6. Menjaga Produktivitas: Dengan sahur, seseorang dapat menjaga produktivitasnya selama menjalani puasa, karena tubuh telah mendapatkan asupan energi yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari.

Agar puasa ramadhannya tidak batal, jangan lupa waktu Imsak. Imsak merupakan waktu yang menandakan berhenti makan dan minum sahur sebelum waktu imsak. Biasanya imsak dimulai beberapa menit sebelum waktu subuh atau waktu shalat fajar.

Dalam bahasa Arab, imsak berarti menahan diri atau menahan diri dari makan dan minum. Dalam konteks agama Islam, imsak merujuk pada waktu yang menandakan berhenti makan dan minum sebelum waktu subuh atau waktu shalat fajar.

Betul, sahur adalah waktu makan sebelum imsak atau sebelum fajar. Penting untuk memastikan bahwa sahur selesai sebelum waktu imsak agar dapat menjalankan puasa dengan baik selama bulan Ramadan.