

MEMETIK MANFAAT WAKTU SAHAR KETIKA RAMADHAN



Disusun Oleh :

Erry Satya Panunggal, S.IP

Kaur Data Akademik Fakultas Teknologi Industri UII

- Edisi 4 Ramadhan 1445 H / 15 Maret 2024

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Bulan Ramadhan identik dengan aktivitas makan sahur guna mempersiapkan diri menjalani ibadah puasa hingga adzan maghrib. Selain bersantap sahur, sebenarnya banyak aktivitas lain yang tidak kalah mengandung keberkahan pada waktu tersebut. Hal ini utamanya banyak berhubungan dengan waktu sahur yang diyakini para ulama adalah waktu yang sangat baik untuk bermunajat dan memohon ampunan kepada Allah ﷻ.

Kapan Waktu Sahar itu?

Waktu sahur merujuk pada sesaat sebelum fajar shadiq tiba. Sedangkan kata "sahar" di dalam kamus bahasa bermakna akhir malam, sebelum terbit fajar, sedikit sebelum waktu subuh, dan ketika kegelapan malam bercampur dengan cahaya siang.¹



Ustaz Adi Hidayat, dalam salah satu ceramahnya menyebut waktu sahur berlangsung pada 15-30 menit sebelum fajar.² Sedangkan Ustaz drh. Agung Budiyanto, M.P., Ph.D. dalam laman Universitas Islam Indonesia, berpendapat waktu sahur berlangsung sekitar 10-20 menit sebelum adzan subuh.³

Sebagaimana difirmankan Allah ﷻ dalam surah Ali 'Imran ayat 17 yang berbunyi,

الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ

“(Juga) orang-orang yang sabar, benar, taat, dan berinfak, serta memohon ampunan pada akhir malam” (QS. Ali 'Imrân [3]: 17).

Keutamaan Waktu Sahar dan Amalan yang Dianjurkan



Ibnu Katsir ketika menafsirkan surah Ali Ali 'Imran ayat 17 berpendapat bahwa ayat ini menunjukkan keutamaan beristighfar di waktu sahur.⁴ Menurut sebuah riwayat, Nabi Ya'qub عليه السلام pada suatu waktu diminta oleh anak-anaknya untuk memohonkan ampun kepada Allah ﷻ atas kesalahan yang pernah mereka perbuat dalam kisah Nabi Yusuf عليه السلام. Beliau menanggukkan memintakan pengampunan sampai waktu sahur. Sebab doa dan permohonan ampun terkabul pada waktu sahur.⁵

Di dalam ash-Shahihain dari Abu Hurairah رضي الله عنه, bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda,

يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ، يَقُولُ:
مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ، مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ، مَنْ يَسْتَعْفِرُنِي فَأَعْفِرُ لَهُ

“Rabb kami Tabaaraka wa Ta’aalaa turun ke langit dunia pada setiap malam ketika tinggal sepertiga malam terakhir, lalu berfirman: ‘Barangsiapa yang berdo’a kepada-Ku, niscaya akan Aku kabulkan do’anya, barangsiapa yang meminta kepada-Ku, niscaya Aku akan penuhi permintaannya, dan barangsiapa yang memohon ampunan kepada-Ku, maka Aku akan mengampuninya.” (HR Al-Bukhari No. 1145 dan Muslim No. 758)

Di kalangan sahabat, Abdullah ibnu Umar memberikan teladan bahwa setelah menjalankan shalat sunnah di malam hari, ia bertanya kepada pembantunya, Nafi Maula Ibnu Umar, apakah sudah masuk waktu sahur. Jika dijawab belum, Ibnu Umar akan melanjutkan shalatnya. Ketika dijawab sudah, Ibnu Umar pun kemudian menutup ibadah shalat sunnahnya dengan berdoa dan memohon ampun kepada Allah ﷻ hingga waktu Shubuh.

- Edisi 4 Ramadhan 1445 H / 15 Maret 2024

Dalam riwayat lain, kita menemukan salah seorang Assabiqunal Awwalun, yakni sahabat Abdullah bin Mas'ud (Ibnu Mas'ud) yang melantunkan doa dalam sebuah sudut masjid, “Ya Tuhanku, Engkau telah memerintahkan kepadaku, maka aku taati perintah-Mu; dan ini adalah waktu sahur, maka berikanlah ampunan untukku.”

Sementara itu, Imam Nawawi berpendapat bahwa bentuk keberkahan makan sahur adalah umat muslim banyak yang berzikir maupun berdoa di waktu tersebut. Pada momen itulah, saat diturunkannya rahmat serta diterimanya doa dan istighfar.⁶

Berkaca pada uraian di atas, dapat kita simpulkan bahwa sangat dianjurkan bagi seorang muslim untuk memperbanyak istighfar, memohon ampun kepada Allah ﷻ, serta memanjatkan doa-doa terbaik kita di waktu sahur hingga azan subuh berkumandang.

Tidak mengherankan jika pada waktu tersebut dinilai sangat baik bagi kita untuk memohon ampun pada-Nya. Selain berkaitan dengan aspek spiritualitas, kondisi jiwa individu secara umum masih tenang dan belum banyak memikirkan hal-hal keduniawian. Terlebih dengan suasana malam yang hening, batin kita menjadi lebih terbuka untuk merenung dan bermuhasabah atas kesalahan yang pernah diperbuat sehingga meningkatkan ikatan penghambaan kepada Allah ﷻ.



Tantangan Memanfaatkan Waktu Sahur dan Kiat Mengatasinya

Meski telah menyadari besarnya manfaat dan keberkahan waktu sahur, tidak jarang diri kita dihindangi rasa malas yang hebat untuk mengejar berbagai amalan utama di dalamnya. Salah satu tantangan adalah melawan rasa kantuk yang menghinggapi setelah santap sahur. Memang secara biologis, tubuh akan melepaskan hormon tertentu seperti serotonin dan melatonin ketika mencerna

- Edisi 4 Ramadhan 1445 H / 15 Maret 2024

makanan. Peningkatan kedua hormon tersebut bisa menimbulkan rasa kantuk.⁷

Oleh karena itu, ada baiknya kita pandai-pandai mengatur asupan makanan yang masuk ke tubuh ketika sahur. Hindarilah makan secara berlebihan. Agar tidak mengantuk usai sahur, batasi diri dari menyantap makanan berat, berlemak, atau terlalu manis karena dapat membuat tubuh bekerja lebih keras untuk mencerna.⁸



Menyantap porsi asupan makanan secara proporsional juga akan memudahkan kita mengendalikan rasa kantuk yang datang setelahnya. Selain itu, minum air putih dengan baik juga membantu tubuh kita terhindar dari dehidrasi dan menghilangkan rasa kantuk usai sahur.

Selanjutnya, sejenak meletakkan gawai atau smartphone setelah sahur. Pascasahur, sering kita tertarik membuka gawai untuk mengakses update terkini pada kanal media sosial. Tidak kita sadari, aktivitas itu begitu mengasyikkan sehingga waktu sahur pun berlalu begitu saja tanpa amalan utama.

Terakhir adalah mempersiapkan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya. Memiliki waktu tidur yang terjadwal dan berkualitas akan sangat membantu tubuh kita bangun dengan kondisi segar sehingga tidak berat dalam menjalankan berbagai amalan yang menunggu di waktu sah.

Maraji'

¹ Farahidi, Kitāb al-'Ain, kata Sahr, jilid. 3, h. 136.

² Sri Malahayati. "Keajaiban Waktu Sahar, Ustadz Adi Hidayat: Sekitar 20 Menit Menjelang Waktu Subuh". <https://www.jabartrading.com/khazanah/pr-6304581896/keajaiban-waktu-sahar-ustadz-adi-hidayat-sekitar-20-menit-menjelang-waktu-subuh>. Diakses pada 4 Maret 2024.

³ Lulu Yahdini. "Keutamaan Memperbanyak Amalan di Waktu Sahar".

<https://www.uui.ac.id/keutamaan-memperbanyak-amalan-di-waktu-sahar>. Diakses pada 4 Maret 2024.

⁴ "Tafsir Surah Ali Imran, ayat 16-17". <http://www.ibnukatsironline.com/2015/04/tafsir-surat-ali-imran-ayat-16-17.html>. Diakses pada 4 Maret 2024.

⁵ <https://quran.nu.or.id/yusuf/98>. Diakses pada 4 Maret 2024.

⁶ Aya Ummu Najwa. "Mustajabnya Doa di Waktu Sahur".

<https://narisipost.com/syiar/06/2021/mustajabnya-doa-di-waktu-sahur/>. Diakses pada 4 Maret 2024.

⁷ Nuriel Shiami Indiraphasa. "Sering Mengantuk setelah Sahur? Ahli Gizi Ungkap Penyebabnya". <https://www.nu.or.id/kesehatan/sering-mengantuk-setelah-sahur-ahli-gizi-ungkap-penyebabnya-ltP6J>. Diakses pada 4 Maret 2024.

⁸ Nurul Faradila. "5 Tips Ampuh Usir Kantuk Setelah Santap Sahur, Dijamin Langsung Melek". <https://health.grid.id/read/353225328/5-tips-ampuh-usir-kantuk-setelah-santap-sahur-dijamin-langsung-melek>. Diakses pada 4 Maret 2024.

Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ berkata,,

فَإِذَا كَانَ رَمَضَانُ اعْتَمِرْ فِيهِ فَإِنَّ عُمْرَةَ فِي رَمَضَانَ حَجَّةٌ

"Jika Ramadan tiba, berumrahlah saat itu karena umrah Ramadan senilai dengan haji."

(HR. Bukhari dan Muslim)