

BAGAIMANA RASULULLAH ﷺ BERBUKA PUASA



Disusun Oleh :

Nur Laelatul Qodariyah

- Edisi 27 Sya'ban 1445 H / 8 Maret 2024

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Pembaca yang dirahmati Allah ﷻ, tinggal hitungan hari Ramadhan 1445 H menyapa kaum muslimin di seluruh dunia. Berbagai persiapan sudah dirancang dalam rangka menyambut bulan yang penuh berkah. Disamping persiapan ilmu tentang fikih Ramadhan, penting juga menjaga fisik agar kuat dalam beraktifitas di bulan Ramadhan.

Jangan sampai fisik kita kalah, jangan sampai tubuh kita lemah sehingga tumbang di tengah-tengah menjalani puasa wajib, karena kesempatan datang ketika kita berani untuk mengambilnya. Sehingga Terjaganya tubuh dari macam-macam penyakit adalah kenikmatan utama yang tidak bisa kita beli dengan uang. Sayangi dirimu sebagaimana Allah ﷻ menghidupkanmu dengan nafas yang panjang sampai saat ini. Sehingga menjaga diri juga termasuk dalam mensyukuri nikmat dari Allah ﷻ.



Badan yang sehat, aktivitas yang lancar akan membuat kita semakin bergembira untuk melakukan amalan-amalan sunnah di bulan Ramadhan. Dengan hal begitu jika badan kita sehat dengan puasa wajib yang akan kita jalankan maka kemungkinan besar sunnah-sunnahnya pun akan terlaksanakan dengan lancar.

Semakin khidmat orang yang menjaga diri entah itu dari hal sebab makanan atau minuman, maka orang tersebut juga akan merasakan manisnya menjaga amalan-amalan rohaninya agar tetap istiqamah menjalani kehidupan yang sementara ini.

Memilih makanan untuk berbuka puasa sama halnya dengan memilah resiko masalah kesehatan dalam tubuh. Jika makanan yang awal masuk salah Ketika sedang berbuka, maka tubuh akan bereaksi dengan apa yang kita cerna. Coba bayangkan jika pembaca berbuka

- Edisi 27 Sya'ban 1445 H / 8 Maret 2024

puasa dengan sambal yang teramat pedas. Maka apa yang akan terjadi kemudian? Tentu saja lambung akan kaget dengan masuknya zat makanan yang pedas tersebut. Dalam Islam Rasulullah ﷺ, telah mengajarkan kepada kita untuk berbuka puasa yang baik. Lalu seperti apakah Rasulullah ﷺ berbuka puasa?



Berbuka Puasa dengan Kurma atau air putih

Setelah berpuasa kurang lebih 13 jam di Indonesia, pasti kita akan mengalami rasa haus yang terasa amat tajam, perut seolah seraya berkata untuk segera memanggil-manggil makanan untuk di santap. Serba-serbi macam lauk telah dimasak untuk membatalkan puasa diwaktu berbuka. Saat itu pasti tidak sabar untuk segera menyantapnya.

Namun perlu di ingat bahwa tergesa-gesa dalam mengambil makanan dalam satu lahapannya akan membuat sistem pencernaan kaget. Bayangkan saja Ketika kamu berbuka puasa langsung minum 1 gelas es buah dalam satu tegukan ditambah makan satu penuh piring. Belum lagi cemilan-cemilan lainnya yang belum sempat dimakan di mulut. Gimana sumpeknya pencernaan di dalam sana berdesak-desakan dengan makanan yang tiba-tiba datang dengan sangat banyaknya.

Makanan yang dianjurkan untuk awal berbuka

Sahabat yang mulia Anas bin Malik رضي الله عنه berkata,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٍ فَعَلَى تَمْرَاتٍ
فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ

“Dahulu Rasulullah ﷺ berbuka puasa dengan kurma muda, sebelum sholat Maghrib. Jika tidak ada kurma muda, maka dengan kurma matang. Jika tidak ada, maka beliau meminum beberapa teguk air.”
(HR. Abu Daud dan At-Tirmidzi, Ash-Shahihah no. 2650)¹

- Edisi 27 Sya'ban 1445 H / 8 Maret 2024

Hadits yang mulia ini juga menunjukkan, bahwa jika tidak ada kurma, hendaklah air sebagai gantinya, bukan kue yang manis-manis atau buah-buahan lainnya kecuali jika tidak dapati dari keduanya. Seperti halnya yang diajarkan Rasulullah ﷺ, beliau jika berbuka puasa langkah pertama adalah memasukan kurma ke mulut, kemudian mengunyah secara perlahan-lahan kurma tersebut agar membangunkan bagian sistem pencernaan satu persatu mulai dari mulut, tenggorokan, kemudian pembentukan air liur agar dapat memproses makanan tersebut sampai ke lambung dengan lancar.

Hadits yang mulia ini juga menunjukkan, bahwa waktu berbuka sebelum shalat Maghrib. Namun tidak boleh dengan alasan berbuka, kemudian melalaikan shalat Maghrib berjamaah di awal waktu. Maka yang lebih baik adalah menunda makan malam, sampai setelah shalat Maghrib, agar tidak terlambat. [Lihat Fatawa Al-Lajnah Ad-Daimah, 9/33, no. 18372]

Gizi Seimbang

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa puasa Ramadhan merupakan puasa wajib bagi umat muslim. Sehingga yang puasa itu bukan hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga menahan hawa nafsu dari perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah ﷻ. Selama puasa juga ada penurunan asupan gizi yang kita makan dikarenakan jumlah makanan yang dikonsumsi berkurang. Meskipun jumlah makanan yang dikonsumsi berkurang, kualitas dari makanan tersebut harus di tingkatkan kebutuhan zat gizi sehari-hari.



Menurut Kemenkes,² pola makan dengan menu seimbang adalah pola makan dengan menu makanan yang memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Anjuran yang dikonsumsi dari Kemenkes RI adalah “Isi Piringku” dengan pembagian seperti hal berikut:

½ piring terdiri dari:

- 1) 2/3 makanan pokok seperti nasi, kentang ubi
- 2) 1/3 lauk pauk atau protein (nabati dan hewani) seperti daging, ayam, ikan, tahu atau tempe

½ piring lagi terdiri dari:

- 1) 2/3 sayuran seperti bayam, kangkung, wortel atau sawi
- 2) 1/3 buah seperti pisang, jeruk, alpukat, apel.



Manfaat Puasa dalam Perspektif Islam

Manusia adalah tempatnya salah, semakin manusia menuruti keinginan nafsunya maka manusia akan terdorong jauh dalam jurang kesesatan. Untuk hal tersebut puasa adalah pelindung bagi manusia agar terhindar dari perbuatan-perbuatan maksiat. disaat puasa kita harus mengontrol lisan, mengontrol hati, mengontrol perbuatan yang tercela.

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه, ia berkata,

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“Barangsiapa berpuasa Ramadhan atas dasar iman dan mengharap pahala dari Allah, maka dosanya yang telah lalu akan diampuni.” (HR. Bukhari no. 38 dan Muslim no. 760).

Yang dimaksud berpuasa atas dasar iman yaitu berpuasa karena meyakini akan kewajiban puasa. Sedangkan yang dimaksud ihtisab adalah mengharap pahala dari Allah Ta'ala. (Fathul Bari, 4: 115).³ Berdasarkan hadits ini juga menerangkan bahwa puasa dengan mengharap pahala dari Allah ﷻ, maka Allah ﷻ juga akan mengangkat derajat yang tinggi bagi orang-orang yang senantiasa mengharap sesuatu hanya kepada Allah ﷻ.⁴

Maraji'

¹ Anonim. "Adab Sunnah Saat Berbuka." <https://nasihatsahabat.com/adab-sunnah-saat-berbuka-puasa-2/>. Diakses pada tanggal 24 Februari 2024.

² Norhasanah, "penyuluhan Gizi Online dengan Media Video Audio Visual , Tetap Fit saat Puasa dan pasca puasa dengan gizi seimbang", *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Vol 3, No 1 (2021)

³ Muhammad Abduh Tuasikal. "Kajian Ramadhan 3: Puasa Karena Iman dan Mengharap Pahala." <https://muslim.or.id/17294-kajian-ramadhan-3-puasa-karena-iman-dan-mengharap-pahala.html>. Diakses pada tanggal 24 Februari 2024.

⁴ Anita Widiyari, Agus Fakhruddin, "Manfaat Puasa dalam Perspektif Islam dan Sains" *Al-Hikmah*, Vol.7, No, 1 (2021)

Mutiara Hikmah

Nabi ﷺ bersabda,

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni."

(HR. Bukhari no. 38 dan Muslim no. 760)

