

MENGHIDUPKAN GHIRAH BERPUASA DI BULAN SYA'BAN, SEMANGAT SAMBUT RAMADHAN



Disusun Oleh :

Irfan Dhiaulhaq

- Edisi 18 Sya'ban 1447 H / 6 Januari 2026 M

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Kemuliaan bulan Ramadhan merupakan momen yang paling berharga dan selalu dinantikan oleh umat Islam di seluruh penjuru dunia. Bulan ini bukan sekadar penanda datangnya kewajiban berpuasa, tetapi juga waktu terbaik untuk meraih limpahan rahmat, ampunan, dan pahala yang dilipatgandakan oleh Allah ﷺ. Setiap kebaikan yang dilakukan baik sekecil apa pun pastinya memiliki nilai yang jauh lebih besar dibandingkan bulan-bulan lainnya. Puasa Ramadhan sendiri merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang wajib ditunaikan oleh setiap Muslim yang memenuhi syarat.



Allah ﷺ berfirman:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْفُرْقَانُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَنْ شَهَدَ مِنْكُمُ الْشَّهْرَ فَإِيمَانُهُ مُصْمِنٌ ۗ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخْرَىٰ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْأَئْسَرَ ۖ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْأَعْسَرَ ۗ وَلَتُكَبِّلُوا الْأَعْدَةَ ۗ وَلَتُكَبِّلُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَنَكُمْ ۗ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Bulan Ramadhan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu serta pembeda (antara yang hak dan yang batil). Oleh karena itu, siapa di antara kamu hadir (di tempat tinggalnya atau bukan musafir) pada bulan itu, berpuasalah. Siapa yang sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya) sebanyak hari (yang ditinggalkannya) pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran. Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu agar kamu bersyukur” (QS Al-Baqarah [2]: 185).

Karena kedudukannya yang agung dan pelaksanaannya yang penuh tantangan, ibadah ini membutuhkan kesiapan, baik secara fisik maupun spiritual. Tidak jarang, seseorang merasa kaget, berat, atau

- Edisi 18 Sya'ban 1447 H / 6 Januari 2026 M

bahkan kewalahan ketika memasuki hari-hari awal Ramadhan, terutama bila sebelumnya tidak terbiasa berpuasa sunah.

Dengannya, Islam dengan penuh kasih sayang memberikan tuntunan agar umatnya mempersiapkan diri sebelum Ramadhan tiba. Salah satu caranya adalah dengan membiasakan diri berpuasa di bulan



Syakban. Bulan ini menjadi momen latihan yang berharga untuk menghidupkan semangat ibadah, menata niat, serta menyesuaikan pola makan dan aktivitas harian. Bagi yang belum terbiasa, memperbanyak puasa sunah pada bulan Syakban dapat menjadi langkah awal yang ringan. Sementara bagi yang sudah terbiasa, akan semakin menguatkan kesiapan menghadapi Ramadhan.¹

Anjuran Untuk Memperbanyak Puasa

Berlatih dengan membiasakan untuk berpuasa sunnah, menyesuaikan tubuh untuk beradaptasi sebelum menyambut Ramadhan dapat dimulai lebih awal, yaitu pada bulan Syakban. Sebagaimana yang telah dicontohkan oleh baginda Nabi Muhammad



Dari 'Aisyah رضي الله عنها, beliau mengatakan,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ حَتَّىٰ نَثُولَ لَا يُفْطِرُ، وَيُفْطِرُ حَتَّىٰ نَثُولَ لَا يَصُومُ. فَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ، وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ

"Rasulullah ﷺ biasa berpuasa, sampai kami katakan bahwa beliau tidak berbuka. Beliau pun berbuka sampai kami katakan bahwa beliau tidak berpuasa. Aku tidak pernah sama sekali melihat Rasulullah ﷺ berpuasa secara sempurna sebulan penuh selain pada bulan Ramadhan. Aku pun tidak pernah melihat beliau berpuasa yang lebih banyak daripada berpuasa di bulan Syakban." (HR Bukhari no. 1969 dan Muslim no. 1156)

'Aisyah رضي الله عنها juga mengatakan,

لَمْ يَكُنْ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ شَهْرًا أَكْثَرَ مِنْ شَعْبَانَ، فَإِنَّهُ كَانَ يَصُومُ شَعْبَانَ كُلَّهُ

- Edisi 18 Sya'ban 1447 H / 6 Januari 2026 M

“Nabi ﷺ tidak biasa berpuasa pada satu bulan yang lebih banyak dari bulan Syakban. Nabi ﷺ biasa berpuasa pada bulan Syakban seluruhnya.” (HR Bukhari no. 1970 dan Muslim no. 1156)

Makna “memperbanyak puasa” di bulan Syakban bersifat relatif dan dapat disesuaikan dengan kondisi masing-masing muslim. Bagi mereka yang telah terbiasa menjalankan puasa sunnah, seperti puasa Ayyamul Bidh, anjuran ini dapat diwujudkan dengan meningkatkan kuantitas dan kualitas ibadah, misalnya melaksanakan puasa sunnah Senin–Kamis secara lebih konsisten.

Sementara itu, bagi Muslim yang belum pernah atau belum terbiasa berpuasa, memperbanyak puasa dapat dimulai dengan langkah sederhana, seperti berpuasa satu atau dua hari di bulan Syakban. Hal ini menjadi latihan awal untuk menyesuaikan kondisi tubuh sekaligus membangun kebiasaan ibadah dalam rangka menyambut bulan suci Ramadhan.²

Bulan Dinaikkannya Amalan Kepada Allah ﷺ

Selain dalam rangka melatih kondisi fisik, mental dan iman dengan berpuasa, bulan Sya'ban juga memiliki kemuliaan didalamnya. Diriwayatkan dari Usamah bin Zaid, beliau berkata “Katakanlah wahai Rasulullah ﷺ, aku tidak pernah melihatmu berpuasa selama sebulan dari bulan-bulannya selain di bulan Syakban”. Kemudian Nabi Muhammad ﷺ bersabda:



ذَلِكَ شَهْرٌ يَعْقُلُ النَّاسُ عَنْهُ بَيْنَ رَجَبٍ وَرَمَضَانَ وَهُوَ شَهْرٌ تُرْفَعُ فِيهِ الْأَعْمَالُ إِلَى رَبِّ الْعَالَمَيْنَ فَأُحِبُّ أَنْ يُرْفَعَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

“Bulan Syakban adalah bulan di mana manusia mulai lalai yaitu di antara bulan Rajab dan Ramadhan. Bulan tersebut adalah bulan dinaikkannya berbagai amalan kepada Allah, Rabb semesta alam. Oleh karena itu, aku amatlah suka untuk berpuasa ketika amalanku dinaikkan.” (HR Bukhari, no. 1970 dan Muslim no.1156)

- Edisi 18 Sya'ban 1447 H / 6 Januari 2026 M

Ibnu Rajab رض mengatakan, “Dalam hadits di atas terdapat dalil mengenai dianjurkannya melakukan amalan ketaatan di saat manusia lalai. Inilah amalan yang dicintai di sisi Allah.” (*Lathaif Al Ma'arif*, 235)³

Maka merupakan suatu kemuliaan ketika kita senantiasa memperbanyak amalan dalam bulan ini karena amalan-amalan kita sedang dalam proses dinaikkan oleh para malaikat kepada Allah عز.

Manfaat Sisi Kesehatan Berpuasa

Berbagai riset kesehatan menunjukkan bahwa orang yang terbiasa berpuasa memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit jantung, kolesterol tinggi, dan tekanan darah tinggi. Puasa membantu mengatur pola makan, mengontrol asupan kalori, serta memperbaiki metabolisme tubuh. Penelitian juga menunjukkan bahwa pembiasaan puasa secara bertahap, seperti melalui puasa sunnah, lebih baik bagi tubuh dibandingkan berpuasa penuh secara tiba-tiba, karena memberi



waktu adaptasi dan mengurangi stres fisik. Selain manfaat fisik, puasa dapat menurunkan hormon stres (*kortisol*) dan meningkatkan endorfin, sehingga menenangkan pikiran. Lebih dari itu, selain puasa mendekatkan diri kepada Allah عز sebagai ibadah, juga menghadirkan kesehatan batin dan fisik.⁴

Bârakallâhu fîkum.

Maraji' :

¹ Mohd Farhan Md Ariffin et al., 'Isu-Isu Dalam Bulan Syaaban: Analisis Menurut Perspektif Fiqh Hadith: Issues in Syaaban Month: An Analysis from Fiqh Al-Hadith Perspectives', *Online Journal of Research in Islamic Studies* 7, no. 1 (2020): 47–68.

² Adi Hidayat, *Makna Memberbanyak Puasa Pada Bulan Sya'ban*, 19 January 2026, Mp4, 5.

³ Muhammad Abdur Tuasikal, "Banyak Berpuasa di Bulan Syakban."

<https://rumaysho.com/384-banyak-berpuasa-di-bulan-syaban.html>. Diakses pada 19 Januari 2026.

⁴ Gp Harianto, 'Teologi "Puasa" Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup', *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan* 5, no. 2 (2021): 155–70, <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>.

Mutiara Hikmah



Kata Aisyah *radhiyallahu 'anha*,

كَانَ يَكُونُ عَلَيَّ الصَّوْمُ مِنْ رَمَضَانَ ، فَمَا أَسْتَطِعُ أَنْ أَقْضِي إِلَّا فِي شَعْبَانَ

"Aku dahulu punya kewajiban puasa. Aku tidaklah bisa membayar utang puasa tersebut kecuali pada bulan Syakban." (HR. Bukhari, no. 1950 dan Muslim, no. 1146).

