

KEUTAMAAN MAKAN

SAHUR



PUSTAKA IBRAHIM
AL-QURAN · SUNNAH · ATSAR

KEUTAMAAN MAKAN SAHUR

Bangun sahur itu Sunnah maka jangan dilepaskan walaupun dengan seteguk air. Mari telusuri bersama ringkasan tentang Keutamaan Makan Sahur daripada buku ini.

Kandungan buku:

1. Makan Sahur
2. Hukum Bersahur
3. Waktu Bersahur
4. Bersahur dengan Kurma
5. Keutamaan Makan Sahur

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



KEUTAMAAN MAKAN SAHUR

Penyusun

Tim Pustaka Ibrahim

Sumber Asal

Sumber <https://asysyariah.com/sahur-dan-berbuka/> [Muslim.or.id/](https://muslim.or.id/) Salafy Indonesia

RUJUKAN TAMBAHAN

WhatsApp Salafy Indonesia

Channel Telegram

<http://telegram.me/forumsalafy>

Muraja'ah

Pustaka Ibrahim

Reka letak dan desain muka depan

Pustaka Ibrahim

Penerbit

Pustaka Ibrahim

Ramadhan 1447

Februari 2026

KEUTAMAAN MAKAN SAHUR





Makna Sahur:

Makna Sahuur/Suhuur kalau ditinjau daripada sudut kata bahasa Arab,

As-Sahuur: adalah hidangan makanan yang dimakan ketika bersahuur

Manakala **suhuur:** adalah perbuatan memakan sahuur (hidangan) sebagai persediaan memulakan ibadah puasa

Apa yang dimaksudkan Nabi ﷺ tentang kerberkahan sahur merangkumi makna daripada kedua-duanya. Yakni wujudnya kerberkatan pada makanan sahur dan perbuatan makan sahur sehingga wajiblah bagi seorang mukmin berusaha menggapai keberkahan bersahur untuk dunia dan Akhiratnya.

**KEUTAMAAN
MAKAN
SAHUR**



Hukum bersahur:

Makan sahur tidaklah wajib dan bukan syarat sah puasa. Namun hendaknya orang yang berpuasa bersemangat untuk melakukannya karena para ulama mengatakan bahwa hukumnya **sunnah muakkadah (sangat ditekankan)**.

Ibnul Munzir rahimahullah mengatakan,

وَأَجْمَعُوا عَلَى أَنَّ السُّحُورَ مَدْبُوبٌ إِلَيْهِ

“Ulama ijma’ (sepakat) bahwa sahur hukumnya **dianjurkan**” (Al-Ijma’, hal. 49).

Dianggap sudah melakukan aktiviti makan sahur jika makan atau minum di waktu sahur, walaupun hanya sedikit. Dan di dalam makanan sahur itu terdapat keberkahan. Daripada Abu Sa’id Al-Khudri radhiyallahu ‘anhu, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

**KEUTAMAAN
MAKAN
SAHUR**



Hukum bersahur:

السُّحُورُ كُلُّهُ بَرَكَةٌ فَلَا تَدَعُوهُ ، وَ لَوْ أَنْ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ
جَرْعَةً مِنْ مَاءٍ ، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ
عَلَى الْمَتَسَحِّرِينَ

“Makanan sahur semuanya berkah, maka jangan tinggalkan dia. Walaupun kalian hanya meneguk seteguk air. Karena Allah ‘azza wa jalla dan para malaikatnya bershalawat kepada orang-orang yang sahur” (HR. Ahmad no. 11101, dihasankan Al-Albani dalam Shahih At-Targhib no. 1070).

Disunnahkan mengakhirkan makan sahur mendekati waktu terbitnya fajar: Ini diberlakukan selama tidak dikhuatirkan datangnya waktu fajar ketika masih makan sahur.

Ibnu Abbas radhiyallahu ‘anhuma bertanya kepada Zaid bin Tsabit radhiyallahu ‘anhu,

**KEUTAMAAN
MAKAN
SAHUR**

Waktu Bersahur:

إِنَّا مَعَشَرَ الْأَنْبِيَاءِ أُمِرْنَا بِتَعْجِيلِ فِطْرِنَا وَتَأْخِيرِ سَحُورِنَا وَأَنْ نَضَعَ
أَيْمَانَنَا عَلَى شِمَائِلِنَا فِي الصَّلَاةِ

خلاصة حكم المحدث : صحيح له طرق بعضها يقوي بعضها

الراوي : عبدالله بن عباس | المحدث : الألباني | المصدر : أصل

صفة الصلاة | الصفحة أو الرقم : 1/205

التخريج : أخرجه ابن حبان (1770)، والطبراني (11/199) |

(11485)، والبيهقي (8383) باختلاف يسير

رضي الله عنهما Daripada Abdullah Ibnu Abbas :
صلى الله عليه وسلم Nab : عنهما

Aku, para nabi, diperintahkan untuk
menyegerakan berbuka puasa dan
menangguhkan sahur kami, dan
meletakkan tangan kanan kami di atas
tangan kiri kita semasa solat.

Ringkasan hukum ahli hadis: Sahih. Ia
mempunyai sanad periwayatan,
sebahagiannya menguatkan yang lain

Sifat shalat Nabi 1/205

**KEUTAMAAN
MAKAN
SAHUR**

Waktu bersahur:

كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأُذَانِ وَالسَّحُورِ قَالَ قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً

“Berapa biasanya jarak sahur Rasulullah dengan azan (iqamah subuh)? Zaid menjawab: sekitar 50 ayat” (HR. Bukhari no. 1921 dan Muslim no. 1097).

Ibnu Hajar rahimahullah menjelaskan,

في قوله: قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً؛ أي: متوسطةٌ، لا طويلةٌ ولا قصيرةٌ ولا سريعةٌ ولا بطيئةٌ

“Perkataan Zaid [sekitar 50 ayat] maksudnya dengan kecepatan bacaan yang pertengahan. Tidak terlalu panjang, tidak terlalu pendek, tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lambat” (Fathul Bari, 1: 367).

Dari sini kita ketahui kekeliruan sebagian yang menyengajakan makan sahur pada waktu larut malam.

**KEUTAMAAN
MAKAN
SAHUR**



Bersahur dengan tamar (kurma kering):

Daripada Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

نِعْمَ سَحُورُ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ

“Sebaik-baik makanan sahur seorang mukmin adalah tamar (kurma kering)” (HR. Abu Daud no. 2345, disahihkan Al-Albani dalam Shahih Abu Daud).

Disebutkan *Mausu’ah Haditsiyyah Durar Saniyyah* dalam syarah hadis ini, “Makanan terbaik bagi seorang mukmin ketika sahur adalah kurma, sebagai persiapan dirinya untuk berpuasa. Karena waktu sahur dan kurma, dua-duanya memiliki keberkahan yang membantu seorang yang berpuasa di siang hari”.

**KEUTAMAAN
MAKAN
SAHUR**



KEUTAMAAN MAKAN SAHUR

Adapun mengenai keutamaan sahur, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam telah menjelaskannya dalam beberapa hadits di bawah ini:

1. Dalam sahur terdapat berkah

Daripada Anas bin Malik radhiallahu ‘anhu, dia berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَهً

“Sahurlah kalian, karena sesungguhnya dalam sahur terdapat berkah.”
(Muttafaqun ‘alaih)

Al-Hafizh Ibnu Hajar rahimahullah berkata (dalam kitabnya Fathul Bari, 4/166): “Dan yang utama (dari tafsiran berkah yang terdapat dalam hadits)

**KEUTAMAAN
MAKAN
SAHUR**

sesungguhnya berkah dalam sahur dapat diperoleh daripada beberapa segi, yaitu:

1. Mengikuti Sunnah Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam.
2. Menyelisihi ahli kitab.
3. Menambah kemampuan/kekuatan untuk beribadah.
4. Menambah semangat.
5. Mencegah akhlak buruk yang timbul karena pengaruh lapar.
6. Mendorong bersedekah terhadap orang yang meminta pada waktu sahur atau berkumpul bersamanya untuk makan sahur.
7. Merupakan sebab untuk berzikir dan berdoa pada waktu mustajab.
8. Menjumpai niat puasa bagi orang yang lupa niat puasa sebelum tidur.

2. Pujian Allah subhanahu wa ta'ala dan doa para malaikat terhadap orang-orang yang sahur

**KEUTAMAAN
MAKAN
SAHUR**

Daripada Abu Sa'id al-Khudri radhiallahu 'anhu beliau berkata bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

السَّحُورُ أَكْلُهُ بَرَكَةٌ فَلَا تَدَعُوهُ وَلَوْ أَنْ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جُرْعَةً
مِنْ مَاءٍ، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى
الْمُتَسَحِّرِينَ

“Makan sahur adalah berkah. Maka janganlah kalian meninggalkannya meskipun salah satu di antara kalian hanya minum seteguk air. Sesungguhnya Allah subhanahu wa ta'ala dan para malaikat-Nya bershalawat atas orang-orang yang sahur.” (HR. Ahmad, hadits hasan, lihat Shahihul Jami'ish Shaghir, 1/686 no. 3683)

3. Menyelisihi puasa ahli kitab

Dari 'Amr bin al-'Ash radhiallahu 'anhu, sesungguhnya Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

**KEUTAMAAN
MAKAN
SAHUR**

Daripada ‘Amr bin al-‘Ash radhiallahu ‘anhu, sesungguhnya Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

فَصَلُّ مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ الْكِتَابِ أَكْلَةُ السَّحَرِ

“Yang membedakan antara puasa kami (orang-orang muslim) dengan puasa ahli kitab adalah makan sahur.” (HR. al-Imam Muslim dan lainnya)

Al-Imam Sarafuddin ath-Thibi rahimahullah berkata, “Sahur adalah pembeda antara puasa kita dengan puasa ahli kitab, karena Allah ‘azza wa jalla telah membolehkan kita sesuatu yang Allah ‘azza wa jalla haramkan atas mereka. Penyelisihan kita terhadap ahli kitab dalam masalah ini merupakan nikmat (daripada Allah ‘azza wa jalla) yang harus disyukuri.” (Syarhuth-Thibi, 5/1584)

Gunakan waktu sahur untuk banyak berdoa:

Daripada Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

يُنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا، حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ فَيَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ، مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ، مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ

“Rabb kita turun ke langit dunia pada sepertiga malam yang akhir pada setiap malamnya. Kemudian berfirman, ‘Orang yang berdoa kepada-Ku, akan Aku kabulkan. Orang yang meminta sesuatu kepada-Ku, akan Kuberikan. Orang yang meminta ampunan daripada-Ku, akan Kuampuni” (HR. Bukhari no. 1145 dan Muslim no. 758).

Gunakan waktu sahur untuk banyak membaca Al-Qur'an:

Waktu malam secara umum adalah waktu yang baik untuk membaca Al-Qur'an. Allah Ta'ala berfirman,

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَظَنًّا وَأَقْوَمُ قِيلًا

“Sesungguhnya, bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyu') dan bacaan di waktu itu lebih berkesan” (QS. Al Muzammil: 6).

Juga sebagaimana pada hadis Zaid bin Tsabit, mengisyaratkan bahwa para sahabat biasa memanfaatkan waktu setelah makan sahur untuk membaca Al-Qur'an.

Wallahu a'lam. Semoga Allah memberi taufik.