



## Sahur, Bukan Sekedar Urusan Makan dan Minum

Pelangi » Refleksi | Sabtu, 21 Agustus 2010 15:00

**Penulis : Abi Sabila**

Bulan puasa baru berjalan beberapa hari, namun bagi sebagian orang semangat sahur yang semula membara, perlahan mulai menurun. Saat awal puasa, jam 2.30 dini hari sudah banyak orang yang lalu lalang membeli makanan di warung nasi samping kontrakan, kini mulai sepi kembali. Ke manakah mereka?

Rupanya sebagian ada yang masak sendiri, ada yang kebetulan giliran masuk kerja malam, sebagian sudah sahur tapi langsung tidur lagi, sebagian lagi belum bangun bahkan ada yang sengaja tidak bangun untuk sahur.

Mas Joko, sudah dua hari ini piket malam. Pak Danang dan keluarganya sudah bangun sejak pukul 2.00, langsung sahur dan tak sampai 1 jam mereka sudah tidur lagi. Sementara mbak Tari sebenarnya pukul 3.15 sudah bangun, tapi hanya matikan alarm dan tiduran lagi hingga akhirnya benar-benar tertidur pulas. Lain lagi dengan Om Yanto, bujangan satu ini memang sengaja tidak bangun sahur. Menurutnya, dia kuat puasa tanpa harus sahur. Hampir sama dengan Om Yanto, Om Nana yang suka begadang, menukar sahurnya dengan cara makan dulu sebelum tidur, agar tak perlu 'repot-repot' bangun untuk sahur.

Puasa tanpa sahur, bisa jadi puasanya tetap sah apabila sudah niat sejak malamnya, sebab berbeda dengan niat, sahur memang tidak menjadi syarat sahnya puasa. Tapi tidak mungkin Rasulullah menjadikan makan sahur itu sebuah sunnah apabila tidak ada 'rahasia' di baliknya.

Sahur sebenarnya bukanlah sekedar urusan makan dan minum. Ada banyak hal yang bernilai ibadah yang bisa kita lakukan di waktu sahur. Ketika terbangun, tidak mungkin kita langsung menyantap hidangan. Biasanya kita masih merasa ngantuk hingga tak berselera untuk makan. Sambil menunggu selera makan kita muncul, atau menunggu makanan dan minuman selesai disiapkan, kita bisa shalat tahajud terlebih dahulu. Sebenarnya bangun sahur ini kesempatan yang bagus sekali untuk melatih kita bangun malam. Jika di luar Ramadhan kita merasa berat, maka di bulan Ramadhan ini kita bisa jadikan sebagai latihan. Dengan latihan selama sebulan penuh, semestinya kita akan menjadi terbiasa untuk bangun dan shalat malam di bulan-bulan berikutnya. Bukankah pola hidup kita terbentuk dari sebuah kebiasaan yang kita lakukan?

Bagi yang belum bisa melepaskan diri dari menonton televisi, acara santap sahur bisa kita gunakan sambil menambah ilmu dan wawasan keagamaan kita. Ada saluran televisi yang membuat acara khusus yang bisa menambah ilmu agama kita, yang tidak ada di luar Ramadhan. Tayangan seperti apa, itu tergantung pada pilihan kita, apakah tayangan yang bersifat tontonan ataukah tuntunan.

Rasululloh menyunahkan untuk mengakhirkan waktu sahur kita. Kenapa? Salah satu hikmah di baliknya adalah, dengan mengakhirkan waktu sahur kita, maka kita tidak akan tertinggal untuk shalat subuh berjamaah di masjid maupun mushala. Ketika waktu imsak datang, meski masih bisa kita gunakan untuk makan maupun minum, namun setidaknya ini adalah rambu bahwa waktu subuh, batas dimulainya puasa sudah dekat. Jeda antara sahur dan subuh yang pendek, bisa kita gunakan untuk membaca Al-Qur'an sambil menunggu datangnya waktu shubuh. Dan jika adzan sudah dikumandangkan, jangan sampai lupa untuk melaksanakan shalat sunnah fajar, shalat sunnah yang lebih baik dibanding dunia dan seisinya. Hal ini menjadi susah apabila kita tidak mengakhirkan sahur. Jarak yang panjang antara sahur dengan waktu shubuh, membuat kita menunggu dengan bersantai-santai atau tiduran yang seringnya malah menjadi tidur beneran, hingga akhirnya shalat subuh pun kesiangan.

Jadi, apakah anda akan bangun sahur malam nanti? Kita bisa saja kuat menjalankan puasa tanpa harus makan sahur. Tapi bagaimana pun sahur adalah hak badan kita. Ibadah puasa tidaklah sama seperti shalat yang tidak boleh melakukan gerakan-gerakan atau aktifitas lain kecuali shalat itu sendiri. Akan berlipat ganda pahala puasa bagi orang yang berpuasa dan tetap melakukan pekerjaan-pekerjaan rutinnnya dibanding mereka yang melewati puasa hanya dengan tidur dan berdiam diri. Kegiatan dan ibadah kita akan lebih khusyuk jika kondisi badan kita sehat dan fit. Dan salah satu cara menjaga kondisi badan tetap sehat adalah dengan makan sahur.

Dan bagi yang sudah rutin bangun sahur, apakah sahur kita hanya sekedar makan dan minum? Seharusnya tidak. Jangan lewatkan kesempatan baik ini dengan sia-sia. Gunakan waktu sahur ini untuk mencari keberkahan, sekaligus menambah amalan-amalan. Bukankah setiap amal di bulan Ramadhan akan dilipatgandakan pahalanya?

*Catatan : Nama-nama di atas adalah bukan nama yang sebenarnya.*