

# PUASA TATHAWWU



*Oleh;*  
*Asep Shalahudin, S.Ag. M.Pd.I.*

# 1. DASAR HUKUM

عَنْ عَمِّهِ أَبِي سُهَيْلِ بْنِ مَالِكٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّهُ سَمِعَ طَلْحَةَ بْنَ عُبَيْدِ  
اللَّهِ يَقُولُ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ  
أَهْلِ نَجْدٍ ثَائِرِ الرَّأْسِ يُسْمَعُ دَوِيَّ صَوْتِهِ وَلَا يُفْقَهُ مَا يَقُولُ  
حَتَّى دَنَا فَإِذَا هُوَ يُسْأَلُ عَنِ الْإِسْلَامِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَمْسُ صَلَوَاتٍ فِي الْيَوْمِ وَاللَّيْلَةِ فَقَالَ هَلْ عَلَيَّ  
غَيْرُهَا قَالَ لَا إِلَّا أَنْ تَطَوَّعَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ وَصِيَامُ رَمَضَانَ قَالَ هَلْ عَلَيَّ غَيْرُهُ قَالَ لَا إِلَّا أَنْ تَطَوَّعَ  
..... (رواه البخارى ومسلم وأبو داود والنسائى وأحمد  
ومالك والدارمى)

Artinya: *Dari Abi Suhail Ibnu Malik, dari ayahnya (diriwayatkan bahwa) ia telah mendengar Thalhah Ibn 'Ubaidillah mengatakan: Seorang lelaki dari penduduk Najd datang kepada Rasulullah saw dengan rambut meremang, tidak terdengar gema suaranya dan tidak diketahui apa yang ia katakan sampai ia mendekat, kemudian ternyata ia bertanya tentang Islam. Rasulullah saw menjawab: Lima shalat sehari semalam. Lalu ia bertanya lagi: Apakah ada kewajiban lain atas saya selain itu? Rasulullah saw. menjawab: Tidak, kecuali engkau kerjakan amalan sunnah, kemudian beliau menjelaskan lagi: dan puasa Ramadlan. Orang itu bertanya lagi: Apakah ada kewajiban lain atasku selain (puasa Ramadlan) itu? Beliau menjawab: Tidak ada, kecuali engkau kerjakan amalan sunnah. [HR al-Bukhari, Muslim, Abu Dawud, an-Nasa'i, Ahmad, Malik, dan ad-Darimi].*

## 2. KEUTAMAAN PUASA TATHAWWU'

- ▶ Puasa tathawwu' dapat menjadi perisai dari api neraka, sebagaimana dipahami dari hadis,

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا [رواه البخاري ومسلم والترمذي والنسائي وأحمد والدارمي وابن ماجه]

Artinya: *Dari Abi Sa'id al-Khudri r.a. (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Saya pernah mendengar Rasulullah saw bersabda: Barangsiapa berpuasa pada suatu hari di jalan Allah, maka Allah akan menjauhkannya dari api neraka selama 70 tahun.* [HR. Al Bukhari, Muslim, at-Tirmidzi, an-Nasa'i, Ahmad, ad Darimiy, dan Ibnu Majah].

## ► Malaikat selalu bershalawat atas orang yang berpuasa

عَنْ أُمِّ عُمَارَةَ بِنْتِ كَعْبٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَيْهَا فَدَعَتْ لَهُ بِطَعَامٍ فَقَالَ لَهَا كُلِّي فَقَالَتْ إِنِّي صَائِمَةٌ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الصَّائِمَ إِذَا أَكَلَ عِنْدَهُ صَلَّتْ عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ حَتَّى يَفْرَغُوا وَرُبَّمَا قَالَ حَتَّى يَقْضُوا أَكْلَهُمْ [رواه الترمذى وابن ماجه وأحمد والدارمى]

Artinya: *Dari Umi Umarah binti Ka'ab bahwa Nabi saw. pernah mendatanginya, lalu Umarah meminta makanan untuk dihidangkan kepada beliau, maka Nabi saw. bersabda kepadanya: Silakan engkau juga makan. Umi Umarah menjawab: Saya berpuasa. Kemudian Nabi saw. bersabda: Sesungguhnya orang berpuasa apabila ada perjamuan makan padanya, maka malaikat akan memberi shalawat kepadanya sampai perjamuan tersebut selesai, atau menurut lafal lain sampai mereka selesai makan. [HR. at-Tirmidzi, Ahmad, Ibnu Majah, dan ad-Darimiy].*

## ► Puasa tathawwu' dapat menghapus dosa

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: قَالَ لَهُ رَجُلٌ أَرَأَيْتَ صِيَامَ عَرَفَةَ قَالَ أَحْتَسِبُ عِنْدَ اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ: أَرَأَيْتَ صَوْمَ عَاشُورَاءَ قَالَ أَحْتَسِبُ عِنْدَ اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ [رواه احمد.]

*Artinya: Dari Abi Qatadah, dari Nabi saw (diriwayatkan bahwa) ia berkata: Ada seseorang bertanya kepada Nabi saw. bagaimana pendapat anda tentang puasa Arafah? Nabi menjawab: Puasa Arafah itu dapat menghapus dosa setahun yang lalu dan yang tersisa. Kemudian orang tadi bertanya lagi: Bagaimana tentang puasa Asyura'? Nabi saw. menjawab: Puasa Asyura' dapat menghapus dosa yang telah lalu. [HR. Ahmad].*

# CATATAN PENTING:

- ▶ Dengan mengetahui keutamaan puasa tathawwu':
- ❖ Agar tidak menimbulkan kesalahpahaman di kalangan umat Islam dalam bentuk sikap *raja'* yang berlebih-lebihan serta *tasaahul* dalam beragama.
- ❖ **Mempermudah melakukan perbuatan maksiat dan dosa**, karena anggapan bahwa dengan berpuasa sunnat sehari saja:  
dosa-dosa yg telah dilakukan, bahkan dosa setahun yang lalu dan yang akan datang, akan terhapus, dan orang tersebut akan dijauhkan dari api neraka sejauh tujuh puluh tahun.

- ▶ Perlu dicamkan bahwa hakikat puasa bukan sekedar perbuatan fisik berupa tidak makan, tidak minum dan tidak berhubungan badan (bagi pasangan suami-isteri) belaka, melainkan puasa yang didasarkan kepada suatu komitmen untuk:
  - meninggalkan segala perbuatan dosa dan maksiat
  - meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat
  - merefleksikan nilai-nilai puasa dalam perbuatan dan tingkah laku nyata.



# Nilai-nilai (Ruh) Puasa

► Mempuasakan Anggota tubuh (Shiyam al Jawarih)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: قَالَ اللَّهُ كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَصْخَبُ فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ [رواه البخاري ، واللفظ له ، والترمذي وقال هذا حديث حسن صحيح ، وأبو داود وابن ماجة وأحمد ]

### 3. Tata Cara Puasa Tathawwu'

Tata cara pelaksanaan puasa Tathawwu pada dasarnya sama dengan pelaksanaan puasa wajib, yaitu;

- 1) Dengan niat ikhlas karena Allah
- 2) Dimulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari atau sesudah fajar meskipun sudah tengah hari, selama belum melakukan hal-hal yang membatalkan puasa
- 3) Dalam pelaksanaannya puasa tathawwu' boleh dibatalkan sewaktu-waktu

# PUASA-PUASA SUNNAH

## **YANG MASYRU' (DISYARI'ATKAN)**

- 1) Puasa Dawud
- 2) Puasa Hari Senin dan Kamis
- 3) Puasa di bulan Sya'ban
- 4) Puasa Tasu'a dan Asyura (Muharram)
- 5) Puasa Enam Hari di bulan Syawwal
- 6) Puasa hari Arafah (10 Dzulhijjah)

# PUASA-PUASA SUNNAH YANG GHAIR MASYRU' (TIDAK DISYARI'ATKAN)

- 1) Puasa Sepanjang Masa (Shaum ad-Dahr)
- 2) Puasa Wishal (menyambung puasa dua hari atau lebih tanpa berbuka)
- 3) Puasa pada hari Raya
- 4) Puasa pada hari Tasyriq (11, 12 dan 13 Dzulhijjah)
- 5) Puasa Mendahului puasa Ramadhan sehari atau dua hari sebelumnya
- 6) Puasa khusus pada hari Jum'at (kecuali ada puasa sebelum atau sesudahnya)

## 4. Macam-macam Puasa Tathawwu

1) Puasa Tathawwu yang disyariatkan

a. Puasa enam hari pada bulan Syawwal.

Puasa enam hari pada bulan Syawwal dilakukan setelah hari raya Fithi baik dilakukan secara berturut-turut atau terpisah.

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ حَدَّثَهُ  
أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ صَامَ  
رَمَضَانَ ثُمَّ اتَّبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ  
(رواه الجماعة)

## **Beberapa Permasalahan dalam Puasa Syawal**



- ▶ Apakah puasa Syawal dikerjakan secara berurutan?
- ▶ Bolehkah puasa Syawal dikerjakan secara tidak berurutan?
- ▶ Manakah yang didahulukan qadha puasa Ramadhan atau puasa Syawal?

# Pembahasan:

## Hadis-hadis Puasa Syawal

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ حَدَّثَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِنًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ (رواه مسلم)

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِنًّا مِنْ شَوَّالٍ



اسم الموصول

Puasa di bulan Syawwal adalah 6 hari

# مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ اتَّبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

Orang yang beriman yang telah melaksanakan puasa di bulan Ramadhan kemudian melanjutkan puasa 6 hari di bulan Syawal, maka pahalanya seperti puasa setahun.

□ عَنْ ثَوْبَانَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ صَامَ رَمَضَانَ **فَشَهْرًا** **بِعَشْرَةِ أَشْهُرٍ** وَصِيَامِ سِتَّةِ أَيَّامٍ بَعْدَ الْفِطْرِ فَذَلِكَ تَمَامُ صِيَامِ السَّنَةِ [رواه أحمد]

□ وَفِي رِوَايَةٍ ابْنِ مَاجَةَ: مَنْ صَامَ رَمَضَانَ وَ سِتَّةَ أَيَّامٍ بَعْدَ الْفِطْرِ كَانَ تَمَامَ السَّنَةِ وَمَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا

$$\begin{array}{l} 30 \times 10 = 300 \\ 6 \times 10 = 60 \end{array} \Rightarrow 360 \text{ (1 tahun)}$$



Bagaimana cara melaksanakan puasa syawal 6 hari tersebut?

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِنًا مِنْ شَوَّالٍ 

(ada jeda tidak terbatas) ثُمَّ 

فَ: فَأَتْبَعَهُ (Langsung, tidak ada jeda)

وَ: وَأَتْبَعَهُ (ada jeda terbatas)

- ( **للتباعد**: huruf yang menunjukkan pada bagian yang tidak harus dilaksanakan secara berkesinambungan)
- ❖ Maka puasa Syawal dilaksanakan antara tanggal 2 sd 30 Syawal
  - ❖ Cara pelaksanaan puasa 6 hari tersebut bisa dengan berturut-turut, atau secara terpisah-pisah

□ وَالْأَفْضَلُ أَنْ تُصَامَ السَّنَةُ مُتَوَالِيَةً عَقِبَ يَوْمِ الْفِطْرِ ، فَإِنْ  
فَرَّقَهَا أَوْ أَخَّرَهَا عَنْ أَوَائِلِ شَوَّالٍ إِلَى آخِرِهِ **حَصَلَتْ**  
**فَضِيلَةُ الْمُتَابَعَةِ** ؛ لِأَنَّهُ يَصْدُقُ أَنَّهُ اتَّبَعَهُ سِنًا مِنْ شَوَّالٍ  
(شرح مسلم : النووى)

## b. Puasa hari Arafah

Puasa hari Arafah dilaksanakan pada tanggal 9 Dzulhijjah dan tidak sedang berihram haji (sedang wukuf di Arafah)

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ صَوْمُ يَوْمِ عَرَفَةَ يُكَفِّرُ سَنَتَيْنِ مَاضِيَةً  
وَمُسْتَقْبَلَةً وَصَوْمُ عَاشُورَاءَ يُكَفِّرُ سَنَةً مَاضِيَةً (رواه  
مسلم وأحمد)

- c. Puasa Senin dan Kamis

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
يَتَحَرَّى صَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ (رواه الترمذی  
والنسائی وأحمد)

*Artinya: Dari Aisyah ra. ia berkata: Adalah Nabi saw.  
biasa berpuasa pada hari Senin dan Kamis”.*  
*(HR. at-Tirmidzi, an-Nasai dan Ahmad)*

## d. Puasa Dawud

Puasa Nabi Dawud adalah melaksanakan sehari berpuasa dan berbuka sehari dan puasa Dawud ini merupakan puasa yang paling utama.

Hal ini berdasarkan dalil di bawah ini.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى صِيَامُ دَاوُدَ وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى صَلَاةُ دَاوُدَ كَانَ يَنَامُ نِصْفَهُ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ وَكَانَ يُفْطِرُ يَوْمًا وَيَصُومُ يَوْمًا (رواه البخارى و أبو داود والنسائى وابن ماجه وأحمد والدارمى)

## e. Puasa pada bulan Sya'ban

Maksud puasa di bulan Sya'ban yaitu dianjurkan untuk melakukan puasa sunnat sebanyak-banyak pada bulan Sya'ban dan dalam pelaksanaannya tidak sebulan penuh. Hal ini didasarkan pada hadis-hadis Nabi saw. Sebagai berikut:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ حَتَّى نَقُولَ لَا يُفْطِرُ وَيُفْطِرُ حَتَّى نَقُولَ لَا يَصُومُ فَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ (متفق عليه)

## f. Puasa Hari Putih (3 hari setiap bulan)

عَنْ حَفْصَةَ قَالَتْ أَرْبَعٌ لَمْ يَكُنْ يَدْعُهُنَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صِيَامَ عَاشُورَاءَ وَالْعَشْرَ وَثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَكَعَتَيْنِ قَبْلَ الْغَدَاةِ (رواه النسائي وأحمد)

*Artinya: Darei Hafshah ia berkata: Ada empat perkara yang tidak pernah ditinggalkan oleh Nabi saw., yaitu; puasa Asyura tanggal sepuluh dan tiga hari setiap bulan dan shalat dua rokaat sebelum shalat shubuh. (HR. An-Nasai dan Ahmad)*

## g. Puasa Tasu'a dan Asyura

Puasa Tasu'a dan Asyura ialah puasa yang dilaksanakan pada hari kesembilan dan kesepuluh pada bulan Muharram.

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
صَوْمُ يَوْمِ عَرَفَةَ يُكَفِّرُ سَنَتَيْنِ مَاضِيَةً وَمُسْتَقْبَلَةً وَصَوْمُ  
عَاشُورَاءَ يُكَفِّرُ سَنَةً مَاضِيَةً (رواه مسلم وأحمد)