



# PUASA 3 HARI SETIAP BULAN

---

Dr. Muchammad Ichsan, Lc., MA

Anggota Majelis Tarjih dan Tajdid Pimpinan Pusat  
Muhammadiyah

# KONTEN

1. FADHILAH PUASA

2. FADHILAH PUASA 3 HARI SETIAP BULAN

3. DALIL PUASA 3 HARI SETIAP BULAN

4. WAKTU PELAKSANAAN PUASA 3 HARI SETIAP BULAN

# 1. FADHILAH PUASA

Di antara fadhilah atau keutamaan puasa secara umum:

- ❖ 1. Puasa mendidik akidah seperti iman kepada Allah, muroqabatullah, dan ma'iyyatullah.
- ❖ 2. Puasa akhlak mulia seperti sabar, peduli kepada orang lain, dan ...
- ❖ 3. Puasa menyehatkan badan. Shumuu tasihhuu.
- ❖ 4. Puasa merupakan bukti ketaatan kepada Allah.

## 2. FADHILAH PUASA 3 HARI SETIAP BULAN

Keutamaan melaksanakan puasa tiga hari setiap bulan seperti melaksanakan puasa sepanjang tahun karena pahala satu kebaikan adalah sepuluh kebaikan semisalnya. Hal ini didasarkan pada beberapa hadis, di antaranya yaitu;

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: صَوْمُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ صَوْمُ الدَّهْرِ.

*Dari Abu Qatadah al-Ansary (diriwayatkan) bahwa Rasulullah SAW bersabda: Puasa tiga hari tiap bulan adalah puasa sepanjang masa [H.R. Ibnu Khuzaimah].*

عَنْ ابْنِ مِلْحَانَ الْقَيْسِيِّ عَنْ أَبِيهِ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْمُرُنَا أَنْ نَصُومَ الْبَيْضَ ثَلَاثَ عَشْرَةَ وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ قَالَ وَقَالَ هُنَّ كَهَيْئَةِ الدَّهْرِ

*Dari Qatadah bin Milhan al-Qaisi (diriwayatkan) ia berkata: Rasulullah SAW menyuruh kami agar kami berpuasa hari putih, yaitu tanggal 13, 14, 15 (bulan Kamariah). Ia berkata: Puasa hari itu sama nilainya dengan puasa sepanjang masa [H.R. Abū Dāwūd].*

### 3. DALIL PUASA 3 HARI SETIAP BULAN

Salah satu puasa tathawwu yang selalu dilaksanakan Rasulullah SAW adalah puasa tiga hari setiap bulan. Rasulullah SAW telah mewasiatkan puasa tiga hari setiap bulan kepada beberapa para shahabat, seperti Abu Hurairah, Abu al-Darda, Abu Z̄ar dan ‘Abdullah bin Umar. Hal ini didasarkan pada beberapa hadis, di antaranya:

#### 1. Hadis riwayat al-Bukhārī

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَوْصَانِي خَلِيلِي بِثَلَاثٍ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى أَمُوتَ صَوْمٍ  
ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَصَلَاةٍ الضُّحَى وَنَوْمٍ عَلَى وَثْرٍ

*Dari Abu Hurairah (diriwayatkan) ia berkata: Kekasihku (Rasulullah) SAW. telah mewasiatkan kepadaku tiga hal, (yaitu) puasa tiga hari tiap bulan, salat dua rakaat duha, dan supaya aku mengerjakan salat witir sebelum aku tidur [H.R. al- Bukhārī].*

## 2. Hadis riwayat al-Turmużī

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ عَهْدَ إِلَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثَلَاثَةً أَنْ لَا أَنْامَ إِلَّا عَلَى وَتِيرٍ وَصَوْمَ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَأَنْ أُصَلِّيَ الضُّحَى

*Dari Abu Hurairah (diriwayatkan), ia berkata: Nabi SAW. telah mengamanatkan kepadaku tiga hal, (yaitu) supaya aku tidak tidur kecuali dalam keadaan sudah witr, berpuasa tiga hari tiap bulan, dan supaya aku mengerjakan salat duha [H.R. al-Turmużī].*

## 4. WAKTU PELAKSANAAN PUASA 3 HARI SETIAP BULAN

Pada hadis riwayat al-Bukhārī dan al-Turmuḏī dari Abu Hurairah di atas puasa tiga hari yang diwasiatkan oleh Rasulullah SAW pada tiap bulan tidak dijelaskan waktunya apakah di awal, di pertengahan, atau di akhir bulan, dan apakah pelaksanaannya dikerjakan secara berturut-turut atau terpisah dalam satu bulan.

Puasa sunah tiga hari tiap bulan merupakan ibadah *maḥḍah* yang pelaksanaannya didasarkan pada dalil-dalil yang *maqḅūl*. Beberapa hadis menjelaskan cara-cara pelaksanaan puasa tiga hari setiap bulan dan dalam pelaksanaannya dapat dipilih (*takhyīr*), yaitu;



1. Berpuasa dengan berturut-turut dengan puasa hari putih (*al-yaum al-bīd*), yaitu pada tanggal 13, 14 dan 15 bulan Kamariah. Hal ini berdasarkan dalil,

عَنْ مُوسَى بْنِ طَلْحَةَ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا ذَرٍّ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا أَبَا ذَرٍّ إِذَا صُمْتَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَصُمْ ثَلَاثَ عَشْرَةَ وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ

*Dari Musa bin Ṭalḥah (diriwayatkan) ia berkata: Saya mendengar Abu Zār berkata: Rasulullah SAW telah bersabda: Wahai Abu Zār, apabila kamu menghendaki berpuasa tiga hari dalam satu bulan, maka berpuasalah pada tanggal 13, 14 dan 15 [H.R. al-Turmuḏī].*

2. Berpuasa tiga hari pada hari Senin pekan pertama kemudian pada hari Kamis, lalu hari Senin pekan berikutnya. Hal ini berdasarkan hadis riwayat Abū Dāwūd,

عَنْ حَفْصَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ  
مِنَ الشَّهْرِ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ وَالْاِثْنَيْنِ مِنَ الْجُمُعَةِ الْاُخْرَى

*Dari Hafshah r.a. (diriwayatkan) ia berkata: Rasulullah SAW berpuasa tiga hari setiap bulan, pada hari Senin dan Kamis, dan Senin pekan berikutnya [H.R. Abū Dāwūd].*

3. Berpuasa tiga hari pada hari Senin pertama awal bulan dan dua hari Kamis (tidak ditentukan). Hal ini berdasarkan hadis riwayat al-Nasā'ī,

عَنْ بَعْضِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَصُومُ تِسْعًا مِنْ ذِي الْحِجَّةِ وَيَوْمَ عَاشُورَاءَ وَثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ أَوَّلَ اثْنَيْنِ مِنَ الشَّهْرِ وَخَمِيسَيْنِ

*Dari sebagian istri Nabi SAW (diriwayatkan) bahwa Rasulullah SAW berpuasa pada tanggal sembilan Zulhijah, hari 'Asyura, dan tiga hari dari tiap bulan, (yaitu) hari Senin pekan pertama dari bulan itu dan dua Kamis (berikutnya yang tidak ditentukan) [H.R. al-Nasā'ī].*

4. Berpuasa tiga hari pada hari Senin dan Kamis (di pekan pertama) dan satu hari apa saja. Hal ini didasarkan pada hadis riwayat Abū Dāwūd,

عَنْ هُنَيْدَةَ الْخُزَاعِيِّ عَنِ أُمِّهِ قَالَتْ دَخَلْتُ عَلَى أُمِّ سَلَمَةَ فَسَأَلْتُهَا عَنِ الصِّيَامِ  
فَقَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْمُرُنِي أَنْ أَصُومَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ  
شَهْرٍ أَوَّلَهَا الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ

*Dari Hunaidah al-Khuzā'ī dari ibunya, ia berkata: Saya datang ke Ummu Salamah kemudian saya bertanya kepadanya tentang puasa. Ia (Ummu Salamah) berkata: Rasulullah SAW memerintahkan kepadaku agar aku berpuasa tiga hari setiap bulan, (yaitu) pada hari Senin dan Kamis di pekan pertama [H.R. Abū Dāwūd].*

5. Berpuasa tiga hari di awal bulan (tanggal 1, 2 dan 3). Hal ini didasarkan pada hadis riwayat Abū Dāwūd,

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ يَعْني مِنْ  
غُرَّةِ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ

*Dari Abdullah bin Mas'ud r.a. (diriwaytakan) ia berkata:  
Rasulullah SAW biasanya berpuasa pada awal setiap bulan  
tiga hari [H.R. Abū Dāwūd].*

6. Berpuasa tiga hari dengan tidak ditentukan harinya apakah di awal, di tengah atau di akhir, berturut-turut atau tidak. Hal ini didasarkan pada hadis riwayat Abū Dāwūd,

عَنْ مُعَاذَةَ قَالَتْ قُلْتُ لِعَائِشَةَ أَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ قَالَتْ نَعَمْ قُلْتُ مِنْ أَيِّ شَهْرٍ كَانَ يَصُومُ قَالَتْ مَا كَانَ يُبَالِي مِنْ أَيِّ أَيَّامِ الشَّهْرِ كَانَ يَصُومُ

*Dari Mu'adzah (diriwayatkan) ia berkata: Saya bertanya kepada Aisyah ra. Apakah Rasulullah SAW berpuasa tiga hari setiap bulan? Aisyah menjawab: Ya, lalu saya bertanya lagi: Pada hari apa beliau berpuasa? Aisyah menjawab: Rasulullah SAW tidak menentukan hari-hari untuk berpuasa pada setiap bulan [H.R. Abū Dāwūd].*

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات