

CATATAN PAGI:

“Antara Puasa Tiga Hari Setiap Bulan Dan Puasa (*Shiyâm*) *Ayyâmil Bidh*”

SUDAH dimaklumi bahwa ‘puasa tiga hari’ setiap bulan adalah puasa yang dusunnahkan. Kata para sahabat , Rasulullah shallallâhu ‘alaihi wa sallam menyatakannya agar puasa (tiga hari setiap bulan) itu jangan sampai ditinggalkan. Sebagaimana penjelasan Abu Hurairah radhiyallâhu ‘anu dalam hadits berikut:

أَوْصَانِي خَلِيلِي بِثَلَاثٍ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى أَمُوتَ صَوْمِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ، وَصَلَاةِ الضُّحَى ، وَنَوْمٍ عَلَى وَثْرٍ

“Kekasihku (Rasulullah shallallâhu ‘alaihi wa sallam) mewasiatkan kepadaku tiga nasihat yang aku tidak pernah meninggalkannya hingga aku mati: (1) berpuasa tiga hari setiap bulannya, (2) mengerjakan shalat Dhuha, dan (3) mengerjakan shalat witir sebelum tidur.” (Hadits Riwayat. Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhâriy*, juz II, hal. 73, hadits no. 1178)

Kita, umat Islam – kata para ulama -- disunnahkan berpuasa dalam sebulan tiga kali. Dan, kata para ulama, yang lebih utama adalah dilakukan puasa itu pada ayyâmul bidh, yaitu pada hari ke-13, 14, dan 15 dari bulan Hijriyah (Qamariyah). Puasa itu disebut shiyâm ayyamil bidh (puasa hari-hari putih), karena pada malam-malam tersebut bulan purnama tengah bercahaya dengan cahaya (rembulan) yang putih.

Bahkan, kata ‘Abdullah bin ‘Amr bin Al-‘Ash, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam pernah bersabda,

صَوْمٌ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ صَوْمِ الدَّهْرِ كُلِّهِ

“Puasa pada tiga hari setiap bulannya adalah seperti puasa sepanjang tahun.” (Hadits Riwayat. Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhâriy*, juz III, hal. 53, hadits no. 1979)

Shiyâm Ayyâmil Bidh (Puasa Hari-hari Putih, puasa sunnah yang dilaksanakan pada tanggal 13,14 dan 15 setiap bulan Qamariyah), kata para ulama, keutamaannya adalah: “pahalanya seperti berpuasa sepanjang tahun.” Sebagaimana sabda Rasulullah shallallâhu alaihi wa sallam berikut:

صِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ صِيَامُ الدَّهْرِ، وَأَيَّامُ الْبَيْضِ صَبِيحَةَ ثَلَاثِ
عَشْرَةَ، وَأَرْبَعِ عَشْرَةَ، وَخَمْسَ عَشْرَةَ

"Berpuasa tiga hari setiap bulan sama dengan berpuasa sepanjang tahun dan hari-hari putih itu adalah tanggal 13, 14 dan 15." (Hadits Riwayat An-Nasâi, *Sunan an-Nasâi*, juz IV, hal. 221, hadits no. 2420. Dihasankan oleh Syaikh Muhammad Nashiruddin al-Albani, dalam kitabnya *"Al-Jâmi ash-Shaghîr Wa Ziyâdatuh"*, juz I, hal. 730, hadits no. 7296)

Dalam hadits lain yang berasal dari Musa bin Thalhah radhiyallâhu ‘anhu dinyatakan:

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

“Saya mendengar Abu Dzar berkata: Rasulullah shallallâhu alaihi wa sallam bersabda: “wahai Abu Dzar jika engkau berpuasa 3 hari dalam setiap bulan maka berpuasalah pada tanggal 13, 14 dan 15.” (Hadits Riwayat At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, juz III, hal. 134, hadits no.761, dan dishahihkan oleh Syaikh Muhammad Nashiruddin al-Albani, dalam kitab *"Al-Jâmi ash-Shaghîr Wa Ziyâdatuh"*, juz I, hal. 1378, hadits no. 13775)

Apabila seseorang berpuasa, tetapi tidak dilaksanakan pada hari-hari tersebut akan tetapi dilakukan di awal, tengah (yang bukan tanggal-tanggal tersebut) atau akhir bulan maka ini tidak bisa digolongkan ke dalam shiyâm ayyâmil bidh, tetapi itu tetap bisa digolongkan ke dalam puasa 3 hari setiap bulan, sebagaimana hadits yang berasal dari ‘Aisyah radhiyallâhu ‘anhâ, ketika menjawab pertanyaan dari seorang perempuan yang bernama Mu’adzah, berikut ini:

أَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- يَصُومُ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ
شَهْرٍ قَالَتْ نَعَمْ. قُلْتُ مِنْ أَيِّهِ كَانَ يَصُومُ قَالَتْ كَانَ لَا يُبَالِي مِنْ أَيِّهِ
صَامَ

"Apakah Rasulullah shallallâhu ‘alaihi wa sallam senantiasa berpuasa tiga hari setiap bulannya?" ‘Aisyah menjawab, "Iya." Aku (Mu’adzah) pun lalu bertanya lagi: "Pada hari apa beliau melakukan puasa tersebut?" ‘Aisyah menjawab,

“Beliau tidak peduli pada hari apa beliau puasa (artinya semau beliau, pen).” (Hadits Riwayat At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, juz III, hal. 135, hadits no. 763)

Abu Dzar radhiyallāhu ‘anhu pun menyatakan, bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam pernah bersabda kepadanya,

يَا أَبَا ذَرٍّ إِذَا صُمْتَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَصُمْ ثَلَاثَ عَشْرَةَ وَأَرْبَعَ
عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ

“Jika engkau ingin berpuasa tiga hari setiap bulannya, maka berpuasalah pada tanggal 13, 14, dan 15 (dari bulan Hijriyah).” (Hadits Riwayat At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, juz III, hal. 134, hadits no. 761 dan Abu ‘Isa [At-Tirmidzi] mengatakan bahwa hadits ini hasan).

Demikian juga dinyatakan oleh Ibnu Milhan al-Qaisy radhiyallāhu ‘anhumā, yang berasal dari ayahnya, ia berkata,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- يَأْمُرُنَا أَنْ نَصُومَ الْبَيْضَ
ثَلَاثَ عَشْرَةَ وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ . وَقَالَ هُنَّ كَهَيْئَةِ الدَّهْرِ

“Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam biasa memerintahkan pada kami untuk berpuasa pada ayyamul bidh yaitu 13, 14 dan 15 (dari bulan Hijriyah).” Dan beliau bersabda, “Puasa ayyamul bidh itu seperti puasa setahun.” (Hadits Riwayat Abu Daud, *Sunan Abi Dāwud*, juz II, hal. 328, hadits no. 2449. Syaikh Muhammad Nashiruddin al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih. Lihat: *Shahih wa Dha’if Sunan Abi Dāwud*, juz V, hal. 449)

Demikian juga ‘Abdulah bin ‘Abbas radhiyallāhu ‘anhumā menyatakan,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يُفْطِرُ أَيَّامَ الْبَيْضِ فِي حَضْرٍ وَلَا
سَفَرٍ

“Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam biasa berpuasa pada ayyamul bidh ketika tidak bepergian maupun ketika bersafar.” (Hadits Riwayat An-Nasāi, *Sunan an-Nasāi*, juz IV, hal. 198).

Namun, bisa dikecualikan berpuasa pada tanggal 13 Dzulhijjah (bagian dari hari tasyriq). Berpuasa pada hari tersebut ‘diharamkan’. Sehingga, seandainya seseorang berkeinginan untuk melaksanakan puasa tiga hari setiap bulan, bisa menggantikan hari (tanggal 13 Dzulhijjah) itu dengan hari lainnya.

Demikian kajian ringkas ini. Mudah-mudahan bermanfaat.

Wallâhu a'lamu bish-shawâb.

Unires - Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Sabtu – 24 September 2016