



## 178267 - Menginginkan Terus Berpuasa Dan Melakukannya Berturut- Turut Agar Berhenti Dari Merokok

---

### Pertanyaan

Apakah diperkenankan bagi saya melakukan puasa berturut-turut sehingga Allah memberikan pertolongan-Nya kepada saya untuk berhenti merokok, sekiranya puasa yang disunnahkan oleh sang kekasih Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam adalah puasa hari Senin dan Kamis, dan saya tidak berkeinginan dari melakukan puasa ini melainkan bertaubat dari kesalahan selama ini, dan menyalahi manhaj Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam ?

### Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

...

Apabila yang dimaksud dengan puasa setiap hari itu adalah : melakukan puasa berturut-turut dengan tanpa berbuka melainkan pada hari-hari tertentu yang dilarang berpuasa seperti dua hari raya dan hari-hari Tasyriq. Dan untuk lebih jelasnya dari hal tersebut bisa dilihat jawabah soal nomer : ( [144592](#) ). Adapun jika anda berkeinginan melakukan puasa berturut-turut di sebagian tahun maka tidak ada larangan, karena terdapat dalil dalam As Sunnah ;

فروى البخاري (1806) ومسلم (1890) عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ حَمَزَةَ بْنَ عَمْرِو الْأَسْلَمِيِّ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي رَجُلٌ أُسْرِدُ الصَّوْمَ ، أَفَأَصُومُ فِي السَّفَرِ ؟ قَالَ : ( صُمْ إِنْ شِئْتَ وَأَفْطِرْ إِنْ شِئْتَ )

Maka dalam riwayat Bukhari ( 1806 ) dan Muslim ( 1890 ) dari Aisyah Radliyallahu Anha sesungguhnya Hamzah bin Amr Al Aslamy bertanya kepada Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam seraya berkata : Wahai Rasul Allah sesungguhnya saya seorang yang biasa melakukan puasa terus-menerus, maka apakah saya diperkenankan puasa dalam perjalanan ? beliau bersabda : ( puasalah sekehendakmu dan berbukalah jika engkau menghendaki )



وروى النسائي (2319) عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " كَانَ يَسْرُدُ الصَّوْمَ فَيُقَالُ لَا يُفْطِرُ ، وَيُفْطِرُ فَيُقَالُ لَا يَصُومُ " . وصححه الألباني في " صحيح النسائي

dan Imam Nasai meriwayatkan ( 2319 ) dari Usamah bin Zaid sesungguhnya Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam : “Dahulu pernah melakukan puasa berturut-turut sehingga kami berkata kepada beliau, ketika beliau puasa seakan-akan beliau tidak pernah berbuka, dan tatkala beliau berbuka seakan-akan beliau tidak pernah berpuasa ”. Dan dinyatakan shoheh oleh Al Albani dalam Shahih An Nasaai.

وروى البخاري (1833) ومسلم (1956) 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 "

Dan diriwayatkan oleh Imam Al Bukhari ( 1833 ) dan Imam Muslim ( 1956 ) dari Aisyah Radliyallahu Anha dia berkata : “ Dahulu Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam terus berpuasa sehingga kami berkata kepada beliau, ketika beliau puasa seakan-akan beliau tidak pernah berbuka, dan tatkala beliau berbuka seakan-akan beliau tidak pernah berpuasa, maka tidaklah aku melihat Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam menyempurnakan puasa sebulan penuh kecuali bulan Ramadhan, dan aku belum pernah melihat beliau berpuasa yang paling banyak dalam satu bulan kecuali dibulan Sya’ban ”.

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah Rahimahullah berkata : “ Adapun melakukan puasa terus - menerus di sebagian tahun maka hal ini yang dahulu Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam melakukannya, hingga orang-orang berkata : ketika beliau berpuasa seakan-akan beliau tidak pernah berbuka, dan tatkala beliau berbuka seakan-akan beliau tidak pernah berpuasa, dan demikian pula ketika beliau mendirikan sebagian malam seluruhnya atau sepanjang malam, seperti malam sepuluh hari terakhir di bulan Ramadhan atau beliau kadang-kadang qiyamullail di selain sepuluh malam yang terakhir, maka sunnah inilah yang mendasari ”. Diambil dari “ Majmu’ Al Fatawa ” ( 22/304 ).

Dan yang paling utama dari itu semua adalah puasanya Nabi Daud Alaihis Salaam, beliau berpuasa sehari dan berbuka sehari,



عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا : " بَلَغَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنِّي أَسْرُدُ الصَّوْمَ وَأُصَلِّي اللَّيْلَ فَإِمَّا أُرْسَلَ إِلَيَّ وَإِمَّا لَقِيْتُهُ فَقَالَ : ( أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ وَلَا تُفْطِرُ وَتُصَلِّي ؟ فَصُمْ وَأَفْطِرْ وَقُمْ وَنَمْ فَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَظًّا وَإِنَّ لِنَفْسِكَ وَأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَظًّا ) قَالَ : إِنِّي لَأَفْوَى لِدَٰلِكَ , قَالَ : ( فَصُمْ صِيَامَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَام ) قَالَ : وَكَيْفَ ؟ قَالَ : ( كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا وَلَا يَفِرُّ إِذَا لَاقَى )

وفي رواية ( وهو أعدل الصيام ) رواه البخاري (3165) ومسلم (1962)

(وفي رواية ( لا أفضل من ذلك ) رواه البخاري (1840) ومسلم (1962)

Dalam riwayat Imam Bukhari ( 1841 ) dan Muslim ( 1962 ) Dari Abdullah bin Amr Radliyallahu Anhuma dia berkata : Telah sampai kepada Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam kabar bahwasannya aku terus melakukan puasa secara berturut-turut dan aku selalu melakukan qiyamullail dan tidak pernah meninggalkannya, maka bisa jadi beliau mengirimkan seseorang kepadaku atau memang aku secara langsung bertemu dengan beliau, lalu beliau Bersabda : ( Mengapa telah diberitakan kepadaku bahwasannya engkau selalu berpuasa dan tidak berbuka serta selalu qiyamullail dan tidak pernah tidur ? maka puasalah dan berbukalah, dan laksanakanlah qiyamul lail dan di kesempatan yang lain tidurlah, maka sesungguhnya bagi kedua matamu memiliki bagian haknya, dan sesungguhnya bagi dirimu dan keluargamu ada bagian haknya ) Abdullah bin Amr berkata : sesungguhnya aku mendapati diriku lebih kuat dari yang demikian, beliau bersabda : ( Maka puasalah sebagaimana puasanya Daud Alaihis Salaam ), dia berkata : dan bagaimana cara puasanya ? beliau bersabda : ( Yaitu puasa sehari dan berbuka sehari dan dia tidak lari apabila menghadapi musuh ). Dan dalam riwayat yang lain : ( Dan itu merupakan puasa yang paling utama ) hadits riwayat Bukhari ( 3165 ) dan Muslim ( 1962 ). Dalam riwayat yang lain pula : ( Tidak ada puasa yang lebih Utama dari pada puasanya Daud Alaihis Salaam ) hadits riwayat Bukhari ( 1840 ) dan Muslim ( 1962 ).

Ibnu Al Qayyim Rahimahullah berkata : “ Terdapat riwayat dari Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam dalam Sohih Bukhari dan Muslim sesungguhnya beliau bersabda : ( Sebaik-baik puasa adalah puasanya Daud Alaihis Salaam. Dan dalam redaksi yang lain : ( Tidak ada puasa yang paling utama melainkan puasanya Daud, yaitu dia puasa sehari dan berbuka sehari ), dan Nash atau teks dalam hadits ini sangat sahih dan jelas yang menghilangkan segala bentuk keraguan dan permasalahan dan menjelaskan bahwasannya puasa sehari dan berbuka sehari itu lebih



utama dari pada melakukan puasa yang berturut-turut " dari Kitab " Tahdzibus Sunan " ( 1/17 ). Menyempurnakan petunjuk adalah hak dari setiap individu agar dia memilih untuk dirinya dari ibadah-ibadah sunnah yang ia mampu untuk melaksanakannya dan kontinyu dalam pelaksanaannya, serta tidak memberatkan dirinya dari melaksanakan amalan-amalan dan kebaikan-kebaikan yang lain. Maka hendaklah anda bisa melihat apa yang mampu untuk anda lakukan sehingga anda bisa bersungguh-sungguh dan dan optimal dalam melaksanakannya, dan jagalah terhadap amalan-amalan sunnah yang hal itu merupakan wujud ketaatan yang telah ditetapkan dari Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam baik berupa ibadah puasa maupun yang lainnya.

Adapun keinginan untuk menghentikan kebiasaan merokok ; maka itu merupakan perkara yang amat baik, yang kami senantiasa memotifasi anda untuk bisa melaksanakannya, dan hendaknya anda memiliki azam dan tekad yang kuat dalam diri anda dalam perkara tersebut, dan tidak diragukan lagi sesungguhnya dengan berpuasa akan banyak membantu anda dalam menghentikan kebiasaan merokok tersebut, berusaha agar anda senantiasa menyibukkan diri anda dengan melaksanakan ketaatan-ketaatan, dan lingkungan yang baik akan sangat membantu anda sehingga tidak mengusik anda untuk kembali melakukan kebiasaan merokok lagi. Dan bisa dilihat jawaban soal nomer ( [47565](#) ).

Wallahu A'lam.