



MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN (MTA) PUSAT

<http://www.mta.or.id> email : humas@mta.or.id Fax : 0271663977

Jl. Ronggowarsito 111A, Timuran, Banjarsari, Surakarta, Kode Pos 57131, Telp. 0271663299

KHUSUS UNTUK PARA SISWA/PESERTA
Ahad, 22 Maret 2026 / 3 Syawwal 1447
Brosur No.: 2253/2293/IF

PUASA SUNNAH 1

Puasa sunnah menurut tuntunan Rasulullah SAW (1)

1. Puasa enam hari di bulan Syawwal

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: مَنْ صَامَ
رَمَضَانَ ثُمَّ اتَّبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ. مسلم ٢:

٨٢٢ رقم ٢٠٤

Dari Abu Ayyub Al-Anshariy, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda:
"Barangsiapa puasa Ramadhan lalu ia iringi dengan puasa enam hari
di bulan Syawwal, adalah (pahalanya) seperti puasa setahun." [HR.
Muslim juz 2, hal. 822, no. 204]

عَنْ ثَوْبَانَ مَوْلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: مَنْ
صَامَ سِتَّةَ أَيَّامٍ بَعْدَ الْفِطْرِ كَانَ تَمَامَ السَّنَةِ، مَنْ جَاءَ بِالْحُسْنَةِ

فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا. ابن ماجه ١: ٥٤٧، رقم: ١٧١٥

Dari Tsauban bekas budak Rasulullah SAW dari Rasulullah SAW,
beliau bersabda: "Barangsiapa puasa enam hari sesudah Hari Raya
'Iedul Fithri, adalah (serupa) sempurna setahun, (karena) barangsiapa
mengerjakan kebaikan, maka ia mendapat pahala sepuluh kali lipat."
[HR. Ibnu Majah juz 1, hal. 547, no. 1715]

عَنْ ثَوْبَانَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: صِيَامُ شَهْرِ بَعْشَرَةِ أَشْهُرٍ،
وَسِتَّةِ أَيَّامٍ بَعْدَهُنَّ بِشَهْرَيْنِ. فَذَلِكَ تَمَامُ سَنَةٍ يَعْنِي شَهْرَ رَمَضَانَ

وَسِتَّةِ أَيَّامٍ بَعْدَهُ. الدارمی ۲: ۲۱، رقم: ۱۶۸۰

Dari Tsauban bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: "Puasa sebulan (Ramadhan) pahalanya sama dengan sepuluh bulan, dan enam hari sesudahnya pahalanya sama dengan dua bulan. Maka yang demikian itu (pahalanya) sama dengan puasa setahun penuh. Yakni bulan Ramadhan dan enam hari sesudahnya (Syawwal)." [HR. Darimiy juz 2 hal. 21, no. 1680]

Keterangan :

- a. Nabi SAW menggembirakan ummatnya agar suka berpuasa enam hari di bulan Syawwal, dengan menyatakan bahwa orang yang berpuasa satu bulan dibulan Ramadhan kemudian berpuasa enam hari di bulan Syawwal, maka pahalanya sama dengan puasa setahun.

Pengertiannya demikian :

Puasa Ramadhan (yang biasanya 30 hari) pahalanya senilai berpuasa 300 hari, karena tiap-tiap satu hari mendapat pahala 10 kali lipat. Dan 6 hari di bulan Syawwal senilai dengan puasa 60 hari, sehingga semuanya berjumlah 360 hari atau sama dengan 1 tahun.

- b. Enam hari dalam bulan Syawwal itu tidak mesti harus berturut-turut yang dimulai dari tanggal 2 (tepat sehabis hari raya) sebagaimana yang biasa dikerjakan oleh ummat Islam pada umumnya. Karena tidak ada penjelasan yang tegas dari agama atau keterangan yang sharih (terang/tegas) dan shahih (kuat) dari agama. Dan kita tidak boleh membuat ketentuan sendiri dalam masalah 'ibadah. Jadi, boleh dan tetap dipandang sempurna oleh syara' bila kita mengerjakan berselang-seling maupun berturut-turut yang tidak dimulai tanggal 2 Syawwal (tepat sehabis Hari Raya), yang penting

masih dalam bulan Syawwal. Kalaupun hendak mengerjakan tepat sehabis hari raya dengan berturut-turutpun tidak mengapa, asal tidak dengan keyakinan bahwa itulah cara yang paling sah yang dituntunkan oleh syara’.

- c. Hadits riwayat Muslim yang dijadikan dalil puasa Syawwal tersebut ada sebagian ‘ulama yang menganggap lemah, karena di dalam sanadnya ada perawi Sa’ad bin Sa’id bin Qais yang dicela oleh sebagian ulama ahli hadits. Namun sebagian ‘ulama ahli hadits yang lain berpendapat bahwa celanya Sa’ad bin Sa’id bin Qais tersebut tidak sampai menyebabkan hadits itu menjadi dilaif (lemah). Lagi pula hadits riwayat Muslim itu dikuatkan oleh dua hadits berikutnya yang diriwayatkan Ibnu Majah dan Darimi dimana dalam sanadnya tidak terdapat perawi Sa’ad bin Sa’id bin Qais yang dipermasalahkan tersebut. Jadi hadits itu tetap bisa dipakai sebagai dalil. [Bagi yang ingin mengetahui identitas Sa’ad bin Sa’id bin Qais lebih lanjut silakan baca Tahdzib-Taahdzib juz 3 hal. 408 no. 876, Mizanul I’tidal juz 2 hal. 120 no. 3109, Al-Jarhu wat Ta’dil juz 4 hal. 84 no. 370 dan Taqribut Tahdzib hal. 171 no. 2237]. **Walloohu a’lam.**

2. Puasa ‘Arafah

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: صَوْمُ يَوْمِ عَرَفَةَ يُكَفِّرُ
سَنَتَيْنِ مَاضِيَةً وَمُسْتَقْبَلَةً وَصَوْمُ عَاشُورَاءَ يُكَفِّرُ سَنَةً مَاضِيَةً. احمد

٢٢٥٩٨ : ٢٦١ ، رقم :

Dari Abu Qatadah, ia berkata : “Rasulullah SAW bersabda: “Puasa pada hari ‘Arafah (tanggal 9 Dzulhijjah) itu bisa menghapus dosa-dosa dua tahun, yaitu setahun yang lampau dan setahun yang akan datang. Dan puasa ‘Asyuraa’ (tanggal 10 Muharram) bisa menghapus dosa setahun yang lalu.” [HR. Ahmad juz 8, hal. 261, no. 22598].

Puasa ‘Arafah ini disyariatkan bagi orang-orang yang tidak sedang melakukan wukuf di Arafah, sebagaimana riwayat di bawah ini:

عَنْ عِكْرِمَةَ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ فِي بَيْتِهِ فَسَأَلْتُهُ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ بِعَرَفَاتٍ، فَقَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ

عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ بِعَرَفَاتٍ. ابن ماجه ١: ٥٥١، رقم: ١٧٣٢

Dari 'Ikrimah, ia berkata : "Saya pernah datang kepada Abu Hurairah di rumahnya, lalu saya bertanya kepadanya tentang puasa hari 'Arafah di 'Arafah, maka jawab Abu Hurairah: "Rasulullah SAW melarang puasa hari 'Arafah di padang 'Arafah." [HR. Ibnu Majah juz 1, hal. 551, no. 1732].

عَنْ عُمَيْرِ مَوْلَى عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ عَنْ أُمِّ الْفَضْلِ بِنْتِ الْحَرِثِ أَنَّ نَاسًا تَمَارَوْا عِنْدَهَا يَوْمَ عَرَفَةَ فِي صَوْمِ النَّبِيِّ ﷺ، فَقَالَ بَعْضُهُمْ: هُوَ صَائِمٌ. وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَيْسَ بِصَائِمٍ. فَأَرْسَلَتْ إِلَيْهِ

بِقَدَحِ لَبَنٍ وَهُوَ وَقِفٌ عَلَى بَعِيرِهِ فَشَرِبَهُ. البخارى ٢: ٢٤٨

Dari 'Umair maula 'Abdullah bin 'Abbas, dari Ummul Fadhl binti Harits, bahwasanya orang-orang berbantah di sisinya pada hari 'Arafah tentang puasanya Nabi SAW. Sebagian dari mereka berkata: "Beliau SAW berpuasa." Dan sebagian lainnya berkata: "Beliau SAW tidak berpuasa." Kemudian Ummul Fadhl mengirimkan semangkok susu kepada Nabi SAW, pada waktu itu Nabi SAW sedang wuquf di atas untanya, lalu Nabi SAW meminumnya." [HR. Bukhari juz 2, hal. 248]

3. Puasa Tasu'a dan 'Asyura'

Tasu'a ialah hari yang ke-9 dari bulan Muharram, sedang 'Asyura' adalah hari yang ke-10 dari bulan tersebut.

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: كَانَتْ قُرَيْشٌ تَصُومُ عَاشُورَاءَ فِي الْجَاهِلِيَّةِ وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَصُومُهُ. فَلَمَّا هَاجَرَ إِلَى الْمَدِينَةِ صَامَهُ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ. فَلَمَّا فُرِضَ شَهْرُ رَمَضَانَ، قَالَ: مَنْ شَاءَ صَامَهُ وَمَنْ شَاءَ تَرَكَهُ. مسلم ٢: ٧٩٢ رقم ١١٣

Dari 'Aisyah RA, ia berkata : "Dahulu kaum Quraisy berpuasa 'Asyura' pada masa jahiliyah dan Rasulullah SAW juga berpuasa. Maka setelah berhijrah ke Madinah, beliau tetap berpuasa 'Asyura' dan memerintahkan kepada para shahabat untuk berpuasa pada hari itu. Kemudian setelah diwajibkan puasa di bulan Ramadhan, beliau bersabda: "Barangsiapa yang ingin berpuasa 'Asyura' silakan berpuasa, dan barangsiapa yang ingin meninggalkannya silakan tidak berpuasa." [HR. Muslim juz 2, hal. 792, no. 113]

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَدِمَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْمَدِينَةَ فَوَجَدَ الْيَهُودَ يَصُومُونَ يَوْمَ عَاشُورَاءَ، فَسُئِلُوا عَنْ ذَلِكَ، فَقَالُوا: هَذَا الْيَوْمَ الَّذِي أَظْهَرَ اللَّهُ فِيهِ مُوسَى وَبَنِي إِسْرَائِيلَ عَلَى فِرْعَوْنَ، فَخُنُّ نَصُومُهُ تَعْظِيمًا لَهُ. فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: نَحْنُ أَوْلَى بِمُوسَى مِنْكُمْ. فَأَمَرَ بِصَوْمِهِ. مسلم ٢: ٧٩٥ رقم ١٢٧

Dari Ibnu 'Abbas RA, ia berkata : Ketika Rasulullah SAW tiba di Madinah, beliau mendapati orang-orang Yahudi berpuasa 'Asyura'. Lalu mereka ditanya (Rasulullah SAW) tentang hal itu. Maka jawab mereka: "Hari ini adalah suatu hari yang Allah memberikan kemenangan kepada Nabi Musa dan Bani Israil atas Fir'aun, maka

kami berpuasa pada hari ini untuk mengagungkannya.” Lalu Nabi SAW bersabda: “Kalau begitu kami lebih berhaq terhadap Nabi Musa daripada kalian.” Kemudian beliau memerintahkan untuk berpuasa ‘Asyura. [HR. Muslim juz 2, hal. 795, no. 127]

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: حِينَ صَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّهُ يَوْمٌ تُعْظِمُهُ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: فَإِذَا كَانَ الْعَامُ الْمُقْبِلُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ صُمْنَا الْيَوْمَ التَّاسِعَ. قَالَ: فَلَمْ يَأْتِ الْعَامُ الْمُقْبِلُ حَتَّى تُوفِّيَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ. مسلم ٢: ٧٩٨ رقم ١٣٣

Dari Ibnu ‘Abbas RA, ia berkata : Ketika Rasulullah SAW berpuasa ‘Asyura’ (hari ke sepuluh bulan Muharram) dan beliau memerintahkan untuk berpuasa pada hari itu, para shahabat berkata: “Ya Rasulullah, sesungguhnya hari itu adalah suatu hari yang diagung-agungkan oleh kaum Yahudi dan Nashara.” Lalu Rasulullah SAW bersabda: “Jika aku masih hidup sampai tahun depan, insyaa Allah kami akan berpuasa Taasi’a (hari ke sembilan).” Ibnu ‘Abbas berkata: “Ternyata belum sampai tahun berikutnya, beliau telah wafat.” [HR. Muslim juz 2, hal. 798, no. 133].

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَيْرٍ (لَعَلَّهُ قَالَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا) قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَعْنُ بَقِيَّتِ إِلَى قَابِلٍ لِأَصُومَنَّ التَّاسِعَ. مسلم ٢: ٧٩٨ رقم ١٣٤

Dari ‘Abdullah bin ‘Umair (mungkin ia mengatakan dari ‘Abdullah bin ‘Abbas RA) ia berkata : “Rasulullah SAW bersabda: “Sesungguhnya

kalau aku masih hidup sampai tahun depan, niscaya aku berpuasa hari ke-9 (bulan Muharram).” [HR. Muslim juz 2, hal. 798, no. 134]

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ سُئِلَ
عَنْ صَوْمِهِ. قَالَ: فَغَضِبَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ. فَقَالَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ
عَنْهُ: رَضِينَا بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا وَبِبَيْعَتِنَا
بِئَعَةٍ. قَالَ: فَسُئِلَ عَنْ صِيَامِ الدَّهْرِ. فَقَالَ: لَا صَامَ وَلَا أَفْطَرَ.
أَوْ مَا صَامَ وَمَا أَفْطَرَ. قَالَ: فَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمَيْنِ وَأَفْطَارِ يَوْمٍ.
قَالَ: وَمَنْ يُطِيقُ ذَلِكَ؟. قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمٍ وَأَفْطَارِ
يَوْمَيْنِ. قَالَ: لَيْتَ أَنَّ اللَّهَ قَوَّانًا لِذَلِكَ. قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ
يَوْمٍ وَأَفْطَارِ يَوْمٍ. قَالَ: ذَاكَ صَوْمُ أَخِي دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ. قَالَ:
وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ. قَالَ: ذَاكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ
بُعِثْتُ أَوْ أُنْزِلَ عَلَيَّ فِيهِ. قَالَ: فَقَالَ صَوْمُ ثَلَاثَةٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ
وَرَمَضَانَ إِلَى رَمَضَانَ صَوْمُ الدَّهْرِ. قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ
عَرَفَةَ. فَقَالَ: يُكْفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ. قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ
صَوْمِ يَوْمِ عَاشُورَاءَ. فَقَالَ: يُكْفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ. مسلم ٢: ٨١٩

Dari Abu Qatadah Al-Anshariy RA bahwasanya Rasulullah SAW ditanya tentang puasa beliau. Maka Rasulullah SAW marah. Kemudian 'Umar berkata: "Kami ridla Allah sebagai Tuhan, Islam sebagai agama, Muhammad sebagai Rasul, dan bai'at kami sebagai bai'at." (Abu Qatadah) berkata : "Lalu beliau ditanya tentang puasa terus-menerus. Maka beliau bersabda: "Tidak ada puasa terus-menerus dan tidak ada berbuka terus-menerus." atau "Tidak boleh berpuasa terus-menerus dan tidak boleh berbuka terus-menerus." (Abu Qatadah) berkata : "Lalu beliau ditanya tentang puasa dua hari dan berbuka satu hari. Beliau balik bertanya: "Siapa yang kuat melakukan yang demikian itu ?" Dan beliau ditanya tentang berpuasa satu hari dan berbuka dua hari. Beliau bersabda: "Alangkah baiknya seandainya Allah memberi kekuatan kepada kita untuk melakukan demikian itu". Dan beliau ditanya tentang berpuasa satu hari dan berbuka satu hari. Beliau bersabda: "Itu puasa saudaraku Dawud AS". Dan beliau ditanya tentang puasa hari Senin. Beliau bersabda: "Hari Senin itu adalah hari kelahiranku dan hari aku diutus, atau diturunkannya wahyu kepadaku." (Abu Qatadah) berkata : "Lalu beliau bersabda: "Puasa tiga hari setiap bulan, dan puasa Ramadhan ke Ramadhan adalah sama dengan puasa sepanjang masa." (Abu Qatadah) berkata : "Dan beliau ditanya tentang puasa hari 'Arafah. Beliau bersabda: "Menghapus dosa satu tahun yang lalu dan satu tahun yang akan datang." Dan beliau ditanya tentang puasa 'Asyuraa'. Beliau bersabda: "Menghapus dosa satu tahun yang lalu." [HR. Muslim juz 2, hal. 819, no. 197]

4. Puasa Sya'ban

عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَصُومُ حَتَّى نَقُولَ لَا يُفْطِرُ، وَيُفْطِرُ حَتَّى نَقُولَ لَا يَصُومُ.

وَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ قَطُّ إِلَّا رَمَضَانَ.

وَمَا رَأَيْتُهُ فِي شَهْرٍ أَكْثَرَ مِنْهُ صِيَامًا فِي شَعْبَانَ. مسلم ٢ : ٨١٠ رقم

١٧٥

Dari 'Aisyah Ummul Mukminin RA, ia berkata: "Adalah Rasulullah SAW berpuasa, sehingga kami mengira seolah-olah beliau tidak pernah berbuka. Dan (apabila) beliau tidak berpuasa, kami mengira seolah-olah beliau tidak pernah berpuasa. Dan saya tidak pernah melihat Rasulullah SAW berpuasa sebulan penuh melainkan di bulan Ramadhan, dan tidak pernah saya lihat beliau memperbanyak puasa pada bulan lain seperti bulan Sya'ban." [HR. Muslim juz 2, hal. 810, no. 175]

Keterangan :

Puasa dalam bulan Sya'ban ini tidak ada ketentuan jumlah hari dan tanggal-tanggalnya, hanya yang biasa dilakukan oleh Rasulullah SAW adalah kurang dari satu bulan. Tegasnya tidak satu bulan penuh.

5. Puasa Senin dan Kamis

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْاِثْنَيْنِ

وَالْحَمِيسِ. الترمذی ٢ : ١٢٤، رقم: ٧٤٢، حديث حسن غريب

Dari 'Aisyah, ia berkata: "Dahulu Nabi SAW biasa mementingkan puasa Senin dan Kamis." [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 124, no. 742, hadits hasan gharib]

عَنْ جُبَيْرِ بْنِ نُفَيْرٍ أَنَّ عَائِشَةَ قَالَتْ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ

يَتَحَرَّى صِيَامَ الْاِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ. النسائي ٤ : ٢٠٢

Dari Jubair bin Nufair bahwasanya 'Aisyah berkata: "Sesungguhnya

dahulu Rasulullah SAW biasa mementingkan puasa Senin dan Kamis." [HR. Nasaaiy juz 4, hal. 202]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ
الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ، فَأَحَبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ. الترمذی
٢: ١٢٤، رقم: ٧٤٤، حديث حسن غريب

Dari Abu Hurairah, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: "Amal-amal ditampilkan (dilaporkan) pada hari Senin dan Kamis. Maka aku senang manakala amalku ditampilkan sedang aku berpuasa." [HR Tirmidzi juz 2, hal. 124, no. 744, hadits hasan gharib]

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ سُئِلَ
عَنْ صَوْمِ الْإِثْنَيْنِ، فَقَالَ: فِيهِ وُلِدْتُ وَفِيهِ أَنْزَلَ عَلَيَّ. مسلم ٢:
٨٢٠ رقم ١٩٨

Dari Abu Qatadah Al-Anshariy RA bahwasanya Rasulullah SAW ditanya tentang berpuasa di hari Senin. Maka beliau bersabda: "(Hari Senin) adalah hari kelahiranku dan hari diturunkannya wahyu kepadaku." [HR. Muslim juz 2, hal. 820, no. 198]

6. Puasa tiga hari pada tiap bulan (Qamariyah)

عَنْ مُعَاذَةَ الْعَدَوِيَّةِ أَنَّهَا سَأَلَتْ عَائِشَةَ زَوْجَ النَّبِيِّ ﷺ: أَكَانَ
رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَصُومُ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ؟ قَالَتْ: نَعَمْ.
فَقُلْتُ لَهَا: مِنْ أَيِّ أَيَّامِ الشَّهْرِ كَانَ يَصُومُ؟ قَالَتْ: لَمْ يَكُنْ

يُبَالِي مِنْ أَيِّ أَيَّامِ الشَّهْرِ يَصُومُ. مسلم ٢: ٨١٨ رقم ١٩٤

Dari Mu'adzah Al-'Adawiyah bahwasanya ia bertanya kepada 'Aisyah istri Nabi SAW: "Apakah Rasulullah SAW berpuasa tiga hari pada setiap bulan ?" 'Aisyah menjawab: "Ya". Lalu aku bertanya lagi kepadanya: "Pada tanggal berapa beliau berpuasa ?" 'Aisyah menjawab: "Beliau tidak peduli tanggal berapa saja berpuasa pada bulan tersebut." [HR. Muslim juz 2, hal. 818, no. 194].

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ صَامَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ. فَأَنْزَلَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى تَصَدِيقَ ذَلِكَ فِي كِتَابِهِ مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا الْيَوْمَ بِعَشْرَةٍ.

الترمذی ٢: ١٣١، رقم: ٧٥٩، وقال هذا حديث حسن

Dari Abu Dzarr, ia berkata : "Rasulullah SAW bersabda: "Barangsiapa berpuasa tiga hari setiap bulan, maka yang demikian itu sama dengan puasa sepanjang masa." Maka Allah Tabaaraka wa Ta'aalaa menurunkan ayat yang membenarkan hal itu dalam kitab-Nya. (Barangsiapa beramal baik, maka baginya pahala sepuluh kali lipat) [Al-An'aam : 160]. Puasa satu hari pahalanya sama dengan berpuasa sepuluh hari. [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 131, no. 759, dan ia berkata : Ini hadits hasan].

عَنْ مُوسَى بْنِ طَلْحَةَ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا ذَرٍّ يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَا أَبَا ذَرٍّ، إِذَا صُمْتَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَصُمْ ثَلَاثَ

عَشْرَةٍ وَأَرْبَعَ عَشْرَةٍ وَخَمْسَ عَشْرَةٍ. الترمذی ٢: ١٣٠، رقم: ٧٥٨، حديث

حسن

Dari Musa bin Thalhah, ia berkata : “Saya mendengar Abu Dzarr berkata : Rasulullah SAW bersabda: "Hai Abu Dzarr, kalau engkau mau puasa tiga hari dari satu bulan, maka puasalah pada hari yang ke-13, 14 dan 15." [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 130, no. 758, hadits hasan].

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَوْصَانِي خَلِيلِي ﷺ بِثَلَاثٍ: صِيَامِ
ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرُكْعَتِي الضُّحَى وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنْامَ.

البخارى ٢ : ٢٤٧

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata : “Kekasih saya (Nabi Muhammad SAW) telah berwasiat kepada saya dengan tiga perkara yaitu : 1. Puasa tiga hari tiap-tiap bulan. 2. Shalat Dluha dua raka'at, dan 3. Shalat witir sebelum tidur.” [HR. Bukhari juz 2, hal. 247]

Bersambung.....