

SUDAH PUASA DAUD, BOLEHKAH MELAKUKAN PUASA SUNAH LAINNYA?

Dijawab oleh: Surahman Yati, Lc

PERTANYAAN:

Beberapa tahun terakhir ini, saya sudah menjalankan puasa Daud. Awalnya saya ingin agar puasa Senin-Kamis tetap saya jalankan, yaitu dengan cara puasa Senin, Rabu, Kamis, Sabtu, dst. Kadang saya merasa sayang jika melewatkan puasa sunah seperti *tasu'a*, *asyura'*, karena bertepatan dengan hari berbuka. Bolehkah saya menjalankan puasa sunah lainnya jika sudah puasa Daud? Bagaimana petunjuk Rasulullah ﷺ dalam hal ini?

(Bahnan Husni di Bandar Lampung)

JAWABAN:

Puasa Daud merupakan salah satu puasa sunah yang disyariatkan dalam agama Islam. Puasa sunah ini memiliki banyak kelebihan dan keutamaan, seperti yang disebutkan oleh Rasulullah ﷺ dalam hadiś-hadiś riwayat Imam Muslim, yaitu bahwa puasa Daud adalah puasa sunah yang lebih adil di sisi Allah (فَاتَّهُ أَعْدَلُ الصِّيَامِ عِنْدَ اللَّهِ ۚ); puasa sunah yang paling dicintai Allah (أَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ ۚ); dan juga puasa sunah yang paling afdal di sisi Allah (أَفْضَلُ الصِّيَامِ عِنْدَ اللَّهِ ۚ).

Puasa ini dinamakan sebagai puasa Daud karena Nabi Daud 'alaihissalām adalah yang pertama (perintis) yang mengamalkannya. Metode pelaksanaannya adalah dengan berpuasa sehari dan berbuka sehari. Dengan menjaga urutan puasa Daud, boleh jadi puasa sunah lainnya tidak dapat dijalankan, karena bertepatan dengan hari berbuka. Padahal puasa Senin-Kamis, puasa *tasu'a*, *'asyura'*, puasa *'arafah*, puasa *bidh*,

merupakan amalan yang besar pahalanya.

Masalah lainnya juga, yaitu bagaimana jika hari berpuasa bertepatan dengan hari yang terlarang untuk berpuasa, seperti hari Jumat, hari raya Idulfitri, Iduladha dan hari-hari *tasyriq*. Bolehkah berpuasa di hari-hari itu demi menjaga urutan puasa Daud?

Tentang hal ini, Rasulullah ﷺ telah membimbing umatnya dalam menjalankan puasa Daud. Sebagaimana sabdanya kepada Abdullāh bin 'Amr bin 'Aṣ ṣaḍīyallāhu 'anhumā, ketika beliau ﷺ mendengar aduan istri Abdullāh bin 'Amr, yang tidak pernah disentuh oleh suaminya, juga tidak pernah dicumbu. Hal itu disebabkan karena Abdullāh bin 'Amr selalu berpuasa di siang hari dan tidak pernah meninggalkan salat di malam hari, sehingga tidak ada waktu baginya memberikan nafkah batin kepada istrinya.

عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما، قال: كنت أصوم الدهر وأقرأ القرآن كل ليلة، قال: فأما ذكرت للنبي ﷺ وأما أرسل إلي فأتيته، فقال لي: «ألم أخبر أنك تصوم الدهر وتقرأ القرآن كل ليلة؟» فقلت: بلى، يا نبي الله، ولم أرد بذلك إلا الخير، قال: «فإن بحسبك أن تصوم من كل شهر ثلاثة أيام» قلت: يا نبي الله، إنني أطيق أفضل من ذلك، قال: «فإن لزوجك عليك حقًا، ولزورك عليك حقًا، ولجسدك عليك حقًا» قال: «فصم صوم داود نبي الله ﷺ فإنه كان أعبد الناس» قال قلت: يا نبي الله، وما صوم داود؟ قال: «كان يصوم يومًا ويفطر يومًا»... قال: فشددت، فشدد علي. قال: وقال لي النبي ﷺ: «إنك لا تدري لعلك يطول بك عمر» قال: «فصرت إلى الذي قال لي النبي ﷺ فلما كبرت وددت أني كنت قبلت رخصة نبي الله ﷺ» (رواه البخاري (مسلم، واللفظ لمسلم)

Dari Abdullāh bin 'Amr bin Aṣ ṣaḍīyallāhu 'anhumā, ia berkata, "Saya biasa melakukan puasa *al-dahr* (puasa sepanjang masa), dan membaca (mengkhataamkan) Al-Quran setiap malam sekali. Mungkin telah disampaikan kepada Nabi ﷺ mengenai diriku, atau mungkin juga beliau yang mengutus seseorang kepadaku. Lalu beliau ﷺ bersabda, 'Benarkah berita bahwa kamu berpuasa sepanjang masa dan mengkhataamkan Al-

Quran setiap malam sekali'? Saya menjawab, 'Benar, ya *Nabiullah*, namun tidaklah saya menginginkan dari perbuatan itu kecuali kebaikan'. Beliau bersabda, 'Sungguh, bagimu cukup berpuasa tiga hari dalam satu bulan'. Saya berkata, 'Wahai *Nabiullah*, saya masih kuat lebih dari itu'. Beliau bersabda, 'Sesungguhnya istrimu mempunyai hak atasmu, tamumu punya hak atasmu dan jasadmu juga punya hak atasmu. Karena itu lakukanlah puasa Daud, Nabi Allah ﷺ, sebab ia adalah hamba yang paling banyak beribadah'. Saya bertanya, 'Wahai *Nabiullah*, bagaimana puasa Daud itu?' Beliau menjawab, 'Nabi Daud berpuasa sehari dan berbuka sehari'. Abdullāh berkata, 'Aku telah berlebih-lebihan, hingga aku pun diberatkan sendiri'. Nabi ﷺ bersabda padaku, 'Sungguh kamu tidak tahu, bisa jadi umurmu masih panjang'. Abdullāh berkata, 'Aku pun mencapai umur yang Nabi ﷺ katakan padaku. Setelah lanjut usia, aku berangan-angan sekiranya dahulu aku mengambil *rukḥṣah* (keringanan) Nabi ﷺ'." (H.R. Bukhārī dan Muslim, berdasarkan redaksi Muslim)

Berdasarkan hadīṣ di atas, dapat ditarik beberapa faedah, yaitu:

1. Pernyataan Abdullāh bin 'Amr, "Tidaklah saya menginginkan dari perbuatan itu kecuali kebaikan", menunjukkan bahwa semangat dalam melakukan satu ibadah harus diterangi dengan cahaya ilmu, agar ibadah itu konsisten dan benar penerapannya karena ibadah tidak akan diterima kecuali dengan keikhlasan kepada Allah ﷻ, juga dengan mengikuti sunah (bimbingan) Rasulullah ﷺ.
2. *Ṣaum al-dahr* (puasa sepanjang masa tanpa ada satu hari pun berbuka) adalah puasa yang terlarang, walaupun yang berpuasa memiliki kesanggupan menjalankannya, tetapi ada hak-hak orang lain yang tidak terpenuhi, sehingga tidak akan tercapai keadilan dalam kehidupan khususnya dalam berumah tangga.
3. Ketika Rasulullah ﷺ mengetahui bahwa Abdullāh bin 'Amr melakukan *ṣaum al-dahr*, Rasulullah ﷺ melarangnya, sekaligus memberi solusi kepadanya dengan beberapa alternatif *rukḥṣah* (keringanan), sebagaimana dalam riwayat Muslim dan al-Nasā'ī,

فَإِنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ ذَلِكَ، فَصُمْ وَأَفْطِرْ، وَنَمْ وَقُمْ، وَصُمْ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ

أَيَّامٍ، فَإِنَّ الْحَسَنَةَ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا وَذَلِكَ مِثْلُ صِيَامِ الدَّهْرِ، قُلْتُ: فَإِنِّي أَطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ: صُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمَيْنِ، فَقُلْتُ: إِنِّي أَطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: فَصُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمًا، وَذَلِكَ صِيَامُ دَاوُدَ، وَهُوَ أَعْدَلُ الصِّيَامِ، قُلْتُ: فَإِنِّي أَطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَا أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ وَالنَّسَائِيُّ

“Sungguh engkau (wahai Abdullāh bin ‘Amr) tidak akan mampu melakukan hal itu. Berpuasa dan berbukalah, tidur dan bangunlah. Berpuasalah tiga hari dalam sebulan, karena satu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipatnya, hal itu seperti berpuasa sepanjang masa.” Abdullāh bin Amr berkata, “Sungguh aku mampu melakukan lebih dari itu wahai Rasulullah.” Beliau ﷺ bersabda, “Berpuasalah sehari dan berbukalah dua hari.” Abdullāh bin Amr berkata, “Sungguh aku mampu melakukan lebih dari itu wahai Rasulullah.” Beliau bersabda, “Berpuasalah sehari dan berbukalah sehari, itu adalah puasa Nabi Daud, dan itu adalah puasa yang lebih adil.” Abdullāh bin Amr berkata, “Sungguh aku mampu melakukan lebih dari itu.” Rasulullah ﷺ bersabda, “Tidak ada yang lebih utama daripada (puasa itu).” (H.R. Muslim dan al-Nasā’ī)

Dari keseluruhan riwayat Abdullāh bin ‘Amr bin Aṣ, kurang lebih ada empat alternatif yang disebutkan oleh Nabi ﷺ dalam menjalankan puasa sunah yaitu, pertama, berpuasa tiga hari dalam setiap bulan (*ṣiyām al-bidh*) yang pahalanya bagaikan berpuasa sepanjang tahun; kedua, berpuasa satu hari dan berbuka dua hari berikunya; ketiga, berpuasa Senin dan Kamis dalam setiap pekan, sebagaimana dalam riwayat al-Nasā’ī (فَصُمْ مِنَ الْجُمُعَةِ يَوْمَيْنِ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ); keempat, melakukan puasa Daud, yaitu puasa satu hari dan berbuka satu hari.

4. Seorang yang telah berpuasa dengan puasa Daud, ia telah melakukan amalan puasa yang paling afdal, sehingga tidak perlu baginya untuk menambah jumlah puasa di atas puasa Daud, karena itu merupakan alternatif terakhir, yang tidak ada lagi keafdalan di atasnya. Dalam riwayat al-Bukhārī dan Muslim, Rasulullah ﷺ bersabda,

لَا صَوْمَ فَوْقَ صَوْمِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ شَطْرَ الدَّهْرِ، صُمْ يَوْمًا، وَأَفْطِرْ يَوْمًا. رَوَاهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

“Tidak ada puasa melebihi (keutamaan) puasanya Nabi Daud ‘*alaihissalām*, yang merupakan separuh puasa *dahr*, dia berpuasa sehari dan berbuka sehari.” (H.R. al-Bukhārī dan Muslim)

Dalam riwayat Muslim dan al-Nasā’ī,

قُلْتُ: فَإِنِّي أَطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَا أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. رَوَاهُ وَمُسْلِمٌ وَالنَّسَائِيُّ

Abdullāh bin Amr berkata, “Sungguh aku mampu melakukan lebih dari itu.” Rasulullah ﷺ bersabda, “Tidak ada yang lebih utama daripada (puasa itu).” (H.R. Muslim dan al-Nasā’ī)

5. Melakukan puasa Daud tetap wajib menjaga vitalitas diri, agar kewajiban tidak terbengkalai karena lemahnya fisik. Sebagaimana Rasulullah ﷺ gambarkan tentang Nabi Daud, walaupun dalam kondisi puasa, beliau tidak pernah menyelsihi janji, juga tidak pernah lari jika bertemu musuh (dalam perang). Sebagaimana sabdanya ﷺ dalam riwayat al-Nasā’ī, Rasulullah ﷺ bersabda,

صُمْ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، قُلْتُ: إِنِّي أَقْوَى عَلَيَّ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ: فَصُمْ مِنَ الْجُمُعَةِ يَوْمَيْنِ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ، قُلْتُ: فَإِنِّي أَقْوَى عَلَيَّ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ: فَصُمْ صِيَامَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَإِنَّهُ أَعْدَلُ الصِّيَامِ عِنْدَ اللَّهِ، يَوْمًا صَائِمًا وَيَوْمًا مَفْطِرًا، وَإِنَّهُ كَانَ إِذَا وَعَدَ لَمْ يُخْلِفْ، وَإِذَا لَاقَى لَمْ يَفِرْ. رَوَاهُ النَّسَائِيُّ

“Berpuasalah tiga hari dalam setiap bulan.” Aku (Abdullāh bin Amr) berkata, “Sungguh aku mampu melakukan lebih dari itu.” Beliau bersabda, “Berpuasalah dua hari dalam sepekan, yaitu Senin dan Kamis.” Aku berkata, “Sungguh aku mampu melakukan lebih dari itu.” Beliau bersabda, “Berpuasalah dengan puasa Nabi Daud, itu adalah puasa yang lebih adil di sisi Allah, yaitu berpuasa sehari dan berbuka sehari. Apabila

beliau (Nabi Daud) berjanji, tidak pernah ia ingkari, dan apabila bertemu musuh, tidak pernah ia lari.” (H.R. al-Nasā’ī)

6. Syaikh Abdul Azīz al-Ṭarīfī dalam salah satu ceramahnya menjelaskan solusi bagi orang yang berpuasa Daud, namun hari berbukanya bertepatan dengan puasa sunah utama lainnya, seperti puasa Senin-Kamis, *ṣaum bidh* (puasa tiga hari dalam satu bulan), puasa *tasu’ā*, ‘*āsyura*’ atau puasa ‘*arafah*. Beliau menjelaskan bahwajika hari-hari puasa itu berulang dalam seminggu atau sebulan, seperti puasa Senin Kamis dan *ṣaum bidh*, maka puasa Daud tetap dijalankan sesuai urutannya, karena akan ada hari puasanya yang bertepatan dengan hari-hari tersebut.

Adapun jika hari-hari puasa itu hanya terjadi sekali dalam setahun, seperti puasa *tasu’ā*, ‘*āsyura*’ atau puasa ‘*arafah*, maka walaupun hari berbukanya bertepatan dengan hari ‘*tasu’ā*, *āsyura*’ atau ‘*arafah*, lebih baik dia berpuasa, karena kecilnya kemungkinan menjumpai hari-hari yang utama itu.

7. Puasa Daud yang bertepatan dengan hari yang terlarang, seperti hari Idulfitri, Iduladha, atau hari-hari *tasyriq*, maka harus berbuka di hari-hari tersebut, karena larangan itu bersifat keharaman yang mutlak dan tidak bisa ditawar. Sebagaimana hadiṣ berikut ini:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ نَهَى عَنْ صِيَامِ يَوْمَيْنِ، يَوْمِ الْفِطْرِ، وَيَوْمِ النَّحْرِ. مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Dari Abū Sa’īd al-Khudrī *raḍiyallāhu ‘anhu*, “Bahwasanya Rasulullah ﷺ melarang berpuasa dua hari, yakni hari raya Idulfitri dan hari *nahr* (Iduladha)” (*Muttafaqun ‘alaih*)

عَنْ عَائِشَةَ، وَعَنْ سَالِمٍ، عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ، قَالَا: لَمْ يُرَخَّصْ فِي أَيَّامِ التَّشْرِيقِ أَنْ يَصُومَنَّ، إِلَّا لِمَنْ لَمْ يَجِدِ الْهَدْيَ. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Dari ‘Aisyah dan Ibnu ‘Umar *raḍiyallāhu ‘anhumā*, mereka berkata, “Tidak

diperbolehkan berpuasa pada hari-hari tasyriq, kecuali bagi orang yang tidak mendapatkan *hadyu* (hewan kurban saat di Mina pada waktu haji).”
(H.R. al-Bukhārī)