

Kapan Waktu Sahur yang Dianjurkan Islam? Berikut 3 Alasan dan Penjelasannya

Category: LifeStyle

25 Februari 2026



Prolite – Sahur merupakan momen penting bagi umat islam yang ingin menjalankan ibadah puasa Ramadhan dengan kuat dan berenergi.

Makan dan minum sebelum terbit fajar ini menyimpan keberkahan untuk yang menjalankannya.

Dengan mengonsumsi makan dan minum sebelum terbit fajar ini agar tubuh menjadi bertenaga dan tidak mudah lemas hingga terbenamnya matahari.

Bahkan, Nabi Muhammad SAW sangat menganjurkan umatnya untuk tidak meninggalkan makan dan minum sebelum berpuasa.

Lantas kapan waktu yang terbaik menjalankan sahur dalam islam? Simak penjelasan berikut ini.

Rasulullah SAW menegaskan pentingnya hal tersebut sebagaimana diriwayatkan dalam hadis sahih:

“Makan dan minumlah kalian, karena sesungguhnya dalam sahur terdapat keberkahan.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis tersebut menjadi dasar kuat bahwa makan dan minum sebelum puasa adalah sunnah yang sangat dianjurkan. Keberkahan yang dimaksud bukan hanya dalam bentuk kekuatan fisik, tetapi juga pahala dan kebaikan yang dilipatgandakan.

Dalam garis besar waktu makan dimulai sejak tengah malam hingga menjelang terbit fajar. Namun ada hadis yang menjelaskan bahwa waktu makan sebelum menjalankan puasa dianjurkan mendekati waktu subuh.

Dalam sebuah riwayat disebutkan:

“Kami bersahur bersama Rasulullah SAW, kemudian beliau bangkit untuk salat. Jarak antara sahur kami dan salat (Subuh) sekitar bacaan lima puluh ayat.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menunjukkan bahwa Nabi Muhammad SAW mengakhirkan waktu makan dan minum hingga mendekati azan Subuh. Jika dikonversikan dalam perkiraan waktu, jaraknya sekitar 30–40 menit sebelum azan Subuh berkumandang.

Hal ini diperkuat oleh riwayat lain yang diriwayatkan dalam Musnad Ahmad, yang menjelaskan kebiasaan Rasulullah SAW mengakhirkan makan dan minum dan menyegerakan berbuka.

Mengakhirkan sahur memiliki hikmah tersendiri. Selain mengikuti sunnah, waktu tersebut juga membantu tubuh mendapatkan asupan energi yang lebih efektif untuk menjalani puasa sepanjang hari.

Ada beberapa alasan mengapa sahur sebaiknya dilakukan mendekati waktu Subuh:

- 1. Mengikuti sunnah Rasulullah SAW**

Kebiasaan Nabi Muhammad SAW yang mengakhirkan sahur menjadi pedoman utama bagi umat Islam.

2. Tubuh lebih siap berpuasa

Makan terlalu awal berisiko membuat tubuh cepat merasa lapar. Dengan makan dan minum mendekati Subuh, energi yang diperoleh dapat bertahan lebih lama.

3. Memaksimalkan ibadah malam

Sepertiga malam terakhir dikenal sebagai waktu yang mustajab untuk berdoa. Momen ini bisa dimanfaatkan untuk memperbanyak istighfar dan doa.