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

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.

Baca Juga:Berburu Lailatul Qadar, Ini 6 Rekomendasi Masjid untuk Iktikaf di Kota Bandung

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:

Baca Juga:Puasa Lemas, 5 Makanan Penambah Energi Cocok Dikonsumsi Saat Saur

“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.

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



Baca Selanjutnya
Ghost in the Cell, Komedi Horor Joko Anwar Siap Tayang April 2026