

# ZONE

## Hukum Tidur di Siang Hari Saat Puasa Ramadan, Ini Penjelasannya

Afrizal - [SUMBAR.ZONE.CO.ID](http://SUMBAR.ZONE.CO.ID)

Apr 3, 2022 - 04:35



SUMBAR, - Sebagian umat muslim di Indonesia sudah mulai menjalankan puasa Ramadan hari ini, dan sebagian lagi akan mulai puasa besok.

Menahan haus dan lapar saat puasa menjadi tantangan bagi umat muslim yang tetap harus beraktivitas di siang hari. Akibat haus dan lapar, tubuh juga terasa kurang berenergi.

Sehingga waktu istirahat yang lebih panjang pada siang hari saat berpuasa pun seperti keniscayaan.

Selaras dengan tantangan puasa ini ada hadis populer berbunyi, "Tidurnya orang puasa merupakan ibadah, diamnya merupakan tasbih, amalnya dilipat-gandakan (pahalanya), doanya dikabulkan dan dosanya diampuni."

Di luar perdebatan redaksional dan matan hadis terkait unsur kesahihannya, Wakil Ketua Lembaga Dakwah Khusus (LDK) PP Muhammadiyah, Agus Tri Sundani menjelaskan kandungan maknanya.

Menurut Agus sebagaimana dimuat di laman muhammadiyah.or.id, makna hadis tersebut bisa jadi benar jika niatnya benar. Namun, beraktivitas di bulan suci Ramadan kata dia lebih afdal dibanding tidur.

"Memang ada ungkapan tidurnya orang berpuasa adalah ibadah. Kalau tidurnya menghindari dari perbuatan yang sia-sia atau maksiat, maka itu bisa jadi ibadah. Tapi kalau tidurnya hanya untuk menghilangkan kepayahan, mengulur waktu menunggu waktu buka, itu namanya menyia-nyiaikan. Sebenarnya ya boleh-boleh saja tidur, tapi tinggal niat tidurnya tadi," ungkap Agus.

Agus menjelaskan bahwa arti puasa secara rukun adalah niat dan imsak, yaitu menahan diri dari segala hal yang merusak atau membatalkan puasa, bukan sekadar makan dan minum saja.

"Bulan Ramadan itu adalah bulan yang istimewa di mana seluruh amal perbuatan ditingkatkan balasan atau pahalanya, bahkan Allah sendiri yang membalas kebaikan pahala dari ibadah puasa itu," jelas Agus.

"Jadi kalau di masa Rasulullah SAW, justru puasa itu sebagai momen untuk perjuangan, melakukan aktivitas perang di waktu itu. Bahkan kalau kita menarik konteksnya pada saat ini, lebih baik kita melakukan aktivitas kerja yang produktif daripada tidur."

"Karena kerja itu sendiri adalah bagian daripada ibadah yang jika dilaksanakan di bulan Ramadan, tentu pahalanya akan lebih banyak lagi daripada tidur," pungkas Agus. (\*\*)