

# **Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 1): Keutamaan Puasa di Bulan Dzulhijjah**

Bulan Dzulhijjah adalah salah satu bulan yang dimuliakan dalam Islam. Di dalamnya terdapat berbagai keutamaan ibadah, khususnya bagi para tamu Allah yang menunaikan haji maupun umat Muslim yang tidak berhaji. Salah satu amalan yang sangat dianjurkan pada 10 hari pertama Dzulhijjah adalah puasa sunnah. Amalan ini memiliki keutamaan luar biasa yang bahkan disejajarkan dengan jihad dan pengorbanan di jalan Allah. Dalam konteks spiritualitas, puasa di hari-hari mulia ini tidak hanya menunjukkan ketakwaan, tetapi juga memperkuat koneksi ruhani seorang hamba kepada Allah SWT. Artikel ini akan menguraikan hadits, hikmah, dan praktik puasa sunnah di Dzulhijjah secara lengkap dan aplikatif.

## **1. Hadits tentang Keutamaan Puasa di 10 Hari Pertama Dzulhijjah**

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Tidak ada hari-hari yang amal shalih di dalamnya lebih dicintai oleh Allah daripada sepuluh hari pertama bulan Dzulhijjah.”

Para sahabat bertanya, “Bahkan jihad fi sabilillah?”

Beliau menjawab, “Bahkan jihad fi sabilillah, kecuali seseorang yang keluar dengan jiwa dan hartanya, lalu tidak kembali sedikit pun dari keduanya.” (HR. Bukhari)

Hadits ini menunjukkan betapa besar keutamaan beramal, termasuk berpuasa, pada 10 hari pertama bulan Dzulhijjah. Puasa di hari-hari tersebut masuk dalam kategori amal shalih yang sangat dicintai oleh Allah SWT.

Imam Nawawi menjelaskan bahwa puasa dalam 10 hari pertama Dzulhijjah termasuk ibadah yang paling utama setelah puasa Ramadhan, karena dikaitkan dengan momen agung seperti haji, Arafah, dan Idul Adha.

Walau tidak semua orang mampu berhaji, semua Muslim berpeluang untuk mendapatkan pahala besar dengan berpuasa dan memperbanyak ibadah di hari-hari mulia ini.

Oleh karena itu, puasa di awal Dzulhijjah bukan hanya sunnah biasa, melainkan salah satu bentuk pendekatan diri yang sangat dicintai Allah SWT.

## **2. Hubungan Puasa Dzulhijjah dengan Ibadah Haji**

Bulan Dzulhijjah adalah waktu disyariatkannya ibadah haji. Bagi umat Muslim yang belum diberi kesempatan berhaji, puasa di awal Dzulhijjah adalah bentuk partisipasi ruhani yang mendekatkan diri kepada semangat haji.

Puasa ini seolah mengajak hati dan jiwa untuk turut hadir bersama para jamaah haji di

Arafah, Muzdalifah, dan Mina, meski secara fisik masih berada di rumah. Inilah bentuk solidaritas spiritual yang sangat dianjurkan.

Pada tanggal 9 Dzulhijjah, dikenal sebagai Hari Arafah, Rasulullah ﷺ sangat menekankan keutamaannya. Beliau bersabda:

“Puasa Arafah dapat menghapus dosa setahun yang lalu dan setahun yang akan datang.” (HR. Muslim)

Bagi yang tidak sedang wukuf di Arafah, puasa di hari itu menjadi kesempatan emas untuk meraih pengampunan besar dari Allah. Sedangkan bagi jamaah haji, sunnahnya tidak berpuasa agar tetap kuat menjalani wukuf.

Dengan demikian, puasa Dzulhijjah adalah ibadah hati dan jiwa yang selaras dengan esensi ibadah haji: tunduk, taat, dan totalitas dalam penghambaan kepada Allah SWT.

### 3. Pahala Besar Puasa di Hari-Hari Mulia Tersebut

Keutamaan puasa di 10 hari pertama Dzulhijjah tidak hanya disebut dalam hadits, tetapi juga ditegaskan dalam penjelasan para ulama. Di antara keistimewaannya: Puasa Arafah (9 Dzulhijjah) menghapus dosa dua tahun, sebagaimana disebutkan dalam hadits. Ini adalah pahala luar biasa yang tidak ditemukan pada puasa sunnah lainnya.

Puasa di sembilan hari pertama Dzulhijjah (selain Idul Adha) merupakan bagian dari amal shalih yang paling dicintai Allah, sebagaimana hadits sebelumnya.

Amalan ini menjadi penghapus dosa, penambah pahala, dan pelindung dari siksa neraka, sebagaimana karakter umum puasa dalam Islam.

Bagi mereka yang ingin mendapatkan keutamaan setara dengan para haji — atau minimal mendekatinya — maka puasa di Dzulhijjah adalah jalur amal yang sangat strategis.

Karena itu, jangan sia-siakan 10 hari pertama Dzulhijjah hanya dengan rutinitas biasa. Jadikan hari-hari tersebut sebagai musim ibadah yang penuh keberkahan.

### 4. Kisah Para Sahabat yang Rutin Berpuasa di Bulan Dzulhijjah

Para sahabat Rasulullah ﷺ sangat menghargai bulan Dzulhijjah. Dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa Abdullah bin Umar RA dan Abu Hurairah RA selalu berpuasa di sembilan hari pertama Dzulhijjah.

Aisyah RA juga meriwayatkan bahwa Rasulullah ﷺ sangat rajin beribadah di hari-hari tersebut. Bahkan walaupun ada perbedaan riwayat tentang apakah beliau berpuasa setiap harinya, namun para sahabat meneladani semangat beliau dalam memaksimalkan ibadah.

Diceritakan pula bahwa sahabat Ibnu Abbas RA biasa mengingatkan murid-muridnya tentang keutamaan hari-hari Dzulhijjah dan mengajak mereka memperbanyak puasa, dzikir, dan tilawah.

Kisah-kisah ini menunjukkan bahwa para generasi awal Islam menjadikan Dzulhijjah

sebagai momentum ruhani tahunan yang tak tergantikan. Mereka berlomba-lomba memperbanyak amal, termasuk dengan berpuasa, karena tahu nilainya sangat tinggi di sisi Allah.

#### 5. Doa yang Dianjurkan Selama Puasa Dzulhijjah

Saat menjalani puasa sunnah di bulan Dzulhijjah, sangat dianjurkan memperbanyak doa. Beberapa doa yang bisa diamalkan antara lain:

“Allahumma a’inni ‘ala dhikrika wa syukrika wa husni ‘ibadatik.”

(Ya Allah, bantu aku untuk selalu mengingat-Mu, bersyukur kepada-Mu, dan memperbaiki ibadahku kepada-Mu)

“Rabbana taqabbal minna, innaka Antas-Sami’ul ‘Alim.”

(Wahai Tuhan kami, terimalah amal kami. Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar dan Maha Mengetahui)

Selain itu, perbanyak istighfar, shalawat, dan dzikir seperti subhanallah, alhamdulillah, laa ilaha illallah, dan Allahu akbar, yang sangat dianjurkan dalam 10 hari pertama Dzulhijjah.

Doa di hari-hari ini sangat mustajab. Karena itu, jangan sia-siakan momen puasa hanya dengan menahan lapar, tetapi iringi dengan doa yang tulus dan penuh harap.

#### 6. Tips Mengamalkan Puasa Sunnah di Bulan Dzulhijjah

Berikut beberapa tips agar puasa sunnah di bulan Dzulhijjah bisa dijalankan secara konsisten:

Pasang niat sejak awal. Tandai kalender dan tetapkan dalam hati untuk berpuasa di hari-hari tertentu. Bila belum bisa semua, usahakan minimal di hari Arafah.

Libatkan keluarga. Ajak pasangan atau anak-anak (jika sudah baligh) untuk ikut serta agar menjadi kebiasaan baik bersama.

Kurangi aktivitas berat. Agar tidak terlalu lelah, sesuaikan aktivitas harian selama berpuasa. Gunakan waktu istirahat untuk dzikir dan tilawah.

Perbanyak dzikir dan doa. Jangan hanya menahan haus dan lapar. Jadikan puasa sebagai sarana mendekatkan hati kepada Allah.

Berikan sedekah atau amal tambahan. Puasa akan semakin bermakna bila dibarengi dengan amal lain seperti memberi makan orang lain atau berdakwah ringan.

Dengan mempraktikkan tips ini, kita dapat menjalani puasa Dzulhijjah dengan lebih semangat dan mendapatkan keutamaannya secara optimal.

#### Penutup

Puasa di 10 hari pertama bulan Dzulhijjah adalah ladang amal yang sangat subur. Ia bukan hanya sunnah biasa, tetapi amalan yang sangat dicintai Allah, bahkan lebih utama dari jihad, kecuali jihad yang sempurna. Dalam konteks spiritualitas haji dan

umrah, puasa Dzulhijjah menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah bagi siapa saja, baik yang sedang berhaji maupun yang tidak. Mari maksimalkan hari-hari mulia ini dengan puasa, dzikir, doa, dan amal shalih lainnya — agar kita tergolong dalam hamba-hamba yang meraih rahmat dan ampunan Allah di musim yang penuh berkah ini.

## Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and yellow logo on the left that says "Umrah BERSAMAMU". On the right, there is a photograph of the Kaaba in Mecca. Text on the banner includes a YouTube icon, the channel name "Umrah BersamaMu", the phrase "Official Youtube Video", the tagline "Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu", and the website "www.umrahbersamamu.com". A red and orange button on the left says "Subscribe & Comment".

Klik banner di atas untuk menonton konten menarik dari YouTube UmrahBersamaMu!