

## **DENDAM SAAT BERBUKA**

**Oleh: Taufikurrahman**

Beberapa tahun yang lalu di bulan ramadhan ada seorang da'i cilik tausiah di aksi junior yang disiarkan langsung oleh salah satu televisi swasta, Sajad namanya. Sambil tausiyah ia menyanyikan sebuah lagu yang dikarangnya sendiri. Diantara bait lagu tersebut adalah; *Ada anak bertanya pada bapaknya, berapa lama lagi waktu berbuka. Ada anak bertanya pada ibunya, di meja makan ada apa saja. Di meja makan ada nasi sop, pecel, kolak dan banyak lagi makanan dan minuman yang disebutkan dalam lagu itu.* Lagu ini memberi gambaran saat berbuka puasa, banyak makanan yang disediakan. Semuanya disikat habis kata Sajad. Acara televisipun yang paling digemari adalah bedug azan magrib, begitu lanjutan lagunya.

Bila bedug berbunyi dan azan dikumandangkan pertanda buka puasa telah tiba, inilah saat yang paling ditunggu. Berbuka puasa memang suatu keharusan untuk mengakhiri puasa di hari yang bersangkutan. Rasulullah juga mengajarkan sunnah hukumnya menyegerakan berbuka jika waktu magrib telah tiba. Beliau mencontohkan berbuka dengan sederhana sekali, hanya 3 biji korma dan segelas air. Disunatkan pula dengan makanan yang manis-manis saat berbuka. Tidak dianjurkan berbuka makan yang berlebihan.

Rasulullah tidak pernah mengajarkan berbuka puasa dengan berlebihan. Makan dan minumlah tetapi jangan berlebihan, karena Allah tidak suka kepada orang yang berlebihan, demikian pesan yang dapat diambil pada surat al-A'raf ayat 31. Tidak baik perut dalam keadaan kosong kemudian mendadak diisi penuh. Dari sudut pandang kesehatanpun juga tidak dibolehkan. Begitu pula jika dilihat dari sisi agama, apalah artinya berpuasa menahan hawa nafsu dari terbit fajar sampai tenggelam matahari, menahan makan dan minum lalu kemudian diumbar saat berbuka puasa. Makan sekenyang-kenyangannya, minumpun dengan sepuas-puasnya. Dan apa yang terjadi disaat perut kenyang sulit bergerak akhirnya shalat magribpun tertunda dan tarawihpun menjadi malas. Karena itu berbuka yang berlebihan, seakan melakukan balas dendam setelah seharian tidak makan dan tidak minum.

Memang ada kebiasaan di Indonesia yang mungkin tidak ada di negara lain, yaitu pasar ramadhan khusus melayani menu berbuka puasa. Selera perut lapar, tenggorokan yang terasa kering saat siang hari, membuat banyak keinginan. Penganan sop dan sayur asem menjadi penyegar selera. Sate dan ayam panggang juga menarik perhatian karena aromanya yang menyengat. Minuman segar yang berwarna-warni membuat nafsu berselera menyantapnya. Tidak terasa bermacam-macam makanan dan minuman yang dipersiapkan untuk berbuka. Nafsu dapat dikendalikan selama sehari, namun saat berbuka nafsu tidak tertahankan lagi, dan nilai-nilai ibadah puasapun diabaikan. Karena itu berpuasa artinya menahan nafsu, tetapi tidak hanya pada siang hari, namun nafsu perlu dikendalikan saat berbuka. Mengendalikan hawa nafsu bukan perkara gampang, bahkan boleh dikatakan perjuangan yang berat, sebagaimana dinyatakan oleh Rasulullah saat pulang dari peperangan melawan orang-orang kafir. Kita baru saja pulang dari suatu perjuangan yang kecil dan kita akan menghadapi perjuangan yang lebih besar kata nabi. Shahabat yang mendengarpun merasa heran kenapa perjuangan melawan orang-orang kafir yang memerlukan tenaga dan bahkan bisa mengorbankan jiwa dikatakan oleh Rasulullah kecil. Shahabat lalu bertanya. Perjuangan apakah itu hai rasul? Beliau menjawab perjuangan melawan hawa nafsu. Puasa merupakan perjuangan melawan hawa nafsu. Menahan nafsu saat berbuka, tidak berlebihan dalam menyantap makanan dan minuman, merupakan anjuran dalam berpuasa, jangan sampai ada demdam saat berbuka. Allah berfirman dalam surat al-A'raf ayat 31;

وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تَاسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

*Makan dan minumlah tetapi jangan berlebihan, Karena Allah tidak suka kepada orang yang berlebihan.*

Samarinda, 3 Ramadhan 1443 H