

Puasa Daud, Puasa Sunah Yang Paling Utama

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Apa itu puasa Daud..?. Bagi sebagian umat Islam mungkin ada yang bertanya-tanya tentang puasa ini. Memang puasa ini tidak begitu populer seperti puasa lainnya, seperti puasa senin-kamis, puasa Ramadhan dan puasa Arafah. Namun demikian justru puasa Daud adalah puasa [sunah yang paling utama](#).

Seperti diketahui dalam ajaran Islam, bahwa puasa adalah salah satu amal ibadah dalam agama Islam. Hukum melakukan ibadah puasa ini terbagi menjadi dua yaitu puasa wajib seperti puasa Ramadhan dan puasa sunah yang jumlahnya cukup banyak.

Puasa Daud adalah termasuk salah satu puasa sunah yang paling utama. Puasa ini merupakan ibadahnya Nabi terdahulu yaitu Nabi Daud yang terus dilaksanakan hingga umatnya Nabi Muhammad. Hal ini sebagaimana sabda [Nabi Muhammad](#)

أَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - وَأَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ ، وَكَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ ، وَيَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا

Artinya: “Sebaik-baik shalat di sisi Allah adalah shalatnya Nabi Daud. Dan sebaik-baik puasa di sisi Allah adalah puasanya Nabi Daud. Nabi Daud dahulu tidur di

pertengahan malam dan beliau shalat di sepertiga malamnya dan tidur lagi di seperenamnya. Adapun puasanya yaitu sehari berpuasa dan tidak berpuasa di hari berikutnya.” [HR. Bukhari]

Niat, Keutamaan dan Tatacara Puasa Daud

Niat puasa ini hampir sama seperti puasa sunah lainnya. Berikut niat puasanya

نويت صوم داود سنة لله تعالى

Nawaitu shauma daawuda sunnatal lillahi ta’ala.

Artinya, “Saya niat puasa Daud, sunah karena Allah Ta’ala.”

Adapun tatacara melaksanakan puasa ini adalah dengan sehari berpuasa dan sehari berbuka begitu dan seterusnya.

Sedangkan keutamaan puasa ini yaitu merupakan sebaik-baiknya puasa sunah yang di syariatkan dalam Islam. Dan apabila melaksanakan puasa ini seperti puasa separuh tahun. Hal ini seperti sabda Nabi Muhammad

لَا صَوْمَ فَوْقَ صَوْمِ دَاوُدَ ، شَطْرَ الدَّهْرِ ، صِيَامُ يَوْمٍ ، وَإِفْطَارُ يَوْمٍ

Artinya: “Tidak ada puasa yang lebih afdhol dari puasa Daud. Melakukan puasa ini berarti sudah berpuasa separuh tahun karena sehari berpuasa dan sehari tidak berpuasa.” [HR. Bukhari-Muslim].