

ETIKA MAKAN DAN MINUM DALAM PANDANGAN SYARIAH

Sohrah

Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar

Abstract

Activities eating and drinking is urgent for people who every day do repeatedly. Related adab eat and drink is a natural habit in life that are beneficial to human survival. It also has been governed by the law of variation as well as the intake of food and drinks, including the cleanliness of food and beverages as well as a custom or etiquette of eating and drinking and so on. On this basis, the practice of eating and drinking should be done properly and in accordance with Islamic law, either alone, with family or with friends or others.

Maintain the cleanliness of the limbs, including washing hands before eating or drinking, do not eat excessively to satiety, so did not eat and drink while standing etiquette of eating and drinking is known in Islam. Nonetheless, the etiquette of eating and drinking is often overlooked and sometimes almost no longer do. From the point of Islamic law, eating and drinking as human needs is an act permissible. However, this noble law still gives the rules or procedures as usual another judge actions.

Keywords:

Sharia, Ethics, Eating, Drinking

Abstrak

Aktivitas makan dan minum merupakan hal urgen bagi manusia yang setiap hari dilakukan secara berulang-ulang. Terkait adab makan dan minum merupakan kebiasaan alamiah dalam kehidupan yang sangat bermanfaat bagi kelangsungan hidup manusia. Hal ini pula telah diatur oleh syariat tentang variasi serta asupan makanan dan minuman, termasuk kebersihan makanan dan minuman serta kebiasaan atau adab makan dan minum dan sebagainya. Atas dasar tersebut, maka praktik makan dan minum mestinya dilakukan secara benar dan sesuai dengan syariat Islam, baik dilakukan sendiri, bersama keluarga ataupun dengan teman atau orang lain.

Menjaga kebersihan anggota badan termasuk mencuci tangan sebelum makan atau minum, tidak makan secara berlebih-lebihan

hingga kekenyangan, begitu pula tidak makan dan minum sambil berdiri merupakan adab makan dan minum yang telah dikenal dalam ajaran Islam. Meskipun demikian, adab makan dan minum tersebut seringkali terabaikan bahkan terkadang hampir tidak lagi dilakukan. Dari sudut syariat Islam, makan dan minum sebagai kebutuhan manusia adalah perbuatan mubah. Akan tetapi, syariat yang mulia ini tetap memberi aturan atau tata cara sebagaimana lazimnya perkara-perkara lain.

Kata Kunci:

Syariah, Etika, Makan, Minum

A. LATAR BELAKANG

Syariat Islam dalam konteks ini Alquran dan Hadis senantiasa mengatur berbagai aspek kehidupan manusia sehari-hari. Dengan memberi petunjuk kepada hal-hal yang sebaiknya dilakukan dan mana yang tidak pantas dilakukan. Salah satu ajarannya adalah etika makan dan minum. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang senantiasa mengalami kemajuan sesuai perkembangan zaman serta pola pikir manusia.

Jika dicermati fenomena kesadaran beragama saat ini banyak dijumpai perilaku muslim yang nampaknya menyepelkan amalan-amalan baik yang sifatnya wajib apalagi yang sunnah, namun berlebihan pada perkara yang mubah.¹

Era kehidupan modern kini banyak dijumpai pada berbagai perhelatan atau pesta-pesta yang dilaksanakan di gedung-gedung bahkan di hotel-hotel dalam acara jamuan makan misalnya, telah menjadi trend pesta berlangsung dengan suasana makan minum berdiri. Sementara syariah telah memberikan petunjuk untuk dipedomani perihal makan, minum.

Rasulullah saw. sendiri telah memberikan contoh tauladan dalam hal etika makan dan minum untuk kemaslahatan umat manusia. Misalnya, Nabi Muhammad saw. melarang kaumnya makan dan minum sambil berdiri, yang ternyata secara medis dapat dibuktikan oleh ilmu kedokteran modern yang mengungkapkan bahwa minum dalam keadaan berdiri menyebabkan air mengalir berjatuhan dengan keras pada dasar lambung dan menumbuknya, sehingga lambung kendor dan pencernaan menjadi sulit.² Penemuan ini sejalan dengan peringatan Rasulullah saw kepada manusia tentang resiko kesehatan apabila makan dan minum dengan cara berdiri sesuai sabdanya:

لا يشربن احد منكم قائما فمن نسي فليستقي

¹ Lihat Ummu Shalihah, Artikel Mslimah, <http://muslimah.or.id/aqidah/adab-makan-dan-minum.html>. March 21 st, 2014. Diakses 9 Maret 2015).

² Muhammad Suwardi, *Rahasia Sehat Rasulullah yang Tak Pernah Sakit* (Jakarta: Zahira, 2013), h. 3.

Artinya:

“Jangan kalian minum sambil berdiri! Apabila kalian lupa, maka hendaknya ia muntahkan. Sesungguhnya beliau melarang seseorang minum sambil berdiri. Qatadah berkata: “Bagaimana dengan makan? Beliau menjawab: itu lebih buruk lagi.”³

Secara konseptual, semuanya telah diatur oleh Islam dengan sejelas-jelasnya. Dan di sisi lain, dalam tataran praktis atau aplikatif, Islam memiliki pula tatacara tertentu yang digunakan untuk mengaplikasikan hukum-hukumnya untuk memelihara akidah, serta mengemban risalah dakwah.

1. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang pemikiran di atas, maka persoalan pokok yang menjadi kajian utama dalam penelitian ini adalah “Bagaimana etika makan minum dalam pandangan syariat. Dan untuk terarahnya penelitian ini akan dikemukakan sub-sub permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana analisis tentang etika makan dan minum menurut syariat Islam?
2. Bagaimana dampak makan dan minum berdasarkan etika menurut alquran?

2. Definisi Operasional dan Lingkup Tulisan

Tulisan ini berjudul etika makan dan minum dalam pandangan syariah, sehingga kajiannya akan berfokus pada etika makan dan minum, berdasarkan syariat Islam baik menurut alquran maupun hadis Nabi saw serta dampak yang ditimbulkan jika mengikuti syariah atau dilakukan tidak sesuai dengan syariah. Dan secara mendalam akan dikaji pula konsep syariah dalam hal ini Alquran dan Hadis tentang etika makan dan minum.

3. Kajian Pustaka

Imam Nawawi dalam Syarah Riyadhus Shalihin, berpendapat bahwa yang lebih utama saat makan dan minum adalah sambil duduk karena hal ini merupakan kebiasaan Nabi Muhammad saw. yang tidak pernah makan sambil berdiri, begitu pula tidak pernah minum sambil berdiri. Mengenai minum sambil berdiri terdapat pula hadis yang sahih dari Nabi Muhammad saw. tentang larangan tersebut. Anas bin Malik ditanya tentang bagaimana kalau makan sambil berdiri, Maka ia mengatakan “Itu lebih jelek dan lebih kotor”. Maksudnya jika Nabi saw. melarang minum sambil berdiri, maka terlebih dalam hal makan sambil berdiri itu jauh lebih buruk.

Dalam pandangan Ahsin W. Al-Hafidz, dalam bukunya yang berjudul Fikih Kesehatan, dikatakan bahwa perihal etika makan dan minum sebagaimana anjuran Rasulullah saw. yaitu jangan makan terlalu banyak atau terlalu sedikit. Dalam artian, seseorang hendaknya menghindari diri dari kekenyangan yang melampaui batas, demikian juga menghentikan makan dan minum sebelum sampai kenyang, hal ini

³ Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Muslim dan Turmudzi no. 2024, Pada bab dibencinya minum dengan berdiri.

semata-mata untuk meneladani perilaku Rasulullah saw, yang senantiasa menghindari diri dari kenyang yang berlebihan karena dapat menyebabkan sakit perut dan menjauhi sifat rakus, menghindari rasa malas dan mengantuk yang berakibat kurangnya kecerdasan.

Sekilas karya-karya yang ditulis oleh penulis di atas telah mengkaji etika makan dan minum baik dari segi pandangan syariah juga dari sisi ilmu kesehatan. Karena itu, menurut penulis yang mengulas tentang etika makan dan minum menurut syariah, akan berbeda dengan karya-karya sebelumnya karena penulis ingin mengkaji lebih jauh terhadap dampak yang ditimbulkan.

4. Tinjauan Teoritis

Praktik makan dan minum yang beretika sesungguhnya telah dicontohkan oleh Rasulullah saw. sebagai tauladan yang baik bagi umat manusia. Misalnya, Nabi Muhammad saw. melarang kaumnya makan dan minum sambil berdiri, yang ternyata kemudian dari sisi medis menurut ilmu kedokteran modern bahwa minum dalam keadaan berdiri menyebabkan air mengalir berjatuhan dengan keras pada dasar lambung dan menumpuknya, sehingga lambung kendor dan pencernaan menjadi sulit.⁴ Temuan tersebut sejalan peringatan yang telah disampaikan oleh Rasulullah saw. dalam sebuah hadis:

لايشربن احد منكم قائما فمن نسي فليستقى⁵

Artinya:

"Jangan kalian minum sambil berdiri! Apabila kalian lupa, maka hendaknya ia muntahkan! Sesungguhnya beliau melarang seseorang minum sambil berdiri". Qotadah berkata: "Bagaimana dengan makan?" beliau menjawab: "itu lebih buruk lagi".

Selain itu ternyata secara medis, dalam tubuh manusia terdapat penapis *sfringer*. Saringan tersebut dapat terbuka ketika posisi tubuh dalam keadaan duduk dan tertutup disaat badan berdiri. Karena itu air yang diminum belum 100% steril untuk diolah oleh badan, sehingga jika seseorang minum sambil berdiri, maka air yang diminum tidak tersaring oleh *sfringer* karena tertutup. Air yang tidak tersaring oleh *sfringer* tersebut terus masuk ke kantong kencing, akibatnya semakin lama akan menyebabkan penyakit kristal ganjil. Dengan demikian sekecil atau sesederhana apa pun suatu masalah menurut pandangan seseorang, dan terlepas dari ajaran Islam yang memberi petunjuk untuk kemaslahatan selayaknya diindahkan. Misalnya, adab minum dalam Islam.⁶

Dalam pandangan Ibnul Qayyum terdapat beberapa akibat buruk jika minum sambil berdiri. Yakni, selain tidak dapat memberikan kesegaran pada tubuh secara

⁴ Lihat Muhammad Suwardi, *Rahasia Sehat Rasulullah yang tak pernah sakit* (Jakarta: Zahira, 2013), h. 3.

⁵ Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Muslim dan Turmudzi no. 2014, *Bab dibencinya minum dengan berdiri*.

⁶ Lihat Muhammad Suwardi, *Rahasia Sehat Rasulullah yang Tak Pernah Sakit* (Jakarta: Zahira, 2013), h. 32.

optimal, air yang masuk ke dalam tubuh akan cepat pula turun ke organ tubuh bagian bawah. Hal tersebut dikarenakan air yang dikonsumsi tidak tertampung di dalam lambung yang akan dipompa oleh jantung untuk disalurkan keseluruh organ-organ tubuh. Akibatnya, air tidak akan menyebar ke organ-organ tubuh yang lain, padahal menurut ilmu kedokteran 70% dari tubuh manusia terdiri dari zat cair.⁷

Hadis Nabi Muhammad saw. yang membenci makan dan minum berdiri serta pandangan ulama seperti yang telah dikemukakan di atas dapat dipahami bahwa makan dan minum sambil duduk merupakan kebiasaan Nabi Muhammad saw. Selain itu, dari pandangan ahli memberi pemahaman terkait makan dan minum dengan berdiri dapat mengganggu kesehatan, sehingga patut dihindari kebiasaan itu. Sekaligus memberi pemahaman bahwa syariat Islam sangat apresiatif terhadap kesehatan dan kemaslahatan manusia.

Selain itu, terkait etika makan dan minum sebagaimana anjuran Rasulullah saw. adalah larangan makan terlalu kenyang atau terlalu kurang. Kebiasaan ini hendaknya dihindari. Menghentikan makan dan minum sebelum kenyang berarti meneladani perilaku Rasulullah saw. yang senantiasa menghindari makan terlalu kenyang yang berlebihan sehingga menyebabkan sakit perut karena terlalu rakus. Selain itu, makan secara berlebihan akan menjadikan seseorang menjadi malas dan mengantuk akibatnya dapat mengurangi kecerdasan.⁸

Makan secara berlebihan cenderung mempengaruhi berat badan, sementara orang yang kelebihan berat badan cenderung mengalami kolesterol tinggi karena mengalami resistensi insulin yang menyebabkan perubahan metabolisme lemak. Kolesterol adalah lemak dalam darah, dan orang yang berbadan kurus pun dapat juga berkolesterol tinggi. Karena itu, dunia kedokteran menganjurkan agar menjaga pola makan dan mengatur aktivitas fisik.⁹

Adab makan minum seperti yang dianjurkan oleh Nabi saw. dan hal-hal yang dikemukakan oleh para ahli di bidang kesehatan kelihatannya seiring ajarannya. Akan tetapi terasa perlu untuk mengkaji lebih jauh terhadap dampak yang ditimbulkan jika berpedang pada etika sesuai syariat Islam.

5. Tujuan Penulisan

Berdasar latar belakang dan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tulisan ini bertujuan adalah :

- a. Untuk mengkaji lebih jauh tentang etika makan dan minum menurut syariat Islam agar dapat dipedomani sekaligus memperoleh hikmah atau manfaat disyariatkannya dalam Alquran dan Hadis.
- b. Untuk mengetahui dampak bilamana manusia mengikuti syariat terkait dengan etika makan dan minum.

⁷ Lihat Harun Yahya, *Miracle of The Qur'an* (Canada: Publishers Ins. Canada, 2001), h. 5.

⁸ Lihat Ahsin W. Al-Haafidz, *Fikih Kesehatan* (jakarta: Amzah, 2007), h. 221-222.

⁹ Lihat Ahsin W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*, h. 222.

6. Manfaat Penulisan

Adapun Manfaat dari penulisan ini antara lain:

- a. Dapat menambah dan memperkaya khasanah intelektual sekaligus pengetahuan bagi umat manusia termasuk masyarakat secara umum terkait etika makan dan minum menurut syariat Islam, dalam hal ini sesuai konsep Alquran dan Hadis.
- b. Tulisan ini diharapkan dapat menjadi acuan sekaligus motivasi untuk lebih memperbaiki diri atau beretika dalam hal makan dan minum. Meningkatkan kecakapan dan kesadaran dalam mengaplikasikan etika makan dan minum sesuai dengan syariat Islam.

B. TINJAUAN UMUM TENTANG ETIKA MAKAN DAN MINUM BAGI KESEHATAN

1. Pengertian makan dan minum

a. Makan

Menurut kamus besar bahasa Indonesia makan adalah memasukkan nasi (atau makanan pokok lainnya) ke dalam mulut serta mengunyah dan menelannya.¹⁰ Makanan dalam bahasa Arab adalah *ath'imah*. Kata *ath'imah* merupakan jamak dari kata *tha'am* yang secara etimologi berarti segala sesuatu atau apa-apa yang bisa dimakan atau dicicipi. Karena itu, minuman pun termasuk dalam pengertian *tha'am*. Dalam al-Qur'an penyebutan kata makan yang sering dipakai adalah *akala*.¹¹

Makanan dan minuman yang dibantu oleh udara merupakan unsur penopang kekuatan tubuh. Dalam kaitan ini Islam mengajarkan agar memilih makanan minuman yang baik dalam artian berguna untuk kesehatan dan halal.¹² Sebagaimana Firman Allah QS. al-Baqaraah/2:172.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَاَشْكُرُوْا لِلّٰهِ اِنْ كُنْتُمْ اِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ ﴿١٧٢﴾

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.

Al-Qur'an menggunakan kata *akala* dalam berbagai bentuk untuk menunjuk berbagai aktivitas "makan" Tetapi kata tersebut tidak digunakan semata-mata daalam arti "memasukkan sesuatu ke dalam kerongkongan" tetapi ia juga berarti berbagai aktivitas dan usaha. Perhatikan QS. Al-Nisa/4:4.

وَاَتُوا النِّسَاءَ صَدُقَتِهِنَّ مِحْلَةً ۚ فَاِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوْهُ هٰنِئًْا مَّرِئًْا

¹⁰Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)online, <http://kbbi.web.id/makan> (diakses 16 Juni 2015).

¹¹M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizn, 2011), h. 133.

¹²Adnan Hasan, *Tanggungjawab Ayah Terhadap Anak Laki-Laki* (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), h. 313.

Terjemahnya:

Berikanlah maskawin (mahar) kepada wanita (yang kamu nikahi) sebagai pemberian dengan penuh kerelaan. Kemudian jika mereka menyerahkan kepada kamu sebagian dari maskawin itu dengan senang hati, Maka makanlah (ambillah) pemberian itu (sebagai makanan) yang sedap lagi baik akibatnya.

Dipahami bersama bahwa mas kawin tidak harus bahkan tidak lazim berupa makanan, namun demikian ayat ini menggunakan kata “*fakuluhu*” untuk penggunaan mas kawin tersebut. Pada ayat lain QS. al-An’am/6:121.

وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذَكَّرْ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ لِيُوحِيَ إِلَىٰ أَوْلِيَآئِهِمْ لِيُجْدِلُوَكُمْ
وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ ۖ

Terjemahnya:

Dan janganlah kamu memakan binatang-binatang yang tidak disebut nama Allah ketika menyembelinya. Sesungguhnya perbuatan yang semacam itu adalah suatu kefasikan. Sesungguhnya syaitan itu membisikkan kepada kawan-kawannya agar mereka membantah kamu; dan jika kamu menuruti mereka, Sesungguhnya kamu tentulah menjadi orang-orang yang musyrik.

Perhatian al-Qur’an terhadap persoalan makan dan makanan itu sendiri demikian besar. Menurut Ibrahim bin Umar al-Biqā’i telah menjadi kebiasaan dalam al-Qur’an bahwa Dia menyebut dirinya sebagai Yang Maha Esa, serta membuktikan hal tersebut melalui ciptaan-Nya, termasuk ketika memerintahkan untuk makan, seperti dalam firman-Nya QS. al-Baqarah/2:168.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Terjemahnya:

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

b. Minum

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia minum adalah memasukkan air (benda cair) ke dalam mulut dan meneguknya.¹³Kata minum juga merupakan bagian dari *tha’am* yang asalnya dari kata *ath’imah* jamak dari kata *tha’am*. Menurut pengertian etimologi berarti segala sesuatu yang bisa dimakan atau dicicipi, sebagaimana firman Allah QS. al-Baqarah/2:60.

وَإِذِ اسْتَسْقَىٰ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ ۖ فَانْفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ ۖ كُلُوا وَاشْرَبُوا مِن رِّزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْتُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ ۚ

¹³KBBI online, <http://kbbi.web.id/minum>

Terjemahnya:

Dan (ingatlah) ketika Musa memohon air untuk kaumnya, lalu Kami berfirman: "Pukullah batu itu dengan tongkatmu". lalu memancarlah daripadanya dua belas mata air. sungguh tiap-tiap suku telah mengetahui tempat minumnya (masing-masing). Makan dan minumlah rezki (yang diberikan) Allah, dan janganlah kamu berkeliaran di muka bumi dengan berbuat kerusakan.

Maksud dari pesan terakhir ayat ini adalah jaga kelestarian alam, pelihara kebersihan lingkungan, jangan gunakan air berlebihan atau bukan pada tempatnya. Peringatan agar tidak melakukan pengrusakan di bumi karena tidak jarang orang yang mendapat nikmat lupa diri dan lupa Allah sehingga terjerumus dalam kedurhakaan.¹⁴ Betapa Allah memperhatikan hamba-Nya meskipun dalam hal makan dan minum.

2. Tujuan Makan dan minum

Tujuan makan sesungguhnya adalah menjaga keseimbangan asam basah darah serta memberi asupan nutrisi yang lengkap dengan gizi seimbang bagi tubuh.¹⁵

Zat-zat gizi utama yang terkandung pada makanan antara lain:

a. Karbohidrat

Karbohidrat dianjurkan 60% dari total kalori dalam sehari. Kalori ini dapat diperoleh dari nasi, jagung, gandum, tepung terigu, sagu, roti, kentang, pata, ubi dan singkong.

b. Lemak

Lemak dianjurkan tidak lebih dari 25% dari total kalori yang meliputi lemak hewani dan nabati, misalnya minyak goreng, mentega, alpukat, kelapa dan sebagainya.

c. Protein

Protein dibutuhkan berkisar antara 20-25% dari total kalori yang diperoleh dari kacang kedelai, kacang tanah, ikan laut dan tawar, daging ayam tanpa kulit, sapi atau kerbau.

d. Mineral

Mineral dapat diperoleh dari buah-buahan yang banyak mengandung air dan serat sebanyak 10%

e. Vitamin

Vitamin dapat diperoleh dari buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna lebih kurang 10% untuk tubuh.

f. Air

Air dibutuhkan hingga 50% dari konsumsi tubuh. Air dapat diperoleh dari buah-buahan atau masakan berkuah selain air putih sebanya 1,5 sampai 2 liter.

¹⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, h. 253.

¹⁵Ratnah, Artikel Gizi.Or.Id. <http://Gizi.or.id>. *aqidah manfaat makan*_March 21 st. 2013. (Diakses 20 Juni 2015).

Adapun tujuan minum memberi manfaat yang banyak bagi tubuh, misalnya menghilangkan racun, memperlancar pencernaan hingga mencegah timbulnya berbagai penyakit, utamanya air putih. Khasiat air putih dapat diperoleh dengan meminumnya secara teratur minimal 8 gelas perhari. Mengonsumsi air putih tidak saja menjaga keadaan tubuh tetap sehat, tetapi organ-organ di dalam tubuh dapat bekerja secara maksimal. Seluruh bagian tubuh manusia sangat membutuhkan asupan cairan, contohnya kulit, jantung hingga otak. Meskipun tidak berwarna dan tidak berasa, air putih memiliki fungsi yang sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia.¹⁶

Makanan dan minuman yang dibantu oleh udara merupakan unsur penopang kekuatan tubuh. Seorang muslim diprintahkan memilih makanan dan minuman yang bergizi dan halal.¹⁷ Dalam QS, al-Baqarah/2:172. Allah swt berfirman:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَاَشْكُرُوْا لِلّٰهِ اِنْ كُنْتُمْ اِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah.

Kata syukur dalam ayat tersebut bermakna mengakui dengan tulus bahwa anugerah yang diperoleh semata-mata bersumber dari Allah sambil menggunakannya sesuai dengan tujuan penganugerahannya atau menempatkan pada tempat yang semestinya.¹⁸ Dengan penjelasan itu dipahami bahwa seyogyanya anugerah berupa makanan dan minuman yang halal di gunakan sesuai pula dengan tujuan pemanfaatannya untuk tubuh manusia sebagaimana yang ditunjukkan oleh al-Qur'an dan hadis.

Pada sisi lain tujuan meminum air putih bagi kesehatan menurut Rizki antara lain:

1. Melarutkan makanan, vitamin dan mineral yang berguna dalam proses pencernaan dalam tubuh manusia.
2. Bagi mereka yang banyak menghabiskan waktu dengan duduk di kursi, air putih menjadi pelumas untuk sendi sehingga mampu mencegah rasa nyeri di punggung.
3. Membersihkan racun dari semua bagian tubuh kemudian membawanya ke hati dan ginjal untuk untuk dibuang.
4. Dapat membantu mengurangi stres, rasa cemas dan depresi yang sedang dialami.

¹⁶M. Rizki, http://manfaat-minum-air-putih_21 st, 2012 (Diakses 20 Juni 2015).

¹⁷Adnan Hasan, *Tanggungjawab Ayah Terhadap anak Laki-laki* (Jakarta: Gema Isani Press, 1996), h. 313.

¹⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah, Pesan, Kesan dan keserasian al-Qur'an*, Cet. IV (Jakarta: Lentera Hati, 2011), h. 461.

5. Menghaluskan kulit dan membantu mengurangi efek penuaan dengan mempercepat proses pergantian sel kulit mati.
6. Memberikan energi kepada otak dalam menjalankan fungsinya seperti berfikir, menerima respon mata dan memberi perintah pada bagian tubuh lain.
7. Membantu mengencerkan darah serta mencegah penggumpalan darah ketika beredar ke seluruh bagian tubuh.
8. Mencegah masalah impotensi karena dehidrasi dapat menghambat proses produksi hormon seks.
9. Bagi ibu hamil, air putih berguna untuk membantu mengurangi mual di pagi hari akibat kehamilan.
10. Untuk menurunkan berat badan, dengan minum air putih secara teratur dapat mengurangi berat badan tanpa tanpa diet. Air dapat memisahkan rasa haus dan lapar sehingga tidak sering ngemil.¹⁹

3. Dampak Pola Makan yang Salah Bagi Kesehatan

Setiap manusia membutuhkan makan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Kebutuhan tersebut sangat berhubungan dengan pola makan yang diterapkan bagi setiap orang. Pola makan yang baik sangat berpengaruh bagi kesehatan manusia serta berpengaruh terhadap kinerja tubuh dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Sebaliknya pola makan yang salah dapat mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan, akibatnya berbagai penyakit akan timbul. Adapun penyakit yang ditimbulkan akibat pola makan yang salah antara lain²⁰:

a. Kelainan pada *esofagus*

Makan dan minum yang melampaui kapasitas lambung, dapat menyebabkan isi lambung naik ke atas. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya *refluks* dan *regurgitasi*. Refluks terjadi apabila isi lambung sampai di *esophagus*. Dan apabila isi lambung sampai ke mulut dikatakan mengalami *regurgitasi*. Kelainan ini dapat diketahui oleh penderita dengan merasakan cairan getah lambung yang terasa asam dan pahit. Cairan getah lambung terdiri dari asam lambung dan *pepsin*. Penyebab utama terjadinya kelainan ini adalah iritasi cairan getah lambung pada selaput lendir *esofagus* yang terus menerus dan terjadi dalam kurun waktu lama. Sebab, cairan getah lambung bersifat *korosif* atau sangat mudah terkikis.

Pada kasus *regurgitasi*, cairan lambung dapat teraspirasi masuk ke dalam paru-paru melalui *faring*. Hal ini dapat menimbulkan terjadinya radang paru-paru yang dikenal dengan *aspirasi pneumonia*. Untuk menghindari masalah ini, ajaran Islam sesungguhnya sejalan dengan teori ilmu kesehatan agar tidak mengkonsumsi makanan secara berlebih-lebihan. Firman Allah QS. al-A'raf/7:31.

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

¹⁹ M.Rizki, , <http://manfaat> minum air putih.

²⁰ Muhammad Suwardi, *Rahasia Sehat Rasulullah yang Tak Pernah Sakit*, h. 32.

Terjemahnya:

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid. Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

b. Penyakit lambung:

1) *Tukak peptik*

Tukak peptik adalah luka yang terjadi pada lambung dan *duodenum* (usus dua belas jari). Penyebab penyakit ini adalah iritasi yang ditimbulkan oleh cairan lambung terhadap *mukosa* lambung. Kelainan ini terjadi akibat pertentangan antara lambung dengan sebagai faktor gresif (penyerangan) dan resistensi (daya tahan) *mukosa* lambung sebagai faktor protektif (pertahanan).

Gejala awal terjadinya *tukak peptik* adalah nyeri pada ulu hati yang akan hilang setelah makan atau minum obat *magh*. Atas dasar ini *tukak peptik* dapat mengalami *remisi* (berkurangnya gejala penyakit untuk sementara) dan *eksaserbasi* (penyakit kambuh dengan gejala berat). Penyakit ini biasanya ditandai dengan mengalami muntah di malam hari. Terdapat gejala klinis antara *tukak duodenum* dengan *tukak* lambung. Pada *tukak duodenum*, nyeri yang amat sangat akan dirasakan pada malam dan subuh hari. Sedangkan pada *tukak* lambung rasa nyeri pada ulu hati tidak terlalu berat, tetapi rasa sakit akan timbul setelah makan. Oleh karenanya, penderita penyakit ini biasanya menjadi takut dan enggan untuk makan.

2) *Gastritis*

Gastritis merupakan penyakit peradangan pada dinding lambung yang menyerang lapisan mukosa (selaput lendir) lambung. Faktor asam lambung sangat berperan pada penyakit ini.

Penyakit ini muncul akibat terjadinya akibat terjadinya ketidakseimbangan asam lambung sebagai faktor agresif dan mukosa lambung sebagai faktor protektif. Selain itu, *gastritis* juga dapat disebabkan oleh infeksi bakteri *helicobacter pylori*. Penularan *gastritis* oleh bakteri *helicobacter pylori* terjadi melalui makanan yang tidak higienis atau telah tercemar *feses* (kotoran) dan juga melalui kontak langsung dengan air ludah setelah berciuman.

Gejala penyakit *gastritis* pada umumnya sama dengan gejala penyakit *magh*, seperti nyeri pada ulu hati, perut kembung, mual dan muntah, hilangnya nafsu makan, rasa terbakar di dada dan terasa tembus ke punggung, juga terkadang sesak nafas dan sakit kepala di puncak kepala.

c. *Obesitas* (kegemukan)

Azaz Black menyatakan bahwa kalori yang diterima sama dengan kalori yang dilepas. Inti dari teori ini adalah keseimbangan. Tubuh yang sehat kuncinya terletak pada keseimbangan. Sementara itu, jika terjadi *obesitas* berarti adanya ketidakseimbangan. *Obesitas* merupakan peningkatan massa jaringan lemak pada tubuh karena asupan energi lebih besar dari pada energi yang dikeluarkan.

Penyebabnya adalah pola makan yang salah dan aktivitas fisik yang tidak seimbang. Orang yang kelebihan makan, sementara aktivitas fisiknya sedikit, memiliki konsekuensi *obesitas* dan cenderung mengalaminya.

Pada sisi lain, *obesitas* juga dapat menimbulkan penyakit radang sendi. Seperti diketahui, tulang rangka manusia berfungsi untuk menopang berat badan. Tulang rangka ini akan melawan gaya berat badan dan gaya gravitasi bumi. Karenanya beban yang diderita oleh tulang rangka terutama persendian kaki semakin berat. Lama kelamaan hal ini dapat menimbulkan gesekan mekanis dan berkembang menjadi radang sendi.

Itu sebab, ahli kesehatan menyarankan agar penderita *obesitas* sebaiknya secepatnya menurunkan berat badannya ke level normal dengan menerapkan pola makan sehat dan alami. Tidak satu sel pun pada tubuh yang tidak lepas dari pengaruh apabila individu tersebut mengalami stress. Dan setidaknya penurunan berat badan tidak dilakukan secara drastis, karena akan memberikan dampak negatif pada tubuh seperti, timbulnya gangguan keseimbangan *elektrolit*, pusing kepala, gangguan tekanan darah (darah rendah) dan sebagainya.

C. ETIKA MAKAN DAN MINUM PERSPEKTIF SYARIAH

Dalam perpektif syariah diperoleh beberapa tema yang berkenan dengan etika makan dan minum yang menarik untuk diangkat dalam kajian ini dan dapat diklasifikasi sebagai berikut:

1. Membaca Basmalah, Makan dengan tangan kanan dan Mengambil makanan yang dekat, sebagaimana sabda Nabi saw.

انه سمع عمر بن ابي سلمة يقول كنت غلاما في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت يدي تطيش في الصخرة فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك فما زالت تلك طعمتي بعد

Artinya:

Dari Umar bin Abi Salam berkata: "Ketika aku masih kecil aku berada di bawah pengasuhan Rasulullah saw. dan tanganku pernah bergerak (kesana kemari) di dalam piring besar, maka Rasulullah saw. berkata kepadaku, "wahai anak bacalah basmalah, makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah apa yang dekat denganmu." Maka selanjutnya cara makanku seperti itu."²¹

Kebiasaan yang pada dasarnya amat ringan, akan tetapi sering terlalaikan oleh sebagian kaum muslimin yakni berdo'a sebelum makan. Padahal sesungguhnya lebih ringan daripada sekedar mengangkat sesuap nasi ke mulut dan tidak lebih berat dari menahan rasa lapar.

Seperti yang telah dkemukakan pada hadis nabi tersebut di atas, syariat Islam dalam ajarannya mengucapkan *Bismillah* sebelum makan dan minum serta

²¹Al-Bukhari, kitab *al-ath'imah*, bab *tasmiyah 'ala 'al-tha'am wa akli 'ala al-yamin*, hadis no. 4957.

mengakhirinya dengan memuji Allah. Imam Ahmad mengatakan, “Bahwa jika dalam satu makanan terkumpul empat hal, maka makanan tersebut adalah makanan yang sempurna. Empat hal tersebut adalah menyebut nama Allah saat mulai makan, memuji Allah di akhir makan, banyaknya orang yang turut makan dan berasal dari sumber yang halal.²² Hal ini dikuatkan dengan sabda Rasulullah saw. dalam sebuah hadisnya:

إذا أكل أحدكم طعاما فليقل : بسم الله, فان نسي في أوله وآخره.

Artinya:

“Apabila salah seorang kalian makan suatu makanan, maka hendaklah dia mengucapkan Bismillah (dengan nama Allah), dan bila dia lupa di awalnya hendaklah dia mengucapkan “Bismillah fii awalihhi wa akhirihhi” (dengan nama Allah di awal dan di akhirnya).²³

Pada riwayat yang lain, sahabat yang membantu Rasulullah saw. selama 18 tahun, dia bercerita bahwa; Bahwa dia selalu mendengar Rasulullah saw. apabila mendekati makanan mengucapkan ‘Bismillah’. Jika disimak hadis yang shahih dan sharih di atas dapat dipahami bahwa membaca ‘Bismillah’ ketika hendak makan adalah wajib, yang berarti pula berdosa jika meninggalkannya.

Dengan demikian, sekiranya seseorang baru teringat bahwa ketika hendak makan belum mengucapkan ‘Bismillah’ maka hendaknya mengucapkan bacaan yang Nabi anjurkan sebagaimana yang disebutkan dalam sebuah hadis. Dari Aisah ra, Rasulullah saw. bersabda, “Jika salah satu kalian hendak makan, maka hendaklah menyebut nama Allah. Dan jika dia lupa menyebut nama Allah di awal makan, maka hendaklah mengucapkan “Bismillah awaluhu wa akhirahu”²⁴

Menurut hadis yang diriwayatkan oleh Imam muslim, bahwa menyebut nama Allah sebelum makan berfungsi mencegah setan untuk ikut berpartisipasi menikmati makan yang dihidangkan. Apabila seseorang selesai makan dan minum lalu memuji nama Allah, nampaknya amalan ini sepele, padahal dapat menjadi sebab seseorang mendapatkan ridha Allah swt. sebagaimana hadis yang diriwayatkan Anas bin Malik, Bahwasanya Rasulullah saw. bersabda, “Sesungguhnya Allah ridha terhadap seorang hamba yang menikmati makanan lalu memuji Allah sesudahnya atau meneguk minuman lalu memuji Allah sesudahnya”.²⁵

Bentuk bacaan tahmid yang dipraktikkan oleh Rasulullah saw. sesudah makan bermacam-macam di antaranya:

الحمد لله الذي كفانا وأروانا غير منفي ولا مكفور

Artinya:

Segala puji milik Allah Dzat yang mencukupi kita dan menghilangkan dahaga kita, pujian yang tidak terbatas dan tanpa diingkari

²²Ahsin W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan* (Jakarta: Amzah, 2007), h. 219.

²³Shahih Sunan al-Tirmidzi 2/167 n0. 1513.

²⁴ Abu Dawud no. 3767 dan dishahihkan oleh al-Bani.

²⁵Imam Muslim no. 2734.

Rasulullah saw. juga terkadang mengucapkan kalimat sebagai berikut:
الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه , غير (مكفي ولا) مودع , ولا مستغنى عنه ربنا.
Artinya:

Segala puji bagi Allah dengan pujian yang banyak dan penuh berkah meski bukanlah pujian yang mencukupi dan memadai, dan meski tidaklah dibutuhkan olah Rabb kita.

Pada kesempatan lain, seperti yang diriwayatkan oleh Abdurrahman bin Jubair dia mendengar cerita dari seorang yang melayani Nabi saw. selama delapan belas tahun. Orang tersebut mengatakan, ia mendengar Rasulullah saw. mengucapkan *Bismillah* apabila makanan disuguhkan kepada beliau. Apabila selesai makan nabi berdo'a: *Allahumma Ath'amt wa asqaita wa aqnaita wa ahyaita falillahil hamdu ala ma A'thaita*. Yang artinya, "Ya Allah engkaulah yang memberi makan, memberi minum, memberi berbagai barang kebutuhan, memberi petunjuk dan menghidupkan, maka hanya untukMu segala puji atas segala yang Kau beri"

Setelah memulai makan dan minum dengan membaca bismillah, dianjurkan makan dan minum dengan tangan kanan. Makan dan minum dengan tangan kanan pada dasarnya adalah wajib. Dengan demikian, seseorang yang makan dan minum dengan tangan kiri adalah berdosa karena telah melanggar perintah Allah swt yang telah disampaikan melalui Rasulullah saw. serta merupakan bentuk perbuatan *tasyabuh* (meniru) perilaku setan dan orang-orang kafir. Sebagaimana sabda Rasulullah saw:

ادا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وادا شرب فليشرب بيمينه فاعن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله.

Artinya:

"Apabila salah seorang dari kalian makan, maka hendaklah makan dengan tangan kanan dan apabila dia minum, minumlah dengan tangan kanan. Karena setan apabila dia makan, makan dengan tangan kiri dan apabila minum, minum dengan tangan kiri".²⁶

Hadis tersebut menunjukkan bahwa seseorang dibolehkan mendo'akan kejelekan terhadap orang yang tidak melaksanakan aturan syariat tanpa aturan yang bisa dibenarkan. Hadis di atas juga menunjukkan bahwasanya amar ma'ruf nahi munkar itu dilakukan dalam segala keadaan, kendati pun dalam hal makan. Selain itu, hadis tersebut juga menunjukkan adanya anjuran mengajari adab makan terhadap orang yang tidak melaksanakannya.²⁷

Apabila suatu alasan yang dapat dibenarkan yang menyebabkan seseorang tidak dapat menikmati makanan dengan tangan kanan karena suatu penyakit atau sebab lain, maka dibolehkan makan dengan menggunakan tangan kiri dengan berdasar pada Firman Allah dalam QS. al-Baqarah/2:286 yang maksudnya "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya*".

²⁶ Hadis diriwayatkan oleh Imam Muslim no. 2021.

²⁷ Syarah Shahih Muslim, 14/161.

Dalam pandangan pakar kesehatan, makan dengan tangan kanan berfungsi untuk menjaga kekebalan tubuh dan proteksi terhadap bakteri, karena tangan mengandung enzim RNase yang disekresikan oleh tangan. RNase merupakan enzim yang dihasilkan tangan terutama oleh tiga jari (jempol, telunjuk dan jari tengah) yang mempunyai kemampuan mengikat bakteri sehingga menghambat aktivitas bakteri jahat dalam tubuh.²⁸

Lebih jauh Muhammad mengemukakan, bahwa enzim ini selalu disekresikan. Ketika tangan kotor maka enzim ini mengikat bakteri jahat sehingga aktifitas bakteri itu tidak dapat maksimal. Namun jika tangan sangat kotor maka persentase bakteri akan jauh lebih besar sehingga bakteri akan menaklukkan pengaruh dari RNase. Saat tangan dicuci, bakteri terkikis sehingga persentase enzim menjadi lebih banyak. Dan saat makan, enzim ini terus mengikat bakteri dan masuk ke dalam tubuh. Enzim tersebut membunuh bakteri selama proses pencernaan. Sedangkan jika makan dengan sendok, bakteri yang membahayakan akan masuk ke dalam tubuh tanpa adanya perlawanan dari enzim RNase. Sebab pada saat sendok dicuci, tidak semua bakteri terkikis oleh air.

Anjuran Nabi saw. terkait makan adalah dianjurkan makan dari arah pinggir atau tepi dan memakan apa yang ada disekitarnya (yang terdekat) sesuai sabdanya:

ادا وضع الطعام فخذوا من حافته ودروا وسطه فان البركة تنزل في وسطه

Artinya:

“Jika makanan diletakkan, maka mulailah dari pinggirnya dan jauhi (memulai) dari tengahnya, karena sesungguhnya barakah itu turun di tengah-tengah makanan.”²⁹

Jika hadis ini dikaji lebih jauh, pernah suatu saat Nabi saw tidak hanya memakan makanan yang berada di dekatnya, tetapi hidangan yang ada di depan orang lain. Terkait dengan hal tersebut, Ibnu Abdil Bar mengatakan, “Jika dalam suatu jamuan ada dua jenis atau beberapa macam lauk, atau jenis makanan yang lain, maka dibolehkan untuk mengambil makanan yang tidak berada di dekat kita, bilamana hal tersebut dimaksudkan untuk memilih makanan sesuai selera seseorang. Sedangkan maksud Nabi dengan pernyataannya “Makanlah makanan yang ada di dekatmu” adalah karena makanan pada saat itu hanya satu jenis saja.³⁰

Hal-hal tersebut di atas yang telah dianjurkan oleh Nabi saw. jika dipetik hikmahnya, maka larangan mengambil makanan yang ada di hadapan orang lain adalah agar terhindar dari perbuatan kurang sopan, karena boleh jadi orang lain akan merasa terganggu dan bahkan merasa jijik dengan perbuatan tersebut. Dengan demikian larangan tersebut sarat dengan pendidikan tatakrama dan akhlak yang terpuji atas perilaku seseorang.

²⁸Muhammad, <http://infomanfaat.com/manfaat-makan-dengan-menggunakan-tangan-dalam-tinjauan-medis>. (Diakses 20 September 2015).

²⁹Asy-Syaikh Al-Albani, Shahih Sunan Ibnu Majah no. 2650.

³⁰ Ibnu Abdil Bar dalam *at-Tahmiid* Jilid I, h. 277.

2. Larangan Makan dan minum sambil berdiri

Hadis Nabi saw. terkait dengan larangan tersebut di atas:

عن ابي سعيد الخدري ان رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن الشرب قائما

Artinya:

Dari Abi said al-Khudri sesungguhnya Rasulullah sw. melarang minum sambil berdiri".³¹

Makan dan minum sebagai salah satu aktivitas manusia adalah perbuatan mubah. Namun syariat Islam tetap memberi aturan sebagaimana masalah-masalah yang lain. Hal ini dimaksudkan agar sesuatu perkara yang sifatnya mubah dapat bernilai ibadah serta mendatangkan kemaslahatan. Demikianlah adanya ketetapan atau tuntunan dengan adab-adab kebiasaan yang terpuji.

Secara umum Rasulullah saw. dalam praktiknya lebih sering minum sambil duduk, bahkan dapat dikatakan selalu minum dalam keadaan duduk, kecuali dalam kondisi tertentu di mana Nabi terpaksa minum sambil berdiri, seperti jika tempatnya sempit atau karena tempat minum yang tergantung³²

Beberapa riwayat lain menunjukkan bahwa Nabi saw. pernah minum sambil berdiri, dalam kondisi tertentu. Amru bin Syu'aib menceritakan riwayat dari ayahnya, dari kakeknya, bahwa si kakek menceritakan: "Aku pernah melihat Rasulullah minum sambil berdiri dan sambil duduk." Ibnu Abbas menceritakan: "Aku pernah memberi minum Nabi air zamzam, lalu Nabi meminumnya sambil berdiri. Kabsyah menceritakan: "Nabi pernah menemuiku, lalu Dia minum air di sebuah qirbah yang tergantung sambil berdiri. Maka aku pun bangkit dan memotong bekas bibir Nabi di qirbah tersebut."³³

Mengenai hadis di atas sebagian ulama berkesimpulan bahwa minum sambil berdiri itu dibolehkan meski pun yang lebih baik adalah minum sambil duduk. Di antara mereka adalah imam Nawawi, dalam kitab Riyadhus Shalihin dikatakan pada bab penjelasan tentang tentang bolehnya minum sambil berdiri dan penjelasan tentang yang lebih sempurna dan lebih utama adalah minum sambil duduk. "pendapat Imam Nawawi ini diamini oleh Syaikh Utsaimin dalam Syarah Riyadhus Shalihin, beliau mengatakan, "Yang lebih utama saat makan dan minum adalah sambil duduk karena hal ini merupakan kebiasaan Nabi saw. Dia tidak makan sambil berdiri demikian juga tidak minum sambil berdiri. Persoalan makan dan minum sambil berdiri terdapat hadis yang sahih dari Nabi saw. tentang larangan tersebut. Anas bin Malik ditanya tentang bagaimana kalau makan sambil berdiri, maka beliau mengatakan, "Itu lebih jelek dan lebih kotor." Maksudnya jika Nabi melarang minum sambil berdirimaka terlebih lagi di saat makan sambil berdiri."³⁴

³¹Muslim, *Kitab al-Syarabah*, bab *karahiyah syarab qaim*, hadis no. 3774.

³²Syaikh Muhammad Nashiruddin Al-Albani dalam *Silsilah Al-Hadits as-Shahih*.

³³Sarah, <http://ad-da.blogspot.com/2010/02/hukum-makan-minum-sambilberdiri.html>.

³⁴Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola makan Rasulullah*, Terjemahan M. Abdul Ghaffar, M. Iqbal Haetami dan M. Yasir Muthalib (Jakarta: Alfa, 1997), h. 85.

Pandangan medis seperti yang dikemukakan oleh Abdurrazaq al-Kailani berkata: “Minum dan makan sambil duduk lebih sehat, lebih selamat dan lebih sopan. Karena apa yang diminum atau dimakan oleh seseorang akan berjalan pada dinding usus dengan perlahan dan lembut. Adapun minumsambil berdiri, hal tersebut akan menyebabkan jatuhnya cairan dengan keras ke dasar usus dan menbraknya dengan keras pula. Jika hal ini terjadi berulang-ulang dalam waktu lama maka akan menyebabkan melar dan jatuhnya usus, dan hal ini dapat menyebabkan disfungsi pencernaan. Demikian halnya, makan sambil berjalan, sama sekali tidak sehat, tidak sopan, tidak etis dan tidak pernah dikenal dalam ajaran Islam dan kaum muslimin.

Selain itu, menurut Ibnul Qayyim ada beberapa akibat buruk bila minum sambil berdiri. Di samping tidak dapat memberikan kesegaran pada tubuh secara optimal, air yang masuk ke dalam tubuh akan cepat turun ke organ tubuh bagian bawah. Hal ini dikarenakan air yang dikonsumsi tidak tertampung di dalam *maidah* (lambung) yang nantinya akan dipompa oleh jantung untuk disalurkan ke seluruh organ-organ. Dengan demikian air tidak akan menyebar ke organ-organ tubuh yang lain. Padahal menurut ilmu kedokteran 70% dari tubuh manusia terdiri dari zat cair.³⁵

Ibrahim al-Rawi juga berpendapat bahwa manusia pada saat berdiri, ia dalam keadaan tegang, organ keseimbangan dalam pusat saraf sedang bekerja keras, agar mampu mempertahankan semua otot pada tubuhnya, sehingga dapat berdiri stabil dan dengan sempurna. Ini merupakan kerja yang sangat teliti yang melibatkan semua susunan syaraf dan otot secara bersamaan, dan menjadikan manusia tidak bisa mencapai ketenangan yang merupakan syarat terpenting pada saat makan dan minum. Dan ketenangan ini dapat dihasilkan pada saat duduk, yang ketika itu syaraf berada dalam keadaan tenang dan tidak tegang, sehingga sistem pencernaan dalam keadaan siap untuk menerimakanan dan minuman dengan cepat.

Lebih jauh al-Rawi menekankan makanan dan minuman yang disantap pada saat berdiri, dapat berdampak pada refleksi saraf yang dilakukan oleh reaksi saraf kelana (saraf otak kesepuluh) yang banyak tersebar pada lapisan *endotel* yang mengelilingi usus. Refleksi ini apabila terjadi secara keras dan tiba-tiba, dapat menyebabkan tidak berfungsinya saraf (*vagal inhibition*) yang parah, untuk menghantarkan detak memamatkan bagi jantung, sehingga menyebabkan pingsan atau bahkan mati mendadak. Demikian pula, makan dan minum berdiri secara terus menerus terbilang membahayakan dinding usus dan memungkinkan terjadinya luka pada lambung. Para dokter melihat bahwa luka pada lambung 95% terjadi pada tempat-tempat yang biasa berbenturan dengan makanan atau minuman yang masuk. Air yang masuk dengan cara duduk akan disarig oleh *sfringer*. *Sfringer* adalah suatu struktur *maskuler* (berotot) yang bisa membuka (sehingga air kemih

³⁵Harun Yahya, *Miracle of the Qur'an* (Canada: al-Attique Publishers ins Canada, 2001).

bisa lewat) dan menutup. Setiap air yang diminum akan disalurkan pada 'pos-pos' penyaringan yang berada di ginjal.³⁶

Jika disimak larangan Nabi minum atau makan sambil berdiri maka sangat jelas hikmahnya apalagi bila dihubungkan dengan pandangan ahli kesehatan. Bahkan semakin memberi penjelasan tentang luar biasanya ajaran Islam yang sangat memberi apresiasi terhadap kesehatan umat manusia.

- a. Makan dengan tiga jari dan menjilat jari jemari dan piring.

Sabda Rasulullah saw. :

عن ابن كعب بن مالك عن ابيه ان النبي صلى الله عليه وسلم كان ياكل بثلاث اصابع ولا يمسح يده حتى يلعقها

Artinya:

Dari bnu Ka'ab bin Malik dari ayahnya bahwasanya Nabi saw. makan dengan tiga jari dan tidak mengusap tangannya sebelum menjilatnya.³⁷

- b. Larangan bernafas dalam wadah ketika minum, dan anjuran bernafas di luar wadah.

Hadis Nabi saw. berkenaan dengan larangan tersebut sebabagai berikut:

عن عبدالله بن ابي قتادة عن ابيه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم اذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الالباء وادا اتى الخلاء فلا يمس ذكره بيمينه ولا يتنسخ بيمينه

Artinya:

Dari Abdullah bin Abi Qatadah dari ayahnya berkata, Rasulullah saw. bersabda: "Apabila seseorang di antara kamu minum maka janganlah dia bernafas di dalam wadah, dan apabila dia mendatangi kakus (istinja di tempat buang air) maka janganlah ia menyentuh kemaluannya dengan tangan kanan dan mengusapnya dengan tangan kanan."³⁸

- c. Larangan meniup dalam wadah, sabda Nabi saw.:

عن ابي سعيد الخدرى أنه قال نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الشرب ثلثة القدح وأن ينفخ في الشراب.

Artinya:

Dari Abi Sa'id al-Khudri sesungguhnya ia berkata, Rasulullah saw. melarang minum sambil memecahkan lubang wadah air dan dilarang meniup air minum.³⁹

- d. Larangan makan terlalu kenyang, hadis Naabi Saw.:

عن مقدم بن معدى كرب قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن بحسب ابن ادم أكلات يقمن صلبه فان كان لا محالة فتلت لطعامه وتلت لشرابه وتلت لنفسه.

³⁶Aris Munandar, Kumpulan tulisan Aris Munandar, Artikel Muslimah. Or. Id. [Http://muslimah.or.id](http://muslimah.or.id). Adab- makan- seorang- muslim-sesuai-sunnah-nabi-shallallahu 'alaihi wa sallam.html, 27 Maret, 2012 (diakses 20 Agustus 2014).

³⁷Muslim, *Kitab al-Syarabah*, hadis no. 3789, 3790, 3791.

³⁸Al-Bukhari, *Kitab al-wudhu'*, hadis no. 149, *kitab al-Syarabah*, hadis no. 5199.

³⁹Abu Dawud, *Kitab al-syarabah*, hadis no. 3234.

Artinya:

Dari Miqdam bin Ma'diy Karb berkata aku mendengar Rasulullah saw. bersabda "Tidaklah seseorang mengisi perutnya sehingga bagaikan bejana (mengisi) kejahatan (penyakit) dengan menadahkan beberapa suap yang dapat meluruskan tulang sulbinya. Jika ia tidak berbuat demikian, maka sepertiganya untuk makanannya, sepertiganya untuk minumannya, dan sepertiganya untuk bernafas."⁴⁰

e. Berdo'a selesai makan dan minum

عن أبي سعيد رضي الله عنه قال كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أكل أو شرب قال الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين.

Artinya:

Dari Abi Sa'id al-Khudri ra. Berkata, Nabi saw, apabila selesai makan atau minum beliau berdo'a: "Segala puji bagi Allah yang telah memberi kami makan dan memberi kami minum dan menjadikan kami orang-orang muslim."⁴¹

Dari berbagai etika makan dan minum yang telah dianjurkan oleh Rasulullah saw. memberi gambaran kepada kaum muslimin tentang betapa pentingnya memelihara etika tersebut.

Para pakar Islam dan ahli di bidang kesehatan telah berusaha meneliti tentang hikmah adanya anjuran dari Nabi saw. terkait dengan masalah makan dan minum, pada kenyataannya hal tersebut bukanlah sesuatu yang dianjurkan tanpa manfaat bagi manusia, baik dari segi etika terlebih pada masalah memelihara kesehatan yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia.

Selain itu, anjuran Nabi saw. terkait etika makan dan minum menunjukkan apresiasi syariat Islam secara komprehensif terhadap hal-hal menyangkut hajat hidup manusia untuk kemaslahatan umat.

C. PENUTUP

Dari hasil penelusuran dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Etika makan dan minum perspektif syariah terbagi atas beberapa bagian, yakni a) membaca basmalah, makan dengan tangan kanan dan meraih makanan yang ada di depan, b) larangan makan dan minum sambil berdiri, c) makan dengan tiga jari dan menjilat jari jemari dan piring, d) larangan bernafas dalam wadah ketika minum, dan anjuran bernafas di luar wadah, e) larangan meniup air minum dalam wadah, f) larangan makan terlalu kenyang, g) berdo'a selesai makan dan minum. Etika makan dan minum yang diajarkan dalam syariat Islam pada prinsipnya bertujuan untuk kemaslahatan umat manusia.
- Etika makan dan minum dalam perspektif syariah jika dipahami dari berbagai sudut dan analisis filsafat hukum Islam sangat penting bagi

⁴⁰Ibnu Majah, *Kitab al-Ith'imah*, hadis nomor 3340.

⁴¹Ibnu Majah, *Kitab al-Ith'imah*, hadis no. 3274.

kehidupan manusia untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Ajaran Islam terkait dengan etika makan dan minum tidak saja berimplikasi pada adab sopan santun yang patut dijaga, tetapi lebih dari itu sangat berimplikasi pada kesehatan yang setiap orang patut menjaga dan memelihara kesehatan. Dan aplikasinya pada civitas akademika UIN Alauddin Makassar, pada umumnya telah memahami anjuran-anjuran Nabi saw. meskipun dalam pelaksanaannya terkadang terabaikan karena banyak faktor.

Daftar Pustaka

- Al-Asyhar, Thobieb. *Bahaya Makanan Haram bagi kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2003.
- Al-Hafidz, Ahsin W. *Fikih Kesehatan*. Jakarta: Amzah, 2007.
- Arikunto, Suharsimi, *Teknik Pengumpulan dan Analisis Data*. Makalah yang disajikan pada pelatihan Penelitian UIN Alauddin. Makassar: L.P, 2012.
- Ash-Shiddieqy, M. Hasbi, *Kriteria Antara Sunnah dan Bid'ah*. Jakarta: PT, Bulan Bintang, 1990.
- Azis, Abdul, *Ensiklopedi Adab Islam Menurut Alquran dan As-Sunnah*. Jakarta: PT. Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2007.
- Basith, Abdul. *Pola Makan Rasulullah*. Jakarta: Niaga Swadaya, 2006.
- Basith, Abdul. *Pola Makan Rasulullah*. Terjemahan M.Abdul Ghaffar dan Iqbal Haetami, M Yasir Abdul Muthalib. Jakarta: Alfa, 1997.
- Departemen Agama RI., *Alquran dan Terjemahnya*. Jakarta: CV. Darus Sunnah, 2002.
- Hamersma, Harry, *Tokoh-Tokoh Filsafat Hukum Islam Modern*. Jakarta: Gramedia, 1992.
- Hasan, Adnan. *Tanggungjawab Ayah Terhadap Anak Laki-Laki*. Jakarta: Gema Insani, 1996.
- Hashman, Ade. *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad saw*. Jakarta: Noura, 2012.
- Husain, Agil dan Mustaqim, *Asbabul Wurud: Studi Kritis atas Hadis Nabi, Pendekatan Sosio, Historis, Kontekstual*, Cet. I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Bukhari, Shahih Bukhari, *Kitab al-Jihad was Sairbab "Siapa yang Berbicara dengan Bahasa Persia dan Dialeknya"*. Juz 4,
- Ismail, M.Syuhudi. *Cara Praktis mencari Hadis*. Cet. I. Jakarta: Bulan Bintang, 1992.
- Jumaroddin dan Endang Sulistyowati. *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*. Yogyakarta: Diva Press, 2008.
- Kusuma, Ira. *Diet Ala Rasulullah*. Bandung: Qultum Media, 2009.
- Muhammad, <http://infimanfaat.com/manfaat-makan-dengan-menggunakantangan-dalam-tinjauan-medis>. Diakses 20 Juni 2014.

- Shihab, M.Quraish. *Wawasan Alquran; Tafsir Maudhu'I ata Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 2011.
- Suwardi, Muhammad. *Rahasia Sehat Rasulullah yang Tak Pernah Sakit*. Jakarta: Zahira, 2013.
- Taimiyah, Ibnu. Dalam *Majmu Fatawa XXXII/309*.
- Yahya, Harun. *Miracle of The Qur'an* Canada: Al-Attique Publishers ins Canada, 2011.