

## IMPLEMENTASI HADITS NABAWI TERHADAP ETIKA MAKAN DAN MINUM (KAJIAN LIVING HADIS)

**\*Nazahah Ulin Nuha<sup>1</sup>, Ninda Dwi Anggraeni<sup>1</sup>**

STAI Muhammadiyah Probolinggo<sup>1</sup>

\*Email: [nazahahulinnuha01@gmail.com](mailto:nazahahulinnuha01@gmail.com)

### **Abstract**

*In the verses of the Qur'an, Allah swt has explained that one of the greatest blessings besides health that Allah has given is food and drink. Regarding the ethics of eating and drinking, the Messenger of Allah (PBUH) has given an example which is mostly intended for the benefit of his ummah. According to the companions of the Prophet, it is an ideal reference that must be followed and practiced. The literature review method is the method used by the author in the preparation of research, where the author collects various types of information from the library, such as books, and documents, with the aim of finding different theories and ideas and after that the results are formulated according to the research objectives. According to the companions of the Prophet, it is an ideal reference that must be followed and practiced. The habits of the Prophet are a description of the values contained in the Qur'an. The description of the Prophet's diet as an ideal reference can be seen from the hadith. As the Prophet did not encourage his people to eat and drink while standing and eat food from those closest to him and use his right hand. All of this shows that Islamic law, if implemented consistently and correctly, will go hand in hand with the concept of a healthy life that has been explained by health and medical science.*

**Keywords:** Nabawi Hadits, eating and drinking ethics, living hadits

### **Abstrak**

Didalam ayat – ayat al quran Allah swt telah menerangkan bahwa salah satu nikmat terbesar selain kesehatan yang telah diberikan allah swt ialah makanan dan minuman. Perihal etika makan dan minum Rasulullah Saw telah memberikan contoh yang banyak hal ini bertujuan untuk kemaslahatan ummatnya. Menurut para sahabat rasulullah merupakan acuan ideal yang seharusnya diikuti dan diamalkan perilakunya. metode literatuve review merupakan metode yang digunakan penulis dalam penyusunan penelitian, dimana penulis mengumpulkan berbagai jenis informasi dari perpustakaan, seperti buku, dan dokumen, dengan tujuan menemukan teori dan ide yang berbeda dan setelah itu dirumuskannya hasil tersebut dengan sesuai tujuan penelitian. Menurut para sahabat rasulullah merupakan acuan ideal yang seharusnya diikuti dan diamalkan perilakunya. Kebiasaan rasulullah merupakan gambaran dari nilai – nilai yang ada didalam al quran. Gambaran pola makan rasulullah sebagai acuan yang ideal dapat dilihat dari hadits Seperti rasulullah tidak menganjurkan ummatnya makan dan minum ketika sedang berdiridan memakan makanan dari yang terdekat dan menggunakan tangan kanan. Semua ini menunjukkan bahwa syariah islam jika dilakukan secara konsisten dan benar akan berjalan lurus dengan konsep hidup sehat yang telah dijabarkan oleh ilmu kesehatan dan kedokteran.

**Kata kunci:** Hadis Nabawi; etika makan dan minum; living hadis.

### **PENDAHULUAN**

Segala aspek kehidupan manusia dalam kesehariannya telah diatur dalam syariat islam, yang dimaksud syariat disini ialah al quran dan hadits. Etika Makan dan minum merupakan salah satu aspek yang telah diatur didalam syariat islam. Didalam ayat – ayat al quran Allah swt telah menerangkan bahwa salah satu nikmat terbesar selain kesehatan yang telah diberikan allah swt ialah makanan dan minuman. Perihal etika makan dan

minul Rasulullah Saw telah memberikan contoh yang banyak hal ini bertujuan untuk kemaslahatan ummatnya. Menurut para sahabat rasulullah merupakan acuan ideal yang seharusnya diikuti dan diamalkan perilakunya. Kebiasaan rasulullah merupakan gambaran dari nilai – nilai yang ada didalam al quran. Ibn Qayyim al- Jauziyyah meriwayatkan bahwa gambaran pola makan rasulullah sebagai acuan yang ideal, contoh perilaku dan konsep perilaku rasulullah, seperti ulasan yang berkenaan dengan pola makan rasulullah, terutama varian pilihan makanan sejenis kurma dan madu, dan memakan makanan dari yang terdekat dan menggunakan tangan kanan. Dimasa ini banyak ditemukan moral umat islam yang mengabaikan baik amalan wajib maupun sunnah dan menunjukkan tingkah laku yang berlebihan dalam hal-hal yang mubah. (Suryadi 2015) Kehidupan era modern saat ini banyak dijumpai dilaksanakan di gedung dan hotel yang penyajian makanan jamuannya menjadian trend dengan konsep makan dan minum berdiri. Dalam kasus ini rasulullah sendiri telah memeberikan contoh perilaku tauladan, Seperti rasulullah tidak menganjurkan ummatnya makan dan minum ketika sedang berdiri, Menurut ahli medis, hal ini dibuktikan dalam bidang pengobatan modern yang menunjukkan bahwa jika meminum sambil berdiri air akan mengalir langsung dan mengenai bagian bawah perut hal ini menyebabkan perut akan kendur dan membuat gangguan dalam pencernaan. (Suwardi 2013) Temuan seperti ini, selaras dengan teladan rasulullah dalam sabdanya perihal bahaya terhadap kesehatan dari minum dan makan sambil berdiri yang artinya ialah *“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.”*<sup>1</sup>

Dikutip dari Syarah Riyadhus Shalihin karya Imam nawawi, beliau berpendapat bahwa disaat makan dan minum duduk merupakan hal yang penting hal ini dididasarkan seperti apa yang dicontohkan oleh rasul. Dimana rasulullah Saw tidak berdiiri ketika beliau sedang makan dan minum. Terdapat hadits sahih Mengenai minum sambil berdiri dari rasulullah perihal anjuran tersebut. Anas bin Malik saat di interogasi perihal bagaimana jika makan ketika berdiri beliau menyampaikan bahwa rasulullah tidak memperbolehkan minum ketika berdiri, maka jika makan sambil berdiri itu jauh lebih buruk. Menurut ilmu kesehatan disebutkan bahwa Air yang mengalir dalam tubuh (minum) sambil duduk disaring melalui *sfringter*. *Sfringter* ialah susunan *maskuler* (otot) yang bisa terbuka dan tertutup (untuk memungkinkan urin melewatinya). Semua cairan yang kita minum mengalir kedalam setiap pos filter di ginjal. Saat kita berdiri dan minum, cairan yang kita minum mengalir tanpa filter dan otomatis masuk ke kandung kemih. Jika langsung ke kandung kemih terdapat kemungkinan ada endapan di ureter. Ini

---

<sup>1</sup> Imam Muslim dan Tirmidzi no.2024

meninggalkan banyak limbah di ureter. Ini adalah salah satu penyakit ginjal yang berbahaya dan dapat menyebabkan penyakit kristal ginjal, yang membuat sulit buang air kecil.

## **METODE PENELITIAN**

Metode literature review merupakan metode yang digunakan penulis dalam penyusunan penelitian, dimana penulis mengumpulkan berbagai jenis informasi dari perpustakaan, seperti buku, dan dokumen, dengan tujuan menemukan teori dan ide yang berbeda dan setelah itu dirumuskannya hasil tersebut dengan sesuai tujuan penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam islam sudah diajarkan bahwasanya memiliki jiwa yang sehat merupakan rahmat Allah yang sangat besar. Ajaran ini sudah banyak dikemukakan dalam nash agama dimana kesehatan itu harus dijaga agar terhindar dari beberapa penyakit. tak jarang banyak sekali penyakit yang menimpa manusia karena disebabkan oleh beberapa faktor, seperti halnya salah dalam mengelola/mengatur pola makan, minum dan juga yang berkaitan dengan fisik, seperti jarang berolahraga dan kurangnya menjaga kebersihan agar kuman tidak menyerang pada tubuh kita, sering kali manusia menyepelekan hal ini. Allah sudah menganjurkan yang terdapat didalam Al-qur'an mengenai pentingnya mengatur pola makan yang baik dan teratur (Q.S Abasa: 24) dalam penjelasan ini membahas tentang zat yang mempunyai manfaat dan juga mempunyai unsur kimia jika dimasukkan dalam tubuh manusia sehingga tubuh tersebut bisa mengolah zat gizi. Makanan juga disebut kebutuhan primer bagi manusia karena sebuah energi dapat diperoleh didalam menu makanan yang sehat. Makanan yang sehat ialah makanan yang didalamnya terkandung beberapa zat gizi misalnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Kandungan ini dibutuhkan oleh tubuh bertujuan untuk mencukupi keperluan tubuh manusia.

Makanan dalam istilah bahasa merupakan terjemah dari *tha'am* dalam singular *athi'mah*. Menurut penjelasan bahasa Indonesia, makanan ialah sesuatu yang dapat dimakan, misalnya makanan ringan, lauk pauk, dan kue dan lagi sebagainya. Menurut pendapat al Khalil, yang dikutip Ibn Faris dan Ibn Manzhur kata *tha'am* (makanan) dalam bahasa Arab adalah untuk gandum. Menurut Ibn Manzhur dan Quran Encyclopedia, *tha'am* merupakan kata yang diperuntukkan untuk segala jenis makanan. Sehingga ada beberapa kalangan berpendapat bahwa apa pun yang disiram tumbuh dan tumbuh, karena itulah sebabnya tanaman air tumbuh. Ibnu Kasir Berpendapat bahwa, biji-bijian seperti gandum dan kurma termasuk dalam kategori ini. Sedangkan pengertian makanan secara istilah adalah segala sesuatu yang bisa dikonsumsi oleh

manusia, baik sebagai makanan ataupun dalam bentuk yang lain. Dengan demikian *al-tha'am* menunjukkan arti dari segala jenis yang biasa dicicipi (minuman dan makanan). Minuman secara etimologi adalah terjemahan dari kata *syarab*. Menurut istilah kata *syarab* ialah segala sesuatu yang diminum, berupa air biasa atau air yang telah mengalami proses dan telah merubah rasa serta warnanya.

Sehingga bisa di simpulkan dari penjelasan diatas bahwa diantara makanan dan minuman, baik hewani maupun tumbuhan memiliki ketentuan hukum di dalamnya, yakni ada yang halal serta ada yang haram. Dalam menjalani kehidupan makanan ialah kebutuhan utama bagi manusia. Dengan makan manusia bisa menghilangkan rasa lapar, setelah itu manusia bisa melanjutkan hidup sehingga mampu bekerja untuk memenuhi kewajibannya. Inilah sebabnya mengapa manusia harus bekerja keras, untuk mencari nafkah agar hidupnya bisa terus berlanjut. Walaupun sudah ada bahan-bahan di bumi ini untuk manusia, namun manusia harus bisa mencari, mengumpulkan, serta mengolahnya. Jika makanan itu masih dalam bentuk mentah. Orang memasak dan membumbui makanan mereka, jadi rasanya lebih enak. Tuhan tidak menyediakan makanan siap saji bagi manusia untuk dimakan sesuka hati. Bukan hanya orang biasa namun para Rasul juga perlu untuk makan dan minum.

Selain makanan bergizi, Al-Qur'an dan hadits telah menyebutkan kebutuhan manusia untuk menentukan makanan yang halal dan *thayyib* (baik) untuk dikonsumsi. Halal secara etimologis dikenal dengan istilah "*halla*" yang berarti "*bebas*" atau "*tidak terikat*". Halal merupakan sesuatu yang tidak terikat akan istilah serta dalam hukumnya diperbolehkan. Halal disebut halal dalam hal mencari, mengambil, dan mengumpulkan. *Thayyib* artinya enak, sehat, tentram. Selain itu makanan yang dikenal *thayyib* ialaha makanan yang baik, bersih serta tidak mengandung hal-hal yang berhubungan dengan najis.<sup>2</sup> Selain halal dan jenisnya, Islam juga telah menetapkan perlunya menghindari makanan yang diduga haram. Dalam firman-Nya QS Al-Ma'idah (5) Allah melarang memakan bangkai, darah dan babi (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah. Kemudian *Syubhat*, yang memiliki makna bahwa segala sesuatu yang masih ragu akan kejelasan hukumnya apakah termasuk halal atau haram hukumnya.

### **Implementasi Adab Makan dan Minum Rasulullah dan Dampaknya bagi Kesehatan**

Manusia sangat tidak dianjurkan Memakan makanan yang bisa berbahaya bagi tubuh dan pikiran. dilarang Makan terlalu banyak atau melebihi batas karena membahayakan kesehatan. Makan dan minum juga diatur secara etis dalam Islam karena makan dan minum dapat mempengaruhi kesehatan. Syariat Islam menganjurkan agar

---

<sup>2</sup> Aisjah Girindra. "*Dari sertifikasi Menuju Labelisasi Halal.*" Jakarta:Pustaka Jurnal Halal;2008.13

umat Islam menjaga kesehatan tubuhnya seperti yang dicontohkan Nabi SAW, makan secara proposional dan tidak berlebihan diungkapkan dalam Firmannya QS Al-A'raf:31, Tentunya berdasarkan contoh yang telah di praktekkan oleh rasulullah saw yang dijelaskan dalam haditsnya. Berikut beberapa anjuran yang diajarkan oleh rasulullah tentang etika makan dan minum:

**Pertama, Membaca Basmalah sebelum makan**

Ini pada dasarnya adalah kebiasaan yang sangat sederhana, tetapi beberapa Muslim sering mengabaikannya. Namun pada dasarnya hal ini lebih ringan dibandingkan mengangkat sesuap nasi kedalam mulut serta tidak lebih berat dari menahan rasa lapar. Imam Ahmad berkata, Jika empat hal datang bersama-sama dalam satu kali makan makanan tersebut menjadi makanan sempruna jika didalamnya terdapat empat hal ini. yakni orang yang menyebutkan nama Allah di awal makan dan memuji nama Allah di akhir makan dan orang lain yang juga makan dari sumber yang Halal. Maka jika seseorang mengingat bahwa ketika diawal makan ia tidak membaca "*Bismillah*", maka ia harus membaca doa yang dianjurkan, Hal ini ditegaskan oleh sabda rasulullah yakni "*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 awwalihi wa akhirihi" (dengan nama Allah di awal dan di ahkirnya).*"<sup>3</sup>

Jika dilihat dari hadits shahih tersebut, dapat dipahami bahwa mengucapkan "*Bismillah*" saat ingin makan merupakan suatu kewajiban, yang bermakna berdosa jika membiarkannya. Imam Muslim dalam riwayat haditsnya menyampaikan bahwa, sebelum makan ia menyebut nama allah maka hal tersebut dapat menangkal setan agar tidak ikut mencicipi makanan yang disajikan. Ketika seseorang telah selesai makan dan minum dan disertai dengan memuji asma Allah hal ini mungkin terlihat sepele, tetapi itu bisa menjadi alasan mengapa seseorang mendapatkan keridhaan Allah swt. Sebagaimana dijelaskan dalam riwayat hadis 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.*" Dari segi kesehatan, mengucap basmalah sebelum makan bisa mencegah penyakit. Hal ini terjadi karena racun dan bakteri yang terkandung dalam makanan tersebut telah terikat perjanjian dengan allah Swt, yakni bakteri dan racun tersebut akan musnah jika di bacakan basmalah.

**Kedua, Makan dan minum dengan menggunakan tangan kanan.**

Rasulullah Saw dketika makan beliau menggunakan tangan kanannya untuk memasukkan makanan tersebut lalu beliau mengunyah nya sejenak, lalu beliau mengambil sejumput garam menggunakan jarinya lalu menghisap jarinya kemudia

---

<sup>3</sup> Shahih Sunan al-Tirmidzi 2/167 n0. 1513.

beliau baru mengunyah makan tersebut secara keseluruhan. Dari apa yang telah dicontohkan rasul maka makan dan minum sangat dianjurkan memakai tangan kanan, dan tidak dianjurkan memakai tangan kiri. Hal ini didasarkan karena makan dengan tangan kiri merupakan bentuk *tasyabuh* (Meneladani) perilaku setan dan orang kafir. Namun hal ini diperbolehkan jika ada suatu keadaan yang dapat ditoleransi misalnya karena suatu penyakit sehingga mengakibatkan orang itu tidak dapat makan menggunakan tangan kanan atau hal yang lain, maka diperbolehkan makan dengan menggunakan tangan kiri. Sebagaimana sabda Rasulullah yang *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.*”<sup>4</sup>

Terdapat banyak hikmah makan menggunakan tangan kanan untuk kesehatan karena faktanya kedua belah tangan itu mengeluarkan beberapa enzim. Enzim ini banyak terkonsentrasi di tangan sebelah kanan daripada sebelah kiri. Dan manfaat enzim ini dapat membantu proses pencernaan agar berjalan lebih baik.

### **Ketiga, Larangan Makan dan minum sambil berdiri**

Dalam praktiknya, Rasulullah saw lebih banyak mencontohkan makan dan minum dengan keadaan duduk, bahkan para sahabat banyak mengatakan bahwa Rasulullah selalu makan dan minum dengan cara duduk. Syekh Muhammad Nashiruddin Al-Albani mengatakan bahwa kecuali dalam beberapa kondisi tertentu yang menyebabkan Rasulullah terpaksa minum sambil berdiri. Misalnya jika posisinya sempit atau tempat minumannya tergantung. Terdapat beberapa riwayat yang mengungkapkan bahwa Rasulullah pernah minum dalam keadaan berdiri saat keadaan tertentu. Ibnu Abbas menceritakan: “Aku pernah memberi minum Rasulullah air zamzam, lalu Rasulullah meminumnya dalam keadaan sambil berdiri. Dalam kalangan ulama memberikan pendapat bahwa minum sambil berdiri itu diperbolehkan tetapi lebih dianjurkan dalam keadaan duduk. Seperti yang dikatakan Imam Nawawi dalam sebuah karyanya kitab *Riyadhus Shalihin* pada bab penjelasan tentang anjuran bolehnya minum dalam keadaan berdiri dan tentang yang lebih sempurna serta lebih utama adalah minum dalam keadaan duduk. Pendapat ini diamini oleh Syaikh Utsaimin dalam *Syarah Riyadhus Shalihin*, beliau berkata, “*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.*” Perihal larangan makan dan minum sambil berdiri terdapat hadis yang shahih dari Rasulullah yang *Artinya*: “*Jangan kalian minum sambil berdiri! Apabila kalian lupa, maka hendaklah ia muntahkan! Sesungguhnya beliau melarang seseorang minum*

---

<sup>4</sup> Syarah Shahih Muslim, 14/161

*sambil berdiri*". Qotadah berkata: "Bagaimana dengan makan?" beliau menjawab: "itu lebih buruk lagi".

Dalam hadis ini Rasulullah SAW tidak memperbolehkan orang untuk makan dan minum dalam keadaan berdiri, ini kemudian dari sudut pandang medis yang disampaikan ilmu kedokteran modern telah membuktikan bahwa minum sambil berdiri mengakibatkan air jatuh kuat ke bagian bawah perut dan menjadi kendur hal ini menyebabkan perut mengendur dan pencernaan menjadi sulit.

Selain itu pada dasarnya secara medis dalam tubuh manusia terdapat sfinger filter. Filter dapat dibuka saat tubuh dalam keadaan duduk dan akan menutup saat tubuh berdiri. Oleh sebab itu, air minum tidak seluruhnya steril untuk diproses tubuh, sehingga apabila seseorang meminumnya dalam keadaan berdiri air minumnya tidak akan disaring oleh *sfringer* karena tertutup. Air yang tidak disaring *sfringer* akan masuk menuju kandung kemih sehingga air tidak akan tersebar ke bagian tubuh yang lain, sekalipun menurut ilmu kedokteran, 70% dari tubuh manusia adalah cairan. Ada anjuran cara minum yang benar yaitu dengan menelan 3 kali sambil minum (henti nafas). Minum dengan cara ini dahaga lebih mudah hilang dibandingkan dengan cara meminumnya sekaligus. Di sisi lain, hindari kemungkinan tersedak. Dalam hal ini, posisi duduk yang disarankan adalah:

1. Duduklah dengan postur yang benar dan jangan bersandar ke belakang karena lebih baik perut membiarkan makanan turun dengan sempurna. Dan Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam melarang kita makan dalam keadaan menyandar, Beliau bersabda: "Sesungguhnya aku tidak makan sambil bersandar."
2. Hadits ini menjelaskan larangan makan sambil tengkurap atau tengkurap. Larangan ini mengandung hikmah, antara lain: dapat mengganggu masuknya makanan ke dalam lambung, tidak mengganggu rongga dada dan menyebabkan distensi lambung
3. Duduk dengan kaki ditekuk. Posisi duduk ini agak ketat di perut. Tujuannya agar kita bisa berhenti makan sebelum perut kenyang, karena posisi ini secara tidak langsung membuat kita merasa kenyang sebelum perut kenyang. Selain itu, perut yang penuh akibat makanan akan berdampak membuat kita kehilangan energi saat beraktivitas.

Dari sudut pandang kesehatan kita, kita juga harus makan dengan tenang, tanpa tergesa-gesa, dan mengunyah makanan kita dengan sempurna. Cara makan ini akan menghindari tersedak, membuat kerja organ pencernaan menjadi lebih ringan. Makanan juga bisa dikunyah lebih teliti, sehingga organ pencernaan bekerja dengan sempurna. Makanan yang tidak dikunyah dengan baik akan sulit dicerna. Dalam jangka panjang,

dapat menyebabkan kanker usus besar. Manfaat mengunyah juga disebutkan oleh para ahli medis di AS yang telah lama mempublikasikan hasil penelitian mereka, bahwa anak-anak yang mengunyah lebih lama seringkali memiliki gigi yang lebih bersih dan kuat. Risiko terkena penyakit gigi relatif rendah. Dia juga menambahkan bahwa mengunyah makanan nabati terutama buah dalam jangka panjang meningkatkan kesehatan mulut.

Air liur mengandung beberapa zat termasuk kalsium yang dapat melindungi gigi dari kerusakan. Dengan cara ini, kesehatan mulut akan lebih terjaga. Bahkan, beberapa ahli kesehatan mulut mengklaim bahwa mengunyah buah selama lima menit lebih baik dan efektif daripada menyikat gigi. Mengunyah dapat merangsang kelenjar ludah untuk mengeluarkan zat di dalamnya, menyebabkan efek pembersihan diri yang membantu melarutkan plak dan sisa makanan di mulut. Jika kita makan perlahan, kita bisa mengunyah makanan dengan sempurna. Banyak pesannya adalah kita mengunyah makanan 32 kali sebelum ditelan. Ini bisa membantu pencernaan kita. Karena benar-benar dikunyah di mulut, usus kecil tidak perlu lagi khawatir memecah makanan untuk menyerap nutrisi. Dengan ini, definisi menjadi lebih baik.

Dari sudut pandang para ahli medis, memberikan pemahaman terkait makan sambil berdiri bisa berbahaya bagi kesehatan dan harus dihindari dan apa pun manfaat yang ditawarkan ajaran Islam itu harus diperhitungkan. Selain itu ditinjau dari anjuran yang diajarkan rasulullah saw makan dan minum memiliki hikmah yang berhubungan dengan pendapat para ahli di bidang kesehatan. Sehingga ajaran islam memberikan penjelasan yang luar biasa yang bertujuan untuk menjaga kesehatan manusia.

**Keempat,** Anjuran makan menggunakan 3 jari dan anjuran memncuci tangan sebelum makan.

Sabda rasulullah yang dipakai sebagai acuan dalam larangan ini ialah *Dari Ibnu Ka'ab bin Malik dari ayahnya bahwasanya Nabi saw. makan dengan tiga jari dan tidak mengusap tangannya sebelum menjilatnya.*<sup>5</sup> Dalam hadits ini, penekanannya tetntang porsi dari makan dengan tiga jari yang relatif lebih sedikit dibanding dengan menggunakan lima jari. Sehingga dalam mengunyah bisa lebih sempurna. Dan bisa mengurangi beban perut saat mengolah makanan di dalam perut.

**Kelima,** Tidak diperbolehkan bernafas didalam wadah saat minum dan dianjurkan bernafas diluar wadah.

Berikut ini adalah sabda rasulullah yang berkaitan dengan larangan ini yang berbunyi *Dari Abdullah bin Abi Qatadah dari ayahnya berkata, Rasulullah saw. bersabda: "Apabila seseorang di antara kamu minum maka janganlah dia bernafas di*

---

<sup>5</sup> Muslim, *Kitab al-Syarabah*, hadis no. 3789, 3790, 3791.



*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.*<sup>6</sup>

selain itu dijelaskan juga dalam hadis lain yang berbunyi *Dari Abi Sa'id al-Khudri sesungguhnya ia berkata, Rasulullah saw. melarang minum sambil memecahkan lubang wadah air dan dilarang meniup air minum.*<sup>7</sup>

Rasulullah melarang meniup makanan dan minuman yang panas, Rasulullah juga membenari untuk duduk ketika hendak minum dan tidak menganjurkan meminum langsung dari wadahnya, selain itu dilarang juga bernafas ketika minum. Karena ketika kita minum ke tempat yang besar, mau tidak mau kita menghirup dan menghembuskan napas. Saat kita menghembuskan napas, kita melepaskan CO<sub>2</sub> (karbon monoksida), yang jika dicampur dengan air (H<sub>2</sub>O) menjadi H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> (cuka), membuat minuman menjadi asam. Ini juga terjadi jika kita meniup air panas. Makanan dan minuman panas sebaiknya ditunggu sampai dingin atau dikipas. Sedangkan cara minumannya adalah dengan meneguk lalu bernafas dan mengulangnya sampai minuman itu habis.

#### **Keenam, Larangan makan sampai sangat kekenyangan**

Sesuai dengan hadits nabi yang 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.*<sup>8</sup> Hadits ini menjelaskan tentang tidak dianjurkan makan secara berlebihan atau sangat kekenyangan karena hal tersebut memiliki dampak negative bagi tubuh. Hal ini sejalan dengan persepsi medis sebaiknya batasi porsi makan secukupnya saja, jangan terlalu kenyang (cukup untuk aktivitas dan tidak sepenuh volume perut). Karena kapasitas lambung harus terbagi dalam tiga bagian, yakni sepertiga untuk makanan (padat), minuman (cair) dan udara (gas). Hikmah yang bisa dipetik dalam anjuran ini ialah agar menghindarkan diri kita dari berbagai penyakit akibat makan dengan porsi yang melebihi kebutuhan tubuh kita, termasuk diabetes. Sebaliknya, porsi yang melebihi kapasitasnya akan menyebabkan makanan keluar dari lambung sehingga menyebabkan gangguan pada organ tubuh lainnya.

#### **Kedelapan, Berdoa ketika selesai makan dan minum**

---

<sup>6</sup> Al-Bukhari, *Kitab al-wudhu'*, hadis no. 149, *kitab al-Syarabah*, hadis no. 5199.

<sup>7</sup> Abu Dawud, *Kitab al-syarabah*, hadis no. 3234.

<sup>8</sup> Ibnu Majah, *Kitab al-Ith'imah*, hadis nomor 3340.

Anjuran berdoa setelah makan ini dijelaskan dalam hadits yang diriwayatkan Abi Sa'id yang Artinya: *Dari Abi Sa'id al-Khudri ra. Berkata, rasulullah, 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."*<sup>9</sup>

Ini adalah beberapa arahan Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam tentang perihal makan dan minum. Di antara perintah untuk menjaga kesehatan, juga ada larangan melakukan sesuatu yang dapat menyebabkan kerusakan tubuh akibat perbuatan sendiri atau orang lain, sebagaimana ditegaskan oleh hadits – hadits diatas kemudian dijadikan sebagai salah satu Qaidah fihiyyah yaitu: Hak-hak tubuh harus dipenuhi, seperti makan jika lapar, minum jika haus, istirahat jika lelah, membersihkan ketika kotor, mengobati jika sakit, dan lain sebagainya. Selain memberikan nasehat, Rasulullah juga memberikan contoh penyesuaian pola hidup sehat dan membiasakannya, seperti tidur di awal malam setelah shalat Isya, bangun tengah malam dan tidur dilanjutkan hingga subuh. Berbaring tidur pada sisi kanan tubuh menghadap kiblat dan tanpa mengisi perut dengan makanan atau. Dengan posisi ini berarti mengendurkan hati dan tidak memberikan tekanan pada jantung.

## KESIMPULAN

Syariat islam telah lebih dulu menekankan pada pola makan sehat. Segala sesuatu yang berkaitan dengan makanan serta minuman, termasuk obat-obatan diatur secara rinci, agar terhindar dari segala macam kesulitan yang berefek buruk untuk tubuh dan lain-lain. Semua ini menunjukkan bahwa syariah islam jika dilakukan secara konsisten dan benar akan berjalan lurus dengan konsep hidup sehat yang telah dijabarkan oleh ilmu kesehatan dan kedokteran. Maka dari itu jika kita mengikuti apa yang dijalankan oleh nabi terutama di hal etika makan dan minum. Maka kita akan mendapatkan banyak manfaat. Karena semua yang dipraktekkan oleh nabi sudah sangat sesuai dengan ilmu kesehatan di zaman modern ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Sunni, Ibn. 2021. "Hadis Larangan Tidur Setelah Makan." *Hadis Larangan Tidur Setelah Makan*, 6.
- Andriyani, Andriyani. 2019. "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan." *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 15 (2): 178. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.178-198>.
- Fauzi, Muchamad. 2018. "Fatwa Dan Problematika Penetapan Hukum Halal Di Indonesia." *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 4 (01): 51–62.
- Firdaus, Firdaus. 2017. "Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Anjuran Makan Dengan Tiga

---

<sup>9</sup> Ibnu Majah, *Kitab al-Ith'imah*, hadis no. 3274.

- Jari.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 2 (2): 164–71. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2\(2\).1043](https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2(2).1043).
- Hudaya, Hairul. 2016. “Takhrij Al-Hadits Tentang Peralatan Makan Nabi Saw.” *Al-Banjari: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman* 15 (2): 127. <https://doi.org/10.18592/al-banjari.v15i2.842>.
- KEMENAG RI. 2013. *Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Quran Dan Sains. Pengantar Kesehatan Lingkungan*. 1st ed. DKI Jakarta.
- Khairunnisa, Ratna, and Gamar Al Haddar. 2018. “Penerapan Pendidikan Karakter Islami Melalui Hadist-Hadist Pendek Pada Siswa Kelas I Di Sd Muhammadiyah 5 Samarinda.” *Jurnal Pendas Mahakam* 2 (2): 2016. <https://doi.org/10.1016/j.gecco.2019.e00539%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.foreco.2018.06.029%0Ahttp://www.cpsg.org/sites/cbsg.org/files/documents/SundaPangolinNationalConservationStrategyandActionPlan%28LoRes%29.pdf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.forec>.
- Laila. 2018. “Hadis Tentang Posisi Makan Sambil Bersandar (Kajian Fiqh Al-Hadits).” *Hadis Tentang Posisi Makan Sambil Bersandar (Kajian Fiqh Al-Hadits) LailaLaila* 11: 107–25.
- Mardiastuti, Aprilia. 2016. “Syariat Makan Dan Minum Dalam Islam: Kajian Terhadap Fenomena Standing Party Pada Pesta Pernikahan (Walimatul ‘Ursy).” *Jurnal Living Hadis* 1 (1): 151. <https://doi.org/10.14421/livinghadis.2016.1072>.
- Nisa’, Mir’atun. 2016. “Porsi Dan Nutrisi Makanan Muhammad Saw Kajian Hadis Teks Dan Konteks.” *Jurnal Living Hadis* 1.
- Qibty, Alfi Salwa. 2021. “Hadits Larangan Meniup Makanan Dan Minuman.” *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies* 2, No. 02 (02): 159–79.
- Rahayu, Mustika. 2019. “Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili).” *Jurnal Diskursus Islam* 7 (2): 295–313. <https://doi.org/10.24252/jdi.v7i2.10144>.
- Rifai, Masyhuri. 2018. “Hadits Ilmi: Diet Sebagai Upaya Penyembuhan.” *Jurnal Ushuluddin Adab Dan Dakwah* 1 (2): 219–29. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2376872>.
- Smeer, Zeid B. 2009. “Kajian Hadis-Hadis Etika Makan Ditinjau Dari Aspek Kesehatan.” *El Harakah (Terakreditasi)* 11 (2): 85. <https://doi.org/10.18860/el.v11i2.5208>.
- Sohrah. 2016. “Etika Makan Dan Minum Dalam Pandangan Syariah.” *Al-Daulah* 5 (1): 21. [http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/al\\_daulah](http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/al_daulah).
- Suryadi. 2015. “Rekonstruksi Kritik Sanad Dan Matan Dalam Studi Hadis.” *Esensia* 16.
- Suwardi, Muhammad. 2013. “Rahasia Sehat Rasulullah Yang Tak Pernah Sakit,” 3.