

ETIKA MAKAN DAN MINUM DALAM PRESPEKTIF ISLAM DAN PENGARUHNYA BAGI KESEHATAN

***Aulia Nur Fatikha Rakhmah¹, Hajar Nisaul Halimah², Muslikhah Al
Fikriyatul Insan³, Aprilia Putri Utami⁴**

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Islam Al-Mukmin (STIM) Surakarta, Indonesia

*Email korespondensi: fatihahaulia898@gmail.com

Riwayat Artikel:

Diajukan: Desember 2024

Diterima: Januari 2025

Diterbitkan: Maret 2025

Abstract

This study examines the role of eating etiquette in preventing obesity and gastritis and the challenges of implementing it among adolescents in the modern era. The increasing obesity rate in Indonesia is often caused by unhealthy eating patterns, including high consumption of fast food. This study uses a qualitative method with literature analysis to explore the relationship between eating etiquette from an Islamic perspective and health. The results show that implementing the principles of mindful eating and balanced nutrition can help prevent obesity and gastritis. In addition, the practice of eating etiquette recommended in Islam, such as choosing halal and thayyib foods, washing hands before eating, and reciting prayers, contribute to physical and mental health. The discussion in this study highlights the negative impacts of unhealthy eating patterns and the importance of educating the public about the teachings of the Prophet Muhammad in eating etiquette. The conclusion of this study confirms that the implementation of eating etiquette not only plays a role in preventing disease, but also contributes to improving the overall quality of life. This study is expected to fill the gap in the literature regarding the positive impacts of eating etiquette practices on health and provide insight into the development of nutrition education based on Islamic values.

Keywords: Eating ethics; Health; Islam

Abstrak

Penelitian ini mengkaji peran etika makan dalam pencegahan obesitas dan gastritis serta tantangan penerapannya di kalangan remaja di era modern. Peningkatan angka obesitas di Indonesia sering kali disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, termasuk tingginya konsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis literatur untuk mengeksplorasi hubungan antara etika makan dalam perspektif Islam dan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip *mindful eating* dan gizi seimbang dapat membantu mencegah obesitas dan gastritis. Selain itu, praktik etika makan yang dianjurkan dalam Islam, seperti memilih makanan yang halal dan *thayyib*, mencuci tangan sebelum makan, serta membaca doa, berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental. Pembahasan dalam penelitian ini menyoroti dampak negatif dari pola makan yang tidak sehat serta pentingnya edukasi masyarakat mengenai ajaran Nabi Muhammad dalam etika makan. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa penerapan etika makan tidak hanya berperan dalam pencegahan penyakit, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan literatur mengenai dampak positif praktik etika makan terhadap kesehatan dan memberikan wawasan bagi pengembangan pendidikan gizi berbasis nilai-nilai Islam.

Kata kunci: Etika makan; Kesehatan; Islam

PENDAHULUAN

Data Kementerian Kesehatan menunjukkan adanya peningkatan obesitas di Indonesia. Pada tahun 2018, terdapat 13% orang dewasa di Indonesia mengalami obesitas, dan jumlah ini meningkat drastis pada tahun 2023 menjadi 23,4% penduduk dewasa di Indonesia (usia >18 tahun) yang mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan, masalah obesitas ini terjadi akibat kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti makan dalam porsi besar, makan yang sering tidak teratur, serta terlalu banyak mengonsumsi makanan manis dan makanan yang banyak mengandung minyak, atau gorengan (Andrean W, 2023).

Menurut WHO, 40,8% penduduk Indonesia mengalami maag, dengan frekuensi yang cukup tinggi di berbagai daerah, mencapai 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2017, penyakit maag merupakan salah satu dari 10 penyakit paling sering dijumpai pada pasien rawat inap di rumah sakit, dengan total 30.154 kasus (4,9%) (Rezi Putra, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang buruk tidak hanya berdampak pada obesitas, tetapi juga menimbulkan masalah kesehatan lainnya, seperti gangguan pencernaan yang semakin banyak diderita masyarakat Indonesia (Hidayat dkk., 2023).

Pada era modern saat ini banyak orang percaya bahwa segala jenis makanan dan minuman akan bermanfaat bagi tubuh tanpa memperhatikan dampak buruknya ditimbulkannya, terutama jika makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan aturan agama. Perubahan gaya hidup masyarakat yang disebabkan oleh kemajuan ekonomi semakin mempengaruhi pola makan. Orang lebih suka makan di restoran yang tidak menjamin kebersihan makanan daripada memasak sendiri di rumah. Mereka juga lebih memilih makanan cepat saji, makanan instan, dan makanan yang sedang viral di media sosial hanya karena faktor fomo (fear of missing out) tanpa mempertimbangkan manfaat kesehatan yang didapat atau dampak buruk bagi kesehatan tubuhnya. Pola makan yang buruk ini berhubungan erat dengan kebiasaan makan yang tidak teratur dan kecenderungan mengonsumsi makanan yang kurang bergizi (Fauzan Irfan dkk., 2023).

Dengan demikian, dibutuhkan cara yang tepat untuk mencegah penyakit-penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, serta dampak negatif dari makanan yang tidak sesuai dengan aturan agama, yaitu dengan memperhatikan etika makan serta mengikuti pola makan yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Shallahu 'alaihiwasallam. Karena sikap dan pola hidup yang tidak mendukung untuk

mengonsumsi makanan sehat dan bergizi menyebabkan banyak orang kesulitan dalam mengendalikan asupan makanannya, yang akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh (Miko & Pratiwi, 2017).

Etika Makan dan Minum dalam Islam adalah cara yang mengatur apa yang perlu dilakukan sebelum, ketika dan setelah makan dan minum sesuai dengan apa yang Rasulullah Shallahu 'alaihiwallam ajarkan kepada umatnya. Dengan makan, manusia dapat mempertahankan hidupnya, menjaga kesehatan, dan mempertahankan kekuatannya. Jika ia memahami bahwa makan memiliki adab, lalu mengamalkan aturan makan dan minum tersebut, maka ia akan mendapatkan balasan berupa pahala di akhirat (Siti Imritiyah, 2016).

Islam mengatur semua aspek kehidupan sehari-hari, termasuk aturan tentang bagaimana seseorang harus makan dan minum. Makanan dan minuman adalah salah satu nikmat terbesar yang diberikan Allah selain kesehatan. Rosulullah shallallahu'alaihi wasallam telah memberikan banyak contoh tentang adab makan dan minum dalam haditsnya. Semua tindakan Rosulullaah shallallahu'alaihi wasallam dalam hal makan dan minum merupakan representasi dari nilai-nilai yang ditemukan dalam Al-Quran. Ibn Qayyim al- Jauziyyah mengatakan bahwa pola makan Rasulullah adalah contoh yang ideal, seperti memilih berbagai jenis makanan seperti kurma dan madu, makan makanan dari yang terdekat, dan selalu menggunakan tangan kanan untuk mengambil makanan. (Nuha & Anggraeni, 2023)

Sayangnya, banyak umat Islam yang masih mengabaikan etika makan dan minum. Betapa menyedihkan keadaan umat Islam saat ini, mengingat bahwa banyak orang yang beragama Islam namun tidak mematuhi aturan makan dan minum seperti yang diajarkan oleh Rosulullah shallallahu'alaihi wasallam. Hal ini bukan karena mereka tidak tahu atau tidak mengerti cara makan dan minum yang benar dalam Islam, akan tetapi hal ini terjadi karena sebagian besar dari mereka beranggapan bahwa pelanggaran terhadap hal-hal kecil seperti ini adalah hal yang biasa. Kebiasaan tersebut akhirnya diteruskan dan menjadi rutinitas yang sulit diubah (Muhamad Danil dkk., 2024).

Islam sangat memperhatikan kesehatan, dan ini tercermin dalam banyak referensi tentang kesehatan dalam Al-Quran dan Hadits. Ini karena kesehatan fisik seseorang sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Makanan tidak hanya dianggap sebagai sumber energi yang memberi manfaat, tetapi makanan juga bisa menjadi sumber bahaya jika makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan syariat Islam yang diajarkan oleh Rasulullah *shallahu'alaihi wasallam* (Annisa Zahra Indriani dkk, 2021).

Meninjau dari penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat dua artikel yang menelaah dengan topik serupa yaitu skripsi yang ditulis Khoribul Anam Ma'ruf (2023) dengan judul "Etika Makan Dan Minum Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka" dan jurnal yang ditulis oleh Ferry Martedi ZA, dkk (2023) dengan judul "Etika Makan dan Minum Yang Menyehatkan Dalam Prespektif Al-Qur'an". Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya terletak pada fokus pembahasannya. Penelitian sebelumnya berfokus pada pembahasan etika makan dan minum prespektif al-Qur'an, sedangkan penelitian ini akan menggali lebih dalam mengenai etika makan dan minum dalam perspektif Islam, khususnya terkait ajaran Al-Qur'an dan Hadis yang relevan. Penelitian ini juga berfokus pada pengaruh positif dari penerapan adab makan terhadap kesehatan fisik dan spiritual manusia.

Dengan pendekatan normatif-teologis, penelitian ini akan mengkaji nilai-nilai Islam yang mengatur kebiasaan makan, seperti larangan makan berlebihan, menjaga kebersihan, dan menghormati makanan sebagai nikmat Allah. Selain itu, penelitian ini memberikan analisis kesehatan praktis untuk menunjukkan dampak langsung etika makan terhadap kesejahteraan tubuh, serta menyajikan kritik terhadap pola makan modern yang sering bertentangan dengan ajaran Islam. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang hubungan antara ajaran Islam dan kesehatan manusia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan yang ada dan memberikan kontribusi baru dalam pemahaman tentang etika makan dan minum dalam perspektif Islam..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai sumber tertulis. Penelitian kualitatif dipilih karena metode ini memberikan ruang untuk analisis mendalam terhadap fenomena sosial atau masalah yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, pendekatan kajian literatur digunakan untuk menghimpun dan menganalisis data dari berbagai sumber referensi yang relevan. Data utama yang akan dianalisis meliputi, artikel jurnal, skripsi, laporan penelitian, dan sumber online terpercaya. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik, di mana informasi dikelompokkan dan dianalisis untuk mengidentifikasi pola, tren, dan hubungan antar tema.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi dan Konsep Etika Makan dan Minum dalam Islam

Etika adalah ilmu yang mempelajari tentang yang benar dan salah, serta hak dan kewajiban moral (*KBBI Daring,2024*). Etika juga dapat diartikan sebagai sekumpulan nilai atau prinsip yang berkaitan dengan moralitas. Kata etika sendiri berasal dari bahasa Yunani "ethos" yang artinya kebiasaan, perasaan batin, atau kecenderungan pikiran untuk melakukan sesuatu. Secara umum, etika adalah pedoman dan norma moral yang digunakan orang untuk mengatur perilakunya (Anatasia Anjani, 2022). Makanan dalam bahasa Arab adalah ath'imah. Kata at'imah adalah bentuk jamak dari kata tha'aam yang secara etimologi berarti segala sesuatu yang bisa dimakan atau dicicipi (Ferry Martedi Za dkk., 2023). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia makan adalah memasukkan sesuatu ke dalam mulut, kemudian mengunyah dan menelannya. Minuman dalam bahasa Arab adalah syaraab. Kata syaraab bentuk jama' nya adalah asyribah. Syaraab adalah segala sesuatu yang diminum dari jenis apapun, baik air maupun hal yang cair (Ferry Martedi Za dkk., 2023). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia minum adalah memasukkan air atau benda cair ke dalam mulut dan meneguknya (*KBBI Daring,2024*).

Adapun etika makan dan minum dalam islam adalah adab yang didasarkan pada ajaran Nabi *Shallalhu 'Alaihi Wasallam*, yang diamalkan sebelum, saat, dan sesudah makan dan minum. Dari segi etika makan dan minum, adab yang baik juga dalam hal mensyukuri makanan yang telah Allah SWT berikan (Kalsum, 2023). Etika makan dan minum dalam Islam didasarkan pada ajaran teologis yang kuat yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis. Al-Qur'an, melalui ayat-ayat seperti QS. Al-Baqarah: 60 dan QS. Al-A'raf: 31, menekankan pentingnya kesederhanaan, kebersihan, serta pemilihan makanan yang halal. Rasulullah SAW juga memberikan petunjuk melalui Hadis, seperti anjuran untuk membaca basmalah sebelum makan, menghindari makan secara berlebihan, dan menjaga kebersihan sebelum makan. Prinsip-prinsip ini bukan hanya sebagai pedoman moral, tetapi juga memiliki dampak positif bagi kesehatan fisik dan spiritual (Kalsum, 2023).

Dalam agama Islam, Kesehatan dianggap sebagai karunia besar dari Tuhan. Banyak ajaran agama menekankan pentingnya menjaga kesehatan dan menghindari hal-hal yang bisa menyebabkan penyakit. Beberapa faktor yang bisa merusak kesehatan termasuk pola makan yang tidak teratur, kurang menjaga kebersihan, mengabaikan saran medis, dan kurangnya olahraga (Smeer, 2009).

Relevansi Etika Makan Dengan Kesehatan

Etika makan bukan sekadar aturan yang berlaku di meja makan, tetapi juga merupakan investasi penting untuk kesehatan jangka panjang. Dengan menerapkan etika makan dalam kehidupan sehari-hari, seseorang tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks ini, relevansi antara etika makan dengan kesehatan dapat dijelaskan melalui berbagai aspek yang saling berkaitan.

Salah satu prinsip utama dalam etika makan adalah mengonsumsi makanan yang halal. Kehalalan menjadi aturan mendasar yang harus diperhatikan dalam aktivitas makan dan minum, terutama dalam perspektif agama Islam. Makan makanan yang haram dapat mendatangkan berbagai dampak buruk, baik secara spiritual maupun kesehatan fisik, serta mendatangkan murka Allah Subhanahu wa Ta'ala. Hal ini dikuatkan oleh hasil penelitian yang mengungkapkan berbagai alasan mengapa konsumsi daging babi, minuman beralkohol, dan makanan serupa tidak hanya dilarang secara agama tetapi juga memiliki konsekuensi negatif bagi kesehatan (Ferry Martedi Za dkk., 2023). Lebih lanjut, Allah Subhanahu wa Ta'ala telah menegaskan pentingnya mengonsumsi makanan halal dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 88:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya: "Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya".

Ayat ini memberikan penekanan pada pentingnya memilih makanan yang tidak hanya halal tetapi juga baik (*thayyib*). Konsep ini tidak hanya memenuhi tuntutan spiritual dalam Islam, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental. Mengonsumsi makanan yang halal berarti memastikan bahwa makanan tersebut sesuai dengan hukum Islam, tidak tercemar bahan haram, dan diproses dengan cara yang baik. Selain itu, makanan *thayyib* mengacu pada makanan yang sehat, bergizi, dan aman untuk dikonsumsi. Penerapan etika makan berbasis nilai kehalalan dan *thayyib* ini merupakan langkah yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan hidup dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Memulai makan dengan membaca doa, seperti *basmalah* dan doa khusus sebelum makan, adalah salah satu praktik utama dalam etika makan Islami. Doa ini mencerminkan rasa syukur kepada Allah atas rezeki yang diberikan dan meminta keberkahan atas makanan yang dikonsumsi. Misalnya dimulai dengan do'a:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Hal ini menandakan permohonan keberkahan dan perlindungan dari azab neraka (Siti Imritiyah, 2016). Tidak hanya itu, mengakhiri makan dengan mengucapkan *hamdalah* juga mencerminkan kesadaran spiritual dan pengakuan atas nikmat Allah. Dari perspektif kesehatan mental, penelitian menunjukkan bahwa berdoa dapat memberikan rasa tenang, meningkatkan kadar hormon dopamin yang berfungsi memberikan kebahagiaan, serta menurunkan tekanan darah dan risiko migrain (Fauzan Irfan dkk., 2023).

Dalam ajaran Islam, terdapat beberapa tata cara makan dan minum yang diajarkan oleh Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam. Salah satu kebiasaan penting yang beliau tekankan adalah makan dan minum menggunakan tangan kanan, seraya melarang penggunaan tangan kiri untuk aktivitas ini. Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam bersabda:

إِذَا أَكَلْ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ . وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرِبْ بِيَمِينِهِ . فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرِبُ بِشِمَالِهِ .

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” (Siti Imritiyah, 2016)

Dari perspektif medis, makan menggunakan tangan kanan memiliki banyak manfaat. Di sela-sela jari tangan kanan terdapat enzim yang mempercepat proses pencernaan makanan. Rasulullah juga menganjurkan umatnya untuk mencuci tangan hingga pergelangan sebelum makan, karena mencuci tangan dapat membantu mengeluarkan enzim-enzim tersebut ketika tangan dalam kondisi basah. Enzim ini berperan penting dalam proses pencernaan dan penyerapan makanan. Tanpa bantuan enzim, makanan yang masuk ke tubuh hanya akan melewati sistem pencernaan tanpa memberikan manfaat yang optimal. (Umi Hidayati, 2012)

Selain itu, Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam mengajarkan pentingnya mencuci tangan sebelum makan, yang tidak hanya mencerminkan adab, tetapi juga langkah penting untuk menjaga kesehatan. Mencuci tangan sebelum makan secara ilmiah terbukti efektif mengurangi risiko diare hingga 47% dan infeksi saluran pernapasan atas hingga 30%. Hal ini sangat penting karena 70% penyakit infeksi berasal dari telapak tangan, yang kerap terpapar kuman akibat kontak dengan berbagai permukaan. Dengan demikian, mencuci tangan adalah langkah preventif yang bernilai tinggi untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh (Siti Imritiyah, 2016).

Rasulullah juga memberikan arahan untuk makan secukupnya dan tidak berlebihan. Beliau menekankan pentingnya mengatur porsi makan dengan membagi kapasitas lambung menjadi tiga bagian, yaitu sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk udara. Kebiasaan ini bertujuan untuk mencegah berbagai penyakit yang dapat timbul akibat makan berlebihan, seperti obesitas dan gangguan metabolisme. Rasulullah bersabda: *"Tidak ada wadah yang lebih buruk diisi oleh manusia selain perutnya. Cukupilah bagi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika ia harus melebihi, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk udara"* (Smeer, 2009). Prinsip ini menunjukkan keseimbangan yang ideal dalam pola makan dan memberikan manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam juga mencontohkan kebiasaan makan dengan menggunakan tiga jari serta menjilati jari-jari setelah selesai makan. Sebagaimana sabda beliau:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا

Artinya: Dari bnu Ka'ab bin Malik dari ayahnya bahwasanya Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam. makan dengan tiga jari dan tidak mengusap tangannya sebelum menjilatnya.

Konsep makan dengan tiga jari lebih menekankan pada porsi makanan yang dimasukkan ke mulut, bukan jumlah jari yang digunakan. Porsi yang lebih kecil ini mendukung proses pengunyahan yang optimal di mulut dan membantu lambung mencerna makanan dengan lebih efisien. Dengan mengurangi jumlah makanan yang masuk sekaligus, beban kerja lambung berkurang, sehingga mendukung sistem pencernaan yang lebih sehat dan mengurangi risiko gangguan pencernaan (Nur Maulidah Rahmah, dkk, 2022).

Konsep makan dengan tiga jari tidak hanya sekadar mencerminkan sunnah, tetapi juga memiliki dampak positif dalam proses pencernaan. Porsi makanan yang lebih kecil mendukung pengunyahan yang lebih optimal di mulut, sehingga mempermudah lambung untuk mencerna makanan secara efisien. Adapun menjilati jari setelah makan juga memiliki keutamaan dari sisi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa di ujung jari terdapat enzim amilase yang berperan dalam membantu proses pencernaan. Enzim ini mengubah amilum (zat tepung) menjadi glukosa, yang kemudian diolah menjadi energi untuk tubuh tanpa mengganggu keseimbangan metabolisme (Fauzan Irfan dkk., 2023).

Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam juga mengajarkan posisi duduk yang baik saat makan, yaitu dengan melipat kaki dan tidak bertumpu pada tangan atau tengkurap. Posisi duduk ini membantu mencegah tekanan berlebihan pada rongga dada dan lambung, sehingga mendukung proses pencernaan yang lebih baik. Selain itu, posisi duduk ini mempermudah seseorang untuk mengontrol porsi makan karena sedikit tekanan pada lambung memberikan sinyal kenyang lebih cepat. Dengan demikian, tubuh tidak merasa terlalu kenyang, dan energi tetap terjaga untuk aktivitas sehari-hari (Smeer, 2009).

Keseluruhan ajaran ini menunjukkan bahwa tata cara makan yang diajarkan oleh Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam tidak hanya mencerminkan nilai spiritual dan etika, tetapi juga berdampak signifikan dalam menjaga kesehatan tubuh. Sunnah-sunnah ini dapat dijadikan panduan praktis untuk hidup sehat, baik secara fisik maupun mental.

Ajaran Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam dalam tata cara makan dan minum tidak hanya berlandaskan pada nilai-nilai spiritual dan etika, tetapi juga mencakup manfaat kesehatan yang signifikan. Salah satu kebiasaan yang diajarkan oleh beliau adalah larangan minum sambil berdiri, sebagaimana tercermin dalam sabda Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam:

عَنِ النَّبِيِّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أَنَّهُ نَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا

Artinya: Dari Abi said al-Khudri sesungguhnya Rasulullah sw. melarang minum sambil berdiri”

Rasulullah lebih sering minum dalam keadaan duduk, kecuali dalam situasi tertentu, seperti tempat yang sempit atau kondisi lain yang memaksa beliau minum sambil berdiri. Dari sisi medis, minum sambil berdiri dapat menyebabkan cairan masuk dengan cepat ke usus, sehingga meningkatkan risiko pelebaran usus dan disfungsi pencernaan jika dilakukan terus-menerus. Selain itu, posisi ini juga dapat mengganggu penyebaran air ke seluruh tubuh, karena air tidak tertampung di lambung dengan baik. Ibn al-Qayyim menjelaskan bahwa minum sambil berdiri memengaruhi distribusi cairan dalam tubuh, yang sebagian besar terdiri dari air (sekitar 70%), sehingga hal ini berpengaruh pada kesehatan tubuh secara keseluruhan (Sohrah, 2016).

Secara medis, tubuh manusia memiliki sfingter, yaitu struktur otot yang membuka saat duduk dan menutup saat berdiri. Ketika seseorang minum sambil berdiri, air yang diminum melewati sfingter tanpa proses penyaringan dan langsung menuju kandung kemih. Hal ini dapat menyebabkan pengendapan di saluran ureter,

yang berisiko memicu pembentukan kristal ginjal dan kesulitan berkemih (Smeer, 2009).

Selain itu, Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam juga melarang meniup makanan atau minuman yang panas. Dari sudut pandang ilmiah, meniup makanan panas dapat menghasilkan reaksi kimia antara uap air (H_2O) dalam makanan dengan karbon dioksida (CO_2) dari mulut, yang membentuk senyawa seperti hidrogen peroksida (H_2O_2) dan karbon monoksida (CO). Senyawa-senyawa ini bersifat toksik bagi tubuh apabila terakumulasi. Oleh karena itu, kebiasaan meniup makanan sebaiknya dihindari karena dapat memengaruhi kualitas makanan serta berpotensi menimbulkan bahaya kesehatan dalam jangka panjang (Fauzan Irfan dkk., 2023).

Rasulullah juga mencontohkan pentingnya makan dengan tenang dan tidak tergesa-gesa. Kebiasaan ini memberikan manfaat besar bagi kesehatan, terutama dalam mempermudah proses pencernaan. Mengunyah makanan dengan baik membantu mencegah tersedak dan memastikan makanan dicerna lebih sempurna di lambung. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mengunyah dengan baik, misalnya sekitar 33 kali sebelum menelan, meningkatkan efisiensi penyerapan nutrisi dan mengurangi risiko gangguan pencernaan, termasuk kanker usus besar. Anak-anak yang terbiasa mengunyah dengan baik juga memiliki gigi yang lebih kuat dan bersih. Mengunyah makanan seperti buah bahkan dapat merangsang produksi air liur, yang berfungsi melindungi gigi secara alami, sehingga memberikan manfaat kesehatan tambahan bagi mulut dan pencernaan (Nuha & Anggraeni, 2023).

Keseluruhan tata cara ini menunjukkan bahwa ajaran Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam mengajarkan keseimbangan antara adab, nilai spiritual, dan manfaat kesehatan yang luar biasa. Dengan menerapkan sunnah-sunnah ini, umat Islam tidak hanya menjaga nilai-nilai keimanan, tetapi juga mendapatkan manfaat fisik yang mendukung kesehatan dan kualitas hidup.

Manfaat Etika Makan Terhadap Pencegahan Penyakit

Penerapan etika makan dalam kehidupan sehari-hari memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan tubuh dan pencegahan berbagai penyakit. Pola makan yang sehat menjadi bagian penting dari gaya hidup, di mana seseorang perlu mengatur jenis dan porsi makanan yang dikonsumsi untuk menjaga tubuh tetap sehat, mendapatkan nutrisi yang cukup, serta mencegah atau membantu proses penyembuhan penyakit (Kemenkes, 2004). Selain itu, etika makan juga memiliki peran penting dalam mencegah gangguan kesehatan seperti obesitas dan gangguan pencernaan.

Salah satu manfaat etika makan adalah dalam pencegahan obesitas. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, yang sering kali dipicu oleh pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, junk food, atau makanan cepat saji. Kondisi ini dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang signifikan dan sering kali berlanjut dari masa remaja hingga dewasa dan lansia (Hanani dkk., 2021).

Salah satu cara efektif untuk mencegah obesitas adalah dengan menerapkan *mindful eating* atau makan secara sadar, sebagaimana disarankan oleh ahli gizi Putri MJ. Pendekatan ini membantu individu mengendalikan asupan kalori tanpa harus merasa tertekan oleh diet ketat. (Antara, 2024). Selain itu, pencegahan obesitas juga dapat dilakukan dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik yang teratur, serta menjaga berat badan ideal. Penggunaan makanan padat gizi, olahraga rutin, dan penggantian pola makan dengan diet gizi seimbang merupakan langkah penting untuk mengendalikan obesitas. (Putu Roseputri B, 2019)

Selain obesitas, etika makan juga berperan dalam mencegah gastritis atau sakit maag. Gastritis adalah peradangan pada lapisan lambung yang disebabkan oleh infeksi atau iritasi. Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat merusak fungsi lambung dan meningkatkan risiko kanker lambung yang berpotensi fatal. Orang dengan pola makan buruk atau tidak teratur lebih rentan terhadap penyakit ini, terutama jika sering membiarkan perut kosong atau menunda waktu makan. Dalam kondisi ini, asam lambung dapat mencerna lapisan lambung, memicu rasa sakit di ulu hati akibat produksi asam lambung yang berlebih dan gerakan peristaltik lambung yang lebih kuat (Susanti & Fitriani, 2018). Gejala gastritis umumnya meliputi nyeri di ulu hati, perut kembung, mual, muntah, kehilangan nafsu makan, sensasi terbakar di dada hingga ke punggung, sesak napas, dan sakit kepala (Sohrah, 2016).

Pencegahan gastritis dapat dilakukan dengan menjaga pola makan yang teratur, mengonsumsi makanan sehat, makan dalam porsi yang cukup, serta tidak terburu-buru saat makan. Selain itu, mengurangi konsumsi makanan berbumbu berat atau pedas juga dapat membantu mencegah penyakit ini. Dengan menerapkan langkah-langkah tersebut, risiko gastritis dapat diminimalkan secara signifikan. (Shifa Salsabila, dkk., (2024)

Secara keseluruhan, etika makan bukan hanya mencerminkan nilai-nilai kesopanan, tetapi juga menjadi bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan fisik. Dengan mengadopsi kebiasaan makan yang baik, seseorang dapat

meningkatkan kualitas hidup sekaligus mencegah berbagai gangguan kesehatan yang berhubungan dengan pola makan yang kurang sehat.

Kendala Penerapan Etika Makan Dalam Kehidupan Modern

Perkembangan kecanggihan teknologi pada era modern ini telah mempermudah akses terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal makanan. Ketersediaan makanan cepat saji yang mudah diakses serta tren yang berkembang di sekitarnya telah membawa sejumlah tantangan besar dalam menerapkan etika makan dalam Islam. Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang tersedia dan siap untuk disantap, dengan berbagai macam pilihan yang disesuaikan dengan selera dan daya beli konsumen. (Widodo dkk., t.t.).

Seiring berjalannya waktu, semakin banyak restoran cepat saji bermunculan, mengubah gaya hidup masyarakat. Pola konsumsi masyarakat Indonesia, khususnya, mengalami pergeseran signifikan akibat kemudahan dan kepraktisan yang ditawarkan oleh makanan cepat saji. Kini, masyarakat lebih memilih segala sesuatu yang praktis dan cepat, tanpa mempertimbangkan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi (Laksono dkk., 2022). Fenomena ini tercermin dalam kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang semakin marak. Makanan cepat saji yang berlimpah ini cenderung dipilih karena praktis dan instan, namun sering kali mengabaikan aspek gizi yang seharusnya menjadi perhatian utama dalam pemilihan makanan.

Namun, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan, seperti peningkatan berat badan yang berujung pada obesitas dan gangguan kesehatan lainnya (Lestari & Asthiningsih, 2020). Selain itu, makanan cepat saji juga memiliki sifat adiktif, yang menyebabkan ketergantungan pada makanan berlemak dan minuman berkarbonasi, membuatnya sulit untuk beralih ke pilihan makanan yang lebih sehat (Pamelia, 2018). Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat, khususnya remaja, mengenai dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh konsumsi berlebihan makanan cepat saji dan pentingnya memilih alternatif yang lebih sehat..

Kendala utama dalam penerapan etika makan dalam kehidupan modern adalah meningkatnya konsumsi makanan cepat saji yang sering kali tidak mematuhi prinsip-prinsip etika makan yang diajarkan dalam Islam. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek spiritual, karena makanan cepat saji umumnya kurang memperhatikan kualitas bahan dan cara penyajiannya yang sesuai dengan ajaran Islam. Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat

untuk mengamalkan etika makan dan minum yang diajarkan oleh Nabi Muhammad dalam kehidupan sehari-hari guna memperoleh manfaat kesehatan yang optimal.

Penting untuk menyebarkan pemahaman mengenai kesehatan dalam perspektif Islam melalui edukasi yang melibatkan masyarakat. Pengetahuan tentang dampak positif yang diperoleh dari mengikuti prinsip-prinsip etika makan yang dianjurkan oleh Islam perlu ditekankan, serta ajakan untuk mengadopsi cara makan dan minum yang benar sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad (Fitriyani, dkk., (2023). Dengan demikian, masyarakat dapat menjalani hidup yang lebih sehat sekaligus selaras dengan ajaran agama.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa etika makan dan minum dalam perspektif Islam memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental individu. Peningkatan angka obesitas di Indonesia, yang sering kali dipicu oleh pola makan yang tidak sehat, menegaskan pentingnya penerapan prinsip-prinsip gizi seimbang dan *mindful eating* sesuai dengan ajaran Islam. Konsep memilih makanan yang halal dan *thayyib*, serta praktik baik seperti membaca doa sebelum makan, mencuci tangan, dan mengatur porsi makanan, tidak hanya memenuhi aspek spiritual tetapi juga berkontribusi pada pencegahan berbagai penyakit, termasuk gastritis.

Selain itu, penelitian ini menyoroti tantangan dalam penerapan etika makan Islam, terutama di kalangan remaja yang cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak negatif dari pola makan yang tidak sehat serta pentingnya memilih makanan yang bergizi. Dengan demikian, mengikuti etika makan dalam Islam bukan hanya sekadar menjalankan tuntunan agama, tetapi juga merupakan strategi untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Penelitian ini merekomendasikan pendekatan yang lebih holistik dalam pendidikan gizi dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama agar tercipta kesejahteraan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anatasia Anjani. (2022). *Pengertian Etika: Macam-Macam Etika Dan Manfaat Etika*.
<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5878461/apa-itu-etika-ini-pengertian-fungsi-dan-jenisnya>
- Andreas W. (2023). *Obesitas Di Indonesia. Indonesia Baik*.
<https://indonesiabaik.id/infografis/obesitas-di-indonesia>
- Antara. (2024). *Ahli Gizi Sarankan Cegah Obesitas Dengan Mindful Eating, Seperti*

- Apa? <https://www.tempo.co/gaya-hidup/ahli-gizi-sarankan-cegah-obesitas-dengan-mindful-eating-seperti-apa-80905>
- Arti Kata Etika-Kbbi Online. (T.T.). <https://kbbi.web.id/etika.htm>
- Arti Kata Makan-Kbbi Online. (T.T.). <https://kbbi.web.id/makan>
- Etika Makan Dan Minum Bagi Kesehatan Serta Hubungannya Dalam Akidah Islam. (T.T.).
- Fauzan Irfan, Nasywa Rahman, Siti Fatimah Azzahra, & Gt. Muhammad Irhamna Husin. (2023). Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad Saw Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal Of Creative Student Research*, 1(5), 393–406. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5.2730>
- Ferry Martedi Za, Gia Rosdiana Tirta, Dwi Noviani, & Nyimas Anisah Muhammad. (2023). Etika Makan Dan Minum Yang Menyehatkan Dalam Prespektif Al-Qur'an. *Ihsanika : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(4), 99–111. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v1i4.599>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smk Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Hidayat, R., Susanto, A., & Lestari, A. (2023). Literature Review: The Relationship Between Eating Habits And Dyspepsia In Adolescents: Kajian Literatur: Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja. *Amerta Nutrition*, 7(4), 626–637. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.626-637>
- Hidayati, Umi (2012) *Relevansi Tata Cara Makan Yang Diajarkan Nabi Dengan Ilmu Kesehatan. Undergraduate (S1) Thesis, Iain Walisongo.* (T.T.).
- Kalsum, U. (2023). Etika Makan Dan Minum Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka. *Jurusan Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Ponorogo*, 76.
- Kemkes. (2004, Juni 27). Pola Makan Yang Sehat. *Kementrian Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3467/pola-makan-yang-sehat
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018, Februari). *Epidemi Obesitas*. https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2vaaxixzgzwwfpel1vlrfdqq3zrzz09/2018/02/Factsheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.Pdf
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Lestari, E. I., & Asthiningsih, N. W. W. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan*

- Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Di Sma Negeri Samarinda. 1(3).*
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.30867/action.v2i1.29>
- Muhamad Danil, Mugiono, & Hedhri Nadhiran. (2024). Memaknai Hadis Larangan Makan Dan Minum Dengan Tangan Kiri Di Era Modern (Studi Ma'anil Hadis). *El-Sunnah: Jurnal Kajian Hadis Dan Integrasi Ilmu*, 5(1), 44–58. <https://doi.org/10.19109/elsunnah.v5i1.23586>
- Nuha, N. U., & Anggraeni, N. D. (2023). Implementasi Hadits Nabawi Terhadap Etika Makan Dan Minum (Kajian Living Hadis). *Imtiyaz: Jurnal Ilmu Keislaman*, 7(2), 108–118. <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v7i2.745>
- Nur Maulidah Rahmah, Dkk. (2022). *Etika Makan Nabi Dalam Perspektif Sains Medis. 4*, 128–133.
- Putu Roseputri B. (2019). *Cegah Dan Kendalikan Obesitas Dengan Gizi Seimbang*. <https://rsudmangusada.badungkab.go.id/promosi/read/150/cegah-dan-kendalikan-obesitas-dengan-gizi-seimbang>
- Rezi Putra. (2020). Penerapan Teknik Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis [Kti Mahasiswa]. *Repistory Poltekkes Kemenkes Palembang*. [https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/2027#:~:Text=Persentase%20dari%20angka%20kejadian%20gastritis,Lambung%20\(Sukarmin%2c2012\)](https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/2027#:~:Text=Persentase%20dari%20angka%20kejadian%20gastritis,Lambung%20(Sukarmin%2c2012))
- Shifa Salsabila, Dkk., (2024) Gambaran Pola Makan Pada Penderita Gastritis Pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Di Desa Rantau Panjang, *Jurnal Stikes Cendekia Utama*, 13 (1)
- Siti Imritiyah. (2016). *Kajian Hadis-Hadis Adab Makan Dan Minum; Prespektif Ilmu Kesehatan*. 88. Smeer, Z. 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. 05*, 1–41.
- Susanti, M. M., & Fitriani, F. (2018). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Di Puskesmas Purwodadi I Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(1). <https://doi.org/10.35720/tscners.v3i1.56>
- Widodo, D., Kp, S., Kes, M., Dyah, M., Kep, M., Kmb, S., & Lilla, N. (T.T.). *Hubungan Pola Makan Makanan Cepat Saji / Instant Pada Remaja. 4(2).*