

PENDIDIKAN RASULULLAH SAW TERHADAP POLA KONSUMSI SEHAT DALAM PERSPEKTIF HADITS

¹ Halim Tarmizi

Universitas Syarif Hidayatullah

Email: halimtarmizi639@gmail.com

**Corresponding Author*

Email : halimtarmizi639@gmail.com

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana Rasulullah SAW memberikan pendidikan melalui keteladanan dalam adab makan dan minum, yang jika ditinjau dari perspektif hadis, mengandung nilai-nilai kesehatan fisik, mental, dan sosial. Dalam Islam, makan dan minum bukan sekadar kebutuhan jasmani, melainkan juga sarana ibadah yang diatur dengan penuh etika sebagaimana tercermin dalam ajaran Rasulullah SAW. Melalui metode penelitian kualitatif berbasis studi pustaka, artikel ini menghimpun dan menganalisis hadis-hadis yang berkaitan dengan pola konsumsi sehat. Hasil kajian menunjukkan bahwa Rasulullah SAW mengajarkan adab makan dan minum yang meliputi membaca basmalah, makan dengan tangan kanan, tidak meniup makanan, serta menjilati jari setelah makan. Kebiasaan ini ternyata selaras dengan prinsip-prinsip kesehatan modern seperti pencegahan penyakit infeksi, pengelolaan enzim pencernaan, hingga penguatan hubungan sosial. Pendidikan yang ditanamkan Rasulullah SAW melalui teladan ini menunjukkan bahwa etika konsumsi dalam Islam tidak hanya mendidik secara spiritual, tetapi juga membentuk kesadaran kesehatan dan kepedulian sosial yang holistik. Dengan demikian, pola konsumsi Rasulullah SAW patut dijadikan model edukasi kesehatan berbasis nilai-nilai keislaman yang universal dan relevan sepanjang masa.

Kata Kunci : *Etika makan, hadis, Rasulullah SAW, kesehatan, pola konsumsi, adab Islam*

A. Pendahuluan

Adab makan dan minum dalam Islam mengatur dari adab memulai makandan minum, saat makan dan minum sampai selesai makan dan minum. Banyak orang yang memandang proses makan dan minum sebagai sesuatu yang lazim, adat atau kebutuhan hidup. Hingga tidak jarang terdengar ungkapan bahwa “hidup untuk makan dan minum”. Namun tidak demikian halnya dalam Islam. Islam adalah agama yang menjelaskan segala bentuk kemaslahatan (kebaikan) bagi manusia. Demikianlah keesempurnaan Islam yang hujjahnya sangat jelas, sehingga tidak ada permasalahan yang tersisa melainkan telah dijelaskan didalam keindahan dan kesempurnaan agama Islam [Ade: 57].

Sebagaimana firman Allah SWT didalam QS. Al-Baqarah (2): 172

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ ءِتَاءَهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, makanlah diantara rezeki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.”

Dalam makan dan minum, kita menemukan berbagai adab yang terkait dengannya yang diserukan oleh Al-Qur'an dan Sunnah, lalu dipraktikkan oleh para sahabat Rasulullah dan para pengikut mereka dari generasi terdahulu, sehingga orang-orang pada masa kini bisa mewarisi adab-adab tersebut [Yusuf: 563].

Sebagai seorang Muslim, kita telah diajarkan banyak etika/adab dalam hal apapun, termasuk salah satunya adab makan dan minum. Rendahnya kesadaran Muslim saat ini tentang pentingnya mengaplikasikan adab dalam Islam dalam kehidupan sehari-hari, terutama adab makan dan minum. Hal ini sering ditemukan, seorang Muslim saat makan dan minum berdiri maupun berjalan, mencela makanan, tidak membaca basmalah dan lain sebagainya. Hal ini terjadi bukan karena mereka tidak tahu dan tidak faham tentang adab makan dan minum yang benar dalam Islam, namun karena sebagian besar dari mereka menganggap melanggar hal-hal kecil tersebut sebagai sesuatu yang lumrah, kemudian perilaku tersebut dilakukan terus-menerus sehingga menjadi suatu kebiasaan. Jika kita mengamati pola makan Rasulullah, maka akan kita dapati bahwasannya Beliau mengumpulkan beberapa aspek, beberapa diantaranya aspek faidah, kenikmatan dan penjagaan terhadap kesehatan. Jika dilihat dari segi kesehatan, ajaran Beliau tentang adab makan ini sebenarnya telah teruji kebenaran manfaatnya bagi kesehatan oleh penelitian-penelitian modern [Abdullah: 538].

Maka dalam penelitian ini penulis bermaksud menjelaskan tentang etika makan dan minum yang diajarkan Nabi SAW. Harus ditiru sebagai bukti melaksanakan sunnahnya.

B. Tinjauan Pustaka

Beberapa penelitian telah membahas tema serupa mengenai konsumsi sehat dalam perspektif hadits dan sunnah. Salah satunya adalah artikel oleh Zeid B. Smeer berjudul “Kajian Hadis-Hadis Etika Makan Ditinjau dari Aspek Kesehatan” yang dipublikasikan dalam el Harakah: Jurnal Budaya Islam (2019). Dalam artikel tersebut, Smeer menganalisis hadis-hadis etika makan dari Nabi SAW. melalui kajian pustaka dan membandingkannya dengan ilmu kesehatan modern. Ia menemukan bahwa prinsip-prinsip seperti tidak berlebihan, makan bersih, dan pola makan seimbang mempunyai kesesuaian dengan rekomendasi kesehatan kontemporer.

Selanjutnya, ada artikel dengan judul “Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan” yang diterbitkan di Journal of Creative Student Research (2023) oleh Fauzan Irfan. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur untuk menggambarkan apa yang dikonsumsi Rasulullah SAW. beserta kandungan nutrisinya, lalu menilai relevansi praktik tersebut dengan pola makan saat ini. Mereka menekankan pentingnya gizi seimbang dan moderasi dalam konteks sunnah Rasulullah SAW.

C. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan menggunakan penelitian kepustakaan (*Library research*), yakni dengan

membaca, menelaah dan mengkaji buku-buku dan sumber tulisan yang erat kaitannya dengan masalah yang dibahas. Dalam hal ini penulis mengumpulkan beberapa sumber diantaranya: buku-buku yang relevan dengan topik penelitian, jurnal dan artikel ilmiah.

D. Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Etika

Etika berasal dari bahasa Yunani yaitu dari kata *ethos* (kata tunggal) yang berarti: tempat tinggal, padang rumput, kandang, adat, watak, sikap, cara berpikir. Bentuk jamaknya adalah *ta, etha*, yang berarti adat istiadat [Abuddin: 75].

Menurut Bertens ada dua pengertian etika: sebagai praktis dan sebagai refleksi. Sebagai praktis, etika berarti nilai-nilai dan norma-norma moral yang baik yang dipraktikkan atau justru tidak dipraktikkan, walaupun seharusnya dipraktikkan. Etika sebagai praktis sama artinya dengan moral atau moralitas yaitu apa yang harus dilakukan, tidak boleh dilakukan, pantas dilakukan, dan sebagainya [Bertens, 2007: 22].

Menurut Webster Dictionary, secara etimologis etika adalah suatu disiplin ilmu yang menjelaskan sesuatu yang baik dan yang buruk, mana tugas atau kewajiban moral, atau bisa juga mengenai kumpulan prinsip atau nilai moral.

Didalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) disebutkan bahwa etika diartikan sebagai ilmu tentang apa yang baik dan apa yang buruk dan tentang hak dan kewajiban moral (akhlak) [Depdikbud, 2002: 309]. Kemudian Frans Magnis menambahkan bahwa etika pada hakikatnya mengamati realitas moral secara kritis, etika tidak memberikan ajaran, melainkan memeriksa kebiasaan-kebiasaan, nilai-nilai, norma-norma dan pandangan-pandangan moral secara kritis.

2. Tatacara Ketika Makan dan Minum

Tatacara makan harus diperhatikan, terutama bila sering diundang makan bersama sanak family, keluarga, tetangga atau keluarga teman. Berikut adalah tatacara saat makan dan minum:

- a. Pastikan tangan bersih saat mendatangi meja makan.
- b. Mulailah makan ketika sudah dipersilahkan, atau ketika semua orang mulai makan.
- c. Duduk tegak dengan punggung lurus dan tidak bersandar malas atau merosot di kursi.
- d. Tetap berada kursi selagi makan, jangan bolak-balik dan mengganggu ketenangan oranglain yang sedang makan.
- e. Selama makan, kedua belah siku tidak boleh dikembangkan, siku atau lengan tidak boleh diletakkan di atas meja, cukup sebatas pergelangan tangan.
- f. Makan dengan mulut tertutup dan tidak bersuara.
- g. Bukalah mulut saat makanan sudah ada berada di depan bibir, jangan membuka mulut lebar-lebar ketika makanan masih jauh dari bibir [Uno, 2009: 68].
- h. Jika makanan terlalu panas, maka jangan meniupnya. Biarkan saja sampai makanannya dingin.
- i. Dilarang menghirup makanan berkuah, apalagi sampai menimbulkan bunyi seruput-seruput.
- j. Dilarang meludahkan makanan yang tidak disukai ke serbet atau piring, kecuali itu membahayakan. Misalnya ada paku di nasinya atau duri tajam di lauknya. Jika makannya tidak enak, mau tidak mau harus kamu telan.
- k. Minumlah dengan tenang dan sopan, jangan berbunyi dan berkumur.

- l. Dilarang untuk berisik, seperti: bersendawa, bersiul, atau membunyikan sendok dan garpu ke piring. Jika tidak sengaja bersendawa, menyentuh bibir dengan serbet sambil berucap maaf.
- m. Jika ada sesuatu yang jatuh atau tumpah, maka dilarang untuk gaduh. Ambil dan bersihkan dengan serbet dan mintalah serbet pengganti. Jika tidak ada serbet, maka bisa menggunakan tisu.
- n. Jika tidak sengaja menumpahkan sesuatu ke baju seseorang, maka segalah meminta maaf dan ambilkan tisu atau serbet. Biarlah dia mengelap tumpahan di bajunya sendiri.

3. Tatacara Bicara Ketika Makan

Tatacara makan harus diperhatikan, terutama bila sering diundang makan bersama sanak family, keluarga, tetangga atau keluarga teman. Berikut adalah tatacara saat makan dan minum:

- a. Dilarang untuk berbicara saat mulut penuh dengan makanan. Jika ada orang yang bertanya, maka telanlah terlebih dahulu makanannya setelah itu menjawabnya.
- b. Dilarang untuk mengkritik makanan. Hargailah orang yang sudah bersusah payah menyiapkan makanan. Itu sudah yang terbaik yang bisa mereka lakukan.
- c. Jika ingin meminta makanan yang diletakkan agak jauh dari meja, maka dilarang untuk mengambilnya. Cukup bilang “tolong” ke orang yang terdekat dengan makanan itu.
- d. Jika sudah selesai makan, maka minta izinlah kepada tuan rumah untuk meninggalkan meja makan.
- e. Ucapkan terima kasih kepada orang yang telah menyiapkan makanan.
- f. Tawarkan bantuan untuk membersihkan meja atau mencuci piring bekas makan.

4. Hadis Tentang Etika Makan dan Minum

Berikut hadits-hadits yang berbicara mengenai etika makan dan minum atau bagaimana Islam melalui hadits-hadits mengajarkan para pengikutnya mengenai etika makan dan minum.

- a. Membaca Doa (*Basmallah*) Sebelum Makan

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيُفِلْ بِسْمِ اللَّهِ
أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ

“Apabila salah seorang di antara kalian makan, maka hendaknya ia membaca Bismillaah. Jika ia lupa untuk menyebut nama Allah Ta’ala di awal, hendaklah ia membaca, “Bismillaahi awwalahu wa aakhiruhu (dengan nama Allah pada awal dan akhirnya)”

Berdasarkan hadits diatas, dianjurkan mengucapkan basmallah pada saat mulai makan, hal ini sudah merupakan kesepakatan para ulamam Para ulama berpendapat bahwa dianjurkan untuk mengeraskan bacaan basmalah untuk memperdengarkannya kepada oranglain dan mengingatkannya.

Dengan membaca basmalah akan mendapatkan beberapa tujuan, diantaranya: *pertama*, agar apa yang kita makan benar-benar bermanfaat terutama untuk beribadah. *Kedua*, dihindarkan dari gangguan setan, jadi setan memakan makanan yang sedang kita makan, ini jika berdasarkan makan hakikat. Sedangkan para ulama bersepakat bahwa makna ini keluar dari arti lahiriahnya. Dengan demikian ini menunjukkan tidak ada kemanfaatan dari makanan yang kita makan tersebut. *Ketiga*, untuk mendapatkan

- b. Makan dan Minum Menggunakan Tangan Kanan dan Larangan Menggunakan Tangan Kiri

وَعَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا أَكَلْتَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ (أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ)

“Jika salah seseorang di antara kalian makan, maka hendaknya dia makan dengan tangan kanannya dan jika minum maka hendaknya juga minum dengan tangan kanannya. Karena sesungguhnya syaitan makan dengan tangan kirinya dan minum dengan tangan kirinya pula.” (HR Muslim)

Berdasarkan hadits di atas, hadits ini menganjurkan agar kita senantiasa menggunakan tangan kanan dan larangan menggunakan tangan kiri. Dalam keterangan hadits Nabi SAW yang disebutkan di atas disebutkan bahwa setan makan menggunakan tangan kiri, maka kita sebagai umat Islam dilarang untuk menyerupainya. Menurut al-Tibi larangan makan dan minum menggunakan tangan kiri karena larangan menyerupai bala tentara setan. Setan itu mempunyai bala tentara dan akan membawa bala tentaranya tersebut bersamanya [Yahya, 1930: 190].

- c. Tidak Membiarkan Makanan Yang Jatuh dan Menjilati Jari setelah Makan

وَعَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا أَكَلْتَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ (أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ)

“Saya pernah mendengar Nabi Saw bersabda; Sesungguhnya setan menyertai salah satu dari kalian dalam segala hal hingga menyertai kalian ketika makan. Oleh karena itu, apabila suapan makanan salah seorang di antara kalian jatuh, ambilah kembali lalu buang bagian yang kotor dan makanlah bagian yang bersih. Jika sudah selesai makan, makan hendaknya menjilati jari-jarinya. Karena dia tidak tahu makanan mana yang membawa berkah.”

Memungut makanan yang jatuh setelah membersihkannya adalah kesunnahan atau anjuran jika memang jatuhnya tidak di tempat yang najis. Apabila jatuh di tempat yang najis maka berikanlah pada hewan dan jangan meninggalkannya untuk setan. Maksud dari “jangan meninggalkan makanan tersebut untuk setan” adalah menyia-nyiakan nikmat Allah dan menganggap hina nikmat tersebut perbuat orang yang sombong. Dan yang mencegah untuk memungut makanan yang terjatuh tersebut adalah sifat sombong dan ini termasuk sifat dari setan [Yazid, 1954: 204].

Sedangkan anjuran menjilati tangan atau piring menurut Imam Nawawi adalah makanan yang ada memiliki barakah di dalamnya, dan manusia tidak mengetahui dimana letak barakah tersebut, apakah terletak pada makanan yang ia makan ataukah terletak pada sisa makanan yang ia tinggalkan, maka hendaknya melakukan anjuran tersebut untuk memperoleh barakah dari makanan yang kita makan. Adapun pengertian barakah adalah tambahan dan tetapnya kebaikan. Bentuk nyata dari makanan adalah orang yang makan selamat dari penyakit, dan ia juga kuat dalam beribadah [Ahmad, 679].

Telah menceritakan kepadaku Abdul Aziz bin Abdullah ia berkata: Telah menceritakan kepadaku Muhammad bin Ja'far dari Muhammad bin Amru bin Abu Salamah ia adalah Ibnu Ummu. Salah isteri Nabi SAW, ia berkata: Suatu hari, aku makan makanan bersama Rasulullah SAW lalu aku menyantap makanan dari ujung nampan, maka Rasulullah SAW berkata kepadaku: "makanlah makanan yang ada di depanmu".

Hadits Rasulullah SAW tentang makan dari yang terdekat terlebih dahulu, karena jika seseorang makan dari tempat di mana temannya makan adalah perilaku yang buruk dan menghilangkan wibawa. Terkadang temannya merasa jijik, terlebih lagi jika makanannya berkuah dan yang sejenisnya.

5. Hikmah Adab Makan dan Minum

Pada pembahasan di atas, penulis telah menyajikan beberapa hadis terkait etika makan dan minum, sehingga dapat disimpulkan tentang etika makan dan minum Nabi SAW sebagaimana hadits yang telah penulis sajikan. Sehingga dapat ditarik hikmah dari etika makan dan minum yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW sangat relevan dengan beberapa aspek kesehatan:

a. Kesehatan Fisik

1) Cuci Tangan Sebelum Makan dan Sesudah Makan

Nabi Saw selalu mengawali makan dengan mencuci tangan terlebih dahulu. Sebagaimana kita ketahui bahwa kulit merupakan barrier (pembatas) antara tubuh dengan lingkungan eksternal, sehingga kulit berfungsi sebagai protektor tubuh dari kuman, radiasi dan racun. Terdapat sekitar 70% penyakit infeksi yang bersumber dari telapak tangan, seperti influenza, infeksi saluran pernafasan atas, diare, dan lain-lain. Kulit pada tangan manusia juga berfungsi sebagai organ motorik sosial, seperti bersalaman, menolong orang, membantu mengangkat barang, dan lain sebagainya. Berdasarkan penelitian, mencuci tangan sebelum makan dapat menurunkan angka kejadian diare sebesar 47% serta ISPA 30% dan meminimalisir infeksi lain yang mengancam kesehatan tubuh [Yanwar, 2015: 23].

2) Tidak Meniup Makanan

Rasulullah SAW melarang meniup makanan. Kita semua tahu jika saat menghembuskan nafas (ekspirasi) maka kita akan mengeluarkan CO₂. Pada saat meniup makanan CO₂ akan bergabung dengan uap air (H₂O) menjadi H₂CO₃ yang bersifat asam. H₂CO₃ dalam keadaan normal berfungsi untuk mengatur tingkat keasaman (PH) di dalam darah. Sehingga jika kita meniup makanan, maka secara otomatis akan terbentuk asam karbohidrat (H₂CO₃) yang menyebabkan kenaikan kadar asam darah yang apabila terakumulasi akan menyebabkan suatu kondisi yang disebut asidosis yakni meningkatnya kadar asam dalam darah melebihi batas normal. Dalam kondisi tertentu asidosis yang berat dapat menyebabkan terjadinya kerusakan organ lain seperti ginjal bahkan sampai menyebabkan kematian. Sehingga, jika kita menemui hidangan makanan yang panas, cukup bagi kita menggunakan kipas angin untuk mendinginkannya.

3) Menjilati Jari Setelah Makan

Hal ini yang menjadi contoh dari diri Nabi Saw dalam hal adab makan dan minum diantaranya adalah menjilati jari setelah makan, demikian dapat dikaji dari sisi kesehatan yang menjelaskan bahwa jari-jari yang digunakan

untuk makan dapat mengeluarkan enzim amilase pencernaan. yang dapat membantu bagi kelancaran pencernaan.

4) Makan Menggunakan Tangan Kanan dan Larangan Menggunakan Tangan Kiri

Adapun hikmahnya secara kesehatan dapat disimpulkan bahwa penggunaan tangan kanan saat makan memiliki relevansi dengan penggunaan otak kiri dalam memutuskan sesuatu. Otak kiri merupakan sumber aliran saraf motorik ke sisi sebelah kanan, termasuk tangan kanan. Otak kiri dikenal dengan otak berfikir yang lebih menggunakan kemampuan oleh analitis dan rasional, sedangkan otak kanan secara umum disebut sebagai otak merasa ekspresif dan instingtif. Makan dengan tangan kanan dapat diartikan makan dengan penuh pertimbangan rasional, tidak berlebihan dan melibatkan analitis kritis akan manfaat menu yang dimakan.

Selain itu, ditinjau dari aspek medis, maka dengan tangan kanan atau jari kanan juga mempunyai banyak manfaat. Disebabkan di dalam celah jari kanan terdapat enzim yang membantu mempercepat proses pembusukan makanan. Sebelum makan, Nabi saw menyuruh membasuh tangan sampai pergelangan tangan. Ditangan kanan terdapat enzim. Enzim pada tangan kanan akan mudah keluar apabila tangan kanan basah. Mencuci tangan merupakan cara yang tepat untuk membantu mengeluarkan enzim tersebut. Di dalam mulut ada air liur yang mengandung enzim amilase. Seperti diketahui enzim merupakan komponen penting yang diperlukan untuk proses pencernaan dan penyerapan makanan.

Tanpa bantuan enzim, semua bahan makanan yang masuk ke tubuh hanya akan numpang lewat. Saat ini pemahaman masyarakat mengenai enzim pencernaan dan fungsinya masih sangat rendah. Pada umumnya masyarakat hanya mengaitkan masalah pencernaan dengan penyakit maag. Dokter Ari Fahrial Syam Sp,PD, KGEH, MMB staf Divisi Gastroenterologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM dan Pengurus PAPDI (Perhimpunan Ahli Penyakit Dalam Indonesia), menerangkan bahwa enzim bertanggung-jawab menjaga kesehatan dan proses metabolisme di dalam tubuh. Kekurangan enzim dapat menyebabkan tubuh mengalami gangguan pencernaan (malabsorpsi).

b. Kesehatan Mental

1) Membaca basmalah Sebelum Makan dan Membaca Hamdalah Setelah Makan

Dalam hubungan doa dan kesehatan, para ahli menemukan bahwa berdoa erat kaitannya dengan spiritualitas seseorang. Hal ini bisa dipahami bahwa syarat seorang hamba memohon (doa) adalah dalam keadaan tenang. Ketika dalam keadaan berdoa, maka seluruh jiwa raga dalam keadaan tunduk, tenang. Peredaran darah akan bekerja secara normal tanpa ada rasa tergesa-gesa yang mengakibatkan jantung memompa lebih kencang, sehingga jelas juga bahwa dengan doa, seorang akan terhindar dari sakit hipertensi (tekanan darah tinggi).

2) Tidak Membiarkan Makanan Yang Jatuh

Pada anjuran kali ini di antara hikmah yang dapat dipetik adalah bahwa Nabi Saw sangat menghargai makanan dan mencegah diri dari bersikap sombong. Sebenarnya orientasi dari anjuran tersebut menjelaskan bahwa Islam tidak menghendaki hal-hal yang mubazir, termasuk dalam hal makanan.

3) Tidak Mencela Makanan

Kritik terhadap makanan yang sebagian besar mengandung unsur air akan mempengaruhi struktur kristal air yang terkandung dalam makanan tersebut. Kritik makanan akan mengurangi keberkahan yang Allah tebarkan dalam makanan tersebut dan sangat mungkin justru akan berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh setelah mengkonsumsinya.

c. **Kesehatan Sosial**

Dari beberapa anjuran yang dilakukan Nabi Saw saat makan, terdapat sebagian yang sangat relevan dengan kesehatan sosial, salah satunya adalah anjuran untuk mengambil makanan dari sisi yang paling dekat. Nabi Saw dikenal sebagai pribadi yang sangat memperhatikan adab dalam segala keadaan, termasuk saat makan. Beliau menganjurkan agar seseorang mengambil makanan dari arah yang paling dekat dengannya sendiri. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari mengulurkan tangan ke arah makanan yang dekat dengan orang lain, yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman atau mengganggu orang lain. Meskipun terlihat sederhana, anjuran ini mengandung pesan moral yang dalam, yaitu pentingnya bersikap sopan dan menjaga etika di hadapan orang lain, termasuk dalam hal-hal kecil seperti makan bersama.

E. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari makalah ini adalah sebagai berikut. Pertama, etika diartikan sebagai ilmu yang membahas tentang apa yang baik dan apa yang buruk, serta hak dan kewajiban moral (akhlak). Etika pada hakikatnya bersifat kritis terhadap realitas moral; ia tidak mengajarkan secara langsung, melainkan memeriksa kebiasaan, nilai, norma, dan pandangan moral secara mendalam. Kedua, membaca basmalah memiliki beberapa tujuan, antara lain agar makanan yang dikonsumsi benar-benar memberikan manfaat, khususnya untuk beribadah. Selain itu, membaca basmalah juga diyakini dapat menghindarkan dari gangguan setan yang ikut memakan makanan, jika ditinjau dari sisi hakikat. Para ulama sepakat bahwa makna ini tidak dapat dipahami secara lahiriah, tetapi menunjukkan bahwa makanan yang tidak disertai basmalah dapat kehilangan kemanfaatannya. Membaca basmalah juga bertujuan untuk mendapatkan ridha Allah dan mengekspresikan rasa syukur kepada-Nya, sebagaimana yang tercermin dalam doa sebelum dan sesudah makan. Ketiga, memungut makanan yang jatuh, setelah membersihkannya dan jika tidak jatuh di tempat yang najis, merupakan kesunnahan atau anjuran. Namun, jika makanan jatuh di tempat yang najis, sebaiknya diberikan kepada hewan dan tidak ditinggalkan begitu saja agar tidak dimanfaatkan oleh setan. Keempat, anjuran untuk menjilati tangan atau piring menurut Imam Nawawi didasarkan pada keyakinan bahwa makanan memiliki barakah, dan manusia tidak mengetahui di mana letak barakah itu, apakah pada makanan yang dimakan atau pada sisa makanan yang tertinggal. Oleh karena itu, anjuran ini perlu dilakukan untuk memperoleh keberkahan dari makanan. Barakah sendiri diartikan sebagai tambahan dan ketetapan kebaikan, yang bentuk nyatanya antara lain adalah selamat dari penyakit serta memiliki kekuatan dalam beribadah.

Referensi

Buku

Abdullah Nasikh Ulwan, 1990, Pendidikan Anak Dalam Islam, Jakarta: Pustaka Amani.
Abi Abdillah Muhammad bin Yazid al-Quzwaini, 1954, Sunan Ibnu Majah, juz 2,

- Semarang; Thoha Putra.
- Abi al-A'la Muhammad Abdurrahman bin Abdurrahim al-Mubarakfuri, Tuhfah al-Ahwadzi bi Syarhijami al-Turmudzi, juz 5, Mesir: Dar al-Fikr.
- Abu Abd Allah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim, 1994, Sahih Bukhari, Beirut: Dar al-Fikr.
- Abuddin Nata, 2012, Akhlak Tasawuf dan Karakter Mulia, Jakarta: Raja Grafindo.
- Ade Hasman, Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad SAW, Jakarta: Pustaka Imam Syafi'I.
- Ahmad bin Ali al-Asqalani, Fath al-Bari bi Syarh Sahih al-Bukhari, juz 9. Depdikbud, 2002, Kamus Besar Bahasa Indoneesia, Jakarta: Balai Pustaka.
- K. Bertens, 2007, Etika, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mien R. Uno, 2009, Buku Pintar Etiket Untuk Remaja, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Muhyi al-Din Yahya bin Syaraf al-Nawawi, 1930, Sahih Muslim bi Syarh al-Nawawi, juz 13, Mesir: Maktabah al-Misriyah.
- Yusuf Qardhawi dan al-Ghazali, 2005, Fiqh Jihad: Sebuah Karya Monumental Terlengkap, Jakarta: Pustaka Azam.

Artikel

- Irfan, Fauzan dkk. 2023 Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research*, Vol. 1, No. 5
- Smeer, Zeid B. 2019. Kajian Hadis-Hadis Etika Makan Ditinjau dari Aspek Kesehatan. *el Harakah: Jurnal Budaya Islam*. Vol. 11, No. 2