

Mengenal Lebih Jauh Larangan Makan dan Minum Berdiri dalam Islam: Aspek Kesehatan yang Jarang Diketahui

Alfitri Chellyadiza¹

Dhiyaa Nasywa Shabiha²

Korespondensi penulis: alfitri.chellyadiza.123@email.com¹, dhiyaanasywa5127@gmail.com²

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *This study discusses the ethics of eating and drinking in Islam, taking the foundation of Qur'anic verses and hadith as the main guide. The focus of the study involved analyzing four hadiths that showed the health consequences associated with certain actions, such as the prohibition of standing drinking and the exhortation to eat calmly. In a medical perspective, the ban is considered to have a positive impact on the health of the body. In addition, the study also discusses halal and thayyib rules in food and beverage consumption, as well as the importance of maintaining a balance between physical and spiritual. The implementation of Islamic values in daily lifestyle, especially related to food, is considered an important aspect in maintaining health. The results showed that Islamic teachings are not only spiritual in nature, but also provide significant direction related to human health. Awareness and implementation of this teaching is expected to improve the welfare of the Muslim community as a whole. This study adopts the literature review method by analyzing various articles that discuss the ethics of eating and drinking in Islam from a religious and health perspective.*

Keywords: ethics of eating and drinking, health, sunnah of the Prophet

Abstrak. Penelitian ini membahas etika makan dan minum dalam Islam, dengan mengambil dasar ayat-ayat Al-Quran dan hadits sebagai pedoman utama. Fokus penelitian ini melibatkan analisis empat hadits yang menunjukkan konsekuensi kesehatan yang terkait dengan tindakan tertentu, seperti larangan berdiri minum dan nasihat untuk makan dengan tenang. Dalam perspektif medis, larangan tersebut dianggap berdampak positif bagi kesehatan tubuh. Selain itu, penelitian juga membahas aturan halal dan thayyib dalam konsumsi makanan dan minuman, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara jasmani dan rohani. Penerapan nilai-nilai Islam dalam gaya hidup sehari-hari, khususnya terkait makanan, dinilai sebagai aspek penting dalam menjaga kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran Islam tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memberikan arahan yang signifikan terkait dengan kesehatan manusia. Kesadaran dan implementasi ajaran ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat Islam secara keseluruhan. Penelitian ini mengadopsi metode literature review dengan menganalisis berbagai artikel yang membahas etika makan dan minum dalam Islam dari perspektif agama dan kesehatan.

Kata kunci: etika makan dan minum, kesehatan, sunnah nabi

LATAR BELAKANG

Hadits merupakan bahan rujukan kedua bagi setiap umat Islam setelah Al-Quran dan merupakan pedoman hidup terpenting yang memuat peraturan-peraturan dalam setiap aspek kehidupan manusia. Salah satunya adalah etika atau moralitas yang menjadi perhatian terpenting dalam kehidupan sehari-hari. Etika dan moral selalu mengacu pada baik dan buruknya manusia, maka bidang moral adalah bidang kehidupan manusia dilihat dari sudut kebaikan manusia. Oleh karena itu, sudah sepatutnya umat Islam memperhatikan adab dan perilakunya demi menjaga keberlangsungan kehidupan sehari-hari. Agar hidupnya mencerminkan akhlak yang baik dan dapat memperoleh pahala yang dianggap sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT. Tata krama makan dan minum dalam Islam mengatur tata krama mulai dari awal makan dan minum, hingga akhir makan dan minum (Qibty, 2021).

Islam adalah agama yang paling sempurna. Islam telah mengatur banyak aspek kehidupan makhluk hidup, bahkan hal terkecil sekalipun yang dianggap remeh oleh manusia. Islam sendiri mengatur etika hidup seluruh masyarakat, bahkan dalam aktivitas kecil sekalipun. Akhlak yang disyariatkan Islam tentu bermanfaat bagi kita umat Islam. Salah satu aturan etika yang diajarkan Islam adalah kebiasaan minum yang baik dan benar (Nursyifa, 2022).

Namun, meskipun etika sangat dihargai dalam Islam, etika tampaknya kurang penting dalam kehidupan sehari-hari. Tentu saja hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan umat Islam terhadap ajaran agamanya sendiri dan pengaruh masuknya budaya asing yang dianggap lebih baik dan maju dibandingkan ajaran Islam yang sudah ada. Saat ini baik yang tua maupun muda nampaknya saling membenarkan satu sama lain. Orang muda meniru orang tua, dan orang tua merasa apa yang dilakukannya benar karena orang muda menirunya. Hal ini memungkinkan etika yang sebenarnya kurang baik untuk ditiru menjadi hal yang lumrah bila diamalkan oleh banyak orang (Arrazy, 2023).

Salah satu kebiasaan buruk yang banyak dilakukan orang adalah makan dan minum sambil berdiri. Saat ini, makan dan minum sambil berdiri sudah semakin menjadi kebiasaan masyarakat dan pandangan umum di segala situasi dan kondisi, terutama di perkotaan. Baik itu pusat perbelanjaan, pasar tradisional, atau bahkan tempat pendidikan, remaja dan anak-anak masa kini tidak akan meninggalkannya.

Padahal, telah dianjurkan untuk makan dan minum agar dilakukan sambil duduk (Arrazy, 2023).

Sebagai umat Islam, kita diajarkan tata krama/etika dalam segala hal termasuk kebiasaan makan dan minum. Seringkali kesadaran umat Islam dalam menerapkan etika Islam dalam kehidupan sehari-hari masih kurang, khususnya mengenai etika makan dan minum. Seringkali kita melihat orang makan dan minum sambil berdiri, tidak memperhatikan dengan tangan mana mereka makan, atau makan terburu-buru tanpa mengunyah terlebih dahulu. Meski hal ini tidak sesuai ajaran Islam, namun banyak orang yang meremehkan tata krama makan karena menganggap hal tersebut merupakan hal yang lumrah di masyarakat. Al-Qur'an dan Sunnah sangat memperhatikan makanan dan minuman. Melalui Nabi Muhammad SAW beliau mencontohkan hal tersebut. Hal ini tercatat dalam hadits-hadits yang diriwayatkan oleh para sahabat Nabi SAW, yang mencatat cara makannya, apa yang dimakannya, adab makannya, dan kebiasaan makannya (Ritonga & Pulungan, 2023).

Tata krama duduk dan makan minum tidak hanya diajarkan dalam agama Islam, di Indonesia tata krama ini sudah ada di kalangan masyarakat zaman dahulu bahkan sebelum kemerdekaan, dan peradaban Islam belum sepenuhnya terbentuk. Penelitian menunjukkan bahwa tradisi makan dan minum sambil duduk bersila dimulai pada masa kerajaan Indonesia pertama. Saat itu, orang makan dan minum sambil duduk bersila di lantai, mirip dengan gerakan yoga yang disebut sukhasan. Gerakan ini dapat memberikan pijatan pada otot perut sekaligus meningkatkan sirkulasi di bagian bawah tubuh. Gerakan duduk bersila juga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh. Namun, saat ini tradisi ini sudah kian memudar, banyak masyarakat yang makan dan minum dengan cara berdiri padahal tidak dalam kondisi darurat (Yusantika, 2023).

KAJIAN TEORITIS

Terdapat beberapa karya yang penulis anggap relevan dan signifikan dalam penyusunan artikel ini. Semua sumber literatur ini dapat berguna sebagai acuan penulisan artikel ini dan menautkan ke penelitian sebelumnya. Terdapat beberapa artikel yang terdapat beberapa referensi yang penulis jadikan referensi. Literatur tersebut membahas tentang hadis-hadis larangan minum sambil berdiri dan pandangan para ahli medis mengenai dampak kesehatan dari minum sambil berdiri.

Terdapat pada buku berjudul “Makan Minum Sambil Berdiri Haramkah?” oleh Syafri Muhammad Noor, Lc. Didalam buku ini terdapat penjelasan macam hadis yang melarang makan dan minum berdiri, bahkan fakta-fakta dari para sahabat nabi serta penjelasan dari beberapa ulama. Buku ini juga memuat hikmah secara medis dan etika lainnya yang perlu diterapkan ketika makan dan minum.

Artikel “Etika Minum Menurut Hadis Serta Tinjauannya Berdasarkan Sains” oleh Fatichatus Sa’diyah memaparkan berbagai macam etika ketika minum berdasarkan hadis-hadis yang salah satunya adalah hadis larangan minum sambil berdiri. Selain itu, pada artikel ilmiah ini memberikan pembahasan hadis tersebut dari tinjauan sains.

Berdasarkan paparan penjelasan di atas dengan memperhatikan pokok bahasan yang sesuai dengan tema yang ingin penulis bahas maka terdapat banyak referensi hadis mengenai larangan makan dan minum berdiri serta dampaknya terhadap kesehatan. Pada artikel ini berupaya menggabungkan seluruh literatur yang diterima penulis sehingga ada kesinambungan. Artikel ini juga menjelaskan aturan etika lainnya saat makan dan minum, namun tetap berfokus pada makan dan minum sambil berdiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode literature review sebagai landasan untuk mengklasifikasikan data umum, sumber yang diteliti, serta mengeksplorasi keterkaitan antara variabel bebas, terikat, dan korelasi di antara keduanya. Pendekatan pencarian literatur tidak hanya memudahkan proses penulisan artikel, tetapi juga berperan dalam mencegah praktik plagiarisme. Sebagai ilustrasi, dalam artikel "*Drinking Ethics According to Hadith and Its Review Based on Science: Etika Minum Menurut Hadis Serta Tinjauannya Berdasarkan Sains*" karya Fatichatus Sa’diyah (2022), pembahasan mengenai etika minum berdasarkan hadis serta relasinya dengan pengetahuan sains diuraikan secara komprehensif. Artikel tersebut juga memaparkan beberapa hadis terkait yang memperkaya perspektif etika minum.

Selanjutnya, dalam artikel "Etika Makan Nabi dalam Perspektif Sains Medis" oleh Nur Maulidah Rahmah dan rekan-rekannya (2022), penelitian ini membahas manfaat etika makan Nabi dari perspektif Islam dan sains. Metode uji literatur diterapkan dalam penulisan karya tulis ini, yang menguraikan dengan mendalam etika makan berdasarkan ajaran Rasulullah. Dalam konteks yang sama, artikel "Implementasi Hadits Nabawi Terhadap Etika Makan dan Minum (Kajian Living Hadis)" oleh Nazahah Ulin Nuha dan

Ninda Dwi Anggraeni menyajikan pemahaman bahwa Rasulullah memberikan contoh dalam etika makan dan minum dengan tujuan mewujudkan kemaslahatan ummat. Penulis juga menggambarkan secara rinci pola makan Rasulullah sebagai pedoman ideal yang dapat dilihat dari berbagai hadis. Keseluruhan, penelitian ini melibatkan telaah literatur yang menyeluruh untuk menyajikan pandangan yang kaya dan holistik terhadap etika makan dan minum berdasarkan ajaran Islam dan kajian sains.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Etika Makan dan Minum dari Perspektif Islam

Empat hadis yang dianalisis dari perspektif ilmiah mengungkapkan konsekuensi kesehatan yang berpotensi terkait dengan tindakan tertentu. Pertama, larangan minum sambil berdiri dihubungkan dengan risiko gangguan pada fungsi ginjal, disfungsi pencernaan, kekurangan kesegaran tubuh, dan potensi cedera pada lambung. Kedua, larangan bernafas dalam wadah dapat meningkatkan tingkat keasaman darah, menurunkan kinerja ginjal, meningkatkan risiko infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, serta dapat memicu tukak lambung atau masalah pencernaan. Sementara itu, anjuran untuk berdoa tidak hanya diartikan sebagai sumber ketenangan dan kedamaian, tetapi juga berdampak positif pada sel darah, menunjukkan cairan darah yang cerah, gerakan teratur sel darah merah, dan munculnya substansi berkilauan dalam cairan darah (Nuha & Anggraeni, 2023).

B. Makanan dan Minuman dalam Islam

Pangan, baik yang bersumber dari hewan maupun tumbuhan, dikenakan aturan hukum yang membaginya menjadi kategori halal atau haram. Dalam kehidupan sehari-hari, makanan merupakan kebutuhan utama manusia. Konsumsi makanan tidak hanya memuaskan rasa lapar, tetapi juga memungkinkan manusia untuk melanjutkan aktivitasnya dan memenuhi tanggung jawabnya. Al-Qur'an dan hadits tidak hanya menekankan pentingnya aspek gizi dalam makanan, melainkan juga menegaskan perlunya manusia mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib (baik). Secara etimologis, kata "halal" berasal dari "halla" yang artinya "bebas" atau "tidak terikat". Oleh karena itu, halal merujuk pada sesuatu yang tidak terikat oleh ketentuan tertentu dan diizinkan dalam hukum Islam. Konsep thayyib menggambarkan makanan yang tidak hanya lezat dan sehat, tetapi juga memberikan ketenangan. Makanan yang dianggap

thayyib harus bersih dan tidak mengandung bahan yang terkait dengan najis (Nuha & Anggraeni, 2023).

C. Kesehatan dalam Islam

Dalam ajaran Islam, menjaga kesehatan dianggap sebagai anugerah, yang diperkuat oleh berbagai dalil dari Al-Qur'an yang menekankan perlunya manusia merawat kesehatannya dan menghindari penyebab penyakit. Pemeliharaan kesehatan dianggap sebagai elemen krusial dalam kehidupan, dengan prinsip bahwa tindakan pencegahan lebih baik daripada pengobatan. Tidak hanya itu, makanan dan minuman yang dikonsumsi diakui memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan tubuh. Ajaran Islam tidak hanya mengajak umatnya untuk berbuat baik, tetapi juga mengatur semua aspek kehidupan, termasuk etika dan norma sosial, dengan cermat dalam konteks hubungan manusia dengan Allah (*hablumminallah*) dan hubungan antar manusia (*hablumminnas*). Salah satu contoh nyata penerapan nilai etika Islam dapat ditemukan dalam aspek makanan (Rahmah et al, 2022)

Etika makan dalam Islam tidak hanya diatur dari perspektif hubungan antar manusia dan agama, tetapi juga didukung oleh banyak penelitian yang menunjukkan bahwa ajaran etika makan yang diajarkan oleh Nabi Muhammad lebih dari 1.300 tahun yang lalu memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Etika makan ini tidak hanya menjadi bagian dari pengembangan diri individu, tetapi juga mempromosikan hubungan positif antar individu. Selain itu, nilai-nilai tersebut mencerminkan kebijaksanaan Islam dalam memandang kesehatan sebagai elemen integral dalam kehidupan sehari-hari, menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara fisik dan spiritual (Rahmah et al, 2022).

D. Karakter dan Adab dalam Perspektif Islam

Karakter, sebagai nilai-nilai perilaku manusia, mencakup dimensi hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan. Pencerminkan karakter terlihat melalui pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan, yang selaras dengan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya, serta adat istiadat. Lebih jauh lagi, karakter dapat dipahami sebagai pondasi nilai dasar yang membentuk kepribadian seseorang. Proses pembentukan ini dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan dan lingkungan, menciptakan ciri khas yang membedakan seseorang dari yang lain. Karakter ini tampak dalam sikap dan perilaku sehari-hari, mencerminkan identitas yang bersumber dari nilai-nilai yang dianut (Santosa & Yunus, 2022).

Adab yaitu melengkapi konsep karakter dengan menekankan pada memperbaiki sikap atau tingkah laku. Adab, yang dapat diartikan sebagai usaha memperbaiki perilaku seseorang, juga membawa makna mengundang atau memperlakukan orang lain dengan baik. Dengan kata lain, adab terhadap suatu kaum merupakan ajakan untuk memasukkan mereka ke dalam lingkaran pergaulan yang penuh dengan hubungan yang baik dan penuh rasa hormat. Dengan karakter yang kokoh dan adab yang baik, seseorang dapat membentuk kehidupan yang harmonis, tidak hanya secara pribadi, tetapi juga dalam interaksi dengan lingkungan dan masyarakat sekitarnya (Andriana & Muhyani, 2021).

E. Hadist Tentang Larangan Makan dan Minum Sambil Berdiri

Abd al-Jabbār bin al-`Alā' menyampaikan kepada saya bahwa Mirwān (alias al-Fazārī) memberikan cerita kepada kami, kemudian `Umar bin Ḥamzah menceritakan kepada kami, dan Abū Ghaṭfān al-Murrī memberitahukan bahwa dia mendengar Abū Hurayrah berkata, Rasulullah saw bersabda: "Janganlah seorang pun dari kalian minum sambil berdiri. Jika ada yang lupa, hendaklah dia memuntahkannya" (al-Naysaburi, n.d). Hadis ini menegaskan larangan untuk meminum sambil berdiri, yang disampaikan dengan tegas oleh Nabi saw melalui konstruksi kalimat larangan (*fi`il nāhi*) yang diperkuat oleh nun tawkid di belakangnya, menandakan tingkat larangan yang sangat kuat (Sya'diyah, 2022).

Al-Khaṭṭābī dalam Ma`ālim al-Sunan menjelaskan bahwa larangan ini bukan semata-mata sebagai aturan, melainkan juga sebagai bentuk pengajaran etika. Meminum dengan duduk dianggap lebih baik dan lebih hati-hati bagi individu yang melakukannya. Hal ini dikarenakan makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan ketenangan diketahui lebih efektif bagi kesehatan tubuh. Sebaliknya, jika seseorang mengonsumsinya dalam keadaan tidak tenang atau dengan gerakan, dapat menimbulkan masalah pada perut dan sistem pencernaan. Al-`Adwī juga menyatakan bahwa minum dengan duduk dianggap lebih aman untuk mencegah timbulnya penyakit pada liver atau tenggorokan. Keseluruhan, larangan ini bukan hanya sebagai tindakan etika dalam Islam, tetapi juga mencerminkan perhatian terhadap kesehatan tubuh dan keseimbangan dalam konsumsi makanan dan minuman (Sya'diyah, 2022).

F. Tinjauan Hadist dari Perspektif Kesehatan

Selain itu, dari perspektif medis, tubuh manusia dilengkapi dengan sfingter filter yang dapat terbuka saat tubuh dalam posisi duduk dan menutup saat tubuh berdiri. Sebagai akibatnya, air minum yang masuk ke dalam tubuh tidak sepenuhnya steril dan

dapat diolah oleh tubuh. Apabila seseorang meminum air dalam posisi berdiri, sfingter tidak akan menyaring air tersebut karena berada dalam posisi tertutup. Air yang tidak melalui penyaringan sfingter akan langsung menuju kandung kemih tanpa tersebar ke bagian tubuh lainnya, walaupun secara medis, 70% dari tubuh manusia terdiri dari cairan (Sya'diyah, 2022).

Dalam ajaran Islam, terdapat anjuran tentang cara minum yang benar, yaitu dengan menelan air sebanyak 3 kali sambil meminumnya (dengan menahan napas). Metode ini dianggap lebih efektif dalam menghilangkan dahaga dibandingkan dengan meminum air secara langsung. Dari segi kesehatan, juga disarankan untuk makan dengan tenang, tanpa terburu-buru, dan mengunyah makanan secara menyeluruh. Cara makan ini membantu menghindari risiko tersedak dan membuat kerja organ pencernaan menjadi lebih ringan. Mengunyah makanan dengan cermat juga memastikan organ pencernaan dapat bekerja optimal, karena makanan yang tidak dikunyah dengan baik dapat sulit dicerna (Sya'diyah, 2022).

Dari sudut pandang para ahli medis, pemahaman terkait larangan makan dan minum sambil berdiri dalam ajaran Islam dianggap memiliki dampak positif terhadap kesehatan dan seharusnya dihindari. Pemahaman ini sejalan dengan anjuran Rasulullah saw yang memberikan wawasan yang relevan dengan perspektif para ahli kesehatan. Oleh karena itu, ajaran Islam tidak hanya memberikan pandangan spiritual, melainkan juga memberikan penjelasan yang luar biasa terkait dengan menjaga kesehatan manusia (Sya'diyah, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ajaran Islam tidak hanya mengatur aspek spiritual dan moral, tetapi juga memberikan pedoman yang sangat relevan dalam menjaga kesehatan tubuh. Larangan makan dan minum sambil berdiri, sebagaimana diajarkan oleh Nabi Muhammad, memiliki implikasi positif terhadap kesehatan, seperti perlindungan terhadap gangguan pada fungsi ginjal, disfungsi pencernaan, dan risiko infeksi bakteri. Selain itu, anjuran untuk makan dengan tenang dan mempraktikkan etika makan lainnya juga diakui memiliki manfaat kesehatan yang signifikan.

Masyarakat Muslim sebaiknya lebih mengimplementasikan ajaran tentang etika makan dan minum dalam kehidupan sehari-hari untuk mendapatkan manfaat kesehatan. Pentingnya meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan dari perspektif Islam perlu

ditekankan melalui edukasi kesehatan yang melibatkan masyarakat, termasuk penjelasan ilmiah terkait dampak positif dari tindakan etika makan yang diajarkan oleh Nabi Muhammad. Masyarakat muslim dapat mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam gaya hidup sehari-hari, termasuk dalam pemilihan dan konsumsi makanan yang sesuai dengan prinsip halal dan thayyib. Masyarakat diajak untuk mengembangkan kebiasaan sehat, seperti makan dengan tenang, mengunyah makanan secara menyeluruh, dan mengikuti anjuran cara minum yang benar sesuai dengan ajaran Islam. Pentingnya kolaborasi antara ulama, tenaga medis, dan pihak-pihak terkait untuk menggabungkan aspek agama dan kesehatan dalam penyuluhan dan advokasi kesehatan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Andriana, N., & Muhyani, M. (2021). Karakteristik Pendidik Adab dalam Perspektif Hadis-Hadis Muttafaqun 'Alayh terkait Makan-Minum. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(3), 251-262. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v14i3.5881>.
- Arrazy, A. F., Hariadi, A., & Al Amin, M. A. (2023). Pandangan Mahasiswa PSKPS 2022 Terhadap Kebiasaan Makan Dan Minum Sambil Berdiri. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 13-19.
- 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>.
- Nursyifa, A., Putri, D. A. R., & Amalia, M. K. (2023). Analisis Hadis Larangan Minum Berdiri Dalam Kesehatan. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 1(6), 10–19. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v1i6.530>.
- Rahmah, N. M. (2022). Etika Makan Nabi dalam Perspektif Sains Medis. *Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 4(1), 128-133.
- Ritonga, A. U., & Pulungan, S. R. (2023). Analisis Etika Berkonsumsi Pada Makanan Dan Minuman (Studi Kasus Pada Mahasiswa/Mahasiswi Universitas Islam Sumatera Utara). *JEBIMAN: Jurnal Ekonomi, Bisnis, Manajemen dan Akuntansi* (Vol. 1 No. 5: 487) <https://jebiman.joln.org/index.php/jebiman/article/view/62>
- Sadiyah, F. (2022). *Drinking Ethics According to Hadith and Its Review Based on Science: Etika Minum Menurut Hadis Serta Tinjauannya Berdasarkan Sains*. *Jurnal Living Hadis*, 7(2), 159-183. <https://doi.org/10.14421/livinghadis.2022.4046>.
- Santosa, S., & Yunus, A. (2022). Persepsi Hadis Larangan Makan dan Minum Berdiri dan Pengaruhnya terhadap Pembentukan Karakter Santri. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 241-258. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.817>.
- Qibt, A. S. (2021). Hadits Larangan Tentang Meniup Makanan dan Minuman yang Panas. *IJoIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 2(2), 159-179. <https://doi.org/10.59525/ijois.v2i2.37>.
- Yusantika, F. D. (2023). Pembiasaan Adab Makan Dan Minum Untuk Menanamkan Karakter Religius Melalui Video Animasi Bagi SDI Sabilillah Malang. *JIEES : Journal of Islamic Education at Elementary School*, 4(1), 18-27. <https://doi.org/10.47400/jiees.v4i1.56>.