

## Sunnah Makan dan Minum dengan Posisi Duduk dan Pengaruhnya bagi Kesehatan Tubuh

Erland Ananditya Nurrahman<sup>1</sup>  
Muhammad Roif Althaf<sup>2</sup>

Korespondensi penulis: [2310912210036@mhs.ulm.ac.id](mailto:2310912210036@mhs.ulm.ac.id)<sup>1</sup>, [roifbanjarbaru99@gmail.com](mailto:roifbanjarbaru99@gmail.com)<sup>2</sup>  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**Abstract:** *Islam is a religion that has taught a lot about ethics and morals. In fact, the Prophet Muhammad (peace be upon him) was also very concerned about ethics, which shows how important it is. However, nowadays ethics has become less important. One of them is the ethics of eating and drinking standing up. Both eating and drinking also have some ethics and manners, should be in the implementation of eating and drinking follow the ethics and manners as taught by the Prophet Muhammad SAW, namely not eating and drinking while standing. Rasulullah saw. has given an example of the ethics of eating and drinking for the benefit of his people by prohibiting drinking while standing. This research is qualitative in nature and uses library data-based research methods by collecting research data sources from various relevant literature sources. Many literatures mention that drinking while sitting is considered better than drinking while standing. Some of the effects of drinking while standing on the digestive system include disrupting the work of the kidneys, dehydration, digestive tract dysfunction, nerve pressure, causing stomach acid, and triggering arthritis.*

**Keywords:** *Hadiths on Eating and Drinking, Eating Standing, Health*

**Abstrak:** Islam adalah agama yang telah banyak mengajarkan perihal etika dan moral. Bahkan etika juga sangat diperhatikan oleh Nabi Muhammad Saw. yang menunjukkan betapa pentingnya hal tersebut. Akan tetapi pada masa kini etika menjadi hal yang kurang diperhatikan. Salah satunya ialah etika makan dan minum secara berdiri. Baik makan ataupun minum juga terdapat beberapa etika dan tata krama, hendaknya dalam pelaksanaan makan dan minum mengikuti etika dan adab sebagaimana yang telah diajarkan oleh Rasulullah SAW yaitu tidak makan dan minum sambil berdiri. Rasulullah saw. telah memberikan contoh etika makan dan minum untuk kemaslahatan umat-Nya dengan melarang minum sambil berdiri. Penelitian ini bersifat kualitatif dan menggunakan metode penelitian berbasis data-data kepustakaan dengan mengumpulkan sumber data penelitian dari berbagai sumber literatur yang relevan. Banyak literatur menyebutkan bahwa minum sambil duduk itu dianggap lebih baik daripada minum sambil berdiri. Beberapa dampak minum sambil berdiri terhadap sistem pencernaan antara lain, mengganggu kerja ginjal, dehidrasi, disfungsi saluran pencernaan, menekan syaraf, menyebabkan asam lambung, serta memicu penyakit artritis.

**Kata kunci:** Hadis Makan dan Minum, Makan Berdiri, Kesehatan

## **LATAR BELAKANG**

Islam adalah agama yang paling sempurna. Islam tidak hanya mengatur bagaimana hubungan manusia dengan Sang Pencipta alam semesta, tetapi juga mengatur segala etika atau tata perilaku manusia di dunia, mulai dari hal yang besar sampai hal yang kecil. Salah satu hal yang banyak diatur dalam ajaran agama ialah mengenai etika dan moral. Dalam Islam, etika sudah menjadi bagian penting dalam keseharian seorang muslim. Mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali pun sarat akan nilai etika. Salah satu etika yang telah diajarkan agama Islam ialah tata cara minum yang baik dan benar. Minum adalah sebuah aktivitas yang biasa dan lazim sebagai makhluk hidup.

Etika minum yang benar telah diajarkan oleh hadis atau sunah nabi. Misalnya seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW. melarang kaumnya makan dan minum sambil berdiri, yang ternyata secara medis dapat dibuktikan oleh ilmu kedokteran modern. Rasulullah SAW. telah memberikan contoh dan tauladan kepada umatnya untuk menjaga etika makan melalui anjuran-anjuran yang hingga saat ini anjuran tersebut masih banyak dikaji dan dipelajari. Adab makan dan minum dengan cara duduk tidak hanya diajarkan dalam Islam saja, namun adab tersebut sudah ada di kalangan masyarakat jaman dulu sebelum kemerdekaan dan peradaban Islam belum terlalu terbentuk di negara Berkaitan. Makan dan minum dengan cara duduk.

Penelitian yang telah dilakukan tradisi makan dan minum dengan cara duduk bersila sudah terjadi pada zaman kerajaan pertama di Berkaitan. Masyarakat pada saat itu makan dan minum dengan duduk bersila dilantai seperti gerakan yoga bernama 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.

Pada kenyataannya, di kalangan masyarakat saat ini memang banyak sekali yang tidak menggunakan etika berkonsumsi. Sehingga jarang sekali kita bisa menjumpai orang-orang yang menggunakan etika berkonsumsi bahkan bisa di bilang tidak ada sama sekali, . Di lingkungan kita saat ini, minum sambil berdiri merupakan hal yang

sudah lumrah bahkan menjadi kebiasaan dalam masyarakat. Hal ini terbukti dengan banyaknya orang yang dapat kita lihat di tempat umum minum sambil berdiri. Pembiasaan makan dan minum dengan cara duduk harus diajarkan khususnya kepada generasi muda.

Pandangan ahli medis atau kedokteran terkait aktivitas minum sambil berdiri juga tidak ada yang membenarkan. Jika makan dan minum sambil berdiri dilakukan secara terus-menerus akan berakibat buruk bagi kesehatan kita. Oleh karena itu, para ahli medis menyarankan terhadap makan dan minum sebaiknya dilakukan dengan duduk bukan berdiri. Ada banyak riwayat hadis yang menyebutkan larangan minum sambil berdiri dan ketika dikaitkan efeknya kepada kesehatan, maka hadis yang disebutkan sebenarnya berjalan lurus dengan aspek pandangan medis. Dengan demikian, penulis tertarik untuk mendalami hadis larangan berdiri dan keterkaitannya terhadap kesehatan dan kemudian memaparkannya ke dalam artikel ini.

## **KAJIAN TEORITIS**

Sebagai kajian awal teori ketundukan dalam islam menjadi pokok pembahasan. Ketundukan tercermin bahwa larangan makan dan minum dalam posisi berdiri adalah sebagai bentuk kepatuhan dalam menjalankan sunnah yang diajarkan oleh Rasulullah SAW. Dalam perspektif ini menggambarkan bahwa makan dan minum bukanlah hanya sekedar 837esehat fisik semata, melainkan juga mencerminkan adab maupun etika dalam melakukan aktivitas tersebut. Teori-teori 837esehatan misalnya dalam perilaku 837esehatan juga dapat digunakan untuk memahami bagaimana posisi 837eseha makan dan minum dapat mempengaruhi 837esehatan pencernaan didalam tubuh. Pemberdayaan perilaku individu dalam praktik makan dan minum dapat meningkatkan 837esehatan pencernaan dan mengurangi risiko penyakit yang pada gilirannya berdampak positif pada kehidupan sehari-hari.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah literature review. Sumber pustaka yang digunakan dalam penyusunan literature review menggunakan buku. Proses pencarian buku melalui Google Scholar. Sumber data menggunakan data sekunder yang bersumber dari buku, literatur ilmiah maupun dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti- peneliti terdahulu yang berkaitan dengan pembahasan.

Buku yang di temukan merupakan buku yang tersebar di beberapa negara dan kata kunci yang digunakan dalam pencarian buku adalah Hadis Makan dan Minum, Makan Berdiri, Kesehatan. Buku yang ditemukan dengan judul yang berbeda- beda tetapi mengacu pada pembahasan tentang makan berdiri dari sudut pandang islam dan kesehatan. Hasil pencarian terdiri dari 6 karya tulis dan melihat perbandingan buku tersebut terhadap korelasi antara makan berdiri dan beberapa dampak yang diyakini disebabkan olehnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Makanan dan Minuman dalam Islam**

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Tidak hanya terbatas dari gangguan secara fisik, mental dan sosial, tetapi kesehatan dipandang sebagai alat atau sarana untuk hidup produktif, dengan demikian, upaya kesehatan yang dilakukan, diarahkan pada upaya yang dapat mengarahkan masyarakat mencapai kesehatan yang cukup agar dapat hidup produktif. Dengan menyelenggarakan makanan yang aman dan higienis, maka akan dapat mengoptimalkan derajat kesehatan masyarakat. Agar dapat terbebas dari bakteri, makanan yang akan disajikan harus memenuhi syarat higiene dan sanitasi yang tepat serta harus terjaga kualitasnya. Untuk menjaga keberlangsungan hidupnya, manusia membutuhkan makanan sebagai hal yang paling mendasar. Namun tetap masih harus diperhatikan apakah makanan tersebut bernilai gizi optimal dan lengkap.

### **B. Etika Makan dan Minum dalam Perspektif Islam**

Al-Qur'an merupakan karunia teragung yang diberikan oleh Allah SWT kepada umat Muslim. Secara harfiah Al-Qur'an adalah bacaan yang sempurna, tiada bacaan seperti Al-Qur'an yang dipelajari bukan hanya susunan redaksi dan pemilihan kosakatanya, tetapi juga kandungan yang tersurat, tersirat bahkan sampai kepada kesan yang ditimbulkannya. Dalam ajaran Islam kesehatan dipandang sebagai rahmat, banyak sekali dalil-dalil Al-Quran yang menegaskan manusia untuk menjaga kesehatannya, menghindari penyebab yang mengakibatkan sakit. Menjaga kesehatan merupakan hal yang penting dalam kehidupan, bahwa mencegah lebih baik dari pada mengobati.

Makanan dan minuman yang masuk ke dalam perut kita dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Karena urusan perut merupakan hal yang paling dibutuhkan manusia,

sehingga dari situ energi untuk beraktifitas didapatkan oleh tubuh kita. Pengaruh sakit perut dapat menimbulkan penyakit-penyakit lain. Tidak di ragukan lagi, bahwa perut merupakan sarang penyakit yang paling banyak di keluhkan oleh seseorang. Contoh gangguan yang terjadi dalam perut yang terjadi pada zaman sekarang, Seperti Maag, Asam lambung, terganggunya sistem pencernaan, kentut berlebih, merasa kenyang, sering bersendawa, dan penyakit-penyakit yang timbul di sekitar perut sebagai akibat dari tidak memperhatikan persoalan makanan.

Rasulullah SAW telah memberikan contoh tauladan dalam hal etika makan dan minum untuk kemaslahatan umat manusia. Misalnya, Nabi Muhammad SAW melarang kaumnya makan dan minum sambil berdiri, yang ternyata secara medis dapat dibuktikan oleh ilmu kedokteran modern yang mengungkapkan bahwa minum dalam keadaan berdiri menyebabkan air mengalir berjatuhan dengan keras pada dasar lambung dan menumbuhkannya, sehingga lambung kendor dan pencernaan menjadi sulit.

Adab makan dan minum dengan cara duduk sudah ada di kalangan masyarakat jaman dulu sebelum kemerdekaan dan peradaban Islam belum terlalu terbentuk di negara Indonesia. Makan dan minum dengan cara duduk. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tradisi makan dan minum dengan cara duduk bersila sudah terjadi pada zaman kerajaan pertama di Indonesia. Masyarakat pada saat itu makan dan minum dengan duduk bersila dilantai seperti gerakan yoga bernama 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.

### **C. Dalil Tentang Makan dan Minum Berdiri**

Islam memiliki perhatian penuh bahkan terhadap perihal makan dan minum. Semua aturan dalam Islam terhadap aktivitas sehari-hari tidak lain diperuntukkan untuk kemaslahatan pengikutnya. Larangan makan dan minum sambil berdiri dalam Islam ini langsung disampaikan oleh Rasulullah SAW, bahkan ada penjelasannya secara ilmiah yang akan membuat kita membenarkan bahwa makan dan minum lebih baik dalam posisi duduk dibandingkan berdiri.

#### **1. Dalil yang Melarang**

Dalam Islam, Rasulullah mencontohkan makan dan minum dengan posisi duduk dan inilah posisi yang disunnahkan. Hukum makan dan minum dengan posisi selain

duduk adalah makruh, baik berdiri, tiduran, juga bersandar. Rasulullah sendiri beberapa kali melarang sahabat makan maupun minum berdiri. Hadist-hadist yang melarang mengenai makan dan minum berdiri diantaranya :

**a) Hadist Pertama**

Dari Anas radhiyallahu ‘anhu, ia berkata,

“Dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bahwasanya beliau melarang seseorang minum sambil berdiri.” Qotadah berkata bahwa mereka kala itu bertanya (pada Anas), “Bagaimana dengan makan (sambil berdiri)?” Anas menjawab, “Itu lebih parah dan lebih jelek.” (HR. Muslim no. 2024).

**b) Hadist Kedua**

Dari Abu Said al-Khudri radhiyallahu ‘anhu, ia berkata,

“Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam sungguh melarang dari minum sambil berdiri.” (HR. Muslim no. 2024)

**c) Hadist Ketiga**

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda yang artinya:

“Janganlah sekali-kali salah seorang di antara kalian minum sambil berdiri. Apabila dia lupa maka hendaknya dia muntahkan.” (HR. Muslim no. 2026)

**d) Hadist Keempat**

Dari Al Jarud bin Al Ala Radhiyallahu Anhu:

"Bahwa Nabi Shallallahu Alaihi wa Sallam melarang minum sambil berdiri." (HR. At Tirmidzi No. 1941, beliau berkata: hadits ini gharib dan hasan)

**2. Dalil yang Membolehkan**

Hadits-hadits yang membicarakan masalah ini *shahih* dari Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* yaitu melarang minum sambil berdiri, dan makan semisal itu. Ada pula hadits dari Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* yang menunjukkan beliau minum sambil berdiri. Masalah ini ada kelonggaran dan hadits yang membicarakan itu semua *shahih, walhamdulillah*. Sedangkan larangan yang ada menunjukkan *makruh*. Jika seseorang butuh makan sambil berdiri atau minum dengan berdiri, maka tidaklah masalah. Ada hadits *shahih* yang menunjukkan bahwa Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* minum sambil duduk dan berdiri. Jadi sekali lagi jika butuh, maka tidaklah masalah makan dan minum sambil berdiri. Namun jika dilakukan sambil duduk, itu yang lebih utama.

**a) Hadist Pertama**

Dari An-Nazzaal ia berkata :

Ali bin Abi Thalib radliyallaahu ‘anhu mendatangi pintu ar-Rahbah membawa air kemudian meminumnya sambil berdiri. Kemudian ia berkata : “Sebagian orang tidak suka minum sambil berdiri, padahal aku melihat Nabi shallallaahu ‘alaihi wa sallam melakukannya sebagaimana engkau melihatku melakukannya barusan” (HR. Al Bukhari)

**b) Hadist Kedua**

Ibnu ‘Abbas radhiyallahu anhuma berkata,

“Aku memberi minum kepada Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam dari air zam-zam, lalu beliau minum sambil berdiri.” (HR. Bukhari no. 1637 dan Muslim no. 2027)

**c) Hadist Ketiga**

Dari ‘Amr bin Syu’aib, dari ayahnya, dari kakeknya, ia berkata :

“Aku pernah melihat Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam berpuasa dan berbuka ketika safar, minum sambil berdiri dan duduk, shalat dengan telanjang kaki dan memakai sandal, serta berpaling dari arah kanan dan kirinya (setelah selesai shalat)” (HR. Ahmad & At-Tirmidzi).

**d) Hadist Keempat**

Dari Ibnu ‘Umar bin Khattab radhiyallahu ‘anhuma ia berkata “Kami pernah makan sambil berjalan dan minum sambil berdiri di masa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wassallam

**e) Hadist Kelima**

Dari Kabsyah atau Kubaisyah bintu Tsabit al Anshariyyah (Saudarinya Hasan bin Tsabit) “Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam masuk ke rumahku, kemudian beliau minum dari mulut bejana (dari kulit) yang tergantung sambil berdiri. Lantas aku berdiri ke bejana tersebut dan memotong talinya” (HR. At-Tirmidzi dan beliau mengatakan: hadits ini hasan shahih gharib).

**D. Dampak Makan dan Minum Berdiri**

Makan dan minum berdiri dapat menyebabkan beberapa hal antara lain:

**1. Disfungsi Saluran Pencernaan**

Minum dan makan yang dilakukan sambil duduk akan membuat air atau makanan tersebut sampai ke usus secara perlahan. Sebaliknya, jika dilakukan

sambil berdiri maka air akan menabrak dinding usus secara keras. Jika kebiasaan minum sambil berdiri terus berlanjut maka mungkin lama kelamaan usus akan melar, akibatnya akan terjadi disfungsi pada saluran pencernaan. Posisi tubuh berdiri saat minum dan makan sangat memengaruhi sistem pencernaan. Hal ini dapat mengosongkan perut lebih cepat. Zat makanan dan minuman akan langsung memasuki usus sebelum diproses menjadi partikel yang sangat sederhana. Dan akan mengakibatkan tekanan di usus jadi meningkat, sehingga terjadilah masalah pencernaan.

## **2. Dehidrasi**

Minum air putih yang cukup, kurang lebih 6 atau 8 gelas sehari adalah upaya untuk menjaga kesehatan tubuh. Jika konsumsi kurang dari itu atau bahkan sangat sedikit maka akan timbul dehidrasi. Kadar air dalam jaringan tubuh harus diatur dengan tepat. Jika terdapat selisih 10% saja maka gejala-gejala serius akan timbul. Jika selisih ini mencapai 20% maka orangnya akan meninggal. Oleh karena itu, dianjurkan memuntahkan air apabila terlanjur minum sambil berdiri seperti yang disebut dalam hadits di atas.

## **3. Mengganggu Kinerja Ginjal**

ilmu sains menjelaskan bahwa air yang masuk dengan cara duduk akan disaring oleh sfringter. Sfringter adalah suatu struktur maskuler (berotot) yang bisa membuka (sehingga air kemih bisa lewat) dan menutup. Setiap air yang kita minum akan disalurkan pada pos-pos penyaringan yang berada di ginjal. Jika kita minum berdiri, air yang kita minum masuk tanpa disaring lagi dan langsung menuju kandung kemih. Ketika langsung menuju kandung kemih, maka terjadi pengendapan di saluran ureter. Akibatnya, banyak limbah yang menyisa di ureter. Inilah yang bisa menyebabkan penyakit kristal ginjal yang merupakan salah satu penyakit ginjal yang berbahaya dan susah kencing.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Makanan dan minuman yang masuk ke dalam perut kita dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Rasulullah SAW telah memberikan contoh tauladan dalam hal etika makan dan minum untuk kemaslahatan umat manusia. Nabi Muhammad SAW melarang kaumnya makan dan minum sambil berdiri, yang ternyata secara medis dapat

dibuktikan oleh ilmu kedokteran modern yang mengungkapkan bahwa minum dalam keadaan berdiri menyebabkan air mengalir berjatuhan dengan keras pada dasar lambung dan menembuknya, sehingga lambung kendor dan pencernaan menjadi sulit.

Beberapa masalah yang ditimbulkan akibat makan dan minum berdiri adalah:

1. Disfungsi Saluran Pencernaan
2. Mengganggu Kinerja Ginjal
3. Dehidrasi

## **B. Saran**

Sebagai umat Islam kita hendaknya mengikuti dan mencontoh perilaku dari junjungan kita Rasulullah SAW, agar kita dapat terhindar dari hal-hal yang sia-sia. Nabi Muhammad SAW telah memberikan ilmu tentang adab ketika makan dan minum. oleh karena itu, hendaknya kita mengikuti ajaran beliau dengan mengikuti adab makan dan minum yang baik, agar kita terhindar dari penyakit yang dapat mengurangi nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT.

## DAFTAR REFERENSI

- Andriyani A. 2019. Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178-198.
- Arrazy AF, Hariadi A, Al Amin MA. 2023. Pandangan Mahasiswa PSKPS 2022 Terhadap Kebiasaan Makan Dan Minum Sambil Berdiri. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 13-19.
- Ma'ruf KA. 2023. Etika Makan Dan Minum Dalam AL-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka (Studi Tafsir Tematik) (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Noor SM. 2019. Makan dan minum sambil berdiri, haramkah?. Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing.
- Nursyifa A, Putri DAR, Amalia MK. 2023. Analisis Hadis Larangan Minum Berdiri Dalam Kesehatan. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 1(6), 10-19.
- Yusantika FD. 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.