

Etika Makan dan Minum bagi Kesehatan serta Hubungannya dalam Akidah Islam

Fitriyani¹
Nur Aisya Dinda Ayutami²
Rehany Indri Nuraini³

Korespondensi penulis: fitriyani20005@gmail.com¹, nadaaisya5155@gmail.com²,
rehaniindri@gmail.com³

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *This research aims to discuss the hadith about the ethics of eating and drinking for health and its relationship in Islamic creed. This research is a qualitative type through a literature study that applies the takhrij and syarah hadith methods with a health science approach. The discussion of this research includes a general view of the ethics of eating and drinking for health associated with the hadith on the ethics of eating and drinking in Islam. This research adopts the literature review method by analysing various articles that discuss the ethics of eating and drinking in Islam from a religious and health perspective. Research participants were purposively selected from the community who actively apply ethics when eating and drinking. The collected data were analysed thematically to identify patterns, themes, and implications of the benefits of ethical eating and drinking in various aspects of people's lives. The results show that etiquette in eating and drinking has significant benefits in the spiritual, psychological and social dimensions. Ethics in eating and drinking is not only a creed in Islam, but also a form of ethics that affects health.*

Keywords: *Islamic creed, Ethics of eating and drinking, Health.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan membahas hadits tentang etika makan dan minum bagi kesehatan serta hubungannya dalam akidah islam. Penelitian ini merupakan jenis kualitatif melalui studi pustaka yang menerapkan metode takhrij dan syarah hadits dengan pendekatan ilmu kesehatan. Pembahasan penelitian ini meliputi pandangan umum etika-etika makan dan minum bagi kesehatan dikaitkan dengan hadits tentang etika makan dan minum dalam islam. Penelitian ini mengadopsi metode literature review dengan menganalisis berbagai artikel yang membahas etika makan dan minum dalam Islam dari perspektif agama dan kesehatan. Partisipan penelitian dipilih secara purposif dari masyarakat yang aktif menerapkan etika saat makan dan minum. Data yang terkumpul dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, tema, dan implikasi dari manfaat etika saat makan dan minum dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa etika saat makan dan minum memiliki manfaat yang signifikan dalam dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Etika saat makan dan minum bukan hanya menjadi akidah dalam islam, melainkan juga bentuk etika yang mempengaruhi kesehatan.

Kata kunci: Akidah islam, Etika makan dan minum, Kesehatan.

LATAR BELAKANG

Munculnya agama bertujuan untuk perdamaian bagi seluruh umat manusia. Agama diciptakan untuk kehidupan yang lebih baik dan teratur. Agama mempunyai peraturan tentang apa yang harus Anda lakukan dan apa yang harus Anda tinggalkan. Agama merupakan sumber pedoman bagi segala aktivitas manusia. Dalam agama khususnya Islam, hal sekecil apapun pun diatur. Islam adalah agama yang melengkapi semua agama sebelumnya. Jelas bahwa hikmah yang terkandung di dalamnya bagus dan perlu dipraktikkan. Ajaran Islam juga mengajarkan kita bagaimana bersikap terhadap orang lain. Pendidikan karakter merupakan kunci terpenting dalam menentukan perilaku dan sikap kita terhadap orang lain. Kemampuan intelektual yang hebat sekalipun tidak ada gunanya jika tidak diimbangi dengan karakter yang baik. Karakter dapat berupa etika, moralitas, akhlak mulia atau kharisma (Yuliana dkk, 2023).

Ajaran Islam juga mengajarkan kita bagaimana bersikap terhadap orang lain. Ajaran Islam menjunjung tinggi nilai-nilai etika, akhlak dan perilaku yang beretika. Oleh karena itu, penulis ingin membahas tentang pentingnya etika, akhlak dan akhlak dalam berperilaku sehari-hari. Kesadaran untuk berperilaku baik terhadap orang lain sangatlah penting dalam kehidupan saat ini. Banyak generasi muda saat ini yang tidak peduli dengan etika, moral, atau akhlak. Ketika kita menjalani hidup sesuai dengan aturan etika, moral, dan adat istiadat yang telah diberikan kepada kita, kita menciptakan kehidupan yang saling aman dan menghormati (Yuliana dkk, 2023).

Semua orang harus sadar akan perilaku yang baik ketika berhubungan dengan orang lain. Kita bisa menggunakan etika, moral, dan akhlak untuk menentukan mana yang baik dan mana yang tidak baik dalam pergaulan sosial. Sudah sepantasnya manusia mengetahui kaidah etika yang benar. Dibandingkan dengan hewan, manusia lebih sempurna karena mempunyai pikiran yang berpikir. Manusia diciptakan untuk saling peduli, baik terhadap manusia lain maupun selain manusia. Oleh karena itu, sangat penting untuk menggali sikap etika, moral dan moral yang muncul dalam kehidupan kita (Yuliana dkk, 2023).

KAJIAN TEORITIS

Dalam agama Islam, terdapat aturan dan tata cara yang diatur dalam syariat terkait dengan etika makan dan minum. Adab makan dan minum dalam Islam mencakup tata cara sebelum, saat, dan setelah makan serta minum. Misalnya, makan dan minum sambil duduk dianggap lebih utama, dan makanan harus dimakan dengan tangan kanan. Selain itu, Islam juga mengajarkan untuk tidak makan dan minum secara berlebihan serta untuk bersyukur atas rezeki yang diberikan. Adab makan dan minum juga mencakup doa sebelum dan sesudah makan serta minum. Penerapan etika makan dan minum dalam Islam juga harus disertai dengan akhlak yang baik (Ilmalia T, 2021).

Praktik makan dan minum yang beretika sesungguhnya telah dicontohkan oleh Rasulullah saw. sebagai tauladan yang baik bagi umat manusia. Misalnya, Nabi Muhammad saw. melarang kaumnya makan dan minum sambil berdiri. Baru diketahui dari sisi medis menurut ilmu kedokteran modern bahwa minum dalam keadaan berdiri menyebabkan air mengalir berjatuhan dengan keras pada dasar lambung dan menumpuknya, sehingga lambung kendor dan mempersulit pencernaan (Ilmalia T, 2021).

Selain itu, terkait etika makan dan minum sebagaimana anjuran Rasulullah saw. adalah larangan makan terlalu kenyang atau terlalu kurang. Kebiasaan ini hendaknya dihindari. Menghentikan makan dan minum sebelum kenyang berarti meneladani perilaku Rasulullah saw. yang senantiasa menghindari makan terlalu kenyang yang berlebihan sehingga menyebabkan sakit perut karena terlalu rakus. Selain itu, makan secara berlebihan akan menjadikan seseorang menjadi malas dan mengantuk akibatnya dapat mengurangi kecerdasan (Ilmalia T, 2021).

Makan secara berlebihan juga dapat berpengaruh pada berat badan, sementara orang yang kelebihan berat badan cenderung mengalami kolestrol tinggi karena mengalami resistensi insulin yang menyebabkan perubahan metabolisme lemak. Kolestrol adalah lemak dalam darah, dan orang yang berbadan kurus pun dapat juga berkolestrol tinggi. Karena itu, dalam dunia kesehatan dianjurkan untuk menjaga pola makan dan mengelola aktivitas fisik serta menerapkan adab makan minum seperti yang dianjurkan oleh Nabi saw. dan hal-hal yang dikemukakan oleh para ahli di bidangnya. Akan tetapi terasa perlu untuk mengkaji lebih jauh terhadap dampak yang ditimbulkan jika menerapkan etika makan dan minum sesuai dengan syariat Islam (Ilmalia T, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan uji literature review, dengan analisis kualitatif melalui studi pustaka dengan mengumpulkan sumber data dari bahan-bahan tertulis dalam berbagai bentuk baik itu kitab, buku, majalah dan lain-lain yang relevan dengan topik pembahasan. Untuk menekankan keterkaitan tersebut penulis menelusuri segi pandang dari kitab-kitab tafsir Al-Qur'an, kitab-kitab karya 'ulama mengenai penjelasan hadits, buku-buku Sains medis dan tak lupa sebagai perbandingan penulis mencantumkan beberapa jurnal mengenai keterkaitan etika makan dan minum bagi kesehatan serta hubungannya dengan akidah Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Larangan makan berdiri

Islam menganjurkan agar kita makan dan minum dengan posisi duduk. Saat Anda duduk untuk minum dan makan, makanan yang masuk ke dalam tubuh kita mengalir perlahan dan lembut langsung ke dinding lambung, sehingga membuat tubuh kita lebih sehat dan aman. Tradisi makan dan minum dengan posisi duduk juga merupakan warisan budaya dari leluhur bangsa Indonesia. Makan dan minum dengan posisi duduk juga bermanfaat bagi tubuh manusia. Posisi duduk mengakibatkan peregangan kaki atau jongkok dan membungkuk untuk mengambil makanan. Gerakan semacam ini menguntungkan kerja otot perut untuk mengeluarkan cairan pencernaan (Santosa dkk, 2022).

Manfaat lain dari makan sambil duduk adalah memperbaiki aliran darah dan sirkulasi. Karena tubuh dirancang dengan cara tertentu bahwa ketika duduk posisi jadi lebih fleksibel, jalur sirkulasi darah lebih cair dan akan membuat jantung lebih kuat. Orang yang minum sambil duduk akan terhindar dari dehidrasi. Minum sambil berdiri tidak memberikan kesegaran optimal pada tubuh, dan air yang masuk ke dalam tubuh langsung masuk ke organ bawah. Ini karena air yang Anda konsumsi tidak dapat disimpan di perut Anda. Faktanya, air yang tersimpan ini kemudian didistribusikan ke seluruh tubuh melalui sistem pencernaan. Minum sambil berdiri bisa menyebabkan cairan tiba-tiba masuk ke perut. Jika kebiasaan ini terus berlanjut, lama kelamaan akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada perut dan kesulitan pencernaan (Yusantika 2023).

Mengunyah makanan sambil duduk mengurangi risiko tersedak karena makanan bersirkulasi sempurna melalui mulut sebelum ditelan ke kerongkongan. Berdiri sambil makan dikaitkan dengan terganggunya proses pencernaan, karena rongga lambung tidak mampu menyerap makanan yang masuk dengan baik. Oleh karena itu, keadaan ini juga mempengaruhi asupan makanan dan proses penyerapan setelah makanan tersebut dicerna. Bahkan pada penyakit ginjal, minum air sambil berdiri dapat menyebabkan air langsung masuk ke kandung kemih sehingga menimbulkan masalah pada salah satu organ terpenting dalam tubuh manusia (Aida dkk, 2019).

B. Larangan meniup makanan dan minuman panas

Islam menjaga manusia dari akal sampai dengan jiwanya. Sejak dalam kandungan, lahir ke dunia penjagaan akal dan jiwa dengan mengonsumsi makanan yang baik dan sehat. Untuk pertumbuhan yang sehat dan normal, hukum Islam menganjurkan agar umat Islam mengonsumsi berbagai makanan seimbang yang benar-benar dibutuhkan tubuh. Salah satunya adalah larangan meniup makanan dan minuman panas. Rasulullah SAW tidak meniup makanan dan minuman serta tidak bernafas pada bejana. Beliau melarang meniup makanan dan minuman, karena mulut dan hidung mengandung kuman dan bakteri yang berbahaya bagi kesehatan. Meniup makanan dan minuman panas merupakan hal yang tidak dilakukan Rasulullah SAW. Dalam hal ini, makanan panas sebaiknya tidak langsung dimakan, karena dapat merusak mulut dan saluran cerna. Gangguan pencernaan, bila hal ini terjadi terus menerus maka dapat menyebabkan rusaknya indra perasa, kerusakan permanen pada lapisan mulut dan masalah gigi (Putri, 2023).

Beberapa penelitian modern menunjukkan bahwa meniup makanan atau minuman panas dapat berbahaya bagi kesehatan. Ketika seseorang menghirup oksigen (O₂) dan mengeluarkan karbon dioksida (CO₂). Artinya, ketika seseorang meniup sesuatu, sebenarnya ia melepaskan karbon dioksida. Pada saat yang sama, uap air (H₂O) dikeluarkan dari makanan atau minuman panas. Mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung senyawa tersebut dapat meningkatkan keasaman darah (asidosis). Jika keasaman ini lebih tinggi dari pH normal, tubuh mungkin berada dalam keadaan asidosis. Kondisi ini cukup berbahaya bagi tubuh dan dapat menyebabkan gangguan jantung yang ditandai dengan pernapasan lebih cepat, sesak napas, dan pusing karena tubuh berusaha menyeimbangkan kadar pH darah. Jika seseorang terus-menerus

mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung H₂CO₃, fungsi ginjal bisa memburuk atau bahkan berfungsi normal akibat asidosis parah (Sa'diyah, 2022).

Dampak negatif lain dari meniup makanan atau minuman panas adalah kemungkinan terpapar bakteri *Helicobacter pylori* yang banyak menyebar melalui penghirupan. Bakteri ini dapat menyebabkan peradangan pada lapisan lambung, yang awalnya berupa tukak kecil dan berkembang menjadi tukak lambung (maag). Bakteri ini juga merupakan penyebab maag paling umum di seluruh dunia. Infeksi bakteri *Helicobacter* terjadi di tubuh manusia melalui konsumsi air dan makanan yang terkontaminasi serta melalui kontak antar manusia. Bakteri ini sangat berbahaya bagi seseorang yang mempunyai masalah lambung atau yang tidak menyadari bahwa dirinya mempunyai masalah tersebut (Sa'diyah, 2022).

Dengan fakta-fakta tersebut, para dokter dan ahli kesehatan pada abad modern merekomendasikan agar kita sabar menunggu minuman dan makanan panas tanpa meniupnya. Dengan demikian, bukti ilmiah ini juga mendukung kebenaran sabda Rasulullah Saw. Namun, terlepas dari itu semua, pada dasarnya kita dituntut untuk bisa bersabar dan menikmati kenikmatan yang ada bukan dengan cara terburu-buru (Qibty, 2021).

C. Makan secukupnya dan berhenti sebelum kenyang

Terdapat golongan manusia yang menyalahi sunnatullah atau fitrah kejadiannya dalam perbuatan mereka, yaitu golongan musrifin. Hal yang menyalahi fitrah kejadiannya juga membawa pengertian bahwa mereka telah menyalahi tuntutan syariat Islam. Pengambilan makanan dan minuman secara israf seperti yang telah diuraikan sebelumnya ternyata merupakan kerugian terhadap diri sendiri dan orang lain karena ia akan mendatangkan kemudaratannya pada kesehatan tubuh badan sehingga terpaksa mengeluarkan hartanya untuk perawatan penyakitnya (Mohd dkk, 2021).

Pada ayat 31 Surah al-A'raf di dalamnya berita tentang penjagaan pola makan dan gaya hidup sehat yang dapat diamalkan sudah pasti akan membawa kepada kesehatan. Sebagaimana yang dapat dilihat pada tubuh Rasulullah SAW yang sehat hingga akhir hayatnya. Allah tidak mencintai golongan yang berlebihan dalam pengambilan makanan. Menurut para mufassir ayat ini bermaksud ancaman dan celaan Allah bagi orang yang makan secara berlebih-lebihan. Allah sebagai Pemberi berbagai nikmat membenci orang

yang melampaui batas dalam memanfaatkan nikmat Allah, bahkan mereka akan dihukum karena perbuatan berlebihan tersebut berdasarkan kemudaratan dan kerusakan yang dilakukannya pada tubuhnya sendiri, atau pada hartanya, masyarakat dan negara. Ini karena umat Islam diumpamakan sebagai satu jasad dalam kesatuan tindakan. Maka, sudah tentu orang yang tidak dicintai Allah tempatnya adalah dalam neraka (Mohd dkk, 2021).

Islam mengajarkan untuk menghargai makanan dan makan dengan porsi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan, menghindari pemborosan (*waste*) saat makan. Dalam Islam, terdapat sejumlah dalil yang menekankan pentingnya makan dengan benar dan tidak berlebihan. Allah tidak menyukai kelebihan. dalam urusan makanan dan minuman. Tubuh yang terlalu kenyang dapat pula menjadi lemah dan berdampak malas untuk melaksanakan ibadah. Makan berlebihan bisa membahayakan bagi kesehatan tubuh, dari memicu terjadinya obesitas, meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronik, bahkan bisa menyebabkan masalah mental. Oleh karena itu, umat Islam harus menjalani pola hidup sehat dan seimbang, serta memperhatikan kebiasaan makan yang sesuai dengan ajaran Islam (Kurniasari dkk, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat kita simpulkan bahwa dalam ajaran islam, etika makan dan minum memiliki peran yang sangat penting. Etika ini tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga memiliki hubungan erat dengan akidah atau keyakinan seseorang terhadap tuhan. Ajaran islam juga memberikan pedoman yang sangat relevan dalam menjaga kesehatan tubuh. Larangan makan dan minum sambil berdiri, larangan meniup makanan dan minuman panas, makan secukupnya berhenti sebelum kenyang sebagaimana diajarkan oleh Nabi Muhammad. Selain itu, anjuran untuk makan dengan tenang dan mempraktikkan etika makan lainnya juga diakui memiliki manfaat kesehatan yang signifikan.

Kita sebaiknya mengimplementasikan ajaran tentang etika makan dan minum dalam kehidupan sehari-hari agar mendapatkan manfaat kesehatan. Pentingnya kita untuk mempelajari pemahaman mengenai kesehatan dari pandangan islam perlu ditekankan melalui edukasi kesehatan yang melibatkan masyarakat, termasuk penjelasan ilmiah

terkait dampak positif dari tindakan etika makan dan minum yang diajarkan oleh Nabi Muhammad. Kita semua dapat menerapkan nilai-nilai islam dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat diajak untuk mengikuti anjuran cara makan dan minum yang benar sesuai dengan ajaran islam. Pentingnya kerjasama antara aspek agama dan kesehatan dalam penyuluhan dan advokasi kesehatan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Solihah, A., Ryan, V., Hermin, F., Khoirul, D., & Fauzan, H. (2020). *Standing Party Dalam Perspektif Islam, Kesehatan, Dan Budaya Indonesia*. Pena Medika Jurnal Kesehatan, 9(1), 1-8.
- Ilmalia, T., & Sholihin, S. (2021). *The Ethical Concept of the Hadith Eating Procedures. In Gunung Djati Conference Series*, 4: 209-220.
- Kurniasari, I., Wijaya, K. F., & Rahman, L. K. (2023). Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 372-383. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5.2726>
- Mohd, R. A., Ghazali, N. M., & Fauzi, N. M. (2021). Analisis Tematik Pemakanan dan Gaya Hidup Sehat Berasaskan Nutrigenomik Berdasarkan Tafsiran Ayat 31 Surah al-A'raf. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporer*, 22(2), 152-165. <https://oarep.usim.edu.my/jspui/handle/123456789/15500>
- Latifa, M., & Putri, F. (2023). *The Phenomena Of Mukbang In The Perspective Of Hadith: Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Hadist*. El-Rusyid: Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah STIT Ahlussunnah Bukittinggi, 8(1), 12-21.
- Qibt, A. S. (2021). Hadits Larangan Tentang Meniup Makanan dan Minuman yang Panas. *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 2(2), 159-179.
- Santosa, S., Yunus, A. (2022). Persepsi hadis larangan makan dan minum berdiri dan pengaruhnya terhadap pembentukan karakter santri. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 1-18.
- Sa'diyah, F. (2022). *Drinking ethics according to hadist and its review based on science*. *Jurnal Living Hadis*, 7(2): 159-184.
- Yuliana, D. R., Putri, F. S., Belda, I., Agustin, A. A., Riawan, F. C., & Arifandi, A. (2023). Peran Etika Moral dan Akhlak dalam Kultur Makan: Studi Mini Riset pada Pengunjung Handayani Pujasera Kalimantan Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(13), 161-177.
- Yusantika, F. D. (2023). Pembiasaan adab makan dan minum untuk menanamkan karakter religius melalui video animasi bagi SDI Sabilillah Malang. *Journal of Islamic Education at Elementary School*, 4(1): 18-27.