



## Etika Makan dan Minum Yang Menyehatkan Dalam Prespektif Al-Qur'an

Ferry Martedi ZA<sup>1</sup>, Gia Rosdiana Tirta<sup>2</sup>, Dwi Noviani<sup>3</sup>, Nyimas Anisah Muhammad<sup>4</sup>  
Institut Agama Islam Al-qur'an Al Ittifaqiah (IAIQ) Indralaya<sup>1234</sup>

Korespondensi penulis : [f3rrymartedi@gmail.com](mailto:f3rrymartedi@gmail.com)

*Abstrac.* Eating and drinking are primary needs for humans, where if humans do not eat, the energy needed by the body will not be met, the lack of the body's need for energy will result in the body becoming weak and diseases that will easily attack. So then don't, because the body needs food and drink, humans take action by eating and drinking anything without knowing whether the substances contained are halal or not. Because in Islamic law it has been regulated in the Al-Qur'an and Hadith that certain foods and drinks can and cannot be consumed. With these rules, humans can choose so that we can avoid harm and become benefits for our bodies.

**Keywords:** Food, Drinking, Al-Quran Perspective

**Abstrak.** Makan dan Minum merupakan kebutuhan primer bagi manusia, yang mana jika manusia tidak makan energi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak akan terpenuhi, kurangnya kebutuhan tubuh terhadap energi akan mengakibatkan badan menjadi lemas dan penyakit yang akan mudah menyerang. Lantas kemudian jangan karena tubuh yang membutuhkan makanan dan minum kemudian manusia mengambil Tindakan dengan memakan dan meminum apa saja tanpa mengetahui zat yang terkandung halal atau tidak. Karena didalam Hukum Islam telah di atur didalam Al-Qur'an dan Hadist beberapa makanan dan minuman yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi. Dengan aturan tersebut manusia dapat memilih supaya kita terhindar dari suatu kemudhoratan menjadi manfaat bagi tubuh kita.

**Kata kunci:** Makanan, Minumam, Prespektif Al-Quran

### PENDAHULUAN

Dengan adanya perubahan zaman yang signifikan menjadikan banyaknya perubahan serta pergeseran aspek kehidupan dari nilai-nilai yang seharusnya, termasuk budaya kuliner. Bagi Sebagian masyarakat modern, kegiatan makan tidak hanya tetuju pada kebutuhan dasar biologis tetapi perkembangannya mengikuti zaman. Tanpa kita sadari adanya tren baru ini merambah kepada kehidupan masyarakat umat Islam.

Adapun kegiatan makan dan minum merupakan hal yang mendesak bagi manusia dan dilakukan hampir setiap hari dalam kehidupan. Makan merupakan kebiasaan yang alamiah terjadi pada manusia Ketika merasa lapar, demi memenuhi hasratnya manusia akan makan untuk keberlangsungan hidupnya.

Pada hakikatnya makanan mempunyai fungsi untuk menutrisi tubuh dan menggantikan sel-sel mati. Makanan merupakan suatu objek yang dapat membantu tubuh agar kuat serta menjaga suhu tubuh, selain itu juga sebagai bahan bakar untuk menyokong bagian tubuh untuk melakukan aktivitasnya. Makan dan minum dapa memberi kita energi dan kekuatan untuk menunjang kehidupan, untuk kegiatan kita sehari-hari namun terkadang diantara kita banyak yang lupa akan pola hidup sehat, dengan memakan makanan yang ada

tanpa memikirkan akibatnya dikemudian hari. Karena kita ketahui dengan kita memila makanan yang sehat kita akan merasakan manfaat serta safaatnya bagi tubuh kita. Ini pun dapat dikatakan wujud dari ibadah kita kepada Allah SWT yang mana kita telah bersyukur akan karunianya.

Dalam firmanNya Allah memerintahkan kepada manusia untuk dapat mencontoh Nabi Muhammad SAW, hal ini tertuang dalam Q.S AlAzhab: 21, Allah SWT berfirman:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: “*Sungguh telah ada pada diri Rasulullah suri tauladan yang baik untukmu...*” (Q.S Al-Azhab:21)

Dari ayat di atas dapat saya simpulka bahwasannya Rasulullah merupakan teladan terbaik yang harus diikuti oleh orang-orang yang beriman, sebagaimana orang-orang beriman meyakini bahwa satu-satunya jalan untuk selamat dunia dan akhirat hanya dengan mengikuti sunnah Rasulullah SAW, tidak ada yang lain, ini merupakan penerangan sekaligus mencapai berkah dan kebaikan untuk mengikuti rasulullah dan apa saja yang dikerjakan.

Maka dari itu saya akan membahas bagaimana makan dan minum yang menyehatkan dalam Prespektif Al-Qur'an dengan segudang ilmu serta manfaat yang dapat kita peroleh dengan menjalankan dan mengamalkannya secara baik dan benar.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam peneliian ini metode penelitian yang digunakan adalah metode secara literatur yang mana penelitian ini dilakukan dari tinjauan Pustaka sebelumnya. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode kepustakaan yang berasal dari jurnal dan buku dengan membersamai metode penelitian desriptif. Yang mana penelitian deskriptif adalah penelitian dengan jenis yang bertujuan untuk memberikan gambaran objek dengan teliti dan tepat terhadap suatu keadaan alam.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository UMA Pada Tanggal 27 Januari 2022, 2022.

## PEMBAHASAN

### A. Pengertian Makan dan Minum

#### 1. Makan

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. Menurut Kamus Bahasa Indonesia makan adalah memasukan sesuatu (nasi dan sebagainya) ke dalam mulut kemudian mengunyah dan menelannya. makanan ialah segala sesuatu yang boleh dimakan. Sedangkan dalam ensiklopedi hukum Islam makanan ialah segala sesuatu yang boleh dimakan oleh manusia atau sesuatu yang menghilangkan lapar. Adapun makanan menurut al-Qur'an, ada yang halal dan ada yang haram.

Makanan merupakan sumber protein yang berguna bagi manusia, yang berasal dari hewan disebut protein hewani dan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan disebut protein nabati. Semuanya merupakan karunia Allah kepada manusia. Oleh karena itu Islam tidak melarang manusia baik laki-laki maupun wanita untuk menikmati kehidupan dunia, seperti makanan dan minuman, sesuai dengan firman Allah Swt dalam Surah Al-Araf ayat 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ زَيْنَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : *“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang yang berlebihan”*.

Pada ayat ini Allah memerintahkan agar memakai pakaian yang baik dalam beribadah, baik ketika salat, tawaf, dan ibadah lainnya. Allah juga memerintahkan manusia untuk makan dan minum secukupnya tanpa berlebih-lebihan. Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus yaitu pakaian yang dapat menutupi aurat kalian atau bahkan yang lebih dari itu ketika kalian beribadah, sehingga kalian bisa melakukan salat dan tawaf dengan nyaman, dan lakukanlah itu pada setiap memasuki dan berada di dalam masjid atau tempat lainnya di muka bumi ini. Dalam rangka beribadah, Kami telah menyediakan makanan dan minuman, maka makan dan minumlah apa saja yang kamu sukai dari makanan dan minuman yang halal, baik dan bergizi, tetapi jangan berlebihan dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya, ataupun dalam makan dan minum. Karena sungguh, Allah tidak menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran-Nya kepada orang yang berlebih-lebihan dalam hal apa pun.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Perspektif Tafsir and Al-azhar Karya Buya, “Skripsi Etika Makan Dan Minum Wtrmk,” 2023.

## 2. Minum

Minuman dalam bahasa Arab adalah syaraab. Kata asyribah adalah bentuk jamak dari syaraab. Syaraab adalah segala sesuatu yang diminum dari jenis apapun, baik air ataupun lainnya atau segala sesuatu yang tidak perlu diunyah dalam proses konsumsinya. Minum secara etimologi berarti meneguk barang cair dengan mulut, sedangkan minuman adalah segala sesuatu yang boleh di minum. Sedangkan dalam ensiklopedi hukum islam diartikan dengan jenis air atau zat cair yang bisa diminum. Menurut Kamus Bahasa Indonesia minum adalah memasukkan air atau benda cair ke dalam mulut dan meneguknya.

Dari uraian tentang pengertian makanan dan minuman, dapat disimpulkan, bahwa di antara makanan dan minuman baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, maupun dari hewan sudah ada ketentuan hukumnya, yaitu ada yang dihalalkan dan ada yang diharamkan. Istilah makanan yang dihalalkan atau diharamkan, sering digunakan dalam al-Qur'an dalam pengertian umum, meliputi makanan dan minuman.<sup>3</sup>

### B. Fungsi Makan dan Minum

Makan dan minum dengan mengikuti suri tauladan dari Nabi muhammad SAW akan mendapatkan manfaat yang baik bagi tubuh kita diantaranya adalah:

#### a. Makan dan minum duduk

Dalam dunia medis dapat dianggap lebih baik makan dengan duduk dari pada makan atau minum sambil berdiri atau tiduran. Seperti dapat menyehatkan ginjal, terhindar dari dehidrasi, terhindar dari penyakit asam lambung, menyehatkan pencernaan, hingga dapat menenangkan saraf. Tak hanya itu, dengan makan dan minum duduk, seseorang dapat terhindar dari penyakit artitis. Yaitu penyakit peradangan pada satu atau lebih persendiran yang disertai dengan rasa sakit, kebengkakan, kekakuan, dan keterbatasan bergerak. Penyakit ini dapat dipicu salah satunya oleh kebiasaan minum sambil berdiri.

Dan yang paling penting, makan dan minum sambil duduk menurut Ibnu Qayyim dapat memberi efek segar pada tubuh secara optimal. Hal ini dikarenakan air atau makanan yang dikonsumsi tidak tertampung atau tersentralisasi di lambung saja.

Bahkan jika ditinjau secara adat istiadat, di sebagian tempat terdapat kemungkinan bahwa makan dan minum sambil berdiri sering dianggap sebagai suatu tindakan yang tidak sopan. Maka jikalau seseorang hendak mengikuti pendapat ulama mengenai bolehnya makan

---

<sup>3</sup> Huzaemah Tahido Yanggo, "Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam," *Tahkim* 9 (2013): 7, file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/72-280-1-PB.pdf.

dan minum sambil berdiri, sebaiknya jangan sampai hal itu dilakukan dalam rangka melanggar aturan adat istiadat yang berlaku di suatu tempat.

b. Jangan Makan dan Minum berlebihan

Mengurangi makan dan minum memiliki banyak keutamaan dalam Islam. Dalam kitab *Tanqih al-Qaul*, Syekh Nawawi al-Bantani mengutip hadits Nabi tentang keutamaan mengurangi makan dalam beribadah. Nabi Muhammad Saw bersabda, “Lapar itu inti ibadah.”

Syekh Nawawi menjelaskan, semua kesenangan di dunia nanti akan dihisab sebagaimana disebutkan dalam hadits. Dalam Alquran, Allah berfirman:

نَمَّ لَتُسْتَأْنَنَ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

“Kemudian kamu pasti akan ditanya pada hari itu tentang kenikmatan (yang kamu megah-megahkan di dunia itu”. (QS. At-Takastur [102]:

Mengutip penjelasan dari kitab Minhajul Abidin, Syekh Nawawi menjelaskan tentang siksaan bagi orang yang banyak makan tersebut. Menurut dia, maksud daripada itu bukanlah siksaan neraka. Dia dicela dan kritik hanya karena tidak bersikap sopan kepada Allah Swt, yakni dengan menuruti nafsunya dan tidak beribadah kepada Allah.

Dalam Ihya Ulumuddin, menurut Syekh Nawawi, Imam Ghazali mengatakan, “Abu Said al-Khudri RA meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad Saw bersabda, “Berpakaianlah kalian semua, makanlah dan minumlah sekadar mengisi perut, karena sesungguhnya hal itu merupakan satu bagian dari kenabian.”

Terlepas dari sahih dan tidaknya, masih banyak hadits yang mengingatkan agar umat Islam tidak berlebihan dalam mengkonsumsi makanan.

### C. Makanan dan Minuman yang Halal dan Haram

#### 1. Makanan Halal

Kata halal berasal dari bahasa Arab yang berarti melepaskan, tidak terikat, dibolehkan. Secara etimologi halal berarti hal-hal yang boleh dan dapat dilakukan kerana bebas atau tidak terikat dengan ketentuan ketentuan yang melarangnya. Halal artinya boleh, jadi makaan yang halal ialah makanan yang dibolehkan untuk dimakan menurut ketentuan syari’at Islam. Segala sesuatu baik berupa tumbuhan, buah-buahan ataupun hewan pada dasarnya adalah halal dimakan, kecuali apabila ada nash Al-Quran atau Hadist yang mengharamkannya. Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Baqarah: 172

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya*”.

Berdasarkan firman Allah dan hadist Nabii SAW. Dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis makan yang halal adalah :

- a. Semua makanan yang baik, tidak kotor dan tidak menjijikan.
- b. Semua makanan yang tidak diharamkan oleh Allah dan rasul-Nya
- c. Semua makan yang tidak memberikan mudharat, tidak membahayakan kesehatan jasmani dan tidak merusak akal, moral, dan aqidah
- d. Didapatkan dengan cara disembelih sesuai dengan syariat di dalam Agama Islam (untuk bahan makanan berupa daging).

## 2. Makanan Haram

Haram artinya dilarang, jadi makanan yang diharamkan adalah makanan yang dilarang oleh syari'at Islam. Adapun makan-makan haram sebagai berikut:

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Maidah ayat 3 disebutkan:

حُرِّمَتْ عَلَيْكَ الْمَيْتَةُ وَالِدَّمَ وَالْحُمَّ الْخَنْزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَّةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النَّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَنْزَلِ لَكُمْ فِيهِ نَسِيءٌ الْيَوْمَ بِسَنِ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : “*Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, dan (daging) hewan yang disembelih bukan atas (nama) Allah, yang tercekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu sembelih. Dan (diharamkan pula) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan pula) mengundi nasib dengan azlam (anak panah), (karena) itu suatu perbuatan fasik. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, dan telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridai Islam sebagai agamamu. Tetapi barangsiapa terpaksa karena lapar, bukan karena ingin berbuat dosa, maka sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.*”

Dari ayat diatas telah disebutkan beberapa jenis makanan yang haram diantaranya sebagai berikut:

- a. Bangkai

merupakan hewan yang mati dengan sendirinya, termasuk tidak sesuai dengan cara dan syariat Islam yakni hewan yang tercekik, terjatuh, dipukul, ditanduk, hingga diterkam

binatang buas. Saat hewan sudah berubah menjadi bangkai, maka dagingnya pun telah rawan untuk menjadi media pertumbuhan berbagai mikroorganisme yang dapat membahayakan kesehatan manusia.

b. Darah

dalam bentuk beku yang kerap kali disebut dengan saren, dideh, atau marus tersebut banyak dijual secara bebas di pasaran. Bagi sebagian orang, darah tersebut dianggap mampu menambah tenaga. Padahal, dalam Agama Islam darah tersebut merupakan najis atau hal yang diharamkan. Analisis ilmiah menjelaskan bahwa kandungan asam urat dan zat besi dalam darah yang tinggi secara langsung dapat membahayakan tubuh. Hal ini dapat memicu berbagai penyakit mematikan seperti hemokromatosis.

c. Babi

Selain itu, makanan haram berikutnya adalah babi. Pengharaman babi bukanlah hanya terletak pada dagingnya saja, melainkan juga termasuk rambut, kulit, tulang, dan seluruh anggota tubuh yang lainnya. Babi diharamkan lantaran kandungan banyaknya cacing pita yang terdapat di dalamnya yakni berupa taenia solium, trichinella spiralis, fasciolopsis buski, dan clonorchis sinensis.

d. Hewan yang disembelih tidak sesuai dengan syariat Islam

Secara ilmiah, hewan yang tidak disembelih sesuai dengan cara yang benar akan mudah mengalami stres. Akibatnya, terjadilah peningkatan kadar katekolamin dan kreatinin kinase yang dapat menyebabkan penumpukan asam laktat pada daging.<sup>4</sup>

### 3. Minuman Halal

Islam telah mengatur bahwa semua minuman yang halal boleh dinikmati. Minuman yang halal adalah semua jenis minuman yang terbuat dari bahan – bahan yang dihalalkan walaupun bahan dasarnya adalah air seperti kopi, teh, juice, dan lain – lain.

Allah swt berfirman dalam QS Al’Araf ayat 157:

وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ

Artinya : “Allah menghalalkan bagi mereka segala yang baik – baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk – buruk.”

---

<sup>4</sup> Nilda Miftahul Janna, Aisma, and Muhammad Arsyam, “Makanan Dan Minuman Dalam Islam,” *Jurnal*, no. Ddi (2021): 1–19, <https://files.osf.io/v1/resources/49us8/providers/osfstorage/5fffd8e4e80d370520a59049?action=download&direct&version=1>.

Adapun Ciri-ciri Minuman Halal dalam Islam

a. Tidak Memabukan

Dari Ibnu Umar ia berkata, Rasulullah saw bersabda: “setiap sesuatu yang memabukan adalah khamr dan setiap yang memabukan adalah haram”. ( H.R. Abu Daud ).

كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ

b. Tidak mendatangkan mudarat bagi manusia, baik dari segi kesehatan badan, akal, jiwa maupun akidah

Mengkonsumsi minuman yang haram tentunya akan menimbulkan akibat buruk bagi diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya. Selain itu apabila kita mengkonsumsi minuman halal Allah pun takan terima amal ibadah dan doa kita takan dikabulkan oleh Allah swt.

c. Tidak najis

Ciri-ciri minuman halal selanjutnya ialah minuman yang tidak berasal dari benda najis atau benda yang terkena najis. Misalnya minuman yang berasal dari air kencing kucing.

d. Didapatkan dengan cara yang halal

Selain kandungan dan nilai kesehatan untuk tubuh manusia, minuman halal pun haruslah didapatkan dengan cara yang halal pula. Tidak dengan cara yang batil ( tidak halal ). Misalnya minuman yang didapat dengan cara merampok, merampas, dan memeras.

#### 4. Minuman Haram

Alkohol merupakan salah satu bahan yang terdapat di dalam minuman keras. Meskipun dalam jumlah yang sedikit, namun alkohol diklaim dapat mempengaruhi kinerja sistem saraf di dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan hilangnya fungsi indra. Selain itu, alkohol pun juga dapat memicu berbagai jenis penyakit mematikan lainnya.

#### D. Adab - adab Makan dalam Islam

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, adab adalah budi pekerti yang halus, akhlak yang baik, budi bahasa, dan kesopanan. Adab makan merupakan segala sesuatu yang ada didalam Islam memang benar-benar diatur secara mendetail hingga hal kecil seperti tata cara makan pun ada dan dijelaskan dalam islam hal ini membuktikan bahwa agama islam adalah lembaga yang sempurna.

Adapun adab-adab makan dalam islam sebagai berikut :

1) Mengonsumsi yang Halal

Adab makan dan minum yang pertama dan utama ialah mengonsumsi yang halal. Allah SWT sangat melarang umat Islam mengonsumsi sesuatu yang haram, karena akan banyak sekali



mudharat yang didapatkan. Oleh sebab itu, kini banyak penelitian yang kian menjelaskan. Berbagai alasan tidak baik dari mengonsumsi daging babi, minuman beralkohol, dan masih banyak lagi. Kewajiban ini tertuang dalam AlQuran 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”

## 2) Mencuci tangan sebelum makan

Adab makan dan minum dalam Islam selanjutnya ialah membiasakan mencuci kedua tangan, sebelum dan sesudah. Meski terdengar sederhana, namun ini menjadi hal wajib.

## 3) Membaca Doa Sebelum Makan

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“Ya Allah Berikanlah Kepada Kami Dalam Rezeki Yang Engkau Limpahkan Kepada Kami, Dan Perihalalah Kami Dari Siksa Api Neraka”

## 4) Makan Menggunakan Tangan Kanan

كُنْتُ غُلَامًا فِي حِجْرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَكَانَتْ يَدِي تَطِيئُ فِي الصَّحْفَةِ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ : وَسَلِّمْ

Artinya: “Waktu aku masih kecil dan berada di bawah asuhan Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam, tanganku bersileweran di nampun saat makan. Maka Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Wahai Ghulam, bacalah Bismilillah, makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada di hadapanmu.” Maka seperti itulah cara makanku setelah itu.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Selain makan, menggunakan tangan kanan juga berlaku ketika minum. Hal ini berdasarkan hadits dari Ibnu Umar radhiallahu’anhuma yang telah diriwayatkan oleh Imam Muslim berikut:

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ

وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرِبْ بِيَمِينِهِ .

فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرِبُ بِشِمَالِهِ .

Artinya: “jika seseorang dari kalian makan maka makanlah dengan tangan kanannya dan jika minum maka minumlah dengan tangan kanannya. Karena setan makan dan minum dengan tangan kirinya.” (HR. Muslim).

## 5) Disunnahkan Dengan Tiga Jari

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعِ

Rasulullah ﷺ makan dengan tiga jari. (HR. Muslim)

Al-Hafizh Ibnu Hajar rahimahullah berkata: "Sunnahnya adalah makan dengan tiga jari, sekalipun lebih dari tiga jari dibolehkan". (Fathul Bari)

Di samping itu, apabila telah selesai makan, jangan lupa untuk membersihkan jari jemari dengan menjilatinya

sebelum dicuci dengan air atau dibersihkan dengan tisu. Demikian pula membersihkan tempat makan dengan tangannya. Karena Rasulullah ﷺ mengatakan:

"Sesungguhnya kalian tidak mengetahui di mana keberkahan itu turun." (HR. Muslim)

- 6) Menghabiskan makanan yang diambil
- 7) Mengakhiri dengan membaca Al-Hamdalah
- 8) Membaca doa sesudah makan

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ

"Segala Puji kepada Allah SWT yang telah memberikan kepada kami makan dan minum serta menjadikan kami muslim"

Adapun beberapa anjuran yang diterapkan oleh Rasulullah SAW tentang makan dan minum bahwanya menjaga akhlak itu penting dengan berbagai larangan yang dikaitkan dalam medis justru memberika manfaat bagi Kesehatan jika dilakukan dengan benar.<sup>5</sup>

#### **E. Dampak atau Pengaruh memakan makan haram bagi prilaku**

Islam berasal dari Bahasa Arab yaitu aslama dan salam yang mana merupakan kata dari fi'il mahdi. Yang mana secara terminologi Islam menurut Haru Nasution diartikan sebagai agama yang ajarannya diturunkan kepada manusia oleh Allah melalui Nabi Muhammad SAW. Islam sebenarnya membawa ajaran yang mengakui tidak hanya pada satu aspek saja tetapi banyak aspek lainnya dalam kehidupan manusia.<sup>6</sup>

Dapat kita simpulkan bahwa Islam merupakan agama sempurna yang mengatur kehidupan umatnya dengan aturan-aturan terbaik yang sudah diperintahkan Allah, salah satunya adalah mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan thayib. Allah melarang umatnya untuk mengonsumsi beberapa makanan dan minuman bukan tidak ada sebabnya, karena dibalik perintah tersebut pasti ada sejumlah kebaikan di dalamnya.

Adapun beberapa akibat yang disebabkan mengonsumsi makanan atau minuman haram bagi seorang muslim, diantaranya:

- a. Tidak dikabulkannya Do'a
- b. Amalan tidak diterima

---

<sup>5</sup> Dalam Pandangan Syariah, "Etika Makan Dan Minum" 5, no. 1 (2016): 21–41.

<sup>6</sup> D Wahib, "Buku Ajar Pengantar Studi Islam (3)," 2020.

- c. Sedekah dari harta yang haram tertolak
- d. Makanan Haram membawa keneraka
- e. Iman dihatinya berkurang
- f. Rusaknya keturunan

## **F. Hikmah Secara Medis Melakukan Makan dan Minum dengan Baik dan Benar**

### **1. Menyehatkan Ginjal**

Suatu kebiasaan minum jika dilakukan dengan cara duduk akan membawa manfaat yang baik demi menjaga Kesehatan ginjal. Yang mana kita ketahui bahwa ginjal merupakan organ tubuh dengan tugas menyaring cairan didalam tubuh dan mengeluarkannya sebagai urin. Saat kita duduk air yang kita minum disaring terlebih dahulu supaya Ketika ginjal bekerja akan lebih ringan. Sebaliknya jika kita minum secara berdiri maka air yang kita minum akan langsung masuk kekantong kemih menyebabkan tidak terjadinya penyaringann ini diakibatkan terbukanya lubang penyaluran air.

### **2. Terhindar dari Dehidrasi**

Air adalah salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Dengan meminum air per hari sebanyak 8 gelas, kita tidak akan mengalami dehidrasi.

### **3. Terhindar dari Penyakit Asam Lambung**

Dr. Ana Budi Rahayu mengatakan penyakit asam lambung dapat terjadi dikarenakan kebiasaan makan sambal berdiri yang kemudian meningkatkan asam lambung untuk mecegah hal tersebut terjadi sebaiknya kita mengikuti sunnah Rasulullah SAW dengan cara duduk Ketika sedang makan dan minum.

### **4. Menyehatkan Pencernaan**

Rasullullah SAW tidak pernah mengajarkan atau memberikan contoh kepada kita makan dan minum secara berdiri. Abdurrazzaq Al-Kailani mengatakan makan sambal duduk akan lebih menyehatkan, aman dan lebih sopan ketimbang berdiri. Makan dan minum secara duduk akan menyebabkan makanan dan air mengalir dengan perlahan melalui usus. Sebaliknya jika dilakukan secara berdiri makan dan minuman agar membentur dinding usus dengan keras. Kebiasaan makan dan minum dengan berdiri tidak dianjurkan karena dapat membuat gangguan pencernaan dan membuat perut susah untuk mencerna makanan.

5. Menenangkan Syaraf

Menurut Dr. Ibrahim Ar-Rawi, saat mendapat tekanan maka syaraf akan aktif, dan secara spontan mengontrol tubuh manusia menjaga keseimbangan dan tegak tubuh, mengontrol emosi. Kondisi ini akan membuat syaraf menjadi rileks dan tidak stress.

6. Terhindar dari Penyakit Arthritis

Arthritis merupakan pnyakit peradangan yang terletak pada suatu sendi yang mengakibatkan si penderita merasa nyeri, bengkak, kaku dan terbatasnya ruang gerak. Kebiasaan makan dan minum berdiri yang menyebabkan penyakit ini terjadi. Selain itu juga dapat menyebabkan radang sendi karena penumpukan cairan dari kebiasaan makan dan minum berdiri tersebut.

7. Memberi efek segar pada Tubuh

Dampak negatif dari minum dan makan berdiri menurut Ibnu Qoyyim, maka cara kerja organ tubuh akan terbatas dan tidak sempurna. Karena jika ingin tubuh menjadi segar maka minum haruslah dengan duduk dan santai, jadi air yang masuk kedalam tubuh lebih teratur dan disiplin di koordinir oleh badan.<sup>7</sup>

## KESIMPULAN

Didalam Aal-Qur'an dan Hadist telah dijelaskan Hukum Islam tentang mengkonsumsi makanan, yang mana diantaranya makanan dan minuman yang haram bagi umat Islam adalah memakan daging babi, darah, hewan yang disembelih tanpa menyebutkan nama Allah SWT serta alkohol. Makan haram yang dijelaskan didalam Al-Qur'an adalah makanan dan minuman yang tidak membawa unsur Najis dan menjijikan yang dapat membahayakan Kesehatan.

Adapun makanan halal dan thayyib yaitu segala bentuk makanan yang di perbolehkan oleh hukum syara' untuk mengkonsumsinya dan mengandung unsur-unsur gizi bagi kesehatan tubuh manusia. Manusia sangatlah tergantung pada makanan yang dikonsumsi, bila makanan yang halal dan thayyib yang dikonsumsi, maka akan berefek baik bagi kesehatan tubuh. Sebaliknya, bila makanan yang tidak baik yang dikonsumsi, maka akan tidak baik juga

---

<sup>7</sup> "Halaman 1 Dari 32 Muka | Daftar Isi," n.d.

bagi kesehatan. Dan banyak sekali ayat-ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang perintah untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan thayyib.

## **DAFTAR PUSTAKA**