

## **BAB IV**

### **ANALISIS**

#### **A. Relevansi Tata Cara Makan yang diajarkan Nabi dengan Ilmu Kesehatan**

Pada pembahasan sebelumnya (bab tiga) penulis telah menghadirkan beberapa ḥadīṣ terkait tata cara makan Nabi sesuai dengan tema-tema yang ada, sehingga dapat disimpulkan tentang tata cara makan Nabi sebagaimana ḥadīṣ-ḥadīṣ yang telah ditelusuri, yaitu ada lima belas bagian. Sesuai pokok masalah yang ada, penulis akan merelevansikan ḥadīṣ-ḥadīṣ tersebut dengan ilmu kesehatan, baik yang berkaitan dengan kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Berikut adalah klasifikasi beberapa tata cara makan yang diajarkan Nabi yang sangat relevan dengan beberapa aspek kesehatan :

##### **1. Kesehatan Fisik**

###### **a. Cuci tangan sebelum dan sesudah makan**

Nabi adalah teladan yang patut diikuti karena segala yang dilakukan beliau adalah bernilai positif, baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat. Di antaranya adalah anjuran beliau untuk membasuh tangan sebelum makan. Telah menjadi pemahaman umum jika kulit merupakan tabir pembatas antara kita dan lingkungan luar yang memproteksi tubuh dari berbagai ancaman eksternal (kuman, racun, dan radiasi). Fungsi lain kulit adalah mengatur suhu tubuh, melakukan fungsi *ekskresi*, serta mengatur suhu (tempat pembuangan dari zat-zat yang tidak berguna melalui pori-pori lewat berkeringat) dan menjadi bantalan reseptor pancaindera yang menjadi media komunikasi antar sel saraf untuk rasa nyeri, panas, sentuhan serta tekanan. Lebih spesifik lagi yang kami maksud adalah kulit tangan.

Kemampuan motorik dan sensorik dari tangan begitu kompleks karena telapak tangan manusia merupakan bagian tubuh yang paling fleksibel dan memiliki interaksi terbanyak dengan dunia luar. Seperti ketika bersalaman, menggenggam, menyentuh sesuatu, tentu tangan manusia akan secara langsung kontak dengan benda-benda disekitarnya. Dalam dunia medis, disinyalir, lebih dari 70% penyakit infeksi seperti influenza, (dan

yang disebabkan virus, bakteri, jamur, atau cacing) disebabkan oleh kontaminasi lewat kontak dengan tangan. Demikian kompleksnya fungsi kulit terutama adalah kulit tangan.<sup>1</sup> Jadi sudah menjadi hal yang menjadi anjuran dan perhatian Nabi untuk mencuci tangan sebelum makan.

Mencuci tangan memakai pembersih akan menurunkan kejadian diare 47% dan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) sebesar 30%. Bahkan penyakit yang mematikan seperti SARS, flu burung (H5N1) dan flu babi (H1N1) dapat dicegah dengan mencuci tangan secara benar. Sayangnya, banyak orang yang meremehkan kebiasaan sehat ini dan menganggapnya tidak penting.

b. Duduk lurus (tidak bersandar atau tiduran).

Manfaat larangan Nabi untuk duduk tegak dan tidak bersandar secara ilmiah ada beberapa macam, diantaranya karena pada saat duduk dengan posisi tegak syaraf pencernaan berada dalam keadaan tenang, tidak tegang sehingga apa yang dimakan akan berjalan pada dinding usus dengan lembut dan perlahan sehingga tercipta keseimbangan organ pencernaan. Dalam keadaan duduk tegak tidak akan menyebabkan perut terlipat dan diafragma lebih terdorong ke bawah sehingga tidak akan berbahaya bagi lambung<sup>2</sup>. Rongga dada sebagai wadah membantu pernafasan juga akan lebih lapang.

Nabi adalah pakar kesehatan yang tidak dinilai dari sertifikat penghargaan secara tertulis, namun bisa terlihat dari perilaku beliau yang mencerminkan hidup sehat. betapa tidak, hal ini bisa kita peroleh dari laporan verbal tentang perilaku beliau yang tidak makan dengan bersandar dan baringan, padahal sikap tersebut sangat bernilai kesehatan. Sebagaimana penelitian yang ada menyebutkan bahwa makan sambil

---

<sup>1</sup> Hadi Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah :Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. 72

<sup>2</sup> Penjelasan tersebut merupakan ringkasan yang diambil dari beberapa karya, yaitu Ade Hashman, *Rahasia Kehidupan Rasulullah : Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.*, Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah: Makanan Sehat Berkualitas Menurut al-Qur'an san As-Sunnah*, dan ahli gizi yaitu Rita Ramayulis, dalam sebuah karyanya tentang *Adab Makan Rasulullah ditinjau dari Ilmiah Gizi*

berbaring bisa menimbulkan makanan yang sudah masuk ke dalam lambung keluar lagi ke esophagus bersama dengan cairan asam lambung, sehingga esofagus terasa terbakar dan panas, gejala ini biasa disebut *Gastroesophageal reflux disease (GERD)*. Gejala GERD biasanya perlahan-lahan, karena otot *sfingkter* lambung mengalami penurunan fungsi dalam waktu yang lama terkait dengan kebiasaan ini.<sup>3</sup>

c. Menutup makanan dan minuman

Anjuran Nabi untuk menutup makanan dan minuman sangat bermanfaat untuk kesehatan, karena akan melindungi dari polusi udara dan zat-zat berbahaya yang bisa menempel pada makanan<sup>4</sup>, seperti terlindungi dari tikus atau kucing yang terkandung di mulutnya virus berbahaya.

d. Mencuci mulut setelah makan (sikat gigi)

Mulut dan gigi merupakan organ tubuh yang sangat berperan dalam mengkonsumsi makanan. Apabila mulut dan gigi sakit, maka biasanya proses konsumsi makanan menjadi terganggu. Maka hal ini sangat dianjurkan Nabi, terutama jika setelah makan di mana sisa-sisa makanan akan menempel di gigi yang dapat membentuk zat gula sehingga bisa mengakibatkan sakit gigi karena ada kuman yang hinggap di gigi dan membentuk lubang. Selain mencegah dari penyebab kuman menempel, sisa-sisa makanan yang tidak dibersihkan akan membentuk karang-karang gigi yang dapat membuat gigi menjadi tampak kekuningan atau bahkan terkadang menjadi berwarna hitam.

Di samping beberapa manfaat tersebut sebenarnya membersihkan area mulut yang dihuni jutaan mikroorganisme juga dapat mencegah dari infeksi oportunistik bila daya tahan tubuh kita sedang menurun.<sup>5</sup> Area mulut memang sangat rentan untuk masuknya kuman ke dalam anggota pencernaan lainnya, sehingga akan sangat bahaya jika tempat pertama yang

---

<sup>3</sup> Imam Faqih & Tunggul Waluyo, *Keterkaitan Antara Asupan Gizi, Etiket Makan Dan Etos Kerja dalam Pandangan Islam dan kesehatan* (karya tulis ilmiah: IPB)

<sup>4</sup>*Ibid*, hlm. 86

<sup>5</sup> Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah :Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. 76

dilalui makanan tidak bersih. Dalam bahan kerokan yang diambil dari permukaan gigi, gusi, atau kelenjar ludah dapat ditemukan tidak kurang dari 100 juta bakteri permilimeter.<sup>6</sup> Di antara penyakit yang bersumber dari tidak bersihnya area mulut adalah sakit gigi, radang tenggorokan, atau yang cukup parah adalah radang di daerah faring. Mulut dan gigi bagai *etalase* yang tampak dalam mahkota kerajaan kesehatan, bila di daerah yang terlihat dan terjangkau saja kondisinya tidak terpelihara dengan baik maka bagaimana dengan yang jauh tersembunyi di dalam tubuh?.

e. Tidak meniup makanan

Nabi melarang kita meniup makanan seperti halnya bernafas saat minum. Dalam proses pernapasan udara yang kita hirup adalah oksigen ( $O^2$ ), sedangkan udara yang kita keluarkan adalah karbondioksida ( $CO^2$ ), dan jika makanan yang kita tiup pasti mengandung air ( $H^2O$ ) dari perpaduan keduanya menjadi  $H^2CO^3$  yang berguna untuk mengatur pH (tingkat keasaman) di dalam darah.

Jadi jika makanan ditiup, lalu karbondioksida dari mulut kita akan berikatan dengan uap air dari makanan dan menghasilkan asam karbonat yang akan mempengaruhi tingkat keasaman dalam darah sehingga akan menyebabkan suatu keadaan dimana darah akan menjadi lebih asam dari seharusnya sehingga pH dalam darah menurun, keadaan ini lebih dikenal dengan istilah *asidosis*. Seiring dengan menurunnya pH darah, pernafasan menjadi lebih dalam dan lebih cepat sebagai usaha tubuh untuk menurunkan kelebihan asam dalam darah dengan cara menurunkan jumlah karbondioksida. Pada akhirnya, ginjal juga berusaha mengkompensasi keadaan tersebut dengan cara mengeluarkan lebih banyak asam dalam air kemih. Tetapi kedua mekanisme tersebut tidak akan terjadi jika tubuh terus menerus menghasilkan terlalu banyak asam, sehingga jika terjadi *asidosis* berat. Sejalan dengan memburuknya *asidosis*, penderita mulai merasa kelelahan yang luar biasa, rasa mengantuk, semakin mual, dan mengalami

---

<sup>6</sup>Muhadi & Muadzin, *Semua Penyakit Ada Obatnya: Menyembuhkan Penyakit ala Rasulullah* (Jakarta: Mutiara Media, 2009), hlm. 98

kebingungan. Bila *asidosis* semakin memburuk, tekanan darah dapat turun, menyebabkan syok, koma dan bahkan kematian.<sup>7</sup>

Maka kalau pun terpaksa harus makan hidangan panas, maka sebaiknya tidak didinginkan dengan tanpa ditiup, tapi cukup dikipas saja.<sup>8</sup>

- f. Membagi porsi lambung menjadi tiga bagian, sepertiga untuk udara, sepertiga untuk makanan, dan sepertiga untuk minuman.

Pada masa Nabi tidak ada penjelasan tentang tauladan beliau yang dijelaskan secara medis, namun dengan siring waktu manusia mulai sadar dan penasaran akan hikmah apa yang tersembunyi dibalik anjuran-anjuran beliau, diantaranya tentang adalah hendaknya manusia mampu membagi lambungnya menjadi tiga bagian, sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk udara, dan sepertiga lainnya untuk minuman. Maksud Nabi adalah agar manusia tidak makan secara berlebihan, cukup baginya untuk memenuhi kebutuhan pokok.

Adapun relevansi dibalik anjuran beliau ini dilihat dari sisi kesehatan adalah makan terlalu banyak akan memberatkan kerja lambung, hati, usus besar dan ginjal, sehingga mengakibatkan penurunan fungsi organ, dan pada akhirnya sistem metabolisme terganggu. Selain dari pada itu, makan dalam porsi besar akan membuat pH tubuh menjadi asam dan bila tubuh tidak bisa mengatasi cadangan asam yang terlalu lama, maka akan terjadi penumpukan karbondioksida sehingga kadar oksigen menurun dan akan mengakibatkan sulitnya pernafasan/ sel-sel tubuh akan rusak. Akibat lainnya adalah ketika lambung dipenuhi oleh makanan maka terjadi peningkatan aliran darah ke lambung yang berisi oksigen di sel tubuh berkurang dan menyebabkan kelelahan.<sup>9</sup>

Dalam ḥadīṣ yang kami paparkan menjelaskan bahwa Nabi melarang umatnya untuk makan melebihi kebutuhan, karena hal ini

---

<sup>7</sup><http://ridwanaz.com/kesehatan/bahaya-meniup-makanan-minuman-panas-sunah-rosul/>, diakses pada tanggal 08-12-2012

<sup>8</sup> Ade Hashman, *op. cit.*, hlm. 83

<sup>9</sup> Penelitian ini dikutip dari “*Adab Makan Rasulullah ditinjau dari Ilmu Gizi*” oleh Rita Ramayulis, ahli gizi, konsultan & author

termasuk berlebih-lebihan. Anjuran Nabi sangatlah seirama dengan falsafah yang sering kita dengar ”makanlah untuk hidup jangan hidup untuk makan”. Dari anjuran Nabi dapat kita ambil hikmahnya secara ilmiah, hal ini sebagaimana yang diungkapkan pakar medis Islam bahwa efek dari makan secara berlebihan akan membebani organ pankreas dalam melepaskan hormon insulin. “*over eating*” yang berlangsung lama dan kronis membuat sel-sel *langenhans* di dalam kelenjar pankreas menjadi “kelelahan” lalu *atropi* hingga mengakibatkan defisiensi produk insulin yang menimbulkan penyakit diabetes mellitus (kencing manis).<sup>10</sup>

Menurut ilmu kesehatan penyakit yang disebabkan oleh sikap berlebih-lebihan dalam makan bisa lebih berbahaya jika dibandingkan dengan penyakit yang disebabkan oleh kekurangan makan. Makan berlebihan yang ditambah dengan kurang gerak, malas, dan banyak tidur, secara tidak langsung akan menyebabkan penyakit kelebihan makanan; yang disebut dengan *dispepsia* (penyakit pencernaan). Dengan demikian, mengkonsumsi makanan melebihi kalori yang dibutuhkan tubuh akan mengakibatkan penimbunan lemak di bagian pantat, di sekitar kedua ginjal, di sekitar jaringan yang mengelilingi usus, dada, dan otot-otot tubuh. Yang nantinya akan berdampak pada munculnya penyakit pada alat pencernaan (seperti: kesulitan mencerna, pengasaman, dan radang kantung empedu), pernafasan, peredaran darah (seperti: tekanan darah tinggi, penyakit pembuluh otak, yang mengakibatkan stroke, pembekuan darah, dan lain sebagainya), jantung, penyakit kelenjar *endoktrin*, serta terputusnya haid pada wanita.<sup>11</sup>

Penelitian lain menyebutkan bahwa dengan menggunakan tiga jari (jempol, telunjuk, dan jari tengah), makanan yang masuk ke mulut lebih

---

<sup>10</sup> Pemaparan ini sesuai dua pakar medis Islam yaitu Abdul Basith Muhammad as-Sayyid dalam karyanya yang berjudul *Pola Makan Rasulullah: Makanan Sehat Berkualitas Menurut al-Qur'an dan As-Sunnah*, Terj. M. Abdul Ghaffar (Jakarta: Alfa, 2006), hlm. 51, dan Ade Hashman dalam karyanya yang berjudul *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Sa* (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. 111

<sup>11</sup> Abdul Basith Muhammad as Sayyid, *pola Makan Rasulullah: Makanan berkualitas menurut al-Qur'an dan As-Sunnah*, Terj. M. Abdul Ghaffar (Jakarta: Alfa, 2006), hlm. 51-52

sedikit, enzim ptyalin yang diproduksi kelenjar saliva mencerna makanan dengan maksimal sehingga makanan menjadi lembut dan mudah dicerna. Selain itu, jika makan menggunakan tangan maka tangan akan mengeluarkan enzim RNase (enzim yang dihasilkan tangan) yang mampu mengikat bakteri sehingga dapat menghambat aktivasi bakteri dalam tubuh.<sup>12</sup>

g. Menjilati jari setelah makan & tempat makan

Hal yang menjadi contoh dari diri Nabi dalam hal tata cara makan diantaranya adalah menjilat jari setelah makan, demikian dapat dikaji dari sisi kesehatan yang menjelaskan bahwa jari-jari yang digunakan untuk makan dapat mengeluarkan enzim *amilase* yang dapat membantu bagi kelancaran pencernaan.<sup>13</sup>

h. 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 berpikir yang lebih menggunakan kemampuan olah analitis dan rasional, sedang 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.<sup>14</sup>

Selain itu, ditinjau dari aspek medis, makan 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

---

<sup>12</sup> Hasil penelitian tersebut dikutip dari seorang ahli gizi, yaitu Rita Ramayulis, ahli gizi, konsultan & author dalam sebuah seminar yang bertema “*Adab Makan Rasulullah Ditinjau dari Ilmu Gizi*”, t.th.

<sup>13</sup> Ade Hashman, *op. cit.*, hlm 82

<sup>14</sup> Ade Hashman, *op. cit.*, hlm. 118

tangan sampai pergelangan tangan. Di tangan 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*).<sup>15</sup>

Enzim yang ada di jari-jari tangan kanan ternyata bersatu dengan enzim *amilase* yang terdapat dalam air liur. Sehingga proses pemecahan makanan di dalam mulut lebih cepat. Begitu pula proses penyerapan zat-zat penting dalam tubuh dapat berlangsung dengan baik dengan adanya enzim tersebut.

i. Tidak mencela makanan

Jika dilihat secara kasat mata makanan adalah benda mati yang tidak bernyawa, namun penelitian telah membuktikan bahwa makanan dan minuman bisa terpengaruh oleh ucapan kita, baik yang buruk maupun ucapan baik. Dalam penelitian Dr. Masaru Emoto dari Jepang dalam bukunya "*The True Power Of Water*" menemukan bahwa unsur air ternyata hidup. Air mampu merespon stimulus dari manusia berupa lisan maupun tulisan. Ketika diucapkan kalimat yang baik atau ditempelkan tulisan

---

<sup>15</sup> Pemaparan ini dikutip dari <http://rentakgumaybertuah.blogspot.com/2011/07/adab-makan-dan-minum.html>, 22 November 2012

dengan kalimat positif, maka air tersebut akan membentuk struktur kristal yang indah dan bisa memiliki daya sembuh untuk berbagai penyakit. Sebaliknya, jika diucapkan maupun ditempelkan kalimat umpatan, celaan, dan kalimat negatif lainnya, maka air tersebut akan membentuk struktur kristal yang jelek dan bisa berpengaruh negatif terhadap kesehatan.

Celaan terhadap makanan yang sebagian besar mengandung unsur air akan berpengaruh terhadap struktur kristal air yang terdapat dalam makanan tersebut. Celaan terhadap makanan akan mengurangi keberkahan yang Allah tebarkan dalam makanan tersebut dan sangat mungkin justru akan berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh setelah mengkonsumsinya.<sup>16</sup>

## 2. Kesehatan Mental

- a. Membaca doa (*basmalah*) sebelum makan, dan membaca *hamdalah* setelah makan.

Pada *ḥadīṣ* awal, Nabi memerintahkan untuk membaca doa minimal dengan *basmalah* dan diakhiri dengan doa tanda syukur pula, ataupun jika memang terlanjur lupa mengawali doa, maka hendaklah membaca doa saat teringat dan tersadar. Dalam hal ini betapa Nabi mengajarkan kepada kita tidak ada dikotomi dunia akhirat. Sebagaimana lafal doa sebelum makan pun, disertakan permohonan keselamatan hidup setelah mati yang berdimensi transendental dan menutup makan juga dengan doa ungkapan rasa syukur.

Dalam hubungannya antara 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

---

<sup>16</sup> Indra Kusuma, *Diet Ala Rasulullah* (Jakarta: Qultum Media, 2007), hlm. 76

kencang, sehingga jelas juga bahwa dengan doa, seseorang akan terhindar dari sakit hipertensi (tekanan darah tinggi).<sup>17</sup>

Di dalam Islam, nyaris boleh dikatakan hampir tidak ada satu aktivitas paling sekuler pun yang tidak diawali dengan doa. Mulai bangun tidur, bepergian, mandi, berpakaian, makan minum, bekerja, hingga tidur, semua dilengkapi dengan doa. Hal ini menunjukkan bahwa Islam selain memperhatikan kesehatan secara fisik juga amat memperhatikan kesehatan secara kejiwaan, karena dengan doa berarti kita akan ingat Tuhan yang selalu memberikan kedamaian dalam jiwa dan hati.

b. Tidak membiarkan makanan yang jatuh (yang kotor dibuang)

Pada anjuran kali ini di antara hikmah yang dapat dipetik adalah bahwa Nabi 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.<sup>18</sup> Seringkali kita menyaksikan orang yang mengambil makanan berlebihan sehingga tidak habis dimakan, padahal hal tersebut termasuk meniru perbuatan setan.

c. Menjauhi dari sikap rakus dan berlebih-lebihan

Makan adalah sarana untuk menjaga kesehatan fisik, dan syarat menjalankan ibadah. Dalam makan hendaknya bukan saja kualitas makanan yang diperhatikan, namun sikap atau tata caranya juga harus benar. Tata cara makan yang diharapkan diantaranya adalah menghindari dari sikap rakus atau berlebih-lebihan. Adapun anjuran ini sangat erat kaitannya dengan kesehatan secara mental, karena sikap berlebih-lebihan merupakan indikasi perbuatan setan. Sedangkan secara terang Allah memerintahkan untuk menjauhkan diri dari perbuatan setan.<sup>19</sup>

<sup>17</sup><http://www.agatossi.com/2011/12/manfaat-doa-bagi-kesehatan.html>, Diakses pada tanggal 22 November 2012

<sup>18</sup> Ira Kusumah, *Diet ala Rasulullah*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), hlm. 82

<sup>19</sup> وَأَبَتْ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا (26) إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا (27)  
Artinya: “Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan

d. Tidak mencela makanan

Pada saat makan hendaklah dapat menjaga adab sebaik mungkin. Seperti halnya tidak mencela makanan. Karena perbuatan tersebut adalah perbuatan yang bertentangan dengan sunnah Nabi dikarenakan Nabi sendiri tidak pernah mencela makanan, meskipun itu suatu hidangan yang tidak disukainya dan perbuatan ini termasuk meremehkan nikmat yang diberikan Allah. Selain itu juga dapat menyinggung orang yang menyajikan makanan tersebut. Sedangkan perbuatan yang dapat menyakiti hati orang lain adalah termasuk hal tercela yang sangat dilarang dalam Nabi.

e. Makan dengan tiga jari

Di setiap perilaku Nabi saat makan, beliau selalu menggunakan tiga jari. Menurut para pakar kedokteran dunia Islam, bahwa makna dibalik teladan Nabi tersebut adalah agar tidak diperkenankan untuk bersikap “rakus” dan “serakah” dalam soal makanan. Ada pendapat yang mencoba membandingkan dengan negara-negara oriental (Jepang atau Cina) yang penduduknya relatif berusia lebih panjang, tetapi tradisi cara makannya menggunakan sumpit. Namun intinya menurut Ade Hashman bahwa, jumlah makanan yang kita konsumsi adalah cukup kalori atau energi, bukan untuk menyesakkan isi lambung.<sup>20</sup>

Sedangkan pendapat lain mengatakan makan dengan tiga jari, berarti telah bersikap pertengahan dan seimbang. Sebagaimana dikatakan bahwa makan dengan lima jari menunjukkan kerakusan, sedang makan dengan satu atau dua jari menunjukkan kesombongan.<sup>21</sup> Sehingga jelas bahwa seseorang yang selalu bersikap sederhana adalah yang sehat secara mental.

f. Makan menggunakan tangan kanan, dan larangan menggunakan tangan kiri

---

(hartamu) secara boros.<sup>27</sup> Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya (QS. Al-Isra':26-27)

<sup>20</sup> Abdul Basith Muhammad as Sayyid, *Pola Makan Rasulullah: Makanan Berkualitas menurut al-Qur'an dan As-Sunnah*, Terj. M. Abdul Ghaffar (Jakarta: Alfa, 2006), hlm. 112.

<sup>21</sup> *Ibid.*, hlm. 55-56

Sebagaimana penjelasan ḥadīṣ diatas terkait perintah Nabi untuk makan menggunakan tangan kanan tentu relevan dengan dari berbagai aspek, selain aspek kesehatan fisik. Diantaranya adalah kesehatan mental karena di dalamnya mengandung adab yang dianjurkan Nabi dalam berbagai kegiatan kecuali masuk toilet dan *istinjak*.

### 3. Kesehatan Sosial

Dari beberapa anjuran yang dilakukan Nabi saat makan terdapat sebagian yang sangat relevan dengan kesehatan sosial, yaitu:

a. Mengambil makanan yang terdekat

Nabi adalah seseorang yang sangat memperhatikan adab, baik dalam keadaan apapun, tak terkecuali dalam keadaan makan. Satu hal yang dianjurkan beliau adalah makan dari sisi yang paling dekat dengan kita karena meraih makanan yang ada di dekat orang lain dapat mengakibatkan orang lain menjadi terganggu.<sup>22</sup> Adab ini walaupun ini kelihatannya sepele, namun sangat mengandung pesan untuk dapat berbuat sopan di depan orang lain.

b. Makan dengan bersama-sama

Di antara anjuran Nabi kepada seorang sahabat yang mengadu karena tidak juga merasa kenyang setelah makan, sehingga Nabi memerintahkan untuk makan dengan bersama-sama. Apa yang dianjurkan Nabi tersebut memiliki relevansi dengan kesehatan sosial karena memperbanyak orang ketika makan merupakan tindakan yang dapat mendatangkan berkah dan menanamkan cinta, kasih sayang sesama manusia, serta dapat memperkuat persaudaraan umumnya sesama manusia dan khususnya sesama umat Islam. Adab makan ini juga dapat diartikan sebagai bentuk realisasi dari perwujudan manusia sebagai makhluk sosial.

## B. Studi Pemahaman atas Tata Cara Makan yang Diajarkan Nabi

---

<sup>22</sup> ‘Abdul ‘Aziz bin Fathi as-Sayyid, *Ensiklopedi Adab Islam Menurut al-Quran dan as-Sunnah*, Terj. Abu Ihsan al-Atsari (Pustaka Imam asy-Syafi’i, 2007), hlm. 117

Beberapa penjelasan terkait tata cara makan yang diajarkan Nabi (telah disebutkan) menunjukkan bahwa Nabi adalah manusia yang berbudi luhur, memperhatikan aspek-aspek yang kelihatannya sepele. Kita memang tidak bisa menafikan bahwa sikap beliau dalam hal makan sangat bernilai kesehatan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Namun, ada beberapa hal yang dapat kita lakukan pemahaman lagi terkait dengan keadaan tempat dan waktu yang berbeda dengan Nabi. Dari pengkajian yang telah penulis lakukan ada beberapa poin yang dapat dianalisa lebih jauh<sup>23</sup>, yaitu;

*Pertama*, makan dengan tiga jari.

Pada pembahasan sebelumnya telah penulis cantumkan hasil penelitian terkait makan dengan tiga jari, namun demikian menurut penulis bukanlah menjadi ketentuan yang sifatnya paten. Hal ini karena adanya kontroversi antar kalangan, baik dari Ulama maupun dari para pakar medis. Beberapa pakar mengatakan bahwa perihal tiga jari menunjukkan sikap kesederhanaan<sup>24</sup>, sedangkan pakar medis berpendapat bahwa tiga jari tersebut dapat mengeluarkan enzim yang akan membantu proses pencernaan.

Menurut penulis, jika memang jari-jari tangan dapat mengeluarkan enzim pembantu proses pencernaan, maka kenapa Nabi justru menggunakan hanya tiga jari, dan tidak lima jari. Namun bukan ini yang menjadi pembahasan kita, karena penulis yakin apa yang dilakukan Nabi tentu tidak terlepas dari konteks makanan yang dimakan. Hal ini dapat dipahami dari konteks beliau hidup yang menginformasikan bahwa makanan pokok waktu adalah buah kurma dan gandum, sehingga sangat wajar jika Nabi hanya menggunakan tiga jari. Sedangkan kita, terutama masyarakat Indonesia hidup dengan makanan yang sama berupa biji-bijian, namun bentuknya lebih kecil, yaitu padi. Sehingga hal yang dapat kita simpulkan bahwa tidak ada larangan untuk makan menggunakan lima jari, selama itu tetap menjaga kesopanan dan tata krama. Maksudnya, makan dengan porsi

---

<sup>23</sup> Hal ini berdasarkan pendapat Hasbi Ash Shiddiqiey dan Dr. Yūsof al-Qarḍāwī yang berpendapat bahwa apa yang dilakukan nabi terkait perihal tata cara makan merupakan kebiasaan, pembahasan ini telah penulis cantumkan dalam skripsi ini pada bab I, hlm.1-2

<sup>24</sup> Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah; Makanan Sehat Berkualitas Menurut al-Qur'an dan as-Sunnah*, Terj. M. Abdul Ghaffar (Jakarta: Alfa, 2006), hlm. 55-56

secukupnya yaitu tidak sampai terlihat penuh makanan dalam mulut bahkan sampai ada yang terjatuh karena mulut tidak mampu menampung makanan yang dibawa tangan.

Akan lebih menarik lagi jika kita kaitkan dengan realita di sekitar kita. Yang mana sebagian besar bentuk makanan tidak seperti kurma, bulat dan agak besar, serta tidak berkuah. Tentunya menjadi hal yang patut diperjelas, apakah makan menggunakan alat bantu seperti sendok juga diperbolehkan. Sebagaimana analisa yang penulis lakukan, dengan memperhatikan konteks masa Nabi hidup dengan realitas masa sesudah beliau, hemat penulis bahwa makan dengan menggunakan alat bantu seperti, sendok, garpu, ataupun pisau tidaklah melanggar aturan Nabi. Hal ini sesuai kaidah yang dicetuskan DR. Yusuf al-Qardhāwī, bahwa dalam memahami ḥadīṣ ada kalanya berkaitan dengan sarana yang dapat berubah-ubah.<sup>25</sup> Intinya bahwa berapa pun jari yang kita gunakan harus disesuaikan dengan makanan yang dimakan.

*Kedua*, menjilati jari tangan dan tempat makan.

Pada pembahasan yang lalu telah dijelaskan ḥadīṣ tentang menjilati tangan dan hikmahnya. Namun menurut penulis, apa yang dicontohkan Nabi tersebut perlu dikaji ulang lagi. Sesungguhnya Islam dan kebudayaan sangatlah tidak bertentangan, antara keduanya saling berkaitan. Demikian pula terhadap tata cara makan Rasūl tentang menjilati jari tangan dan tempat makan bukanlah menjadi suatu keharusan. Jika sikap tersebut dapat membuat pengertian orang-orang di sekitar kita tentu akan menjadi sangat bermanfaat, karena akan menimbulkan pikiran positif (*positif thinking*). Namun akan berbeda jika justru menimbulkan asumsi-asumsi negatif, misal berpikiran apakah kita tidak pernah makan dengan lauk seperti yang disediakan, atau justru terlihat jorok dan merusak selera orang lain, maka hal demikian patut tidak dilakukan. Karena membuat orang lain merasa nyaman jauh lebih penting ketimbang merusak selera makan karena salah mengartikan dalam melihat sikap kita. Hal ini juga termasuk hal yang boleh

---

<sup>25</sup>Suryadi, *Metode Kontemporer Memahami Hadis Nabi; Perspektif Muhammad al-Ghazālī dan Yusuf al-Qardhāwī* (Yogyakarta: Teras, 2008), hlm. 168

ditinggalkan jika memang sarana yang kita gunakan makan adalah sendok atau garpu.

*Ketiga*, mengambil makanan yang terdekat.

Nabi adalah teladan terbaik bagi seluruh manusia. Hal ini tampak pada teguran beliau terhadap Umar bin Salamah (ketika itu masih kecil) yang bernilai mengajarkan tata krama yaitu untuk makan makanan yang terdekat. Menurut penulis teguran Nabi tersebut adalah berupa anjuran dan bukan kewajiban. Sebenarnya pendapat penulis berdasarkan realita yang ada, bahwa sekarang makanan sering dihidangkan dengan gaya yang berbeda-beda, seperti ada berupa *prasmanan* ataupun yang disediakan, dengan meja putar, dengan langsung siap santap. Apa yang dianjurkan Nabi memang bisa dilakukan, namun dalam konteks yang berbeda, yaitu pada saat makan bersama dalam satu tempat (seperti tradisi di pesantren *salaf*). Karena akan sangat tidak etis jika langsung menjulurkan tangan ke tengah-tengah makanan.

*Keempat*, tidak membiarkan makanan yang jatuh (yang kotor dibuang).

Dari beberapa tata cara makan yang diajarkan Nabi satu di antaranya adalah kebiasaan beliau mengambil kembali makanan yang terjatuh, artinya langsung dibuang begitu saja. Secara sepintas kita akan berpikir bukankah setiap makanan yang jatuh mengandung kotoran dan tidak layak dimasukkan ke dalam perut. Padahal dalam beberapa anjuran Nabi adalah menjaga kesehatan, baik fisik maupun non fisik. Jika kita berupaya mencoba menganalisa lebih dalam apa yang melatarbelakangi adanya sebuah *ḥadīṣ*, maka tidak akan terlepas dari pemahaman aspek situasi dan kondisi pada masa Nabi.

Berangkat dari pemahaman terhadap historis pada masa Nabi, maka kita dapat menarik kesimpulan bahwa apa yang dilakukan Nabi seperti mengambil makanan yang terjatuh tentu sangat jauh dari tidak memperhatikan kebersihan. Kita ambil contoh jika yang dimakan Nabi adalah buah kurma, maka sangat wajar dan logis jika Nabi langsung mengambil kembali buah tersebut kemudian dibersihkan dan langsung dimakan.

Hal ini juga seharusnya menjadi perhatian bagi kita untuk tidak menyia-nyaiakan makanan yang ada. Selama makanan memang layak dikonsumsi maka

tidak ada alasan bagi kota untuk membuang begitu saja. Namun, jika memang pada realitasnya makanan yang terjatuh adalah sesuatu yang tidak layak untuk dimakan kembali seperti soto yang terjatuh atau nasi, maka kita diperbolehkan tidak mengkonsumsinya dikarenakan kotor. Tapi yang perlu menjadi perhatian bagi kita adalah tidak menyia-nyiakan makanan begitu saja, artinya makanan yang terjatuh tadi jika memang tidak layak dikonsumsi maka bisa diberikan pada hewan ternak, seperti ayam. Dan tentunya hal ini merupakan sikap yang lebih baik.