

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu;

1. Relevansi Tata Cara Makan yang Diajarkan Nabi dengan Ilmu Kesehatan

a. Kesehatan Fisik

1) Cuci tangan sebelum dan sesudah makan

Secara medis, tangan 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. Sehingga kehygienisannya sangat perlu dijaga, diantaranya dengan cara mencuci tangan sebelum makan.

2) 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.

3) Menutup makanan dan minuman

Anjuran Nabi untuk menutup makanan mempunyai relevansi dengan kesehatan fisik, karena dapat menjaga makanan dari kotoran, ataupun hewan yang dapat membawa virus dan racun, seperti kucing dan tikus.

4) Mencuci mulut setelah makan (sikat gigi)

Mulut merupakan tempat yang sangat urgen untuk dijaga kebersihannya, terutama jika setelah makan, karena mulut merupakan organ tubuh yang berkaitan dengan pencernaan.

5) Tidak meniup makanan

Setiap udara yang kita keluarkan dari mulut adalah karbondioksida (CO^2), jika 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* juga dapat menurunkan pH darah.

- 6) Membagi porsi lambung menjadi tiga bagian; sepertiga untuk udara, sepertiga untuk makanan, dan sepertiga untuk minuman.

Maksud dari anjuran Nabi tentang pembagian porsi lambung adalah agar tidak adanya berlebihan dalam makan, karena akibat makan yang berlebihan dapat memperberat kerja lambung dan jika berkelanjutan akan dapat mengakibatkan obesitas.

- 7) Menjilati jari setelah makan & tempat makan

Jari-jari tangan mengandung enzim *amilase* yang dapat membantu proses pencernaan, sehingga sangat anjuran untuk menjilati jari tangan sangat memiliki relevansi dengan ilmu kesehatan fisik.

- 8) Makan menggunakan tangan kanan, dan larangan menggunakan tangan kiri

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. Sehingga jika makan dengan tangan kanan dapat diartikan makan dengan penuh pertimbangan rasional, tidak berlebihan dan melibatkan analitis kritis akan manfaat menu yang dimakan.

- 9) Tidak mencela makanan

Penelitian menyimpulkan bahwa air merupakan unsur yang hidup dan dapat merespon semua sikap yang ada di sekitarnya. 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.

b. Kesehatan Mental

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

Doa sangat erat kaitannya dengan kejiwaan seseorang, karena sikap dalam berdoa akan menuntut seseorang untuk bersikap rendah hati, penuh kelembutan. Demikian pula berdoa saat makan dapat membentuk pribadi menjadi hati seseorang menjadi tenang disertai pengharapan keberkahan dari Allah dalam makanannya.

- 2) Tidak membiarkan makanan yang jatuh (yang kotor dibuang)

Teladan Nabi tentang menghargai pemberian Allah terlihat dari sikap beliau yang tanpa malu mengambil makanan yang terjatuh. Hal ini erat kaitannya dengan rasa kerendahan hati seorang hamba di hadapan Allah, karena jika makanan (masih layak dimakan) terjatuh dibiarkan begitu saja makan tampak jelas bahwa ia berhati sombong, padahal sombong merupakan sikap yang layak dimiliki oleh setan.

- 3) Menjauhi dari sikap rakus dan berlebih-lebihan

Segala yang bersifat berlebih-lebihan adalah di larang dalam Islam, terutama pada perihal makan. Sikap rakus dan berlebih-lebihan mencerminkan sikap yang tidak baik dan tidak sopan. Sikap yang sangat dianjurkan adalah bersikap sederhana agar dapat merasakan nikmat yang diberikan Allah.

- 4) Tidak mencela makanan

Beberapa hal yang menjadi anjuran Nabi dalam makan berkaitan dengan kesehatan secara mental, karena di dalamnya mengandung perhatian terhadap emosi maupun kerohanian, seperti halnya larangan mencela makanan. Sikap mencela merupakan cerminan dari sikap seseorang yang kurang sehat secara mental karena Nabi sendiri tidak pernah mencela ataupun mencacat makanan. Bila beliau berkenan makan maka segera memakannya, dan jika tidak berkenan maka beliau

membiarkannya tanpa mengucapkan kata-kata yang termasuk mencacat. Karena selain merupakan perbuatan yang tidak baik bagi diri sendiri juga tidak baik bagi orang lain karena dapat menyinggung orang yang menghidangkannya.

5) Makan dengan tiga jari

Makan yang dicontohkan Nabi terkait jari yang digunakan sebenarnya mengandung pesan agar dapat bersikap sederhana, karena Nabi hanya menggunakan tiga jari dalam makan. Nabi sebenarnya sangat mampu untuk menggunakan seluruh jarinya untuk mengambil makanan, namun karena makanan yang dihidangkan dapat diambil cukup dengan tiga jari, maka Nabi hanya menggunakan beberapa jarinya saja. Dalam tauladan ini, Nabi mengajarkan agar bersikap sederhana.

6) Makan menggunakan tangan kanan, dan larangan menggunakan tangan kiri

Secara nurani tangan yang baik untuk digunakan melakukan hal-hal yang baik adalah tangan kanan, tak terkecuali demikian pula dengan aktivitas makan. Perintah Nabi terkait makan menggunakan tangan kanan sangat relevan dengan nilai sopan santun yang berlaku, selain itu larangan makan menggunakan tangan kiri dikarenakan hal tersebut merupakan perbuatan setan.

c. Kesehatan Sosial

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

1) Mengambil makanan yang terdekat

Selain memperhatikan kesehatan secara fisik dan mental, ternyata ada beberapa tata cara makan yang diajarkan Nabi mengandung nilai yang bermuatan kesehatan sosial. Di antaranya adalah anjuran untuk mengambil makanan dari arah yang paling dekat

dengan kita. Adapun relevansinya adalah agar dapat menjaga perasaan seseorang saat makan dan menjaga tata krama untuk diri kita sendiri. Dikarenakan mengambil makanan dengan melewati depan orang lain akan menimbulkan berbagai prasangka, ada yang bernilai baik dan ada yang tidak baik.

2) Makan dengan bersama-sama

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup dengan dirinya sendiri. Tauladan yang dicontohkan Nabi dapat menjadi jembatan untuk mencapai keharmonisan dalam hidup bersosial, yaitu anjuran untuk makan secara bersama-sama. Karena dalam makan bersama akan timbul rasa kasih sayang dan kebersamaan yang tinggi.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini merupakan sekelumit dari disiplin ilmu pengetahuan, karena penulis menyadari akan latar belakang yang bukan dari kesehatan. Sehingga penulis menyarankan bagi kawan-kawan yang memang konsen dalam bidang ilmu kesehatan untuk dapat menggali lebih jauh terkait perilaku Nabi lainnya, sehingga pantulan mutiara yang ada pada Nabi dapat kita raih.
2. Adapun terkait ḥadīṣ-ḥadīṣ yang penulis telusuri hanya terbatas pada *al-kutub al-sittah* saja, sehingga bahan kajian sangat terbatas sekali. Adapun saran dari penulis agar pembaca dapat mengkaji berbagai ḥadīṣ lain agar lebih memperkaya perbendaharaan kitab ḥadīṣ, sehingga akan banyak bahan analisa yang dapat diperbincangkan.
3. Demikian pula dengan kitab-kitab *syarh* dari penulis sangat minim sekali, maka saran penulis kepada pembaca agar dapat melengkapi dari kitab-kitab yang lain.
4. Saran terakhir dari penulis, supaya kita (terutama) umat Islam agar tidak pernah bosan mengkaji aspek kehidupan Nabi, karena penulis yakin dengan demikian akan menambah rasa cinta dan kerinduan terhadap sosok Nabi,

tauladan kita semua. Sehingga kelak dapat bersanding bersama beliau (saat menghadap *Rabb* semesta alam). Amīn.