

# HUBUNGAN ANTARA MAKAN DAN PERILAKU

## (PENDEKATAN AGAMA DAN SINS)

Oleh: Danusiri

Makalah disampaikan dalam diskusi Dosen-dosen Fakultas Ushuluddin bersama HMJ, tanggal

### 1. Urgensi Makan dan minum

Makan dan minum (selanjutnya cukup disebut makan dengan maksud inklusif minum dalam tulisan ini) merupakan kebutuhan vital bagi manusia. Manusia pasti akan mati dalam waktu dekat ketika meninggalkan makan. Karena itu, makan merupakan persoalan *dlaruriyyah* (Yusuf Qasim, 1981:25; Abu Zahrah, 1958: 370). Artinya, sesuatu yang harus dilakukan dan jika tidak dilakukan maka kehidupan akan berhenti. Bagaimanapun, makan adalah sesuatu yang disyariatkan oleh Allah swt. dengan tujuan antara lain untuk kecukupan manusia itu sendiri (asy-Syathibi, [t.th.]:5). Ringkasnya, makan harus dilakukan supaya kehidupan bisa berlangsung.

### 2. Dasar Perintah Makan dan Minum

Dalam Islam, soal makan bukan hanya sekedar kegiatan yang bersifat naluriyah, melainkan ada dasar untuk melakukannya. Salah satu perintah makan adalah firman Allah swt sebagai berikut:

يَتَأَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ  
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya:

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syetan, karena sesungguhnya syetan itu adalah musuh yang nyata (Q.S. al-Baqarah/2 : 168).

Karena secara imani dipahami bahwa makan itu diperintahkan oleh Allah, *Syari'*, maka, dalam tinjauan hukum makan adalah wajib hukumnya karena ada qarinah ghairu sharih dalam perintah makan, yaitu bagi yang meninggalkan makan pasti mati, di samping tujuan agama disyariatkan adalah untuk kemaslahatan umum. Hanya saja pelaksanaan makan tidak ditentukan waktunya sebagaimana perintah salat (QS.an-Nisa'/4:103).

Apa yang dimakan, sebagaimana dijelaskan dalam ayat 168 dari surat al-baqarah tersebut haruslah yang *h}ala>lan thayyiban*. Karena manusia itu makhluk berbudaya, maka dalam soal makanpun tidak serta-merta apa yang tersedia dari bumi langsung dimakan sebagaimana binatang, melainkan diolah sejak bahan mentah hingga menjadi barang siap saji harus memenuhi kriteria *h}ala>lan thayyiban*. Apa yang disebut *h}ala>lan thayyiban* itu mencakup:

a. Secara material halal, umpama buah-buahan, sementara babi secara material haram.

يَتَأَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ  
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

- b. Cara memperoleh halal, umpama memakan nasi dengan cara membeli beras dengan uang halal kemudian dimasak sendiri, sementara nasi hasil curian adalah haram.
  - c. Cara memproduksi halal, umpama di dalam memasak makanan tidak dicampuri dengan unsur-unsur seperti: pengawet, pengenyal, perenyah, pengharum, pewarna, penyedap, pemanis, dan pelezat yang membahayakan bagi kesehatan baik dikonsumsi dalam jangka pendek maupun jangka panjang, dan terbebas dari unsur-unsur najis seperti pengemulsi yang berasal dari enzim babi.
  - d. Cara mengonsumsi harus halal, artinya mengindahkan adab dalam kegiatan makan
3. Filosofi Halal

Yusuf Qardlawi, sebagaimana diikhtisarkan oleh Mahmudi (Program Pascasarjana Gizi Masyarakat, UNDIP 2011), menjelaskan tentang prinsip halal-haram dalam makanan sebagai berikut:

- a. Asal segala sesuatu adalah halal dan mubah, dan tidak ada yang haram kecuali apa yang disebutkan oleh nash yang shahih dan tegas dari pembuat Syari'at yang mengharamkannya. Apabila tidak terdapat nash yang shahih, seperti hadis yang dha'if, atau tidak tegas penunjukannya kepada yang haram, maka tetaplah sesuatu itu pada hukum asalnya, yaitu mubah alias halal.
- b. Menghalalkan dan mengharamkan adalah hak Allah dan Rasulullah semata. Prinsip ini menegaskan bahwa hanya Allah dan Rasulullah yang berhak menetapkan apa yang halal dan apa yang haram. Artinya, halal dan haram adalah hak Allah dan utusan-Nya. Dikemukakan bahwa Rasulullah memiliki hak memutuskan halal-haram disebutkan dalam ayat berikut:

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي  
 التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ  
 الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي  
 كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي  
 أَنْزَلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya:

Yaitu) orang-orang yang mengikut Rasul, Nabi yang ummi yang (namanya) mereka dapati tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengerjakan yang ma'ruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka<sup>[574]</sup>. Maka orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menolongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (Al Quran), mereka itulah orang-orang yang beruntung (QS al-A'raf:157).

Atas dasar ayat ini, setiap mukmin harus mematuhi Allah dan Rasulnya tanpa mempertanyakan mengapa halal atau mengapa haram. Peran ulama hanya sebatas merumuskan dan menjabarkan lebih lanjut apa-apa yang dihalalkan atau diharamkan oleh *Syari'*. Sehubungan dengan ini, Allah berfirman yang artinya: *Katakanlah: Terangkanlah kepadaku tentang rezeki yang diturunkan Allah kepadamu, lalu kamu jadikan sebagiannya haram dan (sebagiannya) halal. Katakanlah: Apakah Allah telah memberikan izin kepadamu (tentang ini)-atau kamu mengada-adakan saja terhadap Allah?*" (QS. Yunus:59), Tafsir ayat ini dikandung maksud, bahwa tidak semua orang boleh mengatakan halal dan haram selain orang-orang yang memahami dalil secara benar menurut kaidah-kaidah tafsir. Mereka itu adalah ulama tafsir. Oleh sebab itu, ulama tafsir harus berhati-hati dalam menafsir Dalali agar tidak sesat diri dan menyesatkan orang lain. Jika mereka sembarangan dalam menafsir dalil akan dianggap sebagai pendusta oleh Allah. Hal itu ditegaskan dalam firman-Nya sebagai berikut: *Dan janganlah kamu mengatakan terhadap apa yang disebut-sebut oleh lidahmu secara dusta: 'Ini halal dan ini haram', untuk mengada-adakan kebohongan terhadap Allah, Sesungguhnya orang-orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah tidaklah beruntung.*" (QS. al-Nahl: 116). Bahkan lebih jauh dari itu. Selain disebut pendusta, mereka disamakan dengan pelaku syirik. Dalam hal ini, Nabi bersabda sebagaimana terdokumentasikan sebagai hadis Qudsi: *"Sesungguhnya Aku telah menciptakan hamba-hamba-Ku dengan sikap yang lurus. Lalu datanglah syaitan kepada mereka, lantas membelokkan mereka dari agama mereka, dan mengharamkan atas mereka apa yang telah Kuhalalkan buat mereka, serta menyuruh mereka mempersekutukan-Ku dengan sesuatu yang Aku tidak menurunkan keterangan padanya."* Pelajaran yang diperoleh dari hadis ini menghasilkan sejumlah kaidah sebagai berikut: Mengharamkan yang halal akan mengakibatkan timbulnya keburukan dan bahaya; Sesuatu yang semata-mata menimbulkan bahaya adalah haram; Sesuatu yang menimbulkan manfaat adalah halal; Sesuatu yang bahayanya lebih besar daripada manfaatnya adalah haram; dan sesuatu yang manfaatnya lebih besar adalah halal.

- c. Mengharamkan yang halal dan menghalalkan yang haram sama dengan syirik. Dasar pernyataan ini adalah hadis qudsi yang diriwayatkan oleh Muslim: *"Sesungguhnya Aku telah menciptakan hamba-hamba-Ku dengan sikap yang lurus. Lalu datanglah syaitan kepada mereka, lantas membelokkan mereka dari agama mereka, dan mengharamkan atas mereka apa yang telah Kuhalalkan buat mereka, serta menyuruh mereka mempersekutukan-Ku dengan sesuatu yang Aku tidak menurunkan keterangan padanya."* Dengan kata lain, pemutus halal dan haram independen itu sama dengan memerankan diri sebagai Tuhan.
- d. Mengharamkan yang halal akan mengakibatkan timbulnya keburukan dan bahaya. Sesuatu yang semata-mata menimbulkan bahaya adalah haram. Sesuatu yang menimbulkan manfaat adalah halal. Sesuatu yang bahayanya lebih besar daripada manfaatnya adalah haram. Sesuatu yang manfaatnya lebih besar adalah halal.
- e. Sesuatu Yang halal tidak memerlukan yang haram, Maksudnya adalah bahwa sesuatu yang secara origin halal tidak bisa diharamkan begitu yang secara origin haram tidak

bisa dihalalkan. Sesuatu yang halal harus terbebas dari aspek yang haram dan begitu sebaliknya.

- f. Apa yang membawa kepada yang haram adalah haram, dalam arti, Islam mengharamkan segala sesuatu yang dapat menjadi perantara dan membawa kepada yang haram. Islam mengharamkan zina, maka segala hal yang dapat menghantarkan kepada perzinaan seperti berpakaian yang tidak menutup aurat, berkhawat, pergaulan bebas, dan pornografi juga diharamkan. Itulah sebabnya maka para fuqaha menetapkan prinsip "Apa saja yang membawa kepada yang haram, maka ia adalah haram." Dalam kaitan ini Islam juga menetapkan bahwa *dosa perbuatan haram tidak terbatas pada pelakunya saja, tapi semua orang yang turut andil didalamnya, baik dengan tenaga, materi maupun moral. Dalam masalah khamar misalnya, Rasulullah saw melaknat peminumnya, pemerahnya, penghidangnya, yang diberi hidangan, yang memakan hasil usaha khamar dan lain-lain.* Dosa yang tidak hanya terbatas kepada peminum khamar, tetapi meliputi juga pembuatnya dimaknai bahwa perantara kepada sesuatu yang dilarang juga dilarang. Dalam Islam disebut *washilah* (median) atau perantara.
- g. Bersiasat terhadap hal yang haram adalah haram, sebagaimana halnya Islam mengharamkan segala sesuatu yang membawa kepada yang haram berupa sarana-sarana yang tampak, maka ia juga mengharamkan bersiasat untuk melakukannya dengan sarana-sarana yang tersembunyi dan siasat syaitan. Bersiasat maksudnya adalah mencari-cari cara agar sesuatu bisa menjadi halal atau menjadi haram dengan mengabaikan aspek integritas dan kompetensi.
- h. Niat yang baik tidak dapat menghalalkan yang haram karena sesuatu yang haram tetap saja haram walaupun dalam mencapai yang haram tersebut dikandung niat yang baik, tujuan yang mulia dan sasaran yang dianggap tepat. Islam melarang menjadikan yang haram sebagai jalan untuk mencapai tujuan yang terpuji, umpama tidak memperkenankan keuntungan penjualan khamar untuk pembangunan masjid. Tujuan yang mulia harus dicapai dengan cara yang benar.
- i. Menjauhkan diri dari yang syubhat karena takut terjatuh dalam haram. Prinsip ini diderivasi dari hadis Nabi yang artinya: "*Yang halal itu sudah jelas dan yang haram itu juga sudah jelas. Akan tetapi diantara keduanya terdapat perkara-perkara yang belum jelas (syubhat), yang tidak dimengerti oleh banyak orang, apakah dia itu halal ataukah haram? Barangsiapa yang menjauhinya karena hendak membersihkan agama dan kehormatannya, maka dia akan selamat; dan barangsiapa yang melakukan sesuatu darinya hampir-hampir ia terjatuh kedalam yang haram, sebagaimana orang yang mengembala kambing di sekitar daerah larangan, dia hampir-hampir akan jatuh kepadanya. Ingatlah, bahwa setiap raja mempunyai daerah larangan. Ingatlah, bahwa daerah larangan Allah ialah semua yang diharamkan.*" (Hadis riwayat Bukhari, Muslim dan lain-lainnya dari An-Nu'man bin Basyir. Lafal ini adalah riwayat Tirmidzi).
- j. Sesuatu yang haram berlaku untuk semua orang. Dalam mengharamkan sesuatu Islam tidak pandang bulu, tidak ada keringanan bagi sebagian orang kecuali dalam keadaan darurat. Tidak ada keringanan terhadap misalnya, keturunan nabi atau raja atau orang



karbohidrat seperti pati dan gula, protein dan lemak, menjadi sumber energi bagi tubuh untuk mempertahankan hidup dan melakukan aktifitas (merasa, berpikir, dan berbuat).

Proses dari bahan makanan hingga menjadi energi, disebut dengan metabolisme, sebagai modal untuk beraktifitas dapat dijelaskan sebagai berikut: mula-mula makanan setelah dikunyah dan ditelan, melalui kerongkongan masuk ke dalam lambung besar. Proses pencernaan dimulai hingga penyerapan ke dalam sel-sel dalam tubuh. Karbohidrat (pati, gula), protein (asam-asam amino) dan lemak (asam-asam lemak) dioksidasi. Proses produksi energi di dalam sel otot akan berlangsung tepatnya di dalam mitokondria sel. Di dalam mitokondria, lemak atau karbohidrat akan dioksidasi atau dalam istilah yang lebih populer akan di 'bakar' untuk menghasilkan molekul energi ATP (adenosin trifosfat) yang merupakan sumber energi di dalam sel-sel tubuh dengan bantuan enzim dan koenzim (misalnya vitamin) dan hormon. Dalam proses ini memerlukan oksigen. Hasilnya adalah karbon dioksida, air, dan energi (Deddy, 1993:12). Dalam beraktifitas oleh anggota badan, energi yang dibutuhkan tersusun dari tiga komponen utama: metabolisme basal, energi aktifitas, dan SDA (thermic effect) makan (Deddy, 1993:25). Rician penjelasannya sebagai berikut:

- a. Unsur karbohidrat (pati, gula) diproses dengan sistem glukoneogenesis dalam sel akan menghasilkan glukosa. Glukosa diserap dalam sel-sel otot sarkomer. Gerak otot ada dua macam, otot sarkomer dan otot relaks. Otot sarkomer artinya menyerap energi dan otot relaks melepaskan energi. Menekuk/melipat tangan ke atas, otot-otot tangan bagian atas relaks dan otot-otot bawah menyerap energi. Inilah yang terjadi dalam gerak. Energi yang bersumber dari karbohidrat merupakan sumber energi esensial (Deddy, 1993:31).
- b. Protein, fungsi utamanya bagi tubuh adalah membentuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan.
- c. Lemak mempunyai banyak fungsi: sebagai palatabilitas (rasa enak dan lezat saat dimakan), menstimulir mengalirnya cairan dalam pencernaan, insulasi panas dalam tubuh, meningkatkan kehamilan, menginduksi kerja, mengatur transmisi impuls saraf, sumber energi, dan memberikan rasa kenyang karena tinggal di lambung selama 3,5 jam baru terserap (absorbed) dan berfungsi sebagai pelarut dan pembawa vitamin-vitamin larut lemak (A, D, E, dan K). Lemak yang berada di sekitar alat-alat vital tubuh berfungsi untuk menahan organ-organ tersebut seperti jantung dan ginjal dari shock fisik. Lemak ini digunakan sebagai cadangan terakhir bila tubuh kekurangan energi. Hanya perlu dipahami, sesungguhnya manusia tidak membutuhkan konsumsi yang mengandung sumber lemak karena setiap kelebihan karbohidrat dikonservasi menjadi lemak (Deddy, 1993:41).
- d. Vitamin

Ada dua jenis vitamin: larut dalam air seperti vitamin B kompleks dan vitamin C, dan larut dalam lemak (A,D,E, dan K). Vitamin B1 berperan dalam metabolisme karbohidrat untuk pembentukan energi (sebagai ko-enzim). Kekurangan vitamin B1 menimbulkan efek

kurang nafsu makan, cepat lelah, kerusakan pembuluh darah, kerusakan sel syaraf, dan penyakit beri-beri.

Vitamin B2 berperan dalam metabolisme karbohidrat, asam amino, dan asam lemak (berperan sebagai ko-enzim). Kekurangan vitamin B2 menyebabkan cepat lelah, dan berkurangnya ketajaman dalam penglihatan. Sementara itu, vitamin C berperan sebagai substansi antar sel dari berbagai jaringan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan absorpsi zat besi dalam usus, transformasi zat besi ke dalam sumsum tulang, hati, dan limpa.

Vitamin A berperan untuk pertumbuhan, penglihatan, reproduksi, dan pemeliharaan sel epitel

Vitamin D berperan dalam penyerapan dan metabolisme kalsium dan fosfor, pembentukan tulang dan gigi.

Vitamin E berperan sebagai anti-oksidan untuk berbagai senyawa dan larut dalam lemak.

Vitamin K berperan dalam sistem pembekuan darah

#### e. Mineral

Ada 13 macam mineral yang dibutuhkan dari 19 mineral yang ada dalam, yaitu: kalsium, khlor, yodium, besi, magnesium, fosfor, kalium, fluor, mangan, nikel, selenium, silicon, dan zinkum. Fungsi mineral antara lain isyarat-isyarat syaraf ke seluruh tubuh, sebagai bagian cairan dalam usus, dan mengatur kepekaan syaraf dan pengerutan otot (Deddy, 1993: 92-140)

Mencermati fungsi protein, lemak, vitamin, dan mineral memiliki partisipasi aktif terhadap karbohidrat dalam berbuatnya anggota badan.

Metabolisme dalam tubuh tidak berhubungan dengan hukum halal-haram, artinya tidak ada bedanya antara makan nasi hasil usaha sendiri dengan nasi hasil curian yang kualitas maupun kuantitas nasi itu sama. Yang membedakan adalah kesadaran aksi makan. Bagi orang yang berkesadaran akan sesuatu dosa tentu timbul kesadaran 'nasi yang ia makan haram', tetapi jika pemakan nasi itu orang yang tidak berkesadaran takut ketahuan orang lain dan dosa, proses metabolisme dalam tubuh akan menghasilkan energi yang sama dengan makan h}ala>lan thayyiban bagi mukmin. Pendapat demikian parallel dengan pemanfaatan teknologi, HP misalnya. Alat telekomunikasi ini bersifat netral, tergantung pemakainnya. Jika digunakan sebagai instrumen dakwah, tentu akan menghasilkan berkah. Sebaliknya, jika dimanfaatkan untuk makar, tentu kemurkaan Tuhan akibatnya. Jadi, yang membedakan diantara dua jenis nasi itu terletak pada 'kesadaran iman dan kesadaran dosa. Dari sini dapat disusun suatu teori: "jika anda makan secara halalan

thayyiban maka hati anda akan tenang karena merupakan perwujudan iman dan penghindaran dosa; sebaliknya, jika anda makan secara haram, maka hati anda akan gelisah karena terganggu oleh kesadaran pelanggaran iman dan rasa berdosa”. Teori ini sinergi dengan esensi pesan firman Allah (QS.’Abasa:24), bahwa setiap akan makan agar memperhatikan apa yang akan dimakan, tentu dari segi *h}ala>lan thayyiban* atau haramnya suatu makanan.

Jika seseorang memakanan secara *h}ala>lan thayyiban* 40 hari saja, Rasulullah menjanjikan bahwa Allah akan menurunkan hikmah kepadanya. Demikian beliau bersabda:

من اكل الحلال اربعين يوما نور الله قلبه واجرى ينابيع الحكمة من قلبه على لسانه (رواه ابو نعيم عن ابو ايوب)

(barang siapa yang makan makanan halal 40 hari, Allah menerangi hatinya dan Dia alirkan sumber-sumber hikmah dari hatinya pada lisannya (HR.Abu Nua’im dari Abu Ayyub; Aisyah Girindra, 2003:87). Lebih dari itu, doanya dikabulkan. Demikianlah nasihat Rasulullah kepada Saad: Athib Tha’mataka tustajab da’wataka (HR.Thabrani dari Ibnu Abbas; Aisyah Girindra, 2003:86)

Sebaliknya, jika yang dimakan itu sesuatu yang haram, tentu akan berakibat neraka. Dalam hal ini Rasul bersabda:

كل لحم نبت من حرام فالنار اولى به ( )

Setiap daging yang tumbuh dari barang haram, maka neraka itu lebih utama baginya (HR. Ka’ab bin Ujrah). Jika yang dimakan itu *h}ala>lan thayyiban*, tentu keberkahan yang akan didapat. Dalam hal ini Rasulullah menekankan agar memakan yang halal sambil menjelaskan hikmahnya: “Athib tha’mataka tustajab da’wataka” (Baguskanlah yang kamu makan, maka akan diijabahi doamu. Selain itu, shalatnya selama 40 hari ke depan sejak seseorang memakan makanan haram itu tertolak (Sehubungan dengan itu, shalatnya selama 40 hari ke depan sejak seseorang memakan makanan haram itu tertolak (www.akhirzaman.infowww.akhirzaman.info), demikianlah nasihat Rasulullah kepada Sa’ad bin Abi Waqash (HR.ath-Thabrani).

## 6. Pengaruh Kegiatan Makan Bertatakrama Terhadap Perilaku

Rasulullah meletakkan seperangkat aturan makan dan minum yang jika dipenuhi tentu akan memberikan manfaat, yaitu sehat jasmani dan rohani, maupun membawa keberkahan dari sisi Allah swt. Sejumlah aturan dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. Menyampaikan makanan atau minuman ke dalam mulut dengan tangan kanan. Rasulullah saw bersabda:

رسول الله صلى الله عليه وسلم ماله  
بيمينك قال لا استطيع قال لا استطعت ما منعه إلا الكبر فما رفعها إلا  
فيه ) (

Artinya:

Seseorang makan di sisi Rasulullah saw. Dengan tangan kirinya. Rasulullah menegur (kepadanya): Dengan tangan kananmu! Jawabnya: Aku tidak bisa! Sabda Rasulullah: Kamu tidak bisa? Tidak ada yang mencegahmu kecuali kesombongan! Tidak boleh menyuapkannya (makanan dengan tangan kiri) ke dalam mulut (H.R. Muslim dari Salamah bin al-Akwa')\

Dari teks hadis ini dapat dipahami bahwa menyuapkan makanan ke dalam mulut dengan tangan kiri dikategorikan sombong. Perilaku sombong hanya khusus hak Allah (QS.al-Hasyr/59:24), yaitu Allah memiliki nama *al-Mutakabbir*. Selain Allah harus tunduk dan patuh kepada-Nya (QS. Ali Imran/3:32). Bagi siapa saja yang tidak mau tunduk kepada-Nya akan berprototipe Iblis (QS.al-An'am/6:162) dan Fir'aun (QS.an-Nazi'at/79:24). Keduanya dikutuk oleh Allah (QS. An-Nazi'at/79:17; Az-Zumar:74).

Menyampaikan makanan selain dengan tangan kanan hanya diperbolehkan jika tangan kanan tersebut hilang atau tidak bisa digunakan untuk menyampaikan makanan. Dalam keadaan ini termasuk keadaan darurat. Kaidah yang berlaku adalah *adl-dlaru>ratu tubuh\ul mah}dlu>rat*

- b. Sebelum makan dan atau minum membaca Basmalah. Rasulullah bersabda:

سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك (متفق عليه عن عمر بن ابي سلمة)

Artinya:

Sebutlah Allah, makanlah yang ada di samping kananmu, dan makanlah yang dekat darimu (H.R. *Muttafaqun 'alaihi* dari 'Amr bi Abi salamah).

Atau doa demikian:

اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وقنا عذاب النار

Artinya:

Ya Tuhan kami, berkatilah kepada kami terhadap rezeki yang telah Kau anugerahkan kepada kami, dan Jagalah kami dari siksa neraka.

Jika dalam makan menghayati kandungan dan pesan doa ini, memunculkan kesadaran tidak berani menyuapkan makanan yang haram ke dalam mulutnya karena sadar bahwa akibat memakannya tidak akan membawa berkah, tetapi justru mengantarkannya ke neraka. Selanjutnya mau makan, kemudian berdoa, dan selanjutnya memakannya, timbul kesadaran bahwa yang dimakan adalah sesuatu yang *h}ala>lan thayyiban*. Efek lebih lanjut yang terjadi adalah dapat menenangkan jiwa bagi pemakan suatu makanan. Bisa mengakibatkan ketenangan dalam menjalani hidup sehari-hari ([www.seowaps.com](http://www.seowaps.com))

- c. Bersyukur sesudah makan dan atau minum, antara lain berdoa demikian:

ي الله عليه وسلم إذا كان رفع ما ة قال الحمد لله حمدا

كثيرا طيبا مباركا فيه غير مكفي عنه ربنا )

(

Artinya:

Sesungguhnya Nabi saw. Ketika selesai makan berdoa: Segala puji bagi Allah dengan keterpujian yang banyak, ada keberkahan di dalamnya yang tidak ada yang mencegah, tidak ada yang bisa menyaingi wahai Tuhan ku (H.R. Bukhari dari Abi Umamah).

Atau doa demikian:

مد لله الذي اطعمنى هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة

(رواه ابو داود عن معاذ بن انيس)

Artinya:

Segala puji bagi Allah yang telah memberi makan kepadaku ini, dan telah memberi rezeki kepadaku dengan tidak ada daya dan kekuatan . . . (H.R. Abu Dawud dari Mu'az bin Anis).

Orang yang ketika akan makan menghayati doa yang ia ucapkan, dan menghayati doa yang ia ucapkan setelah selesai makan, ia pasti memiliki ketenangan jiwa di hadapan Allah karena merasa mengindahkan apa yang diperintahkan oleh Allah dan menghindari larangannya, atau sebagai perwujudan patuh di hadapan-Nya. Di hadapan Allah saja bisa tenang, di hadapan manusia pasti jauh lebih tenang, apalagi tidak berkaitan dengan kejahatan.

Sejumlah penelitian manfaat berzikir dan berdoa, termasuk dalam pra dan pasca makan, menunjukkan manfaat yang besar bagi sikap dan perilaku positif dalam arti moralitas:

#### 1). Penelitian Alvan Goldstein

Dalam otak ada zat yang disebut endorphen. Fungsi zat ini memberi efek ketenangan yang disebut endogonius. Dalam otak juga ada kelenjar pituitrin memiliki efek mirip candu (opiat), dan menimbulkan kenikmatan (*pleasure principle*) dan disebut opiat endogen. Apabila seseorang mengonsumsi narkoba akan menghentikan zat endorphen. Jika konsumsi narkoba tiba-tiba dihentikan, maka ia akan menjadi *sakaw* (ketagihan sehingga sangat menyiksa dan gelisah). Untuk mengembalikan zat endorphen pada otak dapat dilakukan dengan: meditasi, shalat, zikir, dan berdoa. 'Ibrah yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebelum, saat, dan sesudah makan ingat kepada Allah akan mendatangkan kenikmatan sehingga bisa menghayati sebagai kebahagiaan, dan jauh dari penyakit gangguan jiwa.

#### 2). Penelitian R.H. Su'ud

Gangguan perilaku seks menyimpang: homoseksual, lesbian, hiperseks, dan masochisme dapat disembuhkan dengan zikrullah. Penyakit psikosomatik amat mudah diobati dengan zikir. Penyimpangan jiwa: *psycopatia* seperti : mencuri, atau penyakit jiwa karena stress dapat sembuh dengan zikir teratur. Penyakit jiwa yang sebenarnya (*psychosis*) bisa disembuhkan dengan zikir. Pelajaran yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebelum, saat, dan sesudah makan selalu ingat kepada Allah, makanan yang dikonsumsi *halalan thayyiban*, berakibat baik terhadap perilaku, dan terjauh dari perilaku amoralitas.

#### 3). Dadang Hawari

Zikir dapat dimanfaatkan sebagai psikoterapi yang disebut psikoreligius. Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran, yaitu perawatan atau pengobatan gangguan psikis melalui berbagai teknik untuk membantu mengatasi gangguan emosionalnya dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosi sehingga individu yang diterapi mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya. Zikir menyebabkan percaya diri dan optimisme sehingga dapat menyebabkan kesehatan jasmani maupun rohani. Pelajaran yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebelum, saat, dan sesudah makan ingat kepada Allah yang sebagiannya diungkapkan dalam berdoa dapat mendatangkan rasa percaya diri dan optimisme.

#### 4). Manfaat umum berzikir/berdoa

Di dalam tubuh ada unsur yang disebut syaraf otonom, dalam arti tidak dikendalikan oleh otak. Syaraf otonom menyebabkan seseorang berperilaku garang dan berada di luar kemauan. Dengan terapi doa: zikir, salat, tahajud, dan meditasi dapat menjinakkan syaraf otonom. Orang yang terbiasa zikir, salat, meditasi, dan tahajud yang sungguh-sungguh, aspek spiritualisnya akan menjadi tinggi, tinggi pula gelombang alfa di otak. Efeknya hidup orang ini akan lebih

tenang (Dadang Hawari, 1997:261), meskipun badai kecemasan, ketakutan, kepanikan menghimpitnya. Ia tidak perlu minum obat maupun pergi ke dukun. Resiko stress, stroke, jantung koroner, sakit jiwa, kanker menjadi lebih kecil (addin.world pres.com).

- d. Tidak boleh mencela makanan atau minuman, meskipun dirasa tidak enak sehingga tidak menimbulkan selera. Diceriterakan bahwa:

ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاما قط إن استهأه أكله وإن كرهه  
ترکه ( يه عن ابى هريرة )

Artinya; . . .Bahwa Rasulullah saw tidak pernah mencela makanan sama sekali. Jika ia berselera, beliau memakannya. Jika beliau tidak berselera tidak memakannya (H.R. *muttafaqun 'alaihi* dari Abi Hurairah).

- e. Sikap Rasulullah terhadap makanan yang tidak diselerainya dengan tanpa mencelanya merupakan tindakan bijaksana karena makanan manusia apapun jenisnya pasti ada manfaatnya bagi tubuh manusia. Dalam konsep besar semua ciptaan Allah ada manfaatnya (QS. Ali Imran/3:191). Penelitian Masaru Emoto dari Jepang menemukan fakta bahwa unsur air ternyata hidup. Air mampu merespon stimulus dari manusia berupa lisan maupun tulisan. Ketika diucapkan kalimat yang baik atau ditempelkan tulisan 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 atau kalimat negatif lainnya, maka air tersebut akan membentuk struktur kristal yang jelek dan bisa berpengaruh negatif terhadap kesehatan (kaunselingsyarie.blogspot.com).

- f. Mengambil makanan dari pinggiran

Jika seseorang makan suatu makanan dan makanan ini berada dalam piring atau wadah lainnya, hendaklah dimulai dari bagian pinggir. Rasulullah bersabda:

حافتيه

( وسطه )

Artinya: Berkah itu turun di tengah-tengah makanan, maka mulailah makan dari kanan- kirinya. Jangan kamu makan (langsung) dari tengahnya (H.R. at-Turmuzi dari Ibnu 'Abbas).

Rasionalisasi anjuran *kaifiyyah* makan ini mengajarkan untuk berperilaku terencana dan sistematis, memulai dari yang sederhana menuju kepada yang kompleks, memulai

dari yang kecil menuju kepada yang besar, memulai dari yang sedikit menuju kepada yang banyak, dan memulai dari yang mudah menuju kepada yang sulit. Efek psikologis cara kerja sistematis membawa kepada sikap optimism dan menjauhkan dari sikap pesimisme atau putus asa ([ujugunawan.blogspot.com](http://ujugunawan.blogspot.com)).

g. Tidak berdiri dan tidak duduk bersandar saat makan

Ketika makan sebaiknya tidak duduk sambil bersandar, apalagi sambil berdiri. Rasulullah bersabda: *“La ta’kulu muttaki’an* (jangan lah kamu makan sambil bersandar. H.R. Bukhari dari Wahab bin ‘Abdullah). Tetapi beliau duduk bersila ketika makan. Disebutkan bahwa *“Raitu Rasulu-llahu ‘alaihi wa sallama ja lisan ya’kulu tamran”* (Aku melihat Rasulullah saw. Duduk bersila ketika makan kurma. H.R. Muslim dari Anas bin Malik).

Hikmah yang terkandung dalam kegiatan makan sambil duduk tanpa bersandaran itu ternyata dapat menyehatkan tubuh. Sebaliknya, jika makan sambil berdiri dapat menimbulkan keburukan bagi kesehatan, mengapa? Ketika makanan masuk kerongkongan dan berlanjut kepada sistem pencernaan, di dalamnya terdapat sfinger, yaitu suatu struktur maskuler (berotot) yang bisa membuka dan menutup. Air yang diminum akan disalurkan pada pos-pos penyaringan di ginjal. Filter penyaring ini terbuka di saat peminum duduk dan tertutup di saat ia berdiri. Ketika filter dalam posisi tertutup, air yang dikonsumsi sambil berdiri langsung masuk hingga ke kantong kemih tanpa proses penyaringan. Akibatnya terjadi pengendapan di saluran ureter. Bila hal itu terus terjadi, bisa menyebabkan gangguan pada ginjal.

Bahaya lain dari perilaku makan berdiri dapat dijelaskan semua syaraf dalam keadaan tegang. Keseimbangan pusat saraf sedang bekerja keras agar mampu mempertahankan semua otot pada tubuhnya. Sebaliknya, dalam posisi duduk, saraf dalam keadaan tenang dan rileks sehingga sistem pencernaan dalam keadaan siap untuk menerima makanan dan minuman. Dampak buruk lainnya lagi dari kegiatan makan sambil berdiri mengakibatkan refleksi saraf terganggu. Hal ini diakibatkan oleh reaksi saraf kelana (saraf otak kesepuluh) yang banyak tersebar pada lapisan endotel yang mengelilingi usus. Apabila sering terjadi refleksi secara keras dan tiba-tiba, bisa menyebabkan disfungsi saraf (*vagal inhibition*) yang parah sehingga menyebabkan pingsan atau mati mendadak ([herupurwanto.blogdetik.com/2012/02/24/](http://herupurwanto.blogdetik.com/2012/02/24/) <https://id.berita.yahoo.com>).

h. Tidak bersisa

Ketika makan dan makanan itu telah ditaruh dalam wadahnya seperti piring atau mangkuk, hendaklah tidak bersisa atau habis sama sekali karena tidak diketahui bagian makanan mana yang mengandung berkah (H.R. Muslim dari Ka'ab bin Mahalli). Jika seseorang makan secara bersih atau habis dari piring yang ia gunakan, otomatis keberkahan makanan telah masuk ke dalam tubuhnya.

- i. Tidak bernafas ketika meminum. Rasulullah, sebagaimana dikatakan oleh Abi Qatadah mengatakan: *“Naha Rasu>lu-lla>h ay-yatanaffasa fil ina>'i* (Rasulullah melarang bernafas dalam bijana ketika minum - H.R. *Muttafaqun 'alaih*). Hikmah yang terkandung dalam larangan ini dapat dijelaskan demikian: Apabila minum sambil bernafas, tubuh kita mengeluarkan CO<sub>2</sub> (Karbon dioksida), apabila bercampur dengan H<sub>2</sub>O (Air) dapat menjadi H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> (Cuka) sehingga menyebabkan minuman menjadi acidic (Asam). Hal ini dapat terjadi juga ketika meniup air panas. Makanan dan minuman panas sebaiknya tidak didinginkan dengan ditiup, tapi cukup dikipas. (kaunselingsyarie.blogspot.com).
- j. Tidak boleh sekali habis dalam satu tabung (gelas, cangkir, botol atau sejenisnya), melainkan harus ada perantara., Artinya, katakanlah, satu gelas itu dihabiskan dalam minimal dua kali (etape) meminumnya dengan cara melepas tabung dari bibir dan diselingi bernafas. (H.R. at-Turmuzi dari Ibnu 'Abbas; Asadullah, 2011:62). Mengapa? Ketika meneguk minuman, kerja hati terganggu, yaitu sel-sel hati menjadi rusak karena tekanan air. Ketika bernafas, terutama saat mengeluarkan uadara, ketika itu mengeluarkan asam arang atau karbon dioksida. Jadi, jika ia bernafas masih dalam tabung minum seperti gelas, maka asam arang tersebut akan terhirup kembali, justru bersama air ke dalam pencernaan (Asadullah, 2011:63). Air selalu aktif dalam metabolisme sehingga asam arang ini akan masuk juga ke dalam sel-sel baik yang berfungsi untuk menghasilkan energy, menyimpan energy, penyeimbangan energy, maupun pertumbuhan
- k. Sesekali boleh minum atau makan sambil berdiri. Adegan makan dan minum sambil berdiri pernah diperagakan oleh Rasulullah, demikian antara lain acuan yang kita peroleh: *“Saqaitsu an-Nabiyya saw. Min zamzam fasyariba wa Huwa Qa>imun”* (H.R. *muttafaqun 'alaih* dari Ibnu 'Abbas). Bahkan, pernah suatu saat Rasulullah makan sambil berjalan: *“Kunna> na'kulu 'ala a' hdi Rasu>li-lla>hi saw. wa nah}nu namsyi, wanasyrabu wa nah}nu qiya>mun”* (Kami, pada zaman Rasulullah saw pernah makan sambil berjalan, dan kami minum sambil berdiri – H.R at-Turmuzi dari “amr bin Sa'ib dari ayahnya, dari kakeknya). Beralasan dengan hadis ini, sese kali

makan ala pesta kebun (*garden party* atau *standing party*) dalam acara *walimatul 'arusy* dapat ditoleransi. Tetap akan lebih baik kalau pesta kebun itu menyediakan tempat duduk untuk makan. Pertimbangan yang diajukan adalah martabat manusia dengan binatang adalah berbeda. Binatang makan di kebun-kebun sambil berdiri dan berjalan adalah habitatnya. Sementara itu, habitat manusia adalah dalam ruangan terlindung dan duduk. Jadi, makan dengan cara *standing party* dan *garden party* hanya pas bagi binatang.

1. Diutamakan menyuapkan makanan ke dalam mulut menggunakan tangan  
Di telapak dan jari-jari tangan mengandung enzim RNase. Enzim ini dapat mengikat bakteri sehingga aktifitas sangat rendah ketika masuk bersama makanan yang akan disuapkan ke dalam mulut. Enzim ini mendegradasi RNA sehingga yang tinggal dari sebuah sel hidup tinggal DNA-nya. begitu makanan masuk ke dalam pencernaan, enzim ini terus ikut masuk ke dalamnya dan tetap mengikat bakteri untuk tidak *absorbed* (Asadullah, 2011:61) bersama sari-sari makanan (karbhidrat, lemak, vitamin, dan mineral) untuk didistribusi ke dalam sel-sel jaringan tubuh. Jika dalam menyuapkan makanan ke dalam mulut memakai alat seperti sendok atau piasau tidak ada yang menahan laju bakteri, manakala ada, yang terkandung dalam makanan (Asadullah, 2011:61).

Jika aturan-aturan ini dilaksanakan dalam makan atau minum pasti membawa keberkahan, kesehatan atau sekurang-kurangnya mempunyai andil dalam mengusahakan kesehatan, dan bernilai ibadah. Jika aturan itu tidak diperhatikan, maka yang diperoleh dari kegiatan makan adalah: ketidakberkahan, 'azab, dan tidak memiliki nilai ibadah (edukasi.kompasiana.com/2011). Kesehatan jasmani dan rohani menjadi modal untuk beraktifitas (berperilaku) dalam koridor moralitas.

#### Daftar Referensi

Al-Qur'a>n al-Kari>m

Abdil-lla>h, Abi, Isma|'il bin Ibrahim Ibn al-Mughirah bin Bardizbah al-al-Bukhari al-Ju'fi, [t.th] *sh}ah}i>h al-Bukha>ri*. Semarang: Tho>ha Putra.

Abu 'Isa Muhammad bin 'Isa bin S|aurah, 1994 M/1414 H. Sunan at-Turmuz|i. Beirut-Libanon: Da>r al-Fikr.

'Abd al-Baqi, Ahmad Fuad, [t.th.], *al-Lu'lu> u wa al-Marjan*. Beirut: Dar al-Fikr.

Al-Faruq, Asadullah, 2011, *Mengapa Nabi saw Nggak gampang Sakit*. Solo: As-salam Publishing.

Abu Zahrah, al-Imam Muhammad, 1958, *Ushul Fiqh*. Beirut: Dar al-Fikr al-‘Arabi.

An-Naisaburi, Abi Husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi, 2008/1429H, Shahih Muslim. Mesir: Maktab ‘Ibad ar-rahman.

Asy-Syathibi, Abu Ishaq Ibrahim bin Musa al-Khami al-Gharnathi, [t.th.], *al-Muwafaqat fi Ushul asy-Syari’ah*, II, Beirut: Dar al-Ma’rifah.

Al-Azdi, Abi Dawud Sulaiman bin al-Asy’as{ as-Sijistani, 2010/1431H, Sunan Abi Dawud, Qahirah: Dar al-h}adi>s{.

Dadang, Hawari, 1997, *Al Qur’an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Bana Bhakti Prima Yasa.

Girindra, Aisyah & Ali Yafie, 2003, *Bahaya Makanan Haram*. Jakarta: Al-mawardi Prima.

Ibnu Majah, Abu ‘Abd-Ilah Muhammad bin Yazid al-Qazwini, [t.th.], *Sunan Ibnu Majah* (naskah yang di-tah}qi>q dan diberi nomor baik hadis| maupun bab oleh Muhammad Fuad ‘Abd al-Ba>qi). Semarang: Thoha Putra.

Mahmudi, 2011, Halal (kuliah dalam Program Pascasarjana Gizi Masyarakat, UNDIP Semarang).

Muchtadi, Deddy, 1993, *Metabolisme Zat Gizi, I: Sumbang, Fungsi, dan Kebutuhan Bagi Manusia*. Jakarta: Pustaka Sinar harapan.

Qasim, Yusuf, 1981, *Nadlariyyah adl-Dlaruriyyah*. Qahirah: Dar an-Nahdlah al-‘Arabiyyah.

Rolfes, Sharon Rady, 2013, *Understanding Nutrition* (ed.13). Australia to United States: Wadsworth Cengage Learning.

Shobron, Sudarno, 2004, *Studi Islam 3*, Surakarta: Lembaga Studi Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta.

addin.world pres.com

kaunselingsyarie.blogspot.com

herupurwanto.blogdetik.com/2012/02/24/

<https://id.berita.yahoo.com>

ujugunawan.blogspot.com.

www.seowaps.com

edukasi.kompasiana.com/2011