



# ADAB MAKAN-MINUM DALAM ISLAM

Fathiyah Safithri  
Dep Kedokteran Islam  
FK-UMM  
2021

**APA YANG KITA MAKAN?  
BERAPA BANYAK YANG KITA MAKAN?  
BAGAIMANA KITA MAKAN?  
KAPAN KITA MAKAN?**



YOU ARE WHAT YOU EAT



**“KAMU ADALAH APA YANG KAMU MAKAN”**

# MAKANAN YANG HALAL DAN THAYYIB

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

- Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu. (Al Baqarah : 168)

# Ketentuan Makanan dan Minuman Halal

- o Pada dasarnya segala sesuatu adalah diperbolehkan (halal) kecuali ada dalil yang mengharamkannya. Alqur'an menggunakan istilah "Halal" untuk makanan dan minuman yang disahkan menurut hukum dengan dua makna, pertama makanan dan minuman harus sesuai dengan hukum-hukum syari'at Islam, kedua makanan dan minuman yang diperoleh harus halal.
- o Berikut ini akan dijelaskan dalil mengenai makanan dan minuman yang diperbolehkan tersebut, antara lain :



وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا



وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِءِ مُؤْمِنُونَ

- o Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya. (Al Maidah: 88)

أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ  
صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٩٦﴾

- o Dihalalkan bagimu binatang buruan laut dan makanan (yang berasal) dari laut sebagai makanan yang lezat bagimu, dan bagi orang-orang yang dalam perjalanan; dan diharamkan atasmu (menangkap) binatang buruan darat, selama kamu dalam ihram. Dan bertakwalah kepada Allah Yang kepada-Nyalah kamu akan dikumpulkan. (Al Maidah: 96)

# KHAMR

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ  
وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُقْلِحُونَ

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan

*Al-Maidah 90*



# KHAMR

Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi.

Katakanlah:

"Pada keduanya terdapat dosa yang besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya".

Dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan.

Katakanlah:

"Yang lebih dari keperluan".

Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayatnya kepadamu supaya kamu berfikir, ...

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi.

Dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci), sapulah mukamu dan tanganmu.

...

## **CELAKANYA PARA PEMINUM MINUMAN KERAS**

Rasulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ Bersabda :  
Khamr (Minuman Keras) adalah induk dari  
segala kejahatan, barang siapa meminumnya,  
maka shalatnya tidak diterima selama empat  
puluh hari, apabila ia mati sementara ada khamr  
(Minuman Keras) di dalam perutnya, maka ia mati  
sebagaimana matinya orang Jahiliyyah.

[Hasan: Shahiih al-Jaami'ish Shaghiir 3344,  
ath-Thabrani dalam al-Ausath no.3810]



# MAKANAN HARAM-DOA TERTOLAK

*Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda menceritakan seorang laki-laki yang telah menempuh perjalanan jauh, sehingga rambutnya kusut, masai dan berdebu. Orang itu mengangkat tangannya ke langit seraya berdo'a: "Wahai Tuhanku, wahai Tuhanku." Padahal, makanannya dari barang yang haram, minumannya dari yang haram, pakaiannya dari yang haram dan diberi makan dari yang haram, maka bagaimanakah Allah akan memperkenankan do'anya?" (HR. Muslim no. 1015)*

# MAKANAN HARAM DAN DOA

Ada yang bertanya kepada Sa'ad bin Abi Waqqash,  
"Apa yang membuat doamu mudah dikabulkan dibanding  
para sahabat Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* lainnya?"

"Aku tidaklah memasukkan satu suapan ke dalam mulutku  
melainkan aku mengetahui dari manakah datangnya  
dan dari mana akan keluar," jawab Sa'ad.

(Dinukil dari Jaami'ul 'Ulum wal Hikam, 1: 275-276)



# MAKANAN HARAM-AMALAN TAK DITERIMA

Ibnu Abbas berkata bahwa Sa'ad bin Abi Waqash berkata kepada Nabi Muhammad SAW, *“ Ya Rasulullah, doakanlah aku agar menjadi orang yang dikabulkan doa-doanya oleh Allah”*. Apa jawaban Rasulullah, *“Wahai Sa'ad perbaikilah makananmu (makanlah makanan yang halal) niscaya engkau akan menjadi orang yang selalu dikabulkan doanya. Dan demi jiwaku yang ada di tangan-Nya sungguh jika ada seseorang yang memasukkan makanan haram ke dalam perutnya, maka tidak akan diterima amalnya selama 40 hari dan seorang hamba yang dagingnya tumbuh dari hasil menipu dan riba, maka neraka lebih layak untuknya”* (HR. At-Tabrani)

# MAKANAN HARAM-MASUK NERAKA

Dari Ka'ab bin 'Ujrah ra bahwa  
Rasûlullâh saw bersabda:

يَا كَعْبُ بْنُ عُجْرَةَ لَا يَرْبُو لَحْمٌ  
نَبَتَ مِنْ سُحْتٍ إِلَّا كَانَتْ النَّارُ  
أَوْلَى بِهِ

*“Wahai Ka'ab bin 'Ujrah,  
**tidaklah daging manusia  
tumbuh dari barang yang  
haram kecuali neraka lebih  
utama atasnya.”***

(HR. Tirmidzi)



# MAKANAN THOYYIB

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

*Wahai orang-orang yang beriman, makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya. – (Q.S Al-Baqarah: 172)*



*"Mereka bertanya kepadamu, makanan mana yang halal?"*

*Katakanlah, "**Dihalalkan bagimu makanan yang thayyibat.**"*

*(QS Al Maidah 5:4)*

## HALAL & **THAYYIB?**

*"Dan **menghalalkan** bagi mereka **segala yang baik** dan **mengharamkan** bagi mereka **segala yang buruk.**"*

*(QS. Al-A'raf 157)*



## 15 Makanan yang Harus Dihindari Agar Tetap Sehat

🕒 Jumat, 2 Juni 2017 09:46 WIB 👤 Adi Ginanjar Maulana



KESEHATAN

SAKINAH TV

## Hindari Makanan Ini untuk Hidup Sehat



28 Juni 2018 09:55 | Diperbarui: 28 Juni 2018 09:59 | 790 | 4 | 2 |



## Ingin Panjang Umur dan Sehat? Hindari 7 Makanan Ini



dr. M. Dejandra Rasnaya  
28 Apr 2019, 16:00 WIB

17

*Semua orang pasti ingin panjang umur, sehat, dan hidup bahagia. Ketahui 7 makanan yang bisa menggagalkan cita-cita Anda itu.*



## 5 Makanan yang Dihindari untuk Gaya Hidup Sehat di 2018

Rahman Indra, CNN Indonesia | Jumat, 05/01/2018 08:32 WIB

Bagikan :  



# MAKANAN HARAM MERUSAK HATI DAN AKAL

*hati merupakan sumber dari kebaikan atau keburukan seseorang, sebagaimana sabda Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam.*

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ ...  
كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ .

... “Ketahuilah, sesungguhnya di dalam jasad ini ada segumpal daging, apabila ia (segumpal daging) tersebut baik, baiklah seluruh jasadnya, dan apabila ia (segumpal daging) tersebut rusak (buruk), maka rusaklah (buruklah) seluruh jasadnya. Ketahuilah, segumpal daging tersebut adalah hati”.

HR al Bukhari (1/28 no. 52), Muslim (3/1219 no. 1599), dan lain-lain, dari hadits an Nu'man bin Basyir

BERAPA BANYAK  
YANG KITA  
MAKAN



# LARANGAN MAKAN BERLEBIHAN



*Bulughul Maram - Kitabul Jami' - Bab Az-Zuhd Wal Wara'*  
Hadist ke - 9

DARI AL-MIQDAM IBNU MA'DIKARIB  
BAHWA RASULULLAH SHALLALLAAHU  
'ALAIHI WA SALLAM BERSABDA

مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ

**"ANAK ADAM TIDAK MENGISI SUATU TEMPAT  
YANG LEBIH JELEK DARIPADA PERUTNYA"**

HADITS HASAN RIWAYAT TIRMIDZI



وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.

QS. Al-A'raf [7] : 31

[www.risalahmuslim.id/7-31](http://www.risalahmuslim.id/7-31)

 [RisalahMuslim](https://www.instagram.com/RisalahMuslim)



وَأَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذِرْ تَبْدِيرًا

(26) Dan berikanlah haknya kepada kerabat dekat, juga kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan; dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros.

نَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ عَلَيْهِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

(27) Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya.



# 1/3 UDARA 1/3 MINUMAN 1/3 MAKANAN

*Dari Al-Miqdam bin Ma'dikarib, beliau berkata, aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Tidaklah anak Adam memenuhi kantung yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihinya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernafas".\**

**RUANG  
NAFAS**

**AIR**

**MAKANAN**

**\*Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, At-Tirmidzi, An-Nasa-i, Dan Ibnu Majah.**

Hadits ini di-shahih-kan oleh Al-Albani dalam As-Silsilah Ash-Shahihah (2265), Irwa-ul Ghalil (1983), dan kitab-kitab beliau lainnya.

# LARANGAN TABDZIR



..... وَلَا تَبْذُرْ تَبْدِيرًا ﴿٢٦﴾  
إِنَّ الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ  
وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

....”dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya”  
(QS: Al-Isra’ : 26-27)

# SAAT MAKANANMU JATUH ..

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,  
"Apabila suapan makanan salah seorang di antara kalian jatuh,  
ambilah kembali lalu  
buang bagian yang kotor  
dan makanlah bagian yang bersih.  
Jangan dibiarkan suapan tersebut  
dimakan setan."

(HR. Muslim no. 2033)





“Sumber daripada penyakit adalah **perut**.

Perut adalah **gudang penyakit...**

(HR. Muslim)

# BAGAIMANA KITA MAKAN ?

# 1. MEMBACA BISMILAH

Dari 'Umar bin Abi Salamah, ia berkata: "Waktu aku masih kecil dan berada di bawah asuhan Rasulullah ﷺ, tanganku bersileweran di nampan saat makan. Maka Rasulullah ﷺ bersabda:

« يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ » . فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ

"Wahai Ghulam, sebutlah nama Allah (bacalah "BISMILLAH"), makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada di hadapanmu." Maka seperti itulah gaya makanku setelah itu.

[HR. Bukhari no. 5376 dan Muslim no. 2022]

An Nawawi rahimahullah membawakan hadis di atas dalam kitabnya Al Adzkar pada Bab "Tasmiyah ketika makan dan minum".

[Al Adzkar, Yahya bin Syarf An Nawawi, hal. 217, Darul Hadits Al Qohiroh, cetakan 1424 H]

Ibnu 'Allan Asy Syafi'i rahimahullah mengatakan ketika menjelaskan perkataan An Nawawi: "Sebagaimana dikatakan oleh Ibnu Hajar dalam Syarh Al 'Ubab pada bab rukun-rukun salat, jika disebut Tasmiyah, maka yang dimaksud adalah ucapan "Bismillah". Sedangkan jika disebut Basmalah, maka yang dimaksud adalah ucapan "Bismillahir rohmaanir rohiim". [Al Futuhat Ar Robbaniyah 'ala Adzkar An Nawawiyah, Ibnu 'Allan, 5/120, Darul Kutub Al 'Ilmiyah, cetakan pertama, 1424 H]

Sumber: <https://rumaysho.com/1114-sebelum-makan-bacalah-bismillah.html>

## DOA KETIKA LUPA MEMBACA BISMILLAH SEBELUM MAKAN

Bagaimana jika kita lupa membaca **bismillah** sebelum makan, apa yang mesti dibaca? Bacalah...

بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ

(dengan nama Allah pada awal dan akhirnya)

(HR. Abu Daud no. 3767 dan At Tirmidzi no. 1858)

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ

“Apabila salah seorang di antara kalian makan, maka hendaknya ia menyebut nama Allah Ta’ala. Jika ia lupa untuk menyebut nama Allah Ta’ala di awal, hendaklah ia mengucapkan: “Bismillaah awwalahu wa aakhiruhu (dengan nama Allah pada awal dan akhirnya)” (HR. Abu Daud no. 3767 dan At Tirmidzi no. 1858. At Tirmidzi mengatakan hadits tersebut hasan shahih. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits tersebut shahih)

## 2. MAKAN DAN MINUM DENGAN TANGAN KANAN

Dari Abdullah bin 'Umar radhiallahu anhuma  
Bahwa Rasulullah saw bersabda:

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ، وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ

Artinya:

“Jika seseorang di antara kalian makan, maka hendaklah di makan dengan tangan kanannya. Jika dia minm maka hendakiya juga minum dengan tangan kanannya. Karena setan makan dengan tangan kirinya dan minum dengan tangan kirinya pula.” (HR. Muslim no. 2020)



Makan dg tangan kiri itu kebiasaan setan

### 3. MENGAMBIL MAKANAN YANG DEKAT

Hadits:

يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ

“Wahai anak muda, sebutlah nama Allah (Bismillaah), makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah dari apa-apa yang dekat denganmu.”

Shahih: Diriwayatkan oleh al-Bukhari (no. 5376), Muslim (no. 2022), Ibnu Majah (no. 3267), ad-Darimi (II/100) dan Ahmad (IV/26).

## 4. MAKAN-MINUM DALAM POSISI DUDUK

- Hadist dilarang makan minum sambil berdiri \*

لَا تَشْرَبِينَ أَحَدَكُمْ قَائِمًا

“Janganlah kamu minum sambil berdiri”

## Adab-Adab Minum

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

لَا يَشْرَبِينَ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا

"Janganlah sekali-kali seorang dari kalian minum dalam kondisi berdiri" (HR. Muslim)

سَقَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ زَمْزَمَ فَشَرِبَ وَهُوَ قَائِمٌ

Kata Ibnu 'Abbas: Aku memberikan kepada Rasulullah -shallallahu 'alaihi wa sallam- air minum dari zamzam maka beliaupun minum air zamzam tersebut dalam kondisi berdiri. (HR. Bukhari & Muslim)

**Al-Hafizh Ibnu Hajar berkata:**

Jika kau hendak minum maka minumlah dalam keadaan duduk, maka kau akan mendapatkan pahala sunnahnya Nabi -shallallahu 'alaihi wa sallam- pemimpin ahlul hijaz. Para ulama telah membenarkan Rasulullah -shallallahu 'alaihi wa sallam- pernah minum dalam keadaan berdiri akan tetapi beliau minum berdiri tersebut untuk menjelaskan bolehnya minum berdiri.

THE INFLUENCE OF FOOD, POSTURE, AND OTHER  
FACTORS ON THE ALVEOLAR CARBON DIOXIDE  
TENSION IN MAN

BY HAROLD L. HIGGINS

[From the Nutrition Laboratory of the Carnegie Institution of Washington,  
Boston, Mass.]

Harold L. Higgins, "The Influence Of Food,  
Posture, And Other Factors  
On The Alveolar Carbon Dioxide Tension In  
Man" dalam *American Journal of  
Psychology*, vol. 34, no. 1, April 1914, hlm.  
114, dalam <http://ajplegacy.physiology.org/content/34/1/114>,

Extending the Boundaries of Sensory Marketing and Examining the Sixth  
Sensory System: Effects of Vestibular Sensations for Sitting versus Standing  
Postures on Food Taste Perception

Article in *Journal of Consumer Research* · December 2019

CITATIONS

5

READS

692

3 authors, including:



Dipayan Biswas

University of South Florida

49 PUBLICATIONS 1,253 CITATIONS

SEE PROFILE



Annika Abell

University of Tennessee

3 PUBLICATIONS 43 CITATIONS

SEE PROFILE



# 6. TIDAK MENIUP MAKANAN/MINUMAN PANAS

gO muslim.co.id

#SehatAlaRasul

## Anjuran Tidak Meniup Makanan dan Minuman

Dari Ibnu 'Abbas radhiyallahu 'anhuma, ia berkata,

نَهَى رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم-  
أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ

"Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam melarang dari bernafas di dalam wadah air (bejana) atau meniupnya." (HR. Tirmidzi no. 1888, Abu Daud no. 3728, dan Ibnu Majah no. 3429. Al Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa sanad hadits ini shahih).



# 7. MEMUJI MAKANAN DAN TIDAK MENCELANYA

## MEMUJI MAKANAN

Dari Jabir *radhiyallahu' anhu* beliau berkata,

أن النبي صلى الله عليه وسلم سأل أهله الأدم فقالوا: ما عندنا إلا خل فدعا به فجعل يأكل ويقول: نعم الأدم الخل نعم الأدم الخل

“Bahwasanya Nabi *shallallahu' alaihi wasallam* meminta kepada istri beliau lauk. Lalu mereka menjawab, “Kami tidak punya lauk kecuali cuka.” Kemudian beliau memintanya dan memakannya (bersama roti) dan bersabda,

“Sebaik-baik lauk adalah cuka, sebaik-baik lauk adalah cuka.”  
(HR. Muslim no. 2051)

# 7. MEMUJI MAKANAN DAN TIDAK MENCELANYA

## TIDAK MENCELA MAKANAN

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ:  
مَا عَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ. إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِنْ  
كَرِهَهُ تَرَكَهُ.

Sebagaimana diriwayatkan dari sahabat Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu*, Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

“Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* tidak pernah mencela makanan sekali pun. Apabila beliau berselera (suka), beliau memakannya. Apabila beliau tidak suka, beliau pun meninggalkannya (tidak memakannya).”  
(HR. Bukhari no. 5409 dan Muslim no. 2064)

# CONTOH MENCELA

Contoh mencela makanan misalnya perkataan seseorang, “*terlalu asin*”; “*makanan ini kurang garam*”; “*terlalu asam*”; “*terlalu encer*”; “*belum matang*”; dan kalimat-kalimat semacam itu. Sebagaimana hal ini dicontohkan oleh An-Nawawi Asy-Syafi’i *rahimahullah* ketika menjelaskan hadits ini. **(Syarh Shahih Muslim, 7: 135)**

# KENAPA TIDAK BOLEH MENCELA

- A. makanan (pada hakikatnya) merupakan ciptaan Allah *Ta'ala*, sehingga tidak boleh dicela.
- B. Makanan adalah nikmat Allah kepada kita. Dan Allah telah memudahkan nikmat ini sampai kepada kita.
- C. Celaan terhadap makanan akan menyebabkan adanya rasa sedih dan menyesal di dalam hati orang yang telah membuat dan menyiapkan makanan tersebut.

# 8. MENDAHULUKAN MAKAN DARIPADA SHOLAT UTK TUJUAN KEKHUSYU'AN

Dari Anas bin Malik, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

إِذَا قُدِّمَ الْعِشَاءُ فَأَبْدِئُوا بِهِ قَبْلَ أَنْ تُصَلُّوا صَلَاةَ الْمَغْرِبِ ، وَلَا تَعْجَلُوا عَنْ عَشَائِكُمْ

*“Apabila makan malam sudah tersaji, maka dahulukanlah makan malam tersebut dari shalat maghrib. Dan janganlah kalian tergesa-gesa dari makan kalian .”* (HR. Bukhari no. 672 dan Muslim no. 557)

[Bukhari: 15-Kitab Al Jama'ah wal Imamah, 14-Bab Apabila Makanan Telah Dihidangkan dan Shalat Hendak Ditegakkan. Muslim: 6-Kitab Al Masjid, 17-Bab Terlarangnya Mendahulukan Shalat Sedangkan Makan Malam Telah Tersaji dan Ingin Dimakan Pada Saat Itu Juga]

# 9. TIDAK MENGGUNAKAN ALAT MAKAN DARI EMAS DAN PERAK

Dalil: Sabda Rasūlullāh shallallāhu ‘alayhi wa sallam:

لا تشربوا في آنية الذهب والفضة ولا تأكلوا في صحافها ، فإنها لهم في الدنيا ولكم في الآخرة (متفق عليه)

“Janganlah kalian meminum dari wadah-wadah yang terbuat dari emas dan perak dan juga kalian makan dari piring (mangkuk) yang terbuat dari emas dan perak karena sesungguhnya hal itu adalah untuk mereka (orang-orang kafir) di dunia dan untuk kita nanti di akhirat.” (Muttafaqun ‘alaih)

Beliau bersabda:

مَنْ شَرِبَ فِي إِنَاءٍ مِنْ ذَهَبٍ أَوْ فِضَّةٍ، فَإِنَّمَا يُجْرِرُ فِي بَطْنِهِ نَارًا مِنْ جَهَنَّمَ (رواه مسلم)

“Barangsiapa minum dari wadah (cangkir) yang terbuat dari emas atau perak maka sesungguhnya dia telah mendidihkan perutnya dengan api dari Jahannam.” (HR. Muslim)

# 10. TIDAK BERSANDAR

لَا آكُلُ وَأَنَا مُتَكَبِّرٌ

"Aku tidak makan dalam keadaan bersandar."  
(HR. Bukhari no. 5399)

Di antara alasan kenapa makan sambil bersandar terlarang karena dikhawatirkan perut menjadi bertambah buncit. Sebagaimana ada riwayat dari Ibnu Abi Syaibah dari jalan Ibrahim An Nakho'i. Disebutkan oleh Ibnu Hajar dalam Al Fath (9: 452).





# Tata Cara Minum Sesuai Sunnah

1. Meniatkan minum untuk dapat beribadah kepada Allah
2. Memulai minum dengan membaca basmallah
3. Minum dengan tangan kanan
4. Tidak bernafas dan meniup air minum di dalam wadahnya
5. Bernafas tiga kali (diluar wadah) ketika minum
6. Minum dengan posisi duduk
7. Larangan minum langsung dari mulut teko/ceret.
8. Menutup bejana/wadah air pada malam hari
9. Puas dengan minuman yang ada dan tidak mencelanya
10. Mengucapkan Hamdalah setelah selesai minum

stay  
humble  
work  
hard  
be  
kind

# TIDAK BERNAFAS DALAM BEJANA

“Jika salah seorang di antara kalian minum, janganlah bernafas di dalam bejana (tempat minum). Jika ia ingin mengulang (tegukan) maka singkirkan dahulu bejana (dari mulut untuk bernafas), kemudian teguk lagi jika ingin.”

(HR. Ibnu Majah)



Dalam Syarah Shahih Muslim, Imam Nawawi mengatakan, “Larangan bernafas dalam wadah air minum adalah termasuk etika karena dikhawatirkan hal tersebut mengotori air minum atau menimbulkan bau yang tidak enak atau dikhawatirkan ada sesuatu dari mulut dan hidung yang jatuh ke dalamnya dan hal-hal semacam itu.”

# LARANGAN MINUM LANGSUNG DARI MULUT TEKO



Dari Abu Hurairah, beliau berkata, “Rasulullah melarang minum langsung dari mulut qirbah (wadah air yang terbuat dari kulit) atau wadah air minum yang lainnya.” (HR Bukhari no. 5627).

# 3 KALI TEGUK

*Anas bin Malik Radhiyallahu anhu berkata :*

***"Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam jika minum, beliau bernafas (meneguknya) tiga kali (bernafas di luar gelas)."***

*Shahih: Diriwayatkan oleh al-Bukhari (no. 5631), Muslim (no. 2028), at-Tirmidzi (no. 1884), Abu Dawud (no. 3727).*

# JANGAN MINUM SEPERTI UNTA

Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam bersabda,

**"Janganlah kalian minum (segelas dihabiskan) sekaligus seperti unta tetapi minumlah dua atau tiga kali, dan sebelumnya hendaklah membaca 'Bismillah' kemudian sesudahnya membaca 'Alhamdulillah'"**

**(HR. At Tirmidzi)**



# MENUTUP WADAH MINUM

*Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam bersabda*

**Sesungguhnya dalam satu tahun terdapat satu malam yang turun pada malam itu wabah penyakit. Tidaklah wabah itu melewati bejana yang tidak ditutup atau wadah air yang tidak diikat, melainkan wabah itu akan turun padanya.”** *HR. Bukhari, 3/1195, 3106*



**SELAMAT BELAJAR.....**