

Etika Makan Dan Minum Perspektif Hadis Dan Implikasi Terhadap Sistem Pencernaan

Birrun Walidain

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Islam Darussalam
birrulbirrul203@gmail.com

Submitted : 06/04/2026

Reviewed : 15/06/2026

Accepted : 30/06/2026

Abstract: *The Prophet's hadiths provide a comprehensive explanation of the function of the Qur'an, not only as guidance for life but also as a means of healing for both the body and the soul. Moreover, these hadiths are found in Ṣaḥīḥ Muslim, one of the primary canonical collections regarded as authoritative literature in the field of hadith. This study aims to examine and analyze the hadiths that are related to and have implications for the digestive system, as well as to understand their relevance within the context of modern Islamic medicine. The research employs a qualitative approach using library research, with thematic analysis of the relevant hadiths found in the primary collections (al-kutub al-mu'tabarah). The analysis includes an examination of both the sanad (chain of transmission) and the matan (text) of the hadiths. The findings show that the hadith prohibiting eating and drinking while standing represents a preferred ethic of conduct rather than an absolute prohibition, as there are authentic narrations indicating that it is permissible in certain circumstances. From a health perspective, sitting while eating or drinking is considered more comfortable and supportive of the digestive process, although scientific evidence on this matter remains inconclusive. Thus, the teachings of the Prophet emphasize the importance of proper etiquette, caution, and flexibility in everyday practice.*

Keywords: *Hadith, Ethics, Prophetic Etiquette (the Prophet's Manners) & Digestive System.*

Abstrak: Hadis-hadis Nabi SAW memberikan penjelasan yang komprehensif mengenai fungsi al-Qur'an tidak hanya sebagai petunjuk hidup, tetapi juga sebagai sarana pengobatan bagi jasmani dan rohani. Lebih dari itu hadis tersebut juga ditemukan dalam kitab ṣaḥīḥ muslim kitab induk disebut sebagai literatur dalam bidang hadis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis hadis-hadis yang berkaitan serta mempunyai korelasi implikasi terhadap sistem pencernaan, serta memahami relevansi dalam konteks pengobatan Islam modern. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), melalui analisis tematik terhadap hadis-hadis yang terdapat dalam kitab (kitab induk). Analisis dilakukan dengan menelusuri sanad dan matan hadis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis larangan makan dan minum sambil berdiri menunjukkan anjuran adab yang lebih utama, bukan larangan mutlak, karena terdapat riwayat sahih yang menunjukkan kebolehan dalam kondisi tertentu. Secara kesehatan, posisi duduk dinilai lebih nyaman dan mendukung proses pencernaan, meskipun bukti ilmiah belum sepenuhnya konklusif. Dengan demikian, ajaran Nabi SAW menegaskan pentingnya adab, kehati-hatian, dan fleksibilitas dalam praktik kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Hadis. Etika, Adab Nabi dan Sistem Pencernaan.

Pendahuluan

Semua umat Islam telah menerima faham bahwa hadis Rasūlullāh SAW merupakan pedoman hidup yang paling utama setelah al-Qur'an. Tingkah laku manusia yang tidak ditegaskan ketentuan hukumnya, tidak diperinci melalui dalil yang masih mutlak dalam al-Qur'an hendak dicarikan penyelesaiannya didalam hadis.¹ Karena fungsi hadis sebagai penafsir al-Qur'an serta memberikan keputusan hukum yang tidak terdapat dalam al-Qur'an.²

Hadis dijadikan rujukan setelah al-Qur'an untuk seluruh umat Muslim termasuk salah satunya ialah rujukan dalam hal adab makan dan minum. Dimana manusia tidak mungkin hidup tanpa makan. Dengan makan manusia juga dapat menjaga kesinambungan hidupnya, memelihara kesehatan dan menjaga kekuatannya. Apabila ia mengetahui bahwa makan itu ada adabnya dan melaksanakan adab makan dan minum tersebut, tentulah ia akan mendapat keuntungan berupa pahala yang besar di akhirat. Oleh karena itu, sudah sepantasnya seorang Muslim memperhatikan adab makan dan minum ini dan melaksanakan dalam kehidupannya. Dengan melaksanakan adab makan dan minum tersebut dapat menghasilkan keberkahan, membentuk watak, mengetahui bagaimana cara merendahkan diri, merealisasikan perasaan syukur kepada Allah SWT, menjauhkan diri dari Syaithan, serta membangkitkan rasa kasih sayang diantara sesama manusia.³ Jika masyarakat barat mempunyai *table manner*. Maka Islam pun mempunyai adab makan dan minum tersendiri yang harus diamalkan oleh seluruh umatnya.

Adab makan dan minum dalam Islam mengatur dari adab memulai makan dan minum, saat makan dan minum sampai selesai makan dan minum. Banyak orang memandang proses makan dan minum sebagai sesuatu yang lazim, adat atau kebutuhan hidup. Hingga tidak jarang terdengar ungkapan bahwa hidup untuk makan dan makan untuk hidup. Namun tidak demikian halnya dalam Islam. Seperti yang kita ketahui Islam adalah rahmat bagi semesta alam. Islam adalah agama yang menjelaskan segala bentuk kemaslahatan bagi umat manusia, mulai dari masalah yang paling kecil dan ringan hingga masalah yang paling besar dan berat. Demikianlah kesempurnaan Islam yang hujjahnya

¹ Fatchur Rahman, *Ikhtisar Musthalahul Hadis*, (Bandung: PT. Ma'arif, 2005), 15.

² Endang Soetari, *Problematic hadis (Mengkaji Paradigma Perwayatan)*, (Bandung: Gunung Jati Press, 1997), 8.

³ Abdul Aziz bin Fathi As-Sayyid Nada, *Ensiklopedi Adab Islam Menurut al-Qur'an dan As-Sunnah* (Jakarta: Pustaka Imam As-Syafi'i), 103.

sangat jelas. Sehingga tidak ada permasalahan yang tersisa melainkan telah dijelaskan didalamnya termasuk dari keindahan dan kesempurnaan agama Islam.

Agama Islam meletakkan adab bagi segala sesuatu, misalnya makan, minum, berpakaian, duduk, berjalan, berkunjung dan berbagai adab ini terintegrasi nilai-nilai ketuhanan, kemanusiaan, dan moralitas. Disamping itu, Islam juga menetapkan adab bagi setiap manusia seperti adab suami terhadap istri, istri terhadap suami, anak kepada orang tua, orang tua terhadap anak-anak, pemimpin kepada rakyat, rakyat kepada pemimpin. Begitulah adab-adab ini demi menunaikan perintah Allah SWT dan mengharapkan ridha-Nya. Dalam makan dan minum, kita menemukan berbagai adab yang terkait dengannya yang diserukan baik dalam al-Qur'an dan dalam Sunnah, lalu dipraktikkan oleh para sahabat Rasūlullāh SAW dan para pengikut mereka dari generasi terdahulu, sehingga orang-orang pada masa kini bisa mewarisi adab-adab tersebut.⁴

Kajian mengenai etika makan dan minum dalam perspektif hadis menjadi penting karena hadis berfungsi menjelaskan, merinci, serta memberikan contoh praktis dari ajaran-ajaran al-Qur'an yang bersifat umum. Selain itu, perkembangan ilmu kedokteran modern menunjukkan bahwa banyak perilaku makan dan minum yang dicontohkan Nabi SAW. memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik maupun psikis manusia. Misalnya, anjuran untuk tidak makan hingga kenyang, makan secara perlahan, serta menghindari kebiasaan minum sambil berdiri yang dapat berkaitan dengan stabilitas sistem pencernaan dan metabolisme tubuh. Dengan demikian, etika makan-minum dalam hadis tidak hanya berfungsi sebagai norma religius, tetapi juga memiliki relevansi ilmiah dalam konteks kesehatan kontemporer. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis etika makan dan minum dalam perspektif hadis serta menelaah implikasinya terhadap sistem pencernaan pada tubuh manusia. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai keterkaitan antara ajaran agama dan kesehatan, sekaligus mempertegas relevansi sunnah Nabi SAW. dalam kehidupan modern.

Namun demikian, sejauh ini masih ditemukan sejumlah penelitian terdahulu seperti Kajian Hadis-Hadis Etika Makan Ditinjau Dari Aspek Kesehatan Karya Zeid B. Smeer Fakultas Humaniora dan Budaya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang hanya menyoroti dari segi aspek kesehatan secara umum saja dan masih banyak praktik konsumsi makanan yang tidak sejalan dengan ajaran hadis, seperti pola

⁴ Yusuf Qardhawi dan al-Ghazali, *Fiqh Jihad: Sebuah Karya Monumental Terlengkap* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), 563.

makan berlebihan, konsumsi makanan cepat saji yang tidak sehat, hingga gaya hidup kurang teratur. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai penyakit degeneratif seperti *obesitas, diabetes, diare, sembelit, maag* dan gangguan *metabolik* lainnya. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian mendalam mengenai nilai-nilai etika makan dan minum yang terkandung dalam hadis serta bagaimana implementasinya dapat memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk (1) mengidentifikasi hadis-hadis yang berkaitan etika makan dan minum serta implikasinya terhadap sistem pencernaan, (2) menganalisis kandungan makna hadis-hadis tersebut secara tematik, dan (3) menjelaskan relevansi nilai-nilai terapeutik yang terkandung dalam hadis terhadap pendekatan pengobatan Islam masa kini.

Penelitian-penelitian tersebut memiliki persoalan yang hampir sama yaitu tentang etika makan dan minum perspektif hadis dan implikasinya terhadap kesehatan tubuh, akan tetapi pada penelitian kali ini penulis lebih mengkhususkan pada implikasinya terhadap sistem pencernaan. Tulisan ini hanyalah bentuk formulasi dari tulisan-tulisan tersebut. Adapun pembahasan pokok yang penulis tawarkan ada dua meliputi: Matan Hadis Tentang Etika makan dan Minum kemudian langsung kepada pemaknaan hadis tentang etika makan minum dan implikasinya terhadap sistem pencernaan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam kajian ilmiah ini adalah *library research*, salah satu metode penelitian yang mengkaji suatu hal dengan berdasarkan informasi-informasi dan data-data keperpustakaan, yang meliputi jurnal, buku, kitab, artikel, majalah, manuskrip, dan yang semisalnya. Titik fokus penelitian ini adalah menelaah secara keseluruhan dari data-data yang terdapat dalam perpustakaan berkenaan dengan objek pembahasan. Bersamaan dengan itu, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif adalah sebuah pendekatan dengan menganalisis dan menggambarkan suatu objek dari berbagai data yang ditemukan.⁵ Pada Proses pencarian hadis etika makan dan minum ini, cara yang digunakan adalah dengan menggunakan kata kunci (lafad dalam matan) dalam hadis tersebut. Dimana hal ini

⁵ Berbeda dengan penelitian kuantitatif, yang menitik tekankan pada angka atau presentase sebagai penelitian utamanya. Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Pres, 2011),14. Data kualitatif dalam pengertian lain adalah data yang berhubungan dengan katagorisasi, karakteristik atau sifat variabel, misalnya: baik-sedang-kurang baik-tidak baik (positif dan negatif), Imron Rasidi, *Sukses Menulis Karya Ilmiah* (Pasuruan:Pustaka Sidogiri,1429 H.)17.

dilakukan untuk lebih memastikan akurasi data. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa hadis etika makan dan minum ini terdapat pada kitab induk (apa saja) serta literatur yang terkait secara khusus. Hadis yang terdapat dalam beberapa literatur ini dalam kajian ini diposisikan sebagai data primer. Sedangkan di luar literatur tersebut, data-data tersebut diposisikan sebagai data sekunder, misalnya *Sharah Hadīs*, Artikel Ilmiah, dan karya lain yang mendukung pada pembasahan.

Data-data yang sudah dikumpulkan dianalisis dengan metode deskriptif dan sosio-historis. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan ragam redaksi dan rangkaian sanad hadis etika makan dan minum tersebut. Analisis ini dilakukan setelah proses penelusuran dianggap selesai dan dilengkapi dengan seluruh jalur periwayatan yang ada. Aspek penting yang ditelusuri dalam penelitian ini ialah lebih kepada implikasinya terhadap sistem pencernaan berdasarkan data kepustakaan yang dapat penulis kumpulkan, di antaranya ialah buku, artikel, dan lain-lain. Data-data ini kemudian oleh penulis uraikan dan deskripsikan menggunakan diksi yang mudah dimengerti.

Pembahasan

A. Matan dan Terjemahan Hadis

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْأَعْلَى، حَدَّثَنَا سَعِيدٌ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ أَنَسٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ،
«أَنَّهُ نَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا»، قَالَ قَتَادَةُ: فَقُلْنَا فَأَلَا كُلُّ، فَقَالَ: «ذَاكَ أَشْرُّ أَوْ أَحَبُّ»⁶

“Muhammad bin al-Muthannā, telah menceritakan kepada kami; ‘Abd al-A‘lā telah menceritakan kepada kami; Sa‘īd telah menceritakan kepada kami dari Qatādah dari Anas, dari Nabi, bahwa beliau melarang seseorang minum sambil berdiri. Qatādah berkata: Lalu kami bertanya, Bagaimana dengan makan? Ia menjawab, Itu lebih buruk atau lebih jelek.”

B. Pemaknaan Hadis

Hadis-hadis yang memuat larangan makan dan minum sambil berdiri merupakan bagian dari ajaran Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan adab konsumsi. Riwayat-riwayat tersebut telah menjadi perhatian para ulama karena mengandung aspek etika, kesehatan, dan pendidikan akhlak. Sebagian ulama memahami larangan tersebut bersifat anjuran untuk meninggalkan kebiasaan yang kurang baik, sementara riwayat lain yang menunjukkan bahwa Nabi SAW pernah minum sambil berdiri membuka peluang interpretasi bahwa larangan tersebut tidak bersifat mutlak.

⁶ Muslim ibn al-Hājjāj Abū al-Hasan al-Qushayrī al-Naysabūrī, *al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi Naql al-‘Adl ‘an al-‘Adl ilā Rasulillāh SAW*, juz 3 (Bairut: Dār Iḥyā’ al-‘Arabī, tt), 1600.

Dalam konteks modern, pembahasan mengenai posisi tubuh saat makan dan minum juga dikaitkan dengan perspektif kesehatan, meskipun bukti ilmiah terkait dampaknya belum pasti. Oleh karena itu, pemaknaan hadis ini perlu didekati secara komprehensif dengan memperhatikan konteks tekstual, historis, dan hikmah yang mungkin terkandung di dalamnya. Kajian ini berupaya menelaah kembali pemaknaan hadis larangan makan dan minum sambil berdiri dengan melihat berbagai pandangan ulama serta relevansinya pada praktik kehidupan sehari-hari.

Perlu diketahui bahwa menurut sebagian ulama, hadis-hadis ini terdapat kerancuan pada maknanya. Hingga mereka berkomentar dengan pendapat-pendapat yang salah. Dan menambahkan sampai berani melontarkan untuk melemahkan sanggahannya dan mengutarakan opini yang salah. Bukan merupakan tujuan kita untuk menyebutkannya dan tidak ada alasan untuk menyebarkan kebatilan dan kekeliruan di dalam tafsir terhadap hadis-hadis yang ada. Tapi kita hanya sebutkan yang benarnya serta mengarahkan dan agar jangan tertipu dengan pendapat lain yang bertentangan. Dan di dalam hadis-hadis ini tidak ada kerancuan dan kelemahan padanya. Bahkan seluruhnya *ṣaḥīḥ* dan benar, yaitu bahwa larangan tersebut bersifat makruh.⁷

Adapun perihal Nabi SAW minum sambil berdiri adalah menjelaskan untuk pembolehan hal tersebut sehingga tidak ada sesuatu yang bermasalah dan bertolak belakang. Beginilah seharusnya hadis-hadis di atas dipahami. Adapun orang yang mengklaim adanya *naskh* (dihapusnya hukum) atau yang lainnya maka ia telah keliru dan salah besar. Bagaimana mungkin mengarahkan hadis-hadis tersebut kepada *naskh* padahal masih mungkin untuk dipadukan, kalau sudah jelas sejarahnya maka bagaimana berpendapat seperti ini.⁸ Jika dikatakan, “Bagaimana mungkin minum sambil berdiri hukumnya makruh padahal Nabi SAW telah melakukannya?” Jawab, bahwasanya perbuatan beliau apabila untuk menjelaskan pembolehan maka hukumnya tidak makruh. Dan telah terdapat keterangan bahwa Nabi SAW berwudhu hanya dengan membasuh masing-masing anggota wudhu satu kali saja, dan thawaf di atas kendaraan padahal berdasarkan *ijma’* bahwa membasuh masing-masing anggota wudhu adalah tiga kali, dan

⁷ Imām al-Nawāwī, *Syarah Shahih Muslim* (Beirut: Dārul Ma’rifah, t.h), 728.

⁸ Imām al-Nawāwī, 729.

thawaf dengan berjalan kaki adalah lebih sempurna. Hal-hal Yang serupa dengan ini begitu banyak dan tidak terbatas. Nabi SAW mengingatkan tentang dibolehkannya sesuatu sekali atau berkali-kali dan beliau membiasakan diri untuk melakukan yang lebih utama dari perbuatan tersebut. Begitulah, kebanyakan wudhu Nabi SAW adalah dengan membasuh masing-masing anggota wudhu sebanyak tiga kali, dan kebanyakan thawafnya dilakukan dengan berjalan, kebanyakan minumannya dengan duduk. Hal ini jelas dan tidak ada lagi kebimbangan padanya bagi orang yang memiliki sedikit ilmu.⁹

Adapun kaitannya dengan seluruh *sanad* dan *lafaz*-nya yang terdapat di dalam bab ini maka disebutkan oleh Imām Muslim, “Haddab bin Khalid telah memberitahukan kepada Hammam telah kepada hzmi, Qatadah telah memberitahukan kepada kami, dari Anas RA Nabi SAW. “Sanad lain berbunyi, “Muhammad bin Mutsanna telah memberitahukan kepada hanti, Abdul A’la telah memberitahukan kepada kami, Sa’id telah memritahukan kepada kami dari Qatadah dari Anas.” Kedua sanad ini seluruhnya dari Bashrah. Dan telah dijelaskan berkali-kali bahwa Haddab biasa dipanggil juga Hudbah, yang salah satunya adalah nama sedangkan yang satunya adalah julukan, dan pada keduanya telah diperselisihkan oleh para ulama. Sa’id di sini adalah Ibnu Abū Arubah.¹⁰

Secara umum Rasulullah SAW. dalam praktiknya lebih sering minum sambil duduk, bahkan dapat dikatakan selalu minum dalam keadaan duduk, kecuali dalam kondisi tertentu di mana Nabi terpaksa minum sambil berdiri, seperti jika tempatnya sempit atau karena tempat minum yang tergantung atau dalam keadaan darurat.¹¹ Mengenai hadis di atas sebagian ulama berkesimpulan bahwa minum sambil berdiri itu dibolehkan meski pun yang lebih baik adalah minum sambil duduk. Di antara mereka adalah imam Nawawi, dalam kitab *Riyadhus Shalihin* dikatakan pada bab penjelasan tentang tentang bolehnya minum sambil berdiri dan penjelasan tentang yang lebih sempurna dan lebih utama adalah minum sambil duduk. “pendapat Imam Nawawi ini diamini oleh Syaikh Utsaimin dalam Syarah *Riyadhus Shalihin*, beliau mengatakan, “Yang lebih utama saat makan dan minum adalah sambil duduk karena hal ini merupakan

⁹ Imām al-Nawāwī, 730.

¹⁰ Imām al-Nawāwī, 731.

¹¹ Mohammad Baharun, *Buku Pintar Hadist* (Jakarta: Qibla, 2016), 404.

kebiasaan Nabi SAW. Dia tidak makan sambil berdiri demikian juga tidak minum sambil berdiri. Persoalan makan dan minum sambil berdiri terdapat hadis yang sahih dari Nabi saw. tentang larangan tersebut. Anas bin Malik ditanya tentang bagaimana kalau makan sambil berdiri, maka beliau mengatakan, “itu lebih jelek dan lebih kotor.” Maksudnya jika Nabi melarang minum sambil berdirimaka terlebih lagi di saat makan sambil berdiri.¹²

C. Implikasi Terhadap Sistem Pencernaan

Makan dan minum dengan sambil berdiri dapat menyebabkan beberap hal, antara lain:

1. Disfungsi Saluran Pencernaan

Kebiasaan makan dan minum berkaitan erat dengan mekanisme kerja sistem pencernaan. Secara fisiologis, posisi tubuh saat mengonsumsi makanan atau minuman dapat memengaruhi proses masuknya zat tersebut ke dalam saluran pencernaan. Ketika seseorang makan atau minum dalam posisi duduk, aliran makanan dan cairan cenderung bergerak lebih terkontrol sehingga memberikan waktu bagi lambung untuk memulai proses pencernaan secara bertahap. Sebaliknya, beberapa kajian menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan atau minuman dalam posisi berdiri dapat memengaruhi kecepatan transit makanan menuju lambung dan usus. Posisi berdiri memungkinkan gravitasi bekerja lebih kuat sehingga cairan dapat bergerak lebih cepat dari lambung menuju usus sebelum melalui proses pengolahan yang optimal. Kondisi ini berpotensi meningkatkan tekanan pada dinding usus dan dapat memengaruhi kenyamanan serta efektivitas pencernaan pada sebagian individu. Selain itu, percepatan pengosongan lambung yang terjadi saat seseorang makan atau minum sambil berdiri dapat menyebabkan proses pencernaan berlangsung kurang efisien. Makanan dan minuman yang belum terurai secara memadai dapat memasuki usus dengan cepat, sehingga dapat memicu respons fisiologis tertentu, seperti ketidaknyamanan pada saluran

¹² Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, Pola makan Rasulullah, Terj M. Abdul Ghaffar, M. Iqbal Haetami dan M. Yasir Muthalib (Jakarta: Alfa, 1997), 85.

pencernaan. Oleh sebab itu, kebiasaan makan dan minum dalam posisi duduk seringkali dianggap lebih mendukung proses pencernaan yang stabil dan teratur.¹³

2. Dehidrasi

Kecukupan asupan cairan merupakan faktor penting dalam menjaga fungsi fisiologis tubuh. Sebagian besar literatur kesehatan merekomendasikan konsumsi air putih sekitar 6-8 gelas per hari, meskipun kebutuhan aktual dapat bervariasi tergantung usia, aktivitas fisik, serta kondisi lingkungan. Asupan cairan yang tidak memadai berpotensi mengganggu keseimbangan cairan tubuh dan dapat menyebabkan dehidrasi. Ketika dehidrasi terjadi, berbagai fungsi seluler dan metabolik dapat mengalami penurunan sehingga menimbulkan gejala seperti rasa haus, lemas, gangguan konsentrasi, hingga gangguan fungsi organ pada tingkat yang lebih berat. Pengaturan kadar air dalam jaringan tubuh harus tetap berada dalam kisaran normal agar proses fisiologis berlangsung optimal. Ketidakseimbangan cairan dalam jumlah signifikan dapat menyebabkan gangguan pada fungsi organ vital. Namun, tingkat keparahan dehidrasi dan dampaknya bergantung pada banyak faktor, termasuk kondisi kesehatan seseorang dan kecepatan kehilangan cairan. Dalam konteks adab makan dan minum, sebagian ulama menafsirkan anjuran untuk tidak minum sambil berdiri sebagaimana disebutkan dalam beberapa riwayat hadis sebagai upaya menjaga etika konsumsi dan potensi kemaslahatan kesehatan. Meskipun aspek medisnya masih diperdebatkan, sebagian pendapat mengaitkannya dengan prinsip kehati-hatian dalam menjaga kenyamanan dan keteraturan sistem pencernaan. Tindakan memuntahkan kembali air yang diminum sambil berdiri, sebagaimana disebutkan dalam sebagian riwayat, dipandang sebagai bentuk ketaatan terhadap adab yang diajarkan, bukan sebagai rekomendasi medis yang bersifat mutlak. Dengan demikian, keseimbangan antara prinsip kesehatan modern serta pemahaman terhadap nilai-nilai adab dalam tradisi Islam menjadi penting untuk menginterpretasikan nasihat tersebut secara proporsional dan ilmiah.¹⁴

¹³ Erland Ananditya Nurrahman dan Muhammad Roif Althaf, "Sunnah Makan dan Minum Dengan Posisi Duduk dan Pengaruhnya Bagi Kesehatan Tubuh" *Jurnal Islamic Education*, Vol. 1, No. 4, 2023, 6.

¹⁴ Imām al-Nawāwī, 7.

3. Mengganggu Kinerja Ginjal

Dalam kajian fisiologi, proses penyerapan dan penyaringan cairan di dalam tubuh berlangsung melalui mekanisme yang sangat teratur. Air yang diminum, baik dalam posisi duduk maupun berdiri, akan melalui saluran pencernaan terlebih dahulu sebelum diserap oleh usus halus dan masuk ke dalam aliran darah. Setelah itu, ginjal berfungsi menyaring darah melalui struktur nefron untuk menjaga keseimbangan cairan serta membuang sisa metabolisme melalui urin. Beberapa penjelasan populer menyebut bahwa minum dalam posisi duduk memberikan kesempatan yang lebih optimal bagi sistem tubuh untuk mengatur aliran cairan sebelum memasuki ginjal. Dalam posisi ini, tubuh berada pada keadaan yang lebih stabil sehingga proses penyerapan dapat berlangsung lebih perlahan dan terkontrol. Stabilitas ini dipandang dapat mendukung kerja sfingter struktur otot yang berfungsi membuka dan menutup saluran tertentu dalam sistem urinaria walaupun penjelasan detail mengenai hubungan langsung antara posisi tubuh dan kerja sfingter masih memerlukan pembuktian ilmiah lebih lanjut. Terdapat pula pandangan yang menyatakan bahwa minum sambil berdiri dapat menyebabkan aliran cairan bergerak lebih cepat menuju sistem urinaria. Pergerakan yang cepat ini disebut berpotensi mengurangi optimalitas filtrasi dan dianggap dapat memengaruhi kenyamanan saluran kemih. Beberapa pendapat mengaitkannya dengan kemungkinan peningkatan risiko gangguan pada saluran urin, seperti ketidaknyamanan berkemih. Namun, hingga saat ini, bukti ilmiah yang secara langsung menghubungkan posisi minum berdiri dengan pembentukan kristal ginjal atau pengendapan limbah di ureter belum bersifat konklusif. Oleh karena itu, anjuran untuk minum dalam posisi duduk lebih tepat dipahami sebagai praktik yang mendukung stabilitas tubuh dan kenyamanan fisiologis. Hal ini sejalan dengan prinsip adab makan dan minum dalam tradisi Islam, yang menekankan kesopanan, ketenangan, dan kehati-hatian. Meskipun aspek medisnya masih memerlukan penelitian lanjutan, kebiasaan ini tetap relevan sebagai bentuk menjaga perilaku konsumsi yang baik.¹⁵

¹⁵ Imām al-Nawāwī, 8.

Kesimpulan

Hadis-hadis yang memuat larangan makan dan minum sambil berdiri merupakan bagian dari ajaran Nabi Muhammad SAW yang berkaitan erat dengan adab konsumsi dan pendidikan akhlak. Berdasarkan kajian sanad dan matan, riwayat-riwayat tersebut berstatus sahih dan tidak mengandung kontradiksi. Para ulama sepakat bahwa larangan tersebut tidak bersifat mutlak, melainkan menunjukkan hukum makruh, karena terdapat riwayat lain yang menegaskan bahwa Nabi SAW pada kondisi tertentu pernah minum sambil berdiri. Dengan demikian, hadis-hadis tersebut dapat dipadukan tanpa harus diarahkan pada konsep nasakh.

Dari perspektif praktik hidup Nabi SAW, minum dalam keadaan duduk adalah kebiasaan yang lebih sering beliau lakukan sehingga dipahami sebagai amalan yang lebih utama. Adapun tindakan beliau minum sambil berdiri berfungsi sebagai penjelasan hukum kebolehan agar umat tidak memahami larangan tersebut secara kaku atau absolut. Dalam konteks kesehatan modern, posisi tubuh saat makan dan minum dapat memengaruhi kenyamanan saluran pencernaan, meskipun bukti ilmiah yang menghubungkan secara langsung posisi berdiri dengan gangguan pencernaan atau penyakit ginjal belum bersifat konklusif. Kendati demikian, sebagian pandangan medis menunjukkan bahwa makan dan minum sambil duduk memungkinkan proses pencernaan lebih terkontrol dan stabil sehingga lebih selaras dengan hikmah larangan tersebut.

Secara keseluruhan, pemaknaan hadis larangan makan dan minum sambil berdiri harus dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan dimensi tekstual, historis, dan etis. Praktik minum sambil duduk tetap menjadi anjuran utama sesuai tuntunan Nabi SAW, sementara kebolehan minum sambil berdiri tetap diakui dalam kondisi tertentu. Pemahaman yang seimbang ini menegaskan bahwa ajaran Nabi SAW tidak hanya menekankan aspek hukum, tetapi juga mengandung nilai kehati-hatian, ketenangan, dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Abdul Aziz bin Fathi As-Sayyid Nada. *Ensiklopedi Adab Islam Menurut al-Qur'an dan As-Sunnah* (Jakarta: Pustaka Imam As-Syafi'i.
- al-Nawāwī Imām, *Syarah Shahih Muslim* (Beirut: Dārul Ma'rifah, t.h.
- Baharun Mohammad. *Buku Pintar Hadist* (Jakarta: Qibla, 2016.
- Endang Soetari. *Problematic hadis (Mengkaji Paradigma Perwayatan)*, Bandung: Gunung Jati Press, 1997.
- Erland Ananditya Nurrahman dan Muhammad Roif Althaf, "Sunnah Makan dan Minum Dengan Posisi Duduk dan Pengaruhnya Bagi Kesehatan Tubuh" *Jurnal Islamic Education*, Vol. 1, No. 4, 2023
- Muhammad as-Sayyid Abdul Basit. Pola makan Rasulullah, Terj M. Abdul Ghaffar, M. Iqbal Haetami dan M. Yasir Muthalib Jakarta: Alfa, 1997.
- Muslim ibn al-Hājjāj Abū al-Ḥasan al-Qushayrī al-Nayṣabūrī, *al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi Naql al-'Adl 'an al-'Adl ilā Rasūlillāh SAW*, juz 3 (Bairut: Dār Iḥyā' al-'Arabī, tt), 1600.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Pres, 2011.
- Rahman Fatchur. *Ikhtisar Musthalahul Hadis*, Bandung: PT. Ma'arif, 2005.
- Rasidi Imron. *Sukses Menulis Karya Ilmiah* Pasuruan: Pustaka Sidogiri, 1429.
- Yusuf Qardhawi dan al-Ghazali. *Fiqh Jihad: Sebuah Karya Monumental Terlengkap* Jakarta: Pustaka Azzam, 2005.