

Etika Makan Bersandar dalam Hadis Nabi: Kajian Maudhu'i (Tematik) dan Dampaknya bagi Kesehatan.

Indriani Oktafiana

e-mail: ndrktf@gmail.com

Program Studi S1 Hadis dan Ilmu Hadis Ma'had Aly Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

Abstract. Everything in Islam is well-regulated, including the ethics of eating. Eating provides energy and strength, but many people do not pay attention to proper eating manners. This study discusses eating while reclining according to the hadith of Prophet Muhammad SAW and its impact from a health perspective. The aim is to provide an understanding of eating while reclining based on hadith and its implications according to health science, thereby raising awareness of the importance of health. This research is a library study using a descriptive-qualitative method. Data were obtained from hadith books, relevant books, journals, and studies. The research also aims to identify and understand the conditions and content of hadiths discussing eating while reclining, analyze the health impacts of this habit, and evaluate the relevance and application of eating etiquette without reclining in daily life, providing practical guidance for Muslims in practicing good eating manners. The results of the study show that the hadiths about eating while reclining have varying degrees of authenticity, with some being sahih and others da'if. According to scholars, eating in this position is considered makruh because it reflects arrogance. Additionally, eating in this position is also detrimental to health, especially digestive health.

Keywords: *Eating ethics, Hadith, Reclining, Health impact, Digestive health.*

Abstrak. Segala sesuatu dalam Islam diatur dengan baik, termasuk etika makan. Makan memberikan energi dan kekuatan, tetapi banyak orang tidak memperhatikan tata cara makan yang benar. Penelitian ini membahas makan dengan posisi duduk bersandar dalam hadis Nabi Muhammad SAW dan dampaknya menurut ilmu kesehatan. Tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman tentang makan dengan posisi duduk bersandar berdasarkan hadis serta dampaknya menurut ilmu kesehatan, sehingga meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan. Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan dengan metode deskriptif-kualitatif. Data diperoleh dari kitab hadis, buku, jurnal, dan penelitian terkait. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami kondisi serta isi dari hadis-hadis yang membahas makan sambil bersandar, menganalisis dampak kesehatan dari kebiasaan makan sambil bersandar, serta mengevaluasi relevansi dan penerapan adab makan tanpa bersandar dalam konteks kehidupan sehari-hari, memberikan panduan praktis bagi umat Islam dalam menerapkan etika makan yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis tentang makan dengan posisi duduk bersandar memiliki derajat shohih, dan ada yang dho'if dan menurut ulama, makan dengan posisi tersebut dihukumi makruh karena menggambarkan kesombongan. Selain itu, makan dengan posisi ini juga tidak baik bagi kesehatan, terutama pada kesehatan pencernaan.

Kata Kunci: *Etika makan, Hadis, Duduk Bersandar, Dampak Kesehatan, Kesehatan Pencernaan.*

Pendahuluan

Islam sebagai agama yang komprehensif dan sempurna, menyediakan panduan menyeluruh untuk setiap aspek kehidupan manusia, termasuk dalam hal adab dan etika sosial. Salah satu bentuk adab yang penting dalam Islam adalah adab makan, yang tidak hanya mencakup cara dan sikap dalam makan, tetapi juga tujuan spiritual dan kesehatannya.

Makan merupakan kebutuhan dasar manusia yang memberikan energi dan kekuatan untuk aktivitas sehari-hari. Dalam ajaran Islam, aktivitas makan juga dipandang sebagai bentuk ibadah yang harus dilakukan dengan penuh kesadaran dan adab, yang pada gilirannya menjadi ekspresi syukur kepada Allah SWT. Nabi Muhammad saw telah memberikan banyak petunjuk mengenai etika makan, termasuk anjuran untuk makan dengan tangan kanan, menghindari makan dalam keadaan berdiri atau bersandar, serta makan secukupnya. Selain sebagai bagian dari sunnah, adab-adab ini juga memiliki dasar kesehatan yang semakin diakui oleh ilmu pengetahuan modern.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji adab makan dalam Islam, termasuk posisi makan sambil bersandar. Laila (2018) dalam kajiannya menekankan pentingnya memahami fiqh al-hadis terkait posisi makan ini, menegaskan bahwa Islam memberikan panduan yang komprehensif untuk kehidupan sehari-hari, termasuk dalam adab makan. Indi Ariqah Putri Dadi (2022) dalam studi takhrij dan syarah hadisnya, mengeksplorasi kualitas dan interpretasi hadis tentang makan sambil bersandar, yang relevan untuk kehidupan sehari-hari. Sementara itu, Siti Imritiyah (2016) mengkaji adab makan dari perspektif ilmu kesehatan, menemukan bahwa adab-adab yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw membawa manfaat signifikan bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial.

Namun, penelitian ini berusaha menawarkan kontribusi baru dengan mengintegrasikan hasil-hasil kajian terdahulu tentang makan sambil bersandar dengan pendekatan kesehatan yang lebih luas. Kajian ini akan menelusuri hadis-hadis yang relevan dengan tema ini, menganalisis dampaknya dari sudut pandang kesehatan, dan mengevaluasi penerapannya dalam konteks kehidupan modern yang seringkali dipengaruhi oleh gaya hidup dan fasilitas yang tidak mendukung penerapan etika makan sesuai ajaran Nabi.

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi dan memahami kondisi serta isi dari hadis-hadis yang membahas makan sambil bersandar.
2. Menganalisis dampak kesehatan dari kebiasaan makan sambil bersandar.
3. Mengevaluasi relevansi dan penerapan adab makan tanpa bersandar dalam konteks kehidupan sehari-hari, memberikan panduan praktis bagi umat Islam dalam menerapkan etika makan yang baik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan analisis tematik. Data dikumpulkan dari berbagai sumber termasuk kitab-kitab hadis, buku, jurnal ilmiah, dan

sumber sekunder lainnya. Analisis dilakukan dengan metode deduktif, untuk menggali tema-tema utama yang muncul dari teks hadis dan menghubungkannya dengan perspektif kesehatan serta relevansi kontemporer.

Dengan demikian, artikel ini berupaya memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya adab makan dalam Islam, khususnya terkait makan sambil bersandar, serta implikasinya bagi kesehatan dan kehidupan sehari-hari umat Islam.

Pembahasan

Makan Dengan Posisi Bersandar

Dalam bahasa arab “makan” disebutkan dengan istilah "أَكَلَ" yang dalam etimologi berasal dari kata "أَكَلَ," yang berarti memakan makanan kemudian melennya setelah dikunyah. Menurut Al-Asfahani, "أَكَلَ" didefinisikan sebagai tindakan makan dan semua tindakan atau usaha yang serupa dengan tindakan ini. Namun, beberapa orang mendefinisikan kata "أَكَلَ" secara sederhana sebagai "mengunyah makanan dan melennya." Abdullah Abbas Al-Nadwi mengklasifikasikan "أَكَلَ" sebagai kata benda yang berarti makanan.¹ Makan adalah tindakan memasukkan sesuatu ke dalam mulut, mengunyahnya, dan kemudian melennya. “Bersandar” berarti bertumpu pada salah satu sisi tubuh dengan dukungan bantal atau lainnya, atau meletakkan salah satu tangan di tanah dan bersandar padanya.² Maka, makan dengan posisi duduk bersandar mengacu pada proses makan sambil duduk atau berbaring dengan punggung bersandar pada permukaan yang nyaman seperti kursi, dinding, bantal, dan lainnya.

Sedangkan Mirq menjelaskan bahwa para ulama yang telah melakukan kajian mendalam menyatakan bahwa "bersandar" dalam konteks makan dapat dibagi menjadi empat jenis: pertama, bersandar pada salah satu sisi tubuh; kedua, meletakkan salah satu tangan di tanah dan bersandar padanya; ketiga, duduk dengan kaki bersila di atas alas dan duduk tegak; keempat, menyandarkan punggung pada bantal atau sejenisnya. Semua jenis ini dianggap tidak pantas dilakukan saat makan dan dilarang karena mencerminkan kesombongan. Sunnahnya adalah duduk dengan agak condong ke arah makanan.³

¹ Mulizar, ‘Makanan Dalam Alquran (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)’, *Tesis - IAIN Sumatera Utara*, 2014, Xxv.

² Abdullah bin Shalih al-Fauzan, *Minhatu al-Alam fi Syarhi Bulughil Marom*, (Dar Ibnu al-Jauzi li an-Nasyri wa at-Tauzi', 1427-1435 H) , 436.

³ Ali bin Sulthon Muhammad al-Qory, *Jami' al-Wasa'il fi Syarah asy-Syama'il* (Mesir: al-

Dalam kitab "Fathul Bari," al-Baihaqi mengatakan bahwa tindakan ini adalah perilaku orang-orang yang sombong dan berasal dari raja-raja non arab. Hal ini juga dibuktikan dari penemuan relief di istana Gypsum, Niniwe, yang menampilkan Raja Ashurbanipal sedang berpesta.



Gambar 1: Pesta Kerajaan Ashurbanipal 640-645 SM

Sumber: www.ancientreplicas.com

Penggambaran pada relief ini menunjukkan Raja Asyurbanipal yang bersandar pada bantal dengan tangan kirinya, sementara istrinya duduk di atas takhta. Relief ini adalah contoh representasi perjamuan yang menampilkan kebiasaan makan dalam posisi bersandar di kalangan elit kerajaan kuno. Artefak ini memberikan bukti visual yang mendukung observasi dari sumber tertulis mengenai kebiasaan makan dengan duduk bersandar sebagai tradisi di kalangan raja-raja non-Arab.

Pada masa kini, praktik makan dalam posisi bersandar masih ditemukan dalam konteks budaya tertentu, di mana makanan dinikmati sebagai bagian dari momen relaksasi atau interaksi sosial, seperti saat makan bersama keluarga di rumah atau dalam acara khusus. Faktor lingkungan juga memainkan peran penting; kurangnya ruang makan yang nyaman atau ketidaktersediaan meja makan yang sesuai dapat mendorong individu untuk makan dalam posisi bersandar, seperti di depan televisi atau di tempat tidur.

Secara psikologis, individu yang mengalami stres atau kelelahan cenderung lebih memilih makan dalam posisi bersandar sebagai cara untuk merasa nyaman dan rileks. Meskipun praktik ini dapat memberikan kenyamanan sementara, penting untuk mempertimbangkan dampak kesehatannya.

Kajian Maudhu'i (Tematik)

Kajian maudhu'i secara bahasa berarti topik atau subjek yang menjadi subjek tulisan atau percakapan seseorang. "Wadho'a" adalah kata dasar yang berarti "meletakkan". Dalam kebanyakan kasus, inti dari maudhu'i berarti penyandingan atau penisbatan terhadap subjek atau masalah suatu masalah.⁴

Menurut al-Farmawī sebagaimana dikutip oleh Maizuddin dalam bukunya Metodologi Pemahaman Hadis, disebutkan bahwa Metode Maudhu'i adalah mengumpulkan hadis-hadis yang terkait dengan satu topik atau satu tujuan kemudian disusun sesuai dengan asbab alwurud dan pemahamannya yang disertai dengan penjelasan, pengungkapan dan penafsiran tentang masalah tertentu. Dalam kaitannya dengan pemahaman hadis, pendekatan tematik (Maudhu'i) adalah memahami makna dan menangkap maksud yang terkandung di dalam hadis dengan cara mempelajari hadis-hadis lain yang terkait dalam tema pembicaraan yang sama dan memperhatikan korelasi masing-masingnya sehingga didapatkan pemahaman yang utuh. Sedangkan Arifuddin Ahmad mengatakan bahwa Metode Maudhu'i adalah penyarahan atau pengkajian hadis berdasarkan tema yang dipermasalahkan, baik menyangkut aspek ontologisnya maupun aspek epistemologis dan aksiologisnya saja atau salah satu sub dari salah satu aspeknya. Metode Maudhu'i sebagai salah satu metode tidak hanya berlaku dalam pemahaman Alquran melainkan juga dalam pemahaman hadis.⁵

Metode Maudhu'i, atau pendekatan tematik, merupakan salah satu metode yang penting dalam studi hadis, selain dalam pemahaman al-Qur'an. Metode ini membantu mengatasi keterbatasan yang mungkin timbul ketika hadis dipahami secara terpisah atau tanpa mempertimbangkan konteks dan tema yang lebih luas. Dalam pendekatan ini, para peneliti mengumpulkan, mengklasifikasikan, dan menganalisis hadis-hadis yang berhubungan dengan topik tertentu secara sistematis. Pendekatan ini memungkinkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai pandangan Islam terhadap suatu isu atau masalah tertentu.

Dalam studi hadis, penggunaan Metode Maudhu'i membantu menyusun kembali berbagai aspek syariat Islam secara lebih jelas dan terstruktur. Sebagai contoh, dalam

⁴ Siti Fahimah, 'Madinah: Jurnal Studi Islam METODE MAUDHU'I DALAM MENEMUKAN URGENSITAS MAKNANYA : TELAHAH ATAS SEJARAH DAN TOKOH', 10 (2024), 316.

⁵ Maulana Ira, 'Studi Hadis Tematik', *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, 1.2 (2019), pp. 189–206, doi:10.32505/al-bukhari.v1i2.961.

mengkaji tema "etika makan," metode ini memungkinkan pengumpulan semua hadis terkait, evaluasi otentisitasnya, serta pemahaman tentang prinsip-prinsip dan panduan yang disampaikan oleh Nabi Muhammad saw dalam konteks ini. Hal ini penting untuk memperoleh pandangan yang holistik mengenai subjek yang dibahas.

Arifuddin Ahmad menambahkan bahwa Metode Maudhu'i mencakup tiga dimensi utama: ontologis, epistemologis, dan aksiologis. Dimensi ontologis berhubungan dengan realitas atau eksistensi objek kajian, dalam hal ini hadis-hadis terkait. Dimensi epistemologis berkaitan dengan cara memperoleh pengetahuan dari hadis tersebut, termasuk metode interpretasi dan pendekatan yang digunakan. Sementara itu, dimensi aksiologis berhubungan dengan nilai-nilai dan tujuan yang ingin dicapai melalui pemahaman hadis, seperti bagaimana etika makan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik dan spiritual.

Dengan demikian, Metode Maudhu'i tidak hanya berfokus pada pemahaman literal atau tekstual dari hadis secara individual tetapi juga memperhatikan konteks, tujuan, dan aplikasi praktis dari ajaran-ajaran tersebut. Hal ini sangat relevan dalam konteks kontemporer, di mana umat Islam dihadapkan pada berbagai tantangan baru yang membutuhkan panduan dari ajaran agama yang otentik dan relevan.

Secara keseluruhan, Metode Maudhu'i adalah alat yang berharga dalam studi Islam, khususnya dalam memahami hadis. Metode ini memungkinkan pengumpulan dan analisis data secara terstruktur dan mendalam, serta memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh dan relevan tentang ajaran-ajaran Islam dalam berbagai aspek kehidupan.

Hadis-Hadis Makan dengan Posisi Bersandar

Setelah melewati beberapa langkah penelusuran hadis tentang makan dengan posisi bersandar, maka peneliti mendapatkan 4 hadis yang satu tema, sebagai berikut:

1. Shohih Al-Bukhori

5398- حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ، حَدَّثَنَا مِسْعَرٌ، عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ، سَمِعْتُ أَبَا جُحَيْفَةَ، يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا أَكُلُ مُتَّكِنًا.⁶

Telah menceritakan kepada kami Abu Nu'aim, telah menceritakan kepada kami Mis'ar dari Ali bin Al-Aqmar aku mendengar Abu Jubaiyah berkata. Rosulullah saw bersabda: "aku tidaklah makan sambil bersandar".

Derajat hadis ini shahih. Karena menurut beberapa ulama, hadis-hadis yang terdapat pada kitab

⁶ Muhammad bin Ismail Abu Abdillah al-Bukhori al-Ja'fii, *Shohih Bukhori* (Beirut : Dar Thauq an-Najah, 1422 H), 72.

Shahîh al-Bukhârî mempunyai tingkat kesahihan yang lebih tinggi dibanding kitab-kitab yang lain.⁷

Hadis ini juga diriwayatkan di dalam kitab Shohih al-Bukhori (No. 5399), Sunan Abi Dawud (No. 3769), Sunan Ibnu Majjah (No. 3262), Sunan at-Tirmidzi (No. 1830), Sunan ad-Darimi (No.2115), Musnad Ahmad (No. 18754, 18764, 18766). Semua hadis tersebut berasal dari sahabat Nabi Muhammad Saw , yaitu Abu Juhaifah.

Hadis ini memberikan gambaran nyata dan konkret tentang cara Rasulullah saw menjalani aktivitas makan. Dalam konteks tema penelitian yang mencakup perilaku makan sambil bersandar, hadis ini memberikan insight langsung tentang cara Rasulullah saw menjalani praktik makan dan memberikan landasan bagi penelitian lebih lanjut.

2. Sunan Abu Dawud

3770- حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ، حَدَّثَنَا حَمَّادٌ، عَنْ ثَابِتِ الْبُنَانِيِّ، عَنْ شُعَيْبِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: مَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ مُتَّكِنًا قَطُّ، وَلَا يَطَأُ عَقِبَهُ رَجُلَانِ.⁸

Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma'il, telah menceritakan kepada kami Hammad dari Tsabit Al Bunani dari Syu'aib bin Abdullah bin 'Amr dari Ayahnya ia berkata, "Rasulullah saw tidak pernah terlihat makan dalam keadaan bersandar sama sekali, dan tidak ada dua orangpun yang berjalan di belakang beliau."

Hadis ini dinilai hasan oleh al-Arna'ut.⁹ Sanadnya hasan, perawinya terpercaya kecuali Syu'aib bin Abdullah bin Amr yang dikenal *shaduq*.

Hadis ini juga diriwayatkan di dalam kitab Sunan Ibnu Majjah (No. 244), Musnad Ahmad (No.6549, 6562) dengan derajat yang shohih. Semua hadis tersebut berasal dari sahabat Nabi Muhammad saw yaitu Abdullah bin 'Amr.

Penyertaan hadis ini bertujuan untuk memberikan sudut pandang tambahan dalam pemahaman etika makanan yang dipraktikkan oleh Nabi Muhammad saw dengan mempertahankan kesatuan topik penelitian tentang adab makanan dalam Islam, hadis ini memberikan kontribusi berharga dengan menggambarkan bahwa Nabi Muhammad saw tidak makan sambil bersandar, dan bahwa tidak ada pengikut yang berjalan di belakangnya seperti halnya para pemimpin. Hal ini menggambarkan nilai-nilai Islam terkait dengan kesederhanaan, pelayanan, dan keadilan. Penyertaan hadis ini dalam konteks penelitian tentang etika makanan dalam Islam membantu memperkuat pemahaman tentang nilai-nilai

⁷ Siska Helma Hera, 'Kritik Ignaz Goldziher Dan Pembelaan Musthofa Al Azami Terhadap Hadis Dalam Kitab Shahih Al-Bukhari', *Jurnal Living Hadis*, 5.1 (2020), 135, doi:10.14421/livinghadis.2020.2310.

⁸ Abu Dawud Sulaiman bin Al-Asy'ats, *Sunan Abi Dawud* (Beirut : Al-Maktabah al-Ashriyah) 592.

⁹ Abu Dawud Sulaiman bin Al-Asy'ats, *Sunan Abi Dawud, Tahqiq Al-Arnauth* (Beirut : Dar ar-Risalah al-Alamiah, 1430 H/2009 M) 592.

Islam dan gaya hidup Nabi Muhammad saw sebagai contoh bagi umat Islam.

3. Musnad Abi Ya'la al-Mawsili

4920 - حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَكَّارٍ، حَدَّثَنَا أَبُو مَعْشَرٍ، عَنْ سَعِيدٍ، عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : يَا عَائِشَةُ، لَوْ شِئْتُ لَسَارَتْ مَعِيَ جِبَالُ الذَّهَبِ ، جَاءَنِي مَلَكٌ إِنَّ حُجْرَتَهُ لَتُسَاوِي الكَعْبَةَ، فَقَالَ : إِنَّ رَبَّكَ يَقْرَأُ عَلَيْكَ السَّلَامَ، وَيَقُولُ لَكَ : إِنَّ شِئْتَ نَبِيًّا عَبْدًا، وَإِنْ شِئْتَ نَبِيًّا مَلِكًا قَالَ : فَنَظَرْتُ إِلَى جِبْرِيلَ قَالَ : فَأَشَارَ إِلَيَّ أَنْ ضَعَّ نَفْسَكَ قَالَ : فَقُلْتُ : نَبِيًّا عَبْدًا قَالَ : فَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَعْدَ ذَلِكَ ، لَا يَأْكُلُ مُتَّكِنًا، يَقُولُ : أَكُلُ كَمَا يَأْكُلُ الْعَبْدُ، وَأَجْلِسُ كَمَا يَجْلِسُ الْعَبْدُ.¹⁰

Diriwayatkan dari Aisyah bahwa Rasulullah saw bersabda: "Wahai Aisyah, jika aku mau, gunung-gunung emas akan berjalan bersamaku. Seorang malaikat datang kepadaku, pinggangnya sebanding dengan Ka'bah, dan berkata: "Sesungguhnya Tuhanmu mengucapkan salam kepadamu dan berkata: Jika kamu mau, kamu bisa menjadi nabi seorang hamba, dan jika kamu mau, kamu bisa menjadi nabi seorang raja." Maka aku melihat ke arah Jibril, dan dia mengisyaratkan kepadaku untuk merendahkan diri. Maka aku berkata: "Nabi seorang hamba." Maka Rasulullah saw setelah itu tidak pernah makan sambil bersandar, beliau berkata: "Aku makan seperti seorang hamba makan, dan aku duduk seperti seorang hamba duduk."

Menurut Ibnu Hajar al-'asqolani didalam kitabnya "at-Talkhis al-Khobir fi Takhrij Ahadis ar-Rofi' al-Kabir" hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah ini memiliki sanad yang dhoif. Hadits: "Sesungguhnya aku makan seperti seorang hamba dan duduk seperti seorang hamba." Hadits ini diriwayatkan oleh Al-Bayhaqi dalam kitab "asy-Syu'ab" melalui jalan Yahya bin Abi Katsir secara mursal. Selain itu, hadits ini juga terdapat dalam "Musannaf" karya Abdurrazzaq dari Ma'mar dari Yahya, dengan lafadz: "Nabi saw bersabda: 'Aku makan seperti seorang hamba dan duduk seperti seorang hamba, karena aku hanyalah seorang hamba.'"

Al-Bazzar menyatakan bahwa Ahmad bin al-Mualla al-Adami meriwayatkan hadits ini kepada kami, melalui Hafsh bin Ammar at-Thahi yang meriwayatkan dari Mubarak bin Fadal dari Ubaidullah dari Nafi' dari Ibnu Umar, dengan lafadz: "Sesungguhnya aku adalah

¹⁰Abu Ya'la Ahmad bin Ali, *Musnad Abi Ya'la al-Maushuli* (Damaskus : Darul Ma'mun li at-Turats, 1404 H/1984 M), 318.

seorang hamba, aku makan seperti seorang hamba.” al-Bazzar menambahkan bahwa hadits ini tidak diketahui diriwayatkan dengan sanad yang bersambung kecuali melalui jalur ini, dan tidak ada yang meriwayatkannya selain Ibnu Umar, dari Ubaidullah kecuali Mubarak, dan dari Mubarak kecuali Hafsh, yang dianggap lemah oleh para ulama hadits.

Ibnu Shahin meriwayatkan hadits ini dalam kitab “Nasikh” dari hadits Anas yang juga mengandung cerita serupa. Abu Sheikh dalam kitab “Akhlak Nabi saw” juga meriwayatkan hadits serupa dari Jabir dan Aisyah, meskipun sanadnya dianggap lemah. Hadits ini juga diriwayatkan secara mursal oleh Ibnu Abi Syaibah dalam kitabnya melalui Mujahid, yang mengatakan bahwa Rasulullah saw tidak pernah makan dengan bersandar kecuali sekali, sambil berkata: “Ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu dan utusan-Mu.”

Al-Bayhaqi dalam kitab “asy-Syu'ab” dan “ad-Dala'il” juga meriwayatkan dari hadits Ibnu Abbas, yang menceritakan bahwa setelah Nabi saw mengatakan demikian, beliau tidak pernah makan dengan bersandar sampai wafat. An-Nasa'i juga meriwayatkan hadits ini dengan lafadz “tidak pernah” menggantikan “sampai bertemu dengan Allah,” dan sanadnya hasan karena diriwayatkan oleh Baqiyah dari az-Zubaidi, yang menegaskan keasliannya. Ma'mar juga menyetujuinya dari az-Zuhri, sebagaimana diriwayatkan oleh Abdurrazzaq.¹¹

1. Al-Mu'jam Al-Kabir Ath-Tabrani

10686 - حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عَبْدِ الْوَهَّابِ بْنِ نَجْدَةَ الْحَوْطِيُّ، ثنا أَبِي، ثنا بَقِيَّةُ بْنُ الْوَلِيدِ، عَنِ الزُّبَيْدِيِّ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: كَانَ ابْنُ عَبَّاسٍ يُحَدِّثُ، أَنَّ اللَّهَ أَرْسَلَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَلَكًا مِنَ الْمَلَائِكَةِ مَعَ الْمَلِكِ جَبْرِيلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَقَالَ لَهُ الْمَلَكُ: يَا مُحَمَّدُ، إِنَّ اللَّهَ عَزَّ جَلَّ يُخَيِّرُكَ بَيْنَ أَنْ تَكُونَ نَبِيًّا عَبْدًا، أَوْ نَبِيًّا مَلَكًا، فَالْتَقَتَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى جَبْرِيلَ كَالْمُسْتَشِيرِ، فَأَوْمَأَ إِلَيْهِ أَنْ تَوَاضَعَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «بَلْ نَبِيًّا عَبْدًا»، فَمَا رُؤِيَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلَ مُتَّكِنًا حَتَّى لِحِقَ بِرَبِّهِ.¹²

¹¹ Ibnu Hajar al-Asqolani, *At-Talkhis al-Habir fii Takhriji Ahadits ar-Rofi'i al-Kabir* (Mesir : Muassasah Qurtubah, 1416 H/1995 H) 267.

¹² Sulaiman bin Ahmad at-Thabrani, *Al-Mu'jam al-Kabir* (Kairo: Maktabah Ibnu Taimiyah, 1415 H/1994 M), 288.

Diriwayatkan dari Muhammad bin Ali bin Abdullah bin Abbas bahwa Ibnu Abbas menceritakan: Allah mengutus seorang malaikat kepada Nabi Muhammad saw bersama malaikat Jibril 'alaihis salam, dan malaikat itu berkata kepada Nabi Muhammad saw: "Wahai Muhammad, sesungguhnya Allah عز وجل memberimu pilihan untuk menjadi seorang nabi hamba atau nabi raja." Rasulullah saw lalu menoleh kepada Jibril seperti meminta pendapatnya, dan Jibril mengisyaratkan kepadanya untuk bersikap rendah hati. Maka Rasulullah saw berkata, "Aku memilih menjadi nabi seorang hamba." Sejak saat itu, Rasulullah saw tidak pernah dilihat makan sambil bersandar hingga beliau wafat.

Hadis ini memiliki sanad yang *dhoif* karena terdapat keterputusan sanad dalam periwatan antara Muhammad bin Ali bin Abdullah bin Abbas dan Muhammad bin Muslim bin Syihab az-Zuhri, namun selain perowi tersebut seluruh perawinya *tsiqoh*.

Hadis ini tidak bertentangan dengan hadis-hadis yang menyebutkan bahwa Nabi Muhammad saw tidak makan sambil bersandar, dan hadis ini juga memberikan penjelasan Asbabul Wurud dari hadis pertama pada penelitian ini.

Pemahaman Hadis

1. Hadis pertama

Dalam hadis tersebut, Nabi Muhammad saw bersabda, "لَا أَكُلُ مُتَكَبِّرًا" (aku tidak makan dalam keadaan bersandar.)" Terdapat beberapa penjelasan mengenai makna dan alasan di balik pernyataan ini.

Menurut sebuah riwayat, Nabi Muhammad saw pernah dihidangkan seekor kambing dan beliau memakannya sambil duduk di atas kedua lututnya. Seorang Badui bertanya mengapa beliau duduk demikian, dan Nabi menjawab, "Sesungguhnya Allah menjadikan aku sebagai hamba yang mulia dan tidak menjadikan aku sombong." Beberapa ulama, seperti Ibnu Bathal, menafsirkan tindakan Nabi ini sebagai bentuk kerendahan hati kepada Allah Swt. Ada juga riwayat yang menyebutkan bahwa Nabi Muhammad saw diberi pilihan oleh Allah, melalui perantara malaikat Jibril, untuk menjadi "nabi yang juga hamba" atau "nabi yang juga raja." Setelah berdiskusi dengan Jibril, Nabi memilih untuk menjadi "nabi yang juga hamba," dan sejak saat itu beliau tidak lagi makan dalam keadaan bersandar.

Berbagai hadis menunjukkan bahwa Nabi Muhammad saw tidak pernah makan sambil bersandar. Jika pernah, itu hanya terjadi sekali dan kemudian beliau segera

menghentikannya, mengucapkan, "Ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu dan rasul-Mu." Para ulama juga berbeda pendapat tentang makna "bersandar" di sini. Ada yang menafsirkan bersandar sebagai duduk dengan nyaman dalam posisi apa pun saat makan, ada yang menyebutnya sebagai miring ke salah satu sisi, dan ada juga yang mengartikannya sebagai bertumpu pada tangan kiri.¹³

Dalam kitab *Aun al-Ma'bud*, disebutkan pula bahwa al-Hafizh menyatakan adanya perbedaan pendapat mengenai cara bersandar saat makan. Beberapa ulama berpendapat bahwa bersandar berarti duduk dengan tenang dalam posisi apa pun saat makan. Ada juga yang berpendapat bahwa bersandar berarti miring pada salah satu sisi tubuh, atau bertumpu pada tangan kiri dari tanah. Al-Khattabi mengatakan bahwa masyarakat umum mengira bahwa bersandar adalah makan dalam posisi miring pada salah satu sisi tubuh, padahal sebenarnya yang dimaksud adalah bersandar pada bantal atau sandaran yang ada di bawahnya. Al-Khattabi menjelaskan bahwa maksud dari hadis tersebut adalah bahwa Nabi Muhammad saw tidak duduk dengan bersandar saat makan seperti orang yang makan dalam jumlah banyak. Beliau hanya makan secukupnya, sehingga duduk dengan posisi tegak. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Anas, disebutkan bahwa Nabi Muhammad saw makan kurma dalam posisi duduk dengan menekuk lutut dan dalam riwayat lain disebutkan dalam posisi tegak, yang dimaksud adalah duduk di atas kedua pangkal pahanya tanpa bersandar.¹⁴

Ibnu Adi meriwayatkan hadis dengan sanad yang lemah bahwa Nabi Muhammad saw melarang seseorang bertumpu pada tangan kiri saat makan. Menurut Malik, tindakan ini termasuk salah satu bentuk bersandar. Penafsiran ini menunjukkan bahwa Malik menganggap makruh setiap bentuk bersandar saat makan, tanpa membatasi pada bentuk tertentu. Ibnu al-Jawzi, dalam tafsirnya, menegaskan bahwa bersandar merujuk pada tindakan miring pada salah satu sisi tubuh, meskipun al-Khattabi menolak pandangan ini. Sementara itu, Ibnu al-Atsir dalam karyanya "an-Nihayah" menyatakan bahwa bersandar dalam makan, berdasarkan perspektif medis, dapat mengganggu proses pencernaan karena makanan tidak mudah turun ke saluran pencernaan dan tidak dicerna dengan baik, serta dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Terdapat perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai hukum makan sambil bersandar. Ibnu al-Qas menganggapnya sebagai salah satu kekhususan bagi

¹³ Ibnu Hajar al-'asqalani, *Fathul Bari Syarah Shohih al-Bukhari* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1379 H), 541.

¹⁴ Muhammad Asyrof bin Amir bin Ali bin Haidar, *Aunul Ma'bud Syarhu Sunan Abi Daud wa ma'ahy Hasyiyatu Ibni al-Qayyim*, (Beirut : Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1415 H) 174-175

Nabi saw, sementara menurut al-Baihaqi, aturan ini tidak terbatas hanya untuk nabi, tetapi juga berlaku bagi umat islam secara umum.¹⁵

2. Hadis kedua

Abu Dawud meriwayatkan hadits dari Abdullah bin Amr bin al-Ash ra bahwa Rasulullah saw tidak pernah terlihat bersandar sama sekali. Ini menjelaskan pernyataannya tentang dirinya, “Aku tidak makan sambil bersandar.” Pernyataan ini menunjukkan kebiasaan beliau yang penuh kesederhanaan dan kerendahan hati. Bersandar saat makan bisa dianggap sebagai tanda kemewahan atau kenyamanan yang berlebihan, dan Rasulullah saw ingin menunjukkan bahwa beliau tidak mengadopsi gaya hidup seperti itu. Para sahabat juga mengabarkan bahwa mereka tidak pernah melihat beliau makan sambil bersandar dan tidak ada dua orang yang berjalan di belakangnya, melainkan beliau berjalan di tengah-tengah mereka atau di belakang mereka sebagai bentuk kerendahan hati beliau. Rasulullah saw tidak ingin dianggap sebagai pemimpin yang harus diiringi dengan pengawalan khusus, melainkan beliau berbaur dengan para sahabatnya, menunjukkan bahwa beliau adalah bagian dari mereka.¹⁶

Hadits ini mengandung beberapa pelajaran penting, seperti kesederhanaan, kerendahan hati, dan keteladanan. Rasulullah saw menunjukkan pentingnya hidup sederhana dan tidak memanjakan diri dalam kenyamanan yang berlebihan, mengajarkan umatnya untuk bersyukur atas apa yang mereka miliki dan tidak terjebak dalam gaya hidup yang mewah. Dengan tidak membiarkan orang berjalan di belakangnya, Rasulullah saw mengajarkan bahwa seorang pemimpin harus bersikap rendah hati dan dekat dengan pengikutnya, menunjukkan inklusivitas dan kebersamaan dalam kepemimpinan. Sebagai teladan, Rasulullah saw selalu memberikan contoh praktis tentang bagaimana menjalani kehidupan sehari-hari dengan cara yang diridhai Allah Swt.

Dalam kehidupan modern, kita bisa mengambil pelajaran dari hadits ini dengan menghindari kehidupan yang berlebihan dan menjaga kesederhanaan dalam segala hal, termasuk dalam cara makan, berpakaian, dan hidup sehari-hari. Selain itu, kita harus menjaga hubungan yang baik dengan orang lain, bersikap rendah hati, dan

¹⁵ Ibnu Hajar al-'asqalani, *Fathul Bari Syarah Shohih al-Bukhari* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1379 H),541.

¹⁶ Abdul Muhsin bin Hamd bin Abdul Muhsin bin Abdullah bin Hamd al-Abbad al-Badr, *Syarah Sunan Abi Dawud lil-Abbad*, (Durus Sawtiyyah qama bitafriqiha Mawqi' ash-Shabakah al-Islamiyyah) 21.

mendekatkan diri kepada mereka di sekitar kita, baik sebagai pemimpin atau individu dalam komunitas. Akhirnya, kita harus berusaha menjadi contoh yang baik dalam setiap tindakan kita, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional, mengingat bahwa tindakan kecil kita bisa menjadi inspirasi bagi orang lain. Dengan memahami dan mengamalkan nilai-nilai yang diajarkan Rasulullah saw dalam hadits ini, kita dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bermanfaat bagi diri kita sendiri dan orang lain.

3. Hadis ketiga

Lafadz (أكل) adalah bentuk Fiil Mudlori' yang artinya "aku makan". Lafadz (كما يأكل العبد) artinya seperti makannya seorang hamba, maka aku tidak makan seperti orang-orang yang hidup mewah, para raja dunia, dan aku tidak duduk seperti mereka saat makan.

Nabi Muhammad saw adalah orang yang rendah hati, meskipun Allah Ta'ala telah memberinya keutamaan yang besar dan sifat-sifat yang mulia. Salah satu bentuk kerendahan hatinya adalah seperti yang beliau katakan dalam hadits ini: "Aku makan seperti seorang hamba makan," yaitu makan dengan tangannya dan jarinya, "dan aku duduk seperti seorang hamba duduk," yaitu dengan posisi duduk tegak, tidak bersandar dengan nyaman; karena seorang hamba sering kali sibuk dengan pekerjaannya. Jika ia mendapatkan waktu untuk makan, ia akan makan dalam posisi duduk tegak atau duduk di atas tumitnya, siap untuk bangkit dengan cepat jika ada yang memanggilnya atau memerlukannya.

4. Hadis keempat

Di dalam kitab as-Sunan al-Kubra li an-Nasa'i menceritakan bahwa, pada suatu hari, Rasulullah saw bersama Jibril as berada di Bukit Shafa. Rasulullah saw menyampaikan kepada Jibril bahwa dirumah Beliau tidak memiliki apa pun untuk dimakan. Tepat setelah perkataan tersebut, terdengar suara keras dari langit yang mengejutkan Rasulullah saw. Beliau bertanya apakah suara tersebut merupakan tanda kiamat, namun Jibril menjelaskan bahwa itu adalah perintah Allah Swt kepada Israfil untuk turun. Israfil kemudian mendekati Rasulullah saw dan menyampaikan bahwa Allah Swt telah mendengar keluhannya. Allah Swt mengutus Israfil dengan membawa kunci-kunci perbendaharaan bumi dan menawarkan kepada Rasulullah pilihan untuk mengubah gunung-gunung di Tihamah menjadi zamrud, yaqut, emas, dan perak.

Rasulullah diberi pilihan untuk menjadi nabi yang juga seorang raja atau nabi yang juga seorang hamba. Dalam riwayat lain, Ibn Abbas menyampaikan bahwa Allah Swt mengirim seorang malaikat kepada Nabi saw bersama dengan Jibril. Malaikat tersebut memberikan pilihan kepada Nabi Muhammad saw untuk menjadi seorang nabi yang juga seorang hamba atau seorang nabi yang juga seorang raja.¹⁷ Jibril memberi isyarat kepada Nabi Muhammad saw untuk memilih jalan kerendahan hati.

Dalam sebuah riwayat, disebutkan bahwa Nabi Muhammad saw menoleh kepada Jibril seolah-olah meminta saran, dan Jibril memberi isyarat dengan tangannya agar Nabi bertawadhu. Nabi Muhammad saw kemudian berkata, "Sebaliknya, aku ingin menjadi nabi yang hamba," sebanyak tiga kali. Dalam riwayat lain, Nabi Muhammad saw berkata, "Tidak, aku ingin menjadi hamba yang nabi."¹⁸ Disebutkan bahwa setelah perkataan itu, Nabi Muhammad saw tidak pernah makan dengan bersandar. Dalam riwayat lain, Nabi Muhammad saw tidak terlihat makan dengan bersandar hingga bertemu dengan Tuhannya atau hingga beliau wafat.

Hadis ini mengisahkan percakapan antara Nabi Muhammad saw dan malaikat yang datang bersama Malaikat Jibril. Dalam percakapan tersebut, malaikat menyampaikan bahwa Allah memberikan Nabi Muhammad saw pilihan antara menjadi nabi yang hamba atau nabi yang raja. Nabi Muhammad saw kemudian menoleh kepada Jibril seolah-olah meminta saran, dan Jibril memberi isyarat agar beliau memilih menjadi hamba yang rendah hati. Dengan tindakan ini, Jibril menunjukkan bahwa pilihan terbaik adalah menjalani kehidupan yang rendah hati dan penuh ketundukan di hadapan Allah Swt.

Nabi Muhammad saw dengan tegas memilih untuk tetap menjadi nabi yang hamba, menunjukkan kerendahan hati, ketundukan, dan ketaatan kepada Allah. Setelah keputusan ini diambil, hadis tersebut menyebutkan bahwa Nabi Muhammad saw tidak pernah makan dengan bersandar hingga beliau wafat, menegaskan keteguhan dan dedikasi beliau dalam beribadah kepada Allah.

Analisis Hadis

¹⁷ Abu Abdirrahman Ahmad bin Syu'aib an-Nasa'i, *as-Sunan al-Kubra li an-Nasa'i* (Beirut - Lebanon: Mu'assasat ar-Risalah, 1421 H / 2001 M), 257.

¹⁸ Diyā' al-Dīn al-Maqdisī, *al-Aḥādīth al-Mukhtārah* (Beirut – Lebanon: Dār Khidr li-al-Ṭibā'ah wa-al-Nashr wa-al-Tawzī', 1420 H / 2000 M), 62.

Hadis-hadis yang membahas tentang makan bersandar diriwayatkan melalui empat jalur, dua di antaranya berasal dari kutubut-tis'ah, dan dua lainnya dari kitab hadits lain. Hadis pertama diriwayatkan oleh Abu Juhifah, hadis kedua oleh Abdullah bin Amr, hadis ketiga oleh Aisyah r.a., dan hadis keempat oleh Abdullah bin Abbas. Semua hadis ini menunjukkan bahwa Nabi Muhammad saw tidak makan dengan bersandar, sebagai bentuk kesederhanaan dan ketawadhuan.

Semua hadis tersebut dianggap shahih kecuali hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a. dan Abdullah bin Abbas. Hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a. dianggap lemah karena adanya perawi seperti Najih bin Abdul Rahman as-Sindi yang dianggap lemah dan mengalami kebingungan dalam meriwayatkan hadits. Namun, ada hadis lain yang mendukung riwayat ini, yaitu hadis yang diriwayatkan oleh al-Baihaqi dalam kitab "Syu'ab al-Iman" sebagai hadis mursal yang juga berasal dari perawi yang terpercaya. Dan hadis ini juga tidak bertentangan dengan hadis yang ada di shohih al-Bukhari maka hadis ini dapat diambil manfaatnya.

Hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Abbas juga diklasifikasikan sebagai lemah karena adanya keterputusan sanad antara Muhammad bin Ali bin Abdullah bin Abbas dan Muhammad bin Muslim bin Syihab az-Zuhri. Namun, Imam an-Nasa'i juga meriwayatkannya dengan sanad yang hasan, dengan para perawi yang terpercaya dan sanad yang bersambung. Oleh karena itu, hadis ini tetap dapat dimasukkan dalam kajian ini. Sama seperti hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah ra, hadis ini juga dapat diambil manfaatnya karena tidak bertentangan dengan hadis shohih.

Sebagian ulama berpendapat bahwa makan dengan bersandar menunjukkan kesombongan dan keangkuhan, yang bertentangan dengan prinsip-prinsip keseimbangan dan moderasi dalam Islam. Meskipun makan dengan bersandar tidak dianggap haram, tindakan tersebut dianggap tidak dianjurkan atau makruh, kecuali bagi orang-orang yang tidak mampu duduk dengan tegak karena alasan kesehatan. Contohnya pada pasien yang menderita gangguan menelan (*disfagia*).

Dalam beberapa hadis, jelas bahwa Nabi Muhammad saw menunjukkan ketawadhuan dalam perilakunya. Jika makan dengan bersandar dianggap sebagai bentuk kesombongan dan keangkuhan, maka beliau menghindari hal tersebut sepanjang hidupnya. Maka posisi duduk yang disarankan oleh Nabi Muhammad saw adalah datang dari hadis yang diriwayatkan dalam Shahih Muslim:

" فِيهِ أَنْسٌ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ (رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُفْعَبًا يَأْكُلُ تَمْرًا)"

(Aku melihat Rasulullah saw duduk dengan pantatnya dan kedua kakinya terlipat sambil makan kurma).

Duduk seperti ini dianjurkan agar tidak makan terlalu banyak, karena makan berlebihan juga tidak baik untuk kesehatan.

Dengan demikian, hadis ini mengajarkan pentingnya kesederhanaan, kerendahan hati, dan moderasi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam cara makan dan duduk. Hal ini menunjukkan bahwa sikap yang rendah hati dan tidak berlebihan merupakan bagian dari karakter yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad saw.

Makan dengan Posisi Bersandar dalam Ilmu Kesehatan

Kesehatan secara bahasa adalah hilangnya penyakit dan bebas dari segala cacat.¹⁹ Berdasarkan perkembangan saat ini dengan adanya perubahan dalam Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 menjadi Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, definisi kesehatan telah direvisi. Menurut Undang-Undang No. 36 Tahun 2009, dijelaskan bahwa konsep kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, maupun spiritual, yang memungkinkan setiap individu untuk hidup dengan cara yang produktif secara sosial dan ekonomi.²⁰

Islam memberikan perhatian mendalam terhadap gaya hidup dan kesehatan para pengikutnya, serta mendorong mereka untuk menjaga kesehatan dan kebersihan dengan serius. Salah satu aspek penting dalam mencapai tubuh yang sehat adalah menjaga etika makan. Nabi Muhammad saw memberikan teladan yang luar biasa, dalam hal ini melalui petunjuk-petunjuk yang masih menjadi sumber studi dan penelitian mendalam hingga kini.

Penelitian ini membahas tentang makan dalam posisi duduk bersandar. Dalam beberapa hadis disebutkan bahwa Nabi Muhammad saw tidak makan sambil

¹⁹ Badruddin az-Zarkasyi, *Salasil adz-Dzahab*, (Madinah: Al-Muhaqqiq, 1423 H / 2002 M), 118.

²⁰ Taswin, *Buku Ajar Ekonomi Kesehatan*, (bandung: Feniks Muda Sejahtera 2022), 23.

bersandar. Makan dalam posisi duduk bersandar biasanya dilakukan oleh raja-raja non-Arab, dan Nabi saw menganggap hal ini sebagai perbuatan orang sombong. Selain itu, posisi ini juga dapat berbahaya bagi tubuh karena dapat mengganggu pencernaan. Oleh sebab itu, Nabi Muhammad saw melarang makan dalam posisi duduk bersandar.²¹

Posisi tubuh saat makan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan manusia. Makan dalam posisi duduk bersandar tidak direkomendasikan dari perspektif kesehatan karena dapat membahayakan kesehatan tubuh. Dalam posisi ini, saluran pencernaan tidak sejajar secara optimal, yang dapat mengakibatkan gangguan pada proses pencernaan.

Makan dalam posisi duduk bersandar dapat mempengaruhi fungsi lambung, dimana lambung dapat membesar melebihi ukuran aslinya. Tanpa disadari, seseorang mungkin makan lebih banyak. Akibatnya, lambung akan dipenuhi makanan yang harus diproses oleh sistem pencernaan. Hal ini menyebabkan seluruh energi dan oksigen yang tersedia di tubuh terfokus pada tugas berat ini untuk beberapa waktu. Akibatnya, aliran oksigen ke otak menurun lebih dari biasanya. Dampaknya adalah penurunan fungsi otak, atau dengan kata lain, kesulitan dalam berpikir jernih ketika lambung terlalu penuh. Oleh karena itu, makan dalam posisi bersandar tidak sehat sama sekali bagi tubuh. Terutama bagi mereka yang memiliki riwayat kesehatan yang buruk, kondisi mereka akan semakin memburuk dari hari ke hari dan memperburuk kondisi beberapa organ tubuh.²²

Belum ada penelitian khusus yang secara langsung meneliti efek makan sambil bersandar dibandingkan dengan posisi duduk atau berdiri. Kebanyakan studi yang tersedia membahas perbedaan antara makan sambil duduk atau berdiri dan efek berbaring setelah makan. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa makan dalam posisi duduk tegak lebih baik untuk pencernaan dibandingkan dengan makan sambil berbaring atau bersandar. Seperti dalam sebuah studi kecil yang dipublikasikan di jurnal *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* menemukan bahwa makan dalam posisi duduk tegak mempercepat pengosongan lambung dan meningkatkan

²¹ Abu Al-Ala Muhammad Abdurrahman bin Abdurrahim Al-Mubarakfuri, *Tuhfatul Ahwadzi bi Syarh Jami' At-Tirmidzi* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah), 454.

²² Qoryani, "Bahaya Makan Sambil Bersandar", *LPM BIOma*, diakses dari: <https://persbiomaonline.wordpress.com/2016/05/29/bahaya-makan-sambil-bersandar/>, pada tanggal 17 April 2024 pukul 13.23 WIB.

penyerapan asam amino dari makanan yang kaya protein. Hal ini berarti bahwa makan dalam posisi duduk tegak dapat mendukung fungsi pencernaan dan penyerapan nutrisi yang lebih baik dibandingkan makan dalam posisi bersandar.²³

Relevansi Penerapan Adab Makan Tanpa Bersandar (Duduk Tegak) dalam Kehidupan Sehari-hari.

Penerapan adab makan tanpa bersandar yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw memiliki relevansi yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari di era modern, baik dari aspek kesehatan, psikologis, maupun spiritual.

1. Kesehatan Fisik

Makan dalam posisi duduk tegak membantu menjaga postur tubuh yang baik dan mendukung fungsi pencernaan yang optimal. Posisi tegak mendorong pergerakan makanan yang lebih lancar melalui saluran pencernaan, yang berpotensi mencegah gangguan seperti refluks gastroesofageal dan gangguan pencernaan lainnya. Dalam konteks kesehatan masyarakat modern, di mana masalah gangguan pencernaan dan obesitas meningkat akibat gaya hidup yang tidak sehat, adab ini dapat berfungsi sebagai langkah preventif yang sederhana namun efektif .

2. Kesehatan Psikologis

Makan tanpa bersandar juga berkaitan dengan kesadaran dan disiplin dalam menikmati makanan. Konsep ini sejajar dengan pendekatan *mindful eating* yang menekankan pentingnya fokus pada proses makan, mulai dari rasa hingga tekstur dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Duduk dengan tegak memfasilitasi kontrol porsi yang lebih baik dan dapat membantu mencegah makan berlebihan, yang sering kali dipicu oleh stres atau emosi. Dengan demikian, praktik ini mendukung keseimbangan psikologis dan pencegahan gangguan makan yang umum di masyarakat modern .

3. Nilai-Nilai Spiritual

Penerapan adab ini juga mencerminkan nilai tawadhu (kerendahan hati) dan kesederhanaan yang dianjurkan dalam Islam. Dalam era yang ditandai oleh gaya hidup konsumtif dan hedonistik, adab ini mengingatkan umat untuk tetap bersikap rendah

²³ Andrew M Holwerda and others, 'Food Ingestion in an Upright Sitting Position Increases Postprandial Amino Acid Availability When Compared with Food Ingestion in a Lying down Position', *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42.7 (2017), pp. 738–43, doi:10.1139/apnm-2016-0522.

hati dan bersyukur atas nikmat yang diberikan. Ini tidak hanya merupakan penjagaan tradisi, tetapi juga upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam rutinitas harian, yang dapat memberikan kedamaian batin dan mencegah sikap berlebihan .

4. Aplikasi dalam Kehidupan Modern

Adab makan tanpa bersandar menawarkan penyeimbang yang bermanfaat bagi gaya hidup modern yang serba cepat dan penuh tekanan. Di tengah rutinitas yang sering menuntut multitasking, makan dengan penuh kesadaran dalam posisi duduk tegak dapat menjadi momen refleksi singkat, membantu menjaga keseimbangan antara tuntutan duniawi dan kebutuhan spiritual. Ini juga mendorong pola hidup sehat dengan mengurangi risiko gangguan pencernaan yang terkait dengan postur tubuh yang tidak tepat saat makan .

Secara keseluruhan, penerapan adab makan tanpa bersandar menawarkan manfaat yang komprehensif bagi kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan spiritual. Di era modern yang penuh tantangan, adab ini tetap relevan sebagai panduan hidup yang membantu menjaga keseimbangan dan kualitas hidup.

Kesimpulan

Semua hadis yang membahas tentang makan bersandar dianggap shahih, kecuali hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a. dan Abdullah bin Abbas. Karena hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a. terdapat perawi yang mengalami kebingungan dalam meriwayatkan hadits, sedangkan hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Abbas terdapat keterputusan sanad antara Muhammad bin Ali bin Abdullah bin Abbas dan Muhammad bin Muslim bin Syihab az-Zuhri. Makan dalam posisi bersandar dapat mengganggu fungsi pencernaan karena saluran pencernaan tidak sejajar dengan baik, yang dapat menyebabkan lambung membesar, mengonsumsi lebih banyak makanan, dan menurunnya aliran oksigen ke otak, sehingga mengakibatkan kesulitan berpikir jernih. Dampak negatif ini dapat semakin memperburuk kondisi kesehatan, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat kesehatan yang buruk. Meskipun belum ada penelitian khusus yang secara langsung meneliti efek makan sambil bersandar, beberapa studi menunjukkan bahwa makan dalam posisi duduk tegak lebih baik untuk pencernaan dan penyerapan nutrisi dibandingkan dengan makan dalam posisi bersandar atau berbaring. Oleh karena itu, posisi duduk tegak saat makan lebih dianjurkan karena mendukung fungsi pencernaan yang optimal dan penyerapan nutrisi yang lebih baik. Makan dalam posisi duduk tegak (tanpa bersandar) dapat menjaga postur tubuh yang baik

dan mendukung fungsi pencernaan yang optimal, makan tanpa bersandar juga berkaitan dengan pendekatan *mindful eating* yang menekankan pentingnya fokus pada proses makan, mulai dari rasa hingga tekstur dan jumlah makanan yang dikonsumsi, selain itu adab ini juga mencerminkan nilai tawadhu (kerendahan hati) dan kesederhanaan yang dianjurkan dalam Islam, dan di era sekarang makan tanpa bersandar menawarkan penyeimbang yang bermanfaat bagi gaya hidup modern yang serba cepat dan penuh tekanan. Di tengah rutinitas yang sering menuntut multitasking, makan dengan penuh kesadaran dalam posisi duduk tegak dapat menjadi momen refleksi singkat, membantu menjaga keseimbangan antara tuntutan duniawi dan kebutuhan spiritual.

Dalam penelitian ini masih sangat luas pembahasan-pembahasan mengenai hadis yang berkaitan dengan etika makan sambil bersandar dan hubungannya dengan kesehatan, sehingga saran dari pembaca sangat diperlukan untuk penelitian lebih lanjut di masa datang.

Daftar Pustaka

- Al-Asqolani, Ibnu Hajar, *At-Talkhis al-Habir fii Takhriji Ahadits ar-Rofi'i al-Kabir*. Mesir : Muassasah Qurtubah, 1416 H/1995 H.
- Al-Asqolani, Ibnu Hajar, *Fathul Bari Syarah Shohih al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1379 H.
- Al-Maqdisi, Diyā' al-Dīn, *al-Aḥādīth al-Mukhtārah*. Beirut – Lebanon: Dār Khidr li-al-Ṭibā'ah wa-al-Nashr wa-al-Tawzī', 1420 H / 2000 M.
- Az-Zarkasyi, Badruddin, *Salasil adz-Dzabab*. Madinah: Al-Muhaqqiq, 1423 H / 2002 M.
- Dadi, Indi Ariqah Putri, 'Kualitas Dan Interpretasi Hadis Makan Sambil Bersandar: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis', *Gunung Djati Conference Series*, 16 (2022), pp. 179–87
- Fahimah, Siti, 'Madinah : Jurnal Studi Islam Metode Maudhu'i Dalam Menemukan Urgensitas Maknanya : Telaah Atas Sejarah Dan Tokoh', 10 (2024), pp. 314–30
- Helma Hera, Siska, 'Kritik Ignaz Goldziher Dan Pembelaan Musthofa Al Azami Terhadap Hadis Dalam Kitab Shahih Al-Bukhari', *Jurnal Living Hadis*, 5.1 (2020), p. 133, doi:10.14421/livinghadis.2020.2310
- Holwerda, Andrew M, Kaatje Lenaerts, Jörgen Bierau, Will K W H Wodzig, and Luc J C van Loon, 'Food Ingestion in an Upright Sitting Position Increases Postprandial Amino Acid

- Availability When Compared with Food Ingestion in a Lying down Position', *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42.7 (2017), pp. 738–43, doi:10.1139/apnm-2016-0522
- Ibnu Hamd bin Abdul Muhsin bin Abdullah bin Hamd al-Abbad al-Badr, Abdul Muhsin, *Syarh Sunan Abi Dawud lil-Abbad*. Durus Sawtiyyah qama bitafriqiha Mawqi' ash-Shabakah al-Islamiyyah.
- Ibnu Sulthon Muhammad al-Qory, Ali, *Jami' al-Wasa'il fi Syarah asy-Syama'il*. Mesir: al-Mathbu'ah asy-Syarifah.
- Ibnu Abdurrahim Al-Mubarakfuri, Abu Al-Ala Muhammad Abdurrahman, *Tubfatul Ahwadzi bi Syarh Jami' At-Tirmidzi*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah.
- Ibnu Ahmad at-Thabrani, Sulaiman, *Al-Mu'jam al-Kabir* (Kairo: Maktabah Ibnu Taimiyah, 1415 H/1994 M).
- Ibnu Ali, Abu Ya'la Ahmad, *Musnad Abi Ya'la al-Mausbuli*. Damaskus : Darul Ma'mun li at-Turats, 1404 H/1984 M.
- Ibnu Amir bin Ali bin Haidar, Muhammad Asyrof, *Aunul Ma'bud Syarhu Sunan Abi Daud wa ma'ahy Hasyiyatu Ibni al-Qayyim*. Beirut : Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1415 H.
- Ibnu Ismail Abu Abdillah al-Bukhori al-Ja'fii, Muhammad, *Shohih Bukhori*. Beirut : Dar Thauq an-Najah, 1422 H.
- Ibnu Shalih al-Fauzan, Abdullah, *Minhatu al-Alam fi Syarhi Bulughil Marom*, Dar Ibnu al-Jauzi li an-Nasyri wa at-Tauzi', 1427-1435 H.
- Ibnu Syu'aib an-Nasa'i, Abu Abdirrahman Ahmad, *as-Sunan al-Kubra li an-Nasa'i*. Beirut-Lebanon: Mu'assasat ar-Risalah, 1421 H / 2001 M.
- Ibnu Al-Asy'ats, Abu Dawud Sulaiman, *Sunan Abi Dawud, Tabqiq Al-Arnauth*. Beirut : Dar ar-Risalah al-Alamiah, 1430 H/2009 M.
- Ira, Maulana, 'Studi Hadis Tematik', *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, 1.2 (2019), pp. 189–206, doi:10.32505/al-bukhari.v1i2.961
- Laila, 'Hadis Tentang Posisi Makan Sambil Bersandar (Kajian Fiqh Al-Hadits)', *Hadis Tentang Posisi Makan Sambil Bersandar (Kajian Fiqh Al-Hadits)*, 11 (2018), pp. 107–25
- Mulizar, 'Makanan Dalam Alquran (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar)', *Tesis - LAIN Sumatera Utara*, 2014, p. 136
- Qoryani, "Bahaya Makan Sambil Bersandar", *LPM BIOMA*, diakses dari: <https://persbiomaonline.wordpress.com/2016/05/29/bahaya-makan-sambil-bersandar/>, pada tanggal 17 April 2024 pukul 13.23 WIB.

Rahmah, Nur Maulidah, Arina Damiya Zulfa, Rachma Meylinda, Hanifah Zahra, and Shilfiana Rahayu, 'Etika Makan Nabi Dalam Perspektif Sains Medis', *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains P-Issn*, 4 (2022), pp. 128–33

Taswin, *Buku Ajar Ekonomi Kesehatan*. Bandung: Feniks Muda Sejahtera 2022.