

# Beginilah Aturan Makan yang Baik Menurut Rasulullah

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Islam adalah agama yang [kaffah](#). Kaffah diartikan sebagai menyeluruh dan mencakup semuanya. Itu artinya Islam memberikan pedoman hidup kepada umat manusia mengenai tatacara menjalankan kehidupan. Dari mulai bangun tidur sampai mau tidur kembali, dan tak terkecuali dalam urusan makan. Makan jelas ada aturannya. Dan beginilah aturan makan yang baik menurut [Rasulullah](#).

Dalam sabdanya Rasulullah menjelaskan aturan makan yang baik.

عَنِ الْمُقْدَامِ بْنِ مَعْدِيكَرِبَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِ بَحْسَبِ بْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقْمَنُ صَلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لِبَطْنِهِ وَتَلْتُ لِشِرَابِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ رَوَاهُ الْإِمَامُ أَحْمَدُ وَالتِّرْمِذِيُّ وَالنَّسَائِيُّ وَابْنُ مَاجَهَ وَقَالَ التِّرْمِذِيُّ: حَدِيثٌ حَسَنٌ

Artinya: “Dari Miqdam bin Ma’dikarib radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Tidak ada tempat yang lebih jelek daripada memenuhi perut keturunan Adam. Cukup keturunan Adam mengonsumsi yang dapat menegakkan tulangnya. Kalau memang menjadi suatu keharusan untuk diisi, maka sepertiga untuk makannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya.” [HR. Imam Ahmad, Tirmidzi, An-Nasai, Ibnu Majah. Tirmidzi mengatakan bahwa hadits ini hasan].

# Aturan Makan Yang Baik

Aturan makan yang baik menurut Rasulullah berdasarkan hadis di atas adalah bahwa ketika makan hendaknya sepertiga isi perut untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertinya lagi untuk pernafasan.

Hadis ini juga juga sangat jelas bahwa Rasulullah mencegah umatnya untuk berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi makanan. Karena berlebihan dalam mengkonsumsi makanan jelas tidak baik dan tidak sehat. Rasulullah menganjurkan bahwa makan itu sekedarnya saja sekiranya sudah dapat menegakkan tulangnya.

Berdasarkan penelitian Global Burden of Disease Study 2010 dihasilkan data bahwa mereka yang meninggal karena kelebihan kalori (makanan), karena penyakit yang berhubungan dengan obesitas, kini tiga kali lebih banyak ketimbang mereka yang meninggal karena penyakit yang berhubungan dengan kelaparan. Dari data penelitian ini, hari ini secara umum mati karena EAT MORE (kelebihan makanan) jauh lebih banyak dibanding mati karena EAT LESS (kekurangan makanan).

Tentunya berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa jalan hidup terbaik adalah mengikuti sunah Rasul dalam setiap hal termasuk dalam urusan makan. Makanlah secukupnya, mulailah makan ketika sudah lapar dan berhentilah makan sebelum kenyang. Isilah perutmu untuk makan sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk pernafasan. Begitulah gambaran singkat aturan makan yang baik seperti yang diajarkan Rasulullah. Wallahu A'lam Bishowab.