

# Hukum Makan Terlalu Kenyang Dalam Islam

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



**Harakatuna.com** - Segalanya pasti ada aturannya, begitupun ketika makan, tentu harus sesuai aturan. Aturan Islam dalam makan sesuai dengan hadis nabi adalah makanlah setelah lapar dan berhentilah sebelum kenyang. Jika aturannya adalah berhenti sebelum kenyang, lantas bagaimana hukum makan kekenyangan dalam Islam.

Selain berhenti sebelum kenyang, Islam mengatur pola makan yang sungguh luar biasa. Yaitu sepertiga isi perut untuk makanan, sepertiga untuk air dan sepertiganya lagi untuk udara. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh [Nabi Muhammad](#)

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه

Artinya: Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk ketimbang perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan

punggunya. Namun jika ia harus (melebihinya) maka hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas (HR Ahmad).

Karena Islam sudah mengatur begitu jelas tentang aturan makan, maka sebagian besar ulama memakruhkan makan kekenyangan. Bahkan ada ulama yang mengharamkan makan kekenyangan. Dalam Kitab Fathul Muin diterangkan tentang hukum makan kekenyangan ini.

وصرح الشيخان بكراهة الأكل فوق الشبع وآخرون بحرمة

Artinya: As-Syaikhan (Imam An-Nawawi dan Ar-Rafi'i) menegaskan kemakruhan makan terlalu kenyang. Sedangkan ulama lain berpandangan tentang keharaman hal tersebut.

## 2 Hal Yang Memperbolehkan Makan Terlalu Kenyang

Walaupun makan terlalu kenyang merupakan hal yang makruh bahkan bisa haram, Namun para ulama memperbolehkan makan terlalu kenyang dalam dua hal. Yaitu saat [menerima tamu](#) dan yang kedua untuk bekal dalam puasa.

قَالَ فِي الْأَدَابِ : قَالَ الْحَنْفِيُّ الْأَكْلُ فَوْقَ الشَّبَعِ حَرَامٌ . قَالَ الْمَشَائِخُ مِنْهُمْ : إِلَّا فِي مَوْضِعَيْنِ : أَنْ يَأْكُلَ : فَوْقَ الشَّبَعِ لِيَتَقَوَّى لِصَوْمِ الْعَدِّ . (الثَّانِي) : إِذَا نَزَلَ بِهِ ضَيْفٌ ، وَقَدْ تَنَاهَى أَكْلَهُ وَلَمْ يَشْبَعِ ضَيْفُهُ وَيَعْلَمُ أَنَّهُ مَتَى أَمْسَكَ أَمْسَكَ الضَّيْفُ فَلَا بَأْسَ أَنْ يَأْكُلَ فَوْقَ الشَّبَعِ لِنَلَا يَصِيرَ دَاخِلًا فِي جُمْلَةِ مَنْ أَسَاءَ الْقِرَى

Artinya: “Berkata dalam kitab al-Adab, bahwa ulama Hanafiyah berpandangan bahwa makan kekenyangan adalah haram. Para masyayikh dari mazhab Hanafiyah melanjutkan: kecuali pada dua tempat yakni ketika makan terlalu kenyang dengan tujuan agar kuat berpuasa di hari esok, dan ketika kedatangan tamu, saat perutnya sudah kenyang, tamunya masih belum kenyang, dan dia mengerti bahwa ketika dia selesai makan, maka tamunya pun ikut selesai, maka dalam hal ini makan terlalu kenyang bukanlah hal yang dipermasalahkan supaya ia tidak tergolong orang yang buruk dalam memberi suguhan. (Syekh Muhammad bin Ahmad bin Salim As-Safarini, Ghida' al-Albab Syarh Mandzumat al-Adab, Juz 2, halaman 89)

Demikian hukum makan terlalu kenyang dalam perspektif hukum Islam, Wallahu

A'lam Bishwab