

## ETIKA MAKAN NABI DALAM PERSPEKTIF SAINS MEDIS

**Nur Maulidah Rahmah<sup>1</sup>, Arina Damiya Zulfa<sup>2</sup>, Rachma Meylinda<sup>3</sup>, Hanifah Zahra<sup>4</sup>, Shilfiana Rahayu, M.Sc.<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup>Program Studi Biologi Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl Marsda Adisucipto, Yogyakarta 55281

Email: <sup>1</sup>[20106040020@student.uin-suka.ac.id](mailto:20106040020@student.uin-suka.ac.id), <sup>2</sup>[20106040041@student.uin-suka.ac.id](mailto:20106040041@student.uin-suka.ac.id), <sup>3</sup>[20106040025@student.uin-suka.ac.id](mailto:20106040025@student.uin-suka.ac.id), <sup>4</sup>[20106040024@student.uin-suka.ac.id](mailto:20106040024@student.uin-suka.ac.id), <sup>5</sup>[hilfiana.rahayu@uin.ac.id](mailto:hilfiana.rahayu@uin.ac.id)

**Abstrak.** Perut merupakan anggota tubuh yang penting sekaligus menjadi sumber dari segala penyakit. Manusia memperoleh energi untuk beraktifitas dari makanan yang dikonsumsi dan pada umumnya darisanalah timbul berbagai macam penyakit. Rasulullah mengajarkan pada umatnya mengenai etika makan yang tepat agar makanan yang kita konsumsi dapat diatur dan dicerna dengan baik. Karya tulis ini bertujuan untuk mengetahui manfaat yang didapat berdasarkan etika makan nabi dari sudut pandang islam dan sains. Penulisan karya tulis ini menggunakan metode uji literatur. Beberapa etika makan nabi yang akan kami jabarkan antara lain memakan makanan yang baik atau toyib dimana banyak makanan yang dilarang dikonsumsi dalam islam yang ternyata dapat membahayakan tubuh, kemudian makan menggunakan tiga jari dengan tangan kanan yang ternyata ditemukan organisme organisme yang membantu dalam proses pencernaan, dan yang terakhir adalah makan dengan perlahan. Makan dengan perlahan disini adalah mengunyah dengan baik yang ternyata dapat membantu proses pencernaan dalam proses kimiawi maupun mekanis. Maka dapat disimpulkan bahwa mengikuti etika makan nabi memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah menjaga tubuh agar tetap sehat.

**Kata kunci:** Sunnah Nabi, Etika, Rosulullah, Sains

**Abstract.** The stomach is an important part of the body as well as a source of all diseases. Humans get energy for activities from the food they eat and in general, that's where various diseases arise. The Prophet taught his people about proper eating etiquette so that the food we consume can be regulated and digested properly. This paper aims to find out the benefits obtained based on the prophet's eating ethics from the point of view of Islam and science. Writing this paper using the literature test method. Some of the eating ethics of the prophet that we will describe include eating good food or toyib where many foods are prohibited from being consumed in Islam which can actually harm the body, then eating using three fingers with the right hand which turns out to be organisms that help in the digestive process, and The last thing is to eat slowly. Eating slowly here is chewing well which turns out to be able to help the digestive process in chemical and mechanical processes. So it can be concluded that following the prophet's eating ethics has many benefits, one of which is keeping the body healthy.

**Keywords:** Sunnah of the Prophet, Ethics, Rasulullah, Science

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*”Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi dan (daging) hewan yang di sembelih bukan atas (nama) allah, yang tercekik yang dipukul, yang jatuh, yang di tanduk, dan yang di terkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu sembelih. dan (diharamkan pula) yang di sembelih untuk berhala. dan (diharamkan pula) mengundi nasib dengan azlam (anak panah), (karena) itu suatu perbuatan yang fasik. pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku. pada hari ini telah aku sempurnakan agamamu untukmu, dan telah aku ridhai Islam sebagai agamamu. tetapi barang*

*siapa terpaksa karena lapar, bukan karena ingin berbuat dosa, maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang” (QS:Al Maidah 120)*

Dalam menjalankan kehidupan di bumi, allah telah menurunkan pedoman hidup berupa Al-Qur’an dan HadiTs, Al-Qur'an merupakan mukjizat tau kalam yang di turunkan oleh allah langsung kepada nabi Muhammad melalui malaikat jibril dan di sampaikan kepada umat manusia untuk di jadikan pedoman dalam kehidupan di dunia ini,

Sedangkan sunnah merupakan hal yang dinukilkan kepada nabi muhammad baik perbuatan, perkataan, sikap, maupun kebiasaan yang tidak pernah di tinggalkan beliau, biasanya berupa hadis yang diriwayatkan oleh para sahabat nabi. yang apabila di lakukan mendaopat pahala sedangkan ketika di tinggalkan tidak apa apa,

Ajaran Islam sejatinya mengajak dalam kebaikan. Segala sesuatu dalam islam di atur dengan baik, bahkan etika dan norma norma dalam kehidupan sosial. Hal itu sebagai dasar adanya *hablumminallah* (hubungan manusia dengan allah) dan *hablumminnas* (hubungan kepada manusia dengan sesama manusia). Termasuk di dalamnya etika makan dalam islam. Hal ini bukan hanya di atur dari sudut pandang menilai dari segi hubungan antar manusia dan agama, akan tetapi banyak sekali penelitian yang menunjukkan bahwa etika makan nabi yang telah di ajarka 1.300 tahun lalu memiliki banyak manfaat di bidang kesehatan

Dalam ajaran islam kesehatan dipandang sebagai rahmat, banyak sekali dalil dalil dari al Quran yang menegaskan manusia untuk menjaga kesehatannya, menghindari penyebab yang mengakibatkan sakit. menjaga kesehatan merupakan hal yang penting dalam kehidupan, bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati. Pada kenyataannya makanan dan minuman yang masuk ke dalam perut kita dapat mempengaruhi kesehatan tubuh.

Barangkali urusan perut merupakan hal yang paling dibutuhkan manusia, karena dari situlah energi untuk beraktifitas didapatkan. Pengaruh sakit perut dapat menimbulkan penyakit penyakit lain. Tidak di ragukan lagi, bahwa perut merupakan sarang penyakit yang paling banyak di keluhkan oleh seseorang.

Contoh gangguan yang terjadi dalam perut, seperti terganggunya sistem pencernaan, kentut berlebih, merasa kenyang, sering bersendawa, dan penyakit penyakit yang timbul di sekitar perut sebaai akibat dari penggunaan perut yang kurang baik. Hal ini bisa diakibatkan oleh kebiasaan makan yang kurang baik, seperti makan sampai berulang kali, mengisi perut dalam jumlah yang banyak, menambah kadar lada dan penyedap rasa dalam makanan, bahkan sampai makan makanan yang diharamkan oleh islam

Sebagai seorang muslim, kita diajarkan berbagai adab/ etika dalam hal apapun, termasuk salah satunya dalam adab makan dan minum. Rendahnya kesadaran umat muslim akan pengaplikasian etika dalam islam di kehidupan sehari hari ini sering ditemukan terutama perihal etika makan dan minum. seringkali kita melihat seseorang makan atau minum sambil berdiri, tidak peduli dengan tangan apa ia makan bahkan makan dengan terburu buru tanpa mengunyah terlebih dahulu. hal ini tidak sesuai dengan apa yang diajarkan oleh islam, namun sebagian besar dari orang orang yang menyepelkan etika makan tersebut karena mereka menganggap hal tersebut

adalah hal yang lumrah terjadi di sekitar masyarakat.

Dalam Al Quran dan sunnah perihal makan dan minum mendapat perhatian dengan baik. Melalui nabi muhammad SAW, bagaimana beliau mencontohkan sedemikian rupa. Hal ini tercatat dalam hadis yang diriwayatkan oleh para sahabat rasulullah SAW, seperti bagaimana beliau makan, apa yang beliau makan, etika beliau saat makan, pola makan beliau dan lain sebagainya.

## B. Tujuan

Karya tulis paper ini kami ikhtiarkan untuk lebih menekankan keterkaitan mengenai:

1. Menjelaskan tentang beberapa etika makan yang diajarkan oleh Nabi muhammad SAW
2. mengkaji makna yang terkandung dalam dalil dalil beberapa etika makan di tinjau dari segi kesehatan
3. Mengetahui manfaat dari segi medis etika makan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan uji literature review, dengan mengumpulkan sumber sumber data dari bahan bahan tertulis dalam berbagai bentuk baik itu kitab, buku, majalah dan lain lain yang relevan dengan topik pembahasan.

Untuk menekankan keterkaitan tersebut penulis menelusuri segi pandang dari kitab-kitab tafsir Al- Qur'an, kitab-kitab karya 'ulama mengenai penjelasan hadits, buku buku Sains medis dan tak lupa sebagai perbandingan penulis cantumkan beberapa jurnal mengenai keterkaitan etika makan Rasulullah dari perspektif sains medis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*“Sesungguhnya telah ada dalam diri Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah” (QS:al-Ahzab: 21)*

Islam memberikan perhatian yang cukup tinggi terhadap pola dan gaya hidup umatnya, juga pula mengajarkan pemeluknya agar senantiasa menjaga kesehatan dan kebersihan. Salah satu cara untuk mendapatkan tubuh yang sehat adalah dengan menjaga etika makan. Rasulullah SAW telah memberikan contoh dan tauladan kepada umatnya untuk menjaga etika makan melalui anjuran-anjuran yang hingga saat ini anjuran tersebut masih banyak dikaji dan dipelajari.

Beberapa anjuran-anjuran yang telah

dicontohkan baginda Nabi Muhammad SAW yang menjadi topik yang akan kami rangkai menurut perspektif sains medis di bawah ini:

1. Memakan makanan yang halal dan baik

Al-Qur'an adalah kitab suci yang diturunkan oleh Allah SWT melalui perantara malaikat Jibril dan diturunkan secara mutawatir. Al-Qur'an menjadi petunjuk dan pedoman bagi umat manusia, segala aspek kehidupan baik yang berkaitan dengan dunia maupun akhirat sudah banyak dibahas di dalam Al-Qur'an, salah satunya berkaitan dengan halal dan baiknya sesuatu yang biasa dikonsumsi umat muslim.

Hal ini sesuai dengan Firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Ma'idah ayat 3 yang berbunyi:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ لغيرِ اللَّهِ بِهِ  
وَالْمُنْخَبِقَةُ وَالْمُؤَفَّقَةُ وَالْمُتَرَدِّبَةُ وَالطَّيْحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ  
وَمَا ذُبِحَ عَلَى النَّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْوَاجِ ذَلِكَ فِسْقٌ الْيَوْمَ بَيِّنٌ  
الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَحْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ  
وَأَتَمَّمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي  
مَحْضَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِيْتِمَارِهِ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: "Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, dan (daging) hewan yang disembelih bukan atas (nama) Allah, yang tercekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu sembelih. Dan (diharamkan pula) yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan pula) mengundi nasib dengan azlam (anak panah), (karena) itu suatu perbuatan fasik. Pada hari ini orang-orang kafir telah putus asa untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku. Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, dan telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridai Islam sebagai agamamu. Tetapi barangsiapa terpaksa karena lapar, bukan karena ingin berbuat dosa, maka sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang." (QS. Al-Ma'idah[5]:3)

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa kehalalan makanan yang terbebas dari segala dzat yang telah diharamkan dalam islam yaitu: bangkai, darah, dan daging babi, dan binatang yang disembelih tanpa menyebut nama Allah SWT, kecuali dalam keadaan darurat maka diperbolehkan

memakannya. Darurat dalam artian sudah tidak ada makanan yang lain, misalnya seseorang tersesat dan tidak ada makanan apapun, adanya hanya bangkai tikus, apabila kita tidak memakan bangkai tikus ini kita akan mati, maka boleh memakannya karena ini termasuk darurat.

Selain di dalam Q.S. Al-Ma'idah ayat 3, masih banyak terdapat firman Allah SWT yang membahas tentang halalan thoyyiban suatu makanan. Salah satunya di dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 168 dijelaskan tentang makanan halalan thayyiban yang diwajibkan oleh Allah SWT. Dan bahkan itulah yang pantas bagi manusia yang mulia (ahsani taqwim). Dan para ulama telah memberikan informasi, agar tetap memberikan makanan yang halal lagi baik, tidak tercampur (sekalipun sedikit) yang haram. Mengenai hal terakhir itu ulama telah menetapkan kaidah (fiqhiyah): "Apabila berkumpul barang yang halal dan yang haram (maka hukumnya) dimenangkan yang haram". Memang dalam keadaan darurat, seorang muslim diperbolehkan memakan makanan haram secara terbatas, ketentuannya pun sudah dijelaskan sebelumnya.

Jika ditinjau dari segi medis, Al-Qur'an memberi petunjuk bahwa sifat ibu dan ayah itu diwariskan kepada anaknya, hal itu dijelaskan dalam Q.S. Maryam ayat 18. Maka dari itu, Allah memerintahkan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 168 dan 172, untuk memakan makanan yang halal selagi thayyib (makanan yang baik-baik). Allah mewajibkan umat muslim memakan makanan yang halal karena makanan haram yang dimakan oleh seorang muslim menghalangi mustajabnya do'a orang itu kepada Allah SWT.

Dijelaskan dalam Q.S. Al-Qashash (28) ayat 56 dan Q.S. Al-Ikhlash (112) ayat 2, dalam hidup, seseorang bekerja, berusaha, tetapi kesuksesan itu ada pada kekuasaan Allah semata, bahkan Al-Asy'ats, seorang ilmuwan muslim pada akhir abad IV (390 H) telah mengadakan penelitian terhadap makanan halalan thayyiban yang dilaporkan hasilnya dalam buku Al-Hidza'wal Muhtady, bahwa jenis makanan itu ada yang membesarkan tubuh jasmani dan ada yang menumbuhkan kecerdasan, seperti halnya dalam ilmu gizi karbohidrat aka menumbuhkan fisik, sedangkan protein akan menumbuhkan kecerdasan.

Islam adalah agama yang sangat memperhatikan hal-hal besar hingga hal-hal

yang kecil. Adanya bab tentang keharaman makanan seperti daging babi dan lain sebagainya tak lain karena kandungan di dalam makanan haram tersebut membahayakan tubuh manusia. Oleh sebab itu, makanan halal yang baik lebih baik dan sangat penting bagi kesehatan dan terkabulnya do'a.

2. Makan dengan tiga jari

Rasulullah SAW menganjurkan umatnya untuk makan menggunakan tiga jari. Hadits bahwa Rasulullah menyunahkan umatnya untuk makan dengan 3 jari pun sudah cukup populer. Perbuatan Rasulullah itu menjadi nilai pahala manakala dilakukan oleh umatnya. Hal ini dijelaskan oleh Ibnu Ka'ab bin Maalik, dari ayahnya radhiallahu 'anhuma

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا

Artinya: "Dahulu Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam makan dengan tiga jari dan menjilati tangannya setelah makan sebelum beliau bersihkan." (HR. Muslim).

Titik tekan dalam hadits ini sebenarnya bukan pada jumlah jari yang digunakan untuk makan, namun lebih ditujukan pada porsi makanan yang ditujukan ke dalam mulut. Makan dengan menggunakan tiga jari otomatis jumlah makanan yang masuk relatif sedikit daripada makan dengan menggunakan lima jari. Semaikin sedikit jumlahnya maka akan semakin sempurna proses pengunyahan makanan dalam mulut. Makan dengan tiga jari juga akan meringankan beban lambung dalam mengolah makanan dalam perut.

وَاسْتَحْبَابُ الْأَكْلِ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ ، وَلَا يَضُمُّ إِلَيْهَا الرَّابِعَةَ وَالْخَامِسَةَ إِلَّا لِعُذْرٍ بِأَنْ يَكُونَ مَرَقًا وَغَيْرَهُ مِمَّا لَا يُمَكِّنُ بِثَلَاثٍ وَغَيْرَ ذَلِكَ مِنَ الْأَعْدَارِ

Artinya: "Dan diantara pelajaran hadits adalah disunnahkan makan dengan tiga jari, dan janganlah seseorang menggunakan jari yang keempat dan kelima kecuali karena suatu 'udzur (alasan yang membolehkan), seperti jika makanannya berupa kuah atau selainnya yang tidak mungkin memakannya dengan tiga jari, dan alasan alasan lainnya."

Rasulullah SAW menyunahkan demikian karena yang dimakan pada zaman dahulu seperti kurma, sehingga Rasulullah tidak memrintahkan makan menggunakan 5

jari atau dengan sendok dan garpu. Kontekstualisasi hadits pada zaman Rasulullah tidak bisa disamaratakan kepada semua aktivitas memakan makanan zaman sekarang seperti bubur dan bakso. Apakah ketika makan bakso kita harus menggunakan tiga jari? Tidak. Atau makan bubur ayam juga makan dengan tiga jari? Sungguh sangat tidak perlu.

Oleh sebab itu, yang terpenting dalam kontekstualisasi hadits ini adalah ketika makan kita harus menerapkan etika islam. Yang terpenting bagaimana sekiranya aktifitas makan yang dilakukan tidak melanggar norma agama dan budaya setempat. Dengan demikian, kita kan mendapatkan kesunnahan Rasulullah SAW. Makan secara perlahan.

3.

Dalam hal ini, makan secara perlahan mempunyai artian makan dengan tenang, tidak tergesa-gesa, dan mengunyah makanan dengan sempurna, ada beberapa yang mengatakan bahwasannya rosulullah mengunyah 33 kali, akan tetapi yang menjadi poin penting bukanlah berapa jumlah dari kita mengunyah, akan tetapi kondisi bagaimana makanan tersebut masuk ke dalam perut kita.

النَّابِيُّ مِنَ اللَّهِ وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ

Artinya: "sikap pelan pelan itu dari Allah, dan sikap tergesa gesa itu dari setan"

(HR: Al- Baihaqi dari Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu, Ash-Shahih:1795)

Pada hadis di atas disebutkan bahwasanya makan tergesa gesa merupakan perilaku dari setan, banyak dari kita yang makan terburu buru, terutama ketika lapar atau berbuka puasa, seakan sedang berlomba melahap makanannya. sehingga makanan yang masuk ke dalam perut kita tidak dikunyah dengan baik dan mengakibatkan gangguan pencernaan.

Padahal mengunyah dengan baik memiliki banyak sekali manfaat. menurut Dr. Hiromi Sinya dalam bukunya yang berjudul the miracle of enzym, makanan yang dikunyah dengan baik lebih bagus dibandingkan dengan bubur yang lembut. meskipun bubur merupakan makanan yang lembut dan biasanya dianjurkan bagi orang yang menderita penyakit tipis ini ternyata tak lebih baik dari makanan yang dikunyah secara perlahan lahan.

Hal ini dikarenakan dalam

mengunyah makanan terdapat pencampuran dengan enzim, yang dimana pencampuran tersebut sekaligus memecah zat yang terkandung dalam makanan tersebut secara kimiawi oleh air liur kita. ada banyak sekali manfaat yang kita dapatkan dari mengunyah dengan baik, keuntungan terbesar adalah menghemat Enzym pangkal.

Dalam buku Dr. Hiromi dikatakan, Enzym pangkal merupakan enzim prototype yang belum terspesialisasi, selama belum di ubah menjadi suatu enzim spesifik sebagai reaksi terhadap suatu kebutuhan tertentu, enzim pangkal ini memiliki potensi untuk berubah menjadi protein jenis apapun.

Kelenjar saliva mengeluarkan lebih banyak air liur, seiring dengan semakin banyak seseorang mengunyah, dan karena air dapat bercampur dengan baik dengan asam lambung dan air empedu, amka proses pencernaan pun akan berlangsung dengan lancar.

Dinding usus manusia dapat menyerap zat zat hingga sebesar 15 mikron (0,015 milimeter), dan apapun yang lebih besar dari itu akan disekresikan. oleh karena itu jika seseorang tidak mengunyah dengan baik maka sebagian besar makanan yang dimakan akan terbuang tanpa terserap dengan baik.

Mengunyah dengan baik bagi yang ingin mengurangi berat badan karena menyantap makanan memerlukan waktu yang lebih lama. selama makan , tingkat gula darah meningkat dan menahan nafsu makan sehingga mencegah untuk makan lebih banyak. dengan mengunyah dengan baik maka seseorang akan lebih mudah merasa kenyang.

Keuntungan lain dari mengunyah dengan baik adalah untuk membunuh parasit. kita mungkin dapat melihat serangga yang terdapat dalam sayuran atau bahan makanan lain sehingga dapat dengan mudah kita singkirkan, tapi berbeda dengan parasit yang terdapat pada ikan ikanan seperti ikan cakalang, cumi cumi dan ikan air tawar. parasit ini berukuran sangat kecil dan jika tidak dikunyah dengan baik maka akan tertelan begitu saja dan mulai hidup di dalam organ manusia, namun diketahui jika seseorang mengunyah dengan baik maka parasit tersebut akan mati dalam mulut.

Sebagian orang mungkin berpikir bahwa semakin banyak mengunyah, semakin banyak air liur yang disekresikan

dalam mulut, sehingga menguras lebih banyak enzim. maka tidak demikian lah yang terjadi, jumlah enzim yang digunakan untuk mengunyah dengan baik jauh lebih rendah daripada jumlah enzim yang digunakan jika makanan tidak terkunyah dengan baik memasuki lambung untuk dicerna.

Yang dimaksud dengan hal ini bahwa enzim pangkal tidak habis digunakan dalam proses pencernaan sehingga semakin banyak enzim yang dapat digunakan untuk memelihara homeostasis tubuh, detoksifikasi, perbaikan, dan persediaan energi. sebagai hasilnya, sistem ketahanan dan kekebalan tubuh seseorang akan menjadi semakin baik.

## KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas, maka penulis memberikan kesimpulan sebagai berikut:

- Banyak dari etika makanan yang pernah dicontohkan Rasulullah SAW namun sudah sering dilupakan manusia karena perbedaan zaman. Manusia saat ini mengalami banyak perubahan- perubahan kecil hingga besar yang membuat kehidupan nabi-nabi dan kehidupan manusia saat ini berbeda. Contohnya seperti makan dengan 3 jari yang pernah dicontohkan Rasulullah SAW, namun ketika disandingkan dengan kehidupan saat ini tidak memungkinkan untuk diikuti kebanyakan umat muslim karena alat dan teknologi tiap saat selalu berkembang. Tapi tidak untuk memakan makanan yang halal dan baik. Memakan makanan yang halal dan juga baik menjadi anjuran Allah SWT dan sudah tertera dalam Al-Qur'an. Banyak sekali umat muslim yang memakan makanan halal tapi dari segi baiknya tidak mereka perhatikan, entah itu baik dari segi mendapatkannya ataupun memasaknya. Begitu pula pada larangan memakan makanan haram. Islam sudah dirangkai sedemikian rupa oleh Allah SWT agar makhluk nya selalu sehat dan terbebas dari dzat-dzat yang diharamkan-Nya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Katsir Ibnu Katsir, (1999) *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir, Jilid II (Terjemahan Syihabuddin)*, Jakarta: Gema Insani.
- Departemen Agama RI., Al-Qur'an Dan Terjemahnya. Jakarta: Proyek Pengadaan Kitab Suci Al-Qur'an, 1984/1985.
- Shihab, Muhammad Quraish.(2008). *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Sinya Hiromi Sinya, (2012) *the miracle of enzym self healing*

*program: Meningkatkan daya tahan tubuh, memicu regenerasi sel.* Bandung: Mizan

Thalbah. Hisyam. dkk (2010) *Ensiklopedia Mukjizat Al Quran dan Hadis jilid 3: Kemukjizatan pengobatan dan makanan.* PT Sapta Sentosa

Zacky. Ahmad (2012) *Indeks Lengkap Hadis: Cara praktis dan mudah menemukan hadis sesuai tema dari A-Z.* Jakarta: Mutiara Media

Asy-Syafrowi. Mahmud (2011) *Indeks Lengkap Ayat-Ayat Al-Quran: Cara praktis dan mudah menemukan Ayat-Ayat al-Quran sesuai Tema.* Jakarta: Mutiara Media

Imritiyah. Siti (2016) *Kajian Hadis-Hadis Adab Makan dan Minum; Perspektif Ilmu Kesehatan.* Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah

Smeer Zeid (2009) *Kajian Hadis-Hadis Etika Makan ditinjau dari aspek kesehatan.* Malang: Universitas Negri Maulana Malik Ibrahim

Ula. Mutammimul, dkk (2019) *Sistem pengenalan dan penerjemahan Al-Quran Surah Al-Waqiah melalui suara menggunakan Transformasi Sumdu*

Nawawi, Imam (2013) *Syarah sahih Muslim.* Jakarta: Darussunnah

Nawawi, Imam. dkk (2013) *Syarah Ringasan Riyadus Sholihin.* Jakarta: Pustaka as-Sunnah