

Budaya Makan Menggunakan Tangan Berdasarkan Perspektif Islam dan Sains: Kajian Ajaran Rasulullah Saw.

Ririn Ria Aryani¹, Widya Eka Safitri², Rifqah Zaiimatul Arifah³, Hanif Rasyid Wibowo⁴

^{1,4}Program Studi Matematika Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl Marsda Adisucipto, Yogyakarta 55281

^{2,3}Program Studi Biologi Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl Marsda Adisucipto, Yogyakarta 55281

Email: 122106010024@uin-suka.ac.id, 22106040024@student.uin-suka.ac.id, 123106040039@uin-suka.ac.id, 23106010097@student.uin-suka.ac.id

Abstrak. Setiap bangsa memiliki tata cara makan yang khas sehingga menjadi identitas budaya secara turun-temurun. Salah satu cara tradisional yang masih bertahan hingga sekarang yakni makan menggunakan tangan secara langsung. Praktik tersebut telah menjadi bagian dari berbagai budaya termasuk bagi bangsa-bangsa di Asia Tenggara, India, Afrika, hingga Timur Tengah. Selain itu, budaya ini pula menjadi tradisi dalam agama Islam yang telah diajarkan Rasulullah saw. dengan landasan teologis dan dalil terkait yang menekankan pada etika, kebersihan, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sementara itu, dari sudut pandang sains menunjukkan bahwa makan dengan tangan lebih sehat daripada makan menggunakan peralatan makan. Oleh karena itu, *paper* ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut kebiasaan tersebut dengan meninjau dari perspektif Islam dan sains. Penelitian dilakukan dengan metode studi literatur yang bersumber dari artikel, *paper*, jurnal, *textbook*, maupun *electronic based*. Berdasarkan hasil penelusuran literatur, selanjutnya dilakukan evaluasi data dari berbagai sumber untuk mengidentifikasi potensi dampak kesehatan dari kebiasaan tersebut. Hasil penelitian ini menemukan adanya interkoneksi antara praktik tradisional dengan kesehatan modern. Akan menggunakan tangan tidak hanya memiliki landasan teologis yang kuat dalam Islam, tetapi juga didukung oleh sejumlah penelitian ilmiah yang menunjukkan manfaatnya bagi kesehatan pencernaan dan stimulasi saraf.

Kata kunci: *Makan, tangan, kesehatan, sains*

Abstract. Every nation has a unique way of eating that has become a cultural identity for generations. One of the traditional ways that still survives today is using hands directly. The practice has become part of various cultures including nations in Southeast Asia, India, Africa, and the Middle East. In addition, this culture has also become a tradition in Islam taught by the Prophet Muhammad with theological base and related arguments that emphasize ethics, cleanliness, and the values contained therein. Meanwhile from a scientific perspective, eating by hands is considered healthier than eating indirectly with utensils. Therefore, this paper aims to further examine this habit by reviewing it from the perspective of Islam and science. The research was conducted using a literature review methods sourced from articles, papers, journals, textbooks, and electronic-based. Based on the literature search results, data from various sources were evaluated to identify the potential health impacts of this habit. This study found an interconnection between traditional practices and modern health. Eating with hands not only has a strong theological foundation in Islam, but is also supported by several scientific studies that show its benefits for digestive health and neural stimulation.

Keynote: *Eat, hands, healthy, science*

PENDAHULUAN

Setiap bangsa memiliki tradisi dan kebiasaan tersendiri yang begitu beragam dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam cara menikmati hidangan. Sebagian menggunakan bantuan alat makan seperti sendok, garpu, sumpit, sedangkan sebagian lain tidak menggunakan peralatan sama sekali, yakni menggunakan tangan secara langsung.

Kebiasaan makan menggunakan tangan merupakan warisan budaya yang telah berlangsung selama berabad-abad di berbagai belahan dunia, khususnya Asia Tenggara, India, Afrika, hingga Timur Tengah. Penggunaan tangan memungkinkan penikmat hidangan merasakan tekstur, suhu, dan aroma makanan secara langsung dan menciptakan koneksi lebih intim dengan hidangan tersebut.

Di India, masyarakat dianjurkan makan menggunakan tangan karena kegiatan tersebut diyakini sebagai pengalaman sensorik bagi seluruh indera yang dapat membangkitkan perasaan dan nafsu makan. Dalam salah satu naskah ilmu kesehatan kuno India menyatakan bahwa setiap jari pada tangan merepresentasikan lima elemen, yakni langit, udara, api, air, dan tanah. Dengan makan menggunakan tangan dipercaya dapat menstimulasi kelima elemen tersebut dalam membantu merangsang proses pencernaan (Rahmania & Feranza,

2019)

Tata cara makan bangsa Malaysia dan Melayu mirip dengan bangsa India, yaitu menggunakan tangan. Dalam penggunaannya, bangsa Melayu memiliki etika tersendiri seperti menggunakan tangan kanan dan ujung jari saja. Sementara telapak tangan, dibiarkan terlihat bersih dan tidak digunakan. Selain itu, dalam budaya Melayu dilibatkan beberapa tahapan makan, yaitu sebelum, ketika, dan setelah makan. Sebelum makan, biasanya penikmat hidangan disediakan tempat cuci tangan beserta sabun oleh tuan rumah atau restoran-restoran. Akan tetapi, untuk mengambil makanan dari piring hidangan disediakan sendok untuk mengambilnya. Hal tersebut berkaitan dengan konsep "kebersihan, kesucian, elok dan sopan" (Jaffar et al., 2014)

Di Indonesia, budaya makan menggunakan tangan salah satunya dipengaruhi oleh kehidupan pada masa Indonesia masih diduduki oleh bangsa Eropa dahulu. Pada saat itu, umumnya rakyat Pribumi akan duduk di lantai ketika makan, alas makan yang digunakan ialah daun pisang atau piring kayu. Cara makan nasi yang cukup unik dengan mengepal-ngepalnya terlebih dahulu sebelum dijadikan santapan. Maka dari itu, selain menjaga kebersihan, agar memudahkan mengepal nasi maka orang pribumi biasanya mencuci tangan kanan sebelum dan sesudah makan. Mencuci tangan dan penggunaan tangan kanan adalah salah satu adab penting dalam kebiasaan makan bangsa Pribumi. Pada dasarnya, penggunaan tangan dan jari lebih disiapkan untuk makan sesuap-sesuap karena makanan yang dikonsumsi tidak memerlukan garpu atau pisau untuk memotong makanan layaknya hidangan Eropa. (Rahman, 2016)

Ada pun budaya makan di Afrika sama halnya dengan bangsa-bangsa di atas, di sini digunakan jari dan tangan, serta apabila disajikan sendok dan garpu, dilarang memegangnya menggunakan tangan kiri. Di Afrika Selatan, untuk menjamu tamu, biasanya tamu dianjurkan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dan memuji tuan rumah atas hidangan yang disajikan. Sementara di Timur Tengah seperti Qatar, para tamu diharuskan mengucapkan Basmalah terlebih dahulu sebelum menikmati hidangan. Selain itu, budaya Arab melarang penggunaan tangan kiri, khususnya untuk makan. Jika sendok dan garpu tidak disediakan, maka makan dilakukan dengan menggunakan tangan yang dicuci sebelum dan setelahnya.

Dari beberapa paparan di atas, penggunaan tangan kanan mengacu pula pada budaya Muslim di mana sebagian besar dari bangsa atau negara-negara tersebut memiliki agama mayoritas Islam. Dalam budaya Islam, makan menggunakan tangan terlebih dengan tangan kanan telah menjadi kebiasaan dan anjuran Rasulullah Saw.. Seperti yang dalam hadis yang artinya, "*Dari Ibnu 'Abbas radhiyallahu 'anhuma, ia berkata bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Jika salah seorang di antara kalian makan, maka janganlah ia mengusap tangannya sebelum ia menjilatnya atau yang lain yang menjilatnya."* (Muttafaqun 'alaih) [HR. Bukhari, no. 5456 dan Muslim, no. 2031].

Kendati demikian, budaya makan menggunakan tangan perlahan-lahan mulai beralih kepada penggunaan alat makan. Selain itu, bagi sebagian orang terutama generasi muda di era modern ini atau bagi yang terbiasa makan menggunakan peralatan makan, makan menggunakan tangan dapat menjadi tantangan. Perlu adanya adaptasi lagi terhadap ketidaknyamanan yang mungkin muncul saat pertama kali mencobanya. Terlebih lagi ada anggapan bahwa makan menggunakan tangan sering dipandang sebagai sesuatu yang kurang higienis atau jorok. Padahal berdasarkan beberapa penelitian ilmiah mulai mengungkap berbagai manfaat kesehatan dari kebiasaan ini, mulai dari peningkatan kenikmatan makan, adanya pengaruh positif terhadap perkembangan mikrobioma, hingga meningkatkan efisiensi proses pencernaan dan penyerapan nutrisi. Selain itu, adanya kontak langsung pada tangan dan makanan, akan membantu indera-indera 'mengenali' makanan lebih baik dan dapat membantu mengendalikan porsi makan sehingga mengurangi risiko makan berlebihan. Dengan demikian, kajian mengenai makan dengan tangan menjadi semakin relevan dalam kehidupan masa kini. Oleh karena itu, dalam *paper* ini penyusun tertarik melakukan kajian terkait topik tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur (*literature review*). Melalui informasi-informasi pendukung yang terkandung dalam berbagai sumber, seperti artikel, *paper*, jurnal, *textbook*, laporan resmi maupun *electronic based*. Berdasarkan hasil penelusuran literatur yang relevan dengan topik penelitian seperti mengenai kebersihan tangan, bakteri patogen pada makanan, hingga manfaat makan menggunakan tangan. Sumber-sumber yang digunakan dipilih menurut validitasnya, dengan mengutamakan literatur yang telah melalui proses *peer-review* atau diterbitkan oleh lembaga terpercaya.

KAJIAN PUSTAKA

Makan menggunakan tangan termasuk ke dalam salah satu etika makan, terutama bagi seorang muslim. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang telah membahas terkait dengan topik tersebut. Seperti yang dilakukan oleh (ZA et al., 2023) dalam artikelnya yang berjudul "Etika Makan dan Minum yang Menyehatkan dalam perspektif Al-Qur'an". Dalam artikel tersebut dipaparkan terkait penggunaan tangan kanan untuk makan dan minum.

Selain penggunaan tangan kanan, ada pula yang membahas terkait anjuran Rasulullah saw. dalam penggunaan tiga jari untuk makan. Menurut para ahli hikmah, ada hikmah yang terkandung dalam anjuran tersebut. Menggunakan tiga jari menunjukkan ketawadhuan beliau dan sifatnya yang tidak rakus terhadap makanan. Hal ini berkaitan dengan semakin sedikit jumlah makanan yang masuk ke dalam mulut, maka akan semakin sempurna pula dalam proses pengunyahan makanan tersebut (Rahmah et al., 2022)

PEMBAHASAN

Sudut Pandang Islam

Budaya makan menggunakan tangan telah diajarkan langsung oleh Rasulullah saw. Seperti dalam sabda beliau sebagai berikut.

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَمُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ، وَزُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، وَابْنُ أَبِي عُمَرَ، وَاللَّفْظُ لِابْنِ نُمَيْرٍ، قَالُوا: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ زُهْرِيِّ، عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، عَنْ جَدِّهِ ابْنِ عُمَرَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ، وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ" ز وَحَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ فِيمَا قُرِئَ عَلَيْهِ. وَحَدَّثَنَا ابْنُ نُمَيْرٍ، حَدَّثَنَا أَبِي. وَحَدَّثَنَا ابْنُ ابْنِ الْمُثَنَّى، حَدَّثَنَا يَحْيَى وَهُوَ الْفُطَّانُ كِلَاهِمَا، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ جَمِيعًا، عَنْ الزُّهْرِيِّ بِإِسْنَادِ سُفْيَانَ

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abi Syaibah, Muhammad bin 'Abdullah bin Numair, Zuhair bin Harb, dan Ibn Abi 'Umar. Adapun lafaznya adalah milik Ibnu Numair. Semuanya brekata; telah menceritakan kepada kami Sufyan, dari az-Zuhri darai Abu Bakar bin 'Ubaidillah bin 'Abdullah bin 'Umar, dari kakeknya Ibn 'Umar, sesungguhnya Rasulullah saw. bersabda: "Apabila salah seorang di antara kalian makan, maka hendaklah ia makan menggunakan tangan kanannya, apabila minum hendaklah minum dengan tangan kanannya juga. Karena sesungguhnya setan makan dengan tangan kirinya dan minum dengan tangan kirinya." dan telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin SA'id dari Malik bin Anas yang dibacakan kepadanya. Diriwayatkan melalui jalur lain, dan telah menceritakan kepada kami Ibn Numair, telah menceritakan kepada kami Ibn al-Musanna, telah menceritakan kepada kami Yahya yaitu al-Qattan, keduanya dari 'Ubaidillah, dari az-Zuhri dengan sanad Sufyan." (Falah et al., 2019)

Hadis di atas menjelaskan bahwa seorang muslim dilarang makan menggunakan tangan kiri karena itu adalah cara makannya setan. Dalam pemaknaannya, hadis tersebut dapat menunjukkan makna yang sebenarnya bahwa setan makan dengan tangan kiri atau dapat pula menunjukkan kalimat tersebut adalah sebuah majas. Secara hakikat, umat muslim dilarang melakukan hal tersebut agar tidak menyerupai setan. Sedangkan jika dimaknai sebagai sebuah majas, berarti makan dengan tangan kiri adalah sesuatu yang disukai setan.

Pernyataan hadis tersebut pula dapat diperkuat dengan ayat al-Qur'an agar tidak mengikuti perilaku setan sebagaimana Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوتَ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوتَ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢١﴾

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Barang siapa mengikuti langkah-langkah setan, maka sesungguhnya dia (setan) menyuruh mengerjakan perbuatan yang keji dan mungkar. Kalau bukan karena karunia Allah dan rahmat-Nya kepadamu, niscaya tidak seorang pun di antara kamu bersih (dari perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Mendengar Maha Mengetahui". (QS.an-Nur [24]:21)

Menurut Imam Syafi'i dan Imam Ahmad bin Hanbal di dalam kitab *Al-Mausu'ah Al-Fiqhiyyah Al-Kuwaitiyah*, makan dan minum dengan menggunakan tangan kiri dalam keadaan yang tidak darurat hukumnya adalah makruh. Menurut pendapat ulama lain yaitu Ibnu Hajar al-Atsqalani, Ibnul Qayyim, Syaikh Muhammad bin Shalih al-Utsaimin, dan Syaikh Muhammad Nashiruddin al-Albani, hukum makan dan minum dengan menggunakan tangan kiri adalah haram (Danil et al., 2024)

Makan menggunakan tangan bukan berarti menggunakan keseluruhan bagian atau telapak tangan, melainkan hanya menggunakan jari jemari. Adapun yang dianjurkan ialah dengan tiga jari, yaitu jempol, telunjuk, dan jari tengah. Namun apabila terjadi kondisi 'udhr atau uzur maka diperkenankan menggunakan jari manis dan kelingking (dengan kata lain dengan kelima jari) untuk makan. Anjuran mengenai makan dengan tiga jari seperti yang diriwayatkan dalam Sunan Abu Daud berikut.

حدثنا النفيلي، ذا أبو معوية، عن هشام بن عروة، عن عيد الر حمن بن سعد، عن ابن كعب عن مالك، عن أبيه، ان النبي صلى الله عليه وسلم كان يأكل بثلاث اصابع، ولا يمسه يده حتى يلعبها

Artinya: “Berbicara kepada kami Annufailiyu, berbicara kepada kami Abu Mu’awiyah, dari Hisyam bin Urwah, dari Abdurrahman bin Sa’din, dari Ibnu Ka’ab bin Malik, dari Ayahnya, “Bahwasanya Rasulullah saw. makan dengan tiga jari, dan tidak mengelap tangannya sehingga dia menjilatinya.”

Berdasar pada HR. Muslim yang senada berikut

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل بثلاث أصبع

Al-Hafizh Ibnu Hajar berkata: “Sunahnya adalah makan dengan tiga jari, sekalipun lebih dari tiga jari diperbolehkan” (ZA et al., 2023)

Berdasarkan Perspektif Sains

Ketika makan secara langsung menggunakan tangan, sebetulnya indera-indera dapat memperoleh informasi yang berfungsi untuk mengidentifikasi kesegaran makanan, kematangannya, tekstur, dan/atau suhu makanan. Hal ini dapat menjadi pengalaman lebih menarik ketika makan sehingga dapat meningkatkan kepuasan dan memberikan apresiasi terhadap makanan yang disantap.

Penggunaan tangan secara langsung untuk menikmati makanan tentu akan berdampak pada proses pencernaan. Pada kulit manusia terdapat berbagai mikroba yang merupakan flora normal di kulit, baik kelompok residen maupun transien. Flora residen cenderung menetap di kulit, flora ini mencegah kolonisasi mikroba patogen dan penyakit yang ditimbulkannya. Sedangkan flora transien terdiri dari mikroba nonpatogen atau potensial patogen. Mikroba-mikroba dan bakteri tersebut dapat menyebar secara tidak langsung melalui perantara seperti makanan (*foodborne diseases*) atau peralatan makan. Dalam publikasi “Majority Medical Journal of Lampung University”, beberapa jenis bakteri yang terkandung pada tangan di antaranya *Staphylococcus saprophyticus*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Citrobacter freundii*, *Salmonella sp.*, *Basillus cereus*, *Eschericia coli*, dan *Neisserria mucosa*. (Luthfiyeni, n.d.)

Selain bakteri patogen, ada pula jenis bakteri-bakteri baik yang mampu melindungi tubuh dari berbagai bahaya. Bakteri-bakteri ini biasanya dapat dijumpai di tangan, mulut, tenggorokan, usus, dan berbagai organ pencernaan lain. Karena itu, ketika makan menggunakan tangan maka jumlah bakteri baik dan jahat akan berada dalam kondisi seimbang di dalam tubuh. Abdul Syukur al-Azizi dalam bukunya berjudul “Hadist-Hadist Sains” menyatakan bahwa Dr. Charles Gerba dari Universitas Arizona, merika Serikat, menemukan fakta bahwa makan menggunakan tangan lebih dianjurkan karena pada sela-sela jari manusia terkandung salah satu enzim. Enzim sendiri merupakan biomolekul berupa protein globular yang terdiri dari satu rantai polipeptida atau lebih dan berfungsi sebagai katalis atau senyawa yang dapat mempercepat reaksi perubahan molekul awal (substrat) menjadi molekul lain (produk).

Pada jari-jari atau ujung saraf terdapat enzim amilase yang dapat mempercepat penguraian makanan di dalam tubuh. Jika enzim tersebut jarang mempengaruhi makanan, maka sedikit demi sedikit efek penyakit akan mudah mempengaruhi tubuh, karena jari-jari juga memiliki penawar dalam makanan (Putri et al., 2023). Selain itu, enzim yang terkandung pada jari ialah enzim RNase.

Ribonuclease (RNase) merupakan enzim yang biasa digunakan dalam degradasi bakteri (analisis genetik). RNase juga berperan dalam pematangan RNA fungsional, pergantian RNA, dan pengendalian kualitas RNA (Bechhofer & Deutscher, 2019). Enzim ini berfungsi dalam menjaga sistem imun dan proteksi dari serangan bakteri. Produksi enzim bergantung pada beberapa faktor seperti suhu, tingkat pH, substrat, kofaktor, dan inhibitor. Penghasil utama enzim RNase adalah ibu jari, telunjuk, dan jari tengah. Enzim tersebut tidak hanya mengikat bakteri dan kuman, melainkan juga virus berbahaya yang berasal dari luar tubuh. Penelitian ini selaras dengan tata cara makan Rasulullah saw. yakni makan menggunakan tiga jari yaitu ibu jari, telunjuk, dan jari tengah. (Jonteng et al., 2021)

Ketika menyuap makanan menggunakan tangan, bakteri yang ada pada makanan dapat terikat oleh enzim pada tangan sehingga tingkat aktivitasnya akan sangat rendah ketika masuk bersama makanan ke saluran pencernaan tubuh. Selain itu, suhu dan pH normal yang sesuai pada tangan dapat membantu mengurangi risiko kontaminasi makanan dan dapat membantu memecah lemak atau tekstur makanan.

Terkait pula dengan hadis yang menganjurkan penggunaan tiga jari untuk makan, sebetulnya titik tekan anjuran bukan terletak pada jumlah jarinya. Akan tetapi, ditekankan pada porsi makan yang ditujukan masuk ke dalam mulut. Dengan menggunakan tiga jari, otomatis supaan yang diterima relatif lebih kecil daripada menggunakan seluruh jari. Semakin sedikit makanan yang dikunyah, akan semakin lebih sempurna pula proses

pengunyahan di dalam mulut. Proses pengunyahan yang baik dapat membantu membunuh parasit tidak terlihat yang terkandung dalam sayuran atau bahan makanan lain, kecuali *seafood* atau ikan-ikanan. Terdapat parasit yang berukuran sangat kecil pada ikan-ikanan sehingga jika tanpa pengunyahan yang baik, parasit tersebut akan terbawa masuk ke dalam tubuh. Namun jika ada proses kunyah yang baik maka parasit ini akan mati di dalam mulut (Rahmah et al., 2022). Durasi lama pengunyahan juga dapat menstimulasi kerja hormon dengan baik, seperti insulin, ghrelin, CCK, dan GLP-1. Selain itu, pengunyahan dapat merangsang produksi saliva dan mencampur makanan dengan enzim sehingga hidrolisis karbohidrat menjadi lebih cepat. Proses ini memberikan pengaruh baik terhadap kadar glukosa dalam darah dan menjaga kestabilan kadar glukosa dalam tubuh (Wulansari et al., 2019).

Dengan demikian, makan menggunakan tangan dapat memberikan beberapa manfaat untuk tubuh dan kesehatan. Namun perlu diingat bahwa hal ini dapat terjadi dengan syarat tangan harus disterilisasi terlebih dahulu yang dapat dilakukan dengan mencuci tangan atau menggunakan antiseptik. Biasanya bagi orang-orang yang terbiasa makan menggunakan tangan akan sadar pula dengan kebiasaan mencuci tangan sebelum atau sesudah makan. Justru makan menggunakan peralatan makan tidak begitu aman karena ketika kotor setelah beraktivitas, sebagian orang akan menganggap bahwa sendok atau alat makan dapat menjadi sebuah alternatif. Namun ternyata dalam kondisi kelembapan dan temperatur tertentu dan ditinjau dari proses penyebaran bakteri, pertumbuhan bakteri dan uap di udara mampu menempel di sendok dan menjadikannya jauh lebih berbahaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Azizi, Abdul Syukur. (2018). *Hadits-Hadits Sains*. Yogyakarta: Laksana.
- Bechhofer, D. H., & Deutscher, M. P. (2019). Bacterial Ribonucleases and Their Roles in RNA Metabolism. In *Critical Reviews in Biochemistry and Molecular Biology* (Vol. 54, Issue 3, pp. 242–300). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/10409238.2019.1651816>
- Danil, M., Mugiono, & Nadhiran, H. (2024). Memaknai Hadis Larangan Makan dan Minum dengan Tangan Kiri di Era Modern (Studi Ma'anil Hadis). *El-Sunnah: Jurnal Kajian Hadis Dan Integrai Ilmu*, 5(1), 44–58. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/>
- Falah, R. R., Hartati, & Zain, L. (2019). HADIS MENJILATI JARI SETELAH MAKAN PERSPEKTIF MA'AN AL-HADITH. *Diya Al-Afkar*, 7(1), 129–146.
- Jaffar, J., Bidin, M. O., Azlina, N., & Khalid, M. (2014). *PERANAN REKABENTUK DALAM MENGEKALKAN KEUNIKAN ADAT DAN BUDAYA MAKAN MASYARAKAT MELAYU*.
- Jonteng, S. E., Yahya, Y., Salleh, S. F., Abdullah, N. A., & Subet, M. F. (2021). IMEJ PERLAMBAHAN 'TANGAN' DALAM SIMPULAN BAHASA MELAYU: ANALISIS SEMANTIK INKUISITIF. *Asian People Journal (APJ)*, 4(1), 108–131. <https://doi.org/10.37231/apj.2021.4.1.261>
- Luthfiyyani, A. D. (n.d.). *Pengaruh Kebersihan Tangan Pada Saat Makan Menggunakan Terhadap Kontaminasi Pada Makanan*.
- Putri, D. M., Ristiani, L., & Hasanah, Q. (2023). Peran Enzim dalam Proses Metabolisme Menurut Al-Quran dan Hadist. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Conseling*, 2(01), 194–206. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa>
- Rahman, F. (2016). *Rijstaffel: Budaya Kuliner di Indonesia Masa Koonial 1870 – 1942*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rahmah, N. M., Zulfa, A. D., Meylinda, R., Zahra, H., & Rahayu, S. (2022). ETIKA MAKAN NABI DALAM PERSPEKTIF SAINS MEDIS. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 4, 128–133.
- Rahmania, N., & Feranza, A. (2019). Pengolahan dan Penyajian makanan Negara India. *Jurnal Pendidikan, Tata Boga Dan Teknologi*, 1(1). <https://doi.org/https://10.24036/xxxxx>
- Ray, Turna. (2016). A Rule of Thumb for Eating with Your Hands. *University of California Press*, 16(2), 92–94.
- Wulansari, A., Luthfinnisa, F. A., Uyun, F., Retnoningrum, D., Rahmi, F. L., & Wildan, A. (2020). Pengaruh lama mengunyah terhadap kadar glukosa postprandial dewasa obesitas. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 24. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.1.24-30>
- ZA, F. M., Tirta, G. R., Noviani, D., & Muhammad Nyimas Anisah. (2023). Etika Makan dan Minum Yang Menyehatkan Dalam Prespektif Al-Qur'an. *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(4), 99–111. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v1i4.599>