

**HADIS TENTANG POSISI MAKAN SAMBIL
BERSANDAR (KAJIAN FIQH AL-HADITS)**

Laila

Dosen STAI Darul Ulum Kandungan

E-mail: lailaella033@gmail.com

Abstrak: Tulisan ini membahas hadis makan sambil bersandar yang ada dalam hadis Nabi saw serta relevansinya dengan konteks kekinian. Secara tekstual, hadis makan sambil bersandar berkualitas *shahih li ghayyrih*, dan makan dalam keadaan bersandar adalah hal yang tidak disukai Nabi saw, karena dapat menimbulkan kesombongan dan kemewahan, Nabi saw tidak menyukai makan dengan posisi bersandar agar pada saat makan tetap merendahkan diri kepada Allah swt. Adapun hadis yang berbeda lafaznya tidak membawa pada perubahan makna. Secara kontekstual dari segi kesehatan, makan dengan posisi bersandar yang dapat menyebabkan makanan tidak bisa mudah turun ke saluran makanan adalah makan dengan condong ke salah satu sisi. Tetapi, apabila seseorang mendapatkan pantangan yang tidak memungkinkan makan selain dengan bersandar, maka hal itu tidak dilarang. Adapun dengan tersedianya meja-meja makan dan fasilitas-fasilitas yang memudahkan untuk makan selama tidak berakhir pada kesombongan hal ini tidak dilarang.

Kata kunci: *Hadis, posisi makan, bersandar.*

A. Pendahuluan

Hadis sebagai ucapan, pengamalan, *taqrîr* dan hal ihwal Nabi Muhammad saw dari segi periwayatannya berbeda dengan Alquran, semua periwayatan ayat Alquran berlangsung secara *mutawâtir*, sedang hadis Nabi saw dikenal dua metode

periwayatan yaitu periwayatan secara *mutawâtir* dan sebagian lagi berlangsung secara *âhâd*.¹

Sebagai sumber ajaran Islam yang kedua setelah Alquran yang isinya meliputi aqidah, syariah dan akhlaq yang dijelaskan Rasulullah saw dengan berbagai cara dan metode dengan memperhatikan tingkat dan tabiat orang yang dihadapinya, keterangan Rasulullah saw yang meliputi hal-hal yang mujmal yang terdapat dalam Alquran yang jumlahnya cukup banyak, misalnya ayat Alquran dalam surah al-Baqarah ayat 43 berbunyi:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ (43)

Ayat Alquran di atas masih umum, kemudian Rasulullah saw menerangkan tentang salat, zakat, dan haji tersebut. Tentang shalat, dijelaskan caranya dengan perkataan dan perbuatan, waktunya, bilangan rakaatnya dan seterusnya, tentang zakat, diterangkan kadarnya, jenis hartanya dan ketentuan-ketentuan lainnya dengan perkataan dan perbuatan serta contoh pelaksanaannya kemudian tentang haji dijelaskan rukunnya, waktunya, dan manasiknya.

Rasulullah saw yang banyak memberi petunjuk caranya hidup sehat dan meneladankan sendiri bagaimana beliau melaksanakannya dalam keseharian. Disamping itu juga, hadis Nabi saw yang merupakan kerangka berpikir bagi tindakan seorang muslim, sudah sepantasnya meniru apa yang dilakukan Nabi Muhammad saw², tidak hanya membahas tentang kehidupan sesudah mati, namun juga memerhatikan tata cara dalam menjalankan kehidupan di dunia dengan lebih rinci, misalnya dalam hal makanan, bagi seorang muslim sangatlah penting tidak hanya untuk dunianya tetapi juga untuk akhiratnya, sesungguhnya daging yang haram maka neraka lebih

¹Nizar Ali, *Memahami Hadis Nabi, Metode dan Pendekatannya*, (Yogyakarta: IDEA Press, 2011), h. 1-2.

²Alaih B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Raja grafindo Persada, 1991), h. 19.

Laila, Hadis tentang Posisi Makan...

berhak kepadanya, makanan haram juga menjadi hijab atau penghalang seseorang untuk dikabulkan doanya.

Islam tidak memerintahkan umatnya makan sesuka hati, makan terlalu kenyang dan sebagainya, tabiat pemakanan yang boleh diteladani ialah mengikuti sunnah Rasulullah saw, jika dikaji, amalan pemakanan Rasulullah saw amat bertepatan dengan ayat Alquran. Selain mengatur jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dimakan, Nabi saw juga mengatur tata cara makan, tata cara makan merupakan hal yang penting dan dilakukan berulang-ulang setiap harinya.

Tata cara makan merupakan bagian alamiah hidup yang membawa manfaat bagi yang melakukannya. Nabi saw juga mengatur tentang variasi dan jumlah asupan, kebersihan makanan, kebiasaan makan bersama dan lain-lain, dengan demikian makan harus dilakukan dengan benar, baik dilakukan sendiri, bersama keluarga ataupun dengan teman-teman.³ Selain makan, tata cara makan juga merupakan hal yang penting, Nabi saw mengajarkan bagaimana posisi makan yang baik dan senyaman mungkin untuk makan, seperti sabda beliau:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَأَبُو سَعِيدٍ الْأَشْجِيُّ كِلَاهُمَا عَنْ حَفْصِ
قَالَ أَبُو بَكْرٍ حَدَّثَنَا حَفْصُ بْنُ غِيَاثٍ عَنْ مُصْعَبِ بْنِ سُلَيْمٍ حَدَّثَنَا
أَنْسُ بْنُ مَالِكٍ قَالَ رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُقْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا)
رواه مسلم⁴

Hadis diatas menjelaskan bahwa Rasulullah saw saat makan beliau duduk bersimpuh pada kedua lutut dan meletakkan telapak kaki kiri kanan sebagai ungkapan

³*Ibid.*, h. 179.

⁴Abû al-Husayn Muslim ibn al-Hajjâj al-Qushayrî al-Naysâbûrî, *Sahîh Muslim, kitab al-Asyrab, bab Istihbâb Tawâddu al akli wa sifat qû'dah*, juz 2, No. 2044, (Beirut-Lebanon: Dar al-Fikri, 1414H/1994M), h. 289.

kerendahan kepada Rabb, etika dihadapan-Nya, menghormati makanan serta menghargai orang yang memberi makan. Duduk seperti inilah yang diajarkan oleh Nabi saw karena paling bermanfaat dan paling baik, semua organ tubuh berada pada posisi aslinya sesuai penciptaan Allah swt.⁵ Kemudian Nabi saw melarang makan dalam keadaan bersandar, seperti sabda beliau:

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا مِسْعَرٌ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ سَمِعْتُ أَبَا جَحِيفَةَ
يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا أَكُلُ مُتَّكِئًا (رواه
البخارى)⁶

Nabi saw tidak menyukai makan dalam keadaan bersandar karena menurut Nabi saw dapat menimbulkan kesombongan dan mengagungkan dirinya. Disamping itu juga Nabi saw juga mengungkapkan bahwa makan dengan posisi bersandar dapat mengakibatkan perut menjadi besar. Beberapa hadis tadi menjelaskan agar memilih posisi ketika makan dan posisi makan yang salah dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan bagi kita, hal ini pun sudah diajarkan Nabi saw bagaimana posisi makan yang baik, Nabi saw mengajarkan posisi makan yang baik agar saat makan kita tawadhu kepada Allah saw, menjaga kesehatan dan penting untuk diketahui dan diperhatikan bagi orang yang makan, agar memilih sikap duduk yang nyaman mungkin dan Nabi saw melarang makan dalam keadaan bersandar agar tidak menimbulkan kesombongan, dapat mengganggu saluran pencernaan dan membuat perut menjadi

⁵Sayyid Abdul Hakim, *Resep Hidup Sehat Cara Nabi*, (Solo: Kiswah Media, 2011), diterj. Abu Nabil, h. 87.

⁶Abû ‘Abd Muhammad ibn Ismâ’il Al-Bukhârî, *Shahîh al-Bukhârî, Kitâb al-ath’amah, bab al-akli muttaki’an*, No. 5053, Juz 3, (Bandung: CV Dipenogoro, t.th.), h. 2232.

buncit.⁷ Disamping itu juga posisi makan sambil bersandar menurut Nabi saw adalah model duduk yang paling buruk.

Fenomena makan dalam keadaan bersandar ini sering terjadi dikehidupan sehari-hari apabila sedang makan, menurut sebagian orang bahwa makan dalam keadaan bersandar terasa enak dan nyaman, bermacam-macam cara orang yang sedang makan, ada yang makan dalam keadaan bersandar, hal ini pun padahal tidak disukai oleh Nabi saw, dalam hal keletihan ada yang makan sambil berbaring, ada yang sakit makan sambil bersandar, apalagi pada zaman sekarang yang sudah berbeda keadaan pada zaman Nabi Muhammad saw, dimana pada zaman sekarang tersedianya meja-meja makan yang memudahkan orang yang makan dalam keadaan bersandar. Nampak jelas pada zaman sekarang tersedianya fasilitas-fasilitas yang memberikan kenyamanan untuk makan, padahal Nabi saw mengajarkan bagaimana posisi makan yang baik dan bagaimana etika seorang muslim ketika hendak makan.

B. Adab Makan Sesuai Petunjuk Nabi saw

Makanan dalam kamus bahasa arab diartikan dengan makan atau makanan.⁸ Sedangkan menurut kamus bahasa Indonesia makan adalah memasukkan sesuatu ke dalam mulut, kemudian mengunyah dan menelannya.⁹ Makanan adalah segala bahan yang kita makan atau yang masuk kedalam tubuh yang membentuk dan mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga atau mengatur semua proses dalam tubuh.¹⁰ Kata *akala* (makan) dalam Alquran maka dapat ditemukan dalam konteks

⁷Al-Harîts bin Zaidan al-Mâzidi, *Adab-Adab Makan*, vol 5, Edisi 29, diterj. Abdul Aziz (Adz-Dzakhirah al-Islamiyyah, 1428H), h. 48.

⁸A.W. Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Yogyakarta: Pustaka Progresef, 1984), h. 35.

⁹Pusat Pembinaan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h. 546.

¹⁰ *Ibid.*, h. 547.

pembicaraan Tuhan tentang pemeliharaan dan nikmat-Nya kepada manusia.¹¹

1. Adab Sebelum Makan
 - a. Niat yang baik
 - b. Makan yang Halal
 - c. Membasuh Tangan
 - d. Tidak Makan Saat Masih Kenyang
 - e. Memenuhi Undangan
 - f. Menghindari Wadah dari Emas atau Perak
 - g. Mengundang orang yang melewati Tempat Perjamuan
 - h. Rendah Hati
 - i. Memberikan sebagian hidangan kepada tetangga
 - j. Tidak Berlebihan
2. Adab Saat Makan
 - a. Memulai makan dengan mengucap basmalah
 - b. Makan dengan Tangan Kanan
 - c. Makan dengan Tiga Jari
 - d. Memakan dari Sisi Depan
 - e. Tidak boleh Mencela Makanan
 - f. Tidak banyak makan
 - g. Tidak Meniup Makanan
 - h. Tidak Duduk Bersandar
3. Etika Setelah Makan¹²
 - a. Bersyukur Kepada Allah atas Nikmat-Nya.
 - b. Mendo'akan penghidang Makanan
 - c. Membersihkan mulut dan berkumur
 - d. Menyela-nyela gigi
 - e. Mencuci tangan
 - f. Bersiwak
 - g. Tidak berlama-lama duduk setelah makan

¹¹M. Quraish Shihab, *Membumikan Alquran, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), h. 447.

¹²Abdul Aziz bin Fathi as-Sayyid Nada, *Ensiklopedi Etika Islam*, h. 426-430.

- h. Tidak membawa sesuatu dari hidangan
- i. Tidak langsung tidur usai makan.

C. Fiqh al-Hadits

Fiqh al-hadits terdiri dari dua kata bahasa arab *fiqh* dan *hadits*, *fiqh* secara etimologis berarti pengetahuan, pemahaman, atau pengertian. Secara terminologis *fiqh* didefinisikan sebagai “ilmu tentang hukum-hukum syar’iyyah amaliah yang diperoleh dari dalil-dalil yang terinci.”¹³ Sedangkan hadis dalam bahasa arab secara literal bermakna komunikasi, cerita, perbincangan, religious atau sekuler, historis, atau kekinian.¹⁴ Jadi hadis adalah segala sesuatu yang dinisbatkan kepada Nabi saw baik berupa perilaku, perkataan, persetujuan beliau akan tindakan sahabat atau diskripsi tentang sifat dan karakter mereka.¹⁵

Kombinasi dari dua kata berbahasa Arab di atas kemudian melahirkan *fiqh al-hadîts*. Secara sederhana dapat diartikan sebagai pemahaman terhadap hadis Nabi saw. Yang dimaksud dengan *fiqh al-hadîts* adalah memahami hadis dan mengeluarkan maknanya.¹⁶

D. Pemahaman Hadis Makan Sambil Bersandar

Shahîh al-Bukhârî, Juz 3, Kitab al-ath’imah, Bab al-akli muttaki’an no.: 5053.

¹³Saifuddin, *Fiqh al-Hadis: Perspektif Historis dan Metodologis*, (Banjarmasin: Jurnal fakultas Ushuluddin, 2012), vol 11, no. 2, h. 189.

¹⁴Nizar Ali, *Memahami Hadis Nabi, Metode dan Pendekatan*, (Yogyakarta: IDEA Press, 2011), h. 9.

¹⁵*Ibid.*, h. 10.

¹⁶Saifuddin, *op.cit.*, h. 190-191.

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا مِسْعَرٌ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ سَمِعْتُ أَبَا جُحَيْفَةَ
يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنِّي لَا أَكُلُ مُتَكَبِّرًا (رواه
البخارى)¹⁷

*Telah menceritakan kepada kami Abu Nu'aim
Telah menceritakan kepada kami Mis'ar dari Ali bin Al
Aqmar Aku mendengar Abu Juhaifah berkata;
Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:"Aku
tidaklah makan sambil bersandar." (HR. al-Bukhâri)*

*Shahîh al-Bukhâri, Juz 3, Kitab al-ath'imah, Bab al-akli
muttaki'an no: 5054.*

حَدَّثَنِي عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ أَخْبَرَنَا جَرِيرٌ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ
الْأَقْمَرِ عَنْ أَبِي جُحَيْفَةَ قَالَ كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فَقَالَ لِرَجُلٍ عِنْدَهُ لَا أَكُلُ وَأَنَا مُتَكَبِّرٌ (رواه البخارى)¹⁸

*Telah menceritakan kepadaku Utsman bin Abu
Syaibah Telah mengabarkan kepada kami Jarir dari
Manshur dari Ali bin Al Aqmar dari Abu Juhaifah ia
berkata; Suatu ketika, aku bersama Nabi shallallahu
'alaihi wasallam, kemudian beliau bersabda kepada
seorang laki-laki yang ada di sisinya: "Aku tidak akan
makan sambil bersandar." (HR. Bukhari)*

Hadis makan sambil bersandar mempunyai 13 jalur
periwayatan, semua hadis tersebut berasal dari sahabat Nabi
saw, yaitu dari Abû Juhaifah, kecuali satu hadis dari *Sunan Ibnu
Mâjah* dan *Sunan al-Dârîmi*, dan dua hadis dari *Musnad Ahmad
Ibn Hanbal*, satu hadis yang diriwayatkan oleh *at-Tirmidzi*

¹⁷Abû 'Abd Muhammad ibn Ismâ'il al-Bukhâri, *Shahîh al-Bukhâri*,
h. 2232.

¹⁸*Ibid.*

berkualitas *hasan* dan al-Albani juga menilai hadis yang ada dalam kitab at-Tirmidzî berkualitas *hasan shahîh*.¹⁹ Kualitas hadis makan sambil bersandar yang tadinya dinilai *hasan* oleh at-Tirmidzi, naik derajatnya menjadi *Shahîh Lighayrih*, karena hadis makan sambil bersandar terdapat pada kitab *Shahîh al-Bukhâri*.

Secara tekstual Redaksi hadis makan sambil bersandar yaitu لَا أَكُلُ مَتَكِّئًا (Aku tidak makan sambil bersandar) Lafaz لَا dalam hadis لَا أَكُلُ مَتَكِّئًا dalam bahasa arab dipahami sebagai Lâ Nafi bermakna meniadakan, secara harfiah Lâ berarti tidak, bukan, kata Lâ ini tidak bermakna larangan secara tegas. Sedangkan lafaz أَكُلُ dalam bahasa arab sebagai *fi'il mudhâri*²⁰ dengan *dhâmir* ana, fa'ilnya disebut dengan *dhâmir mustatir*.²¹ *Dhâmir* ana ini menunjukkan kata ganti orang yang pertama, jadi yang dimaksud adalah Nabi Muhammad saw. Sedangkan makan berarti dalam segala bentuk makanan yang dimakan.

Sedangkan Lafaz مَتَكِّئًا dalam bahasa arab dipahami sebagai *hâl*, *hâl* adalah menerangkan perihal atau perilaku fa'il, menerangkan keadaan seseorang, menerangkan keadaan sesuatu, jadi dapat dipahami bahwa maksud lafaz مَتَكِّئًا adalah keterangan bahwa Nabi saw tidak makan sedang bersandar, menurut kamus bahasa Arab مَتَكِّئًا berarti bersandar dan

¹⁹Muhammad Nashiruddin al-Albani, *Shahih Sunan at-Tirmidzi*, Juz 2, diterjemahkan Fahrurazi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), h. 463.

²⁰Fi'il Mudhâri adalah kata kerja yang menunjukkan perbuatan yang sedang atau akan terjadi (*al-Hâllal-Istiqbâl*).

²¹Dhâmir mustatir yaitu fa'il yang tidak diucapkan, tidak ditulis, tetapi dapat dipahami dari makna kalimat.

bertelekan.²² مُتَكِيًا disini dikatakan juga posisi duduk miring kesalah satu sisi badannya dan meletakkan tangan ke lantai.²³

مُتَكِيًا juga diartikan makan dengan menopangkan tubuh diwaktu duduk di atas hamparan atau kasur empuk di bawahnya.²⁴ Sedangkan menurut kamus bahasa Indonesia berarti bersangga, bertopang. Bersandarkan berarti bertumpukan atau bertumpu.²⁵ لَا أَكُلُ مُتَكِيًا “aku tidak makan sambil bersandar” artinya tidak duduk dengan sempurna, aku tidak duduk untuk makan seperti orang yang banyak makan dimana ia duduk dengan posisi sempurna (bersandar), tapi aku duduk dengan bersimpuh dan aku makan sedikit.²⁶ Secara teks Nabi saw melarang makan sambil bersandar, tetapi makna larangan tersebut tidak secara tegas.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa hadis makan sambil bersandar dilarang dan larangan ini hanya bersifat *makruh* tidak disukainya makan sambil bersandar, sebab dari makna secara bahasa tadi, tidak ditemukan larangan secara pasti yang menunjukkan haramnya makan sambil bersandar serta tidak ada shigat yang menjelaskan keharaman tersebut.

Hadis makan sambil bersandar memberikan petunjuk tentang cara makan Nabi saw ketika itu, yakni bahwa Nabi saw tidak makan sambil bersandar, dikarenakan untuk menunjukkan *ketawdhu'an* kepada Allah swt pada saat makan. Dengan

²²Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT Mahmud Yunus, 2010), h. 412.

²³Al-Imam al-Hafizh Ibnu Hajar al Asqalani, *Fathul Baari, Penjelasan Kitab Shahih al-Bukhari*, h. 675.

²⁴Majelis Tertinggi untuk Urusan Keislaman Mesir, *Muntakhobu Minassunnah*, h. 36.

²⁵ Pusat Pembinaan Pengembangan Bahasa, *op.cit.*, h. 964.

²⁶Al-Nawâwî, Abû Zakâriyâ yahyâ bin syarâf, *Sahih Muslim bi Syarhi al-Imâm al-Nawâwî*, Juz 9, (Beirut: Dar al-Fikr, 1414H/1994M), h. 806. Lihat juga Imam al-Nawâwî, *Syarah Sahih Muslim*, diterj. Fathoni Muhammad, Juz 9, (Jakarta: Dar as-Sunnah, 2011), h. 806.

berpatokan kepada hadis yang diteliti, peristiwa yang melatarbelakangi timbulnya hadis makan sambil bersandar adalah kisah seorang Arab sebagaimana dalam riwayat lain oleh Ibnu Majah dan Ath-Tabrani dari Abdullah bin Basar dengan sanad *hasan*, aku pernah menghadiahi Nabi saw seekor kambing lalu Nabi saw memakannya dengan duduk mengangkat satu kaki, seorang Arab tersebut bertanya, duduk macam apakah ini? Nabi pun menjawab, ”*Sesungguhnya Allah menjadikanku seorang hamba yang mulia dan tidak menjadikanku seorang yang sombong lagi pembangkang.*”²⁷

Kemudian dalam riwayat lain dari jalan Ayyub, dari Zuhri berkata, “Datang kepada Nabi saw satu malaikat yang belum pernah mendatangi beliau, lantas malaikat ini berkata, ‘Rabb-Mu memberimu pilihan antara menjadi hamba dan Nabi atau raja dan Nabi. ‘Beliau melihat jibril seolah-olah meminta pendapatnya, maka jibril berisyarat kepada beliau untuk merendahkan diri. Lalu beliau menjawab,’(Aku pilih) menjadi seorang hamba dan Rasul, ‘Zuhri berkata, ‘karenanya, beliau tidak pernah makan sambil bersandar.”²⁸

Dengan berpatokan kepada latar belakangnya timbulnya hadis tersebut, perbuatan yang dilakukan oleh Nabi saw dalam kapasitas beliau sebagai Rasulullah saw, dikatakan demikian karena dalam hadis makan sambil bersandar merupakan ciri seorang yang angkuh dan sombong dan juga diberitakan bahwa makan sambil bersandar akan membahayakan tubuh.²⁹ Informasi yang demikian itu hanya dapat dikemukakan oleh Nabi saw dalam kapasitas beliau sebagai Rasulullah saw.

Kemakruhan makan sambil bersandar diberikan Nabi saw apabila dalam diri seorang muslim timbul sifat sombong, membesarkan diri dan menimbulkan kemewahan, dari hadis

²⁷Al-Hafiz Abî al-‘alî Muhammad ‘Abd ar-Rahim al-Mubarakafuri, *Tuhfatu al-Aḥwadhî: Syarh Jami’ at-Tirmidzî*, juz 5 (Beîrut: Dâr al-Fikr, t.th.), h. 557.

²⁸Sayyid Abdul Hakim, *Resep Hidup Sehat Cara Nabi*, h. 86-87.

²⁹Al-Imam al-Hâfiz Syihâb al-Dîn Aḥmad bin ‘Alî bin Hajar al-Asqâlanî, *Fathul Baari bisyarah al-Bukhari*, h. 279.

makan sambil bersandar, dapat dipahami bahwa yang dikehendaki atau tujuan dari hadis ini disabdakan adalah supaya tidak menimbulkan sifat sombong dan angkuh, sebagaimana firman Allah swt dalam Q.S as-Sajadah ayat 15 yang berbunyi:

إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ
وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ (15)

Ayat ini menjelaskan untuk merendahkan hati dan tidak menyombongkan diri terhadap Allah swt dengan tidak melaksanakan ibadah atau perintah-Nya. Ayat ini menambah keyakinan bahwa larangan Rasulullah saw bagi orang yang makan sambil bersandar tidak bertentangan dengan ayat Alquran, karena dalam larangan ini disebabkan kekhawatiran Rasulullah saw bagi orang yang menggunakan meja makan.³⁰

Makan dalam keadaan bersandar biasa dilakukan oleh raja-raja Ajam (*non-Arab*), hal ini menurut Nabi saw adalah perbuatan orang-orang yang mengagungkan dirinya dan juga dapat membahayakan tubuh, dikarenakan dapat merusak pencernaan, karena alasan tersebutlah Nabi saw melarang makan dalam keadaan bersandar.³¹ Bukan termasuk tuntutanku makan sambil bersandar, dengan demikian dapat dipahami Nabi saw tidak makan sambil bersandar untuk menunjukkan kerendahan hatinya dan menjauhi sifat sombong.

Pemahaman secara kontekstual tersebut dapat saja timbul, misalnya saja dengan tersedianya meja-meja makan dan fasilitas-fasilitas yang memudahkan seseorang untuk makan dapat menimbulkan kesombongan dan kemewahan bagi seseorang yang menggunakan fasilitas tersebut, maka demikian tersebut dilarang dalam ajaran Islam. Karena keutamaan makan dengan rendah hati kepada Allah swt adalah sarana untuk

³⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, vol 11, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 194.

³¹Al-Hafiz Abî al-‘alî Muhammad ‘Abd ar-Rahim al-Mubarakafuri, *Tuhfatu al-Aḥwadzî: Syarh Jami’ at-Tirmidzî*, juz 5, h. 558.

mencapai tujuan yaitu tidak menyia-nyiakan makanan pemberian Allah swt dengan sikap yang berlebihan dan menimbulkan sikap sombong, untuk itu yang terpenting adalah memanfaatkan makanan tersebut dengan sebaik-baiknya dan seperlunya saja, dengan selalu memperhatikan kebersihan dan kesehatan, adapun tata caranya diserahkan kepada kita sesuai dengan tingkat kehidupan pada saat ini, misalnya dengan menggunakan fasilitas-fasilitas yang memberikan kenyamanan untuk makan, tetapi tidak menimbulkan kesombongan pada dirinya. Dengan kata lain, mengamalkan hal tersebut bukan berarti tidak mengikuti sunnah Nabi saw. Pemahaman kontesktual hadis ini memberikan gambaran bahwa Nabi saw tidak menyukai makan dalam keadaan bersandar karena dapat menimbulkan kesombongan dan kemewahan. Adapun dengan tersedianya meja makan maka untuk memudahkan makan dan itu mubah selama tidak berakhir kepada kesombongan.³²

Menurut Ibnu Qash bahwa Nabi tidak menyukai makan posisi bersandar itu adalah bagian dari ciri khas kenabian Muhammad, dan menurut Imam Baihaqi yang demikian itu adalah perilaku para raja dan pembesar waktu itu.³³

Menurut pandangan kesehatan bahwa makan dalam keadaan bersandar dapat menyebabkan makanan tersasar masuk kesaluran nafas (*aspirasi*). Dalam kondisi normal makanan yang ditelan hanya masuk ke *esofagus* (saluran cerna bagian atas) dan tidak masuk ke trakea (saluran nafas bagian atas), sebab pada saat menelan, celah laring akan ditutup oleh *epiglottis*. Namun apabila duduk bersandar rongga tenggorokan di belakang mulut (*orofaring*) serta saluran nafas atas (*laring-trakea*) akan berada pada satu garis lurus dan epiglottis akan tertarik kearah cranio anterior (arah kepala atas depan). Dengan demikian, celah laring

³²Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, h. 6.

³³Ayyub Hasan, *Etika Islam, Menuju Kehidupan yang Hakiki*, h. 516.

akan terbuka sehingga keadaan ini akan mempermudah terjadinya aspirasi.³⁴

Selain itu, makan dalam keadaan tengkurap juga ditafsirkan dengan bersandar pada lambung, salah satunya berisiko membahayakan orang yang makan yakni model makan bersandar pada lambung, sebab perbuatan ini menjadikan saluran makanan tidak dalam kondisi normal, menghambat laju makanan ke lambung dan menekan lambung, sehingga tidak terbuka dengan baik untuk menerima makanan, juga lambung ikut miring tidak tegak, akibatnya makanan sulit sampai ke lambung, dalam kondisi ini kerongkongan dan organ-organ telan lainnya menyempit.³⁵

E. Posisi Duduk yang Dianjurkan Nabi Saw

Posisi duduk ketika makan terbagi menjadi dua bagian, yaitu jenis posisi yang terlarang dan posisi duduk yang dianjurkan. Posisi duduk yang terlarang yang berdasarkan petunjuk Nabi saw yaitu makan sambil bersandar, baik bersandar dengan tangan kanan ataupun kiri, seperti yang dijelaskan tadi, bahwa itu adalah ciri seorang yang angkuh dan sombong, seperti Nabi saw bahwa makan sambil bersandar itu tidak termasuk tuntunanku, kemudian duduk yang dianjurkan oleh Nabi saw yaitu dengan berdasarkan hadis yang diriwayatkan oleh Sahih Muslim yaitu:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَأَبُو سَعِيدٍ الْأَشْجِيُّ كِلَاهُمَا عَنْ حَفْصِ
قَالَ أَبُو بَكْرٍ حَدَّثَنَا حَفْصُ بْنُ غِيَاثٍ عَنْ مُصْعَبِ بْنِ سُلَيْمٍ حَدَّثَنَا

³⁴Dini Nuris Nuraini, *Terapi Makanan, Upaya Pencegahan Penyakit Melalui Pola Makan Hidup yang Sehat*, h. 158.

³⁵Sayyid Abdul Hakim, *op.cit.*, h. 88-89.

Laila, Hadis tentang Posisi Makan...

أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ قَالَ رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُقْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا)
رواه مسلم³⁶

Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah dan Abu Sa'id Al Asyaj, keduanya dari Hafsh. Abu Bakr berkata; Telah menceritakan kepada kami Hafsh bin Giyats dari Mush'ab bin Sulaim, telah menceritakan kepada kami Anas bin Malik dia berkata; "Aku pernah melihat Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam makan kurma dalam keadaan duduk iq'a (posisi duduk tanpa kursi dengan menegakkan kedua kakinya)." (HR. Muslim)

Meskipun hadis yang menyatakan bahwa Nabi saw tidak makan sambil bersandar tidak diriwayatkan oleh sahih Muslim, tetapi di dalam kitabnya dijelaskan bagaimana cara duduknya Nabi saw pada saat makan dan dalam syarahnya sahih muslim dijelaskan bahwa Nabi saw tidak pernah makan sambil bersandar, bunyi teks hadisnya yaitu: Perkataan مُقْعِيًا “duduk bersimpuph” yaitu duduk dengan melipat betis ke belakang dan ditindih dengan pantat.³⁷

Cara duduk seperti ini adalah duduk dengan sopan. Nabi saw seperti ini agar membuatnya tidak betah banyak makan sehingga tidak terlalu banyak makan. Duduk yang menegakkan kedua telapak kaki dan duduk di atas kedua tumitnya, gaya seperti ini adalah gaya seorang yang giat dan tangkas, Beliau duduk demikian agar membuatnya tidak betah duduk sehingga tidak terlalu banyak makan, biasanya orang yang duduk macam ini tidak dapat duduk dengan tenang, dengan begitu ia tidak akan makan terlalu banyak, karena seseorang yang duduk

³⁶Abû al-Husayn Muslim ibn al-Hajjâj al-Qushayrî al-Naysâbûrî, *Sahîh Muslim*, h. 289.

³⁷Al-Nawâwî, Abû Zakâriyâ yahyâ bin syarâf, *Sahîh Muslim bi Syarhi al-Imâm al-Nawâwî*, h. 806.

dengan posisi enak biasanya akan menyantap makanan lebih banyak walaupun ada juga yang makannya banyak meski posisi duduknya tidak mengenakan, ada juga makannya sedikit walaupun posisi duduknya mengenakan, hanya saja lebih baik mengambil posisi duduk yang sewajarnya agar hal itu membuatnya tidak makan terlalu banyak, karena makan terlalu banyak bukan perbuatan yang pantas untuk dilakukan.³⁸

Model duduk dengan melipat betis dan ditindih dengan pantat adalah model duduk yang paling bermanfaat dan paling baik, karena semua organ tubuh berada pada posisi aslinya sesuai penciptaan Allah swt selain itu juga merupakan posisi makan yang sopan, kondisi yang paling baik saat manusia makan adalah apabila organ tubuhnya berada pada keadaan alaminya.³⁹

Hadis yang diriwayatkan oleh Sahih Muslim ini mengokohkan makna hadis makan sambil bersandar, bahwa duduknya Nabi saw ketika makan adalah duduknya orang yang sedikit makan, kemudian mengenai gayanya ialah agar cepet selesai. Maka kedua cara dan gaya itu sepatutnya menjadi contoh dan akhlak pula bagi setiap muslim.⁴⁰

F. Penutup

Secara tekstual, hadis makan sambil bersandar memberikan pemahaman bahwa Nabi saw tidak menginginkan umatnya mengikuti orang-orang terdahulu sebelum kita, yang mengagungkan dirinya, yang menimbulkan sikap sombong dan kemewahan. Para ulama sepakat bahwa makan sambil bersandar itu makruh, dan hadis makan sambil bersandar ini berderajat *Sahih Li ghayrih*.

³⁸ Muhammad bin Shalih al-Utsaimin, *Syarah Riyadus Shalihin*, diterj Ali Nur (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2008), h. 227.

³⁹ Sayyid Abdul Hakim, *op.cit.*, h. 89.

⁴⁰ Majelis Tertinggi untuk Urusan Keislaman Mesir, *Muntakhobu Minassunnah*, h. 38.

Laila, *Hadis tentang Posisi Makan...*

Secara kontekstual, makan sambil bersandar tidak dilarang, asalkan tidak menimbulkan kemewahan dan kesombongan, adapun dengan tersedianya meja-meja makan dan fasilitas-fasilitas yang memudahkan seseorang untuk makan tidak dilarang, asalkan tidak berakhir pada kemewahan dan kesombongan seperti yang dijelaskan tadi. Sedangkan posisi makan sambil bersandar dari segi kesehatan membahayakan kesehatan tubuh adalah posisi duduk dengan posisi condong atau menyandarkan tubuhnya kesamping yang mengakibatkan posisi saluran pencernaan tidak lurus seperti layaknya sehingga hal ini dapat merusak pencernaan.

DAFTAR PUSTAKA

- A.W. Munawwir. *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Yogyakarta: Pustaka Progresef, 1984.
- Abdul Hakim, Sayyid. *Resep Hidup Sehat Cara Nabi*. Solo: Kiswah Media, 2011.
- al-Albani, Nashiruddin. *Shahih Sunan at-Tirmidzi*, diterjemahkan Fahrurazi. Jakarta: Pustaka Azzam, 2006.
- Al-Hafiz Abî al-‘alî Muhammad ‘Abd ar-Rahim al-Mubarakafuri, *Tuhfatu al-Aḥwadzî: Syarḥ Jami’ at-Tirmidzî*. Beîrut: Dâr al-Fikr, t.th.

- Ali, Nizar. *Memahami Hadis Nabi, Metode dan Pendekatannya*. Yogyakarta: IDEA Press, 2011.
- al-Mâzidi, Al-Harîts bin Zaidan. *Adab-Adab Makan*, vol 5, Edisi 29, diterj. Abdul Aziz, Adz-Dzakhirah al-Islamiyyah: 1428 H.
- Al-Nawâwî, Abû Zakâriyâ yahyâ bin syarâf. *Sahîh Muslim bi Syarhi al-Imâm al-Nawâwî*. Beirut: Dar al-Fikr, 1414H/1994M.
- al-Nawâwî, *Syarah Sahîh Muslim*, diterj. Fathoni Muhammad. Jakarta: Dar as-Sunnah, 2011.
- al-Naysâbûrî, Abû al-Husayn Muslim ibn al-Hajjâj al-Qushayrî. *Sahîh Muslim*. Beirut-Lebanon: Dar al-Fikr, 1414H/1994M.
- as-Sayyid Nada, Abdul Aziz bin Fathi. *Ensiklopedi Etika Islam*. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2005.
- Ismâ'il Al-Bukhârî , Abû 'Abd Muhammad ibn. *Shahîh al-Bukhârî, Kitab al-* Bandung: CV Dipenogoro, t.th.
- Purwakania Hasan, Alaih B. *Pengantar Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT Raja grafindo Persada:1991.
- Pusat Pembinaan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1990.
- Saifuddin, *Fiqh al-Hadis: Persepektif Historis dan Metodologis*. Banjarmasin: Jurnal fakultas Ushuluddin, 2012.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Alquran, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah*, vol 11. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Utsaimin, Muhammad bin Shalih. *Syarah Riyadus Shalihin*. diterj Ali Nur. Jakarta: Darus Sunnah Press, 2008.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT Mahmud Yunus, 2010.

Laila, *Hadis tentang Posisi Makan...*