

Pandangan Mahasiswa PSKPS 2022 Terhadap Kebiasaan Makan Dan Minum Sambil Berdiri

Ahmad Fakhruddin Arrazy

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia.

Email: ahmadfakhruddinarrazy@gmail.com

Ahmad Hariadi

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia.

Email: ahmadhariadi07424@gmail.com

Muhammad Adjie Al Amin

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia.

Email: adjie.al.amin2@gmail.com

ABSTRAK

Islam adalah agama yang telah banyak mengajarkan perihal etika dan moral. Bahkan etika juga sangat diperhatikan oleh Nabi Muhammad Saw. yang menunjukkan betapa pentingnya hal tersebut. Akan tetapi pada masa kini etika menjadi hal yang kurang diperhatikan. Salah satunya ialah etika makan dan minum secara berdiri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pandangan mahasiswa PSKPS 2022 terhadap kebiasaan makan dan minum sambil berdiri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui angket berupa kuisioner. Dari data yang terkumpul, diperoleh hasil yang menunjukkan semua responden pernah dan sering melakukan makan dan minum sambil berdiri terlepas dari riwayat pendidikan mahasiswa. Alasan yang disampaikan pun cukup beragam dengan mayoritas terpusat pada alasan terburu-buru. Padahal, perilaku ini dapat menyebabkan dampak buruk bagi tubuh. Oleh sebab itu, diharapkan setiap individu memiliki kesadaran untuk menjalankan etika sesuai dengan yang diajarkan islam.

Kata Kunci: *Etika Makan, Etika Minum, Etika Islam*

ABSTRACT

Islam is a religion that has taught a lot about ethics and morals. Even ethics is very concerning to the Prophet Muhammad. which shows how important it is. However, nowadays, ethics has become less attention. One of them is the etiquette of eating and drinking, and standing up. Therefore, researchers are interested in conducting research that aims to determine the views of PSKPS 2022 students on eating and drinking habits while standing. The method used in this research is descriptive quantitative research. The data collection technique in this study was through a questionnaire in the form of a questionnaire. The data collected showed that all respondents often had eaten and drank while standing, regardless of the student's educational history. The reasons given were also quite diverse, with the majority centered on reasons to hurry. However, this behavior can have harmful effects on the body. Therefore, it is hoped that every individual has the awareness to carry out ethics by what Islam teaches.

Keyword: *Ethics for eating, Ethics for drinking, Ethics for Islam*

PENDAHULUAN

Islam adalah agama yang paling sempurna. Islam tidak hanya mengatur bagaimana hubungan manusia dengan Sang Pencipta alam semesta, tetapi juga mengatur segala etika atau tata perilaku manusia di dunia, mulai dari hal yang besar sampai hal yang kecil. Salah satu hal yang banyak diatur dalam ajaran agama ialah mengenai etika dan moral. Dalam Islam, etika sudah menjadi bagian penting dalam keseharian seorang muslim. Mulai dari bangun tidur hingga tidur kembalipun sarat akan nilai etika.

Akan tetapi, perhatian Islam yang begitu besar terhadap etika seakan akan menjadi hal yang tidak begitu penting terhadap jalannya kehidupan sehari-hari. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh ketidakpedulian umat muslim akan ajaran agamanya serta pengaruh masuknya budaya asing yang dianggap lebih baik dan maju dibanding ajaran yang telah ada dalam Islam. Baik golongan tua maupun muda saat ini seakan saling membenarkan apa yang mereka lakukan. Yang muda mencontoh yang tua, dan yang tua merasa apa yang ia lakukan sudah benar karena dicontoh oleh yang muda. Hal ini menjadikan etika yang sebenarnya buruk dianggap menjadi biasa ketika banyak orang yang melakukannya.

Salah satu etika yang kurang baik yang telah dilakukan banyak orang ialah makan dan minum sambil berdiri. Saat ini, makan dan minum sambil berdiri bahkan lebih-lebih makan merupakan kebiasaan masyarakat, bahkan menjadi tontonan yang sangat mudah dilihat di segala situasi dan kondisi terutama di perkotaan, baik itu di mall, pasar tradisional, bahkan di area pendidikan sekalipun, tidak ketinggalan di kalangan remaja atau anak-anak saat ini. Padahal, ketika makan ataupun minum, telah dianjurkan agar melakukannya sambil duduk.

Adab makan dan minum seorang muslim sudah dicontohkan langsung oleh Rasulullah Saw., hal ini tentu bukan untuk mengekang kaum muslimin, tapi justru menjadi bukti betapa agama ini memperhatikan kehidupan umatnya agar hidupnya berjalan baik dan penuh dengan berkah. Nabi Muhammad Saw. adalah suri tauladan bagi setiap umat muslim. Setiap perbuatan yang dilakukan hendaknya mencontoh dari yang telah dilakukan oleh Nabi Muhammad Saw. Permasalahan mengenai etika dan adab ketika makan dan minum telah terjabarkan dalam hadist Nabi Muhammad Saw. terdapat beberapa hadist yang membolehkan, namun ada juga beberapa hadist yang melarang hal demikian. Tentunya, setiap ketentuan yang telah tertera terdapat hikmah dibalikinya. Di antara tindakan tersebut pasti terdapat tindakan yang terbaik menurut perspektif agama maupun kesehatan. Oleh karena itu, hendaknya setiap muslim memilih untuk mengamalkan yang lebih banyak manfaatnya dibandingkan mudharatnya.

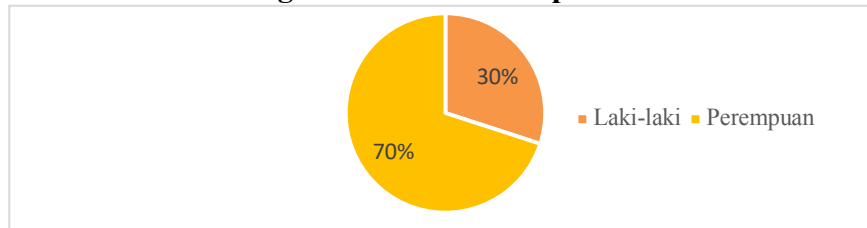
Berdasarkan fenomena-fenomena yang disebutkan di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pandangan mahasiswa PSKPS 2022 terhadap kebiasaan makan dan minum sambil berdiri dan juga tinjauan dari perspektif agama maupun kesehatan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Data penelitian pada metode kuantitatif berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013:7). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui angket berupa kuisioner yang kami sebarakan melalui grup whatsapp mahasiswa PSKPS 2022. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa PSKPS 2022 yang beragama

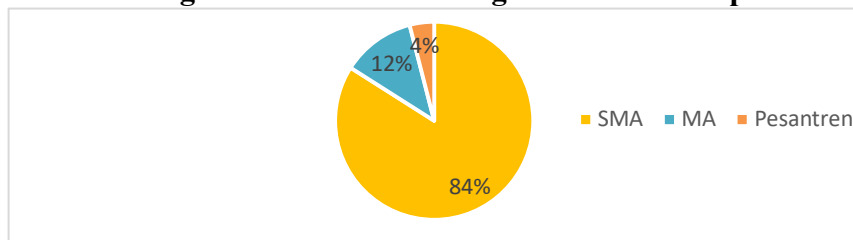
islam. Pengumpulan data dilakukan sejak hari Jumat, 16 September 2022 sampai dengan hari Selasa, 20 September 2022.

HASIL PEROLEHAN DATA
Diagram 1. Jumlah Responden



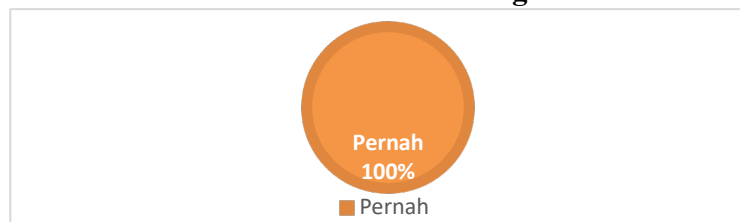
Berdasarkan data pada diagram 1, diketahui total responden yang didapat sebanyak 50 responden, dengan jumlah laki-laki sebanyak 15 responden (30%) dan perempuan sebanyak 35 responden (70%).

Diagram 2. Latar Belakang Pendidikan Responden



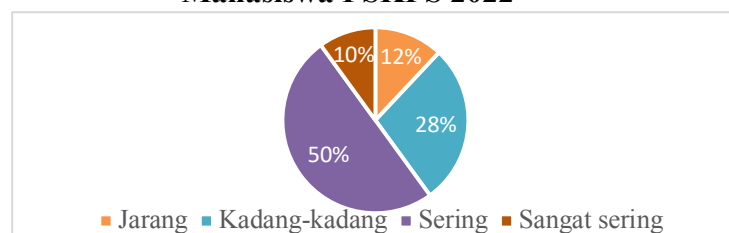
Berdasarkan data pada diagram 2, mayoritas responden berasal dari lulusan SMA, yakni sebanyak 42 responden (84%). Kemudian yang berasal dari lulusan MA sebanyak 6 responden (12%) dan lulusan pesantren sebanyak 2 responden (4%).

Diagram 3. Makan dan Minum Berdiri di Kalangan Mahasiswa PSKPS 2022



Berdasarkan data pada diagram 3, mayoritas mahasiswa PSKPS 2022 pernah melakukan makan dan minum sambil berdiri dengan total 50 responden (100%).

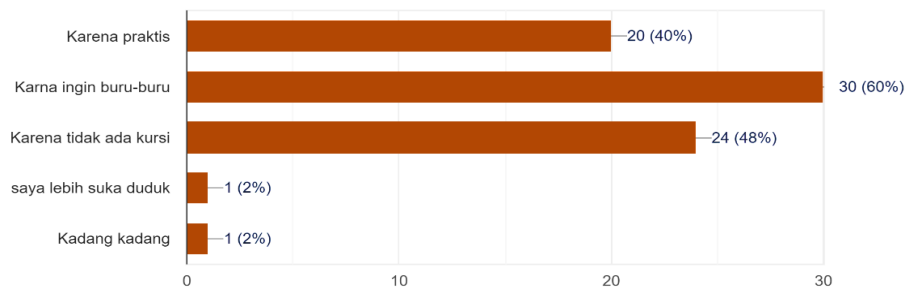
Diagram 4. Skala Kebiasaan Makan dan Minum Berdiri di Kalangan Mahasiswa PSKPS 2022



Berdasarkan data pada diagram 4, mayoritas responden sering melakukan kebiasaan makan dan minum sambil berdiri, yaitu sebanyak 25 responden (50%). Terdapat 14 responden (28%) yang kadang-kadang melakukan makan dan minum sambil berdiri. Terdapat 6 responden (12%) yang jarang melakukan kebiasaan makan dan minum sambil

berdiri. Sisanya, terdapat 5 responden (10%) yang sangat sering melakukan kebiasaan makan dan minum sambil berdiri.

Diagram 5. Alasan Mahasiswa PSKPS 2022 Melakukan Makan dan Minum Sambil Berdiri



Berdasarkan data yang diperoleh pada diagram di atas, diketahui bahwa mayoritas responden, yakni dengan total 30 responden (60%) beralasan bahwa mereka melakukan makan dan minum sambil berdiri dikarenakan terburu-buru.

Berdasarkan data pada kolom isian, didapatkan informasi bahwa contoh kebiasaan makan dan minum sambil berdiri yang dilakukan oleh mahasiswa PSKPS 2022 adalah ketika minum air putih di rumah, minum pop ice di area kantin, makan snack jajanan (pentol, telur gulung, gorengan, dan sebagainya).

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Melihat dari hasil survei yang diberikan kepada responden, dapat disimpulkan bahwa seluruh responden yang merupakan mahasiswa PSKPS 2022 pernah melakukan makan dan minum sambil berdiri, dengan intensitas sering adalah yang terbanyak. Adanya fenomena tersebut maka dalam penelitian ini akan ditinjau dan dikaji dari dua sudut pandang, yakni dari sudut pandang agama dan sudut pandang kesehatan.

A. Sudut Pandang Agama

Berdasarkan dari sudut pandang agama terdapat dua pendapat mengenai makan dan minum sambil berdiri. Sebagian hadits menyebut akan bolehnya makan dan minum sambil berdiri, namun ada pula sebagian hadits yang lain menyebutkan tentang larangan makan dan minum sambil berdiri. Keduanya akan dibahas lebih rinci sebagai berikut.

1. Dalil yang Membolehkan

Dari Ibnu ‘Umar radhiallahu ‘anhuma, ia berkata,

كُنَّا نَأْكُلُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وَتَحْنُ نَمْشِي وَنَشْرَبُ وَنَحْنُ قِيَامٌ

“Kami dahulu pernah makan di masa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam sambil berjalan dan kami minum sambil berdiri.” (HR. Tirmidzi no. 1880 dan Ibnu Majah no. 3301. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih)

Dan selanjutnya Al Maziri rahimahullah berkata,

قَالَ الْمَازِرِيُّ : اِخْتَلَفَ النَّاسُ فِي هَذَا ، فَذَهَبَ الْجُمْهُورُ إِلَى الْجَوَازِ ، وَكَرِهَهُ قَوْمٌ

“Para ulama berselisih pendapat tentang masalah ini. Jumhur (mayoritas) ulama berpendapat boleh (makan dan minum sambil berdiri). Sebagian lainnya menyatakan makruh (terlarang).” (Fathul Bari, 10: 82)

Begitupula Imam Nawawi rahimahullah menjelaskan,

وَالصَّوَابُ فِيهَا أَنَّ النَّهْيَ فِيهَا مَحْمُولٌ عَلَى كَرَاهَةِ التَّنْزِيهِ . وَأَمَّا شُرْبُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَيْمًا قَبِيحًا لِلْجَوَازِ ، فَلَا إِشْكَالَ وَلَا تَعَارُضَ

“Yang tepat dalam masalah ini, larangan minum sambil berdiri dibawa ke makna makruh tanzih (bukan haram). Adapun hadits yang menunjukkan Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam minum sambil berdiri, itu menunjukkan bolehnya. Sehingga tidak ada kerancuan dan pertentangan sama sekali antara dalil-dalil yang ada.” (Syarh Muslim, 13: 195)

2. Dalil yang Melarang

Dari beberapa dalil yang membolehkan tersebut terdapat pula dalil yang melarangnya. Di dalam hadistnya, Rasulullah SAW bersabda “Dari Anas radhiallahu ‘anhu, ia berkata:

عَنِ النَّبِيِّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أَنَّهُ تَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا

“Dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam di mana beliau melarang seseorang minum sambil berdiri.” Qotadah berkata bahwa mereka kala itu bertanya (pada Anas), “Bagaimana dengan makan (sambil berdiri)?” Anas menjawab, “Itu lebih parah dan lebih jelek.” (HR. Muslim No. 3772)

Selanjutnya dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda :

لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِ

“Janganlah sekali-kali salah seorang di antara kalian minum sambil berdiri. Apabila dia lupa maka hendaknya dia muntahkan.” (HR. Muslim no. 3775)

Dalam menyikapi dua hal yang berbeda tersebut, Syaikh ‘Abdul ‘Aziz bin ‘Abdillah bin Baz rahimahullah menjawab “Hadits-hadits yang membicarakan masalah ini shahih dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam yaitu melarang minum sambil berdiri, dan makan semisal itu. Ada pula hadits dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam yang menunjukkan beliau minum sambil berdiri. Masalah ini ada kelonggaran dan hadits yang membicarakan itu semua shahih, walhamdulillah. Sedangkan larangan yang ada menunjukkan makruh. Jika seseorang butuh makan sambil berdiri atau minum dengan berdiri, maka tidaklah masalah. Ada hadits shahih yang menunjukkan bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam minum sambil duduk dan berdiri. Jadi sekali lagi jika butuh, maka tidaklah masalah makan dan minum sambil berdiri. Namun jika dilakukan sambil duduk, itu yang lebih utama.”

Intinya, masalah ini ada kelonggaran. Namun jika minum dan makan sambil duduk, itu yang lebih baik. Jika minum sambil berdiri tidaklah masalah, begitu pula makan sambil berdiri sah-sah saja. (Sumber fatwa: <http://www.binbaz.org.sa/mat/3415>)

Sudut Pandang Kesehatan

Ditinjau dari sudut pandang kesehatan, makan dan minum sambil berdiri kurang dianjurkan dan memiliki dampak negatif bagi kesehatan. Makan dan minum sambil duduk dipandang lebih sehat karena yang diminum atau dimakan oleh seseorang akan berjalan pada dinding usus dengan perlahan dan lembut sehingga fungsi penyerapan usus lebih maksimal. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Higgins tahun 1914 dan diterbitkan dalam salah satu artikel pada *American Journal of Psychology (AJP)*, menggambarkan tentang hubungan antara makanan, postur, dan faktor-faktor yang menyebabkan naiknya tekanan CO₂ dalam alveoli (rongga parenkim pada paru) pada manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa posisi berdiri, duduk, dan berbaring akan menghasilkan tekanan CO₂ yang tinggi pada posisi berdiri, di mana tekanan CO₂ merupakan produk sampingan dari metabolisme makanan. Dalam jumlah tinggi, tekanan CO₂ akan mengakibatkan *dyspnea*, *acidosis*, dan penurunan tingkat kesadaran.

Posisi atau postur tubuh sangat berpengaruh pula terhadap kesempurnaan dalam proses mengunyah makanan, yang merupakan sebuah proses awal tubuh manusia melakukan kegiatan pencernaan makanan. Dalam proses tersebut, mengunyah makanan dengan posisi duduk akan mengurangi risiko tersedak karena makanan bersirkulasi dengan sempurna di dalam mulut sebelum ditelan menuju kerongkongan. Posisi berdiri ketika makan berhubungan dengan gangguan dalam proses pencernaan karena rongga perut tidak dapat menerima dengan baik makanan yang masuk. Dengan demikian, keadaan tersebut akan mempengaruhi pula dalam hal absorpsi (penyerapan) makanan dan proses asimilasi setelah makanan dicerna. Bagi penderita gastroparesis atau kondisi untuk menggambarkan

terjadinya proses perlambatan pencernaan dan gastropati pada pasien *diabetes mellitus*, posisi makan sambil duduk atau makan dengan posisi *pelvis* (panggul) menyangga rongga perut akan mengurangi keluhan pasien, seperti risiko terjadinya konstipasi atau sembelit.

Kondisi ginjal ketika minum dilakukan dengan posisi berdiri maka air akan langsung menuju ke kandung kemih yang dapat mengakibatkan gangguan pada salah satu organ yang paling vital dalam tubuh manusia tersebut. Secara klinis, air yang masuk dengan cara duduk akan disaring oleh *sfringer* yang merupakan struktur muskuler atau otot yang bisa membuka, sehingga air kemih bisa lewat, dan menutup. Setiap air yang diminum akan disalurkan pada membran-membran filtrasi atau penyaringan. Jika minum dalam posisi berdiri, maka air yang diminum akan langsung mengalir menuju kandung kemih tanpa melalui proses filtrasi (penyaringan) yang dapat mengakibatkan terjadi pengendapan di saluran ureter, karena air yang kita minum mungkin membawa banyak limbah-limbah di dalamnya. Akibatnya, limbah tersebut lama kelamaan akan mengkristal dan menyebabkan penyakit batu ginjal.

SIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari penelitian “Pandangan Mahasiswa PSKPS 2022 Terhadap Kebiasaan Makan dan Minum Sambil Berdiri” adalah bahwa mayoritas responden yang mengisi angket kuisisioner merupakan mahasiswa yang berasal dari lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA), diikuti Madrasah Aliyah (MA) dan Pesantren. Data yang didapat dari angket menunjukkan bahwa semua responden mengaku pernah melakukan makan atau minum sambil berdiri dengan skala intensitas yang terbanyak ialah sering. Hal ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan mahasiswa tidak menjamin bahwa responden tidak pernah melakukan makan atau minum berdiri. Dari segi alasan, motivasi responden untuk melakukan makan atau minum berdiri didominasi oleh alasan karena ingin buru - buru ketika mengonsumsi makanan ataupun minuman ringan dan bukan pada saat makan besar. Alasan tersebut dipengaruhi oleh responden yang kesulitan mendapatkan akses untuk melakukan makan ataupun minum secara duduk serta keinginan untuk mencapai hal yang praktis. Padahal, makan ataupun minum sambil berdiri memiliki dampak kesehatan yang tidak disadari akibat kebiasaan buruk yang dianggap bukan hal yang begitu penting. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam setiap individu untuk memperhatikan kebiasaan makan dan minum yang sesuai dengan anjuran agama Islam. Hal ini bukan untuk menjadi beban bagi umat muslim, tetapi sebagai bentuk kepedulian dan kasih sayang agar menjaga dari hal yang tidak diinginkan.

REFERENSI

- Bin Baz, Abdul Aziz. *حكم الأكل والشرب واقفاً* (binbaz.org.sa). Diakses pada Selasa, 4 Oktober 2022.
- Mardiastuti, Aprilia. 2016. *Syariat Makan dan Minum Dalam Islam: Kajian Terhadap Fenomena Standing Party Pada Pesta Pernikahan (Walimatul 'Ursy)*. Universitas Gajah Mada : Yogyakarta. Jurnal Living Hadis, Vol.1 No. 1 Mei 2016.
- Marintang, Musdalifa, dan Ibtihal Assayadiliyah. 2020. *Kontroversi Hadis Minum Sambil Berdiri dan Implementasinya Pada Masyarakat*. Makalah. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Sekolah Tinggi Filsafat Islam Sadra: Jakarta.
- Munandar, Aris. 2018. *Adab-Adab Makan Seorang Muslim*. Muslim.or.id. Diakses pada Minggu, 9 Oktober 2022.
- Noor, Syafril Muhammad. 2019. *Makan dan Minum Sambil Berdiri, Haramkah?*. Jakarta: Rumah Fiqih Publishing.

Sohrah. 2016. *Etika Makan Dan Minum Dalam Pandangan Syariah*. Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Alauddin : Makassar. Jurnal Al-Daulah, Vol.5 No. 1 Juni 2016.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.