

PENTINGNYA MENERAPKAN ETIKA MAKAN DAN MINUM YANG BENAR

**Oleh : Fadhila Azzaria Afsha
Pembimbing : Arda Ksatria Kinasihing Gusti, S.Pd.I**

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Etika makan dan minum adalah aturan atau sikap yang harus dilakukan saat sedang menyantap makanan dan minuman. Etika makan dan minum sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena memiliki beragam manfaat bagi kesehatan. Etika makan dan minum juga sangat beragam, mulai dari mencuci tangan, membaca doa, menggunakan tangan kanan, makan dan minum dengan duduk, tidak berbicara, hingga makan dan minum dengan pelan serta tidak berlebihan. Semua etika itu penting untuk diterapkan guna mendapat manfaat dan mencegah dampak negatif yang datang dari segi medis maupun agama. Penerapan etika makan dan minum juga dapat membenahi kerusakan moral yang timbul dari sikap ketidakpedulian remaja akan etika dan sopan santun. Oleh sebab itu, mari kita terapkan etika makan dan minum dalam keseharian kita.

kata kunci : (etika, makan, minum, manfaat, dampak, moral, kehidupan)

Pendahuluan

Pada era modern seperti sekarang ini, perkembangan dan kemajuan dalam berbagai bidang sangat terasa dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu membawa banyak dampak dan perubahan, baik yang positif maupun negatif. Salah satu dampak yang sering kita jumpai adalah berubahnya sikap moral anak-anak remaja. Dimana sekarang ini banyak remaja yang sudah tidak begitu memperhatikan etika dan sopan santun yang harus dilakukan.

Etika adalah nilai-nilai dan norma-norma moral, yang menjadi pegangan bagi seseorang atau suatu kelompok dalam mengatur perilaku. (K.

Bertenz, Etika, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 22)

Salah satu etika yang sering diabaikan adalah etika saat sedang makan dan minum. Padahal makan dan minum merupakan kebutuhan sehari-hari yang harus dipenuhi manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Tanpa makan dan minum manusia tidak akan mempunyai energi untuk menjalani aktivitas hariannya. Namun ternyata banyak sekali yang tidak memperhatikan etika itu.

Makan termasuk perbuatan naluri, yang dilakukan manusia dengan peralatan, dengan tata cara sopan, dan protokol

sehingga hanya bisa dilakukannya dengan baik sesudah suatu proses belajar tata cara makan. (Jakfar Puteh, 2012:90).

Kebanyakan dari para remaja tidak begitu memperdulikan etika makan dan minum yang benar. Padahal hal itu sangat penting untuk diperhatikan. Memperhatikan etika makan dan minum memiliki beragam manfaat baik dari segi kesehatan maupun kesopanan. Sayangnya mereka seolah tidak peduli dan merasa hal itu tidak begitu berpengaruh dalam kehidupan mereka.

Selain itu, banyak juga dari mereka yang tidak begitu mengetahui apa saja etika makan dan minum yang harus diterapkan. Oleh sebab itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mencari tahu apa saja etika makan dan minum yang benar. Serta mencari tahu seberapa penting untuk menerapkan etika makan dan minum dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode penulisan pustaka (library research), yang berarti bahwa penelitian ini menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data utama.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis. Rupanya banyak sekali etika makan dan minum yang tidak begitu diperhatikan. Berikut adalah

beberapa etika makan dan minum yang benar berdasarkan hasil penelitian penulis :

1. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Mencuci tangan dilakukan untuk menghindari penyakit menular karena tangan adalah bagian tubuh yang paling kotor. Tangan bisa menyentuh apapun yang mungkin saja di permukaannya terdapat bakteri, virus, dan jamur. Sehingga penting bagi kita untuk rajin mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

2. Membaca doa sebelum dan sesudah makan sesuai dengan keyakinan masing-masing.

Seseorang pasti memiliki keyakinan sendiri terhadap agama yang dianutnya. Membaca doa sebelum maupun sesudah makan termasuk bukti ketaatan diri seseorang terhadap aturan-aturan agamanya. Sehingga membaca doa sebelum dan sesudah makan termasuk etika makan dan minum yang harus diperhatikan oleh semua orang.

3. Makan dan minum dengan posisi duduk.

Banyak sekali orang yang makan dalam keadaan berdiri dengan alasan malas mencari tempat duduk dan beragam alasan lainnya. Padahal makan sambil berdiri berdampak negatif bagi kesehatan. Dampak yang ditimbulkan dari hal itu adalah seseorang dapat mengalami

gangguan pencernaan, membuat perut kembung, tersedak dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, makan dan minum dengan posisi duduk merupakan etika yang sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Makan dan minum menggunakan tangan kanan.

Makan dan minum dengan tangan kanan selain dianjurkan oleh agama islam, ternyata juga bermanfaat menurut penelitian ilmiah, yaitu bahwa kerja-kerja kita sangat bergantung dengan apa yang dikatakan otak. Maksudnya adalah ketika seseorang makan dengan tangan kanan maka otak kiri yang mengendalikannya dan sebaliknya. Selain itu otak kiri dapat menghasilkan pesan dan perasaan positif. Jadi, ketika makan dengan tangan kanan (dikendalikan otak kiri) maka perasaan positif akan muncul sehingga makanan bisa lebih terasa nikmat dan akan mudah dicerna oleh tubuh. Maka dari itu makan dan minum sebaiknya menggunakan tangan kanan.

5. Tidak berbicara selagi makan dan minum.

Bagi sebagian orang makan sambil berbicara merupakan hal yang tidak sopan. Makan sambil berbicara juga menyebabkan makanan yang ada di mulut kita menyembur keluar. Makan sambil berbicara sangat tidak dianjurkan dari segi ilmiah. Hal ini karena saat kita sedang

makan, makanan dan minuman yang kita telan akan masuk ke dalam sistem pencernaan melalui tenggorokan. Sedangkan tenggorokan hanya memiliki satu saluran saja. Makanan yang ditelan dan udara yang masuk saat bernapas melewati saluran yang sama. Maka itu, kita tidak bisa menelan makanan atau minuman sekaligus bernapas. Akibatnya kita bisa tersedak apabila makan dan minum sambil berbicara. Sehingga kita tidak boleh makan dan minum sambil berbicara.

6. Makan dan minum dengan pelan-pelan.

Makan dan minum dengan pelan memiliki berbagai manfaat. Salah satunya adalah makan dengan pelan bisa membuat perut kenyang lebih cepat. Untuk itu, kebiasaan makan dengan pelan akan sangat cocok untuk orang-orang yang berniat menurunkan berat badannya. Makan dan minum dengan pelan juga dapat mencegah seseorang mengalami tersedak makanan dan membuat seseorang lebih menikmati makanannya dengan tenang. Manfaat lainnya yaitu makan dan minum dengan pelan tidak akan menimbulkan suara yang mengganggu orang-orang disekitar kita. Sehingga makan dan minum dengan pelan termasuk etika yang sangat bermanfaat apabila diterapkan dalam kebiasaan sehari-hari, baik bagi diri kita sendiri, maupun orang yang ada disekitar kita.

7. *Makan dan minum secukupnya.*

Sebuah penelitian sains yang dikhususkan untuk dunia kesehatan mengungkapkan, makan berlebihan dapat mengakibatkan seseorang memiliki kelebihan berat badan atau obesitas. Kondisi tersebut dapat mendatangkan beragam penyakit seperti diabetes dan darah tinggi. Dalam agama islam sendiri makan dan minum tidak boleh berlebihan dan harus sesuai porsi. Maka dari itu, makan dan minum secukupnya termasuk etika yang harus kita perhatikan dan terapkan dalam keseharian kita. Karena segala sesuatu yang berlebihan itu tidak baik

Simpulan

Setelah mengetahui apa saja etika makan dan minum yang benar, hal yang harus kita lakukan adalah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Semua etika itu penting untuk diterapkan guna mendapat manfaat dan mencegah dampak negatif yang datang dari segi medis maupun agama masing-masing. Penerapan etika makan dan minum juga dapat membenahi kerusakan moral yang timbul dari sikap ketidakpedulian remaja akan etika dan sopan santun. Oleh sebab itu, mari kita terapkan etika makan dan minum dalam keseharian kita.

Daftar Pustaka

K. Bertenz, *Etika*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 22

LINTANG: ADAB MAKAN DAN MINUM. Diakses tanggal 26 April 2021 dari

<http://alfallahu.blogspot.com/2013/04/adab-makan-dan-minum.html?m=1>

Etika serta Bacaan Doa Sebelum dan Sesudah Makan. Diakses tanggal 26 April 2021 dari

<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210330155932-284-623921/etika-serta-bacaan-doa-sebelum-dan-sesudah-makan/amp>

Dampak Buruk di Balik Kebiasaan Makan dan Minum sambil Berdiri - Alodokter. Diakses tanggal 26 April 2021 dari

<https://www.alodokter.com/dampak-buruk-di-balik-kebiasan-makan-dan-minum-sambil-berdiri#:~:text=Makan%20sambil%20berdiri%20dapat%20membuat,oleh%20usus%20menjadi%20tidak%20maksimal>.

Hikmah Makan Menggunakan Tangan Kanan dalam Tinjauan Ilmiah. Diakses tanggal 26 April 2021 dari <https://akurat.co/amp/hikmah-makan-menggunakan-tangan-kanan-dalam-tinjauan-ilmiah>

Mengapa Kita Tidak Boleh Berbicara Sambil Makan? #AkuBacaAkuTahu. Diakses tanggal 26 April 2021 dari

<https://bobo.grid.id/amp/081752152/meng>

[apa-kita-tidak-boleh-berbicara-sambil-makan-akubacaakutahu?page=all](https://sains.kompas.com/read/2019/03/29/200200523/misteri-tubuh-manusia-kenapa-makan-pelan-bikin-cepat-kenyang-?amp=1&page=2)

Misteri Tubuh Manusia, Kenapa Makan Pelan Bikin Cepat Kenyang? Halaman 2 - Kompas.com. Diakses tanggal 26 April 2021 dari <https://sains.kompas.com/read/2019/03/29/200200523/misteri-tubuh-manusia-kenapa-makan-pelan-bikin-cepat-kenyang-?amp=1&page=2>

Alquran dan Sains: Umat Islam Tak Boleh Makan Berlebihan | Science - Okezone.com. Diakses tanggal 26 April 2021 dari <https://techno.okezone.com/amp/2017/06/12/56/1714121/alquran-dan-sains-umat-islam-tak-boleh-makan-berlebihan>

Ajari Anak Cuci Tangan Jangan Cuma Sebelum Makan - Kompas.com. Diakses tanggal 26 April 2021 dari <https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2020/10/15/134100220/ajari-anak-cuci-tangan-jangan-cuma-sebelum-makan>

Desi Novita Sari (2016). Adab makan dan minum dalam masyarakat : kajian sosiologi budaya. Universitas Syiah Kuala.