PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS KOMUNIKASI, INFORMATIKA DAN PERSANDIAN
Jalan Kenari No. 56 Yogyakarta, KodePos 55165 Telp. (0274) 515865, 562682
EMAIL : kominfosandi@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081 2278 0001; HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id;
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

Media: Republika Hari: Rabu Tanggal: 15 Oktober 2008 Halaman: 1

HIKMAH

Oleh **Zainal A Mursyid**

Memilih Makanan

"Makanlah di antara rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barang siapa yang ditimpa kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah dia." (QS Thaahaa [20]: 81).

Masalah makanan yang kita makan sehari-hari tampaknya sangat banyak diperhatikan Alquran dan hadis. Beberapa ayat Alquran menyuruh kita memakan makanan yang halal dan baik. Dalam banyak hadis, Rasulullah bahkan menganjurkan dan mengatur bagaimana kita bersikap terhadap makanan, baik itu cara makannya maupun batas kuantitas yang kita makan.

"Janganlah seseorang di antara kamu sekali-kali makan dengan tangan kiri dan jangan pula sekali-kali minum dengan tangan kirinya, karena setan makan dan minum dengan tangan kirinya." (HR Muslim). Dalam banyak hadis juga disebutkan Nabi SAW tidak pernah mencela makanan. Apabila beliau menyukainya, ia makan, tetapi jika beliau tidak senang, maka makanan tersebut tidak dimakannya.

Ada empat tipologi makanan yang masuk ke lambung melalui mulut kita sehari-hari. Pertama, makanan yang haram zatnya dan haram pula cara memperolehnya. Kedua, makanan yang haram zatnya tetapi halal cara memperolehnya. Ketiga, makanan yang halal zatnya tetapi haram cara memperolehnya. Dan yang keempat, makanan yang halal zatnya dan halal pula cara memperolehnya. Pilihan yang terbaik dan paling baik tentu saja tipologi yang keempat.

Sejak kecil kita diajari doa ketika mau makan, seperti yang diajarkan Rasulullah SAW: *Allahumma barik lana fi ma razaqtana waqina adzabannar.* (Ya Allah, berkahilah kami pada rezeki (makanan) yang telah Engkau berikan kepada kami dan jauhkanlah kami dari siksaan api neraka). Alangkah indahnya dan mengandung filosofi yang tinggi doa yang diajarkan Rasulullah SAW tersebut. Ada berkah Allah, ada rezeki (makanan), dan ada siksaan api neraka.

Mengapa doa tersebut diakhiri dengan "Jauhkanlah kami dari siksaan api neraka"? Hal ini berarti ada sebuah benang merah yang membuat korelasi antara makanan yang masuk ke dalam lambung kita dan *adzabannar* (siksa api neraka). Korelasi tersebut tampak benar dari cuplikan ayat di atas.

Kita juga diajarkan untuk berhenti makan sebelum kenyang. Sikap dan sifat melampaui batas dalam memakan suatu makanan ini dapat kita kaji dalam kehidupan kita sehari-hari. Apabila tubuh kita kelebihan zat-zat yang tidak diperlukan, maka zat-zat itu dapat menjadi racun dalam metabolisme tubuh kita.

Bagaimana dengan cara makan kita dan makanan mana yang masuk ke lambung kita? Tentu hanya kita sendiri yang tahu akan hal ini dan tentulah pula kita akan memilih dan mengikuti petunjuk Allah SWT. ■

Yogyakarta,

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Positif	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 26 April 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005