

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori Terkait Judul

1. Gambaran Umum Fenomena Mukbang

a. Pengertian Fenomena Mukbang

Secara bahasa, fenomena adalah nomina yang berakar dari bahasa Yunani *phainomenon* yang mengandung arti “apa yang terlihat” atau “apa yang menampak.” Fenomena diartikan sebagai suatu fakta atau kejadian yang dapat dilihat oleh pancaindera. Kata fenomena juga bisa diartikan sebagai suatu gejala, sesuatu yang berkenaan dengan kenyataan atau hal-hal yang bisa dirasakan dengan pancaindera. Kata fenomena mengandung turunan abjektiva, yakni “sesuatu yang luar biasa.”¹

Secara istilah, fenomena merupakan suatu peristiwa atau kejadian tidak lazim yang terjadi di masyarakat dengan disadari, dapat dirasakan dan dilihat oleh pancaindera manusia dan dinilai secara ilmiah melalui disiplin ilmu tertentu. Munculnya fenomena di tengah masyarakat pasti akan membawa dampak negative, namun tidak sedikit juga yang membawa dampak positif bagi tatanan perubahan sosial masyarakat. Oleh karena itu, diperlukannya kebijakan dalam menyikapi fenomena yang terjadi, guna meminimalisir dampak negatif yang akan ditimbulkan.²

Dalam istilah populer modern, kata fenomena sering dikaitkan dengan suatu kejadian atau peristiwa luar biasa yang tidak lazim yang tengah terjadi di masyarakat. Peristiwa ini awalnya dianggap sebagai sesuatu yang tidak biasa dan tidak terduga serta bertentangan dengan penjelasan pemahaman manusia pada umumnya, namun

¹ Ulil Albab, “Fenomena Gadis Cabe-Cabe dan Balap Liar: Studi Tentang Latar Belakang Munculnya Dan Peran Gadis Cabe-Cabe dalam Ajang Balap Liar Di Jalan Tol Desa Blimbing Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang,” *UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2015, 31, <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/4283>.

² Mochamad Aris Yusuf, “8 Contoh Fenomena Sosial, Pengertian Hingga Dampak-Nya!,” (Gramedia Blog), 2021, <https://www.gramedia.com/literasi/contoh-fenomena-sosial/>

memiliki fakta atau maksud tertentu.³ Salah satunya adalah peristiwa mukbang yang beberapa tahun terakhir menjadi fenomena yang banyak dilakukan dan digemari banyak orang.

Mukbang merupakan kegiatan makan yang disiarkan ke platform digital dengan kuantitas besar sebagai ciri khasnya, atau bisa disebut makan besar. Berdasarkan suku kata bahasanya, kata Mukbang berasal dari negara asalnya, yakni negara dengan julukan negara Ginseng yang secara harfiah merupakan hasil gabungan dari kata bahasa Korea *Meogda* (“먹다”) yang artinya “makan” (*eat*), dan *Bangsong* (방송) yang artinya “siaran” (*broadcasting*), kemudian dua kata tersebut disingkat menjadi *meogbang*.⁴

Menurut Hyesu Park (2021), definisi mukbang dalam bahasa Korea adalah “*eat and broadcasting, is an online audiovisual broadcast in which a host eats food in front of a camera while talking to his/her viewers or remaining silent, without any verbal communication,*” atau yang artinya mukbang adalah siaran makan *audio-visual* yang dilakukan secara daring dengan pembawa acara yang sedang makan di depan kamera sambil berinteraksi dengan penontonnya atau (ada pula) yang tetap diam tanpa interaksi. Orang yang melakukan aktivitas mukbang atau pembawa acaranya ini mendapat julukan “*broadcasting jockeys*” atau biasa disebut BJ.⁵

Dari definisi di atas, fenomena mukbang merupakan suatu kejadian perilaku makan yang disiarkan secara *audiovisual-daring* yang di dalamnya ada yang menjadi *host*, yakni pelaku mukbang itu sendiri di hadapan kamera yang *on-recording* yang dimana peristiwa ini tidak biasa karena suatu perubahan sosial yang nyata di tengah

³ Ilmawati Fahmi Imron and Kukuh Andri Aka, *FENOMENA SOSIAL* (LPPM IAI Ibrahimy Genteng Banyuwangi, 2018), 1–2, http://repository.unpkediri.ac.id/2819/3/86206_0713118901_SIMILARITY.pdf.

⁴ Safi'i, “Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Sahih Ibnu Hibban Bi Tartibi Ibnu Balban Nomor Indeks. 674,” 17.

⁵ Hyesu Park, *Understanding Hallyu: The Korean Wave Through Literature, Webtoon, and Mukbang*, 1st ed. (Routledge India, 2020), 81, <https://doi.org/10.4324/9781003140115>.

masyarakat, bahkan fenomena ini telah menyebar ke berbagai penjuru dunia.

Dalam praktiknya, mukbang biasanya dimulai dengan mengabsen atau menyebutkan menu makanan yang disajikan di hadapannya yang di letakkan di atas meja, baik satu item menu dalam jumlah besar atau terdiri dari beberapa menu, biasanya lima, enam atau bahkan lebih hidangan dengan porsi ganda.⁶

Ketika melakukan mukbang, pelaku biasanya sambil memberikan interaksi kecil yang menarik kepada penontonnya, biasanya berupa informasi atau komentar terkait menu makanan yang sedang ia santap, atau keadaan dirinya yang sedang menikmati makanan tersebut, sehingga berlangsungnya acara tersebut tidak bersifat monoton hanya tayangan orang yang sedang makan. Bahkan tidak jarang pula, BJ menyampaikan informasi tersebut atau berbicara dalam keadaan mulutnya yang masih penuh dengan makanan.⁷

Pada video yang menyajikan aksi mukbang, hampir selalu dimasukkan ASMR atau *autonomoussensory-motorresponse*, yang merupakan peralatan canggih yang dirancang untuk memaksimalkan kebisingan makanan, seperti *the swallowing* (menelan), *slurping* (menyeruput), *chewing* (mengunyah) dan sebagainya.⁸ Suara tajam yang ditimbulkan ketika makan oleh ASMR ini menjadikan ciri khusus pada mukbang yang menggugah selera makan bagi yang menyukainya, namun bagi yang tidak menyukainya menganggap hal ini adalah suatu yang menjijikkan.

Perilaku pembawa acara mukbang atau BJ yang terlihat menyakiti diri sendiri dari apa yang mereka makan serta perilaku berlebihan dalam menyantap makanan, menimbulkan berbagai reaksi dari para penontonnya melalui *box chat* yang bisa dibaca oleh pemirsa yang lain. Sebagian dari mereka menyukainya sebagai tayangan yang menghibur meskipun terlihat menyakiti diri sendiri, dengan memberikan sudut pandang yang aman dari apa yang mereka bisa lakukan dan tunjukkan kepada para

⁶ Park, 83.

⁷ Safi'i, "Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Sahih Ibnu Hibban Bi Tartibi Ibnu Balban Nomor Indeks. 674," 17–18.

⁸ Park, *Understanding Hallyu*, 86.

penontonnya. Bahkan sebagai penonton merasa ikut menikmati makanan tersebut atau menarik nafsu makan penonton, seperti bentuk komentar “*melihatmu makan membuatku lapar*”, “*itu pasti sangat pedas, tapi enak juga!*”, “*aku harap aku juga bisa makan itu sekarang juga*” dan masih banyak lagi. Tidak sedikit dari pemirsa yang akhirnya mengikuti dan menikmati secara langsung apa yang mereka lihat, tanpa memikirkan konsekuensi negatifnya, yakni pertumbuhan berat badan dan sakit perut.⁹

Meski demikian, tidak sedikit pula dari para penontonnya yang memberikan pesan peringatan kepada pelaku mukbang, seperti komentar “*pleasure from pain*” (kepuasan dari rasa sakit), “*your stomach must really hurt. You should go and take some galpos¹⁰*” (perutmu pasti sakit. Kamu harus segera mengambil galpos) dan lainnya. Penonton jelas mengetahui bahwa pembawa acara tersebut tersakiti namun masih tetap melanjutkan menonton begitupun pembawa acara masih tetap melanjutkan aksinya tersebut hingga selesai.¹¹

b. Sejarah Lahirnya Mukbang

Menurut Hadi (2015), perkembangan penggunaan internet di Korea Selatan memunculkan berbagai fenomena, salah satunya adalah kegiatan makan yang dilakukan sambil merekam dan menyiarkannya secara langsung di internet atau *live*, yang disebut dengan mukbang.¹²

Aktivitas mukbang yang diawali oleh masyarakat Korea Selatan ini bukanlah suatu tradisi atau aktivitas yang memang sudah ada jauh sebelum beberapa tahun yang lalu di negaranya. Melainkan hal ini awalnya menjadi sesuatu yang baru bagi masyarakat negara tersebut, kemudian menjadi fenomena atau hal baru dalam hal menikmati makanan bagi mereka, hingga akhirnya mukbang dikenal

⁹ Park, 89–90.

¹⁰ Galpos merupakan obat populer di Korea untuk meredakan rasa sakit perut

¹¹ Park, *Understanding Hallyu*, 90.

¹² Supriyatman and Nugroho, “Analisis Resepsi Penonton Remaja Video Mukbang Dalam Kanal Youtube” Yuka Kinoshita,” 1431.

dan membumi di berbagai negara di belahan dunia, salah satunya Indonesia.

Pertama kali kegiatan ini muncul di Afreeca TV pada tahun 2008. Afreeca TV adalah layanan penyiaran video yang mulai beroperasi pada tahun 2006 dengan memberikan ruang virtual bagi orang-orang berkomunikasi apapun yang mereka inginkan. Afreeca TV mulai berkembang drastis dan populer ketika menayangkan aksi mukbang. Fakta bahwa BJ mendapatkan banyak penghasilan dari aksi mukbangnya begitu mengejutkan media, sehingga banyak media yang meliput fenomena ini dengan perhatian penuh terutama pada sistem ekonominya.¹³



Gambar 2.1
Penampilan Tayangan Mukbang di Saluran Afreeca TV

Seiring dengan arus perkembangan media sosial yang makin banyak diakses manusia, seperti Youtube dan Instagram, lambat laun kegiatan ini beralih berorientasi secara internasional dengan disiarkan ke media sosial. Kegiatan mukbang yang disiarkan di Youtube memiliki variasi durasi, dari hanya beberapa menit hingga lebih dari

¹³ Seok-Kyeong Hong and Sejeong Park, “Internet Mukbang (Foodcasting) in South Korea,” *Young & Creative: Digital Technologies Empowering Children in Everyday Life.*, 2017, 111–12, <http://norden.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1535822&dsid=4808>.

1 jam, namun kebanyakan mukbang yang disiarkan di Youtube berdurasi sekitar 10 menit hingga setengah jam.¹⁴

Pertama kali mukbang muncul di Indonesia adalah pada tahun 2016. Hal ini ditandai dengan adanya unggahan video mukbang yang dilakukan pertama kali oleh Han Yoo Ra, yang merupakan seorang berwarganegaraan Korea Selatan yang menetap di negara Indonesia. Video unggahan tersebut diberi judul “[Vlog 20] Mukbang Bareng Insung Onni + Bye Bye Korea.”¹⁵

Kegiatan mukbang yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia dengan mukbang di Korea Selatan memiliki konsep yang hampir sama. Di negara asalnya, mukbang dilakukan dengan kegiatan santap makan yang dilakukan oleh *host* dan interaksi kepada penontonnya, terkadang ditambah proses ia masak bahkan ketika belanja bahan makanan tersebut, di Indonesia kegiatan ini dilakukan lebih variatif, yang terkadang diselingi dengan game atau proses memasak sehingga lebih menarik.¹⁶

Diantara faktor yang melatarbelakangi munculnya kegiatan mukbang di Korea Selatan adalah bermula dari meningkatnya jumlah angka masyarakat yang tinggal sendirian karena beberapa hal yang merubah struktur sosial negara Korea Selatan, baik akibat perceraian, merantau baik karna tuntutan kerja yang jauh dari rumah sehingga memutuskan tinggal di apartemen ataupun demi menempuh pendidikan. Pada tahun 2015, tercatat 5.2 juta penduduk Korea Selatan yang hidup sendiri, dan data statistik ini diprediksi akan meningkat setiap tahunnya. Perlahan tradisi dalam keluarga korea yang umumnya hidup dengan tiga hingga empat orang anggota keluarga perlahan terkikis. Hal ini menyebabkan terbentuknya istilah baru dalam industri modern yang disebut “*single-economy*”.¹⁷ Hal ini memicu adanya rasa kesepian dan stres, sehingga dengan hadirnya siaran mukbang, mereka merasa memiliki teman untuk menikmati makanan.

¹⁴ Safi’i, “Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Sahih Ibnu Hibban Bi Tartibi Ibnu Balban Nomor Indeks. 674,” 18.

¹⁵ Safi’i, 18.

¹⁶ Safi’i, 18–19.

¹⁷ Supriyatman and Nugroho, “Analisis Resepsi Penonton Remaja Video Mukbang Dalam Kanal Youtube” Yuka Kinoshita,” 2–3.

Republik Korea atau lebih dikenal sebagai Korea Selatan mulai dikenal dunia sejak kemunculan Korean Wave pada tahun 1990-an. Korean Wave sendiri adalah fenomena populernya hiburan dan budaya Korea di Asia dan daerah lain di dunia. Produk Korean Wave meliputi musik (*K-Pop*), drama (*K-Drama*), film (*K-Film*), fesyen (*K-Fashion*), kecantikan (*K-Beauty*), dan makanan (*K-Food*).¹⁸

Bermula dari kemunculan *K-wave* pada pertengahan tahun 2000-an yang mulai merambah ke Indonesia, dimana tercatat sekitar 67% merupakan golongan yang berusia 20 hingga 30-an (berdasarkan survei Korean Tourism Organization) dan salah satu diantara konten yang diminati ialah makanan.¹⁹ Dengan adanya trend *audio visual* mukbang di Korea Selatan, maka dengan mudah para penggemar *K-Wave* yang tersebar di berbagai negara untuk menikmati konten tersebut dan mencoba hal serupa, sehingga kegiatan ini melambung tinggi di pasar Indonesia dan menarik perhatian banyak kalangan, bahkan yang bukan pecinta *K-Wave* sekalipun.²⁰

Selain itu, kebijakan karantina masa pandemi *Covid-19* oleh Pemerintah meningkatkan popularitasan mukbang, dimana segala aktivitas manusia dilakukan di rumah saja, sehingga penggunaan internet semakin mendominasi kehidupan masyarakat. Kebijakan tersebut perlahan mengubah kebiasaan masyarakat secara permanen dalam melakukan kegiatan sehari-harinya bahkan setelah pandemi usai sekalipun dan memicu kecenderungan rasa kesepian, bosan dan stres selama di rumah saja. Sehingga semakin banyak masyarakat yang tertarik dengan video tayangan aksi mukbang karena dirasa menghibur dan menarik untuk menghilangkan stres dan kebosanan di rumah. Sebagaimana pernyataan El Ansari et al., (2014) bahwa ketika seseorang dalam kondisi stres maka akan

¹⁸ Mattias Strand and Sanna Aila Gustafsson, "Mukbang and Disordered Eating: A Netnographic Analysis of Online Eating Broadcasts," *Culture, Medicine, and Psychiatry* 44, no. 4 (December 2020): 586–609, <https://doi.org/10.1007/s11013-020-09674-6>.

¹⁹ Supriyatman and Nugroho, "Analisis Resepsi Penonton Remaja Video Mukbang Dalam Kanal Youtube" Yuka Kinoshita", 1428–29.

²⁰ Park, *Understanding Hallyu*, 89.

memiliki perilaku makan yang cenderung tidak sehat seperti makan berlebih dan kandungan gizi yang tidak seimbang, seperti makan makanan berlemak atau mengandung kalori berlebih. Sehingga tingkat stress manusia berhubungan dengan perubahan perilaku makan negatif.²¹

c. Faktor Fenomena Mukbang

Saat sejenak menengok kanal Youtube, tayangan video yang mempertontonkan orang sedang makan atau sering dikenal mukbang sering wara-wiri. Trend tontonan yang dimulai dari Korea Selatan ini sekarang menjadi sangat populer dan sudah menjalar sampai Indonesia. Salah satunya bisa dilihat dari kanal Youtube Tanboy Kun yang tengah menghabiskan tujuh bungkus nasi padang. Menu yang seharusnya disediakan bagi tujuh orang ia habiskan seorang diri. Semuanya terekam dan ditonton *viewers* maupun *subscribers*-nya yang kini telah mencapai 17 juta. Luar biasanya, Tanboy Kun hampir setiap hari update konten video sejenis.

Sebagian besar dari faktor neurologis (cabang ilmu dalam bidang kedokteran yang berfokus pada otak dan sistem saraf) pada mukbang adalah video mukbang *ASMR* (*autonomoussensory-motorresponse*) yang dapat ditimbulkan. *ASMR* umumnya digambarkan sebagai perasaan kesemutan otak dan orang-orang merasa sangat santai. Di dalam video aksi mukbang oleh para konten *creator* mukbang yang banyak beredar, hampir selalu memasukkan sistem suara *ASMR* ke dalam audio video aksi mukbang mereka. Efek dari menonton video *ASMR* ini bersifat personal. Ada yang merasa jijik dengan melihat dan mendengar video makan *ASMR*, namun sebagian orang menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman fisiologis maupun mental yang dapat memicu memori dan pengalaman kognitif seseorang. Karena suara “slrup” yang

²¹ Amalia et al., “Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif Pada Penggemar Mukbang Di Media Sosial Instagram,” 110.

tajam ketika makan dapat menimbulkan efek menggugah selera makan sekaligus efek menjijikkan.²²

Faktor yang menyebabkan mukbang menjadi fenomena yang sangat terkenal di masyarakat:

- 1) Merupakan sarana bagi para pecinta kuliner

Untuk sebagian orang, makan sendirian bukanlah suatu masalah yang besar. Tapi bagi beberapa orang, makan sendirian merupakan hal yang aneh, apalagi kalau makan di luar sendirian. Bagi para pecinta kuliner, makanan yang disantap oleh pelaku mukbang seolah menjadi menu makanan yang harus ia cicipi dan ia coba, sehingga perlahan muncul penjual yang menyediakan makanan ala Korea yang biasa disantap ketika mukbang.

- 2) Memberi informasi tentang berbagai kreasi makan dari Korea

Karena mukbang berasal dari Korea, maka banyak orang dari luar mencari referensi makanan Korea melalui video-video mukbang. Selain karena makanannya, tentunya karena peran BJ yang buat penonton makin tergoda melihatnya makan. Karena makanan pokok orang Asia adalah nasi, budaya lauk pun ikut berkembang dengan menyajikan berbagai jenis lauk dan mengonsumsinya secara bersamaan.²³

- 3) Membantu memuaskan nafsu makan bagi orang yang sedang berdiet

Kecemasan pada makan dan ketidakpuasan dari bentuk tubuh menjadi penyebab banyak masalah, seperti gangguan dalam makan dan melakukan olahraga yang berlebihan, namun banyak orang yang sedang diet mencoba untuk mendapatkan kepuasan dan kebahagiaannya melalui sesuatu yang berkaitan dengan makan, salah satunya melalui tayangan makan dan masak seperti mukbang. Ada pernyataan bahwa hanya dengan melihat video mukbang saja sudah bisa buat kenyang. Begitulah yang dikatakan dan dirasakan oleh

²² Tsaniya Adawiya N. Izza, "Etika Makan Mukbang Dan Asmr Dalam Tinjauan Islam," 22, <https://prezi.com/p/7wcqytr8ubg/etika-makan-mukbang-dan-asmr-dalam-tinjauan-islam/>.

²³ Hong and Park, "Internet Mukbang (Foodcasting) in South Korea," 118.

orang-orang yang sedang melakukan diet. Karena tidak bisa makan banyak maka mereka melampiaskannya melalui video mukbang.²⁴

Selain tiga faktor diatas, ada banyak faktor lain yang menyebabkan munculnya fenomena mukbang di korea maupun Indonesia yaitu peran para artis *Korean Pop* yang memiliki jumlah fans cukup banyak di Indonesia dan masyarakat umum yang sedang belajar bahasa Korea juga membawa pengaruh cukup kuat dalam munculnya fenomena mukbang dan menjadikannya populer dan banyak ditiru oleh masyarakat di berbagai Negara.²⁵

d. Karakteristik Fenomena Mukbang

Selama fenomena mukbang ini merambah ke tengah-tengah aktivitas masyarakat, hal yang paling mendominasi dan menjadi ciri khas mukbang adalah makan banyak atau makan dengan porsi yang sangat besar. Disebutkan dalam bukunya Hyesu Park (2021), “...*hosts consuming overly large amounts of food in strikingly self-abusive manner.*”²⁶ Kalimat tersebut menjelaskan bahwa pembawa acara atau pelaku mukbang mengonsumsi makanan dalam jumlah terlalu banyak menurut aturan yang hampir-hampir mencelakai diri sendiri. Bahkan hal ini sudah tertanam pada *mindset* masyarakat, bahwa jika membicarakan mukbang, hal pertama yang akan muncul di pikiran adalah makan besar dan begitupun sebaliknya. Selain itu, beberapa karakteristik yang mencerminkan fenomena mukbang, antara lain adalah:

- 1) *They also consume abnormally large amounts of food*, atau makanan yang terlalu berlebihan.
- 2) *Eat unhealthy food*, atau makan makanan yang tidak sehat, sering disebut *junk food* misalnya mie instan, ayam goreng, atau berbagai macam dessert atau makanan penutup.
- 3) ASMR (*autonomoussensory-motorresponse*), yaitu penggunaan peralatan canggih yang dirancang untuk memaksimalkan kebisingan makanan, seperti *the swallowing* (menelan), *slurping* (menyeruput), *chewing*

²⁴ Park, *Understanding Hallyu*, 85.

²⁵ Supriyatman and Nugroho, “Analisis Resepsi Penonton Remaja Video Mukbang Dalam Kanal Youtube” Yuka Kinoshita”, 1428.

²⁶ Park, *Understanding Hallyu*, 81.

(mengunyah) dan sebagainya. Efek dari adanya ASMR ini hampir sama dengan music, yaitu keduanya sama-sama memberikan relaksasi, memiliki komponen pendengaran yang kuat dan dapat mendorong respon fisik, misalnya kesemutan atau panas dingin.²⁷ Namun sebagian orang merasa kurang menyukai AMSR karena baginya hal tersebut memicu rasa menjijikkan karena suara-suara tajam yang ditimbulkan.²⁸

2. Adab Makan dalam Islam

a. Definisi Adab Makan

Dalam bahasa Arab kata “al-adab” bermakna *husnu al-akhlaq* dan *fi’lu al-makarim* yang artinya budi pekerti yang baik dan perilaku terpuji. Dalam bahasa Indonesia, kata adab memiliki arti sopan santun, melatih, mendidik jiwa dan memperbaiki akhlak. Menurut Adian Husaini, beliau memandang bahwa kata adab merupakan salah satu istilah khas dalam agama Islam. Menurutnya, kata adab tidak hanya sekedar “sopan santun” melainkan baik budi Bahasa atau istilah populernya *character building*, artinya membangun karakter dalam Pendidikan.²⁹

Kata makan menurut kamus besar bahasa Indonesia, artinya kegiatan memasukkan makanan pokok, mengunyah dan menelan sesuatu. Dalam al-Qur’an kata yang sering di pakai untuk merujuk kepada berbagai aktivitas makan adalah “*akala*”. Dalam bahasa Arab, makanan disebut *ath’imah*, jamak dari *tha’am* yang artinya segala sesuatu yang dimakan atau dicicipi. Oleh karena itu, minuman termasuk dalam *tha’am*. Makanan dan minuman yang masuk ke tubuh dengan aliran udara menjadi unsur penopang kekuatan tubuh.³⁰ Manusia mendapatkan masukan energi pada tubuhnya dengan makan, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan optimal.

²⁷ Park, 83–86.

²⁸ Izza, “Etika Makan Mukbang Dan Asmr Dalam Tinjauan Islam,” 22.

²⁹ Masykur, *Berguru Adab Kepada Imam Malik* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 20–23, <https://play.google.com/books/reader?id=fYx8DwAAQBAJ&pg=GBS.PA2&hl=id>.

³⁰ Sohrah, “Etika Makan Dan Minum Dalam Pandangan Syariah,” *Ad-Daulah* 5 (2016): 26, https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/al_daulah/article/download/1439/1392/.

Maka dari itu, makan merupakan kebutuhan pokok manusia.³¹

Dari pengertian di atas, maka adab makan adalah sebuah tata cara atau aturan ketika makan, mulai dari awal hingga selesai yang dilakukan oleh seseorang. Rasulullah SAW, telah memberikan contoh bagaimana adab makan yang baik, yaitu membaca do'a sebelum makan, makan dengan posisi duduk, makan menggunakan tangan kanan, makan makanan yang baik menurut kesehatan dan halal menurut Islam, dan menutup makan dengan do'a. Selain itu, dianjurkan makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang, dilarang makan berlebihan, makan sambil *riya'* atau pamer, makan sambil berdiri apalagi jalan. Adab makan yang diajarkan agama Islam bukan semata-mata untuk mencukupi kebutuhan dan mendapatkan rasa kenyang, tetapi juga mencari keberkahan dan ridho Allah swt. Namun pada zaman sekarang, banyak yang tidak menghiraukan praktik adab makan yang baik dan benar, seperti makan sambil berdiri, makan yang berlebihan, makan makanan dengan tanpa memperdulikan kansungan gizi yang baik untuk tubuh, misalnya dengan level pedas, asam, asin yang tinggi hingga pamer di media sosial.³²

b. Pola Makan Rasulullah SAW

Rasulullah SAW sebagai sosok teladan, menyimpan berjuta jejak mulia yang patut untuk diteladani manusia, sebab perilaku Rasulullah SAW adalah bagian dari *mubayyan* (penafsir) dari al-Qu'an, salah satunya terkait pola makan beliau. Sepintas jika membahas tentang masalah makan tampak sederhana, namun pribadi Rasulullah SAW yang memiliki tubuh sehat, kuat dan buagar karena pola makan beliau yang diatur dengan baik.

³¹ Gita Setyanti Dafne, "Konten Youtube Tentang Mukbang Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam" (Phd Thesis, Uin Raden Intan Lampung, 2021), 2, <http://repository.radenintan.ac.id/12944/>.

³² Muhamad Jufri Bin Sapie, "Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad (Studi Analisis Kritik Sanad Dan Matan)" (Skripsi Thesis, Medan, UIN Sumatera Utara, 2017), 2, <http://repository.uinsu.ac.id/3206/1/M.%20Jufri.pdf>.

Salah satu teladan pribadi Rasulullah SAW dari segi kehidupannya adalah pola hidup sehatnya.³³

Pola makan sehat adalah keteraturan dalam makan dan minum, baik makanan atau minuman kecil maupun besar. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dibutuhkan tubuh dan tidak mengandung racun atau hal yang membayakan tubuh. Namun makanan yang dikatakan sehat ini berkaitan dengan perilaku dan pola makan masing-masing orang. Jadi, makanan yang mengandung unsur sehat, harus disertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan orang tersebut.³⁴

Diantara pola makan sehat Rasulullah SAW yang bisa kita teladani, yaitu:

1) Makanan halal dan *tayyib*

Prinsip Rasulullah SAW dalam menjaga kebaikan dan kesehatan makanannya adalah makanan tersebut harus *halalan tayyiban* atau makanan yang halal dan baik (An-nawawi, 2011). Selain mengandung kelezatan cita rasa, makanan dan minuman juga harus yang baik dan menyetatkan tubuh.³⁵

Makanan sehat harus yang halal secara syariat, baik berdasarkan zatnya, prosesnya dan cara memperolehnya. Halal berdasarkan zatnya maksudnya makanan yang memang layak dan aman untuk dikonsumsi manusia secara bentuk fisik dan kandungan-kandungannya. Halal menurut prosesnya maksudnya meskipun makanan tersebut adalah makanan halal secara zatnya, namun jika cara prosesnya dilakukan dengan cara yang salah, maka otomatis makanan tersebut menjadi tidak halal dikonsumsi. Contohnya binatang yang halal dimakan, ketika disembelih dengan tidak menyebut nama Allah swt. maka daging hewan tersebut menjadi haram. Halal berdasarkan cara memperolehnya, dalam hal ini

³³ Denny Indra Praja, *Islamic Food Combining: Menu Sehat Nabi Muhammad* (Yogyakarta: Garudhawaca, 2014), 26–27.

³⁴ Bambang Gunarso, *Pola Makan Sehat Dan Tepat* (Semarang: Mutiara Aksara, 2022), 11–12.

³⁵ Sapie, “Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad (Studi Analisis Kritik Sanad Dan Matan),” 71–72.

haramnya pekerjaan menjadi penyebab berubahnya status kehalalan makanan. Contohnya, makanan halal namun cara memperolehnya dengan cara yang tidak benar, seperti mencuri, menipu, uang hasil riba dan lain sebagainya, maka makanan tersebut menjadi tidak halal. Sedangkan makanan yang *tayyib* atau baik adalah makanan yang mengandung gizi yang di dalamnya tersusun kekayaan zat yang dibutuhkan tubuh.³⁶

2) Prinsip keseimbangan

Pada pola makan Rasulullah SAW., menyeimbangkan makanan dengan sifat yang berlebih dengan lawannya atau dikenal dengan istilah *food balancing*. Diantara prinsip *food balancing* yang diterapkan Rasulullah SAW. adalah sebagai berikut:

- a) Hanya mengonsumsi makanan lokal yang umumnya ada di daerah Makkah atau Madinah. Karena semakin dekat dengan tempat panen, maka kondisi buah atau sayur yang dikonsumsi akan semakin baik.
- b) Makan buah-buahan. Sebab, buah-buahan bisa menjadi penawar atau obat jika dikonsumsi dengan semestinya.
- c) Tidak makan daging dan minum susu secara bersamaan di satu waktu. Menurut ilmu medis modern, menganjurkan untuk tidak mengonsumsi susu bersama makanan lain. Hal ini karena susu bekerja untuk menghambat terbentuknya kelebihan asam lambung, jika dikonsumsi dengan makanan lain, maka produksi asam akan berlawanan.
- d) Tidak mencampur antara makanan yang sulit dicerna tubuh dengan makanan yang mudah dicerna tubuh, karena akan membebani proses pencernaan.
- e) Tidak mengonsumsi makanan yang diawetkan dengan makanan segar. Rasulullah SAW. memang tidak menyukai makanan yang diawetkan karena

³⁶ Syahrowi Yazid, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW.* (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2016), 142–47.

berbahaya dan dapat merusak keseimbangan tubuh.³⁷

3) Menu harian Rasulullah SAW.

Rasulullah SAW adalah pribadi yang penuh kesederhanaan, namun dari sikap sederhananya dalam menjaga pola makan, beliau terbukti memiliki tubuh yang sehat, kuat dan bugar.

a) Menu di waktu pagi

Rasulullah SAW membuka sarapan dengan segelas air dan sesendok madu murni. Hal ini sejalan dengan dunia kedokteran karena di waktu pagi, antara pukul 04.00 – 12.00, sistem pencernaan tubuh pada fase pembuangan, maka tubuh tidak bisa dipaksa menerima makanan yang berat. Dalam Al-Qur'an, madu disebut sebagai obat dari segala penyakit. Dan menurut ilmu kesehatan, madu berfungsi membersihkan lambung, mengaktifkan usus-usus dan menyembuhkan peradangan, wasir dan sembelit.³⁸

Setelah masuk waktu dhuha, Rasulullah SAW mengonsumsi tujuh butir kurma matang. Kandungan gula pada kurma kering, protein dan lemak atau minyak buah mejadikan mudah di cerna dan diserap tubuh. Manfaat orang yang mengonsumsinya terutama untuk obat-obatan.³⁹

Dalam hal ini Rasulullah SAW bersabda:

عن عامر بن سعد بن أبي وقاص عن أبيه أنّ
رسول الله صَلَّى الله عليه وسلّم قال من أكل
سبع تمرات ممّا بين لابتيها حين يصبح لم يضرّه
سمّ حتّى يمسي

Artinya : Dari Amir bin Sa'd bin Abu Waqqash dari Bapaknya bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

³⁷ Yazid, 149–53.

³⁸ Yazid, 154.

³⁹ Yazid, 153–56.

"Siapa yang memakan tujuh butir kurma yang tumbuh diantara bebatuan hitam (di Madinah) pada pagi-pagi, dia tidak akan celaka oleh racun sampai petang."⁴⁰

b) Menu di waktu siang hingga sore

Pada waktu ini, yang biasa dikonsumsi Rasulullah SAW. adalah makanan pokok, berupa roti yang dicampur dengan cuka dan minyak zaitun, yang bermanfaat untuk mencegah kanker dan menjaga suhu tubuh di musim dingin. Cuka memiliki sifat dingin dan sedikit panas. Namun manfaat cuka sangat banyak, diantaranya mengatasi radang lambung yang membahayakan empedu hitam dan lendir, mengobati penyakit cacar, kudis dan luka bakar. Di kalangan orang Arab, pada zaman Nabi SAW, resep cuka dan minyak zaitun digunakan sebagai teman makan utama.⁴¹ Rasulullah SAW. bersabda:

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول
الله صَلَّى الله عليه وسلم سأل أهله الإِدام فقالوا:
ما عندنا إلا نخل فدعا به وجعل يأكل ويقول
نعم الإِدام النخل نعم الإِدام النخل

Artinya : Dari Jabir bin Abdullah RA bahwa Rasulullah SAW. bertanya tentang lauk pauk kepada keluarganya. Jawab mereka: “Kami tidak mempunyai apa-apa, kecuali cuka”. Lalu Rasulullah SAW. meminta dihidangkan. Setelah dihidangkan, baginda memakannya

⁴⁰ Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *Ensiklopedia Hadis 4: Shahih Muslim 2, Terj., Misyhari Dan Tatan Wijaya* (Jakarta: Almahira, 2012), 307.

⁴¹ Yazid, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW.*, 157.

seraya berkata: “*Sebaik-baik lauk ialah cuka.*” (HR Muslim)⁴²

Di samping itu, keistimewaan minyak zaitun terbukti hingga dijadikan sebagai salah satu makanan kesukaan Rasulullah SAW dan beliau menganjurkan umatnya untuk mengonsumsinya, sebagai sabda beliau dalam hadis:

عن عمر بن الخطاب، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " كلوا الزيت، وادّهنوا به؛ فإنه من شجرة مباركة "

Artinya : Dari Umar bin Khattab, berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda: Makanlah Zaitun dan minyakilah rambut dengan Zaitun. Karena ia dari pohon yang berkah. (HR. At-Thirmidzi)⁴³

c) Menu di waktu malam

Di malam hari, sayur-sayuran adalah menu utama Rasulullah SAW. Di dalam sayur-sayuran mengandungi zat dan fungsi untuk memperkuat daya tahan tubuh dan melindunginya dari penyakit kerna kandungan gizinya yang tinggi. Setelah makan malam, beliau tidak langsung beranjak tidur. Beliau melakukan aktiviti terlebih dahulu setelah makan, agar makanan yang dikonsumsi masuk dengan baik dan cepat sehingga mudah dicerna. Kemudian biasanya beliau tidak begadang dan tidur lebih awal agar bangun lebih pagi.⁴⁴

⁴² an-Naisaburi, *Ensiklopedia Hadis 4; Shahih Muslim 2, Terj., Misyhari Dan Tatan Wijaya*, 309.

⁴³ At-Tirmidzi Abu Isa Muhammad bin, *Ensiklopedia Hadits 6; Jami' at-Tirmidzi, Terj., Misbakhul Khaer, Dkk*, 634.

⁴⁴ Sapie, “Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad (Studi Analisis Kritik Sanad Dan Matan),” 76–77.

c. Adab Makan dalam Islam

Makan merupakan aktivitas yang pasti dilakukan oleh setiap manusia, namun banyak diantara kita terlebih pada zaman sekarang yang mengabaikan etika atau adab makan. tatacara atau adab makan dalam Islam, yaitu:

- 1) Makan dengan niat untuk bertaqwa dan taat kepada Allah swt dengan membaca doa sebelum dan sesudah makan.
- 2) Dilarang makan menggunakan bejana emas atau perak
- 3) Makan makanan yang baik dan halal
- 4) Tidak boleh makan sambil *ittika'* (berbaring)
- 5) Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
- 6) Menyantap makanan yang terdekat dan dianjurkan makan dari pinggir makanan bukan dari atasnya.
- 7) Tidak disyari'atkan mencium makanannya.⁴⁵
- 8) Makan menggunakan tangan kanan, dilarang menggunakan tangan kiri.
- 9) Dianjurkan makan menggunakan tiga jari dan menjilat tangannya sebelum dibersihkan. Hal ini sebagaimana ajaran Nabi SAW, karena kita tidak mengetahui, di bagian manakah keberkahan makanan tersebut.
- 10) Tidak makan sambil berdiri
- 11) Dilarang meniup makanan yang masih panas. Biarkan sampai makananya dingin.
- 12) Tidak makan secara berlebihan.
- 13) Tidak tergesa-gesa ketika makan⁴⁶
- 14) Tidak boleh mengembangkan kedua belah siku atau lengan di atas meja, cukup pergelangan tangan saja.
- 15) Posisi duduk tegak dengan punggung lurus dan tidak bersandar malas atau bahkan merosot di kursi
- 16) Makan dengan mulut yang tertutup dan tidak bersuara atau mengecap.
- 17) Ketika makan makanan berkuah, dilarang menghirupnya apalagi sampai menimbulkan suara seruput-seruput.

⁴⁵ Majid bin Su'ud al'Uryan, *Adab Makan Dan Minum*, Terj. Muzafar Sahidu Bin Mahsun (Islamhouse.com, n.d.), 2–10, https://d1.islamhouse.com/data/id/ih_articles/chain/selection_of_etiquettes_shareeah/id_37_etiquettes_shareeah.pdf.

⁴⁶ Yazid, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW.*, 8–35.

- 18) Dilarang berbicara ketika mulut masih penuh dengan makanan. Jikalau ada yang bertanya, maka makananya ditelan terlebih dulu kemudian baru menjawabnya.
- 19) Dilarang mencela makanan.⁴⁷

3. Makan Menurut Kesehatan

a. Definisi Kesehatan

Secara Bahasa, kesehatan berasal dari kata sehat yang bersumber dari kata Bahasa Arab “*suhhah*”, artinya sehat, tidak sakit, selamat. Sedangkan kata sehat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bermakna keadaan baik di seluruh badan serta bagian-bagiannya, bebas dari sakit, dan waras. Disebutkan dalam Undang-Undang No. 23 Tahun 1992, bahwa sehat adalah keadaan sejahtera yang meliputi jasmani (badan), rohani (jiwa) dan sosial yang memungkinkan manusia hidup produktif secara sosial dan ekonomis.⁴⁸

Menurut WHO (*World Health Organization*, 1974), definisi sehat dirumuskan bukan semata-mata untuk memberantas penyakit, melainkan memperbaiki kondisi manusia baik jasmani, rohani, akal dan sosialnya. Terciptanya keseimbangan serasi dalam interaksi yang dibangun antara manusia dan makhluk hidup lain dengan lingkungan sekitarnya, merupakan konsep sehat yang diharapkan WHO. Maka, sebagai konsekuensi dari konsep sehat ini, manusia sehat adalah manusia yang tidak sakit, tidak cacat, tidak lemah, jasmani yang kuat dan segar, bahagia secara rohani dan sejahtera secara sosialnya. Di samping itu, MUI (Majelis Ulama Indonesia) dalam musyawarah Nasioanal Ulama pada tahun 1983 juga merumuskan makna kesehatan sebagai bentuk ketahanan, baik jasmaniah, rohaniyah dan sosial yang dimilikinya, sebagai karunia Allah swt yang wajib disyukuri dan dipelihara serta mengembangkannya dengan mengamalkan segala tuntutan-tuntutan-Nya.⁴⁹

⁴⁷ Imritiyah, “Kajian Hadis-Hadis Adab Makan Dan Minum; Perspektif Ilmu Kesehatan,” 14–17.

⁴⁸ Achmad Fuadi Husin, “Islam Dan Kesehatan,” *Islamuna: Jurnal Studi Islam* 1, no. 2 (2014): 196, <http://ejournal.iaimadura.ac.id/index.php/islamuna/article/view/567>.

⁴⁹ Husin, 197–98.

Lawan kata dari kesehatan adalah penyakit yang berarti suatu penyebab, gejala-gejala perubahan baik yang tampak secara jasmani (tanda-tanda klinis) atau yang tidak tampak dan memerlukan pengecekan laboratorium, seperti perubahan sel-sel darah merah dan gula darah. Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia. Karena dengan adanya keadaan tubuh yang sehat, manusia mampu melakukan segala aktifitas sehari-hari dengan nyaman sehingga manusia mampu produktif dalam melangsungkan hidup, serta mampu menyebarkan manfaat bagi sesamanya. Sementara manusia merupakan makhluk hidup yang kompleks, dimana manusia tersusun atas unsur fisik, psikis, sosial dan spiritual. Maka, ketika seseorang merasakan sakit di bagian tertentu pada dirinya, diperlukan pemeriksaan dan penyembuhan secara menyeluruh.⁵⁰ Oleh karenanya, kita sebagai makhluk hidup selalu dianjurkan untuk merawat kesehatan diri kita masing-masing dengan baik sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat hidup yang kita peroleh hingga saat ini, sebagaimana telah diajarkan oleh Nabi SAW yang tertuang dalam hadis maupun sunnah-Nya.

b. Makanan Sehat dan Gizi Seimbang Menurut Kesehatan

Makanan adalah zat atau bahan tertentu yang di dalamnya mengandung banyak manfaat apabila dimasukkan ke dalam tubuh manusia dan unsur kimia sehingga gizi yang dibuhkan dapat diolah oleh tubuh.⁵¹ Makan sehat adalah aktivitas mengonsumsi makanan yang tepat secara berurutan untuk memastikan bahwa tubuh dilengkapi dengan tepat dan mampu menjalankan fungsinya dengan baik, tergantung pada gaya hidup dan tingkat aktivitas masing-masing. Makanan yang bergizi seimbang disebut sebagai makanan sehat, karena kandungannya yang mampu mencukupi yang dibutuhkan tubuh, yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.⁵²

⁵⁰ Husin, 195.

⁵¹ Andriyani, "Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan," 188.

⁵² Andriyani, 190.

Diantara fungsi makanan sehat adalah:

1) Sumber energi

Diantara zat makanan yang berfungsi sebagai sumber energi adalah karbohidrat dan lemak. Zat di dalam makanan yang masuk dalam tubuh akan menghasilkan tenaga atau energi sehingga manusia mampu beraktivitas dengan baik.

2) Pembangun tubuh

Sebagai pembangun tubuh maksudnya ialah berfungsi sebagai regenerasi sel atau mengganti sel-sel tubuh yang rusak dan mendukung dalam proses pertumbuhan. Zat makanan ini adalah protein dan mineral.

3) Pelindung tubuh

Diantara zat makanan yang berfungsi sebagai pelindung tubuh adalah protein, vitamin dan air. Di dalam tubuh terjadi proses metabolisme yang dimana makanan yang masuk berfungsi sebagai homeostatis yang bertugas mengatur kerja tubuh bagian tertentu, seperti tulang, jantung, syaraf dan hormon.⁵³

Menurut Almatsier (2016), kata gizi berasal dari Bahasa Arab “Ghidza” yang artinya makanan. Menurutnya, pengertian gizi terbagi menjadi dua, yakni secara klasik dan masa sekarang. Secara klasik, arti gizi hanya dikaitkan dengan kesehatan tubuh, seperti menyediakan energi, memelihara jaringan tubuh, membangun dan mengatur proses kehidupan pada tubuh. Sedangkan arti gizi masa sekarang, tidak hanya untuk kesehatan melainkan juga dihubungkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena perkembangan otak, produktivitas kerja dan kemampuan belajar berkaitan dengan gizi.⁵⁴ Sedangkan dalam perspektif kesehatan, gizi adalah zat yang terkandung dalam makanan dan diperlukan tubuh untuk tumbuh dan berkembang.⁵⁵

⁵³ Andriyani, 190.

⁵⁴ Deasy H. Purba et al., *Ilmu Gizi* (Yayasan Kita Menulis, 2022), 1, <https://play.google.com/books/reader?id=7TFtEAAAQBAJ&pg=GBS.PR4&hl=id>.

⁵⁵ Andriyani, “Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan,” 190.

Gizi dan makanan adalah satu kesatuan yang tidak mungkin dipisahkan, karena setiap makanan yang kita makan memiliki kandungan gizi, terutama zat gizi esensial, yakni makro dan mikro. Oleh karena itu, kunci dari kesehatan tubuh adalah pemilihan pola hidup sehat dengan pemilihan makanan yang tepat, seimbang, cukup dan tidak berlebihan.⁵⁶

Gizi yang seimbang memiliki empat pilar prinsip yang berfungsi mengatur agar pemasukan dan pengeluaran zat gizi dari tubuh dapat seimbang, diantaranya empat pilar tersebut adalah:

- 1) Mengonsumsi makanan beragam (4 sehat 5 sempurna)
Makanan beragam maksudnya makanan yang mengandung zat-zat seimbang yang dibutuhkan tubuh. Seperti halnya nasi sebagai sumber utama penghasil kalori, namun tidak memiliki kecukupan vitamin dan mineral. Sayuran dan buah-buahan yang mengandung tinggi vitamin dan mineral namun minim kandungan kalori dan protein. Selain itu, ikan sebagai sumber utama protein namun tidak minim kalori yang diperlukan tubuh. Diantara beragam makanan, hanya ASI (Air Susu Ibu) yang mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan setiap bayi yang baru lahir hingga berusia enam bulan untuk mencukupi tumbuh kembangnya.⁵⁷
- 2) Perilaku hidup bersih dan sehat
Dalam rangka menjaga dan melestarikan tubuh agar tetap sehat, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, baik makanan, lingkungan maupun gaya hidup.
- 3) Menjaga dan menyeimbangkan berat badan
Penting melakukan pemantauan berat badan agar tetap seimbang dan normal, dengan pengaruh pola gaya hidup yang sehat dan bersih pula tentunya. Karena berat badan yang normal dapat menjadi indikator bahwa kandungan zat gizi dalam tubuh telah seimbang. Indikator tersebut disebut Indeks Massa Tubuh (IMT).⁵⁸

⁵⁶ Andriyani, 190.

⁵⁷ Andriyani, 190.

⁵⁸ Andriyani, 191–92.

4) Melakukan aktivitas fisik

Kegiatan fisik adalah kegiatan tubuh manusia untuk menjaga keseimbangan antara zat gizi yang masuk dan yang keluar dari dalam tubuh, terutama sumber energi. Kegiatan fisik juga membantu melancarkan metabolisme zat gizi dalam tubuh. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, diantaranya kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi.⁵⁹

Status gizi menurut Almastsier, merupakan hasil kerja dari zat-zat gizi yang dikonsumsi dari makanan yang kemudian berdampak pada kondisi tubuh. Zat gizi akan baik jika menerima cukup *makronutrien*, (protein, karbohidrat, lemak dan air) dan *mikronutrien* (vitamin dan mineral) agar tubuh selalu sehat, tumbuh dengan baik dan berproduktif dengan efektif. Ungkapan “Anda adalah apa yang Anda makan” ini menunjukkan bahwa tubuh akan merespon apa yang ia terima, baik dan buruk.⁶⁰

c. **Pengaruh Pola Makan yang Tidak Sehat**

Menurut Zimmerman dan Snow, makanan yang memiliki kandungan berlebihan, seperti terlalu manis, tinggi lemak, terlalu asin dapat mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah dan tidak bekerja dengan efektif. Sebaliknya, jika kita mengonsumsi makanan segar dan alami akan memberikan bahan bakar tubuh dengan menyediakan apa yang tubuh butuhkan, diantaranya kebutuhan menghasilkan energi, meningkatkan aktivitas metabolisme dan rasa sehat secara keseluruhan, mencegah kurangnya mikronutrien dan menangkalkan penyakit kronis.⁶¹

Pola makan yang buruk mengakibatkan risiko pada kesehatan dan kebugaran tubuh. Diantara sumber pola makan yang tidak sehat adalah:

- 1) Melewatkan sarapan. Karena sarapan penting untuk menjaga konsentrasi ketika menjalankan aktivitas.

⁵⁹ Nurliani and Hasbi Asyhari, *Gizi Olahraga* (Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management (Penerbit NEM - Anggota IKAPI), 2021), 1.

⁶⁰ Purba et al., *Ilmu Gizi*, 5.

⁶¹ Purba et al., 6.

- 2) Mengonsumsi manis yang berlebihan berpotensi menaikkan gula darah, berisiko penyakit diabetes dan obesitas atau kegemukan.
- 3) Mengonsumsi berbagai jenis makanan gorengan dapat mengakibatkan peningkatan kalori dan kolesterol.
- 4) Kurang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang kaya serat dan berfungsi membantu melancarkan pencernaan. Kurangnya asupan sayur juga dapat mengakibatkan hipertensi atau tekanan darah tinggi dan risiko lainnya.⁶²
- 5) Mengonsumsi *junk food* atau makanan cepat saji yang terlalu sering, seperti *burger, pizza, french fries, fried fries* dan lainnya dapat mengakibatkan penyakit obesitas dan penyakit lainnya. Karena kandungan lemak jenuh di dalamnya yang mencapai 80%. Mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi tinggi, 2,03 kali berisiko lebih besar mengalami penyakit obesitas dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsinya. Keserangan makan *junk food* juga memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi akibat kandungan lemak jahat natrium yang tinggi mengganggu keseimbangan sodium dan potasium dalam tubuh.⁶³

4. Hadis Tematik

a. Pengertian Hadis

Secara etimologi, kata hadis berasal Bahasa Arab “*al-hadis*” (jamaknya: “*al-ahadis, al-hidsun dan al-hudson*” yang memiliki banyak arti, diantaranya:

- 1) “*Al-jadid*” (baru), lawan dari *al-qadim* (terdahulu).⁶⁴ Yang dimaksud *al-qadim* dalam hal ini adalah al-

⁶² Alya Safira Iffah, “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo,” *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 2021, 11–12.

⁶³ Icha Pamela, “Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan,” *Jurnal IKESMA* 14 (2018): 149–50, <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/10459>.

⁶⁴ M. Syuhudi Ismail, *KAIDAH KESAHIHAN SANAD HADIS (Telaah Kritis Dan Tinjauan Dengan Pendekatan Ilmu Sejarah)* (Jakarta: PT. BULAN BINTANG, 2014), 26.

Qur'an, sedangkan al-jadid atau yang baru adalah hadis Nabi SAW.

- 2) "*Qarib*" (dekat), maksudnya adalah sesuatu yang dekat atau belum lama terjadi.
- 3) "*Al-khabar*" (kabar, berita atau informasi). Yakni sesuatu yang diberitakan dan dipindahkan dari seseorang kepada seseorang lainnya.

Pada literatur hadis, terdapat beberapa istilah dalam penyebutan kata *al-hadis*, yakni *al-sunnah*, *al-khabar* dan *al-atsar*, yang menurut ulama hadis ketiga istilah tersebut sama dengan makna terminologi *al-hadis*. Sebagaimana yang disampaikan oleh Mahmud Tahhan:

حديث هو ما أضيف إلى النبي صلى الله عليه وسلم من قول أو فعل أو تقرير أو صفة

"*Hadis adalah sesuatu yang disandarkan kepada Nabi SAW baik berupa perkataan atau perbuatan atau ketetapan atau sifat*".⁶⁵

Jadi, makna hadis secara terminologi menurut ahli hadis adalah segala sesuatu yang bersandar pada Nabi SAW, baik ucapan, perbuatan, penetapan, sifat atau sirah beliau baik sebelum kenabian maupun setelah kenabian.

Sedangkan Muhammad Ajaz al-Khatib mendefinisikan *al-sunnah* secara istilah adalah apa-apa yang bersumber dari Nabi Muhammad SAW, baik perkataan, perbuatan, ketetapan, sifat khalqiyah (fisik) atau khuluqiyah (budi pekerti) maupun perjalanan hidup sebelum atau sesudah Nabi Muhammad SAW diangkat menjadi rasul.⁶⁶

Kata *al-khabar* mengandung makna *al-naba* atau berita sedangkan *al-atsar* berarti *baqiyat al-syai'* atau sisa sesuatu. Menurut jumbuh ulama', kedua kata ini memiliki pengertian yang sama, yakni apa-apa yang disandarkan kepada Nabi Muhammad SAW, sahabat dan

⁶⁵ Khusniati Rofiah, "STUDI ILMU HADIS" (IAIN PO Press, Sleman, Yogyakarta, 2018), 1–5, http://repository.iainponorogo.ac.id/502/2/studi%20hadits_ok.pdf.

⁶⁶ Ajahari, *Studi Islam* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2017), 41.

tabi'in. Berbeda dengan yang dikemukakan oleh ulama khurasan, bahwa *al-khabar* hanya untuk yang *marfu'* dan *al-atsar* untuk yang *mauquf*. Maka, jika dilihat dari penyandarannya, baik *al-sunnah*, *al-khabar* dan *al-atsar* ada yang *marfu'*, *mauquf* dan *maqthu'*.⁶⁷

b. Pengertian Hadis Tematik

Secara Bahasa, kata tematik berasal dari Bahasa Arab "*maudhu'i*" yang bersumber dari isim *maf'ul* kata "*wada'a*" yakni "*maudhu'un* (موضوع) yang memiliki arti meletakkan sesuatu atau merendharkannya, sehingga kata "*al-Raf'u*" yang memiliki arti mengangkat menjadi lawan katanya.⁶⁸ Penelusuran hadis menggunakan metode *maudhu'i* merupakan penelusuran yang didasarkan pada topik tertentu, seperti bab adab, sholat dan jual beli dari beberapa kitab hadis.⁶⁹

Menurut Musthafa Muslim, *maudhu'i* adalah meletakkan sesuatu pada suatu tempat. Sehingga yang dimaksud dengan tematik atau *maudhu'i* secara istilah ialah mengumpulkan hadis-hadis Nabi SAW dari berbagai sumber kitab hadis yang berkaitan dengan tema atau topik tertentu kemudian disusun dengan asbabul wurud munculnya hadis serta pemahamannya dengan pemahaman dan pengkajian masalah tertentu.⁷⁰

Menurut Yusuf al-Qardhawi, menghimpun hadis-hadis shahih yang setema bertujuan untuk menghindari kesalahan dalam memahami hadis dengan makna secara utuh dan yang sebenarnya.⁷¹ Sedangkan pengertian metode hadis tematik adalah salah satu cara mensyarah hadis dengan menempuh langkah dengan mengumpulkan hadis-hadis berdasarkan topik tertentu yang terpecah-pecah dalam kitab-kitab hadis kemudian dengan

⁶⁷ Ajahari, 42.

⁶⁸ Syahrul Gufron, "Pengertian Hadis Tematik Dan Sejarah Pertumbuhannya," *Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten*, 2020, 8, <https://osf.io/2tpnj>.

⁶⁹ Abdul Majid Khon, *Takhrij Dan Metode Memahami Hadis* (Jakarta: AMZAH, 2014), 9.

⁷⁰ Imritiyah, "Kajian Hadis-Hadis Adab Makan Dan Minum; Perspektif Ilmu Kesehatan," 8.

⁷¹ Suryadi, *Metode Kontemporer Memahami Hadits Nabi* (Teras, 2008), 145.

pemahaman terkait penjelasan pengkajian terkait masalah tertentu.⁷²

c. Kelebihan dan Kekurangan Hadis Tematik

Metode tematik atau *maudhu'i* hadis memberikan kesempatan kepada seseorang yang berusaha mencari solusi dan jawaban dari suatu permasalahan yang terjadi dengan petunjuk Hadis, sehingga kajian tematik hadis dapat diandalkan dalam memecahkan masalah yang terjadi di tengah masyarakat. Selain mampu membantu menjawab tantangan zaman dan permasalahannya yang kian kompleks, diantara kelebihan lainnya adalah:

1) Praktis dan sistematis

Penyusuna kajian *maudhu'i* yang praktis dan sistematis, memungkinkan masyarakat untuk memperoleh jawaban atau petunjuk dari suatu permasalahan dengan waktu yang efisien dan efektif.

2) Dinamis

Dinamis maksudnya adalah bersifat fleksibel dan tidak bersifat kaku dalam menyikapi perkembangan zaman. Sehingga masyarakat tertarik untuk mengamalkan ajaran hadis karena pemahaman makna hadis dirasa selalu aktual di berbagai zaman.

3) Membentuk pemahaman yang utuh

Karena mengkaji satu tema tertentu, dengan membahas segala aspek yang berkaitan dengan tema tersebut, menjadikan pemahaman kita terhadap hadis Nabi SAW menjadi utuh.

4) Kesimpulan antar hadis bersifat integral dan kesimpulan mudah dipahami.

Adapun untuk kekurangan studi tematik hadis adalah metode ini terikat pada tema yang telah ditetapkannya dan tidak membahas lebih jauh dan luas terkait hal-hal diluar dari tema tersebut, sehingga metode ini kurang tepat bagi orang yang menginginkan penjelasan yang terperinci mengenai suatu hadis dari segala aspek.⁷³

⁷² Gufron, "Pengertian Hadis Tematik Dan Sejarah Pertumbuhannya," 12.

⁷³ Nilasari, "Pengantar Studi Tematik Hadis," *Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten*, n.d., 3-4, <https://osf.io/f2rct/download/?format=pdf>.

B. Penelitian Sebelumnya

Penelitian terdahulu menjadi upaya menemukan perbandingan yang selanjutnya mengarahkan penulis menemukan inspirasi baru terhadap penelitian selanjutnya. Penelitian yang berjudul “*Fenomena Mukbang Perspektif Hadis Nabi SAW (Tinjauan Hadis Tematik)*”, ini telah dilakukan telah dilakukan beberapa peneliti sebelumnya dengan diksi judul dan isi penelitian maupun metode yang berbeda, meskipun beberapa pembahasan di dalamnya memiliki kesamaan. Diantara kajian terdahulu yang berkaitan adalah:

Pertama, Jurnal of Nutrition College yang berjudul “*Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif Pada Penggemar Mukbang Di Media Sosial Instagram*” karya Dea Sofa Amalia, Rachmanida Nuzrina, Nazhif Gifari, Dudung Angkasa dan Laras Sitoayu (2021). Desain penelitian menggunakan *cross sectional* dengan mengambil sampel 125 orang. Penelitian ini mengkaji apakah terdapat hubungan antara kebiasaan menonton Mukbang, pengetahuan gizi, tingkat stres dengan perubahan perilaku makan negatif pada penggemar Mukbang di Instagram, yang kemudian menghasilkan kesimpulan dengan ditemukannya hubungan yang signifikan dan perlu adanya keseimbangan antara kebiasaan menonton Mukbang, pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan perubahan perilaku makan negatif yang pada penggemar Mukbang.⁷⁴

Kedua, skripsi berjudul “*Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Al-Qur’an Menurut Wahbah Az-Zuhali*” (2021) yang ditulis oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau bernama Yulian Khairani. Pada penelitian ini, penulis membahas fenomena mukbang melalui pendekatan al-Qur’an dengan sudut pandang pemikiran Wahbah Az-Zuhali dan kontekstualisasinya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan Teknik deskriptif analistif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode tafsir tahlili yang menerangkan berbagai tinjauan dari al-Qur’an.⁷⁵

⁷⁴ Amalia et al., “Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif Pada Penggemar Mukbang Di Media Sosial Instagram,” 106.

⁷⁵ Khairani, “Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Al-Qur’an Menurut Wahbah Az-Zuhali,” 26–27.

Ketiga, skripsi “*Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Sahih Ibnu Hibban Bi Tartib Ibnu Balban Nomor Indeks 674*” (2020) karya Imam Safi’i, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya. yang di dalamnya menjelaskan tentang analisis dan pemaknaan hadis tentang adab makan dalam kitab Sahih Ibnu Hibban Bi Tartib Ibnu Balban Nomor Indeks 674 terhadap fenomena Mukbang. Disini, peneliti menggunakan metode ma’anil hadis dengan melakukan analisis kualitas baik sanad maupun matan dan kejujuran hadis adab makan.⁷⁶

Keempat, kripsi karya Dafne Gita Setyanti mahasiswa UIN Raden Intan Lampung yang ditulis pada tahun 2021 dengan judul “*Konten Youtube Tentang Mukbang Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam*”. Jenis penelitian kepustakaan yang bersifat deskriptif kualitatif. Penelitian ini menganalisa video Mukbang secara keseluruhan lalu mengkajinya dalam perspektif adab makan menurut Analisis Syiar Islam.⁷⁷

Kelima, skripsi Aldila Fahira Ayunnisa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta yang berjudul “*Pandangan Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah sebagai Respon atas Fenomena Mukbang (Studi Analisis terhadap Channel Youtube Tanboy Kun)*”. Jenis penelitian ini penelitian kualitatif dengan pendekatan studi Pustaka (library research). Pembahasan penelitian ini fokus kepada sudut pandang penafsiran Quraish Shihab pada tafsir al-Misbah terhadap beberapa yang berkaitan dengan mukbang untuk merespon konten pada channel Youtube milik Tanboy Kun. Penelitian ini berbeda dengan penelitian penulis yang meninjau dari sudut pandang hadis Nabi SAW.⁷⁸

Berdasarkan data tersebut, penulis mengangkat judul “*Fenomena Mukbang Perspektif Hadis Nabi SAW (Tinjauan Hadis Tematik)*”, berbeda pada kajian metodologi yang digunakan di penelitian sebelumnya. Pada jurnal karya Dea Sofa Amalia, dkk. (2021) menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sedangkan keempat skripsi diatas,

⁷⁶ Safi’i, “Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Sahih Ibnu Hibban Bi Tartibi Ibnu Balban Nomor Indeks. 674,” 12–14.

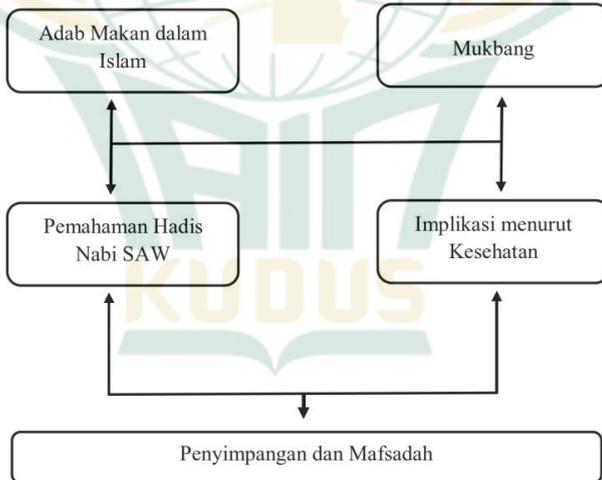
⁷⁷ Dafne, “Konten Youtube Tentang Mukbang Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam,” 10–13.

⁷⁸ Kusumawardhani, “Pandangan Quraish Shihab Dalam Tafsir AlMishbah Sebagai Respon Atas Fenomena Mukbang (Studi Analisis Channel YouTube ‘Tanboy Kun’),” 15–16.

menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, namun masing-masing menggunakan model pendekatan yang berbeda. Karya Yulian Khairani (2021) menggunakan metode tafsir tahlili yang menerangkan berbagai tinjauan dari al-Qur'an, karya Imam Safi'i (2020) menggunakan studi ma'anil hadis pada kitab Sahih Ibnu Hibban Bi Tartib Ibnu Balban nomor indeks 674, karya Dafne Gita Setyanti (2021) yang menjadi fokusnya adalah konten mukbang dan sosial media menurut ajaran agama Islam, karya Aldila Fahira Ayunnisa (2021) merupakan kajian pendekatan tafsir ma'anil al-Qur'an. Sedangkan pada penelitian ini, penulis menggunakan kajian hadis tematik atau *maudhu'i*, yang diperkuat dengan tinjauan kesehatan.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir memuat jawaban dari rumusan masalah berdasarkan terori yang dikaji, yang kemudian menjadi acuan dalam melakukan sebuah penelitian. Sehingga teori yang telah disusun dibuat kerangka berpikirnya.⁷⁹ Untuk penelitian ini, kerangka berpikirnya adalah sebagai berikut :



Gambar 2.2
Skema Kerangka Berpikir

⁷⁹ Safi'i, "Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Sahih Ibnu Hibban Bi Tartibi Ibnu Balban Nomor Indeks. 674," 9.