

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

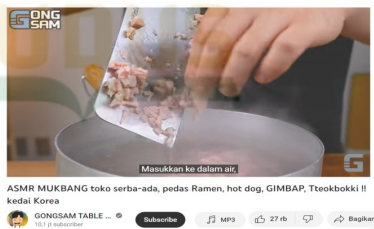
A. Hasil Penelitian

Mukbang merupakan siaran makan *audio-visual daring* seseorang depan kamera dengan mengonsumsi makanan dalam jumlah besar sambil berinteraksi dengan penontonnya atau (ada pula) yang tetap diam tanpa interaksi.¹ Selain makanan dalam porsi banyak, mukbang ini menampakkan perilaku makan makanan yang cenderung tidak sehat, yaitu tinggi kalori dan lemak dari berbagai jenis makanan yang biasanya dikonsumsi oleh pelaku mukbang, seperti pedas, manis, mentah bahkan yang masih hidup sekalipun. Dari kajian teori yang telah dihimpun, maka untuk memudahkan pemahaman, peneliti mengklasifikasikan bentuk-bentuk mukbang dalam beberapa kategori.

1. Bentuk-bentuk Mukbang

Kepopularitasan mukbang yang memiliki daya tarik penonton melalui aksi siaran makannya di depan kamera yang disiarkan secara online, Mukbang juga dapat memberikan ide atau inspirasi dalam membuat makanan. Sehingga aksi mukbang yang dilakukan BJ dapat diklasifikasikan bentuk-bentuknya, diantaranya:

- a. Dari segi alur acara mukbang
 - 1) Mukbang *eat*, maksudnya penyajian siaran mukbang hanya sebatas penampilan makan.
 - 2) Mukbang *eat and cook* yang berarti BJ tidak hanya langsung pada tayangan makan, melainkan menampilkan proses memasak makanan yang akan ia makan nantinya.²



Gambar 4.1
Contoh Tayangan Mukbang Yang Menampilkan
Dari Proses Ia Masak

¹ Park, *Understanding Hallyu*, 81.

² Khairani, "Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Al-Qur'an Menurut Wahbah Az-Zuhali," 16–17.

b. Dari segi interaksi host dan penonton

1) *An interactive show with chat box* (Mukbang dengan interaksi bersama penonton.)

Selama melakukan aktivitas mukbang, BJ atau pelaku mukbang tidak hanya memberikan penampilan makannya, melainkan juga ada interaksi melalui kotak komentar yang bisa dilihat oleh siapapun. Seperti komentar terhadap makanan yang sedang ia santap atau komentar dan pesan penonton kepada host terkait aksi mukbangnya.

2) *A silent show without any direct participation from viewers* (mukbang tanpa interaksi dengan penonton)

Ketika melakukan mukbang, host hanya fokus menyantap makanan dengan tidak memberikan komentar atau interaksi kecil kepada penonton terkait makanan yang sedang ia nikmati.³

c. Dari segi visualisasi pelaku mukbang

1) Menampakkan wajah

Jika sebagian orang merasa malu ketika makan dilihat oleh orang lain, namun tidak halnya bagi BJ ketika melakukan aksinya ini. Meskipun mereka menyantap makanan dalam jumlah besar dan dengan mulut besar setiap suapannya, tidak menjadikan BJ merasa malu menampakkan wajahnya. Seperti Youtuber mukbang populer Tanboy Kun, Adi Dahrma, Farida Nurhan asal Indonesia dan **쓰영** Ssoyoung, **보경** Bokyoung asal Korea Selatan.



Gambar 4.2
Contoh Bentuk Mukbang yang Menampakkan Wajahnya

³ Park, *Understanding Hallyu*, 81.

2) Tanpa menampakkan wajah

Dalam melakukan aksi mukbangnya, tidak sedikit yang hanya menampakkan wajahnya hanya pada bagian setengah hidung, mulut sampai dada, sehingga matanya tidak terlihat. Sebagai sempel, diantara banyaknya channel Youtube yang membuat konten mukbang dengan tidak menampakkan muknya adalah Qei ASMR, Hungry Olivia ASMR, Nuriku ASMR asal Indonesia, dan Zoey Asmr 조이, dan Goyumyum 고얌얌 asal Korea Selatan.

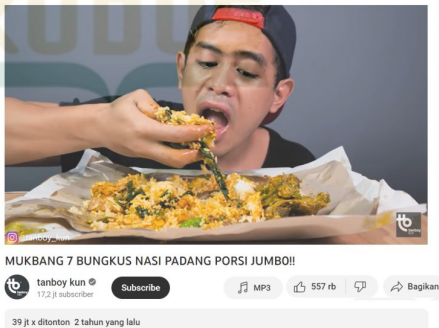


Gambar 4.3
Contoh Bentuk Mukbang yang tidak Menampakkan Wajahnya

d. Dari tinjauan jumlah pelaku mukbang

1) Satu orang

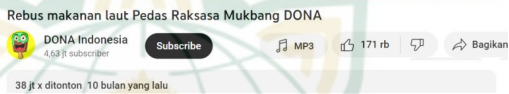
Dalam siaran mukbang, biasanya pelaku mukbang menyantap dan menghabiskan makanannya secara *personal* di depan kamera.



Gambar 4.4
Contoh Bentuk Mukbang yang Dilakukan Satu Orang

2) Dua orang

Meskipun kebanyakan mukbang dilakukan seorang diri, namun ada pula aksi mukbang yang dilakukan dengan duet atau dua orang.

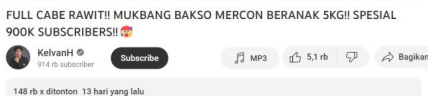


Gambar 4.5
Contoh Bentuk Mukbang Yang Dilakukan
Dua Orang

e. Dari segi jenis makanan yang dimakan

1) Mukbang makanan serba pedas

Bagi BJ yang melakukan mukbang dengan menu makanan yang pedas, biasanya berupa mukbang sosis, ayam atau *chicken crispy*, *seafood* matang dan bakso yang dimasak dengan berbagai racikan bumbu yang menghasilkan rasa pedas bahkan tidak jarang tingkat kepedasannya ekstra dengan penampilan bumbunya yang merah menggiurkan.



Gambar 4.6
Contoh Bentuk Mukbang Yang Mengonsumsi
Makanan Pedas

- 2) Mukbang makanan serba manis yang mengandung tinggi gula, diantaranya mukbang coklat batang dan coklat *dessert*, madu, beragam jenis permen, *jelly*, kue, *pancake*, *macaron* dan lainnya.



CHALLENGE MUKBANG MENU STARBUCKS 600 RIBU, DAPET APA AJA YA??

tanboy kun 172 p subscriber MP3 59 rb

2,5 jt x ditonton 3 bulan yang lalu

Gambar 4.7
Contoh Bentuk Mukbang Yang Mengonsumsi Makanan Serba Manis

- 3) Mukbang makanan serba mentah. Yakni aksi BJ yang memakan makan hewan yang belum diolah alias mentah, seperti gurita, siput, kodok, berbagai macam *seafood* yang bahkan tidak jarang *seafood* yang ia santap masih hidup⁴.



GILA! MUKBANG KELABANG KALAJENKING

XPOSURE MEDIA 702 rb subscriber MP3 24 rb

923 rb x ditonton 1 tahun yang lalu #ashiapTV #ashiappengs #ashiaaap

Gambar 4.8
Contoh Bentuk Mukbang yang Mengonsumsi Hewan Kelabang Hidup

⁴ Khairani, “Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Al-Qur’an Menurut Wahbah Az-Zuhali,” 4–5.



ASMR MUKBANG SEAFOOD MENTAH *GURITA MENTAH, SEA SQUIRT, IKAN TERI MENTAH, ABALON, SIPUT LAUT*



Gambar 4.9
Contoh Bentuk Mukbang Yang Mengonsumsi
Berbagai Seafood Mentah

- 4) Mukbang makanan dengan tantangan warna tertentu. Menjadi seorang *food-vlogger* yang membuat konten mukbang, serasa harus menantang dirinya tiap kali melakukan aksi mukbang, tidak jarang mereka meminta saran tantangan mukbang selanjutnya kepada para penontonnya. asalah satunya adalah *challenge* memakan berbagai jenis makanan dengan warna tertentu, misalnya mukbang *green tea* dengan menampilkan aksi mukbang segala jenis makanan yang berwarna *green tea*, mukbang *dessert* warna cokelat, biru, ungu bahkan *rainbow* dengan menyantap makanan yang beragam warna.



ASMR MUKBANG | Resep permen jelly madu galaksi, makanan penutup (Makanan Biru, Mie Jelly, Es krim)



144 jt x ditonton 1 tahun yang lalu

Gambar 4.10
Contoh Mukbang Mengonsumsi Makanan
Serba Warna Biru

B. Analisis Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dari data-data yang telah dihimpun, maka hadis-hadis yang berkaitan dengan fenomena mukbang diantaranya adalah hadis makan berlebihan berkaitan dengan perilaku makan dengan porsi besar atau dengan jumlah item yang bermacam-macam, hadis tentang makan tergesa-gesa yang berkaitan dengan perilaku makan yang terburu-buru karena mengejar waktu hingga sikap mengunyah makanan yang cepat dan kadar suapan yang besar, kemudian hadis tentang meniup makanan atau minuman yang masih panas dengan mulut berkaitan dengan perilaku makan yang ditunjukkan dalam mukbang diakibatkan dari sikap buru-buru sehingga bagaimana makanan yang masih panas tetap bisa mereka makan namun tetap bisa dihabiskan dengan batas waktu yang telah mereka tetapkan, dan terakhir hadis tentang melakukan hal berbahaya dan membahayakan sebagaimana perilaku mukbang yang secara keseluruhan menampilkan perilaku yang sedang menyakiti dirinya dengan mengonsumsi makanan yang tidak proporsional, tidak sesuai kadar gizi yang dibutuhkan tubuh hingga makan makanan yang masih hidup.

1. Hadis-hadis yang Berkaitan dengan Mukbang

Berdasarkan hasil penelitian terkait mukbang, maka dihasilkan bahwa hadis-hadis yang akan dikaji berhubungan dengan mukbang dalam penelitian ini adalah hadis makan yang berlebihan, hadis makan tergesa-gesa, hadis meniup makanan yang masih panas dan hadis mengonsumsi makanan yang berbahaya.

a. Hadis makan berlebihan

Sebagaimana dikutip dari buku *Understanding Hallyu* karya (Hyesu Park, 2021) yang membahas mengenai Mukbang, menjelaskan bahwa mukbang dilakukan dengan mengonsumsi makanan besar yang disiarkan melalui platform streaming. Disebutkan juga dengan kalimat “*hosts consuming overly large amounts of food in strikingly self-abusive manner*” yang maksudnya adalah jika pelaku mukbang mengonsumsi makanan terlalu banyak, jumlah makanan demikian yang seakan seperti menyakiti dirinya sendiri.⁵

⁵ Park, *Understanding Hallyu*, 81.



SPICY WHOLE MUGLAI MURG, CHICKEN BIRYANI, MUTTON BIRYANI, EGG BIRYANI AND CHICKEN LOLLIPOP EATING

Madd... 3,75 jt... Gabung Subscribe MP3 210 rb Bagikan
15 jt x ditonton 8 bulan yang lalu

Gambar 4.11 Bentuk Mukbang Yang Menunjukkan Perilaku Makan Berlebihan

Rasulullah SAW sebagai teladan manusia telah menjelaskan bagaimana perilaku mengonsumsi makanan yang berlebihan, sebagaimana dalam hadis-hadis berikut:

1) Larangan makan berlebihan dan unsur kecukupan tubuh

حدَّثنا سويد بن نصر، قال: أخبرنا عبد الله بن المبارك، قال: أخبرنا إسماعيل بن عيَّاش، قال: حدَّثني أبو سلمة الحمصي، وحبیب بن صالح، عن يحيى بن جابر الطائي عن مقدم بن معدي كرب قال سمعت رسول الله صَلَّى اللهُ عليه وسلَّم يقول ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه⁶

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Nashr, telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Al Mubarak, telah

⁶ “Jami’ul Kutub At-Tis’ah (Kitab Sunan Jami’ At-Tirmidzi),” n.d., 2380.

mengabarkan kepada kami Isma'il bin 'Ayyasy, telah menceritakan kepadaku Abu Salamah Al Himshi dan Habib bin Shalih dari Yahya bin Jabir Ath Tho'I dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: *"tidak ada wadah yang lebih buruk yang manusia isi kecuali perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya."*

Hadis ini diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi dalam kitabnya Sunan At-Tirmidzi kitab zuhud bab dimakhruhkan memperbanyak makan nomor 2380 dari Sahabat Miqdam bin Ma'dikarib. Menurut At-Thiby dan Abu Musa, hadis ini hadis hasan shahih, yaitu hadis yang memenuhi kriteria shahih namun terdapat jalur lain yang masuk kriteria hasan menurut at-Tirmidzi. Dalam riwayat lain namun dengan matan yang sedikit berbeda namun bermaksud sama. Hadis ini juga terdapat di kitab Sunan Ibnu Majah bab makanan nomor 3349 dengan sahabat dan derajat hadis yang sama.⁷

Abu Salamah al-Himshi atau Sulaiman bin Sulaim al-Kalbi al-Shami, merupakan seorang hakim di Homs yang tsiqoh (terpercaya) dari generasi ketujuh yang wafat tahun 147 H, Habib bin Shalih al-Ta'i Abu Musa al-Himshi, wafat 147 H yang juga seorang terpercaya dari generasi ketujuh, Yahya bin Jabir al-Ta'i (Abi Amr al-Homsi) seorang hakim terpercaya dari ketujuh Keenam wafat tahun 126 H, Miqdam bin Ma'dikakrib (bin Amr Al-Kindi) seorang sahabat terkenal dari Syam yang wafat tahun 87 H.⁸

Perkataan Miqdam bin Ma'dikakrib ما ملاً آدمي وعاء (Seorang manusia tidak mengisi wadah) yaitu keadaan

⁷ "Ensiklopedi Hadits (Sunan Tirmidzi)," n.d., 2380.

⁸ Abu al Ula Muhammad Abdurrahman bin Abdurrahim al-Mubarakfurial, *Tuhfatul Ahwadzi: Syarah Jami' Tirmidzi* (Kairo: Daarul Hadits, 2001), 1879.

(شرا من بطن) merupakan kata sifat wadah. Ia menjadikan perut sebagai wadah seperti wadah yang digunakan sebagai alat kebutuhan rumah, meremehkan statusnya, lalu dia jadikan wadah yang paling buruk karena digunakan untuk apa yang dimilikinya, dan perut diciptakan karena untuk menopang makanan dan kekenyangan akan menyebabkan kerusakan dalam agama dan dunia, maka akan lebih buruk dari itu. (بحسب ابن آدم) yaitu cukup baginya, dan ucapannya (أكلات) maksudnya adalah bahwa beberapa suapan cukup baginya untuk mengisi perut dan menahan kekuatan (يقمن *atau ketenangan*) yaitu dari penahan untuk mendirikan (صلبه *atau punggungnya*) yaitu penamaan punggungnya. Setiap orang memiliki nama bagiannya, sebuah metafora untuk itu dia tidak melampaui apa yang dia lindungi dari kejatuhan dan menguatkan dia untuk patuh (فإن كان لا محالة *atau jika terpaksa*) yaitu terpaksa untuk kenyang, maka (فتلث (لطعامه) *maka ia menjadikan sepertiga perut untuk manmpung makanannya*, (وتلث لشرايه) sepertiganya lagi untuk minumannya dan (وتلث لنفسه) sepertiga lain dia sisakan untuk dirinya sendiri agar dia bisa bernafas dan mendapatkan kesucian dan kelezatan.⁹

Menurut Ibnu Qoyyum al-Jauziyah dalam bukunya berjudul *Ath-Thibb Ean-Nabawi*, bahwa Rasulullah SAW membimbing kita kepada salah satu sumber medis, yaitu tindakan preventif manusia yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuhnya dengan sedikit makan dengan hanya beberapa suap yang dirasa cukup untuk menegakkan tulang punggungnya sehingga staminanya tetap terjaga dan tubuh tidak lemah sehingga mampu beraktivitas dengan baik. Dalam hadis di atas disebutkan bahwa seburuk-buruk wadah yang diisi adalah perut. Menurut Ibnu Qoyyim, ia membagi tingkatan dalam mengonsumsi makanan, yaitu: 1) memenuhi kebutuhan, 2) mencukupi (memadai), atau 3) melakukannya dengan berlebihan.¹⁰

⁹ al-Mubarakfurial, 1879.

¹⁰ Ibn Qayyim Al-Jauziyah, *Pengobatan Alami Cara Nabi, Terj. Ahmad Asnawi* (Temanggung: Desa Pustaka Indonesia, 2019), 29.

Jika demikian tidak bisa dilakukan atau terpaksa untuk kenyang, hendaknya ia membagi sepertiga untuk makanan yang bisa ditampung perut, sepertiganya untuk minuman dan sepertinya lagi untuk nafasnya, sebagaimana yang diajarkan dalam hadis ini. Jika perut dipenuhi dengan makanan, maka minuman akan sulit masuk karna wadahnya penuh. Dan jika perut dipenuhi makanan dan minuman, maka akan mengalami sesak nafas dan kesulitan bernafas, sehingga tubuh menjadi mudah lelah akhirnya akan malas melakukan aktivitas apapun, termasuk juga dalam menunaikan ibadah dan kewajiban agama maupun dunianya, karena tubuh seperti menopang beban yang begitu berat dan akan mudah terkena penyakit. Hal ini dalam ilmu kesehatan, sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan jantung.¹¹

Makan yang berlebihan, cepat atau lambat akan mengakibatkan banyak dampak buruk bagi tubuh baik secara lahir dan bathin. Terlalu kenyang akan menggiring syahwat yang mendorong manusia melakukan perbuatan maksiat dan melemahkan stamina tubuh meskipun secara *dhahirnya* tubuh menjadi subur. Sebagaimana yang dikatakan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah: *“tubuh hanya akan menjadi kuat jika makanan yang diterima sesuai takaran yang cukup, bukan dengan dipenuhi makanan sebanyak mungkin.”*¹²

Berdasarkan penjelasan hadis di atas, hal ini sangat berkaitan dengan ciri khas yang melekat pada perilaku mukbang, yakni makan dengan porsi besar dan makan berlebihan hingga sangat kenyang. Makanan yang harusnya disantap untuk beberapa orang namun dilahap habis oleh satu atau dua orang pelaku mukbang tersebut, yang tentunya perilaku tersebut bertentangan dengan ajaran Nabi SAW sebagaimana pemaparan hadis di atas dan firman Allah SWT dalam surat al-A'raf ayat 31:

¹¹ Yazid, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW.*, 29–30.

¹² Al-Jauziyyah, *Pengobatan Alami Cara Nabi, Terj. Ahmad Asnawi*, 30.

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا

وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

Artinya : Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.¹³

2) Makanan satu porsi cukup untuk dua orang

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، وَحَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، قَالَ: حَدَّثَنِي مَالِكٌ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " طَعَامُ الْاِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ، وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ. " ¹⁴

Artinya: Abdullah bin Yusuf telah menceritakan kepada kami, dari Malik dari Isma'il, ia berkata; Malik telah menceritakan kepadaku dari Abu Zinad dari Al A'raj dari Abu Hurairah RA, ia berkata; Rasulullah SAW bersabda: "Makanan untuk dua orang cukup untuk tiga orang, dan makanan untuk tiga orang cukup untuk empat orang."

Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam bab makanan nomor 5392 ini juga diriwayatkan dalam Shahih Muslim bab minuman nomor 3835 sampai 3837 dari sahabat Abu Hurairah yang juga dengan derajat Shahih menurut Ijma' Ulama. *Sanad pertama*, Abdullah bin Yusuf (Abu Muhammad) seorang yang tsiqoh dari Tabi'ul Atba' kalangan tua

¹³ Alquran, al-A'raf ayat 31, *Alquran dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian Agama RI, Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran, 2019), 154

¹⁴ "Jami'ul Kutub At-Tis'ah (Kitab Shahih Bukhari)," n.d., 5392.

yang wafat pada 2018 H. *Sanad kedua*, Malik bin Anas bin Malik bin Abi' Amir seorang Tabi'ul Atba' kalangan tua dari Madinah wafat pada 179 H. *Sanad ketiga*, Isma'il bin 'Abdullah bin 'Abdullah bin Uwais (Abu 'Abdullah) Tabi'ul Atba' kalangan tua dari Madinah, Abu Zinad (Abu 'Abdur Rahman) wafat 130 H seorang Tabi'in yang tsiqoh, Al A'raj atau Abdur Rahman bin Hurmuz (Abu Daud) seorang Tabi'in kalangan pertengahan yang tsiqoh, wafat 117 H di Iskandariyah, Abu Hurairah RA (Abdur Rahman bin Shakhr) seorang sahabat dari Madinah yang wafat tahun 57 H.¹⁵

Dinukil dari Ishaq bin Rawahib dari Jarir dia berkata, bahwa makna hadis ini menurut al-Muhallab, bahwa perkataan (*makanan untuk dua*), yaitu apa yang memuaskan mereka (*cukup untuk tiga*), yaitu cukuplah mereka dalam menghadapi kepuasan dan memperkuat mereka untuk patuh, dan menghilangkan kelemahan dari mereka, bukan untuk memuaskan mereka, dan tujuannya adalah agar merasakan kepuasan tanpa rasa kenyang dan menggunakan kelebihanannya kepada orang lain yang membutuhkan (*dan makanan dari tiga cukup untuk empat orang*), Al-Suyuti mengatakan: yaitu, kepuasan yang lebih kecil, rezeki yang lebih besar, dan di dalamnya adalah dorongan untuk akhlak yang baik dan kepuasan dengan kecukupan. Ini adalah dorongan pada perilaku yang terlena dalam menikmati makanan. Meskipun sedikit ia akan memperoleh kecukupan yang diinginkan, dan di dalamnya tersimpan keberkahan yang menyebar ke mereka yang hadir (*untuk makan bersama*), dan Tuhan Yang Maha Tahu.¹⁶

Makna hadis di atas adalah senantiasa Allah SWT menurunkan keberkahan dalam suatu makanan yang dimakan bersama-sama. Kalimat "*makanan untuk dua orang cukup tiga orang dan makanan untuk tiga cukup untuk empat orang*", artinya jika terdapat satu porsi makanan untukmu saja, maka jangan enggan untuk membaginya bersama orang lain dan jangan khawatir

¹⁵ "Ensiklopedi Hadits (Shahih Bukhari)," n.d., 5392.

¹⁶ Ibnu Hajar Al-Ashqalani, *Fathul Baari: Syarh Shahih Bukhari Jilid 10* (Beirut Lebanon: DKI (Darul Kutub Ilmiah), 1984), 654–55.

jika makanan tersebut tidak cukup, karena justru jika kamu mengonsumsinya setengah porsi makanan tersebut, itu lebih baik untuk kesehatan, sebagaimana yang disabdakan Nabi SAW, *“Beberapa suap nasi itu cukup bagi anak adam untuk dapat menguatkan tulang punggungnya.”*¹⁷

Menurut Ibnu Al-Mundzir, dari hadis Abu Hurairah tersimpan pelajaran tentang berkumpul untuk makan dan hendaknya tidak makan sendirian. Hadis ini pula mengisyaratkan, bahwa akan mendatangkan keberkahan jika saling menyantuni satu sama lain. Begitu pula, seseorang tidak sepatutnya meremehkan orang lain dan saling terhalang untuk berbagi, karena yang sedikit saja mampu mencukupi tubuh.¹⁸

Hadis ini menjadi rujukan dalam menjamu makanan sebagaimana yang cenderung dilakukan kebanyakan orang, yaitu jika hendak mengundang satu orang, maka makanan yang dihidangkan sampai cukup untuk sepuluh orang. Jelas perbuatan tersebut menyimpang dengan tuntutan yang diajarkan dalam hadis ini. Sebaliknya, hendaknya jika mengundang empat orang, maka siapkanlah hidangan untuk dua orang saja, sehingga tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan. Sebagaimana maqolahnya Imam Syafi’i, yang berbunyi: *“Terlalu berlebihan ketika makan dapat mengakibatkan kerasnya hati, memberatkan tubuh, mengurangi kecerdasan, menyebabkan ngantuk dan tidur lebih banyak serta melemahkan seseorang untuk beribadah.”*¹⁹

Berdasarkan penjelasan hadis di atas, sangat berkaitan dengan perilaku mukbang yang menyimpang dengan tuntunan hadis ini, karena bisa kita saksikan, satu orang saja mampu menghabiskan beberapa porsi makanan, seperti yang dilakukan oleh youtuber Tanboy Kun yang menghabiskan tujuh bungkus nasi padang, yang mana nasi padang dikenal dengan porsinya yang banyak, namun bisa dengan cepat ia lahap seorang diri.

¹⁷ Muhammad Bin Shalih al-Utsaimin, *Syarah Shahih Al-Buhkari (Jilid 7)* (Jakarta Timur: Darus Sunnah Press, 2010), 46–47.

¹⁸ Al-Ashqalani, *Fathul Baari: Syarh Shahih Bukhari Jilid 10*, 656.

¹⁹ al-Utsaimin, *Syarah Shahih Al-Buhkari (Jilid 7)*, 47.

Lalu mukbang sepuluh bungkus mie goreng aceh dengan lima telur, dan masih banyak lainnya. Tentu hal seperti sangat bertentangan dengan sunnah makan Nabi SAW dan bisa membahayakan kesehatan pelakunya.

3) Orang mukmin makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الصَّمَدِ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ وَاقِدِ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَنْ نَافِعٍ، قَالَ: كَانَ ابْنُ عُمَرَ لَا يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتِيَ بِمَسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَدْخَلْتُ رَجُلًا يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَكَلَ كَثِيرًا، فَقَالَ: يَا نَافِعُ، لَا تَدْخُلْ هَذَا عَلَيَّ، سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ."²⁰

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Basysyar, dari Abdush Shamad dari Syu'bah dari Waqid bin Muhammad dari Nafi', ia berkata; Biasanya Ibnu Umar tidak makan hingga sebelum datang seorang yang miskin lalu ia makan bersamanya. Maka aku pun memasukkan seorang laki-laki untuk makan bersamanya, lalu laki-laki itu makan banyak, maka ia pun berkata, "Wahai Nafi', jangan kamu masukkan orang ini. sesungguhnya aku telah mendengar Rasulullah SAW bersabda: *"Seorang mukmin itu makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus."*

Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam bab makanan nomor 5393 ini disebutkan hingga hadis nomor 5397 dengan redaksi yang sedikit berbeda namun memiliki makna yang senada dengan derajat

²⁰ "Jami'ul Kutub At-Tis'ah (Kitab Shahih Bukhari)," 5393.

hadis Shahih menurut pendapat Ijma' Ulama. Hadis di atas diriwayatkan pula dalam kitab Shahih Muslim bab Minuman nomor 2062, Sunan Ibnu Majah bab Makanan nomor 3256 dan Musnad Ahmad nomor 11085.²¹

Imam Bukhari menyebutkan Muhammad bin Basysyar (Abu Bakar) dari Abdush Shamad dari Syu'bah (Abu Bistham) dari Waqid bin Muhammad dari Nafi' dari Ibnu Umar. Abdush Shamad yang dimaksud ialah Ibnu Abdul Warits. Dalam Riwayat Abu Nu'a'im disebutkan dalam kitab Mustakhraj dengan nasabnya. Waqid bin Muhammad ialah Ibnu Zaid bin Abdullah bin Umar.²²

Perkataan "*Aku memasukkan seorang laki-laki makan bersamanya, lalu ia makan banyak,*" ini dimungkinkan adalah dia adalah Abu Nahik. Kemudian Ibnu Umar: (*Wahai Nafi', jangan masukkan orang ini lagi kepadaku*) ini berkenaan karena orang miskin tersebut telah melakukan perilakunya orang kafir, yaitu banyak makan. Meskipun beliau tidak yakin si miskin adalah orang kafir, namun jika orang fakir melakukan perbuatan orang kafir, makai a berkata demikian. Hadis ini menunjukkan keistimewaan Abdullah bin Umar Radhiyallahu Anhuma, yaitu selalu mengajak orang fakir untuk makan bersamanya.²³

Menurut Ja'far bin Imran, hadis ini bermakna metaforik dan mengandung peribahasa yang menunjuk pada karakter sejati seorang mukmin yang tidak rakus terhadap harta dunia dan orang kafir yang suka menumpuk harta dunia. Digambarkan bahwa orang mukmin senantiasa makan hanya untuk memenuhi satu usus, sementara orang kafir yang haus dan serakah akan harta benda digambarkan makan untuk memenuhi tujuh ususnya. Artinya, kata usus dan makan di sini tidak merujuk pada makna hakikatnya.²⁴

Kandungan hadis ini berupaya untuk menyadarkan dan mendorong orang mukmin agar menyedikitkan

²¹ "Ensiklopedi Hadits (Shahih Bukhari)," 5393.

²² Al-Ashqalani, *Fathul Baari: Syarah Shahih Bukhari Jilid 10*, 660.

²³ Al-Ashqalani, 660.

²⁴ al-Utsaimin, *Syarah Shahih Al-Buhkari (Jilid 7)*, 54–55.

makan, mengingat banyak makan merupakan karakter orang kafir. Dan orang mukmin tidak seharusnya untuk mengikuti perilaku orang kafir. Sebagaimana firman Allah SWT yang menyatakan bahwa banyak makan merupakan perilaku orang kafir, yang menurut sebagian ulama menyatakan bahwa apa yang tertera pada ayat ini merupakan yang tidak terbantahkan, yaitu:

وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ

Artinya: Adapun orang-orang yang kufur bersenang-senang dan makan-makan (di dunia) seperti halnya hewan-hewan. Nerakalah tempat tinggal bagi mereka. (QS. Muhammad:12)²⁵

Dalam dunia kedokteran, bahwa masing-masing manusia memiliki tujuh usus, diantaranya perut besar, tiga usus halus yang tersambung dengannya dan tiga usus besar. Maksud dari hadis ini adalah, karena tidak mengucapkan nama Allah SWT ketika sebelum makan, sehingga makanan tersebut tidak mengenyangkannya dan terwujud sikap rakus yang baginya tidak cukup kecuali memenuhi seluruh ususnya. Sedangkan orang mukmin, karena kesederhaan dan nama Allah SWT yang disebutkan sebelum menikmati makanan, sehingga makanan tersebut dapat mengenyangkannya dengan cukup satu usus saja. Namun yang demikian, dimungkinkan bagi sebagian orang kafir dan sebagian orang mukmin.²⁶

Menurut ulama jumbuh, tujuan hadis ini adalah menuntun manusia bersikap *zuhud* (tidak mengejar urusan dunia) dan *qona'ah* (menerima apa adanya). Maksud dari “orang mukmin” pada hadis ini adalah seorang yang sempurna imannya, berpaling dari hawa nafsu dan cukup makan yang sekiranya telah memenuhi kebutuhannya, tidak rakus dan berlebihan dalam makan. Sedangkan maksud dari “*tujuh usus*”

²⁵ al-Utsaimin, 55.

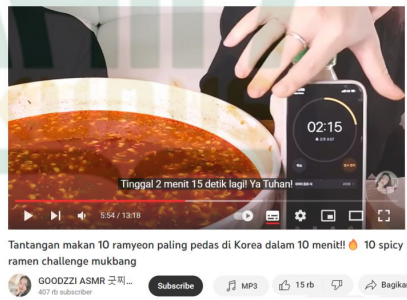
²⁶ Imritiyah, “Kajian Hadis-Hadis Adab Makan Dan Minum; Perspektif Ilmu Kesehatan,” 35.

adalah merujuk kepada tujuh sifat, yaitu semangat, panjang angan-angan, tamak, rasuk, iri dengki, bertabiat buruk dan gemuk. Pendapat jumbuh adalah sebagian orang mukmin makan cukup satu ususnya, dan kebanyakan orang kafir dengan memenuhi ketujuh ususnya. Hal ini berkaitan bahwa dalam Islam, seseorang diajarkan untuk bersikap sederhana dalam segala hal.²⁷

Pelajaran dalam hadis ini berkaitan dengan perilaku mukbang yang justru sebaliknya. Perilaku makan berlebihan dan dilakukan dengan cepat dalam mukbang sehingga menghabiskan makanannya dengan terburu-buru memperlihatkan perilaku orang yang begitu semangat, tamak dan rakus ketika makan yang tidak memperhatikan tuntunan syari'at Islam yang telah melarang hal demikian.

b. Hadis makan dengan tergesa-gesa

Fenomena mukbang yang banyak disukai dan diminati banyak orang, menampilkan perilaku makan yang selain dalam porsi besar, juga mereka menghabiskan semua makanannya dengan cepat. Sebagaimana yang diungkapkan Hyesu Park (2021) dalam bukunya yang menyatakan dengan kalimat "*consuming large quantities of food within a very short time frame,*" atau mengonsumsi makanan dengan kapasitas besar dalam rentan waktu yang sangat singkat.²⁸



Gambar 4.12
Mukbang yang Menunjukkan Makan Cepat Karena Mengejar Waktu yang Ia Tetapkan

²⁷ Imritiyah, 35–36.

²⁸ Park, *Understanding Hallyu*, 89.

Terkait perilaku makan yang demikian, Rasulullah SAW dalam hadisnya telah menjelaskan sebagaimana hadis berikut:

1) Anjuran makan menggunakan tiga jari dan menjilat tangannya sebelum dibersihkan

وحدَّثنا مُحَمَّد بن عبد الله بن نمير حدَّثنا أبي حدَّثنا هشام عن عبد الرحمن بن سعد أن عبد الرحمن بن كعب بن مالك أو عبد الله بن كعب أخبره عن أبيه كعب أنه حدَّثهم أن رسول الله صَلَّى الله عليه وسلّم كان يأكل بثلاث أصابع فإذا فرغ لعقها وحدَّثناه أبو كريب حدَّثنا ابن نمير حدَّثنا هشام عن عبد الرحمن بن سعد أن عبد الرحمن بن كعب بن مالك وعبد الله بن كعب حدَّثاه أو أحدهما عن أبيه كعب بن مالك عن النبي صَلَّى الله عليه وسلّم بمثله²⁹

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin 'Abdullah bin Numair, telah menceritakan kepada kami Hisyam dari 'Abdurrahman bin Sa'd bahwa Abdurrahman bin Ka'b bin Malik atau 'Abdullah bin Ka'ab, telah mengabarkan kepadanya dari Bapaknya yaitu Ka'b; dia telah menceritakan kepada mereka, bahwa Rasulullah makan dengan tiga jari. Apabila telah selesai makan, beliau menjilatinya. Dan telah menceritakannya pula kepada kami Abu Kuraib, telah menceritakan kepada kami Ibnu Numair, telah menceritakan kepada kami Hisyam dari 'Abdurrahman bin Sa'd bahwa 'Abdurrahman bin Ka'ab bin Malik dan

²⁹ “Jami’ul Kutub At-Tis’ah (Kitab Shahih Muslim),” 2032.

'Abdullah bin Ka'ab, telah menceritakan kepadanya, -atau salah seorang dari mereka-, dari Bapaknya yaitu Ka'ab bin Malik, dari Nabi SAW-dengan Hadits yang serupa-

Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam bab Minuman nomor 2032 ini juga diriwayatkan oleh Ahmad bin Hanbal dalam kitab Musnadnya bab Hadis Ka'b bin Malik RA. dengan matan yang sama dan derajat hadis shahih menurut Ijma' Ulama. *Rawi pertama*, Ka'ab bin Malik (Abu 'Abdur Rahman) sahabat dari Madinah yang wafat pada 51 H. *Rawi kedua*, 'Abdullah bin Ka'ab (Abu al-Khatthab) seorang Tabi'in kalangan tua dari Madinah dengan serajat tsiqoh. *Rawi ketiga*, 'Abdurrahman bin Sa'd dari Hisyam bin 'Urwah (Abu al-Mundzir) wafat 145 H dan Abu 'Abdur Rahman seorang Tabi'ul Atba' kalangan tuadari Kufah yang wafat tahun 234 H.³⁰

Perkataan (*Bahwa Rasulullah SAW makan dengan tiga jari*), di dalamnya terdapat sunnah yaitu makan dengan tiga jari, dan jari yang keempat dan kelima tidak ditambahkan padanya kecuali dengan alasan bahwa makanan itu adalah berkuah dan hal-hal lain yang tidak mungkin dengan tiga.³¹

Menurut Imam An-Nawawi, hadis ini mengajarkan pada salah satu bentuk sunnah yang diajarkan Nabi SAW pada hadis ini, yaitu penggunaan tiga jari pada hadis di atas, bahwa menggunakan tiga jari selama makan ini jika memang memungkinkan dan cukup dengan tiga jari saja. Namun jika tidak memungkinkan, maka diperbolehkan menggunakan lebih dari tiga jari, yaitu empat atau lima jari, namun dengan kadar secukupnya dalam mengambil dan memasukan setiap suapannya ke dalam mulut.³²

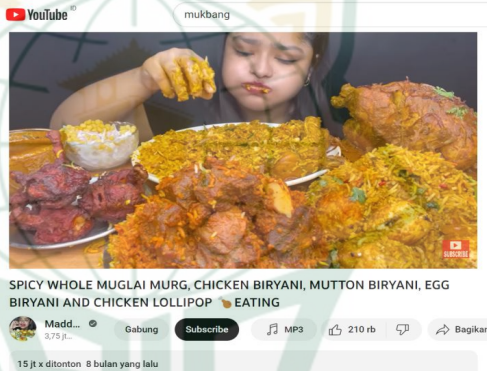
Berdasarkan penjelasan hadis di atas, maka cara makan yang ditunjukkan dalam mukbang, menunjukkan cara makan yang menyimpang dalam

³⁰ "Ensiklopedi Hadits (Shahih Muslim)," n.d., 2032.

³¹ Imam An-Nawawi, *Shahih Muslim Bi Syarhi An-Nawawi Jilid 7* (Beirut Lebanon: Daar El Fikr, 1981), 205.

³² An-Nawawi, 206.

hadis dan sebagaimana sunnah Nabi SAW. Para pelaku mukbang yang makan menggunakan tangan, memenuhi kelima jarinya untuk mengambil dan memasukkan setiap suapan dengan kadar yang berlebihan yang menunjukkan sikap tergesa-gesa sehingga mereka harus membuka mulut selebar mungkin agar suapannya dapat masuk ke mulutnya dan mulutnya akan langsung penuh dengan makanan yang harusnya bisa dimakan dua hingga tiga kali suapan, begitupun jika menggunakan alat makan, mereka mengambil takaran setiap sendok dengan banyak bahkan tidak jarang mereka menggunakan alat makan yang lebih besar dari standar ukuran alat makan yang digunakan saat makan.



Gambar 4.13
Mukbang yang Menunjukkan Sikap Tergesa-Gesa
Dengan Asupan Makan yang Besar

2) Tidak tergesa-gesa ketika menikmati dan menyelesaikan makanan

حدَّثنا يحيى بن بكير، قال: حدَّثنا الليث، عن عقيل، عن ابن شهاب عن أنس بن مالك أن رسول الله صَلَّى الله عليه وسلم قال: "إذا قدّم العشاء فابدءوا به

قبل أن تصلوا صلاة المغرب ولا تعجلوا عن
عشاءكم³³

Artinya : Yahya bin Bukair telah menceritakan kepada kami dari al-Laits dari 'Uqail dari Ibnu Syihab dari Anas bin Malik ra. bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: *“Apabila sudah dihidangkan makan malam, maka makanlah terlebih dahulu sebelum kalian mendirikan shalat maghrib. Dan janganlah kalian tergesa-gesa dalam menyelesaikan makan kalian.”*

Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam bab Adzan nomor 632 yang juga disebutkan dalam kitab shahih muslim bab masjid dan tempat-tempat shalat nomor 557 dengan sama-sama berasal dari shahabat Anas bin Malik (Abu Hamzah) yang wafat 91 H dan kualitas hadis shahih menurut Ijma' Ulama, lalu disampaikan kepada Ibnu Syihab seorang Tabi'ut Tabi'in kalangan pertengahan dari Madinah wafat 124 H, Uqail bin Khalid bin 'Uqail seorang Tabi'in yang tsiqoh dari Syamdan wafat pada 144 H, Laits bin Sa'ad bin 'Abdur Rahman (Abu al-Harits) seorang Tabi'ut Tabi'in kalangan tua tsiqoh dan wafat tahun 175 H, hingga kepada sanad terakhir yaitu Yahya bin 'Abdullah bin Bukair (Abu Zakariya) Tabi'ul Atba' kalangan tua yang tsiqoh, tinggal di Maru dan wafat tahun 231 H.³⁴

Perkataan *“makan malam”* disini adalah untuk menjelaskan waktu kejadiannya. Jadi jika makanan dihidangkan di waktu siang ketika dhuhur, maka santaplah dahulu makanan yang sudah dihidangkan kemudian mengerjakan shalat. Sabda Nabi SAW yang berbunyi, *“Dan janganlah tergesa-gesa hingga menyelesaikan makan kalian,”* artinya adalah larangan untuk mengatakan kepada orang yang makan dengan

³³ “Jami'ul Kutub At-Tis'ah (Kitab Shahih Bukhari),” 632.

³⁴ “Ensiklopedi Hadits (Shahih Bukhari),” 632.

kalimat “makanlah dua atau tiga suap saja, lalu pergilah tunaikan shalat.”³⁵

Menurut Imam Nawawi dalam kitab *Syarah an-Nawawi ‘ala Muslim*, bahwa dianjurkan mendahulukan makan malam sebelum mendirikan shalat Maghrib jika makanan sudah dihidangkan. Keutamaan ini, jika waktu shalat yang dimaksud masih panjang, apabila waktu shalat sudah sempit, maka didahulukan shalat untuk menjaga kehormatan dan menghindari terlambatnya melaksanakan ibadah shalat.³⁶

Sebagian ulama’ menjadikan hadis ini sebagai rujukan dan acuan dalil wajibnya shalat dengan khusyu’, yaitu dengan mengahdirkan hati secara penuh ketika shalat.³⁷ Abu Ad-Darda’ berkata, “Tanda dalamnya pemahaman agama seseorang adalah ia menuntaskan hajatnya terlebih dahulu, sehingga ia mengerjakan shalat dengan hati yang lapang.”³⁸

Berdasarkan penjelasan dalam hadis ini, menunjukkan bahwa Islam mengajarkan pentingnya menikmati makanan dengan baik, dengan cara menuntaskannya tidak dengan tergesa-gesa dan mengunyahnya dengan baik. Dalam hadis ini menyebutkan shalat maghrib, dimana waktu shalat maghrib yang pendek saja apabila memungkinkan untuk makan terlebih dahulu, agar shalatnya bisa ditunaikan dengan khusyu’ serta dianjurkan menikmati dan menyelesaikan makanannya dengan baik, apalagi di waktu shalat lainnya yang waktunya lebih panjang dari shalat Maghrib.

Maka, perilaku makan yang ditunjukkan dalam mukbang tidak sesuai dengan tuntunan hadis yang justru menjadikan sebagai ajang berlomba-lomba makan sebanyak mungkin dengan waktu yang cepat. Sehingga mereka harus membuka mulut selebar mungkin untuk menampung suapan yang besar, tidak mengunyahnya dengan baik lalu mengulurkan tangan

³⁵ Muhammad Bin Shalih al-Utsaimin, *Syarah Shahih Al-Buhkari (Jilid 3)* (Jakarta Timur: Darus Sunnah Press, 2010), 174.

³⁶ al-Utsaimin, 175.

³⁷ al-Utsaimin, 175.

³⁸ al-Utsaimin, 171.

lagi untuk memasukkan suapan selanjutnya ketika mulut masih terisi suapan yang belum ditelan.



Gambar 4.14

Mukbang Menggunakan Sendok Besar Agar Makanan Yang Banyak Dihilangkan Dengan Cepat

c. Hadis meniup makanan yang panas

Mukbang yang menampilkan perilaku makan dengan jumlah besar dan dalam waktu yang singkat, serta mengonsumsi makanan yang relatif pedas dan panas, sehingga pelaku mukbang harus terburu-buru menghabiskan makanan tersebut meskipun masih panas. Sehingga mereka setiap sebelum memasukkan asupan, ia meniupnya dengan mulut untuk mengurangi kadar panas dalam makanan tersebut.³⁹



Gambar 4.15

Mukbang Dengan Meniup Makanannya yang Masih Panas Dengan Mulut

³⁹ Park, *Understanding Hallyu*, 89.

Dalam hal ini, Rasulullah SAW telah menjelaskan dan memberikan pedoman dalam menjawab perilaku meniup makanan panas, dalam hadis berikut:

1) Larangan meniup makanan atau minuman yang panas

حدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ خَشْرَمٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا عَيْسَى بْنُ يُونُسَ، عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ، عَنْ أَيُّوبَ، وَهُوَ ابْنُ حَبِيبٍ، أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا الْمُثَنَّى الْجُهَنِّيَّ يَذْكُرُ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنِ النَّفْخِ فِي الشَّرْبِ، فَقَالَ رَجُلٌ: الْقَدَاةُ أَرَاهَا فِي الْإِنَاءِ؟ قَالَ: "أَهْرِقْهَا". قَالَ: فَإِنِّي لَا أُرْوِي مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ؟ قَالَ: "فَأَبْنِ الْقَدَحَ إِذْنًا عَنْ فَيْكِ" هذا حديث حسن صحيح⁴⁰.

Artinya : Ali bin Khasyram telah menceritakan kepada kami, bahwa Isa bin Yunus telah mengabarkan kepada kami dari Malik bin Anas dari Ayyub bin Habib, bahwa mendengar Abu al-Mutsanna al-Juhanni menyebutkan dari Abu Sa'id al-Khudri bahwa *Nabi SAW melarang untuk meniup ke dalam minuman*. Kemudian seorang laki-laki berkata, "Lalu bagaimana bila aku melihat kotoran di dalam bejana?" Beliau bersabda: "Jika demikian, tumpahkanlah." Ia berkata lagi, "Sungguh, aku tidaklah puasa dengan sekali tarikan nafas." Beliau bersabda: "Kalau begitu, jauhkanlah bejana (tempat untuk minum) dari

⁴⁰ "Jami'ul Kutub At-Tis'ah (Kitab Sunan Jami' At-Tirmidzi)," 1809.

mulutmu." Abu Isa berkata; Ini adalah hadits hasan shahih.

Matan hadis yang diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi dalam bab Minuman nomor 1809 ini juga disebutkan dalam kitab shahih muslim bab minuman nomor 3780 dengan susunan redaksi yang sedikit berbeda. Menurut Muhammad Nashiruddin Al-Albani hadis ini berstatus hasan shahih.⁴¹ Menurut Imam At-Tirmidzi, hadis hasan shahih adalah hadis yang hasan sanadnya, yaitu tidak terdapat perawi yang *muttahaam bil kاذb*, tidak *syadz* dan diriwayatkan lebih dari satu sanad, yang kemudian disebut hasan berdasarkan satu jalur sanad dan shahih berdasarkan jalur sanad lainnya.⁴²

Rawi pertama, Abu Sa'id al-Khudri seorang sahabat dari Madinah dan wafat pada tahun 74 H. *Rawi kedua*, Abu al-Mutsanna al-Juhanni seorang tabi'in yang tsiqoh dan berasal dari Madinah. *Rawi ketiga*, Ayyub bin Habib seorang tabi'in tsiqoh dari Madinah yang wafat pada 131 H. *Rawi keempat*, Malik bin Anas (Abu 'Abdullah) seorang yang tsiqoh dari kalangan Tabi'ut Tabi'in tua, tinggal di Madinah dan wafat tahun 179 H. *Rawi kelima*, Isa bin Yunus (Abnu 'Amru) seorang yang tsiqoh dari kalangan Tabi'ut Tabi'in yang tinggal di Kufah dan wafat pada 187 H. *Rowi keenam*, Ali bin Khasyram bin 'Abdur Rahman (Abu al-Hasan) Tabi'ul Atba' kalangan tua tsiqoh menurut an-nasa'I dan Ibnu Hajar, tinggal di Himsh dan wafat pada 257 H.⁴³

Hadis ini turun bermula dari ketika seorang sahabat Abu Sa'id al-Khudri berkata jika Nabi SAW melarang untuk meniup ke dalam minuman.

⁴¹ "Ensiklopedi Hadits (Sunan Tirmidzi)," 1809.

⁴² Hasan Su'aidi, "Mengenal Kitab Sunan At-Tirmidzi (Kitab Hadits Hasan)," *Religia* 13, no. 1 (n.d.): 134, https://www.researchgate.net/publication/320874955_Mengenal_Kitab_Sunan_Al-Tirmidzi_Kitab_Hadits_Hasan.

⁴³ "Ensiklopedi Hadits (Sunan Tirmidzi)," 1809.

Kemudian serorang laki-laki menanggapi ucapannya dengan berkata, *"Lalu bagaimana jila aku melihat kotoran di dalam bejana?"* Beliau bersabda: *"Jika demikian, tumpahkanlah."* Ia berkata lagi, *"Sungguh, aku tidaklah puasa dengan sekali tarikan nafas."* Beliau bersabda: *"Kalau begitu, jauhkanlah bejana (tempat untuk minum) dari mulutmu."* Perkataan (dia melarang meniup minuman), menurut Al-Jazari: "Dia hanya melarangnya karena apa yang dia khawatirkan akan menyembur dari air liurnya dan jatuh ke dalamnya, dan mungkin Dia meminum setelahnya orang lain, dan dia akan dirugikan karenanya (*yang kotoran yang saya lihat*) yaitu saya melihatnya, jadi saya harus meniup ke dalam minuman agar kotoran itu pergi", lalu perkataan (*dan dia berkata, "Tuangkan"*) yaitu pisahkan buih itu dari Minuman dan jangan tiup di atasnya.⁴⁴

Menurut Imam an-Nawawi, adanya larangan meniup makanan atau minuman yang panas menggunakan mulut yang disebutkan dalam hadis ini karena dikhawatirkan akan mencemari atau mengotori air minum atau makanan yang jatuh dari mulut atau hidung atau semacamnya. Pada masa Rasulullah SAW masih hidup, para sahabat tidak ada yang menanyakan atau mengkritisi larangan ini, mereka hanya membenarkan dan mematuhi larangan yang telah disabdakan Nabi SAW. Inilah salah satu bentuk derajat tertinggi keimanan para Sahabat yang ditunjukkan pada masa lalu. Pencarian hikmah dan pertanyaan terkait larangan yang disampaikan Rasulullah SAW ini baru muncul pada generasi modern seiring pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, pengungkapan hikmah ini untuk menguatkan keimanan dan membuktikan bahwa ajaran Islam selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan,

⁴⁴ al-Mubarakfurial, *Tuhfatul Ahwadzi: Syarah Jami' Tirmidzi*, 307.

yang diketahui bahwa meniup makanan atau minuman dapat membahayakan kesehatan.⁴⁵

Larangan meniup minuman atau makanan dalam suatu wadah dengan mulut karena kotoran atau kuman dan bau tidak sedap dari mulut yang keluar berupa karbon dioksida (Co₂) akan menempel dan makanan atau minuman yang tercemar dengan kotoran tersebut masuk ke dalam tubuh, sehingga akan memicu tumbuhnya penyakit, begitupun hadis larangan bernafas dalam bejana minuman atau makanan, karena tidak hanya kotoran dalam mulut saja yang akan bercampur dengan makanan atau minuman, namun juga kotoran dari hidung yang keluar ketika menghembuskan nafas.⁴⁶

Praktik mukbang yang banyak dilakukan orang bertentangan dengan penjelasan hadis di atas, yang justru banyak dari mereka meniup makanan panas yang ia santap dengan mulutnya. Dalam makan, jika makanan yang akan disantap masih panas, dianjurkan untuk dibiarkan dulu hingga makanan tersebut dingin atau kadar panasnya berkurang atau bisa menggunakan alat untuk mempercepat proses berkurangnya suhu panas pada makanan, seperti dengan kipas angin.

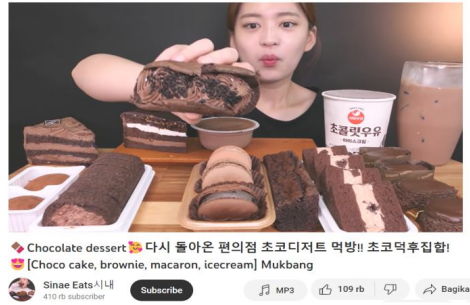
d. Hadis makan makanan yang berbahaya bagi tubuh

Mukbang yang khas melibatkan satu item makanan dalam jumlah besar atau beberapa hidangan yang biasanya dianggap tidak sehat, seperti makanan yang sangat pedas dan panas, makanan mentah bahkan masih hidup dan berbagai jenis *junkfood*, termasuk mie instan, ayam goreng, *burger*, dan berbagai jenis makanan penutup serba manis yang dikonsumsi dalam jumlah banyak.⁴⁷

⁴⁵ Yazid, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW.*, 23–24.

⁴⁶ Imam Nawawi, *Syarah Shahih Muslim (Jilid 2)* (Jakarta Timur: Darus Sunnah Press, 2010), 588.

⁴⁷ Park, *Understanding Hallyu*, 83.



Gambar 4.16
Mukbang Makanan Serba Manis atau Tinggi Gula



Gambar 4.17
Mukbang Makanan Super Pedas

Makanan-makanan berikut kurang baik dikonsumsi karena kandungan gizi yang tidak seimbang, oleh karenanya jika sering dikonsumsi secara berlebihan, akan memicu dampak buruk yang berbahaya bagi kesehatan tubuh. Sebagaimana hadis-hadis berikut yang mengajarkan kita untuk tidak mengonsumsi makanan yang bisa membahayakan diri:

1) Perintah makan makanan yang baik dan halal

وحدَّثني أبو كريب محمد بن العلاء، حدَّثنا أبو أسامة، حدَّثنا فضيل بن مرزوق، حدَّثني عدي بن ثابت، عن أبي حازم، عن أبي هريرة رضي الله ، قال : قال رسول الله صَلَّى الله عليه وسلّم : " أيّها

التَّاسِ: إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمْرُ
 الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ، فَقَالَ: {يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ
 كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا، إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ
 عَلِيمٌ} [المؤمنون: ٥١] وقال: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا
 كُلُوا مِنَ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ} [البقرة: ١٧٢] ثمَّ
 ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر، يمد يديه إلى
 السماء، يا ربّ، يا ربّ، ومطعمه حرام، ومشربه
 حرام، وملبسه حرام، وغذي بالحرام، فأنى يستجاب
 لذلك؟^{٤٨}

Artinya : Dan telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib Muhammad bin al-A'la', dari Abu Usamah, dari Fudhail bin Marzuq, dari 'Adi bin Tsabit dari Abi Jazim, dari Abu Hurairah ra., dari Nabi SAW beliau bersabda, "Sesungguhnya Allah SWT itu baik, tidak menerima kecuali perkara yang baik, dan sesungguhnya Allah telah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman dengan apa yang Dia perintahkan kepada para rasul, Allah SWT berfirman, "Wahai para Rasul, makanlah yang baik-baik dan kerjakanlah amal saleh, sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan." (Al-Mu`minūn: 51). Dan Allah berfirman, "Wahai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepada kamu." (Al-Baqarah: 172). Kemudian beliau menyebutkan tentang seorang laki-laki yang mengadakan perjalanan jauh dalam keadaan kusut dan berdebu, dia

⁴⁸ "Jami'ul Kutub At-Tis'ah (Kitab Shahih Muslim)," 1686.

menengadahkan kedua tangannya ke langit (sambil berkata), "Ya Rabb, ya Rabb," sedangkan makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram, dan dia dikenyangkan dengan yang haram, lalu bagaimana bisa doanya dikabulkan?" Hadis sahih - Diriwayatkan oleh Muslim.

Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam bab zakat nomor 1686 dengan kualitas hadis shahih menurut Ijma' Ulama. Hadis ini juga diriwayatkan dalam Jami' at-Tirmidzi dengan kualitas hasan menurut Muhammad Nashiruddin Al-Albani, Musnad Ahmad dengan kualitas Isnad Hasan, dengan redaksi matan yang sama namun dengan jalur sanad sebagian berbeda.⁴⁹

Rawi pertama, Abdur Rahman bin Shakhr (Abu Hurairah ra.) seorang sahabat yang tinggal di Madinah dan wafat tahun 57 H. *Rawi kedua*, Abi Jazim (Abu Hazom), yaitu Tabi'in tsiqoh kalangan pertengahan, tinggal di Kufah dan wafat tahun 101 H. *Rawi ketiga*, Adi bin Tsabit seorang tsiqoh dari kalangan tabi'in yang tinggal di Kufah dan wafat 116 H. *Rawi keempat*, Fudhail bin Marzuq, Tabi'ut Tabi'in tsiqoh kalangan tua yang wafat tahun 160 H yang tinggal di Kufah. *Rawi kelima*, Abu Usamah seorang Tabi'ut Tabi'in wafat tahun 201 H yang sebelumnya tinggal di Kufah. *Rawi keenam*, Abu Kuraib Muhammad bin al- A'la' Tabi'ul Atba' kalangan tua yang berderajat tsiqoh, tinggal di Kufah dan wafat 248 H.⁵⁰

Perkataan *إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا* "Sesungguhnya Allah SWT itu baik, tidak menerima kecuali perkara yang baik," Menurut Al-Qhadi, makna kalimat pada sabda sifat Maha Baik Allah SWT disini senada dengan *Al-Quddus* (Yang Maha Suci) artinya yang Maha Suci dari segala sifat tercela dan kekurangan. Arti kata *الطيب* secara Bahasa adalah suci, bersih dan selamat dari kotoran. Asal usul zakat yang baik,

⁴⁹ "Ensiklopedi Hadits (Shahih Muslim)," 1686.

⁵⁰ "Ensiklopedi Hadits (Shahih Muslim)," 1686.

kesucian dan keselamatan dari kejahatan, termasuk: mendesak orang untuk membelanjakan apa yang halal, dan melarang membelanjakan uang untuk hal-hal yang haram. Disamping itu, bahwa apa yang diminum, dimakan, dipakai, dan sejenisnya harus murni halal, tanpa keraguan tentangnya, dan bahwa siapa pun yang ingin berdoa lebih berhak mengurusnya daripada yang lain. Perkataannya: (Kemudian dia menyebutkan orang yang bepergian untuk waktu yang lama, acak-acakan dan berdebu, mengulurkan tangannya ke langit, ya Tuhan, ya Tuhan) sampai akhir, maksudnya adalah membuat perjalanan panjang untuk ibadah, seperti haji, ziarah mustahabb, silaturahmi, dan sebagainya.⁵¹

Hadis ini menerangkan perkara pertama yang harus diperhatikan sebelum berdoa. Sebagaimana perkataan “*Maka, bagaimana mungkin doanya dikabulkan?*” maksudnya ialah bagaimana mungkin doanya akan dikabulkan oleh Allah SWT jika orang tersebut memiliki sifat buruk seperti melakukan larangan di atas.⁵²

Menurut M. Quraish Shihab, bahwa makanan yang *thayyib* adalah makanan yang sehat, aman dikonsumsi, tidak berlebihan dan tentunya harus halal.⁵³ Ibnu Katsir dan Al-Shabuni, mengartikan kata *halalan thayyiban* dengan merujuk kepada segala hal yang telah Allah SWT halalkan, sesuatu yang haram dan tidak mendatangkan *madharat* pada tubuh dan akalnya.⁵⁴

Berdasarkan penjelasan hadis ini, maka dapat disimpulkan jika perbuatan makan yang disebut mukbang bertentangan dengan tuntutan Islam yang diajarkan Nabi SAW. Makan berlebihan, makan tergesa-gesa, makan makanan dengan gizi tidak seimbang sehingga tidak menyehatkan dan membahayakan kesehatan, makanan mentah yang tidak

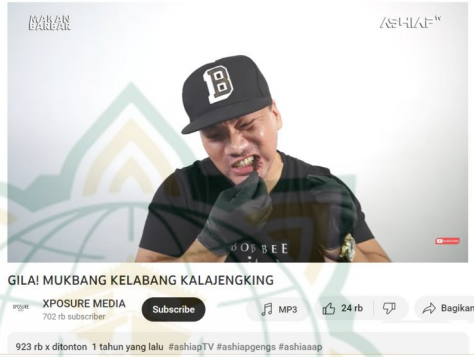
⁵¹ Nawawi, *Syarah Shahih Muslim (Jilid 5)*, 273.

⁵² Nawawi, 274.

⁵³ Fauzan Ra'if Muzakki, “Konsep Makanan Halal dan Thayyib (Analisis Kajian Tafsir Tematik)” (Jakarta, Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, 2021), 14, <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/370/1/Skripsi%20Fauzan%20%28Halal%20%26%20Thayyib%29.pdf>.

⁵⁴ Muzakki, 19.

menunjukkan kebersihan dan kesucian suatu makanan, dan makan hewan yang diharamkan dalam Islam seperti ular, kodok, babi dan kalajengking yang merupakan di antara serangkaian perilaku yang tercermin dalam mukbang yang tergolong makanan yang tidak baik dan bisa mendatangkan *madharat* bagi tubuh bahkan sebagian tidal halal untuk dikonsumsi.



Gambar 4.18
Mukbang Hewan Kelabang Yang Masih Hidup

2) Larangan melakukan sesuatu yang berbahaya

حَدَّثَنَا عَبْدُ رَبِّهِ بْنِ خَالِدِ التَّمِيمِيِّ أَبُو الْمُغَلَّسِ، قَالَ:
حَدَّثَنَا فَضَيْلُ بْنُ سُلَيْمَانَ، قَالَ: حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ
عُقْبَةَ، قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ يَحْيَى بْنِ الْوَلِيدِ، عَنْ
عِبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ قَضَى أَنْ " لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارًا "°°

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Abdu Rabbih bin Khalid an-Numairy Abu al-Mughollis, dia berkata: Fudhail bin Sulaiman telah menceritakan kepada kami, Musa bin ‘Uqbah, dia berkata: telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Yahya bin al-Walid, dari ‘Ubadah bin ash-Shamit, sesungguhnya Rasulullah SAW telah memutuskan bahwa

⁵⁵ “Jami’ul Kutub At-Tis’ah (Kitab Sunan Ibnu Majah),” n.d., 2331.

tidak boleh memberikan mudarat dan tidak boleh saling memberikan madharat.”
(Hadits Shahih, HR. Ibnu Majah)

Hadis ini diriwayatkan oleh Ibnu Majah dalam bab Hukum nomor 2331 yang berderajat shahih menurut Muhammad Nashiruddin Al-Albani, dan diriwayatkan Daruqutni dengan sanad yang tersambung, dan juga diriwayatkan oleh Imam Malik dalam Muwattha' secara mursal dari Amr bin Yahya dari ayahnya dari Rasulullah SAW. Ia tidak menyebutkan Abu Sa'id, melainkan ia memiliki jalur-jalur yang menguatkan sebagiannya atas sebgaiian yang lain.⁵⁶

Rawi pertama, Ubadah bin ash-Shamit seorang sahabat dari Madinah yang wafat 34 H. *Rawi kedua*, Ishaq bin Yahya bin al-Walid seorang Tabi'in dari Madinah yang wafat 131 H. *Rawi ketiga*, Musa bin 'Uqbah (Abu Muhammad) seorang yang tsiqoh dari kalangan Tabi'in yang bertinggal di Madinah dan wafat pada 141 H. *Rawi keempat*, Fudhail bin Sulaiman seorang Tabi'ut Tabi'in kalangan pertengahan dari Bashrah yang wafat tahun 185 H. *Rawi kelima*, Abdu Rabbih bin Khalid bin 'Abdul Malik (Abu al-Mughollis) seorang yang tsiqoh dari kalangan Tabi'ut Atba' dari Bashrah dan wafat tahun 242 H.⁵⁷

Maksud lafadz *لَا ضَرَرَ* adalah bentuk larangan untuk tidak melakukan perbuatan yang membahayakan atau mencelakakan. Baik bahaya yang bisa terjadi pada badan, harta benda, hewan ternak, anak-anak atau yang lainnya. Sedangkan maksud *وَلَا ضِرَارَ* adalah larangan untuk tidak membalas tindakan yang membahayakan.⁵⁸

Antara *ضَرَرَ* dan *ضِرَارَ* memiliki makna yang berbeda. Dharar terjadi tanpa disengaja, misalnya

⁵⁶ Muhammad Shalih bin al-Utsaimin, *Syarah Hadits Arba'in Imam An-Nawawi, Terj. Umar Mujtahid*. (Jakarta Timur: Ummul Qura, 2013), 419.

⁵⁷ “Ensiklopedi Hadits (Sunan Ibnu Majah),” n.d., 2331.

⁵⁸ al-Utsaimin, *Syarah Hadits Arba'in Imam An-Nawawi, Terj. Umar Mujtahid*, 420.

seorang tetangga memiliki pohon manga yang disiram setiap harinya. Ternyata air siraman tersebut masuk ke rumah tetangga lainnya dan mengganggu, namun sejatinya tidak ia ketahui. Sedangkan kalau *dharar* terjadi karena disengaja. Jadi, perilaku *dharar* akan dihentikan ketika di pelaku mengetahuinya, namun dalam perilaku *dharar*, meskipun pelaku mengetahui jika membahayakan, ia tidak segan untuk menghentikannya, karena memang dilakukannya dengan sengaja dan sadar.⁵⁹

Disebutkan dalam kitab Syarah an-Nawawi, bahwa hadis ini merupakan salah satu kaidah syar'i, bahwa syariat tidak mengakui adanya tindakan yang membahayakan dan sangat mengingkari adanya perilaku membalas tindakan yang membahayakan.⁶⁰

Dalam hal ini, perilaku mukbang sangat berkaitan dengan hadis ini, yakni pada lafadz *dharar*, dimana pelaku dengan sadar dan sengaja untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Sebagaimana definisi halal dalam hadis sebelumnya yang merupakan sesuatu yang tidak mendatangkan *madharat* pada tubuh dan akalnya, yang bertentangan dengan praktik fenomena mukbang. Namun demi sejumlah uang yang akan ia peroleh dari aksi mukbang yang ditonton sejumlah orang, mereka rela mengesampingkan kesehatannya.



PR4NK LAMBUNG!! MUKBANG BEEF YOSHINOYA 1KG SAMBEL MERCON!!
GAK NGOTAK!! 🍌
KelvanH 🍌
914 rb subscriber
Subscribe
MP3 3,2 rb
Bagikan
115 rb x ditonton 7 hari yang lalu #MaduKorat

Gambar 4.19

Mukbang Yang Menunjukkan Perilaku *Dharar* dengan Mengonsumsi Makanan Super Pedas

⁵⁹ al-Utsaimin, 420.

⁶⁰ al-Utsaimin, 421.

2. Implikasi Fenomena Mukbang Berdasarkan Hadis Nabi SAW dan Tinjauan Kesehatan

Tubuh manusia mampu tumbuh dan berkembang dengan baik karena zat-zat yang diterima dari makanan. Oleh karena itu, pentingnya menjaga pola makan agar sesuai dengan porsi dan kebutuhan pokok manusia. Sebagaimana hadis-hadis yang berkaitan dengan Mukbang di atas, menunjukkan relevansi kandungan hadis dengan ilmu kesehatan, diantaranya:

a. Hadis tentang Larangan Makan Berlebihan

Menurut Imam al-Ghazali, beliau mengatakan bahwa, “makan yang berlebihan bisa mengakibatkan kerasnya hati dan pudarnya cahaya hikmah, sementara kenyang hanya akan menjauhkan diri kepada Pencipta.” Efek yang ditimbulkan karena kekenyangan akan berdampak negative terhadap kecerdasan otak, kehidupan hati serta kesadaran spiritual.⁶¹

Kejernihan dan ketajaman hati akan muncul tatkala perut dalam kondisi normal, yakni tidak terlalu lapar ataupun kenyang. Bahkan, kesadaran spiritual dan sosial akan semakin meningkat ketika tubuh dalam kondisi lapar, terutama ketika puasa karena kendali dan dorongan nafsu berkurang. Sebagaimana yang diajarkan oleh Rasulullah SAW, beliau menjadikan lapar sebagai ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁶²

Larangan makan berlebihan sebagaimana yang dilakukan dalam Mukbang yang telah dijelaskan dalam al-Qur'an maupun hadis Nabi SAW ini selaras dengan ilmu kesehatan yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan jasmani, diantaranya:

1) Obesitas

Obesitas adalah kondisi medis pada tubuh karena adanya penumpukkan lemak yang berlebih menurut batas yang baik bagi kesehatan. Obesitas merupakan dampak negatif paling nyata yang disebabkan oleh pola makan yang berlebihan. Umumnya, obesitas tidak hanya disebabkan oleh makanan berlebihan pada tubuh

⁶¹ Hasbi Siddik, *Edukasi Kehidupan: Diskursus Perihal Individualitas, Sosialitas dan Religiositas*. (Yogyakarta: Jivaloka, 2021), 23.

⁶² Siddik, 24.

tapi faktor gen keturunan juga bisa mempengaruhinya, namun faktor gen tidak terlalu berpengaruh besar.⁶³

Obesitas bisa menyebabkan terhambatnya aliran darah ke jantung akibat tersumbatnya pembuluh darah oleh lemak yang menumpuk sehingga tubuh bisa terserang penyakit jantung koroner. Selain itu, obesitas tubuh bisa berisiko mendatangkan berbagai penyakit lainnya yang menggaub kesehatan, diantaranya tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan diabetes mellitus tipe 2. Menurut WHO (World Health Organization), mencatat bahwa kegemukan merupakan masalah kesehatan kronis terbesar di dunia.⁶⁴

Masuknya zat-zat yang terkandung pada makanan atau minuman yang berlebihan, seperti kolesterol mengakibatkan faktor risiko penyumbatan pembuluh darah jantung yang memicu serangan jantung dan penyumbatan pembuluh darah otak hingga stroke jika kadar kolesterol darahnya tinggi. Padahal jika kadar kolesterol sesuai proporsionalnya dapat membantu metabolisme tubuh.⁶⁵

Menurut ahli gizi dan ahli kesehatan, diantara cara untuk mengatasi kondisi obesitas yaitu dengan SMART (*Specific, Measurable, Achievable, dan Time Limited*). Lima hal ini ditempuh dengan cara: mengubah pola pikir dan pola makan yang sehat, melakukan aktivitas fisik, melakukan pengobatan dan tindakan yang operatif.⁶⁶

2) Menaikkan kadar gula darah

Indeks glikemik (IG) merupakan istilah dunia medis yang berhubungan erat dengan metabolisme karbohidrat yang merupakan indeks pangan menurut dampaknya dalam meningkatkan kadar gula darah. Makan berlebihan yang sering dilakukan, akan memicu melonjaknya kadar gula darah, berpotensi tubuh akan lebih banyak menumpuk dan menyimpan lemak

12. ⁶³ Nadjibah Yahya, *Kupas Tuntas Obesitas* (Solo: Tiga Serangkai, 2018),

⁶⁴ Yahya, 12–13.

31. ⁶⁵ Yazid, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW.*,

⁶⁶ Yahya, *Kupas Tuntas Obesitas*, 14.

daripada menggunakannya sehingga komposisi tubuh akan didominasi oleh lemak daripada protein, yang akhirnya berat badan akan membengkak dan kemungkinan besar menyebabkan kencing manis, karena tubuh kesulitan kesulitan memperoleh alat untuk membawa molekul glukosa ke dalam sel.⁶⁷

3) Gangguan Pencernaan

Hal ini berhubungan dengan bunyi hadis Riwayat imam at-Tirmidzi nomor 2380 bab makhruhnya makan berlebihan. Anjuran membagi perut dengan sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga udara adalah agar terhindar dari gangguan pencernaan di dalam tubuh.

Menurut ahli kesehatan, makanan tidak akan bisa tercerna dengan sempurna jika jumlah makanan dalam lambung melebihi kapasitas enzim yang diproduksi. Makanan yang tidak tercerna dengan baik ini kemudian masuk usus dan bisa menyebabkan salah cerna, fermentasi dan menimbulkan gas. Akibatnya akan muncul gejala berupa sakit perut, perut kembung.⁶⁸

4) Menghasilkan banyak radikal bebas

Makan merupakan aktivitas yang memerlukan oksigen. Jika berlebihan maka banyak oksigen yang diperlukan dan ini mengakibatkan produksi radikal bebas yang meningkat. Menurut pakar kesehatan, kelebihan radikal bebas berpotensi terjadinya stress oksidatif yang memicu kerusakan tingkat sel. Dampak lainnya adalah terjadinya penuaan dini, asma, diabetes mellitus, stroke, berbagai penyakit radang usus, Parkinson, penyumbatan kronis pembuluh darah di jantung hingga AIDS dan kanker.⁶⁹

Ciri khas mukbang adalah mengonsumsi makanan dengan porsi banyak. Makanan yang harusnya bisa dikonsumsi tiga hingga lima orang, bisa dengan cepat dihabiskan seorang diri. Selain tergesa-gesa dalam makan yang bisa mengakibatkan banyak dampak negated dalam tubuh, porsi makan seperti halnya

⁶⁷ Yazid, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW.*, 33–34.

⁶⁸ Yazid, 32.

⁶⁹ Yazid, 33.

mukbang merupakan perilaku yang menyimpang dari sunnah Rasul dan berbahaya menurut ilmu kesehatan karena mampu mendatangkan berbagai penyakit.

5) Menyebabkan malas dan mudah mengantuk

Orang yang sering makan banyak dan berlebihan, gula darahnya akan meningkat dan produksi insulin dalam tubuh juga menjadi melimpah yang akhirnya memicu asam amino masuk ke dalam otak, akibatnya menjadi mengantuk. Perilaku memenuhi perut dengan makanan termasuk menyalahi sunnah dan mengakibatkan saluran pencernaan bekerja keras sehingga tubuh menjadi lemas dan malas melakukan berbagai aktivitas baik terkait duniawi maupun ukhrawi, seperti menunaikan shalat karena tubuh menopang beban yang berat, sehingga berat melakukannya bahkan bisa sampai pada tahap meniggalkan atau pembangkangan.⁷⁰

b. Hadis larangan makan dengan tergesa-gesa

Larangan makan dengan tergesa-gesa dalam hadis Nabi SAW ini selaras dengan ilmu kesehatan, dimana proses makanan sebelum masuk ke perut adalah dikunyah dengan lembut di dalam mulut. Hal ini bertujuan untuk meringankan kinerja pencernaan bagian dalam dan agar kita dapat mensyukuri nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada kita. Semakin lembut kita mengunyah, usus akan semakin mudah menyerap kandungan nutrisinya. Jika dilakukan dengan tergesa-gesa dan tidak dikunyah dengan baik, akan mengganggu proses pencernaan.⁷¹

Proses pencernaan berawal dari proses pengunyahan yang terjadi di mulut, yakni makanan yang masih padat atau kasar dicerna secara fisik oleh gigi-geligi, yang juga diubah secara kimiawi oleh enzim emilase yang ada pada air ludah, yaitu enzim yang mengubah zat tepung menjadi gula. Sehingga makanan harus dikunya dengan baik untuk memberi cukup waktu pada enzim-enzim pencernaan yang bekerja di mulut. Pengunyahan yang tidak optimal memberikan beban pada lambung sehingga lambung harus bekerja ekstra dan dapat merangsang kelebihan produksi asam lambung sehingga lambung akan mengalami

⁷⁰ Yazid, 35.

⁷¹ Yahya, *Kupas Tuntas Obesitas*, 51.

kerusakan jika hal ini berlangsung dalam jangka waktu lama.⁷² Selain itu, usus juga akan terganggu dalam membersihkan diri dan meregenerasi sel-sel sehingga makanan yang tidak tercerna maksimal akan meninggalkan sisa-sisa zat dan racun di dalam tubuh yang akan memicu penyakit-penyakit generator, seperti jantung, diabetes, hipertensi, kanker dan lainnya. Berdasarkan sebuah temuan dari Dr. Haruhisa Fukuda asal Jepang yang mengatakan bahwa orang yang makan dengan pelan, berpeluang menurunkan risiko obesitas dan memiliki lingkar pinggang yang lebih kecil.⁷³

Larangan ini berkaitan dengan praktik perilaku mukbang, dimana pelaku makan dengan kadar per suapan yang banyak dan tidak dikunyah dengan baik. Anjuran dalam Islam adalah makan dengan tiga jari, namun pada pelaku mukbang ketika makan menggunakan tangan, mereka memenuhi kelima jarinya dengan makanan dan belum sampai makanan dikunyah dengan baik bahkan belum sampai ditelan, pelaku mukbang memasukkan suapan berikutnya. Tentu hal ini sangat menyimpang dengan hadis-hadis Nabi SAW terkait adab makan dan dapat memicu datangnya berbagai penyakit dalam tubuh.

c. Hadis larangan meniup makanan atau minuman yang panas

Manusia menghidup oksigen (O_2) lalu mengeluarkannya berupa karbon dioksida (CO_2), sementara makanan atau minuman panas mengeluarkan uap air (H_2O). Jika karbon dioksida bertemu uap air, akan membentuk senyawa asam karbonat (*carbonat acid*) atau H_2CO_3 yang mengatur tingkat keasaman (pH) dalam darah yang memiliki batasan kadar normalnya di angka 7,35-7,45. Meniup makanan atau minuman akan meningkatkan pH di dalam darah yang disebut asidosis, yang berbahaya bagi tubuh karena bisa mengakibatkan gangguan jantung yang ditandai dengan sesak nafas dan pusing karena tubuh berusaha menyeimbangkan kadar pH darah. Jika hal ini dilakukan secara berkelanjutan, maka bisa menurunkan

⁷² Widiyanti Yulindari, *Food Combining: Pola Makan Sehat, Enak Dan Mudah* (Jakarta: PT. Kawah Media, 2015), 18.

⁷³ Yazid, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW.*, 38-42.

kinerja ginjal bahkan tidak berfungsi dengan baik. Dampak negatif lainnya adalah terkena bakteri *Helicobacter pylori* yang menyebar melalui pernapasan dan mengakibatkan peradangan lapisan lambung dan penyakit borok-borok (*ulcers*). Selain itu, juga berpotensi penyebaran virus, bakteri dan partikel berbahaya dari dalam mulut.⁷⁴

Sebagaimana penjelasan di atas, perilaku mukbang yang sering kali mengonsumsi makanan yang baru matang dan masih panas, sehingga mereka sering menyalahi aturan ini, yaitu menuiup makanan panas yang ia santap.

d. Hadis larangan makan makanan berbahaya bagi tubuh

Ketika *food vlogger* melakukan aksi mukbangnya, tidak jarang kita jumpai mereka melakukan berbagai macam *challenge* yang diberikan oleh penontonnya, seperti makan berbagai jenis *junk food*, makanan pedas dengan mega kepedasan yang tinggi dan racikan bumbu yang merah menyala, makanan serba manis, makanan yang mentah seperti berbagai jenis *seafood* yang dikonsumsi dalam jumlah banyak. Mengonsumsi hal demikian ditambah dengan porsi besar akan berbahaya dan dapat mengancam kesehatan tubuh karena tidak seimbangnnya kandungan gizi di dalamnya.

Junk food adalah sebutan makanan cepat saji atau *fast food* yang berasal dari negara Barat. *Junk food* diartikan sebagai makanan sampah karena tidak mengandung nutrisi bagi tubuh yang umumnya mengandung tinggi lemak dan kalori. Diantara makanan yang termasuk *junk food* adalah *Burger dan Hot Dog, Nugget Ikan, Pizza, Fried Chicken, French Fries, Stik Keju, Dessert* yang mengandung tinggi kalori dan sangat tidak sehat untuk tubuh apalagi jika dikonsumsi dalam jumlah banyak yang menjadi salah satu bentuk pola makan yang menyebabkan obesitas. Dalam *junk food* terkandung lemak, gula dan garam yang tinggi yang menyebabkan kenaikan berat badan. Selain itu zat adiktif yang terkandung menyebabkan ketagihan karena kelezatannya.⁷⁵

Disamping *junk food, soft drink* yang biasa menjadi minuman pendamping para pelaku mukbang ini juga merupakan minuman yang tinggi kalori yaitu minuman

⁷⁴ Yazid, 26.

⁷⁵ Yahya, *Kupas Tuntas Obesitas*, 42–45.

manis yang berkanbonasi dalam kemasan seperti minuman bersoda yang bisa memicu meningkatkan risiko penyakit jantung, juga minuman berkafein yang menyebabkan sulit tidur sehingga menyebabkan pola hidup tidak sehat.⁷⁶



CHALLENGE BURGER TERBRUTAL DI JAKARTA LAWLESS HARGA Rp 800.000 !!!

tanboy kun 172 subscribers Subscribe MP3 37 rb Bagikan

Gambar 4.20
Mukbang *Junkfood* Secara Berlebihan

Mengonsumsi makanan yang pedas dapat mengakibatkan perangsangan lambung dan merusak mukosa lambung. Selain itu, makanan berlemak dapat memperlambat kinerja pengosongan lambung sehingga akan terjadi peregangannya yang mengakibatkan meningkatnya asam lambung. Sehingga kurang baik untuk dikonsumsi, apalagi dalam jumlah banyak dan sering dilakukan. Makanan pedas seperti cabai, sambal, merica dan saus, mengandung zat capcaisin yang bermanfaat menghilangkan rasa sakit, anti radang dan meningkatkan nafsu makan. Namun jika dilakukan secara berlebihan akan menyakiti lambung dan membutnya iritasi. Selain itu, mengonsumsi chili powder atau bubuk cabai, dapat mengakibatkan hilangnya sel epitel pada lapisan mukosa.⁷⁷

Gula merupakan salah satu bumbu yang bisa terkandung dimana saja, termasuk susu, nasi putih, buah, makanan manis, minuman manis dan lainnya. Mengonsumsi makanan dan minuman manis dengan

⁷⁶ Yahya, 40–41.

⁷⁷ Putri Kirani, “Pengaruh Kebiasaan Makan Makanan Pedas Terhadap Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Haji Medan” (Medan, Muhammadiyah Sumatera Utara, 2022), 30–33.

jumlah banyak, seperti Es Krim, Cokelat, Permen, Donat, dan makanan manis lainnya ini juga mengandung tinggi kalori, dan lemak jenuh yang bisa meningkatkan kadar gula tubuh yang berbahaya bagi kesehatan.⁷⁸

Secara proporsional, hubungan antara pola konsumsi minuman atau makanan manis dengan berat badan berlebih pada remaja, menunjukkan bahwa remaja yang jarang atau sedikit mengonsumsi minuman manis sebesar 70,4% mengalami kegemukan, dan remaja yang lebih sering mengonsumsi minuman manis memiliki kegemukan berat badan mencapai sebesar 80,0%.⁷⁹

Selain itu, perilaku membahayakan kesehatan tubuh yang ditampilkan pelaku mukbang adalah mengonsumsi makanan mentah seperti makan cumi-cumi atau gurita yang mentah bahkan masih hidup yang dikenal dengan istilah *Squid Shots*. Dikutip dari The Thaiger, Direktur Jenderal Department of Disease Control (DDC) Thailand, Suwanchai Wattanayingcharoenchai mengatakan, bahwa cumi-cumi mentah mengandung *Vibrio parahaemolyticus* yang merupakan bakteri di lingkungan laut yang dapat menyebabkan gastroenteritis akut dengan gejala diare dan muntah jika dikonsumsi. Ia juga menuturkan bahwa keracunan makanan tingkat parah adalah makan cumi mentah karena akhirnya dapat menyebabkan *kolitis ulseratif*, yaitu penyakit kondisi jangka panjang atau kronis di mana rektum dan usus besar meradang. Selain cumi-cumi, makhluk laut lainnya juga dapat menjadi parasit yang dapat mengakibatkan sakit perut, diare, dan reaksi lain jika dikonsumsi mentah oleh manusia.⁸⁰

⁷⁸ Yahya, *Kupas Tuntas Obesitas*, 45.

⁷⁹ Qoirinasari and Betty Simanjuntak . dkk, “Does Contribute Consumption Of Sweet Drinks To Overweight In Teenagers?,” *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal* 3, no. 2 (2018): 92, <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/86>.

⁸⁰ Khairani, “Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Al-Qur’an Menurut Wahbah Az-Zuhali,” 112.



Gambar 4.21
Mukbang Seafood atau Cumi-cumi Hidup

Perilaku pembawa acara mukbang yang terlihat menyakiti dirinya sendiri dari apa yang mereka makan menimbulkan berbagai reaksi dari para penontonnya melalui *box chat*, dan tidak sedikit 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 galpos*⁸¹” (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.⁸²

Hal demikianlah yang sesungguhnya sangat diperhatikan dalam Islam yang telah diajarkan oleh Rasulullah SAW akan pentingnya makan dengan sesuatu yang baik, dengan cara yang baik dan porsi yang baik pula, karena Islam sangat memperhatikan kesehatan dan kebaikan semua makhluknya.

⁸¹ *Galpos merupakan obat populer di Korea untuk meredakan rasa sakit perut*

⁸² Park, *Understanding Hallyu*, 90.