

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mukbang yang merupakan kegiatan siaran makan dengan porsi besar ini banyak menyalahi aturan makan yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW sebagaimana yang dijelaskan dalam hadis-hadisnya.

Hasil tinjauan hadis tematik yang berkaitan dengan mukbang, disimpulkan bahwa:

1. Hadis-hadis Nabi SAW yang berkaitan dengan perilaku mukbang, didapatkan bahwa perilaku mukbang tidak sesuai dengan hadis Nabi SAW, diantaranya, makan yang terlalu berlebihan sehingga mencerminkan perilaku *riya'* dan *mubadzir*, makan yang tergesa-gesa sehingga terlihat perilaku serakah dan seperti orang yang sedang sangat kehausan atau kelaparan (hal ini akibat makan yang tergesa-gesa dan makanan pedas sehingga jika dikunyah lama, mulut akan kepanasan karena suhu panas dalam makanan pedas tersebut), meniup makanan yang masih panas dan makan makanan berbahaya yang bisa tidak baik bagi kesehatan. Hal ini tidak mencerminkan hakikat diri seorang muslim karena dapat mematikan hati, melemahkan kualitas ibadah, menjadikan malas bergerak dalam menjalankan aktivitas dan mengundang beragam penyakit yang mengganggu kesehatan. Dan inilah yang tidak diinginkan dalam Islam.
2. Implikasi atau dampak buruk yang ditimbulkan dari perilaku mukbang yang menyerang kesehatan, diantaranya makan berlebihan; obesitas, menaikkan kadar gula darah, berbagai penyakit gangguan pencernaan, menghasilkan banyak radikal bebas, makan tergesa-gesa; 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, meniup makanan panas; berpotensi penyebaran virus, bakteri dan partikel berbahaya dari dalam mulut yang bisa menyebabkan datangnya berbagai penyakit, dan makan makanan berbahaya, seperti *junkfood* yang mengandung tinggi lemak dan kalori dan berisiko terkena penyakit obesitas, hipertensi, gangguan lemak darah atau *dislipidemia* dan diabetes, makanan serba pedas

yang mengakibatkan perangsangan lambung dan merusak mukosa lambung, makanan serba manis yang bisa meningkatkan kadar gula tubuh, dan *challenge* makanan aneh dan hewan hidup yang berbahaya bagi kesehatan. Diantara masing-masing dampak negative yang ditimbulkan bagi kesehatan di atas, saling berkaitan satu sama lain dan jika dilakukan secara berkelanjutan kesehatan tubuh akan terancam. Oleh karenanya, penting menjaga pola makan dengan baik.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran yang dapat digunakan sebagai bahan perimbangan, yaitu:

1. Untuk Pelaku Mukbang

Sebagai seorang muslim yang telah memiliki pedoman jelas dalam al-Qur'an dan Hadis SAW, alangkah baiknya jika mempertimbangkan kembali bagi pelaku konten kreator mukbang, karena perilaku tersebut menyimpang dari syariat Islam dan implikasi yang berdampak dari perilaku ini akan sangat membahayakan kesehatan tubuh. Utamakanlah kesehatan daripada kepopuleritas dan kekayaan yang dihasilkan dari aksi mukbang yang diunggah di internet.

2. Untuk Masyarakat

Sebagai masyarakat, hendaknya bersikap bijak dalam menerima dan mengolah berbagai informasi dan hal baru yang masuk ke tengah-tengah aktivitas kita, terutama sebagai seorang muslim tetap pertahankanlah aturan syariat yang telah berlaku atas kita, seperti fenomena mukbang yang telah banyak beredar di berbagai jejaring internet. Diperbolehkan menyaksikan mukbang dengan mengambil sisi positifnya, seperti menjadikannya sebagai sarana hiburan yang menarik dan penambah nafsu makan bagi yang memiliki kesulitan dalam makan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menggali informasi lebih dan dapat meneliti aspek lain seperti dari tinjauan dari aspek psikologi atau ekonomi sosial dari fenomena mukbang yang dikaitkan dengan kajian hadis, atau meninjau menggunakan metode pemahaman hadis lainnya sehingga dapat ditemukan hasil penelitian yang menyeluruh dari berbagai sudut pandang.

Karena pembahasan dalam hadis masih sangat luas dan penelitian ini masih belum sempurna.

