

Syafri Muhammad Noor, Lc

Makan Minum Sambil Berdiri Haramkah?



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam terbitan (KDT)

Makan dan Minum Sambil Berdiri, Haramkah?

Penulis : Syafri Muhammad Noor, Lc

32 hlm

JUDUL BUKU

Makan dan Minum Sambil Berdiri,
Haramkah?

PENULIS

Syafri Muhammad Noor, Lc

EDITOR

Hamam Zaky, Lc

SETTING & LAY OUT

Kayyis

DESAIN COVER

Syihab

PENERBIT

Rumah Fiqih Publishing
Jalan Karet Pedurenan no. 53 Kuningan
Setiabudi Jakarta Selatan 12940

CETAKAN PERTAMA

21 Maret 2019

Daftar Isi

Daftar Isi	4
Pengantar	6
A. Dalil Yang Melarang	8
1. Hadist Pertama	8
2. Hadits Kedua	8
3. Hadits Ketiga	8
4. Hadits Keempat	9
B. Dalil Yang Membolehkan	9
1. Hadits Pertama	9
2. Hadits Kedua	10
3. Hadits Ketiga	10
4. Hadits Keempat	11
5. Hadits Kelima	11
C. Fakta Dari Para Sahabat	12
1. Umar bin Khattab <i>radhiyallahu anhu</i>	12
2. Utsman bin Affan <i>radhiyallahu anhu</i>	13
3. Ali bin Abi Thalib <i>radhiyallahu anhu</i>	13
4. Abdullah bin Umar <i>radhiyallahu anhuma</i>	13
5. Abdullah bin Zubair <i>radhiyallahu anhuma</i>	14
6. Abu Bakrah <i>radhiyallahu anhu</i>	14
D. Penjelasan Para Ulama	14
1. Boleh	15
a. Ulama Malikiah	15
b. Ulama Hanabilah	16
c. Ibnu Hasyin	16
d. Kalangan Tabiin	18

2. Makruh	18
a. Ulama Hanafiah	18
b. Ulama Syafiiyah	19
c. Ulama Hanabilah.....	20
d. Kalangan Tabiin.....	21
3. Haram	21
Madzhab Dhahiriyah	21
E. Hikmah Secara Medis.....	22
1. Menyehatkan Ginjal	22
2. Terhindar Dari Dehidrasi	23
3. Terhindar Dari Penyakit Asam Lambung	23
4. Menyehatkan Pencernaan	24
5. Menenangkan Syaraf	24
6. Terhindar dari Penyakit Artritis.....	25
7. Memberi Efek Segar pada Tubuh	25
F. Adab Makan dan Minum	26
1. Minum Sambil Duduk.....	26
2. Mengucapkan Basmalah	26
3. Makan/Minum Dengan Tangan Kanan	27
4. Tidak Meniup Minuman/Makanan	28
5. Minum Dengan Tiga Tegukan.....	29
6. Menuangkan Air Ke Gelas Secukupnya	30
7. Mengucapkan Hamdalah	30
Profil Penulis.....	31

Pengantar

Tidak jarang orang terjebak kedalam lubang yang berbahaya, manakala ketika menghukumi sesuatu tanpa mengetahui permasalahannya secara utuh dan tanpa melihat penjelasan para ulama terhadap permasalahan tersebut. 'Asal tembak sana, tembak sini' tanpa memikirkan efek yang akan timbul gara-gara tembakannya tersebut.

Seperti kasus dari teman saya beberapa tahun yang lalu saat menghadiri acara walimah pernikahan. Kebetulan konsep pernikahan yang beliau hadiri adalah *standing party*.

Gara-gara hal tersebut, dia mendadak galau antara mau hadir atau tidak. Kalau hadir, *kok* konsepnya *standing party*. Yang terbesit dalam benaknya, *standing party* itu konsepnya 'kebarat-baratan'!. Belum lagi ngebayangin bagaimana nanti menikmati hidangan walimahannya, kalau begitu konsepnya? *Masa'* makan dan minumannya sambil berdiri? Jadi ga sesuai sunnah nabi dong? *Yaa*, kira-kira seperti itulah kesimpulan sementaraanya.

Belum lama menyimpulkan, hati kecilnya mengatakan: kalau misalkan berniat untuk tidak hadir, alasan apa yang hendak disampaikan?

Terlebih lagi statusnya sebagai anak rantau *plus* masih menjadi mahasiswa pada saat itu, rugi besar kalau sampai melewatkan kesempatan emas ini.

Jarang-jarang loh bisa ‘bergerilya’ dengan semangat “datang dengan perut kosong, pulang-pulang dengan perut alhamdulillah”.

Akhirnya teman saya itu meminta pendapat ke temannya, kebetulan temannya tersebut tidak mendapatkan undangan. dan intinya dia menyarankan agar tidak usah menghadiri undangan yang dianggapnya tidak sesuai dengan sunnah itu.

Agaknya teman saya ini sedikit nakal, alih-alih minta pendapat, ternyata ujung-ujungnya sama saja, pilihan hati lebih didengarkan daripada nasehat temannya dan pertimbangan logika yang sempat ia bangun sebelumnya.

Ending ceritanya seperti apa, penulis kurang memperhatikan. Namun dari cerita tersebut, terbesitlah tulisan ringan ini untuk ditulis. Apakah benar Nabi Muhammad *Sallallahu ‘alaihi wasallam* melarang ummatnya makan dan minum sambil berdiri? Kalau memang benar adanya, maka bagaimana para ulama menjelaskan kandungan hadits tersebut?

Maka dari itu, buku kecil ini hadir untuk menjawab dari pertanyaan diatas. Harapannya adalah adanya manfaat dan faidah yang bisa diambil, terkhusus bagi penulis dan umumnya untuk pembaca sekalian.

Selamat membaca.

Syafri Muhammad Noor

A. Dalil Yang Melarang

1. Hadist Pertama

Dari Anas *radhiyallahu ‘anhu*, ia berkata,

عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَنَّهُ نَهَى أَنْ يَشْرَبَ
الرَّجُلُ قَائِمًا

“Dari Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bahwasanya beliau melarang seseorang minum sambil berdiri.” Qotadah berkata bahwa mereka kala itu bertanya (pada Anas), “Bagaimana dengan makan (sambil berdiri)?” Anas menjawab, “Itu lebih parah dan lebih jelek.” (HR. Muslim no. 2024).

2. Hadits Kedua

Dari Abu Said al-Khudri *radhiyallahu ‘anhu*, ia berkata,

أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - زَجَرَ عَنِ الشُّرْبِ قَائِمًا

“Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* sungguh melarang dari minum sambil berdiri.” (HR. Muslim no. 2024).

3. Hadits Ketiga

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu*, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِئْ

"Janganlah sekali-kali salah seorang di antara kalian minum sambil berdiri. Apabila dia lupa maka hendaknya dia muntahkan." (HR. Muslim no. 2026)

4. Hadits Keempat

Dari Al Jarud bin Al Ala Radhiallahu Anhu:

أن النبي - صلى الله عليه وسلم - "نهى عن الشرب قائماً"، قال الترمذي: "هذا حديث غريب حسن"

"Bahwa Nabi Shallallahu Alaihi wa Sallam melarang minum sambil berdiri." (HR. At Tirmidzi No. 1941, beliau berkata: hadits ini gharib dan hasan)

B. Dalil Yang Membolehkan

1. Hadits Pertama

Dari An-Nazzaal ia berkata :

أتى علي رضي الله عنه على باب الرّحبة بماء فشرب قائماً، فقال: إن ناساً يكره أحدهم أن يشرب وهو قائم، وإني رأيت النبي صلى الله عليه وسلم فعل كما رأيتموني فعلت

Ali bin Abi Thalib radliyallaahu ‘anhu mendatangi pintu ar-Rahbah membawa air kemudian meminumnya sambil berdiri. Kemudian ia berkata : “Sebagian orang tidak suka minum sambil berdiri, padahal aku melihat Nabi shallallaahu ‘alaihi wa sallam melakukannya sebagaimana engkau melihatku melakukannya barusan” (HR. Al-Bukhari)

2. Hadits Kedua

Ibnu ‘Abbas radhiyallahu anhuma berkata,

سَقَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ زَمْزَمَ فَشَرِبَ
قَائِمًا

“Aku memberi minum kepada Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam dari air zam-zam, lalu beliau minum sambil berdiri.” (HR. Bukhari no. 1637 dan Muslim no. 2027)

3. Hadits Ketiga

Dari ‘Amr bin Syu’aib, dari ayahnya, dari kakeknya, ia berkata :

عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده، قال: " رأيت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يصوم في السفر ويفطر، ورأيتَه يشرب قائمًا وقاعدًا، ورأيتَه يصلي حافيًا ومنتعلًا، ورأيتَه ينصرف عن يمينه وعن يساره"؛ رواه

أحمد، وقال الترمذي: "هذا حديث حسن صحيح"

"Aku pernah melihat Rasulullah shallallaahu 'alaihi wa sallam berpuasa dan berbuka ketika safar, minum sambil berdiri dan duduk, shalat dengan telanjang kaki dan memakai sandal, serta berpaling dari arah kanan dan kirinya (setelah selesai shalat)" (HR. Ahmad & At-Tirmidzi, dan beliau mengatakan status hadits ini hasan shahih¹)

4. Hadits Keempat

Dari Ibnu 'Umar bin Khattab *radhiyallahu 'anhuma* ia berkata :

عن ابن عمر قال : كنا نأكل على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم ونحن نمشي ونشرب ونحن قيام

"Kami pernah makan sambil berjalan dan minum sambil berdiri di masa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam" (HR. At-Tirmidzi dan Ibnu Majah)

5. Hadits Kelima

Dari Kabsyah atau Kubaisyah bintu Tsabit al-Anshariyyah (Saudarinya Hasan bin Tsabit)

¹ Status hasan shahih dalam pandangannya imam Tirmidzi mempunyai dua kemungkinan: Kemungkinan pertama adalah hadits tersebut mempunyai dua sanad; Sanad pertama hasan dan sanad kedua shahih. Atau kemungkinan kedua, hadits itu punya satu sanad saja, oleh sebagian ulama dikatakan hasan dan oleh ulama lain disebut shahih.

radhiyallahu anha, ia berkata :

عن كبشة قالت : دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم فشرب من في قربة معلقة قائما فقامت إلى فيها فقطعته

“Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam masuk ke rumahku, kemudian beliau minum dari mulut bejana (dari kulit) yang tergantung sambil berdiri. Lantas aku berdiri ke bejana tersebut dan memotong talinya” (HR. At-Tirmidzi dan beliau mengatakan: hadits ini hasan shahih gharib).

C. Fakta Dari Para Sahabat

1. Umar bin Khattab *radhiyallahu anhu*

Dalam sebuah kitab al-Muwatha’ disebutkan bahwa Umar bin Khattab *radhiyallahu ‘anhu* pernah minum sambil berdiri. Diriwayatkan dari jalur Muhammad bin al-Hasan As-Syaibani, bahwa suatu ketika Imam malik mendapatkan atsar yang menginformasikan bahwa Umar bin Khattab, Ustman bin Affan dan Ali bin Abi Thalib *radhiyallahu ‘anhum* pernah minum sambil berdiri.

Informasi tersebut diperkuat dikemudian hari oleh Ibnu Hajar al-Asqalani dalam kitabnya Fathul Bari, bahwa berita tentang berdirinya Umar bin Khattab ketika berdiri ini memang benar adanya.

وثبت الشرب قائما عن عمر، أخرجه الطبري

Berdirinya Umar ketika minum ada dalam riwayat dari Imam At-Tabari

2. Utsman bin Affan *radhiyallahu anhu*

Riwayat yang menjelaskan tentang berdirinya Utsman bin Affan *radhiyallahu 'anhu* ketika minum, bisa ditemukan dalam kitab al-Muwatha' riwayat dari Muhammad bin al-Hasan As-Syaibani sebagaimana diatas.

3. Ali bin Abi Thalib *radhiyallahu anhu*

Riwayat yang menjelaskan tentang berdirinya Ali bin Abi Thalib *radhiyallahu 'anhu* bisa ditemukan dalam hadits pertama yang sudah disebutkan dalam pembahasan dalil yang membolehkan untuk minum sambil berdiri.

4. Abdullah bin Umar *radhiyallahu anhuma*

Diantara riwayat yang menjelaskan bahwa Abdullah bin Umar *radhiyallahu 'anhuma* pernah minum sambil berdiri bisa dilihat pada hadits keempat dari dalil yang membolehkan untuk minum sambil berdiri.

Selain itu, dalam kitab al-Muwattha'² juga disebutkan:

عن أبي جعفر القارئ أنه قال: رأيت عبدالله بن عمر

² Imam Malik, Al-Muwattha', hal 41

يشرب قائما

Dari Abu Ja'far al-Qari' ia mengatakan: aku pernah melihat Abdullah bin Umar minum sambil berdiri

5. Abdullah bin Zubair *radhiyallahu anhuma*

Riwayat tentang beliau yang menjelaskan tentang berdirinya Abdullah bin Zubair ketika minum bisa ditemukan dalam kitab AL-Muwattha', dimana putranya yang bernama Amir meriwayatkan langsung dari ayahnya Abdullah bin Zubair yang pernah minum sambil berdiri.

6. Abu Bakrah *radhiyallahu anhu*

Nama aslinya adalah Nufai' bin al-Harits. Adapun kisah yang menjelaskan bahwa beliau pernah minum dalam keadaan berdiri terdapat dalam kitab sunan al-baihaqi, hanya saja dalam kitab tersebut tidak disebutkan silsilah riwayatnya.

D. Penjelasan Para Ulama

Setelah mengetahui hadits-hadits di atas, maka terjadilah kegalauan bagi yang selama ini menganggap bahwa makan dan minum sambil berdiri itu terlarang, ternyata ada hadits-hadits shahih yang menjelaskan bahwa Nabi Muhammad dan para Sahabatnya ternyata pernah makan dan minum sambil berdiri.

Begitupun sebaliknya, kegalauan juga berlaku bagi

yang selama ini terbiasa melakukan makan dan minum sambil berdiri, ternyata ada hadits-hadits shahih yang melarang kebiasannya tersebut.

Maka dari itu, peran ulama sangat dibutuhkan untuk menjelaskan maksud dari hadits-hadits di atas, yang mana secara dhahirnya terkesan saling bertentangan (kontradiksi).

1. Boleh

a. Ulama Malikiah

Ahmad bin Ghunaym bin Salim Nafrawi (w. 1126 H) mengatakan dalam kitabnya:

وَلَا بَأْسَ بِالشُّرْبِ أَوْ بِالأَكْلِ حَالَةَ كَوْنِ الأَكْلِ وَالشَّارِبِ (قَائِمًا) لَأَنَّهُ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ شَرِبَ قَائِمًا , وَكَذًا عُمَرُ وَعُثْمَانُ وَقَيْلٌ وَعَائِشَةُ وَغَيْرُهُمْ فَلَا بَأْسَ لِلإِبَاحَةِ , وَمَا وَرَدَ مِنَ الْحَدِيثِ الدَّالِّ عَلَى كَرَاهَةِ الشُّرْبِ مِنْ قِيَامٍ فَضْعِيفٌ عِنْدَ مَالِكٍ , وَأَمَّا الأَكْلُ مِنْ قِيَامٍ فَلَا نِزَاعَ فِي جَوَازِهِ مِنْ غَيْرِ خِلَافٍ , وَبَعْضُهُمْ حَمَلَ الْحَدِيثَ عَلَى الشُّرْبِ حَالَ المَشْيِ.³

Tidak mengapa minum atau makan dalam keadaan berdiri, karena Nabi Muhammad

³ Ahmad Ibn Ghunaym Ibn Salim Nafrawi, Al-fawakih al-dawani 'ala risalat ibn abi zayd al-qayrawani, Juz 2, Hal. 417

Shallallahu ‘alaihi wasallam minum sambil berdiri, begitu halnya yang dilakukan Umar, Ustman, (dikatakan) Aisyah dan selainnya yang menyatakan kebolehan. Adapun hadits yang menunjukkan tentang larangan minum sambil berdiri itu dinilai sebagai hadits yang dhaif menurut imam Malik. Sedangkan masalah makan sambil berdiri, maka tidak ada pertentangan/ perdebatan tentang kebolehan, dan sebagian ulama juga menyatakan kandungan hadits yang melarang itu maksudnya adalah larangan minum sambil jalan.

b. Ulama Hanabilah

Al-Buhuty (w. 885 H) menjelaskan dalam kitabnya:

وَلَا يُكْرَهُ الشُّرْبُ قَائِمًا وَ شُرْبُهُ قَاعِدًا أَكْمَلُ^٤

“Tidak dimakruhkan minum sambil berdiri, hanya saja minum sambil duduk itu lebih sempurna”

c. Ibnu Hasyin

Kebolehan minum sambil berdiri ini juga dinyatakan oleh Ibnu Syahin (w. 385 H), lewat kitabnya, beliau menjelaskan:

وَقَدْ صَحَّ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ شَرِبَ قَائِمًا
وَأَنَّ أَصْحَابَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانُوا

⁴ Al-Buhuty, Kasysyafu al-Qina’, Juz 5, hal. 177

يَشْرَبُونَ قِيَامًا، وَالْإِبَاحَةَ لِلشُّرْبِ قَائِمًا أَقْرَبُ إِلَى أَنْ يَكُونَ
نَسْخَهُ النَّهْيُ⁵

Ada riwayat shahih yang menjelaskan bahwa Nabi pernah minum sambil berdiri, dan para Sahabatnya radhiyallahu ‘anhum juga melakukannya (minum sambil berdiri), maka kebolehan ini lebih mendekati (pada kebenaran) daripada menyatakan bahwa hadits ini dihapus (naskh) oleh hadits yang melarang.

Alasannya adalah jikalau hadits yang melarang dijadikan sebagai *nasikh* (penghapus hukum), maka tidak akan ditemukan para Sahabat minum sambil berdiri, karena seharusnya mereka sudah mengetahui bahwa minum sambil berdiri itu perbuatan terlarang. Maka dari itu, alasan tersebut tertolak.

Atau misalkan dikatakan bahwa kebolehan untuk minum sambil berdiri ini hanya berlaku bagi Nabi saja, dan tidak berlaku bagi orang lain, maka kenapa ditemukan riwayat yang shahih bahwa para Sahabat ternyata juga melakukannya (minum sambil berdiri)?

Maka dari itu, Ibnu Hasyin menyimpulkan bahwa minum sambil berdiri itu diperbolehkan, karena perbuatan para Sahabat diatas dilakukan setelah adanya hadits yang menjelaskan tentang larangan minum sambil berdiri. Adapun status hadits yang

⁵ Ibnu Syahin, Nasikh al-Hadits wa Mansukhuhu, hal. 434

melarang tersebut, maka dianggap *mansukh* (hukumnya terhapus) oleh hadits-hadits yang membolehkannya.

d. Kalangan Tabiin

Dalam Mushannaf Ibnu Abi Syaibah dijelaskan bahwa ada sebagian kalangan *Tabiin* yang berpendapat tentang kebolehan minum sambil berdiri, diantaranya adalah Sa'id bin Jubair, Thawus, dan Zadzah Abu Umar al-Kindi.

2. Makruh

a. Ulama Hanafiah

Al-Hashkafi (w. 1088 H) mengatakan:

وَأَنْ يَشْرَبَ بَعْدَهُ مِنْ فَضْلِ وُضُوئِهِ كَمَا زَمَزَمَ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ قَائِمًا أَوْ قَاعِدًا , وَفِيمَا عَدَاهُمَا يُكْرَهُ قَائِمًا تَنْزِيهًا ; وَعَنْ ابْنِ عُمَرَ " كُنَّا نَأْكُلُ عَلَى عَهْدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَحْنُ نَمْشِي وَنَشْرَبُ وَنَحْنُ قِيَامٌ " وَرُخِّصَ لِلْمَسَافِرِ شُرْبُهُ مَاشِيًا⁶

"Hendaklah meminum air sisa dari wudhu seperti halnya meminum air zam-zam dengan menghadap ke arah kiblat baik dengan berdiri atau duduk. Adapun selain dua air tersebut, maka meminumnya dengan berdiri adalah makruh untuk

⁶ Al-Hashkafi, ad-Dur al-Mukhtar Syarh Tanwir al-Abshar wa Jami' al-Bihar, hal. 23

dilakukan, sebagaimana yang terdapat dalam riwayat ibnu umar: ‘Dahulu kami pernah makan dimasa nabi muhammad shallallahu ‘alaihi wasallam sambil berjalan dan kami minum sambil berdiri’. Adapun bagi musafir, ada keringanan untuk minum sambil jalan.”

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ulama hanafiah tidak menyatakan kemakruhan minum sembari berdiri secara mutlak, tapi ada pengecualiannya yaitu ketika meminum air zam-zam atau meminum air sisa dari wudhu atau orang yang sedang dalam perjalanan (musafir).

b. Ulama Syafiih

Imam Nawawi (w. 676 H) menjelaskan dalam kitabnya raudhatu at-thalibin:

، وَالْمُخْتَارُ أَنَّ الشُّرْبَ قَائِمًا بِلا عُدْرٍ خِلافَ الْأُولَى ،
لِلْأَحَادِيثِ الصَّرِيحَةِ بِالنَّهْيِ عَنْهُ فِي " صَحِيحِ مُسْلِمٍ ^٧

“Pendapat yang terpilih adalah minum sambil berdiri tanpa adanya udzur adalah khilaful aula (menyalahi keutamaan), hal ini berdasarkan pada hadits-hadits shahih yang secara jelas melarang hal tersebut.”

Begitu halnya al-Khatib as-Syirbini (w. 977 H) ketika menjelaskan kitab Minhaju at-Thalibin, beliau mengatakan:

⁷ Imam Nawawi, Raudhatu at-Thalibin, Juz 7, hal. 340

وَالشُّرْبُ قَائِمًا خِلَافَ الْأُولَى^٨

“minum sambil berdiri adalah adalah khilaful aula (menyalahi keutamaan)”

c. Ulama Hanabilah

Ibnul Qayyim (w. 751 H) menjelaskan dalam kitabnya:

وَالشُّرْبُ قَائِمًا آفَاتٌ عَدِيدَةٌ مِنْهَا: أَنَّهُ لَا يَحْصُلُ بِهِ الرَّيُّ التَّامُّ، وَلَا يَسْتَقِرُّ فِي الْمَعِدَةِ حَتَّى يَقْسِمَهُ الْكَبِدُ عَلَى الْأَعْضَاءِ وَيَنْزِلَ بِسُرْعَةٍ وَحِدَّةٍ إِلَى الْمَعِدَةِ فَيُخْشَى مِنْهُ أَنْ يُرَدَّ حَرَارَتَهَا، وَيُشَوِّشَهَا، وَيُسْرِعَ النُّفُوزَ إِلَى أَسْفَلِ الْبَدَنِ بِغَيْرِ تَدْرِيجٍ، وَكُلُّ هَذَا يَضُرُّ بِالشَّارِبِ، وَأَمَّا إِذَا فَعَلَهُ نَادِرًا أَوْ لِحَاجَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ^٩

“Minum sambil berdiri bisa menimbulkan banyak bahaya, di antaranya: Air minum itu tidak bisa mengalir secara optimal, tidak bisa bertahan dalam lambung dengan tenang untuk kemudian disirkulasikan oleh lever ke seluruh organ tubuh. Air turun secara langsung ke lambung, dikhawatirkan akan terjadi konfrontasi dengan suhu panas dalam

⁸ al-Khatib as-Syirbini, Mughni al-Muhtaj, Juz 1, hal. 250

⁹ Ibnu al-Qayyim, Zaad al-Ma’ad fi Hadyi Khair al-Ibad, juz 4, hal. 210

perut dan mengganggu proses pembakaran, terlalu cepat ke bagian bawah tubuh tidak secara bertahap. Semua itu akan membahayakan orang yang meminumnya. Namun kalau dilakukan sesekali saja atau karena suatu kebutuhan, tidaklah berbahaya.”

d. Kalangan Tabiin

Dalam kitab Syarh Ma’any al-Atsar disebutkan bahwa yang memakruhkan adalah Amir Al-Sya’bi dan ditambah lagi dalam Mushannaf Ibnu Abi Syaibah juga menjelaskan bahwa Ibrahim bin Yazid an-Nakha’i juga memakruhkan minum sambil berdiri, hanya saja kemakruhan ini berdasarkan dari sisi medis, bukan dari syariatnya.

3. Haram

Madzhab Dhahiriyah

Ibnu Hazm dalam kitabnya, mengatakan:

وَلَا يَحِلُّ الشُّرْبُ قَائِمًا، وَأَمَّا الْأَكْلُ قَائِمًا فَمُبَاحٌ^{١٠}

“Tidak diperbolehkan minum sambil berdiri, adapun makan sambil berdiri, maka diperbolehkan”

Alasannya adalah Ibnu Hazm berpegangan pada sebuah hadits yang melarang untuk minum sambil berdiri, bahkan redaksi hadits yang melarang tersebut tidak hanya berasal dari satu riwayat saja,

¹⁰ Ibnu Hazm, al-Muhalla bi al-Atsar, Juz 6, hal. 230

namun ada beberapa riwayat yang senada.

Adapun pandangan Ibnu Hazm terhadap hadits-hadits shahih yang menjelaskan tentang kebolehan minum sambil berdiri itu statusnya sudah dihapus (*naskh*). Beliau menganggap bahwa dengan adanya hadits-hadits yang melarang tentang tata cara minum dengan berdiri, maka otomatis status hadits tersebut menjadi penghapus dari hadits-hadits yang menjelaskan tentang kebolehan minum sambil berdiri.

Yang unik adalah, beliau menyatakan minum sambil berdiri adalah dilarang, tapi kalo makan sambil berdiri justru malah diperbolehkan. Hal yang mendasarinya adalah tidak ditemukannya hadits dari Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam* yang melarang tentang makan sambil berdiri.

Beliau hanya menemukan larangan makan berdiri dari perkataannya Sahabat Anas bin Malik, maka dari itu, larangan tersebut tidaklah menjadi kesimpulan hukum dalam hal makan sambil berdiri.

E. Hikmah Secara Medis

1. Menyehatkan Ginjal

Kebiasaan minum sambil duduk juga akan bermanfaat dalam membantu menyehatkan ginjal. Ginjal merupakan organ yang berfungsi untuk menyaring cairan tubuh dan mengeluarkannya dalam bentuk urine. Dalam kondisi duduk air yang

kita minum kan terlebih dahulu disaring melalui sfringer. Sehingga kinerja ginjal akan lebih ringan. Sebaliknya jika kita minum sambil berdiri maka sfringer tadi akan terbuka sehingga air yang diminum akan langsung masuk ke kandung kemih tanpa melalui proses penyaringan. Selain akan membuat penyerapan menjadi tidak maksimal. Kebiasaan minum sambil betdiri akan dapat merusak ginjal.

2. Terhindar Dari Dehidrasi

Salah satu cara memenuhi kebutuhan air dalam tubuh adalah dengan minum. Dalam sehari anjuran untuk mengkonsumsi air putih adalah sebanyak 8 gelas sehari. Jika konsumsi kurang dari itu atau bahkan sangat sedikit maka anda akan mengalami dehidrasi. dehidrasi yaitu kekurangan zat cair dalam tubuh. Begitu juga kadar air dalam jaringan tubuh diatur dengan tepat. Jika terdapat selisih sepuluh persen saja maka gejala-gejala serius akan timbul. Kalau selisih ini mencapai dua puluh persen maka orangnya akan mati. Oleh karena itu, dianjurkan memuntahkan air apabila terlanjur minum sambil berdiri seperti yang disebut dalam hadits di atas. Para ahli hikmah juga memberi jalan keluar bila terpaksa minum sambil berdiri yaitu menggerak-gerakan dua ibu jari kaki insya Allah akan dapat menolak efek-efek negatif seperti yang disebut di atas.

3. Terhindar Dari Penyakit Asam Lambung

Menurut Dr. Ana Budi Rahayu, SpS Reflux lambung dapat disebabkan salah satunya adalah dari kebiasaan minum dan makan sambil berdiri. Hal ini kemudian menyebabkan asam lambung naik ke

eksofagus dan membuat kerongkongan teriritasi. Untuk mengah kondisi ini maka sebaiknya sahabat minum dan makan sambil duduk sebagaimana seperti anjuran Rasulullah SAW.

4. Menyehatkan Pencernaan

Rosululloh sendiri pun tak pernah mencontohkan makan dan minum sambil berdiri. Dr. Abdurrazzaq Al-Kailani berpendapat bahwa ,” Makan dan minum sambil duduk akan lebih sehat, lebih selamat dan lebih sopan.” pengertian dan arti kata lebih sehat jika dikupas secara lebih luas akan merujuk pada hasil riset yang ternyata hasilnya cukup mengejutkan. Minum atau makan yang dilakukan sambil duduk maka akan membuat air atau makanam tersebut sampai keusus secara perlahan.

Sebaliknya jika dilakukan sambil berdiri maka yang ada adalah air akan menabrak dinding usus secara keras. Jika kebiasaan minum sambil berdiri terus berlanjut maka bukan tidak mungkin lama kelamaan usus akan melar. Dan akibatnya adalah terjadi disfungsi saluran pencernaan. Dimana lambung akan mengalami kesulitan dalam mencerna makanan.

5. Menenangkan Syaraf

Dr. Ibrahim Ar-Rawi mengatakan bahwa ketika berdiri dalam keadaan tertekan dan penyeimbang syarafnya menjadi sangat aktif. Sehingga syaraf tersebut melakukan kontrol aktif terhadap seluruh organ manusia. Untuk melakukan keseimbangan dan berdiri tegak sehingga manusia tidak mendapatkan ketenangan ketika makan dan minum . Hal ini dapat

di tanggulangi ketika anda melakukan makan atau minum sambil duduk. Kondisi ini akan membuat sistem syaraf menjadi rileks dan tidak tegang. Pencernaan dapat berlangsung lebih baik dan optimal.

6. Terhindar dari Penyakit Arthritis

Arthritis adalah peradangan pada satu atau lebih persendian, yang disertai dengan rasa sakit, kebengkakan, kekakuan, dan keterbatasan bergerak. Penyakit ini dapat dipicu salah satunya oleh kebiasaan minum sambil berdiri. Minum air sambil berdiri bisa mengganggu keseimbangan cairan dalam tubuh. Akibatnya bisa terjadi penumpukan cairan di sendi-sendi tubuh dan menyebabkan arthritis.

7. Memberi Efek Segar pada Tubuh

Menurut Ibnu Qoyyim ada beberapa afat (akibat buruk) bila minum sambil berdiri. Apabila minum sambil berdiri, seperti pendapat Ibnu Qoyyim, maka di samping tidak dapat memberikan kesegaran pada tubuh secara optimal juga air yang masuk ke dalam tubuh akan cepat turun ke organ tubuh bagian bawah. Hal ini dikarenakan air yang dikonsumsi tidak tertampung di dalam maddah (lambung) yang nantinya akan dipompa oleh jantung untuk disalurkan ke seluruh organ-organ tubuh. Dengan demikian air tidak akan menyebar ke organ-organ tubuh yang lain. Padahal menurut ilmu kedokteran tujuh puluh persen dari tubuh manusia terdiri dari

zat cair.¹¹

F. Adab Makan dan Minum

Setidaknya ada beberapa adab yang sudah diajarkan Rasulullah *sallallahu 'alaihi wasallam* yang bisa kita praktekan dalam kehidupan sehari-hari:

1. Minum Sambil Duduk

Terlepas dari perbedaan pendapat yang sudah dijelaskan oleh para ulama tentang hukum makan atau minum sambil berdiri, setidaknya secara medis sudah dijelaskan bahwa minum sambil duduk itu dianggap lebih baik daripada minum sambil berdiri atau sambil tiduran.

Bahkan secara adat-istiadat, di sebagian tempat mungkin makan dan minum sambil berdiri itu dianggap sebagai tindakan yang tidak sopan.

Maka, jikalau mau mengikuti pendapat ulama yang menyatakan kebolehan makan dan minum sambil berdiri, setidaknya jangan sampai melanggar aturan adat-istiadat yang berlaku disuatu tempat.

2. Mengucapkan Basmalah

Sebagaimana yang telah disebutkan dalam hadits

¹¹ <https://kumparan.com/hijab-lifestyle/7-manfaat-minum-sambil-duduk-untuk-kesehatan-tubuh-1539919397961526059>

yang diriwayatkan dari Sayyidah Aisyah Radhiyallahu ‘anha:

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ ، فَإِنْ نَسِيَ فِي
أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ : (بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ) رواه الترمذي

“Apabila salah seorang di antara kalian makan, maka hendaknya ia mengatakan Bismillah (menyebut nama Allah Ta’ala). Jika ia lupa untuk menyebut nama Allah Ta’ala di awal, hendaklah ia mengucapkan: “Bismillaahi awwalahu wa aakhiruhu (dengan nama Allah pada awal dan akhirnya)” (HR. Tirmidzi)

3. Makan/Minum Dengan Tangan Kanan

Dari ‘Umar bin Abi Salamah, ia berkata, “Waktu aku masih kecil dan berada di bawah asuhan Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam, tanganku bersileweran di nampan saat makan. Maka Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ . فَمَا زَالَتْ
تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ

“Wahai Ghulam, sebutlah nama Allah (bacalah “BISMILLAH”), makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada di hadapanmu.” Maka seperti itulah gaya makanku setelah itu. (HR. Bukhari no. 5376 dan Muslim no. 2022)

Dalam potongan hadits lain yang diriwayatkan dari

Hudzaifah Radhiyallahu ‘anhu:

إِنَّ الشَّيْطَانَ لَيْسَتْحِلُّ الطَّعَامَ الَّذِي لَمْ يُذَكَّرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ جَاءَ بِهَذَا الْأَعْرَابِيِّ يَسْتَحِلُّ بِهِ فَأَخَذْتُ بِيَدِهِ وَجَاءَ بِهَذِهِ الْجَارِيَةِ يَسْتَحِلُّ بِهَا فَأَخَذْتُ بِبِيَدِهَا فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِنَّ يَدَهُ لَفِي يَدِي مَعَ أَيِّدِيهِمَا

“Sungguh, setan menghalalkan makanan yang tidak disebutkan nama Allah padanya. Setan datang bersama orang badui ini, dengannya setan ingin menghalalkan makanan tersebut, maka aku pegang tangannya. Dan setan tersebut juga datang bersama budak wanita ini, dengannya ia ingin menghalalkan makanan tersebut, maka aku pegang tangannya. Demi Dzat yang jiwaku ada di tangan-Nya, sesungguhnya tangan setan tersebut ada di tanganku bersama tangan mereka berdua.”
(HR. Abu Daud no. 3766).

4. Tidak Meniup Minuman/Makanan

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan dari Ibnu Abbas Radhiyallahu ‘anhuma, dijelaskan tentang larangan meniup untuk mendinginkan makanan atau minuman yang masih panas:

وعن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي نهى أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه

Artinya, “Dari Ibnu Abbas Radhiyallahu ‘anhuma,

bahwa Nabi Muhammad SAW melarang pengembusan nafas dan meniupan (makanan atau minuman) pada bejana,” (HR. Abu Dawud dan At-Tirmidzi).

Secara tekstual, hadits diatas menjelaskan tentang dilarangnya meniup pada makanan atau minuman. Namun ketika masuk dalam pembahasan fiqihnya, ternyata para ulama berbeda pandangan dalam menyimpulkan hukum dari hadits diatas.

Terlepas dari perbedaan pendapat yang terjadi dikalangan para ulama tersebut, setidaknya dengan tidak meniup makanan/minuman itu lebih selamat dari perbedaan pendapat, dalam artian bahwa ketika tidak meniup maka saat itu tidak menyelisihi satupun dari pandangan ulama.

Namun ketika meniupkan ke makanan atau minuman, maka secara otomatis sedang mengamalkan salah satu pendapat para ulama dan mengabaikan pendapat ulama yang lain.

5. Minum Dengan Tiga Tegukan

Dalam sebuah kesempatan, Rasulullah *Sallallahu ‘alaihi wasallam* bersabda:

لا تشربوا واحدا كشرب البعير ولكن اشربوا مثنى وثلاث
وسموا إذا أنتم شربتم واحمدوا إذا أنتم رفعتم

“Janganlah kalian minum seperti minumnya hewan. Tetapi minumlah kalian dengan dua atau tiga kali, dan jika kalian minum sebutlah nama

Allah (membaca basmalah), kemudian pujilah Dia (membaca hamdalah), ketika kalian mengangkatnya (selesai minum).”(HR. At-Tirmidzi)

6. Menuangkan Air Ke Gelas Secukupnya

Hadist yang diriwayatkan dari Ibnu Abbas Radhiyallahu 'anhuma:

نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يشرب من فم القربة , أو السقاء

Rasulullah melarang minum langsung dari mulut qirbah (wadah air yang terbuat dari kulit) atau wadah air minum yang lainnya.” (HR Bukhari no. 5627).

7. Mengucapkan Hamdalah

Sebagaimana yang sudah dipraktikkan Rasulullah, ketika beliau selesai dari makan atau minum, beliau membaca:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ

“Puji syukur kepada Allah yang telah memberi makan dan memberi minum kepada kami serta menjadikan kami termasuk orang-orang Islam.” (HR. Abu Dawud)

Wallahu A'lam bis Shawab



Profil Penulis

Syafri Muhammad Noor lahir di Palembang, 22 Agustus 1993. Pernah menempuh pendidikan agama di MtsN Popongan - Klaten, kemudian melanjutkan ke jenjang Aliyah di MAN PK - MAN 1 SURAKARTA. Dan lanjut di jenjang S1 yang ditempuh di Lembaga Ilmu Pengetahuan Islam dan Arab (LIPIA) Jakarta, Fakultas Syariah jurusan Perbandingan Madzhab. Disela-sela perkuliahan di LIPIA, penulis juga sempat nyantri beberapa tahun di pesantren Qalbun Salim Jakarta.

Sekarang penulis sedang menempuh pendidikan jenjang S2 di Institut Ilmu Al-Quran (IIQ) Jakarta, Program Studi Hukum Ekonomi Syariah (HES).

Selain itu, saat ini beliau tergabung dalam Tim Asatidz di Rumah Fiqih Indonesia, sebuah institusi nirlaba yang bertujuan melahirkan para kader ulama di masa mendatang, dengan misi mengkaji Ilmu Fiqih perbandingan yang original, mendalam, serta seimbang antara mazhab-mazhab yang ada.

Disamping aktif menulis, beliau juga menghadiri undangan dari berbagai majelis taklim baik di masjid, perkantoran atau pun di perumahan di Jakarta dan sekitarnya.

Penulis sekarang tinggal di Darul Ulum (DU) Center yang beralamatkan di Jalan Karet Pedurenan no. 53 Kuningan, Setia Budi, Jakarta Selatan. Untuk menghubungi penulis, bisa melalui media Whatsapp

di 085878228601, atau juga melalui email pribadinya: syafrinoor22@gmail.com