230874 - Apakah ada larangan dalam Sunnah tentang menambah makanan setelah makan ?

Pertanyaan

Apakah ada Hadis Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam yang melarang menambah makanan setelah makan?

Ringkasan Jawaban

Tidak ada dalil yang menyatakan bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam melarang menambah makan setelah makan, akan tetapi hal tersebut diketahui dari para dokter, adapun yang ditegaskan oleh Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam adalah perintah untuk makan lebih sedikit dan tidak makan melebihi kebutuhan.

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Kami tidak menemukan hadits dari Nabi shalallahu ‘alaihi wasallam yang melarang manambah makanan setelah makan, hal ini sepertinya bersumber dari pernyataan para dokter, dan memang terlihat dari pernyataan mereka.

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam meminta kita untuk makan dan minum lebih sedikit, dan hendaknya orang tidak makan lebih dari yang dibutuhkan, Beliau shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ : فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ رواه الترمذي (2380) وصححه ، وصححه الألباني في "صحيح الترمذي"

"Tidak ada wadah yang lebih buruk yang diisi oleh anak Adam daripada perutnya. Cukuplah bagi

anak Adam beberapa suap untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika ia harus melakukannya (makan lebih banyak), maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya." HR. At-Tirmidzi (2380), dan digolongkan sahih oleh Al-albani dalam “Sahih At-Tirmidzi”.

Ibnul Qayyim rahimahullah berkata:

“Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “cukuplah beberapa suap saja untuk menegakkan tulang punggungnya, agar tidak habis dan lemah tenaganya dengan itu, dan apabila lebih dari itu maka makanlah sebanyak sepertiga perutnya, sepertiga lainya adalah untuk minuman, dan sepertiga sisanya adalah untuk nafas, ini adalah hal yang paling bermanfaat bagi tubuh dan jantung, karena sesungguhnya jika perut penuh dengan makanan maka ruang untuk minuman menjadi sedikit, dan jika masuk minuman maka ruang untuk nafas menjadi sesak, dan ia akan mengalami kesulitan dan kelelahan menanggungnya, seperti orang yang membawa beban yang berat, selain itu, hal ini menyebabkan kerusakan pada jantung, dan membuat seluruh anggota badan malas untuk melakukan ketaatan, dan menjerumuskanya untuk menuruti hawa nafsunya. Mengisi perut penuh dengan makanan dapat merusak jantung dan tubuh”, akhir kutipan dari “Zaad al-Ma’ad” (4/17).

Al-Safarini rahimahullah dalam “Gadha al-albab” (2/110) berkata:

“ seseorang yang makan hendaknya menjadikan sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk nafas sesuai dengan yang dikatakan oleh Rasulullah yang penuh kasih sayang, penasihat bagi semua makhluk, pembimbing pada hal-hal yang bermanfaat untuk urusan agama dan dunia, Dokter Arab Al-Harith bin Kalda berkata: “Diet adalah pangkal pengobatan, dan kerakusan adalah pangkal penyakit”, Al-Harits juga berkata: “ yang merusak alam, dan yang membunuh Binatang buas di alam adalah penambahan makanan ke dalam makanan sebelum dicerna”. Akhir kutipan

Wallahu a’lam.