



JURNAL EL-RUSYD

(Print ISSN 2442-7950 Online ISSN 2580-0256)

FENOMENA MUKBANG DALAM PERSPEKTIF HADITS

Maysa Latifa

Mahasiswa UIN Sjech Djamil Djambek
Bukittinggi, Indonesia

E-mail: maysalatifa1999@gmail.com

Firani Putri

Mahasiswa UIN Sjech Djamil Djambek
Bukittinggi, Indonesia

E-mail: franiputri1@gmail.com

Charles

Dosen UIN Sjech Djamil Djambek
Bukittinggi, Indonesia

E-mail: abangcharles91@gmail.com

ABSTRACT. *Technological advances in the current Millennial era and various kinds of phenomena that can affect people's behavior. One of them is Mukbang which is seen as incompatible with eating habits based on Islamic religious guidance. This study aims to examine Mukbang from a perspective or point of view in Islamic religious teachings, especially from hadith perspective. With a research methodology, namely the study of literature by examining through books and journals related to eating habits in Islam. In the mukbang phenomenon, there are many things that are not in accordance with eating habits from the point of view of Islamic teachings, such as eating excessive portions, eating with your left hand or eating without reading a prayer first. The conclusion of the research examines that Mukbang is not a good show to be used as a spectacle in terms of education because it teaches little about Morals, especially in the Adab of eating in Islamic religious teachings.*

Keywords: *Millennial, Mukbang, Paradigm Hadist.*

ABSTRAK. Kemajuan teknologi di era Milenial saat ini dan berbagai macam fenomena yang dapat mempengaruhi perilaku masyarakat. Salah satunya adalah Mukbang yang dipandang tidak sesuai dengan adab makan berdasarkan tuntunan agama Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji Mukbang dalam perspektif atau sudut pandang dalam Ajaran agama Islam khususnya dalam perspektif hadist. Dengan metodologi penelitian yakni studi kepustakaan dengan menelaah melalui buku-buku dan jurnal yang berkaitan dengan adab makan dalam Islam. Fenomena mukbang yang terjadi banyak ditemukan hal yang tidak sesuai dengan adab makan dalam sudut pandang ajaran Agama Islam, seperti makan dengan porsi berlebihan, makan menggunakan tangan kiri ataupun makan tanpa membaca do'a terlebih dahulu. Kesimpulan dari penelitian menelaah bahwa Mukbang merupakan tayangan yang tidak baik untuk dijadikan sebagai tontonan dalam segi edukasi karena minim mengajarkan mengenai Akhlak terkhusus dalam Adab makan dalam ajaran agama Islam.

Kata Kunci: *Milenial, Mukbang, Perspektif Hadist*

PENDAHULUAN

Islam memberikan perhatian kepada pendidikan agama (tarbiyah diniyah) dan pendidikan jasmani (tarbiyah badaniyah), hal ini dimaksudkan untuk membentuk seorang Muslim yang kuat agama dan badannya. Muslim yang demikian lebih baik dan dicintai oleh Allah SWT, karena orang mukmin yang lemah berarti lemah agamanya (imannya) dan lemah pula jasmaninya, orang yang demikian sangat mudah untuk meninggalkan agama Islam yang dipeluknya.

Seorang mukmin yang kuat, tentu badannya kuat, orang mukmin seperti ini akan lebih giat melaksanakan ibadah badaniyah, seperti shalat, puasa, haji, jihad dan lain-lain. Oleh karena itu sebaiknya, pelatih olahraga menjelaskan kepada anak didiknya tentang faidah ibadah badaniyah, dalam hubungan dengan memperkuat jasmani. Dengan demikian maka pelatih olahraga juga harus orang yang kuat agamanya dan tahu akan pengetahuan agama, sehingga memahami pentingnya olahraga sebagaimana media menyehatkan badan, setelah badan sehat pun digunakan

untuk hal yang bermanfaat diprioritaskan untuk ibadah.

Kalangan muda umat Islam banyak sekarang kurang memperhatikan kesehatan bahkan terjerumus pada tren-tren yang berlaku di masyarakat. Fenomena yang tren di kalangan anak muda sekarang adalah mukbang. Fenomena yang muncul saat ini dari penggunaan internet di Indonesia adalah fenomena dimana pengguna internet melakukan kegiatan makan sambil merekam dan menyiarkannya melalui internet secara langsung pada saat itu juga atau yang disebut juga streaming.

Tren Mukbang, dimana seseorang makan dengan porsi besar, tidak terlalu memerhatikan kandungan gizinya atau cenderung mengandung tinggi kalori, tinggi gula dan tinggi lemak serta kolesterol kemudian diunggah ke sosial media seperti Instagram yang bertujuan untuk menarik penonton untuk menonton siaran makanan tersebut. Dengan terbiasa melihat siaran makanan yang ada di sosial media maka dapat memengaruhi perilaku makan seseorang yang membuat mereka gagal mematuhi anjuran makan sehat dan mencontoh perilaku makan yang tidak sehat seperti yang ada pada video mukbang yang mereka tonton.

Perilaku makan yang tidak sehat akan memengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, sehingga tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, apabila tubuh sehat maka produktivitas kerja akan meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Perilaku makan tidak sehat seperti makan dengan porsi besar, melewatkan waktu sarapan, makan saat dalam keadaan emosi dan kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu. Perilaku makan tidak sehat juga didefinisikan sebagai kebiasaan makan seseorang yang dapat merugikan dalam metabolisme tubuh.

Fenomena mukbang menimbulkan keresahan di kalangan umat muslim karena melanggar beberapa adab makan dalam syariat Islam. Padahal tuntunan makan dan minum telah diatur dalam Al-Qur'an dan Hadits bagi umat muslim. Rasulullah sebagai teladan dalam setiap lini kehidupan manusia telah menuntun dan memberikan petunjuk kepada manusia dalam hadist dalam makan seharusnya setiap individu memperhatikan tiga hal yaitu adab dalam makan, porsi dalam makan, dan kandungan dari makanan tersebut. Maka melalui penelitian ini penulis akan membahas bagaimana fenomena mukbang jika dilihat dari perspektif hadits Rasulullah SAW?

Penelitian ini dikaji dengan pendekatan teologis yang mendeskripsikan bagaimana adab makan berdasarkan tuntutan Rasulullah SAW, bagaimana cara makan yang baik dan benar berdasarkan tuntutan dari hadist. Penelitian ini berangkat dari fenomena mukbang yang menimbulkan keresahan di masyarakat karena berdampak negatif bagi kesehatan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini lebih memfokuskan dan menitikberatkan pada pembahasan adab yang sesuai ajaran Rasulullah SAW saat makan. Dan secara faktanya fenomena mukbang tersebut memang banyak yang tidak sesuai dan melanggar hal yang disunnahkan oleh Rasulullah SAW pada saat seseorang makan makanan yang telah dihidangkan.

LITERATURE REVIEW

Mukbang adalah kegiatan makan sambil merekam dan menyiarkannya melalui internet ini muncul sejak tahun 2011 dan dikenal dengan sebutan mukbang. Mukbang berasal dari Bahasa Korea “먹방” (meokbang) , berasal dari penggabungan kata yaitu “먹다” (meokda) yang berarti “makan” dan “방송” (Bangsong) yang berarti “siaran”. Secara umum dapat diartikan sebagai “siaran makan” atau menyiarkan kegiatan makan . Mukbang yang saat ini populer di Indonesia terdiri dari beberapa jenis seperti siaran makan yang memberikan informasi tentang makanan (food review), siaran makan

dengan tantangan makan atau perlombaan makan (mukbang challenge), siaran makan menjelajah Indonesia di berbagai tempat (food traveling) atau hanya siaran makan yang sekedar merekomendasikan menu makanan (Fayasari et al., 2022).

Maka dapat disimpulkan bahwa secara umum, siaran mukbang ini berisi kegiatan makan yang direkam lalu siarkan ke media massa maupun media sosial seperti Instagram yang bertujuan untuk dilihat oleh masyarakat.

Mukbang adalah salah satu fenomena cara makan yang baru dikalangan umat. Sedangkan dalam syariat agama Islam telah mengatur Adab makan dan minum yang baik yang dijelaskan sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ عَنْ الْوَلِيدِ بْنِ كَثِيرٍ عَنْ وَهْبِ بْنِ كَيْسَانَ عَنْ عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ قَالَ قَالَ لِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا غُلَامُ سَمِ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ فَلَمْ تَزَلْ تِلْكَ طُعْمَتِي بَعْدُ وَكَانَتْ يَدِي تُطِيشُ. حَدِيثٌ صَحِيحٌ بَخْرِي

“Telah menceritakan kepada kami Sufyan bin ‘Uyainah dari al-Walid bin Katsir dari Wahb bin Kaisan dari Umar bin Abu Salamah berkata, Nabi SAW bersabda kepadaku, wahai pemuda, sebutlah nama Allah SWT, makanlah dengan tangan kananmu, makanlah yang terdekat, maka sejak saat itu cara makanku seperti itu, padahal sebelumnya tanganku bergerak-gerak.” (Hadis Sahih Bukhari) (Al-Bukhari, 1994)

Penelitian yang dilakukan oleh Silvia Nanda Resti dari Universitas Lampung dengan judul Korelasi menonton mukbang pada pembentukan persepsi tata cara makan (Studi terhadap followers akun Instagram @mukbang.videos) dengan hasil penelitian terdapat pengaruh antara menonton mukbang terhadap pembentukan persepsi sebesar 45,3% sedangkan sisanya 54,7% dipengaruhi oleh faktor lain (Nanda Resti, 2018). Hal ini membuktikan dengan menonton video mukbang akan mempengaruhi persepsi seseorang untuk melakukan kegiatan tersebut. Karena orang akan dipengaruhi oleh apa yang di lihatnya dan apa yang dibacanya secara berulang-ulang, dan cenderung akan melakukan hal yang sama dengan yang di tonton.

Vaterlaus dalam artikelnya *Gettinghealthy: The Perceived Influence of Social Media on Young Adult Health Behaviors* dengan hasil penelitian Sebagian besar dari 32 sampel mengakui bahwa media sosial memiliki pengaruh atau peranan pada perilaku kesehatan (Vaterlaus, 2015). Hal ini membuktikan bahwa dengan menonton konten mukbang saja dapat mempengaruhi kesehatan dari individu dalam kehidupannya.

Karya ilmiah yang di buat oleh Dafne Gita Setyanti dengan judul “Konten Youtube Tentang Mukbang Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam” mengemukakan hasil penelitiannya yaitu dengan mengamati video mukbang dan mengkajinya ditemukan banyak sekali hal yang tidak sesuai dengan adab makan dalam sudut pandang ajaran Agama Islam, seperti makan dengan porsi berlebihan, tanpa sengaja sang pelaku Mukbang riya’ dengan mempertontonkan acara makannya, makan menggunakan tangan kiri ataupun makan tanpa membaca do’a terlebih dahulu. Dalam penelitian ini juga ditemukan adanya pelaku Mukbang yang memakan makanan yang sangat ekstrem seperti Gurita hidup atau makanan metah yang tidak sesuai dengan tata cara makan dalam ajaran Agama Islam. Berdasarkan temuan-temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Mukbang merupakan tayangan yang tidak baik untuk dijadikan sebagai tontonan dalam segi edukasi karena minim mengajarkan mengenai Akhlak terkhusus dalam Adab makan (Gita Setyanti, 2020).

Rasulullah telah memberi aturan dan tuntunan yang baik tentang makan dan minum. Aturan tersebut meliputi kandungan makanan, kapasitas makan dan minum. Tiga permasalahan ini diharapkan dapat mengantarkan manusia memiliki tubuh yang sehat secara Islam.

Kandungan Makanan

Untuk dapat menilai suatu makanan baik (*thayyib*) atau tidak, harus diketahui dulu komposisinya. Bahan makanan yang *thayyib* bagi orang Islam harus terlebih dulu memenuhi syarat halal dan tidak haram. Bagi orang Islam makanan yang haram yang baik (*thayyib*). Bahan makanan yang menurut ilmu tergolong baik,

belum tentu termasuk halal bagi orang Islam dan sebaliknya makanan yang tergolong halal, belum tentu yang termasuk baik menurut ilmu pengetahuan, pada kondisi tertentu.

Kapasitas Makanan dan Minuman

Allah SWT telah memberitahukan kepada kita melalui nabi kita Muhammad SAW, tentang perlunya membatasi 105 makanan dan jangan rakus. Orang tidak dapat menjaga atau melindungi diri dari kelemahan dan kelompok serta berbagai penyakit tanpa menyedikitkan makan. Membatasi makan dapat memberikan waktu istirahat bagi tubuh dan akal serta memelihara keduanya dari bahaya penyakit.

Cara (Adab) Makan dan Minum

Rasulullah SAW menganjurkan kepada kita agar membaca basmalah jika kita hendak makan. Apabila kita lupa membaca di awal makan, maka hendaklah kita membaca di akhir makan. Membaca basmalah di kala hendak makan hukumnya sunnah, bahkan disunnahkan pula dalam segala hal yang mengandung kebajikan, seperti yang telah disebutkan dalam hadis lainnya, yaitu: "Setiap perkara yang baik apabila tidak dibacakan basmalah pada permulaannya, maka perkara itu tidak mengandung berkah". Tentu saja setelah selesai makan dan minum, Islam menganjurkan untuk membaca *hamdallah*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan metode studi kepustakaan karena mengumpulkan banyak fakta dan data yang bersumber dari buku, jurnal, internet, dan literatur tertulis lainnya sebagai landasan penulisan studi kepustakaan ini juga metode pengumpulan data dengan pencarian informasi melalui buku, koran dan literatur lain untuk menyusun teori (Arikunto, 2015a).

Penelitian biasanya diawali dengan ide-ide atau gagasan dan konsep-konsep yang dihubungkan satu sama lain melalui hipotesis tentang hubungan yang diharapkan. Ide-ide dan konsep-konsep untuk penelitian dapat bersumber dari sejumlah kumpulan pengetahuan hasil kerja yang dikenal dengan

pustaka. Bahan pustaka ini sebagai referensi teoritis dalam penelitian.

Kajian pustaka menjelaskan laporan tentang apa yang telah ditemukan oleh penulis. Kajian penting yang berkaitan dengan masalah biasanya bahan sebagai sub topik yang lebih rinci agar mudah dibaca. Kajian Pustaka meliputi kegiatan mencari, membaca, menelaah laporan-laporan penelitian dan bahan Pustaka yang memuat teori-teori yang relevan dengan penelitian yang dilakukan.

Penyajian hasil studi Pustaka dilakukan secara kritis dan dialogis. Kritis berarti dalam penyajian hasil studi Pustaka penulis karya ilmiah menilai atau memaknai ide yang ia temukan dari seorang penulis. Penilaian itu tercermin pada ulasan singkat yang disampaikan atas kutipan, penggunaan kata sambung oleh penulis. Dialogis berarti penulis menghubungkan satu gagasan yang dijumpai dari studi pustaka tidak hanya disimpan begitu saja dalam bentuk tulisan.

Kajian pustaka memiliki ciri-ciri, antara lain: 1) Penelitian berhadapan langsung dengan teks atau bukan dengan data angka maupun pengetahuan dari lapangan. 2) Data pustaka bersifat siap pakai artinya peneliti tidak pergi kemana-mana, kecuali hanya berhadapan langsung dengan bahan atau sumber yang sudah tersedia di perpustakaan. 3) Data pustaka pada umumnya adalah data sekunder dalam artian bahwa peneliti memperoleh bahan dari tangan kedua dan bukan data original dari tangan pertama di lapangan. 4) Kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. (Arikunto, 2015b).

HASIL DAN PEMBAHASAN TEMUAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini ditemukan adanya pelaku Mukbang yang memakan makanan tidak sesuai dengan adab makan dalam ajaran Agama Islam. Adab makan baik adalah adab yang sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadist salah satunya seperti makan tidak meniup makanan, makan tidak bersuara dan makan tidak berlebihan. Semua itu memiliki dampak kepada kesehatan dan kualitas keimanan seseorang.

Penelitian sebelumnya hanya menjelaskan adab pelaku Mukbang yang tidak membaca bismillah, makan dengan tangan kiri dan lain-lain. Dalam penelitian ini temuan baru bahwasanya salah satu adab tidak bersuara atau bersuara ketika makan. Banyak hadist yang menjelaskan bahwa sunnah berbicara ketika makan untuk memuji makanan tersebut atau menambah kegembiraan ketika makan. Tetapi maksudnya berbicara ketika setelah selesai makan bukan ketika sedang mengunyah makanan. Oleh karena itu, bersuara ketika makan tidak sesuai dengan adab makan.

Adab Meniup Makanan dan Minuman yang Panas

Islam menjaga manusia dari akal sampai dengan jiwanya. Sejak dalam kandungan, lahir ke dunia penjagaan akal dan jiwa dilakukan dengan makan makanan yang baik dan sehat. Untuk dapat tumbuh sehat dan normal, syariat Islam menganjurkan seorang muslim untuk mengonsumsi beragam makanan dan seimbang yang memang dibutuhkan tubuh (Sa'ada, 2020).

Salah satunya adalah meniup makanan dan minuman yang masih panas. Meniup makanan dan minuman ketika masih panas agar dapat segera dimakan adalah sesuatu yang menjadi kebiasaan masyarakat salah satunya pelaku di Mukbang. Kebiasaan seperti ini hendaknya di jauhi dan Rasulullah SAW tidak menganjurkan hal ini. Alasan lain agar gigi tidak mudah rusak karena makanan panas ataupun lainnya. Walaupun demikian, tidak sedikit pelaku Mukbang yang sudah mengetahui akan adanya bahaya dari meniup makanan dan minuman atau mengabaikan adanya sabda Nabi saw. (Sunnah-nya) tersebut (Soraya, 2014). Sebagaimana Rasulullah Saw bersabda:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ حَشْرَمٍ أَخْبَرَنَا بَنُو يُوسُفَ عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَيُّوبَ وَهُوَ ابْنُ حَبِيبٍ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا الْمُنَنَّى بَانَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَ النَّفْخَ فِي الشَّرْبِ فَقَالَ الرَّجُلُ الْقَذَاءُ الْجَهَنِّي يَذْكُرُ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا أَرَاهَا فِي إِيَّائِي قَالَ أَهْ رَفَعَهَا قَالَ فَإِنِّي لَأَرَوِي مِنْ نَفْسٍ وَاحِدٍ قَالَ فَأَبْنِ الْقَذَحَ إِنَّ عَنْ قَبْلِكَ. حديث حسن صحيح

“Telah menceritakan kepada kami Ali bin Khasyram, telah mengabarkan kepada kami Isa bin Yunus 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. “Kalau begitu, tumpah kanlah.” Ia berkata lagi, “Sungguh, aku tidaklah puasa dengan sekali tarikan nafas.” Beliau bersabda, “Kalau begitu, jauhkanlah bejana (tempat untuk minum) dari mulutmu” Abu Isa berkata: ini adalah hadis hasan shahih” (HR. Tirmidzi: 1809).

Beraskan hadis di atas, Rasulullah SAW tidak meniup makanan dan minuman serta tidak bernafas pada bejana. Beliau melarang meniup makanan dan minuman karena mulut dan hidung mengandung kuman dan bakteri yang berbahaya bagi kesehatan. Korelasi hadist ini dengan pokok penelitian ini adalah bahwasannya meniup makanan dan minuman panas merupakan hal yang tidak dicontohkan oleh Rasulullah SAW (Mustika, 2020).

Di beberapa pelaku Mukbang meniup makanan, memang tidak semuanya. Namun tidak kita pungkiri sebagian creator Mukbang sering kita temui, makanan agar dapat segera dimakan maka ditiuplah makanan atau minuman tersebut bila masih panas. Bahkan, hal tersebut sangat umum dilakukan oleh kebanyakan orang lainnya. Alasannya yaitu supaya gigi tidak mudah rusak sebab makanan panas. Misalnya orang tua atau orang di sekitar kita pun sering mengajarkan hal ini (Prabowo, 2013).

Dalam hal ini makanan yang tengah panas tidak boleh langsung dimakan, karena dapat merusak mukosa mulut serta saluran pencernaan di bawahnya, apabila hal ini secara terus menerus, bisa mengakibatkan kerusakan indra pengecap, kerusakan permanen mukosa rongga mulut, serta gangguan pada gigi. Oleh sebab itu untuk mendinginkan makanan supaya tidak panas Rasulullah SAW melarang meniupnya (Anam, 2016).

Hadits tentang larangan meniup makanan dan minuman yang panas menyebutkan bahwa larangan yang dimaksud adalah seseorang diperintahkan untuk meninggalkan hal tersebut karena dikhawatirkan ada mudharat di dalamnya. Selain itu, larangan Rasulullah Saw ini

dikategorikan sebagai larangan hukum makruh, dengan berbagai pertimbangan yaitu, hilangnya keberkahan dalam makanan, kurangnya bersabar, dan menandakan sifat tergesa-gesa. Namun ketika masuk dalam pembahasan fiqihnya, ternyata para ulama banyak berbeda pandangan dalam menyimpulkan hadits tersebut, sehingga dapat disimpulkan bahwa ketika tidak meniup makanan dan minuman tersebut, maka saat itu tidak menyelisihi satupun dari pandangan ulama. Selanjutnya, ketika meniupkan ke makanan ataupun minuman berarti mengamalkan salah satu pendapat ulama dan mengabaikan pendapat ulama yang melarangnya.

Analisis hadits tentang larangan meniup makanan dan minuman yang panas hubungannya dengan etika makan menurut ilmu kesehatan perbuatan tersebut dapat membuat bakteri dari mulut masuk ke dalam makanan sehingga menimbulkan penyakit (Qibty, 2021).

Oleh karena itu, para dokter dan ahli kesehatan pada abad modern merekomendasikan agar kita sabar menunggu minuman dan makanan panas tanpa meniupnya. Dengan demikian, bukti ilmiah ini juga mendukung kebenaran sabda Rasulullah SAW. Namun, terlepas dari semua, pada dasarnya kita dituntut untuk bisa bersabar dan menikmati kenikmatan yang ada bukan dengan terburu-buru (Al Azizi, 2018).

Adab Tidak Bersuara atau Berbicara Ketika Makan

Dalam perkara makan, islam tidak hanya memandang tentang kehalalan dan keharaman suatu makanan, islam juga mempunyai aturan adab atau etika ketika makan. Hal ini mengindikasikan bahwa perkara makan tidak hanya sebatas sebagai sarana untuk menghilangkan rasa lapar dan sebagai sarana untuk memanjakan lidah dengan makan-makanan yang enak. Tujuan seseorang makan yang sebenarnya adalah untuk memelihara kesehatan tubuh sehingga seseorang tersebut bisa menjalankan kewajiban sebagai hamba Allah Swt.

Kegiatan mukbang yang sedang menjadi tren beberapa waktu belakangan sering kali mengabaikan nilai etika makan yang baik, diantaranya adalah:

Tidak bersuara atau berbicara ketika makan: Ketika sedang makan etika yang harus diperhatikan adalah tidak bersuara ketika mulut sedang mengunyah makanan. Mengeluarkan suara ketika sedang mengunyah makanan dinilai sebagai perbuatan yang menjijikan dan bisa membuat orang disekitarnya menjadi risih dan tidak nyaman. Selain bersuara ketika mengunyah makanan, makan sambil berbicara juga merupakan etika makan yang tidak baik. Dalam video aksi mukbang, mayoritas pelakunya melakukan santap makan sembari berbicara, ketika mulutnya sedang sibuk mengunyah mereka tetap berbicara menyampaikan informasi tentang makanan yang dia makan dan keadaan dirinya ketika sedang makan. Salah satu contohnya gaya aksi mukbang yang dilakukan oleh Yuka Kinoshita ketika melakukan aksi mukbang dengan memakan nasi dan sup miso seberat 6,6 kilogram ditambah 50 butir telur. Sepanjang aksinya dia selalu berbicara pada viewersnya (Safi'i, 2020).

Makan dan Minum secara Berlebihan

Makan dengan kadar yang sewajarnya: Islam telah mengatur jumlah kadar makanan yang aman untuk dikonsumsi. Dalam hadis nabi tentang adab makan, Rasulullah memerintahkan umatnya untuk mengisi perutnya dengan tiga unsur yang jumlahnya seimbang yaitu sepertiga bagian untuk makanannya sepertiga bagian untuk air dan sepertiga bagian untuk jalan nafasnya. Pada kegiatan mukbang hampir semua porsi makanannya melebihi batas yang dianjurkan oleh Nabi, para pelaku mukbang tidak jarang makan dengan porsi yang menurut orang awan jumlahnya sudah tidak masuk akal. Makan dengan porsi berlebih selain tidak dibenarkan dalam etika, makan berlebih juga merupakan bentuk perbuatan menganiaya diri sendiri. Makan terlalu kenyang bisa mengakibatkan terganggunya fungsi organ pencernaan. Dalam video mukbang, pelaku mukbang yang baru menyelesaikan aksinya

nafasnya selalu terengah-engah dan terlihat tidak nyaman dengan keadaan dirinya.

Kebiasaan Mukbang dengan rutin dalam karya ilmiah ini merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi pelaku Mukbang. Walaupun demikian, diharapkan masyarakat tetap menjaga pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, seperti perbanyak konsumsi sayur dan buah serta mengontrol kebiasaan mukbang untuk menghindari pemicu keinginan makan berlebih. Selain itu, perlu menggali lebih mendalam terkait jenis makanan yang dipilih subjek saat terjadi peningkatan nafsu makan setelah mukbang yang menyebabkan tidak berpengaruh ke status gizi (Thania, 2023).

Selain makan secara berlebihan, adab makan hendaknya dengan tenang dan tidak tergesa-gesa: Rasulullah memberi contoh cara makan dengan menggunakan ketiga jarinya. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ حَدَّثَنَا هِشَامٌ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ سَعْدٍ أَنَّ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ كَعْبٍ بْنَ مَالِكٍ أَوْ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ كَعْبٍ أَخْبَرَهُ عَنْ أَبِيهِ كَعْبٍ أَنَّهُ حَدَّثَهُمْ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ فَإِذَا فَرَغَ لَعَقَهَا.

حديث صحيح مسلم

“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'b, telah mengabarkan kepadanya dari Bapaknyanya yaitu Ka'b, dia telah menceritakan kepada mereka, bahwa Rasulullah SAW makan dengan tiga jari. Apabila telah selesai makan, beliau menjilatnya” (Hadis sahih muslim) (Abu al-Husain Muslim bin al-Hujjaj al-Qusyairiy al-Nayaburiy, 1992).

Berdasarkan hadis di atas, makan dengan tiga jari merupakan sunnah yang diajarkan Nabi SAW. Penggunaan tiga jari ketika makan merupakan bentuk banyaknya makanan ketika masuk kedalam mulut untuk dikunyah. Dalam etika makan hendaknya tidak mengisi mulut dengan terlalu banyak makanan, hal ini bertujuan agar makanan yang dikunyah bisa terlumut secara sempurna, makanan yang terlumut dengan sempurna akan memberikan dampak baik bagi sistem pencernaan dalam perut. Pada aksi mukbang, ada beberapa pelakunya yang menerapkan makan dengan

perlahan-lahan, sedikit demi sedikit dalam mengunyah makanan. Namun pada aksi mukbang yang mengutamakan kecepatan dalam makan, para pelakunya makan dengan cara yang sangat rakus, mereka mengambil makanan dengan menggunakan sekepal tangannya dan langsung memasukkan makanan tersebut kedalam mulutnya secara paksa. Bahkan mereka hanya mengunyah makanannya beberpa kali lalu menelannya juga dengan paksa. Contoh aksi mukbang yang demikian datang dari Matt Stonie, suatu ketika dia pernah melakukan aksi mukbang dengan memakan 30 porsi burger ditambah lima porsi kentang goreng dalam waktu 15 menit saja. Cara makan seperti itu tentu sangat beresiko menyebabkan tersedak dan tergigitnya lidah dan mulut.

Selain menyalahi etika makan, seseorang yang kekenyangan akibat makan terlalu banyak juga akan mengganggu kelancaran seseorang dalam beribadah, bentuk gangguan tersebut antara lain: beratnya badan sehingga menjadikannya malas untuk beribadah, hati menjadi keras, berkurangnya tingkat kecerdasan, menyebabkan kantuk, dan memperbesar dorongan syahwat.

Makan secara berlebihan juga menggambarkan keimanan seseorang sebagaimana Rasulullah Saw bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الصَّمَدِ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ وَاقِدِ بْنِ حَمْدٍ عَنْ نَافِعٍ قَالَ كَانَ بَنُو غَمَرَ لَا يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتَى بِمِسْكِينٍ 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 وَاجِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أُمْعَاءٍ.

حديث صحيح مسلم

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Basyysyar, telah menceritakan kepada kami Abdush Shamad, telah menveritakan kepada kami Syu'bah dari Waqid bin Muhammad dari Nafi' ia berkata: Biasanya Ibnu Umar tidak makan hingga didatangnya kepadanya seorang miskin lalu 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 memasukan orang ini, sesungguhnya aku telah mendengar Rasulullah SAW, bersabda: “Seorang mukmin itu makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus.” (Hadis sahih

muslim) (Abu al-Husain Muslim bin al-Hujjaj al-Qusyairiy al-Nayaburiy, 1992).

Berdasarkan hadis di atas, hendaknya orang mukmin bersikap hemat pada makanannya dengan menggambarkan kesederhanaannya dengan mengucap nama Allah SWT pada saat makan, maka makanan tersebut dapat mengenyangkan nya dan cukup hanya satu usus saja. Sedangkan orang kafir yang dimaksud tujuh usus adalah tujuh sifat yaitu semangat, rakus, panjang angan-angan, tamak, tabiat buruk, iri dengki dan gemuk. Oleh karena itu, korelasi dengan pokok penelitian ini, hendaknya sebagaimana sabda Rasulullah SAW, hendaknya seorang muslim tidak makan secara berlebihan apabila mengucapkan nama Allah SWT pada saat makan.

Hadis tentang adab makan yang diriwayatkan oleh Ibnu Hibban berisi perintah dari Rasulullah yang ditujukan kepada umat manusia untuk tidak berlebihan ketika makan. Alasan utama mengapa Nabi Muhammad menyabdakan hadis demikian tidak lain adalah kondisi masyarakat saat itu yang sudah mulai memiliki sifat berlebih-lebihan ketika makan, selain itu Rasulullah juga telah mengetahui apa dampak yang diterima bagi seseorang yang berlebihan dalam makan. Hadis tentang adab makan memiliki relevansi dengan permasalahan yang terjadi pada masa kini. Fenomena Mukbang atau tantangan makan dalam jumlah yang sangat banyak merupakan bukti bahwa sifat turunan dari pada zaman masih bisa dijumpai pada masa sekarang. Mukbang merupakan kegiatan yang lebih banyak madharatnya dari pada manfaatnya. Hal ini sejalan dengan hikmah hadis nabi tentang adab makan bahwa makan secara berlebihan akan mendatangkan dampak buruk bagi agama dan kesehatannya.

KESIMPULAN

Fenomena mukbang dalam perspektif hadis menyalahi beberapa adab makan dalam ajaran Islam. Maka fenomena mukbang menjadi pembelajaran bahwa kebiasaan makan pelaku mukbang dari meniup makanan yang panas, makan bersuara atau berbicara dan makan

secara berlebihan merupakan suatu perbuatan yang tidak baik dan tidak sesuai dengan adab makan yang sesuai Hadits Rasulullah SAW. Penanaman pendidikan moral sejak dini menjadi sebuah keharusan agar generasi pada zaman sekarang tidak mudah mengikuti tren budaya dari luar yang tidak baik dan tidak bermanfaat.

REFERENCE

- Abu al-Husain Muslim bin al-Hujjaj al-Qusyairiy al-Nayaburiy. (1992). *Sabih Muslim*. Dar al-Kutub al-Ilmiah.
- Al-Bukhari, A. A. A. M. bin I. bin I. (1994). *Sabih Bukhari*. Dar al-Fikr.
- Anam, S. (2016). Tinjauan Filosofis Tentang Pendidik “Analisa Terhadap Pendidik Dalam Pendidikan Islam.” *Miyah*, 11(01).
- Arikunto, S. (2015a). *Metodologi Penelitian*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2015b). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Cet. Ke-XI). Rineka Cipta.
- Azizi, A. Al. (2018). *Hadist-hadist Sains: Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad SAW*. Laksana.
- Fayasari, A., Nur Gustianti, M., & Khasanah, T. A. (2022). Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Gita Setyanti, D. (2020). Konten Youtube Tentang Mukbang Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam. *UIN Raden Intan Lampung*. http://repository.radenintan.ac.id/12944/1/SK_RIPSI_PERPUS.pdf.
- Mustika, L. (2020). *Analisis Hadits Rasulullah Saw mengenai Pengaruh Meniup Makanan dan Minuman Panas terhadap Jumlah dan Jenis Gram Mikroorganisme*. UNIDA Gontor.
- Nanda Resti, S. (2018). Korelasi menonton mukbang pada pembentukan persepsi tata cara makan (Studi terhadap followers akun Instagram @mukbang.videos). *Universitas Lampung*.

Prabowo, W. (2013). *Sehari Bersama Nabi: Menguklik Kebiasaan Sehari-hari Rasulullah Secara Medis*. Katahari.

Qibty, A. S. (2021). Hadits Larangan Meniup Makanan dan Minuman yang Panas. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 2(2), 176.

Sa'ada, N. (2020). *Larangan Meniup Makanan Panas (Relevansi Antara Hadis dan Sains)*. Repository IAIN Kudus.

Safi'i, I. (2020). *Fenomena Mukbang dalam Kitab Hadis Shabih Ibnu Hibban Bi Tartib Ibnu Balban Nomor Indeks 674*. UIN Sunan Ampel Surabaya.

Soraya, S. (2014). *Pemahaman Ulama Kabupaten Kapuas terhadap Hadis Meniup Makanan dan Minuman*. Institutional Digital Repository UIN Antasari Banjarmasin.

Thania, E. (2023). Hubungan Kebiasaan Mononton Mukbang Antara Nafsu Makan, Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa di Jakarta. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 330.

Vaterlaus. (2015). *Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors*. 1(1).

