

# Adab Makan

Abu Ady

Ilustrasi: Nida



**Makan adalah kebutuhan kita.  
Kita harus makan agar dapat bertahan hidup.**

**Makan ada adabnya.  
Bagaimana adab makan itu, ya?**



**Sahabat kecil Nabi shallallahu ‘alaihi wa salam yang bernama Umar bin Salamah radhiyallahu ‘anhu berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa salam pernah mengajarkan beliau, Nabi shallallahu ‘alaihi wa salam bersabda :**

**يا غُلامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ**

**“Wahai anak kecil, bacalah bismillah dan makan dengan tangan kanan serta makanlah makanan yang di dekatmu. (Muttafaqun ‘alaihi)**

**Yuk, kita ketahui beberapa adab makan!**

**Pertama, membaca bismillah.**

**Sebelum makan kita baca bismillah,  
agar makan kita diberkahi Allah.**

**Kita baca bismillah tanda kita ingat Allah.  
Kita baca bismillah meminta kemudahan dari Allah.**



**Kedua, makan dengan tangan kanan.**

**Makanlah dengan tangan kanan.  
Tangan kanan digunakan untuk hal yang baik.  
Tangan kiri untuk yang buruk.**





Rasullah ﷺ melarang kita makan menggunakan tangan kiri, beliau ﷺ bersabda,

لا تأكلوا بالشمال، فإن الشيطان يأكل بالشمال رواه مسلم

“Jangan kalian makan dengan tangan kiri, karena setan makan dengan tangan kiri.” (HR. Muslim)

Makan dengan tangan kiri adalah sifat tercela, karena ia perbuatan setan.

Kita semua tidak mau menyerupai setan.

Kitapun makan hanya dengan tangan kanan.

**Ketiga, mengambil makanan yang dekat.**

**Jika terdapat banyak makanan,  
jangan menjangkau yang jauh dari kita.**

**Ambil yang ada di hadapan.**

**Kecuali jenis makanannya berbeda.**



Keempat, tidak mencela makanan.

Kalau kamu tidak suka makanan apa yang kamu lakukan? Yuk, kita lihat apa yang dilakukan Rasulullah ﷺ saat beliau mendapati makanan yang tidak disukai.

Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu menyatakan,

ما عَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ؛ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِلَّا تَرَكَهُ

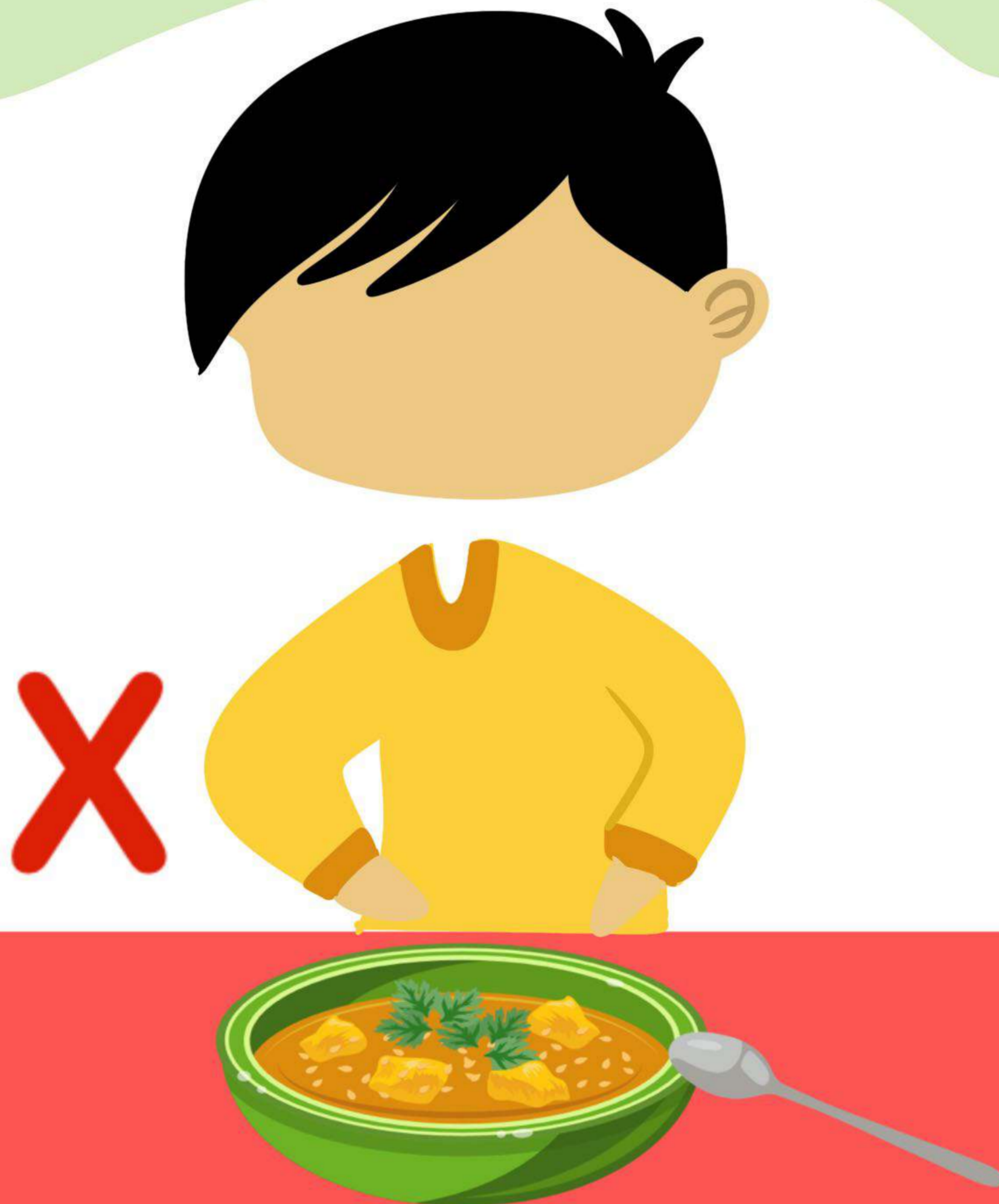
“Rasullah tidak pernah mencela makanan sekalipun, jika beliau suka maka beliau makan, jika tidak maka beliau tinggalkan.” (HR. Bukhari)



Huh, nggak enak!



**Jika kita tidak suka, makanannya jangan dicela.  
Jangan katakan, "Makanannya tidak enak".  
Kita tidak boleh mencela nikmat yang kita miliki.**



**Kelima, membaca doa setelah makan.  
Setelah makan kita dianjurkan  
membaca doa.**

**Doa itu tanda kita bersyukur atas  
nikmat-Nya.**

**Doa tersebut berbunyi :**

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا الطَّعَامَ وَرَزَقَنِيهِ  
مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ

**“Segala puji milik Allah yang telah  
memberiku makan dan merezkikanku  
makanan ini tanpa ada daya dan  
upaya dariku.” (HR. Abu Daud)**

**Itulah beberapa adab makan  
yang harus ketahui.  
Setelah tahu kita amalkan dalam  
kehidupan sehari-hari.**