

Makan diwaktu Sahur, Satu Waktu Makan Sesuai Norma Anjuran Islam

<"xml encoding="UTF-8?>

Cara berbeda walau dengan bahan yang sama hasil pun akan berbeda. Cara yang sama tapi .diwaktu yang berbeda, hasil pun berbeda

Islam menawarkan norma makan yang khas, pada kesempatan ini mari kita telaah terkait mengkonsumsi makanan diwaktu sahur serta dampaknya bagi kesehatan. Telaah atas Hadis .keutamaan makan sahur

Manusia dijamin ini sangat tertarik dengan tema-tema seputar kesehatan, kesehatan sangat mahal harganya khususnya ketika di depan mata banyak terjadi kasus dimana orang-orang harus kehilangan kesehatannya, meninggal atau terjangkit penyakit berbahaya atau apalagi .juga menular

: ,Ada beberapa hukum terkait anjuran mustahab mengkonsumsi makanan

- Mengkonsumsi daging kambing 40 hari sekali. .1
2. Mengkonsumsi makanan ketika sudah lapar.
3. Menghentikan konsumsi makan sebelum kenyang.
4. Mengkonsumsi makan tidak terlalu sedikit tidak berlebih-lebihan.
- .5. Mengkonsumsi makan diwaktu sahur pada saat berpuasa dll

.Islam juga melarang mengkonsumsi makanan tertentu

- Melarang mengkonsumsi ganja[1], minuman keras dan sejenisnya. .1
2. Melarang mengkonsumsi hewan-hewan buas seperti macan, rajaw, :
3. Islamali, ular
4. Melarang mengkonsumsi makanan milik orang lain tanpa ijin dll minuman keras

Norma makan pada umumnya adalah mubah dan mustahab, kecuali pada kondisi darurat demi menyambung hidup maka muncul hukum wajib untuk makan, dan pada kondisi tertentu seseorang juga diharamkan untuk makan. Hal-hal ini memberi gambaran kepada kita terkait .halalan thayiban, halal lagi baik

Norma ini juga berkaitan dengan kapan harus makan. Pada umumnya manusia mengalami beberapa kali waktu lapar, dimana pada saat terasa lapar itulah waktu terbaik untuk makan.

Kebanyakan ada tiga waktu lapar seseorang pagi, siang dan malam, kita bangsa Indonesia sejak dulu memiliki makan pagi dengan istilah sarapan, makan siang dan makan malam. Dalam bahasa Inggris juga kita dapat breakfast, lunch, dan dinner, dalam bahasa Persia juga ada subhane, nahar, dan sham, dalam bahasa Arab kita mendapati futur, ghada, dan 'asya. Tiga kata yang mana masing-masing mencerminkan bahwa bangsa pemakai asli bahasa ini memiliki tiga waktu berbeda yang mengisyaratkan ada tiga waktu dimana manusia merasa .lapar

Rasa lapar pada manusia sebenarnya dikelola dan dikendalikan oleh endocannabinoid yang ada dalam tubuh manusia. Rasa lapar sebagai isyarat bahwa kebutuhan makanan pada tubuh sudah menipis atau bahkan habis. Manusia secara badihi memiliki pengetahuan akan rasa lapar, ini demi terjaganya kondisi seimbang dalam tubuh. Semua kegiatan dalam tubuh secara normal membutuhkan energi, energi ini didapat dari makanan, alarm lapar yang dimiliki manusia adalah salah satu anugerah Tuhan. Tuhan menginginkan manusia agar bisa hidup secara seimbang dan normal. Tuhan menganugerahkan alarm ini agar manusia tetap dalam .kondisi sehat. Anugerah berupa rasa lapar layak untuk disyukuri

Berkali-kali melewati bulan puasa, penulis merasakan ada yang berbeda ketika berpuasa terkait alarm alami ini, normalnya manusia sarapan jam 06:00 sampai jam 08:00, tidak lama setelah itu, jam 10:00, jam 12:00 sudah merasa lapar kembali. Jam 16:00 dan 19:00 juga demikian. Hampir setiap 3 atau 4 jam perut menyampaikan protesnya jika tidak diberikan jatah .yang pas

Hal unik terjadi dikala manusia berpuasa, dia mengkonsumsi makan sahur, orang mengkonsumsi makan sahur, antara jam 02:30 sampai jam 04:30, namun bisa menahan lapar dari terbit fajar shadiq (waktu masuknya salat subuh) sampai maghrib. Alarm yang normalnya tiga kali memperingatkan seolah-olah berubah dalam keadaan mute. Padahal semua ukuran secara fisik adalah sama, orang yang melakukan adalah orang yang sama, waktu panjangannya hari juga sama, namun ketika orang memakan sahur keadaan tubuhnya akan berbeda. Salah satu poin yang ingin penulis ungkap adalah keberadaan formula mengkonsumsi makanan di waktu sahur ini. Walau memang dalam hadis tidak ada perintah yang mewajibkan memakan sahur pada saat seseorang akan menjalankan ibadah puasa, sahur sampai pada level perintah istihbab saja, tidak sampai kepada tahap wajib. Mungkin jawaban

awamnya adalah bahwa walau tidak memakan sahur sebenarnya orang juga mampu menahan lapar dan dahaga hingga terbenam matahari (masuknya waktu maghrib), jadi tidak ada hal dharuri yang mengharuskan seseorang melakukan makan sahur. Mengapa hukum makan sahur adalah mustahab bukan sekedar mubah

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) السَّحُورُ بَرَكَةٌ، لَا تَدَعُ أُمَّتِي السَّحُورَ وَ لَوْ عَلَى حَشَفَةٍ [2]

Makan sahur adalah berkah, umatku jangan meninggalkan sahur, walau hanya dengan kurma .kering

ini menjelaskan bahwa makan diwaktu sahur memiliki manfaat bagi tubuh, ketika kita merujuk kepada perintah makan minum secara proporsional maka makan pada waktu sahur, menjadi salah satu penjelasan cara makan dari sisi waktu yang proporsional

Penulis belum pernah menemukan perintah secara khusus dari Allah agar manusia tetap menjaga kesehatan secara langsung, tapi dengan bahasa yang sangat halus, “Makan dan minumlah tapi jangan berlebih-lebihan”, disebutkan bahwa kalimat ini adalah kunci paling utama dalam ilmu kedokteran, dengan makan dan minum yang tidak berlebih-lebihan dan secara proporsional otomatis manusia akan terjaga kesehatannya, prosentase cukup dominan bahwa banyak penyakit yang diderita pasien adalah karena ketidakseimbangan dalam proses makan minum sehari-hari, ada penyakit muncul karena telat makan, ada karena kelebihan mengkonsumsi makanan. Berawal dari lambung yang tidak tercukupi ini, lalu berpengaruh pada liver, pada hati, dari lambung yang terisi terlalu banyak kuantitasnya atau terlalu sering akhirnya .ada yang kegemukan

Dari sini penulis dari pengalaman pribadi dan telaah ringan diatas, penulis menyimpulkan bahwa makan pada waktu sahur adalah makan yang baik, makan yang proporsional, walau tidak berpuasa makan pada waktu sahur juga tepat dilakukan demi menjaga kesehatan tubuh. na pada saat terasa lapar itulah waktu terbaik untuk makan. ukum wajib u

:CATATAN

Disebutkan bahwa THC di dalam ganja ketika dikonsumsi maka akan menguasai sistem [1] endocannabinoid, menempel pada reseptor cannabinoid, dan mengganggu kemampuan .mereka untuk berkomunikasi antar-neuron

[2] كليني، كافي، محقق و مصحح، غفاري، علي اكبر، آخوندي، محمد، ج 4، ص 95، دار الكتب الإسلامية، تهران،

چاپ چهارم، 1407ق؛ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، محقق و مصحح، غفاری، علی اکبر، ج 2، ص 135، دفتر انتشارات اسلامی، قم، چاپ دوم، 1413ق. ؛ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج 10، ص 143، مؤسسه آل البیت(ع)، قم، چاپ اول، 1409ق