

Bismillaahirrohmaanirrohiim..  
Assalamu'alaikum warohmatullahi wa barokaatuuh..

Alhamdulillahirobbil 'alamin, washolatu wasalmu'ala ashrofil ambya'i walmursalin, wa 'ala alihi washohbihi aj'mangin. Ama ba'du...

Bapak Ibu jama'ah pengajian yang dimuliakan Allah, marilah senantiasa kita panjatkan puji syukur atas segala nikmat yang diberikan Allah kepada kita, terutama nikmat islam, nikmat sehat dan sempat.

Tak lupa salam dan shalawat semoga tetap terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad Shallahu 'alaihi wasallam, keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang senantiasa istiqomah melaksanakan ajarannya. Amin yaa robbal 'alamiin..

Jama'ah yang dirahmati Allah, pada kesempatan kali ini saya akan membawakan kultum dengan tema:

### **Larangan Makan dan Minum Sambil Berdiri, Dipandang dari Segi Kesehatan**

Dari Anas dan Qotadah radhiallaahu 'anhuma, dari Rasulullah shallallaahu 'alaihi wasallam:

“Sesungguhnya beliau melarang seseorang minum sambil berdiri”. Qotadah berkata:”Bagaimana dengan makan?”beliau menjawab: “Itu lebih buruk lagi”. (HR. Muslim dan Turmidzi)

Di hadist lain disebutkan, yang artinya: Nabi shallallaahu 'alaihi wasallam bersabda :

“Jangan kalian minum sambil berdiri ! Apabila kalian lupa, maka hendaknya ia muntahkan !” (HR. Muslim)

Dr. Abdurrazzaq Al-Kailani berkata: “Minum dan makan sambil duduk, lebih sehat, lebih selamat, dan lebih sopan, karena apa yang diminum atau dimakan oleh seseorang akan berjalan pada dinding usus dengan perlahan dan lembut. Adapun minum sambil berdiri, maka ia akan menyebabkan jatuhnya cairan dengan keras ke dasar usus dan menabraknya dengan keras. Jika hal ini terjadi berulang-ulang dalam waktu lama maka akan menyebabkan melar dan jatuhnya usus, yang kemudian menyebabkan disfungsi pencernaan.”

Selain itu, air yang masuk dengan cara duduk akan disaring oleh sfringer. Sfringer adalah suatu struktur maskuler (berotot) yang bisa membuka (sehingga air kemih bisa lewat) dan menutup. Setiap air yang kita minum akan disalurkan pada pos-pos penyaringan yang berada di ginjal. Jika kita minum sambil berdiri, air langsung menuju kandung

kemih tanpa disaring lagi. Akibatnya akan terjadi pengendapan disaluran ureter. Jika hal ini dilakukan terus-menerus dalam waktu lama bisa menyebabkan penyakit kristal ginjal atau batu ginjal. Salah satu penyakit ginjal yang berbahaya dan sakit luar biasa.

Adapun Rasulullah pernah suatu ketika minum sambil berdiri dikarenakan ada sesuatu yang menghalangi beliau untuk duduk, seperti penuh sesaknya manusia pada tempat-tempat suci, namun itu bukan merupakan kebiasaan.

Sementara itu, Dr. Al-rawi menekankan bahwa makanan dan minuman yang disantap pada saat berdiri, bisa berdampak pada refleksi saraf yang dilakukan oleh reaksi saraf kelana atau saraf otak kesepuluh, yang banyak tersebar pada lapisan yang mengelilingi usus. Refleksi ini apabila terjadi secara keras dan tiba-tiba, bisa menyebabkan tidak berfungsinya saraf yang parah, sehingga dapat mematikan detak jantung, akibatnya seseorang bisa pingsan atau mati mendadak. Selain itu, makan dan minum sambil berdiri dalam waktu lama bisa membahayakan dinding usus dan memungkinkan terjadinya luka pada lambung.

Jamaah yang dimuliakan Allah.., Islam itu sungguh luar biasa. Makan dan minum saja diatur sedemikian rupa yang ternyata sangat penting bagi kesehatan. Oleh karena itu, marilah kita kembali hidup sehat dan sopan, dengan meneladani adab dan akhlak Islam. Karena sesungguhnya, makan dan minum sambil berdiri, selain bukan merupakan budaya Islam, juga bisa membahayakan kesehatan kita.

Semoga saja kita bisa mengambil hikmah dan manfaatnya. Mohon maaf bila ada kesalahan dan kekurangan.

Billahitaufik walhidayah.. Wassalamu'alaikum warohmatullahi wa barokaatuuh..

**Diupload Oleh: [WartaSolo.COM](http://WartaSolo.COM)**