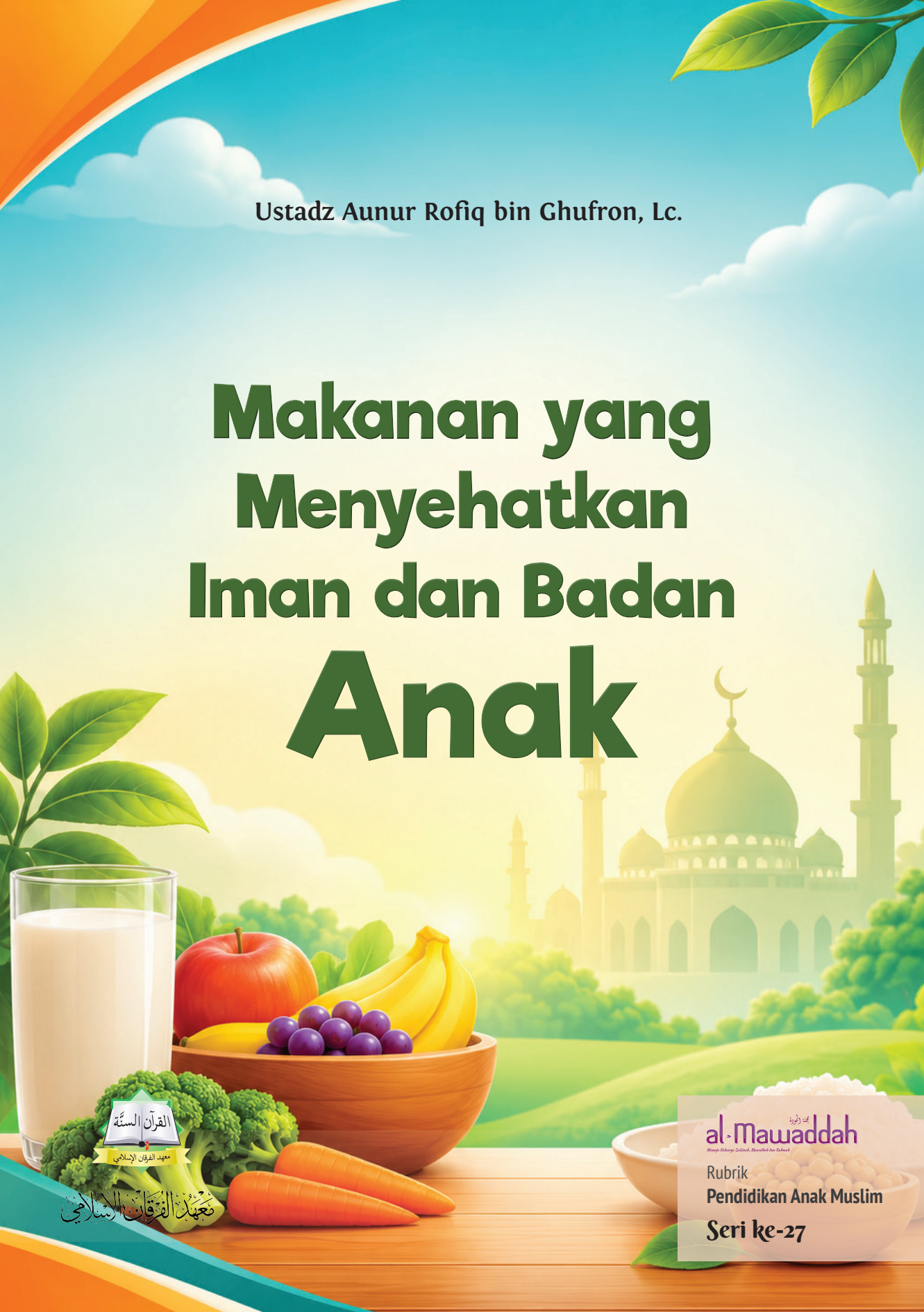
Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufron, Lc.

Makanan yang Menyehatkan Iman dan Badan Anak



al-Mawaddah
Rubrik
Pendidikan Anak Muslim
Seri ke-27

Pendidikan
Anak Muslim
Seri ke-27

Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufron, Lc.

Makanan yang Menyehatkan Iman dan Badan Anak

القرآن السنّة
معهد الفرقان الإسلامي
معهد الفرقان الإسلامي

Judul

Makanan yang Menyehatkan Iman dan Badan Anak

Penulis

Ustadz Aunur Rofiq bin Ghufron, Lc.

Desain & Layout

Abu Alifah

Ukuran Buku

176 mm x 250 mm (10 halaman)

Edisi

Jumadal Akhirah 1448 H

Majalah Al Mawaddah

Rubrik Pendidikan Anak Muslim
Seri ke-27

Penerbit

معهد الفرقان الإسلامي

Srowo - Sidayu - Gresik - Jatim



Makanan yang Menyehatkan Iman dan Badan Anak

Tidaklah diragukan bahwa makanan adalah salah satu sebab sehatnya badan anak. Bahkan, kesehatan hati dan imannya juga. Karena itu Allah ﷻ memerintahkan para Rasul-Nya untuk makan dari yang baik-baik saja.[1]

Ibnu Katsir berkata, "Allah ﷻ memerintah utusan-Nya agar makan yang halal dan beramal shalih, karena penghasilan yang halal membantu kelancaran beramal shalih. Semua para utusan Allah telah menjalankan perintah ini dengan sebaik-baiknya."[2]

Allah ﷻ menggabungkan rezeki yang baik dan halal dengan beramal shalih. Hal ini memiliki dua manfaat: manfaat untuk kesehatan badan dan manfaat untuk kesehatan hati, sehingga mudah beramal shalih. Maka orang yang mencari rezeki yang haram, akan merusak badan dan merusak hatinya. Merusak

1 QS. al-Mu'minun: 51

2 *Tafsir Ibnu Katsir* 5/477

badannya dengan membelanjakannya kepada yang haram, merusak hatinya karena orang yang mencari rezeki haram akan enggan beribadah kepada Allah ﷻ. Maka anak yang diberi makan dari hasil yang halal, insya Allah akan menjadi anak yang shalih dan shalihah.

Makanan yang Menyehatkan Iman Anak

Untuk menuju anak yang shalih dan shalihah, hendaknya anak diajari adab makan dan minum sesuai dengan sunnah Rasulullah ﷺ.

Makanan dan minuman bukan hanya menyehatkan badan saja, bahkan bisa menyehatkan keimanan dan keislaman seseorang. Demikian juga kepada anak, sekalipun mereka belum baligh. Tatkala Islam memerintah kita dengan suatu perintah, tentu untuk kesehatan badan dan iman. Bukankah shalat, puasa, haji dan amalan ibadah zhahir lainnya menyehatkan badan dan tentu saja iman?

Adapun makanan dan minuman yang menyehatkan iman anak banyak sekali, di antaranya:

1. **Jika makanan dan minuman itu halal, baik bendanya dan cara memperolehnya.**

   Rasulullah ﷺ bersabda:

   « أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ اللهَ طَيِّبٌ لاَ يَقْبَلُ إِلاَّ طَيِّبًا وَإِنَّ اللهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ فَقَالَ (يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّى بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ) المؤمنون : ٥١ وَقَالَ (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا

مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ) البقرة : ١٧٢». ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ يَا رَبِّ يَا رَبِّ وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ

"Wahai manusia, sesungguhnya Allah itu baik dan tidak menerima kecuali sesuatu yang baik. Allah ﷻ memerintahkan kaum mukminin seperti yang telah diperintahkan kepada para utusan-Nya, lalu Allah berfirman (artinya), (Wahai para Rasul sekalian, makanlah segala yang baik dan beramal shalihlah. Sesungguhnya Aku Mahamengetahui apa yang kalian lakukan). Allah juga berfirman (artinya), (Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa saja yang telah Kami berikan pada kalian dari makanan yang baik-baik). Kemudian beliau menyebutkan seorang musafir yang rambutnya acak-acakan mengangkat tangannya ke langit dan berdoa, 'Wahai Rabbku, wahai Rabbku,' sementara makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram, dan sumber makanannya haram, bagaimana mungkin doanya dikabulkan?!"[3]

Hadits ini menunjukkan hendaknya kita memberi makan anak dari hasil yang halal, karena apabila diberi makan dari hasil yang haram niscaya doanya tidak dikabulkan. Padahal doa adalah puncaknya ibadah. Sedangkan ibadah merupakan syarat bagi anak menjadi shalih dan shalihah.

2. **Makanan menyehatkan iman bila anak dibimbing dengan adab dan cara makan yang baik.**

   Misalnya, orang tua mengajari anak agar membaca basmalah saat mau makan, atau orang tua yang mewakilinya bila anak belum mampu berbicara. Wahb bin Kaisan رضي الله عنه berkata,

3 HR. Muslim: 543

"Rasulullah ﷺ pernah diberi makanan, dan saat itu beliau bersama anak tirinya, Umar bin Abu Salamah, beliau pun berkata:

سَمِّ اللهَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ

"Bacalah basmalah dan ambillah makanan yang ada di dekatmu!"[4]

Keutamaan membaca basmalah sebelum makan dan minum amat banyak, di antaranya dapat menjauhkan gangguan setan agar tidak ikut makan. Rasulullah ﷺ bersabda,

يَأْكُلُ الْمُسْلِمُ فِي مِعًى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ

"Seorang mukmin itu hanya makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus."[5]

Ibnul Jauzi رَحِمَهُ اللهُ berkata, "Hadits in mempunyai dua makna, di antaranya orang yang beriman tatkala mau makan membaca basmalah akan memperoleh dua berkah: berkahnya makan dan mengusir setan, sehingga makannya tidak perlu banyak. Ia diumpamakan makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir tidak diberkahi karena pada saat makan dia tidak membaca basmalah, maka butuh makan yang banyak karena ditemani oleh setan. Seolah-olah dia punya tujuh usus. Makna yang kedua: orang mukmin merasa dirinya takut kepada Allah, sehingga dia memilih makanan yang halal dan berhati-hati dari penghasilan yang haram. Oleh karenanya makannya hanya sedikit, sedangkan orang kafir, yang penting makan, tanpa memperhatikan halal dan haram."[6]

---

4 HR. al-Bukahri: 4959

5 HR. al-Bukhari: 4977

6 *Kasyful Musykil fi Haditsi ash-Shahihain* 1/271

Hendaknya orang tua mengajari anaknya bila mau makan agar berdoa. Demikian pula sesudah makan agar terbiasa berdoa kepada Allah ﷻ sehingga hatinya menjadi sehat. Di antara contoh doa yang dibaca setelah makan ialah:

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي كَفَانَا وَأَرْوَانَا غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مَكْفُورٍ

"Segala puji hanya milik Allah yang telah memberi kecukupan kami dan menfghilangkan rasa haus, bukan nikmat yang tidak dianggap atau dikufuri."[7]

3. **Menjilati jari setelah makan sebelum membersihkan tangan.**

Amalan ini menguatkan iman anak juga, karena mengikuti sunnah Rasulullah ﷺ, sekalipun orang awam menilainya jijik atau seperti kelaparan. Padahal menurut ahli medis, dalam tiga jari tangan (jari ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah) terhadap enzim yang membantu membersihkan bakteri dari makanan yang kita makan. Nabi ﷺ bersabda:

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحْ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يُلْعِقَهَا

"Jika salah seorang dari kalian makan, maka janganlah ia mengelap tangannya hingga ia menjilatinya."[8]

Dan masih banyak lagi adab makan dan minum lainnya yang meyehatkan iman anak.

7 HR. al-Bukhari: 5038

8 HR. al-Bukhari: 5035

Makanan yang Menyehatkan Badan Anak

Makanan yang lembut sangat baik untuk pertumbuhan dan kesehatan badan anak, menjaga kekuatan gigi dan pencernaan. Oleh karena itu sebagian dokter menyarankan orang yang kena penyakit seperti tifus hendaknya makan bubur, maka bagaimana dengan anak yang masih kecil?

Ibu dianjurkan menyusui bayi yang baru lahir sampai umur yang mereka layak makan makanan yang agak keras agar badan mereka sehat. Rasulullah menganjurkan bayi lahir agar di-tahnik oleh orang yang berilmu atau orang tuanya, dengan mengunyahkan kurma sampai lembut, lalu dipoleskan di mulut anak.

Keutamaan memberi makan anak dengan makanan yang lembut agar badan anak tetap sehat karena makanan yang lembut memang istimewa. Nabi ﷺ bersabda:

فَضْلُ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ

"Kelebihan Aisyah dibanding dengan semua wanita, seperti kelebihan bubur tsarid atas semua makanan."[9]

Makanan yang lembut bukan hanya menguatkan badan, tetapi dapat menghilangkan kesedihan dan penyakit hati. Rasulullah ﷺ bersabda:

التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ

"Bubur gandum lembut bisa menghimpun hati yang sakit, meringankan kesedihan."[10]

9 HR. al-Bukhari: 5008

10 HR. al-Bukhari: 4997

Ibnul Qayyim رَحِمَهُ اللَّهُ berkata, "Bubur memang makanan lembut yang bercampur tepung dengan daging. Tepung adalah makanan terbaik untuk menguatkan badan. Sedangkan daging adalah lauk paling utama. Jika dua makanan ini terpenuhi, tidaklah selainnya dapat menandinginya."[11]

Di antara makanan yang menyehatkan badan anak dan disenanginya adalah makanan yang manis, baik berupa makanan yang diproduksi oleh manusia yang bercampur dengan gula jika zatnya tidak membahayakan kesehatan atau buah-buahan yang manis. Aisyah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا mengatakan, "Rasulullah صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ menyukai manisan (al-halwa') dan madu."[12]

Imam Nawawi رَحِمَهُ اللَّهُ berkata, "Yang dimaksud al-halwa' adalah segala sesuatu yang manis. Sedangkan madu disebut setelah makanan yang manis karena keistimewaannya. Maksudnya, setelah disebut semua makanan yang manis lalu disebut madu secara khusus." Ibnu Baththal رَحِمَهُ اللَّهُ berkata, "Makanan yang manis dan madu tergolong makannn lezat dan baik, sebagaimana disebut di dalam al-Qur'an, dan karena makanan ini sebagai penguat badan."[13]

Ibnul Qayyim رَحِمَهُ اللَّهُ berkata, "Rasulullah menyukai manisan, madu juga daging, karena tiga macam ini termasuk makanan terbaik dan banyak manfaatnya buat badan, hati, jantung dan anggota tubuh lainnya, menjaga kesehatan badan, menambah kekuatan dan tidaklah orang yang menjauhi makanan ini melainkan karena dia terkena penyakit sebelumya."[14]

---

11 *Zadul Ma'ad* 4/269

12 HR. al-Bukhari: 5011

13 *Tuhfatul Awadzi* 5/39

14 *Zadul Ma'ad* 4/198

Makan yang menyehatkan badan tidak harus kenyang. Aisyah رضي الله عنها berkata:

مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ خُبْزِ بُرٍّ مَأْدُومٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ حَتَّى لَحِقَ بِاللهِ

"Keluarga Muhammad ﷺ tidak pernah merasa kenyang karena makan roti atau gandum lebih dari tiga hari hingga beliau wafat."[15]

Di antara hal yang menyehatkan badan anak, hendaknya orang tua memberi makan anaknya secara teratur. Rasulullah ﷺ bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ

"Tidak ada sesuatu yang lebih buruk yang diisi oleh seorang manusia selain perutnya. Cukuplah anak Adam itu memakan makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika tidak dapat melakukan yang demikian, hendaklah sepertiga –perutnya- untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk pernapasannya."[16]

Demikianlah sebagian keterangan yang berkenaan dengan makanan penyehat sehat jasmani dan rohani anak. Semoga Allah ﷻ senantiasa memberi kesehatan anak kita sehingga dapat beribadah dengan baik dan menjadi anak yang shalih serta shalihah. Amin..

15 HR. al-Bukhari: 5003

16 HR. Ibnu Majah 10/243, disahihkan oleh al-Albani