

### **Konsep Makanan Sunnah**

Zulhilmi Mohd Nor

Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai,  
Negeri Sembilan, Malaysia.

Tel: +60067986733, Email: [zulhilmi@usim.edu.my](mailto:zulhilmi@usim.edu.my)

Norzulaili Mohd Ghazali (Corresponding author)

Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai,  
Negeri Sembilan, Malaysia.

Tel: +60193822617, Email: [norzulaili@usim.edu.my](mailto:norzulaili@usim.edu.my)

Robiatul Adawiyah Mohd@Amat

Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai,  
Negeri Sembilan, Malaysia.

Tel: +60067986715, Email: [adawiyah@usim.edu.my](mailto:adawiyah@usim.edu.my)

Mawaddah Abd Manan

Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai,  
Negeri Sembilan, Malaysia.

Tel: +60111279122, Email: [mawaddahmanan97@gmail.com](mailto:mawaddahmanan97@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Makanan sunnah bukanlah istilah asing bagi masyarakat Islam di Malaysia. Penggunaan istilah tersebut sangat popular bagi mendapatkan makanan yang sihat. Hal ini seperti yang dibuktikan oleh kajian saintifik bahawa ia mendatangkan banyak manfaat kepada tubuh badan dan juga sebagai benteng terhadap sesuatu penyakit. Walaubagaimanapun, terdapat segelintir masyarakat yang tidak memahami konsep makanan sunnah malah menyempitkan konsep ini. Selain itu, terdapat juga segelintir pihak yang menggunakan istilah tersebut untuk mendapatkan keuntungan walhal makanan atau produk yang dihasilkan tidak menepati prinsip dan kriteria makanan yang terdapat dalam al-Quran dan Hadis. Justeru, kajian ini dilakukan untuk mengkaji apakah konsep sebenar makanan sunnah dan bagaimana untuk mengenalinya berdasarkan kajian-kajian lepas. Sehubungan dengan itu, kajian ini akan menfokuskan pengertian makanan sunnah dan elemen-elemen makanan sunnah. Dalam pada itu, kajian ini menggunakan kaedah *literature review* dalam menganalisis kajian-kajian bertulis seperti artikel dan buku. Hasil kajian mendapati definisi makanan sunnah yang diberikan banyak merujuk kepada makanan yang kriterianya disebut dalam al-Quran atau hadis. Kajian juga menemui bahawa makanan sunnah juga tidak hanya tertumpu pada makanan sahaja tetapi ia merangkumi cara dan adab pemakanan. Oleh itu, setiap idea yang diketengahkan dalam kajian ini diharap memberi manfaat kepada pembaca dalam pengambilan makanan yang baik dan menghindari makanan sebaliknya.

**Kata kunci:** konsep, makanan sunnah, elemen, pemakanan sunnah

## Pendahuluan

Corak pengambilan makanan merupakan kayu ukur bagi kesihatan tubuh seseorang. Jika seseorang menitik berat mengenai pemakanannya, kesihatan tubuhnya pasti akan terjamin pada masa hadapan. Pengambilan makanan yang haram dan gaya makan yang tidak sihat boleh mendatangkan penyakit, dan tekanan dari segi mental serta fizikal (Sujak et al., 2015).

Rentetan itu, wujud istilah makanan Sunnah (MS) dan produk makanan Sunnah yang telah mendapat sambutan dalam masyarakat Muslim (Mohd Zarif, 2015). Hal ini kerana, ada sesetengah pihak yang menggembar-gemborkan kelebihan makanan Sunnah terhadap kesihatan dan *fadhilat* mengamalkannya (Khadher Ahmad et al., 2015). Walaubagaimanapun, penghasilan produk makanan yang disandarkan kepada Sunnah itu tidak memenuhi kriteria makanan Sunnah. Menurut dakwaan masyarakat, makanan Sunnah itu ialah makanan yang jika diamalkan akan mendapat ganjaran pahala, menyihatkan serta mendapat keberkatan (Asham Ahmad, 2015).

Dalam pada itu, kajian mengenai makanan Sunnah telah mendapat tempat dalam dunia penyelidikan dan banyak penulisan mengenai ini telah diterbitkan seperti “*Muslim Youths' Perception On Sunnah Diet: A survey on iium students*” (Haji Ishak et al., 2013), “*al-ahadits al-tsabitah fi Tha'am wa Syarab Nabi SAW Jam'an wa Takhrijan*” (Umar, 2015), “*Legal issues in sunnah food labeling. What's in a name?*” (Basir et al., 2016), “Kajian Literatur: Manfaat Makanan Sunnah Dari Perspektif Islam” (Zuraira et al., 2017), “*Reviving the Authenticity of Prophetic ( Sunnah ) Drinks in Beverage Industry in Malaysia : a Review*” (Omar & Omar, 2018), “Makanan Sunnah dan Makanan Tambahan dari Perspektif Sains Kesihatan : Panduan Pemilihan dan Tatacara Pengamalan” (Khairun et al., 2019), “*Knowledge and Attitude on Halal Food and Islamic Eating Practices among Students of Universiti Malaysia Sabah*” (Latif & Ab. Rahman, 2020), “*The Role of Prophetic Food in The Prevention and Cure of Chronic Diseases: A Review of Literature*” (Iqbal et al., 2021).

Penulisan-penulisan ini telah mengetengahkan pelbagai maksud makanan Sunnah, tetapi kebanyakannya tidak menerangkan konsep makanan Sunnah secara terperinci. Justeru, kajian ini akan mengenalpasti konsep makanan Sunnah dan pemakanan Sunnah serta membincangkan apakah kriteria lanjut terhadap konsep tersebut dari segi halal, *toyyib* dan sebagainya.

Untuk mendapatkan konsep makanan Sunnah, kajian ini akan menggunakan metod *literature review* yang menyeluruh. Kriteria yang dikenalpasti dalam pemilihan literature ialah artikel dan buku yang membincangkan makanan Sunnah, pemakanan Sunnah, diet Nabi SAW, makanan bernutrisi Nabi SAW dan makanan di dalam Quran. Kajian ini juga memilih buku dan artikel yang diterbitkan dalam lima tahun sebelum tahun 2021.

Kajian ini mendapati, makanan Sunnah meliputi makanan dan kriterianya yang disebutkan dalam Quran dan Sunnah diantaranya *halalan toyyiba*. Makanan Sunnah itu tidak hanya tertumpu pada makanan sahaja tetapi ia merangkumi cara dan adab makan yang dianjurkan oleh kedua-dua sumber tersebut.

## 2.0 Metod

Kajian ini menggunakan metod *literature review* yang menyeluruh. Pencarian buku dan artikel berbahasa Melayu, Inggeris, Arab menggunakan online database Google Scholar, ProQuest, Askzad dan Scopus. Kriteria yang dikenalpasti dalam pemilihan literature ialah artikel dan buku yang membincangkan makanan Sunnah, pemakanan Sunnah, diet Nabi SAW, makanan

bernutrisi Nabi SAW dan makanan di dalam Quran. Kajian ini juga memlih buku dan artikel yang diterbitkan dalam lima tahun sebelum tahun 2021.

### 3.0 Penemuan dan Perbincangan

#### 3.1 Definisi Makanan Sunnah

Makanan ialah sesuatu yang diambil oleh setiap makhluk sebagai sumber tenaga dan kesihatan sama ada dalam bentuk pepejal atau cecair (Ramli & Jamaludin, 2016). Sementara itu, Sunnah dari segi bahasa ialah tabiat, cara hidup, jalan dan peraturan. Manakala Sunnah menurut ahli hadis ialah sesuatu yang disandarkan kepada Nabi SAW sama ada dalam bentuk perkataan, perbuatan ataupun persetujuan (Asham Ahmad, 15). Pada dasarnya, tiada maksud khusus untuk istilah makanan Sunnah kerana istilah hanya dikenali dalam kalangan masyarakat Muslim di Malaysia dan tidak ditemui maksud bagi istilah ini dalam tekstual Arab (Ahmad, 2019; Khadher Ahmad et al., 2015; Wahid, 2021).

**Jadual 1: Variasi Definisi Makanan Sunnah**

Bil	Sumber	Definisi
1	Rafaie et al., 2016	Bagi Masyarakat tempatan makanan Sunnah ialah makanan yang bersumberkan buah-buahan, tumbuhan herba dan sumber makanan tertentu
2	Nor Aripin, 2019; Rohin et al., 2020	Penulis berpendapat makanan sunnah ialah makanan yang memberi manfaat kepada tubuh, makanan yang bersifat wahyu dan makanan yang diambil oleh Nabi SAW.
3	Hakimi Abdul Khairi et al., 2019; Zuraira et al., 2017	Makanan Sunnah didefinasikan sesuatu yang dianjurkan oleh Nabi melalui Quran dan Sunnah.
4	Omar & Omar, 2018	Makanan Sunnah dimaksudkan sebagai makanan atau bahan yang disebut di dalam Quran dan Sunnah serta cara dan adab makan Nabi SAW.
5	Khadher Ahmad et al., 2015; Ramli & Jamaludin, 2016; Syed Hassan & Baharuddin, 2021; Ahmad, 2019; Basir et al., 2016; Esmā et al., 2021; Pauzi et al., 2018)	Semua makanan berasal dari Quran dan Sunnah.
6	Abdul Halim et al., 2020; Ariffin et al., 2020; Esmā et al., 2021; Khadher Ahmad et al., 2015	Makanan yang memberi manfaat kepada manusia sama ada di sebut dalam Quran dan Sunnah atau tidak.
7	Esmā et al., 2021; Khadher Ahmad et al., 2015	Makanan Sunnah hanya merujuk kepada makanan-makanan tertentu sahaja seperti kurma, kismis, madu, delima dan habbatussauda'.
8	Esmā et al., 2021; Khadher Ahmad et al., 2015	Cara pembuatan dan pengamalan sesuatu makanan selari dengan Sunnah
9	Sujak et al., 2015	Makanan yang halal dan toyyiba dan tidak hanya merangkumi makanan yang dimakan Nabi SAW sahaja tetapi merangkumi

		semua makanan selagi ia bersifat harus, baik, berkhasiat dan disediakan selari dengan garis panduan Islam.
10	Haris & Kamarubahrin, 2020	Makanan Sunnah ialah makanan terbaik yang memenuhi kriteria kesihatan tubuh badan seseorang, makanan berdasarkan Quran dan Sunnah dan makanan yang dimakan oleh Nabi SAW.
11	Iqbal et al., 2021	Makanan yang dianjurkan Quran dan Sunnah serta dibuktikan mempunyai manfaat pada tubuh.

Berdasarkan rajah 1, MS didefinisikan sebagai makanan terbaik, yang bersifat wahyu iaitu disebutkan dalam Quran dan Sunnah serta makanan yang diambil oleh Nabi SAW (Nor Aripin, 2019). Pandangan ini bertepatan dengan maksud yang diberikan oleh Haris & Kamarubahrin (2020) dan Rohin et al (2020). Sudah semestinya sesuatu yang disandarkan kepada Nabi SAW sewajarnya bersifat terbaik dan banyak memberi manfaat kepada manusia. Hal ini kerana, Nabi SAW merupakan contoh teladan yang terbaik kepada umat manusia.

Selain itu, Rafeie et al. (2016) mendatangkan maksud MS yang difahami oleh masyarakat iaitu makanan yang terdiri dari buah-buahan, tumbuh-tumbuhan dan sumber makanan tertentu. Maksud ini selari dengan maksud MS yang bermaksud makanan tertentu yang dimakan oleh Nabi SAW seperti delima, kurma, kismis dan habatussauda' (Esma et al., 2021; Khadher Ahmad et al., 2015). Walaubagaimanapun, terdapat hadis-hadis lain yang menerangkan Nabi SAW memakan kambing dan tumbuhan-tumbuhan lain (Umar, 2015). Adakah makanan-makanan itu tidak baik?. Begitu juga Quran yang menganjurkan mengambil makanan yang halal lagi baik. Sedangkan makanan yang mempunyai dua prinsip ini sangatlah banyak berbanding makanan yang dikhususkan.

Seterusnya, Hakimi Abdul Khairi et al. (2019) dan Zuraira et al. (2017) berpandangan bahawa MS ialah makanan yang dibawa oleh Nabi SAW melalui Quran dan Sunnah. Definisi ini hampir dengan definisi yang dikemukakan oleh Khadher Ahmad et al. (2015), Ramli & Jamaludin (2016), Syed Hassan & Baharuddin (2021), Ahmad (2019), Basir et al. (2016), Esma et al. (2021) dan Pauzi et al. (2018) iaitu semua makanan yang berasal dari Quran dan Sunnah. Tidak dapat dinafikan bahawa banyak kajian saintifik yang disebut dalam Quran dan Sunnah sangat berkhasiat kepada tubuh (Syed Hassan & Baharuddin, 2021). Walaubagaimanapun, makanan yang disebutkan di dalam kedua sumber tersebut bersesuaian dengan persekitaran Nabi SAW yang berbangsa Arab (Akgün & Öztürk, 2017; Aziz, 2018). Oleh hal yang demikian, makanan Nabi SAW adalah di persekitarannya dan inilah yang dikatakan Sunnah (Wahid, 2021; Asham Ahmad, 2015). Negara seperti Asia khususnya mempunyai tumbuhan yang berbeza kerana setiap negara berbeza iklim dan persekitaran.

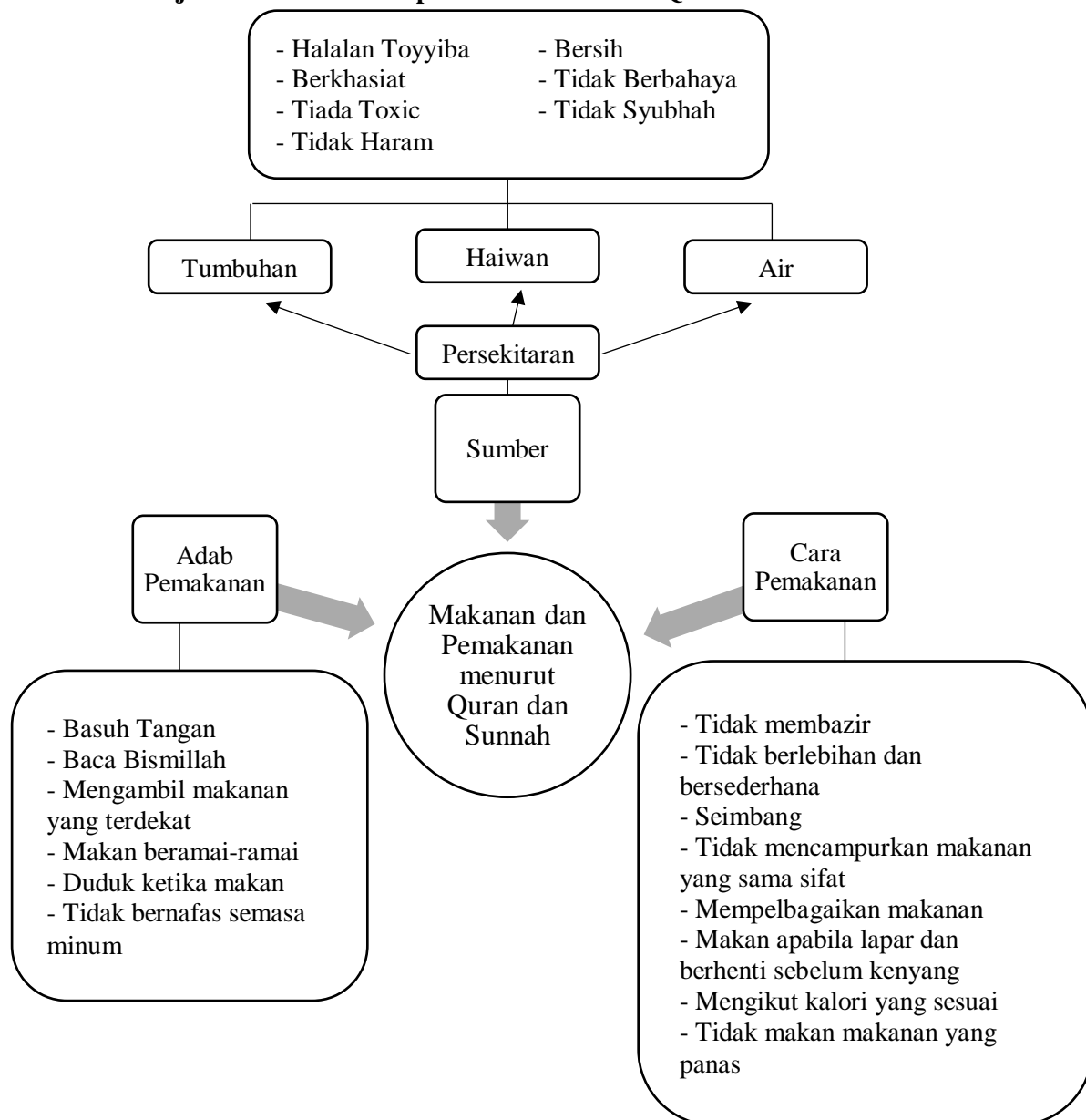
Menurut Omar, MS ialah makanan atau bahan yang disebut di dalam Quran dan Sunnah, cara serta adab Nabi SAW dalam memakannya. Cara dan adab makan merupakan elemen penting dalam melengkapkan definisi MS. Makanan yang terbaik (Sunnah) tidak hanya merujuk kepada makanan sahaja tetapi melangkaui cara pengambilan dan adabnya (Esma et al., 2021; Wahid, 2021). Seterusnya, ia juga diertikan dengan pemahaman yang luas iaitu makanan yang memberi manfaat kepada manusia sama ada disebut di dalam Quran dan Sunnah atau tidak (Abdul Halim et al. (2020); Ariffin et al. (2020); Esma et al. (2021); Khadher Ahmad et al. (2015). Maksud ini hampir sama dengan maksud yang dibawa oleh Sujak et al. (2015) dan Iqbal et al. (2021) tetapi Sujak et al. mengkhususkan prinsip MS iaitu ia mestilah halal lagi toyyib. Sementara itu, MS juga diertikan oleh sesetengah pihak sebagai cara pembuatan dan pengamalan yang selari dengan Sunnah seperti menutup aurat semasa pemprosesan makanan (Esma et al., 2021; Khadher Ahmad et al., 2015).

Disimpulkan dari maksud-maksud yang diberi, MS merupakan makanan terbaik untuk tubuh manusia, sumber pengasilan dan dapatan, cara pengambilan serta adab makan adalah menurut

Quran dan Sunnah. Untuk menilai sesuatu makanan itu adalah MS atau tidak, perlulah memahami nas Quran dan Hadis, membezakan Sunnah tashri'i dan ghair tashri'i, Uruf dan adat masyarakat, sudut teks dan konteks serta peribadi dan sikap seseorang dalam pengambilan makanan (Khadher Ahmad et al., 2015). Begitu juga, makanan yang baik tidak boleh dinilai semata-mata fizikalnya sahaja. Jika cara makan yang tidak betul, maka makanan yang baik itu akan mendatangkan kesan yang buruk. Justeru, kajian ini akan membincangkan lanjutan dari maksud makanan yang baik (makanan Sunnah) menerusi Quran dan Sunnah.

### 3.2 Elemen-elemen Makanan Sunnah

**Rajah 1: Makanan dan pemakanan menurut Quran dan Sunnah**



Berdasarkan definisi makanan Sunnah yang disimpulkan, kajian ini akan menjelaskan elemen-elemen yang terdapat dalam definisi tersebut. Bagi mengenalpasti elemen-elemen tersebut, kajian ini telah mengumpul ciri-ciri MS dari kajian-kajian lepas. Ringkasan mengenai ciri-ciri MS adalah seperti di rajah 1.

### 3.2.1 Sumber dari persekitaran yang halal lagi baik

Dapat dipastikan bahawa makanan dan pemakanan Sunnah adalah apa yang disebutkan di dalam Quran dan Sunnah. Menurut Akgün dan Öztürk (2017), Umar (2015) serta Hasan et al. (2020), sumber makanan yang diambil adalah dari persekitaran Nabi SAW iaitu tumbuhan, haiwan dan air. Tambah Akgün dan Öztürk (2017) lagi, Nabi SAW tidak menggalakkan spesifik makanan melainkan Baginda mengikuti apa yang diharamkan oleh Allah. Begitu juga menurutnya dan Aziz (2018) bahawa daging, susu, roti, dan sebahagian sayuran serta buahan adalah makanan penting dalam konteks semenanjung Arab. Dalam pada itu, Esmā et al. (2021) berpendapat, pemilihan makanan lagi dipengaruhi oleh geografi dan adat setempat.

Selari dengan pendapat itu, Norkumala (2013) dan Pauzi et al. (2018) mengatakan bahawa MS bukan hanya merujuk makanan yang dimakan oleh Nabi SAW dan disebut di dalam Quran, tetapi ia juga merujuk pada makanan di negara kita yang halal lagi baik. Hal ini akan memberatkan mereka yang ingin mengikuti apa yang dimakan Nabi SAW kerana makanan yang terdapat di negara Arab tidak terdapat di negara ini. Begitu juga, untuk membeli dan mendapatkannya nilainya agak tinggi seterusnya akan menyebabkan kesusahan bagi mereka yang tidak mampu. Adapun masyarakat Melayu, mereka sangat mementingkan sifat makanan seperti dingin, sejuk dan kering untuk disesuaikan dengan keadaan tubuh mereka (Hasan et al., 2020; Ramli dan Jamaludin, 2016). Hal ini kerana, bagi mereka sifat-sifat makanan akan menyebabkan sakit urat, berangin dan sakit tubuh badan jika tidak sesuai dengan keadaan tubuh badan.

Tambah Ramli dan Jamaludin (2016) dalam bab makan, masyarakat melayu terpengaruh dengan agama Islam. Mereka mengambil makanan berpandukan Quran dan Sunnah iaitu dengan menjauhkan yang haram dan mengambil yang Halal (Idris et al., 2019; Ramli & Jamaludin, 2016). Seperti yang dipetik dari Abdul Razak, makanan yang diambil oleh masyarakat Melayu ialah makanan yang mudah diperolehi dari sekeliling mereka dan makanan asasi mereka ialah beras (Idris et al., 2019). Begitu juga, kewujudan sumber laut dan tumbuhan yang sesuai ditanam berdasarkan iklim dan geografi negara ini juga membantu dalam meningkatkan citarasa masyarakat tempatan.

Sumber makanan yang ditekankan oleh Quran dan Sunnah ialah halal lagi baik (Abdul Halim et al., 2020; Basir et al., 2016; Syed Hassan & Baharuddin, 2021). Firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا

“Wahai sekalian manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik” (Al-Baqarah: 168)

Halal dari segi bahasa ialah dibenarkan. Manakala dari segi istilah sesuatu yang dibenarkan oleh syara'. Ibnu Kathir mengatakan bahawa MS ialah semua makanan yang terdapat di bumi kecuali terdapat dalil yang mengharamkannya (Awang, 2020). Menurut Qurtubi halal ialah mengelakkan sesuatu yang haram. Bagi Sa'di pula MS merujuk semua makanan yang halal merangkumi haiwan, bijirin dan semua yang terdapat di bumi (Mohamad & Khairuldin, 2018). Sementara baik bermaksud makanan yang tidak rosak, tidak bercampur dengan najis, sihat dan suci (Awang, 2020).

Mengikut 'uruf masyarakat Melayu, terdapat sebahagian makanan yang dianggap baik bagi sebahagian masyarakat dan tidak baik bagi sebahagian yang lain seperti belacan, tempoyak dan budu (Hasan et al., 2020; Ramli & Jamaludin, 2016). Sebahagian masyarakat tidak mengambilnya kerana kualiti dari segi bau dan sebahagian lagi menggemarinya disebabkan rasa yang sedap apabila dicampurkan dengan makanan yang lain. Terdapat juga makanan yang baik bagi sesetengah orang dan begitu juga sebaliknya kerana tahap kesihatan tubuh seperti daging. Seorang pengidap darah tinggi tidak boleh mengambilnya kerana akan membahayakan kesihatan tubuhnya.

Oleh itu, sesuatu makanan yang baik itu bergantung kepada keadaan dan diri seseorang. Justeru, konsep halal dan baik meliputi makanan yang bersih, suci, bermanfaat, tidak bahaya, tidak toxic, tidak syubhah, berkualiti, bernutrisi, diterima fitrah jiwa sejahtera dan sesuai untuk tubuh badan (Azhar & Ab Wahab, 2017; Mas'ad & Zainul Hisham, 2018; Mohamad & Khairuldin, 2018; Salamon et al., 2021; Wan Harun, 2016). Sumber makanan yang halal dan baik ini bukan hanya merujuk pada bahan mentah sahaja tetapi ia perlu dilihat dan dikira sehingga aspek penjualan. Begitu juga, ia juga dikira bagaimana sesuatu makanan diperolehi sama ada dibenarkan oleh syara' atau tidak (Lathifah, 2015).

### 3.2.2 Cara Pemakanan Menurut Quran dan Sunnah

Pemakanan Sunnah ialah cara, tabiat, kebiasaan, tertib dan aturan yang dikaitkan dengan gaya makan Nabi SAW menurut Quran dan Sunnah (Sujak et al., 2015). Quran dan Sunnah mengandungi panduan lengkap bagi setiap urusan dalam kehidupan. Dalam pengambilan makanan, Quran dan Sunnah melarang dari sifat berlebih-lebihan. Firman Allah SWT:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” (Al-A'raf: 31)

Ibn Qayyim berkata berdasarkan ayat ini, Allah memberi bimbingan kepada manusia untuk mengisi makanan dan minuman bagi menegakkan badan dengan kadar yang memberi manfaat kepada badan, jika melebihi had maka dikira sebagai berlebihan (Al-Basith, 2005),

seperti sabda Nabi SAW:

ما مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكْلَاتٍ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالَءَ، فَتَلَّتْ لَطْعَامَهُ، وَتَلَّتْ لَشْرَابِهِ، وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ

“Tiada tempat yang diisi oleh manusia lebih buruk daripada perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan tulang belakangnya. Namun, jika dia terpaksa (melebihinya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernafas.” (Riwayat Ahmad)

Menurut Nisa' (2016), kesan daripada perut yang penuh akan menyebabkan 6 perkara iaitu memberatkan badan yang dapat melemahkan kekuatan tubuh, keras hati, lemah daya ingatan dan kecerdasan berfikir, melemahkan tubuh dalam beribadah, menyebabkan mengantuk dan menguatkan dorongan syahwat. Maka dapat disimpulkan makanan yang berlebihan tidak memberi kebaikan kepada manusia.

Selain itu, Nabi SAW pernah melarang mencampuradukkan makanan-makanan sunnah, seperti sabda Nabi SAW:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يَخْلَطَ الزَّبِيبُ وَالتَّمْرُ وَالبَسْرُ وَالتَّمْرُ

“Nabi SAW melarang mencampur kismis dan buah tamar kering dan buah tamar muda dan basah” (riwayat Muslim)

Dalam kajian Ahmad (2019) yang mengutip pandangan Ibn Hajar dan Ibn Battal bahawa larangan ini bukan disebabkan memabukkan tetapi larangan secara umum terhadap percampuran antara kismis dan kurma. Larangan ini kerana sifat kismis dan kurma adalah sama dari segi kandungan gula, karbohidrat dan antioksidan. Justeru jika diambil secara bersama akan membahayakan kesihatan diri. Walaubagaimanapun, terdapat juga riwayat yang membenarkan percampuran. Menurut Izham et al. (n.d.), percampuran terbahagi kepada dua iaitu percampuran yang dibenarkan dan dilarang. Bagi Siti Sarah jika ingin melakukan percampuran, tujuannya mestilah untuk mengimbangi sifat yang terdapat dalam bahan-bahan tersebut. Selain itu, percampuran itu mestilah memberi manfaat kepada tubuh badan dan

percampuran itu tidak mendatangkan kemudharatan pada tubuh badan serta ia mestilah tidak memabukkan.

Di samping itu, Nabi SAW juga menggalakkan untuk mempelbagaikan makanan, makan apabila lapar dan tidak membazir. Tujuan mempelbagaikan makanan adalah untuk membekalkan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh, contohnya jika makan ayam hendaklah makan bersama sayur, buah atau masakan lain. Ini kerana, pola makanan terbaik adalah mengikut piramid makanan iaitu makan makanan yang mengandungi karbohidrat, protein, sayuran, vitamin, dan lemak.

Justeru, pemakanan berdasarkan Quran dan Sunnah ialah bersederhana, tidak berlebihan, tidak membazir, tidak mencampuradukkan makanan yang sama sifat, jarak waktu makan antara waktu makan yang lain dan mempelbagaikan makanan (Goje, 2020; Nengsih & Auliya, 2020; Norhaslinda et al., 2017; Parwanto, 2017; Rafaie et al., 2016; Yusoh et al., 2018; Ibrahim, 2015). Dapat difahami, bahawa sesuatu makanan yang ingin dikatakan sebagai MS bukan hanya merujuk pada makanan semata-mata tetapi ia juga merangkumi pemakanan Sunnah. Hal ini kerana, jika makanan itu baik tetapi pengambilannya melebihi keperluan akan mendatangkan penyakit kepada tubuh seperti obesiti.

### 3.2.3 Adab makan Nabi SAW

Meskipun makan yang dimakan adalah baik, tetapi jika memakan dengan cara yang tidak betul akan memudaratkan diri seperti makan dengan gelojoh. Nabi SAW sebagai contoh terbaik untuk diikuti dalam setiap aspek kehidupan termasuk aspek makanan. Nabi SAW seorang yang lemah-lembut dalam menjalani kehidupannya dan setiap yang dilakukan tersirat hikmah di sebaliknya. Disebabkan itu, setiap perkara yang dilakukan Nabi SAW, para sahabat akan berlumba-lumba untuk mencontohnya. Firman Allah SWT:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

“Demi sesungguhnya, adalah bagi kamu pada diri Rasulullah itu contoh ikutan yang baik, iaitu bagi orang yang sentiasa mengharap (keredaan) Allah dan (balasan baik) hari akhirat, serta ia pula menyebut dan mengingati Allah banyak-banyak (dalam masa susah dan senang)” (Al-Ahzab: 21)

Antara adab makan Nabi SAW yang disebutkan dalam kajian-kajian lepas ialah membasuh tangan sebelum dan selepas, makan dalam keadaan duduk, mengambil makanan yang berdekatan, tidak bersandar, makan menggunakan tiga jari, tidak meniup di dalam bekas minuman, minum dengan tiga kali tegukan, tidak makan makanan yang panas serta dingin, membaca basmalah sebelum makan dan bersyukur apabila setelah selesai makan (Hamadi, n.d.; Izham, 2018; Latif & Ab. Rahman, 2020; Muhammad, n.d.; Lathifa, 2015). Beradab ketika makan, sebelum dan selepasnya bertujuan untuk menjauhkan diri daripada penyakit dan mendekatkan diri kepada Allah serta mendapat redha-Nya.

Tangan yang dicuci sebelum makan akan menjauhkan kuman yang berada di tangan dari memasuki perut. Manakala mengambil makanan yang berdekatan, minum dengan tiga kali tegukan dan makan menggunakan tiga jari menunjukkan sikap tidak rakus dalam mengambil makanan. Dalam pada itu, makan makanan dan minuman yang panas boleh mengganggu system pencernaan dan merosakkan gigi (Lathifah, 2015). Nabi SAW juga melarang dari bernafas dalam bekas minuman sebagaimana sabda Nabi SAW:

عن ابن عباس رضي الله عنهما: أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه

“Daripada Ibnu Abbas r.a, dia berkata: bahawasanya Nabi SAW telah melarang bernafas dalam tempat air atau meniup ke dalamnya”. (Diriwayatkan oleh Tirmidzi)

Adab-adab makan yang dilakukan oleh Nabi SAW ini menunjukkan sikap rendah diri seorang hamba terhadap rezeki yang dikurniakan oleh Allah SWT. Menurut Umar (2015) aspek makan Nabi SAW merupakan salah satu perbuatan semulajadi manusia, jadi hukum bagi



mengikutinya adalah harus. Jika melakukannya untuk mengikut Nabi SAW akan mendapat ganjaran pahala dari Allah SWT.

Untuk memastikan kehidupan masyarakat yang sihat, mestilah dimulai dan dilatih dari kumpulan yang kecil iaitu keluarga. Dalam keluarga tugas mendidik anak-anak terletak di atas bahu ibu. Ibu digalakkan untuk mendidik anak mengikut panduan makanan dan pemakanan Quran dan Sunnah bermula dari menitik beratkan fizikal makanan dan diikuti cara serta adab makan. Didikan ini bukan sahaja dapat menjamin kesihatan keluarga yang sihat malah melahirkan dan membina insan yang baik budi pekerti. Ini kerana makanan boleh memberi kesan kepada hati. Apabila makan yang dimakan adalah halal lagi baik maka hati juga akan menjadi baik dan seterusnya membentuk peribadi zahir yang soleh. Seperti sabda Nabi SAW: “Ketahuilah pada jasad itu terdapat segumpal daging, jika baik baiklah seluruh jasadnya, jika buruk buruklah segala jasadnya. Ketahuilah bahawa ia adalah hati” (Diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim)

#### 4.0 Kesimpulan

Menerusi kajian ini, konsep makanan sunnah sangatlah luas. Istilah makanan sunnah boleh dikatakan merupakan sandaran kepada sifat dan ciri makanan yang terdapat dalam al-Quran dan Sunnah. Ia merangkumi fizikal makanan itu sendiri yang bertepatan dengan ajaran Quran dan Sunnah. Melalui makanan sahaja tidak dapat dikatakan bahawa itu makanan Sunnah jika pemakanannya menyebabkan seseorang ditimpa penyakit. Justeru, cara makan dan adabnya yang terdapat dalam al-Quran dan Sunnah juga perlu diterapkan untuk menjaga kualiti dan manfaat makanan tersebut. Walaubagaimanapun, untuk menyandarkan sesuatu kepada Sunnah perlulah diteliti dengan lebih mendalam.

Kajian ini mencadangkan untuk kajian yang akan datang agar membincangkan pemakanan Sunnah dari sudut saintifik. Selain itu, bagi pengusaha yang menggunakan makanan Sunnah Nabi SAW sebagai sumber-sumber utama bagi produk mereka, perlulah meneliti dan mengkaji terlebih dahulu jumlah kalori yang sesuai digunakan bagi setiap sumber tersebut. Sebagai panduan untuk menghasilkan makanan berasaskan makanan tersebut boleh merujuk kajian Hakimi Abdul Khairi et al. (2019) yang bertajuk “*Optimization of Sunnah Food-Based Cookies Formulation*”. Oleh itu, diharapkan kajian ini dapat memberi manfaat dan panduan kepada masyarakat dalam mengenalpasti konsep makanan sunnah.

#### Rujukan

Abdul Halim, A., Salaeh, A., Mohd Said, W., Syed Hassan, S. N., Zakaria, N., Mohd Amin, M. F., & Mohd Sobali, A. (2020). Pemahaman Hadith dalam Kalangan Masyarakat di Malaysia: Kajian Dalam Media Sosial di Malaysia. *Proceeding of the 7th International Prophetic Conference (SWAN) 2020*, 358–368.

Ahmad, K. (2019). Perspektif ilmu hadith dan nas terhadap makanan dan pemakanan Sunnah. *Seminar Kefahaman Islam Mengenai Makanan Sunnah Dan Makanan Modern*, 1–18. <https://www.ikim.gov.my/new-wp/wp-content/uploads/2019/11/KERTAS-2.pdf>

Akgün, S. D., & Öztürk, L. (2017). Cuisine and Dishes in Use During the Prophet Muhammed Era (A.D. 569-632). *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(4), 81–85. <https://doi.org/10.26417/ejis.v9i1.p81-85>

Al-Basith, M. I. (2005). Al-ghiza’ wa Al-taghziyah fi Dhau’ Al-Kitab wa Sunnah. *Majalah*

*Jam'ah Al-Qudus Al-Maftuhah Lil Abhats Wa Al-Dirasat*, 329–356.

Ariffin, M. F. M., Meerangani, K. A., Azid, M. A. A., & Rosele, M. I. (2020). Trend dan Kefahaman Masyarakat Muslim Terhadap Isu Produk Sunnah di Malaysia. *Journal of Ilmi*, 10, 14–30.

Awang, N. (2020). Konsep Halalan Tayyiban : Aspek Tayyib Dari Perspektif Keselamatan Makanan. *Journal of Islamic Economics and Law*, 1(1), 27–34.  
<http://jjiel.marsah.edu.my/index.php/jurnal/article/view/18/9>

Azhar, A., & Ab Wahab, H. (2017). Pentakrifan Halal Menurut Syara ' Dan Perundangan Di Malaysia : Satu Tinjauan. *Global Business and Social Entrepreneurship*, 3(5), 17–27.

Aziz, R. . (2018). *As-Siman fi Sunnah an-Nabawiyyah*. Universiti al-Bayt.

Basir, S. A., Othman, M. R., & Ahmad, K. (2016). Legal issues in sunnah food labeling. What's in a name? In Mohd Yakub @ Zulkifli Mohd Yusoff, K. Ahmad, & Monika @ Munirah Abd Razzak (Eds.), *Penyelidikan Tentang Makanan: Perspektif Nabawi dan Sainifik* (pp. 139–157). Jabatan al-Quran dan Hadis, UM.

Esma, W., Ahmad, W., & Ishak, H. (2021). Prinsip Pemahaman dan Pengamalan Makanan Sunnah The Principles of Understanding and Consumption Of Sunnah Food. *Jurnal Al-Turath*, 6(1), 56–68.

Goje, K. (2020). Irsyadat al-Sunnah Nabawiyah lil Usrah fi Majal Al-Tarbiyah As-Shihiyah. *Ma'alim Al-Quran Wa Al-Sunnah*, 16(2), 122–140.

Haji Ishak, M. S. Bin, Che Shari, N. F. B., Binti Yahya, S. N., & Mohamed Talmizi, S. N. B. (2013). Muslim Youths' Perception On Sunnah Diet: A survey on iium students. *Research Journal of Applied Sciences, Engineering and Technology*, 6(10), 1805–1812.  
<https://doi.org/10.19026/rjaset.6.3907>

Hakimi Abdul Khairi, A., Kormin, F., Alyani Zainol Abidin, N., Aini Fatimah Anuar, N., & Shafawati Mohd Shafiie, N. (2019). Optimization of Sunnah Food-Based Cookies Formulation. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 269, 1–7.  
<https://doi.org/10.1088/1755-1315/269/1/012004>

Hamadi, M. J. (n.d.). *Huda Nabi SAW fi Tanawul Al-Tha'am*.

Haris, A., & Kamarubahrin, A. F. (2020). A study of Malaysian Education and Purchasing Patterns on Prophetic Foods. In Mohd Yakub @ Zulkifli Mohd Yusoff, K. Ahmad, & Monika @ Munirah Abd Razzak (Eds.), *Penyelidikan Tentang Makanan Perspektif Nabawi dan Sainifik* (pp. 207–217). Jabatan al-Quran dan Hadis, UM.

Hasan, O. K., P Othman, N., Muhamad, S. N., & Abdullah, A. (2020). Terapi Pemakanan Menurut Pandangan Sheikh Abbas Kuta Karang: Kajian Awal Terhadap Kitab Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al-Hikmah (Nutritional Therapy According To Sheikh Abbas Kuta Karang: Early Research Based On Kitab Al-Rahmah Fi Al-Tib Wa Al-Hikmah). *UMRAN - International Journal of Islamic and Civilizational Studies*, 6(3–2), 13–24.  
<https://doi.org/10.11113/umran2020.6n3-2.418>

Idris, M. A. H., Ramli, M. A., & Abdul Niri, M. (2019). Kearifan Tempatan dalam Fiqh al-At'imah di Alam Melayu. *Jurnal Fiqh*, 16(1), 57–82.  
<https://doi.org/10.22452/fiqh.sp2019no1.3>

Iqbal, A. S. M., Jan, M. T., Muflih, B. K., & Jaswir, I. (2021). The Role of Prophetic Food in

The Prevention and Cure of Chronic Diseases: A Review of Literature. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(11), 366–375.

<https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i11.1144>

Izham, S. S. (2018). *Pemakanan Menurut Perspektif Fiqh Al-Hadith: Kajian Terhadap Pengusaha Produk Makanan*. Universiti Malaya.

Izham, S. S., Ahmad, K., & Yakub, M. (n.d.). *Aspek penyediaan pemakanan menurut perspektif fiqh*. 1–14.

Khadher Ahmad, Mohd Yakub @ Zulkifli Mohd Yusoff, Monika @ Munirah Abd Razzak, Siti Sarah Izham, & Mohd Farhan Md Ariffin. (2015). Salah faham terhadap istilah "makanan Sunnah dalam kalangan masyarakat Islam di Malaysia: Satu analisis. In *Salah Faham Sunnah : Isu dan Penyelesaian* (pp. 137–156).

[https://www.researchgate.net/publication/283348890\\_Salah\\_Faham\\_Terhadap\\_Istilah\\_Makanan\\_Sunnah\\_Dalam\\_Kalangan\\_Masyarakat\\_Islam\\_Di\\_Malaysia\\_Satu\\_Analisis](https://www.researchgate.net/publication/283348890_Salah_Faham_Terhadap_Istilah_Makanan_Sunnah_Dalam_Kalangan_Masyarakat_Islam_Di_Malaysia_Satu_Analisis)

Khairun, P., Bin, N., & Aripin, N. (2019). Makanan Sunnah dan Makanan Tambahan dari Perspektif Sains Kesihatan : Panduan Pemilihan dan Tatacara Pengamalan. *Kertas 14, November*.

Latif, M. A., & Ab. Rahman, S. (2020). Knowledge and Attitude on Halal Food and Islamic Eating Practices among Students of Universiti Malaysia Sabah. *Journal of Halal Industry & Services*, 3(1), 1–25. <https://doi.org/10.36877/jhis.a0000166>

Mas'ad, M. A., & Zainul Hisham, M. Z. F. (2018). Raw Food Consumption And Its Effects On Human Health: An Analysis Of Halalan Toyyiban Concept. *UMRAN - International Journal of Islamic and Civilizational Studies*, 5(2–1), 95–104.

<https://doi.org/10.11113/umran2018.5n2-1.312>

Mohamad, N. S., & Khairuldin, W. M. K. F. W. (2018). The Concept of Halalan Tayyiba in Food According to Mufassir. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(11), 902–909. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i11/4967>

Muhammad, R. J. (n.d.). *Eating and Drinking Conduct of Prophet Muhammad*. Al-Islam. Retrieved May 17, 2022, from <https://www.al-islam.org/message-thaqalayn/vol-14-no-2-summer-2013/eating-and-drinking-conduct-prophet-muhammad-m-r-jabbari/eating>

Nengsih, D., & Auliya, S. (2020). Perspektif Al-Quran Tentang Prinsip-Prinsip Konsumsi. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 45–59. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v2i1.2155>

Nisa', M. (2016). Porsi dan Nutrisi Makanan Muhammad SAW Kajian Hadis Teks dan Konteks. *Jurnal Living Hadis*, 1(2), 398–418.

Nor Aripin, K. N. (2019). Makanan Sunnah dan Makanan Tambahan dari Perspektif Sains Kesihatan : Panduan Pemilihan dan Tatacara Pengamalan. *Seminar Kefahaman Islam Mengenai Makanan Sunnah Dan Makanan Modern*, 1–14. <https://www.ikim.gov.my/new-wp/wp-content/uploads/2019/11/KERTAS-13.pdf>

Norhaslinda, R., Adzim M, K., & Norhayati, A. . (2017). Wonders of Halal and Balanced, Diet? Instructions. *Asian Journal of Medicine and Biomedicine*, 1(1), 24.

Omar, S. R., & Omar, S. N. (2018). Reviving the Authenticity of Prophetic ( Sunnah ) Drinks in Beverage Industry in Malaysia : a Review. *Journal of Fatwa Management and Research*, 505–520.

- Parwanto. (2017). Studi Penafsiran Ayat-Ayat Makanan Study on Interpretation of Verses Concerning Foods in Fathu Al-Qadir. *Al-Karima*, 1(2), 43–50.
- Pauzi, S. A., Yaakob, Z., & Khairuddin, W. H. (2018). Trend dan Sikap Masyarakat Terhadap Makanan Sunnah (Trends and Attitudes Community towards Sunnah Food ). *Fikiran Masyarakat*, 6(3), 124–128.
- Rafaie, H. A., Lothfy, F. A., Zainuddin, N. S., & Nor, A. M. (2016). Pemakanan Sunnah : Pembuktian dari Sudut Saintifik. *Konaka*, 174–179. file:///C:/Users/ICT/Downloads/8687-936-18057-1-10-20171107 (2).pdf
- Ramli, M. A., & Jamaludin, M. A. (2016). Budaya Makanan Dan Pemakanan Halal Dalam Kalangan Masyarakat Melayu Menurut Perspektif Islam. In Mohd Yakub @ Zulkifli Mohd Yusoff, K. Ahmad, & Monika @ Munirah Abd Razzak (Eds.), *Penyelidikan Tentang Makanan Perspektif Nabawi dan Saintifik* (pp. 195–206). Jabatan al-Quran dan Hadis, UM.
- Rohin, M. A. K., Sagar, H., & Ridzwan, N. (2020). Knowledge, attitude, and practice of prophetic food consumption among students of Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu. *International Food Research Journal*, 27(6), 1010–1018.
- Salamon, H. Bin, M Salbi, N., Rosman, A. S., & Rosli, M. R. (2021). Halalan Tayyiba: An Islamic Perspective on Healthy Food. *Revista Gestão Inovação e Tecnologias*, 11(2), 1001–1014. <https://doi.org/10.47059/revistageintec.v11i2.1732>
- Sujak, S. F., Md Soh, N. S., Md.Kasah, A., Syafiee, S. Z., P.Othman, N., Sulaiman, R., Uteh, N. F., & Zoolkefli, Z. (2015). Pemahaman Serta Pengamalan Makanan Sunnah dan Sunnah Pemakanan Warga Universiti Teknologi Mara (UITM) Johor Kampus Pasir Gudang. In H. Bahrom, S. S. Suyurno, & A. Q. Abdul Razak (Eds.), *1st International Islamic Heritage Conference* (pp. 335–345). Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UITM.
- Syed Hassan, S. N., & Baharuddin, F. N. (2021). Prophetic food in journal articles from 2015 until 2019: A bibliometric study. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development*, 6(35), 68–84. [www.jised.com](http://www.jised.com)
- Umar, A. (2015). *al-ahadits al-tsabitah fi Tha'am wa Syarab Nabi SAW Jam'an wa Takhrijan*.
- Wahid, A. (2021). *Benarkah Tiada Istilah Makanan Sunnah Dalam Islam ? “ Hanya Kejahilan Yang Diada- Adakan Untuk Melariskan Produk .”* Utusantv. <https://utusantv.com/2021/09/18/benarkah-tiada-istilah-makanan-sunnah-dalam-islam-hanya-kejahilan-yang-diada-adakan-untuk-melariskan-produk/>
- Wan Harun, M. A. (2016). Model Halālan Ṭayyibā Berdasarkan Tafsiran Istilah Sarjana Mufasir al-Quran. *Sains Humanika*, 8(3–2), 13–20. <https://doi.org/10.11113/sh.v8n3-2.959>
- Yusoh, F., Abdul Majid, M. N., & Musa, Z. ahar. M. (2018). Pemaknaan Penjagaan Kesihatan Berasaskan Amalan Gaya Hidup Sihat Rasulullah Saw : Analisis Nas-Nas Berkaitannya. *Isu-Isu Semasa Islam & Sains*, 761–777.
- Zuraira, L., Azlina, M. M., Wan Anisha, W. M., & Rafizah, K. (2017). Kajian Literatur: Manfaat Makanan Sunnah Dari Perspektif Islam. *International Academic Research Journal of Social Science*, 3(1), 172–178. [http://www.iarjournal.com/wp-content/uploads/IARJSS2017\\_1\\_172-178.pdf](http://www.iarjournal.com/wp-content/uploads/IARJSS2017_1_172-178.pdf)