

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Terkait Adab Makan Menurut Qur'an dan Sunnah pada Dewasa Muslim

Factors Associated with Eating Etiquette Based on Qur'an and Sunnah on Adult Moslem

Yustiyani¹, Ahmad Bilal Almagribi²

¹Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jl. Kertamukti No 5, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

²Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya, Jl. G. Obos Komplek Islamic Centre, Menteng, Kec. Jekan Raya, Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah, Indonesia
e-mail: yustiyani@uinjkt.ac.id

ABSTRACT



The purpose of this study was to determine the factors factors associated with knowledge, attitudes and behavior of the application of eating manners according to the Qur'an and Sunnah. This research is a quantitative study using a cross sectional study design. The inclusion criteria of the subject were adult moslem aged 19-59 years old, reside in urban area, and able to read and write. The subject were 111 education staff at the UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, South Tangerang City, Indonesia. The data collection was conducted by filling out an online questionnaire using Google Form application. Results shows that most of the respondents had a fairly good level of knowledge (75.7%), attitudes (53.2%), and behavior (55.9%) regarding eating etiquette according to the Qur'an and Sunnah. The level of education was related to the knowledge (p -value = 0.027), attitudes (p -value = 0.005), and behavior (p -value = 0.023) of respondents' eating etiquette. Marital status was related to respondents' attitudes on eating etiquette (p -value = 0.012). There is no relationship between respondents' knowledge and attitudes with their eating etiquette practice (p -value > 0.05). The university is recommended to provide education regarding eating etiquette according to the Qur'an and Sunnah, especially to employees with lower education level.

Keywords: Eating Etiquette, Practice, Qur'an, Sunnah

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan, sikap dan perilaku penerapan adab makan menurut Qur'an dan Sunnah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional study*. Kriteria inklusi sampel adalah dewasa muslim berusia 19-59 tahun, berdomisili di wilayah urban, dan mampu membaca dan menulis. Sampel penelitian terdiri atas 111 orang tenaga kependidikan di kampus UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Indonesia. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian angket secara online menggunakan *google form*. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan (75.7%), sikap (53.2%), dan perilaku (55.9%) yang cukup baik terkait adab makan menurut Qur'an dan sunnah. Tingkat pendidikan berhubungan dengan pengetahuan (p -value = 0.027), sikap (p -value = 0.005), dan perilaku (p -value = 0.023) responden terkait adab makan menurut Qur'an dan sunnah. Status pernikahan berhubungan dengan sikap responden terkait adab makan menurut Qur'an dan sunnah (p -value = 0.012). Tidak ada hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku responden terkait adab makan menurut Qur'an dan sunnah (p -value > 0.05). Disarankan kepada pihak universitas untuk memberikan edukasi terkait adab makan menurut Qur'an dan sunnah terutama kepada pegawai dengan tingkat pendidikan SMA ke bawah.

Kata Kunci: Adab Makan, Perilaku, Al-Qur'an, Sunnah

FIRST RECEIVED: 2023-12-11	REVISED: 2024-11-08	ACCEPTED: 2024-11-08	PUBLISHED: 2025-04-07
 https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22(1).15279		Corresponding Author: Yustiyani	
		AJAIP is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International	Published by UIR Press

PENDAHULUAN

Makan dan minum adalah kebutuhan dasar manusia yang penting. Aktivitas makan dan minum bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi manusia agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Di Indonesia, anjuran pola makan diatur dalam Pedoman Gizi Seimbang (KEMENKES, 2014). Prinsip Pedoman Gizi Seimbang ini pada dasarnya mengatur keseimbangan pemasukan dan pengeluaran zat gizi ke dalam tubuh, pembiasaan perilaku hidup bersih dan aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan.

Pola makan yang tidak baik dan berlebihan telah terbukti sebagai faktor predisposisi bagi munculnya masalah gizi seperti obesitas (Endalifer & Diress, 2020). Apabila tidak dicegah segera, obesitas akan berkembang menjadi berbagai masalah Kesehatan seperti penyakit hipertensi, kardiovaskular, diabetes mellitus, kanker (Safaei et al., 2021; Seravalle & Grassi, 2017). Selain itu, obesitas juga menimbulkan munculnya infertilitas baik pada perempuan maupun laki-laki (Broughton & Moley, 2017; Du Plessis et al., 2010). Obesitas juga menyebabkan berbagai komplikasi kehamilan seperti keguguran, premature, diabetes melitus gestasional dan preeklampsia (Alwash et al., 2021; Meldrum et al., 2017). Penyakit-penyakit di atas umumnya merupakan penyakit kronis, yaitu penyakit yang terjadi akibat paparan dalam jangka waktu lama dan umumnya terjadi pada orang yang telah dewasa.

Allah SWT telah memerintahkan ummat Muslim di dalam Al-Qur'an agar memperhatikan makannya. Setidaknya terdapat 124 ayat dalam Al-Quran yang menjelaskan tentang makanan dan 35 ayat yang menjelaskan tentang minuman (Puspitasari, 2022). Salah satu ayat yang membahas tentang hal ini adalah perintah untuk tidak berlebih-lebihan dalam hal makan dan minum yang termaktub dalam QS Al-A'raf ayat 31.

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَ زَيْنَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ؕ

Artinya: “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

Tafsir Kementerian Agama mengenai ayat ini menyatakan bahwa Allah telah menyediakan makanan dan minuman bagi manusia. Selanjutnya Allah memerintahkan kepada manusia untuk memakan dan meminum sesuai selera apa saja yang halal, baik dan bergizi. Meskipun demikian perlu diperhatikan untuk tidak berlebihan dalam makan dan minum karena Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan dalam hal apa pun (KEMENAG, 2022). Berlebih-lebihan dalam makan dan minum telah terbukti menjadi penyebab berbagai masalah kesehatan (Endalifer & Diress, 2020).

Selain itu, dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad, Tirmidzi, dan Ibnu Majah yang berbunyi: “Dari Al-Miqdam bin Ma’dikarib radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Tidak ada tempat yang lebih jelek daripada memenuhi perut anak Adam. Cukup anak Adam mengonsumsi yang dapat menegakkan tulangnya. Jika memang menjadi suatu keharusan untuk diisi, maka sepertiga untuk makannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya”.

Hal di atas menunjukkan betapa pentingnya menjaga adab makan dan minum bagi seorang muslim sesuai dengan anjuran Allah dan sunnah Rasul-Nya. *Review* yang dilakukan oleh Toda dan Morimoto menyimpulkan bahwa muslim yang mengikuti gaya hidup sesuai ajaran Islam kemungkinan memiliki gaya hidup yang baik (Toda & Morimoto, 2001).

Lawrence Green dalam teori *Precede-Proceed* menjelaskan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang adalah faktor predisposisi, yaitu karakteristik seseorang yang memungkinkan terjadinya suatu perilaku, antara lain karakteristik sosiodemografi, pengetahuan, dan sikap (Notoatmodjo, 2017). Berdasarkan teori ini, memiliki pengetahuan dan sikap yang baik merupakan salah satu prasyarat bagi seseorang untuk memiliki perilaku yang juga baik, termasuk kaitannya dengan adab makan dan minum menurut Islam. Meskipun demikian, belum ada penelitian sejenis yang secara lugas meneliti tentang hubungan antara pengetahuan dan sikap seseorang dengan perilakunya terkait adab makan menurut Quran dan Sunnah.

Zhou dan kolega menjelaskan bahwa budaya dan kepercayaan memiliki peran yang penting dalam pemilihan dan konsumsi makanan (Zhou et al., 2020). Adanya perintah yang berkaitan dengan adab makan dan minum dalam Quran dan Hadis dapat menjadi landasan bagi perilaku sehari-hari seorang muslim dalam memilih dan mengonsumsi makanannya, khususnya bagi mereka yang telah dewasa atau mukallaf. Seseorang yang telah dewasa atau mukallaf dicirikan sebagai orang yang berakal dan memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu atas dasar kemauannya sendiri. Dalam hal ini, seorang dewasa muslim seharusnya memiliki pengetahuan yang memadai terkait dengan adab makan dan minum dalam Quran dan Hadis agar dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang juga seringkali berkaitan dengan karakteristik sosiodemografinya. *Review* sistematis yang dilakukan oleh Barbosa dkk menunjukkan bahwa usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, dan pendapatan keluarga berhubungan dengan tingkat pengetahuan terkait pola makan (Barbosa et al., 2016).

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan, sikap dan perilaku penerapan adab makan menurut Qur'an dan Sunnah pada dewasa muslim. Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan terkait dengan penerapan adab makan menurut Quran dan Sunnah di kalangan ummat Muslim. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan atas hibah BLU tahun 2023 oleh Pusat Penelitian dan Penerbitan LP2M UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

METODE PENELITIAN

Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional study*. Penelitian dilakukan pada bulan September hingga November 2023. Responden penelitian adalah tenaga kependidikan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjumlah 111 orang dengan kriteria dewasa (usia 19-59 tahun), beragama Islam, serta dapat membaca dan menulis. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan No Un.01/F.10/KP/01/1/KE.SP/10/08.008/2023.

Variabel penelitian terdiri atas karakteristik (usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, besar keluarga, dan status pernikahan), serta pengetahuan, sikap dan perilaku terkait dengan adab makan menurut Quran dan Sunnah. Variabel pengetahuan, sikap dan perilaku diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan berdasarkan penelusuran literatur terkait dengan adab makan yang tercantum dalam Quran dan Sunnah yang menyangkut perintah memakan makanan halal dan thayyib, menghindari makanan yang diharamkan, makanan yang diharamkan, perintah untuk makan secukupnya, adab-adab terkait makan dan minum seperti

berdoa sebelum dan sesudah makan, menggunakan tangan kanan saat makan, makan bersama-sama dari satu wadah, mengambil makanan yang terdekat, menjilat sisa makanan di jari-jari, tidak menyisakan makanan, berhenti makan sebelum terlalu kenyang, dan tidak mengomentari makanan yang tidak disukai.

Kuesioner untuk variabel pengetahuan terdiri atas 16 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Jawaban benar dinilai 1 dan jawaban salah dinilai 0. Variabel sikap terdiri atas 10 butir pertanyaan berskala likert dengan skor 1-4 dengan kategori sangat tidak setuju (skor 1), tidak setuju (skor 2), setuju (skor 3), dan sangat setuju (skor 4). Variabel perilaku terdiri atas 15 butir pertanyaan berskala likert dengan skor 1-4 dengan kategori tidak pernah (skor 1), jarang (skor 2), sering (skor 3), dan selalu (skor 4). Total skor pengetahuan, sikap dan perilaku dihitung dengan menjumlahkan skor dari masing-masing butir pertanyaan.

Pengumpulan data dilakukan dengan meminta responden mengisi angket daring menggunakan *google form*. Analisis data dilakukan menggunakan software RStudio Ver. 2023.09.1+494. Seluruh data disajikan secara deskriptif. Data hubungan antara variabel karakteristik, pengetahuan, sikap, dan perilaku dianalisis secara bivariat menggunakan uji *chi square* dan *odds ratio* (OR). Hubungan antara variabel dependen dan independen dinilai signifikan apabila $p\text{-value} < 0.05$. Nilai OR di bawah angka 1 dikategorikan sebagai faktor protektif, sementara nilai OR di atas angka 1 dikategorikan sebagai faktor risiko.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sosiodemografi Responden

Hasil penelitian terkait karakteristik sosiodemografi disajikan dalam Tabel 1. Sebagian besar responden berusia 19-44 tahun atau dewasa awal (62.7%), berjenis kelamin laki-laki (59.5%), dan merupakan lulusan perguruan tinggi (72.1%). Lebih dari empat perlima responden memiliki status menikah (81.1%) dengan anggota keluarga ≤ 4 orang (74.8%).

Tabel 1. Karakteristik Sosiodemografi Responden

Variabel	n	%
Usia		
Dewasa akhir (45-59 tahun)	41	37.3
Dewasa awal (19-44 tahun)	69	62.7
Jenis kelamin		
Laki-laki	66	59.5
Perempuan	45	40.5
Tingkat pendidikan		
Rendah (SMA ke bawah)	31	27.9
Tinggi (perguruan tinggi)	80	72.1
Besar keluarga		
Kecil (≤ 4 orang)	83	74.8
Besarnya (> 4 orang)	28	25.2
Status pernikahan		
Menikah	90	81.1
Belum menikah/janda/duda	21	18.9

Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku terkait Adab Makan Menurut Quran dan Sunnah

Pengetahuan diawali dengan proses penginderaan oleh mata, hidung, telinga, dan sebagainya sehingga seseorang menjadi tahu akan suatu objek (Notoatmodjo, 2017). Rata-rata total skor pengetahuan responden adalah 9.9 ± 2.2 . Berdasarkan klasifikasi tingkat pengetahuan menurut Arikunto (2018), sebagian besar responden memiliki tingkat

pengetahuan terkait dengan adab makan menurut Quran dan Sunnah yang cukup baik (75.7%).

Notoatmodjo (2017) menjelaskan bahwa sikap sebagai respons seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang sifatnya cenderung tertutup atau tidak selalu tampak dari luar. Sikap melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan, misalnya senang-tidak senang atau setuju-tidak setuju terhadap suatu objek/hal. Dalam penelitian ini, sikap mengacu pada setuju atau tidaknya seseorang terhadap beberapa pernyataan yang menunjukkan adab makan menurut Quran dan Sunnah. Variabel sikap dikategorikan menjadi baik dan kurang baik berdasarkan nilai median skor. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (53.2%) memiliki sikap yang baik atau cenderung menyetujui adab makan menurut Quran dan Sunnah.

Tabel 2. *Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Terkait Adab Makan Menurut Quran dan Sunnah*

Variabel	n	%
Tingkat pengetahuan		
Cukup ($\geq 56\%$)	84	75.7
Kurang ($< 56\%$)	27	24.3
Sikap		
Baik (skor ≥ 33)	59	53.2
Kurang baik (skor < 33)	52	46.8
Perilaku		
Baik (skor ≥ 50)	62	55.9
Kurang baik (skor < 50)	49	45.1

Variabel perilaku dikategorikan menjadi baik dan kurang baik berdasarkan nilai median skor. Berdasarkan Tabel 2, lebih dari separuh responden memiliki perilaku (55.9%) yang baik atau menjalankan Sebagian besar adab makan menurut Quran dan Sunnah.

Hubungan Karakteristik dengan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku terkait Adab Makan Menurut Quran dan Sunnah

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berhubungan signifikan dengan tingkat pengetahuan terkait adab makan menurut Quran dan Sunnah ($p\ value = 0.027$). Berdasarkan analisis OR, responden dengan pendidikan tinggi (minimal diploma) 2.709 kali lebih mungkin memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan responden dengan pendidikan SMA ke bawah.

Tabel 3. *Hubungan Karakteristik Responden dengan Pengetahuan Terkait Adab Makan Menurut Quran dan Sunnah*

Variabel	$p\ value$	OR (95% CI)
Usia	0.637	0.807 (0.331 – 2.018)
Jenis kelamin	0.184	0.542 (0.201 – 1.351)
Tingkat pendidikan	0.027	2.709 (1.067 – 6.869)
Besar keluarga	0.152	0.449 (0.118 – 1.336)
Status pernikahan	0.285	1.753 (0.585 – 4.903)

Hasil penelitian ini sejalan dengan sistematik *review* yang dilakukan oleh Barbosa dan kolega (Barbosa et al., 2016). Lebih lanjut Barbosa menyarankan agar program edukasi dilakukan terutama bagi masyarakat dengan tingkat pendidikan lebih rendah agar memiliki pengetahuan yang lebih baik. Program edukasi dalam bentuk penyuluhan kepada pegawai

terkait informasi adab makan menurut Quran dan Sunnah dapat diberikan oleh pihak universitas sebagai bentuk pembinaan kepada para karyawan.

Tabel 4 menunjukkan bahwa sikap responden terhadap adab makan menurut Quran dan Sunnah berhubungan signifikan dengan tingkat pendidikan (p value = 0.005) dan status pernikahan (p value = 0.012). Responden yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi berpeluang 3.987 kali memiliki sikap yang baik terhadap adab makan menurut Quran dan Sunnah. Responden yang menikah memiliki peluang 3.493 kali untuk memiliki sikap yang baik terhadap adab makan menurut Quran dan Sunnah. Hal ini menguatkan temuan dari penelitian terdahulu yang menyimpulkan adanya hubungan antara tingkat pendidikan (Wahed et al., 2020) dan status pernikahan (Al-Hanawi et al., 2020) dengan sikap yang positif.

Tabel 4. Hubungan Karakteristik Responden dengan Sikap Terkait Adab Makan Menurut Quran dan Sunnah

Variabel	p value	OR (95% CI)
Usia	0.134	0.557 (0.251 – 1.216)
Jenis kelamin	0.675	0.851 (0.393 – 1.831)
Tingkat pendidikan	0.005	3.987 (1.656 – 10.311)
Besar keluarga	0.071	0.44 (0.172 – 1.087)
Status pernikahan	0.012	3.493 (1.277 – 10.774)

Hubungan antara karakteristik responden dengan perilaku terkait adab makan menurut Quran dan Sunnah disajikan dalam Tabel 5. Tingkat pendidikan berhubungan signifikan dengan perilaku makan dan minum responden. Responden yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi berpeluang 2.604 kali lebih besar untuk menerapkan adab makan sesuai dengan Quran dan Sunnah. Sebuah studi di Malaysia menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam mempraktikkan adab makan sesuai sunnah antara kelompok yang berpendidikan lebih tinggi dan lebih rendah. Beberapa aspek adab makan sunnah yang dibahas dalam studi ini antara lain adalah berdoa sebelum makan, mencuci tangan sebelum makan, menjilat jari-jari setelah makan, berdoa setelah makan, duduk di lantai dengan kaki kanan ditekuk ke dada, dan berbagi makanan dari piring (wadah) besar (Bakar & Rahim, 2021).

Tabel 5. Hubungan Karakteristik Responden dengan Perilaku Terkait Adab Makan Menurut Quran dan Sunnah

Variabel	p value	OR (95% CI)
Usia	0.663	1.185 (0.542 – 2.622)
Jenis kelamin	0.958	1.020 (0.471 – 2.202)
Tingkat pendidikan	0.023	2.604 (1.115 – 6.298)
Besar keluarga	0.470	1.367 (0.571 – 3.278)
Status pernikahan	0.398	1.497 (0.568 – 3.992)

Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku terkait Adab Makan Menurut Quran dan Sunnah

Pengetahuan dan sikap yang baik umumnya diasosiasikan dengan perilaku yang lebih baik, sebagaimana dibuktikan dalam beberapa penelitian terdahulu (Al-Hanawi et al., 2020; Saeidlou et al., 2016). Meskipun demikian, penelitian ini tidak menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku terkait adab makan menurut Quran dan Sunnah (Tabel 6).

Tabel 6. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Responden dengan Perilaku Terkait Adab Makan Menurut Quran dan Sunnah

Variabel	p value	OR (95% CI)
Pengetahuan	0.630	1.236 (0.509 – 2.988)
Sikap	0.986	1.006 (0.471 – 2.147)

Menurut pendapat Kelly dan Barker, salah satu penjelasan atas fenomena ini adalah bahwa memiliki pengetahuan dan informasi tidak serta-merta mengubah perilaku seseorang. Perubahan lebih mungkin terjadi apabila individu tersebut telah mengalami konsekuensi yang bersifat akut dan berdampak besar bagi hidupnya (Kelly & Barker, 2016). Sebuah studi di Inggris menyimpulkan bahwa bagi masyarakat dengan tingkat pendidikan relatif rendah, faktor-faktor lain juga dapat mempengaruhi perilaku pemilihan makanan seseorang, seperti persepsi terhadap harga makanan, kesempatan untuk memakan kudapan/*snack*, kebutuhan untuk menghindari makanan terbuang mubazir, serta keterbatasan dalam keterampilan mengolah makanan menjadi alasan yang menghalangi mereka untuk memilih makanan yang lebih sehat (Barker et al., 2008).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu tidak mengidentifikasi apakah responden bersekolah di sekolah berbasis agama Islam atau umum, sehingga tidak dapat mengambil kesimpulan apakah pengetahuan terkait adab makan diperoleh dari proses pendidikan agama sebelumnya pada masa sekolah. Selain itu penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam menginventaris keseluruhan adab dan perilaku makan yang sesuai dengan Quran dan Sunnah. Secara umum manusia diperintahkan untuk makan dan minum yang halal dan bermanfaat bagi tubuh (*thayyib*) serta melarang sikap berlebih-lebihan (KEMENAG, 2022). Akan tetapi, interpretasi atas sikap berlebih-lebihan dapat berbeda-beda antar individu dan sulit menentukan ukuran yang objektif. Demikian pula interpretasi atas hadis nabi Muhammad yang diriwayatkan oleh Ahmad, Tirmidzi, dan Ibnu Majah sebagai berikut.

“Dari Al-Miqdam bin Ma’dikarib radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Tidak ada tempat yang lebih jelek daripada memenuhi perut keturunan Adam. Cukup keturunan Adam mengonsumsi yang dapat menegakkan tulangnya. Kalau memang menjadi suatu keharusan untuk diisi, maka sepertiga untuk makannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya.” (HR. Ahmad, 4:132; Tirmidzi, no. 2380; Ibnu Majah, no. 3349)”.

Volume perut atau lambung orang dewasa bervariasi dan dipengaruhi oleh indeks massa tubuh, kebiasaan makan, kondisi pengosongan usus, dan jenis kelamin (Karnul & Murthy, 2022). Individu yang memiliki status gizi kurang dan kebiasaan makan yang buruk memiliki volume lambung yang lebih kecil. Laki-laki cenderung memiliki ukuran lambung yang lebih besar dibandingkan perempuan. Kapasitas lambung manusia dewasa adalah sekitar 1500 ml (Standring, 2021). Merujuk pada hadis di atas, maka volume makanan dan minuman yang masuk ke perut seorang dewasa dalam satu waktu masing-masing kurang lebih sebanyak 500 ml dan menyisakan 500 ml untuk udara. Hal ini dapat menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya dalam mengukur volume makanan dan minuman yang benar-benar dikonsumsi oleh responden. Pengukuran volume makanan dan minuman yang relatif akurat dapat dilakukan menggunakan penilaian konsumsi pangan seperti *food weighing* (Supriasa et al., 2020).

SIMPULAN

Pendidikan tinggi berhubungan dengan pengetahuan, sikap dan perilaku yang baik terkait dengan adab makan menurut Quran dan Sunnah. Status menikah responden berhubungan dengan sikap yang baik. Pengetahuan dan sikap tidak berhubungan dengan perilaku terkait adab makan menurut Quran dan Sunnah. Disarankan kepada pihak universitas untuk memberikan pembinaan terhadap tenaga kependidikan terkait dengan adab makan menurut Quran dan Sunnah, khususnya bagi staf dengan tingkat pendidikan rendah dan telah menikah. Penelitian lebih lanjut disarankan dapat mengukur volume makanan responden misalnya menggunakan metode *food weighing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hanawi, M. K., Angawi, K., Alshareef, N., Qattan, A. M. N., Helmy, H. Z., Abudawood, Y., Alqurashi, M., Kattan, W. M., Kadasah, N. A., Chirwa, G. C., & Alsharqi, O. (2020). Knowledge, Attitude and Practice Toward COVID-19 Among the Public in the Kingdom of Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00217>
- Alwash, S. M., McIntyre, H. D., & Mamun, A. (2021). The association of general obesity, central obesity and visceral body fat with the risk of gestational diabetes mellitus: Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Obesity Research & Clinical Practice*, 15(5), 425–430. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2021.07.005>
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan* (3rd ed.). Bumi Aksara.
- Bakar, I. A., & Rahim, R. A. (2021). The Evaluation of Sunnah and Non-Sunnah Eating Manners among Young Muslim Generation and Their Effects on Comfort Practices and Satiety Level: Case Study in Kuantan, Pahang. *Journal of Hadith Studies*, 6(1), 52–60.
- Barbosa, L. B., Vasconcelos, S. M. L., Correia, L. O. dos S., & Ferreira, R. C. (2016). Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(2), 449–462. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015212.20182014>
- Barker, M., Lawrence, W., Skinner, T., Haslam, C., Robinson, S., Inskip, H., Margetts, B., Jackson, A., Barker, D., Cooper, C., & the Food Choice Group, U. of S. (2008). Constraints on food choices of women in the UK with lower educational attainment. *Public Health Nutrition*, 11(12), 1229–1237. <https://doi.org/10.1017/S136898000800178X>
- Broughton, D. E., & Moley, K. H. (2017). Obesity and female infertility: potential mediators of obesity's impact. *Fertility and Sterility*, 107(4), 840–847. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2017.01.017>
- Du Plessis, S. S., Cabler, S., McAlister, D. A., Sabanegh, E., & Agarwal, A. (2010). The effect of obesity on sperm disorders and male infertility. *Nature Reviews Urology*, 7(3), 153–161. <https://doi.org/10.1038/nrur.2010.6>
- Endalifer, M. L., & Diress, G. (2020). Epidemiology, Predisposing Factors, Biomarkers, and Prevention Mechanism of Obesity: A Systematic Review. *Journal of Obesity*, 2020, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2020/6134362>
- Karnul, A. M., & Murthy, C. K. (2022). A Study of Variations of the Stomach in Adults and Growth of the Fetal Stomach. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.28517>
- Kelly, M. P., & Barker, M. (2016). Why is changing health-related behaviour so difficult? *Public Health*, 136, 109–116. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.03.030>
- KEMENAG. (2022). *Tafsir QS Al-A'raf*. Kementerian Agama RI. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/7?from=31&to=206>

- KEMENKES. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf
- Meldrum, D. R., Morris, M. A., & Gambone, J. C. (2017). Obesity pandemic: causes, consequences, and solutions—but do we have the will? *Fertility and Sterility*, 107(4), 833–839. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2017.02.104>
- Notoatmodjo, S. (2017). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Puspitasari, R. (2022). Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan). *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan*, 8(1), 133–163. <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>
- Saeidlou, S. N., Babaei, F., & Ayremlou, P. (2016). Nutritional Knowledge, Attitude and Practice of North West Households in Iran: Is Knowledge likely to Become Practice? *Maedica*, 11(4), 286–295.
- Safaei, M., Sundararajan, E. A., Driss, M., Boulila, W., & Shapi'i, A. (2021). A systematic literature review on obesity: Understanding the causes & consequences of obesity and reviewing various machine learning approaches used to predict obesity. *Computers in Biology and Medicine*, 136, 104754. <https://doi.org/10.1016/j.combiomed.2021.104754>
- Seravalle, G., & Grassi, G. (2017). Obesity and hypertension. *Pharmacological Research*, 122, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2017.05.013>
- Standring, S. (2021). *Gray's Anatomy The Anatomical basis of Clinical Practice* (42nd ed.). Elsevier.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2020). *Penilaian Status Gizi* (2nd ed.). Penerbit EGC.
- Toda, M., & Morimoto, K. (2001). Health practice in Islam —The cultural dependence of the lifestyle formation—. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 5(4), 131–133. <https://doi.org/10.1007/BF02918287>
- Wahed, W. Y. A., Hefzy, E. M., Ahmed, M. I., & Hamed, N. S. (2020). Assessment of Knowledge, Attitudes, and Perception of Health Care Workers Regarding COVID-19, A Cross-Sectional Study from Egypt. *Journal of Community Health*, 45(6), 1242–1251. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00882-0>
- Zhou, M., Zhang, N., Zhang, M., & Ma, G. (2020). Culture, eating behavior, and infectious disease control and prevention. *Journal of Ethnic Foods*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s42779-020-00076-y>