

## MENANAMKAN NILAI PENDIDIKAN MELALUI HADIS: KEUTAMAAN MENGONSUMSI BUAH SEBELUM MAKANAN UTAMA

**Aliyah Kamila Fitri**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

[aliyah\\_kamila\\_fitri@radenfatah.ac.id](mailto:aliyah_kamila_fitri@radenfatah.ac.id)

**Muhammad Mirzan**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

[MUHAMMAD.MIRZAN@radenfatah.ac.id](mailto:MUHAMMAD.MIRZAN@radenfatah.ac.id)

**Abstract:** Pendidikan berbasis nilai-nilai Islam memainkan peran penting dalam membentuk karakter individu yang sesuai dengan ajaran agama. Salah satu kebiasaan yang diajarkan dalam Islam adalah anjuran mengonsumsi buah sebelum makanan utama, sebagaimana tersirat dalam beberapa hadis Nabi Muhammad SAW. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis keutamaan kebiasaan tersebut dari perspektif hadis dan relevansinya dengan pendidikan kesehatan serta pembentukan karakter Islami. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Data primer berupa hadis-hadis Nabi yang relevan dengan tema ini dianalisis secara tekstual dan kontekstual. Selain itu, digunakan data sekunder berupa tafsir hadis dari kitab-kitab klasik dan kontemporer, serta kajian ilmiah terkait manfaat kesehatan dari konsumsi buah sebelum makanan utama. Hasil kajian menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi buah sebelum makanan utama tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan yang signifikan, seperti membantu proses pencernaan dan mengoptimalkan penyerapan nutrisi. Dari perspektif pendidikan nilai, praktik ini mencerminkan adab Islami yang diajarkan Nabi, seperti kesederhanaan, penghormatan terhadap tubuh sebagai amanah Allah, dan pentingnya bersyukur atas nikmat makanan. Selain itu, artikel ini menyoroti bagaimana kebiasaan ini dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan karakter berbasis Islam untuk membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan spiritual secara bersamaan. Artikel ini memberikan kontribusi bagi pengembangan pendidikan Islam melalui pendekatan holistik yang menghubungkan ajaran agama dengan prinsip-prinsip kesehatan modern. Temuan ini relevan bagi pendidik, orang tua, dan masyarakat umum dalam menanamkan nilai-nilai Islami secara praktis dalam kehidupan sehari-hari.

**Keywords:** Buah, Hadis, Keutamaan, Mengonsumsi, Pendidikan.

## PENDAHULUAN

Pendidikan berbasis nilai-nilai Islam memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki karakter yang kuat dan berlandaskan pada ajaran agama. Dalam perspektif Islam, pendidikan tidak hanya berorientasi pada aspek duniawi, tetapi juga mencakup dimensi ukhrawi.<sup>1</sup> Salah satu aspek yang menarik perhatian dalam pendidikan berbasis nilai Islami adalah pengajaran kebiasaan hidup yang sesuai dengan tuntunan Nabi Muhammad SAW, termasuk kebiasaan dalam pola makan.

Islam sebagai agama yang sempurna memberikan panduan untuk seluruh aspek kehidupan, termasuk bagaimana umat Islam seharusnya menjaga pola makan. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

*Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu. (QS. Al-Baqarah: 168)*

Ayat ini menegaskan pentingnya memperhatikan kehalalan dan kualitas makanan yang dikonsumsi, yang juga mencakup tata cara konsumsi yang mendukung kesehatan fisik dan spiritual.<sup>2</sup> Salah satu kebiasaan yang dianjurkan dalam Islam adalah memulai makan dengan sesuatu yang ringan dan mudah dicerna, seperti buah-buahan. Kebiasaan ini sesuai dengan sunnah Nabi Muhammad SAW yang tercermin dalam beberapa hadis. Salah satu hadis yang sering dikutip terkait pola makan adalah:

وَعَنْ سَلْمَانَ بْنِ عَامِرٍ الْأَصْبَغِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيَفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيَفْطِرْ عَلَى مَاءٍ، فَإِنَّهُ طَهُورٌ

*Apabila salah seorang dari kalian akan berbuka puasa, maka hendaklah ia berbukadengan kurma, karena kurma itu mengandung keberkahan. Jika ia tidak menemukannya, maka berbukalah dengan air, karena air itu suci. (HR. Abu Dawud, At-Tirmidzi)*

Hadis ini menunjukkan bagaimana Nabi Muhammad SAW memberikan panduan untuk memulai makan, dalam hal ini berbuka puasa, dengan makanan yang ringan, seperti kurma. Hikmah di balik anjuran ini tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga terbukti secara ilmiah bahwa kurma mengandung gula

<sup>1</sup> Universitas Islam and Zainul Hasan, "Pendidikan Dalam Perspektif Islam Dan Peranannya Dalam Membina Kepribadian Islami," *Bahtsuna: Jurnal Pendidikan Islam* 6(1), 6, no. 1 (2024): 1-15.

<sup>2</sup> Novi Jayanti, "STUDI TEMATIK HALĀLAN THAYYIBAN TERHADAP QS.AL- BAQARAH AYAT 168 DAN QS. AL-MĀ'IDAH AYAT 88 DALAM TAFSIR AL-MUNIR KARYA WAHBAH AL-ZUHAILI," *Skripsi Universitas Islam Negeri Mataram*, 2021.

alami yang mudah dicerna, memberikan energi instan, dan membantu mempersiapkan sistem pencernaan untuk menerima makanan berikutnya.<sup>3</sup>

Selain itu, terdapat riwayat lain yang menyebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW juga mempraktikkan kebiasaan memakan buah-buahan. Misalnya, disebutkan bahwa beliau menyukai anggur, delima, dan berbagai buah lainnya. Hal ini mencerminkan kecintaan beliau terhadap makanan yang alami dan bergizi, yang sesuai dengan fitrah manusia.

Di sisi lain, manfaat kesehatan dari kebiasaan ini semakin dikuatkan oleh penelitian ilmiah. Mengonsumsi buah sebelum makanan utama diketahui dapat membantu proses pencernaan, meningkatkan penyerapan nutrisi, dan menjaga keseimbangan kadar gula darah. Dalam pendidikan karakter Islami, kebiasaan ini juga dapat menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai kesederhanaan, kesyukuran, dan penghormatan terhadap tubuh sebagai amanah dari Allah SWT.

Namun, di era modern, banyak umat Islam yang mulai meninggalkan kebiasaan ini karena pengaruh gaya hidup yang serba praktis. Kehadiran makanan instan dan pola makan yang tidak sehat menjadi tantangan besar bagi masyarakat dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual.<sup>4</sup> Pendidikan karakter Islami, khususnya melalui pola makan yang sesuai dengan sunnah Nabi, menjadi salah satu cara untuk mengatasi tantangan ini.

Selain itu, praktik mengonsumsi buah sebelum makanan utama mencerminkan adab Islami yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. Dalam pendidikan karakter berbasis Islam, kebiasaan ini dapat menjadi bagian dari pelajaran adab sehari-hari. Sebagaimana hadis berikut:

عن المقدام بن معدي كرب رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يُقِمِّنْ صُلْبَهُ، فإن كان لا محالة، فثَلثَ لُطْعَمَهُ، وثَلثَ لَشْرَابَهُ، وثَلثَ لِنَفْسِهِ.» [صحيح] - [رواه الترمذي وابن ماجه وأحمد]

*Dari Al-Miqdām bin Ma'dikarib -radīyallāhu 'anhu- secara marfū', "Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam itu beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika memang harus melebihi itu, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya. (Hadis sahih) - (Diriwayatkan oleh Ibnu Mājah - Diriwayatkan oleh Tirmizi - Diriwayatkan oleh Ahmad)*

Hadis ini menegaskan pentingnya pola makan yang seimbang, termasuk memilih makanan yang baik dan tidak berlebihan. Dari sudut pandang ini,

<sup>3</sup> Endang Nurnia Masria, "SHOLAT DAN PUASA DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-QURTHUBI DAN AL- MUNIR)," *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2023.

<sup>4</sup> Andi Luqmanul Qosim, "STUDI KOMPARASI KONSEP PENDIDIKAN ISLAM DALAM," *AL-Fikri Juranl Studi Dan Penelitian Islam* 4, no. 1 (2021): 38-54.

mengonsumsi buah sebelum makanan utama dapat membantu mengontrol porsi makan, sehingga mendukung pola makan yang sehat sesuai tuntunan Islam.<sup>5</sup>

Pendekatan ini menjadi semakin relevan ketika dihubungkan dengan kebutuhan masyarakat modern yang semakin sadar akan pentingnya gaya hidup sehat. Pendidikan kesehatan yang berbasis pada nilai-nilai Islam dapat menjadi solusi holistik untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan yang dihadapi oleh umat Islam saat ini. Misalnya, kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula telah menyebabkan peningkatan kasus penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Dengan mengajarkan kebiasaan sehat yang sesuai dengan sunnah Nabi, masyarakat tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan, tetapi juga menguatkan keimanan mereka kepada Allah SWT.

Dalam konteks pendidikan, integrasi antara ajaran agama dan ilmu pengetahuan modern menjadi tantangan sekaligus peluang. Pendidikan berbasis Islam harus mampu menjawab kebutuhan masyarakat modern tanpa meninggalkan akar-akar tradisi dan nilai-nilai spiritual yang menjadi landasannya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keutamaan kebiasaan mengonsumsi buah sebelum makanan utama dari perspektif hadis Nabi Muhammad SAW, sekaligus mengeksplorasi relevansinya dalam pendidikan kesehatan dan pembentukan karakter Islami.

Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pendidikan Islam yang tidak hanya berorientasi pada aspek spiritual, tetapi juga mencakup dimensi fisik dan mental. Dengan demikian, pendidikan nilai berbasis Islam dapat menjadi panduan bagi umat dalam menjalani kehidupan yang lebih sehat, seimbang, dan sesuai dengan ajaran agama.

## METODE PENELITIAN

Pada sebuah penelitian terdapat dua jenis penelitian, yaitu penelitian kualitatif dan kuantitatif.<sup>6</sup> Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan jenis data yang diperoleh dari penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif analitik yang menggunakan analisis data untuk meningkatkan informasi, menemukan hubungan, membandingkan, dan menemukan pola pada dasar data aslinya.

Hasil analisis data adalah penjelasan situasi yang diteliti. Salah satu ciri pemaparan data adalah kemampuan untuk menjawab pertanyaan tentang mengapa dan bagaimana suatu fenomena terjadi. Untuk mencapai tujuan ini,

<sup>5</sup> Fauzan Irfan et al., "Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan," *Journal of Creative Student Research (JCSR)* 1, no. 5 (2023).

<sup>6</sup> Hasan Syahrizal and M Syahrani Jailani, "Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif," *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 13–23.

peneliti harus memahami dan memahami bidang ilmu yang mereka pelajari.<sup>7</sup> Dengan demikian, mereka dapat memberikan alasan untuk ide-ide dan arti yang terkandung dalam data. Data primer berasal dari hadis Nabi yang ditemukan dalam Shahih Bukhari dan sebagainya. Sementara itu, data sekunder berasal dari buku-buku, artikel, jurnal, dan penelitian terkait.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Keutamaan Konsumsi Buah dalam Pola Hidup Islam

Dalam Islam, buah-buahan dianggap sebagai nikmat yang harus disyukuri dan dijaga. Buah-buahan tidak hanya memberikan rasa nikmat tetapi juga membawa manfaat luar biasa bagi kesehatan tubuh. Allah SWT dalam Al-Quran menyebutkan berbagai jenis buah sebagai bagian dari kenikmatan yang diberikan kepada umat manusia.

Al-Quran dalam Surah Al-Baqarah (2:261) menggambarkan pohon buah yang tumbuh di jalan Allah, dan dalam Surah Al-Mulk (67:15) Allah SWT berfirman, *"Dialah yang menjadikan bagi kalian segala jenis tanaman di bumi, dan Dia menjadikan untuk kalian buah-buahan yang lezat."* Ini menegaskan bahwa buah merupakan bagian dari sumber makanan yang terbaik yang diberikan Allah untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Dari sisi kesehatan, buah-buahan adalah sumber vitamin (A, C, K), mineral (kalium, magnesium), dan serat yang sangat diperlukan tubuh. Mereka membantu dalam menjaga fungsi pencernaan, memperkuat kekebalan tubuh, serta mencegah penyakit jantung dan diabetes. Banyak studi medis yang membuktikan bahwa konsumsi buah yang cukup dapat menurunkan risiko penyakit kronis.<sup>8</sup>

#### 1. Waktu Konsumsi yang Dianjurkan dalam Islam

Dalam Islam, Rasulullah SAW mengajarkan tentang cara makan yang sehat, termasuk kapan sebaiknya makan buah. Ada anjuran untuk makan buah terlebih dahulu sebelum makanan berat, seperti nasi atau daging, yang sudah diajarkan oleh Rasulullah dan tercermin dalam Al-Quran:

- Surah Al-Waqi'ah (56:20-21) menjelaskan tentang kebun-kebun buah yang dipenuhi dengan berbagai jenis buah, dan Allah SWT menyebutkan buah-buahan lebih dulu daripada daging, yang menunjukkan bahwa buah memiliki kedudukan yang penting dalam pola makan.

---

<sup>7</sup> Muhammad Abduh et al., "Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer Survey Design : Cross Sectional Dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer," *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer* 3, no. 1 (2023): 31–39.

<sup>8</sup> Dhiyanti Nawang Palupi, "Waktu Terbaik Makan Buah, Sebelum Atau Sesudah Makan?," *Tribunnews*, 2023, [https://health.tribunnews.com/2023/08/19/waktu-terbaik-makan-buah-sebelum-atau-sesudah-makan#google\\_vignette](https://health.tribunnews.com/2023/08/19/waktu-terbaik-makan-buah-sebelum-atau-sesudah-makan#google_vignette).



- Hadis Nabi Muhammad SAW juga memberikan petunjuk tentang konsumsi buah, khususnya kurma. Rasulullah SAW menganjurkan makan kurma terlebih dahulu sebelum makanan lainnya. Dalam sebuah hadis riwayat Abu Dawud, Nabi SAW. bersabda: *"Apabila salah seorang dari kalian berbuka puasa, maka berbukalah dengan kurma, jika tidak ada, maka berbukalah dengan air, karena air itu bersih."* (HR. Abu Dawud). Ini menunjukkan pentingnya buah, seperti kurma, yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, termasuk memberikan energi cepat, serta mengatur kadar gula darah.<sup>9</sup>
- 2. Optimalisasi Penyerapan Nutrisi

Makan buah pada waktu yang tepat sangat penting untuk memaksimalkan manfaat nutrisinya. Secara ilmiah, konsumsi buah sebelum makan berat memiliki manfaat lebih karena penyerapan nutrisi yang lebih baik. Pada saat perut kosong atau beberapa jam setelah makan, tubuh dapat lebih optimal dalam menyerap vitamin, mineral, dan serat yang ada dalam buah. Buah yang dikonsumsi saat perut kosong lebih mudah dicerna dan tidak bersaing dengan makanan lain, yang memungkinkan tubuh untuk menyerap lebih banyak zat gizi.

Saat perut kosong, tubuh memiliki lebih banyak enzim yang siap untuk memecah makanan, dan buah lebih mudah dicerna tanpa mengganggu proses pencernaan makanan lain. Misalnya, jika buah dikonsumsi setelah makanan berat, serat dalam buah bisa memperlambat pencernaan dan mengurangi manfaatnya.<sup>10</sup>
- 3. Manfaat Kesehatan dari Mengonsumsi Buah
  - a. Mencegah Penyakit

Buah-buahan kaya akan antioksidan, vitamin, dan mineral yang membantu menjaga tubuh dari penyakit. Buah seperti apel, jeruk, dan anggur mengandung flavonoid dan vitamin C yang membantu melindungi jantung dari kerusakan akibat radikal bebas dan meningkatkan kesehatan pembuluh darah. Konsumsi buah yang kaya serat, seperti pisang, apel, dan berry, membantu mengontrol kadar gula darah, mencegah lonjakan insulin yang dapat berkontribusi pada diabetes tipe 2. Antioksidan yang terdapat dalam buah-buahan seperti blueberry, delima, dan apel dapat mengurangi peradangan dan memperlambat pertumbuhan sel kanker.

<sup>9</sup> Muhammad Husni Tamami, "Sesuai Sunah Rasulullah SAW, Makan Buah Sebelum Atau Sesudah Makanan Berat?," Liputan6, 2022, <https://www.liputan6.com/islami/read/5074583/sesuai-sunah-rasulullah-saw-makan-buah-sebelum-atau-sesudah-makanan-berat>.

<sup>10</sup> Elsa Savitrie, "Konsumsi Buah Sebaiknya Sebelum Atau Setelah Makan?," Kemenkes, n.d., [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/659/konsumsi-buah-sebaiknya-sebelum-atau-setelah-makan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/659/konsumsi-buah-sebaiknya-sebelum-atau-setelah-makan).

b. Menekan Nafsu Makan

Mengonsumsi buah sebelum makan berat dapat membantu menurunkan rasa lapar, sehingga bermanfaat bagi orang yang ingin mengontrol berat badan. Buah mengandung air dan serat tinggi yang memberikan rasa kenyang lebih lama, membantu mencegah makan berlebihan pada makanan berat. Makan buah segar sebelum makan dapat mengurangi keinginan makan makanan manis atau berkalori tinggi.

c. Meningkatkan Kebugaran dan Energi

Buah-buahan memberikan energi yang cepat diserap tubuh. Misalnya, kurma yang kaya akan glukosa alami memberikan energi langsung setelah berbuka puasa, sementara pisang mengandung kalium yang membantu menjaga keseimbangan elektrolit dan meningkatkan fungsi otot.

Buah seperti semangka, jeruk, dan mentimun memiliki kandungan air tinggi yang membantu menjaga tubuh tetap terhidrasi, terutama di iklim panas atau setelah beraktivitas fisik. Serat dalam buah membantu memperlancar sistem pencernaan, mencegah sembelit, dan meningkatkan kesehatan usus besar.<sup>11</sup>

### **Manfaat Mengonsumsi Buah Sebelum Makanan Utama dalam Perspektif Ilmiah**

Buah-buahan, terutama yang kaya serat, dapat membantu menekan rasa lapar dan mengurangi jumlah kalori yang dikonsumsi dalam satu kali makan. Kandungan serat dalam buah berfungsi memperlambat proses pencernaan dan memperpanjang rasa kenyang. Hal ini sangat berguna untuk mereka yang ingin mengontrol asupan kalori dan menjaga berat badan ideal.

Buah-buahan seperti apel, pir, jeruk, dan plum mengandung serat larut yang menyerap air dan membentuk gel di saluran pencernaan. Gel ini membantu memperlambat proses pencernaan, yang memberikan rasa kenyang lebih lama dan mengurangi keinginan untuk makan berlebihan pada waktu makan utama.

Saat kita makan buah terlebih dahulu, perut akan merasa lebih penuh karena seratnya, yang menurunkan nafsu makan saat makan utama. Ini bermanfaat dalam program penurunan berat badan atau pengendalian asupan kalori.<sup>12</sup>

#### **1. Peningkatan Penyerapan Nutrisi**

---

<sup>11</sup> Tamami, "Sesuai Sunah Rasulullah SAW, Makan Buah Sebelum Atau Sesudah Makanan Berat?"

<sup>12</sup> Iwan Tantomi, "Makan Buah Yang Baik Sebelum Atau Sesudah Makan Besar?," FIMELA, 2024, <https://www.fimela.com/food/read/5643516/makan-buah-yang-baik-sebelum-atau-sesudah-makan-besar>.

Buah mengandung banyak vitamin, mineral, dan antioksidan yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Mengonsumsi buah sebelum makanan utama bisa meningkatkan penyerapan nutrisi dari buah-buahan itu sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa tubuh menyerap vitamin dan mineral lebih baik ketika perut kosong, karena proses pencernaan lebih efisien dan lebih fokus pada nutrisi yang terkandung dalam buah tersebut.

Ketika perut kosong, tubuh tidak perlu mencerna makanan berat yang lebih kompleks, sehingga sistem pencernaan dapat fokus pada buah. Buah yang mengandung vitamin C (misalnya jeruk dan kiwi), vitamin A (seperti mangga dan pepaya), serta mineral seperti kalium dan magnesium (seperti pisang dan melon), akan lebih cepat diserap tubuh.

Buah-buahan juga kaya akan antioksidan yang membantu melindungi tubuh dari radikal bebas. Nutrisi seperti *flavonoid* dan *karotenoid* (seperti pada tomat dan wortel) yang ada dalam buah akan lebih mudah diserap dan digunakan tubuh ketika dikonsumsi di awal.

## 2. Kontrol Gula Darah

Bagi penderita diabetes atau mereka yang ingin menjaga kadar gula darah tetap stabil, mengonsumsi buah sebelum makanan utama dapat membantu memperlambat penyerapan gula dalam tubuh. Hal ini karena sebagian besar buah-buahan memiliki indeks *glikemik* rendah atau sedang, yang menyebabkan pelepasan glukosa ke dalam aliran darah lebih lambat.

Beberapa buah, seperti apel, pir, jeruk, dan beri, memiliki indeks glikemik rendah, yang berarti mereka melepaskan gula secara bertahap ke dalam tubuh, sehingga menghindari lonjakan gula darah yang cepat.

Ketika kita makan buah dengan indeks glikemik rendah, tubuh tidak perlu memproduksi insulin dalam jumlah besar untuk mengatur kadar gula darah. Ini sangat penting bagi penderita diabetes tipe 2, di mana tubuh tidak lagi dapat memproduksi insulin secara efektif.<sup>13</sup>

## 3. Mencegah Masalah Pencernaan

Konsumsi buah sebelum makan juga dapat membantu meningkatkan kesehatan pencernaan secara keseluruhan. Serat dalam buah memainkan peran kunci dalam merangsang gerakan usus, yang sangat penting untuk mencegah sembelit dan menjaga kesehatan saluran pencernaan. Buah-buahan kaya akan serat yang tidak hanya membantu memperlancar pencernaan, tetapi juga meningkatkan kesehatan mikrobiota usus. Buah seperti apel, pir, dan jeruk mengandung serat yang membantu mempercepat pergerakan makanan dalam usus, mengurangi waktu transit, dan mencegah sembelit. Selain itu, buah-buahan kaya air (seperti semangka dan melon)

<sup>13</sup> Kendi Setiawan, "Manfaat Mendahulukan Konsumsi Buah Sebelum Makan Nasi," NUOnline, 2021, <https://www.nu.or.id/nasional/manfaat-mendahulukan-konsumsi-buah-sebelum-makan-nasi-8LLkZ>.



dapat membantu menjaga tubuh tetap terhidrasi, yang penting untuk melancarkan pencernaan.<sup>14</sup>

### **Membangun Karakter Melalui Pendidikan Nilai dari Sunnah Rasulullah**

Secara bahasa, sunah berasal dari kata Arab "سُنَّة" (sunnah) yang berarti jalan, cara, kebiasaan, atau tradisi.<sup>15</sup> Secara istilah dalam konteks agama Islam, sunah memiliki beberapa pengertian tergantung pada bidang kajian:

- Menurut Ulama Hadis

Sunah mencakup segala sesuatu yang berasal dari Nabi Muhammad ﷺ, baik berupa perkataan (*qawl*), perbuatan (*fi'l*), ketetapan (*taqrir*), maupun sifat-sifat beliau, baik fisik maupun akhlak, sebelum atau sesudah beliau diangkat menjadi nabi.

- Menurut Ulama Fikih

Sunah merujuk pada perbuatan yang dianjurkan oleh Nabi ﷺ tetapi tidak diwajibkan. Pelakunya mendapatkan pahala, sedangkan yang meninggalkannya tidak berdosa.

- Menurut Ulama Ushul Fikih

Sunah adalah segala sesuatu yang datang dari Nabi ﷺ selain Al-Qur'an, yang berfungsi sebagai sumber hukum kedua setelah Al-Qur'an.

Contoh Praktis Sunah:

- Perkataan Nabi (*Qawl*): Sabda beliau dalam hadis, seperti *"Innamal a'malu binniyat"* (Sesungguhnya amal itu tergantung niatnya).
- Perbuatan Nabi (*Fi'l*): Nabi ﷺ mengajarkan tata cara salat.
- Ketetapan Nabi (*Taqrir*): Nabi ﷺ mendiamkan suatu tindakan sahabat yang beliau tidak larang, seperti memakan biawak.
- Sunah menjadi pedoman bagi umat Islam dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran Islam setelah Al-Qur'an.

Pendidikan Karakter dari Sunnah Makan Sebelum Makanan Berat

#### **1. Nilai Kesederhanaan**

Sunnah Rasulullah SAW mengajarkan sifat qana'ah, yaitu merasa cukup dengan makanan yang sederhana sebelum makanan berat. Dalam konteks makan, Rasulullah SAW sering memulai dengan makanan ringan seperti kurma atau bahkan air. Kebiasaan ini menunjukkan rasa syukur atas nikmat Allah yang kecil sekalipun. Rasulullah bersabda:

<sup>14</sup> Nabila Azmi, "Makan Buah Sebaiknya Sebelum Atau Setelah Makan?," *hellosehat*, 2023.

<sup>15</sup> Khairan Muhammad Arif, "MODERASI ISLAM (WASATHIYAH ISLAM) PERSPEKTIF AL-QUR'AN, AS-SUNNAH SERTA PANDANGAN PARA ULAMA DAN FUQAHA Khairan Muhammad Arif," *Skripsi Universitas Islam As-Syafi'iyah*, 2022, 22-43.



فإن أكثر الناس شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة

*Sesungguhnya orang yang paling kenyang di dunia adalah yang paling lama lapar di akhirat. (HR. Ahmad)*

Nilai kesederhanaan ini sangat relevan dalam kehidupan modern yang penuh dengan godaan konsumtif.<sup>16</sup> Pola makan yang sederhana mengajarkan individu untuk menghargai setiap makanan, baik kecil maupun besar. Selain itu, kesederhanaan ini dapat menjadi solusi untuk mengurangi pemborosan dan meningkatkan kesadaran bahwa sumber daya makanan tidak selalu melimpah bagi semua orang. Dengan memulai makan dengan makanan ringan, seseorang diajarkan untuk tidak langsung memuaskan nafsu makan secara berlebihan. Hal ini juga melatih kepekaan terhadap nikmat yang Allah berikan.

Dalam mendidik anak-anak, nilai kesederhanaan dapat diajarkan dengan memberi contoh langsung. Sebagai orang tua, membiasakan anak memulai makan dengan kurma atau makanan ringan lainnya membantu mereka memahami bahwa makanan adalah karunia Allah yang harus dihargai, bukan hanya sebagai alat pemuas nafsu.

## 2. Pengendalian Nafsu Makan

Rasulullah SAW mengajarkan umatnya untuk makan secukupnya, tidak berlebihan, dan selalu memulai makan dengan cara yang teratur.<sup>17</sup> Hadis berikut menjadi pedoman:

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه

*Tidaklah anak Adam memenuhi suatu wadah yang lebih buruk daripada perutnya (HR. Tirmidzi).*

Memulai makan dengan makanan ringan seperti kurma melatih individu untuk mengendalikan nafsu makan, sehingga tidak makan secara berlebihan atau terburu-buru. Dalam sunnah ini, terkandung hikmah agar manusia tidak hanya mengutamakan pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga memperhatikan aspek kesehatan dan spiritualitas.

Di era yang serba cepat, di mana pola makan sering kali menjadi tidak teratur, pengendalian nafsu makan ini sangat penting. Mengajarkan anak-anak untuk tidak langsung makan makanan berat, tetapi mendahului dengan makanan ringan, membantu mereka memahami pentingnya kesabaran dan pengendalian diri. Kebiasaan ini juga membangun kesadaran bahwa makanan bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan tubuh, tetapi juga untuk menjaga kesehatan.

<sup>16</sup> Rizqa Ahmadi, "Kontestasi Atas Otoritas Teks Suci Islam Di Era Disrupsi : Bagaimana Kelas Menengah Muslim Indonesia Memperlakukan Hadis Melalui Media Baru," *Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat* 01, no. 15 (2019): 22–35, <https://doi.org/10.23971/jsam.v15i1.1138>.

<sup>17</sup> Sigiv Ramadhani, "( Studi Atas Kitab Tafsir Al-Ibriz Karya K . H . Bisri Musthafa ) QANA " AH DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL - QUR " AN ( Studi Atas Kitab Tafsir Al-Ibriz Karya K . H . Bisri Musthafa )," *Skripsi UIN Raden Intan Lampung*, 2024.

### 3. Keseimbangan Fisik dan Spiritual

Sunnah memulai makan dengan makanan ringan mengajarkan keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual. Dari sisi fisik, makanan seperti kurma menyediakan energi cepat yang dibutuhkan tubuh. Kurma kaya akan serat, gula alami, dan nutrisi yang dapat membantu tubuh mempersiapkan pencernaan untuk makanan berat. Hal ini sejalan dengan penelitian medis yang menunjukkan bahwa makan makanan ringan sebelum makanan berat dapat mengurangi tekanan pada sistem pencernaan.

Dari sisi spiritual, kebiasaan ini mengajarkan rasa syukur kepada Allah atas nikmat yang kecil sekalipun.<sup>18</sup> Memulai makan dengan makanan ringan menciptakan jeda untuk berdoa dan mengingat Allah sebelum menyantap makanan yang lebih besar. Rasulullah SAW sering memulai makan dengan membaca doa dan menutupnya dengan hamdalah.

Melalui sunnah ini, individu belajar bahwa makan bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga bentuk ibadah dan pengingat atas nikmat Allah. Dengan membiasakan anak-anak untuk memulai makan dengan makanan ringan sambil berdoa, mereka akan tumbuh menjadi individu yang selalu menghubungkan aktivitas sehari-hari dengan kesadaran spiritual.

### 4. Pendidikan Disiplin dan Tata Cara Hidup Sehat

Disiplin adalah salah satu nilai utama yang diajarkan dalam sunnah makan sebelum makanan berat. Kebiasaan ini melibatkan proses yang terstruktur, dimulai dengan makanan ringan, kemudian dilanjutkan dengan makanan utama. Dalam sunnah ini, terkandung pesan bahwa setiap hal harus dilakukan secara bertahap dan teratur, termasuk dalam urusan makan.

Pendidikan disiplin ini sangat bermanfaat bagi anak-anak. Misalnya, dengan mengajarkan mereka untuk memulai makan dengan buah-buahan atau kurma, mereka tidak hanya diajarkan pola makan sehat, tetapi juga cara berpikir yang terstruktur. Pola ini juga dapat diterapkan dalam aspek kehidupan lain, seperti belajar, bekerja, dan berinteraksi dengan orang lain.

Tata cara hidup sehat yang diajarkan dalam sunnah ini meliputi menjaga porsi makan yang seimbang dan memprioritaskan makanan yang bernutrisi. Kebiasaan ini membantu mencegah masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan pencernaan, yang sering kali muncul akibat pola makan yang tidak teratur.

### 5. Prinsip Moderasi dalam Kehidupan

Sunnah memulai makan dengan makanan ringan mencerminkan prinsip moderasi atau *wasatiyyah*. Moderasi adalah nilai universal yang

---

<sup>18</sup> Ermita Zakiyah et al., "Analisis Parenting Siti Aminah Pada Masa Golden Age Nabi Kajian Tafsir Tematik Ayat-Ayat Parenting," *Jurnal Ashil* 2, no. 1 (2022): 11-22.

relevan dalam semua aspek kehidupan. Dengan memulai makan dari porsi kecil, individu diajarkan untuk tidak serakah atau rakus.<sup>19</sup>

Prinsip ini juga relevan dalam mengelola emosi, harta, dan waktu. Seseorang yang terbiasa hidup dalam moderasi akan lebih mampu menjaga keseimbangan dalam kehidupan pribadinya.<sup>20</sup> Dalam pendidikan anak, prinsip ini dapat diajarkan melalui teladan. Orang tua yang membiasakan makan dalam porsi kecil sebelum makanan berat akan menanamkan nilai moderasi kepada anak-anaknya, yang kemudian dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

## KESIMPULAN

Buah-buahan dianggap sebagai nikmat yang harus disyukuri dan dijaga dalam Islam. Dalam Al-Quran, Allah SWT menggambarkan buah sebagai bagian dari kenikmatan yang diberikan kepada umat manusia. Selain rasa nikmat, buah juga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Konsumsi buah membantu mencegah penyakit, menurunkan nafsu makan, dan meningkatkan energi. Buah-buahan seperti apel, jeruk, dan pisang memiliki manfaat besar untuk jantung, pengontrolan gula darah, dan kesehatan pencernaan. Buah yang kaya serat dapat membantu menekan rasa lapar, memperlambat pencernaan, dan menjaga kebugaran tubuh. Secara ilmiah, makan buah sebelum makanan utama dapat meningkatkan penyerapan nutrisi karena tubuh lebih efisien dalam mencerna dan menyerap vitamin serta mineral saat perut kosong. Selain itu, buah dengan indeks glikemik rendah membantu menjaga kestabilan gula darah.

Sunnah makan sebelum makanan utama mengajarkan kesederhanaan dan rasa syukur atas nikmat yang diberikan Allah. Memulai dengan makanan ringan seperti kurma mengajarkan individu untuk tidak berlebihan dan menghargai setiap nikmat. Rasulullah SAW mengajarkan untuk makan secukupnya dan menghindari makan berlebihan, yang relevan dalam mengelola pola makan sehat di era modern. Sunnah makan mengajarkan keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual. Makan dengan niat syukur menjadikan aktivitas makan sebagai ibadah dan pengingat akan nikmat Allah. Sunnah ini juga mengajarkan disiplin dan moderasi dalam kehidupan, termasuk dalam pengaturan pola makan yang sehat, yang berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan lainnya. Secara keseluruhan, konsumsi buah dalam Islam bukan hanya tentang manfaat kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mengajarkan nilai kesederhanaan, pengendalian diri, dan keseimbangan dalam hidup.

<sup>19</sup> M Luqmanul Hakim Habibie, "MODERASI BERAGAMA DALAM PENDIDIKAN ISLAM DI INDONESIA," *Jurnal Moderasi Beragama* 01, no. 1 (2021): 121–50.

<sup>20</sup> Siti Maesaroh, "PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ISLAM MENGHADAPI TANTANGAN MODERNISASI," *Jurnal Central Publisher* 1, no. 8 (2023): 964–75.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Muhammad, Tri Alawiyah, Gio Apriansyah, Rusdy Abdullah, and M Win Afgani. "Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer Survey Design : Cross Sectional Dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer." *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer* 3, no. 1 (2023): 31-39.
- Ahmadi, Rizqa. "Kontestasi Atas Otoritas Teks Suci Islam Di Era Disrupsi : Bagaimana Kelas Menengah Muslim Indonesia Memperlakukan Hadis Melalui Media Baru." *Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat* 01, no. 15 (2019): 22-35. <https://doi.org/10.23971/jsam.v15i1.1138>.
- Arif, Khairan Muhammad. "MODERASI ISLAM (WASATHIYAH ISLAM) PERSPEKTIF AL-QUR'AN, AS-SUNNAH SERTA PANDANGAN PARA ULAMA DAN FUQAH." *Khairan Muhammad Arif.* *Skripsi Universitas Islam As-Syafi'iyah*, 2022, 22-43.
- Azmi, Nabila. "Makan Buah Sebaiknya Sebelum Atau Setelah Makan?" *hellosehat*, 2023.
- Habibie, M Luqmanul Hakim. "MODERASI BERAGAMA DALAM PENDIDIKAN ISLAM DI INDONESIA." *Jurnal Moderasi Beragama* 01, no. 1 (2021): 121-50.
- Irfan, Fauzan, Nasywa Rahman, Siti Fatimah Azzahra, and Gt Muhammad Irfahma. "Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan." *Journal of Creative Student Research (JCSR)* 1, no. 5 (2023).
- Islam, Universitas, and Zainul Hasan. "Pendidikan Dalam Perspektif Islam Dan Peranannya Dalam Membina Kepribadian Islami." *Bahtsuna: Jurnal Pendidikan Islam* 6(1), 6, no. 1 (2024): 1-15.
- Jayanti, Novi. "STUDI TEMATIK HALĀLAN THAYYIBAN TERHADAP QS.AL- BAQARAH AYAT 168 DAN QS. AL-MĀ'IDAH AYAT 88 DALAM TAFSIR AL-MUNIR KARYA WAHBAH AL-ZUHAILI." *Skripsi Universitas Islam Negeri Mataram*, 2021.
- Maesaroh, Siti. "PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ISLAM MENGHADAPI TANTANGAN MODERNISASI." *Jurnal Central Publisher* 1, no. 8 (2023): 964-75.
- Masria, Endang Nurnia. "SHOLAT DAN PUASA DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-QURTHUBI DAN AL-MUNIR)." *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2023.
- Palupi, Dhiyanti Nawang. "Waktu Terbaik Makan Buah, Sebelum Atau Sesudah Makan?" *Tribunnews*, 2023. [https://health.tribunnews.com/2023/08/19/waktu-terbaik-makan-buah-sebelum-atau-sesudah-makan#google\\_vignette](https://health.tribunnews.com/2023/08/19/waktu-terbaik-makan-buah-sebelum-atau-sesudah-makan#google_vignette).
- Qosim, Andi Luqmanul. "STUDI KOMPARASI KONSEP PENDIDIKAN ISLAM DALAM." *Al-Fikri Jurnal Studi Dan Penelitian Islam* 4, no. 1 (2021): 38-54.



- Ramadhani, Sigiv. "(Studi Atas Kitab Tafsir Al-Ibriz Karya K . H . Bisri Musthafa) QANA " AH DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL - QUR'AN (Studi Atas Kitab Tafsir Al-Ibriz Karya K . H . Bisri Musthafa)." *Skripsi UIN Raden Intan Lampung*, 2024.
- Savitrie, Elsa. "Konsumsi Buah Sebaiknya Sebelum Atau Setelah Makan?" Kemenkes, n.d.  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/659/konsumsi-buah-sebaiknya-sebelum-atau-setelah-makan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/659/konsumsi-buah-sebaiknya-sebelum-atau-setelah-makan).
- Setiawan, Kendi. "Manfaat Mendahulukan Konsumsi Buah Sebelum Makan Nasi." NUOnline, 2021. <https://www.nu.or.id/nasional/manfaat-mendahulukan-konsumsi-buah-sebelum-makan-nasi-8LLkZ>.
- Syahrizal, Hasan, and M Syahrani Jailani. "Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif." *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 13-23.
- Tamami, Muhammad Husni. "Sesuai Sunah Rasulullah SAW, Makan Buah Sebelum Atau Sesudah Makanan Berat?" Liputan6, 2022.  
<https://www.liputan6.com/islami/read/5074583/sesuai-sunah-rasulullah-saw-makan-buah-sebelum-atau-sesudah-makanan-berat>.
- Tantomi, Iwan. "Makan Buah Yang Baik Sebelum Atau Sesudah Makan Besar?" FIMELA, 2024. <https://www.fimela.com/food/read/5643516/makan-buah-yang-baik-sebelum-atau-sesudah-makan-besar>.
- Zakiyah, Ermita, Islam Negeri, Maulana Malik, and Ibrahim Malang. "Analisis Parenting Siti Aminah Pada Masa Golden Age Nabi Kajian Tafsir Tematik Ayat-Ayat Parenting." *Jurnal Ashil* 2, no. 1 (2022): 11-22.