

HADIS MENEGUK AIR PERLAHAN: IMPLEMENTASI DALAM KESEHATAN

Firman^{1*}, M. Ridwan Hasbi², Fajar Maulani Kulsum³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

E-mail: 11930111185@students.uin-suska.ac.id

Abstract

Thirst is a normal condition that occurs in daily life and usually happens because the body needs fluids to carry out metabolism. However, many people, especially Muslims, consider drinking water as trivial and rarely pay attention to proper etiquette when drinking water. In fact, it has been explained in the hadith that the etiquette of drinking water is to do it slowly. The research methodology used in this study is qualitative, which emphasizes analysis or description to explain phenomena in depth by collecting as much data as possible. The results of this study show that Prophet Muhammad explained the etiquette of drinking water in the hadith. One of the etiquettes is to drink water slowly in one gulp, two gulps, or three gulps. The implementation of this hadith in the field of health is to encourage people to consume water without rushing, thus assisting in better nutrient absorption, optimizing body hydration, preventing excessive burden on the kidneys, and avoiding the risk of dangerous diseases such as water diuresis and hyponatremia.

Keywords: *Sipping Water, Slowly, Implementation, Hadith, Health Science.*

Abstrak

Kehausan adalah kondisi yang normal terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan biasanya terjadi karena tubuh membutuhkan cairan untuk menjalankan metabolisme. Namun, banyak orang terutama umat Muslim, menganggap minum air sebagai hal yang sepele dan jarang memperhatikan adab saat meminum air. Padahal dalam hadis, sudah dijelaskan bahwa adab dalam minum air adalah dengan melakukannya secara perlahan. Penggunaan metodologi penelitian dalam studi ini adalah metode kualitatif, yang menekankan pada analisis atau deskripsi untuk menjelaskan fenomena secara mendalam dengan mengumpulkan data sebanyak mungkin. Hasil studi ini menunjukkan bahwa Rasulullah SAW menjelaskan adab dalam minum air dalam hadis. Salah satu adabnya adalah meminum air secara perlahan dalam satu tegukan, dua tegukan, atau tiga tegukan. Implementasi hadis ini dalam ilmu kesehatan adalah agar umat dapat mengonsumsi air dengan tidak terburu-buru, sehingga membantu penyerapan nutrisi yang lebih baik, meningkatkan hidrasi tubuh secara optimal, mencegah beban berlebih pada ginjal, dan menghindari risiko penyakit berbahaya seperti *Deurisis Air* dan *Hyponatremia*.

Kata Kunci: Meneguk Air, Perlahan, Implementasi, Hadis, Kesehatan.

Latar Belakang

Meneguk air secara perlahan bukan suatu aktifitas biasa, namun menjadi persoalan yang sangat urgen diterapkan dalam kehidupan. Kesalahan pola minum dengan melakukan sesuka hati dapat memberi dampak buruk pada kesehatan. Hal yang ini mendapat tunjuk ajar sangat jelas dari Rasulullah Saw tentang bagaimana pola minum yang dapat memberi kesehatan. Persoalan yang krusial disaat rasa haus begitu berat sehingga kondisi tubuh lemah yang memerlukan cairan untuk berbagai fungsi vital seperti mengatur suhu, pencernaan, dan transportasi nutrisi serta oksigen (Santoso dkk. 2012). Kekurangan cairan bisa menyebabkan masalah kesehatan seperti dehidrasi, yang disebabkan oleh suhu tinggi, keringat, dan kurang minum (Taylor dan Jones 2023). Dehidrasi dapat berdampak buruk pada kesehatan, termasuk penurunan daya tahan, kelelahan, gangguan *mood*, gangguan kognitif, dan memori jangka pendek yang terganggu. Selain itu, dehidrasi dapat meningkatkan risiko penyakit seperti delirium, migrain, dan masalah saluran cerna seperti konstipasi (Kurniawati dkk. 2021).

Sejauh ini kajian yang terdahulu tentang minum dalam realitas hadis dan etika, hanya sebatas pembahasan analisis konten. Studi yang ada tidak membahas yang krusial tentang pola minum yang benar serta memberi implikasi pada kesehatan. Minum bagi tubuh manusia memerlukan air bervariasi (0,8-2,8 liter) tergantung pada faktor seperti usia, jenis kelamin, aktivitas, dan suhu lingkungan (Santoso dkk. 2012). Namun, pemahaman ini sering kurang dipahami oleh masyarakat sehingga kesalahan yang sering terjadi adalah kebiasaan mengkonsumsi air hanya ketika kita haus saja. Di samping itu, persoalan etika menjadi bahasan yang urgen, sebab pola dengan etika tidak dapat dipisahkan baik dari awal minum air, saat minum air, bahkan sampai akhir minum air. Kebanyakan orang bahkan menganggap proses meminum air ini sebagai hal yang wajar, biasa, atau kebutuhan hidup (Hashman dan Widodo 2012). Etika minum banyak dipraktekkan dari Rasulullah SAW yang mana beliau itu sendiri adalah suri tauladan yang menjadi pedoman bagi umatnya.

Tulisan ini bertujuan untuk melengkapi kekurangan dari studi yang terdahulu yang menganalisis secara seksama bagaimana meneguk air yang diajarkan Rasulullah dan pengaruhnya bagi kesehatan. Paradigma dari minum perlahan dalam kajian *I'jaz Ilmi fii Hadis* memberikan pada umat Islam akan hikmah dari suatu hadis. Sejalan dengan itu ada tiga pertanyaan yang dapat dijadikan pembahasan dalam tulisan ini; 1) bagaimana tunjuk ajar Rasulullah Saw dalam minum yang sehat; 2) bagaimana minum yang berkarakter dalam pendalaman substansi hadis tentang minum perlahan; 3) bagaimana dampak kesehatan terhadap minum yang dicontohkan Rasulullah terutama pola minum perlahan. Jawaban atas tiga pertanyaan ini memberikan pemahaman mendalam tentang model minum yang sehat dan berkarakter serta penguatan bahwa minum bukan hanya sekedar menyelesaikan kebutuhan tubuh akan air.

Studi ini berdasarkan pada suatu argumen bahwa meminum air secara perlahan sejalan dengan ilmu kesehatan yang bukan saja menetapkan pentingnya minum air tapi berkaitan dengan pola. Dalam realitas sehari-hari, terdapat banyak fenomena diantara umat Muslim melanggar etika minum yang diajarkan Rasulullah SAW dalam kehidupan sehari-hari. Seperti, sering minum air dengan tergesa-gesa setelah beraktivitas atau merasa kehausan, bahkan dengan berdiri dan tanpa berhenti, yang dapat menyebabkan perut kembung. Para pakar kesehatan menyarankan agar minum air dengan penuh kesadaran saat merasa haus. Hal ini bertolak belakang dengan ajaran yang diberikan oleh Rasul kepada umat muslim adalah larangan untuk minum dalam posisi berdiri. Terdapat penelitian dalam ilmu kesehatan yang menunjukkan bahwa saat seseorang minum air dalam posisi berdiri, air yang diminum akan jatuh dengan benturan yang cukup besar ke dasar lambung. Hal ini berpotensi menjadikan lambung menjadi lemah/kendor sehingga sulit untuk mencerna makanan.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan yang menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Mardalis menyebutnya demikian karena data yang digunakan berasal dari sumber-sumber kepustakaan seperti buku-buku, jurnal-jurnal, artikel-artikel, dan materi kepustakaan lainnya (Sari dan Asmendri 2020). Dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan kajian ilmu *Tematik al-Hadis* dan Ilmu Kesehatan untuk mengkaji implementasi meneguk air perlahan berdasarkan hadis Nabi Muhammad Saw. Untuk itu, peneliti menggunakan kitab-kitab hadis yang diperkuat dengan kitab-kitab *syarh* hadis, serta buku, jurnal, dan artikel hadis maupun kesehatan yang membahas tentang meneguk air perlahan dan implementasinya dalam pandangan ilmu kesehatan. Selain itu, peneliti juga menggunakan ilmu *I'jaz Ilmi Fii Hadis* untuk mengungkap makna-makna dalam hadis secara ilmiah, serta menggali proses dalam pandangan ilmu kesehatan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode ini bersifat deskriptif dan lebih menekankan analisis, proses, dan makna dalam penelitian tersebut. Pendekatan kesehatan juga digunakan untuk mengetahui hubungan antara kesehatan dan anjuran Nabi tentang meminum air dengan perlahan (Sugiyono 2019).

Hasil dan Pembahasan

Hadis Meminum Air Perlahan

Rasulullah SAW tidak secara langsung mengatakan anjuran meneguk air dengan perlahan dalam hadisinya, akan tetapi beliau mengisyaratkan kepada para sahabat bahwa salah satu etika dalam minum air ialah perlahan-lahan ketika meneguknya. Ada 3 makna perlahan sesuai dalam Hadis:

No	HADIS	PENJELASAN	KET
1	<p>Larangan Minum Sekali Teguk</p> <p>حدثنا أبو كريب قال: حدثنا وكيع، عن يزيد بن سنان الجزري، عن ابن لعطاء بن أبي رباح، عن أبيه، عن ابن عباس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: لا تشربوا واحدا كشرب البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث، وسموا إذا أتم شربتم، واحمدوا إذا أتم رفعتم (Tirmidzi 1975)</p> <p>Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib, telah menceritakan kepada kami Waki' dari Yazid bin Sinan Al Jazari dari Ibnu Atha` bin Abu Rabah dari bapaknya dari Ibnu Abbas ia berkata, Rasulullah SAW bersabda, Janganlah kalian minum dengan sekali tegukan sekaligus seperti minumnya unta, akan tetapi minumlah dengan dua atau tiga kali tegukan dan bacalah basmalah jika kalian minum, serta (bacalah) hamdalah jika kalian mengangkat bejananya.”</p>	<p>Di dalam hadis di atas di jelaskan bahwa ketika meminum air memiliki beberapa adabnya yaitu memiliki beberapa adabnya yaitu <i>لا تشربوا واحدا كشرب البعير</i> artinya “Janganlah kalian minum dengan satu tegukan seperti unta”. Dan di dalam kitab <i>Tuhfatul Ahwadzi</i> (Syarah Sunan At Tirmidzi) dijelaskan bahwa seperti unta yang dimaksud adalah meminum dengan sekaligus tanpa henti, maka hal itu membuatnya bernafas di dalam bejana. Maka dianjurkan untuk minum dengan 2 atau 3 kali teguk, kemudian membaca <i>Bismillahirrahmanir rahim</i> ketika ingin minum dan hamdalah pada setiap kali mengangkat bejana (gelas) (al-Mubarakfuri 1995). Kemudian hadis diatas semakna dengan hadis yang terdapat di beberapa kitab hadis diantaranya Kitab Mu'jam al-Kabir Thabrani dengan nomor hadis 11378, dan Kitab Sya'bu al-Iman al-Baihaqi dengan nomor hadis 6015.</p>	<p>HR. At-Tirmidzi Juz 3, Nomor Hadis 1885.</p>
2	<p>Tunjuk ajar Minum dengan dua Nafas</p> <p>حدثنا علي بن خشرم، قال: حدثنا عيسى بن يونس، عن رشدين بن كريب، عن أبيه، عن ابن عباس أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا شرب تنفس مرتين (Tirmidzi 1975)</p> <p>Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Ali bin Khasramin, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Isa bin Yunus, dari Risdin bin Kuraib, dari bapaknya, dari ibn abbas bahwasanya Nabi SAW: Apabila minum bernafaslah 2 kali”.</p>	<p>Di dalam hadis di atas di jelaskan bahwa <i>كَانَ إِذَا شَرِبَ يَنْتَفَسُ مَرَّتَيْنِ</i> artinya: Apabila minum bernafaslah dua kali. Lafadz ini menjadi bukti minum dengan dua kali nafas. Sedangkan menurut al-hafidz ibn Hajar pada kitab <i>Fath al-Bariy</i>. Ini bukanlah tentang membatasi minum hanya dua kali, tetapi mungkin dimaksudkan untuk bernapas 2 kali saat sedang minum air (al-Mubarakfuri 1995). Jadi, seseorang bisa minum tiga kali dan tetap diam bernafas hingga nafas terakhir habis karena itu adalah kebutuhan yang nyata. Kemudian hadis diatas semakna</p>	<p>HR. At-Tirmidzi Juz 3, Nomor Hadis 1886.</p>

No	HADIS	PENJELASAN	KET
		<p>dengan hadis yang terdapat di Kubutu Sittah diantaranya Kitab Musnad Ahmad dengan nomor hadis 2571, 2578 dan Kitab Sunan Ibnu Majah dengan nomor hadis 3417.</p>	
3	<p>Anjuran Minum dengan tiga Nafas حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ أَبِرَاهِيمَ ، نَا هِشَامٌ ، عَنْ أَبِي عِصَامٍ ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا شَرِبَ تَنَفَّسَ ثَلَاثًا، وَقَالَ: هُوَ أَهْنَأُ وَأَمْرَأُ (Abu Daud 2009) Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Muslim bin Ibrahim, Telah menceritakan kepada kami Hisyam, dari Abi ‘Isyam, dari Anas bin Malik bahwasanya Nabi SAW: Apabila mium bernafaslah tiga kali, dan beliau berkata: itu lebih sehat.”</p>	<p>Bernafas 3 kali maksudnya: tidak meminum air tersebut dalam satu tarikan napas, tetapi memberikan jeda di antaranya, yaitu lalu menjauhkan bejana (tempat minum) darinya kemudian bernapas di antara itu. Hal tersebut dilakukan karna adanya larangan bernapas dalam bejana, yang berarti bernapas tanpa menjauhkan mulut dari bejana. Larangan tersebut hanya larangan adab dalam meminum, karna takut air berubah oleh uap yang berasal dari lambung atau dengan keluarnya bau perut kosong dari mulut, dan bahkan bisa menyebarkan penyakit dari peminum sebelumnya (al-Fuyumi 2018). Minum air tiga kali dapat menekan rasa haus dan membuat pencernaan lebih lancar dan kata (أَهْنَأُ وَأَمْرَأُ) ini berarti dari memberi keselamatan ketika makan dan membuat terasa lebih lega karna tidak membebani perut dan turun ke lambung dengan baik, dan kata (أَبْرَأُ) menyembuhkan berasal dari kata membersihkan, yaitu lebih membuat badan terasa sembuh atau bersih artinya memberikan kesehatan pada tubuh (as-Sindy 2010). Kemudian hadis diatas semakna dengan hadis yang terdapat di Kubutu Sittah diantaranya Kitab Shahih Muslim dengan nomor hadis 2028, Kitab Sunan At Tirmidzi dengan nomor hadis 1884, Kitab Musnad Ahmad dengan nomor hadis 12186, 12923, 13207, dan 13635, dan Kitab Shahih ibn Hibban dengan nomor hadis 5521.</p>	<p>HR. Abu Daud Juz 3, Nomor Hadis 2232.</p>

Dari beberapa hadis tersebut dijelaskan bahwa cara meminum air secara perlahan adalah meneguk air dari bejana, lalu berhenti sejenak dan keluarkan nafas di luar gelas, lalu teguk lagi, lalu berhenti sejenak dan keluarkan nafas di luar gelas, lalu teguk lagi, lalu berhenti sejenak dan keluarkan nafas di luar gelas, selesai. Pada hadis ini juga menunjukkan bahwa tidak ada batasan jumlah tegukan atau nafas ketika minum. Asalkan tetap dalam batas yang wajar dan tidak *israf* (berlebih-lebihan) dalam minum.

Implementasi Kesehatan Dalam Minum Perlahan

Secara bahasa Implementasi yang merupakan terjemahan dari kata "*implementation*", berasal dari bahasa latin "*implementatum*" dari asal kata "*impere*" dimaksudkan "*to fill up*", "*to fill in*" yang artinya mengisi penuh, melengkapi, sedangkan "*plere*" maksudnya "*to fill*", yaitu mengisi. Substansi dari implementasi adalah; Pertama, *to implement* dimaksudkan "membawa ke suatu hasil (akibat), melengkapi dan menyelesaikan". Kedua, *to implement* dimaksudkan "menyediakan sarana (alat) untuk melaksanakan sesuatu, memberikan hasil yang bersifat praktis terhadap sesuatu". Ketiga, *to implement* dimaksudkan menyediakan atau melengkapi dengan alat (Syahida, Agung, dan Bayu 2014). Nurdin Usman mengatakan bahwa implementasi bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan (Usman 2002). Maka, dari beberapa pengertian tersebut mempunyai arti bahwa implementasi adalah sebuah pelaksanaan atau penerapan yang nantinya akan menimbulkan dampak atau akibat terhadap sesuatu.

Tujuan implementasi bisa bervariasi tergantung pada konteksnya, tetapi umumnya mencakup hal-hal berikut (Rofi'i 2020): 1) Implementasi bertujuan untuk melaksanakan rencana yang telah disusun secara hati-hati oleh individu atau kelompok. 2) Implementasi berperan dalam menguji dan mendokumentasikan prosedur dalam penerapan rencana atau kebijakan. 3) Implementasi bertujuan untuk mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan dalam perencanaan atau kebijakan yang telah dirancang. 4) Implementasi berfungsi untuk mengevaluasi kemampuan masyarakat dalam menerapkan kebijakan atau rencana sesuai harapan. 5) Implementasi juga digunakan untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan kebijakan atau rencana yang direncanakan, demi perbaikan dan peningkatan kualitas.

Dalam konteks meminum air, implementasi dapat diartikan sebagai sebuah tindakan nyata atau Langkah-langkah yang diambil untuk menjalankan atau menerapkan kebiasaan minum air yang cukup bagi tubuh. Langkah-langkah itu sudah dijelaskan oleh Rasulullah SAW dalam salah satu pedoman hidup yang ditinggalkan beliau untuk menjadi pedoman bagi umat islam, yaitu Hadis dari Rasulullah SAW. Umat islam meyakini bahwa semua yang dikatakan, dilakukan, ataupun yang disetujui Rasulullah dalam konteks *amaliah* (perbuatan yang dilakukan sehari-hari) sebagai salah satu adab dalam menjalani kehidupan serta mendapatkan pahala dalam pengamalannya. Sehingga dapat menghasilkan dampak-dampak yang positif dalam penerapan adab tersebut.

Menurut Leonard Smith, ahli penyakit saluran pencernaan di Southern Florida, ketika sudah merasa haus, kebanyakan orang akan cenderung minum air putih dengan cara keliru, yang akhirnya membuat tubuh tidak mampu menyimpan cairan dengan baik. Seperti, ketika seseorang setelah melakukan olahraga di *gym*, lari jarak jauh, atau kegiatan lain yang mengeluarkan banyak keringat, seseorang cenderung akan "menenggak" air dari botol, sekaligus dalam jumlah banyak, dalam waktu singkat. Cara tersebut memang menghilangkan rasa haus, namun minum air putih yang tergesa-gesa dan sekaligus dalam jumlah banyak justru dapat menghilangkan manfaat sehat minum air putih serta hal itu akan membuat beban yang berlebihan pada ginjal dan menyebabkan beberapa komplikasi penyakit, seperti *hyponatremia*, pembengkakan pada otak, bahkan penyakit lainnya (Fiouzi t.t.).

Terdapat beberapa kasus mengenai *hyponatremia* yang disebabkan karena jumlah asupan air melebihi kapasitas air yang bisa disaring oleh ginjal, terutama pada bayi yang fungsi ginjalnya belum sepenuhnya berkembang dan membuat resiko terkena *hyponatremia* meningkat. Pada ginjal orang dewasa yang sehat jumlah penyaringan air adalah sekitar 20 L/hari, Oleh karena itu, jumlah

maksimum air yang dapat diminum oleh orang dengan fungsi ginjal normal adalah 800-1000 ml/jam untuk menghindari gejala *hyponatremia* (Joo dan Kim 2013).

Menurut ahli kesehatan, ada beberapa hasil dari penerapan meminum air dengan perlahan, seperti: 1) Membuat Pencernaan yang lebih baik; Saat minum air dengan perlahan, tubuh mendapatkan waktu lebih banyak untuk mencerna air, sehingga tubuh dapat memproses air dengan lebih baik dan efisien. Proses ini mengurangi beban yang harus ditanggung oleh sistem pencernaan, dan dapat menghasilkan manfaat tambahan. Selain itu, ketika minum dengan perlahan, tubuh juga memiliki kesempatan untuk menyerap nutrisi dari air dengan lebih sempurna melalui saluran pencernaan (Popkin, D'Anci, dan Rosenberg 2010). 2) Mencegah pemberian beban berlebihan kepada ginjal seperti *deurysis* air (meningkatnya produksi urine); Ketika air dikonsumsi dengan kecepatan yang lambat, maka ginjal tidak akan terbebani dalam proses penyaringan air. Dalam kasus minum air yang mengandung gula sulit diserap seperti fruktosa, proses penyerapan air dari saluran pencernaan akan menjadi terhambat. Meskipun penyerapan air terhambat, penelitian menunjukkan bahwa ketika mengkonsumsi secara perlahan maka tidak menyebabkan terjadinya *diuresis* air. Dengan memilih untuk minum secara perlahan, risiko terjadinya *diuresis* air dapat dikurangi, sehingga menjaga keseimbangan air dalam tubuh tetap optimal (Shafiee dkk. 2005). 3) Hidrasi yang optimal; Dengan meneguk air perlahan, tubuh memiliki kesempatan untuk menyerap air secara lebih baik. Hal ini membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dan membuat tubuh mendapatkan jumlah minum air yang pas dan tidak berlebihan, sehingga dapat mencegah *dehidrasi* dan *overhidrasi*. *Dehidrasi* adalah kondisi tubuh mengalami pemasukan cairan yang lebih sedikit dibandingkan dengan pengeluaran cairan tubuh, sedangkan *overdehidrasi* adalah kondisi dimana tubuh mengalami kelebihan cairan (Febiyanti dan Ashadi 2020).

Urgensi Minum

Minum merupakan suatu aktivitas yang memasukkan air ke dalam mulut dan kemudian meminumnya yang merupakan bagian dari keperluan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa air adalah sumber daya alam kedua paling penting untuk makhluk hidup setelah oksigen. Setidaknya 80% tubuh terdiri atas cairan (air). Menurut beberapa ahli dalam penelitiannya bahwa setidaknya 95% otak manusia tersusun atas air, 82% air ada pada darah, sebanyak 75% air terdapat pada jantung, 86% terdapat pada paru-paru, dan kurang lebih 83% air terdapat pada ginjal (Kusumawardani dan Larasati 2020). Inilah yang menjadi faktor utama menyebabkan air lebih penting dari nutrisi apapun dalam tubuh makhluk hidup. Salah satunya manusia merupakan makhluk hidup yang akan dapat bertahan dalam waktu yang cukup lama walaupun tanpa asupan makanan, namun jika tanpa air manusia tidak akan bisa bertahan hidup. Oleh karenanya, makhluk Tuhan yang paling sempurna itu sangat membutuhkan *supply* air yang cukup untuk kesehatannya.

Persoalan memasukkan air kedalam lambung dalam Islam diatur dalam konstruksi etika, yaitu; 1) membaca Basmallah untuk berniat kepada Allah SWT dalam beribadah dan menjaga kesehatan tubuh. 2) duduk saat minum sebagai tindakan yang nyaman dan stabil untuk menghindari tersedak, juga merupakan adab yang dianjurkan. 3) tangan kanan saat minum. 4) menghindari minuman panas, baik berdasarkan hadits maupun untuk menjaga kesehatan gigi dan tubuh. 5) meniup minuman sebaiknya dihindari karena dapat menghasilkan senyawa *karbonat* yang berdampak buruk pada kesehatan. 6) tidak bernafas saat minum untuk menghindari sisa makanan masuk ke dalam minuman dan mencegah komplikasi pada paru-paru dan hati. 7) tidak minum langsung dari mulut wadah atau teko adalah tindakan yang lebih sopan. 8) minum dengan tiga kali tegukan secara perlahan dianjurkan untuk menghindari tersedak, sehingga merasakan manfaat langsung dari minuman yang diminum, dan menciptakan kesehatan yang lebih baik untuk tubuh (Halimah 2019).

Kenapa Minum Perlahan?

Dalam Islam, terdapat anjuran untuk meneguk air dengan perlahan-lahan. Hal ini mengajarkan untuk menghindari sikap tergesa-gesa atau terburu-buru, baik dalam tindakan sehari-hari maupun dalam pengambilan keputusan penting. Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga ketenangan, kesabaran, dan tidak terburu-buru dalam segala hal. Dengan bersikap sabar dan

tenang, seseorang dapat mengambil tindakan yang lebih bijaksana dan mempertimbangkan dengan matang setiap langkah yang diambil. Hal ini mencerminkan nilai-nilai agama yang mengajarkan umatnya untuk mengendalikan diri dan menunjukkan sikap yang baik dalam segala aspek kehidupan. Sebagaimana Firman Allah pada QS. al-Anbiya ayat 37:

خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ

Artinya: "Manusia telah dijadikan (bertabiat) tergesa-gesa. Kelak akan aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda (azab)-Ku. Maka janganlah kamu minta kepada-Ku mendatangkannya dengan segera."

Pada ayat tersebut ditekankan larangan terhadap tindakan tergesa-gesa dan keinginan untuk melakukan sesuatu sebelum waktu yang telah ditentukan. Larangan ini utamanya ditujukan kepada orang-orang yang tidak beriman yang menginginkan agar siksaan datang dengan cepat. Namun, larangan ini juga berlaku bagi seluruh umat manusia (ad-Durrah 2009).

Sikap tergesa-gesa dapat membawa dampak negatif pada aktivitas sehari-hari seperti kesalahan, ketidak sempurnaan, dan kehilangan peluang yang lebih baik. Oleh karena itu, ditekankan untuk melaksanakan tindakan dengan penuh pertimbangan, sabar, dan kesadaran akan tanggung jawab sebagai hamba Allah SWT. Salah satu contoh yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari adalah minum air dengan perlahan. Sangat dianjurkan untuk minum air dengan tenang dan perlahan, bukan dengan tergesa-gesa atau dengan cepat yang berlebihan.

Segala sesuatu di alam semesta ini diciptakan dari air, dan dihidupkan dengan bantuan air, dan air menjadi unsur yang sangat penting dalam setiap kejadian dan kehidupan manusia. Terdapat beberapa manfaat yang didapatkan dari pengaplikasian minum air putih setiap hari (Sohrah 2016), yaitu: 1) Air yang diminum akan melarutkan makanan, vitamin, dan mineral yang bermanfaat dalam proses pencernaan di dalam tubuh manusia. 2) Bagi mereka yang sering menghabiskan waktu duduk, minum air putih dapat berfungsi sebagai pelumas untuk sendi, mencegah rasa nyeri pada punggung. 3) Air membantu membersihkan racun dari seluruh tubuh dan mengantarkannya ke hati dan ginjal untuk dikeluarkan. 4) Minum air putih secara teratur dapat membantu mengurangi stres, kegelisahan, dan depresi yang sedang dialami. 5) Air minum juga dapat meningkatkan kehalusan kulit dan mengurangi efek penuaan dengan mempercepat pergantian sel kulit mati. 6) Air memberikan energi bagi otak dalam menjalankan fungsinya, seperti berpikir, menerima rangsangan visual, dan mengirim perintah ke bagian tubuh lainnya. 7) Minum air membantu mengencerkan darah dan mencegah penggumpalan ketika beredar di seluruh tubuh. 8) Kehilangan cairan tubuh dapat menyebabkan masalah impotensi, karena dehidrasi dapat mengganggu produksi hormon seks. 9) Bagi ibu hamil, minum air putih dapat membantu mengurangi mual di pagi hari yang seringkali terjadi akibat kehamilan. 10) Minum air putih secara teratur juga dapat membantu menurunkan berat badan tanpa harus melakukan diet karena air dapat membedakan rasa haus dan lapar, mengurangi kebiasaan mengonsumsi cemilan yang berlebihan.

Kesimpulan

Tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan atau pelaksanaan aktifitas adalah tindakan yang sangat tidak dianjurkan. Keputusan yang diambil dengan tergesa-gesa dapat berpotensi mengarah pada kesalahan atau konsekuensi yang tidak diinginkan. Hal ini juga berlaku dalam etika meneguk air, bahwa ketika seseorang meneguk air dengan perlahan terdapat banyak pengaruh yang membuat tubuh menjadi sehat. Implementasi hadis tentang minum air perlahan merupakan tindakan yang penting dalam konteks kesehatan dan adab Islam. Dari 3 hadis tersebut, penulis dapat menarik beberapa kesimpulan yang relevan untuk praktik sehari-hari:

Pertama, minum air perlahan adalah praktik yang sejalan dengan etika Islam. Dalam Hadis disebutkan bahwa terdapat ajaran-ajaran mengenai meminum air untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan kesadaran dan ibadah kepada Allah SWT. Amalan mengenai minum air adalah suatu kegiatan yang akan selalu dilakukan seseorang secara terus menerus, sehingga seseorang bisa mendapatkan pahala secara terus menerus dengan mengamalkan adab-adabnya. Dengan

mengucapkan niat dan membaca *Basmallah* sebelum minum, dapat menghadirkan elemen spiritual dalam tindakan yang sederhana seperti minum. Hal ini juga menunjukkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk ibadah, karena tubuh yang sehat dapat digunakan untuk beribadah dengan baik. Kedua, minum air perlahan juga memiliki manfaat kesehatan yang nyata. Praktik ini membantu mencegah tersedak dan memberikan tubuh waktu untuk merasakan rasa kenyang, yang pada gilirannya dapat membantu mengatur asupan makanan dan minuman. Selain itu, minum dengan perlahan dapat meningkatkan proses pencernaan dan penyerapan nutrisi dalam tubuh, meningkatkan hidrasi tubuh yang optimal, mencegah pemberian beban yang berlebihan kepada ginjal dan dapat terhindar dari resiko penyakit berbahaya seperti *Deurusi* air dan *Hyponatremia*. Ini adalah contoh bagaimana ajaran agama Islam sering kali mencakup prinsip-prinsip kesehatan yang sejalan dengan penemuan ilmiah *modern*. Terakhir, implementasi hadis tentang minum air perlahan mengajarkan seseorang untuk menjalani kehidupan dengan kesederhanaan dan kesadaran. Dalam dunia yang sering kali dipenuhi dengan kesibukan dan terburu-buru, praktik ini dapat mengingatkan seseorang untuk melambat, merenung, dan menghargai setiap momen kehidupan. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dengan demikian, implementasi hadis tentang minum air perlahan adalah contoh bagaimana ajaran agama Islam tidak hanya relevan secara spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup seorang muslim. Dengan mengikuti ajaran ini, seseorang dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna, menggabungkan nilai-nilai agama dan kesehatan dalam tindakan sehari-hari.

Referensi

- Abu Daud, Sulaiman bin As`as bin Syidad. 2009. "Sunan Abu Daud." Dalam *Dar ar-Risalah al-Ilmiah*.
- Brook, Robert H. 2015. *Redefining Health Care Systems*. Santa Monica, Calif: RAND.
- ad-Durrah, Muhammad Ali Toha. 2009. "Tafsir al-Qur'an al-Karim wa I`rabihi wa Bayanihi." Dalam *Damaskus: Dar Ibn Kasir*.
- Febiyanti, Grisna, dan Kunjung Ashadi. 2020. "Erratum: Perbandingan Jenis Pola Minum Terhadap Status Hidrasi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan." *JUARA: Jurnal Olahraga* 5(1): 114–114.
- Fiouzi, Andrew. "Is Chugging Water Bad for You? Sipping Is the Best Way to Hydrate." *Melmagazine*. <https://melmagazine.com/en-us/story/if-youre-chugging-water-to-hydrate-youre-doing-it-wrong> (Januari 17, 2023).
- al-Fuyumi, Hasan bin Ali. 2018. "Fathul Qorib al Mujib Ala Tahdzibit Targhib wat Tarhib li al-Imam al-Munziri." Dalam *Riyad: Maktabah Dar al-Islam*.
- Halimah, Siti. 2019. "Perancangan Informasi Adab Minum Dalam Islam Melalui Media Buku Ilustrasi." other. Universitas Komputer Indonesia.
- Hashman, Ade, dan Wahyuni Widodo. 2012. *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Nabi Muhammad Saw*. Jakarta: Noura Books.
- Jacob, Delwien Esther, dan Sandjaya Sandjaya. 2018. "FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP MASYARAKAT KARUBAGA DISTRICT SUB DISTRICT TOLIKARA PROPINSI PAPUA." *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan* 1(1).
- Joo, Min A., dan Eun Young Kim. 2013. "Hyponatremia Caused by Excessive Intake of Water as a Form of Child Abuse." *Annals of Pediatric Endocrinology & Metabolism* 18(2): 95–98.
- Jumarodin, dan Endang Sulistyowati. 2008. *Pelatihan Metode Pengobatan Islam*. Yogyakarta: Diva Press.

- Kurniawati, Fitri dkk. 2021. "HUBUNGAN PENGETAHUAN, KONSUMSI CAIRAN DAN STATUS GIZI DENGAN STATUS HIDRASI PADA KURIR EKSPEDISI." *JURNAL RISET GIZI* 9(1): 46–52.
- Kusumawardani, Siska, dan Ajeng Larasati. 2020. "ANALISIS KONSUMSI AIR PUTIH TERHADAP KONSENTRASI." *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD* 4(2): 91–95.
- Masyhudi, In'amuzzahidin, dan Nurul Wahyu Arvitasari. 2006. *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono ; Menguk Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir*. Semarang: Syifa Press.
- al-Mubarakfuri, Muhammad bin Abdurrahman bin Abdurrahim. 1995. "Tuhfah al-Ahwadzy bi Syarhi Jami' at-Tirmidzi." Dalam Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah.
- Notoatmodjo, Soekidjo; 2007. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Popkin, Barry M., Kristen E. D'Anci, dan Irwin H. Rosenberg. 2010. "Water, Hydration and Health." *Nutrition reviews* 68(8): 439–58.
- Rofi'i, Muhammad. 2020. "Implementasi Pasal 4 Peraturan Menteri Pertanian No. 13/Permentan/OT.140/2010 Tentang Persyaratan Rumah Potong Hewan Ruminansia dan Unit Penanganan Daging (Meat Cutting Plant) (Studi di Rumah Potong Hewan Kecamatan Kaliwates Jember)." Universitas Muhammadiyah Jember.
- Santoso, Budi Iman, Hardinsyah, Parlindungan Siregar, dan Sudung O. Pardede. 2012. *Air Bagi Kesehatan*. Jakarta: Centra Communication.
- Sari, Milya, dan Asmendri Asmendri. 2020. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA." *Natural Science* 6(1): 41–53.
- Shafiee, Mohammad A. dkk. 2005. "Defining Conditions That Lead to the Retention of Water: The Importance of the Arterial Sodium Concentration." *Kidney International* 67(2): 613–21.
- as-Sindy, Muhammad bin Abdul Hadi. 2010. "Fath al-Wudud fi Syarh Sunan Abi Daud." Dalam Damanhur: Maktabah Linah.
- Sohrah, Sohrah. 2016. "Etika Makan dan Minum dalam Pandangan Syariah." *Al Daulah : Jurnal Hukum Pidana dan Ketatanegaraan* 5(1): 21–41.
- Sugiyono. 2019. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syahida, Agung, dan Bayu. 2014. "Implementasi Perda Nomor 14 Tahun 2009 Tentang Pengelolaan Sampah di Kota Tanjungpinang (Study Kasus di Kelurahan Tanjung Unggat)." 1(1).
- Taylor, Kory, dan Elizabeth B. Jones. 2023. "Adult Dehydration." Dalam *StatPearls, Treasure Island (FL): StatPearls Publishing*.
- Tirmidzi, Muhammad bin Isa. 1975. "Sunan Tirmidzi." Dalam Mesir: Musthafa al-Bab al-Halabi.
- Usman, Nurdin. 2002. *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*. Jakarta: Grasindo.