



Received: 2024-11-21

Accepted: 2024-12-27

Published: 2024-12-30

Original Article

## Hubungan Pemakanan Sunnah Dengan Pembinaan Karakter Usahawan Berintegriti

### *(Relationship between Sunnah Nutrition and the Character Building of Entrepreneurs with Integrity)*

Nik Mohd Zaim Ab. Rahim<sup>a\*</sup> & Monika@Munirah Abd Razzak<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Senior Lecturer, Academy of Islamic Civilization, Faculty of Social Sciences and Humanities, Universiti Teknologi Malaysia, Malaysia.

<sup>b</sup> Associate Professor, Department of Al-Quran and Al-Hadith, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia

\* Corresponding author, email; [nmzaim.kl@utm.my](mailto:nmzaim.kl@utm.my)

---

#### ABSTRACT

This article discusses the relationship between Sunnah nutrition and the development of the character of entrepreneurs with integrity in Islamic entrepreneurship. Integrity, which encompasses honesty, trustworthiness, and transparency, is crucial in business. Sunnah nutrition, being balanced and healthy, plays a key role in shaping the character of entrepreneurs with integrity. It not only benefits physical and mental health but also fosters self-discipline in making ethical decisions. Proper dietary practices enhance energy, focus, and emotional well-being, while also teaching etiquette such as avoiding wastefulness and maintaining good relationships, which are essential in building entrepreneurs with integrity. This study employs content analysis methodology to assess the relationship between Sunnah nutrition and the development of the character of entrepreneurs with integrity. Through this approach, the article analyzes the Qur'anic texts, Hadiths, and previous studies related to Sunnah nutrition and integrity in entrepreneurship. The analysis results indicate that Sunnah nutrition not only benefits health but also forms the character of ethical, disciplined, and integral entrepreneurs, in alignment with the values embedded in Islamic teachings. In conclusion, Sunnah nutrition plays an important role in the formation of an entrepreneur's character with integrity, enabling them to fulfill their obligations and business affairs more effectively.

**Keywords:** Sunnah nutrition, development, entrepreneurs with integrity, entrepreneur character.

---

## Pendahuluan

Pemakanan sunnah merupakan satu aspek penting dalam kehidupan umat Islam yang sering diabaikan dalam kajian moden. Namun, dalam konteks pembinaan karakter, amalan pemakanan yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW bukan sahaja memberi manfaat dari segi kesihatan, tetapi turut mempengaruhi pembentukan peribadi dan integriti individu.

Artikel ini bertujuan meneroka hubungan antara pemakanan sunnah dan pembinaan karakter usahawan berintegriti, serta bagaimana prinsip-prinsip ini dapat diterjemahkan dalam dunia perniagaan. Melalui pendekatan yang akademik dan kritis, artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya pemakanan sunnah dalam membentuk usahawan yang tidak hanya berjaya secara kewangan, tetapi juga dalam aspek moral dan etika.

## Kepentingan Pemakanan Sunnah

Pemakanan mempengaruhi kehidupan seseorang. Kajian mendapati makanan boleh mempengaruhi emosi<sup>1</sup>, tumbesaran tubuh badan<sup>2</sup> dan kesihatan<sup>3</sup>. Semestinya, pemakanan yang baik membekalkan nutrisi<sup>4</sup> yang baik kepada tubuh badan. Al-Quran dan hadith nabawi telah menyebut beberapa makanan dan khasiatnya.<sup>5</sup> Secara umumnya, terdapat sesetengah makanan yang disebut dalam al-Quran dan al-Hadith, namun tidak dinyatakan Nabi SAW pernah mengambilnya. Terdapat juga sesetengah makanan yang disebut jelas Nabi SAW pernah mengambilnya.<sup>6</sup> Makanan yang disebut adalah makanan yang terpilih dan kebiasaannya boleh didapati di negara Arab. Walaupun begitu, makanan yang tidak disebut dalam nas dan tidak boleh didapati negara Arab bukan bermakna tidak penting kerana tidak disebut secara jelas dalam nas. Apa yang lebih utama difahami adalah pemakanan sunnah yang sebenarnya. Hal ini mengingatkan betapa banyak nikmat di dunia telah Allah SWT anugerahkan untuk dimanfaatkan bersama berdasarkan firman Allah SWT:

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ

<sup>1</sup> R.S. Opie et al., "Dietary Recommendations for The Prevention of Depression," *Nutritional Neuroscience* 20, no. 3 (2017), 161-171. Lihat juga, Matthew P Pase et al., "Cocoa Polyphenols Enhance Positive Mood States but Not Cognitive Performance: a Randomized, Placebo-Controlled Trial," *Journal of Psychopharmacology* 27, no. 5 (2013), 451-458.

<sup>2</sup> Tor A. Strand et al., "Vitamin B-12, Folic Acid and Growth in 6-to30-Month Old Children: A Randomized Controlled Trial," *Pediatrics* 135, no. 4 (2015), 918-926.

<sup>3</sup> Jun S Lai et al., "A Systematic Review and Meta Analysis of Dietary Patterns and Depression in Community-dwelling Adults," *American Journal of Clinical Nutrition* 99, no. 1 (2014), 181-197.

<sup>4</sup> Nutrisi merujuk kepada proses penyediaan dan pengambilan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh untuk berfungsi dengan baik. Nutrisi melibatkan aspek seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang terdapat dalam makanan dan memberikan kesan langsung kepada kesihatan dan pertumbuhan tubuh. Manakala diet pula merujuk kepada corak pemakanan atau jenis makanan yang dimakan oleh seseorang dalam tempoh tertentu. Ia lebih kepada amalan atau pilihan makanan secara keseluruhan, termasuk jumlah dan variasi makanan yang diambil sepanjang hari atau minggu.

<sup>5</sup> Wan Esma Wan Ahmad, "Prinsip Pemahaman dan Pengamalan Makanan Sunnah," *Jurnal Turath* 6, no. 1 (2021), 56-68.

<sup>6</sup> Khadher Ahmad et al., "Salah Faham terhadap istilah "Makanan Sunnah" dalam kalangan masyarakat Islam di Malaysia: Satu Analisis" dalam *Salah Faham Terhadap Sunnah: Isu dan Penyelesaian* ed. Khadher Ahmad, Faisal Ahmad Shah dan Monika @ Munirah Abd Razzak (Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2015), 137-157.

Luqman 31:20

Terjemahan: Tidakkah kamu memperhatikan bahawa Allah telah menundukkan apa yang ada di langit dan di bumi untuk (kepentingan)mu dan menyempurnakan nikmatNya untukmu zahir dan yang batin. Tetapi dalam pada itu, ada di antara manusia yang membantah tentang (keesaan) Allah tanpa ilmu atau petunjuk dan tanpa Kitab yang memberi penerangan.

Walaupun Allah SWT mengurniakan nikmat yang banyak di dunia ini, namun Islam melarang tindakan pembaziran dan menggalakkan umatnya supaya bersederhana dalam semua hal termasuklah dalam makan dan minum. Jangan melampaui batas dalam makan dan minum. Ini boleh dihayati berdasarkan dua dalil ini.

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ط وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

Al-Isra' 17:27

Terjemahan: Sesungguhnya orang yang boros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya.

يَبْنَیْ ءَادَمَ حُدُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Al-A'raf 7:31

Terjemahan: Wahai anak Adam! Pakailah pakaianmu yang indah pada setiap kali (memasuki) masjid, makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.

Oleh itu, dalil al-Quran, al-Sunnah dan tafsiran ulama yang sahih diperlukan bagi lebih memahami dan memaknai pemakanan sunnah yang sebenar. Rasulullah SAW adalah contoh terbaik dalam pemilihan dan gaya pemakanan bersesuaian dengan seruan yang dianjurkan dalam Islam. Baginda SAW dikenali sebagai seorang jujur dan amanah (*al-amin*), seorang yang amat teliti dalam semua aspek kehidupan termasuk perihal penjagaan pemakanan sepanjang hidupnya.

Justeru, pemakanan sunnah, yang menekankan kesederhanaan, kejujuran, dan kawalan diri, bukan sahaja memberi manfaat kepada kesihatan fizikal dan mental, tetapi juga memperkukuhkan nilai-nilai etika seperti amanah dan keadilan dalam perniagaan. Usahawan yang mengamalkan pemakanan sunnah berkemungkinan besar lebih bertanggungjawab dan beretika dalam menjalankan perniagaan, seterusnya membentuk perniagaan yang berjaya dan berkesan dalam jangka panjang.

### Definisi Pemakanan Sunnah

Pemakanan sunnah terdiri daripada dua huraian perkataan iaitu pemakanan dan sunnah. Menurut *Kamus Dewan*, makanan adalah apa sahaja yang boleh dimakan sama ada berzat, ringan dan ruji.<sup>7</sup> Manakala pemakanan mempunyai dua maksud. Pertama, jenis makanan yang

<sup>7</sup> Pusat Rujukan Persuratan Melayu, "makanan," laman sesawang *Dewan Bahasa dan Pustaka*, diakses 14 Februari 2020, <http://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=makanan>.

kebiasannya dimakan atau ditentukan untuk makan. Kedua, perbuatan makan. Perkataan makanan juga telah disebutkan dalam al-Quran sebanyak 24 kali.<sup>8</sup> Sunnah pula membawa maksud peraturan atau adat berdasarkan perbuatan dan perkataan Nabi Muhammad SAW yang digalakkan amalannya.<sup>9</sup> Perkataan sunnah terdapat 14 kali dalam al-Quran.<sup>10</sup> Terdapat pelbagai definisi diberikan kepada istilah sunnah, dan ia dapat diringkaskan kepada, apa yang datang daripada Nabi SAW selain daripada al-Quran berupa percakapan, perbuatan dan pengakuan Baginda SAW.<sup>11</sup>

Jika digabungkan, pemakanan sunnah menurut beberapa kajian lepas seperti Sumaiyah Basir et al. dan Khadher Ahmad et al. mendapati tiada istilah khusus bagi merujuk makanan sunnah atau pemakanan sunnah. Secara umumnya makanan sunnah merujuk kepada sumber semula jadi yang diamalkan oleh Rasulullah SAW seperti disebut dalam al-Quran dan al-Hadith.<sup>12</sup> Bahkan lebih perlu dititikberatkan adalah Rasulullah SAW sebagai teladan baik dalam menerangkan konsep pemakanan, jenis makanan, cara penjagaan dan adab makan dan minum secara jelas berlandaskan al-Quran dan al-Hadith. Makanan dan minuman yang disebutkan baik dalam al-Quran dan al-Hadith ialah makanan yang memberi manfaat kepada manusia tanpa dinafikan makanan lain yang turut mempunyai manfaat tertentu.<sup>13</sup> Wan Esma Wan Ahmad dan Hamdi Ishak juga menyertakan konsep makanan sunnah adalah luas merangkumi halal, *tayyib* dan halal dan *tayyiba* bukan khusus makanan tertentu sahaja.<sup>14</sup>

Khadher Ahmad et al. berpendapat penilaian makanan atau pemakanan sunnah mestilah berdasarkan pemahaman nas (al-Quran dan al-Hadith), membezakan antara *sunnah tasyri'iyah* dan *ghair tasyri'iyah*, penilaian terhadap pemakaian dalam 'uruf dan adat masyarakat, penilaian dari sudut tekstual dan kontekstual, penilaian terhadap peribadi dan sikap individu dalam pengambilan makanan. Hal ini penting bagi mengelakkan salah faham yang boleh berlaku dalam istilah makanan sunnah. Kebanyakan kajian lepas mendefinisikan makanan sunnah sebagai makanan yang disebut dalam al Quran dan al Hadith.<sup>15</sup>

---

<sup>8</sup> Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li al-faz al-Quran al-Karim* (Kaherah: Dar al Kutub al-Misriyah, 1939), 425.

<sup>9</sup> *Kamus Dewan*, ed. ke-3 (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2002), 1543, entri "sunnah" dan "sunnah". Muhammad 'Ajjaj al-Khatib, *Usul al-Hadith 'Ulumu wa Mustalah* (Beirut: Dar al-Fikr, 2006), 13-14.

<sup>10</sup> Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li al-faz al-Quran al-Karim* (Kaherah: Dar al Kutub al-Misriyah, 1939), 267.

<sup>11</sup> 'Abd al-Karim Zaidan, *al-Wajiz fi Usul Fiqh* (Beirut: Mu'assisah al-Risalah, 2006), 161; Musfata al-Siba'i, *al-Sunnah wa Makanatuha fi al-Tashri'* (Beirut: al-Maktab al-Islami, 2000), 66-67.

<sup>12</sup> Sayyidah Asma Basir, Muhammad Remy Othman dan Khadher Ahmad, "Legal Issues in Sunnah Food Labeling. What's In A Name?" dalam *Penyelidikan tentang Makanan: Perspektif Nabawi dan Saintifik*, ed. Mohd Yaakub @ Zulkifli Mohd Yusoff, Khadher Ahmad dan Monika @ Munirah Abd Razzak (Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2016), 139-157.

<sup>13</sup> Khadher Ahmad et al., "Salah Faham terhadap istilah "Makanan Sunnah" dalam kalangan masyarakat Islam di Malaysia: Satu Analisis" dalam *Salah Faham Terhadap Sunnah: Isu dan Penyelesaian* ed. Khadher Ahmad, Faisal Ahmad Shah dan Monika @ Munirah Abd Razzak (Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2015), 137-157.

<sup>14</sup> Wan Esma Wan Ahmad, "Prinsip Pemahaman dan Pengamalan Makanan Sunnah," *Jurnal Turath* 6, no. 1 (2021), 56-68.

<sup>15</sup> Khadher Ahmad et al., "Salah Faham terhadap istilah "Makanan Sunnah" dalam kalangan masyarakat Islam di Malaysia: Satu Analisis" dalam *Salah Faham Terhadap Sunnah: Isu dan Penyelesaian* ed. Khadher

Pemakanan merupakan antara ibadah umum terpenting kepada umat Islam. Ini kerana melalui pemakanan yang baik dapat membekalkan nutrisi yang baik kepada kesihatan, tenaga tubuh badan dalam melaksanakan ibadah yang ditetapkan. Kajian turut bersetuju tiada istilah khusus bagi pemakanan sunnah. Namun, kajian berpendapat terdapat ciri-ciri pemakanan sunnah yang boleh dihayati dan diamalkan dalam kehidupan Muslim.

### Ciri-ciri Pemakanan Sunnah

Terdapat beberapa ciri pemakanan sunnah yang boleh diketahui. Pertama, makanan yang memberi khasiat kepada tubuh badan, makanan secara bersederhana, halal, menepati kebersihan dan keselamatan, seimbang, sesuai dan tidak memudaratkan kesihatan dan adab pemakanan yang baik.

### Makanan yang memberi khasiat dan penawar kepada tubuh badan

Antara ciri pemakanan sunnah ialah makanan yang mempunyai khasiat dan penawar kepada tubuh badan. Terdapat makanan dan minuman yang disebutkan dalam al-Quran dan al-Hadith antaranya madu, bidara, pisang, anggur, tamar, buah tin, *rayhan*, susu, tembikai, habbatus sauda', labu dan delima. Walaupun terdapat makanan yang tidak dinyatakan khasiat dalam al-Quran dan al-Hadith, namun berdasarkan beberapa kajian empirikal yang dijalankan secara berterusan, terdapat khasiat dan penawar kepada tubuh badan.<sup>16</sup> Contoh buah anggur, kurma, bidara, pisang, *rayhan*, labu dan zaitun yang disebutkan dalam nas ialah:

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صُنُوفٌ وَعَيْرٌ صُنُوفٌ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ  
وَنُفِضَ لِبَعْضِهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Al-Ra'd 13:4

Terjemahan: Dan di bumi terdapat beberapa daerah yang berdekatan, kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman, pohon kurma yang bercabang dan yang tidak bercabang; disiram dengan air yang sama. Kami melebihkan tanam-tanaman itu atas sebahagian yang lain tentang rasanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berfikir.

فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ<sup>٢٨</sup> وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ<sup>٢٩</sup> وَظِلِّ مَمْدُودٍ<sup>٣٠</sup> وَمَاءٍ مَّسْكُوبٍ<sup>٣١</sup> وَفَكْهَةٍ كَثِيرَةٍ<sup>٣٢</sup> قِيمَةً<sup>٣٣</sup> لَا مَقْطُوعَةَ<sup>٣٤</sup>  
وَلَا مَمْنُوعَةَ<sup>٣٥</sup>

---

Ahmad, Faisal Ahmad Shah dan Monika @ Munirah Abd Razzak (Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2015), 137-157.

<sup>16</sup> Ahmad Za'im Sabirin Mohd Yusoff et al., "Pemakanan Labu Air (Cucurbita laginaria L.) Dari Perspektif Hadith: Analisis Kajian Terhadap Manfaat Dari Sudut Sains Kesihatan," *Penyelidikan tentang Makanan: Perspektif Nabawi dan Sainifik*, ed. Mohd Yaakub @ Zulkifli Mohd Yusoff, Khadher Ahmad dan Monika @ Munirah Abd Razzak (Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2016), 3-16. Lihat juga, Sumaiyah Mohd Tamizi, "Tumbuhan Terpilih menurut Perspektif Islam dan Sains Kesihatan" (tesis kedoktoran Institut Pengajian Siswazah, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, 2015), 131.

Terjemahan: (Mereka) berada di antara pokok bidara yang tidak berduri (28) Dan pohon pisang yang bersusun-susun (buahnya) (29) Dan naungan yang terbentang luas (30) Dan air yang mengalir terus-menerus (31) Dan buah-buahan yang banyak (32) Yang tidak berhenti berbuah dan tidak terlarang mengambilnya (33).

قَالَ أَبُو بَكْرٍ الصِّدِّيقُ: «لَمَّا خَرَجْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ مَكَّةَ إِلَى الْمَدِينَةِ مَرَرْنَا بِرَاعٍ وَقَدْ عَطَشَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ» قَالَ: «فَحَلَبْتُ لَهُ كُثْبَةً مِنْ لَبَنٍ فَأَتَيْتُهُ بِهَا فَشَرِبَ حَتَّى رَضِيَتْ»

Terjemahan: Abu Bakr al-Siddiq berkata: Ketika kami pergi bersama Rasulullah SAW dari Mekah ke Madinah, kami melewati seorang pengembala dan Rasulullah SAW berasa dahaga. Dia (Abu Bakar al-Siddiq) berkata: Aku memerah susu untuknya sedikit (dari kambingnya) dan membawa susu tersebut kepada Nabi SAW, lalu baginda meminumnya dan aku sangat gembira.<sup>17</sup>

عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي طَلْحَةَ، أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ، يَقُولُ: إِنَّ حَبِيطًا دَعَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِيَطْعَمَ صَنْعَهُ، قَالَ أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ: فَذَهَبْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى ذَلِكَ الطَّعَامِ، فَقَرَّبْتُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خُبْزًا مِنْ شَعِيرٍ وَمَرَقًا فِيهِ دُبَّاءٌ وَقَدِيدٌ، قَالَ أَنَسُ: فَرَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَتَبَعُ الدُّبَّاءَ مِنْ حَوَالِي الصَّحْفَةِ، قَالَ: فَلَمْ أَرَلْ أَحَبُّ الدُّبَّاءَ مُنْذُ يَوْمَيْدٍ

Terjemahan: Daripada Ishaq bin 'Abdillah bin Abi Talhah, sesungguhnya dia telah mendengar Anas bin Malik berkata: Sesungguhnya seorang tukang jahit pernah mengundang Rasulullah SAW menghadiri jamuan makan yang dimasaknya. Anas berkata: Aku lalu berangkat bersama Rasulullah SAW memenuhi undangan tersebut. Penjahit itu kemudian menghulurkan roti gandum dan sup yang di dalamnya terdapat labu dan daging yang telah dikeringkan kepada Rasulullah SAW. Anas berkata: Maka aku melihat Rasulullah SAW memilih-milih labu dari sekitar mangkuk tersebut. Sejak hari itu aku sentiasa menyukai labu.<sup>18</sup>

عَنْ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ائْتِدُمُوا بِالزَّيْتِ، وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ

Terjemahan: Daripada 'Umar berkata, Rasulullah SAW bersabda, berlauklah dengan minyak zaitun dan jadikanlah ia sebagai minyak sapu, sesungguhnya ia berasal dari pohon yang diberkahi.<sup>19</sup>

<sup>17</sup> Hadith riwayat Muslim, Kitab Sahih Muslim, Bab Jawaz Syarb Laban, no. hadith 2009. Muslim bin al-Hajjaj Abū Ḥusain al-Qushairī al-Naysāburī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, (Beirut: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabīyah, 1991), 1592.

<sup>18</sup> Hadith Anas bin Malik, daripada hadith riwayat Muslim, Sahih Muslim, Bab Jawaz Akl al-Maraq, wa Istihbab Akl, no. hadith 2041. *Ibid.*, 1615.

<sup>19</sup> Hadith riwayat Ibn Majah, Kitab Sunan Ibnu Majah, Bab al-Zait, no. hadith 3319 daripada riwayat Umar. Ibn Majah, Abu 'Abd Allah Muhammad bin Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah*, ed. Muhammad Nasir al-Din al-Albani, (Riyad: Maktabah al-Ma'arif, t.t.), 558.

وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ

Al-Rahman 55:12

Terjemahan: Demikian juga terdapat biji-bijian yang ada jerami serta daun dan terdapat lagi bunga-bunga yang harum.

Berdasarkan ayat di atas, tumbuhan selasih juga dikenali sebagai *rayhan* menurut masyarakat Arab. Perkataan *rayhan* juga ada disebut dalam al-Quran dan al-Hadith. Beberapa kajian lepas menunjukkan pelbagai khasiat yang terdapat pada pohon selasih.<sup>20</sup> Seterusnya, terdapat juga makanan dan minuman yang disebut dalam nas mempunyai kebaikan dan khasiat kepada manusia seperti madu dan buah tin. Antara kelebihan pada madu adalah menjadi penawar pada penyakit antaranya apabila mengalami sakit perut.<sup>21</sup> Buah tin juga digunakan untuk merawat masalah gastrik, keradangan dan kanser secara tradisional.<sup>22</sup>

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Surah al-Nahl 16:69

Terjemahan: Kemudian makanlah dari segala jenis bunga-bunga dan buah-buahan (yang engkau sukai), serta turutlah jalan-jalan peraturan Tuhanmu yang diilhamkan dan dimudahkannya kepadamu. (Dengan itu) akan keluarlah dari dalam badannya minuman (madu) yang berlainan warnanya, yang mengandungi penawar bagi manusia (dari berbagai-bagai penyakit). Sesungguhnya pada yang demikian itu, ada tanda (yang membuktikan kemurahan Allah) bagi orang yang mahu berfikir.

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: أَهْدَى إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَبِيقٌ مِنْ تِينٍ فَقَالَ لِأَصْحَابِهِ: كُلُوا التِّينَ فَلَوْ قُلْتُمْ إِنَّ فَاكِهِةً نَزَلَتْ مِنَ الْجَنَّةِ بَلَا عَجْمَ لَقُلْتُمْ هِيَ التِّينُ وَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّهُ يَذْهَبُ بِالْبُؤْسِ وَيَنْفَعُ مِنَ النَّقْرِسِ

Terjemahan: Daripada Abi Dhar, Sepinggian buah tin dihadiahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Maka Nabi SAW berkata kepada para sahabat: Makanlah buah tin. Seandainya, inginku katakan sesungguhnya terdapat buah turun dari syurga maka aku katakan ini buah (buah tin) tanpa syak lagi. Nabi SAW turut bersabda, sesungguhnya buah tin menjauhkan daripada penyakit buasir dan baik untuk gout.<sup>23</sup>

<sup>20</sup> Khadher Ahmad et al., "Tumbuhan Selasih dalam al-Quran dan Hadith: Analisis Terhadap Manfaatnya Berasaskan kepada Penyelidikan Semasa," *Journal of Contemporary Islamic Studies* 4, no. 1 (2017), 106-125.

<sup>21</sup> Abu Nu'aim Ahmad bin 'Abd Allah al-Asbahani, *al-Tibb Nabawi* (Beirut: Dar Ibn Hazm, 2006), 51-55.

<sup>22</sup> Shukranul Mawa, Khairana Husain dan Ibrahim Jantan, "Ficus carica L. (Moraceae): Phytochemistry, Traditional. Uses and Biological Activities," *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2013 (2013), 1-8.

<sup>23</sup> Abu Nua'im Ahmad bin 'Abd Allah al-Asbahani, *al-Tibb Nabawi* (Beirut: Dar Ibn Hazm, 2006), 485.

Buah delima juga merupakan antara buah disebut mempunyai manfaat dan khasiat dalam kata-kata Ali RA dan disebut namanya dalam al-Quran.<sup>24</sup> Jelasnya, keseluruhan pokok buah delima memberi kebaikan kepada kesihatan dan pencegahan penyakit.<sup>25</sup> Begitu juga, habbatus sauda' mempunyai khasiat yang tersendiri. Kandungan habbatus sauda' boleh digunakan untuk pengurusan penyakit autoimun.<sup>26</sup>

Abu Hurairah RA melaporkan bahawa Nabi SAW bersabda:

فِي الْحَبَّةِ السُّودَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا السَّامَ

Terjemahan: Tiada satu pun penyakit melainkan pada Habbatus Sauda' itu ada penyembuhnya kecuali al-Sam (mati).<sup>27</sup>

Ali bin Abi Talib RA pernah berkata:

كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ

Terjemahan: Makanlah buah delima bersama pembahaginya, sesungguhnya ia adalah pencuci perut.<sup>28</sup>

Secara ringkasnya, kebanyakan makanan dan minuman yang disebut dan diamalkan oleh Nabi Muhammad SAW mempunyai banyak khasiat dan penawar. Umat Islam sangat dianjurkan makan makanan berkhasiat untuk kesihatan tubuh badan. Oleh itu, secara tersiratnya, mana-mana makanan yang mempunyai khasiat walaupun tidak disebutkan dalam nas juga boleh diamalkan. Ia menepati maqasid sunah iaitu makanan yang berkhasiat dan sesuai dengan masa dan persekitaran.

### **Pemakanan Bersederhana**

Ciri pemakanan sunnah seterusnya ialah makanan yang bersederhana. Ajaran Islam menitikberatkan kemaslahatan tubuh badan. Bagi meneruskan kelangsungan hidup, diwajibkan ke atas Muslim untuk mengambil kadar yang sedikit iaitu setakat *daruri* dalam pemakanan. Pengambilan makanan melebihi kadar darurat adalah harus selagi mana tidaklah sampai kepada tahap berlebih-lebihan. Namun, berlebihan dalam makan dan minum daripada kemampuan tubuh badan adalah bahaya dan boleh membawa kepada hukum haram.<sup>29</sup> Ini juga boleh difahami berdasarkan dalil al-Quran dan hadith Nabi SAW. Rasulullah SAW bersabda,

---

<sup>24</sup> Al-An'am 6:99.

<sup>25</sup> Khadher Ahmad et al., "Kajian Bibliometrik terhadap Bahan Penerbitan Penyelidikan berkaitan Delima: Ke arah Penyelidikan Terkini dalam Bidang Pengajian Islam," *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari* 13, (2016), 1-32.

<sup>26</sup> Muhamed T Osman et al., "The New Miracle of Habbatus sauda: Its Major Component Thymoquinone Can Be Used in The Management of Autoimmune Diseases," *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 121, (2014), 304-314.

<sup>27</sup> Hadith riwayat al-Bukhari, Kitab Sahih al-Bukhari, Bab al-Habbah al-Sauda', no. hadith 5688 daripada hadith Abu Hurairah. Al-Bukhari, Abu 'Abd Allah Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, ed. Muhib al-Din al-Khatib (Kaherah: Matba'ah al-Salafiyah, 1400H.), 4:35.

<sup>28</sup> Abu 'Abd Allah Ahmad Muhammad Hanbal Hilal Asad al-Shaibani, *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal* (Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 2001), 273.

<sup>29</sup> Wahbah al-Zuhaili, *al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu* (Dimashq: Dar al-Fikr, 1989), 4:2951. Rujuk al-A'raf 7:31.



مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ  
لِطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ

Terjemahan: Tidak ada tempat yang diisi oleh anak keturunan Adam yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak keturunan Adam agar makan sekadar untuk menegakkan tulang sulbinya. Melainkan jika dia tidak dapat mengelak, maka isilah sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya.<sup>30</sup>

Hadith ini memberi kefahaman kepada umat Islam bahawa cara pemakanan baik adalah secara sederhana, tidak berlebihan dan membazir. Saranan ini bertepatan dengan nasihat Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) iaitu makan separuh suku suku iaitu separuh sayur dan buah-buahan, manakala, suku protein dan suku lagi ialah untuk karbohidrat. Hal ini dianjurkan supaya bersederhana dalam pemilihan mengikut kalori makanan yang diperlukan dan tidak berlebihan. Gaya pemakanan sebegini menghindarkan daripada risiko penyakit tidak berjangkit seperti kolestrol dan sebagainya, selain daripada mengelakkan pengambilan makanan atau minuman manis.<sup>31</sup>

### Halal, menepati kebersihan dan keselamatan

Selain itu, ciri pemakanan sunnah ialah halal, menepati kebersihan dan keselamatan. Ini kerana, Islam amat mementingkan pemakanan yang halal dan *tayyib*. Banyak dalil telah membicarakan saranan makan makanan yang halal, bersih, baik dan selamat. Hukum Islam juga telah menjelaskan beberapa kriteria pemakanan halal dan haram sebagai garis panduan umatnya dalam memilih makanan. Tambahan lagi, menurut Norkumala Awang dalam menentukan makanan halal dan *tayyib* perlu diteliti beberapa perkara seperti bagaimana cara mendapatkannya, proses penghasilan, kebersihan, kesucian dan bebas daripada segala kekotoran yang memudaratkan.<sup>32</sup> Terdapat dalil yang menerangkan tentang makanan halal, bersih dan selamat dalam Islam. Berdasarkan firman Allah SWT dan hadith Nabi SAW. Firman Allah SWT:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِءِ مُؤْمِنُونَ

Al-Ma'idah 5 : 88

Terjemahan: Dan makanlah dari rezeqi yang telah diberikan Allah kepada kamu, iaitu yang halal lagi baik dan bertaqwalah kepada Allah yang kepadaNya sahaja kamu beriman.

<sup>30</sup> Hadith riwayat al-Tirmidhi, Sunan al-Tirmidhi, Bab Ma Ja'a fi Karahiyah Kasrati al-Akl, no. hadith 2380 daripada hadith Miqdam ibn Ma'di Kariba. Muhammad bin 'Isa bin Surah al-Tirmidhi, *Sunan al-Tirmidhi*, ed. Muhammad Nasir al-Din al-Albani (Riyad: Maktabah al-Ma'arif, t.t.). 535-536. Hadith ini dinilai hasan sahih oleh Imam al-Tirmidhi.

<sup>31</sup> Badrul Kamal Zakaria, "Amalkan Pengambilan Makanan Separuh Suku-Suku- Dr. Sahrudin," laman sesawang *Berita Harian Online*, diakses 27 Mac 2022, <https://www.bharian.com.my/berita/wilayah/2019/04/557802/amalkan-pengambilan-makanan-separuh-suku-suku-dr-sahrudin>.

<sup>32</sup> Norkumala Awang, *Pandangan Hidup Islam dan Budaya Pemakanan Masa Kini dalam Pemakanan yang Sihat menurut Perspektif Islam* (Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia, 2011), 14.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: «كَانَ أَهْلُ الْجَاهِلِيَّةِ يَأْكُلُونَ أَشْيَاءَ وَيَتْرَكُونَ أَشْيَاءَ تَقَدَّرَ،» فَبَعَثَ اللَّهُ تَعَالَى نَبِيَّهُ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنْزَلَ كِتَابَهُ، وَأَحَلَّ حَلَالَهُ، وَحَرَّمَ حَرَامَهُ، فَمَا أَحَلَّ [ص:355] فَهُوَ حَلَالٌ، وَمَا حَرَّمَ فَهُوَ حَرَامٌ، وَمَا سَكَتَ عَنْهُ فَهُوَ عَفْوٌ " وَتَلَا {قُلْ لَا أَجِدُ فِيهَا أُوجِي إِلَيَّ مُحَرَّمًا} إِلَى آخِرِ الْآيَةِ

Terjemahan: Daripada Ibn Abbas telah berkata, Dulu orang jahiliyyah akan makan sesuatu dan meninggalkan sesuatu yang lain yang mereka anggap tidak bersih. Lalu Allah mengutus Nabinya dan menurunkan kitabNya dan menghalalkan apa yang halal dan mengharamkan apa yang haram. Apa yang Allah halalkan, maka ia halal. Apa yang Allah haramkan maka ia haram. Apa yang Allah diamkan tentangnya, maka ia dimaafkan.<sup>33</sup>

Faktor kebersihan dan keselamatan makanan sangat penting. Ini kerana, antara faktor yang boleh membawa kepada keracunan makanan adalah disebabkan oleh berlaku pencampuran silang makanan dan pengendali makanan yang tidak mengamalkan kebersihan dengan baik. Semakin baik kebersihan diamalkan, maka semakin baik keselamatan makanan dapat tercapai.<sup>34</sup> Terdapat ayat al-Quran<sup>35</sup> dan hadith Nabi SAW yang menitikberatkan tentang kebersihan.<sup>36</sup> Oleh antara ciri pemakanan sunnah ialah halal, menepati kebersihan dan keselamatan makanan.

#### Seimbang, sesuai dan tidak memudaratkan kesihatan

Ciri pemakanan sunnah ialah seimbang, sesuai dan tidak memudaratkan kesihatan. Makanan tersebut mestilah seimbang dan sesuai kepada tubuh badan, di samping tidak memberi kemudaratkan kepada badan. Contohnya, terdapat hadith larangan mencampurkan kurma dan kismis atau kurma dan kurma muda. Oleh itu, dua hadith ini menunjukkan kefahaman secara tersirat bahawa kepentingan ilmu tentang kesihatan makanan yang tidak membahayakan kepada tubuh badan seperti mencampurkan makanan yang boleh menyebabkan kandungan gula atau garam semakin tinggi.

حَدَّثَنَا جَابِرُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْأَنْصَارِيُّ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يُخْلَطَ الرَّبِيبُ وَاللَّمْرُ، وَالْبُسْرُ وَاللَّمْرُ

Terjemahan: Jabir bin 'Abdullah al-Ansari meriwayatkan bahawa Rasulullah SAW melarang daripada mencampurkan kismis dengan kurma dan *busra* (kurma belum matang) dengan kurma.<sup>37</sup>

<sup>33</sup> Hadith riwayat Abi Dawud, Bab Ma Lam Yudhkar Tahrimuhu, no. hadith 3800 daripada hadith Ibn 'Abbas. Abu Dawud Sulaiman bin al-Ash'ath al-Sijistani, *Sunan Abi Daud*, ed. Muhammad Nasir al-Din al-Albani (Riyad: Maktabah al-Ma'arif, t.t.), 683.

<sup>34</sup> Wahida Salleh et al., "Review on Incidences of Foodborne Diseases and Interventions," *Malays. Appl. Biol* 46, no. 3 (2017) 1-7.

<sup>35</sup> Al-Baqarah 2:222.

<sup>36</sup> Hadith riwayat Muslim, Kitab Sahih Muslim, Bab al-Amr bitaghtiyah al-Ina' wa ika', no. hadith 2012. Muslim bin al-Hajjaj Abū Ḥusain al-Qushairī al-Naysāburī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, (Beirut: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyyah, 1991), 1554.

<sup>37</sup> Hadith riwayat Muslim, Sahih Muslim, Bab Karahah intibaz al-Tamr wa al-Zabib makhlutain, no. hadith 1986 daripada hadith Jabir Ibn 'Abdullah, al-Ansari. *Ibid.*, 1577.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الرَّيْبِ وَالتَّمْرِ، وَالْبُسْرِ وَالتَّمْرِ،  
وَقَالَ: يُنْبَذُ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا عَلَى حَدِيثِهِ

Terjemahan: Daripada Abi Hurairah berkata, Rasulullah SAW melarang daripada kismis dan kurma, busr dan kurma, Rasulullah SAW bersabda, direndam setiap satu daripada keduanya sendirian.<sup>38</sup>

Hadith ini telah menunjukkan larangan direndam dua campuran iaitu kurma dan kismis atau kurma dan kurma muda atau kurma dan *busra* (kurma yang belum masak) atau kurma muda dan *busra*. Larangan mencampurkannya menurut para ulama' adalah kerana proses memabukkan (*al-Iskar*) menjadi lebih cepat dalam minuman disebabkan oleh pencampuran tersebut sebelum berubah rasanya. Maka, peminum menyangka minuman itu tidak memabukkan padahal minuman tersebut memabukkan. Oleh itu, jumhur ulama' menghuraikan larangan ini adalah *makruh tanzih*<sup>39</sup> dan tidak diharamkan selagi mana tidak membawa kepada mabuk. Namun, pada pendapat sebahagian Malikiyah adalah haram.<sup>40</sup> Tambahan lagi, terdapat dua sebab larangan untuk tidak mencampurkan kismis dan kurma. Pertama, dikhuatiri makanan tersebut boleh memabukkan disebabkan oleh pencampuran antara keduanya. Selain itu, mencampurkan kurma dan kismis boleh membawa kepada pembaziran. Hal ini kerana keduanya mempunyai nutrisi yang sama iaitu antioksidan dan karbohidrat yang boleh mengundang kepada berlebihan nutrisi dan masalah kesihatan apabila dicampur.<sup>41</sup>

Namun, terdapat juga makanan yang memberi kebaikan apabila dicampur. Hal ini telah disebut dalam hadith. Pencampuran buah-buahan ini supaya dapat menyeimbangkan panas dan sejuk yang terdapat pada buah.

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كَانَ يَأْكُلُ الْفَيْثَاءَ بِالرُّطْبِ

Terjemahan: Sesungguhnya Rasulullah SAW makan tembikai bersama kurma muda.<sup>42</sup>

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " يَأْكُلُ الْبُطَيْخَ بِالرُّطْبِ  
فَيَقُولُ: نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هَذَا، وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا

Terjemahan: Daripada 'Aishah RA berkata, bahawa Rasulullah SAW makan tembikai dengan kurma segar. Rasulullah SAW bersabda kami memecah panasnya ini (kurma

<sup>38</sup> Hadith riwayat al-Bukhari, Bab Ma Raa an la Yakhliha al-Busr wa al-Tamr Iza kana Muskiran, wa an La Yaj'al Idamain fi Idamin, no. hadith 5601. Al-Bukhari, Abu 'Abd Allah Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari* (Kaherah: Matba'ah al-Salafiyah, 1400H.), 4:15.

<sup>39</sup> Makruh Tanzih ialah apa dituntut oleh Allah SWT untuk meninggalkan sesuatu perkara dengan tuntutan yang tidak mesti. Rujuk, 'Abd al-Karim Zaidan, *al-Wajiz fi Usul Fiqh* (Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 2006), 46.

<sup>40</sup> Abu Zakariya Muhyi al-Din Yahya bin Sharf al-Nawawi, *Minhaj Sharh Sahih Muslim bin al-Hajjaj* (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1392) 13:154.

<sup>41</sup> Sumaiyah Mohd Tarmizi, Ishak Sulaiman dan Halijah Ibrahim, "The Prophetic Tradition and Nutrition: Issues of Mixing Raisins and Dates," *Online Journal of Research In Islamic Studies* 1, no. 2 (2014) 78-88.

<sup>42</sup> Hadith riwayat Abu Dawud, Bab fi al-Jam'i baina Launin fi al-Akli, no. hadith 3835. Daripada hadith 'Abdullah ibn Ja'far. Abu Dawud Sulaiman bin al-Ash'ath al-Sijistani, *Sunan Abi Daud*, ed. Muhammad Nasir al-Din al-Albani (Riyad: Maktabah al-Ma'arif, t.t.), 689.

muda) dengan dinginnya ini (tembikai) dan dinginnya ini (tembikai) dengan panasnya ini (kurma muda).<sup>43</sup>

Oleh itu, berdasarkan beberapa hadith di atas menunjukkan antara ciri pemakanan sunnah adalah seimbang, sesuai dan tidak memudaratkan kesihatan kepada yang memakannya.

### Adab Pemakanan Yang Baik

Selain itu, ciri pemakanan sunnah yang lain ialah menitikberatkan adab pemakanan yang baik. Ini boleh dijelaskan berdasarkan beberapa hadith yang menerangkan adab semasa makan. Rasulullah SAW tidak pernah mencela makanan, tidak bersandar semasa makan, menjilat jari (menghabiskan makanan), membaca doa sebelum makan dan selepas, makan tangan kanan dan ambil yang terdekat dahulu. Adab pemakanan sangat penting supaya apa yang dimakan lebih diberkati. Contohnya, Rasulullah SAW makan apa yang ada dan tidak pernah mencela makanan. Jika baginda tidak menggemari makanan tersebut, maka baginda tidak memakannya dan hanya diam. Berdasarkan hadith,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: مَا عَابَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ

Terjemahan, Abu Hurairah RA berkata, "Rasulullah SAW tidak pernah sekalipun mencela makanan. Sekiranya baginda berselera, baginda makan. Sekiranya baginda tidak suka, baginda tinggalkannya."<sup>44</sup>

Nabi SAW juga tidak bersandar semasa makan. Cara Rasulullah SAW duduk ketika makan adalah seperti duduk *tahiyat* awal tetapi lutut kanan dinaikkan.<sup>45</sup> Secara tekstual, hadith Rasulullah SAW tidak bersandar semasa makan memberi kefahaman bahawa Rasulullah SAW tidak mahu umatnya mengikuti langkah orang terdahulu yang mengagungkan diri dan bersikap sombong. Secara kontekstual pula makan bersandar tidak dilarang selagi mana tidak membawa kepada kemewahan. Tambahan lagi, makan secara bersandar dengan mencondongkan badan adalah kedudukan badan yang tidak baik untuk sistem pencernaan makanan.<sup>46</sup> Berdasarkan hadith,

عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا جَحِيْفَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا آكُلُ مُتَّكِنًا

<sup>43</sup> Hadith riwayat Abu Dawud, Bab Ma jaa fi al-Akli Muttakian, no. hadith 3769 daripada hadith Anas bin Malik. Ibid., 689.

<sup>44</sup> Hadith riwayat Abu Dawud, Bab Fi Karahiyah dhimmu al-Ta'am, no. hadith 3763 daripada hadith Abu Hurairah. Ibid., 677.

<sup>45</sup> Hadith riwayat Muslim Bab Istihbab tawadu' al-Akli, wa sifat qu'udah, no. hadith 2044 daripada hadith Anas bin Malik. Muslim bin al-Hajjaj Abū al-Ḥusain al-Qushairī al-Naysāburī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, (Beirūt: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyyah, 1991), 1616.

<sup>46</sup> Laila, "Hadis tentang Posisi Makan sambil Bersandar (Kajian Fiqh al-Hadits)," *An Nahdhah* 11, no. 21 (2018), 107-125.

Terjemahan: Daripada Ali bin al-Aqmar berkata, aku mendengar Abu Juhaifah berkata Rasulullah SAW telah bersabda, aku tidak makan dengan bersandar.<sup>47</sup>

Rasulullah SAW juga mengutip makanan yang terjatuh dengan membuang kotoran yang terdapat makanan serta menghabiskan makanan yang ada. Selain itu, makan dengan tangan kanan dan membaca doa sebelum dan selepas makan serta mengambil makanan yang terdekat dahulu. Terdapat beberapa hadith yang menunjukkan adab pemakanan ini antaranya,

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعِقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ، وَقَالَ: إِذَا سَقَطَتْ لُفْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَذَى وَلْيَأْكُلْهَا، وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ. وَأَمَرَنَا أَنْ نَسَلَّتِ الصَّحْفَةَ، وَقَالَ: إِنَّ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ يُبَارِكُ لَهُ

Terjemahan: Dari Anas bin Malik RA berkata bahawa Rasulullah SAW sering makan dengan menjilat ketiga jarinya (ibu jari, telunjuk dan jari tengah), lalu bersabda: “Apabila ada makananmu yang terjatuh, maka buanglah kotorannya dan hendaklah ia memakannya serta tidak membiarkannya untuk syaitan.” Dan baginda juga memerintahkan kami untuk menjilat piring dan bersabda: “Sesungguhnya kamu tidak mengetahui pada makanan yang mana adanya berkah itu.”<sup>48</sup>

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَلَا يَمْسُحُ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا

Terjemahan: Sesungguhnya Rasulullah SAW makan dengan tiga jari dan tidak membasuh tangannya sehingga dijilatnya.<sup>49</sup>

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَكَلَ أَوْ شَرِبَ قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ، وَسَقَى وَسَوَّغَهُ وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا

Terjemahan: Daripada Abi Ayub al-Ansari berkata bahawa Rasulullah SAW apabila makan atau minum akan berkata segala pujian kepada Allah yang telah memberikan makan dan minum serta memudahkan untuk menelan dan menjadikan baginya jalan keluar.<sup>50</sup>

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلَا يَأْكُلُ مِنْ أَعْلَى الصَّحْفَةِ، وَلَكِنْ لِيَأْكُلَ مِنْ أَسْفَلِهَا، فَإِنَّ الْبَرَكَةَ تَنْزِلُ مِنْ أَعْلَاهَا

Terjemahan: Daripada Ibn Abbas, daripada Nabi SAW bersabda, Apabila seseorang kamu makan suatu makanan, janganlah dia (mula) makan makanan yang berada di

<sup>47</sup> Hadith riwayat Abu Dawud, Bab Ma jaa fi al-Akli Muttakian, no. hadith 3769 daripada hadith Abu Juhafah. Abu Dawud Sulaiman bin al-Ash’ath al-Sijistani, *Sunan Abi Daud*, (Riyad: Maktabah al-Ma’arif, t.t.), 678.

<sup>48</sup> Hadith riwayat Abu Dawud, Bab fi laqmah tasqit, no. hadith 3845 daripada hadith Anas bin Malik. Ibid., 690-691.

<sup>49</sup> Hadith riwayat Abu Dawud, Bab fi al-Mindil, no. hadith 3848. Daripada Ka’ab bin Malik. Ibid., 691.

<sup>50</sup> Hadith riwayat Abu Dawud, Bab ma yaqulu al-Rajl iza Ta ‘am, no. hadith 3851. daripada hadith Abu Ayyub al-Ansari. Ibid.

puncak pinggan, tetapi hendaklah dia makan makanan daripada bahagian di sebelah bawahnya, kerana sesungguhnya keberkatan itu turun daripada puncak (ke bawah).<sup>51</sup>

عَنْ عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: اذْنُ بَيْتِي فَسَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ

Terjemahan: Daripada Umar ibn Abi Salamah berkata, Rasulullah SAW bersabda, wahai anak, sebutlah nama Allah, makanlah dengan menggunakan tangan tangan dan makanlah yang hampir denganmu.<sup>52</sup>

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا أَكَلْتَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ

Terjemahan: Rasulullah SAW bersabda, “Apabila seorang daripada kamu hendak makan, sebutlah nama Allah SWT (iaitu Bismillah). Sekiranya terlupa menyebut nama Allah pada awal (mula makan), maka sebutlah ‘Bismillahi awwaluhu wa akhirahu’.<sup>53</sup>

Islam ialah agama yang syumul mendidik umatnya sehinggalah dalam aspek pemakanan. Beberapa hadith telah menyebut adab pemakanan. Gaya Rasulullah SAW dalam pemakanan seiring dengan saranan dalam ayat al-Quran makan makanan yang baik, tidak membazir, bersederhana dan beradab. Oleh itu, antara ciri pemakanan sunnah adalah berkhasiat kepada tubuh badan, bersederhana, halal, bersih, selamat, seimbang, sesuai, tidak memudaratkan kesihatan dan menjaga adab pemakanan supaya lebih diberkati. Hal ini kerana makanan juga adalah sumber tenaga untuk terus melaksanakan pekerjaan dan ibadah.

### **Pembinaan Karakter Usahawan Berintegriti dan Hubungannya dengan Pemakanan Sunnah**

Ramai golongan muda menceburi bidang keusahawanan saban tahun. Hal ini kerana, menurut golongan muda, kerjaya ini membawa peluang lebih banyak.<sup>54</sup> Secara asasnya, usahawan menurut *Kamus Dewan* ialah orang yang mengusahakan sesuatu perusahaan.<sup>55</sup> Usahawan Muslim pula dapat difahami sebagai individu yang bersedia menyumbang modal, kepakaran, dan kemahiran melalui pengembangan kreativiti dan inovasi, dengan memastikan setiap tindakan dan keputusan yang diambil selaras dengan kehendak syariat Islam.<sup>56</sup>

<sup>51</sup> Hadith riwayat Abu Dawud, Bab Ma Jaa fi Akli min ‘ala al-Safhah, no. hadith 3772 daripada Ibn ‘Abbas. Ibid., 679.

<sup>52</sup> Hadith riwayat Abu Dawud, I Bab al-Akli bilyamin, no. hadith 3777 daripada hadith ‘Umar bin Abi Salamah. Ibid., 680.

<sup>53</sup> Hadith riwayat Abu Dawud, Bab al-Tasmiyah ‘ala al-Ta’am, no. hadith 3767 daripada hadith ‘Aishah. Ibid., 678.

<sup>54</sup> Bernama, “Generasi Muda dijangka tinggalkan pekerjaan, lebih berminat dalam keusahawanan-Randstad”, laman sesawang *Astro Awani*, diakses 12 April 2022, <https://www.astroawani.com/gaya-hidup/generasi-muda-dijangka-tinggalkan-pekerjaan-lebih-berminat-dalam-keusahawanan-randstad-247257>.

<sup>55</sup> Pusat Rujukan Persuratan Melayu, “usahawan,” laman sesawang *Dewan Bahasa dan Pustaka*, diakses 1 Oktober 2024, <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=usahawan>

<sup>56</sup> Muhammad Syukri Salleh, Usahawan dan Kegemilangan Islam, *Dewan Ekonomi* (Julai, 1999), 47.

Dalam bahasa Inggeris, istilah usahawan merujuk kepada *'entrepreneur'* yang berasal daripada bahasa Perancis, *'entre'* (masuk), *'pre'* (sebelum) dan *'neur'* (pusat gerakan), iaitu merujuk kepada individu yang memasuki bidang perniagaan tepat pada waktunya.

Usahawan memainkan peranan penting dalam pembangunan negara dengan mewujudkan pekerjaan, menggalakkan inovasi, dan memacu pertumbuhan ekonomi. Mereka juga berada di barisan hadapan dalam mendorong perubahan dan kemajuan, di mana setiap tindakan keusahawanan memberi kesan besar terhadap matlamat pembangunan lestari. Usahawan juga dapat memberi manfaat kepada banyak pihak di samping mengusahakan perusahaannya.

Antara kebaikan keusahawanan kepada negara ialah meningkatkan pertumbuhan ekonomi dan pemangkin kepada penjana inovasi.<sup>57</sup> Pengguna juga dapat berkongsi manfaat melalui produknya, perkhidmatan yang disediakan dan kepakarannya. Ini adalah konsep muamalah yang ditekankan dalam Islam iaitu bersama-sama dalam mengerjakan kebajikan dan taqwa berdasarkan firman Allah SWT:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

Al-Ma'idah 5:2

Terjemahan: Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran.

Umat Islam digalakkan untuk menceburi bidang keusahawanan dan bisnes untuk menjana sistem ekonomi Islam. Prinsip keusahawan Islam adalah berpandukan al-Quran dan al-Hadith.

Pembinaan keusahawanan Islam seharusnya mempunyai beberapa prinsip pemikiran antaranya usahawan Muslim berperanan sebagai khalifah di muka bumi. Usahawan juga mempunyai tanggungjawab dalam membina kemakmuran dan menjadikan bisnes sebagai sebahagian daripada ibadah dan jalan menjana kebaikan.<sup>58</sup>

Berdasarkan al-Quran dan al-Hadith, beberapa prinsip utama dalam keusahawan Islam dapat dijelaskan seperti berdasarkan kejujuran (al-amanah),<sup>59</sup> halal dan haram dalam keusahawan,<sup>60</sup> adil dan tidak menindas,<sup>61</sup> mengutamakan kepentingan ummah dan tanggungjawab sosial,<sup>62</sup> mengutamakan kerja keras dan tidak mengharap keuntungan cepat (tawakal dan ikhtiar).<sup>63</sup>

---

<sup>57</sup> Dasar Keusahawan Nasional, Malaysia Negara Keusahawanan Nasional 2030 (Putrajaya: Kementerian Pembangunan Usahawan, 2019), 8.

<sup>58</sup> Md. Maruf Ullah, Taskina Binta Mahmud dan Fatema Yousuf, "Women Entrepreneurship: Islamic Perspective," *International Journal of Islamic Management and Business* 1, no. 1 (2015), 125-140.

<sup>59</sup> Surah al-Mutaffifin (83:1-3) menyebutkan tentang kebinasaan bagi orang yang menipu dalam timbangan dan ukuran. Hal ini menunjukkan pentingnya kejujuran dalam transaksi perdagangan.

<sup>60</sup> Surah al-Baqarah (2:275-279) mengingatkan umat Islam agar menjauhi riba dalam sebarang transaksi perniagaan.

<sup>61</sup> Surah al-Baqarah (2:286) menyebutkan bahawa setiap individu hanya dibebani dengan kemampuan mereka. Prinsip ini juga relevan dalam konteks hubungan antara majikan dan pekerja dalam perniagaan.

<sup>62</sup> Surah al-Baqarah (2:267-273) memperkenalkan kewajipan zakat, yang bertujuan untuk membantu golongan yang memerlukan dan menyuburkan ekonomi umat.

<sup>63</sup> Surah al-Shura (42:11) mengingatkan bahawa segala urusan adalah milik Allah, tetapi usaha tetap perlu dilakukan.

Sehubungan itu, beberapa sifat diperlukan dalam seseorang usahawan Muslim. Antaranya seperti sifat integriti. Integriti dapat diertikan sebagai kejujuran dan keutuhan,<sup>64</sup> dan ia termasuk kategori sifat amanah.<sup>65</sup>

### **Faktor Pembinaan Usahawan Berintegriti**

Terdapat beberapa faktor yang dapat membina seorang usahawan berintegriti, yang merangkumi pendidikan, kepimpinan, persekitaran kerja, nilai agama, serta pengaruh keluarga dan masyarakat.<sup>66</sup>

Pendidikan dan pemahaman mengenai etika perniagaan adalah faktor utama dalam membentuk integriti usahawan. Ia memberikan pemahaman tentang prinsip moral, undang-undang perniagaan, kewajipan terhadap pelanggan, dan tanggungjawab sosial. Kajian oleh Raza, Shah & Saeed menunjukkan bahawa pendidikan etika perniagaan memberi kesan positif terhadap integriti perniagaan, dengan meningkatkan kesedaran dalam membuat keputusan yang beretika dan menghindari amalan tidak berintegriti.<sup>67</sup>

Kepimpinan yang baik adalah faktor penting dalam membentuk usahawan berintegriti. Pemimpin yang mengamalkan nilai integriti seperti kejujuran, keadilan, dan tanggungjawab akan memberi inspirasi kepada pekerja dan pihak berkepentingan. Seorang usahawan yang berintegriti harus menjadi teladan dengan menunjukkan ketelusan dan membuat keputusan yang berlandaskan kebenaran dan keadilan. Kepimpinan etika (*ethical leadership*) memainkan peranan utama dalam memastikan organisasi beroperasi dengan integriti, di mana pemimpin yang berpegang pada nilai moral akan mendorong pekerja untuk mengamalkan etika yang sama.<sup>68</sup>

Persekitaran kerja yang positif dan menyokong memainkan peranan penting dalam membina usahawan berintegriti. Organisasi yang menekankan budaya integriti dalam operasi perniagaan menggalakkan usahawan untuk berperilaku jujur dan bertanggungjawab. Kajian oleh Iqbal dan Nawaz menunjukkan bahawa persekitaran yang menyokong nilai moral dan etika perniagaan memberi impak positif terhadap keputusan perniagaan yang berintegriti. Dalam persekitaran yang adil dan telus, usahawan dapat beroperasi tanpa risiko penipuan atau ketidakadilan yang merosakkan reputasi mereka.<sup>69</sup>

Agama memainkan peranan penting dalam membina integriti usahawan, terutamanya dalam konteks Islam, di mana prinsip kejujuran, keadilan, dan penghindaran amalan haram seperti riba dan penipuan sangat ditekankan. Usahawan yang berpegang pada nilai agama akan

---

<sup>64</sup> Pusat Rujukan Persuratan Melayu, "integriti," laman sesawang *Dewan Bahasa dan Pustaka*, diakses 1 Oktober 2024, <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=integriti&d=175768&>

<sup>65</sup> Mohd Radzi Othman, Khoirul Anam Mohamad Sharif dan Ahmad Tajuddin Idris, "Adaptasi Strategi Pemasaran dari Perjalanan Dakwah Nabi: Sebuah Tinjauan Awal" dalam *Konvensyen Kebangsaan Keusahawanan Islam (Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia, 2015)*, 1-17.

<sup>66</sup> Shaheer Rizvi, Asif Tanveer, Umer Saleem and Moaaz Latif, "Business Students' Attitude Towards Business Ethics in Pakistan" *European Scientific Journal* November edition (2013), 8 (25), 178-188.

<sup>67</sup> Raza, S. A., Shah, S. Z. A., & Saeed, A. "Impact of Business Ethics Education on Entrepreneurial Integrity: A Case Study of Pakistan." *Journal of Business Ethics* 139(4) (2016), 701-710.

<sup>68</sup> Graham, J. W. "Leadership, Ethics, and Integrity: A Discussion of Ethical Leadership Practices." *Journal of Business Ethics* 132(3) (2015), 479-490.

<sup>69</sup> Iqbal, M., & Nawaz, M. "Corporate Culture and Ethical Leadership as Determinants of Entrepreneurial Integrity." *International Journal of Business and Management* 12(3) (2017), 34-45.



mengutamakan keberkatan dalam perniagaan dan mengelakkan amalan yang merosakkan integriti mereka. Contohnya, al-Quran menekankan pentingnya kejujuran dan menghindari penipuan dalam perniagaan.<sup>70</sup> Tegasnya, integriti dalam perniagaan berkembang apabila seseorang berpegang pada prinsip agama yang kukuh.<sup>71</sup>

Keluarga dan masyarakat memainkan peranan penting dalam membentuk integriti usahawan. Keluarga yang mengutamakan pendidikan moral dan masyarakat yang mengamalkan nilai sosial yang tinggi membantu membentuk individu yang berintegriti. Kajian oleh Shahzad, Bashir & Khan menunjukkan bahawa faktor keluarga dan latar belakang sosial memberi impak besar terhadap pembentukan etika kerja dan integriti dalam perniagaan. Usahawan yang dibesarkan dalam persekitaran keluarga yang mengutamakan nilai integriti dan kejujuran cenderung mengamalkan prinsip yang sama dalam perniagaan mereka.<sup>72</sup>

Usahawan berintegriti juga bertanggungjawab terhadap kesejahteraan masyarakat. Prinsip tanggungjawab sosial dalam Islam menggalakkan usahawan untuk memberi sumbangan kepada masyarakat melalui amal jariah, zakat, dan pembangunan sosial. Ini bukan sahaja meningkatkan integriti perniagaan, tetapi juga memberi impak positif kepada masyarakat.<sup>73</sup>

### **Pemakanan Yang Membentuk Karakter Usahawan Berintegriti**

Pemakanan yang seimbang penting dalam membentuk karakter usahawan berintegriti kerana ia menyokong kesihatan fizikal, mental, dan emosi. Diet sihat meningkatkan tenaga, produktiviti, disiplin, dan kemampuan membuat keputusan etikal, serta memperbaiki fungsi otak, kesejahteraan emosi, dan ketahanan mental dalam menghadapi cabaran perniagaan.

Pemakanan yang seimbang memberi kesan positif kepada produktiviti dan prestasi perniagaan. Usahawan yang mengambil makanan berkhasiat seperti protein, serat, vitamin, dan mineral akan lebih bertenaga dan fokus, membantu mereka membuat keputusan yang beretika. Sebaliknya, pemakanan tidak sihat boleh menurunkan tenaga dan mengganggu kemampuan kognitif. Kajian Pereira et al.<sup>74</sup> mendapati diet yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, dan rendah gula meningkatkan fungsi mental dan mengurangkan risiko penyakit, seterusnya meningkatkan prestasi perniagaan.

Di samping itu, disiplin dalam pemakanan amat penting untuk membentuk karakter usahawan berintegriti amat diperlukan. Pemilihan makanan sihat dan mengelak tabiat buruk memerlukan disiplin diri, yang mencerminkan kejujuran dan integriti dalam perniagaan. Usahawan yang dapat mengawal pemakanan akan lebih mudah mengawal diri dalam aspek lain, termasuk membuat keputusan beretika. Kajian Schneider & Shiffrin<sup>75</sup> menunjukkan bahawa

---

<sup>70</sup> Al-Mutaffifin 83:1-3.

<sup>71</sup> Ali, A. J. "Islamic Ethics and Business: The Impact of Religion on Business Practices in Islam." *Journal of Business Ethics* 113(2) (2013), 1-10.

<sup>72</sup> Shahzad, K., Bashir, S., & Khan, M. (2015). "The Role of Family and Social Environment in the Development of Entrepreneurial Integrity." *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research* 21(6) (2015), 825-844.

<sup>73</sup> Al-Baqarah (2:267-273) menjelaskan tentang kewajipan zakat sebagai salah satu bentuk tanggungjawab sosial yang perlu dipenuhi oleh umat Islam dalam perniagaan.

<sup>74</sup> Pereira, M. A., Folsom, A. R., & McGovern, P. G. "Diet and risk of coronary heart disease: Findings from the Minnesota Heart Survey." *American Journal of Clinical Nutrition* 75(6) (2002), 1045-1050.

<sup>75</sup> Schneider, W., & Shiffrin, R. M. "Automaticity and cognitive control." *Psychological Review* 114(1), (2007) 1-38.

disiplin gaya hidup sihat memberi impak positif terhadap kestabilan emosi dan keupayaan mengatasi tekanan dalam perniagaan.

Pemakanan yang tepat memberi kesan positif kepada kesejahteraan mental, yang penting untuk menjaga integriti dalam perniagaan. Makanan kaya dengan omega-3, seperti ikan dan kacang, meningkatkan mood dan kecerdasan emosi, membantu usahawan bertindak tenang dan bijaksana dalam situasi tekanan. Kajian Gómez-Pinilla<sup>76</sup> menunjukkan bahawa pemakanan sihat meningkatkan fungsi otak dan memperbaiki kualiti pengambilan keputusan.

Dalam Islam, pemakanan sihat dan beretika penting untuk kesihatan fizikal serta kesejahteraan rohani dan moral. Mengambil makanan yang halal dan baik menggalakkan integriti dalam perniagaan. Ayat dalam Surah al-Baqarah<sup>77</sup> (2:168) dan Surah al-Ma'idah<sup>78</sup> (5:88), misalnya mengarahkan umat Islam memilih makanan baik dan menghindari yang haram. Pemakanan beretika membantu memelihara kehormatan dan moral, yang penting dalam keusahawanan.

Dalam Islam, pemakanan sihat dan beretika bukan sahaja penting untuk kesihatan fizikal, tetapi juga bagi kesejahteraan rohani dan moral. Makanan yang halal dan baik menggalakkan integriti dalam perniagaan, seperti yang ditegaskan oleh dua dalam Surah al-Baqarah dan Surah al-Ma'idah, yang mengarahkan umat Islam memilih makanan yang baik dan menghindari yang haram. Pemakanan beretika ini membantu memelihara kehormatan dan moral, yang sangat penting dalam keusahawanan.

Justeru, pemakanan yang halal dan tayyib dapat membentuk karakter usahawan berintegriti. Allah SWT juga memerintahkan umatnya untuk mencari makanan yang halal dan baik. Dalam konteks keusahawanan, pemakanan sunnah memberi pelbagai manfaat, antaranya menjaga kesihatan fizikal dan mental, meningkatkan tenaga dalam melaksanakan kerja dan ibadah, mempererat hubungan sesama manusia, serta meningkatkan kualiti perniagaan.<sup>79</sup>

### **Pemakanan sunnah menjaga kesihatan fizikal dan mental**

Pemakanan sunnah mempunyai banyak khasiat dan penawar yang terkandung dalam makanan. Hal ini boleh memberi kebaikan kepada kesihatan usahawan. Kajian Mohd Izhar Ariff Mohd Kashim et al. juga mendapati makanan sunnah mempunyai serat yang banyak dan membantu untuk proses pencernaan makanan.<sup>80</sup> Makanan yang mempunyai serat boleh membantu proses penghadaman makanan ke dalam tubuh badan. Seorang usahawan perlu menjaga sistem pencernaan dengan baik kerana sistem pencernaan yang tidak terjaga boleh

---

<sup>76</sup> Gómez-Pinilla, F. "Brain foods: The effects of nutrients on brain function." *Nature Reviews Neuroscience* 9(7) (2008), 568-578.

<sup>77</sup> Al-Baqarah 2:168.

<sup>78</sup> Al-Ma'idah 5:88.

<sup>79</sup> Al-Nahl 16:114.

<sup>80</sup> Mohd Izhar Ariff Mohd Kashim, "Najis (Tinja) Manusia daripada Perspektif Sains dan Islam serta Amalan Pemakanan Sunnah (Human Stool from Science and Islam Perspective and Sunnah Dietary Practices)," *Sains Malaysiana* 47, no. 6 (2018), 1227-1234.

menyebabkan timbul penyakit kronik.<sup>81</sup> Oleh itu, pemakanan sunnah mempunyai hubungan dengan pembinaan integriti usahawan.

### **Lebih bertenaga dalam mengerjakan kerja dan ibadah**

Pemakanan sunnah menjadikan seseorang usahawan lebih bertenaga dalam mengerjakan kerja dan ibadah. Sebagai seorang usahawan tidak terlepas daripada mengalami stres yang boleh menyebabkan lelah. Disebabkan oleh tanggungjawab dan bebanan kerja yang perlu diuruskan maka usahawan perlukan pengurusan stres yang baik. Antara cara yang boleh dilakukan untuk mengawal stres bagi seorang usahawan ialah dengan mengamalkan pemakanan sihat. Contohnya, menyediakan snek sihat seperti buah-buahan di dapur, hal ini memudahkan untuk mengambilnya.<sup>82</sup>

Seorang usahawan perlu mendapatkan vitamin tambahan yang boleh didapati dalam makanan supaya lebih bertenaga untuk terus pekerjaan. Contohnya, Rasulullah SAW juga makan kurma dalam diet seharian dan telah bersabda bahawa keluarga yang mempunyai kurma di rumah tidak akan kelaparan.<sup>83</sup> Walaupun kos pengeluaran kurma memerlukan kos yang rendah dalam penghasilan dan penjagaan, namun kurma ialah buah yang kaya nutrisi. Antaranya, air, karbohidrat, garam dan mineral, protein, asid amino, asid lemak dan fiber. Kurma adalah diet yang sihat dan antara buah boleh mengelakkan kelaparan dan penyakit. Boleh juga dianggap kurma sebagai tenaga tambahan dan mengandungi 23 jenis asid amino yang sebahagiannya tiada pada buah-buahan yang lain seperti oren, epal dan pisang.<sup>84</sup>

### **Mempunyai hubungan baik sesama manusia**

Melalui pemakanan sunnah boleh mendidik adab semasa makan dan selepas makan dalam diri seorang usahawan. Pendidikan adab ini boleh diaplikasikan dalam seharian seorang usahawan seperti tidak membazir, tidak mudah mencela dan tidak sombong untuk meraih keberkatan. Malah, semestinya sebagai seorang usahawan mempunyai etika keusahawanan. Antara etika keusahawanan adalah dengan mencontohi tingkah laku Nabi Muhammad SAW.<sup>85</sup> Hal ini termasuklah dengan mencontohi adab pemakanan yang baik. Sebagai seorang usahawan juga perlu mempunyai hubungan baik sesama manusia selain daripada bersandar sepenuhnya kepada Allah SWT dalam urusan mencari rezeki.<sup>86</sup> Setiap yang dilakukan kerana mengikuti sunnah Rasulullah SAW ada keberkatan.

### **Memberi keterampilan kepada perniagaan yang baik**

---

<sup>81</sup> "Sistem Pencernaan Pengaruhi Kesihatan," laman web *Berita Harian Online*, diakses 23 April 2022, <https://www.bharian.com.my/taxonomy/term/61/2016/10/199934/sistem-pencernaan-pengaruhi-kesihatan>.

<sup>82</sup> Violeta Gligorovski dan Dragica Odzaklieska, "How to Manage Stress as an Entrepreneur," *Academica Brancusi Publisher, Economy Series* 3, (2021), 56-65.

<sup>83</sup> Hadith riwayat 'Aisyah, Kitab Sahih Muslim, Bab fi idkhar al-Tamr wa Nahuhu min al-Aqwat, no. hadith 2046.

<sup>84</sup> Walid Al-Shahib dan Richard J Marshall, "The Fruit Of The Date Palm : Its Possible Use As The Best Food For The Future," *International Journal of Food and Science Nutrition* 54, no. 4 (2003), 247-259.

<sup>85</sup> Md. Maruf Ullah, Taskina Binta Mahmud dan Fatema Yousuf, "Women Entrepreneurship: Islamic Perspective," *International Journal of Islamic Management and Business* 1, no. 1 (2015), 125-140.

<sup>86</sup> *Ibid.*

Mengamalkan pemakanan sunnah dalam diri seorang usahawan boleh membina imej sebuah perniagaan yang baik. Banyak kebaikan boleh didapati dengan mengamalkan pemakanan sunnah dengan betul khususnya dalam kesihatan. Ini kerana pencegahan lebih baik daripada merawat. Dengan kesihatan yang baiklah, usahawan dapat memberi manfaat kepada orang lain dengan lebih baik. Kadang-kadang masyarakat akan tertarik apabila melihat keterampilan usahawan atau perniagaan tersebut. Seharusnya sebagai seorang usahawan perlu mempunyai penampilan dan sikap yang baik. Rasulullah SAW juga seorang yang sangat menjaga kesihatan diri dan keterampilan dengan gaya pemakanan yang baik. Malah, karakter usahawan berketerampilan sangat diperlukan dalam pemasaran.<sup>87</sup> Hal ini boleh dicontohi akhlak dan gaya hidup Rasulullah SAW. Oleh itu, pemakanan sunnah mempunyai hubungan dalam membina seorang usahawan yang berintegriti.

### Kesimpulan

Tegasnya, walaupun tiada istilah khusus bagi pemakanan sunnah, namun setiap Muslim perlu mengenalpasti ciri-ciri pemakanan sunnah untuk diteladani. Pemakanan sunnah bukan hanya makanan yang diambil oleh Rasulullah SAW. Pemakanan sunnah turut mengajak untuk menjaga kesihatan baik iaitu mengambil makanan yang betul, seimbang, sesuai, tidak memudaratkan dan bernutrisi. Malah, Islam turut banyak mengajar Muslim adab makan dan minum dengan mencontohi makanan yang disebut dan diamalkan oleh Rasulullah SAW serta adab-adabnya sama ada tersurat mahupun tersirat. Pemakanan juga sama seperti ibadah umum yang lain, jika dilakukan dengan tujuan baik pasti diganjar dengan balasan baik. Kepentingan tentang gaya pemakanan sihat, kebersihan dan diet yang seimbang dapat difahami daripada nas al-Quran dan al-Sunnah.<sup>88</sup>

Oleh sebab itu, pembinaan karakter usahawan yang berintegriti dengan mengamalkan pemakanan sunnah sangat penting. Di samping dapat menjaga kesihatan, usahawan turut membina penampilan baik dan mengikuti sunnah Rasulullah SAW. Seharusnya usahawan perlu memahami dan mengikuti pemakanan sunnah yang betul. Sudah tentu, banyak manfaat dapat diperolehi dengan mengamalkan gaya pemakanan sunnah dengan baik. Oleh yang demikian, membolehkan usahawan dapat menyempurnakan kewajipan dan urusan perniagaan dengan lebih baik.

### Rujukan

Ahmad Za'im Sabirin Mohd Yusoff et al. "Pemakanan Labu Air (*Cucurbita laginaria* L.) dari Perspektif Hadith: Analisis Kajian Terhadap Manfaat Dari Sudut Sains Kesihatan." Dalam *Penyelidikan tentang Makanan: Perspektif Nabawi dan Sainifik*, ed. Mohd Yaakub @ Zulkifli Mohd Yusoff, Khadher Ahmad dan Monika @ Munirah Abd Razzak, 3-16. Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2016.

Al-Asbahani, Abu Nu'aim Ahmad 'Abdullah. *Al-Tibb Nabawi*. Beirut: Dar Ibn Hazm, 2006.

---

<sup>87</sup> Mohd Radzi Othman, Khoirul Anam Mohamad Sharif dan Ahmad Tajuddin Idris, "Adaptasi Strategi Pemasaran dari Perjalanan Dakwah Nabi: Sebuah Tinjauan Awal" dalam *Konvensyen Kebangsaan Keusahawanan Islam* (Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia, 2015), 1-17.

<sup>88</sup> Mohd. Shuhaimi Haji Ishak et al., "Muslim Youths' Perception on Sunnah Diet: A Survey on IIUM Students," *Research Journal of Applied Sciences, Engineering and Technology* 6, no. 10 (2013), 1805-1812.

- Al-Bukhari, Abu 'Abd Allah Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, ed. Muhib al-Din al-Khatib, Kaherah: Matba'ah al-Salafiyah, 1400H.
- Ali, A. J. (2013). "Islamic Ethics and Business: The Impact of Religion on Business Practices in Islam." *Journal of Business Ethics*, 113(2), 1-10.
- Al-Nawawi, Abu Zakariya Muhyi al-Din Yahya bin Sharf. *Minhaj Sharh Sahih Muslim bin al-Hajaj*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1392.
- Al-Shaibani, Abu 'Abdullah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal bin Asad. *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*. Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 2001.
- Al-Sijistani, Abu Dawud Sulaiman bin al-Ash'ath, *Sunan Abi Daud*, ed. Muhammad Nasir al-Din al-Albani. Riyad: Maktabah al-Ma'arif, t.t.
- Al-Tirmidhi, Muhammad bin 'Isa bin Surah, *Sunan al-Tirmidhi*, ed. Muhammad Nasir al-Din al-Albani. Riyad: Maktabah al-Ma'arif, t.t.
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*. Dimashq: Dar al-Fikr, 1989.
- Badrul Kamal Zakaria. "Amalkan Pengambilan Makanan Separuh Suku-Suku- Dr. Sahrudin." Berita Harian Online. Diakses 27 Mac 2022. <https://www.bharian.com.my/berita/wilayah/2019/04/557802/amalkan-pengambilan-makanan-separuh-suku-suku-dr-sahrudin>.
- Berita Harian Online "Sistem Pencernaan Pengaruhi Kesihatan." Diakses 23 April 2022, <https://www.bharian.com.my/taxonomy/term/61/2016/10/199934/sistem-pencernaan-pengaruhi-kesihatan>.
- Bernama. "Generasi Muda dijangka tinggalkan pekerjaan, lebih berminat dalam keusahawan-Randstad." Astro Awani. Diakses 12 April 2022. <https://www.astroawani.com/gaya-hidup/generasi-muda-dijangka-tinggalkan-pekerjaan-lebih-berminat-dalam-keusahawanan-randstad-247257>.
- Dasar Keusahawan Nasional. *Malaysia Negara Keusahawanan Nasional 2030*. Putrajaya: Kementerian Pembangunan Usahawan, 2019.
- Gómez-Pinilla, F. (2008). "Brain foods: The effects of nutrients on brain function." *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578.
- Graham, J. W. (2015). "Leadership, Ethics, and Integrity: A Discussion of Ethical Leadership Practices." *Journal of Business Ethics*, 132(3), 479-490.
- Ibn Majah, Abu 'Abd Allah Muhammad bin Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah*, ed. Muhammad Nasir al-Din al-Albani. Riyad: Maktabah al-Ma'arif, t.t.
- Iqbal, M., & Nawaz, M. (2017). "Corporate Culture and Ethical Leadership as Determinants of Entrepreneurial Integrity." *International Journal of Business and Management*, 12(3), 34-45.
- Jun S Lai et al. "A Systematic Review and Meta Analysis of Dietary Patterns and Depression in Community-dwelling Adults." *American Journal of Clinical Nutrition* 99, no.1 (2014): 181-197.
- Kamus Dewan*. Ed. ke-3. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2002.

- Khadher Ahmad et al. "Kajian Bibliometrik terhadap Bahan Penerbitan Penyelidikan berkaitan Delima: Ke arah Penyelidikan Terkini dalam Bidang Pengajian Islam." *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari* 13 (2016): 1-32.
- Khadher Ahmad et al. "Salah Faham terhadap istilah "Makanan Sunnah" dalam kalangan masyarakat Islam di Malaysia: Satu Analisis." Dalam *Salah Faham Terhadap Sunnah: Isu dan Penyelesaian*, ed. Khadher Ahmad, Faisal Ahmad Shah dan Monika @ Munirah Abd Razzak, 137-157. Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2015.
- Khadher Ahmad et al. "Tumbuhan Bidara Dalam al-Quran dan Hadith: Analisis Terhadap Manfaatnya Berasaskan Kepada Penyelidikan Semasa." *Jurnal al-Basirah* 5, no. 4 (2015): 64-93.
- Khadher Ahmad et al. "Tumbuhan Selasih dalam al-Quran dan Hadith: Analisis Terhadap Manfaatnya Berasaskan kepada Penyelidikan Semasa." *Journal of Contemporary Islamic Studies* 4, no. 1 (2017): 106-125.
- Laila. "Hadis tentang Posisi Makan sambil Bersandar (Kajian Fiqh al-Hadits)." *An Nahdhah* 11, no. 21 (2018): 107-125.
- Matthew P Pase et al. "Cocoa Polyphenols Enhance Positive Mood States but Not Cognitive Performance: a Randomized, Placebo-Controlled Trial." *Journal of Psychopharmacology* 27, no. 5 (2013): 451-458.
- Md. Maruf Ullah, Taskina Binta Mahmud dan Fatema Yousuf. "Women Entrepreneurship: Islamic Perspective." *International Journal of Islamic Management and Business* 1, no. 1 (2015): 125-140.
- Mohd Izhar Ariff Mohd Kashim. "Najis (Tinja) Manusia daripada Perspektif Sains dan Islam serta Amalan Pemakanan Sunnah (Human Stool from Science and Islam Perspective and Sunnah Dietary Practices)." *Sains Malaysiana* 47, no. 6 (2018): 1227-1234.
- Mohd Radzi Othman, Khoirul Anam Mohamad Sharif dan Ahmad Tajuddin Idris. "Adaptasi Strategi Pemasaran dari Perjalanan Dakwah Nabi: Sebuah Tinjauan Awal." Dalam *Konvensyen Kebangsaan Keusahawanan Islam*, 1-17. Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia, 2015.
- Mohd. Shuhaimi Haji Ishak et al. "Muslim Youths' Perception on Sunnah Diet: A Survey on IIUM Students." *Research Journal of Applied Sciences, Engineering and Technology* 6, no. 10 (2013): 1805-1812.
- Muhamed T Osman et al. "The New Miracle of Habbatus sauda: Its Major Component Thymoquinone Can Be Used in The Management of Autoimmune Diseases." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 121, (2014): 304-314.
- Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi. *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-faz al-Quran al-Karim*. Kaherah: Dar al Kutub al-Misriyah, 1939.
- Muhammad Syukri Salleh, Usahawan dan Kegemilangan Islam, *Dewan Ekonomi* (Julai, 1999), 47.
- Musfata al-Siba'i, *al-Sunnah wa Makanatuha fi al-Tashri'* (Beirut: al-Maktab al-Islami, 2000).
- Muslim bin al-Hajjaj Abū al-Ḥusain al-Qushairī al-Naysāburī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi. Beirut: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyyah, 1991.

- Norkumala Awang. *Pandangan Hidup Islam dan Budaya Pemakanan Masa Kini dalam Pemakanan yang Sihat menurut Perspektif Islam*. Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia, 2011.
- Pereira, M. A., Folsom, A. R., & McGovern, P. G. (2002). "Diet and risk of coronary heart disease: Findings from the Minnesota Heart Survey." *American Journal of Clinical Nutrition*, 75(6), 1045-1050.
- Pusat Rujukan Persuratan Melayu. "Makanan." Dewan Bahasa dan Pustaka. Diakses 14 Februari 2020, <http://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=makanan>.
- R.S. Opie et al. "Dietary Recommendations for The Prevention of Depression." *Nutritional Neuroscience* 20, no. 3 (2017): 161-171.
- Raza, S. A., Shah, S. Z. A., & Saeed, A. (2016). "Impact of Business Ethics Education on Entrepreneurial Integrity: A Case Study of Pakistan." *Journal of Business Ethics*, 139(4), 701-710.
- Sayyidah Asma Basir, Muhammad Remy Othman dan Khadher Ahmad. "Legal Issues in Sunnah Food Labeling. What's In A Name?" Dalam Penyelidikan tentang Makanan: Perspektif Nabawi dan Saintifik, ed. Mohd Yaakub @ Zulkifli Mohd Yusoff, Khadher Ahmad dan Monika @ Munirah Abd Razzak, 139-157. Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2016.
- Schneider, W., & Shiffrin, R. M. (2007). "Automaticity and cognitive control." *Psychological Review*, 114(1), 1-38.
- Shaheer Rizvi, Asif Tanveer, Umer Saleem and Moaaz Latif, "Business Students' Attitude Towards Business Ethics in Pakistan" *European Scientific Journal* November edition (2013). 8 (25), 178-188.
- Shahzad, K., Bashir, S., & Khan, M. (2015). "The Role of Family and Social Environment in the Development of Entrepreneurial Integrity." *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 21(6), 825-844
- Shukranul Mawa, Khairana Husain dan Ibrahim Jantan. "Ficus carica L. (Moraceae): Phytochemistry, Traditional. Uses and Biological Activities." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2013 (2013): 1-8.
- Sumaiyah Mohd Tamizi. "Tumbuhan Terpilih menurut Perspektif Islam dan Sains Kesihatan." Tesis kedoktoran Institut Pengajian Siswazah, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, 2015.
- Sumaiyah Mohd Tarmizi, Ishak Sulaiman dan Halijah Ibrahim. "The Prophetic Tradition and Nutrition: Issues of Mixing Raisins and Dates." *Online Journal of Research In Islamic Studies* 1, no. 2 (2014): 78-88.
- Tor A. Strand et al. "Vitamin B-12, Folic Acid and Growth in 6-to30-Month Old Children: A Randomized Controlled Trial." *Pediatrics* 135, no. 4 (2015): 918-926.
- Violeta Gligorovski dan Dragica Odzaklieska. "How to Manage Stress as an Entrepreneur." *Academica Brancusi Publisher, Economy Series* 3 (2021): 56-65.
- Wahida Salleh et al. "Review on Incidences of Foodborne Diseases and Interventions." *Malays. Appl. Biol* 46, no. 3 (2017): 1-7.

Walid Al-Shahib dan Richard J Marshall. "The Fruit of The Date Palm : Its Possible Use as The Best Food For The Future." *International Journal of Food and Science Nutrition* 54, no. 4 (2003): 247-259.

Wan Esma Wan Ahmad. "Prinsip Pemahaman dan Pengamalan Makanan Sunnah." *Jurnal Turath* 6, no. 1 (2021): 56-68.