

Pelatihan Adab Makan Dan Minum Sesuai Ajaran Islam di Sd

**Kusno Setiadi¹, Anik Mufarrihah², Hasna Koba'a³, Tomi Bidjai⁴, Erniwati Laabute⁵,
Kalsum Hamid⁶, Magfira Ningsi⁷**

Universitas Muhammadiyah Luwuk

[email: kusnosetiadi17@gmail.com](mailto:kusnosetiadi17@gmail.com)

Abstract: *Pelatihan Adab makan dan minum adalah Upaya untuk memberikan Pendidikan karakter bagi siswa. Materi adab makan dan minum diberikan berpedoman ajaran Islam. Pelatihan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa tentang makan dan minum sesuai dengan ajaran Islam yang benar. SD N Tinting merupakan lokasi kegiatan pengabdian ini pada bulan Februari 2024. Bentuk kegiatan pengabdian berupa Pelatihan adab makan dan minum melalui tahapan survei dan koordinasi bersama mitra, membuat rancangan pelatihan dan presentasi pelatihan. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta tentang adab makan dan minum sesuai ajaran Islam. Peserta merasakan sangat memahami terhadap adab makan dan minum sesuai ajaran Islam yang benar. Peserta kegiatan selanjutnya dapat menerapkan adab-adab tersebut dalam kehidup sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.*

Kata Kunci: Adab makan dan minum, ajaran Islam, siswa SD

Pendahuluan

Adab merupakan tata krama atau perilaku yang baik dan sopan. Tujuan adab mencakup sejumlah aspek, tergantung pada konteks budaya, agama, dan nilai-nilai masyarakat tertentu. Adab dalam konteks Islam memiliki kaitan erat dengan ajaran agama dan etika (Nizar, 2017). Adab dalam Islam bertujuan menanamkan nilai-nilai moral pada setiap orang sesuai dengan ajaran Islam. Ini mencakup pengembangan tingkah laku seperti adab makan dan minum. Pembelajaran adab makan dan minum bagi anak-anak merupakan aspek penting dalam membentuk perilaku dan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Pembelajaran adab makan dan minum adalah Upaya untuk mengajarkan kepada anak-anak tentang pola hidup sehat (Linda, 2023). Kita semua sadar bahwa Islam telah memberlakukan peraturan pada setiap elemen kehidupan penganutnya, termasuk makan dan minum, dari saat mereka bangun sampai mereka pergi tidur (Sudrajat & dkk, 2016). Muslim mengakui bahwa mengkonsumsi makanan dan minuman adalah sarana untuk keberlangsungan hidup seseorang. Agar seseorang dapat mencegah beberapa penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan makan dan minum yang tidak sehat dan menjadi lebih baik, bermakna, dan sehat (Kadir, 2019).

Kecamatan Pagimana terdapat berbagai sekolah yang telah menerapkan Pendidikan karakter. Hasil observasi diperoleh bahwa SD Negeri Tinting yang berada di Pagimana yang mayoritas beragama Islam. Siswa dan siswi belum sepenuhnya memahami adab makan dan minum

sesuai ajaran Islam. Di dalam kelas masih banyak anak-anak yang menyepelekan hal yang paling kecil yaitu tentang adab makan dan minum, mereka ketika makan sambil berdiri, sambil jalan, bahkan belajarpun sambil makan.

Berdasarkan analisis kebutuhan, maka perlu dilakukan pelatihan adab makan dan minum pada SD Negeri Tintingan. Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang benar, guna mendukung Pendidikan karakter bagi siswa tentang apa yang dikatakan keyakinan Islam tentang adab makan dan minum.

Metode

Tanggal kegiatan pengabdian sekolah ini adalah Februari 2024. Kecamatan Pagimana terletak di Desa Tintingan, SDN Tintingan, Kabupaten Banggai. Dalam kegiatan memakai metode problem solving. Mitra mengidentifikasi masalah yang harus dipecahkan, kemudian mitra bekerja sama untuk menyelesaikannya. Kegiatan ini melibatkan langkah-langkah berikut: (1) melakukan survei awal dan berkoordinasi bersama mitra; (2) merancang materi pelatihan; dan (3) penyampaian materi pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini terbagi dari dua tim yaitu tim pembuat rancangan pelatihan dan tim presentasi materi pelatihan. Adapun pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Survei awal dan koordinasi bersama mitra

Survei pertama dilakukan pada tanggal 12 Februari 2024 dengan tujuan untuk mendapatkan data terkait permasalahan yang dialami Guru dan Siswa di Sekolah. Selain itu, koordinasi dilakukan dengan mengacu pada materi pelatihan, peserta, serta jadwal pelaksanaannya.



Gambar 1. Dokumentasi survei awal

2. Merancang materi pelatihan

Pada titik ini, tim yang bertanggung jawab untuk melaksanakan pengabdian membuat materi pelatihan dengan judul Adab: Makan dan Minum sesuai dengan Ajaran Islam. Tanggal kegiatan ini adalah 13 Februari 2024.

3. Penyampaian materi pelatihan

Penyampaian materi pelatihan dilakukan dengan peserta Siswa *SD Tinting* pada tanggal 16 Februari 2024 *Desa Tinting* disampaikan materi tentang *apa saja adab makan dan minum yang sesuai dengan ajaran Islam*.

Pada tanggal 16 Februari 2024, peserta siswa SDN Tinting mendapatkan materi pelatihan mengenai adab makan dan minum sesuai dengan Islam.



Gambar 2. Dokumentasi presentasi pelatihan adab makan dan minum sesuai ajaran Islam

Pada saat melakukan observasi disekolah SDN Tinting, kami mendapatkan informasi dari Ibu kepala sekolah SDN Tinting bahwasannya disekolah tersebut keseluruhannya beragama Islam. Selanjutnya kami diizinkan untuk masuk ke kelas yang sedang tidak ada gurunya dengan tujuan untuk berkenalan dan melihat kondisi didalam kelas terebut, kemudian setelah kami berkenalan dan melihat keadaan siswa dan siswi didalam kelas ternyata masih banyak anak-anak yang menyepelekan hal yang paling kecil yaitu tentang adab makan dan minum.

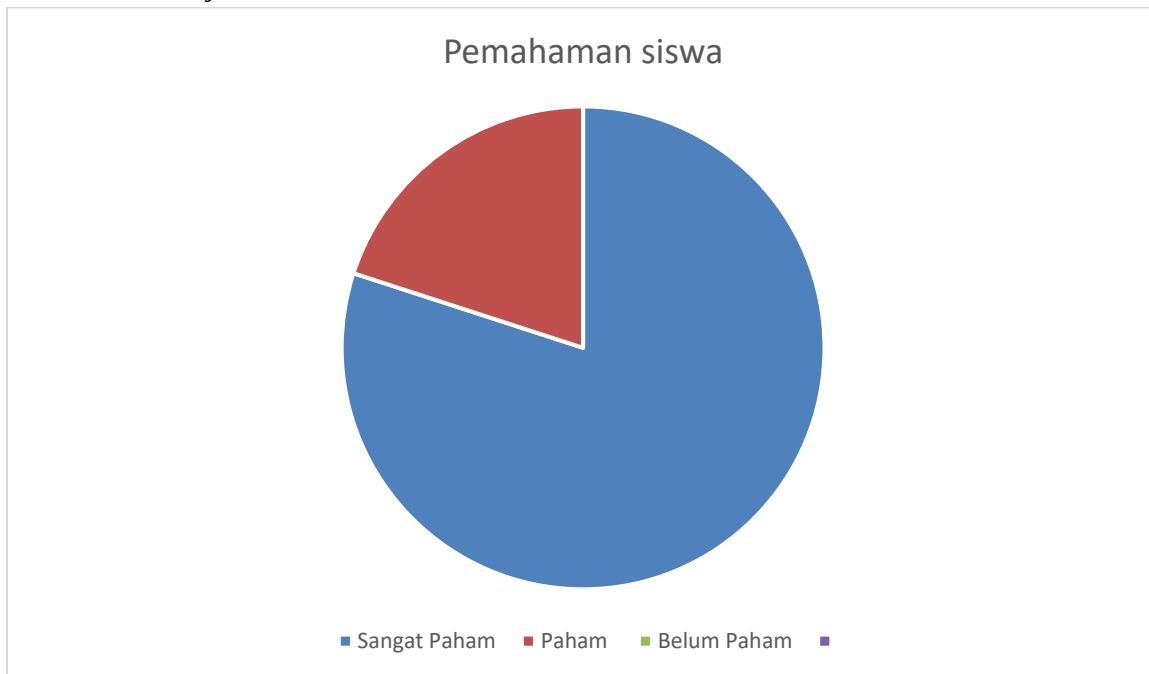
Makan dan minum adalah rutinitas sehari-hari yang dapat dijalani secara religius. Namun, banyak orang sayangnya tidak pernah memperhatikan kebiasaan makan dan minum mereka (Ratih et al., 2022). Ini bukan hanya tentang menggunakan tangan yang benar saat makan dengan sendok dan minuman. Tetapi ada banyak lagi, seperti membersihkan tangan sebelum makan, berdoa sebelum dan sesudah, makan dan minum sambil duduk, tidak mengkritik makanan yang tidak disukai, tidak terlalu banyak memanjakan, tidak menumpahkan makanan atau cairan, tidak bersandar atau berbaring saat makan atau minum, selalu memilih makanan yang paling dekat dengan Anda, dan seterusnya.

Mayoritas orang tidak menyadari efek merugikan yang dapat ditimbulkan oleh makan dan minum yang salah, seperti mengganggu kesehatan, atau mereka menyadari efeknya tetapi belum mengembangkan kebiasaan makan dan minum yang sehat (Barus, 2015). Ini adalah hasil dari praktik buruk yang telah dipraktikkan secara teratur sejak kecil (Syahroni et al., 2021). Yang terbaik adalah memulai anak dengan kebiasaan makan dan minum yang tepat di masa kanak-kanak, karena ini adalah waktu terbaik untuk membangun fondasi untuk perkembangan masa depan (Sohrah, 2016). Ini sangat penting ketika datang untuk menerapkan kebiasaan baik, karena seorang anak yang dibesarkan dengan nilai-nilai ini kemungkinan akan membawanya ke masa dewasa.

Kami memilih judul adab makan dan minum sesuai ajaran Islam kemudian menyampaikan kepada seluruh siswa dan siswi SDN Tinting, mereka mengikuti pelatihan ini dengan serius

sampai selesai. Setelah penyampaian pelatihan selesai kami menutup dengan memberikan beberapa pertanyaan seperti doa sebelum makan dan sesudah makan, siapa yang tau jawabannya maju kedepan dan jawaban yang benar akan diberikan hadiah, dengan begitu mereka bisa mengingat kembali apa yang selama ini diajarkan kepada mereka serta melatih keberanian dengan maju kedepan untuk menjawab pertanyaan.

Hasil pelatihan adab makan dan minum menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman terhadap materi yang diberikan oleh pelaksana. Dari hasil wawancara dengan kepala sekolah disampaikan bahwa pelatihan ini sesuai dengan Pendidikan karakter untuk anak SD. Kedepannya anak-anak tertib makan dan minum. Anak-anak memahami secara benar makan dan minum sesuai ajaran Islam. Gambaran siswa setelah mengikuti pelatihan tentang menerapkan adab makan dan minum sesuai ajaran Islam.



Konsep Islam tentang adab penting bagi keberadaan seorang Muslim, karena mencakup banyak aspek penting, termasuk komponen kesehatan (Irfan et al., 2023). Makan dan minum adalah salah satu kegiatan yang paling signifikan dalam kehidupan sehari-hari karena mereka memiliki dampak langsung pada lambung dan sistem pencernaan, yang merupakan penyebab utama dari banyak gangguan. Dengan demikian, apa pun yang masuk ke perut berpotensi membahayakan atau menyembuhkan. Kebiasaan makan dan minum yang salah dapat menyebabkan perkembangan gangguan ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian di sekolah diterapkan di **SDN Tintingan** Ini dapat disimpulkan bahwa: Pemahaman siswa tentang adab makan dan minum sesuai ajaran Islam adalah sangat paham. Pemahaman tentang adab makan dan minum merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan, karena kita umat Islam pola hidup sehat tidak hanya mencakup soal makanan yang sehat tetapi juga mencakup cara di mana seseorang melakukan kehidupan mereka sesuai dengan hukum yang ditetapkan oleh Islam, termasuk yang berkaitan dengan kebiasaan makan dan lainnya.

Keberlanjutan kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk kita semua, mungkin kemarin kita masih lalai terhadap aturan makan dan minum sekarang kita harus sesuai dengan ajaran Islam.

Daftar Pustaka

- Barus, G. (2015). Kata kunci ۞. *Kinabalu*, 11(2), 50–57.
- Irfan, F., Rahman, N., Azzahra, S., & Husin, M. (2023). Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1(5), 393–406.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Linda, D. A. (2023). SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), 17–34. <file:///C:/Users/User/Downloads/28.+Naskah+Skripsi+Minarni-Selesai.pdf>
- Nizar, N. (2017). Nizar membawa pengaruh yang sangat besar bagi perkembangan ilmu-ilmu keislaman . *Jurnal Arajang*, 1(1), 27–35.
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa UNESA Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22–32.
- Sohrah. (2016). Etika Makan dan Minum. *Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar*, 5(1), 21–41.
- Sudrajat, A., & dkk. (2016). Dinul Islam Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi Umum. In *Dinul Islam*. unypress.yogyakarta@gmail.com
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12–22.