



Analisis Konten Youtube Mukbang dalam Channel Tanboy Kun menurut Adab Makan Islam

Muhammad Anggi Aman Hadisahata Hasibuan¹

¹STAI As-Sunnah Deli Serdang, e-mail: mhdanggi1999@gmail.com

Histori Naskah

Diserahkan:
11-06-2024

Direvisi:
02-07-2024

Diterima:
03-07-2024

Keywords

- : Analysis, YouTube Content, Mukbang, Eating Manners

ABSTRACT

This research is to examine how the content or content of the message in the imukbang tanboyikun video is in view of etiquette and etiquette in the teachings of the Islamic religion, related to the analysis of the message of the da'wah. In this research, qualitative research using a descriptive approach was used. This research uses observation data collection techniques and literature study. Based on research conducted by observing mukbang videos and reviewing them, it was found that there were many things that were not in accordance with eating etiquette from the perspective of Islamic teachings, such as eating excessive portions, without the Mukbang rya perpetrator intentionally doing so. In this research, it was also found that there were Mukbang perpetrators who ate very extreme foods such as spicy junk food which was not in accordance with the eating habits in Islamic teachings. From the results of this research, it can be concluded that Mukbang is a show that is not good for viewing in terms of education because it teaches little about morals, especially eating etiquette. However, if you look at it from an entertainment perspective, Mukbang is a show that is both entertaining and unique.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana konten atau isi pesan dalam video Mukbang tanboy kun dalam pandangan tata cara dan adab makan dalam ajaran agama Islam, terkait Analisis pesan dakwah. Dalam penelitian ini, digunakan jenis penelitian kualitatif melalui pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan studi pustaka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan mengamati video mukbang dan mengkajinya ditemukan banyak sekali hal yang tidak sesuai dengan adab makan dalam sudut pandang ajaran Agama Islam, seperti makan dengan porsi berlebihan, tanpa sengaja sang pelaku Mukbang rya. Dalam penelitian ini juga ditemukan adanya pelaku Mukbang yang memakan makanan yang sangat ekstrem seperti makanan junkfood pedas yang tidak sesuai dengan tata cara makan dalam ajaran Agama Islam. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa Mukbang merupakan tayangan yang tidak baik untuk dijadikan sebagai tontonan dalam segi edukasi karena minim mengajarkan mengenai Akhlak terkhusus dalam Adab makan. Namun, jika ditinjau dari sisi hiburan tayangan Mukbang merupakan tayangan yang menghibur sekaligus unik.

Kata Kunci

- : Analisis, Konten Youtube, Mukbang, Adab Makan

Corresponding Author

- : Muhammad Anggi Aman Hadisahata Hasibuan, STAI As-Sunnah Deli Serdang, Jl. Medan-Tanjung Morawa Km. 13 Gang Darmo, Desa Bangun Sari, Kec. Tanjung Morawa, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia, e-mail: mhdanggi1999@gmail.com

PENDAHULUAN

Konten Mukbang, atau Mukbang, adalah fenomena baru-baru ini yang sangat diminati oleh generasi milenial. Di mana menikmati makanan ini menjadi kebiasaan baru. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata mukbang adalah gabungan kata korea Meokbang, yang berarti makan dan Bangsong, yang berarti siaran. Di Korea, seorang single atau individu yang sangat individualis ingin mencari teman, karena mereka merasa memiliki rekan Ketika dimaki banyak orang. Karena itu, menyiaran langsung membuatnya lebih dikenal.

Secara harfiah, Mukbang berarti siaran makan, atau dalam bahasa Inggris, "Siaran Makan". Sebagian besar, Mukbang dilakukan secara langsung di Instagram atau YouTube, di mana sang artis menyajikan makanan dalam jumlah besar dan menyantapnya sambil berinteraksi dengan penontonnya. Para artis dan *influencer* Korea Selatan menjadikan Mukbang popular (Aiven, n.d.), dan di Indonesia sendiri mukbang sering diartikan makan dengan porsi besar, dengan populernya mukbang ini hampir semua kalangan sangat menikmati konten mukbang ini.

Berbicara tentang kuliner lebih tepatnya mukbang beberapa tahun belakangan ini maraknya konten youtube tentang mukbang sampai dengan 100 juta penonton dari indonesia perbulannya. (*YouTube Capai 100 Juta Penonton Setiap Bulan Di Indonesia*, 2021), maka dapat disimpulkan bahwa para penonton lebih suka menonton konten mukbang di youtube dari pada menonton informasi pendidikan. Dengan adanya konten mukbang ini banyak penonton menyukai konten ini di karenakan porsi yang besar seharusnya tidak bisa di habiskan oleh satu orang, makanan dengan pedas yang luar biasa, makanan yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia, yang tentu saja membuat para penontonya merasa bangga dengan makanan khas daerah masing-masing dan ini salah satu faktor pemicu agar para *viewers* menonton konten mereka.

Selain itu, munculnya video mukbang adalah fenomena baru di media hiburan, di mana penonton merasa terhibur dengan menontonnya sebagai hiburan. Penonton sering meneteskan air liur melihat tanboy kun menyantap makanannya dengan lahap sambil mendengarkan kunyahan ASMR, betapa nikmatnya makanan tersebut. Namun, terkait dengan fenomena ini, etika dan adab makan secara umum, serta agama atau akhlak, hal ini sangat penting, karena makan tidak hanya harus membuat seseorang kenyang tetapi juga harus memberi manfaat dan berkah jika dilakukan dengan baik.

Sangat jelas bahwa masalah dalam kegiatan Mukbang adalah bahwa pelakunya makan dengan porsi yang besar dan menunjukkannya kepada orang lain. Makan berlebihan sangat tidak dianjurkan dan menunjukkannya juga merupakan perbuatan *riya'*. Selain itu, pelakunya kadang-kadang menggunakan tangan kiri mereka, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Hal itu tidak sesuai dengan ajaran Islam dan tidak baik jika dilihat karena umumnya dianggap tidak sesuai dengan etika makan. Selain itu, pelaku Mukbang kadang-kadang memakan makanan yang berbahaya, seperti makanan super pedas. Hal ini berbahaya bagi etika makan secara keseluruhan dan tidak sesuai dengan etika makan di dalam agama Islam, karena di dalam Islam kita diajarkan untuk makan pelan-pelan dan memakan makanan yang baik bagi tubuh, tidak menyiksa tubuh, tidak membahayakan tubuh, dan makan sesuai kebutuhan tubuh, karena Islam merancang agar manusia itu tetap bisa hidup dengan norma dan adab yang semestinya, dan juga berlebihan di dalam Islam adalah hal yang sangat dilarang.

Kemudian juga, sebagian besar pelaku Mukbang tidak melakukan doa sebelum makan, yang menunjukkan bahwa mukbang merupakan tontonan yang tidak memiliki etika atau akhlak yang baik, terutama dalam hal adab makan, baik secara umum maupun secara sudut pandang agama, terutama agama Islam.

Maka dengan berkembangnya konten youtube tentang mukbang semakin banyak pula para penonton yang ingin makan dengan cara mukbang, peneliti ingin melihat apa saja hal yang

membuat para penonton ingin makan mukbang dan bagaimana pandangan Islam tentang adab makan yang dipertontonkan oleh para konten kreator di channel youtube mereka terkhususnya channel youtube Tanboykun yang setiap ia mengupload konten-kontenya jarang tidak masuk didalam list konten youtube tranding, disini juga konten kreator ini memiliki kepercayaan agama Islam yang tentunya ia pasti tau adab makan dalam Islam sesuai apa yang Allah turunkan di dalam Al-Quran dan di ajarkan oleh Rasulullah shallahu alaihi wa salam, maka dari sini peneliti tertarik apa saja hal yang membuat para penonton ini setia pada channel youtube Tanboykun.

Penelitian terdahulu terkait dengan topik ini sudah dilakukan. Penelitian-penelitian itu antara lain: "Pandangan Quraish Shihab dalam Tafsir Al Mishbah sebagai Respon atas Fenomena Mukbang (Studi Analisis Channel YouTube Tanboy Kun)", oleh Aldila Fahira Ayunissa Kusumawardhani yang mengkaji Mukbang Channel Tanboy Kun perspektif tafsir. Penelitian lainnya berjudul "Mukbang: Analisis Patologi Sosial Tentang Konsumsi Makanan Ekstrem Di Internet" oleh Vira Rana Farda dengan pendekatan sosial (Farda, 2023). Penelitian lainnya berjudul "Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta" oleh Fayasari dkk yang mengkaji adanya hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan preferensi makan di kalangan mahasiswa (Fayasari et al., 2022). Penelitian ini mengkaji fenomena Mukbang dari aspek etika makan Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian jenis ini adalah jenis penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*) bersama dengan pendekatan deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran mendalam tentang pesan atau teks tertentu. Analisis isi adalah metode apapun yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui pencarian karakteristik pesan dan dilakukan secara sistematis dan objektif..(Moleong, 2014)

Data yang dikumpulkan dalam penelitian kualitatif-deskriptif biasanya merupakan kata-kata dan gambar, bukan angka-angka. Dengan demikian, semua data yang dikumpulkan mungkin berkontribusi pada apa yang sudah diteliti. Naskah wawancara, catatan lapangan, foto, videotape, dokumen pribadi, catatan atau memo, dan dokumen resmi lainnya dapat menjadi sumber data ini.

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang pertama yang di lakukan dalam penelitian karena bertujuan untuk menggali seluruh data. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik dokumentasi atau studi pustaka. Teknik kepustakaan, menurut Koentjaeaningrat (1983), adalah metode pengumpulan data dari berbagai sumber kepustakaan, seperti koran, buku-buku, majalah, naskah, dokumen, dan bahan lain yang relevan dengan penelitian. Metode pengumpulan data ini adalah studi kepustakaan (Aminah & Yazidah, 2018). Oleh karena itu studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data atau informasi melalui pembacaan sumber-sumber berbentuk tulisan seperti, Al-quran, hadis, buku-buku, penelitian terdahulu, artikel, dan jurnal.

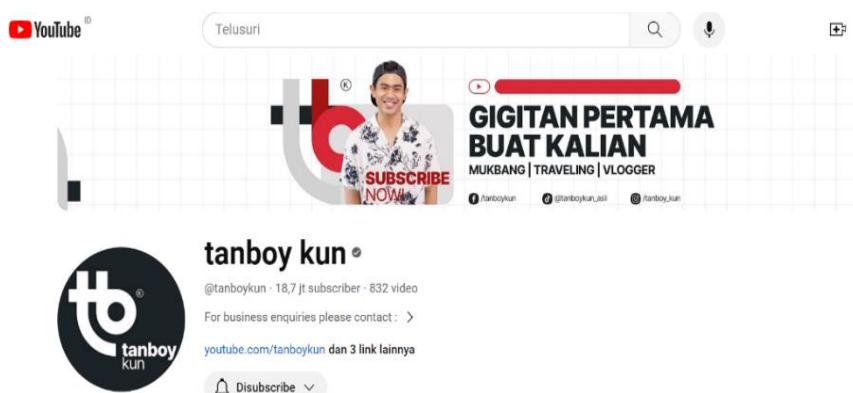
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konten YouTube Mukbang Channel Tanboy Kun

Konten Mukbang adalah tayangan yang sudah tidak asing lagi di YouTube. Pengguna dapat dengan mudah memilih Channel Mukbang mana yang ingin mereka lihat dan kemudian menjadikannya salah satu channel favorit mereka untuk mendapatkan informasi tentang apa yang ditayangkan di sana. Tanboy Kun memiliki channel YouTube mukbang yang sangat terkenal di masyarakat.

Tanboy Kun, nama aslinya Bara Ilham Bakti Perkasa, lahir di Padang pada November 1993, dan biasa disapa Bara dalam kesehariannya. Sepertinya Tanboy Kun sudah suka makan sejak kecil, terutama makanan pedas. Ia memulai sebagai vlogger makanan karena belum banyak konten tentang makanan khas Nusantara. Selain membuat konten tentang mukbang, makanan khas nusantara, dan challenge, Tanboy Kun juga bekerja sama dengan pembuat konten lain seperti magdalenaF, Nex Carlos, dan lainnya. Konten yang ditawarkan tidak hanya mukbang makanan Indonesia. Untuk membuat kontennya semakin beragam dan tidak bosan, Bara sesekali mencoba makanan asing.

Sampai Maret 2024, YouTube Tanboy Kun memiliki lebih dari 18,7 juta pengikut, menjadikannya YouTuber *food vlogger* dengan subscribers terbanyak di Indonesia. Tanboy Kun baru-baru ini menerima penghargaan sebagai *Content Creator Kuliner Terfavorit* di Video Content Creator Awards.



Gambar 1. YouTube Tanboy Kun

Sumber : Akun YouTube Tanboy Kun

Saat ini, Tanboy Kun adalah akun YouTube yang memiliki 832 video yang berisi berbagai jenis konten makanan. Target konten luar biasa tersebut adalah orang-orang dari semua usia, dari anak-anak hingga orang dewasa.



Gambar 2. Konten Pertama TanboyiKun

Sumber: Akun YouTube Tanboy Kun

Konten pertama Tanboy Kun yang terdapat pada *Channel* nya yaitu *Challenge 5 Bungkus Indomie*. Video tersebut di upload 7 tahun lalu tepatnya pada 11 November 2016 dan video tersebut sudah di tonton 2.5M *viewers*.



TANBOY KUN SAHUR MAKAN 10 MIE GAGA LVL3 CUMA 4 MENIT!!



Gambar 1. Konten Terbaru Tanboy Kun

Sumber: Akun YouTube Tanboy Kun

Konten terbaru yang di upload pada 26 maret 2024 oleh Tanboy Kun yang dimana dalam video tersebut Tanboy Kun melakukan sahur makan 10 bungkus Mie Gaga level 3 dalam waktu 4 menit. video tersebut sudah ditonton sebanyak 329k *viewers*.

B. Larangan Makan Berlebihan

Berdasarkan hasil penelitian dari data-data yang telah dihimpun, maka terdapat hadis-hadis tentang adab makan dalam ajaran Islam yang berkaitan dengan fenomena mukbang pada akun youtube tanboy kun diantaranya adalah hadis makan berlebihan berkaitan dengan perilaku makan dengan porsi besar atau dengan jumlah item yang bermacam-macam, hadis tentang makan tergesa-gesa yang berkaitan dengan perilaku makan yang terburu-buru karena mengejar waktu hingga sikap mengunyah makanan yang cepat dan kadar suapan yang besar, kemudian hadis tentang meniup makanan atau minuman yang masih panas dengan mulut berkaitan dengan perilaku makan yang ditunjukkan dalam mukbang diakibatkan dari sikap buru-buru sehingga bagaimana makanan yang masih panas tetap bisa mereka makan namun tetap bisa dihabiskan dengan batas waktu yang telah mereka tetapkan, dan terakhir hadis tentang melakukan hal berbahaya dan membahayakan sebagaimana perilaku mukbang yang secara keseluruhan menampilkan perilaku yang sedang menyakiti dirinya dengan mengonsumsi makanan yang tidak proporsional, dan tidak sesuai dengan kadar gizi yang dibutuhkan.

Mukbang dilakukan dengan mengonsumsi makanan besar yang disiarkan melalui *platform streaming*. Disebutkan juga dengan kalimat “*hosts consuming overly large amounts of food in strikingly self-abusive manner*” yang maksudnya adalah jika pelaku mukbang mengonsumsi makanan terlalu banyak, jumlah makanan demikian yang seakan seperti menyakiti dirinya sendiri (Park, 2021).

Menurut Imam al-Ghazali, beliau mengatakan bahwa, “makan yang berlebihan bisa mengakibatkan kerasnya hati dan pudarnya cahaya hikmah, sementara kenyang hanya akan menjauhkan diri kepada Pencipta.” Efek yang ditimbulkan karena kekenyangan akan berdampak negatif terhadap kecerdasan otak, kehidupan hati serta kesadaran.(Siddik, 2021)

Kejernihan dan ketajaman hati akan muncul takala perut dalam kondisi normal, yakni tidak terlalu lapar ataupun kenyang. Bahkan, kesadaran spiritual dan sosial akan semakin meningkat ketika tubuh dalam kondisi lapar, terutama ketika puasa karena kendali dan dorongan nafsu berkurang. Sebagaimana yang diajarkan oleh Rasulullah shallahualaihi wasalam, beliau menjadikan lapar sebagai ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu wa ta'ala.

Larangan makan berlebihan sebagaimana yang dilakukan dalam Mukbang yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an maupun hadis Nabi shallahualaihi wasalam ini selaras dengan ilmu kesehatan yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan jasmani.



Gambar 2. Mukbang Yang Menunjukkan Perilaku Makan Berlebihan
Sumber: Akun YouTube Tanboy Kun

Konten tersebut memperlihatkan bahwa tanboy kun memakan makan dengan porsi yang besar atau berlebihan. Rasulullah shallahualaihi wasalam sebagai teladan manusia telah menjelaskan bagaimana perilaku mengonsumsi makanan yang berlebihan, sebagaimana dalam hadis-hadis berikut: "Perut adalah wadah paling buruk bagi manusia, cukup bagi manusia beberapa suapan untuk menegakkan tulang punggungnya, jika tidak bisa maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga untuk nafas".

Jika demikian tidak bisa dilakukan atau terpaksa untuk kenyang, hendaknya ia membagi sepertiga untuk makanan yang bisa ditampung perut, sepertiganya untuk minuman dan sepertinya lagi untuk nafasnya, sebagaimana yang diajarkan dalam hadis ini. Jika perut dipenuhi dengan makanan, maka minuman akan sulit masuk karna wadahnya penuh. Dan jika perut dipenuhi makanan dan minuman, maka akan mengalami sesak nafas dan kesulitan bernafas, sehingga tubuh menjadi mudah lelah akhirnya akan malas melakukan aktivitas apapun, termasuk juga dalam menunaikan ibadah dan kewajiban agama maupun dunianya, karena tubuh seperti menopang beban yang begitu berat dan akan mudah terkena penyakit. Hal ini dalam ilmu kesehatan, sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan jantung.(Yazid, n.d.-a).

Makan yang berlebihan, cepat atau lambat akan mengakibatkan banyak dampak buruk bagi tubuh baik secara lahir dan bathin. Terlalu kenyang akan menggiring syahwat yang mendorong manusia melakukan perbuatan maksiat dan melemahkan stamina tubuh meskipun secara dhahirnya tubuh menjadi subur. Sebagaimana yang dikatakan Ibnu Qayyim al-

Jauziyyah: “*tubuh hanya akan menjadi kuat jika makanan yang diterima sesuai takaran yang cukup, bukan dengan dipenuhi makanan sebanyak mungkin.*”(Al-Jauziyah, n.d.).

Berdasarkan penjelasan hadis di atas, hal ini sangat berkaitan dengan ciri khas yang melekat pada perilaku mukbang tanboy kun, yakni makan dengan porsi besar dan makan berlebihan hingga sangat kenyang. Makanan yang harusnya disantap untuk beberapa orang namun dilahap habis oleh satu orang pelaku mukbang tersebut, yang tentunya perilaku tersebut bertentangan dengan ajaran Nabi shallahualaihi wasalam sebagaimana pemaparan hadis di atas dan firman Allah Subhanahu wa ta'ala: “Artinya: Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan (Al-Qur'an, 2019a).

C. Makanan Satu Porsi Cukup Untuk Dua Orang

Abdullah bin Yusuf telah menceritakan kepada kami, dari Malik dari Isma'il, ia berkata; Malik telah menceritakan kepadaku dari Abu Zinad dari Al A'raj dari Abu Hurairah RA, ia berkata; Rasulullah shallahualaihi wasalam bersabda: "*Makanan untuk dua orang cukup untuk tiga orang, dan makanan untuk tiga orang cukup untuk empat orang.*"

Makna hadis di atas adalah senantiasa Allah Subhanahu wa ta'ala menurunkan keberkahan dalam suatu makanan yang dimakan bersama-sama. Kalimat “*makanan untuk dua orang cukup tiga orang dan makanan untuk tiga cukup untuk empat orang*”, artinya jika terdapat satu porsi makanan untukmu saja, maka jangan enggan untuk membaginya bersama orang lain dan jangan khawatir jika makanan tersebut tidak cukup, karena justru jika kamu mengonsumsinya setengah porsi makanan tersebut, itu lebih baik untuk kesehatan, sebagaimana yang disabdakan Nabi shallahualaihi wasalam, “*Beberapa suap nasi itu cukup bagi anak Adam untuk dapat mrnguatkan tulang punggungnya*”

Berdasarkan penjelasan hadis di atas, sangat berkaitan dengan perilaku mukbang yang menyimpang dengan tuntunan hadis ini, karena bisa kita saksikan, satu orang saja mampu menghabiskan beberapa porsi makanan, seperti yang dilakukan oleh youtuber Tanboy Kun yang mengabiskan tujuh bungkus nasi pandang, yang mana nasi padang dikenal dengan porsinya yang banyak, namun bisa dengan cepat ia lahap seorang diri.

Lalu mukbang mie goreng serta ayam goreng porsi besar, dan masih banyak lainnya. Tentu hal seperti sangat bertentangan dengan sunnah makan Nabi shallahualaihi wasalam dan bisa membahayakan kesehatan pelakunya.

D. Orang Mukmin Makan Dengan Satu Usus, Sedangkan Orang Kafir Makan dengan Tujuh Usus

Muhammad bin Basysyar, dari Abdush Shamad dari Syu'bah dari Waqid bin Muhammad dari Nafi', berkata, "Biasanya Ibnu Umar tidak makan hingga datang seorang yang miskin dan makan bersamanya. Maka aku memasukkan seorang laki-laki untuk makan bersamanya, dan dia makan banyak, dan dia berkata, "Wahai Nafi', jangan kamu masukkan orang ini." Sesungguhnya saya telah mendengar Rasulullah shallahualaihi wasalam bersabda, "Seorang mukmin makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus."

Kandungan hadis ini berupaya untuk menyadarkan dan mendorong orang mukmin agar menyedikitan makan, mengingat banyak makan merupakan karakter orang kafir. Dan orang mukmin tidak seharusnya untuk mengikuti perilaku orang kafir. Sebagaimana firman Allah Subhanahu wa ta'ala yang menyatakan bahwa banyak makan merupakan perilaku orang kafir, yang menurut sebagian ulama menyatakan bahwa apa yang tertera pada ayat ini merupakan yang tidak terbantahkan, yaitu:

"إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّتٍ تَحْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَرُ ۖ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَمْتَغِئُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَتْوِي لَهُمْ"

Artinya: "Sesungguhnya Allah akan memasukkan orang-orang yang beriman dan beramal shaleh ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai. Adapun orang-orang yang kufur bersenang-senang dan makan-makan (di dunia) seperti halnya hewan-hewan. Nerakalah tempat tinggal bagi mereka (QS. Muhammad:12). (Al-Qur'an, 2019b)".

Dalam dunia kedokteran, bahwa masing-masing manusia memiliki tujuh usus, diantaranya perut besar, tiga usus halus yang tersambung dengannya dan tiga usus besar. Maksud dari hadis ini adalah, karena tidak mengucapkan nama Allah Subhanahu wa ta'ala ketika sebelum makan, sehingga makanan tersebut tidak mengenyangkannya dan terwujud sikap rakus yang baginya tidak cukup kecuali memenuhi seluruh ususnya. Sedangkan orang mukmin, karena kesederhaan dan nama Allah Subhanahu wa ta'ala yang disebutkan sebelum menikmati makanan, sehingga makanan tersebut dapat mengenyangkannya dengan cukup satu usus saja. Namun yang demikian, dimungkinkan bagi sebagian orang kafir dan sebagian orang mukmin (Imritiyah, n.d.).

Menurut ulama jumhur, tujuan hadis ini adalah menuntun manusia bersikap *zuhud* (tidak mengejar urusan dunia) dan *qona'ah* (menerima apa adanya). Maksud dari "orang mukmin" pada hadis ini adalah seorang yang sempurna imannya, berpaling dari hawa nafsu dan cukup makan yang sekiranya telah memenuhi kebutuhannya, tidak rakus dan berlebihan dalam makan. Sedangkan maksud dari "*tujuh usus*" adalah merujuk kepada tujuh sifat, yaitu semangat, panjang angan-angan, tamak, rasuk, iri dengki, bertabiat buruk dan gemuk. Pendapat jumhur adalah sebagian orang mukmin makan cukup satu ususnya, dan kebanyakan orang kafir dengan memenuhi ketujuh ususnya. Hal ini berkaitan bahwa dalam Islam, seseorang diajarkan untuk bersikap sederhana dalam segala hal.

Pelajaran dalam hadis ini berkaitan dengan perilaku mukbang yang justru sebaliknya. Perilaku makan berlebihan dan dilakukan dengan cepat dalam mukbang sehingga menghabiskan makanannya dengan terburu-buru memperlihatkan perilaku orang yang begitu semangat, tamak dan rakus ketika makan yang tidak memperhatikan tuntunan syari'at Islam yang telah melarang hal demikian.

Fenomena mukbang yang banyak disukai dan diminati banyak orang, menampilkan perilaku makan yang selain dalam porsi besar, juga mereka menghabiskan semua makanannya dengan cepat. Sebagaimana yang diungkapkan Hyesu Park (2021) dalam bukunya yang menyatakan dengan kalimat "*consuming large quantities of food within a very short time frame*" atau mengonsumsi makanan dengan kapasitas besar dalam rentan waktu yang sangat singkat.(Park, 2021).

E. Larangan Makan Tergesa-gesa

Larangan makan dengan tergesa-gesa dalam hadis Nabi shallahualaihi wasalam selaras dengan ilmu kesehatan, dimana proses makanan sebelum masuk ke perut adalah dikunyah dengan lembut di dalam mulut. Hal ini bertujuan untuk meringankan kinerja pencernaan bagian dalam dan agar kita dapat mensyukuri nikmat yang telah Allah Subhanahu wa ta'ala berikan kepada kita. Semakin lembut kita mengunyah, usus akan semakin mudah menyerap kandungan nutrisinya. Jika dilakukan dengan tergesa-gesa dan tidak dikunyah dengan baik, akan mengganggu proses pencernaan.

Proses pencernaan berawal dari proses pengunyahan yang terjadi di mulut, yakni makanan yang masih padat atau kasar dicerna secara fisik oleh gigi-geligi, yang juga diubah secara kimiawi oleh enzim emilase yang ada pada air ludah, yaitu enzim yang mengubah zat

tepung menjadi gula. Sehingga makanan harus dikunyah dengan baik untuk memberi cukup waktu pada enzim-enzim pencernaan yang bekerja di mulut. Pengunyahan yang tidak optimal memberikan beban pada lambung sehingga lambung harus bekerja ekstra dan dapat merangsang kelebihan produksi asam lambung sehingga lambung akan mengalami kerusakan jika hal ini berlangsung dalam jangka waktu lama (Yuliandari, 2015).

Selain itu, usus juga akan terganggu dalam membersihkan diri dan meregenerasi sel-sel sehingga makanan yang tidak tercerna maksimal akan meninggalkan sisa-sisa zat dan racun di dalam tubuh yang akan memicu penyakit-penyakit generator, seperti jantung, diabetes, hipertensi, kanker dan lainnya. Berdasarkan sebuah temuan dari Dr. Haruhisa Fukuda asal Jepang yang mengatakan bahwa orang yang makan dengan pelan, berpeluang menurunkan risiko obesitas dan memiliki lingkar pinggang yang lebih kecil (Yazid, n.d.-b).

Larangan ini berkaitan dengan praktik perilaku mukbang, dimana pelaku makan dengan kadar per suapan yang banyak dan tidak dikunyah dengan baik. Anjuran dalam Islam adalah makan dengan tiga jari, namun pada pelaku mukbang ketika makan menggunakan tangan, mereka memenuhi kelima jarinya dengan makanan dan belum sampai makanan dikunyah dengan baik bahkan belum sampai ditelan, pelaku mukbang memasukkan suapan berikutnya. Tentu hal ini sangat menyimpang dengan hadis-hadis Nabi shallahualaihi wasalam terkait adab makan dan dapat memicu datangnya berbagai penyakit dalam tubuh.



MAKAN NASI PADANG PORSI JUMBO TERCEPAT DI DUNIA!!



6,7 jt x ditonton 3 tahun yang lalu

Gambar 5. Mukbang Makan Dengan Tergesa-Gesa

Sumber: Akun YouTube Tanboy Kun

Pada video tersebut memperlihatkan tanboy kun memakan beberapa bungkus nasi padang dengan porsi besar dengan waktu kurang dari 30 detik. Terkait perilaku makan yang demikian, Rasulullah shallahualaihi wasalam dalam hadisnya telah menjelaskan sebagaimana hadis berikut:

F. Anjuran makan menggunakan tiga jari dan menjilati tangannya sebelum dibersihkan

Muhammad bin 'Abdullah bin Numair, telah menceritakan kepada kami Hisyam dari 'Abdurrahman bin Sa'd bahwa Abdurrahman bin Ka'b bin Malik atau 'Abdullah bin Ka'ab, telah mengabarkan kepadanya dari Bapaknya yaitu Ka'b; dia telah menceritakan kepada mereka, *bawa Rasulullah makan dengan tiga jari. Apabila telah selesai makan, beliau menjilatinya*. Dan telah menceritakannya pula kepada kami Abu Kuraib, telah menceritakan kepada kami

Ibnu Numair, telah menceritakan kepada kami Hisyam dari 'Abdurrahman bin Sa'd bahwa 'Abdurrahman bin Ka'ab bin Malik dan 'Abdullah bin Ka'ab, telah menceritakan kepadanya, atau salah seorang dari mereka, dari Bapaknya yaitu Ka'ab bin Malik, dari Nabi shallahualaihi wasalam dengan Hadits yang serupa (An-Nawawi, 1981).

Perkataan (*Bahwa Rasulullah shallahualaihi wasalam makan dengan tiga jari*), di dalamnya terdapat sunnah yaitu makan dengan tiga jari, dan jari yang keempat dan kelima tidak ditambahkan padanya kecuali dengan alasan bahwa makanan itu adalah berkuah dan hal-hal lain yang tidak mungkin dengan tiga. Menurut Imam An-Nawawi, hadis ini mengajarkan pada salah satu bentuk sunnah yang diajarkan Nabi shallahualaihi wasalam pada hadis ini, yaitu penggunaan tiga jari pada hadis di atas, bahwa penggunaan tiga jari selama makan ini jika memang memungkinkan dan cukup dengan tiga jari saja. Namun jika tidak memungkinkan, maka diperbolehkan menggunakan lebih dari tiga jari, yaitu empat atau lima jari, namun dengan kadar secukupnya dalam mengambil dan memasukan setiap suapannya ke dalam mulut.

Berdasarkan penjelasan hadis di atas, maka cara makan yang ditunjukkan dalam mukbang, menunjukkan cara makan yang menyimpang dalam hadis dan sebagaimana sunnah Nabi shallahualaihi wasalam. Para pelaku mukbang yang makan menggunakan tangan, memenuhi kelima jarinya untuk mengambil dan memasukkan setiap suapan dengan kadar yang berlebihan yang menunjukkan sikap tergesa-gesa sehingga mereka harus membuka mulut selebar mungkin agar suapannya dapat masuk ke mulutnya dan mulutnya akan langsung penuh dengan makanan yang harusnya bisa dimakan dua hingga tiga kali suapan, begitupun jika menggunakan alat makan, mereka mengambil takaran setiap sendok dengan banyak bahkan tidak jarang mereka menggunakan alat makan yang lebih besar dari standar ukuran alat makan yang digunakan saat makan. Tidak Tergesa-Gesa Ketika Menikmati Dan Menyelesaikan Makanan.

Yahya bin Bukair telah menceritakan kepada kami dari al-Laits dari 'Uqail dari Ibnu Syihab dari Anas bin Malik, bahwasanya Rasulullah shallahualaihi wasalam bersabda: “Apabila sudah dihidangkan makan malam, maka makanlah terlebih dahulu sebelum kalian mendirikan sholat maghrib. Dan janganlah kalian tergesa-gesa dalam menyelesaikan makan kalian.” Perkataan “makan malam” di sini adalah untuk menjelaskan waktu kejadiannya. Jadi jika makanan dihidangkan di waktu siang ketika dhuhur, maka santaplah dahulu makanan yang sudah dihidangkan kemudian mengerjakan shalat. Sabda Nabi shallahualaihi wasalam yang berbunyi, “Dan janganlah tergesa-gesa hingga menyelesaikan makan kalian,” artinya adalah larangan untuk mengatakan kepada orang yang makan dengan kalimat “makanlah dua atau tiga suap saja, lalu pergilah tunaikan shalat.(Al-Utsaimin, 2010).

Berdasarkan penjelasan dalam hadis ini, menunjukkan bahwa Islam mengajarkan pentingnya menikmati makanan dengan baik, dengan cara menuntaskannya tidak dengan tergesa-gesa dan mengunyahnya dengan baik. Dalam hadis ini menyebutkan shalat maghrib, dimana waktu shalat maghrib yang pendek saja apabila memungkinkan untuk makan terlebih dahulu, agar shalatnya bisa ditunaikan dengan khusyu' serta dianjurkan menikmati dan menyelesaikan makanannya dengan baik, apalagi di waktu shalat lainnya yang waktunya lebih panjang dari shalat Maghrib.

Maka, perilaku makan yang ditunjukkan dalam mukbang tidak sesuai dengan tuntunan hadis yang justru menjadikan sebagai ajang berlomba-lomba makan sebanyak mungkin dengan waktu yang cepat. Sehingga mereka harus membuka mulut selebar mungkin untuk menampung suapan yang besar, tidak mengunyahnya dengan baik lalu mengulurkan tangan lagi untuk memasukkan suapan selanjutnya ketika mulut masih terisi suapan yang belum ditelan.

G. Larangan Meniup Makanan yang Panas

Mukbang yang menampilkan perilaku makan dengan jumlah besar dan dalam waktu yang singkat, serta mengonsumsi makanan yang relatif pedas dan panas, sehingga pelaku mukbang harus terburu-buru menghabiskan makanan tersebut meskipun masih panas. Sehingga mereka setiap sebelum memasukkan asupan, ia meniupnya dengan mulut untuk mengurangi kadar panas dalam makanan tersebut.



TANBOY KUN SAHUR MAKAN 10 MIE GAGA LVL3 CUMA 4 MENIT!!

tanboy kur 18,7 jt... Disubscribe 12 rb Bagikan ...

329.193 x ditonton 1 hari yang lalu

Gambar 3. Mukbang Dengan Meniup Makanan Yang Panas

Sumber: Akun YouTube Tanboy Kun

Pada video tersebut memperlihatkan youtuber tanboy kun meniup makanan yang panas. Manusia menghidup oksigen (O_2) lalu mengeluarkannya berupa karbon dioksida (CO_2), sementara makanan atau minuman panas mengeluarkan uap air (H_2O). Jika karbon dioksida bertemu uap air, akan membentuk senyawa asam karbonat (*carbonat acid*) atau H_2CO^3 yang mengatur tingkat keasaman (pH) dalam darah yang memiliki batasan kadar normalnya di angka 7,35-7,45. Meniup makanan atau minuman akan meningkatkan pH di dalam darah yang disebut asidosis, yang berbahaya bagi tubuh karena bisa mengakibatkan gangguan jantung yang ditandai dengan sesak nafas dan pusing karena tubuh berusaha menyeimbangkan kadar pH darah. Jika hal ini dilakukan secara berkelanjutan, maka bisa menurunkan kinerja ginjal bahkan tidak berfungsi dengan baik. Dampak negatif lainnya adalah terkena bakteri *Helicobacter pylori* yang menyebar melalui pernapasan dan mengakibatkan peradangan lapisan lambung dan penyakit borok-borok (*ulcers*). Selain itu, juga berpotensi penyebaran virus, bakteri dan partikel berbahaya dari dalam mulut (Yazid, n.d.-a).

Sebagaimana penjelasan di atas, perilaku mukbang yang sering kali mengonsumsi makanan yang baru matang dan masih panas, sehingga mereka sering menyalahi aturan ini, yaitu meniup makanan panas yang ia santap. Dalam hal ini, Rasulullah shallahualaihi wasalam telah menjelaskan dan memberikan pedoman dalam menjawab perilaku meniup makanan panas, dalam hadis berikut: Abu al-Mutsanna al-Juhanni menyebutkan dari Abu Sa'id al-Khudri bahwa Nabi shallahualaihi wasalam melarang untuk meniup ke dalam minuman. Kemudian seorang laki-laki berkata, "Lalu bagaimana bila aku melihat kotoran di dalam bejana?" Beliau bersabda: "Jika demikian, tumpahkanlah." Ia berkata lagi, "Sungguh, aku tidaklah puasa dengan sekali tarikan nafas." Beliau bersabda: "Kalau begitu, jauhkanlah bejana (tempat untuk minum) dari mulutmu." Abu Isa berkata; Ini adalah hadits hasan shahih.

Menurut Imam an-Nawawi, adanya larangan meniup makanan atau minuman yang panas menggunakan mulut yang disebutkan dalam hadis ini karena dikhawatirkan akan mencemari atau mengotori air minum atau makanan yang jatuh dari mulut atau hidung atau

semacamnya. Pada masa Rasulullah shallahualaihi wasalam masih hidup, para sahabat tidak ada yang menanyakan atau mengkritisi larangan ini, mereka hanya membenarkan dan mematuhi larangan yang telah disabdakan Nabi shallahualaihi wasalam. Inilah salah satu bentuk derajat tertinggi keimanan para Sahabat yang ditunjukkan pada masa lalu. Pencarian hikmah dan pertanyaan terkait larangan yang disampaikan Rasulullah shallahualaihi wasalam ini baru muncul pada generasi modern seiring pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, pengungkapan hikmah ini untuk menguatkan keimanan dan membuktikan bahwa ajaran Islam selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan, yang diketahui bahwa menuip makanan atau minuman dapat membahayakan Kesehatan (Yazid, n.d.-a).

Larangan menuip minuman atau makanan dalam suatu wadah dengan mulut karena kotoran atau kuman dan bau tidak sedap dari mulut yang keluar berupa karbon dioksida (Co₂) akan menempel dan makanan atau minuman yang tercemar dengan kotoran tersebut masuk ke dalam tubuh, sehingga akan memicu tumbuhnya penyakit, begitupun hadis larangan bernafas dalam bejana minuman atau makanan, karena tidak hanya kotoran dalam mulut saja yang akan bercampur dengan makanan atau minuman, namun juga kotoran dari hidung yang keluar ketika menghembuskan nafas.

Praktik mukbang yang banyak dilakukan orang bertentangan dengan penjelasan hadis di atas, yang justru banyak dari mereka menuip makanan panas yang ia santap dengan mulutnya. Dalam makan, jika makanan yang akan disantap masih panas, dianjurkan untuk dibiarkan dulu hingga makanan tersebut dingin atau kadar panasnya berkurang atau bisa menggunakan alat untuk mempercepat proses berkurangnya suhu panas pada makanan, seperti dengan kipas angin.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mukbang yang merupakan kegiatan siaran makan dengan porsi besar ini banyak menyalahi aturan makan yang diajarkan oleh Nabi Muhammad shallahualaihi wasalam sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-quran dan hadis-hadis. Hadis-hadis Nabi shallahualaihi wasalam yang berkaitan dengan perilaku mukbang, didapatkan bahwa perilaku mukbang tidak sesuai dengan hadis Nabi shallahualaihi wasalam, diantaranya, makan yang terlalu berlebihan sehingga mencerminkan perilaku riya' dan mubadzir, makan yang tergesa-gesa sehingga terlihat perilaku serakah dan seperti orang yang sedang sangat kehausan atau kelaparan (hal ini akibat makan yang tergesa-gesa dan makanan pedas sehingga jika dikunyah lama, mulut akan kepanasan karena suhu panas dalam makanan pedas tersebut), menuip makanan yang masih panas dan makan makanan berbahaya yang bisa tidak baik bagi kesehatan. Hal ini tidak mencerminkan hakikat diri seorang muslim karena dapat mematikan hati, melemahkan kualitas ibadah, menjadikan malas bergerak dalam menjalankan aktivitas dan mengundang beragam penyakit yang mengganggu kesehatan. Dan inilah yang tidak diinginkan dalam Islam.

Implikasi atau dampak buruk yang ditimbulkan dari perilaku mukbang yang menyerang kesehatan, diantaranya makan berlebihan; obesitas, menaikkan kadar gula darah, berbagai penyakit gangguan pencernaan, menghasilkan banyak radikal bebas, makan tergesa-gesa; makanan yang tidak tercerna maksimal akan meninggalkan sisa-sisa zat dan racun di dalam tubuh yang akan memicu penyakit-penyakit generator, seperti jantung, diabetes, hipertensi, kanker dan lainnya, menuip makanan panas; berpotensi penyebaran virus, bakteri dan partikel berbahaya dari dalam mulut yang bisa menyebabkan datangnya berbagai penyakit, dan makan makanan berbahaya, seperti *junkfood* yang mengandung tinggi lemak dan kalori dan berisiko terkena penyakit obesitas, hipertensi, gangguan lemak darah atau dislipidemia dan diabetes, makanan serba pedas yang mengakibatkan perangsangan lambung dan merusak mukosa

lambung, makanan serba manis yang bisa meningkatkan kadar gula tubuh, dan challenge makanan aneh dan hewan hidup yang berbahaya bagi kesehatan. Diantara masing-masing dampak negative yang ditimbulkan bagi kesehatan di atas, saling berkaitan satu sama lain dan jika dilakukan secara berkelanjutan kesehatan tubuh akan terancam. Oleh karenanya, penting menjaga pola makan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiven. (n.d.). *Arti Kata Mukbang di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Retrieved October 4, 2022, from <https://kbbi.lektur.id/mukbang>
- Al-Jauziyah. (n.d.). *Pengobatan Alami Cara Nabi, Terj. Ahmad Asnawi*.
- Al-Qur'an. (2019a). *Al-A'raf ayat 31, Alquran dan Terjemahnya*. Kementerian Agama RI, Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran.
- Al-Qur'an. (2019b). *Muhammad Ayat 12, Alquran Dan Terjemahnya*. Kementerian Agama RI, Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran.
- Al-Utsaimin, M. B. S. (2010). *Syarah Shahih Al-Buhkari (Jilid 3)*. Darus Sunnah Press.
- Aminah, S., & Yazidah, N. I. (2018). Kajian Aritmatika Sosial dalam Perhitungan Ilmu Faraidh (Ilmu Waris) dalam QS. An-Nisa. *Prismatika: Jurnal Pendidikan Dan Riset Matematika*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.33503/prismatika.v1i1.303>
- An-Nawawi, I. (1981). *Shahih Muslim Bi Syarhi An-Nawawi Jilid 7* (Daar El Fi).
- Farda, V. R. (2023). Mukbang Analisis Patologi Sosial Tentang Konsumsi Makanan Ekstrem Di Internet. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), Article 2. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i4.8118>
- Fayasari, A., Gustianti, M. N., & Khasanah, T. A. (2022). Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), Article 2. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i2.1190>
- Imritiyah. (n.d.). *Kajian Hadis-Hadis Adab Makan Dan Minum*. Perspektif Ilmu Kesehatan.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Park, H. (2021). *Understanding Hallyu*.
- Siddik, H. (2021). *Edukasi Kehidupan: Diskursus Perihal Individualitas, Sosialitas dan Religiositas*. Jivaloka.
- Yazid. (n.d.-a). *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW*.
- Yazid. (n.d.-b). *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah SAW*.
- YouTube Capai 100 Juta Penonton Setiap Bulan di Indonesia*. (2021). Tim Redaksi. <https://voi.id/teknologi/94550/youtube-capai-100-juta-penonton-setiap-bulan-di-%0A%09indonesia/>
- Yuliandari, W. (2015). *Food Combining: Pola Makan Sehat, Enak Dan Mudah*. : PT. Kawah Media.