

## Analisis Hadis Larangan Minum Berdiri Dalam Kesehatan

**Amelia Nursyifa**

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email: [amelia174syiiei@gmail.com](mailto:amelia174syiiei@gmail.com)

**Dinda Ayu Ramadhani Putri**

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email: [dindaputri1211@gmail.com](mailto:dindaputri1211@gmail.com)

**Maulidia Khairada Amalia**

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email: [maulidia1404@gmail.com](mailto:maulidia1404@gmail.com)

Korespondensi penulis : [amelia174syiiei@gmail.com](mailto:amelia174syiiei@gmail.com)

**Abstract.** *Islam is the most perfect religion and has regulated many aspects of the lives of its creatures, one of which is correct drinking etiquette. Rasulullah saw. has set an example of drinking ethics for the benefit of his people by prohibiting drinking while standing. Medical experts also support this. Drinking while sitting makes food enter slowly so that the intestinal absorption function will run optimally. There are many hadith that mention the prohibition of drinking while standing, which is attempted to relate it to health. This research is qualitative in nature and uses research methods based on library research by collecting research data sources from various relevant literature sources. Many literature states that drinking while sitting is considered better than drinking while standing. This certainly supports the hadiths which state the prohibition on drinking while standing. Some of the effects of drinking while standing on the digestive system include kidney dysfunction, dehydration, indigestion, pressing on the nerves, causing GERD, and triggering arthritis.*

**Keywords:** *Hadith of Drinking, Drink while Standing, Health.*

**Abstrak.** Islam adalah agama yang paling sempurna dan sudah mengatur banyak aspek kehidupan makhluk-Nya, salah satunya etika minum yang benar. Rasulullah saw. telah memberikan contoh etika minum untuk kemaslahatan umat-Nya dengan melarang minum sambil berdiri. Ahli medis pun mendukung hal tersebut. Minum sambil duduk membuat makanan masuk dengan perlahan sehingga fungsi penyerapan usus akan berjalan dengan maksimal. Ada banyak riwayat hadis yang menyebutkan larangan minum sambil berdiri yang berusaha dihubungkan terhadap kesehatan. Penelitian ini bersifat kualitatif dan menggunakan metode penelitian berbasis data-data kepustakaan (*library research*) dengan mengumpulkan sumber data penelitian dari berbagai sumber literatur yang relevan. Banyak literatur menyebutkan bahwa minum sambil duduk itu dianggap lebih baik daripada minum sambil berdiri. Hal ini tentu sangat mendukung hadis-hadis yang menyebutkan larangan-larangan minum sambil berdiri. Beberapa dampak minum sambil berdiri terhadap sistem pencernaan antara lain, mengganggu kerja ginjal, dehidrasi, disfungsi saluran pencernaan, menekan syaraf, menyebabkan asam lambung, serta memicu penyakit arthritis.

**Kata kunci:** Hadis Minum, Minum Berdiri, Kesehatan.

### LATAR BELAKANG

Islam adalah agama yang paling sempurna. Islam sudah mengatur banyak aspek kehidupan makhluk-Nya bahkan sampai kepada hal kecil yang dianggap sepele oleh manusia. Islam sendiri mengatur etika berkehidupan umatnya secara menyeluruh, bahkan pada aktivitas kecil. Etika yang telah diatur oleh Islam sudah pasti bermanfaat untuk kita sebagai umatnya. Salah satu etika yang telah diajarkan agama Islam ialah tata cara minum yang baik dan benar.

Received September 18, 2023; Revised Oktober 6, 2023; Accepted Oktober 16, 2023

\* Amelia Nursyifa, [amelia174syiiei@gmail.com](mailto:amelia174syiiei@gmail.com)

Minum adalah sebuah aktivitas yang biasa dan lazim sebagai makhluk hidup (Fidayanto, 2023). Etika minum yang benar telah diajarkan oleh hadis atau sunah nabi. Misalnya, Nabi Muhammad saw. melarang kaumnya makan dan minum sambil berdiri, yang ternyata secara medis dapat dibuktikan oleh ilmu kedokteran modern. Rasulullah saw. telah memberikan contoh dan tauladan kepada umatnya untuk menjaga etika makan melalui anjuran-anjuran yang hingga saat ini anjuran tersebut masih banyak dikaji dan dipelajari. (Rahmah, 2022).

Pandangan ahli medis atau kedokteran terkait aktivitas minum sambil berdiri ini tidak ada yang membenarkan. Hal itu dikarenakan minum berdiri dapat berakibat buruk bagi kesehatan tubuh manusia. Jika makan dan minum sambil berdiri dilakukan secara terus-menerus akan berakibat buruk bagi kesehatan kita. Oleh karena itu, para ahli medis menyarankan terhadap makan dan minum sebaiknya dilakukan dengan duduk bukan berdiri (Hasaroh, 2022).

Pada kenyataannya, di kalangan masyarakat saat ini banyak sekali yang tidak menggunakan etika berkonsumsi. Sehingga jarang sekali kita bisa menjumpai orang-orang yang menggunakan etika berkonsumsi bahkan bisa di bilang tidak ada sama sekali (Ritonga dan Pulungan, 2023). Di lingkungan kita saat ini, minum sambil berdiri merupakan hal yang sudah lumrah bahkan menjadi kebiasaan dalam masyarakat. Hal ini terbukti dengan banyaknya orang yang dapat kita lihat di tempat umum minum sambil berdiri.

Mariyam (2023) menyebutkan bahwa dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa ciptaan yang paling berharga selain manusia adalah air. Cairan yang masuk kedalam tubuh yang bersumber dari minuman sangat penting dalam upaya menjaga keseimbangan serta proses metabolisme tubuh. Sebagai manusia yang diciptakan oleh Tuhan yang tidak hanya mempunyai nafsu, tetapi juga akal, hendaknya kita dalam memenuhi kebutuhan biologis (makan dan minum) harus dengan tata cara dan budaya yang sesuai dengan harkat kemanusiaannya (Megianurakh, 2019).

Ada banyak riwayat hadis yang menyebutkan larangan minum sambil berdiri dan ketika dikaitkan efeknya kepada kesehatan, maka hadis yang disebutkan sebenarnya berjalan lurus dengan aspek pandangan medis. Dengan demikian, penulis tertarik untuk mendalami hadis larangan berdiri dan keterkaitannya terhadap kesehatan dan kemudian memaparkannya ke dalam artikel ini.

## **KAJIAN TEORITIS**

Terdapat beberapa karya yang dianggap penulis memiliki kedekatan dan signifikansi dalam penulisan artikel ini. Semua sumber literatur tersebut akan berguna sebagai acuan penulisan dan pemetakan artikel ini dengan penelitian sebelumnya. Ada beberapa literatur yang

menjadi referensi penulis dalam artikel ini, dimana literatur tersebut membahas mengenai hadis-hadis yang melarang minum sambil berdiri serta perspektif para ahli medis mengenai dampak minum sambil berdiri bagi kesehatan.

Artikel “*Etika Minum Menurut Hadis Serta Tinjauannya Berdasarkan Sains*” oleh Fatichatus Sa’diyah memaparkan berbagai macam etika ketika minum berdasarkan hadis-hadis yang salah satunya adalah hadis larangan minum sambil berdiri. Selain itu, pada artikel ilmiah ini memberikan pembahasan hadis tersebut dari tinjauan sains.

Terdapat juga buku berjudul “*Makan Minum Sambil Berdiri Haramkah?*” oleh Syafri Muhammad Noor, Lc. Didalam buku ini terdapat penjelasan macam hadis yang melarang minum berdiri, bahkan fakta-fakta dari para sahabat nabi serta penjelasan dari beberapa ulama. Buku ini juga memuat hikmah secara medis dan etika lainnya yang perlu diterapkan ketika minum.

Berdasarkan paparan diatas dengan memperhatikan objek yang sesuai dengan tema yang ingin penulis bahas, ada banyak referensi mengenai hadis larangan sambil berdiri dan dampaknya bagi kesehatan. Pada artikel ini penulis berusaha menggabungkan agar terjalin kesinambungan oleh keseluruhan literatur yang penulis dapat. Selain itu, dalam artikel ini juga menambahkan etika lainnya ketika minum namun tetap memperhatikan fokus utamanya pada minum berdiri.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, pandangan, motivasi, tindakan sehari hari, secara holistik dan dengan metode deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa (naratif) pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Arifin, 2010; 26). Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini berbasis data-data kepustakaan (*library research*) dengan mengumpulkan sumber data penelitian dari berbagai sumber literatur yang relevan mengenai tema yang akan peneliti kaji.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hadis Larangan Minum Berdiri**

Santosa dan Yunus (2022) menyebutkan pengertian hadis oleh Ulama Hadis ialah segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi baik berupa perkataan, perbuatan, taqrir,

maupun sifat-sifat Nabi Muhammad saw. Beberapa hadis larangan minum berdiri yang disebutkan oleh Noor (2019) dan Siregar (2021) sebagai berikut,

### 1. Hadis Pertama

Dari Anas Radhiyallahu 'anhu, ia berkata,

عن النبي -صلى الله عليه وسلم - أنه نهى أن يشرب الرجل قائما

*"Dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bahwasanya beliau melarang seseorang minum sambil berdiri." Qotadah berkata bahwa mereka kala itu bertanya (pada Anas), "Bagaimana dengan makan (sambil berdiri)?" Anas menjawab, "Itu lebih parah dan lebih jelek." (HR. Muslim no. 2024).*

### 2. Hadis Kedua

Dari Abu Said al-Khudri radhiyallahu 'anhu, ia berkata,

أن النبي - صلى الله عليه وسلم - زجر عن الشرب قائما

*"Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam sungguh melarang dari minum sambil berdiri." (HR. Muslim no. 2024).*

### 3. Hadis Ketiga

Dari Al Jarud bin Al Ala Radhiyallahu Anhu:

أن النبي - صلى الله عليه وسلم - "نهى عن الشرب قائما", قال الترمذي: "هذا حديث غريب حسن"

*"Bahwa Nabi Shallallahu Alaihi wa Sallam melarang minum sambil berdiri." (HR. At Tirmidzi No. 1941, beliau berkata: hadits ini gharib dan hasan).*

### 4. Hadis Keempat

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu 'anhu, Rasulullah saw. bersabda,

لا يشربن احد منكم قائما فمن نسي فليستقي

*"Janganlah sekali-kali salah seorang di antara kalian minum sambil berdiri. Apabila dia lupa maka hendaknya dia muntahkan." (HR. Muslim no. 2026).*

### 5. Hadis Kelima

Menceritakan kepada kami Muhammad ibn Ja'far, menceritakan kepada kami Syu'bah, dari Abu Ziyad at-Tahhan, ia berkata saya mendengar Abu Hurairah mengatakan, dari Nabi saw.:

انه رأى رجلا يشرب قائما، فقال له: «قه» قال: لمه؟ قال: «أيسرك أن يشرب معك الهر؟» قال: لا. قال: «فإنه قد شرب

معك من هو شر منه، الشيطان»

*Rasulullah saw. melihat seseorang minum berdiri, maka Rasul berkata: berhenti. Orang tersebut berkata: Kenapa? Rasulullah saw. bersabda: apakah kamu senang minum bersama kucing? Orang tersebut berkata: "Tidak." Rasulullah saw. bersabda: sesungguhnya engkau minum bersama yang lebih buruk daripada kucing, yaitu setan." (HR. Ahmad no. 8003).*

## **B. Tinjauan Umum Etika Minum Bagi Kesehatan**

Hubungan agama dan kesehatan memiliki konsep jangka panjang dan tidak hanya beorientasi pada kini saja, agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan (Mudhakhir, 2023). Secara medis sudah dijelaskan bahwa minum sambil duduk itu dianggap lebih baik daripada minum sambil berdiri. Hal ini tentu sangat mendukung hadis-hadis yang menyebutkan larangan minum sambil berdiri. Minum dengan berdiri dapat mengganggu sistem pencernaan, perut kembung, dan lain sebagainya. Dari situ maka kita harus membiasakan makan dan minum sambil duduk untuk menghindari berbagai penyakit yang terkait. (Arrochman dan Chotimah, 2022).

Berdasarkan pendapat Ibnul Qoyyim, air akan cepat turun ke organ bagian bawah saat minum sambil berdiri karena air tidak ditampung oleh lambung yang nantinya akan dipompa oleh jantung untuk disalurkan keseluruh organ tubuh. Dengan demikian air tidak akan menyebar ke organ-organ tubuh yang lain (<https://an-nur.ac.id>).

Dalam pandangan medis seperti yang dikemukakan oleh Abdurrazaq al-Kailani mengatakan bahwa minum dan makan sambil duduk lebih sehat, lebih selamat dan lebih sopan, karena apa yang diminum atau dimakan oleh seseorang akan berjalan pada dinding usus dengan perlahan dan lembut. Adapun minum sambil berdiri, hal tersebut akan menyebabkan jatuhnya cairan dengan keras ke dasar usus dan menabraknya dengan keras pula. Jika hal ini terjadi berulang-ulang dalam waktu lama, maka akan menyebabkan melar dan jatuhnya usus, dan hal ini dapat menyebabkan disfungsi pencernaan. Demikian halnya makan sambil berjalan, sama sekali tidak sehat, tidak sopan, tidak etis dan tidak pernah dikenal dalam ajaran Islam dan kaum muslimin. (Nurhayati,2023).

Tradisi makan dan minum dengan posisi duduk juga merupakan warisan budaya dari leluhur bangsa Indonesia. Masyarakat pada zaman kerajaan Kutai makan dan minum dengan posisi duduk bersila. Makan dengan duduk bersila secara teratur dapat membuat tubuh lebih fleksibel dalam jangka panjang. Makan dan minum dengan posisi bersila akan

membantu jantung memiliki sirkulasi darah karena bisa dengan mudah dipompa melalui jantung ke semua organ yang dibutuhkan untuk pencernaan. (Yusantika, 2023:23)

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Higgins tahun 1914 dan diterbitkan dalam salah satu artikel pada *American Journal of Psychology* (AJP), menggambarkan tentang hubungan antara makanan, postur, dan faktor-faktor yang menyebabkan naiknya tekanan CO<sub>2</sub> dalam alveoli pada manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa posisi berdiri, duduk, dan berbaring akan menghasilkan tekanan CO<sub>2</sub> hasil metabolisme makanan yang tinggi. Dalam jumlah tinggi, tekanan CO<sub>2</sub> akan mengakibatkan dyspnea, acidosis, dan penurunan tingkat kesadaran (Fakhrudin, Hariadi, Adjie, 2023).

Etika lainnya yang perlu kita terapkan ketika minum ialah mengucapkan basmalah sebelumnya kemudian hamdalah sesudahnya, minum menggunakan tangan kanan, minum secukupnya, tidak meniup minuman, tidak bernapas dalam gelas ketika minum, serta minum dengan tiga tegukan, seperti halnya Rasulullah saw. bersabda:

لا تشربوا واحدا كشرب البعير ولكن اشربوا مثنى وثلاث وسموا إذا أنتما رفعتما

*“Janganlah kalian minum seperti minumannya hewan. Tetapi minumlah kalian dengan dua atau tiga kali, dan jika kalian minum sebutlah nama Allah (membaca basmalah), kemudian pujilah Dia (membaca hamdalah), ketika kalian mengangkatnya (selesai minum)”*(HR. At-Tirmidzi).

## C. Dampak Minum Berdiri Bagi Kesehatan

### 1. Mengganggu Kerja Ginjal

Dalam ilmu sains dijelaskan bahwa air yang masuk dengan cara duduk akan disaring oleh sfringter. Sfringter adalah suatu struktur maskuler (berotot) yang bisa membuka (sehingga air kemih bisa lewat) dan menutup. Setiap air yang kita minum akan disalurkan pada pos-pos penyaringan yang berada di ginjal. Jika kita minum berdiri, air yang kita minum masuk tanpa disaring lagi dan langsung menuju kandung kemih. Ketika langsung menuju kandung kemih, maka terjadi pengendapan di saluran ureter. Akibatnya, banyak limbah yang menyisa di ureter. Inilah yang bisa menyebabkan penyakit kristal ginjal yang merupakan salah satu penyakit ginjal yang berbahaya dan susah kencing (Ma'ruf, 2023).

### 2. Dehidrasi

Shodiqin (2022) mengatakan bahwa minum air putih yang cukup, kurang lebih 6 atau 8 gelas sehari adalah upaya untuk menjaga kesehatan tubuh. Jika konsumsi kurang dari itu atau bahkan sangat sedikit maka akan timbul dehidrasi. Dehidrasi ialah kekurangan

zat cair dalam tubuh. Kadar air dalam jaringan tubuh harus diatur dengan tepat. Jika terdapat selisih 10% saja maka gejala-gejala serius akan timbul. Jika selisih ini mencapai 20% maka orangnya akan meninggal. Oleh karena itu, dianjurkan memuntahkan air apabila terlanjur minum sambil berdiri seperti yang disebut dalam hadits di atas.

### **3. Disfungsi Saluran Pencernaan**

Minum yang dilakukan sambil duduk akan membuat air atau makanan tersebut sampai ke usus secara perlahan. Sebaliknya, jika dilakukan sambil berdiri maka air akan menabrak dinding usus secara keras. Jika kebiasaan minum sambil berdiri terus berlanjut maka mungkin lama kelamaan usus akan melar, akibatnya akan terjadi disfungsi pada saluran pencernaan.

Posisi tubuh berdiri saat minum sangat memengaruhi sistem pencernaan. Hal ini dapat mengosongkan perut lebih cepat. Zat makanan dan minuman akan langsung memasuki usus sebelum diproses menjadi partikel yang sangat sederhana. Dan akan mengakibatkan tekanan di usus jadi meningkat, sehingga terjadilah masalah pencernaan (Rosita, 2021).

Minum dengan berdiri menyebabkan beberapa efek seperti tidak dapat membentuk saluran pencernaan yang baik, tidak dapat menetap di lambung sampai jantung membaginya kepada organ-organ lainnya, air akan turun seketika ke perut sehingga dikhawatirkan akan mendinginkan suhu perut, dan air juga lebih cepat dicerna tanpa mengalami tahapan-tahapan seharusnya. Seluruh efek ini dapat membahayakan orang yang minum. Adapun ketika seseorang minum sambil berdiri tidak dalam tempo yang terus menerus, atau hanya minum sambil berdiri ketika berhajat, maka hal tersebut tidak membahayakan orang yang minum (Sa'diyah, 2022).

### **4. Menekan Syaraf**

Dr. Ibrahim Ar-Rawi mengatakan bahwa ketika berdiri dalam keadaan tertekan menyebabkan penyeimbang syarafnya menjadi sangat aktif. Sehingga syaraf tersebut melakukan kontrol aktif terhadap seluruh organ manusia. Untuk melakukan keseimbangan dan berdiri tegak sehingga manusia tidak mendapatkan ketenangan ketika makan dan minum. Hal ini dapat ditanggulangi ketika anda melakukan makan atau minum sambil duduk. Kondisi ini akan membuat sistem syaraf menjadi rileks. Pencernaan dapat berlangsung lebih baik dan optimal (Syafri Muhammad Noor, 2019). Selain itu, para ahli mengatakan kebiasaan minum sambil berdiri dapat menjadi salah satu pemicu kerusakan

sendi dan radang sendi, yang disebabkan oleh ketegangan otot yang terjadi saat minum sambil berdiri (Salim, 2021).

## 5. Menyebabkan Asam Lambung

Minum berdiri secara terus menerus terbilang membahayakan dinding usus dan memungkinkan terjadinya luka pada lambung. Para dokter melihat bahwa luka pada lambung 95% terjadi pada tempat-tempat yang biasa berbenturan dengan makanan atau minuman yang masuk (Sohrah, 2016). Ketika seseorang makan sambil berdiri, akan terjadi refluks asam lambung. Asam lambung akan naik ke esofagus dan menyebabkan sel-sel kerongkongan mengalami iritasi. Hal tersebut dikarenakan oleh pH asam lambung yang sangat asam. Hal ini ditandai dengan gejala panas terbakar yang menyesak di dada. Apabila kebiasaan ini dilakukan dalam jangka waktu panjang, maka iritasi sel-sel kerongkongan tersebut dapat berakumulasi menyebabkan kanker saluran esofagus. (Abdul Syakur, 2018).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Analisis Hadis Larangan Minum Berdiri dalam Kesehatan yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya kaitan antara hadis larangan minum berdiri terhadap Kesehatan. Islam telah mengajarkan etika yang baik saat minum yaitu dilakukan dalam posisi duduk dan melarang untuk minum sambil berdiri. Secara medis telah dibuktikan oleh ilmu kedokteran modern bahwa terlalu sering minum sambil berdiri akan berdampak buruk pada fungsi organ tubuh. Saran untuk penelitian selanjutnya bisa mempertimbangkan untuk menggunakan metologi penelitian yang berbeda yang lebih akurat untuk memvalidasi hasil.

## DAFTAR REFERENSI

- An-Nur.ac.id (2021). Ulama yang mengharamkan makan minum sambil berdiri dan hikmahnya secara medis Available at //an-nur.ac.id/ulama-yang-mengharamkan-makan-minum-sambil-berdiri-dan-hikmahnya-secara-medis/, diakses tanggal 05 Oktober 2023
- Arrochman, I. and Chotimah, S. (2022). Lagu Animasi Nussa Dan Rara Perspektif Pendidikan Anak Usia Dini. *Itibar: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, (Vol. 6 No.01 pp.1-22)
- Fakhrudin Arrazy, Ahmad, Hariadi, Ahmad dan Muhammad Adjie Al Amin (2023). Pandangan Mahasiswa PSKPS 2022 Terhadap Kebiasaan Makan Dan Minum Sambil Berdiri. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, (Vol. 1, No. 1 pp. 17) <http://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/4/4>

- Fidayanto, Randi (2023). Makan dan Minum Berdiri Dalam Hadis Al-Kutūbussittah Dan Implementasinya Pada Santri Pesantren. *Buana Informatika*. (Vol. VI No. 2 pp. 123) <https://doi.org/10.53918/jbicbi.v6i2.60>
- Hasaroh, (2022). Hadist Tentang Makan dan Minum Berdiri (Studi Ma'anil Hadist). *Skripsi*. Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga. Retrieved from <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/52257>
- Mariyam, Dewi dkk (2023). Rahasia Molekul Unsur Yang Terdapat dalam Air Putih Bagi Tubuh Manusia Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*. (Volume. 1, Nomor 3 pp. 97) <https://doi.org/10.55606/religion.v1i3.134>
- Ma'ruf, Khoribul A (2023). Etika Makan dan Minum Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka (Studi Tafsir Tematik). *Skripsi*. Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Retrieved from <http://etheses.iainponorogo.ac.id/22880/1/SKRIPSI%20ETIKA%20MAKAN%20DAN%20MINUM.pdf>
- Megianurakh, Alma (2019). *Budaya Standing Party Ditinjau Dari Hukum Islam (Telaah Terhadap Etika Makan Minum Bersama Pada Acara Resepsi Pernikahan)*. Thesis, Universitas Islam Negeri Raden Fatah. Retrieved From <http://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/4377>
- Mudhakir, Ainuzahra, D. F. (2019). *Relasi Antara Agama dan Kesehatan*. 23 Oktober, 5.
- Noor, Syafri Muhammad (2019). *Makan dan Minum Berdiri, Haramkah?* Jakarta: Rumah Fiqih Publishing
- Nurhayati (2023). *Fikih Kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Rahmah, Nur Maulidah (2022). Etika Makan Nabi dalam Perspektif Sains Medis. *In Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*. (Vol. 4, No. 1) ejournal UIN Sunan Kalijaga. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/saintek/kiiis/article/view/3277>
- Rosita (2021). *Makan dan Minum Sambil Berdiri*. 23 Oktober, 5.
- Ritonga, Afriza Ulfa dan Sri Rahmalita Pulungan (2023). Analisis Etika Berkonsumsi Pada Makanan Dan Minuman (Studi Kasus Padamahasiswa/ Mahasiswa Universitas Islam Sumatera Utara). *JEBIMAN: Jurnal Ekonomi, Bisnis, Manajemen dan Akuntansi* (Vol. 1 No. 5: 487) <https://jebiman.joln.org/index.php/jebiman/article/view/62>
- Sa'diyah, Fatichatus (2022). Drinking Ethics According To Hadith And Its Review Based On Science. *Jurnal Living Hadis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, (Vol. VII, Nomor 2: 170) <https://doi.org/10.14421/livinghadis.2022.4046>
- Salim, Reny (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. (Vol. 27, No. 2 pp.) <https://doi.org/10.24114/jpkm.v27i2.23633>
- Santosa, Sandi dan Ahmad Yunus (2022). *Persepsi Hadis Larangan Makan dan Minum Berdiri dan Pengaruhnya terhadap Pembentukan Karakter Santri*. *Jurnal Pendidikan Islam*. (Vol. 5 No. 2 pp. 245) <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.817>
- Shodiqin, Ari Sandi (2022). *Sistem Ekskresi Manusia Dan Upaya Menjaga Kesehatan*. Thesis, Uin Raden Intan Lampung. Retrieved from [repository.radenintan.ac.id/id/eprint/19777](http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/19777)

- Siregar, Muhammad Nuh (2021). Nilai-Nilai Kesehatan dalam Hadsit. *Disertasi*. Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Retrieved from [repository.uinsu.ac.id/16066/](https://repository.uinsu.ac.id/16066/)
- Yusantika, Friska Dwi (2023). *Pembiasaan Adab Makan Dan Minum Untuk Menanamkan Karakter Religius Melalui Video Animasi Bagi SDI Sabilillah Malang*. JIEES: Journal of Islamic Education at Elementary School. (Vol. 4, No.1 pp. 23) <https://doi.org/10.47400/jiees.v4i1.56>