Al-Masail: Journal of Islamic Studies *3026-7862*
Vol. 2 No. 2, 2024, pp: 76 ~ 82
Open Acces: *https://doi.org/10.61677/al-masail.v2i2.760*

THE PROHIBITION OF BLOWING ON HOT FOOD AND BEVERAGES IN HADITH: A STUDY FROM THE PERSPECTIVES OF HEALTH AND MODERN SCIENCE

Fathur Rachman Udhin[1*], Abbas[2]

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia
Fathurrachman419@gmail.com[1], abbas.bacomiro@unismuh.ac.id[2]*
**Corresponding author*
Received Feb 7, 2024; Revised Dec 16, 2024; Accepted Dec 16, 2024; Published Dec 31, 2024

ABSTRACT

The practice of blowing on hot food and beverages remains common, although it may pose hygiene and health concerns. In Islam, hadiths of Prophet Muhammad (peace be upon him) prohibit blowing into food and beverage containers, providing a basis for examining this practice from health and scientific perspectives. This study aims to examine the prohibition of blowing on hot food and beverages in hadith from the perspectives of health and modern science. It employs a literature review of hadith sources, Qur'anic exegesis and hadith commentaries, and relevant health literature. The findings indicate that blowing may increase the risk of microbial contamination through respiratory droplets and may affect food and beverage hygiene and quality. The literature discussed also describes the formation of carbonic acid from carbon dioxide and water, although its effect on the body's acid–base balance remains theoretical within the reviewed discussion. These findings suggest that the prohibition is relevant not only to Islamic eating and drinking etiquette but also to hygiene and health-risk prevention. The study concludes that allowing hot food and beverages to cool naturally is consistent with Islamic etiquette and preventive health principles.

Keywords: *Islam and health, blowing on food, Prophetic hadith, preventive health, modern science.*

ABSTRAK

Kebiasaan meniup makanan dan minuman panas masih sering dilakukan, meskipun berpotensi menimbulkan masalah kebersihan dan kesehatan. Dalam Islam, hadis Nabi Muhammad SAW melarang meniup makanan dan minuman, sehingga praktik tersebut dapat dikaji dari perspektif kesehatan dan sains. Penelitian ini bertujuan mengkaji larangan meniup makanan dan minuman panas dalam hadis dari perspektif kesehatan dan sains modern. Penelitian menggunakan kajian literatur terhadap sumber hadis, tafsir dan syarah hadis, serta literatur kesehatan yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa meniup dapat meningkatkan risiko kontaminasi mikroorganisme melalui droplet pernapasan serta memengaruhi kebersihan dan kualitas makanan dan minuman. Literatur yang dibahas juga menjelaskan pembentukan asam karbonat dari interaksi karbon dioksida dan air, meskipun pengaruhnya terhadap keseimbangan asam-basa tubuh masih bersifat teoritis dalam pembahasan yang dikaji. Temuan tersebut menunjukkan bahwa larangan meniup tidak hanya berkaitan dengan adab makan dan minum dalam Islam, tetapi juga relevan dengan kebersihan dan pencegahan risiko kesehatan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa membiarkan makanan dan minuman panas mendingin secara alami selaras dengan adab Islami dan prinsip kesehatan preventif.

Kata kunci: *Islam dan kesehatan, meniup makanan, hadis Nabi, kesehatan preventif, sains modern.*

This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 International license.
Copyright ©2025 by Al-Masail: Journal of Islamic Studies. Published by Fahr Publishing

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang sangat dipengaruhi oleh perilaku sehari-hari, salah satunya adalah cara mengonsumsi makanan dan minuman. Salah satu prinsip utama dalam kedokteran preventif (*preventive medicine*) adalah menjaga higeinitas dan sanitasi untuk memutus mata rantai penularan penyakit (Fathimah et al., 2021). Namun, seringkali terdapat kebiasaan-kebiasaan kecil yang dianggap lumrah oleh masyarakat, padahal memiliki potensi risiko kesehatan yang tidak disadari, salah satunya adalah kebiasaan meniup makanan atau minuman panas (Huda, 2002).

Meniup makanan atau minuman yang masih panas merupakan refleks alami yang sering dilakukan banyak orang dengan tujuan mempercepat penurunan suhu agar segera dapat dikonsumsi. Secara medis, rongga mulut manusia merupakan reservoir bagi berbagai jenis mikroorganisme, baik flora normal maupun patogen. Terdapat lebih dari 700 spesies bakteri di dalam rongga mulut manusia. Proses meniup memungkinkan terjadinya transfer mikroorganisme melalui droplet atau aerosol dari mulut peniup ke dalam makanan (Rajasekaran et al., 2024). Salah satu kekhawatiran medis utama adalah potensi transmisi bakteri patogen seperti *Helicobacter pylori*, yang merupakan penyebab utama gastritis, tukak lambung, hingga keganasan pada lambung. Transmisi bakteri ini dapat terjadi melalui jalur oral-oral maupun fekal-oral (Dharmesti et al., 2024).

Selain aspek medis, Islam telah mengatur adab makan dan minum sejak ribuan tahun lalu, termasuk larangan bernapas atau meniup ke dalam bejana atau wadah, sebagaimana diriwayatkan dalam Hadits HR. At-Tirmidzi. Yang artinya, "*Dari Ibnu Abbas RA, bahwa Nabi Muhammad SAW melarang pengembusan nafas dan peniupan (makanan atau minuman) pada bejana*" (HR Abu Dawud dan At-Tirmidzi). Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara anjuran agama dengan prinsip kesehatan modem (At-Tirmidzi, 2008).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode penelitian kepustakaan (*library research*) melalui kajian literatur (*literature review*). Kajian berfokus pada larangan meniup makanan dan minuman panas dalam hadis Nabi Muhammad SAW serta relevansinya dengan perspektif kesehatan dan sains modern. Sumber data yang dikaji meliputi hadis-hadis yang berkaitan dengan adab makan dan minum, kitab syarah hadis, serta literatur ilmiah mengenai perpindahan panas, kontaminasi mikroorganisme, dan potensi risiko kesehatan akibat meniup makanan atau minuman.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan penelaahan sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan informasi berdasarkan tema kajian. Hasil kajian kemudian dibahas dengan menghubungkan kandungan hadis mengenai larangan meniup makanan dan minuman dengan penjelasan ilmiah mengenai mekanisme perpindahan panas,

kontaminasi mikroorganisme, dan aspek kesehatan yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perpindahan panas pada makanan panas merupakan proses fisika yang terjadi akibat perbedaan suhu antara dua medium. Suhu napas manusia berada mendekati suhu tubuh, yaitu sekitar 37°C (98,6°F), sedangkan makanan atau minuman panas memiliki suhu yang jauh lebih tinggi.

Perbedaan suhu ini menyebabkan terjadinya perpindahan energi panas dari makanan ke lingkungan sekitarnya. Secara termodinamika, energi panas berpindah dari sistem bersuhu lebih tinggi ke sistem bersuhu lebih rendah hingga tercapai keseimbangan termal. Energi panas tersebut menyebabkan molekul-molekul dalam makanan bergerak lebih cepat, dan energi ini kemudian ditransfer ke molekul lain di sekitarnya, sehingga meningkatkan energi kinetik molekul penerima hingga suhu sistem menjadi relatif seragam.

Apabila makanan panas tidak ditiup, perpindahan panas terutama terjadi melalui mekanisme konduksi dan konveksi alami, yaitu dari makanan ke wadah serta ke udara di sekitarnya. Proses ini menyebabkan makanan secara bertahap kehilangan energi panas dan mengalami penurunan suhu. Sementara itu, udara yang lebih dingin di sekitar makanan akan menyerap panas tersebut. Laju perpindahan panas sangat dipengaruhi oleh besar kecilnya perbedaan suhu antara makanan dan lingkungan. Semakin besar perbedaan energi termal antara dua sistem, semakin cepat proses perpindahan panas berlangsung. Sebaliknya, jika perbedaan suhu relatif kecil, seperti pada makanan yang suhunya mendekati suhu lingkungan, maka laju perpindahan panas akan berlangsung lebih lambat. Dengan demikian, proses pendinginan makanan merupakan fenomena fisika yang bersifat relatif dan bergantung pada kondisi lingkungan serta mekanisme perpindahan panas yang dominan.

Ketika seseorang meniup makanan atau minuman panas, mekanisme perpindahan panas yang terjadi tidak lagi hanya melalui konveksi alami, tetapi berubah menjadi konveksi paksa. Hembusan napas yang suhunya relatif lebih rendah dibandingkan suhu makanan akan menggantikan lapisan udara panas di sekitar permukaan makanan, sehingga meningkatkan gradien suhu antara makanan dan lingkungannya. Peningkatan perbedaan energi termal ini mempercepat laju perpindahan panas dari makanan ke udara sekitar, sehingga proses pendinginan berlangsung lebih cepat dibandingkan apabila makanan dibiarkan mendingin secara alami.

Selain konveksi paksa, meniup makanan panas juga dapat mempercepat proses pendinginan melalui mekanisme evaporasi. Makanan atau minuman panas umumnya mengandung kandungan air yang tinggi, sehingga hembusan udara mempercepat penguapan molekul air dari permukaan makanan. Proses evaporasi ini membutuhkan energi laten yang diambil dari panas makanan itu sendiri, sehingga menyebabkan penurunan suhu permukaan secara signifikan. Dalam kondisi tertentu, pendinginan akibat evaporasi bahkan dapat menurunkan suhu permukaan makanan hingga berada di bawah suhu udara sekitarnya. Oleh karena itu, meniup makanan tidak hanya memengaruhi

mekanisme perpindahan panas secara fisik, tetapi juga secara nyata mempercepat penurunan suhu melalui kombinasi konveksi paksa dan evaporasi.

Namun perlu diperhatikan bahwa kebiasaan meniup makanan panas tersebut, merupakan hal yang tidak baik dilakukan dalam aspek islam dan juga aspek kesehatan, lebih tepatnya dilarang. Terdapat dua hadis Nabi Muhammad SAW yang melarang meniup makanan panas, diantaranya:
Hadis dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda (Ibn Mājah, 2009):

إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلاَ يَتَنَفَّسْ فِي الإِنَاءِ فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَعُودَ فَلْيُنَحِّ الإِنَاءَ ثُمَّ لْيَعُدْ إِنْ كَانَ يُرِيدُ

"*Apabila salah seorang di antara kalian minum, maka janganlah ia bernapas ke dalam bejana; apabila ia ingin menarik napas, hendaklah ia menjauhkan bejana dari mulutnya, lalu minumlah lagi bila ia ingin*" (HR. Ibn Majah no. 3427)

Hadis dari Ibnu Abbas RA (At-Tirmidzi, 2008):

أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ

"*Sesungguhnya Nabi Muhammad SAW melarang bernafas di dalam gelas atau meniup isi gelas*" (HR. At-Tirmidzi no. 1889). Bahkan Ibnul Qoyim menjelaskannya lebih detail, yang jika diterjemahkan sebagai berikut: "*Meniup minuman yang bisa menyebabkan air itu terkena bau yang tidak sedap dari mulut orang yang meniup. Sehingga membuat air itu menjijikkan untuk diminum. Terutama ketika terjadi bau mulut. Kesimpulannya, nafas orang yang meniup akan bercampur dengan minuman itu. Karena itulah Rasulullah SAW menggabungkan larangan bernafas di dalam gelas dengan meniup isi gelas*."

Larangan meniup makanan dan minuman yang telah disebutkan oleh Rasulullah di zaman dahulu, kini mulai ditemukan alasan dibalik larangan tersebut melalui penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Hal ini tidak lepas dari reaksi kimia yang terjadi ketika kita menghembuskan nafas pada makanan dan minuman. Ketika meniup makanan dan minuman, hasil ekspirasi yang kita keluarkan adalah senyawa beracun yang berupa karbondioksia (CO2). Dalam makanan atau minuman panas tentu saja biasanya ada uap (H2O). Karbondioksida dan uap yang bercampur akan membentuk senyawa. Salah satu reaksi yang dihasilkan antara adalah H2CO3.

H2CO3 merupakan Carbon acid (senyawa asam karbonat) yang berguna untuk mengatur pH (tingkat keasaman dalam darah). Darah merupakan buffer (larutan yang dapat mempertahankan pH) dengan asam lemahnya berupa H2CO, dan basa konjungsinya berupa HCO3. Tubuh menggunakan penyangga Ph (buffer) dalam darah sebagai pelindung terhadap perubahan yang terjadi secara tiba tiba dalam Ph darah. Dengan kita meniup makanan atau minuman panas berarti kita mengkonsumsi H2CO; (asam karbonat) secara tidak langsung yang bisa mempengaruhi tingkat keasaman dalam

darah menjadi lebih asam dari seharusnya sehingga Ph dalam darah menurun dan hal ini bisa menyebabkan asidosis.

Asidosis adalah keadaan dimana darah mengandung banyak asam (atau terlalu sedikit mengandung basa) dan sering menyebabkan menurunnya pH darah. Selain asidosis kelainan yang bisa terjadi karena adanya kelainan pada mekanisme pengendalian pH tersebut adalah alkalosis. Alkalosis adalah suatu keadaan dimana darah mengandung banyak basa (atau terlalu sedikit mengandung asam) dan terkadang bisa menyebabkan meningkatnya pH darah.

Seiring dengan menurunnya pH darah, pemapasan akan menjadi lebih dalam dan lebih cepat sebagai usaha homeostasis tubuh untuk menurunkan kelebihan asam dalam darah dengan cara menurunkan jumlah CO2. Pada akhirnya, ginjal juga berusaha mengkompensasi keadaan tersebut dengan cara mengeluarkan lebih banyak asam dalam urine. Tetapi kedua mekanisme tersebut tidak akan berguna jika tubuh terus menerus menghasilkan terlalu banyak asam, sehingga bisa saja akan terjadi asidosis berat.

Selain itu, ketika kita meniup dan menghembuskan nafas terdapat patogen yang menjadi agen biologis yang menyebabkan terjadinya suatu penyakit. Contohnya seperti bakteri *Helicobacter Pylori* yang menyebar melalui pernapasan. H. pylori dapat menangkal lingkungan sangat asam, karena memiliki aktivitas urease yang tinggi; urease ini mengubah urea di asam lambung menjadi amonia yang bersifat alkali dan karbondioksida yang dapat meningkatkan pH, sehingga memungkinkan pertumbuhan bakteri. Oleh karena itu, bakteri ini akan berkembang dalam asam karbonat (H2CO3). Tidak hanya bakteri Helicobacter Pylori yang dapat menyebar melalui pernafasan, namun ada banyak patogen lain yang menyertainya terlebih jika pada penderita suatu penyakit menular tertentu sperti flu, TBC, hepatitis dan masih banyak virus berbahaya lainnya yang terkadang tidak disadari oleh penderita akan dengan mudah menular melalaui droplet (partikel saliva atau air liur) dan pernafasan yang intens (Duan et al., 2023).

Hal yang lebih dikhawatirkan lagi dalam masyarakat adalah kebiasaan orang tua yang meniup makanan atau minuman untuk menyuapi anak-anaknya. Hal ini mungkin sudah lazim di masyarakat. Ketika makanan ditiup, sebenarnya terdapat kuman-kuman serta virus penyakit yang terhembus dari dalam mulut orang tua dan akan hinggap pada makanan. Pada akhirnya, sejumlah penyakit akan tertular pada anak. Tidak hanya pada anak-anak, lansia juga dapat dengan mudah terserang penyakit. Penjelasannya adalah bahwa dengan meningkatnya usia, semakin tinggi kemungkinan terjadi kerusakan respon imun sehingga kerentanan terhadap infeksi meningkat, respon terhadap vaksin tidak mencukupi, dan kadar kelainan autoimun tinggi.

Oleh karena itu, ketika makan dan minum sangatlah penting untuk memperhatikan adab makan dan minum sesuai tuntunan Rasulullah SAW. Jika hendak makan maka bersabarlah dan tunggulah hingga makanan dan minuman tersebut tidak panas lagi. Jika sedang terburu-buru, seseorang akan tanpa sadar tetap meniup santapannya, namun hal ini lebih baik dikipas dengan sesuatu yang dapat membantu mendinginkannya. Oleh karena itu, kita perlu meluangkan waktu yang cukup ketika makan. Hal yang perlu diingat adalah seberapa pentingnya kita harus menikmati makanan dan minuman, jangan buru-

buru, dan fokus terhadap hidangan yang akan disantap.

Dalam Islam, larangan Rasulullah SAW ini juga mengindikasikan beberapa hal, yaitu:

1. Hilangnya keberkahan

Menurut Imam as-Sahrawi:

"*Rasulullah SAW tidak menyukai makanan panas dan pernah sekali beliau menyebutkan: "makanlah makanan yang sudah dingin, karena itu adalah obat dan ingatlah makanan panas tidak mempunyai berkah didalamnya." Dalam narasi lain, "Rasulullah SAW berkata: meniup makanan akan menghilangkan barokah*"

2. Mengubah rasa/aroma dari minuman

"*Rasulullah SAW melarang meniup minuman dan makanan, dan hal ini makruh, karena hal ini dapat mengubah aroma dari air*"

a. Mengindikasikan sifat terburu-buru, sedangkan itu adalah sifat setan
b. Mengindikasikan sifat serakah dan sifat-sifat buruk lainnya
c. Mengindikasikan sifat tidak sabaran, sedangkan sabar adalah sebagian dari iman
d. Menunjukkan sifat menjijikan/jorok

Mungkin masih terdapat masyarakat yang masih menyepelekan hal ini karena menganggap mereka telah melakukannya selama mereka hidup. Namun, hal penting yang harus diingat adalah reaksi penularan tidak akan terlihat secara langsung. Penyakit-penyakit yang diderita tanpa disadari akibat hal-hal kecil yang dilakukan dalam gaya hidup sehari-hari. Hanya membutuhkan kesadaran untuk memperhatikan hal-hal kecil disekitar kita dan jangan pernah meremehkannya Karena kesehatan optimal akan dicapai dari kesadaran untuk memperhatikan hal-hal mulai dari yang kecil. Penyakit akan tetap terjadi tidak perduli apakah penyebabnya hal yang jelas terlihat atau malah hal-hal kecil yang sering diabaikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, larangan meniup makanan dan minuman panas dalam hadis Nabi Muhammad SAW memiliki relevansi dengan perspektif kesehatan dan sains modern. Kebiasaan meniup dapat meningkatkan risiko kontaminasi melalui droplet pernapasan yang membawa mikroorganisme serta memengaruhi kebersihan dan kualitas makanan atau minuman. Literatur yang dikaji juga membahas pembentukan asam karbonat dari interaksi karbon dioksida dengan air, meskipun pengaruhnya terhadap keseimbangan asam-basa tubuh masih bersifat teoritis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa larangan meniup tidak hanya berkaitan dengan adab makan dan minum dalam Islam, tetapi juga relevan dengan prinsip kebersihan dan pencegahan risiko kesehatan. Dengan demikian, membiarkan makanan dan minuman panas mendingin secara alami dapat dipahami sebagai penerapan adab Islami yang selaras dengan upaya menjaga kesehatan.

REFERENSI

At-Tirmidzi, M. ibn ‘Isa. (2008). *Al-Jami’ al-Kabir (Sunan at-Tirmidzi)*. Dar al-Gharb al-Islami. https://sunnah.com/tirmidhi:1889

Dharmesti, R. A., Utama, W. T., Wijaya, S. M., & Sukohar, A. (2024). Transmission and risk factor of *Helicobacter pylori* infection in gastritis. *Medical Profession Journal of Lampung*. https://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/1368

Duan, M., Li, Y., Liu, J., Zhang, W., Dong, Y., Han, Z., Wan, M., Lin, M., Lin, B., Kong, Q., Ding, Y., Yang, X., Zuo, X., & Li, Y. (2023). Transmission routes and patterns of *Helicobacter pylori*. *Helicobacter, 28*(1), e12945. https://doi.org/10.1111/hel.12945

Fathimah, F., Mustika, L., & Setyorini, I. Y. (2021). Blowing on the hot food increasing bacteria contamination. *Darussalam Nutrition Journal, 5*(2), 164–167. https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6539

Huda, A. R. (2022). *Hadis meniup makanan dan minuman panas: Kajian ma’anil hadis Sunan Ibn Majah nomor indeks 3288 melalui pendekatan medis* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya]. https://digilib.uinsa.ac.id/54773/

Ibn Mājah, M. ibn Y. (2009). *Sunan Ibn Mājah*. Dar al-Risalah al-‘Alamiyyah. https://sunnah.com/ibnmajah:3427

Rajasekaran, J. J., et al. (2024). Oral microbiome: A review of its impact on oral and systemic health. *Microorganisms, 12*(9), 1797. https://doi.org/10.3390/microorganisms12091797