



## **Trend dan Sikap Masyarakat Terhadap Makanan Sunnah** *(Trends and Attitudes Community towards Sunnah Food )*

Siti Atikah binti Pauzi, Zul'azmi Yaakob, Wan Haslan Khairuddin

Pusat Akidah dan Keamanan Global  
Fakulti Pengajian Islam,  
Universiti Kebangsaan Malaysia,  
43600, Kampus UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.  
E-mail : atieykh\_nuraddin@yahoo.com, zulazmi@ukm.edu.my, wanhaslan@ukm.edu.my

---

**Abstrak** - *Amalan gaya hidup Rasulullah SAW perlulah diimani, diyakini, dipercayai seterusnya diaplikasikan dalam semua aspek kehidupan. Salah satu gaya hidup Rasulullah SAW yang seharusnya diikuti adalah dalam aspek pemakanan. Dari aspek pemakanan Rasulullah, terdapat beberapa jenis makanan yang menjadi kesukaan dan kegemaran Rasulullah SAW. Oleh itu, kajian ini dijalankan bertujuan menilai sejauhmana tahap kefahaman masyarakat di Kajang, Selangor terhadap makanan sunnah. Seramai 32 orang responden telah menjawab instrumen soal selidik yang diberikan secara langsung (bersua muka). Kajian ini berbentuk kajian kuantitatif. Dapatan kajian dianalisis menggunakan metode analisis diskriptif yang dijelaskan dalam bentuk kekerapan, peratusan dan purata (min). Hasil kajian mendapati bahawa masyarakat mempunyai suatu pandangan yang sama iaitu stereotaip mengenai maksud makanan sunnah iaitu makanan yang telah di makan oleh Rasulullah SAW dan makanan yang disebut dalam Al-Quran dan Sunnah. Namun begitu, apa yang boleh dilihat, makanan sunnah yang difahami oleh masyarakat hanya tertumpu kepada sebahagian sahaja makanan yang disebut di dalam al-Quran dan sunnah.*

**Kata Kunci:** *Sunnah, pemakanan, makanan sunnah.*

**Abstract** – *The lifestyle of Rasulullah SAW should be believed to be further applied in all aspects of life. One of the lifestyle of Rasulullah SAW that should be followed is in the aspect of nutrition. From the nutrition aspect of Rasulullah, there are several kinds of foods that are the favorite of Rasulullah SAW. Therefore, this study is conducted to evaluate how far the level of understanding of the community in Kajang, Selangor against sunnah food. A total of 32 respondents answered the questionnaire provided directly (face to face). This study is a quantitative study. The findings were analyzed using descriptive analysis method described in the form of frequency, percentage and mean. The findings show that people have a common view of stereotyping about the meaning of sunnah food which is the food that has been eaten by the Prophet and the food mentioned in the Qur'an and Sunnah. However, what can be seen, the sunnah food understood by the community only focuses on only part of the food mentioned in the Qur'an and sunnah.*

**Keywords:** *Sunnah, nutrition, sunnah food*

---

## I. Pendahuluan

Menurut Siti Fairuz et al. (2015), demi menjaga kesihatan, masyarakat pada zaman moden inginkan kepada sesuatu yang pantas. Maka, mereka mengambil makanan tambahan untuk kesihatan. Lambakan produk makanan kesihatan seperti vitamin dan produk berasaskan campuran makanan sunnah banyak dijual di pasaran. Pendapat Siti Fairuz et al. (2015) adalah selari dengan kajian yang dijalankan oleh Khadher Ahmad et al. (2015) yang mengatakan bahawa masyarakat Islam meletakkan tahap kepercayaan yang tinggi terhadap makanan sunnah kerana manfaat kesihatan dan dilihat sebagai satu cara untuk mengikut perbuatan Rasulullah SAW. Bukti dapat dilihat apabila muncul banyak produk makanan dan minuman yang menggunakan label makanan sunnah serta mendapat sambutan yang memberangsangkan daripada masyarakat. Akan tetapi, terdapat juga segelintir pengeluar produk makanan sunnah yang tidak mengkaji terlebih dahulu tatacara penggunaan makanan sunnah tersebut sepertimana yang dianjurkan oleh baginda Rasulullah SAW. Keadaan ini boleh menghilangkan hikmah sebenar konsep makanan sunnah dalam Islam yang penuh keberkatan. Tujuan kajian ini adalah untuk mengetahui sejauhmanakah pemahaman Muslim terhadap konsep makanan sunnah.

## II. Makanan Sunnah

Masyarakat Islam di Malaysia cukup sinonim dengan terma makanan sunnah. Menurut Md Asham (2015), Wan Nasyruddin<sup>1</sup> (2016) dan Sayyidah Asma (2016) tiada istilah atau konsep yang tepat untuk menerangkan tentang makanan sunnah. Tambahan pula, istilah makanan sunnah sebenarnya tidak terdapat di dalam al-Quran mahu pun hadis Rasulullah SAW. Kebiasaannya, makanan sunnah adalah merujuk kepada makanan daripada sumber alam yang disebut di dalam al-Quran dan hadis, contohnya kismis, madu dan kurma (Sayyidah Asma 2016). Tambah Wan Nasyruddin (2016) lagi, makanan sunnah bukanlah yang hanya disebut di dalam al-Quran mahu pun hadis. Ini kerana masih terlalu banyak makanan yang baik dan yang elok tidak disebut di dalam al-Quran mahu pun hadis Rasulullah SAW. Al-Quran hanya menyebut beberapa kategori makanan sahaja. Contohnya makanan dari kategori daging dan buah-buahan.

Namun begitu, Khadher Ahmad et al. (2015) pula berpendapat bahawa 'makanan sunnah' seharusnya memiliki *fadilat* dan *khusūsiyyah* tersendiri. Ini kerana bagi beliau makanan sunnah itu merujuk kepada makanan terbaik, makanan yang memenuhi kriteria penjagaan kesihatan tubuh badan, makanan yang bersifat wahyu iaitu berasaskan kepada nas al-Quran dan hadis dan juga makanan yang pernah dimakan oleh Nabi SAW.

Selain itu, menurut Wan Nasyrudin (2016) lagi, masyarakat perlu faham sebenarnya apabila disebut makanan sunnah ia berkait rapat dengan soal *halālān ṭayyibā*. Sebagaimana disebut di dalam al-Quran al-Karim, terdapat empat ayat yang menceritakan tentang kepentingan kita mengambil makanan *halālān ṭayyibā* iaitu makanan terbaik. Makanan yang halal maksudnya makanan yang menepati piawaian syarak dari segi pemerolehannya, atau pun dari segi mendapatkannya dan dari segi penyediaannya. Contohnya untuk memperolehi yang halal, lembu tersebut hendaklah disembelih dengan cara sembelihan yang betul. Selain daripada persoalan halal, persoalan *ṭayyibā* yang bermaksud baik. Sesuatu makanan yang halal tidak semestinya baik untuk badan. Sesuatu minuman yang halal tidak semestinya bagus untuk badan. Apabila disebut perihal *ṭayyibā* atau pun baik, ia meliputi banyak aspek. Antaranya bagaimana makanan yang halal itu disediakan, diperolehi dan bagaimana makanan itu dimanfaatkan atau pun diambil untuk badan. Contohnya, nasi itu adalah halal, tetapi ia akan memberi mudarat jika diambil dengan jumlah yang banyak. Daging bagus untuk badan, tetapi ia akan memberi kemudaratan kepada badan apabila diambil dengan jumlah yang banyak (Wan Nasyruddin 2016).

Norkumala (2016) berpendapat bahawa, istilah makanan sunnah itu sendiri mempunyai konotasi dan implikasi yang berbeza secara tersurat mahu pun tersirat. Namun begitu, lambakan produk makanan kesihatan pada hari ini banyak dilabelkan sebagai salah satu warisan Nabi Muhammad SAW. Justeru, penerimaan dan persepsi masyarakat terhadap produk-produk sebegini bukan lagi berdasarkan kepada khasiat tetapi lebih kepada aspek psikologi. Oleh sebab itu, masyarakat perlu jelas tentang konsep makanan sunnah supaya tidak mudah tertipu dengan produk-produk yang menggunakan label makanan sunnah yang terdapat dalam pasaran. Apa yang lebih utama adalah mencari yang halal dan baik.

Tidaklah menjadi kewajipan untuk setiap Muslim mengikut sepenuhnya diet atau cara pemakanan Rasulullah SAW. Ini kerana hukumnya adalah harus (*mubah*). Namun begitu, jika niat ketika melakukannya adalah untuk meneladani Rasulullah SAW sebagai amalan tambahan adalah amat digalakkan dan beroleh pahala daripada Allah SWT.

<sup>1</sup>Pensyarah Kanan Pusat Kelestarian Turath Islami, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

### III. Trend dan Sikap Masyarakat Terhadap Makanan Sunnah

Kajian ini dilakukan terhadap 32 orang penduduk di sekitar kajang, Selangor. Kajian ini melibatkan 14 (43.8%) orang responden lelaki dan 18 (56.3%) orang responden perempuan. Majoriti responden yang terlibat dengan kajian ini adalah yang berumur lingkungan 18 hingga 25 tahun dan 31 hingga 39 tahun. Jadual 1 menerangkan perincian mengenai maklumat demografi responden:

#### 3.1 Maklumat Demografi Responden

Pada jadual 1 dibawah ini merupakan nilai kekerapan dan peratus mengenai demografi responden daripada hasil soal selidik yang dilaksanakan pada tahun 2017.

Jadual 1: Taburan Kekerapan dan Peratusan Responden

Item	Kekerapan	Peratus (%)
<b>Jantina</b>		
Lelaki	14	43.8
Perempuan	18	56.3
<b>Umur</b>		
18 - 25 tahun	14	43.8
26 - 30 tahun	2	6.3
31 - 39 tahun	12	37.5
40 tahun ke atas	4	12.5
<b>Pendidikan Tertinggi</b>		
Ijazah Kedoktoran (Phd)	1	3.1
Ijazah Sarjana (Master)	1	3.1
Ijazah Sarjana Muda	5	15.6
Diploma	11	34.4
STPM/STAM	3	9.4
SPM	9	28.1
Lain-lain	2	6.3
<b>Pendidikan Agama</b>		
Universiti (Kos Agama)	1	3.1
Universiti (Bukan Kos Agama)	6	18.8
Sekolah Men. Agama	8	25.0
Sekolah Men. Harian	15	46.9
Pondok	1	3.1
Lain-lain	1	3.1
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	1	3.1
Bekerja Sendiri	9	28.1
Swasta	18	56.3
Kerajaan	2	6.3
Lain-lain	2	6.3
<b>Status Perkahwinan</b>		
Bujang	13	40.6
Berkahwin	18	56.3
Duda/Janda	1	3.1

Sumber: Soal selidik 2017

#### 3.2 Respon Muslim mengenai Kefahaman terhadap Makanan Sunnah

Berdasarkan jadual 2, menunjukkan taburan berkaitan kefahaman Muslim mengenai konsep makanan sunnah. Hasil kajian berdasarkan analisis kiraan min mendapati item “makanan sunnah ialah makanan yang disebut di dalam al-Quran dan hadis Nabi SAW seperti kurma, delima dan anggur” menunjukkan nilai min yang paling tinggi iaitu (min= 4.56) dan item “makanan sunnah ialah makanan yang dimakan oleh Rasulullah SAW” yang mencatatkan nilai min iaitu (min= 4.46). dan diikuti “item makanan sunnah ialah makanan yang mencerdaskan otak” menunjukkan nilai min yang ketiga tertinggi iaitu (min= 4.38). Kesemua item di atas menunjukkan interpretasi skor min yang tinggi iaitu 4.01 ke atas. Walaupun begitu, kesemua item menunjukkan nilai min (min= 2.00) ke atas iaitu berada pada tahap sederhana tinggi dan sederhana rendah.

Analisis berdasarkan kiraan min menunjukkan responden bersetuju dengan semua item yang disenaraikan. Hal ini menjelaskan bahawa mereka mengetahui dan mempunyai maklumat dan kefahaman mengenai konsep makanan sunnah. Walaupun dapat dilihat melalui item “makanan sunnah ialah makanan yang dimakan oleh orang Arab” mencatatkan skor min yang paling rendah berbanding yang lain. Jelasnya, tahap nilai purata bagi jawapan yang diberikan oleh responden memberikan kesimpulan yang berbeza-beza.

Sementara itu, analisis berdasarkan kiraan peratus dan kekerapan menunjukkan item “makanan sunnah ialah makanan yang dimakan oleh Rasulullah SAW” iaitu sebanyak 59.4% (19 orang) adalah paling tinggi. Seterusnya diikuti oleh item “makanan sunnah ialah makanan yang disebut di dalam al-Quran dan

*hadis Nabi SAW seperti kurma, delima dan anggur*” mempunyai peratusan tertinggi sebanyak 56.3% (18 orang).

Berdasarkan hasil kajian ini menunjukkan ia selari dengan definisi makanan sunnah yang dikemukakan oleh Fauzi Mustaffa (2014) iaitu masyarakat Malaysia mendefinisikan makanan sunnah adalah semua makanan yang berasal dari al-Quran dan hadis. Ia juga selari dengan hasil kajian Khadher et al. (2015) yang melihat bahawa pemahaman atau pandangan masyarakat terhadap istilah makanan sunnah ini terbahagi kepada empat. Pandangan pertama ialah, masyarakat mendefinisikan bahawa makanan sunnah adalah semua makanan yang berasal atau bersumberkan daripada al-Quran dan hadis. Pandangan kedua pula menurut ahli akademik, yang menyatakan bahawa semua makanan yang membawa kebaikan dan masalah kepada manusia sama ada yang disebut dalam al-Quran, hadis atau yang tidak disebut dalam keduanya, disebut sebagai makanan sunnah. Pandangan ketiga ialah, masyarakat berpendapat bahawa makanan sunnah ialah kurma, delima, madu, kismis dan habbah al-sawda'. Pandangan ini wujud kerana keterbatasan maklumat yang diperolehi dan disebabkan oleh pengaruh iklan di kaca televisyen dan radio. Manakala pandangan keempat menyatakan bahawamakanan sunnah ialah cara dan pembuatan serta pengamalan yang selari dengan sunnah. Sebagai contoh dalam aspek pembuatan, para pekerja mestilah menutup aurat, berada dalam keadaan berwuduk setiap masa, dipasangkan ayat al-Quran sepanjang perjalanan proses dan sebagainya.

Jadual 2: Tahap Kefahaman Masyarakat Islam Terhadap Konsep Makanan Sunnah

Item	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	Min
Makanan sunnah ialah makanan yang disebut di dalam al-Quran dan hadis Nabi SAW seperti kurma, delima dan anggur.	0	0	0	14 (43.8%)	18 (56.3%)	4.56
Makanan yang tidak disebut di dalam al-Quran dan hadis bukan makanan sunnah.	2 (6.3%)	4 (12.5%)	12 (37.5%)	10 (31.3%)	4 (12.5%)	3.31
Makanan sunnah ialah makanan yang dimakan oleh Rasulullah SAW.	0	0	1 (3.1%)	12 (37.5%)	19 (59.4%)	4.56
Makanan sunnah ialah makanan yang dimakan oleh orang Arab.	3 (9.4%)	7 (21.9%)	9 (28.1%)	10 (31.3%)	3 (9.4%)	3.09
Makanan sunnah ialah apa sahaja makanan yang halal dan baik.	2 (6.3%)	2 (6.3%)	5 (15.6%)	14 (43.8%)	9 (28.1%)	3.81
Makanan yang menyihatkan tubuh badan adalah makanan sunnah.	0	0	7 (21.9%)	15 (46.9%)	10 (31.3%)	4.09
Makanan sunnah ialah makanan yang mencerdaskan otak	1 (3.1%)	0	0	17 (53.1%)	14 (43.8%)	4.38
Jus campuran bahan makanan yang disebut dalam al-Quran dan hadis Nabi SAW seperti delima, kurma dan susu adalah makanan sunnah.	1 (3.1%)	1 (3.1%)	2 (6.3%)	15 (46.9%)	13 (40.6%)	4.19
<i>Habbatus sauda</i> , zaitun atau pun delima dalam bentuk kapsul bukanlah makanan sunnah.	1 (3.1%)	7 (21.9%)	9 (28.1%)	7 (21.9%)	8 (25.0%)	3.44

Sumber: Soal selidik 2018

#### IV. Perbincangan.

Hasil kajian terhadap tahap kefahaman masyarakat Muslim mengenai kefahaman terhadap makanan sunnah adalah pada tahap sederhana tinggi. Didapati bahawa masyarakat Muslim memahami makanan sunnah adalah makanan yang disebut di dalam al-Quran dan al-Sunnah mahu pun makanan yang pernah di makan oleh Rasulullah SAW. Berdasarkan kajian-kajian lain juga menunjukkan masyarakat Muslim mempunyai suatu pandangan yang sama iaitu stereotaip mengenai maksud makanan sunnah iaitu makanan yang telah di makan oleh Rasulullah SAW dan makanan yang disebut dalam al-Quran dan al-Sunnah. Namun begitu, apa yang boleh dilihat, makanan sunnah yang difahami oleh masyarakat hanya tertumpu kepada sebahagian sahaja makanan yang disebut di dalam al-Quran dan sunnah. Iaitu, tertumpu kepada kurma, zaitun, anggur, kismis, delima, tin, madu dan habbatus sauda. Ini kerana, makanan-makanan ini yang popular yang menjadi bahan utama dalam produk-produk yang menggunakan label makanan sunnah. Pengkaji sebenarnya bersetuju dengan pemahaman masyarakat bahawa makanan sunnah adalah makanan yang disebut di dalam al-Quran dan juga makanan yang telah di makan oleh Rasulullah SAW. Ini kerana, untuk membezakan makanan sunnah dengan makanan-makanan halal yang lain. Akan tetapi, masyarakat tidak boleh hanya melabel sebahagian makanan sahaja sebagai makanan sunnah, hanya disebabkan oleh makanan tersebut sahaja yang popular.

## V. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kefahaman masyarakat terhadap makanan sunnah adalah terhad dan tidak secara menyeluruh. Namun begitu, dengan petunjuk al-Quran dan al-Sunnah telah menerangkan dengan jelas dan terperinci kepada umat Islam berkenaan aspek pemakanan dari segi jenis makanan, cara makanan dan minum, konsep makanan yang sebenar dan sebagainya. Namun begitu, apa yang lebih penting adalah makanan yang dimakan perlulah memenuhi prinsip *ḥalālān tayyibā*. Hal ini kerana, pengambilan makanan yang halal dan dapat memenuhi keperluan tubuh badan seseorang.

## VI. Rujukan

- [1]. Fauzi Mustaffa. 2014. *Rahsia Makanan Sunnah*. Selangor: Saffron Integrated Marketing Sdn.
- [2]. Khadher Ahmad, Mohd Yakub @ Zulkifli Mohd Yusoff, Monika @Munirah Abd Razzak, Siti Sarah Izham & Mohd Farhan Md Ariffin. 2015. *Salah Faham Terhadap Istilah Makanan Sunnah dalam Kalangan Masyarakat Islam di Malaysia: Satu Analisis* dlm *Salah Faham terhadap Sunnah: Isu dan Penyelesaiannya*. Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran dan Hadith Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.
- [3]. Md Asham Ahmad. 2015. *Persepsi dan Hakikat Pemakanan Sunnah* dlm *Makanan antara Sunnah dan Sains*. Kuala Lumpur. Penerbit IKIM.
- [4]. Mohamed Jusoh. 1986. *Prinsip Utama Makanan dan Minuman dalam Islam*. Kuala Lumpur: Bahagian Hal Ehwal Islam Jabatan Perdana Menteri.
- [5]. Norkumala Awang. 2013. *Makanan Sunnah: Justifikasi Pembuktian Sainifik* di petik dari laman web: <http://www.ikim.gov.my/index.php/ms/artikel/8803-makanan-sunnah-justifikasi-pembuktian-sainifik> 29 Febuari 2017
- [6]. al-Jauziyyah, Ibn al-Qayyim. 1991. *al-Ṭibb al-Nabawiyy*. Makkah: Maktabah al-Nahḍah al-Ḥadīthah.
- [7]. Siti Fairuz Sujak, Noor Syahida Md Soh, Azizah Md. Kasah, Siti Zaleha Syafiee, Noraishah P. Othman, Rohaya Sulaiman, Nor Fazlin Uteh & Zuliana Zoolkefli. 2015. *Pemahaman Serta Pengamalan Makanan Sunnah dan Sunnah Pemakanan Warga Universiti Teknologi Mara (UITM) Johor kampus Pasir Gudang. Prosiding of the 1st International Islamic Heritage Conference (ISHEC 2015)*, hlm. 335-345.
- [8]. Sayidah Asma Basir, Muhammad Remy Othman & Khadher Ahmad. 2016. *Legal Issue in Sunnah Food Labeling. What's in a Name?* dlm *Penyelidikan Tentang Makanan Perspektif Nabawi dan Sainifik*. Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.
- [9]. Wan Nasyrudin Wan Abdullah. 2016. *Selamat Pagi Malaysia (SPM): Bingkisan Apa itu Makanan Sunnah?* Di petik dari laman web: <https://www.youtube.com/watch?v=rv756TARewQ> 20 April 2017.