

## Hubungan Sunnah Rasulullah S.A.W. Dalam Amalan Berkongsi Makanan Menggunakan Dulang Dengan Tahap Kekenyanan

Ibrahim Abu Bakar\*; Noor Azah Hashim; Hanie Nadirah  
Mohd Tamrin; Rashidi Abbas

Universiti Islam Antarabangsa Malaysia  
\*iab@iium.edu.my

---

### Abstract

Sharing of food in tray is Sunnah of Prophet Muhammad s.a.w. The purpose of this study is to determine the relationship between methods of sharing food in tray with satiety. Groups of 108 and 120 respondents were stratified randomly chosen respectively according to sex and age from dedicated population. The level of satiety was measured using 1-5 Likert scale and all data were statistically analysed using Statistical Package for Social Science (SPSS) version 21. The results show negative relationship at medium strength ( $r=0.37$ ) between the level of satiety with the number of people who share the food in tray and positive relationship at low strength ( $r=0.28$ ) between the level of satiety with the number of food portion. Food with 4 portions size enough to share by 6 peoples where they feel moderate full.

*Kata Kunci: Sunnah Rasulullah S.A.W, Berkongsi Makanan, Dulang, Kenyang*

## **Pengenalan**

Pengambilan makanan merupakan amalan fitrah bagi manusia. Allah s.w.t mengajar manusia agar memilih makanan yang halal lagi baik. Makanan membekalkan tenaga dan zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk hidup. Menurut Fahrul Irfan Ishak (2011) makanan haram dan tidak baik boleh memudaratkan tubuh dan mungkin boleh menyebabkan kematian. Rasullullah s.a.w memberi panduan yang jelas kepada umatnya agar memilih makanan yang halal lagi baik serta menjauhi makanan yang haram. Rasullullah s.a.w bersabda yang bermaksud:

*'sesungguhnya yang halal itu nyata (terang) dan yang haram itupun nyata (terang) dan di antara keduanya ada perkara yang kesamaran, yang tidak diketahui oleh kebanyakan manusia'.*

Rasullullah s.a.w turut menunjukkan adab makan yang sangat sempurna sesuai dengan fungsinya sebagai nabi dan rasul. Salah satu adab yang diajar oleh Rasullullah s.a.w ialah adab berkongsi makanan dengan orang lain menggunakan bekas yang lebih besar atau dipanggil dulang. Amalan ini sangat mulia kerana melalui perbuatan tersebut sifat ukhuwah, persaudaraan, zuhud, bersederhana dan sifat-sifat *mahmudah* yang lain dapat dipupuk di kalangan mereka yang berkongsi makanan.

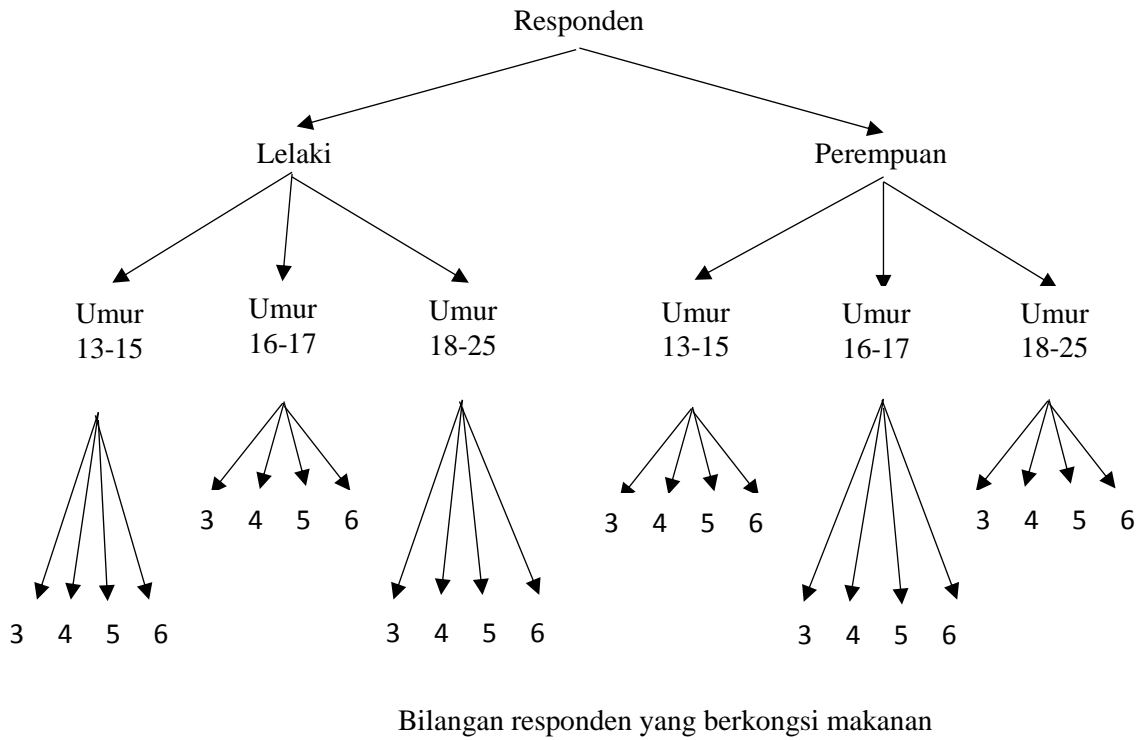
Namun begitu, penyelidik mendapati amalan berkongsi makanan menggunakan dulang semakin ditinggalkan oleh umat Islam hari ini. Persoalannya: kenapakah amalan ni semakin ditinggalkan? Adakah kerana dulang semakin sukar untuk diperolehi? atau adakah amalan tersebut tidak menyebabkan rasa kenyang di kalangan orang yang berkongsi makanan?

Kajian yang dijalankan cuba meneliti hubungan beberapa tingkahlaku dalam sunnah Rasullullah s.a.w dalam berkongsi makanan menggunakan dulang dengan tahap kekenyangan.

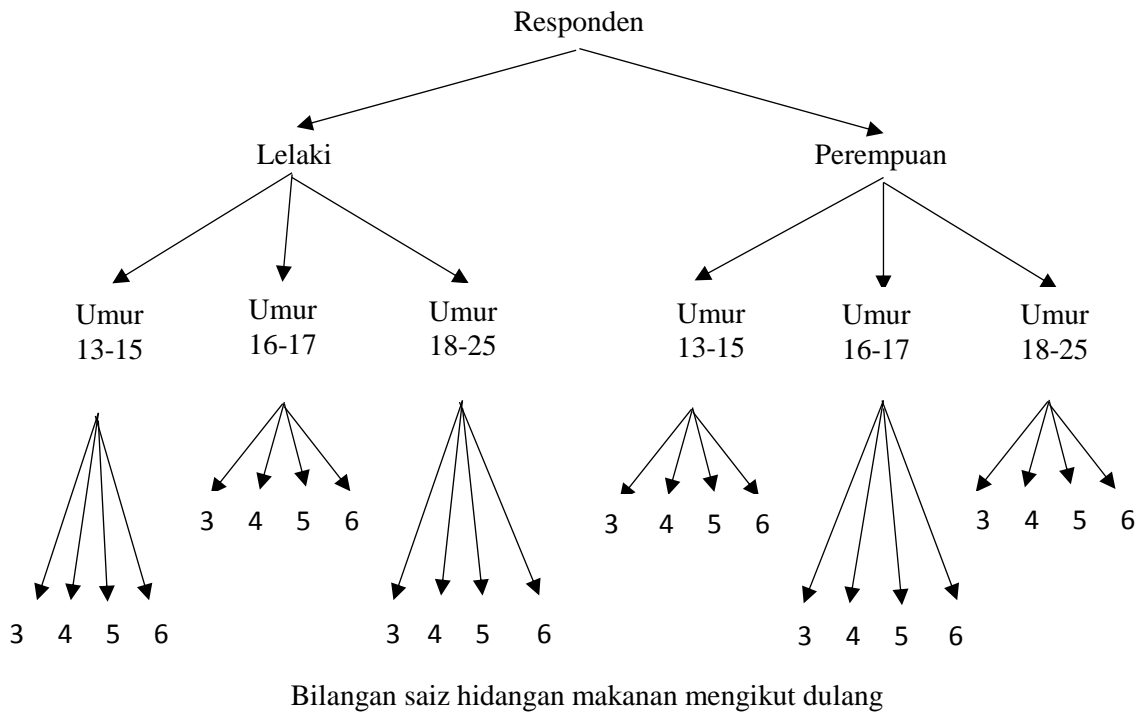
## **Kaedah Penyelidikan**

Kajian yang dijalankan ini melibatkan beberapa eksperimen yang dilakukan di Sekolah Rendah dan Menengah Islam Al-Amin, Kemaman serta di Universiti Islam Antarabangsa Malaysia kampus Kuantan. Ia melibatkan pelajar-pelajar lelaki dan perempuan yang berumur antara 13 hingga 25 tahun. Responden dipilih secara rawak mudah berstruktur (*stratified convenience sampling*) di mana seramai 54 orang responden lelaki dan 54 orang responden perempuan dipilih untuk eksperimen pertama (Rajah 1). Dalam eksperimen ini bilangan saiz hidangan makanan ditetapkan sebanyak empat hidangan bagi setiap dulang.

Dalam eksperimen kedua seramai 60 orang responden lelaki dan 60 orang responden perempuan pula dipilih secara rawak mudah berstruktur (Rajah 2). Dalam eksperimen kedua bilangan orang yang berkongsi makanan pula ditetapkan iaitu seramai empat orang bagi setiap dulang



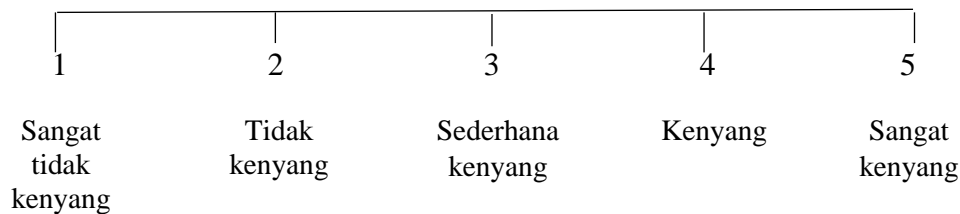
Rajah 1: Pelan persampelan responden untuk eksperimen pertama



Rajah 2: Pelan persampelan responden untuk eksperimen kedua

Semua responden yang dipilih dikehendaki mengisi perjanjian persetujuan untuk terlibat dalam kajian ini namun mereka dibenarkan menarik diri jika mereka mahu. Responden diberikan makanan dan minuman mengikut kumpulan di mana makanan yang diberi merupakan set nasi ayam yang lengkap yang diletakkan di dalam dulang. Saiz satu hidangan terdiri daripada satu mangkuk bersaiz sederhana nasi berwarna kuning bercampur minyak, sepotong ayam yang dipanggang sama ada bahagian dada atau kepek bersaiz sederhana, sehelai sayur salad, sekeping timun, sepotong tomato, semangkuk kecil kuah sup, dua sudu kuah cili dan dua sudu kuah kicap. Minuman pula terdiri daripada satu gelas kecil air masak.

Data daripada responden dikumpulkan menggunakan borang soal selidik khas di mana responden dikehendaki mengisi borang tersebut dan memulangkannya kepada penyelidik selepas setiap kali eksperimen selesai dijalankan. Borang soal selidik dibahagikan kepada tiga bahagian iaitu Bahagian A: Latar Belakang Responden, Bahagian B: Pengukuran Berat, Tinggi dan BMI dan Bahagian C: Pengukuran Tahap Kekenyangan mengikut skala Likert (Rajah 3):.



Rajah 3: Skala Likert tahap kekenyangan

Semua data yang diperolehi dianalisa menggunakan program perisian berkomputer ‘*Statistical Package for Sosial Science (SPSS)*’ versi ke-21. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisa data-data berkaitan maklumat latar belakang responden yang melibatkan bilangan responden, min, sisihan piawai (SD), nilai minima dan nilai maksima. Analisis inferensi yang melibatkan analisis ujian korelasi *Pearson* digunakan untuk melihat hubungan di antara dua atau lebih faktor pemboleh ubah tidak bersandar yang melibatkan faktor bilangan orang yang berkongsi makanan dan saiz hidangan dengan pembolehubah bersandar iaitu tahap kekenyangan.

## Keputusan dan Perbincangan

### *Hubungan faktor bilangan orang yang berkongsi makanan terhadap rasa kenyang dalam amalan berkongsi makanan menggunakan dulang*

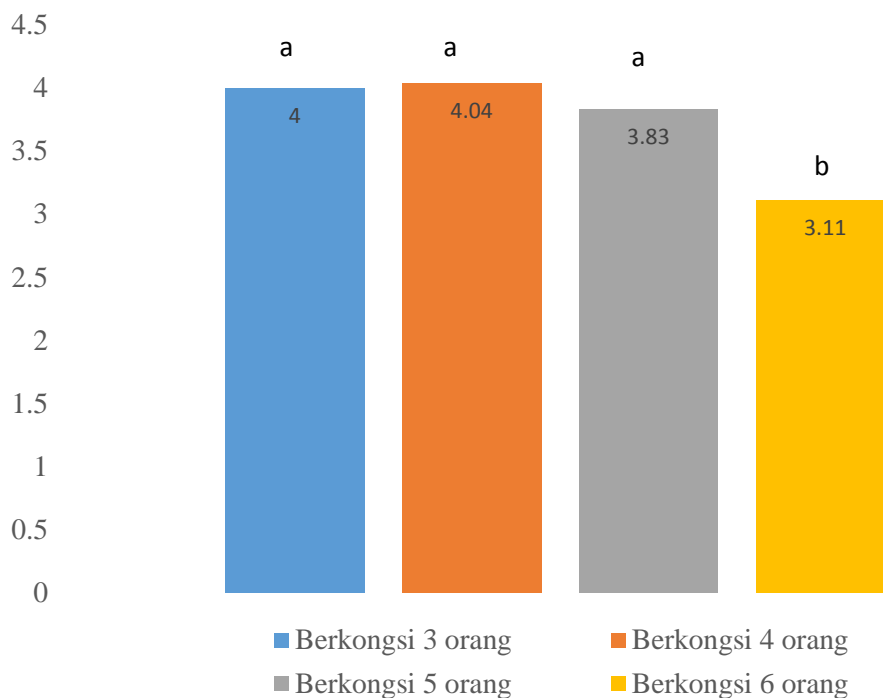
Dalam kajian ini beberapa faktor telah dimalarkan iaitu jenis makanan yang dihidangkan dan saiz hidangan. Hanya satu jenis makanan sahaja dihidangkan kepada semua responden iaitu set nasi ayam. Jadual 1 di bawah menunjukkan hasil analisis diskriptif dan interpretasi terhadap data rasa kenyang berbanding bilangan responden yang berkongsi makanan menggunakan dulang.

Jadual 1: Hasil analisis diskriptif dan interpretasi terhadap data rasa kenyang berbanding bilangan responden yang berkongsi makanan

Bilangan responden yang berkongsi makanan	Jumlah responden (N)	Min±SD rasa kenyang	Interpretasi min
3 orang	18	4.10±0.97	Kenyang
4 orang	24	4.04±0.69	Kenyang
5 orang	30	3.83±0.70	Sederhana kenyang
6 orang	36	3.11±1.03	Sederhana kenyang

Daripada Jadual 1 didapati nilai min±SD rasa kenyang berbeza atau menurun apabila bilangan responden yang berkongsi makanan bertambah. Interpretasi min juga menunjukkan tahap kekenyangan berkurangan apabila bilangan orang yang berkongsi makanan bertambah. Hasil analisis ini turut menunjukkan makanan bersaiz empat hidangan jika dikongsi oleh 3 atau 4 orang menjadikan mereka rasa kenyang. Namun begitu makanan untuk 4 orang (4 saiz hidangan) cukup jika dikongsi oleh 5 atau 6 orang yang memberikan mereka rasa sederhana kenyang.

Rajah 4 seterusnya menunjukkan perbandingan nilai min rasa kenyang di kalangan 4 kumpulan responden yang berkongsi makanan. Daripada Rajah 4 tersebut didapati nilai min rasa kenyang tidak berbeza secara bererti ( $P>0.05$ ) di antara kumpulan 3 orang, 4 orang dan 5 orang. Namun begitu rasa kenyang berkurangan secara bererti ( $P<0.05$ ) bagi kumpulan 6 orang. Ini bermaksud jika makanan yang sama (4 saiz hidangan) dikongsi oleh 3, 4 atau 5 orang, maka rasa kenyang adalah hampir sama atau tidak berbeza secara bererti iaitu ia memberikan rasa kenyang. Jika makanan yang sama (4 saiz hidangan) dikongsi seramai 6 orang barulah rasa kenyang berkurangan atau ia memberikan rasa sederhana kenyang. Dalam kajian ini tiada responden yang melaporkan beliau merasa terlalu kenyang selepas berkongsi makanan menggunakan dulang.



Nota: Huruf berbeza di atas bar menunjukkan terdapat perbezaan bererti pada  $P < 0.05$ . Manakala huruf yang sama bermakna tidak terdapat perbezaan bererti pada  $P > 0.05$ .

Rajah 4: Perbandingan nilai min rasa kenyang di antara 4 kumpulan responden yang berkongsi makanan

Rasa sederhana kenyang sebenarnya lebih baik jika dibandingkan dengan rasa kenyang (Muhammad Azraie, 2010). Rasa sederhana kenyang menunjukkan seseorang telah merasa cukup dalam pengambilan makanan dan mengelakkan mereka mengambil makanan melebihi keperluan diri. Rasa kenyang dikhuatiri menjadikan seseorang itu makan melebihi keperluan dirinya atau beliau akan merasa sukar untuk berhenti makan atau makan secara berlebihan (Adi Hashman, 2011).

Kajian ini menunjukkan makanan bersaiz 4 hidangan (biasanya untuk 4 orang) elok dikongsi secara bersama oleh 6 orang di mana mereka akan merasa sederhana kenyang (rasa cukup). Jika makanan bersaiz 4 hidangan dikongsi oleh 3, 4 atau 5 orang mereka akan merasa kenyang iaitu berkemungkinan melebihi keperluan diri dan dikhuatiri mereka terlebih makan.

Jadual 2 seterusnya menunjukkan hubungan antara rasa kenyang dengan bilangan orang yang berkongsi makanan menggunakan ujian statistik korelasi *Pearson*.

Jadual 2: Hasil analisis terhadap hubungan antara rasa kenyang dengan bilangan orang yang berkongsi makanan menggunakan ujian statistic korelasi *Pearson*

Hubungan Korelasi <i>Pearson</i>	Rasa kenyang	
	Nilai r	Nilai P
Bilangan orang yang berkongsi makanan	-0.37	0.00

Daripada Jadual 2 di atas didapati terdapat hubungan yang bererti pada  $P < 0.05$  ( $P = 0.00$ ) di antara rasa kenyang dengan bilangan orang yang berkongsi makanan. Hubungan tersebut bersifat negatif di mana nilai r adalah negatif ( $r = -0.37$ ). Ia bermaksud semakin ramai orang yang berkongsi makanan semakin kurang rasa kenyang. Menurut Cohen (1988) nilai r antara 0.30 hingga 0.49 menunjukkan kekuatan hubungan yang sederhana kuat. Oleh itu hubungan antara rasa kenyang dengan bilangan orang yang berkongsi makanan adalah sederhana kuat. Ia memberi maksud pertambahan orang yang berkongsi makanan hanya mengurangkan sedikit rasa kenyang.

Oleh itu jelas terdapat hubungan yang negatif antara bilangan orang yang berkongsi makanan menggunakan dulang dengan tahap kekenyangan. Namun hubungan tersebut bersifat sederhana kuat.

*Hubungan faktor saiz hidangan makanan terhadap rasa kenyang dalam amalan berkongsi makanan menggunakan dulang*

Dalam eksperimen ini pula faktor bilangan orang yang berkongsi makanan dan jenis makanan telah dimalarkan. Jadual di bawah menunjukkan hasil analisis diskriptif dan interpretasi terhadap data rasa kenyang berbanding bilangan saiz hidangan makanan yang dikongsi oleh responden.

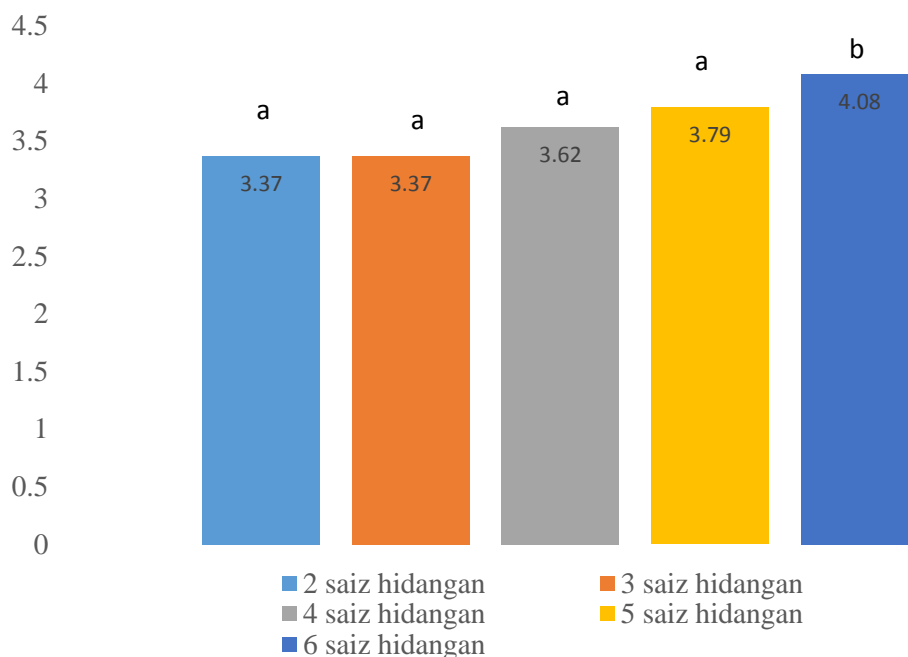
Jadual 3: Hasil analisis diskriptif dan interpretasi terhadap data rasa kenyang berbanding bilangan saiz hidangan makanan yang dikongsi

Bilangan saiz hidangan makanan	Jumlah responden (N)	Min±SD rasa kenyang	Interpretasi Min
2 unit hidangan	24	3.20±0.51	Sederhana kenyang
3 unit hidangan	24	3.37±0.58	Sederhana kenyang
4 unit hidangan	24	3.62±0.87	Sederhana kenyang
5 unit hidangan	24	3.79±0.93	Sederhana kenyang
6 unit hidangan	24	4.08±0.58	Kenyang

Daripada Jadual 3 di atas didapati nilai min±SD rasa kenyang secara umumnya berbeza atau meningkat apabila bilangan saiz hidangan makanan bertambah. Interpretasi min turut menunjukkan tahap kekenyangan bertambah apabila saiz hidangan makanan bertambah.

Rajah 5 seterusnya menunjukkan perbandingan nilai min rasa kenyang di kalangan 5 kumpulan responden yang berkongsi makanan mengikut bilangan saiz hidangan yang berbeza. Daripada Rajah 5 didapati nilai min rasa kenyang tidak berbeza secara bererti ( $P > 0.05$ ) di antara kumpulan responden yang berkongsi 2, 3, 4 dan 5 saiz hidangan. Nilai min rasa kenyang meningkat (berbeza) secara bererti ( $P < 0.05$ ) bagi kumpulan yang berkongsi 6 saiz hidangan berbanding kumpulan-kumpulan lain. Ini bermakna saiz hidangan makanan sebanyak 2, 3, 4 atau 5 unit boleh dikongsi oleh 4 orang yang memberikan mereka rasa sederhana kenyang.

Rasa sederhana kenyang menunjukkan tahap pengambilan makanan yang mencukupi dan dapat mencegah pengambilan makanan yang berlebihan. Rasa kenyang menunjukkan tahap pengambilan makanan yang dikhuatiri melebihi keperluan asas badan dan dikhuatiri responden mengalami kesukaran untuk berhenti makan. Menurut Che Wan Jasimah Wan Mohamed Radzi (2009) pengambilan makanan yang berlebihan boleh mendatangkan kesan negatif kepada kesihatan seseorang. Pandangan ini turut disokong oleh Azimah Ahmad dan Shahinaz Desa (2007) serta Mohd Azlan Abdullah dan Noraziah Ali (2011). Jika saiz hidangan makanan sebanyak 6 unit dikongsi oleh 4 orang ia memberikan rasa kenyang iaitu tahap pengambilan makanan yang dikhuatiri melebihi keperluan asas badan. Sebagaimana yang dinyatakan sebelum ini bahawa rasa sederhana kenyang lebih elok daripada rasa kenyang. Oleh itu sekumpulan 4 orang yang berkongsi makanan cukup bagi mereka hanya dengan makan 2 atau 3 saiz hidangan. Mereka juga boleh berkongsi 4 saiz hidangan atau maksima 5 saiz hidangan. Jika mereka berkongsi 6 saiz hidangan ianya dikhuatiri berlebihan.



Nota: Huruf berbeza di atas bar menunjukkan terdapat perbezaan bererti pada  $P < 0.05$ . manakala huruf yang sama bermakna tidak terdapat perbezaan bererti pada  $P > 0.05$ .

Rajah 5: Perbandingan nilai min rasa kenyang di antara 5 kumpulan responden yang berkongsi makanan mengikut bilangan saiz hidangan yang berbeza.



Jadual 4 seterusnya menunjukkan hubungan antara rasa kenyang dengan bilangan orang yang berkongsi makanan menggunakan ujian statistik korelasi *Pearson*.

Jadual 4: Hasil analisis terhadap hubungan antara rasa kenyang dengan bilangan saiz hidangan makanan yang dikongsi menggunakan ujian statistic korelasi *Pearson*

Hubungan Korelasi <i>Pearson</i>	Rasa kenyang	
	Nilai r	Nilai P
Bilangan saiz hidangan makanan yang dikongsi	0.28	0.00

Daripada Jadual 4 di atas didapati terdapat hubungan yang bererti pada  $P < 0.05$  ( $P = 0.00$ ) di antara rasa kenyang dengan bilangan saiz hidangan makanan yang dikongsi. Hubungan tersebut bersifat positif di mana nilai  $r = 0.28$ . Ia bermaksud pertambahan saiz hidangan akan meningkatkan rasa kenyang. Menurut Cohen (1988) nilai  $r$  antara 0.10 hingga 0.29 menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah. Daripada Jadual 4 didapati nilai  $r = 0.28$  yang bermakna kekuatan hubungan antara rasa kenyang dengan bilangan saiz hidangan makanan yang dikongsi adalah lemah. Ia bermaksud pertambahan saiz hidangan hanya menambahkan sedikit sahaja rasa kenyang. Dengan itu responden masih boleh mengawal diri daripada makan secara berlebihan atau melebihi keperluan diri yang menjadikan mereka merasa sukar untuk berhenti makan.

Hasil penyelidikan didapati selaras dengan nasihat Rasulullah s.a.w yang menyarankan manusia mengelak daripada makan secara berlebihan dengan cara berkongsi makanan. Rasulullah s.a.w bersabda yang bermaksud:

*‘makanan untuk seorang cukup untuk dua orang, makanan untuk dua orang cukup untuk empat orang dan makanan untuk empat orang cukup untuk lapan orang’.*

Hadith ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Muslim, Ibnu Majah, Ahmad dan Ad-Darimi. Dalam hadith yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a bahawa Rasulullah s.a.w juga pernah bersabda:

*‘makanan yang mengenyangkan dua orang cukup untuk tiga orang, makanan bertiga cukup untuk berempat’.*

## Rumusan

- i. Terdapat hubungan yang berkadar negatif pada tahap sederhana kuat antara tahap kekenyangan dengan bilangan orang yang berkongsi makanan menggunakan dulang. Ia bermaksud pertambahan bilangan orang yang berkongsi makanan dapat mengurangkan sedikit rasa kenyang. Keadaan ini dapat mengelakkan mereka makan secara berlebihan iaitu melebihi keperluan diri dan membolehkan mereka berhenti makan sebelum kenyang.
- ii. Makanan bersaiz 4 hidangan (biasanya untuk 4 orang) sesuai dikongsi secara bersama oleh 6 orang di mana mereka akan merasa sederhana kenyang (rasa cukup). Jika makanan bersaiz 4 hidangan dikongsi oleh 3, 4 atau 5 orang mereka akan merasa kenyang iaitu berkemungkinan melebihi keperluan diri dan dikhuatiri mereka terlebih makan dan merasa sukar untuk berhenti makan.
- iii. Terdapat hubungan positif yang bersifat lemah antara tahap kekenyangan dengan kuantiti makanan (saiz hidangan) yang dihidangkan menggunakan dulang dalam amalan berkongsi makanan. Ia bermaksud pertambahan saiz hidangan dalam amalan berkongsi makanan memberikan sedikit sahaja pertambahan rasa kenyang di kalangan orang yang berkongsi makanan. Ini menunjukkan hikmah amalan berkongsi makanan iaitu pertambahan saiz hidangan hanya menambah sedikit sahaja rasa kenyang. Dengan itu orang yang berkongsi makanan akan dapat mengawal diri daripada makan secara berlebihan melebihi keperluan diri yang menyebabkan mereka sukar untuk berhenti makan.
- iv. Sekumpulan 4 orang sesuai untuk berkongsi makanan bersaiz 2 atau 3 hidangan yang memberikan mereka rasa sederhana kenyang. Mereka juga boleh berkongsi 4 saiz hidangan atau maksima 5 saiz hidangan. Jika mereka berkongsi 6 saiz hidangan ianya dikhuatiri melebihi keperluan diri atau mereka akan merasa sukar untuk berhenti makan.

## Rujukan

- Adi Hashman (2011). *Mengapa Rasullullah tidak pernah sakit*. Selangor: PTS Millennia.
- Azimah Ahmad dan Shahinaz Desa (2007). *Faktor utama obesiti dalam kalangan pelajar sekolah menengah luar bandar*. tesis Ijazah Sarjana Muda Universiti Perguruan Sultan Idris.
- Che Wan Jasimah Wan Mohamed Radzi (2009). *Budaya pemakanan masyarakat Malaysia dari perspektif agama, polisi, sains dan teknologi dengan rujukan khusus kepada pengaruh Islam dalam penghasilan makanan*. tesis Ijazah Doktor Falsafah, Universiti Malaya, tidak diterbitkan.
- Cohen, J (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences*. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates.
- Fahrul Irfan Ishak (2011). Tuntutan Menggunakan Produk dan Perkhidmatan Halal Menurut Pandangan Syarak. dlm. Suhaimi Ab. Rahman dan Jafri Abdullah (peny.) *Pengurusan Produk halal di Malaysia*. Hlm. 135-159. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Lim Wan Yee (2013). *Pengaruh saiz hidangan dan pengambilan tenaga daripada makanan terhadap rasa kekenyangan makanan di kalangan pelajar SSMP*. Tesis Ijazah Sarjana Muda Universiti Malaysia Sabah. tidak diterbitkan.
- Mohd Azlan Abdullah dan Noraziah Ali (2011). Amalan Pemakanan dalam Kalangan Pelajar Universiti dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran, *Journal Personalia Pelajar*. Bil. 14. Hlm. 59-68.
- Muhammad Azraie (2010). *Cara Makan dan Minum Nabi*. Selangor: Crescent News.