Experts

Integrasi Sunah Minum Duduk dalam Kerangka Fisiologi Moden

Tue, 01/27/2026 - 10:34

Penyelidikan mengenai tataadab hidrasi yang diwariskan melalui tradisi kenabian sering kali dilihat sekadar sebagai amalan ritualistik tanpa menyedari bahawa setiap pergerakan manusia menyimpan rahsia fisiologi yang amat mendalam. Hakikat keberadaan jasad manusia sebagai sebuah sistem biomesin yang kompleks menuntut keselarasan antara tindakan fizikal dengan mekanisme dalaman agar setiap titisan air yang mengalir membawa rahmat serta kesihatan yang hakiki.

Perspektif ini mengajak kita untuk menelusuri hikmah di sebalik larangan minum secara berdiri yang ditegaskan melalui lisan suci Nabi Muhammad SAW sebagaimana yang termaktub dalam Sahih Muslim yang menyebutkan bahawa janganlah salah seorang daripada kamu minum sambil berdiri. Seruan ini jika diteliti melalui lensa biofizik moden sebenarnya merujuk kepada kestabilan dinamik cecair di dalam ruang esofagus dan perut yang memerlukan ketenangan posisi untuk mencapai proses penyerapan yang optimum.

Struktur anatomi manusia yang terdiri daripada jaringan otot polos dan sistem saraf autonomi berfungsi dengan lebih harmoni apabila tubuh berada dalam keadaan tenang atau mod parasimpatetik. Apabila seseorang memilih untuk duduk ketika membasahkan tekak, otot sfinkter pada bahagian bawah esofagus dapat beroperasi secara lebih santai dan membolehkan air masuk ke dalam kantung gastrik tanpa tekanan hidraulik yang mengejut. Sebaliknya, posisi berdiri sering kali dikaitkan dengan peningkatan ketegangan otot skeletal yang secara tidak langsung memberikan isyarat kepada sistem saraf untuk bersiaga, lalu menyebabkan air yang ditelan meluncur laju mengikut tarikan graviti yang tidak terkawal. Fenomena ini dalam istilah fizik bendalir boleh diibaratkan sebagai aliran gelora yang melanggar dinding mukosa perut secara kasar sehingga berisiko mencairkan lapisan pelindung asid gastrik dan mengganggu keseimbangan pH setempat.

Kajian yang diterbitkan dalam *Journal of Gastrointestinal and Digestive System* memberikan indikasi bahawa impak mekanikal daripada cecair yang jatuh secara drastik dalam kedudukan berdiri boleh menyebabkan kerengsaan jangka panjang pada dinding perut. Justeru, amalan duduk bukan sekadar soal kesopanan di meja makan, malah, ia merupakan satu keperluan mekanik tubuh untuk memastikan ketersediaan biologi air tersebut. Melalui posisi duduk, laluan pencernaan membentuk konfigurasi yang lebih stabil bagi membolehkan air bergerak dalam aliran laminar yang tenang, sekali gus memudahkan proses penapisan oleh buah pinggang. *The Journal of Urology* pernah menyentuh mengenai bagaimana tekanan intra abdomen dan kedudukan tubuh mempengaruhi kadar penapisan glomerular yang mana posisi duduk terbukti memberikan ruang kepada buah pinggang untuk memproses cecair dengan lebih teliti sebelum ia dikumuhkan sebagai urin.

Kematangan berfikir dalam mengadunkan elemen sains dan wahyu akan membawa kita kepada kesedaran bahawa setiap perintah Allah SWT adalah untuk kebaikan hamba-Nya sendiri. Surah al-A'raf ayat 31 mengingatkan manusia agar makan dan minum namun tidak melampaui batas, dan batasan ini merangkumi cara serta adab yang diamalkan. Istilah Conscious Hydration atau

penghidratan sedar muncul sebagai satu paradigma baharu dalam dunia kesihatan integratif yang menggabungkan elemen kesedaran minda dengan fungsi fisiologi. Apabila kita duduk dengan tenang, minda secara automatik memberikan ruang kepada tubuh untuk menghargai setiap tegukan yang diambil, lalu mengaktifkan isyarat kepuasan pada hipotalamus dengan lebih berkesan berbanding individu yang minum secara tergesa-gesa dalam keadaan berdiri.

Rangkaian saraf manusia yang begitu seni sebenarnya berinteraksi dengan niat dan pergerakan kita. Memulakan setiap tegukan dengan menyebut bismillahirrahmanirrahim bukan sekadar sebutan lisan, tetapi merupakan satu isyarat neurofisiologi yang menenangkan sistem limbik serta mempersiapkan organ dalaman untuk menerima nutrisi. Keajaiban ini menjadi lebih nyata apabila kita mengikuti saranan baginda untuk minum secara bertahap atau tiga kali tegukan dengan nafas di luar gelas. Teknik pernafasan ini secara saintifik membantu menstabilkan tekanan gas di dalam perut dan mengelakkan gangguan pada ritme jantung yang sering berlaku akibat perubahan tekanan mengejut dalam rongga toraks. Keselarasan antara sains fizik bendalir dengan sunnah ini membuktikan bahawa kearifan masa lampau sering kali mendahului penemuan makmal yang paling canggih sekalipun.

Penyelidik moden seperti Mittal dalam ulasan mengenai persimpangan esofagus dan gastrik menegaskan bahawa integriti struktur organ pencernaan sangat bergantung kepada bagaimana kita menguruskan tekanan dalaman. Amalan duduk semasa minum sebenarnya melindungi integriti otot diafragma dan mengurangkan risiko refluks asid yang kini menjadi masalah kesihatan sejagat. Selain itu, aspek psikologi juga tidak boleh diabaikan kerana perbuatan duduk memaksa manusia untuk berhenti seketika daripada kesibukan duniawi, sekali gus menurunkan kadar kortisol dalam darah yang sering meningkat akibat stres rutin harian. Kesihatan yang seimbang hanya akan tercapai apabila manusia kembali menghargai fitrah kejadiannya yang diciptakan Allah SWT dengan penuh ketelitian dan kasih sayang.

Setiap molekul air yang masuk ke dalam sel melalui proses osmosis yang kompleks memerlukan persekitaran dalaman yang stabil untuk berfungsi sebagai agen pembersihan toksin. Minum berdiri yang menyebabkan air mengalir terlalu pantas akan mengakibatkan kegagalan sel untuk menyerap cecair secara efektif, lalu membawa kepada keadaan yang disebut sebagai dehidrasi selular walaupun individu tersebut kelihatan banyak mengambil air. Kesannya dapat dilihat melalui kekerapan membuang air kecil sejurus selepas minum, yang merupakan petanda bahawa cecair tersebut hanya sekadar melalui sistem tanpa memberi impak hidrasi yang bermakna. Oleh itu, integrasi amalan duduk ini seharusnya diangkat sebagai satu protokol kesihatan awam yang mudah namun mempunyai impak yang sangat besar terhadap kesejahteraan jangka panjang masyarakat.

Sebagai kesimpulan kepada perbincangan yang mendalam ini, kita harus menyedari bahawa setiap gerak-geri yang disarankan oleh Al-Din adalah manifestasi daripada ilmu Allah SWT yang Maha Luas. Mengambil pendekatan puitis dalam menjalani kehidupan sihat bermaksud kita menghargai setiap detik interaksi antara jasad dengan alam sekitar, termasuklah cara kita memuliakan air sebagai sumber kehidupan. Penulisan akademik ini diharapkan dapat membuka mata para pengamal kesihatan dan masyarakat umum untuk melihat sunnah bukan sebagai bebanan tradisional, tetapi sebagai panduan saintifik yang paling murni. Kelestarian kesihatan manusia sejagat bergantung kepada sejauh mana kita mampu menyatukan kecanggihan teknologi dengan kesucian adab yang telah lama ditinggalkan. Marilah kita kembali ke akar umbi fitrah, demi mencapai keredaan Allah SWT dan kesempurnaan afiat yang dicita-citakan oleh setiap insan yang berakal.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my
Penulis ialah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 52 views

View PDF