

# **PENTINGNYA ETIKET MAKAN DALAM PERGAULAN**

## **Pembelajaran Etika makan atau Table Manners Secara Internasional, Jepang, Cina, Jawa, Eropa dan menurut Islam Sejak Usia Anak dan Remaja**

Etika makan atau Table Manners adalah aturan yang harus dilakukan saat bersantap bersama di meja makan. Etika makan diperkenalkan oleh bangsa Eropa yang merupakan aturan standar terutama saat bersantap bersama-sama di sebuah acara resmi atau acara makan bersama di keluarga besar.



Jika mampu menunjukkan sopan santun di meja makan, sebenarnya secara tidak langsung menunjukkan kualitas pergaulan, intelektualitas dan etika pergaulan seseorang. Etika makan tidak dibentuk secara tiba-tiba. Kualitas etika makan harus dilakukan sejak usia anak dan remaja. Dengan kebiasaan sehari-hari dengan melakukan etika makan yang baik maka merupakan proses pembelajaran yang sangat baik. Bila etika makan dibentuk secara instan maka akan menghasilkan kualitas etika makan yang canggung dan tidak luwes. Bila seseorang diundang di sebuah restoran terkenal atau jamuan makan malam resmi dengan meja makan yang sudah di setting sedemikian rupa harus mengikuti aturan etika makan yang baik.



**Beberapa etika umum yang harus dilakukan adalah :**

1. Bila pelayan tidak memberikan anda duduk, Duduk dan tariklah bangku dengan dua tangan.
2. Bukalah serbet atau napkin dengan wajar taruh di pangkuan anda
3. Jika sudah siap memesan menu, lihat daftar menu dengan wajar, jangan terlalu lama. Segera menunjuk menu yang anda pilih. Setelah itu biasanya pelayan mempersilakan anda mencicipi menu pembuka atau Appetizer.

**Jamuan formal terdiri dari beberapa menu**

- Hidangan Pembuka (Appetizer)
- Sebelum hidangan pembuka disajikan biasanya diatas meja disediakan roti sebagai panganan, anda bisa makan roti ini dengan tangan. Hidangan pembuka biasanya juga terdiri dari dua macam, Hot Appetizer dan Cold Appetizer. Hot

Appetizer biasanya Sup. Aduklah sup itu perlahan, jangan dipangku ditangan anda, biarkan tetap diatas meja. Jangan sekali-kali meniup sup. Gunakan sendok sup yang sudah disediakan, biasanya lebih kecil. Kalau Cold Appetizer bisa berupa salad, ambil garpu di tangan kiri dan pisau di tangan kanan, sekali lagi pilihlah alat makan yang disediakan, biasanya lebih kecil dari alat makan hidangan utama. Janagn ragu-ragu mengelap mulut anda bila ada sisa makanan disana. Jangan mengelap dengan satu tangan.

### **Hidangan Utama (Main Course)**

- Bila hidangan utama sudah tiba, jangan salah kalau anda sedang diundang jamuan makan ala internasional, umumnya ada dua cara menyantap hidangan utama. Hidangan utama sering berupa daging, steak atau sea food. Bila menggunakan ala Amerika biasanya daging dipotong lebih dahulu baru disantap menggunakan sendok dengan tangan kanan. Cara Eropa lain lagi, biasanya langsung dipotong dengan pisau di tangan kanan lalau memakan dengan garpu di tangan kiri.

### **Hidangan Penutup (Dessert)**

- Puas menyantap hidangan utama, saatnya anda menikmati hidangan penutup. Hidangan penutup umumnya berupa makanan atau minuman dingin, seperti cocktail, ice cream atau jus. Jangan makan hidangan penutup langsung setelah anda menghabiskan makanan utama. Berilah waktu untuk perut anda. Setelah dirasa cukup dan hidangan penutup sudah siap, amkaan anda bisa menyantapnya. Bila hidangan pentup anda berupa minuman yang ada hiasan diatasnya. Makanlah hiasannya atau sisihkan terlebih dahulu. Baru minum isinya.

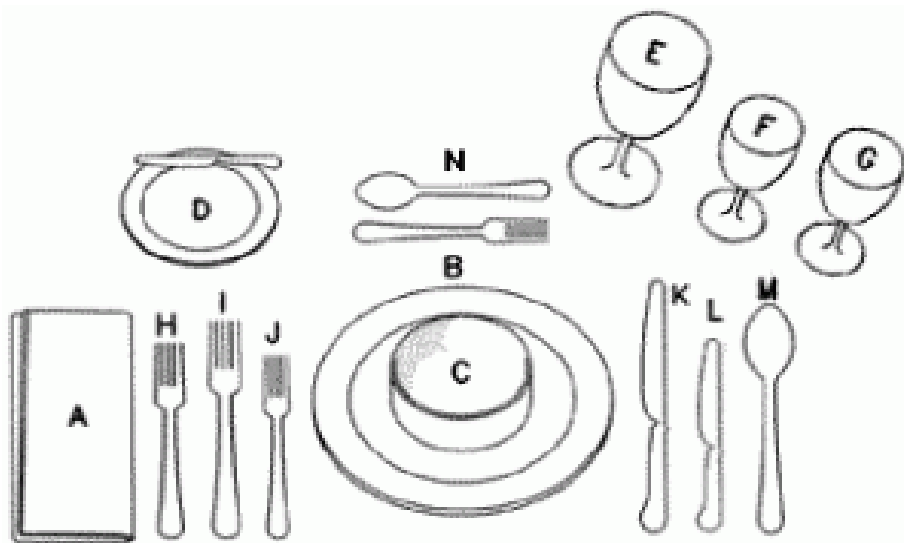
**Setiap negara memiliki aturan meja makan yang berbeda-beda. Namun, ada beberapa aturan dasar yang terdapat di setiap etika makan, yaitu :**



- Makan dengan mulut yang tertutup saat mengunyah makanan
- Berbicara dengan volume suara yang rendah
- Tutupi mulut saat batuk atau bersin
- Jangan menyandarkan punggung di sandaran kursi
- Jangan menimbulkan suara saat mengunyah makanan
- Jangan memainkan makanan dengan peralatan makan
- Jangan mengejek atau memberitahu seseorang bahwa dia memiliki etika makan yang buruk
- Jangan bersendekap di meja makan
- Selalu meminta ijin ke empunya acara saat akan meninggalkan meja makan
- Jangan menatap mata orang lain saat dia sedang makan
- Jangan berbicara melalui telepon di meja makan. Meminta ijinlah saat anda benar benar harus menjawab telepon, dan meminta maafnya saat kembali.
- Jangan menimbulkan suara saat memakan sup
- Letakkan garpu di sebelah kiri dan pisau di sebelah kanan bersama-sama di arah jam 5 di atas piring dengan bagian pisau yang tajam menghadap ke dalam. Ini menandakan bahwa anda telah selesai makan.
- Lap yang disediakan di atas meja tidak boleh digunakan
- Jangan menghilangkan ingus dengan lap tangan. Lap yang disiapkan untuk anda hanya untuk membersihkan mulut bila kotor
- Jangan mengambil makanan dari piring orang lain dan jangan memintanya juga
- Telan semua makanan yang ada di mulut sebelum minum

- Jangan menggunakan tangan saat mengambil makanan yang tersisa di dalam mulut, gunakan tusuk gigi
- Usahakan untuk mencicipi semua makanan yang disediakan
- Tawarkan ke orang di sebelah anda saat anda akan menuangkan minuman ke gelas anda
- Sisakan makanan sedikit bila anda tidak ingin atau tidak sanggup menghabiskan makanan
- Tunggu ada aba-aba untuk mulai memakan makanan yang dihidangkan
- Menambahkan bumbu setelah mencicipi makanan dianggap kasar dan menghina koki
- Kecuali di restoran, jangan minta untuk menyingkirkan sisa makanan anda kecuali acara makan sudah selesai dan jangan pernah melakukan bila diundang ke acara formal.
- Jangan lupakan satu hal yang umum, jangan lupa untuk selalu mengatakan 'tolong' dan 'terima kasih' setiap kali anda meminta bantuan

## Tata Letak dan Etiket umum



- A. Serbet
- B. Piring utama
- C. Mangkok sop dan tatakannya
- D. Piring roti dan mentega dengan pisau roti
- E. Gelas air
- F. Anggur putih
- G. Anggur merah
- H. Garpu ikan
- I. Garpu utama
- J. Garpu salad
- K. Pisau utama
- L. Pisau ikan
- M. Sendok sop
- N. Sendok makanan pencuci mulut dan garpu kue

Perhatikan bahwa posisi garpu salad (J) disarankan untuk diletakkan disebelah kiri garpu utama (I). Bagaimanapun juga untuk jamuan resmi garpu utama digunakan sebelum garpu salad, karena itu sebaiknya para tamu menunggu hidangan utamanya sebelum mengambil salad.

### Apa yang harus dilakukan

Kapan memulai makan:

Tidak sesuai dengan nasehat orang tua, para pakar etiket malah menganjurkan untuk memulai makan tanpa harus selalu menunggu orang lain – mulailah makan saat makanan hangat disajikan. Untuk makanan dingin atau buffets, tunggulah hingga tuan rumah mempersilakan makan, dan tunggu pula hingga tamu utamanya mulai mengambil makanan.

### **Makanan yang dapat dipegang dengan tangan:**

- Roti: break slices of bread, rolls and muffins in half or into small pieces by hand before buttering.
- Daging : jika potongan dagingnya tebal, makanlah dengan menggunakan pisau dan garpu. Jika garing, pecahkan dengan garpu dan makanlah dengan tangan.
- Makan dengan tangan: Ikuti pedoman tuan rumah. Jika makanan tersebut disajikan dalam piring, ambil dan letakkan pada piring anda sebelum memakannya.
- Makanan yang biasanya langsung dimakan dengan tangan: jagung pada ikan tongkol, tulang iga, lobster, kepiting dan tiram dengan cangkang terbuka, sayapayam dan tulang (untuk situasi tidak resmi), sandwiches, beberapa jenis buah tertentu, buah zaitun, seledri, roti dan kue kering.

### **Membuang makanan yang terselip dari mulut:**

1. Serpihan buah zaitun: keluarkan dengan hati-hati ke telapak tangan sebelum membuangnya ke piring.
2. Tulang ayam: gunakan garpu untuk membuang ke piring.
3. Duri ikan: buanglah dengan jari.
4. Bagian yang lebih besar: tulang atau makanan yang tidak ingin anda makan keluarkan dengan hati-hati dan tersembunyi ke dalam serbet makan hingga tidak diketahui orang lain.



### **Tata cara untuk minum :**

- MUG (gelas agak besar tanpa kaki) yang digunakan untuk minum kopi, teh atau minuman panas lainnya, biasanya digunakan pada acara tak resmi. Tatakan biasanya disertakan untuk meletakkan sendok kecil, bahkan kadang tidak disediakan sama sekali. Bila disertai tatakan/lepek, biasanya sendok diletakkan dengan posisi menghadap ke bawah atau di sisi piring mentega atau piring makan. Jangan lupa mengeluarkan sendok dari mug pada waktu akan minum.
- Letakkan teh celup yang sudah dicelupkan ke dalam cangkir yang berisi air panas pada piring alas/tatakan cangkir.
- Sebelum mereguk es teh manis, es kopi susu, atau jus, jangan lupa singkirkan sendok pengaduk yang berbentuk panjang. Letakkan di tatakan setelah selesai mengaduk minuman. Bila tak tersedia, jangan lupa memintanya.
- Bila kopi atau teh tumpah, tanyakan apakah bisa mengganti tatakan. Bila tidak memungkinkan, gunakan serbet atau tisu untuk membersihkannya. Hal ini untuk menghindari tumpahan yang lebih banyak atau mengenai baju Anda.
- Jika disuguhi minuman dengan gelas yang biasa digunakan untuk anggur merah, pegang kaki gelas. Untuk anggur putih, pegang badan gelas untuk menjaga kedinginan minuman tersebut. Bila di gelas minuman terdapat hiasan buah seperti stroberi, ceri, dan lainnya tapi Anda tidak ingin memakannya, boleh disingkirkan.

- Sebaiknya jangan meniup minuman yang panas untuk mendinginkannya. Agar cepat dingin, Anda bisa mengaduk minuman secara perlahan atau tunggu sampai panasnya berkurang.

## ETIKA MAKAN MENURUT BUDAYA JEPANG



Masakan Jepang dikenal dengan julukan “the healthies food in the world”. Tidak hanya itu, jenis makanan dan teknik memasaknya sangat variatif. Seperti robotayaki, teknik memasak yang sangat tradisional, yaitu dengan cara memanggang bahan makanan di atas bara api, mirip sate. Juga tepanyaki, yang dalam bahasa Indonesia berarti besi pemanggang, yang kini telah banyak ditawarkan di resto-resto Jepang. Dalam teknik ini bahan makanan dimasak oleh juru masak dengan aksinya langsung di depan umum.

Dalam budaya Jepang, jamuan makan selalu diikuti dengan tata cara yang relatif lebih formal dan sopan jika dibandingkan dengan aturan dalam jamuan tradisional Cina. Walaupun keduanya sama-sama menggunakan sumpit, mangkuk, dan sendok bebek sebagai alat bantu makan yang paling utama, tetapi tetap banyak perbedaannya. Seperti, cara mengangkat mangkuk, menerima makanan dengan sumpit, juga sikap tubuh, cara duduk, dan beberapa hal lain. Datang tepat waktu juga bagian dari tata cara etiket makan Jepang.

### CARA DUDUK DI RUANG TATAMI

Biasanya, jamuan makan Jepang diselenggarakan dalam ruangan bernama tatami, yakni ruangan gaya tradisional Jepang yang beralaskan tikar bambu tanpa kursi. Di sini para tamu diharuskan melepas alas kaki, namun masih tetap boleh mengenakan kaos kaki. Sikap tubuh saat duduk lesehan di atas tikar adalah duduk di atas dua telapak kaki yang ditegakkan dengan punggung tegak lurus. Untuk wanita, kedua tangan dipertemukan dan ditangkupkan di pangkuan. Lain halnya dengan pria yang meletakkan telapak tangannya pada lutut.

Sesaat setelah minuman tersaji, diadakan kanpai atau bersulang, yaitu mengangkat cawan teh atau sake. Begitu pula saat semua tamu telah mendapatkan hidangan, satu kata yang wajib diucapkan sebelum memulai bersantap adalah ‘Itadakimasu’ yang juga berarti ucapan terima kasih atas makanan yang telah disediakan dan siap untuk disantap dengan sikap tubuh dan kepala sedikit membungkuk. Untuk jamuan makan yang menggunakan meja makan, hal ini juga dapat dilakukan.

### PENYAJIAN HIDANGAN JEPANG



Ada dua cara penyajian dalam tradisi makan Jepang. Di resto-resto berkelas, biasanya hidangan disajikan satu persatu dengan pelayanan khusus dan sedikit formal, mirip dengan jamuan Kaiseki, jamuan makan formal yang dahulu sering dilakukan para bangsawan untuk menjamu tamunya. Namun, di Jepang sendiri cara penyajian seperti ini tidak terlalu sering dipraktekkan lagi, mengingat kesibukan dan efektivitas waktu. Itu sebabnya, saat ini begitu banyak resto Jepang yang menyajikan hidangannya sekaligus dalam satu nampan. Cara penyajian seperti ini juga diterapkan di hampir setiap rumah tangga di Jepang.

Dalam menyantapnya tidak ada aturan tertentu. Namun, biasanya orang Jepang sendiri lebih suka memulai dari jenis daging terlebih dahulu, dilanjutkan dengan sup, kemudian nasi beserta acar.

## **PENGGUNAAN SUMPIT**

Seperti juga dalam jamuan makan Cina, sumpit, atau dalam bahasa Jepangnya disebut “Hashi”, merupakan alat makan utama seperti halnya sendok/garpu dan pisau dalam hidangan ‘Barat’.

Perbedaan sumpit Jepang dengan Cina terletak pada bentuknya. Sumpit Jepang ujungnya cenderung lebih tajam dan mengecil, sedangkan sumpit Cina ujungnya lebih tebal dan persegi.

Sumpit biasanya diletakkan pada sebuah sandaran sumpit, dikenal dengan nama chopstick standing. Bentuknya beragam. Saat usai menyantap hidangan atau ingin berhenti sejenak, letakkan sumpit pada sandaran sumpit.

Buat sebagian orang sumpit relatif sulit digunakan. Oleh karena itu, ada baiknya jika dimulai melatih jari jemari Anda. Menggunakan sumpit saat menikmati hidangan Jepang memberikan sensasi tersendiri.

Caranya: letakkan sebuah sumpit di antara pangkal ibu jari dan jari tengah. Letakkan sumpit kedua di antara jari tengah dan telunjuk seperti memegang sebuah pensil. Tekan dan jepit dengan bantuan ibu jari. Dengan seringnya berlatih, Anda pun akan semakin terampil dan luwes menggunakannya.

## **TIPS SUMPIT**

- Jangan menancapkan sumpit pada makanan Anda, terutama pada nasi, karena hal ini hanya untuk suasana berkabung.
- Letakkan sumpit di samping piring Anda atau pada tempat yang tersedia. Jangan pernah meletakkannya tanpa alas di atas meja, kecuali sumpit masih dalam keadaan terbungkus.
- Jangan menggunakan sumpit untuk menunjuk sesuatu ataupun seseorang, karena Anda akan dianggap kurang sopan. Jangan juga gunakan sumpit untuk memotong makanan Anda seperti Anda menggunakan pisau atau garpu.
- Jika ingin saling berbagi makanan, sebaiknya jangan menerima makanan dengan sumpit. Terimalah makanan tersebut pada mangkuk nasi ataupun piring yang di sediakan.
- Jangan memutar-mutarkan sumpit untuk mencari makanan yang diinginkan.
- Di beberapa resto Jepang juga disediakan sumpit yang kedua ujungnya sama runcing. Ujung yang satu digunakan untuk bersantap sedangkan ujung yang lainnya digunakan untuk mengambil hidangan yang diinginkan.

## **MANGKUK & CAWAN**

Selain untuk hidangan berkuah yang disajikan perorangan seperti miso soup, mangkuk juga digunakan untuk nasi hangat yang selalu tersaji dan diletakkan di sebelah kanan. Tata cara penggunaan mangkuk dan sikap tubuh seseorang saat menyantap hidangan yang disajikan dalam mangkuk atau cawan dapat dibedakan menurut jenis makanan dan minumannya.

## **NASI**

Bagi orang Jepang, nasi selalu disajikan dalam mangkuk tertutup atau terbuka. Saat menyantapnya pegang mangkuk nasi dengan telapak tangan kiri dan angkat hingga sebatas dada, jangan diangkat terlalu dekat dengan mulut.

Gunakan sumpit saat menyantap nasi, jangan tusuk sumpit terlalu dalam. Jangan mengunyah dan menyantap nasi terlalu cepat dan terus menerus. Sebaiknya habiskan dulu makanan dalam mulut, baru menyuapkan nasi kembali. Jangan pernah menaruh hidangan lain di atas nasi. Santaplah nasi, baru santap hidangan lain dengan menggunakan sumpit juga.

## **TEH ATAU SAKE**

Teh merupakan minuman yang wajib menyertai semua hidangan Jepang. Teh dituang ke dalam cawan kecil yang tidak bertelinga. Cara minum teh yang benar untuk wanita adalah dengan mengangkat cawan dengan tangan kanan dan menahan cawannya pada ujung-ujung jari tangan kiri.

Sedangkan untuk pria, cawan diangkat hanya dengan satu tangan saja. Cara lain adalah dengan mengangkat cawan dengan kedua tangan.

## **SUP**

Menikmati semangkuk sup miso hangat yang benar adalah tidak menggunakan sendok, melainkan meminumnya langsung dari mulut mangkuk. Sebelum menghirupnya, gunakan sumpit untuk mengaduk sup. Letakkan kembali sumpit pada sandarannya. Lalu angkat mangkuk dengan kedua tangan dengan posisi tangan tidak menyentuh meja. Hirup kuah sup perlahan-lahan. Setelah kuah sup habis, gunakan kembali sumpit untuk mengambil isinya.

Mengangkat dan mendekatkan wadah makanan ke arah mulut berlaku untuk semua jenis makanan yang disajikan dalam mangkuk. Meski sup miso disajikan di awal, tidak berarti selalu disantap di awal. Bahkan ada yang disantap terakhir. Karena itu pula mangkuk sup miso dilengkapi dengan penutup, agar kehangatannya tetap terjaga. Saat membuka tutupnya, letakkan tutup mangkuk dalam posisi terlentang di atas meja. maksudnya, agar kebersihannya tetap terjaga jika sup tidak dihabiskan sekaligus.

## **Tips Umum Lainnya**

- Gunakan kedua tangan saat memberi atau menerima mangkuk.
- Jangan menusuk sumpit ke dalam makanan. Ujung sumpit tidak boleh kena meja, jadi letakkan di tepi piring atau di tataan sumpit.
- Gunakan sumpit Anda untuk mengambil makanan yang dihidangkan, tapi balik ujungnya, gunakan ujung yang bersih. Balik lagi sumpit untuk mengambil makanan dari piring Anda.
- Jangan mengisi piring, mangkuk, atau gelas sake sampai penuh, karena dianggap tidak sopan.
- Makan sushi dengan tangan diperbolehkan. Di beberapa restoran Jepang, sushi bahkan disajikan tanpa sumpit.
- Menyeruput teh, sup, atau mie sah-sah saja sebagai tanda menikmati sekaligus mendinginkannya.

## **ETIKA MAKAN MENURUT BUDAYA JAWA**

Bagi sebagian masyarakat Jawa yang masih menjunjung adat, makan adalah kegiatan sehari-hari yang tidak boleh terlepas dari sopan santun dan aturan budaya Jawa. Setiap gerak, ucapan dan perilaku harus lebih diutamakan

- Saat suatu keluarga mengadakan jamuan makan, tempat duduk ini diberikan pada tamu yang paling mereka hormati atau yang paling di tuakan. Jika sang tamu terhormat atau yang paling tua belum duduk, tamu lain belum diperkenankan duduk. Acara makan juga belum dimulai jika tamu terhormat belum mulai makan.
- Saat santapan dimulai, orang muda harus menunggu orang yang lebih tua, baik untuk mengambil nasi atau untuk memulai makan.
- Saat makan sebaiknya tidak menggunakan suara yang keras atau tertawa yang keras.
- Bila mengambil nasi atau lauk sebaiknya mengambil dalam porsi yang cukup, kalau kurang baru tambah lagi. jangan sampai menyisakan sisa makanan di dalam piring.
- Saat mengunyah sebaiknya tidak berbunyi dan dengan mulut tertutup.
- Jangan bersendawa dan gelekkan setelah makan.
- Bila buang ingus harus keluar dari meja makan.
- Bila diundang menjadi tamu di dalam jamuan makan di rumah, sebaiknya mencobai semua jenis makanan yang ada meskipun sedikit.
- Menambah porsi makan tidak masalah asal jangan berlebihan.



## **ETIKET MAKAN SECARA INTERNASIONAL**

Perbedaan tradisi makan ala Timur dan Barat cukup banyak, terutama pada perjamuan resmi ala Barat memiliki banyak. Bila tidak mengetahuinya bisa-bisa akan menjadi bahan tertawaan bagi yang mengerti. Ada dua kasus terkenal dalam sejarah dapat dijadikan contoh.

Pertama adalah perjamuan yang diadakan oleh Adolf Hitler. Seorang diplomat dari Tiongkok menghadiri perjamuan ala Barat, saat itu dia menyeka pisau dan garpunya dengan serbet makan, sama sekali tidak menyadari bahwa perilaku ini amat tidak sopan, seolah-olah memberi teguran bahwa pisau dan garpunya kotor. Hitler segera memberi perintah untuk mengganti seluruh peralatan makan semua tamu, membuat diplomat Tiongkok tersebut malu dan serba susah.

Kedua, terjadi pada Li Hongzhang (1823-1901, seorang jenderal Tiongkok pada masa dinasti Qing akhir) yang menjadi bahan tertawaan ketika mengunjungi Jerman dalam misi diplomatik. Li Hongzhang menerima undangan perjamuan makan Otto von Bismarck (1815-1898, seorang Presiden Menteri Kerajaan Prussia (Kerajaan Jerman)), karena tidak mengerti etika makan ala Barat, dia meminum semangkuk air yang disediakan untuk mencuci tangan setelah memakan buah-buahan. Pada waktu itu Bismarck tidak mengerti keadaan Tiongkok yang sesungguhnya, agar Li Hongzhang tidak mendapat malu, dia juga meminum habis air dalam mangkuk cuci tangan, melihat keadaan ini, semua pejabat militer maupun sipil yang lain terpaksa menemani mereka sambil menahan tawa.



Kini hubungan masyarakat Timur dan Barat menjadi semakin akrab, mengerti etika makan mereka juga sangat diperlukan. Menghadiri perjamuan makan ala Barat atau Internasional hendaknya memperhatikan etika berikut:

1. Hendaknya menunggu makanan sudah tersedia di depan semua tamu, setelah nyonya rumah memberi isyarat baru mulai bersantap. Sebelum nyonya rumah mengambil sendok atau garpu, para tamu hendaknya tidak mengambil makanan apapun. Ini adalah kebiasaan orang Amerika, yang agak berbeda dengan beberapa negara di Eropa.
2. Serbet makan hendaknya dibentang di atas lutut. Bila agak besar, hendaknya dilipat dan diletakkan di atas paha. Apabila agak kecil, boleh dibuka keseluruhannya. Serbet makan meskipun boleh dikenakan di sekeliling leher atau di depan dada, namun terlihat kurang sedap dipandang, maka sebaiknya jangan dilakukan.
3. Boleh menggunakan serbet makan untuk menyeka mulut ataupun jari tangan, namun jangan dipakai untuk menyeka peralatan makan.
4. Pada saat makan duduklah tegak, jangan terlalu miring ke depan, juga jangan meletakkan ke dua siku di atas meja, agar tidak membentur tamu di samping.
5. Dalam menggunakan pisau dan garpu, hendaknya tangan kanan memegang pisau, tangan kiri memegang garpu. Bila hanya menggunakan garpu boleh menggunakan tangan kanan. Dalam menggunakan pisau, bagian yang tajam jangan menghadap ke luar. Terlebih lagi jangan menggunakan pisau memasukkan makanan ke dalam mulut.
6. Sewaktu memotong daging jangan menimbulkan suara berisik beradunya pisau dan piring. Ketika makan mie, boleh dimakan dengan dililitkan pada garpu, jangan ditusuk. Di pertengahan jalan bila meletakkan pisau dan garpu, hendaknya diletakkan di atas piring dengan membentuk huruf V terbalik yaitu 八.
7. Apabila pisau dan garpu diletakkan bersama memiliki arti telah selesai makan.
8. Roti hendaknya diambil dengan tangan, kemudian diletakkan pada piring kecil di samping atau di bagian pinggir piring besar, janganlah mengambil roti dengan menusukkan garpu. Mentega hendaknya diambil dengan pisau mentega, jangan menggunakan pisaunya sendiri. Mentega yang diambil diletakkan di piring kecil di samping, jangan langsung dioleskan di atas roti. Jangan memotong roti dengan pisau, juga jangan mengoleskan mentega ke seluruh permukaan roti, melainkan setiap kali dicabik sedikit, diolesi dan dimakan.
9. Salad dimakan dengan garpu. Garpu dipegang dengan tangan kanan, ujungnya menghadap ke atas. Bila salad dimakan bersama roti atau kue kering, tangan kiri boleh memegang sepotong roti kecil atau kue kering, membantu garpu mengambil salad.
10. Ketika menyantap ikan, tangan kiri boleh memegang roti, tangan kanan memegang pisau untuk menyingkirkan duri. Tulang dan duri ikan yang sudah berada dalam mulut jangan langsung diludahkan ke dalam piring, melainkan ditangkap dengan garpu dan diletakkan di atas piring dengan perlahan. Atau diupayakan tanpa menarik perhatian diambil dengan tangan dan diletakkan dipinggir piring, jangan dibuang di atas meja atau lantai. Biji buah hendaknya dikeluarkan ke atas telapak tangan kemudian diletakkan di atas piring.
11. Makanan di dalam mulut hendaknya ditelan dulu sebelum minum, jangan mendorong makanan di dalam mulut dengan air. Perlu diperhatikan untuk menyeka mulut sebelum minum air dari gelas agar tidak mengotorinya.
12. Pada saat menyantap jangan mengangkat mangkuk atau lepek. Minum kuah boleh memiringkan piring kemudian mengambilnya dengan sendok. Minum teh atau kopi jangan meletakkan sendok di dalam gelas.
13. Bersantap, terutama minum kuah jangan mengeluarkan suara. Pada waktu mengunyah hendaknya menutup mulut.
14. Jangan membuang ingus atau bersendawa di meja makan. Bila bersin atau batuk hendaknya meminta maaf kepada orang di sekeliling.
15. Di meja makan jangan mengorek gigi. Bila ada yang mengganjal di sela gigi, terpaksa harus dikeluarkan, hendaknya menutupi mulut dengan serbet makan, sebaiknya menunggu tidak ada orang lain baru dikeluarkan.
16. Waktu makan selalu berdiam diri adalah kurang sopan, hendaknya berbincang dengan orang di sebelah. Namun pada saat mengunyah jangan berbicara. Sekalipun ada yang mengajak Anda berbicara, juga mesti menelan dulu makanan

- di mulut baru menjawab. Sewaktu berbicara boleh tidak meletakkan pisau garpu, namun jangan sambil menggerak-gerakkannya di udara.
17. Di meja makan, segala makanan hendaknya di-ambil dengan pisau dan garpu. Hanya seledri, buah-buahan, snack kering, buah kering, permen, irisan kentang goreng, jagung, paha katak, roti dan lain-lain, boleh dimakan dengan dipegang tangan.
  18. Ketika pelayan membagikan makanan secara berurutan, saat sampai di sebelah kiri, baru merupakan giliran Anda. Bila pelayan masih berdiri di sebelah kanan janganlah mengambil, saat itu merupakan giliran tamu yang ada di sebelah kanan Anda untuk mengambil makanan.  
Waktu mengambil, sebaiknya setiap macam diambil sedikit, dengan demikian akan menyenangkan nyonya rumah. Kalau memang sangat tidak menyukai makanan tertentu, juga boleh mengatakan, "Terima kasih, tidak."
  19. Ketika nyonya rumah akan mengambilkan makanan untuk anda. Anda boleh menyodorkan piring bersama pisau dan garpu kepa-danya atau menyerahkan kepada petugas. Bila beliau tidak menawarkan kepada anda, andapun tidak dapat meminta tambah, karena berbuat demikian sangatlah tidak sopan.
  20. Beberapa jenis makanan seperti roti, mentega, selei, acar, buah-buahan yang dikeringkan, permen dan lain lain, perlu menunggu nyonya rumah mempersilahkan baru boleh disantap.  
Para tamu ketika bergilir mengambil makan, tamu pria selayaknya mempersilahkan tamu wanita disampingnya mengambil dahulu, atau menawarkan jasa untuk mengambilkannya.  
Sewaktu makan, jangan mengambil makanan melintasi muka orang. Bila memerlukan sesuatu hendaknya disampaikan melalui bagian belakangnya.
  21. Setelah makan, para tamu hendaknya menunggu nyonya rumah berdiri baru satu per satu mengikutinya meninggalkan meja makan.  
Meninggalkan perjamuan ketika masih makan atau ketika perjamuan belum selesai adalah kurang sopan. Setelah berdiri, tamu pria hendaknya membantu kaum wanita untuk mengembalikan kursi ke tempatnya semula. Serbet makan diletakkan di atas meja, jangan dilipat seperti keadaan semula.
  22. Agar seluruh perjamuan dipenuhi atmosfir menggembirakan dan harmonis, bukan saja para tamu mesti berperilaku tepat dan sopan, sikap tuan dan nyonya rumah juga sangat menentukan.
  23. Setelah perjamuan dimulai, kewajiban tuan dan nyonya rumah adalah memfasilitasi komunikasi yang hidup dan menarik, setiap tamu tidak terabaikan. Bila ada seseorang yang membicarakan topik yang kurang tepat, tuan rumah hendaknya secara cerdik segera mengalihkan topik pembicaraan.
  24. Dalam perjamuan, tuan rumah hendaknya menunggu para tamu selesai menyantap sejenis makanan baru melanjutkan dengan jenis berikutnya.
  25. Tuan rumah hendaknya tidak makan terlalu cepat, bila kebanyakan orang sudah selesai, sedangkan ada beberapa orang masih belum menyelesaikannya, maka sebaiknya mengurangi kecepatan agar tidak ada tamu yang merasa kurang nyaman.
  26. Dalam perjamuan, tuan rumah hendaknya berusaha keras agar setiap tamu merasa nyaman dan leluasa. Andaikan seorang tamu menjatuhkan pisau garpu di lantai, hendaknya dengan sopan segera mengupayakan penggantinya.
  27. Bila seorang tamu tanpa sengaja memecahkan piring atau mangkuk, nyonya rumah hendaknya dengan tenang membereskannya dan mengucapkan kata-kata yang menghibur, jangan menunjukkan wajah yang tidak senang.
  28. Tuan rumah tidak boleh memerinci perhitungan biaya yang dikeluarkan dalam perjamuan di depan para tamu.



## ETIKA MAKAN MENURUT BUDAYA CINA

- SEJARAH panjang kuliner China ternyata berlaku pula untuk tata cara makannya. Tata cara makan etnis kulit kuning ini dipercaya telah berusia ribuan tahun. Tata cara makan China yang berkembang hingga saat ini berasal dari zaman Dinasti Zhou yang hidup pada abad ke-11. Tata cara makan ala kerajaan ini kemudian berkembang dengan berbeda di tiap-tiap wilayah China dan tujuan dari acara makan itu sendiri. Pada masa lampau, perbedaan tata cara makan tergantung pada strata sosial yang terbagi menjadi kelompok ningrat, pejabat pemerintahan, pedagang, dan rakyat biasa. Sementara itu, sekarang ini umumnya tata cara makan hanya dua macam, yakni tuan rumah dan tamu.
  - Sebagai tamu, orang harus sangat memerhatikan penampilan saat menghadiri jamuan makan. Tamu juga biasanya diharapkan membawa kado, seperti minuman.
  - Setelah menyerahkan kado pada pemilik rumah, sang tamu harus memperkenalkan diri pada tamu lainnya atau menunggu diperkenalkan sang empunya rumah. Setelah itu barulah ia menempati tempat duduk yang telah ditentukan.
  - Pengaturan tempat duduk ini sangat penting dalam etika makan China. Tempat duduk paling utama biasanya ditempatkan menghadap timur atau pintu masuk. Orang yang duduk di sini ialah yang tertua dalam hierarki keluarga.
  - Saat suatu keluarga mengadakan jamuan makan, tempat duduk ini diberikan pada tamu yang paling mereka hormati. Jika sang tamu terhormat belum duduk, tamu lain belum diperkenankan duduk. Acara makan juga belum dimulai jika tamu terhormat belum mulai makan.
  - Etnis China juga memiliki kebiasaan bersulang. Namun sulang tidak dilakukan bersamaan melainkan berurutan mulai dari tamu terhormat, diikuti yang duduk di sebelahnya, hingga seterusnya sampai tempat duduk terakhir.
  - Jika tempat duduk berbentuk bundar, orang kedua adalah yang duduk di sebelah kiri tamu terhormat. Di sebelah orang kedua disebut posisi nomor empat. Dengan kata lain, sisi kiri ialah posisi genap, sedangkan kanan posisi ganjil.
  - Saat santapan dimulai, orang harus menjaga cara makannya agar tetap sopan. Orang muda harus menunggu orang yang lebih tua mengatakan, “Ayo makan,” untuk mulai makan.
  - Orang China juga memiliki aturan dalam memegang mangkuk. Jempol harus berada di tepi mangkuk di dekat mulut. Sementara itu, lauk yang

diambil ialah lauk yang paling dekat dengan tempat duduk sendiri. Kebiasaan makan ini umumnya masih berlaku hingga kini.



## ETIKA MAKAN DALAM JAMUAN BISNIS

Jangan sepelekan etika makan saat berbisnis. Sebab, berdasarkan hasil survei lembaga riset diketahui, 49% Bagian Keuangan menyatakan sebagian besar keberhasilan transaksi bisnis justru terjadi di luar kantor, seperti di restoran atau tempat entertain yang lain. Hasil survei juga menyebutkan yang menjadi wakil perusahaan wajib mengerti tentang bagaimana cara meng-entertain (menghibur) klien dan tata cara makannya. Sebab, hal itu mempengaruhi citra perusahaan. Cara makan seseorang itu menunjukkan karatkernya dan berpengaruh terhadap citra perusahaan. Hubungan Sosial, entertaining etiquette bertujuan mempererat hubungan sosial antara yang mengundang maupun tamunya, baik untuk kepentingan bisnis atau keperluan lainnya. Tips bagi pengundang, tentukan restorannya, datang lebih awal, siapkan pembayaran, dan selalu menawarkan. Sementara bagi penerima undangan jangan terlambat, perhatikan kode-kode undangan, beri tahu jika vegetarian/ alergi terhadap makanan tertentu.

### ETIKET UMUM JAMUAN MAKAN BISNIS

#### 1. Memperkenalkan Sesama Kolega

Untuk memperkenalkan dua orang teman yang tidak saling mengenal pada tempat yang tidak formal pasti lebih mudah dibandingkan di tempat yang lebih formal semisal di seminar atau rapat. Dengan memperkenalkan secara resmi orang-orang yang Anda kenal tetapi di antara mereka belum saling mengenal, suasana kaku dan tak nyaman pun bisa sirna. Utamakan orang yang lebih penting (lebih tua atau posisinya lebih tinggi). Jika Anda sedang berada di acara makan siang bisnis dan ingin memperkenalkan atasan Anda pada kolega dari perusahaan lain, misalnya, sudah pasti dalam hal ini atasan Anda merupakan orang yang lebih penting. Katakan langsung kepadanya, “Pak, perkenalkan Sdr. Putra dari Perusahaan X.” Lalu kepada Putra, katakan, “Putra, perkenalkan atasan saya dari Perusahaan Y, Bapak Pangaribuan”. Dengan demikian, perkenalan singkat tadi dapat berkembang pada pembicaraan lebih lanjut di antara mereka. Anda dapat mengganti contoh atasan dan kolega dengan ibu Anda dan teman, atau kakek Anda dengan sahabat Anda. Bila tidak yakin siapa yang harus Anda dahulukan, Anda dapat memilih seseorang yang sepentasnya didahulukan.

2. **Berdiri Jika Ada Yang Bangun** Menurut etika, seorang pria sebaiknya berdiri jika rekan semejanya yang berjenis kelamin wanita meninggalkan meja atau kembali ke meja setelah ia dari kamar kecil, misalnya. Hal ini tampak kuno tetapi tetap berlaku untuk masa kini. Kecuali pada acara makan siang bisnis, seorang pria harus berdiri bila seorang wanita yang duduk di meja yang sama, apakah itu istrinya atau orang lain, akan meninggalkan meja ataupun kembali ke meja. Terutama bila wanita tersebut duduk di sebelah Anda. Para wanita menghargai sikap ini. Pada meja yang agak padat, beri ruang pada seorang wanita yang akan duduk ataupun berdiri.
3. **Perbaiki Dasi** Walaupun Anda sedang merasa sangat lapar dan ingin segera makan, jangan lupa atur letak dasi sebelum mulai menyantap hidangan sehingga

tidak mengganggu saat Anda tengah makan. Jangan letakkan dasi ke belakang bahu karena hal ini tampak tidak sopan dan tidak rapi. Bila tidak mempunyai klip khusus untuk dasi, masukkan sedikit bagian ujung dasi ke dalam kemeja. Serbet juga dapat dipakai untuk menutupi dasi Anda.

4. **Cicipi**

Anda tidak tahu apakah makanan yang akan dimakan sudah cukup asin atau belum. Jangan rusak acara makan tersebut dengan menambahkan garam pada makanan sebelum Anda tahu pasti apakah makanan tersebut sudah cukup asin atau belum bagi Anda. Karena dengan langsung menambahkan garam tanpa mencicipinya terlebih dahulu dan ternyata makanan tersebut sudah cukup asin, Anda tidak mungkin dapat menghabiskan makanan tersebut dan hal ini akan memberi kesan tidak baik. Alasan berikut (dan hanya berlaku di pesta makan malam), menambahkan garam pada makanan di piring Anda akan memberi kesan seakan Anda tidak percaya terhadap masakan tuan rumah. Bila ditanya apakah perlu garam, minta garam dan lada, karena garam dan lada selalu berada bersama.

5. **Siku Di Meja** Meletakkan siku di meja memang nyaman tetapi hal ini tidak dibenarkan bila Anda melakukannya pada suatu jamuan makan siang atau makan malam. Hal ini memberi kesan tidak sopan. Apalagi bila kemeja yang Anda kenakan berlengan panjang. Bila terkena noda, akan terlihat jelas. Kapan Anda boleh meletakkan siku di meja makan? Waktu yang tepat adalah di antara dua makanan. Maksudnya, pada waktu selesai menyantap makanan pembuka dan akan masuk ke makanan utama atau pada saat selesai menyantap makanan utama dan akan melahap makanan penutup. Anda dapat relaks sebentar sambil menantikan makanan berikutnya. Atau dapat juga pada saat Anda harus berbicara dengan teman satu meja yang posisinya tak langsung di sebelah Anda. Letakkan siku di atas serbet dan dekatkan posisi Anda dengan lawan bicara sehingga Anda dapat mendengar apa yang dikatakannya, demikian pula sebaliknya.

## ETIKA MAKAN DI KANTOR

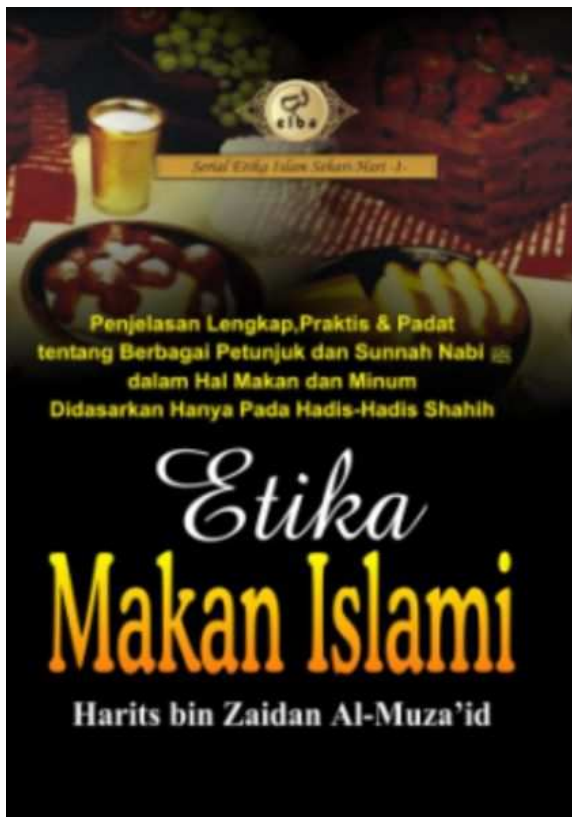
Jam istirahat yang terlalu singkat, ingin berhemat, kantin yang jauh dari kantor, masih banyak pekerjaan yang belum selesai, atau sekedar malas keluar kantor adalah beberapa alasan yang membuat karyawan seringkali melewatkan makan siang mereka. Namun, dengan alasan kesehatan yang berdampak pada produktifitas kerja, mau tidak mau tubuh harus tetap mendapatkan asupan makanan agar bisa terus bekerja. Hasilnya, membeli makanan lalu menyantapnya di meja makan siang atau sekedar ngemil di meja kerja pun menjadi pilihan. Perut tetap terisi, dan *schedule* pekerjaan tetap jalan sebagaimana yang direncanakan.

Makan di meja kerja memang lazim dilakukan oleh para karyawan, bahkan jika peraturan perusahaan sebenarnya tidak memperbolehkan hal tersebut. Sekalipun ada 'toleransi' dari perusahaan demi menjaga kesehatan dan performa kerja karyawan, bukan berarti Anda dapat mengabaikan etika. Di bawah ini adalah beberapa *rules* yang harus diperhatikan tentang etika makan di kantor:

- **Make it simple.** Anda tetap harus ingat bahwa meja kerja bukanlah meja makan, jadi sebaiknya bawa makanan yang tidak terlalu menghabiskan banyak tempat dan dikemas dengan praktis.
- **Jangan makan di depan klien atau sambil bicara di telepon.** Berhati-hatilah jika sewaktu-waktu klien Anda masuk ke ruang kerja atau menghampiri meja Anda. Hentikan aktivitas makan jika Anda harus melayani mereka. Jika pekerjaan Anda berhubungan dengan pemakaian telepon, jangan pernah mengangkat telepon atau berbicara dengan mulut penuh makanan.
- **Hindari makanan berbau tajam.** Makanan yang mengandung bawang atau bahan beraroma kuat dan masih panas mungkin terasa menggugah selera bagi Anda, tapi belum tentu teman kerja Anda menyukainya. Karena itu pilihlah

- makan siang yang tetap nikmat dimakan walaupun sudah dingin. Selain dapat mengganggu orang lain, aroma yang terlalu kuat dapat menarik perhatian.
- **Perhatikan waktu makan.** Gunakan waktu break Anda dengan sebaik-baiknya. Meskipun seolah-olah Anda makan sambil bekerja, tapi performa kerja Anda tidaklah maksimal. Selesaikan dengan cepat makanan Anda, kemudian bersiaplah bekerja kembali.
  - **Jaga kebersihan.** Bersihkan meja kerja Anda setelah makan, jangan sampai ada sisa makanan yang tertinggal. Selain demi kenyamanan Anda bekerja, remah-remah yang terselip di *keyboard* atau di meja Anda adalah media yang baik untuk perkembangan bakteri merugikan.
  - **Hargai rekan kerja Anda.** Saat Anda sedang asyik makan, mungkin rekan kerja Anda masih sibuk bekerja. Maka hargailah mereka dengan tidak membuat terlalu banyak keributan atau mengajak mereka mengobrol. Apalagi jika mulut Anda penuh dengan makanan, selain tidak sopan juga untuk mencegah Anda secara tidak sengaja menyemburkan makanan ke wajah mereka.
  - **Bersihkan diri setelah makan.** Karena Anda masih harus bekerja setelah makan, jangan lupa untuk mencuci tangan dengan sabun untuk kebersihan dan menyikat gigi. Selalu bawa sabun atau *hand sanitizer* jika tempat kerja Anda adalah *shared workspace*.

Dengan memperhatikan hal-hal di atas, diharapkan Anda dapat tetap menjaga etika sekalipun sebenarnya makan dalam kantor dianggap kurang pantas. Selain itu, jika memang memungkinkan ada baiknya mulai memisahkan antara waktu bekerja dan makan atau istirahat siang. Hal ini supaya dua-duanya dapat berjalan baik tanpa saling mengintervensi satu sama lain.



## ETIKA MAKAN MENURUT ISLAM

### Etika Sebelum Makan

Etika sebelum makan adalah sebagai berikut :

- Makanan dan minumannya halal, bersih dari kotoran-kotoran haram, dan syubhat, karena Allah Ta'ala berfirman, “Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepada kalian.” (Al-Baqarah:172). Yang dimaksud rizki yang baik ialah halal yang tidak ada kotoran di dalamnya.

- Ia meniatkan makanan dan minumannya untuk menguatkan ibadahnya kepada Allah Ta'ala, agar ia diberi pahala karena apa yang ia makan, dan ia minum. Sesuatu yang mubah jika diniatkan dengan baik, maka berubah statusnya menjadi ketaatan dan seorang Muslim diberi pahala karenanya.
- Ia mencuci kedua tangannya sebelum makan jika keduanya kotor, atau ia tidak dapat memastikan kebersihan keduanya.
- Ia meletakkan makanannya menyatu di atas tanah, dan tidak di atas meja makan, karena cara tersebut lebih dekat kepada sikap tawadlu', dan karena ucapan Anas bin Malik ra, "Rasulullah saw. pernah makan di atas meja makan atau di piring." (Diriwayatkan Al-Bukhari).
- Ia duduk dengan tawadlu dengan duduk berlutut, atau duduk di atas kedua tumitnya, atau menegakkan kaki kanannya dan ia duduk di atas kaki kirinya, seperti duduknya Rasulullah saw., karena Rasulullah saw. bersabda, "Aku tidak makan dalam keadaan bersandar, karena aku seorang budak yang makan seperti makannya budak, dan aku duduk seperti duduknya budak." (Diriwayatkan Al-Bukhari).
- Menerima makanan yang ada, dan tidak mencacatnya, jika ia tertarik kepadanya maka ia memakannya, dan jika ia tidak tertarik kepadanya maka ia tidak memakannya, karena Abu Hurairah ra berkata, "Rasulullah saw. tidak pernah sekali pun mencacat makanan, jika beliau tertarik kepadanya maka beliau memakannya, dan jika beliau tidak tertarik kepadanya maka beliau meninggalkannya." (Diriwayatkan Abu Daud).
- Ia makan bersama orang lain, misalnya dengan tamu, atau istri, atau anak, atau pembantu, karena Rasulullah saw. bersabda, "Berkumpullah kalian di makanan kalian niscaya kalian diberi keberkahan di dalamnya." (Diriwayatkan Abu Daud dan At-Tirmidzi yang men-shahih-kannya).

### Etika ketika sedang Makan

Di antara etika sedang makan ialah sebagai berikut:

1. Memulai makan dengan mengucapkan basmalah, karena Rasulullah saw. bersabda, "Jika salah seorang dari kalian makan, maka sebutlah nama Allah Ta'ala. Jika ia lupa tidak menyebut nama Allah, maka hendaklah ia menyebut nama Allah Ta'ala pada awalnya dan hendaklah ia berkata, Dengan nama Allah, sejak awal hingga akhir." (Diriwayatkan Abu Daud dan At-Tirmidzi yang men-shahih-kannya).
2. Mengakhiri makan dengan memuji Allah Ta'ala, karena Rasulullah saw. bersabda, "Barangsiapa makan makanan, dan berkata, 'Segala puji bagi Allah yang memberi makanan ini kepadaku, dan memberikannya kepadaku tanpa ada daya dan upaya dariku', maka dosa-dosa masa lalunya diampuni." (Muttafaq Alaih).
3. Ia makan dengan tiga jari tangan kanannya, mengecilkan suapan, mengunyah makanan dengan baik, makan dari makanan yang dekat dengannya (pinggir) dan tidak makan dari tengah piring, karena dalil-dalil berikut Rasulullah saw. bersabda kepada Umar bin Salamah, "Hai anak muda, sebutlah nama Allah, makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah dari makanan yang dekat denganmu (pinggir)." (Muttafaq Alaih). "Keberkahan itu turun di tengah makanan. Maka oleh karena itu, makanlah dari pinggir-pinggirnya, dan jangan makan dari tengahnya." (Muttafaq Alaih).
4. Mengunyah makanan dengan baik, menjilat piring makanannya sebelum mengelapnya dengan kain, atau mencucinya dengan air, karena dalil-dalil berikut: Rasulullah saw. bersabda, "Jika salah seorang dari kalian makan makanan, maka ia jangan membersihkan jari-jarinya sebelum ia menjilatnya." (Diriwayatkan Abu Daud dan At-Tirmidzi yang men-shahih-kannya). Ucapan Jabir bin Abdullah ra bahwa Rasulullah saw. memerintahkan menjilat jari-jari dan piring. Beliau bersabda, "Sesungguhnya kalian tidak mengetahui di makanan kalian yang mana keberkahan itu berada." (Diriwayatkan Muslim).
5. Jika ada makanannya yang jatuh, ia mengambil dan memakannya, karena Rasulullah saw. bersabda, "Jika sesuap makanan kalian jatuh, hendaklah ia mengambilnya, membuang kotoran daripadanya, kemudian memakan sesuap

- makanan tersebut, serta tidak membiarkannya dimakan syetan.” (Diriwayatkan Muslim).
6. Tidak meniup makanan yang masih panas, memakannya ketika telah dingin, tidak bernafas di air ketika minum, dan bernafas di luar air hingga tiga kali, karena dalil-dalil berikut: Hadits Anas bin Malik ra berkata, “Rasulullah saw. bernafas di luar tempat minum hingga tiga kali.” (Muttafaq Alaih). Hadits Abu Said Al-Khudri ra, bahwa Rasulullah saw. melarang bernafas di minuman. (Diriwayatkan At-Tirmidzi yang men-shahih-kannya). Hadits Ibnu Abbas ra bahwa Rasulullah saw. melarang bernafas di dalam minuman, atau meniup di dalamnya. (Diriwayatkan At-Tirmidzi yang men-shahih-kannya).
  7. Menghindari kenyang yang berlebih-lebihan, karena Rasulullah saw., bersabda, “Anak Adam tidak mengisi tempat yang lebih buruk daripada perutnya. Anak Adam itu sudah cukup dengan beberapa suap yang menguatkan tulang punggungnya. Jika ia tidak mau (tidak cukup), maka dengan seperti makanan, dan dengan seperti minuman, dan sepertiga yang lain untuk dirinya.” (Diriwayatkan Ahmad, Ibnu Majah, dan Al-Hakim. Hadits ini hasan).
  8. Memberikan makanan atau minuman kepada orang yang paling tua, kemudian memutarnya kepada orang-orang yang berada di sebelah kanannya dan seterusnya, dan ia menjadi orang yang terakhir kali mendapatkan jatah minuman, karena dalil-dalil berikut: Sabda Rasulullah saw., “Mulai dengan orang tua. Mulailah dengan orang tua.” Maksudnya, mulailah dengan orang-orang tua. Rasulullah saw. meminta izin kepada Ibnu Abbas untuk memberi makanan kepada orang-orang tua di sebelah kiri beliau, sebab Ibnu Abbas berada di sebelah kanan beliau, sedang orang-orang tua berada di sebelah kiri beliau. Permintaan izin Rasulullah saw. kepada Ibnu Abbas untuk memberikan makanan kepada orang-orang tua di sebelah kiri beliau itu menunjukkan bahwa orang yang paling berhak terhadap minuman ialah orang yang duduk di sebelah kanan. Sabda Rasulullah saw., “Sebelah kanan, kemudian sebelah kanan.” (Muttafaq Alaih). “Pemberi minuman ialah orang yang paling akhir meminum.”
  9. Ia tidak memulai makan, atau minum, sedang di ruang pertemuannya terdapat orang yang lebih berhak memulainya, karena usia atau karena kelebihan kedudukannya, karena hal tersebut melanggar etika, dan menyebabkan pelakunya dicap rakus. Salah seorang penyair berkata, Jika tangan-tangan dijulurkan kepada perbekalan, Maka aku tidak buru-buru mendahului mereka, sebab orang yang paling rakus ialah orang yang paling buru-buru terhadap makanan.
  10. Tidak memaksa teman atau tamunya dengan berkata kepadanya, ‘silakan makan’, namun ia harus makan dengan etis (santun) sesuai dengan kebutuhannya tanpa merasa malu-malu, atau memaksa diri malu-malu, sebab hal tersebut menyusahkan teman atau tamunya, dan termasuk riya’, padahal riya’ itu diharamkan.
  11. Ramah terhadap temannya ketika makan bersama dengan tidak makan lebih banyak dari porsi temannya, apalagi jika makanan tidak banyak, karena makan banyak dalam kondisi seperti itu termasuk memakan hak (jatah) orang lain.
  12. Tidak melihat teman-temannya ketika sedang makan, dan tidak melirik mereka, karena itu bisa membuat malu kepadanya. Ia harus menahan pandangannya terhadap wanita yang makan di sekitarnya, dan tidak mencuri-curi pandangan terhadap mereka, karena hal tersebut menyakiti mereka membuat mereka marah dan ia pun mendapat dosa karena perbuatannya tersebut.
  13. Tidak mengerjakan perbuatan-perbuatan yang dipandang tidak sopan oleh masyarakat setempat. Misalnya, ia tidak boleh mengibaskan tangannya di piring, tidak mendekatkan kepalanya ke piring ketika makan agar tidak ada sesuatu yang jatuh dari kepalanya ke piringnya, ketika mengambil roti dengan giginya ia tidak boleh mencelupkan sisanya di dalam piring, dan tidak boleh berkata jorok, sebab hal ini mengganggu salah satu temannya, dan mengganggu seorang Muslim itu haram hukumnya.
  14. Jika ia makan bersama orang-orang miskin, ia harus mendahulukan orang miskin tersebut. Jika ia makan bersama saudara-saudaranya, ia tidak ada salahnya bercanda dengan mereka dalam batas-batas yang diperbolehkan. Jika ia makan bersama orang yang berkedudukan, maka ia harus santun, dan hormat terhadap mereka.



## Etika Setelah Makan

Di antara etika setelah makan ialah sebagai berikut:

1. Ia berhenti makan sebelum kenyang, karena meniru Rasulullah saw. agar ia tidak jatuh dalam kebinasaan, dan kegemukan yang menghilangkan kecerdasannya.
2. Ia menjilat tangannya, kemudian mengelapnya, atau mencucinya. Namun mencucinya lebih baik.
3. Ia mengambil makanan yang jatuh ketika ia makan, karena ada anjuran terhadap hal tersebut, dan karena itu adalah bagian dari syukur atas nikmat.
4. Membersihkan sisa-sisa makanan di gigi-giginya, dan berkumur untuk membersihkan mulutnya, karena dengan mulutnya itulah ia berdzikir kepada Allah Ta'ala, berbicara dengan saudara-saudaranya, dan karena kebersihan mulut itu memperpanjang kesehatan gigi.
5. Memuji Allah Ta'ala setelah ia makan, dan minum. Ketika ia minum susu, ia berkata, "Ya Allah, berkahilah apa yang Engkau berikan kepada kami, dan tambahilah rizki-Mu (kepada kami)". Jika berbuka puasa di tempat orang, ia berkata, "Orang-orang yang mengerjakan puasa berbuka puasa di tempat kalian, orang-orang yang baik memakan makanan kalian, dan semoga para malaikat mendoakan kalian.



## Mengajarkan Etika makan Sejak usia Anak dan Remaja

Menurut ahli perkembangan anak Elizabeth Donovan MA, "Mengajarkan etika meja makan pada anak dimulai dari saat mereka bisa mengambil makanan sendiri. Saat usianya bertambah, penting sekali bagi orangtua untuk melanjutkan etika makan karena ini membantu anak-anak membangun kemampuan sosial dan rasa percaya dirinya."

**Berikut beberapa poin penting dalam etika makan untuk si kecil sesuai perkembangan usia, seperti dibebaskan Sheknows.**

**Untuk anak baru belajar jalan**

Selalu ajarkan mereka untuk mencuci tangan sebelum makan, katakan "tolong" saat memintanya makan dan "terima kasih" saat ia bisa menghabiskan makanannya, dan jangan memberikan makanan ke piringnya dengan cara kasar.

**Untuk anak-anak prasekolah**

- Saat si kecil tumbuh besar, kemampuan mereka untuk menaati peraturan akan semakin besar. Aturan untuk anak prasekolah, di antaranya:
- Saat makan di meja makan, gunakan alat makan, bukan telanjang tangan.
- Makan setelah seluruh anggota keluarga mengambil makanan. Pastikan anak bisa menjaga pendapatnya tentang rasa makanan yang kurang lezat yang disuguhkan tuan rumah.

**Untuk anak usia sekolah**

Saat anak sudah menduduki bangku taman kanak-kanak ataupun sekolah dasar, beberapa etika makan yang sebaiknya mereka patuhi, di antaranya:

1. Jangan membawa mainan atau buku ke atas meja makan.
2. Duduk manis di bangku.
3. Ambil makanan dalam porsi kecil dan kunyah makanan dalam keadaan mulut tertutup.
4. Jangan menyeruput makanan atau minuman.
5. Buka serbet makan di pangkuan dan gunakan untuk membersihkan mulut usai makan.
6. Gunakan pisau (pisau mentega untuk anak lebih muda) dan garpu untuk memotong makanan.
7. Letakkan piring di dapur atau bak cuci piring usai makan.

**Untuk bisa mematuhi peraturan makan, si kecil perlu mendapat penjelasan apa itu etika meja makan.**

1. Mulailah dengan konsep umum tentang etika dan perilaku makan malam keluarga besar.
2. Beritahu mereka perilaku mana yang harus dihindari.
3. Ajarkan lewat contoh yang Anda tunjukkan saat makan bersamanya. Dan terakhir, berikan pujian atas kedisiplinannya terhadap etika meja makan yang telah Anda sampaikan
4. Mengajarkan etika meja makan pada anak dimulai dari saat mereka bisa mengambil makanan sendiri.

Sumber dari :

<http://korananakindonesia.wordpress.com/2010/02/14/pembelajaran-etika-makan-atau-table-manners-secara-internasional-jepang-eropa-dan-menurut-islam/>