

Mitos Nasi Menangis: Pesan Ekologis dari Dapur

Ditulis oleh Farida Novita Rahmah pada Sabtu, 31 Mei 2025



“Nasinya jangan disisakan, nanti menangis.”

Bagi sebagian besar masyarakat Indonesia, terutama mereka yang tumbuh di lingkungan agraris atau berakar pada budaya lokal yang kuat, kalimat ini bukanlah hal asing. Ia kerap dilontarkan orang tua kepada anak-anak sebagai bentuk edukasi moral.

Walau dikemas dalam bentuk mitos, pesan tersebut menyimpan makna yang jauh lebih dalam: etika menghargai makanan sebagai wujud syukur atas rezeki dan sebagai tanggung jawab ekologis.

Dari Mitos ke Kesadaran Ekologis

Dalam kerangka budaya, mitos “nasi menangis” mencerminkan kesadaran kolektif masyarakat agraris bahwa setiap butir nasi adalah hasil dari proses panjang: mulai dari benih yang ditanam, air yang dialirkan, tenaga yang dikerahkan, hingga doa yang dipanjatkan.

Membuang makanan, terutama nasi, bukan hanya dianggap tidak sopan, tetapi juga bentuk pengingkaran terhadap kerja kolektif makhluk Tuhan dan nikmat yang diberikan-Nya.

Konteks ini menjadi semakin relevan di era modern, ketika pemborosan makanan telah menjadi salah satu penyumbang besar krisis iklim. Laporan FAO (*Food and Agriculture Organization*) menyebutkan bahwa sepertiga dari makanan yang diproduksi di dunia terbuang setiap tahun—dan mayoritas berasal dari rumah tangga.

Sisa makanan yang membusuk di tempat pembuangan menghasilkan gas metana, gas rumah kaca yang dampaknya terhadap pemanasan global 25 kali lebih kuat dibanding karbon dioksida.

Baca juga: Kompleksitas Humor Gus Dur

Etika Konsumsi dalam Islam

Islam telah menanamkan prinsip *tawazun* (keseimbangan) dalam kehidupan, termasuk dalam pola konsumsi. al-Qur'an dengan tegas menyatakan:

“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan.”
(QS. Al-A'raf: 31)

Konsep ini diperkuat dengan larangan terhadap *israf* (pemborosan), serta anjuran untuk hidup dengan *rahmah*—yakni kasih sayang terhadap seluruh ciptaan, termasuk makanan. Ajaran-ajaran ini bukan sekadar aturan, tetapi refleksi dari visi Islam sebagai agama yang membawa harmoni antara manusia, lingkungan, dan Sang Pencipta.

Teladan Nabi Muhammad ?

Nabi Muhammad ? adalah figur teladan dalam hal kesederhanaan dan penghargaan terhadap makanan. Dalam sebuah hadis disebutkan:

“Beliau tidak pernah mencela makanan. Jika menyukainya, beliau memakannya; jika tidak, beliau meninggalkannya tanpa mencelanya.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Lebih dari itu, Nabi mengajarkan untuk tidak menyisakan makanan, bahkan menganjurkan menjilat jari dan piring setelah makan:

“Apabila seseorang di antara kalian makan, maka janganlah ia mengusap tangannya hingga ia menjilatnya atau meminta orang lain menjilatkannya, karena ia tidak tahu di bagian mana dari makanannya terdapat keberkahan.”

(HR. Muslim)

Hadis-hadis ini mencerminkan betapa seriusnya Nabi dalam menanamkan rasa hormat terhadap nikmat Allah. Makanan bukan untuk disia-siakan, tetapi dihargai sebagai anugerah yang mengandung berkah dan tanggung jawab spiritual.

Baca juga: Kiai Adib Langitan; Sufi Humoristis yang Dirindukan Santri

Dari Ajaran ke Praktik: Tips Praktis agar Makanan Tak Terbuang

Sebagai bentuk implementasi nilai-nilai profetik ini, berikut adalah beberapa langkah praktis yang dapat dilakukan untuk mengurangi limbah makanan, sekaligus memperkuat kesadaran ekologis dan spiritual:

1. Ambil Secukupnya, Jangan Berlebih

Sejalan dengan QS. Al-A'raf: 31, ambillah porsi makanan sesuai kebutuhan. Lebih baik menambah daripada menyisakan.

2. Kenali Nafsu vs Kebutuhan

Bedakan antara lapar mata dan lapar fisik. Kesadaran ini penting dalam membangun kontrol diri.

3. Gunakan Piring Kecil

Secara psikologis, piring kecil membantu mengontrol porsi. Nabi pun dikenal makan dalam porsi sederhana.

4. Manfaatkan Sisa dengan Kreatif

Sisa nasi bisa dijadikan nasi goreng, sayur bisa diolah kembali, daging bisa dijadikan *sandwich*. Dapur adalah ruang kreativitas, bukan tempat pemborosan.

5. **Periksa dan Rencanakan Stok Makanan**

Cek isi kulkas dan dapur sebelum belanja. Buat daftar belanja untuk menghindari pembelian impulsif.

6. **Utamakan Konsumsi Makanan yang Hampir Kedaluwarsa**

Terapkan sistem FIFO (*First In, First Out*) dalam pengaturan makanan. Konsumsi yang masuk lebih dulu, dihabiskan lebih dulu.

7. **Komposkan Sisa Organik**

Jika tetap ada sisa, jangan buang ke tempat sampah biasa. Buatlah kompos sebagai bentuk pengembalian berkah ke tanah.

8. **Bagikan ke Tetangga atau yang Membutuhkan**

Jika masakan berlebih, berbagi adalah bentuk ibadah sosial. Lebih baik memberi daripada membuang.

9. **Tanamkan Kesadaran Sejak Dini**

Edukasi anak-anak tentang nilai makanan dan krisis pangan bisa dilakukan melalui kisah Nabi, dongeng, atau eksperimen kecil di rumah.

Baca juga: Kisah-Kisah Wali (1): Kiai As'ad Syamsul Arifin Sakti Sejak Kecil

Menghargai Makanan: Ibadah Harian yang Berdampak Global

Pada akhirnya, menghargai makanan bukan hanya persoalan rumah tangga atau sopan santun. Ia adalah bagian dari ibadah keseharian yang mencerminkan sikap syukur, tanggung jawab sosial, dan kesadaran ekologis.

Setiap suapan yang diambil dengan niat yang lurus dan dimakan tanpa menyisakan, sesungguhnya adalah bagian dari jihad melawan gaya hidup konsumtif yang rakus dan merusak.

Ketika dunia hari ini berhadapan dengan krisis iklim, ketimpangan pangan, dan budaya boros yang tak terkendali, Islam hadir bukan sekadar sebagai agama ritual, melainkan sebagai etika hidup berkelanjutan. Dan dalam konteks itu, mitos “nasi menangis” justru menjadi simbol peringatan ekologis yang tak lekang oleh zaman.