



hukumallah.org

LAMPIRAN 5D: MAKANAN PADA HARI SABAT — PANDUAN PRAKTIS

Halaman ini adalah bagian dari seri tentang Perintah ke-4: Hari Sabat:

1. [Lampiran 5a: Hari Sabat dan Hari untuk Pergi ke Gereja, Dua Hal yang Berbeda](#)
2. [Lampiran 5b: Cara Memelihara Hari Sabat di Masa Modern](#)
3. [Lampiran 5c: Penerapan Prinsip-Prinsip Sabat dalam Kehidupan Sehari-Hari](#)
4. [Lampiran 5d: Makanan pada Hari Sabat — Panduan Praktis](#) (Halaman ini).
5. [Lampiran 5e: Transportasi pada Hari Sabat](#)
6. [Lampiran 5f: Teknologi dan Hiburan pada Hari Sabat](#)
7. [Lampiran 5g: Pekerjaan dan Hari Sabat — Menavigasi Tantangan di Dunia Nyata](#)

Dalam artikel sebelumnya kita memperkenalkan dua kebiasaan panduan untuk pemeliharaan Sabat—mempersiapkan terlebih dahulu dan berhenti sejenak untuk bertanya apakah sesuatu perlu dilakukan—dan kita melihat bagaimana menjalani Sabat di rumah tangga campuran. Sekarang kita beralih ke salah satu area praktis pertama di mana prinsip-prinsip ini paling penting: makanan.

Begitu orang percaya memutuskan untuk memelihara Sabat, pertanyaan tentang makanan pun muncul. ***Haruskah saya memasak? Bolehkah saya menggunakan oven atau microwave? Bagaimana dengan makan di luar atau memesan makanan?*** Karena makan adalah bagian rutin dari kehidupan sehari-hari, ini adalah area di mana kebingungan cepat berkembang. Dalam artikel ini, kita akan melihat apa yang Kitab Suci katakan, bagaimana orang Israel kuno memahaminya, dan bagaimana prinsip-prinsip ini diterapkan di masa modern.

Makanan dan Hari Sabat: Melampaui Api

Fokus Rabinis pada Api

Di antara semua peraturan Sabat dalam Yudaisme rabinis, larangan menyalakan api dalam Keluaran 35:3 adalah aturan kunci. Banyak otoritas Yahudi Ortodoks melarang menyalakan atau memadamkan api, mengoperasikan peralatan yang menghasilkan panas, atau menggunakan perangkat listrik seperti menyalakan sakelar lampu, menekan tombol lift, atau menyalakan telepon, berdasarkan ayat alkitabiah ini. Mereka menganggap aktivitas ini sebagai variasi dari menyalakan api, sehingga melarangnya pada hari Sabat. Sementara aturan-aturan ini mungkin awalnya tampak mencerminkan keinginan untuk menghormati Allah, interpretasi yang ketat semacam itu justru dapat mengikat orang pada aturan buatan manusia daripada membebaskan mereka untuk bersukacita pada hari Allah. Inilah jenis ajaran yang keras dikecam oleh Yesus ketika berbicara kepada para pemimpin agama, seperti terlihat dalam kata-kata-Nya: “Celakalah kamu ahli-ahli Taurat, sebab kamu membebani orang dengan beban yang tak ter pikul, sedangkan kamu sendiri tidak menyentuh beban itu dengan satu jaripun” (Lukas 11:46).

Perintah Keempat: Kerja vs. Istirahat, Bukan Api

Sebaliknya, Kejadian 2 dan Keluaran 20 menyajikan Sabat sebagai hari untuk berhenti dari pekerjaan. [Kejadian 2:2-3](#) menunjukkan Allah berhenti dari pekerjaan penciptaan-Nya dan menguduskan hari ketujuh. [Keluaran 20:8-11](#) memerintahkan Israel untuk mengingat hari Sabat dan tidak melakukan pekerjaan. **Fokusnya bukan pada sarana (api, alat, atau hewan) tetapi pada tindakan pekerjaannya.** Di dunia kuno, membuat api memerlukan usaha yang besar: mengumpulkan kayu, memantik percikan, dan menjaga panas. Musa bisa saja menyebut tugas berat lainnya untuk menggambarkan hal yang sama, tetapi api mungkin digunakan karena itu adalah godaan umum untuk bekerja pada hari ketujuh (Bilangan 15:32-36). Namun perintah itu menekankan berhenti dari pekerjaan sehari-hari, bukan melarang penggunaan api itu sendiri. Dalam bahasa Ibrani, שָׁבַת (shavat) berarti “berhenti,” dan kata kerja inilah yang menjadi dasar nama שַׁבָּת (Shabbat).

Pendekatan Akal Sehat terhadap Makanan

Dilihat melalui lensa ini, Sabat memanggil orang percaya masa kini untuk **mempersiapkan makanan sebelumnya dan meminimalkan aktivitas yang berat selama jam-jam kudus.** Memasak makanan yang rumit, menyiapkan makanan dari nol, atau melakukan pekerjaan dapur yang berat sebaiknya dilakukan sebelumnya, bukan pada hari Sabat. Namun, menggunakan peralatan modern yang melibatkan sedikit usaha—seperti kompor, oven, microwave, atau blender—sesuai dengan semangat Sabat ketika digunakan untuk menyiapkan makanan sederhana atau memanaskan hidangan yang sudah dimasak. Isunya bukan sekadar menyalakan sakelar atau menekan tombol, tetapi menggunakan dapur dengan cara yang menghasilkan pekerjaan hari biasa pada hari kudus Sabat, yang **seharusnya terutama didedikasikan untuk beristirahat.**

Makan di Luar pada Hari Sabat

Salah satu kesalahan paling umum di antara para pemelihara Sabat modern adalah makan di luar pada hari Sabat. Meskipun tampaknya seperti bentuk istirahat—karena Anda tidak memasak—**perintah keempat secara eksplisit melarang membuat orang lain bekerja atas nama Anda**: “Janganlah melakukan sesuatu pekerjaan, engkau, anakmu laki-laki atau anakmu perempuan, hambamu laki-laki atau hambamu perempuan, hewanmu atau orang asing yang tinggal di kotamu” (Keluaran 20:10). Ketika Anda makan di restoran, Anda membuat staf memasak, melayani, membersihkan, dan menangani uang, sehingga mereka bekerja untuk Anda pada hari Sabat. Bahkan saat bepergian atau pada acara khusus, praktik ini melemahkan tujuan hari itu. Merencanakan makanan sebelumnya dan membawa makanan siap saji memastikan Anda tetap bisa makan dengan baik tanpa meminta orang lain bekerja atas nama Anda.

Menggunakan Layanan Antar Makanan

Prinsip yang sama berlaku untuk layanan antar makanan seperti Uber Eats, DoorDash, atau aplikasi serupa. Meskipun kenyamanannya mungkin menggoda, terutama jika Anda lelah atau bepergian, melakukan pemesanan berarti seseorang harus berbelanja, menyiapkan, mengangkut, dan mengantarkan makanan ke pintu Anda—semua **pekerjaan yang dilakukan atas nama Anda selama jam-jam kudus**. Ini secara langsung bertentangan dengan semangat Sabat dan perintah untuk tidak membuat orang lain bekerja untuk Anda. Pendekatan yang lebih baik adalah merencanakan sebelumnya: bawa makanan untuk perjalanan Anda, siapkan makanan sehari sebelumnya, atau simpan bahan-bahan yang tidak mudah rusak untuk keadaan darurat. Dengan demikian, Anda menunjukkan rasa hormat baik terhadap perintah Allah maupun terhadap martabat mereka yang sebaliknya harus bekerja untuk Anda.