

## POLA MAKAN MENURUT HADIS NABI SAW (SUATU KAJIAN TAHLILI)

**Mustika Rahayu**

Mahasiswa Pasca Sarjana UIN Alauddin Makassar, Konsentrasi Ilmu Hadis  
[mustikarahayu.1595@gmail.com](mailto:mustikarahayu.1595@gmail.com)

**Abstrak:** Tulisan ini membahas tentang “Pola Makan Menurut Hadis Nabi saw. (Suatu Kajian Tahlili)”, kemudian jenis penelitian ini adalah kepustakaan (*library research*), dengan pendekatan ilmu hadis. Teknik pengumpulan hadis yakni menggunakan metode *takhrij*: 1) Takhrij dengan lafal pertama (*Bī Awwal al-Matan*), 2) Takhrij dengan lafal-lafal yang terdapat pada hadis (*Bī al-Lafzi*), 3) Takhrij melalui perawi yang paling atas (*Bī al-Rāwi al-’Alā*), 4) Takhrij dengan Tema (*Bī al-Mawdu’*), 5) Takhrij dengan sifat/ klasifikasi (*Bī al-Sifah*). Namun, dalam penelitian ini penulis hanya memaparkan satu metode takhrij saja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Kualitas hadis tentang pola makan menurut hadis Nabi saw. adalah *ṣahīh*, 2) Pemahaman hadis tentang pola makan adalah makanan yang dikonsumsi tidak dilihat dari banyaknya porsi tetapi banyaknya unsur-unsur gizi pada makanan tersebut untuk menguatkan fisik dalam melakukan aktivitas dan menghindari kenyang yang merugikan, yaitu menyebabkan malas melakukan aktivitas dan beribadah, 3) Aplikasi hadis pola makan yang diterapkan oleh masyarakat pada masa kini, sebagian diantara mereka melakukan diet rendah kalori (*low calorie diet*) dan berpuasa. Sebagian diantara mereka tidak memperhatikan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga menyebabkan penyakit gangguan makan, yaitu *anoreksia* (hilangnya selera makan dan badan kurus kering) dan *bulimia* (banyak makan dan memuntahkan makanan).

**Kata Kunci:** Pola makan, Obesitas

### I. PENDAHULUAN

Islam merupakan ajaran yang bersumber dari al-Qur’an dan Hadis,<sup>1</sup> yang mengatur hubungan manusia dengan *Khalik*-nya, dengan dirinya dan dengan manusia sesamanya. Hubungan manusia dengan *Khalik*-nya tercakup dalam perkara akidah dan ibadah. Hubungan manusia dengan dirinya mencakup dalam hal akhlak, makanan, dan pakaian. Hubungan manusia dengan sesamanya tercakup dalam perkara *mu’amalah* dan *uqubat* (sanksi).<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Masjufuk Zuhdi, *Studi Islam: Jilid II: Ibadah* (Cet. II; Jakarta: Rajawali, 1992), h. 2.

<sup>2</sup>Taqiyuddin al-Nabhani, *Peraturan Hidup dalam Islam: Edisi Mu’tamadah* (Cet. VI; Jakarta: HTI Press, 1422 H/ 2001 M), h. 117.

Hubungan manusia dengan dirinya, salah satunya yaitu makanan. Manusia perlu makan untuk menjaga agar tubuhnya tetap melakukan segala proses fisiologis. Makanan berfungsi untuk menjamin kelangsungan hidup, yaitu ada yang berfungsi sebagai sumber tenaga, pembangun, dan pelindung atau pengatur segala proses.<sup>3</sup> Bagi manusia permasalahan makanan masih dianggap sebagai sesuatu yang sekuler<sup>4</sup> atau sesuatu yang dianggap tabu untuk dibicarakan.<sup>5</sup> Mereka menganggap bahwa makanan yang ia makan merupakan sumber energy yang hanya mendatangkan manfaat, namun tidak memperhatikan bahwa makanan dapat pula menjadi sumber bahaya apabila makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan aturan yang ada atau sesuai syariat agama.<sup>6</sup> Seperti dalam firman Allah swt. QS. ‘Abasa/80: 24. yang membahas betapa pentingnya memperhatikan makanan,

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤)

Terjemahnya:

*Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.*<sup>7</sup>

Ayat di atas tidak hanya diperuntukan memperhatikan makanan yang bersifat bahaya. Namun tidak demikian di zaman modern ini, kemakmuran hidup dengan taraf ekonomi yang semakin meningkat turut mempengaruhi gaya hidup manusia,<sup>8</sup> seperti manusia lebih banyak makan di warung-warung dan restoran yang kebersihannya belum terjamin dibanding memasak di rumah. Terutama juga dalam hal memilih makanan banyak varian yang gunanya hanya memenuhi selera lidah.

Perkembangan ini tentunya akan memiliki dampak dalam hal pola makan, yaitu pola makan yang tidak teratur, dengan mengonsumsi segala hal yang diinginkan selera makan (hawa nafsu) tanpa memperhatikan kondisi kesehatan ataupun tidak sama sekali. Hal ini tidak mengherankan bagi manusia yang pada

---

<sup>3</sup>Kus Irianto dan Kusno Waluyu, *Gizi dan Pola Hidup Sehat* (Cet. I; Bandung: Yrama Widya, 2004), h. 16.

<sup>4</sup>Sekuler (*secular*) yaitu berlangsung lama sekali (tt proses, perubahan), demikian lambat sehingga tidak mempunyai efek yang cukup besar untuk dicatat diwaktu ratusan tahun (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Cet. II; Jakarta: Balai Pustaka, 1989), h. 797.)

<sup>5</sup>Thobieb al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram: Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani* (Cet. I; Jakarta: P.T. Al-Mawardi Prima, 2003), h. x.

<sup>6</sup>Dwi Santy Damayanti, *Kecemasan Makanan* (Cet. I; Makassar: Alauddin University Press, 2014), h. 13.

<sup>7</sup>Kementerian Agama RI., *al-Qur'an dan Terjemahnya* (Cet. I; Bandung: Syamil Quran, 2012), h. 585.

<sup>8</sup>M. Rosidin Nawawi, *Skripsi Hadis Tentang Etika Makan* (Artikel: dipost. 24 Januari 2014), Diakses pada 26 Juli 2017.

dasarnya tidak puas dalam satu hal saja begitupun dengan soal makanan. Sifat seperti ini merupakan sifat yang berlebih-lebihan, dalam firman Allah swt. QS. al-A'raf/7: 31. sebagai berikut:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١)

Terjemahnya:

*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*<sup>9</sup>

Begitupun yang disampaikan Rasulullah saw., sebab berlebihan membuat lemahnya imam, karena menunjukkan kekosongan hati dan melepaskan keagungannya, seolah-olah hidupnya hanya dipusatkan untuk memenuhi nafsu makannya. Makan terlalu kenyang akan mengganggu proses pencernaan dan makanan dalam perut cepat masam.<sup>10</sup> Sama halnya yang dikatakan Imam al-Gazālī dalam kitabnya bahwa, “kenyang itu paling berat di antara empat hal yaitu meja makan, ayakan tepung, dan wijikan<sup>11</sup>. Karena kenyang itu mengajak kepada bergelornya syahwat-syahwat dan menggerakkan beberapa penyakit di dalam badan.<sup>12</sup>

Salah satunya merupakan penyakit yang sering mendapat perhatian umum, yaitu obesitas<sup>13</sup> atau kegemukan. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2016, obesitas saat itu merupakan masalah epideimologi global yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia. Seperti pada sebagian besar penduduk dunia yang tinggal di negara-negara lain, di mana kelebihan berat badan dan obesitas membunuh lebih banyak orang daripada orang yang kurang gizi, ini terjadi di setiap wilayah kecuali bagian sub-Sahara Afrika dan Asia.<sup>14</sup>

---

<sup>9</sup>Kementerian Agama RI., *al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 154.

<sup>10</sup>Ahmad Syauqi al-Fanjari, *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam* (Cet. I; Jakarta: Bumi Aksara, 1996), h. 62.

<sup>11</sup>Wijikan yaitu mangkuk kecil sebagai tempat air untuk mencuci tangan (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 101.).

<sup>12</sup>Dikatan paling berat karena ke-empat poin disebutkan merupakan sesuatu yang yang bid'ah dalam hal pembahasan makanan. (Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, terj. Moh. Zuhri, dkk., jilid 3 (Semarang: CV. Asy-Syifa' Semarang, 1992), h. 6.).

<sup>13</sup>Obesitas (*obesity*) berasal dari Bahasa latin yaitu “*ob*” yang berarti akibat dari dan “*esum*” artinya makan. Sehingga *obesitas* dapat didefenisikan sebagai akibat dari pola makan yang berlebihan. (Harry Freitag, *Bebas Obesitas Tanpa Diet Menyiksa* (Cet. I; Yogyakarta: Media Pressindo, 2010), h. 10).

<sup>14</sup>WHO, *Obesity and Overweight* (Fact Sheet: dipost. Oktober 2017), diakses 10 November 2017.

Penderita obesitas setiap tahun menunjukkan peningkatan yang mengejutkan terkait obesitas dalam kurun 40 tahun terakhir. Jumlah orang dengan indeks massa tubuh lebih dari 30 meningkat dari 105 juta orang pada 1975 menjadi 641 juta orang pada 2014.<sup>15</sup> Hingga di tahun 2015 dan diperkirakan 700 juta orang akan obesitas. Bahkan Negara maju seperti Amerika Serikat diperkirakan obesitas mencapai 45-50%, di Australia dan Inggris 30-40%. Pada tahun 2016 prevalensi kegemukan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun meningkat secara dramatis dari hanya 4% di tahun 1975 menjadi hanya 18%. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan prevalensi obesitas penduduk diatas 15 tahun pada laki-laki sebesar 13,8% dan perempuan sebesar 23,8%.<sup>16</sup> Hal ini akan menjadi pemicu munculnya berbagai penyakit yang berbahaya, seperti: kelainan pada esofagus, penyakit lambung dan obesitas. Maka di tahun 2016, hari Obesitas Sedunia (11 Oktober) mengangkat tema “*Calling for Urgent Government Action to End Childhood Obesity*” yang bertujuan mendorong pemerintah dalam mengambil tindakan segera untuk memenuhi komitmen menghentikan kenaikan prevalensi obesitas pada tahun 2025.<sup>17</sup>

Berdasarkan fakta yang telah dipaparkan oleh WHO maka dapat disimpulkan bahwa kegemukan merupakan suatu penyakit yang jika dibiarkan akan berbahaya bagi kesehatan. Oleh karena itu, untuk menghindari penyakit tersebut maka cara yang efektif adalah dengan mengikuti pola makan yang telah dicontohkan Rasulullah saw. di dalam hadis:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ  
الْحَمِصِيُّ وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيِّ عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ قَالَ سَمِعْتُ  
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ  
يَقْمَنُ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ<sup>18</sup>

Artinya:

*Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Naṣr telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin al-Mubārak telah mengabarkan kepada kami Isma‘il bin ‘Ayyāsy telah menceritakan kepadaku Abu Salamah al-Himṣī dan Habib bin Ṣālih dari Yahya bin Jābir al-Ṭāidari Miqdam bin Ma’dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda: "Manusia*

<sup>15</sup> Antara, “Penderita Obesitas di Dunia Mencapai 641 Juta Orang” (Berita), *Media Indonesia*, 1 April 2016.

<sup>16</sup> “Obesitas Menurut DepKes” (Berita), *Cegah Obesitas*, 25 Agustus 2016

<sup>17</sup> Andi Mardana, “Hari Obesitas Sedunia 2016: Hentikan Kenaikan Prevalensi Obesitas” (Berita), *Majalah Kartini*, 2 November 2016.

<sup>18</sup> Abū ‘Isā Muhammad bin ‘Isā bin Saurih al-Tirmizī, *Sunan al-Tirmizī (al-Jāmi al-Ṣaḥīḥ)* (Cet. III; Bairuṭ- Libunān: Dār al-Kutub al-‘Ilamiyah, 2008), h. 566.

*tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya."*

Hadis di atas memaparkan bahwa makanan yang dikonsumsi fungsinya untuk memenuhi kebutuhan dalam beraktivitas. Kemudian, tulisan ini berusaha mengungkapkan bagaimana kualitas hadis tentang pola makan menurut Nabi saw.? bagaimana pemahaman hadis tentang pola makan menurut Nabi saw.? dan bagaimana aplikasi hadis pola makan menurut Nabi saw. di masa kini?

## II. KAJIAN TEORETIS

### 1. *Pola Makan Menurut Agama*

Islam merupakan agama yang sangat sempurna, Islam datang sebagai agama untuk kepentingan duniawi dan ukhrawi secara menyeluruh. Tidak terbatas jalur hubungan hamba dengan Tuhannya (horizontal) saja tetapi Islam juga mengatur secara vertikal. Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan, seperti dalam hadis Rasulullah saw.

حَدَّثَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَغْبُوتَتَانِ هُمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ<sup>19</sup>

Artinya:

*"Telah menceritakan kepada kami al-Makki bin Ibrahim telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Sa'id yaitu Ibnu Abu Hind dari ayahnya dari Ibnu 'Abbas radliallahu 'anhuma dia berkata; Nabi saw. bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang."*

Islam sangat hati-hati dalam kesehatan, salah satunya dalam hal makanan dari segi halal haram dan baik. Halal adalah suatu yang dibolehkan secara agama, sedangkan baik adalah sesuatu yang pada dasarnya tidak merusak fisik dan pikiran, dan harus memenuhi syarat dari segi kebersihan. Pernyataan al-Marāgi yang dikutip dalam buku Syarfaini, mengatakan bahwa hendaklah manusia mau memikirkan tentang kejadian dirinya dan makanan yang dimakannya. Cara makan diciptakan dan disediakan untuknya sehingga bisa dijadikan menunjang kelangsung hidupnya. Disamping itu, dapat pula merasakan lezatnya makanan yang menunjang kekuatan tubuhnya.<sup>20</sup>

Pada dasarnya yang telah diketahui bahwa makanan adalah pemeliharaan kehidupan, semua makhluk hidup yang diciptakan Allah swt. dipermukaan bumi,

<sup>19</sup>Muhammad Ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 (Cet. I; t.t: Dār Ṭūq al-Najāh, 1422 H), h. 88.

<sup>20</sup>Syarfaini, *Dasar dasar Ilmu Gizi* (Cet. I; Makassar: Alauddin University Press, 2012), h. 88.

mutlak memerlukannya. Makanan memberinya kekuatan esensial bagi kehidupannya, meyuplai unsur-unsur yang akan membentuk sel tubuhnya dan memperbaharui yang rusak. Hal itu disebabkan asal penciptaan manusia adalah dari tanah liat dan debu.<sup>21</sup>

Kodrat Allah dan kemukjizatan-Nya juga menghendaki hal ini, berikut dijelaskan dalam QS. al-Mu'minūn/23: 12.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ (١٢)

Terjemahnya:

*Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah.*<sup>22</sup>

Makanan bagi kehidupan manusia adalah seperti bahan bakar yang sangat diperlukan oleh mesin. Kedudukannya setara dengan listrik, bensin, dan uap, meski ada perbedaan yang cukup signifikan antara keduanya. Seorang manusia beraktivitas secara terus menerus tanpa berhenti sepanjang hayatnya. Walau di waktu tidur dan istirahat, piranti tubuhnya tetap bekerja tanpa henti. Hal inilah yang menyebabkan ia tidak bisa diperbandingkan dengan kerja terus menerus yang dilakukan oleh mesin dan peralatan mekanik, yang kadang bekerja tetapi kadang juga berhenti.<sup>23</sup>

Selain dari itu, makanan adalah bahan dimakan oleh makhluk hidup untuk memberikan energi dan nutrisi. Gizi menurut Islam berasal dari bahasa arab "al-Gizai" yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan, juga dapat diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.<sup>24</sup>

Mengenai masalah pengaruh gizi terhadap berbagai kalangan, yaitu tidak hanya bagi daya belinya rendah tetapi juga bagi yang daya belinya Tinggi. Mengapa demikian? Sebab, bagi daya belinya rendah, akan mengalami kekurangan gizi. Sedangkan bagi daya belinya tinggi dapat membeli semua jenis makanan, sehingga kebiasaan makanannya sering berlebihan dan tidak sehat. Akibatnya kelompok ini mudah terserang penyakit degenerative seperti darah tinggi, kanker, kencing manis dan kegemukan.

---

<sup>21</sup>Jamaluddin Mahram dan 'Abdul 'Azim Hafnā Mubāsyir, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan* (Cet. I; Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), h. 200.

<sup>22</sup>Kementerian Agama RI., *al-Qur'an dan Terjemahnya* (Cet. I; Bandung: Syamil Quran, 2012), h. 342.

<sup>23</sup>Jamaluddin Mahram dan 'Abdul 'Azim Hafnā Mubāsyir, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan* h. 228.

<sup>24</sup>Syarfaini, *Dasar dasar Ilmu Gizi*, h. 26.

Dalam al-Qur'an memakai tiga kata ketika melarang berlebih-lebihan yaitu " *ta'tadū, tusrifū* atau *isrāf, tabzīr*.

1. *Ta'tadū* berlebih-belihan yang dimaksud kata ini ialah adalah dari aspek hukumnya.
2. *Tusrifū* berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi makanan, maksudnya melebihi porsi penyimpanan yang ada pada lambung (kekenyangan). Hal demikian tidak sesuai dengan ilmu kesehatan (1/3 makan, 1/3 minum, dan 1/3 nafas) dan akan berdampak jelek (menimbulkan penyakit) pada tubuh dan otak (bisa membuat otak menjadi tumpul).
3. *Tabzīr* berlebihan-lebihan dalam mengambil makanan akan tetapi tidak mampu menghabisinya sehingga dibuang begitu saja. Hal demikian sangat berbahaya pada sifat dan rohani (lalai dan sombong).<sup>25</sup>

Dalam pengkajian ini, menggunakan kata *Tusrifū* yaitu Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, makan bukan karena lapar hingga kekenyangan, namun Islam menegaskan kepada orang muslim untuk menjaga etika ketika makan. Dalam pandangan *sains*, makan secara berlebihan hingga memenuhi volume maksimal lambung memang tidak baik, karena jika lambung yang berfungsi untuk mencerna karbohidrat tidak bisa bekerja secara maksimal, makanan yang dimakan menjadi sia-sia. Jadi, makan yang baik memang secukupnya saja, namun dengan nutrisi yang lengkap.<sup>26</sup>

Dengan pengetahuan yang benar mengenai gizi maka orang akan tahu dan berupaya untuk mengatur pola makannya sedemikian rupa sehingga seimbang, yaitu tidak berkekurangan dan tidak berlebihan, dengan memanfaatkan bahan pangan setempat yang ada. Jadi, masalah gizi yang timbul –apakah itu kurang gizi atau lebih- sebenarnya disebabkan oleh perilaku seseorang yang salah, yakni tidak adanya keseimbangan antara konsumsi gizi dan kecukupan gizi yang diperlukan tubuhnya.<sup>27</sup>

## **2. Kualitas Hadis Tentang Pola Makan**

Dalam mengetahui kualitas sebuah hadis maka yang perlu dilakukan adalah *takhrij*. Adapun pengertian *takhrij* adalah mengemukakan hadis kepada orang banyak dengan menyebutkan para periwayatnya dalam sanad yang telah menyampaikan hadis itu dengan metode periwayatan yang mereka tempuh. Berikut salah satu metode *takhrij* yang digunakan dari lima metode:

Takhrij dengan kata (*Bī al-Lafzi*), yaitu penelusuran hadis melalui kata/lafal matan hadis, baik dari permulaan, dan atau akhiran. Kamus yang perlu digunakan dalam metode takhrij ini salah satunya yang paling mudah adalah

---

<sup>25</sup> Abdul Mutakabbir, *Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili terhadap QS. al-Baqarah/2:61)*, Skripsi (2015), h. 106.

<sup>26</sup> Syarfaini, *Dasar dasar Ilmu Gizi*, h. 90.

<sup>27</sup> Eko Budi Minarno dan Liliek Hariani, *Gizi dan Kesehatan: Perspektif al-Qur'an dan Sains* (Cet. I; Malang: UIN-Malang Press, 2008), h. 213-214.

Kamusal-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Hadīs al-Nabawī yang disusun A.J Weinsinck dan kawan-kawannya sebanyak 8 jilid, sebagai berikut:

ثلث ج أثلاث

فَثُلْتُ لِطَعَامِهِ وَثُلْتُ لِشَرَابِهِ وَثُلْتُ لِنَفْسِهِ جَهْ أَطْعَمَهُ. ١١٥ ت زهد ٤٧<sup>٢٨</sup>

Dari kode-kode yang tercantum di atas melalui satu lafal saja yang di gunakan, telah menunjukkan bahwa hadis yang diteliti terdapat:

1. Ibnu Majah ditempatkan pada tema أطعمه hadis 115
2. Imam al-Tirmizī ditempatkan pada زهد hadis 47

Setelah melakukan penelitian dengan menggunakan metode *takhrij*, selanjutnya merujuk ke kitab sumber. Adapun hadis yang bersangkutan disebutkan dalam 13 kitab dengan 21 jalur periwayatan, yaitu kitab Sunan al-Tirmizī terdapat satu jalur periwayatan, kitab Sunan Ibnu Majah terdapat satu jalur periwayatan, kitab Musnad Ahmad terdapat satu jalur periwayatan, kitab Sunan al-Kabiri terdapat tiga jalur periwayatan, kitab al-Ihsāni fī Taqrib Ṣaḥīḥ Ibn Hibbān terdapat satu jalur periwayatan, kitab Musnad al-Syāmiyīn terdapat 3 jalur periwayatan, kitab al-Mustadrak ‘alā al-Ṣaḥīḥain terdapat 2 jalur periwayatan, kitab al-Ṭabi al-Nabawī terdapat 2 jalur periwayatan, kitab Musnad al-Syahābi terdapat 2 jalur periwayatan, kitab al-Ādāb Libaihaqī terdapat 1 jalur periwayatan, kitab Syu’ba al-Imān terdapat 2 jalur periwayatan, kitab Tartīb al-Amālī al-Khamisiyah Lisyajari terdapat 1 jalur periwayatan, dan kitab Dalam kitab Mawārid al-Zamān Ilā Zuwāid Ibn Hibbān terdapat 1 periwayat.

Berikut hadis pada jalur periwayatan Sunan Ibnu Majah:

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْجَمْعِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي، عَنْ أُمِّهَا، أَنَّهَا سَمِعَتْ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعَدٍ يَكْرِبُ، يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ، لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ عَلَبَتِ الْآدَمِيُّ نَفْسُهُ، فَثُلْتُ لِلطَّعَامِ، وَثُلْتُ لِلشَّرَابِ، وَثُلْتُ لِلنَّفْسِ»<sup>٢٩</sup>

Berikut hasil dari penelusuran sanad yang dilakukan penulis, maka menyimpulkan bahwa dari 21 jalur periwayatan di atas tidak terdapat syāhid karena pada level sahabat hanya terdapat 1 orang, yaitu Miqdām bin

<sup>28</sup>A.J. Weinsinck terj. Muḥammad Fuad ‘Abd al-Baqī, *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfaz al-Hadīsal-Nabawī*, Juz 1 (Laeden: I.J Brill, 1969 M), h. 395.

<sup>29</sup>Muhammad bin Yazīd al-Rabi’i maulāhum al-Qazwainī Abū ‘Abdullāh Ibn Mājah al-Hāfiz, *Sunan Ibnu Majah* (Cct. I; al-Riyād: Maktabat al-Ma’ārif Lilnaṣr wa lal-Tauzī, t.th), h. 563.



Ma'dikariba. Terdapat mutābi karena pada level setelah sahabat terdapat 2 orang, yaitu: Yahya bin Jābir al-Ṭāi dan Ummuhā.

Dalam rangkaian sanad hadis di atas, terdapat beberapa periwayat yang akan dikaji untuk mendapatkan keśahihannya. Periwayat periwayat tersebut adalah al-Tirmizī, Suwaid bin Naṣr, 'Abdullāh bin al-Mubārak, Ismā'īl Ibn 'Ayyāsy, Abu Salamah al-Himṣī, Habīb Ibn Ṣālih, Yahya bin Jābir al-Ṭaiyyi dan Miqdām bin Ma'dikariba.

#### 1. al-Tirmizī

Nama lengkapnya adalah Muḥammad bin 'Īsa bin Sūrah bin Musā bin al-Daḥḥāk<sup>30</sup> as-Silmī Abu 'Īsā at-Tirmizī ad-Ḍarirī al-Ḥāfiẓ.<sup>31</sup> Salah seorang ahli hadis kenamaan, dan pengarang berbagai kitab yang masyur lahir di kota Tirmizī. Beliau mempunyai beberapa guru dan murid, diantara guru-guru beliau adalah 'Mahmud ibnu Gaylan al-Adawī 'Alī bin Hajar, Muḥammad bin 'Abdullah bin Bazi' Abū 'Abdullah al-Biṣrī, Muḥammad bin 'Ismā'īl bin Ibrahim bin Muḡirah al-Ja'fi maulāhum Abū 'Abdullah bin Abū al-Ḥasan al-Bukhari al-Ḥāfiẓ, Muḥammad bin Ja'far al-Samnānī al-Qaumisu Abū Ja'far bin Abī al-Ḥasīn, Suwaid Ibn Naṣr al-Marwazī, Ahmad Ibn Abī Bakar al-Zuhri al-Madini.<sup>32</sup>

Adapun murid-murid beliau diantaranya adalah Abū Bakar Aḥmad bin Ismā'il bin 'Āmir as-Samarqandī, Abū Ḥāmid Aḥmad bin 'Abdullah bin Daud al-Marūzī at-Tājiru, Aḥmad bin Yūsuf al-Nasfī, 'Abdullāh bin Naṣir bin Sahil al-Basẓawī.

Dalam Ṭabaqāt beliau menempati posisi pada urutan Ṭabaqāt ke-12 yaitu *Ṣigār al-Ākhizin 'an-Tabi'in al-Atbā'*. Menurut penilaian Ibnu Hajar beliau (al-Tirmizī) merupakan salah satu Imam, dan menurut al-Ḍahabī beliau adalah *al-Ḥāfiẓ*. Al-Mizzī dalam kitab *Tahzīb al-Kamāl* menyebutkan bahwa al-Tirmizī adalah seorang penulis kitab, salah satu karya beliau adalah al-Jāmi' dan selain itu beliau juga menulis kitab-kitab Musannaf. Al-Khalilī dan Ibnu Hibbān menilainya sebagai orang yang *ṣiqāh* sehingga beliau memasukkannya kedalam kitabnya yang berjudul *al-Ṣiqāt*.<sup>33</sup> Dengan keadaan seperti inilah akhirnya al-Tirmizī meninggal dunia. Ia wafat di Tirmizī pada malam Senin 13 Rajab tahun 279 H (8 Oktober 892) dalam usia 70 tahun.<sup>34</sup>

<sup>30</sup>Syams al-Dīn Abī Abdullāh Muhammad bin Ahmad al-Zahabī, *Siyar A'lam Nubalā'*, Juz 17 (al-Qāhira: al-Ḥadīṣ, 1427 H/ 2006 M), h. 146.

<sup>31</sup>Yūsuf bin 'Abd al-Raḥman bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī asma' al-Rijāl*, jilid 26 (Cet. I; Bairūt: Muassasah al-Risālāh 1400H/1980 M), h. 250.

<sup>32</sup>Totok Jumantoro, *Kamus Ilmu Hadis* (Cet. II; Jakarta: Bumi Aksara, 2002), h. 260.

<sup>33</sup>Yūsuf bin 'Abd al-Raḥman bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī asma' al-Rijāl*, jilid 26, h. 250-252.

<sup>34</sup>M. Agus Solahudin dan Agus Suyadi, *Ulumul Hadis* (Cet. I; Bandung: Pustaka Setia, 2008), h. 243.

## 2. Suwaid bin Naṣr

Nama lengkap beliau Suwaid bin Naṣr bin Suwaid al-Marwazī al-Ṭawsānī dengan kunyah Abu al-Faḍal yang dikenal dengan sebagai domba<sup>35</sup> dan semasa hidup, beliau tinggal di Himṣ. Adapun Suwaid berguru pada Ibn al-Mubārak,<sup>36</sup> Sufyān Ibn ‘Uyainah al-Makī, ‘Abdu al-Kabir bin Dinār al-Ṣaig.

Adapun murid beliau, yaitu al-Tirmiḏī, al-Nasāī, Abū Ishāq Ibrāhīm Ibn Sulaimān al-Khawāṣ, Ahmad Ibn Ja‘far al-Marūzi dan Abū Wahab Ibn Rāfa‘.<sup>37</sup> Imam al-Bukhari berkata bahwa Suwaid wafat pada tahun 240 H dengan usia 91 tahun dan yang lain berkata beliau wafat pada usia 41 tahun. Ibn Hibbān mengatakan dalam kitab *al-ṣiġat* bahwa beliau wafat pada usia 40 tahun.<sup>38</sup> Para ulama-ulama kritikus hadis bersepakat bahwasanya Suwaid merupakan Imam hadis yang sangat jujur. Muhammad bin Ḥātim bin Na‘im menilainya *ṣiqāh*.<sup>39</sup> Dan Ibn Hibbān menyebutkannya dalam kitab *al-ṣiqāh*.

## 3. ‘Abdullāh Ibn al-Mubārak

Nama lengkap ‘Abdullah Ibn al-Mubārak adalah ‘Abdullah Ibn al-Mubārak Ibn Waḍih al-Hanzali. Adapun kunyahnya yaitu Abū ‘Abd al-Rahman, sedangkan laqabnya adalah al-Tamīmī.

Daftar nama-nama guru beliau, yaitu Abāna Ibn Taglib, Abāna Ibn Abdullāh, Abāna Ibn Yazīd al-‘Atār, Ibrāhīm bin Said, Ibrāhīm bin Tuḥmān, Ibrāhīm Ibn Abī ‘Ubalah, Ibrāhīm bin ‘Uqbah, Abī Ishāq Ibrāhīm Ibn Muhammad al-Farāzī, Usāmah Ibn Ziyad Ibn Aslam, Usāmah Ibn Ziyad al-Laiṣ, Ismā‘il Ibn Abī Khālid, Ismā‘il Ibn ‘Ayyāsy, Basyir Abī Ismā‘il, dan Ḥabīb Ibn Sulaim.<sup>40</sup>

Adapun daftar nama-nama murid beliau, yaitu: Abū Ishāq Ibrāhīm Ibn Ishāq Ibn ‘Isa, Aḥmad Ibn Jamīl al-Marwazī, Ismā‘il Ibn Abāna al-Warāq, Abū Ma‘mar Ismā‘il Ibn Ibrāhīm, Ḥusain Ibn Ḥasan al-Marwazī, Ṣa‘id Ibn Manṣūr, Suwaid bin Naṣr al-Ṭawsānī, ‘Abdullāh Ibn Muhammad Ibn Asmā’ dan ‘Abd al-‘Aziz Abī Ruzamah.<sup>41</sup>

<sup>35</sup>Muhammad bin Hibbān Ahmad bin Hibbān bin Mu‘āz bin Ma‘bada, *al-Ṣiġat*, Juz 8 (Cet. I; t.t Dāirah al-Ma‘ārif al-‘Usmāniyah, 1393 H/ 1973 M), h. 295.

<sup>36</sup>Abū Muhammad Abd al-Rahman bin Muhammad bin Idrīs bin Munzir al-Tamīmī al-Hanzli al-Rāzī, *al-Jarh wa al-Ta‘dīl*, Juz 4 (Cet. I; Bairūt: Dār Ihyā’ al-Turās, 1271 H/1952 M), h. 239.

<sup>37</sup>Yūsuf bin ‘Abd al-Raḥman bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī Asmā’ al-Rijāl*, Juz 1, h. 272.

<sup>38</sup>Ahmad bin ‘Ali bin Ḥijr Abū al-Faḍl al-‘Asqalānī al-Syāfi‘ī, *Tahzīb al-Tahzīb*, Juz 4 (Cet. I; Muassasah al-Risālah, 1326 H), h. 280.

<sup>39</sup>Al-Faḍl Ahmad Ibn Hajar Syihāb al-Dīn Al-Asqalānī, al-Syāfi‘ī, *Tahzīb al-Tahzīb*, Juz 4, h. 260.

<sup>40</sup>Yūsuf bin ‘Abd al-Raḥman bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī asma’ al-Rijāl*, jilid 16, h. 6.

<sup>41</sup>Yūsuf bin ‘Abd al-Raḥman bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī asma’ al-Rijāl*, jilid 16, h. 12.

Beliau wafat 181 H, Ibn Ibrahim berkata bahwasanya ‘Abdullah al-Mubārah tinggal di Syām selama 3 tahun hanya untuk menuntut ilmu. Adapun sanjungan- sanjungan para ulama kepada ‘Abdullah bin al-Mubārah diantaranya yaitu: Abū Ishāq al-Fazāri berkata “ ‘Abdullah bin Mubārah adalah Imam para kaum muslim.” Al-Mahdī berkata bahwasanya dia bertemu dengan seorang ummat yang benar, dia adalah ‘Abdullah bin al-Mubārah.” dan selain itu Mālik menilainya sebagai seorang *Hafiz*.<sup>42</sup>

#### 4. Ismā‘il Ibn ‘Ayyāsy

Nama lengkapnya Ismā‘il Ibn ‘Ayyāsy Sulaim,<sup>43</sup> kunyahnya yaitu Abū ‘Utbah al-Himṣī<sup>44</sup>, seorang imam hadis di Syam<sup>45</sup> dan bermukim di Syam, beliau lahir pada tahun 106.<sup>46</sup> Adapun daftar nama-nama gurunya, yaitu Ishāq Ibn ‘Abdillāh bin Abī Farwah al-Madani, Asid Ibn ‘Abdurahmān al-Khaṣmi, Ṣa‘labah Ibn Muslim al-Khaṣmi, Ḥabīb Ibn Ṣāliḥ al-Ṭāi, al-Ḥajjāj Ibn Arṭāh al-Kūfi, Abī Salamah Sulaimān Ibn Sulaim al-Kināni.

Adapun daftar nama-nama muridnya, yaitu: Ibrāhīm Ibn Syammas al-Samarqandi, Ibrāhīm Ibn al-‘Alā’ al-Zubadi, Abū ‘Utbah al-Hasan Ibn ‘Ali bin Muslim al-Sakūni, ‘Abdillāh Ibn al-Mubārah dan ‘Abdillāh Ibn ‘Abd al-Rahman.<sup>47</sup> Ḥaiwah mengatakan bahwa Ismā‘il Ibn ‘Ayyāsy Sulaim wafat pada tahun 181 H.<sup>48</sup> ‘Abdillāh Ibn Aḥmad berkata bahwa Ismā‘il Ibn ‘Ayyāsy adalah orang pilihan. Yahya bin Ma‘in berkata *laisa bihi ba’sa fī ahl Syām*. Ya‘qūb mengatakan bahwa orang-orang berkata terhadap Ismā‘il adalah *siqah*.<sup>49</sup>

#### 5. Abu Salamah al-Himṣī

Nama lengkap Abu Salamah al-Himṣī yaitu Sulaimān Ibn Sulaim<sup>50</sup> al-Kināni al-Kalbi, kunyah Abū Salmah al-Syami al-Qādi al-Himṣī. Pendapat lain mengatakan bahwasanya ia ahli Damasyqi, namun pendapat pertama yang *Ṣahih*.

<sup>42</sup>Jalal al-Din Abd al-Rahman bin Abi Bakar Al- Suyūfi *Tabaqāt al- Huffāz*, Juz 1 (Cet. I; Bairūt: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah, 1403), h. 22.

<sup>43</sup>Ahmad bin Ḥanbal, *Mūsū’ah Aqwāli Ahmad bin Ḥanbal fī Rijāl*, Juz 1 (Cet. I; t.t.: ‘Alim al-Kutub, 1417 H/ 1997 M), h. 109.

<sup>44</sup>Muhammad bin Ismā‘il bin Ibrāhīm bin al-Mugīrah al-Bukhārī, *al-Tārīkh al-Kabīr*, Juz 1 (t.t.: Dār al-Ma‘ārif al-‘Uṣmāniyah, t.th), h. 369.

<sup>45</sup>Syams al-Dīn Abū ‘Abdillāh Muhammad Ibn Aḥmad Ibn ‘Uṣmān, *Taḥkrah al-Huffāz*, Juz 1, h. 186.

<sup>46</sup>Muhammad Ibn Ḥibbān bin Ahmad Ibn Ḥibbān bin Mu‘āz al-Tamīmī, *al-Majrūhi al-Muḥaddiṣin wa al-Du‘afā’ wa al-Matrūkin*, Juz 1 (Cet. I; Ḥalabu: Dār al-Wa‘i, 1396 H), h. 124.

<sup>47</sup>Yūsuf bin ‘Abd al-Raḥman bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī asma’ al-Rijāl*, jilid 3, h. 163.

<sup>48</sup>Muhammad bin Ismā‘il bin Ibrāhīm bin al-Mugīrah al-Bukhārī, *al-Tārīkh al-Ḥadīth*, Juz 2 (Cet. I; Ḥalabu: Dār al-Wa‘i, 1397 H/ 1977 M), h. 226.

<sup>49</sup>Yūsuf bin ‘Abd al-Raḥman bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī asma’ al-Rijāl*, jilid 3, h. 171.

<sup>50</sup>Abū al-Faḍl Aḥmad Ibn ‘Ali Ibn Muhammad Ibn Ahmad al-Hijr al-‘Asqālanī, *Taqrib al-Tahzīb*, Juz 1 (Cet. I; Sūriyāh: Dār al-Rusyaid, 1406 H/ 1986 M), h. 645.

Semasa hidupnya tinggal di Syam dan merupakan seseorang yang cerdas. Adapun daftar guru-gurunya, yaitu Zaid Ibn Aslam, Salamah Ibn Nufail al-Saukūnī, Sulaimān Ibn Mūsā al-Asydaq, ‘Abd al-Rahmān Ibn Jubair, ‘Amru Ibn Syu‘aib, Mu‘āwiyah Ibn Ḥakim dan Yahya Ibn Jābir al-Qāḍī.

Daftar nama-nama muridnya, yaitu Ismā‘īl Ibn ‘Ayyāsy, ‘Abdillāh Ibn Sālim al-Ḥimṣī, al-Ḥajjāj al-Khaulānī, Muhammad Ibn Ḥarb dan Muhammad Ibn ‘Abdillāh Ibn ‘Ulāsah al-Jazari.<sup>51</sup> Adapun Yahya berkata Abu Salamah al-Himṣi adalah *ṣiqah*<sup>52</sup> dan ‘Abd al-Rahman berkata bahwa ayahnya mengatakan Abu Salamah al-Himṣi adalah *ṣiqah*.<sup>53</sup> Ahmad Ibn Naṣr berkata bahwa Ia tidak di atas dari Sulaim dan Ia wafat pada tahun 147 H.<sup>54</sup>

#### 6. Ḥabīb Ibn Ṣāliḥ

Nama lengkapnya ialah Ḥabīb Ibn Ṣāliḥ al-Ṭāī, kuniyahnya Abū Mūsā al-Syāmī. Pendapat lain menyebutnya Ḥabīb Ibn Abī Mūsā.<sup>55</sup>

Daftar nama-nama gurunya, yaitu ‘Abd al-Rahmān Ibn Sābiḥ al-Jumāḥī, ‘Alī Ibn Abī Ṭalḥa, ‘Amrū Ibn Syu‘aib, Muhammad Ibn ‘Abbād, Yahya Ibn Jābir al-Ṭāī, Yazīd Ibn Suraiḥ al-Ḥaḍramī. Daftar nama-nama muridnya, yaitu Ismā‘īl Ibn ‘Ayyāsy, Baqiyyāh Ibn Wafīd, Ḥariz Ibn ‘Uṣmān, Ṣafwān Ibn ‘Amrū.<sup>56</sup> Ḥabīb Ibn Ṣāliḥ al-Ṭāī wafat pada tahun 147 H.<sup>57</sup> Ḥabīb Ibn Mūsā berkata bahwa Yazīd mengatakan Ḥabīb Ibn Ṣāliḥ al-Ṭāī adalah *ṣiqah*.<sup>58</sup>

#### 7. Yahya Ibn Jābir al-Ṭāī

Nama lengkapnya adalah Yahya Ibn Jābir al-Ṭāī, kuniyah Abū ‘Amrū al-Ḥimṣī al-Qāḍī.<sup>59</sup> Pendapat lain mengatakan bahwasanya ia di Damasyqī dan bernama Yahya Ibn Jābir Ibn Ḥasān Ibn ‘Amrū Ibn Ṣa‘labah Ibn ‘Adī. Adapun

<sup>51</sup>Yūsuf bin ‘Abd al-Rahman bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī asma’ al-Rijāl*, jilid 11, h. 439.

<sup>52</sup>Abu Zakariyā Ibn Mu‘īn Ibn ‘Uwana, *Tārikh Ibn Ma‘īn*, Juz 4 (Cet. I; Makkah al-Mukarramah: Markaz al-Bahaṣ al-‘Alamī wa Ihyā’ al-Turās al-Islāmī, 1399 H/ 1979 M), h. 422.

<sup>53</sup>Abu Muhammad ‘Abd al-Rahman Ibn Muhammad Ibn Idris al-Tamīmī, *al-Jarh wa al-Ta’dīl*, Juz 4, h. 121.

<sup>54</sup>Ahmad bin ‘Ali bin Ḥijr Abū al-Faḍl al-‘Asqalānīy al-Syāfi’iy, *Tahzīb al-Tahzīb*, Juz 4, h. 196.

<sup>55</sup>Al-Faḍl Ahmad Ibn Hajar Syihāb al-Dīn Al-Asqalānī, al-Syāfi’i, *Tahzīb al-Tahzīb*, Juz 2, h. 186.

<sup>56</sup>Yūsuf bin ‘Abd al-Rahman bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī asma’ al-Rijāl*, Jilid 5, h. 381.

<sup>57</sup>Syams al-Dīn Abī Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Zahabī, *al-Kasyfu fī al-Ma’rifah Man Lahu Riwayahfi al-Kutūb al-Sittah*, Juz 1, h. 308.

<sup>58</sup>Ahmad bin ‘Ali bin Ḥijr Abū al-Faḍl al-‘Asqalānīy al-Syāfi’iy, *Tahzīb al-Tahzīb*, Juz 2, h. 186.

<sup>59</sup>Al-Faḍl Ahmad Ibn Hajar Syihāb al-Dīn Al-Asqalānī, al-Syāfi’i, *Tahzīb al-Tahzīb*, Juz 11, h. 191.

daftar nama-nama gurunya, yaitu Jubair Ibn Nufair, Ṣālih Ibn Yahya Ibn al-Miqdām Ibn Ma'dī Kariba, 'Abd al-Rahmān Ibn 'Amrū al-Sulamī, al-Miqdām Ibn Ma'dīkariba, Yazīd Ibn Syuraiḥ al-Ḥaḍramī.

Daftar nama-nama muridnya, yaitu Ḥabīb Ibn Ṣāliḥ Ibn Ḥabīb Qaḍi Ḥims, Abū Salamah Sulaimān Ibn Sulaim, Ṣafwān Ibn 'Amrū, 'Abd al-Rahmān Ibn Yazīd Ibn Jābir, dan Mu'āwiyah Ibn Ṣālih al-Ḥaḍramī.<sup>60</sup> Penilaian beberapa Imam seperti 'Usmān al-Dārimī dari Ibn Mu'in, Abū Ḥatim, dan lain-lain mengatakan *ṣiqah* dan Yahya Ibn Jābir al-Ṭai wafat pada tahun 126 H.<sup>61</sup>

#### 8. Miqdām bin Ma'dīkariba

Nama lengkapnya adalah al-Miqdām Ibn Ma'dīkariba Ibn 'Amrū Ibn Yazīd Ibn Ma'dīkariba Ibn Salamah. Kuniyahnya yaitu Abū Karīmah, semasa hidup tinggal di Syam dan merupakan kalangan sahabat.<sup>62</sup> Daftar nama-nama gurunya, yaitu Nabisaw., Khalīd Ibn al-Walid, Mu'āz Ibn Jabal, dan Abi Ayyūb al-Anṣari.

Nama-nama muridnya, yaitu Jubair Ibn Nufair al-Ḥaḍramī, Ḥabīb Ibn 'Ubaid, al-Ḥasan Ibn Jābir, Muhammad Ibn Ziyād al-Alḥabī, Yahya Ibn Jābir al-Ṭai, Yahya Ibn al-Miqdām Ibn Ma'dīkariba.<sup>63</sup> al-Miqdām Ibn Ma'dīkariba yang akrab disapa Abū Yahya ini wafat pada tahun 87 H.<sup>64</sup>

Setelah pengkaji melakukan pengkajian terhadap sanad hadis yang menjadi objek kajian, maka dapat disimpulkan bahwa sanad hadis tersebut *ṣaḥīḥ*, hal ini sesuai dengan persyaratan kaedah keṣahihan sanad, antara lain *ittiṣāl al-sanad* (bersambungnya sanad), *'adālah al-ruwāt* (keadilan para perawi) dan *tām al-dabt*.

Begitu juga dari segi matannya, terbebas dari *syaz* dan *'illah*, yakni tidak bertentangan dengan dalil-dalil al-Qur'an yang berhubungan dengan matan hadis dan tidak pula bertentangan dengan matan lainnya, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa hadis yang diteliti *ṣaḥīḥ*.

---

<sup>60</sup>Yūsuf bin 'Abd al-Rahmān bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī asma' al-Rijāl*, Jilid 31, h. 248-250.

<sup>61</sup>Syams al-Dīn Abi Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Zahabī, *al-Kasyf fī al-Ma'rifah Man Lahu Riwayahfi al-Kutūb al-Sittah*, Juz 2, h. 363.

<sup>62</sup>Muhammad bin Ismā'il bin Ibrāhīm bin al-Mugīrah al-Bukhārī, *al-Tārīkh al-Kabīr*, Juz 7, h. 429.

<sup>63</sup>Yūsuf bin 'Abd al-Rahmān bin Yūsuf, *Tahzīb al-Kamāl fī asma' al-Rijāl*, jilid 28, h. 458-459.

<sup>64</sup>Muhammad bin Hibbān Ahmad bin Hibbān bin Mu'āz bin Ma'bada, *al-Ṣigāt*, Juz 3, h. 395.

### 3. *Aplikasi Hadis Pola Makan*

Anjuran yang dikemukakan Rasulullah saw. tentang tiga pembagian perut, yaitu sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga nafasnya, merupakan anjuran yang mendapat perhatian dari berbagai kalangan baik dari umat Islam sendiri maupun dari yang bukan Islam. Anjuran ini atau lebih tepatnya hadis yang diriwayatkan oleh Miqdām bin Ma'dikariba merupakan hadis yang banyak digunakan bagi ahli kesehatan sebagai obat dan pencegah dari berbagai penyakit yang diakibatkan dari pola makan yang salah.

Salah seorang tabib yang masyhur, yaitu al-Hāris bin kaladah mengatakan: “berlapar itu adalah obat yang paling ampuh dan perut adalah gudang penyakit.” Dalam lafaz lain mengatakan: “lapar itu adalah obat”. Makanan yang berlebihan akan membebankan organ pencernaan sehingga ia akan menjadi lemah dan kerjanya tidak teratur.<sup>65</sup>

Penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa pola makan atau diet ala Rasul tersebut dapat memperpanjang umur seseorang dan mengatasi kegemukan atau obesitas yang merupakan penyebab dari berbagai penyakit. Menurut dr. Kunkun, kegemukan timbul karena seseorang kelebihan energi. Jumlah energi yang masuk, yang berasal dari makanan, melebihi energi yang digunakan oleh tubuh. Penderita dapat mengulangi kelebihan tersebut dengan diet. Ada empat macam diet, yaitu diet serat untuk menghambat proses penyerapan nutrisi penghasil energi, diet rendah kalori tidak seimbang, puasa, dan diet seimbang rendah kalori.<sup>66</sup> Berikut penguraian dua diantara macam diet:

#### 1. *Low Calorie Diet*

Diet *anti-aging calorie restriction* (diet pembatasan kalori atau diet rendah kalori/*low calorie diet*). Namun sebenarnya cara makan ini disebut “*diet calorie restriction*” ini (bahkan digembar-gemborkan berasal dari Barat), masih menggunakan dasar diet Islam yang diajarkan Rasulullah saw.

Prinsip *diet calorie restriction* ada dua : (1) Makan dalam porsi lebih sedikit atau dibatasi sehingga jangan sampai kekenyangan (lebih kurang seperti kata Rasul tentang 1/3 bagian perut untuk makanan) dan (2) Yang paling utama dan terpenting dalam diet ini, memotong asupan kalori. Orang dewasa normal biasanya mengonsumsi 2000 kalori per hari, maka mulai sekarang kurangi jumlah asupan kalori sebanyak kurang lebih sepertiganya, misalnya menjadi 1200 kalori/hari. Biasanya hal ini secara otomatis dapat diperoleh dengan memotong porsi makanan.

---

<sup>65</sup>Indrus H. Alkaf, *Petunjuk Penyembuhan Rasulullah saw* (Cet. VIII; Yogyakarta: CV. ANEKA Solo, 1996), h. 50.

<sup>66</sup>Kompas, *Hidup Sehat dengan akal sehat* (Cet. I; Jakarta: Kompas, 2000), h. 4.

Namun patut diingat, memotong kalori tidak berarti memotong jumlah asupan nutrisi lain. Jadi, dengan porsi makanan yang tidak banyak, tetap harus memenuhi nutrisi penting untuk tubuh seperti protein, vitamin, dan mineral-mineral. Jadi, bukan sembarangan makan sedikit, seperti hanya makan kerupuk seharian misalnya.<sup>67</sup>

Berikut ini adalah daftar menu sehari-hari untuk menjalani *low calorie diet* atau diet rendah lemak:<sup>68</sup>

- a) Makan pagi yaitu nasi 2 sendok, tempe atau tahu 1-2 potong dan sayur 2 sendok
- b) Makan siang yaitu nasi 2 sendok, tempe atau tahu 1 potong, daging 1 potong, sayur 2 sendok dan buah 1 potong
- c) Makan malam yaitu nasi 2 sendok, tempe atau tahu 1-2 potong, sayur 2 sendok dan buah 1 potong.

Daftar di atas tidak menjadi mutlak, namun bisa diganti dengan menu yang lain yang tetap sesuai dengan kalori yang rendah.

## **2. Puasa**

Cara selanjutnya untuk mengatasi obesitas adalah puasa baik puasa Ramadhan maupun bukan. Adapun makna puasa sejalan dari pengalihan kalimat hadis di atas yaitu "*cukuplah beberapa suap*". Berarti ketika berpuasa jumlah makanan yang dimakan berkurang dibanding tidak puasa. Selain itu, puasa adalah waktu yang tepat untuk mewujudkan memiliki tubuh ideal. Lazim diketahui bahwa saat puasa, proses detoksifikasi (pembuangan zat beracun) di dalam tubuh lebih total dan sempurna daripada saat tidak puasa. Saat puasa, perut menjadi kosong selama beberapa jam, kekosongan usus perut ini biasa mengurangi peluang terjadinya kontak antara senyawa beracun dengan usus.

Ahli penyakit dalam yaitu dr. Ari Fahrial, menjelaskan puasa tidak hanya mencegah atau mengontrol obesitas, tetapi dapat juga mengobati obesitas. Sebab, orang yang menderita obesitas disarankan untuk berpuasa karena dapat mengurangi berat badan dan pola makan dapat teratur.<sup>69</sup>

Telah dipaparkan di atas cara pengaplikasian pola makan yang sesuai dengan hadis sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga nafasnya. Namun, adapula yang tidak memperhatikan hadis di atas ataupun pola hidup sehat yang ditawarkan dalam ilmu kesehatan. Seperti dalam hal keinginan menurunkan berat badan dan mengobati berat badan yang berlebihan atau obesitas. Keinginan tersebut tidak disertai dengan kesabaran, akhirnya

---

<sup>67</sup> Thecas: *Diet Ala Rasulullah Dapat Memperpanjang Umur* ([www.Health.com](http://www.Health.com)): dipost 19 Februari 2009), Diakses 01 Agustus 2016.

<sup>68</sup> Harry Freitag, *Bebas Obesitas Tanpa Diet Menyiksa*, h. 69.

<sup>69</sup> Afna Aimmatun Nuri, *Diet Sehat Plus Pahala* (Ct. I; Yogyakarta: Sabil, 2016), h. 12.

melakukan berbagai cara agar obesitas yang dialami cepat sembuh dan tubuh menjadi ideal. Sehingga, yang mulanya mengharapkan tubuh yang ideal dan terhindar dari obesitas melainkan mendapat beberapa penyakit, misalnya gangguan pola makan dan sering memuntahkan makanan (gejala anoreksia nervosa dan bulimia).

Berikut uraian mengenai penerapan pola makan yang salah, yaitu:

1) *Anoreksia Nervosa*

Anoreksia nervosa yaitu anoreksia disebabkan hilangnya selera makan disebabkan oleh emosional, sehingga menyebabkan penderita menjadi kurus kering. Gejala utama penyakit ini adalah usaha yang teralalu keras untuk menurunkan berat badan dan dengan sengaja membiarkan diri kelaparan. Penderita anoreksia biasanya akan menolak untuk mempertahankan berat badan normal. Sehingga berat badan yang dimiliki kurang dari 85 persen dari berat badan normal.

Adapun beberapa gejala anoreksia, yaitu: Menggolong-golongkan makanan yang baik dan yang jelek bagi tubuhnya, menghindari pertemuan yang menyediakan makanan, pikiran selalu menuju pada makanan, kalori dan berat badan, berat badan menurun drastis, berlatih keras dan tidak mengenal lelah, takut gemuk dan gugup saat makan serta mudah menangis.

2) *Bulimia Nervosa*

Bulimia nervosa adalah gangguan makan dengan munculnya perasaan tidak mampu mengontrol perilaku makan dengan lahap dan banyak. Kemudian memuntahkan makanan menggunakan obat-obatan diaretikum, dilakukan secara sembunyi-sembunyi dan dilakukan 20 kali/hari. Selain itu, penderita bulimia melakukan puasa, olahraga secara berlebihan untuk mencegah bertambahnya berat badan. Adapun perbedaan antara anoreksia dengan bulimia, yaitu anoreksia mengalami penurunan berat badan secara drastis, sedangkan penderita bulimia mengalami tidak demikian.<sup>70</sup>

Dengan demikian, mengatur pola makan agar terhindar dari berbagai penyakit dan kegemukan, tidak seharusnya dilakukan secara berlebih-lebihan, yang sebaliknya akan menyebabkan berbagai penyakit muncul. Namun, pengaturan pola makan yang baik tanpa merusak tubuh adalah dilakukan sesuai dengan tuntunan syariat yang telah diajarkan Rasulullah saw.

### III. PENUTUP

Hadis tentang pola makan menurut hadis Nabi saw. yang telah diteliti oleh penulis berkulitas *ṣaḥīḥ*, karena memenuhi aspek ke-*ṣaḥīḥ*-an hadis yakni

---

<sup>70</sup>Abd. Kadir A., “Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja”, *Jurnal Publikasi Pendidikan* 6, no. 1 (2016): h. 52.



sanadnya bersambung, perawi-perawinya dinilai *siqah* dan matannya terbebas dari *syaz* dan *'illah*.

Hadis tentang pola makan menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi tidak dilihat dari banyaknya porsi tetapi banyaknya unsur-unsur gizi pada makanan tersebut untuk menguatkan fisik dalam melakukan aktivitas dan menghindari kenyang yang merugikan, yaitu menyebabkan malas melakukan aktivitas dan beribadah.

Terdapat beberapa pengaplikasian pada hadis pola makan, baik dari pengaplikasian yang baik maupun yang buruk. Pertama, pegaplikasian yang baik, yaitu mengatur pola makan dengan cara diet rendah kalori dan mengatur pola makan dengan cara puasa. Kedua, mengatur pola makan dengan cara buruk, yaitu tidak memperhatikan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Melainkan hanya memperhatikan hasil yang ingin dicapai, yaitu tubuh ideal. Akibatnya menghasilkan penyakit gangguan makan, yaitu *anoreksia* (hilangnya selera makan dan badan kurus kering) dan *bulimia* (banyak makan dan memuntahkan makanan).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an al-Karim  
al- Suyūfī, Jalal al-Din Abd al-Rahman bin Abi Bakar. *Tabaqāt al- Huffāz*, Juz 1 (Cet. I; Bairūt: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah, 1403.
- al- Zahabī, Syams al-Dīn Abī Abdullāh Muhammad bin Ahmad. *Siyar A'lām Nubalā'*, Juz 17, al-Qāhira: al-Ḥadīṣ, 1427 H/ 2006 M.
- al-'Asqālānī, Abū al-Faḍl Aḥmad Ibn 'Ali Ibn Muhammad Ibn Ahmad al-Hijr. *Taqrib al-Tahzīb*, Juz 1 (Cet. I; Sūriyāh: Dār al-Rusyaid, 1406 H/ 1986 M.
- 'Uwana, Abu Zakariyā Ibn Mu'īn Ibn. *Tārikh Ibn Ma'īn*, Juz 4, Cet. I; Makkah al-Mukarramah: Markaz al-Bahās al-'Alami wa Ihyā' al-Turās al-Islāmi, 1399 H/ 1979 M.
- Alkaf, Indrus H. *Petunjuk Penyembuhan Rasulullah saw*, Cet. VIII; Yogyakarta: CV. ANEKA Solo, 1996.
- al-Nabhani, Taqiyuddin. *Peraturan Hidup dalam Islam: Edisi Mu'tamadah*, (Cet. VI; Jakarta: HTI Press, 1422 H/ 2001 M.
- al-Asyhar, Thobieb. *Bahaya Makanan Haram: Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, Cet. I; Jakarta: P.T. Al-Mawardi Prima, 2003.
- al-Bukhārī, Muhammad bin Ismā'il bin Ibrāhīm bin al-Mugīrah. *al-Tārikh al-Kabīr*, Juz 1, t.t.: Dār al-Ma'ārif al-'Usmāniyah, t.th.
- al-Bukhārī, Muhammad bin Ismā'il bin Ibrāhīm bin al-Mugīrah. *al-Tārikh al-Ūṣṭa*, Juz 2 (Cet. I; Ḥalabu: Dār al-Wa'ī, 1397 H/ 1977 M.

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet. II; Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Dwi Santy Damayanti, *Keamanan Makanan*, Cet. I; Makassar: Alauddin University Press, 2014.
- al-Fanjari, Ahmad Syauqi. *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam*, Cet. I; Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- Freitag, Harry. *Bebas Obesitas Tanpa Diet Menyiksa*, Cet. I; Yogyakarta: Media Pressindo, 2010.
- al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulumuddin*, terj. Moh. Zuhri, dkk., jilid 3, Semarang: CV. Asy-Syifa' Semarang, 1992.
- Ḥanbal, Ahmad bin. *Mūsū'ah Aqwāli Ahmad bin Ḥanbal fī Rijāl*, Juz 1, Cet. I; t.t.: 'Ālim al-Kutub, 1417 H/ 1997 M.
- Irianto, Kus dan Kusno Waluyu. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*, Cet. I; Bandung: Yrama Widya, 2004.
- Jamaluddin Mahram dan 'Abdul 'Azim Hafnā Mubāsyir, *Al-Qur'an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*, Cet. I; Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.
- al-Ju'fī, Muhammad Ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8, Cet. I; t.t: Dār Ṭūq al-Najāh, 1422 H.
- Jumantoro, Totok *Kamus Ilmu Hadis*, Cet. II; Jakarta: Bumi Aksara, 2002.
- Kadir A, Abd., "Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja", *Jurnal Publikasi Pendidikan* 6, no. 1 (2016): h. 49-55.
- Kementerian Agama RI., *al-Qur'an dan Terjemahnya*, Cet. I; Bandung: Syamil Quran, 2012.
- Kompas, *Hidup Sehat dengan akal sehat* (Cet. I; Jakarta: Kompas, 2000), h. 4.
- Ma'bada, Muhammad bin Hibbān Ahmad bin Hibbān bin Mu'āz bin. *al-Ṣiḡāt*, Juz 8 (Cet. I; t.t Dāirah al-Ma'ārif al-'Uṣmāniyah, 1393 H/ 1973 M.
- Minarno, Eko Budi dan Liliek Hariani. *Gizi dan Kesehatan: Perspektif al-Qur'an dan Sains*, Cet. I; Malang: UIN-Malang Press, 2008.
- Mutakabbir, Abdul. *Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili terhadap QS. al-Baqarah/2:61)*, Skripsi (2015), h. 106.
- Nuri, Afna Aimmatun. *Diet Sehat Plus Pahala* (Cet. I; Yogyakarta: Sabil, 2016.
- al-Rāzī, Abū Muhammad Abd al-Rahman bin Muhammad bin Idrīs bin Munzir al-Tamīmī al-Ḥanzli. *al-Jarh wa al-Ta'dīl*, Juz 4 (Cet. I; Bairūt: Dār Ihyā' al-Turās, 1271 H/1952 M.

- al-Rahman, Yūsuf bin ‘Abd. *Tahzīb al-Kamāl fī asma’ al-Rijāl*, jilid 26 (Cet. I; Bairūt: Muassasah al-Risālāh 1400H/1980 M.
- Solahudin, M. Agus dan Agus Suyadi, *Ulumul Hadis* (Cet. I; Bandung: Pustaka Setia, 2008.
- al-Syāfi’ī, Ahmad bin ‘Ali bin Hījr Abū al-Faḍl al-‘Asqalānī. *Tahzīb al-Tahzīb*, Juz 4, Cet. I; Muassasah al-Risālāh, 1326 H.
- Syarfaini, *Dasar dasar Ilmu Gizi* (Cet. I; Makassar: Alauddin University Press, 2012.
- Tamīmī, Muhammad Ibn Hībbān bin Ahmad Ibn Hībbān bin Mu‘āz. *al-Majrūhī al-Muḥaddīsin wa al-Du‘afā’ wa al-Matrūkin*, Juz 1, Cet. I; Ḥalabu: Dār al-Wa‘ī, 1396 H.
- al-Tirmizī, Abū‘Isā Muhammad bin ‘Isā bin Saurih. *Sunan al-Tirmizī (al-Jāmi al-Ṣaḥīḥ)*, Cet. III; Bairūt- Libunān: Dār al-Kutub al-‘Ilamiyah, 2008.
- Zuhdi, Masjfuk. *Studi Islam: Jilid II: Ibadah* (Cet. II; Jakarta: Rajawali, 1992.

***Sumber Online:***

- “Obesitas Menurut DepKes” (Berita), *Cegah Obesitas*, 25 Agustus 2016
- Andi Mardana, “Hari Obesitas Sedunia 2016: Hentikan Kenaikan Prevalensi Obesitas” (Berita), *Majalah Kartini*, 2 November 2016.
- Antara, “Penderita Obesitas di Dunia Mencapai 641 Juta Orang” (Berita), *Media Indonesia*, 1 April 2016.
- Nawawi, M. Rosidin. *Skripsi Hadis Tentang Etika Makan* (Artikel: dipost. 24 Januari 2014), Diakses pada 26 Juli 2017.
- Theeas: *Diet Ala Rasulullah Dapat Memperpanjang Umur* (www.Health.com: dipost 19 Februari 2009), Diakses 01 Agustus 2016.
- WHO, *Obesity and Overweight* (Fact Sheet: dipost. Oktober 2017), diakses 10 November 2017.