

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Hadis Tematik (*Mawḍuʿī*)

1. Definisi Hadis Tematik (*Mawḍuʿī*)

Secara etimologis, istilah *mawḍuʿī* berasal dari akar kata ع-ض-و (*waḍaʿa*) yang berarti meletakkan atau menurunkan sesuatu pada tempatnya. Dengan demikian, kata *mawḍuʿī* dipahami sebagai lawan dari *al-raḥū* yang bermakna mengangkat.¹ Istilah ini dalam perkembangan ilmu pengetahuan digunakan untuk menunjukkan sesuatu yang berhubungan dengan pokok persoalan atau tema tertentu.

Metode *mawḍuʿī* dalam kajian hadis memiliki ragam definisi yang dikemukakan para ulama dan sarjana. Menurut al-Farmawī, sebagaimana dikutip oleh Maizuddin dalam *Metodologi Pemahaman Hadis*, metode *mawḍuʿī* dimaknai sebagai upaya menghimpun hadis-hadis yang berkaitan dengan satu tema atau tujuan tertentu. Hadis-hadis tersebut kemudian disusun secara sistematis dengan memperhatikan *asbāb al-wurūd*-nya, lalu dipahami secara mendalam melalui penjelasan, pengungkapan makna, serta penafsiran yang relevan terhadap persoalan yang dikaji.² Pendekatan tematik (*mawḍuʿī*) dalam kajian hadis bertujuan untuk memahami makna dan maksud yang terkandung di dalam suatu hadis dengan menelaah hadis-hadis lain yang memiliki keterkaitan dalam satu tema tertentu. Melalui cara ini, hubungan antar hadis dapat diperhatikan secara menyeluruh sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif dan utuh mengenai persoalan yang dibahas.³

¹ Abū al-Ḥusain Aḥmad ibn Fahrīs ibn Zakariya, *Muʿjam Maqāyīs al-Lughah*, juz 2 (Beirūt: Dār al-Fikr, tth.), hlm. 218

² Maulana Ira, "Studi Hadis Tematik", *Jurnal Ilmu Hadis*, 1.2. (2021), hlm. 191.

³ Muhamad Khoirur Roziqin, "Metodologi Dan Pendekatan Dalam Memahami Hadis", *Ar-Risalah: Jurnal Studi Hadis*, Vol 1.1 (2024), 21–36, hlm. 13

Sementara itu, Arifuddin Ahmad menjelaskan bahwa metode *mawḍūʿī* merupakan bentuk pensyarahan atau pengkajian hadis berdasarkan tema tertentu yang dipermasalahkan, baik dari sisi ontologis, epistemologis, maupun aksiologis, atau bahkan hanya menyoroti salah satu sub-bagian dari aspek tersebut.⁴ Definisi ini memperluas pemahaman bahwa kajian tematik hadis tidak hanya sebatas pengelompokan, tetapi juga melibatkan dimensi filosofis yang lebih mendalam.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa metode *mawḍūʿī* pada dasarnya adalah suatu pendekatan dalam studi hadis yang berupaya menghimpun teks-teks hadis yang memiliki kesamaan tema, lalu mengkaji, menafsirkan, serta menarik makna komprehensif dari keseluruhan hadis tersebut. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai suatu isu atau permasalahan tertentu dalam Islam.

2. Langkah-Langkah Studi Hadis Tematik

Dalam kajian ilmu hadis, langkah awal yang harus dilakukan sebelum memahami kandungan suatu hadis adalah melakukan verifikasi terhadap kualitas hadis tersebut. Verifikasi ini bertujuan untuk membedakan antara hadis yang sahih dan hadis yang da'if sebagai dasar dalam proses analisis dan pemahaman hadis selanjutnya.

Sebagaimana telah dijelaskan dalam Bab I, penelitian ini menggunakan langkah-langkah studi hadis tematik sebagaimana dirumuskan oleh Maulana Ira dengan mengutip metode yang dikemukakan oleh Muhamad Yusuf. Metode ini dipilih karena memberikan kerangka analisis yang runtut dan komprehensif dalam memahami hadis berdasarkan tema tertentu.⁵ Secara umum, langkah-langkah studi tematik tersebut meliputi:

a. Menentukan Tema Utama

⁴ Arifuddin Ahmad, *Metode Tematik dalam Pengkajian Hadis* (Makassar: Rapat Senat Luar Biasa UIN Alauddin Makassar), hlm. 4

⁵ Maulana Ira, "Studi Hadis Tematik", *Al-Bukhari Jurnal Ilmu Hadis*, V.1 No.2 (2018), Hlm. 193-194

- b. Mengumpulkan semua hadis yang relevan
- c. Melakukan Takhrij dan Verifikasi Riwayat
- d. Melakukan kegiatan i'tibār dengan melengkapi seluruh sanad
- e. Mengklasifikasi Hadis Berdasarkan Sub-Tema
- f. Menganalisis Makna Hadis secara Tematik-Integratif
- g. Menyusun hasil penelitian menurut kerangka besar konsep
- h. Menarik suatu kesimpulan dengan menggunakan dasar ilmiah

Penjelasan mengenai masing-masing langkah tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

- 1) Menentukan Tema Utama (*al-mawḍū' al-'āmm*): Tahap awal adalah menetapkan tema spesifik yang hendak dikaji, yaitu *makan secukupnya*. Pemilihan tema merupakan prinsip pertama dalam metode hadis tematik sebagaimana ditegaskan oleh al-Farmawī bahwa penelitian tematik selalu dimulai dari penetapan isu pokok yang hendak dibahas.⁶
- 2) Mengumpulkan Seluruh Hadis yang Relevan : Setelah tema ditentukan, peneliti menelusuri seluruh hadis yang berkaitan melalui kitab-kitab hadis induk seperti *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan al-Tirmizī*, dan lainnya. Langkah ini sesuai dengan penjelasan Muhammad Muslim bahwa kajian tematik mengharuskan penghimpunan seluruh riwayat yang memiliki relevansi dengan tema yang dikaji.⁷
- 3) Melakukan Takhrij dan Verifikasi Riwayat: Hadis-hadis yang ditemukan kemudian ditakhrij untuk memastikan keberadaannya pada berbagai sumber, mengetahui jalur sanad, serta membedakan varian matan.

⁶ Abd al-Hayy al-Farmawī, *al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawḍū'ī* (Kairo: Dār al-Ma'ārif, 1977), hlm. 45-47.

⁷ Muḥammad Muslim, *Manhaj al-Baḥth fī al-Sunnah al-Nabawiyyah* (Dimasyq: Dār al-Qalam, 1984), hlm. 62

- 4) Melakukan kegiatan i'tibār dengan melengkapi seluruh sanad: Hadis kemudian dikaji dari sisi kualitas sanad (*ṣaḥīḥ*, *ḥasan*, *ḍa'īf*) dan keutuhan matan. Penilaian kualitas ini penting sebelum hadis-hadis tersebut dijadikan dasar analisis tematik, sebagaimana ditekankan dalam penelitian hadis kontemporer.
- 5) Mengklasifikasi Hadis Berdasarkan Sub-Tema : Hadis-hadis yang telah terverifikasi dikelompokkan ke dalam sub-tema seperti konsep *al-qadr al-kifāyah* (kecukupan), larangan berlebihan dalam makan, etika makan, dan hubungan makanan dengan kesehatan fisik. Pengelompokan ini mengikuti pola klasifikasi tematik yang lazim digunakan dalam kajian hadis modern.
- 6) Menganalisis Makna Hadis secara Tematik-Integratif : Seluruh hadis yang telah dikelompokkan kemudian dianalisis dengan menggabungkan makna antar-riwayat, memperhatikan lafal penting, konteks historis (*asbāb al-wurūd*), korelasi antar hadis, serta kaitannya dengan nilai-nilai *maqāṣid al-syarī'ah*. Metode sintesis tematik ini merupakan karakter utama dari penelitian hadis tematik sebagaimana dipaparkan al-Farmawī
- 7) Menyusun hasil penelitian menurut kerangka besar konsep
- 8) Menarik suatu kesimpulan dengan menggunakan dasar ilmiah⁸: Langkah akhir adalah menyimpulkan pesan keseluruhan hadis tentang makan secukupnya dan menjelaskan relevansinya terhadap kesehatan masyarakat Muslim Indonesia saat ini.

B. Teori Takhrij Hadis, Kritik Sanad dan Kritik Matan

⁸ Ṣubḥī Ṣāliḥ, *Ulūm al-Ḥadīth wa Muṣṭalaḥuhu* (Beirut: Dār al-'Ilm li al-Malāyīn, 1988), hlm. 282–285

1. Takhrij Hadis

a. Pengertian Takhrij Hadis

Secara etimologis, kata *takhrij* (تَخْرِيج) berasal dari akar kata *kharraja* (خَرَجَ) yang berarti “mengeluarkan” atau “menampakkan sesuatu yang tersembunyi.” Dalam konteks ilmu hadis, *takhrij al-ḥadīth* berarti menelusuri dan menunjukkan sumber hadis yang terdapat dalam berbagai kitab hadis, sekaligus menjelaskan jalur periwayatan serta kualitasnya.⁹

Menurut M. Syuhudi Ismail, *takhrij hadis* adalah upaya untuk menunjukkan tempat hadis di dalam sumber aslinya, dengan menyebutkan sanadnya, perawinya, serta derajat kualitas hadis tersebut.¹⁰ Dengan demikian, takhrij bukan sekadar menyebutkan letak hadis, tetapi juga bagian penting dari proses verifikasi keaslian hadis Nabi.

b. Tujuan dan Fungsi Takhrij Hadis

Tujuan utama takhrij hadis adalah:

- 1) Menemukan sumber asal hadis (kutub al-ḥadīth)
- 2) Menjelaskan jalur periwayatan dan rawi-rawinya
- 3) Menilai derajat hadis apakah shahih, hasan, atau da‘if
- 4) Menunjukkan perbedaan redaksi hadis di beberapa sumber (jika ada).¹¹

Fungsi takhrij hadis sangat penting dalam penelitian ilmiah, karena menjadi dasar untuk memastikan validitas hadis sebelum digunakan dalam penetapan hukum atau kajian tematik.

c. Metode dan Langkah-Langkah Takhrij Hadis

Dalam melakukan takhrij, ada lima metode yang bisa dipakai yaitu:

- 1) Takhrij Melalui lafaz yang terdapat dalam matan hadist.

⁹ Muḥammad Ajjāj al-Khaṭīb, *Uṣūl al-Ḥadīth: ‘Ulūmuḥu wa Muṣṭalaḥuḥu* (Beirut: Dār al-Fikr, 1989), hlm. 231

¹⁰ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi* (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), hlm. 45.

¹¹ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*, hlm. 48

Metode ini dilakukan apabila peneliti mengetahui sebagian lafaz yang terdapat dalam teks (*matan*) hadis, meskipun bukan pada awal kalimatnya. Pencarian dilakukan dengan cara menelusuri kata kunci penting dalam *matan* hadis, seperti kata kerja, kata benda, atau istilah yang jarang digunakan dalam hadis lain.¹²

Contohnya, jika peneliti mengetahui hadis tentang anjuran makan secukupnya dengan lafaz "*ḥasbu ibni Ādam luqaymāt...*", maka pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci *luqaymāt* (beberapa suapan). Metode ini sangat berguna karena banyak hadis memiliki redaksi yang berbeda-beda meskipun maknanya sama.

Kitab yang paling banyak digunakan dalam metode ini adalah *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ an-Nabawī* karya A. J. Wensinck dan kawan-kawan, karena kitab ini menyusun hadis berdasarkan kata kunci (lafaz) dalam teks hadis.¹³ Selain itu, penelusuran modern dapat dilakukan melalui perangkat digital seperti *Maktabah Syamilah* atau *Hadis Sembilan Imam*, di mana pencarian dapat dilakukan dengan mengetik satu kata kunci Arab dari *matan* hadis.¹⁴

2) Takhrij melalui lafal pertama *matan* hadist.

Metode ini digunakan jika peneliti mengetahui lafal awal dari *matan* hadis secara lengkap. Hadis-hadis sering kali diawali dengan redaksi khas yang mudah diingat, sehingga metode ini menjadi cara paling cepat dan efektif untuk menemukan sumber hadis. Kitab yang sering digunakan dalam metode ini adalah *Jāmi' al-Aḥādīṣ* karya al-Suyūṭī atau *al-Jāmi' al-Kabīr* yang memuat hadis-hadis berdasarkan urutan lafaz pertama *matannya*.¹⁵ Metode ini memerlukan

¹² Maḥmūd al-Ṭaḥḥān, *Uṣūl al-Takhrij wa Dirāsāt al-Asānīd* (Beirut: Dār al-Qur'ān al-Karīm, 1982), hlm. 43.

¹³ A. J. Wensinck, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ an-Nabawī* (Leiden: Brill, 1936)

¹⁴ Maktabah Syamilah Versi 1445 H, Software Digital Hadis

¹⁵ Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī, *al-Jāmi' al-Ṣaḡhīr wa Ziyādātuḥu* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2011), hlm. 12.

ketelitian dalam menulis lafaz Arab, sebab perbedaan satu huruf atau harakat dapat menyebabkan hasil pencarian berbeda.¹⁶

3) Takhrij melalui periwayat pertama (sanad pada tingkat sahabat)

Metode ini dipakai jika peneliti mengetahui nama sahabat yang menjadi periwayat pertama hadis dari Rasulullah saw. Dalam hal ini, pencarian dilakukan melalui kitab-kitab yang disusun berdasarkan nama-nama sahabat. Kitab yang menggunakan sistem ini disebut Musnad, seperti *Musnad Imām Aḥmad bin Ḥanbal*, *Musnad Abī Ya'la al-Mawṣilī*, dan *Musnad al-Tayālīsī*. Dalam kitab musnad, hadis-hadis dikumpulkan berdasarkan nama sahabat perawi, bukan berdasarkan tema atau bab.¹⁷ Metode ini sangat berguna untuk mengetahui variasi jalur periwayatan (*ṭuruq al-ḥadīṣ*) dan membandingkan bagaimana hadis yang sama diriwayatkan oleh beberapa sahabat berbeda.¹⁸

4) Takhrij melalui tema-tema hadist.

Metode ini digunakan apabila peneliti hanya mengetahui tema atau topik hadis, misalnya tentang puasa, zakat, makan, atau adab. Dalam hal ini, pencarian dilakukan melalui kitab hadis yang disusun berdasarkan bab-bab fikih (*abwāb al-fiqh*). Kitab-kitab seperti ini disebut kitab Sunan, karena disusun berdasarkan urutan hukum syariat.¹⁹ Dengan metode ini, peneliti dapat menemukan hadis-hadis yang berkaitan dengan satu tema tertentu secara lebih mudah dan sistematis.

5) Takhrij melalui klasifikasi jenis hadist.

Metode ini digunakan oleh peneliti yang ingin menelusuri hadis berdasarkan klasifikasi atau derajatnya, seperti hadis *ṣaḥīḥ*,

¹⁶ Maḥmūd al-Ṭaḥḥān, *Uṣūl al-Takhrīj*, hlm. 51.

¹⁷ Aḥmad bin Ḥanbal, *al-Musnad*, ed. Shu'ayb al-Arna'ūṭ (Beirut: Mu'assasah al-Risālah, 1999), 1:25.

¹⁸ Nūr al-Dīn 'Itr, *Manhaj al-Naqd fī 'Ulūm al-Ḥadīṣ* (Damaskus: Dār al-Fikr, 1997), hlm. 211–212.

¹⁹ Muḥammad Abū Shahbah, *al-Wasīṭ fī 'Ulūm al-Ḥadīṣ* (Kairo: Maktabah al-Sunnah, 1990), 89.

ḥasan, *ḍaʿīf*, atau *mawḍūʿ*. Metode ini berguna apabila peneliti ingin menelusuri kedudukan kualitas hadis tertentu atau membandingkan penilaian para ulama terhadap hadis yang sama di berbagai kitab.²⁰

Lima metode di atas menunjukkan bahwa *takhrij al-ḥadīṣ* merupakan kegiatan ilmiah yang sangat bergantung pada kemampuan peneliti dalam memahami redaksi hadis, mengenali sumbernya, serta memanfaatkan literatur klasik maupun teknologi modern. Pemilihan metode yang tepat akan memudahkan peneliti menemukan sumber asli hadis secara efisien dan akurat, yang kemudian menjadi dasar penting dalam analisis sanad dan matan hadis.

2. Kritik Sanad

a. Pengertian Kritik Sanad

Kritik sanad (*naqd al-sanad*) adalah proses analisis terhadap rangkaian perawi (sanad) untuk menilai apakah hadis tersebut dapat diterima atau ditolak.²¹ Sanad merupakan salah satu unsur pokok dalam hadis, sebab validitas matan sangat bergantung pada keabsahan sanad.

Menurut Muḥammad Ajjāj al-Khaṭīb, kritik sanad adalah proses penelitian terhadap para perawi dari segi keadilan (*al-ʿadālah*) dan ketelitian (*al-ḍabt*), serta kesinambungan sanad (*ittiṣāl al-sanad*).²²

b. Tujuan dan Fungsi Kritik Sanad

Kritik sanad bertujuan untuk:

- 1) Menilai kredibilitas perawi melalui ilmu *jarḥ wa taʿdīl*

²⁰ Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī, *Tadrīb al-Rāwī fī Sharḥ Taqrīb al-Nawawī* (Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah, 2005), hlm. 134–135.

²¹ Ṣubḥī Ṣāliḥ, *ʿUlūm al-Ḥadīth wa Muṣṭalaḥuhu* (Beirut: Dār al-ʿIlm li al-Malāyīn, 1988), hlm. 271

²² Muḥammad Ajjāj al-Khaṭīb, *Uṣūl al-Ḥadīth*, hlm. 233

- 2) Memastikan kesinambungan periwayatan hadis;
- 3) Mengetahui kualitas hadis
- 4) Menyaring hadis yang sahih dari hadis yang lemah atau palsu.²³

c. Langkah-Langkah dalam Kritik Sanad

- 1) Menuliskan sanad hadis secara lengkap mulai dari perawi terakhir hingga Rasulullah saw.²⁴
- 2) Meneliti setiap perawi dalam sanad dengan menggunakan kitab biografi seperti *Tahzīb al-Kamāl*, *Tahzīb al-Tahzīb*, dan *al-Kāmil fī Du'afā' al-Rijāl*.
- 3) Menganalisis hubungan antarperawi, termasuk masa hidup dan wilayah mereka, untuk memastikan kemungkinan adanya pertemuan (*liqa'*).
- 4) Menilai kesambungan sanad dan memastikan tidak ada perawi yang gugur atau majhūl (tidak dikenal).
- 5) Memastikan sanad bebas dari 'illah dan syudzūz.

Apabila seluruh unsur tersebut terpenuhi, maka sanad hadis dapat dinyatakan *ṣaḥīḥ* atau *ḥasan*, tergantung tingkat kekuatan perawinya. Namun jika salah satu unsur tidak terpenuhi, maka sanad tersebut lemah (*da'īf*).²⁵

d. Kriteria Kritik Sanad

Dalam kajian ilmu hadis, Ibn Hajar al-'Asqalānī menjelaskan bahwa suatu hadis dapat dinilai sahih apabila memenuhi sejumlah kriteria yang berkaitan dengan sanad periwayatannya. Kriteria-kriteria ini digunakan sebagai dasar dalam melakukan kritik sanad guna menilai keabsahan suatu hadis sebelum dilakukan pemahaman terhadap kandungannya. Pertama, ketersambungan sanad (*ittiṣāl al-*

²³ Subḥī Ṣāliḥ, *ʿUlūm al-Ḥadīth*, hlm. 273.

²⁴ M. Syuhudi Ismail, *Kaedah Kesahihan Sanad Hadis: Telaah Kritis dan Tinjauan dengan Pendekatan Ilmu Sejarah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1995), hlm. 42.

²⁵ Subḥī al-Ṣāliḥ, *ʿUlūm al-Ḥadīth wa Muṣṭalaḥuhu* (Beirut: Dār al-'Ilm li al-Malāyīn, 1981), hlm. 92.

sanad), yaitu setiap perawi dalam mata rantai periwayatan hadis harus saling terhubung secara valid tanpa adanya keterputusan. Kedua, keadilan perawi (*‘adālah al-rāwī*), yakni setiap perawi harus memiliki integritas moral yang baik, beragama Islam, berakal, dan dikenal menjaga kehormatan diri. Ketiga, ketelitian perawi (*ḍabt al-rāwī*), yaitu kemampuan perawi dalam menjaga hafalan atau catatan hadis sehingga terhindar dari kesalahan periwayatan. Keempat, terbebas dari kejanggalan (*shudhūdh*), yaitu hadis tidak menyelisih riwayat lain yang lebih kuat atau lebih sahih. Kelima, terbebas dari cacat tersembunyi (*‘illah*), yakni tidak adanya kecacatan yang hanya dapat diketahui melalui penelitian mendalam terhadap sanad dan perbandingan dengan riwayat lain.²⁶

Dengan demikian, kriteria kritik sanad menurut Ibn Hajar al-‘Asqalānī menjadi pedoman utama dalam menentukan kualitas hadis sebelum melanjutkan pada tahap analisis makna dan relevansi hadis dalam penelitian ini.

3. Kritik Matan

Dalam kajian ilmu hadis, kritik matan (*naqd al-matn*) merupakan salah satu metode penting dalam menilai keotentikan dan kebenaran substansi hadis. Kritik matan berfokus pada isi atau kandungan hadis, berbeda dari kritik sanad yang menitikberatkan pada jalur periwayatan. Kritik matan bertujuan untuk memastikan bahwa isi atau teks hadis benar-benar selaras dengan prinsip-prinsip ajaran Islam. Dalam penelitian hadis, kritik matan tidak hanya berfungsi untuk menilai sahih atau tidaknya sebuah hadis, tetapi juga untuk menjaga kemurnian ajaran Islam agar tidak tercampur dengan pemahaman yang keliru atau menyimpang. Oleh karena itu, kritik matan diarahkan untuk menguji kesesuaian isi hadis dengan Al-Qur’an, hadis-hadis sahih lainnya, serta nilai-nilai dasar ajaran Islam.²⁷ Para ulama hadis klasik

²⁶ Ibn Hajar al-‘Asqalānī, *Syarah Nukhbat al-Fikar fī Muṣṭalah Ahl al-Athar*, hlm. 32–34.

²⁷ Rahman, dkk “Metodologi Penelitian Hadis: Antara Kritik Sanad dan Matan,” *Amsal Al-Qur’an: Jurnal Al-Qur’an dan Hadis*, Vol. 2, No. 2 (Juli 2025), hlm. 240

telah menetapkan sejumlah kriteria kritik matan, antara lain: (1) tidak bertentangan dengan Al-Qur'an; (2) tidak bertentangan dengan hadis mutawatir atau hadis sahih yang lebih kuat; (3) tidak bertentangan dengan akal sehat dan fakta empiris; (4) menggunakan redaksi bahasa yang jelas dan tidak kontradiktif; serta (5) sesuai dengan konteks sejarah dan sosial ketika hadis itu disabdakan.²⁸

Langkah-langkah kritik matan meliputi: membaca dan memahami redaksi hadis secara teliti, menelusuri latar belakang turunnya hadis (asbab al-wurud), membandingkan isi hadis dengan sumber Al-Qur'an dan hadis lain, menilai kelogisan maknanya, dan menyimpulkan apakah hadis tersebut maqbul (diterima), mardud (ditolak), atau perlu penakwilan (ta'wil).²⁹

C. Prinsip Makan Secukupnya Dalam Islam

1. Definisi Makan

Secara bahasa, kata makan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) diartikan sebagai kegiatan memasukkan makanan ke dalam mulut, kemudian mengunyah dan menelannya untuk memenuhi kebutuhan tubuh sehari-hari.³⁰ Dalam bahasa Arab, istilah makan berasal dari kata أَكَلَ – يَأْكُلُ – أَكَلًا (akala – ya'kulu – akalan) yang berarti memakan, mengonsumsi, atau memanfaatkan sesuatu.³¹ Dengan demikian, secara linguistik, makan mengandung makna aktivitas mengonsumsi makanan sebagai kebutuhan jasmani manusia.

Secara istilah umum, makan dapat dipahami sebagai proses mengonsumsi makanan dan minuman untuk memenuhi kebutuhan gizi, mempertahankan hidup, serta memberikan energi bagi tubuh.³² Dalam perspektif kesehatan, makan tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas

²⁸ Rahman, dkk "Metodologi Penelitian Hadis: Antara Kritik Sanad dan Matan," *Amsal Al-Qur'an: Jurnal Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 2, No. 2 (Juli 2025), hlm. 240-241

²⁹ M. M. Azami, *Studies in Hadith Methodology and Literature* (Indianapolis: American Trust Publications, 1977), hlm. 53-54.

³⁰ Kementerian Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi IV (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), hlm. 894.

³¹ Ibn Manẓūr, *Lisān al-'Arab*, Juz XI (Beirut: Dār Ṣādir, 1990), h. 29.

³² Darlina, 'Kebiasaan Makan dan Kesehatan Masyarakat', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 7, No. 2 (2019), h. 115.

mengisi perut, melainkan juga proses pemenuhan zat gizi untuk menunjang metabolisme, pertumbuhan, serta perbaikan sel-sel tubuh.³³Oleh karena itu, pola makan yang seimbang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikis.

2. Fungsi Makan

- a. Sumber energi utama
- b. Memberikan cadangan energi
- c. Mengurangi resiko sakit
- d. Merangsang pertumbuhan tubuh
- e. Memperbaiki jaringan tubuh yang rusak
- f. Melindungi tubuh dari radikal bebas
- g. Menjaga kesehatan saraf
- h. Mengatur metabolisme tubuh³⁴

3. Etika Makan dalam Islam

- a. Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan
- b. Membaca Bismillah/Doa Sebelum Makan dan Minum
- c. Makan dan Minum Menggunakan Tangan Kanan
- d. Mengambil Makanan yang Terdekat
- e. Disunnahkan Makan dengan Tiga Jari
- f. Tidak Makan Sambil Berdiri
- g. Tidak Meniup Makanan atau Minuman
- h. Tidak Mencela Makanan
- i. Tidak Makan Berlebihan atau Terlalu Kenyang
- j. Disunnahkan Menjilati Jari Setelah Makan
- k. Membaca Doa Setelah Makan dan Minum³⁵

4. Hubungan antara Etika Makan dan Keseimbangan Hidup

³³ Sri Astuti, *Ilmu Gizi dan Kesehatan* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2017), hlm. 22.

³⁴ Sunita Almatier, *Pengantar Ilmu Gizi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011), hlm. 35–38.

³⁵ Abdul Aziz bin Abdullah bin Baz, *Adab Makan dan Minum dalam Islam* (Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 2004), hlm. 45–46.

Etika makan dalam Islam sejatinya merupakan bagian dari etika konsumsi yang menekankan prinsip keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi. Konsumsi tidak hanya dipandang dari sisi ekonomi semata, melainkan juga dari dimensi moral dan spiritual, sehingga setiap Muslim dituntut untuk menjaga keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini selaras dengan prinsip halalan *ṭayyib* sebagaimana ditegaskan dalam al-Qur'an

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ
عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya:

“Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata”.³⁶

Prinsip etika konsumsi dalam Islam, sebagaimana dijelaskan Mannan, meliputi lima aspek utama: keadilan, kebersihan, kesederhanaan, kemurahan hati, dan moralitas.³⁷ Kelima aspek ini bukan hanya menjadi panduan konsumsi dalam arti luas, melainkan juga berfungsi sebagai dasar etika makan yang mengatur hubungan manusia dengan Allah (*hablun min Allāh*), sesama manusia (*hablun min al-nās*), dan lingkungan.

Etika makan yang sederhana dan seimbang memiliki peran besar dalam menjaga keseimbangan hidup seorang Muslim. Konsumsi berlebihan (*isrāf*) maupun mubazir (*tabdhīr*) dapat menimbulkan dampak negatif, baik pada kesehatan individu, moralitas, maupun keberlanjutan lingkungan.³⁸ Misalnya, perilaku konsumtif berlebihan dapat memicu krisis finansial, memperlebar kesenjangan sosial, serta menyebabkan gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit degeneratif lainnya.

³⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2019), QS. al-Baqarah [2]: 168.

³⁷ Sintia Nuriyah Nadis Khoerunnisa, Fitri Maharani, "Etika Konsumsi Dalam Islam: Menjaga Keseimbangan Antara Dunia Dan Akhirat", *Ekopedia: Jurnal Ilmu Ekonomi*, 1.2 (2025), hlm. 478.

³⁸ Nadis Khoerunnisa, Fitri Maharani, hlm. 478.

Sebaliknya, penerapan etika konsumsi Islami dengan mengonsumsi yang halal dan *ṭayyib*, menghindari sikap berlebih-lebihan, dan mengutamakan tanggung jawab sosial dapat mewujudkan kesejahteraan holistik (*falah*), yakni kebahagiaan dunia dan akhirat.³⁹ Dengan demikian, etika makan dalam Islam bukan hanya adab personal, tetapi juga sebuah mekanisme menjaga keseimbangan hidup lahir dan batin, serta memastikan keberkahan dalam ibadah.

D. Teori Kesehatan dan Gizi

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari tubuh, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kesehatan didefinisikan sebagai “*a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*.”⁴⁰ Definisi ini menunjukkan bahwa kesehatan tidak hanya berarti bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup keseimbangan aspek fisik, mental, dan sosial dalam kehidupan manusia. Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.⁴¹

Kesehatan yang optimal tidak dapat dicapai tanpa memperhatikan faktor asupan gizi yang seimbang. Gizi memegang peranan penting dalam menjaga fungsi tubuh, meningkatkan daya tahan terhadap penyakit, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang normal. Oleh karena itu, pembahasan mengenai gizi menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari konsep kesehatan secara menyeluruh.

1. Pengertian Gizi

Kata *gizi* berasal dari bahasa Arab *ghidzā* yang berarti makanan, sedangkan dalam bahasa Inggris disebut *nutrition*. Gizi dapat dipahami

³⁹ Nadis Khoerunnisa, Fitri Maharani, hlm. 479.

⁴⁰ World Health Organization, *Constitution of the World Health Organization*, (Geneva: WHO, 1948), diakses dari <https://www.who.int/about/governance/constitution> pada 5 Oktober 2025

⁴¹ Republik Indonesia, ‘Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan’, diakses dari <https://www.hukumonline.com>, pada 5 Oktober 2025.

sebagai proses alami ketika makanan dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan energi, menunjang pertumbuhan, menjaga fungsi organ tubuh, serta mempertahankan kelangsungan hidup seseorang. Dalam konteks Indonesia, istilah gizi sangat erat kaitannya dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat dikonsumsi sebagai makanan dan berguna bagi tubuh.⁴²

Makanan berfungsi sebagai sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur bagi tubuh. Kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi akan memengaruhi tingkat kesehatan seseorang. Pola makan yang tidak seimbang, baik karena kekurangan maupun kelebihan zat gizi, dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti gizi buruk, obesitas, dan penyakit degeneratif.⁴³ Oleh karena itu, keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh menjadi kunci dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

2. Pola Makan Seimbang

Konsep pola makan seimbang (*balanced diet*) berarti mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikro dalam jumlah sesuai kebutuhan tubuh, tidak berlebihan dan tidak kekurangan.⁴⁴ Pola makan seimbang bertujuan untuk mempertahankan berat badan ideal, mendukung pertumbuhan, serta menjaga fungsi organ tubuh agar tetap optimal.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pola makan seimbang diwujudkan melalui prinsip “Isi Piringku”, yakni setengah piring terdiri atas sayur dan buah, dan setengahnya lagi terdiri atas makanan pokok serta lauk berprotein.⁴⁵ Konsep ini menekankan

⁴² Ida Mardalena, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*, (Pustaka Baru Press, 2021). hlm. 1

⁴³ Mardalena, hlm. 1.

⁴⁴ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. “Isi Piringku: Kebutuhan Gizi Harian Seimbang.” Dalam *Ayosehat.kemkes.go.id*. Diakses 5 Oktober 2025. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>

⁴⁵ Kementerian Kesehatan RI, *Panduan Isi Piringku*, 2024

keseimbangan antara sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, disertai dengan kecukupan air putih serta aktivitas fisik yang teratur.

Teori “*Balanced Diet*” juga dijelaskan oleh Almtsier bahwa makanan seimbang adalah makanan yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh dengan mempertimbangkan umur, jenis kelamin, berat badan, aktivitas fisik, serta kondisi kesehatan seseorang.⁴⁶ Sementara itu, Moehji menambahkan bahwa keseimbangan ini harus meliputi keragaman jenis makanan, karena tidak ada satu jenis bahan pangan pun yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan gizi manusia.⁴⁷

Dalam perspektif Islam, prinsip pola makan seimbang sangat selaras dengan ajaran moderasi (*wasatiyyah*) dan larangan berlebih-lebihan (*isrāf*). Allah berfirman dalam QS. *Al-A'raf* : 31

“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”⁴⁸

Ayat ini menjadi landasan moral bagi setiap Muslim agar menjaga keseimbangan dalam mengonsumsi makanan dan minuman. Dalam tafsir *al-Mishbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa larangan berlebih-lebihan bukan hanya dalam jumlah, tetapi juga dalam jenis makanan yang melampaui kebutuhan, serta dalam kebiasaan yang menjurus pada kemewahan dan pemborosan.⁴⁹

3. Bahaya Makan Berlebihan terhadap Kesehatan

Makan berlebihan (*overeating*) berarti seseorang mengonsumsi makanan melebihi kebutuhan tubuhnya. Kebiasaan ini membuat asupan energi tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan, sehingga kelebihan akan

⁴⁶ S. Almtsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), hlm. 3

⁴⁷ Moehji, *Ilmu Gizi: Dasar-dasar Ilmu Gizi Umum dan Diet*, (Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo, 2003), hlm. 15.

⁴⁸ Abdul Aziz Abd Rauf, ‘*Al-Qur’an Hafalan Terjemah dan Tajwid*’ (Bandung: Cordoba, 2019) hlm. 154

⁴⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jil. 5, hlm. 75.

disimpan dalam bentuk lemak. Jika terjadi terus-menerus, penumpukan lemak tersebut dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Menurut Kementerian Kesehatan RI, obesitas terjadi karena kelebihan kalori yang tidak terpakai tubuh, yang kemudian berdampak buruk bagi kesehatan.⁵⁰

Obesitas menjadi salah satu penyebab utama berbagai penyakit kronis seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, kolesterol tinggi, dan penyakit jantung koroner.⁵¹ Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa di Indonesia yang mengalami obesitas meningkat cukup tajam, dari 14,8% pada 2013 menjadi 21,8% pada 2018.⁵² Hal ini disebabkan oleh pola makan tinggi lemak, gula, dan kalori, tetapi rendah serat, serta kurangnya aktivitas fisik akibat gaya hidup yang semakin pasif.

Menurut *World Health Organization (WHO)*, obesitas termasuk salah satu penyebab utama kematian di dunia karena berhubungan dengan gangguan metabolisme tubuh, peningkatan kadar gula darah, dan peradangan yang berlangsung terus-menerus.⁵³ Akibatnya, orang yang mengalami obesitas lebih rentan terhadap penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, dan diabetes.

Pakar fisiologi Guyton dan Hall menjelaskan bahwa makan berlebihan juga dapat mengganggu sistem pencernaan, meningkatkan kadar lemak darah, serta menimbulkan stres oksidatif yang mempercepat proses penuaan dan menurunkan daya tahan tubuh.⁵⁴ Sementara Eckel menambahkan bahwa kebiasaan makan berlebihan bisa memicu *metabolic syndrome*, yaitu kumpulan

⁵⁰ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Gizi Seimbang*, (Jakarta: Kemenkes RI, 2014), hlm. 15.

⁵¹ World Health Organization, *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*, (Geneva: WHO, 2000), hlm. 3–5.

⁵² Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019), diakses dari <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018/>, pada 5 Oktober 2025.

⁵³ World Health Organization, *Obesity and Overweight Factsheet*, 2021, diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> pada 5 Oktober 2025.

⁵⁴ Arthur C. Guyton & John E. Hall, *Textbook of Medical Physiology*, 12th ed. (Philadelphia: Elsevier Saunders, 2011), hlm. 891–894.

gejala seperti tekanan darah tinggi, kadar gula berlebih, dan penumpukan lemak di perut yang berisiko menimbulkan penyakit jantung dan stroke.⁵⁵

Dari berbagai kajian teoritis di atas, dapat disimpulkan bahwa Islam memberikan perhatian besar terhadap adab dan etika makan sebagai bagian dari pembentukan akhlak, pengendalian diri, serta upaya menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Prinsip *makan secukupnya* yang diajarkan Rasulullah saw bukan sekadar bentuk kesederhanaan, melainkan juga mengandung hikmah medis yang sangat relevan dengan ilmu kesehatan modern. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa makan berlebihan dapat memicu berbagai gangguan metabolisme seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Sementara itu, pola makan seimbang dan sesuai kebutuhan tubuh terbukti menjaga daya tahan tubuh, memperlambat proses penuaan, serta meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, ajaran Islam dalam hal etika makan memiliki dimensi spiritual sekaligus ilmiah, yang selaras dengan temuan ilmu kedokteran dan gizi masa kini. Prinsip moderasi dan pengendalian diri ini menjadi dasar penting dalam memahami hadis-hadis tentang makan secukupnya, sekaligus menjadi landasan dalam pembahasan bab selanjutnya.

⁵⁵ Robert H. Eckel, "Mechanisms of the Metabolic Syndrome," *Clinical Cornerstone*, Vol. 9, No. 2 (2008), hlm. 23–28.