

BAB III

KUALITAS HADIS MAKAN SECUKUPNYA

A. Identifikasi Hadis Makan Secukupnya

Sebelum masuk pada pembahasan masing-masing hadis, perlu dijelaskan bahwa pembagian tema dalam penelitian ini tidak ditentukan sejak awal secara langsung, melainkan melalui proses analisis terhadap seluruh hadis yang telah dikumpulkan. Pada tahap pertama, peneliti melakukan takhrij hadis dengan menggunakan beberapa kata kunci yang berkaitan dengan pembahasan makan, seperti makan, kenyang, berlebihan, perut, dan istilah lain yang memiliki makna serupa. Semua hadis yang relevan kemudian dihimpun tanpa langsung dikelompokkan ke dalam tema tertentu.

Setelah hadis-hadis tersebut terkumpul, peneliti membaca dan menganalisis setiap matan hadis untuk menemukan ide pokok atau pesan utama yang terkandung di dalamnya. Dari hasil analisis tersebut ditemukan bahwa meskipun seluruh hadis sama-sama membahas tentang makan, namun fokus pesannya berbeda-beda. Ada hadis yang menekankan larangan makan berlebihan, ada yang menunjukkan bahwa makanan sedikit dapat mencukupi beberapa orang, ada yang membandingkan pola makan orang mukmin dan orang kafir, serta ada hadis yang menggambarkan kesederhanaan Rasulullah SAW dalam makan.

Berdasarkan perbedaan fokus pesan tersebut, peneliti kemudian mengelompokkan hadis-hadis yang memiliki kesamaan makna ke dalam satu kategori yang sama. Dari proses pengelompokan inilah terbentuk empat tema utama dalam penelitian ini, yaitu: (1) hadis tentang larangan makan berlebihan, (2) hadis tentang kecukupan makan untuk beberapa orang, (3) hadis tentang perbandingan porsi makan orang kafir dan orang mukmin, dan (4) hadis tentang makan secukupnya sebagai cermin kesederhanaan Rasulullah SAW.

Dengan demikian, keempat tema tersebut muncul sebagai hasil dari proses analisis dan pengelompokan data secara bertahap, bukan ditentukan sebelum penelitian dilakukan. Pembagian ini didasarkan pada pesan utama yang

paling dominan dalam masing-masing hadis sehingga dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

1. Hadis Larangan Makan Berlebihan

Takhrij Hadis

Adapun lafadz hadis yang akan penulis takhrij yaitu sebagai berikut:

: مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ ، لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنَ صَلْبُهُ ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ ، فَتُلُتْ لِلطَّعَامِ ، وَتُلُتْ لِلشَّرَابِ ، وَتُلُتْ لِلنَّفْسِ

Penulis akan menelusuri keberadaan hadis tersebut melalui kitab Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Hadits An-Nabawi karya A.J. Wensinck. Penulis menggunakan kata kunci غَلَبَ, مَلَأَ, تُلُتْ dan Hasil penelusuran hadis tersebut dipaparkan di bawah ini:

a. Kata Kunci غَلَبَ

Hadis tersebut tercantum dalam Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Hadith al-Nabawi juz 4 halaman 545. Dalam kitab tersebut dijelaskan bahwa hadis ini diriwayatkan oleh Ibn Majah melalui karyanya Sunan Ibnu Majah, tepatnya pada *Kitab al-Aṭ'imah* (Kitab Makanan), bab ke-50.

b. Kata Kunci مَلَأَ

Hadis tersebut terdapat di dalam kitab Mu'jam Al-Mufahras juz 6 halaman 249. Informasi yang diberikan dalam kitab tersebut adalah bahwa hadis tersebut diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi di dalam kitab sunannya, pada kitab Zuhud, nomor bab 47 dan Imam Ahmad di dalam kitab musnadnya, juz 4, halaman 132.¹

c. Kata Kunci تُلُتْ

Hadis tersebut terdapat di dalam kitab Mu'jam Al Mufahras juz 6 halaman 249.² Informasi yang diberikan dalam kitab tersebut adalah bahwa hadis tersebut diriwayatkan oleh Imam Ibnu Majah di dalam kitab

¹ A.J. Wensinck, *Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīth an-Nabawī*, Juz 6, hlm. 249 (Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyya, t.t.); hadis diriwayatkan oleh Imām at-Tirmizī dalam *Sunan-nya*, Kitāb az-Zuhd, no. 47 dan Imām Aḥmad dalam *Musnad-nya*, Juz 4, hlm. 132.

² *Mu'jam al-Mufahras*, Juz 6, hlm. 249.

sunannya, pada kitab Ath'imah, nomor bab 50 dan Imam At- Tirmidzi di dalam kitab sunannya, pada kitab Zuhud, nomor bab 47.

Selanjutnya, penulis menelusuri keberadaan hadis tersebut dengan mengacu langsung pada kitab sumber aslinya. Adapun hasil penelusuran tersebut ditampilkan oleh penulis sebagai berikut.

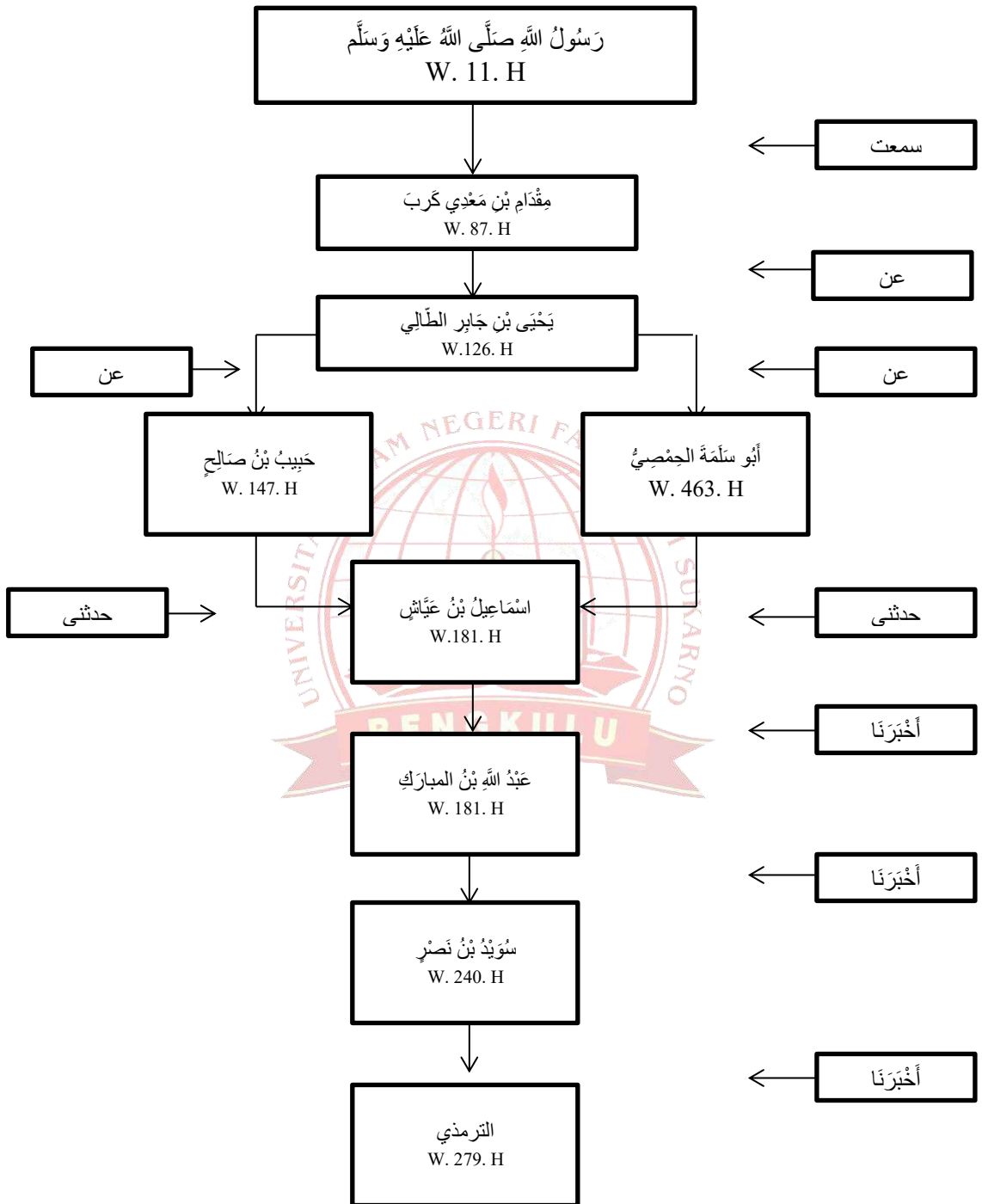
- 1) Kitab Sunan At-Tirmidzi, kitab Zuhud, nomor Hadis 2380.³

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ قَالَ: أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْحَمَصِيُّ، وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيِّ، عَنْ مُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمَنَّ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَثُلُثٌ لَطْعَامِهِ وَثُلُثٌ لَشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ» حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ، نَحْوَهُ، وَقَالَ الْمُقْدَامُ بْنُ مَعْدِي كَرِبَ: عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَمَ يَذْكُرُ فِيهِ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ»

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Nashr telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Al Mubarak telah mengkhabarkan kepada kami Isma'il bin 'Ayyasy telah menceritakan kepadaku Abu Salamah Al Himshi dan Habib bin Shalih dari Yahya bin Jabir Ath Tho'i dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Manusia 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 minumnya dan sepertiga untuk nafasnya." (HR.

³ Muḥammad ibn 'Īsā al-Tirmizī, *Sunan al-Tirmizī*, Kitāb al-Zuhd, Bāb fī al-Zuhd wa al-Qanā'ah, no. 2380 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H), Juz 4, hlm. 567.

Skema Sanad

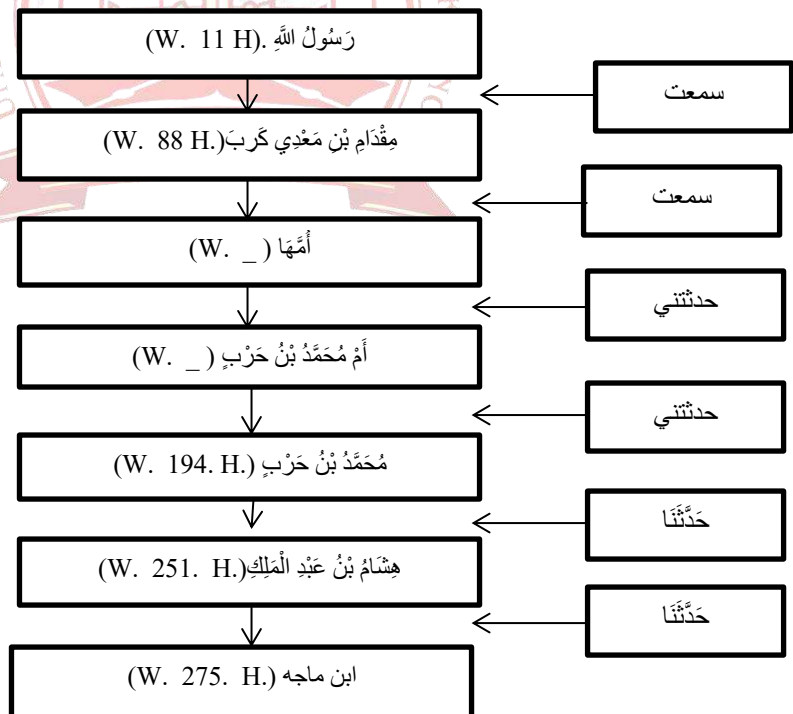


- 2) Kitab Sunan Ibnu Majah, *kitab Ath'imah*, nomor Hadis 3349.⁴

3349- حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْحِمَصِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أُمِّي، عَنْ أُمِّهَا، أَنَّهَا سَمِعَتْ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعْدٍ يَكْرِبُ، يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ، لُقَيْمَاتٌ يَقِمْنَ صَلْبَهُ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِيُّ نَفْسُهُ، فَتُلْتُ لِلطَّعَامِ، وَتُلْتُ لِلشَّرَابِ، وَتُلْتُ لِلنَّفْسِ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Hisyam bin Abdul Malik Al Himshi telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Harb telah menceritakan kepadaku Ibuku dari Ibunya bahwa dia berkata: saya mendengar Al Miqdam bin Ma'dikarib berkata: "Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Tidaklah anak Adam memenuhi tempat yang lebih buruk daripada perutnya, ukuran bagi (perut) anak Adam adalah beberapa suapan yang hanya dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika jiwanya menguasai dirinya, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum dan sepertiga untuk bernafas." (HR. Ibnu Majah)

Skema Sanad



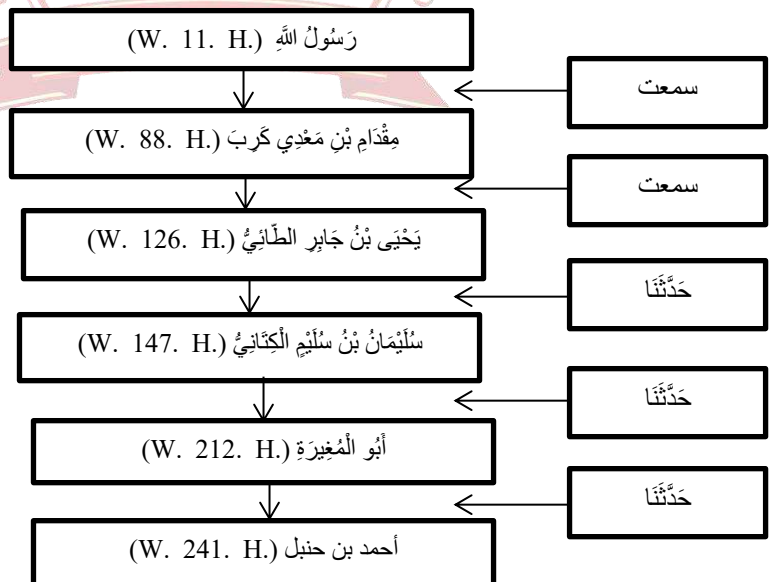
⁴ Muḥammad ibn Yāzīd Ibn Mājah al-Qazwīnī, *Sunan Ibn Mājah*, Kitāb al-Aṭ'imah, no. 3349 (Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1421 H), Juz 3, hlm. 412.

- 3) Kitab Musnad Ahmad bin Hanbal, Juz 4, Nomor Hadis 17186.⁵

17186 - حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةِ، قَالَ : حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِيُّ، قَالَ: سَمِعْتُ الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ الْكِنْدِيَّ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمِّنَ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَ، فَتُلْتُ طَعَامًا، وَتُلْتُ شَرَابًا، وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ "

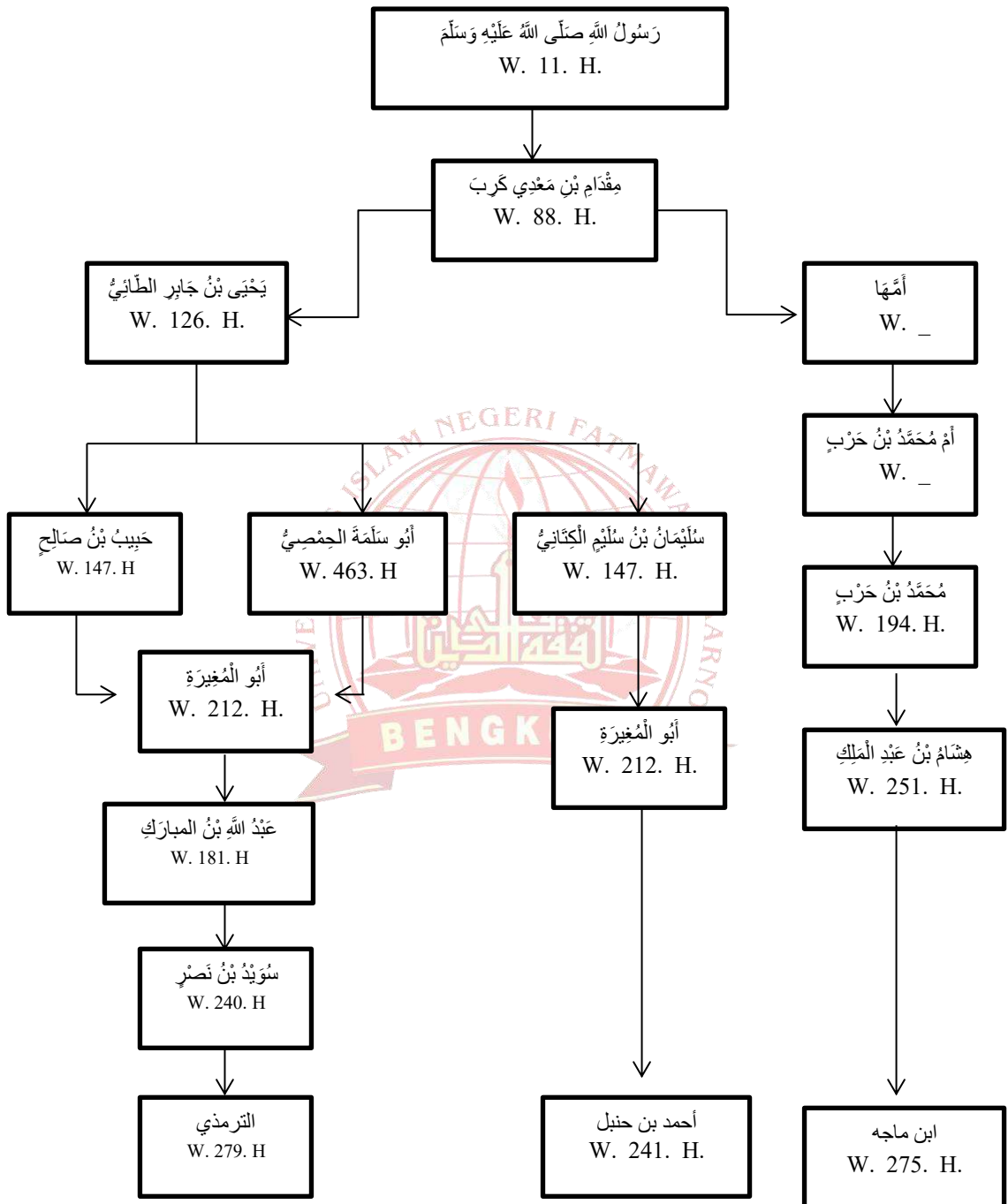
Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu Al Mughirah berkata: telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Sulaim Al Kinani berkata: telah menceritakan kepada kami Yahya bin Jabir Ath Tha'i berkata: saya telah mendengar Al Miqdam bin Ma'di Karib Al kindi berkata: saya mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Tidaklah anak Adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suap yang dapat menegakkan tulang rusuknya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas. (HR. Ahmad)

Skema Sanad



⁵ Ahmad ibn Hanbal, *Musnad Ahmad*, Juz 4, no. 17186 (Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1421 H).

Skema Sanad Gabungan Hadis Larangan Makan Berlebihan



Berdasarkan hasil takhrij melalui *Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ an-Nabawī* dengan menggunakan kata kunci غلب، ملا، dan ثلث، hadis tentang larangan makan berlebihan ditemukan dalam beberapa kitab hadis, yaitu *Sunan Ibnu Mājah*, *Sunan at-Tirmizī*, dan *Musnad Aḥmad*.

Secara periwayatan, hadis ini bersumber dari sahabat Miqdām bin Ma'dikarib r.a. Seluruh riwayat yang ditemukan dalam kitab-kitab tersebut kembali kepada beliau sebagai perawi pertama dari Rasulullah SAW. Apabila diklasifikasikan berdasarkan sumber dan jalur periwayatan, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertama, jalur yang diriwayatkan oleh Sunan Ibnu Mājah dalam Kitāb al-Aṭ'imah, Bāb al-Qasd fī al-Akl (bab tentang sederhana dalam makan). Riwayat ini melalui sanad yang bersambung hingga kepada Miqdām bin Ma'dikarib r.a., dengan susunan perawi tertentu pada tingkat tabi'in dan setelahnya.

Kedua, jalur yang diriwayatkan oleh Sunan at-Tirmizī dalam Kitāb az-Zuhd, Bāb Mā Jā'a fī Karāhiyat Katsrat al-Akl. Riwayat ini juga bersumber dari Miqdām bin Ma'dikarib r.a., namun memiliki variasi pada tingkat perawi setelah generasi tabi'in dibandingkan dengan riwayat Ibnu Mājah.

Ketiga, jalur yang diriwayatkan oleh Musnad Aḥmad dalam Musnad Miqdām bin Ma'dikarib r.a. Dalam Musnad ditemukan riwayat dengan susunan sanad yang berbeda pada beberapa tingkat perawi, sehingga menunjukkan adanya lebih dari satu ṭarīq yang saling menguatkan.

Dengan demikian, secara klasifikasi sanad dapat disimpulkan bahwa hadis ini: Bersumber dari satu sahabat, yaitu Miqdām bin Ma'dikarib r.a. Diriwayatkan dalam sekurang-kurangnya tiga kitab hadis utama. Memiliki beberapa jalur periwayatan (ṭuruq) yang berbeda pada tingkat setelah sahabat, sehingga memungkinkan dilakukan proses i'tibār untuk melihat kekuatan dan kesinambungan sanadnya.

2. Hadis Kecukupan Makanan Untuk Beberapa Orang

Takhrij Hadis

Adapun lafadz hadis yang akan penulis takhrij yaitu sebagai berikut:

طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ.

Penulis akan menelusuri keberadaan hadis tersebut melalui kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Hadits An-Nabawi* karya A.J. Wensinck. Penulis menggunakan kata kunci, طعام, dan كافي, Hasil penelusuran hadis tersebut di paparkan di bawah ini:

a. Kata Kunci طَعَامٌ

Hadis tersebut ditemukan dalam *Mu'jam al-Mufahras* juz 4 halaman 268.⁶ Dalam kitab tersebut disebutkan bahwa hadis ini diriwayatkan oleh al-Bukhārī dalam *Ṣaḥīḥ*-nya nomor 5392, pada *Kitāb al-Aṭ'imah* (Kitab Makanan), bab *Tha'amul Itsnaini Yakfi Tsala*, serta oleh Muslim dalam *Ṣaḥīḥ*-nya nomor 5488 pada *Kitāb al-Aṭ'imah* juga.

b. Kata Kunci كافي

Hadis ini juga tercantum dalam *Mu'jam al-Mufahras* juz 6 halaman 149.⁷ Dijelaskan bahwa hadis tersebut diriwayatkan oleh al-Bukhārī, Muslim, dan Sunan at-Tirmizī nomor 1820, bab *Tha'amul Wahid yakfi Itsnaini*, dengan redaksi yang hampir serupa.

Setelah itu, penulis mencari keberadaan hadis tersebut dengan merujuknya pada kitab asli. Hasil pencarian hadis tersebut penulis tampilkan di bawah ini:

1) Kitab Sahih Bukhari, *Kitab Al-ath'imma*, Nomor Hadis 5392.⁸

⁶ *Mu'jam al-Mufahras* juz 4 hlm. 268.

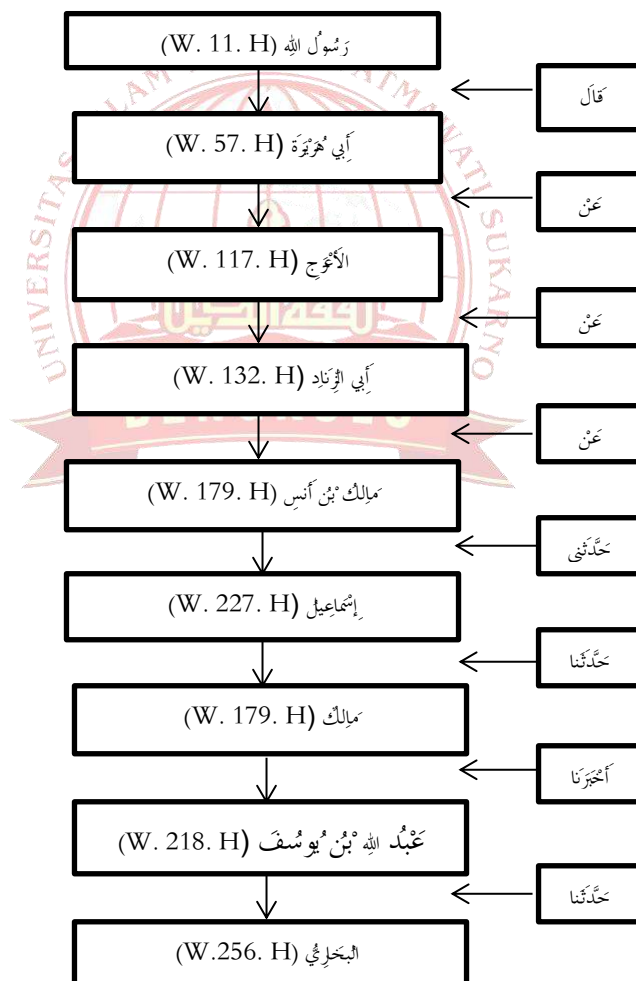
⁷ *Mu'jam al-Mufahras* juz 6, hlm. 149.

⁸ Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Kitāb al-Aṭ'imah*, Bāb mā kāna an-Nabiyy wa aṣḥābuhu ya'kulūna, no. 5392 (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422 H), Juz 7, hlm. 115.

5392- حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ وَحَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ ، قَالَ : حَدَّثَنِي مَالِكٌ ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ ، عَنِ الْأَعْرَجِ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : طَعَامُ الْإِنْتَنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ .

Artinya: Telah menceritakan kepada kami ‘Abdullah bin Yusuf, telah mengabarkan kepada kami Malik. Dan telah menceritakan kepada kami Isma’il, ia berkata: telah menceritakan kepadaku Malik, dari Abu az-Zinad, dari al-A’raj, dari Abu Hurairah ra., bahwa ia berkata: Rasulullahh saw bersabda: “Makanan untuk dua orang cukup untuk tiga orang, dan makanan untuk tiga orang cukup untuk empat orang”. (HR. Bukhari)

Skema Sanad

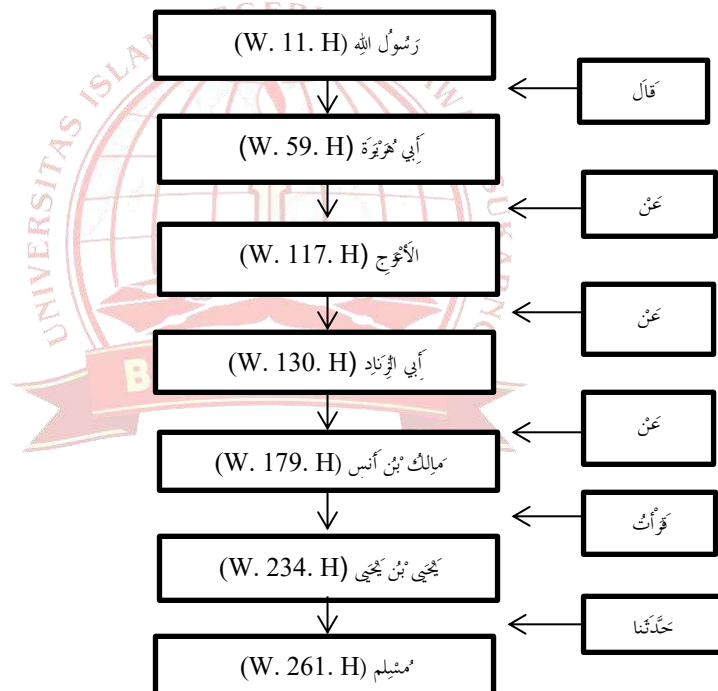


2) Kitab Sahih Muslim, *Kitab Al-ath'imma*, Nomor Hadis 5488.⁹

٥٤٨٨ - حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى قَالَ قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- « طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ »

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yahya, ia berkata: Aku telah membacakan hadis ini kepada Imam Malik, dari Abu az-Zinad, dari al-A'raj, dari Abu Hurairah, bahwa ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: “Makanan untuk dua orang cukup untuk tiga orang, dan makanan untuk tiga orang cukup untuk empat orang.”

Skema Sanad



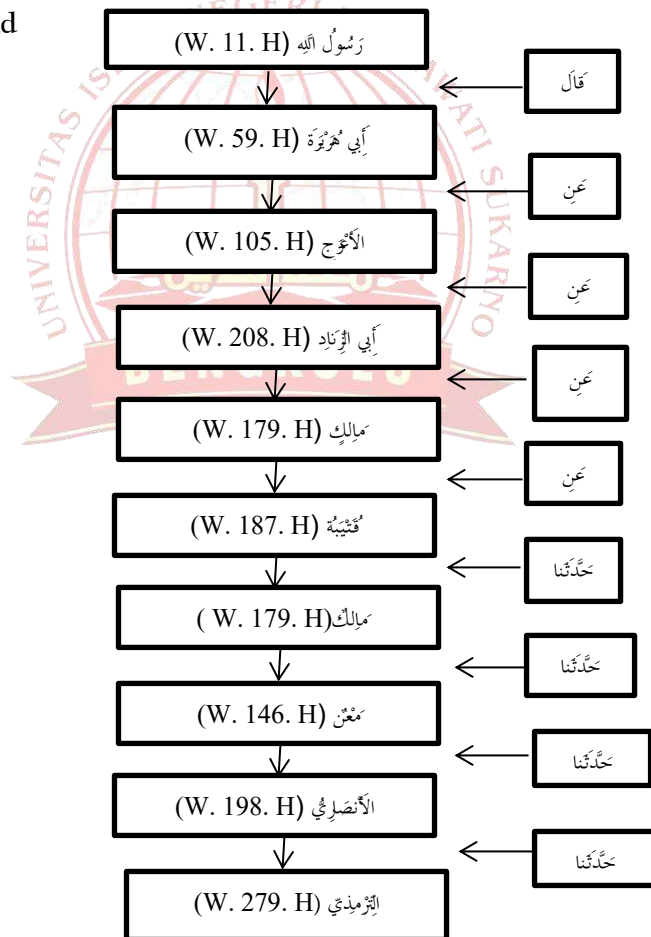
⁹ Muslim ibn al-Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb al-Aṭ'imah, Bāb al-Mu'min Ya'kul fi Mi'in Wāḥid, no. 5488 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H), Juz 7, hlm. 202.

- 3) Kitab Sunan At-Tirmizi, *bab Tha'amul Wahid yakfi Itsnaini*, Nomor Hadis 1820.¹⁰

حَدَّثَنَا الْأَنْصَارِيُّ، حَدَّثَنَا مَعْنٌ، حَدَّثَنَا مَالِكٌ، وَحَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، عَنْ مَالِكٍ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ،
عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِيَ الثَّلَاثَةِ، وَطَعَامُ
الثَّلَاثَةِ كَافِيَ الْأَرْبَعَةِ

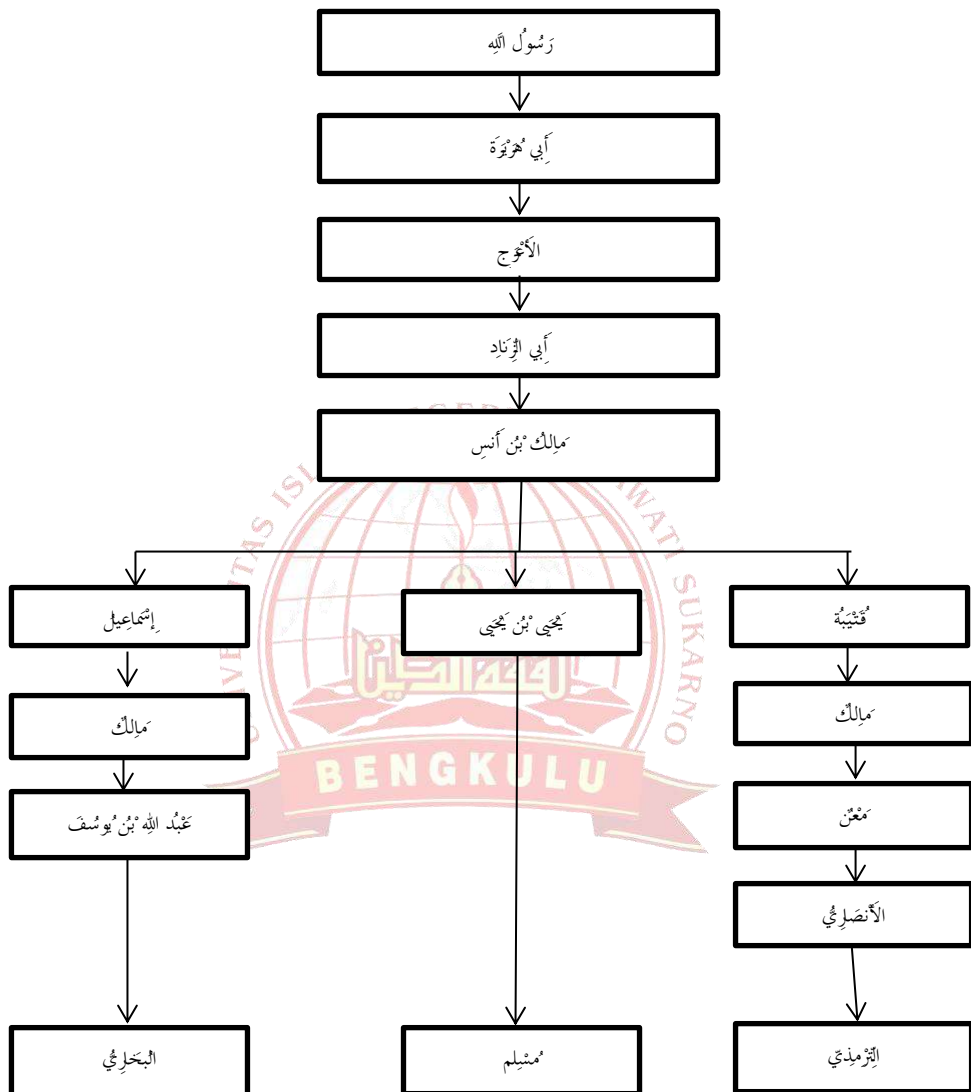
Artinya: Telah menceritakan kepada kami al-Anshari, telah menceritakan kepada kami Ma'n, telah menceritakan kepada kami Malik, dan telah menceritakan pula kepada kami Qutaibah, dari Malik, dari Abu az-Zinad, dari al-A'raj, dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah saw bersabda: "Makanan untuk dua orang cukup untuk tiga orang, dan makanan untuk tiga orang cukup untuk empat orang."

Skema Sanad



¹⁰ Muḥammad ibn 'Īsā al-Tirmizī, *Sunan al-Tirmizī*, Kitāb al-Zuhd, Bāb Tha'amul Wāḥid Yakfī Itsnainī, no. 1820 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H), Juz 4, hlm. 560.

Skema Sanad Gabungan Hadis Tentang Kecukupan Makanan Untuk Beberapa Orang



Berdasarkan hasil takhrij melalui *Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ an-Nabawī* dengan kata kunci **طعام** dan **كافي**, hadis tentang kecukupan makanan diriwayatkan dalam beberapa kitab hadis induk. Setelah dilakukan penelusuran pada sumber aslinya, riwayat-riwayat tersebut dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Hadis ini bersumber dari sahabat Abū Hurairah r.a. dan diriwayatkan melalui beberapa jalur periwayatan (ṭuruq) pada tingkat tabi'in dan setelahnya. Secara umum, klasifikasi jalurnya adalah sebagai berikut:

Pertama, jalur yang diriwayatkan dalam Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Dalam kitab ini ditemukan lebih dari satu riwayat dalam Kitāb al-Aṭ'imah dengan redaksi yang berdekatan. Jalur utama dalam riwayat ini melalui Abū Hurairah, al-A'raj, Abū al-Zinād, Mālik bin Anas guru al-Bukhārī.

Kedua, jalur yang diriwayatkan dalam Ṣaḥīḥ Muslim. Riwayat Muslim juga melalui Abū Hurairah, dengan sanad yang bertemu pada al-A'raj dan Abū al-Zinād, kemudian berbeda pada tingkat guru Muslim.

Ketiga, jalur yang diriwayatkan dalam Sunan at-Tirmizī nomor 1820. Jalur ini tetap bersumber dari Abū Hurairah, namun memiliki variasi pada perawi setelah tingkat tabi'in.

Dengan demikian, secara klasifikasi sumber dapat disimpulkan bahwa hadis tentang kecukupan makanan diriwayatkan dalam sekurang-kurangnya tiga kitab hadis utama, dengan beberapa jalur periwayatan yang bertemu pada sahabat Abū Hurairah r.a. namun bercabang pada tingkat setelahnya. Perbedaan pada tingkat perawi tersebut menunjukkan adanya variasi ṭuruq yang menjadi dasar dalam proses i'tibār selanjutnya.

3. Hadis Perbandingan Porsi Makan Orang Mukmin dan Kafir Takhrij Hadis

Adapun lafadz hadis yang akan penulis takhrij yaitu sebagai berikut:

الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءَ

Penulis menelusuri keberadaan hadis tersebut melalui kitab *Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīth an-Nabawī* karya A.J. Wensinck. Penulis menggunakan kata kunci: مَعَى dan سَبْعَةِ أَمْعَاءَ. Hasil penelusuran hadis tersebut dipaparkan di bawah ini:

a. Kata Kunci مَعَى

Hadis tersebut tercantum dalam *Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīth an-Nabawī* juz 6 halaman 462. Dalam kitab tersebut dijelaskan bahwa hadis ini diriwayatkan oleh al-Bukhārī di dalam *Ṣaḥīḥ*-nya, pada Kitab al-Aṭ'imah (Kitab Makanan), bab *Yukaffu ar-Rajul 'alā Qadri Tha'āmihi*, dan oleh Muslim di dalam *Ṣaḥīḥ*-nya, pada Kitab al-Ashriba (Kitab Minuman), bab *al-Mu'min Ya'kul fī Mi'in Wāḥid*. Selain itu juga diriwayatkan oleh Abu Dāwud, at-Tirmizī, dan Ibnu Mājah.

b. Kata Kunci سَبْعَةَ أَصْعَاءٍ

Tercantum dalam *Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīth an-Nabawī* juz 4 halaman 223. Dalam kitab tersebut dijelaskan bahwa hadis ini diriwayatkan oleh: Imam al-Bukhārī dalam *Ṣaḥīḥ*-nya, Kitab al-Aṭ'imah (Makanan), bab *Yukaffu ar-Rajul 'alā Qadri Tha'āmihi*, Imam Muslim dalam *Ṣaḥīḥ*-nya, Kitab al-Ashriba (Minuman), bab *al-Mu'min Ya'kul fī Mi'in Wāḥid*, Imam at-Tirmizī dalam *Sunan*-nya, Kitab al-Aṭ'imah, bab *Mā Jā'a anna al-Mu'min Ya'kul fī Mi'in Wāḥid*, serta Abu Dāwud dan Ibnu Mājah dengan sanad yang sejalan

Selanjutnya, penulis menelusuri keberadaan hadis tersebut dengan mengacu langsung pada kitab sumber aslinya. Adapun hasil penelusuran tersebut ditampilkan oleh penulis sebagai berikut.

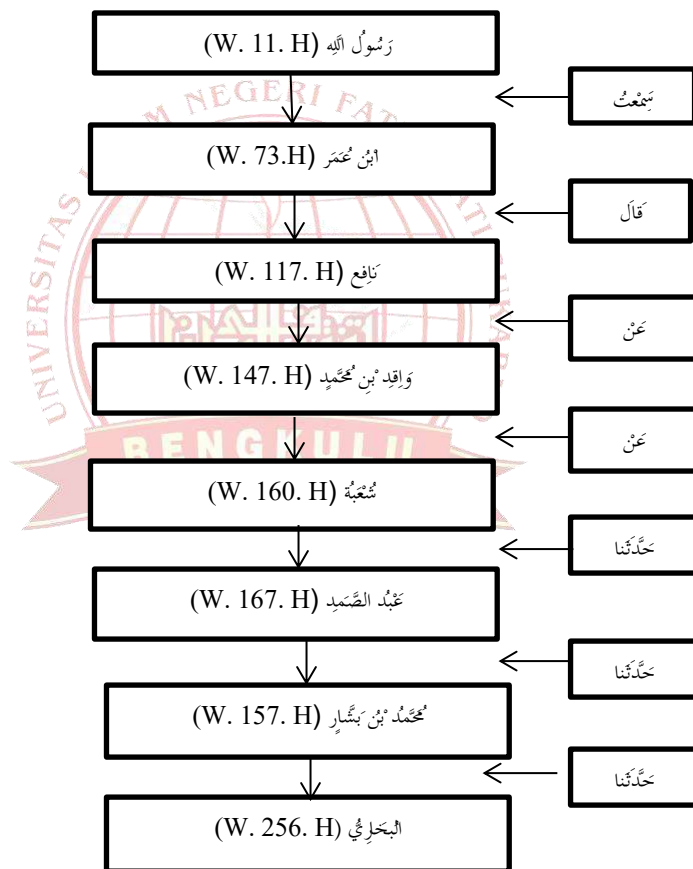
- 1) Sahih al-Bukhari, Kitab al-Aṭ'imah, Bab *Yukaffu ar-Rajul 'alā Qadri Tha'āmihi*, no. 5393.¹¹

5393- حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الصَّمَدِ ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ ، عَنْ وَاقِدِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ نَافِعٍ قَالَ كَانَ ابْنُ عُمَرَ لَا يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتَى بِمَسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ فَأَذْخَلْتُ رَجُلًا يَأْكُلُ مَعَهُ فَأَكَلَ كَثِيرًا فَقَالَ يَا نَافِعُ لَا تُدْخِلْ هَذَا عَلَيَّ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَصْعَاءٍ .

¹¹ Muḥammad ibn Ismā'il al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Aṭ'imah, Bāb Yukaffu ar-Rajul 'alā Qadri Tha'āmihi, no. 5393 (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422 H), Juz 7, hlm. 116.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Basyar, telah menceritakan kepada kami Abdus Shamad, telah menceritakan kepada kami Syu'bah, dari Waqid bin Muhammad, dari Nafi', ia berkata: "Ibnu 'Umar tidak akan makan sebelum didatangkan seorang miskin untuk makan bersamanya. Maka aku (Nafi') pernah memasukkan seorang laki-laki untuk makan bersamanya, namun laki-laki itu makan dengan sangat banyak. Lalu Ibnu 'Umar berkata: 'Wahai Nafi', jangan engkau masukkan orang seperti ini kepadaku lagi. Aku mendengar Nabi saw bersabda: "Seorang mukmin makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus."

Skema Sanad



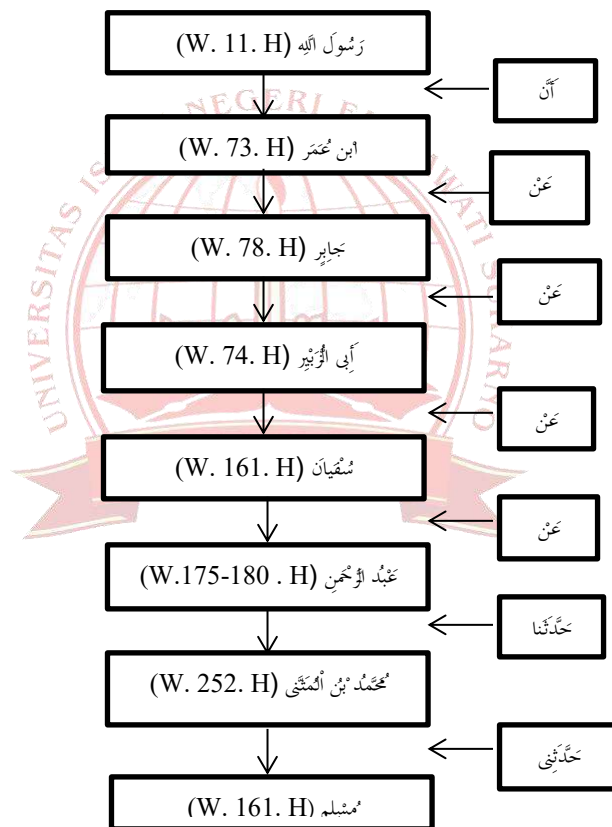
- 2) Kitab Ṣaḥīḥ Muslim, Kitab al-Ashriba, Bab al-Mu'min Ya'kul fī Mi'in Wāḥid, no. 5496¹²

¹² Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Ashriba, no. 5496, Juz 7, hlm. 202.

5496- حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ عَنْ سُفْيَانَ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ وَابْنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- قَالَ « الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ »

Artinya: Telah menceritakan kepadaku Muhammad bin al-Mut-sanna, telah menceritakan kepada kami ‘Abdurrahman, dari Sufyan, dari Abu az-Zubair, dari Jabir dan Ibnu ‘Umar, bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: “Seorang mukmin makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh

Skema Sanad



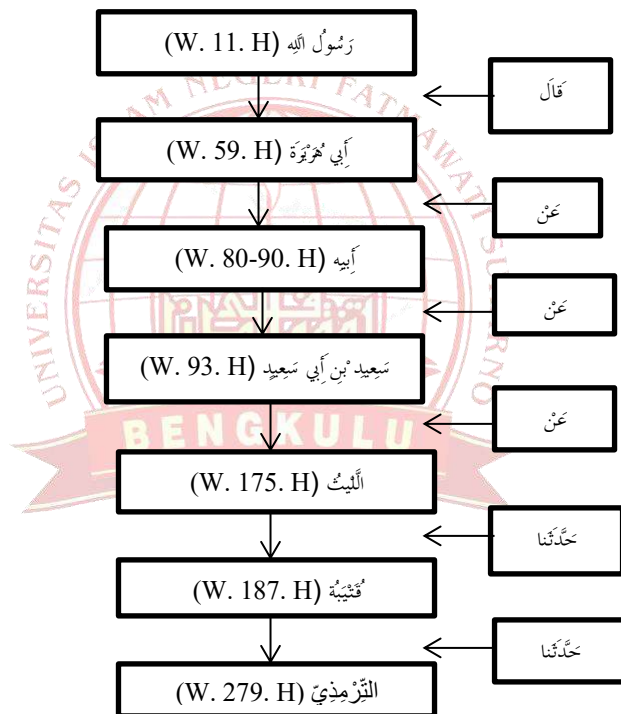
- 3) Kitab Sunan at-Tirmizī, *Kitab al-Aṭ'imah*, Bab *Mā Jā'a anna al-Mu'min Ya'kul fī Mi'in Wāhid*, no. 1838.¹³

¹³ Tirmizī, no. 1838, hlm. 562.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ». قَالَ أَبُو عِيسَى: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Qutaibah, telah menceritakan kepada kami al-Layth dari Sa'id bin Abi Sa'id dari ayahnya, dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah saw bersabda: "Orang mukmin makan dengan satu perut, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh perut." Abu 'Isa (at-Tirmizī) berkata: "Hadis ini hasan sahih."

Skema Sanad



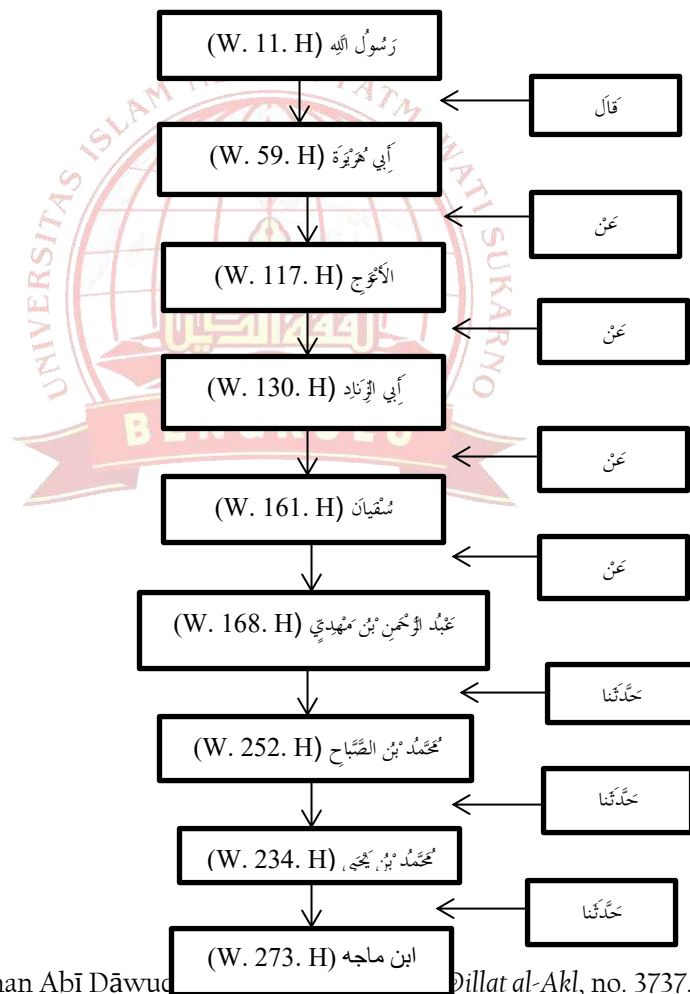
- 4) Kitab Sunan Ibnu Mājah, *Kitāb al-Aṭ'imah*, Bab *al-Qanā'ah*, no. 3255.¹⁴

¹⁴ Ibnu Mājah, *Sunan Ibni Mājah*, Kitāb al-Aṭ'imah, Bāb al-Qanā'ah, no. 3255.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى، وَمُحَمَّدُ بْنُ الصَّبَّاحِ، قَالَا: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ، عَنْ سُفْيَانَ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ.»

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Yahya dan Muhammad bin ash-Shabbah, keduanya berkata: telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Mahdi dari Sufyan dari Abu az-Zinad dari al-A'raj dari Abu Hurairah, ia berkata: "Rasulullah saw bersabda: Orang mukmin makan dengan satu perut, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh perut.

Skema Sanad



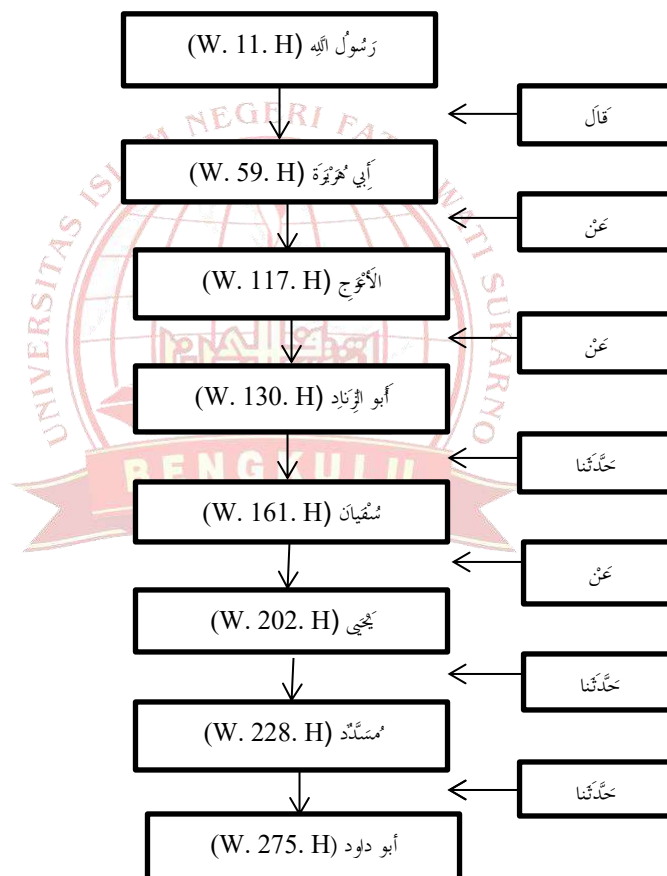
5) Kitab Sunan Abī Dāwūd, Jilid 1, no. 3737.¹⁵

¹⁵ Abū Dāwūd, no. 3737, hlm. 245

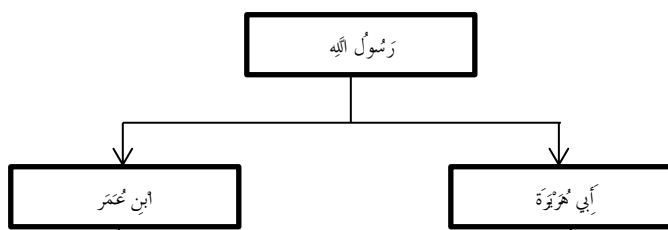
حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا يَحْيَى، عَنْ سُفْيَانَ، حَدَّثَنَا أَبُو الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ:
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Musaddad, telah menceritakan kepada kami Yahya, dari Sufyan, dari Abu az-Zinad, dari al-A'raj, dari Abu Hurairah, ia berkata: “Rasulullah ﷺ bersabda: Seorang mukmin makan dengan satu perut, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh perut.” (HR. Abu Daud)

Skema Sanad



Skema Sanad Gabungan Hadis tentang perbandingan porsi makan orang mukmin dan kafir





4. Makan Secukupnya sebagai Cermin Kesederhanaan Rasulullah SAW
Takhrij Hadis

Adapun lafadz hadis yang akan penulis takhrij yaitu sebagai berikut:

مَا شَبَعَ آلُ مُحَمَّدٍ مِنْ خُبْرٍ شَعِيرٍ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ حَتَّى قُبِضَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ

Penulis menelusuri keberadaan hadis tersebut melalui kitab *Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīth an-Nabawī* karya A.J. Wensinck. Penulis menggunakan kata kunci *خُبْرٍ شَعِيرٍ* dan *يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ* untuk menelusuri keberadaan hadis ini.

a. Kata Kunci *خُبْرٍ شَعِيرٍ*

Hadis ini tercantum dalam *Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīth an-Nabawī* juz 2 halaman 252. Dalam kitab tersebut dijelaskan bahwa hadis ini diriwayatkan oleh: *Ṣaḥīḥ Muslim*, Nomor Hadis 7635, *Kitāb al-Zuhd wa al-Raqā'iq*, Bab *Fi I'thā' mā Yamliku wa Lā Yadkhiru*. Sunan al-Tirmizī, Nomor Hadis 2357 *Kitāb al-Zuhd*, Bab *Mā Jā'a fi Zuhd Rasūlillāh saw*. Musnad Aḥmad, Nomor Hadis 23709, Musnad 'Ā'isyah r.a.

b. Kata Kunci *يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ*

Tercantum dalam *Mu'jam al-Mufahras* juz 7 halaman 68. Dalam kitab tersebut dijelaskan bahwa hadis ini diriwayatkan oleh: *Ṣaḥīḥ Muslim* (no. hadis 29709 dalam beberapa penomoran), *Kitāb al-Zuhd*. Sunan al-Tirmizī, *Kitāb al-Zuhd*, Bab *Zuhd Nabi saw*. Musnad Aḥmad, jilid Musnad 'Ā'isyah r.a., dengan lafaz yang semakna.

Selanjutnya, penulis menelusuri keberadaan hadis tersebut dengan mengacu langsung pada kitab sumber aslinya. Adapun hasil penelusuran tersebut ditampilkan oleh penulis sebagai berikut:

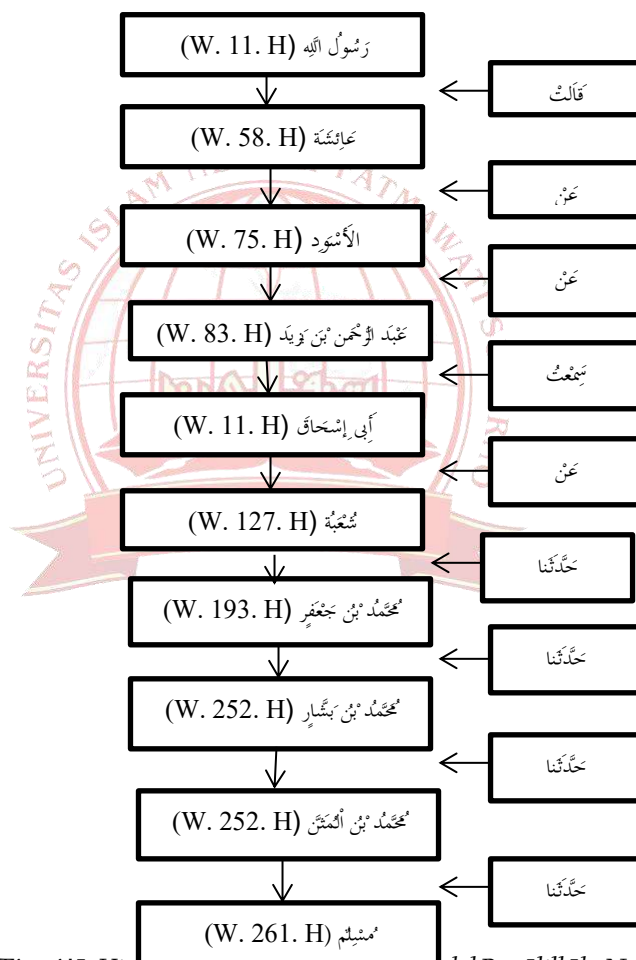
- 1) *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Kitāb al-Zuhd wa al-Raqā'iq*, Bab *Fi I'thā' mā Yamliku wa Lā Yadkhiru*, Nomor Hadis 7635¹⁶

7635- حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَحُمَدُ بْنُ بَشَّارٍ قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ قَالَ سَمِعْتُ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ يَزِيدٍ يُحَدِّثُ عَنِ الْأَسْوَدِ عَنْ عَائِشَةَ أَنَّهَا قَالَتْ مَا شَبَعَ آلُ مُحَمَّدٍ -صلى الله عليه وسلم- مِنْ خُبْرٍ شَعِيرٍ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ حَتَّى قُبِضَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم-

¹⁶ Muslim ibn al-Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Kitāb al-Zuhd wa al-Raqā'iq*, Bāb *Fi I'thā' mā Yamliku wa Lā Yadkhiru*, no. 7635 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H), Juz 9, hlm. 342.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin al-Mutsannā dan Muhammad bin Basyār, keduanya berkata: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Ja'far, telah menceritakan kepada kami Syu'bah, dari Abu Ishaq, ia berkata: Aku mendengar 'Abdurrahman bin Yazīd meriwayatkan dari al-Aswad, dari 'Aisyah r.a., ia berkata: "Keluarga Muhammad saw tidak pernah kenyang makan roti dari gandum kasar (tepung jelai) selama dua hari berturut-turut hingga Rasulullah SAW wafat

Skema Sanad



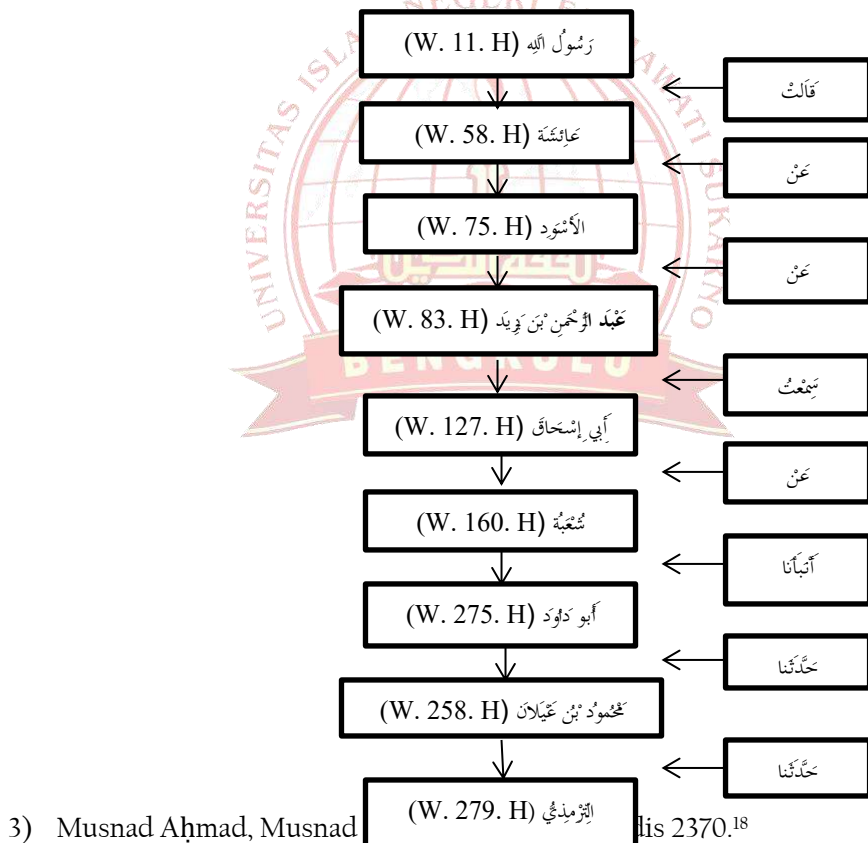
- 2) Sunan al-Tirmizī, *Kitāb al-Zana*, Bab *Ma'jazi Zuhd Rasūlillāh*, Nomor Hadis 2357¹⁷

¹⁷ Tirmizī, no. 2357, hlm. 412.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ غَيْلَانَ، حَدَّثَنَا أَبُو دَاوُدَ، أَنبَأَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ يَزِيدَ يُحَدِّثُ عَنِ الْأَسْوَدِ بْنِ يَزِيدَ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: «مَا شَبِعَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ حَتَّى فُيْضَ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Mahmūd bin Ghailān, telah menceritakan kepada kami Abu Dāwud, telah mengabarkan kepada kami Syu'bah, dari Abu Ishaq, ia berkata: Aku mendengar 'Abdurrahman bin Yazīd meriwayatkan dari al-Aswad bin Yazīd, dari 'Aisyah r.a., ia berkata: "Rasulullah saw tidak pernah kenyang makan roti dari gandum kasar (tepung jelai) selama dua hari berturut-turut hingga beliau meninggal.

Skema Sanad

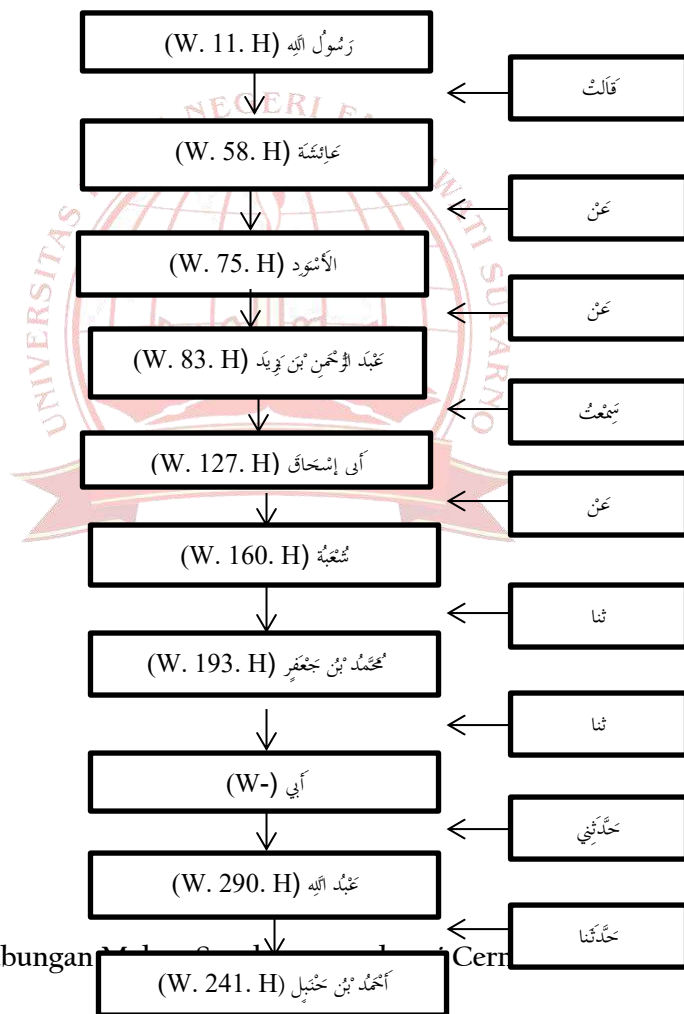


¹⁸ Ahmad, no. 2370, hlm. 128.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ، حَدَّثَنِي أَبِي، ثنا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، قَالَ: ثنا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ يَزِيدَ، يُحَدِّثُ عَنِ الْأَسْوَدِ، عَنْ عَائِشَةَ، إِهَّا قَالَتْ: مَا شَبِعَ آلَ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ حُبِّ شَعِيرٍ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ حَتَّى فُيْضَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ

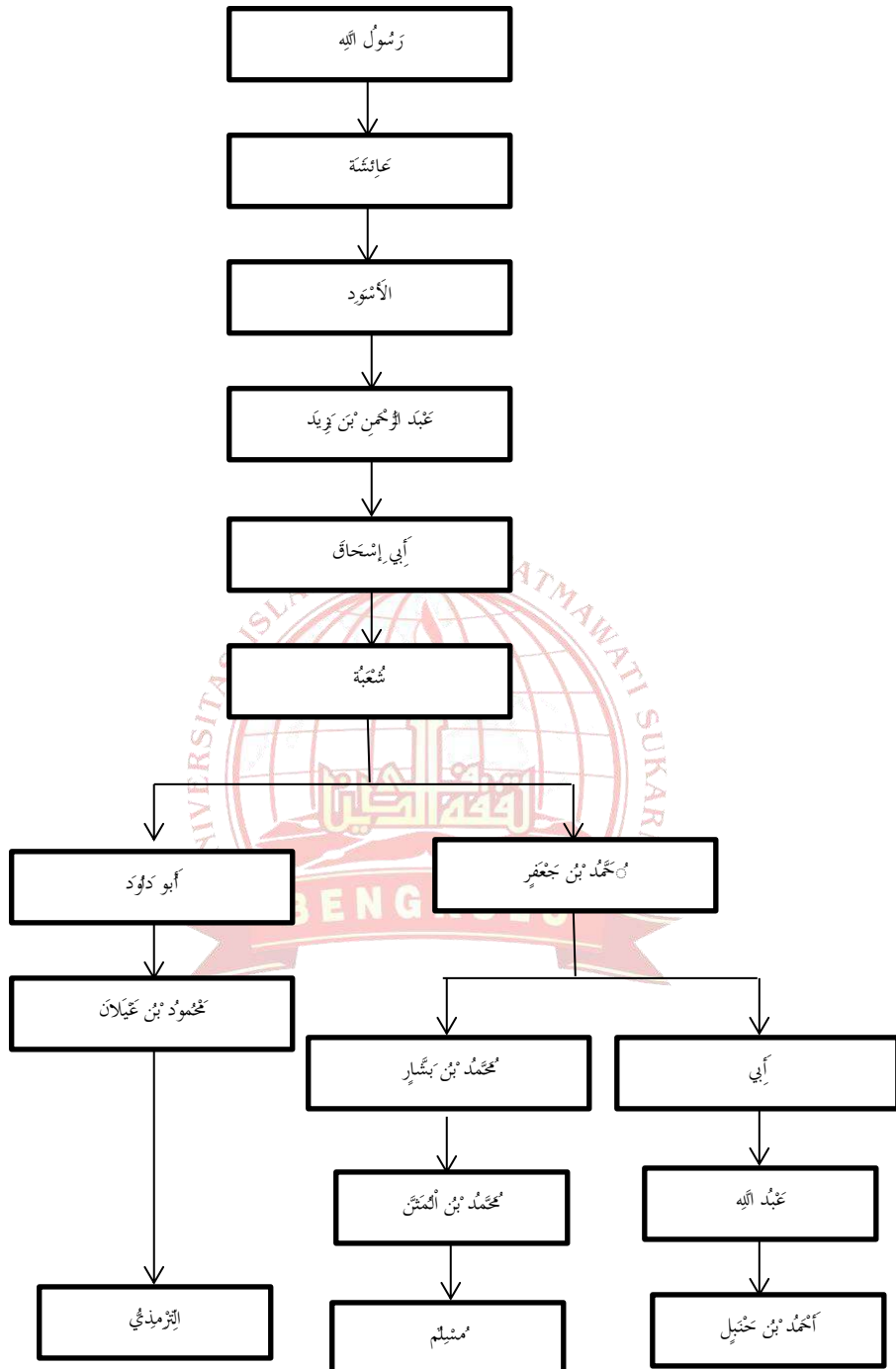
Artinya: Telah menceritakan kepada kami ‘Abdullāh, telah menceritakan kepadaku Ayahku (Aḥmad bin Ḥanbal), telah menceritakan kepada kami Muḥammad bin Ja‘far, ia berkata: telah menceritakan kepada kami Syu‘bah, dari Abu Ishāq, ia berkata: Aku mendengar ‘Abdurrahmān bin Yazīd meriwayatkan dari al-Aswad, dari ‘Āisyah r.a., ia berkata: “Keluarga Muḥammad saw tidak pernah kenyang makan roti dari gandum kasar (tepung jelai) selama dua hari berturut-turut hingga Rasulullah SAW wafat.

Skema Sanad



Skema Sanad Gabungan

Cernaan



Berdasarkan hasil takhrij melalui *Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīth an-Nabawī* dengan menggunakan kata kunci **يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ** dan **خُبْرَ شَعِيْرٍ**, hadis tentang kesederhanaan Rasulullah saw. dalam makan diriwayatkan dalam

beberapa kitab hadis induk, yaitu *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan al-Tirmizī*, dan *Musnad Ahmad*.

Secara sumber periwayatan, hadis ini bersumber dari sahabat ‘Ā’isyah r.a. Seluruh riwayat yang ditemukan dalam kitab-kitab tersebut kembali kepada beliau sebagai perawi pertama dari Rasulullah saw.

Apabila diklasifikasikan berdasarkan sumber dan jalur periwayatan, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertama, jalur yang diriwayatkan oleh *Ṣaḥīḥ Muslim* dalam *Kitāb al-Zuhd wa al-Raḥā’iq*. Dalam riwayat Muslim, hadis ini melalui sanad yang bersambung hingga kepada ‘Ā’isyah r.a., dengan susunan perawi yang berbeda pada tingkat *tabi’in* dan *athbā’ al-tābi’in*.

Kedua, jalur yang diriwayatkan oleh *Sunan al-Tirmizī* dalam *Kitāb al-Zuhd*. Jalur ini juga bersumber dari ‘Ā’isyah r.a., namun memiliki variasi pada tingkat perawi setelah generasi *tabi’in* dibandingkan dengan riwayat Muslim.

Ketiga, jalur yang diriwayatkan oleh *Musnad Ahmad* dalam *Musnad ‘Ā’isyah r.a.* Dalam *Musnad* ditemukan riwayat dengan susunan sanad yang berbeda pada beberapa tingkat perawi, sehingga menunjukkan adanya lebih dari satu *ṭarīq* yang saling menguatkan.

Dengan demikian, secara klasifikasi sanad dapat disimpulkan bahwa hadis ini: Bersumber dari satu sahabat, yaitu ‘Ā’isyah r.a. Diriwayatkan dalam sekurang-kurangnya tiga kitab hadis utama. Memiliki beberapa jalur periwayatan (*ṭuruq*) yang berbeda pada tingkat setelah sahabat, sehingga memungkinkan dilakukan proses *i’tibār* untuk melihat kekuatan dan kesinambungan sanadnya.

B. Kualitas Hadis

1. Kualitas Hadis Larangan Makan Berlebihan

a. Kritik Sanad

Setelah seluruh hadis disajikan dalam bentuk identifikasi, langkah berikutnya adalah menganalisis kualitas masing-masing hadis melalui kritik sanad. Kritik sanad dilakukan dengan menilai kredibilitas setiap perawi, kesinambungan jalur periwayatan, serta penilaian para ulama *jarḥ wa ta'dīl* terhadap masing-masing rawi. Analisis ini bertujuan untuk memastikan kekuatan dan keotentikan sanad keempat hadis tersebut serta menentukan tingkat kelayakannya untuk dijadikan landasan dalam pembahasan selanjutnya.

Hadis pertama yang dikaji dalam penelitian ini adalah hadis tentang anjuran makan secukupnya yang diriwayatkan oleh Ibn Mājah. Untuk menilai kualitas hadis tersebut, langkah awal yang dilakukan adalah mengidentifikasi seluruh perawi dalam jalur sanadnya. Adapun rangkaian sanad riwayat Ibn Mājah ini terdiri dari: 1) Al-Miqdām bin Ma'dikarib (w. 88 H), 2) seorang perawi yang tidak diketahui namanya (*majhūl*), 3) Ummu Muhammad binti Harb (-), 4) Muhammad bin Harb (w. 194 H), 5) Hisyām bin 'Abdul Malik (w. 251 H), 6) 'Imran (tidak diketahui tahun wafatnya), 7) Muhammad bin Yazīd al-Qazwaini atau Ibn Mājah (w. 275 H). Analisis kredibilitas para perawi tersebut dilakukan dengan merujuk kepada kitab-kitab utama *jarḥ wa ta'dīl*, seperti *Tahzīb al-Kamāl*,¹⁹ *Tahzīb al-Tahzīb*,²⁰ dan *Taqrīb al-Tahzīb*,²¹ serta dibantu dengan penelusuran digital melalui aplikasi *Maktabah Syamilah* untuk memverifikasi data biografi perawi secara lebih cepat dan akurat. Rincian identitas, guru-murid, serta penilaian ulama terhadap setiap perawi disajikan dalam tabel berikut.

Table 3.1 Kritik Sanad Hadis Larangan Makan Berlebihan dalam Kitab Sunan Ibnu Majah, *kitab Ath'imah*, nomor Hadis 3349

¹⁹ Jamāl al-Dīn Abū al-Ḥajjāj Yūsuf ibn 'Abd al-Raḥmān al-Mizzī, *Tahzīb al-Kamāl fī Asmā' al-Rijāl*, jil. 1 (Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 1980), hlm. 1–5

²⁰ Ibn Ḥajar al-'Asqalānī, *Tahdzīb at-Tahdzīb*, jil. 1 (Beirut: Dār al-Fikr, 1984), hlm. 1–3

²¹ Ibn Ḥajar al-'Asqalānī, *Taqrīb at-Tahdzīb*, jil. 1 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995), hlm. 1–2.

Nama Perawi	TW/ Umur	Guru	Murid	Jarah Wa Ta'dil
Al-Miqdam bin Ma'di	88 H	Rasulullah Saw. Khalid bin Al-Walid, Mu'adz bin Jabal	Jubair bin Nufair, Al-Hasan bin Jabir, Sa'id bin Abi Al-Muhajir	Sahabat
Nama Tidak Diketahui	-	-	-	
Ummu Muhammad bin Harb	-	-	-	Ibnu Hajar: Majhul.
Muhammad bin Harb	194 H	Bahir Bin Sa'ad, Hafsh bin Sulaiman	Ibrahim bin Musa Ar-Razi, Khusynam bin Ash-Shadiq, Hisyam bin Abdul Malik	-Ahmad bin Hanbal: Laisa bihi ba'sun -Al-Ijli, Muhammad bin „Auf dan An-Nasa'i: Tsiqah - Yahya: Tsiqah -Abu Hatim: Shalihul hadis -Ibnu Hibban menyebutkannya a di dalam kitab Ats-Tsiqat.
Hisyam bin Abdul Malik	251 H	Ismail bin ayyasy, Baqiyyah bin Al-Walid, Muhammad bin Harb	Abu Daud, An Nasa'i, Ibnu Majah	-Abu Hatim: Mutqin, -Abu Daud: Syaikh dhaif -An-Nasa'i: Tidak mengapa hadisnya diriwayatkan (dalam pendapat lain: Tsiqah) -Ibnu Hibban menyebutkannya a di dalam kitab Ats-Tsiqat.
Imran Baqiyyah bin Al-Walid, Muhammad bin Harb Muhammad bin Yazid Al-Qazwaini (Ibnu Majah	275 H	Hisyam bin Abdul Malik	Ibrahim bin Dinari, Ja'far bin Idris, Ahmad bin Muhammad bin Hakim	Al-Khalil bin Abdullah Al-Qazwaini: Tsiqah kabir, hadisnya dijadikan hujjah.

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa semua para perawi dalam sanad di atas adalah *tsiqah*. Kemudian, jika dilihat dari

penggunaan *sighat tahammul wal 'ada'*, hadis tersebut disampaikan secara langsung kepada perawi yang lain dengan menggunakan *sighat haddatsana*, 'an, dan *sami'tu*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sanad dalam hadis di atas adalah *muttashil* (bersambung) karena adanya hubungan antara guru dan murid serta para perawi hadis tersebut bukanlah seorang *mudallis*.

Dari segi sumber periwayatannya, hadis tersebut adalah hadis *marfu'* karena hadis tersebut bersumber dari perkataan Rasulullah Saw. Kemudian, jika dilihat dari kriteria keshahihan suatu hadis, maka hadis tersebut telah memenuhi kriteria keshahihan suatu hadis. Oleh karena itu, hadis riwayat Ibnu Majah tersebut dinilai shahih dan dapat dijadikan sebagai hujjah.

b. Kritik Matan

Setelah sanad hadis dinilai layak, tahap selanjutnya adalah kritik matan untuk menilai keabsahan isi hadis. Pada hadis tentang anjuran makan secukupnya, kritik matan dilakukan untuk memastikan bahwa kandungan hadis tersebut tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, serta sesuai dengan konteks historis dan tujuan ajaran Islam. Dengan demikian, kritik matan menjadi dasar penting dalam menegaskan validitas hadis ini sebagai pedoman etika makan dan kesehatan.

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْحِمَصِيُّ ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ قَالَ : حَدَّثَنِي أَبِي ، عَنْ
أُمِّهَا ، أَنَّهَا سَمِعَتْ الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ ، يَقُولُ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
يَقُولُ : مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ ، لُقَيْمَاتٌ يُقَمَّنَ صُلْبُهُ ، فَإِنْ
غَلَبَتِ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ ، فَتُلُتْ لِلطَّعَامِ ، وَتُلُتْ لِلشَّرَابِ ، وَتُلُتْ لِلنَّفْسِ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Hisyam bin 'Abd al-Malik al-Himshi, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Harb, ia berkata: telah menceritakan kepadaku ibuku, dari nenekku, bahwa ia mendengar al-Miqdām bin Ma'dī Karib berkata: "Aku mendengar Rasulullah saw bersabda: 'Tidak ada wadah yang lebih buruk diisi oleh anak Adam daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa

suapan untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika jiwanya mendorong untuk makan lebih banyak, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk napasnya. (HR. Ibnu Majah)

- 1) Kesesuaian dengan Al-Qur'an: Matan hadis ini sejalan dengan prinsip Al-Qur'an yang melarang sikap berlebihan dalam makan dan minum. Allah Swt. berfirman: *"Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan"* (Q.S. al-A'raf [7]: 31).²² Hadis ini berfungsi sebagai penjelas praktis terhadap nilai moderasi yang ditekankan dalam ayat tersebut
- 2) Kesesuaian dengan Hadis Sahih Lain yang Lebih Kuat: Tidak ditemukan pertentangan antara hadis ini dengan hadis mutawatir maupun hadis sahih lainnya. Sebaliknya, kandungan hadis ini sejalan dengan sejumlah riwayat sahih yang menekankan kesederhanaan dan pengendalian diri dalam pemenuhan kebutuhan jasmani. Dengan demikian, matan hadis ini saling menguatkan dengan hadis-hadis sahih lainnya.
- 3) Kesesuaian dengan Akal Sehat dan Fakta Empiris: Dari sisi rasionalitas, kandungan hadis ini dapat diterima oleh akal sehat dan sejalan dengan temuan ilmu kesehatan modern.²³ Anjuran untuk tidak memenuhi perut secara berlebihan selaras dengan prinsip pengendalian porsi (*portion control*) yang dianjurkan dalam ilmu gizi untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit metabolik.
- 4) Kejelasan dan Konsistensi Redaksi Bahasa: Redaksi hadis ini menggunakan bahasa yang jelas dan tidak kontradiktif. Ungkapan *"tidak ada wadah yang lebih buruk diisi oleh anak Adam daripada perutnya"* merupakan bentuk gaya bahasa penegasan (*uslūb balāghī*) yang bertujuan memberikan peringatan moral, bukan makna literal yang

²² Al-Qur'an, Q.S. al-A'raf [7]: 31.

²³ Rahman, Imelda Putri Hsb dan Maya Fitri Sulastri, "Metodologi Penelitian Hadis: Antara Kritik Sanad dan Matan," *Amsal Al-Qur'an: Jurnal Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 2, No. 2 (2025), hlm. 240–241.

menimbulkan kejanggalan. Oleh karena itu, matan hadis ini tidak mengandung ambiguitas makna.²⁴

- 5) Kesesuaian dengan Konteks Historis dan Sosial: Dalam konteks sosial masyarakat Arab pada masa Nabi saw., praktik makan berlebihan kerap terjadi, khususnya dalam jamuan dan perayaan. Hadis ini hadir sebagai bentuk pendidikan etis dan spiritual untuk menanamkan sikap sederhana serta pengendalian diri. Dengan demikian, matan hadis ini relevan secara historis dan memiliki nilai universal yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks zaman.²⁵

Berdasarkan penerapan kriteria kritik matan tersebut, hadis tentang anjuran makan secukupnya tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, maupun konteks historisnya. Oleh karena itu, matan hadis ini dinilai valid dan layak dijadikan dasar normatif dalam pembahasan etika makan dan kesehatan dalam Islam.

Berdasarkan hasil analisis kritik sanad dan kritik matan terhadap hadis larangan makan berlebihan yang diriwayatkan oleh Ibn Mājah, dapat disimpulkan bahwa hadis ini memiliki kualitas yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Dari sisi sanad, meskipun dalam jalur periwayatannya terdapat perawi perempuan yang dinilai majhūl, mayoritas perawi dalam sanad hadis ini dinilai tsiqah oleh para ulama jarḥ wa ta'dīl. Selain itu, jalur periwayatan hadis ini bersambung (muttashil), ditandai dengan adanya hubungan guru dan murid serta penggunaan sighat tahammul wal adā' yang menunjukkan proses periwayatan secara langsung. Oleh karena itu, dari aspek sanad, hadis ini memenuhi kriteria hadis sahih dan layak dijadikan hujjah.

Dari sisi matan, hadis ini tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, maupun prinsip akal sehat. Kandungan hadis sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang menekankan larangan berlebih-lebihan serta relevan

²⁴ M. Syuhudi Ismail, *Kriteria Hadis Sahih: Kritik Sanad dan Matan* (Jakarta: Bulan Bintang, 1995), hlm. 34–36.

²⁵ M. Syuhudi Ismail, *Kriteria Hadis Sahih: Kritik Sanad dan Matan* . hlm 36-37

dengan prinsip kesehatan modern mengenai pengendalian porsi makan. Redaksi hadis juga jelas, konsisten, dan menggunakan gaya bahasa penegasan yang bertujuan memberikan pendidikan moral. Ditinjau dari konteks historis dan sosial, hadis ini mencerminkan upaya Rasulullah saw. dalam membentuk etika makan yang moderat dan seimbang di tengah masyarakat.

Dengan demikian, baik dari segi sanad maupun matan, hadis tentang anjuran makan secukupnya ini dapat dinilai sahih dan valid, serta relevan untuk dijadikan dasar normatif dalam pembahasan etika makan dan kesehatan dalam Islam. Hadis ini tidak hanya memiliki kekuatan periwayatan, tetapi juga mengandung nilai ajaran yang universal dan aplikatif dalam kehidupan masyarakat kontemporer.

2. Kualitas Hadis Kecukupan Makanan Untuk Beberapa Orang

a. Kritik Sanad

Hadis kedua yang dikaji dalam penelitian ini adalah hadis tentang kecukupan makanan untuk beberapa orang yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhārī dalam *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Untuk mengetahui kualitas hadis tersebut, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi seluruh perawi dalam jalur sanadnya. Adapun susunan sanad riwayat al-Bukhārī ini terdiri dari: 1) Abu Hurairah (w. 57 H), 2) al-A'raj (w. 117 H), 3) Abu Zinād (w. 130 H), 4) Mālik bin Anas (w. 179 H), 5) Ismā'īl ibn Abī Uways (w. 227 H), 6) 'Abdullah bin Yūsuf at-Tanīsī (w. 218 H), 7) Muhammad bin Ismā'īl al-Bukhārī (w. 256 H) sebagai perawi terakhir. Kredibilitas para perawi tersebut dinilai dengan merujuk kepada kitab-kitab utama jarḥ wa ta'dīl, seperti *Tahẓīb al-Kamāl*,²⁶ *Tahẓīb al-Tahẓīb*,²⁷ dan *Taqrīb al-Tahẓīb*,²⁸ serta dibantu dengan penelusuran digital melalui aplikasi Maktabah Syamilah untuk memverifikasi data biografis para rawi secara lebih cepat dan akurat. Rincian mengenai identitas, guru-murid, serta penilaian ulama terhadap masing-masing perawi disajikan dalam tabel berikut.

²⁶ Al-Mizzī, *Tahẓīb al-Kamāl*.

²⁷ Ibn Ḥajar al-'Asqalānī, *Tahẓīb at-Tahẓīb*.

²⁸ Ibn Ḥajar al-'Asqalānī, *Taqrīb at-Tahẓīb*.

Tabel 3.2 Kritik Sanad Hadis tentang kecukupan makanan untuk beberapa orang dalam Kitab Sahih Bukhari *Kitab Al-ath'imma*, Nomor Hadis 5392.

Nama Perawi	TW/Umur	Guru	Murid	Jarah Wa Ta'dil
Abu Huraira	57 H	Rasulullah saw	Ibn 'Abbas, al-A'raj, Sa'id al-Maqburi, Abu Salih as-Samman	Sahabat
Al- A'raj	117 H	Abu Hurairah, Abdullah bin Malik ,Zaid bin Khalid	Abu Azinad Az-zuhri	Tsiqah Tsabat- (Ibnu Ma'in, Ahmad, Ibnu Hajar) ²⁹
Abu Zinad	130 H	Al- A'raj, Sa'id Al-Maqburi	Imam Malik, Sufyan ats-Tsauri, Al-Awza'i	Tsiqah (An-Nasa'I, Yahya bin Ma'in, Ibnu Hajar) ³⁰
Malik bin Anas	179 H	Abu Az-Zinad, Az-Zuhri, Nafi'	Abdullah bin Yusuf, Yahya bin Yahya, Qutaibah bin Sa'id	Imam, Faqih , Tsiqah Tsabat (Ijma'Ulama)
Ismail ibn Abi Uwais	227 H	Imam Malik	Imam Muslim, Qutaibah bin Sa'id	Tsiqah (Ibnu Hibban), Shaduq (Ibn Hajar) ³¹
Abdullah bin Yusuf at-Tanisi	218 H	Imam Malik, Al- Laitss bin Sa'd	Imam Bukhari, Ahmad bin Sabih	Tsiqah (Yahya bin Ma'in An-Nasa'I, Ibn Hajar) ³²
Muhammad bin Ismail Al-Bukhari	256 H	Abdullah bin Yusuf, Ahmad bin Hanbal, Ali bin Al- Madini	Imam Muslim, At-Tirmizi, An-Nasa'i	Hujjatul Islam, Amirul Mu'minin Fil Hadis.

Hadis “tentang kecukupan makanan untuk beberapa” orang diriwayatkan oleh Imam al Bukhārī dalam *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* dan oleh Imam Muslim dalam *Ṣaḥīḥ Muslim* melalui jalur sanad yang sama, yaitu dari ‘Abdullāh bin Yūsuf dari Imam Mālik, dari Abu az-Zinād, dari al-A'raj,

432.

²⁹ Ibn Hajar al-‘Asqalānī, *al-Iṣābah fī Tamyiz al-Ṣaḥābah*, jil. 7 (Beirut: Dār al-Fikr, 1995), hlm.

³⁰ Al-Mizzī, *Tahẓīb al-Kamāl*, jil. 14 (Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 1980), hlm. 449.

³¹ Ibn Hajar, *Taqrīb al-Tahẓīb* (Beirut: Dār al-Bāz, 1996), hlm. 81.

³² Ibn Hajar, *Taqrīb al-Tahẓīb*, hlm. 364.

dari Abu Hurairah, dari Rasulullah saw. Seluruh perawi dalam sanad ini adalah periwayat *tsiqah* (terpercaya) dan bersambung sanadnya (*muttaṣil*). Abdullāh bin Yūsuf al-Tanīsī adalah seorang perawi yang dinilai *tsiqat* oleh Yahya bin Ma'in dan an-Nasa'i. Imam Mālik bin Anas merupakan Imam Dar al-Hijrah yang diakui ke-*tsiqah*-annya oleh seluruh ulama *jarḥ wa ta'dīl*. Abu az-Zinād (Abdullah bin Dzakwān) dan al-A'raj (Abdurrahman bin Hurmuz) keduanya dinilai *tsiqat* oleh Ibnu Hajar dan Ahmad bin Hanbal. Abu Hurairah adalah sahabat Nabi yang terkenal dengan hafalan hadis yang sangat kuat.

Dengan demikian, tidak ditemukan adanya cacat sanad (*saqṭ*) ataupun perawi yang *majrūḥ* (tercela) dalam rantai periwayatan hadis ini. Dari sisi matan, hadis ini juga tidak bertentangan dengan hadis lain yang lebih kuat dan memiliki makna yang sesuai dengan prinsip moderasi dalam makan dan sikap sederhana.

b. Kritik Matan

Setelah sanad hadis dinilai sahih, tahap berikutnya adalah melakukan kritik matan untuk menilai keabsahan isi hadis. Kritik matan pada hadis tentang kecukupan makanan ini dilakukan untuk memastikan bahwa kandungannya tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, serta sesuai dengan konteks sosial dan tujuan ajaran Islam dalam menanamkan nilai moderasi dan kebersamaan dalam konsumsi makanan.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ وَحَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ ، قَالَ : حَدَّثَنِي مَالِكٌ ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ ، عَنِ الْأَعْرَجِ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : طَعَامُ الْإِنْسَانِ كَافِي الثَّلَاثَةِ وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ .

Artinya: Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Yusuf, telah mengabarkan kepada kami Malik. Dan telah menceritakan kepada kami Isma'il, ia berkata: telah menceritakan kepadaku Malik, dari Abu az-Zinad, dari al-A'raj, dari Abu Hurairah ra., bahwa ia berkata: Rasulullah saw bersabda: "Makanan untuk dua orang cukup untuk tiga orang, dan makanan untuk tiga orang cukup untuk empat orang". (HR. Bukhari)

- 1) Kesusuaian dengan Al-Qur'an: Matan hadis ini sejalan dengan prinsip Al-Qur'an yang menekankan nilai kebersamaan, kesederhanaan, dan larangan berlebih-lebihan dalam konsumsi. Al-Qur'an mendorong umat Islam untuk hidup sederhana serta berbagi rezeki, sebagaimana firman Allah Swt. *"Dan mereka mengutamakan (orang lain) atas diri mereka sendiri meskipun mereka dalam kesusahan."* (Q.S. al-Ḥasyr [59]:9). Ayat ini menunjukkan bahwa keberkahan tidak semata-mata ditentukan oleh jumlah, tetapi oleh sikap berbagi dan kebersamaan, sebagaimana tercermin dalam hadis ini.
- 2) Kesesuaian dengan Hadis Sahih Lainnya: Tidak ditemukan pertentangan antara hadis ini dengan hadis sahih lainnya. Sebaliknya, hadis ini sejalan dengan sejumlah riwayat sahih yang menekankan keberkahan dalam kebersamaan dan kesederhanaan, seperti hadis tentang anjuran makan bersama dan larangan makan secara berlebihan. Dengan demikian, matan hadis ini saling menguatkan dengan hadis-hadis sahih lainnya dalam tema moderasi konsumsi.
- 3) Kesesuaian dengan Akal Sehat dan Fakta Empiris: Dari sisi rasionalitas, kandungan hadis ini dapat diterima oleh akal sehat. Prinsip bahwa makanan yang dibagi dan dikonsumsi secara proporsional dapat mencukupi lebih banyak orang selaras dengan konsep pengendalian porsi (*portion control*). Dalam perspektif kesehatan modern, pembagian makanan secara seimbang dan tidak berlebihan terbukti bermanfaat dalam menjaga kesehatan serta mencegah penyakit akibat konsumsi berlebih.
- 4) Kejelasan dan Konsistensi Redaksi Bahasa: Redaksi hadis ini menggunakan bahasa yang jelas, sederhana, dan tidak kontradiktif. Pernyataan "cukup" dalam hadis tidak dipahami secara matematis mutlak, melainkan sebagai penekanan terhadap nilai keberkahan, kebersamaan, dan pengendalian diri dalam makan. Oleh karena itu, matan hadis ini tidak mengandung kejanggalan bahasa maupun ambiguitas makna.

- 5) Kesesuaian dengan Konteks Historis dan Sosial: Dalam konteks sosial masyarakat Arab pada masa Nabi saw., kebersamaan dalam makan merupakan praktik yang umum, terutama dalam kondisi keterbatasan pangan. Hadis ini hadir sebagai pendidikan sosial dan etis agar umat Islam membiasakan diri berbagi makanan, tidak bersikap individualis, serta menghindari perilaku konsumtif. Nilai ini tetap relevan dan aplikatif dalam konteks kehidupan modern.

Berdasarkan analisis kritik matan di atas, dapat disimpulkan bahwa hadis tentang kecukupan makanan untuk beberapa orang memiliki kandungan yang sahih dan tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, maupun konteks sosial-historis. Matan hadis ini secara substansial menegaskan prinsip moderasi, keberkahan, dan kebersamaan dalam konsumsi makanan. Dengan demikian, hadis ini layak dijadikan dasar normatif dalam pembahasan etika makan secukupnya dan pengendalian konsumsi dalam perspektif hadis.

3. Kualitas Hadis Perbandingan Porsi Makan Orang Mukmin dan Kafir

a. Kritik Sanad

Hadis ketiga yang dikaji dalam penelitian ini adalah hadis tentang perbandingan porsi makan orang mukmin dan orang kafir yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam *Ṣaḥīḥ Muslim*. Untuk memastikan kualitas hadis tersebut, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi seluruh perawi dalam jalur sanadnya. Rangkaian sanad riwayat Imam Muslim ini terdiri dari: a. Abdullah bin 'Umar (w. 73 H), b. Jabir bin 'Abdillah (w. 78 H), c. Abu al-Zubair al-Makkī (w. 126 H), d. Sufyān ats-Tsaurī (w. 161 H), e. 'Abdurrahman bin Mahdī (w. 198 H), dan f. Muhammad bin al-Mutsannā (w. 252 H) sebagai perawi terakhir yang menyampaikan riwayat kepada Imam Muslim. Penilaian kredibilitas perawi dilakukan dengan merujuk pada kitab-kitab utama jarḥ wa ta'dīl seperti *Tahzīb al-Kamāl*, *Tahzīb al-Tahzīb*, dan *Taqrīb al-Tahzīb*, serta dibantu dengan penelusuran digital melalui aplikasi Maktabah Syamilah guna memverifikasi data

biografi para perawi secara lebih cepat dan akurat. Adapun rincian identitas dan *jarḥ wa ta'dīl* masing-masing perawi disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.3 Kritik Sanad Hadis Perbandingan Porsi Makan Orang Mukmin dan Kafir dalam Kitab *Ṣaḥīḥ* Muslim, Kitab al-Ashriba, nomor Hadis 5496:

Nama Perwayat	TW/Umur	Guru	Murid	Jarah Wa Ta'dil
Abdullah bin Umar	73 H	Nabi Muhammad	Nafi', Mujahid, Salim bin Abdullah	Sahabat Nabi – semua sahabat dianggap adil
Jabir bin Abdilllah	78 H	Nabi Muhammad	Abu az-Zubair, Mujahid, Atha'	Sahabat Nabi
Abu az-Zubair al-Makki	126 H	Jabir bin Abdilllah, Atha' bin Abi Ra-bah	Sufyan ats-Tsauri, Syu'bah bin al-Hajjaj	Shaduq, terkandang mudallis (Yahya bin Ma'in, Ibn Hajar al-Asqalani, Ibn Sa'd, an-Nasa'i) ³³
Sufyan ats-Tsauri	161 H	Mansur bin al-Mu'tamir, A'mash	Abdurrahman bin Mahdi, Ibnul Mubarak	Imam besar, tsiqah, hujjah, faqih
Abdurrahman bin Mahdi	198 H	Sufyan ats-Tsauri, Malik bin Anas	Yahya bin Ma'in, Ahmad bin Hanbal, Muhammad bin al-Mutsanna	Imam, tsiqah, hujjah, sangat kuat hafalannya ³⁴
Muhammad bin al-Mutsanna	252 H	Yahya bin Sa'id, Abdurrahman bin Mahdi	Muslim bin al-Hajjaj, Abu Dawud, an-Nasa'i	Tsiqah, Hāfizh, hujjah ³⁵

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa seluruh perawi dalam sanad hadis tersebut adalah *tsiqah*, yaitu orang-orang yang memiliki keadilan (*adālah*) dan ketelitian (*dabt*) dalam meriwayatkan hadis. Meskipun di antara perawi terdapat Abū al-Zubair al-Makkī yang

³³ Ibn Hajar al-Asqalānī, *Taqrīb al-Tahzīb* (Beirut: Dār al-Bāz, 1996), hlm. 527; Ibn Sa'd, *Ṭabaqāt al-Kubrā*, jil. 5 (Beirut: Dār Ṣādir, 1968), 468; al-Nasā'ī, *al-Ḍu'afā' wa al-Matrūkūn*, hlm. 543.

³⁴ Al-Mizzī, *Tahzīb al-Kamāl*, jil. 17 (Beirut: Mu'assasah al-Risālah, 1980), hlm 55–60; Ibn Hajar, *Taqrīb al-Tahzīb*, hlm 343.

³⁵ Ibn Hajar, *Taqrīb al-Tahzīb*, hlm. 894.

dikenal sebagai *ṣadūq* namun terkadang melakukan *tadlīs*, namun riwayat ini tetap *mu'tabar* karena diperkuat oleh jalur periwayatan lain yang sahih.

Jika dilihat dari *sīghat tahammul wa al-adā'*, hadis ini diriwayatkan dengan lafaz *ḥaddathanā*, 'an, dan *sami'tu*, yang menunjukkan adanya transmisi langsung antara guru dan murid dalam proses periwayatan. Dengan demikian, sanad hadis ini dapat dikategorikan *muttasil* (bersambung) karena tidak ditemukan adanya perawi yang terputus atau *majhūl*, serta hubungan antara guru dan murid dapat dipertanggungjawabkan. Dari segi sumber periwayatannya, hadis ini termasuk hadis *marfū'*, karena secara langsung dinisbatkan kepada Rasulullah SAW. Sementara jika ditinjau dari kriteria kesahihan hadis, yaitu kesambungan sanad, keadilan dan ketelitian perawi, bebas dari *syudzūz* (kejanggalan), dan 'illah (cacat tersembunyi), maka hadis tersebut telah memenuhi seluruh unsur kesahihan. Oleh sebab itu, hadis riwayat Ibnu Mājah ini dapat dinilai *ṣaḥīḥ* dan layak dijadikan *hujjah* (dalil) dalam pembahasan mengenai anjuran makan secukupnya.

b. Kritik Matan

Setelah sanad hadis dinilai layak, tahap berikutnya adalah kritik matan untuk menilai keabsahan isi hadis. Kritik matan pada hadis tentang kesederhanaan pola makan Rasulullah saw. dilakukan untuk memastikan kesesuaiannya dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, serta konteks historis ajaran Islam dalam menanamkan nilai kesederhanaan.

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ عَنْ سُفْيَانَ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ وَابْنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- قَالَ « الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَصْعَاءٍ »

Artinya: Telah menceritakan kepadaku Muhammad bin al-Mut-sanna, telah menceritakan kepada kami 'Abdurrahman, dari Sufyan, dari Abu az-Zubair, dari Jabir dan Ibnu 'Umar, bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: "Seorang mukmin makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh

1) Kesesuaian dengan Al-Qur'an

Matan hadis ini sejalan dengan prinsip Al-Qur'an yang menekankan nilai kesederhanaan dan kehidupan yang tidak berorientasi pada kemewahan duniawi. Allah Swt. berfirman: *"Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu."* (Q.S. al-Ḥadīd [57]: 20).

Hadis ini menggambarkan sikap Rasulullah saw. yang tidak menjadikan kenikmatan dunia, termasuk makanan, sebagai tujuan hidup, sehingga selaras dengan pesan Al-Qur'an tentang pentingnya hidup sederhana.

2) Kesesuaian dengan Hadis Sahih Lain yang Lebih Kuat

Tidak ditemukan pertentangan antara hadis ini dengan hadis sahih lainnya. Sebaliknya, kandungannya sejalan dengan sejumlah hadis sahih yang menggambarkan kesederhanaan hidup Rasulullah saw., seperti riwayat yang menjelaskan bahwa beliau sering menahan lapar dan tidak menyimpan makanan berlebih. Dengan demikian, matan hadis ini saling menguatkan dengan hadis-hadis sahih lainnya dalam menggambarkan keteladanan Rasulullah saw. dalam hidup sederhana.

3) Kesesuaian dengan Akal Sehat dan Fakta Empiris

Dari sisi rasionalitas, hadis ini dapat diterima oleh akal sehat. Pernyataan bahwa Rasulullah saw. tidak kenyang makan roti jelai selama dua hari berturut-turut tidak menunjukkan penyiksaan diri, melainkan mencerminkan sikap qana'ah dan pengendalian nafsu. Dalam perspektif kesehatan, pola makan sederhana dan tidak berlebihan sejalan dengan prinsip menjaga keseimbangan asupan makanan demi kesehatan tubuh.

4) Kejelasan dan Konsistensi Redaksi Bahasa

Redaksi hadis ini menggunakan bahasa yang jelas dan tidak kontradiktif. Ungkapan *"tidak pernah kenyang"* dipahami sebagai penegasan

terhadap kesederhanaan pola makan Rasulullah saw., bukan sebagai keterangan bahwa beliau selalu berada dalam kondisi kelaparan ekstrem. Oleh karena itu, redaksi hadis ini tidak mengandung ambiguitas maupun kejanggalan makna.

5) Kesesuaian dengan Konteks Historis dan Sosial

Dalam konteks sosial masyarakat Madinah pada masa Rasulullah saw., keterbatasan ekonomi dan kondisi kehidupan yang sederhana merupakan realitas yang dihadapi umat Islam. Hadis ini mencerminkan keteladanan Rasulullah saw. dalam menjalani kehidupan sederhana meskipun beliau memiliki kedudukan sebagai pemimpin. Nilai kesederhanaan tersebut relevan untuk diteladani oleh umat Islam dalam berbagai kondisi sosial dan zaman.

Berdasarkan analisis kritik matan di atas, dapat disimpulkan bahwa hadis tentang kesederhanaan pola makan Rasulullah saw. tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, maupun konteks historisnya. Matan hadis ini secara substansial menegaskan nilai qana'ah, kesederhanaan, dan pengendalian diri dalam konsumsi makanan. Oleh karena itu, hadis ini dinilai valid dan layak dijadikan dasar normatif dalam pembahasan etika makan secukupnya serta keteladanan Rasulullah saw. dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis kritik sanad dan kritik matan terhadap hadis tentang perbandingan porsi makan orang mukmin dan orang kafir yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, dapat disimpulkan bahwa hadis ini memiliki kualitas yang sangat kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dari sisi sanad, seluruh perawi dalam jalur periwayatan hadis ini dinilai tsiqah oleh para ulama jarḥ wa ta'dīl, serta memiliki reputasi keilmuan dan ketelitian yang tinggi dalam meriwayatkan hadis. Meskipun terdapat perawi yang dikenal melakukan tadlīs, yaitu Abū al-Zubair al-Makkī, riwayat hadis ini tetap dinilai mu'tabar karena diperkuat oleh jalur periwayatan lain yang sahih dan diriwayatkan oleh

perawi-perawi terpercaya. Selain itu, sanad hadis ini bersambung (mut-tasil) dan dinisbatkan langsung kepada Rasulullah saw., sehingga termasuk hadis marfū' yang memenuhi seluruh kriteria kesahihan.

Dari sisi matan, kandungan hadis ini tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, maupun akal sehat. Matan hadis justru menegaskan nilai kesederhanaan, pengendalian diri, dan sikap tidak berlebihan dalam pemenuhan kebutuhan jasmani. Redaksi hadis disampaikan secara jelas dan konsisten, serta mencerminkan realitas sosial dan historis kehidupan Rasulullah saw. yang sederhana meskipun beliau memiliki kedudukan yang mulia. Dengan demikian, hadis ini mengandung pesan etis dan spiritual yang relevan untuk membentuk pola konsumsi yang moderat.

Oleh karena itu, baik dari aspek sanad maupun matan, hadis tentang perbandingan porsi makan orang mukmin dan orang kafir dapat dinilai *ṣaḥīḥ* dan valid, serta layak dijadikan landasan normatif dalam pembahasan etika makan secukupnya dan pengendalian konsumsi dalam perspektif hadis. Hadis ini juga memperkuat prinsip moderasi dalam Islam yang relevan untuk diaplikasikan dalam konteks kehidupan moern.

4. Kualitas Hadis Makan Secukupnya sebagai Cermin Kesederhanaan Rasulullah SAW

a. Kritik Sanad

Hadis keempat yang dikaji dalam penelitian ini adalah hadis makan secukupnya sebagai cermin kesederhanaan rasulullah yang diri-wayatkan oleh Imam at-Tirmizī dalam *Sunan at-Tirmizī*. Untuk memastikan kualitas hadis tersebut, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi seluruh perawi dalam jalur sanadnya. Rangkaian sanad riwayat Imam at-Tirmizī ini terdiri dari: a. 'Ā'isyah bint Abī Bakr (w. 58 H), b. al-Aswad ibn Yazīd (w. 75 H), c. 'Abd al-Raḥmān ibn Yazīd (w. 83 H), d. Abū Ishāq as-Sabī'ī (w. 127 H), e. Syu'bah ibn al-Ḥajjāj (w. 160 H), f. Abū Dāwūd al-Ṭayālīsī (w. 204 H), g. Maḥmūd ibn Ghailān (w. 239 H), dan h. Imam at-Tirmizī (w. 279 H) sebagai perawi terakhir sekaligus mukharrij hadis.

Penilaian kredibilitas setiap perawi dilakukan dengan merujuk pada kitab-kitab utama jarḥ wa ta'dīl seperti *Tahzīb al-Kamāl*,³⁶ *Tahzīb al-Tahzīb*,³⁷ dan *Taqrīb al-Tahzīb*,³⁸ serta dibantu dengan penelusuran digital melalui aplikasi *Maktabah Syamilah* guna memverifikasi data biografi para perawi secara lebih cepat dan akurat. Adapun rincian identitas dan jarḥ wa ta'dīl dari masing-masing perawi disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.4 Kritik Hadis Makan Secukupnya sebagai Cermin Kesederhanaan-Rasulullah SAW dalam Kitab Sunan al-Tirmizī, *Kitāb al-Zuhd*, Bab *Mā Jā'a fī Zuhd Rasūlillāh*, Nomor Hadis 2357

Nama Periwat	TW/Umur	Guru	Murid	Jarah Wa Ta'dīl
'Ā'isyah bint Abī Bakr	58 H	Nabi Muḥammad	Al-Aswad ibn Yazīd	Ummul Mu'minīn, sahabat terpercaya.
Al-Aswad ibn Yazīd	75 H	Abdullah ibn Mas'ūd, 'Ā'isyah	Abd al-Raḥmān ibn Yazīd	Dikatakan tsiqah , 'ābid , dan faqīh oleh Al-Nasa'i dan Ibn Hajar al-Asqalani.
'Abd al-Raḥmān ibn Yazīd	83 H	Al-Aswad ibn Yazīd	Abū Ishāq as-Sabī'ī	Dinilai tsiqah oleh Yahyā ibn Ma'īn dan Ibn Sa'd.
Abū Ishāq as-Sabī'ī	127 H	Al-Aswad ibn Yazīd	Syu'bah, Su-fyān ats-Tsaurī	Disebut tsiqah , namun mudallis oleh Yahyā ibn Ma'īn, Ibn Hajar al-Asqalani, dan Al-Dzahabi.
Syu'bah ibn al-Ḥajjāj	160 H	Qatādah, Abū Ishāq as-Sabī'ī	Abū Dāwūd, Ibn al-Mu-bārak	Dinilai Imām dalam hadis , tsiqah , dan amīr al-mu'minīn fī al-ḥadīṡ oleh Yahyā ibn Ma'īn dan Al-Bukhari.
Abū Dāwūd	204 H	Syu'bah, Su-fyān ats-Tsaurī	Maḥmūd ibn Ghailān	Disebut tsiqah oleh Yahyā ibn Ma'īn dan Ahmad bin Han-bal. ³⁹
Maḥmūd ibn	239 H	Abū Dāwūd,	Al-Tirmizī,	Dikatakan tsiqah

³⁶ Al-Mizzī, *Tahdzīb al-Kamāl*.

³⁷ Ibn Hajar al-Asqalanī, *Tahdzīb at-Tahdzīb*.

³⁸ Ibn Hajar al-Asqalanī, *Taqrīb at-Tahdzīb*.

³⁹ Ibn Ma'īn, *al-Tārīkh*, hlm. 412; Ahmad bin Hanbal, *al-'Ilal*, hlm. 67.

Ghailān		Abū Naʿīm, Ibn ʿUyaynah	al-Bukhārī	oleh Yahya bin Ma'in dan Al-Nasa'i.
Al-Tirmizī	279 H	Al-Bukhārī, Muslim, Qutaibah	Abu Bakr al- Bazzār, al- Hasan ibn Sufyān	Dinilai tsiqah , hāfiz , dan faqīh oleh Al-Dzahabi dan Ibn Hajar al-As- qalani.

Berdasarkan hasil analisis sanad hadis yang diriwayatkan oleh Al-Tirmidzi dalam Sunan al-Tirmidzi, dapat disimpulkan bahwa seluruh perawi dalam rangkaian sanad tersebut memiliki kredibilitas yang tinggi dan dinilai *tsiqah* oleh para ulama *Jarḥ wa Ta'dīl* klasik. Para perawi seperti Syu'bah ibn al-Hajjaj, Abu Ishaq as-Sabi'i, dan Al-Aswad ibn Yazid dikenal sebagai perawi terpercaya dan kuat dalam hafalan. Meskipun Abu Ishaq dikenal sebagai perawi *mudallis*, namun periwayatan melalui jalur Syu'bah menguatkan validitasnya, karena Syu'bah terkenal sangat ketat dalam meriwayatkan hadis dari *mudallis*. Rantai sanad hadis ini juga bersambung hingga kepada Aisyah bint Abu Bakar, seorang sahabat utama dan Ummul Mukminin. Oleh sebab itu, hadis ini memenuhi kriteria hadis *ṣaḥīḥ* karena sanadnya kuat, perawinya adil dan *dhabith*, serta terbebas dari cacat (*'illat*) dan kejanggalan (*syudzūd*). Dengan demikian, hadis ini dapat dijadikan sebagai hujjah yang kuat dalam kajian keagamaan maupun tematik.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pada bab ini, dapat disimpulkan bahwa seluruh hadis yang bertema anjuran *makan secukupnya* memiliki kualitas sanad yang kuat dengan derajat hadis *ṣaḥīḥ*. Hadis-hadis tersebut diriwayatkan oleh para imam hadis terkemuka seperti Imam al-Bukhārī, Muslim, at-Tirmizī, Ibnu Mājah, dan Ahmad bin Hanbal, dengan sanad yang *muttasil* (bersambung) serta para perawi yang dinilai *'adl* dan *dābiṭ* oleh ulama *jarḥ wa ta'dīl*. Dari sisi redaksi, hadis-hadis tersebut menunjukkan keselarasan makna, yakni ajakan untuk hidup sederhana, menjauhi sikap berlebihan dalam makan, serta meneladani pola hidup Rasulullah saw yang penuh kesederhanaan dan keseimbangan.

Dengan demikian, hadis-hadis tentang makan secukupnya dapat dipastikan memiliki keautentikan yang tinggi serta relevan diterapkan dalam konteks moral dan kesehatan masa kini.

b. Kritik Matan

Setelah sanad hadis dinilai sahih, tahap selanjutnya adalah melakukan kritik matan untuk menilai keabsahan isi hadis. Kritik matan terhadap hadis tentang kesederhanaan pola makan keluarga Rasulullah saw. dilakukan untuk memastikan bahwa kandungan hadis tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, serta sesuai dengan konteks historis ajaran Islam dalam menanamkan nilai kesederhanaan dan pengendalian diri.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ غَيْلَانَ، حَدَّثَنَا أَبُو دَاوُدَ، أَنبَأَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ يَزِيدَ يُحَدِّثُ عَنِ الْأَسْوَدِ بْنِ يَزِيدَ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: «مَا شَبِعَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مِنْ حُبْزِ شَعِيرٍ يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ حَتَّى قُبِضَ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Mahmūd bin Ghailān, telah menceritakan kepada kami Abu Dāwud, telah mengabarkan kepada kami Syu'bah, dari Abu Ishaq, ia berkata: Aku mendengar 'Abdurrahman bin Yazid meriwayatkan dari al-Aswad bin Yazid, dari 'Aisyah r.a., ia berkata: "Rasulullah saw tidak pernah kenyang makan roti dari gandum kasar (tepung jelai) selama dua hari berturut-turut hingga beliau meninggal.

1) Kesesuaian dengan Al-Qur'an

Matan hadis ini sejalan dengan prinsip Al-Qur'an yang menekankan sikap zuhud dan tidak berlebih-lebihan dalam kehidupan dunia. Allah Swt. berfirman: *"Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu"* (Q.S. al-Ḥadīd [57]: 20).

Hadis ini menggambarkan praktik nyata keluarga Rasulullah saw. yang tidak menjadikan kecukupan materi dan makanan sebagai

tolok ukur kebahagiaan hidup, sehingga selaras dengan pesan Al-Qur'an tersebut.

2) Kesesuaian dengan Hadis Sahih Lain yang Lebih Kuat

Tidak ditemukan pertentangan antara matan hadis ini dengan hadis sahih lainnya. Justru, kandungannya sejalan dengan banyak riwayat sahih yang menggambarkan kehidupan Rasulullah saw. dan keluarganya yang sederhana, seperti hadis tentang rumah Rasulullah saw. yang sering kosong dari makanan dan kebiasaan beliau menahan lapar. Dengan demikian, hadis ini saling menguatkan dengan hadis-hadis sahih lain tentang kesederhanaan hidup Nabi.

3) Kesesuaian dengan Akal Sehat dan Fakta Empiris

Dari sisi rasionalitas, hadis ini dapat diterima oleh akal sehat. Pernyataan bahwa keluarga Rasulullah saw. tidak pernah kenyang makan roti jelai selama dua hari berturut-turut tidak menunjukkan sikap menyiksa diri, melainkan mencerminkan kesederhanaan dan pengendalian konsumsi. Dalam perspektif kesehatan, pola makan yang tidak berlebihan sejalan dengan prinsip keseimbangan asupan dan pencegahan gaya hidup konsumtif.

4) Kejelasan dan Konsistensi Redaksi Bahasa

Redaksi hadis ini jelas dan tidak mengandung kontradiksi. Ungkapan “tidak pernah kenyang” dipahami sebagai penegasan terhadap pola hidup sederhana, bukan berarti kelaparan ekstrem atau pengabaian kebutuhan dasar. Gaya bahasa hadis bersifat informatif dan deskriptif, sehingga tidak menimbulkan ambiguitas makna.

5) Kesesuaian dengan Konteks Historis dan Sosial

Dalam konteks kehidupan masyarakat Madinah pada masa Rasulullah saw., keterbatasan ekonomi merupakan realitas yang dihadapi umat Islam. Hadis ini mencerminkan keteladanan keluarga Rasulullah saw. dalam menjalani kehidupan sederhana meskipun beliau memiliki kedudukan yang tinggi. Nilai kesederhanaan tersebut bersifat universal dan relevan untuk diterapkan dalam berbagai kondisi sosial dan zaman.

Berdasarkan analisis di atas, matan hadis tentang kesederhanaan keluarga Rasulullah saw. tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, maupun konteks historisnya. Hadis ini secara substansial menegaskan nilai kesederhanaan, qana'ah, dan pengendalian diri dalam konsumsi makanan. Oleh karena itu, hadis ini dinilai valid dan layak dijadikan dasar normatif dalam pembahasan etika makan secukupnya serta keteladanan Rasulullah saw. dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis kritik sanad dan kritik matan terhadap hadis tentang makan secukupnya sebagai cermin kesederhanaan Rasulullah saw. yang diriwayatkan oleh Imam at-Tirmizī, dapat disimpulkan bahwa hadis ini memiliki kualitas yang kuat dan dapat dijadikan hujjah. Dari sisi sanad, seluruh perawi dalam jalur periwayatan hadis ini dinilai tsiqah oleh para ulama jarḥ wa ta'dīl serta memiliki integritas dan ketelitian yang tinggi dalam meriwayatkan hadis. Meskipun terdapat perawi yang dikenal melakukan tadrīs, yaitu Abū Ishāq as-Sabī'ī, namun periwayatan melalui Syu'bah ibn al-Ḥajjāj yang dikenal sangat selektif terhadap perawi mudallis menjadi penguat validitas sanad. Selain itu, sanad hadis ini bersambung (muttasil) hingga kepada 'Ā'isyah r.a. sebagai sahabat utama, sehingga memenuhi kriteria hadis ṣaḥīḥ dari aspek sanad.

Dari sisi matan, kandungan hadis ini tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, maupun konteks historis kehidupan Rasulullah saw. Matan hadis justru menegaskan nilai kesederhanaan, qana'ah, dan pengendalian diri dalam konsumsi makanan sebagai

bagian dari keteladanan hidup Rasulullah saw. Redaksi hadis disampaikan secara jelas dan konsisten, serta mencerminkan realitas sosial umat Islam pada masa Nabi yang hidup dalam kesederhanaan meskipun memiliki kedudukan yang mulia.

Dengan demikian, baik dari aspek sanad maupun matan, hadis tentang makan secukupnya sebagai cermin kesederhanaan Rasulullah saw. dapat dinilai *ṣaḥīḥ* dan valid, serta layak dijadikan dasar normatif dalam pembahasan etika makan secukupnya dan pola hidup sederhana dalam Islam. Hadis ini memiliki relevansi yang kuat untuk diaplikasikan dalam konteks kehidupan modern, khususnya dalam upaya menanamkan nilai moderasi dan keseimbangan dalam pola konsumsi.

Berdasarkan keseluruhan analisis kritik sanad dan kritik matan terhadap hadis-hadis yang bertema anjuran makan secukupnya, dapat ditegaskan bahwa hadis-hadis tersebut memiliki kualitas yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Hadis-hadis yang diriwayatkan oleh para imam hadis utama seperti Ibnu Mājah, al-Bukhārī, Muslim, dan at-Tirmizī menunjukkan tingkat keautentikan yang tinggi, baik dari aspek periwayatan maupun substansi ajarannya. Dengan demikian, hadis-hadis tersebut layak dijadikan landasan normatif dalam kajian tematik hadis tentang etika makan dan pola hidup sehat dalam Islam.

Dari sisi sanad, hasil kritik menunjukkan bahwa mayoritas perawi dalam jalur periwayatan hadis-hadis tersebut dinilai *tsiqah* oleh para ulama *jarḥ wa ta'dīl*, memiliki integritas (*ʿadālah*) dan ketelitian (*ḍabt*) yang baik, serta sanadnya bersambung (*muttasil*) hingga kepada Rasulullah saw. Meskipun pada beberapa jalur ditemukan perawi yang dinilai *majhūl* atau dikenal melakukan *tadlīs*, hal tersebut tidak secara otomatis melemahkan hadis, karena keberadaannya diperkuat oleh jalur periwayatan lain yang sahih serta melalui perawi-perawi yang dikenal

ketat dalam meriwayatkan hadis, seperti Syu'bah ibn al-Ḥajjāj. Oleh karena itu, secara metodologis, sanad hadis-hadis tersebut tetap memenuhi kriteria kesahihan.

Sementara itu, dari sisi matan, seluruh hadis yang dikaji tidak menunjukkan adanya pertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, maupun realitas historis kehidupan Rasulullah saw. Kandungan hadis-hadis tersebut justru memperlihatkan keselarasan makna dan konsistensi pesan, yakni penegasan terhadap nilai moderasi, pengendalian diri, kesederhanaan, serta keberkahan dalam pemenuhan kebutuhan makanan. Redaksi hadis juga disampaikan dengan gaya bahasa yang jelas dan komunikatif, serta mengandung nilai edukatif yang bertujuan membentuk etika konsumsi umat Islam.

Lebih lanjut, kesesuaian matan hadis dengan prinsip kesehatan modern, seperti pengendalian porsi makan dan pencegahan perilaku konsumtif, menunjukkan bahwa ajaran hadis tidak bersifat normatif-doktrinal semata, melainkan memiliki dimensi aplikatif yang relevan lintas zaman. Hal ini memperkuat posisi hadis sebagai sumber ajaran Islam yang tidak hanya mengatur aspek ritual, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi kehidupan manusia, khususnya dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan spiritual.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hadis-hadis tentang anjuran makan secukupnya yang dianalisis dalam penelitian ini memiliki kualitas sahih baik dari segi sanad maupun matan. Keautentikan dan keselarasan kandungannya menjadikan hadis-hadis tersebut layak dijadikan hujjah serta dasar konseptual dalam membangun etika makan yang moderat dan sehat dalam perspektif Islam. Analisis kualitas hadis ini sekaligus menjadi fondasi yang kokoh bagi pembahasan syarah hadis dan relevansinya terhadap kesehatan pada bagian selanjutnya.