

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan elemen esensial dalam menjaga kualitas hidup manusia secara menyeluruh. Dalam pandangan Islam, kesehatan tidak hanya menjadi urusan duniawi, melainkan bagian dari kewajiban spiritual seorang Muslim. Pada orang sehat butir-butir darah merah mengandung hemoglobin, yaitu sel darah merah yang bertugas untuk membawa oksigen serta zat gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan ke jaringan tubuh.¹ Menjaga kesehatan merupakan bentuk amanah terhadap jasad yang Allah Swt titipkan. Hal ini sejalan dengan konsep *maqāṣid al-syarī'ah*, di mana *ḥifẓ al-nafs* (menjaga jiwa/raga) menjadi salah satu dari lima prinsip dasar tujuan syariat.² Islam tidak hanya berbicara mengenai hubungan vertikal manusia kepada Allah (*ḥabl min Allāh*), tetapi juga menata aspek hubungan manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya (*ḥabl min al-nās*), termasuk dalam hal konsumsi makanan.

Sejalan dengan itu, makanan sebagai kebutuhan dasar manusia memiliki peranan yang sangat menentukan dalam menjaga kesehatan tubuh. Islam memberi perhatian besar terhadap persoalan makanan dan cara mengonsumsinya, karena melalui makananlah energi, gizi, dan kekuatan jasmani dapat dipenuhi. Oleh sebab itu, manusia dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, agar tubuh senantiasa sehat dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Makanan bukan hanya sekadar pemenuh rasa lapar, melainkan penopang utama kelangsungan hidup sekaligus sarana untuk menjaga amanah kesehatan yang Allah titipkan.³ Rasulullah SAW sebagai suri teladan telah memberikan banyak ajaran terkait

¹ Anis Muḥayati and Diah Ratnawati, "Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri" *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9.01 (2019), hlm. 564.

² Al-Ghazālī, *Al-Mustaṣfā Min 'Ilm Al-Uṣūl*, (Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1993), hlm. 286.

³ Andriyani, "Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan" *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15.2 (2019). hlm. 15.

pola makan, yang menunjukkan bahwa kesehatan fisik merupakan bagian dari ketaatan seorang Muslim.

Rasulullah SAW memberikan teladan mengenai adab makan yang mencerminkan nilai kesehatan dan etika. Beliau menganjurkan untuk makan dengan tangan kanan, sebagaimana disebutkan dalam hadis:

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ

“Jika salah seorang di antara kalian makan, maka makanlah dengan tangan kanannya, jika minum, minumlah dengan tangan kanannya. Karena setan itu makan dengan tangan kiri dan minum dengan tangan kiri.”⁴

Hadis tersebut menunjukkan adanya pengaturan etika dalam aktivitas konsumsi yang diajarkan oleh Nabi SAW. Dalam perspektif ilmiah kontemporer, penggunaan tangan kanan dalam budaya masyarakat Muslim sering dikaitkan dengan prinsip kebersihan, di mana tangan kiri umumnya digunakan untuk aktivitas yang berhubungan dengan hal-hal yang kurang higienis. Pemisahan fungsi tersebut secara tidak langsung mendukung upaya menjaga kebersihan dan mencegah kontaminasi kuman yang dapat masuk ke dalam tubuh melalui makanan dan minuman.

Dalam kerangka tersebut, Islam memberikan perhatian besar terhadap pola makan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Rasulullah SAW dalam berbagai hadis menekankan pentingnya makan secara sederhana, tidak berlebihan, dan menjaga keseimbangan konsumsi. Salah satu hadis yang terkenal diriwayatkan oleh Imam al-Tirmidzi:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْخَمَصِيُّ وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِي عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ يَحْسِبُ ابْنُ آدَمَ أَكْلًا لَا يَقْمَنُ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتِ لِبَطْنِهِ وَتَلْتِ لِبَطْنِهِ وَتَلْتِ لِنَفْسِهِ⁵

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Nashr telah mengkhabarkan kepada kami Abdullah bin Al Mubarak telah mengkhabarkan kepada kami Isma’il bin ‘Ayyasy telah menceritakan kepadaku Abu Salamah Al

⁴ Muslim ibn al-Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, no. 2020, Juz III (Beirut: Dār Ihyā’ al-Turāth al-‘Arabī, 2001), h. 1601.

⁵ Abu’Isa Muhammad bin ‘Isa bin Saurih Al-Tirmizi, *Sunan Al-Tirmizi (Al-Jami Al-Sahih)* no.2032

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 minumannya dan sepertiga untuk nafasnya”⁶

Hadis ini menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan dalam makan agar tidak berlebihan. Nilai tersebut kini banyak didukung oleh ilmu kesehatan modern yang menunjukkan bahwa makan berlebihan menjadi penyebab berbagai penyakit metabolik, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes.⁷ Dalam konteks inilah ajaran Nabi SAW memiliki relevansi yang tinggi terhadap pola hidup sehat masa kini. Rasulullah SAW memberikan ilustrasi mengenai kadar konsumsi makanan yang sebaiknya dilakukan oleh seseorang.

Dalam kitab *Tanah al-Thalibin*, Syaikh Abu Bakar Muhammad Syatha menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan kenyang adalah rasa kenyang yang wajar sebagaimana umumnya dirasakan oleh kebanyakan orang, bukan kenyang yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, yaitu makan hingga memenuhi sepertiga dari kapasitas perut. Sementara itu, kondisi terlalu kenyang merujuk pada konsumsi makanan yang melebihi batas normal yang lazim dikonsumsi oleh masyarakat. Pada tahap ini, umumnya seseorang akan berhenti makan. Jika seseorang terus makan melebihi batas tersebut, maka perilaku tersebut dapat dianggap sebagai tindakan yang tidak baik.⁸

Ulama klasik seperti Ibnu Qayyim al-Jawziyyah menjelaskan bahwa makan secara berlebihan adalah pintu masuk bagi berbagai penyakit fisik maupun spiritual.⁹ Pandangan ini sejalan dengan dunia medis modern yang menyebutkan bahwa konsumsi kalori berlebih dan gaya hidup tidak sehat menjadi penyebab utama penyakit tidak menular (PTM).

⁶ Muḥammad ibn ‘Isā al-Tirmizī, *Sunan al-Tirmizī*, no. 2380, dalam *Aplikasi Maktabah Kutub al-Tis'ah (9 Imam Hadis)*, Lidwa Pustaka, versi digital, diakses 21 September 2025.

⁷ World Health Organization, “Healthy Diet,” WHO Fact Sheets, 2021, diakses 14 Juni 2025, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

⁸ Dini Komalasari dan Siti Dewi, ‘Analisis Fenomena Mukbang dalam Media Sosial dan Implikasinya terhadap Perilaku Konsumsi Masyarakat’, hlm. 90.

⁹ Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, *Zād al-Ma’ād fī Hadyi Khayr al-‘Ibād*, (Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 1998), hlm. 215.

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2021 sekitar 39% orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan (*overweight*), dan 13% di antaranya mengalami obesitas.¹⁰ Di Indonesia, berdasarkan data Risesdas 2018, prevalensi obesitas penduduk dewasa mencapai 21,8%, dengan kecenderungan meningkat setiap tahun.¹¹ Data Profil Kesehatan Indonesia 2020 mencatat bahwa pola makan tidak sehat menyumbang secara signifikan terhadap meningkatnya angka diabetes melitus (DM) yang mencapai 2,0% pada usia 15 tahun ke atas.¹² Faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja yaitu genetik, aktivitas fisik, pola hidup, kesehatan, psikis, pola makan yang buruk, asupan zat gizi, durasi dan kualitas tidur, serta *sedentary lifestyle* (pola hidup tidak aktif).¹³

Fakta ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara idealitas nilai-nilai Islam mengenai makan secukupnya dengan realitas sosial umat. Istilah "disonansi nilai" muncul ketika perilaku masyarakat Muslim bertentangan dengan ajaran agama yang mereka yakini. Istilah ini dapat dipahami sebagai benturan antara norma ajaran dan kebiasaan yang dipraktikkan.

Fenomena kontemporer seperti mukbang menjadi contoh nyata bentuk perilaku konsumtif yang kontraproduktif terhadap prinsip Islam. Mukbang berasal dari Korea Selatan dan menyebar ke Indonesia melalui media sosial.¹⁴ Aktivitas ini menampilkan seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar di depan kamera dengan durasi panjang. Di Indonesia, fenomena ini telah dilakukan oleh sejumlah konten kreator populer seperti: Tanboy Kun,¹⁵ dengan video mukbang seafood ekstrim yang viral di TikTok. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), Mukbang berasal dari bahasa Korea yaitu Meokbang yang merupakan gabungan dari kata Meogda yang berarti makan dan Bangsong yang berarti

¹⁰ World Health Organization, "Obesity and overweight", 2021.

¹¹ Riset Kesehatan Dasar (Risesdas), 'Laporan Risesdas 2018' (Nasional', Lembaga Penerbit Balitbangkes, 2018) hlm. 156.

¹² Riset Kesehatan Dasar (Risesdas), hlm. 123.

¹³ Novi Istanti and others, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Obesitas Pada Remaja Di Panti Asuhan Darun Najah Sleman Yogyakarta', *Jurnal Keperawatan*, 12.2 (2024), hlm. 207.

¹⁴ Yulian Khairani, 'Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Al-Qur'an Menurut Wahbah Az-Zuhali', (Skripsi: Fakultas Ushuluddin, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), hlm. 18.

¹⁵ Tanboy Kun (@ Tanboy-Kun), "Makan Seafood Super Pedas dan Jumbo Sampai Ker- ingetan Parah", <https://vt.tiktok.com/ZSkX52xhm/>, diakses pada Minggu, 10 juni 2025.

siaran.¹⁶ Islam mengajarkan umat untuk makan secara wajar dan tidak berlebihan. Allah tidak menyukai kelebihan dalam urusan makanan dan minuman. Sebaliknya, Anda harus makan secukupnya untuk menjaga kekuatan fisik dan kesehatan serta berbagi keberuntungan dengan orang lain.¹⁷

Larangan untuk berlebihan ini telah tercantum dalam Al-Qur'an Surat al-A'raf ayat 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ مَعَكَ كُلُّ مَسْجِدٍ وَكُلُّوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ (٣١)

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”¹⁸

Para ahli gizi memperingatkan bahwa makan secara berlebihan tidak hanya menyebabkan kelebihan berat badan, tetapi juga memicu penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2, hipertensi, hingga stroke.¹⁹ Bahkan, pola makan berlebih dalam jangka panjang dapat menurunkan kualitas mental, seperti gangguan tidur dan stres. Dalam konteks ini, ajaran Islam melalui hadis Nabi SAW dapat menjadi solusi preventif sekaligus edukatif terhadap krisis kesehatan masyarakat. Terdapat faktor lain yang memengaruhi status gizi seperti pola konsumsi yang salah. Status gizi dipengaruhi oleh bagaimana cara orang tersebut dalam mengonsumsi makanan dilihat dari kualitas dan jumlah sehingga berdampak pada status gizi. Jika seseorang memiliki pola makan yang baik sesuai dengan kualitas dan kuantitasnya, makan akan menciptakan status gizi yang optimal bagi tubuh.²⁰

¹⁶ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, dikutip dari <https://lektur.id/arti-mukbang/>, diakses pada Minggu, 10 Juni 2025.

¹⁷ Intan Kurniasari, Kayla Faiza Wijaya, and Larasari K Rahman, 'Manfaat Kebiasaan Pola Makan Menurut Prinsip Islam Halalan Tayyiban', *Journal of Creative Student Research*, 1.5 (2023). hlm. 376.

¹⁸ Abdul Aziz Abd Rauf, 'Al-Qur'an Hafalan Terjemah dan Tajwid' (Bandung: Cordoba, 2019) hlm. 154

¹⁹ World Health Organization, "Healthy Diet," WHO Fact Sheets, 2021

²⁰ Fitri Imania Ramadhani and Rahmatika Nur Aini, 'Relationship Between Online Food Delivery , Eating Behavior , and Physical' , *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas Volume*, 5.2 (2024), hlm. 317.

Ulama sepakat bahwa makan secara berlebihan bukanlah perbuatan yang baik. Syekh Muhammad Al Mubarakfury dalam kitab *Tuhfatul Ahwadzi* Syarah Sunan Al-Tirmidzi menjelaskan bahwa seseorang yang memenuhi perutnya secara berlebihan dapat mengalami dampak buruk, baik terhadap agamanya maupun kesehatannya, sehingga bisa menimbulkan kerusakan.²¹

Namun demikian, masih minim kajian ilmiah yang secara khusus membahas keterkaitan antara hadis-hadis tentang makan secukupnya dengan realitas kesehatan masyarakat Muslim kontemporer. Sebagian besar studi masih bersifat normatif dan tidak menyentuh dimensi empiris serta sosial budaya, sebagaimana yang terjadi dalam fenomena mukbang. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah hadis-hadis tentang makan secukupnya melalui pendekatan tematik (*mawḍūʿī*), serta menganalisis relevansinya terhadap isu kesehatan dalam masyarakat Muslim Indonesia. Dengan mengintegrasikan pendekatan tekstual (agama) dan kontekstual (kesehatan masyarakat), diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur hadis sekaligus menjawab tantangan kesehatan umat Islam masa kini. Sebelumnya, sejumlah peneliti telah menyoroti topik mukbang, namun pembahasannya cenderung terfokus pada kitab-kitab tertentu, seperti kajian mengenai fenomena mukbang dalam Sahih Ibnu Hibban bi Tartibi Ibnu Balban nomor indeks 674, Analisis Aktivis Mukbang Disosial Media Perspektif Konsumsi Islam dan Maqashid Syariah, serta kajian dalam perspektif Al-Qur'an menurut Wahbah Az-Zuhaili dan lainnya. Pada kajian ini, ruang lingkup penulis tidak hanya terpusat pada satu kitab atau buku tertentu, melainkan mengkaji bagaimana kaitan adab makan menurut hadis Nabi SAW dengan mengumpulkan hadis-hadis yang setema, sehingga mampu memberikan pemahaman secara komprehensif, serta relevansinya terhadap kesehatan dalam pandangan hadis Nabi SAW. Oleh karena itu, latar belakang inilah yang mendorong penulis untuk mengkaji lebih mendalam dan menjadi landasan dalam menentukan fokus penelitian dengan judul yang diangkat "Kajian Tematik Hadis Makan Secukupnya dan Relevansinya Dengan Kesehatan".

²¹ Imam Safi'i, "Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Sahih Ibnu Hibban Bi Tartibi Ibnu Balban Nomor Indeks. 674", (*Skripsi*, 2020), hlm. 6.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Kualitas hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan anjuran makan secukupnya ?
2. Bagaimana Pemahaman hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan makan secukupnya ?
3. Bagaimana relevansi hadis ajaran makan secukupnya dengan kondisi kesehatan masyarakat Muslim Indonesia ?

C. Batasan Masalah

Menurut observasi penulis, hadis-hadis yang membahas tentang anjuran makan secukupnya tersebar di berbagai kitab hadis induk. Namun, tidak semua hadis tersebut secara langsung membahas secara spesifik. Oleh karena itu, agar pembahasan dalam penelitian ini terarah dan tidak melebar, penulis membatasi kajian hanya pada empat hadis utama yang secara substansi berkaitan dengan anjuran makan secukupnya dan larangan berlebihan dalam makan.

Adapun hadis-hadisnya yaitu:

1. Sunan Ibnu Majah, *Kitāb al- At'imah*, *Bāb Ma ja'a fi al-Qasdi fi al-Akli*, no. 3349
2. Sahih Bukhari, *Kitab al- At'imah*, *Bab Makanan nabiyyu saw wa Ashabuhu Ya'kuluna*, no. 5392
3. Sahih Muslim, *Kitab Ashriba*, *Bab al-Mu'min Ya'kul Fi Mi'in Wahid wa alKafir Ya'kul Fi Sab'ati Am'a'* no. 5496
4. Sahih at-Tirmizi, *Kitab az-Zuhud*, *Bab Ma Ja'a Fi Zuhd Rasulullah*, no. 2357

Hadis-hadis tersebut akan dianalisis secara tematik (maudhu'i), difokuskan pada isi, makna, dan relevansinya dengan pola hidup sehat.

Adapun aspek kesehatan dalam penelitian ini dibatasi secara khusus pada kesehatan fisik (jasmani) yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan. Pembahasan kesehatan difokuskan hanya pada tiga aspek utama, yaitu: (1) prinsip pola makan seimbang, (2) bahaya makan berlebihan, dan (3) dampak konsumsi berlebihan terhadap kesehatan tubuh.

Penelitian ini tidak membahas kesehatan mental, psikologis, maupun aspek medis klinis secara mendalam. Pembahasan kesehatan diarahkan pada penjelasan konseptual mengenai pentingnya keseimbangan asupan gizi, risiko

yang timbul akibat konsumsi berlebihan, serta implikasinya terhadap kondisi kesehatan seperti peningkatan berat badan dan gangguan metabolisme.

Dengan batasan tersebut, relevansi hadis dalam penelitian ini difokuskan pada nilai preventif dalam menjaga kesehatan melalui pengendalian pola makan, bukan pada kajian medis teknis atau terapi pengobatan.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kualitas hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan anjuran makan secukupnya, baik dari segi sanad maupun matan.
2. Untuk memahami makna dan kandungan hadis-hadis Nabi SAW tentang makan secukupnya, dengan merujuk pada syarah ulama dan pendekatan tematik.
3. Untuk menjelaskan relevansi ajaran hadis makan secukupnya dengan kondisi kesehatan masyarakat Muslim Indonesia pada erakontemporer.

E. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini memberikan kontribusi akademis dalam pengembangan kajian hadis, khususnya yang berkaitan dengan tema konsumsi dan kesehatan.
- b. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kualitas hadis-hadis Nabi SAW tentang makan secukupnya melalui kritik sanad dan matan.
- c. Menambah khazanah literatur ilmiah dalam bidang studi hadis tematik dengan mengaitkan ajaran Islam dengan isu-isu kontemporer, terutama kesehatan masyarakat.

2. Manfaat Praktis

- a. Menjadi pedoman bagi masyarakat Muslim Indonesia dalam menerapkan pola makan sehat berdasarkan tuntunan Nabi SAW,

sehingga dapat menjaga kesehatan jasmani sekaligus melaksanakan sunnah.

- b. Memberikan rekomendasi praktis bagi lembaga pendidikan Islam, dai, dan tenaga kesehatan Muslim dalam menyosialisasikan pentingnya moderasi makan sesuai ajaran hadis.
- c. Menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara hadis Nabi SAW dan isu kesehatan, gizi, atau pola hidup sehat di era modern.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Dalam penelusuran kepustakaan yang dilakukan, penulis menelusuri berbagai literatur yang berkaitan dengan tema penelitian yang sedang dikaji. Beberapa pustaka acuan tersebut yaitu:

1. Penelitian pertama adalah karya S. Imritiyah (2016) dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul "*Kajian Hadis-Hadis Adab Makan dan Minum: Perspektif Ilmu Kesehatan*".²² Rumusan masalah dalam penelitian ini mencakup bagaimana hadis-hadis tentang adab makan dan minum dijelaskan, serta bagaimana hikmah adab tersebut ditinjau dari perspektif kesehatan. Metode yang digunakan adalah kajian maudhu'i (tematik) terhadap hadis-hadis yang terdapat dalam *al-Kutub al-Sittah*, kemudian dianalisis menggunakan pendekatan ilmu kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adab makan dan minum yang diajarkan dalam hadis memiliki dampak positif bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial. Dengan demikian, ajaran Nabi tentang adab makan terbukti berkaitan erat dengan prinsip kesehatan modern.
2. Penelitian kedua adalah karya Indriani Oktafia (2024) yang dimuat dalam jurnal Ma'had Aly Hasyim Asy'ari Tebuireng berjudul "*Etika Makan*

²² Siti Imritiyah, "*Kajian Hadis-Hadis Adab Makan dan Minum: Perspektif Ilmu Kesehatan*", *Skripsi* (2016)

Bersandar dalam Hadis Nabi: Kajian Maudhu'i dan Dampaknya bagi Kesehatan".²³

Rumusan masalah penelitian ini meliputi kualitas hadis-hadis tentang makan sambil bersandar, pandangan ulama terhadap etika makan dengan posisi tersebut, serta dampaknya bagi kesehatan tubuh. Penelitian ini menggunakan metode kajian tematik, dilengkapi dengan takhrij, analisis sanad dan matan, serta telaah medis mengenai postur makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian hadis tentang makan bersandar berderajat sahih, sebagian lainnya dha'if, dan menurut para ulama hukumnya makruh karena menyerupai kesombongan. Secara medis, posisi makan dengan bersandar dapat menghambat proses pencernaan dan meningkatkan risiko penyakit lambung.

3. Penelitian ketiga adalah skripsi karya Irsya Atsna Nur Sabila (2023) dari UIN Sunan Kalijaga yang berjudul "*Kebiasaan Mukbang Tanboy Kun dalam Perspektif Hadis Makan Secukupnya*".²⁴ Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi kualitas hadis makan secukupnya dalam Sunan at-Tirmizī No. 2380 dan bagaimana pemahaman hadis tersebut ketika dianalisis terhadap fenomena mukbang. Metode yang digunakan mencakup takhrij hadis, kritik sanad dan matan, analisis tematik, serta observasi lima konten mukbang pada kanal YouTube Tanboy Kun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis makan secukupnya memiliki derajat sahih li-dzatihi dan dapat dijadikan hujjah. Kandungan hadis menegaskan bahwa makan harus dilakukan secara proporsional sesuai kebutuhan tubuh. Sementara itu, lima video mukbang yang dianalisis menunjukkan porsi konsumsi yang berlebihan dan tidak sesuai dengan prinsip makan secukupnya.
4. Penelitian keempat adalah artikel jurnal karya Andriyani (2019) dari Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan judul "*Kajian Literatur pada*

²³ Indriani Oktafia, "Etika Makan Bersandar Dalam Hadis Nabi: Kajian Maudhu'i (Tematik) dan Dampaknya bagi Kesehatan", *Skripsi* (2024)

²⁴ Irsya Atsna Nur Sabila, "Kebiasaan Mukbang Tanboy Kun Dalam Perspektif Hadis Makan Secukupnya", *Skripsi*, (2023)

Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan".²⁵ Rumusan masalah dalam penelitian ini berkaitan dengan konsep makanan menurut Islam dan bagaimana konsep tersebut dihubungkan dengan kesehatan manusia. Penelitian menggunakan metode kajian literatur terhadap sumber-sumber Al-Qur'an, hadis, serta referensi kesehatan kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam menekankan pengonsumsi makanan yang halal dan thayyib sebagai syarat terjaganya kesehatan fisik dan mental, serta menjadi pedoman penting dalam pola makan sehat.

5. Penelitian kelima adalah jurnal karya Sohrah (2016) dari UIN Alauddin Makassar berjudul "*Etika Makan dan Minum dalam Pandangan Syariah*".²⁶ Rumusan masalah penelitian ini meliputi bagaimana etika makan dan minum dalam perspektif syariah dan bagaimana implikasinya terhadap kehidupan manusia. Dengan menggunakan metode normatif-syariah dan analisis filsafat hukum Islam, penelitian ini menemukan bahwa etika makan dan minum bukan hanya berkaitan dengan tata krama tetapi juga sangat berpengaruh pada kesehatan dan pembentukan perilaku hidup sehat.

Dari Imritiyah (2016) dan Sohrah (2016) tampak kesamaan dalam penekanan pada adab makan sebagai sarana preventif kesehatan, namun Imritiyah menambahkan elaborasi medis yang lebih eksplisit, sedangkan Sohrah menonjolkan landasan normatif-syariah. Indriani (2024) berbagi kesamaan pendekatan tematik dengan penelitian ini (*maudhu'i*), tetapi berbeda fokus karena meneliti aspek postur makan, bukan porsi. Adapun Andriyani (2019) berada pada jalur yang sama dalam mengaitkan ajaran Islam dengan kesehatan, tetapi fokusnya pada dimensi halal-thayyib (jenis/kualitas makanan), bukan pada perilaku/porsi makan.

Dari penelitian-penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa kajian sebelumnya lebih banyak menyoroti aspek adab makan, etika tubuh, serta dimensi

²⁵ Andriyani, "Kajian Literatur Pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan", *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15.2 (2019)

²⁶ Sohrah "Etika Makan dan Minum", *Jurnal Ad-Daulah*, 5.1 (2016).

halal-thayyib. Namun, fokus terhadap moderasi porsi makan sebagai faktor utama kesehatan masih belum banyak diteliti. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menjadikan hadis makan secukupnya sebagai tema inti, serta menghubungkannya dengan indikator kesehatan masyarakat Muslim Indonesia.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari objek yang diteliti, baik dari sumber utama (primer) maupun sumber pendukung (sekunder).²⁷ Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan tematik (*maudhu'i*), yaitu pendekatan dalam kajian hadis yang mengumpulkan sejumlah hadis dari berbagai kitab hadis dengan satu tema tertentu, lalu dianalisis secara menyeluruh untuk menemukan makna dan relevansi kandungannya.²⁸

Dalam penelitian ini, tema yang dikaji adalah anjuran Nabi Muhammad SAW untuk makan secukupnya. Dengan pendekatan tematik, peneliti menelusuri hadis-hadis terkait dari beberapa kitab induk hadis. Hadis-hadis tersebut kemudian dianalisis maknanya dan dikaitkan dengan persoalan kesehatan, khususnya dalam konteks pola konsumsi berlebihan yang terjadi di tengah masyarakat Muslim Indonesia saat ini.²⁹ Pendekatan ini dinilai relevan karena mampu memadukan teks-teks hadis dengan fenomena sosial kontemporer, serta memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap ajaran Islam dalam aspek kesehatan

²⁷ Moleng, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2022), hlm. 6.

²⁸ M. Quraish Shihab, "Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat" (Bandung: Mizan, 1992), hlm. 56.

²⁹ Kementerian Kesehatan RI, "Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018" (Jakarta: Badan Litbangkes, 2019)

2. Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi yang diperlukan peneliti dalam menjawab rumusan masalah penelitian.³⁰ Dalam penelitian ini penulis menggunakan sumber data yang relevan, penulis membagi sumber data menjadi dua jenis, yaitu:

a. Data Primer

Data primer merupakan data utama yang menjadi objek penelitian.³¹ Sumber data primer adalah sumber langsung berupa hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan anjuran makan secukupnya.

- 1) Sunan Ibnu Majah, *Kitāb al- Ar'imah*, *Bāb Ma ja'a fi al-Qasdi fi al-Akli*, no. 3349
- 2) Sahih Bukhari, *Kitab al- Ar'imah*, *Bab Makanan nabiyyu saw wa Ashabuhu Ya'kuluna*, no. 5392
- 3) Sahih Muslim, *Kitab Ashriba*, *Bab al-Mu'min Ya'kul Fi Mi'in Wahid wa alKafir Ya'kul Fi Sab'ati Am'a'* no. 5496
- 4) Sahih at-Tirmizi, *Kitab az-Zuhud*, *Bab Ma Ja'a Fi Zuhd Rasulullah*, no. 2357
- 5) Kitab Syarah dan Takhrij Hadis
 - a) al-Mubārakfūrī, al-Sayyid. *Tuhfat al-Aḥwazī bi Syarḥ Jāmi' al-Tirmizī*.
 - b) Ibn Ḥajar al-'Asqalānī. *Fath al-Bārī bi Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*.
- 6) Kitab Jarḥ wa Ta'dīl / Rijāl al-Ḥadīth
 - a) *Tahdhīb al-Kamāl fī Asmā' al-Rijāl*, karya Yūsuf ibn 'Abd al-Raḥmān al-Mizzī.
 - b) *Tahdhīb al-Tahdhīb*, karya Aḥmad ibn 'Alī ibn Ḥajar al-'Asqalānī.
 - c) *Taqrīb al-Tahdhīb*, karya Aḥmad ibn 'Alī ibn Ḥajar al-'Asqalānī.

³⁰M. Amin Abdullah . hlm. 137.

³¹ Muh Yani Balaka, "Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif" 1 (2022), hlm. 130.

Dalam penelitian ini, data kesehatan diperoleh dari sumber resmi dan literatur ilmiah yang secara langsung membahas pola makan seimbang, bahaya makan berlebihan, serta dampaknya terhadap kesehatan. Sumber utama yang digunakan meliputi:

- 1) Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, khususnya data mengenai prevalensi obesitas dan pola konsumsi masyarakat Indonesia.³²
- 2) Profil Kesehatan Indonesia yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI, sebagai rujukan data statistik terkait penyakit tidak menular dan masalah gizi.³³
- 3) Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan RI sebagai acuan konsep pola makan seimbang.³⁴
- 4) Laporan dan pedoman World Health Organization (WHO) yang menjelaskan definisi obesitas, overweight, serta dampak konsumsi berlebihan terhadap kesehatan metabolik.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak diperoleh secara langsung dari subjek penelitian, melainkan dikumpulkan dari berbagai sumber yang sudah ada sebelumnya, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan, atau dokumentasi. Data ini biasanya digunakan untuk mendukung atau memperkuat analisis utama dalam penelitian.³⁵ Adapun beberapa sumber sekunder dalam penelitian ini di antaranya:

- 1) Al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*³⁶
- 2) Ibn Mufliḥ, *al-Adab al-Shar'īyyah*³⁷

³² Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019), Bab III, bagian Status Gizi Penduduk Dewasa.

³³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia 2020* (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2021).

³⁴ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*, Lampiran Bab I dan Bab II.

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2020), hlm. 237.

³⁶ Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *"Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn"*, (Beirut: Dār al-Ma'rifah, t.t.), Juz 3

³⁷ Ibn Mufliḥ, *"al-Adab al-Shar'īyyah"*, (Beirut: Mu'assasah al-Risālah, 1999), Juz 2

- 3) Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Zād al-Ma'ād fī Hadyi*³⁸
- 4) Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020, diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Relevansi: Menyajikan data prevalensi obesitas dan pola makan masyarakat Indonesia.
- 5) Purwanto, N. (2019). Gizi dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. Jakarta: Prenada Media. Relevansi: Menghubungkan nilai gizi dan konsep makan dalam Islam.

Selain itu penulis juga menggunakan software pencarian hadis berupa *Ensiklopedia Hadis 9 imam*, *Hadis Soft*, dan *Maktabah Syamilah*.

Dengan memadukan data primer dari hadis-hadis Nabi dan data sekunder dari sumber ilmiah modern, peneliti berharap kajian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang pentingnya makan secukupnya dalam konteks keislaman dan kesehatan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam sebuah studi atau penelitian.³⁹ Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan tematik hadis yang bersifat studi kepustakaan, karena seluruh data yang digunakan diperoleh dari berbagai literatur klasik maupun kontemporer. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Takhrij Hadis

Hadis-hadis yang berkaitan dengan tema makan secukupnya ditelusuri melalui kitab-kitab hadis yang telah disebutkan pada bagian sumber data primer. Proses takhrij dilakukan untuk mengetahui keberadaan hadis dalam berbagai kitab, jalur periwayatan, serta varian riwayat yang ada.

³⁸ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Zād al-Ma'ād fī Hadyi Khayr al-'Ibād*, (Beirut: Mu'assasah al-Risālah, 1994), Juz 4, h. 215.

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 224.

Dalam penelitian ini, metode utama yang digunakan adalah *takhrij bi al-lafz* dan *takhrij bi al-ma'nā*. Pertama, peneliti menggunakan kitab *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Hadīs an-Nabawī* sebagai rujukan utama dalam penelusuran hadis berdasarkan lafaz tertentu. Kitab ini membantu mengidentifikasi keberadaan hadis melalui kata kunci, kemudian menunjukkan sumber-sumber hadis tersebut dalam kitab-kitab induk. Kedua, peneliti memanfaatkan kitab *Miftāḥ Kunūz as-Sunnah* untuk penelusuran hadis berdasarkan tema atau topik pembahasan, sehingga mempermudah pengelompokan hadis yang memiliki kesamaan makna atau konteks.

Sebagai pelengkap, peneliti juga menggunakan aplikasi digital seperti *Maktabah Syamilah* dan Aplikasi Kitab Sembilan Imam (*Kutub at-Tis'ah*) untuk membantu penelusuran lebih cepat, memverifikasi keberadaan riwayat, serta membandingkan variasi hadis yang ditemukan. Penggunaan aplikasi ini tidak menggantikan metode utama, tetapi berfungsi sebagai alat bantu untuk memastikan hasil *takhrij* lebih akurat, komprehensif, dan efisien.

b. Kualitas dan Pemahaman Hadis

Setelah hadis-hadis terkumpul, dilakukan kajian sanad dan matan untuk menentukan kualitasnya, apakah termasuk *ṣaḥīḥ*, *ḥasan*, atau *ḍa'īf*. Penilaian ini menggunakan kitab-kitab *rijāl al-ḥadīs* antara lain: *Tahdzīb al-Kamāl* karya al-Mizzi, *Tahzib al- Tahzib* karya Azahabi serta *Taqrīb al-Tahdzīb* karya Ibn Hajar. Pemahaman matan hadis kemudian diperkuat dengan merujuk pada kitab-kitab syarah, seperti *Fatḥ al-Bārī* dan *Tuḥfat al-Aḥwazī bi Syarḥ Jāmi'*. Selanjutnya dilakukan analisis tematik (*maudhu'ī*) dengan cara mengelompokkan hadis-hadis yang relevan dan menarik kesimpulan mengenai makna ajaran makan secukupnya.

c. Analisis Relevansi Hadis dengan Kesehatan

Dalam mengkaji relevansi hadis dengan kesehatan, penelitian ini memanfaatkan sumber data sekunder berupa laporan resmi, antara lain *Riskesdas* 2018 dan *Profil Kesehatan Indonesia* 2020, serta sejumlah artikel ilmiah yang membahas gizi, pola makan, dan kesehatan masyarakat. Melalui data tersebut, pemahaman terhadap hadis dapat dipadukan dengan hasil temuan ilmiah masa kini sehingga analisis yang diperoleh lebih kontekstual dan aplikatif.”

4. Teknik Analisa Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dengan pendekatan tematik (*maudhu'i*) terhadap hadis. Teknik ini digunakan untuk memahami makna, pesan, serta keterkaitan hadis tentang makan secukupnya dengan prinsip kesehatan.

Menurut Moleong, analisis data kualitatif adalah proses mengatur, mengurutkan data, mengelompokkan, memberi kode, dan membuat kesimpulan agar data mudah dipahami dan bermakna bagi peneliti dan pembaca.⁴⁰ Dalam konteks hadis, pendekatan tematik digunakan untuk mengumpulkan hadis-hadis dari berbagai sumber yang membahas satu tema tertentu, lalu dianalisis secara menyeluruh untuk menghasilkan pemahaman yang utuh tentang tema tersebut.⁴¹

Dalam menganalisis data hadis yang berkaitan dengan tema *makan secukupnya*, penulis menggunakan langkah-langkah analisis data hadis sebagaimana dikemukakan oleh Maulana Ira yang mengutip pendapat Muhammad Yusuf.⁴² Pendekatan ini dipilih karena memberikan alur kerja yang sistematis dalam menghimpun, mengklasifikasikan, menilai, dan memahami hadis secara tematik sehingga menghasilkan pemahaman yang

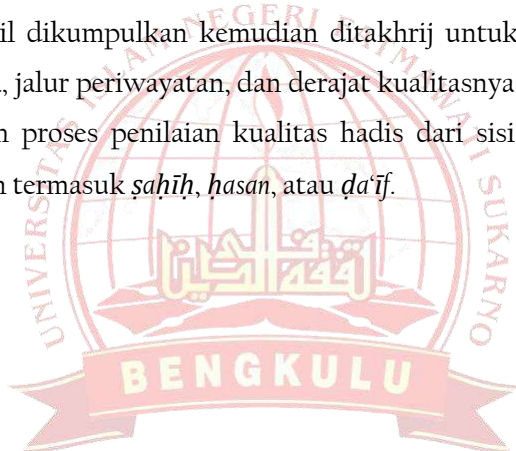
⁴⁰ Moleong, "Metodologi Penelitian Kualitatif", hlm. 248.

⁴¹ M. A. Syuhudi Ismail & Suryadilaga, *Metode Penelitian Hadis Kontemporer*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2023), hlm.62.

⁴² Maulana Ira, "Studi Hadis Tematik," *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 1, No. 2, 2018, hlm. 193–194.

lebih komprehensif. Adapun langkah-langkah analisis data tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan Tema Kajian: Langkah awal adalah menentukan tema khusus yang akan dikaji dari hadis-hadis, seperti tema makan secukupnya. Tema ini menjadi fokus utama dari seluruh pencarian dan analisis hadis.
- b. Mengumpulkan Seluruh Hadis yang Berkaitan dengan Tema: Setelah tema ditentukan, peneliti mengumpulkan semua hadis yang berhubungan dengan tema tersebut dari berbagai kitab hadis induk seperti Shahih al-Bukhari, Shahih Muslim, Sunan at-Tirmidzi, dan lainnya.
- c. Melakukan Takhrij dan Verifikasi Kualitas Hadis: hadis-hadis yang berhasil dikumpulkan kemudian ditakhrij untuk memastikan sumbernya, jalur periwayatan, dan derajat kualitasnya. Pada tahap ini dilakukan proses penilaian kualitas hadis dari sisi sanad dan matan, apakah termasuk *ṣaḥīḥ*, *ḥasan*, atau *ḍaʿīf*.



- d. Menganalisis Sanad dan Matan Secara Mendalam: Analisis sanad dilakukan untuk melihat kredibilitas perawi dan kesinambungan jalur

periwayatan, sedangkan analisis matan mencakup pemahaman makna lafaz, konteks historis (*asbāb al-wurūd*), serta konsistensi hadis dengan prinsip-prinsip umum syariat.

- e. Mengklasifikasi Hadis Berdasarkan Subtopik Tema: Hadis-hadis yang telah terverifikasi kemudian dikelompokkan berdasarkan subtema, seperti larangan makan berlebihan, anjuran makan secukupnya, dampak negatif kekenyangan, dan nilai moderasi dalam konsumsi. Pengelompokan ini bertujuan memudahkan penarikan makna secara sistematis.⁴³
- f. Relevansi dengan Kesehatan: Hadis-hadis tersebut kemudian dikaji relevansinya dengan prinsip-prinsip kesehatan, dengan merujuk pada data ilmiah dan medis seperti dari Riskesdas 2018, Profil Kesehatan Indonesia 2020, serta jurnal-jurnal kesehatan yang membahas dampak konsumsi berlebihan, pola makan tidak seimbang, dan fenomena mukbang di masyarakat Muslim.
- g. Menarik Kesimpulan: Dari hasil analisis, peneliti menyimpulkan pemahaman utuh tentang pesan Nabi Muhammad SAW dalam hadis-hadis tersebut terkait makan secukupnya dan mengaitkannya dengan konteks kekinian, seperti isu kesehatan dan fenomena mukbang.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini terdiri dari beberapa bab dan sub-bab dengan rincian sebagai berikut:

⁴³ Muṣṭafā Muslim, *Manhaj al-Ḥadīth al-Mawḍūʿī*, (Dimasyq: Dār al-Qalam, 1984), hlm. 25.

BAB I Pendahuluan yang meliputi Latar Belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian , tinjauan pustaka, Metode Penelitian dan Sistematika penulisan

BAB II Kajian Teori membahas konsep hadis tematik, Teori Takhrij Hadis dan Kritik Matan, prinsip makan secukupnya dalam Islam, serta teori kesehatan modern.

Bab III Kualitas Hadis makan secukupnya memuat takhrij, Skema Sanad dan kritik sanad

Bab IV Pemahaman dan Relevansi Hadis Makan Secukupnya dengan Kesehatan menguraikan hubungan hadis dengan kondisi kesehatan masyarakat Muslim Indonesia

Bab V Penutup berisi kesimpulan penelitian dan saran

