

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui kajian tematik (*maudhu'i*) terhadap hadis-hadis Nabi Muhammad SAW tentang anjuran makan secukupnya, serta analisis kritis terhadap sanad, matan, syarah ulama, dan relevansinya dengan kesehatan masyarakat Muslim Indonesia, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hadis-hadis tentang anjuran makan secukupnya yang dikaji dalam *Sunan Ibnu Mājah*, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, dan *Sunan al-Tirmizī* terbukti memiliki kualitas sanad yang kuat dan autentik. Melalui proses takhrij dan i'tibār, seluruh jalur sanad menunjukkan kesinambungan (*muttasil*), para perawinya memenuhi kriteria 'adl dan dābiṭ, serta terbebas dari unsur 'illat dan syudzūd. Keberadaan penguat berupa syawāhid dan mutāba'āt semakin mengokohkan validitas riwayat-riwayat tersebut. Dari sisi kritik matan, hadis-hadis ini tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, hadis sahih lainnya, akal sehat, maupun fakta empiris kesehatan. Kandungan matannya menunjukkan keselarasan dengan prinsip kemaslahatan (*ḥifz al-nafs*) serta nilai keseimbangan dan kesederhanaan dalam ajaran Islam. Redaksi hadis juga tidak mengandung makna berlebihan, kontradiktif, ataupun problematis secara bahasa dan substansi. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hadis-hadis anjuran makan secukupnya berderajat sahih dan layak dijadikan dasar normatif yang kokoh dalam pembahasan etika makan, sekaligus menegaskan konsistensi ajaran Nabi SAW mengenai pentingnya moderasi dalam konsumsi makanan sebagai pedoman hidup sehat.
2. Pemahaman terhadap kandungan hadis-hadis makan secukupnya, berdasarkan analisis matan dan syarah ulama, menunjukkan bahwa pokok ajarannya berpusat pada nilai moderasi dalam makan, kesederhanaan sebagai karakter utama mukmin, larangan berlebih-lebihan, serta pemahaman bahwa makanan adalah sarana penjagaan jiwa (*ḥifz al-nafs*) dalam konteks maqāṣid al-

syarī'ah. Hadis tentang “mukmin makan dengan satu rongga” menunjukkan metafora kesederhanaan dan pengekangan nafsu, bukan jumlah anatomis rongga perut. Para ulama seperti al-Mubārakfūrī menjelaskan bahwa makan berlebihan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh maupun spiritualitas, seperti hilangnya kekhusyukan dan timbulnya kemalasan. Dengan demikian, hadis-hadis ini mendorong pembentukan pola makan berimbang, terukur, dan sesuai kebutuhan.

3. Ajaran hadis makan secukupnya memiliki relevansi yang kuat terhadap kondisi kesehatan masyarakat Muslim Indonesia kontemporer. Prinsip moderasi dalam makan sejalan dengan konsep kesehatan modern seperti portion control, diet seimbang, dan pencegahan penyakit metabolik, terutama di tengah meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular. Fenomena sosial seperti tren mukbang menunjukkan perilaku konsumtif yang berlawanan dengan nilai Islam dan menuntut hadirnya pedoman normatif dari hadis. Prinsip makan secukupnya juga mendukung upaya kesehatan masyarakat berbasis nilai religius, sehingga lebih mudah diterima oleh masyarakat Muslim. Nilai-nilai ini berkontribusi pada pembentukan pola hidup sehat yang tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada kesehatan mental, kualitas ibadah, dan ketenangan jiwa. Secara keseluruhan, implementasi ajaran moderasi makan yang diajarkan Nabi SAW penting sebagai bagian dari pengamalan sunnah sekaligus upaya menjaga kesehatan jasmani dan rohani dalam menghadapi tantangan masyarakat modern.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, masyarakat Muslim Indonesia diharapkan membiasakan pola makan secukupnya sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan pengamalan nilai agama. Para konten kreator, khususnya pembuat konten kuliner dan mukbang, perlu lebih bijak dalam menampilkan konten agar tidak mendorong perilaku konsumtif berlebihan serta lebih mengutamakan edukasi tentang pola makan sehat menurut ajaran Islam. Pemerintah dan tenaga kesehatan juga dapat memanfaatkan prinsip makan secukupnya sebagai pendekatan edukatif dalam program kesehatan masyarakat karena

nilai agama cenderung lebih mudah diterima. Penelitian selanjutnya diharapkan memperluas kajian pada hadis-hadis lain terkait gaya hidup sehat, menggunakan pendekatan interdisipliner, dan melibatkan data empiris untuk melihat penerapan ajaran makan secukupnya dalam kehidupan masyarakat secara lebih menyeluruh.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Albānī, M. N. (2002). *Ṣaḥīḥ Sunan Ibn Mājah* (Vol. 2). Riyadh: Maktabah al-Ma'ārif.
- Al-Bukhārī, M. ibn Ismā'īl. (2002). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh.
- Al-Farmawī, 'Abd al-Ḥayy. (1977). *Al-bidāyah fī al-tafsīr al-mawḍū'ī*. Kairo: Dār al-Ma'ārif.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. (1985). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn* (Vol. 3). Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Khaṭīb, M. Ajjāj. (1989). *Uṣūl al-ḥadīth: 'Ulūmuhu wa muṣṭalahuhu*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Mizzī, Y. ibn 'Abd al-Raḥmān. (1980). *Tahẓīb al-kamāl*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- Al-Mubārakfūrī. (1990). *Tuḥfat al-aḥwazī bi syarḥ Jāmi' al-Tirmizī*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Nawawī, Y. ibn Syaraf. (2001). *Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qurṭubī. (2006). *Al-jāmi' li aḥkām al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn. (2005). *Tadrīb al-rāwī fī syarḥ taqrīb al-Nawawī*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Tirmizī, M. ibn 'Īsā. (1998). *Sunan al-Tirmizī*. Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī.
- Almatsier, S. (2011). *Pengantar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andriyani. (2019). Kajian literatur makanan dalam perspektif Islam dan kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 1–20.
- Astuti, S. (2017). *Ilmu gizi dan kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azami, M. M. (1977). *Studies in hadith methodology and literature*. Indianapolis: American Trust Publications.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Ed. IV). Jakarta: Balai Pustaka.

- Bin Baz, ‘Abd al-‘Azīz ibn ‘Abd Allāh. (2004). *Adab makan dan minum dalam Islam*. Riyadh: Maktabah al-Ma‘ārif.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Darlina. (2019). Kebiasaan makan dan kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 115–123.
- Eckel, R. H. (2008). Mechanisms of the metabolic syndrome. *Clinical Cornerstone*, 9(2), 23–28.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2011). *Textbook of medical physiology* (12th ed.). Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Herman, C. P., Polivy, J., & Vohs, K. D. (2019). Social influences on eating behavior. *Journal of Nutrition*, 149(1).
- Ibn Hajar al-‘Asqalānī. (1995). *Fath al-bārī syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār al-Ma‘rifah.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (1998). *Zād al-ma‘ād fī ḥadyi khayr al-‘ibād*. Beirut: Mu‘assasah al-Risālah.
- Imania Ramadhani, F., & Aini, R. N. (2024). Relationship between online food delivery, eating behavior, and physical activity. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 317–325.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes.
- Moleong, L. J. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muslim ibn al-Ḥajjāj. (2001). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī.
- National Institutes of Health. (2019). *Portion sizes and overeating*. Bethesda, MD: NIH.
- Shihab, M. Quraish. (1992). *Membedikan Al-Qur’an*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir al-Mishbah* (Vol. 5). Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

United States Department of Health and Human Services. (2020). *Dietary guidelines for Americans 2020–2025*. Washington, DC: USDA.

World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2021). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

