

**KAJIAN TEMATIK HADIS MAKAN SECUKUPNYA
DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Dalam Bidang Ilmu Hadis

**IVA IRAWATI
NIM. 2223450007**

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS
JURUSAN USHULUDDIN
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
2026 M/ 1447 H**

**KAJIAN TEMATIK HADIS MAKAN SECUKUPNYA
DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Dalam Bidang Ilmu Hadis

**IVA IRAWATI
NIM. 2223450007**

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS
JURUSAN USHULUDDIN
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
2026 M/ 1447 H**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah, Pagar Dewa, Kota Bengkulu

Telepon (0736) 51276-51171-51172-Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: IVA-IRAWATI, NIM: 2223450007 yang berjudul

“Kajian Tematik Hadis Makan Secukupnya dan Relevansinya dengan

Kesehatan.” Program Studi Ilmu Hadis (IH) Jurusan Ushuluddin Fakultas

Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati

Sukarno Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran

pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu, sudah layak untuk diujikan

dalam sidang munaqasyah/skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN

Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, Agustus 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

(Dr. Aan Suplan, M.Ag.)

(Elvira Purnamasari, M.Ag.)

NIP.196906151997031003

NIP.199207232020122007

Mengetahui

a.n. Dekan FUAD

Ketua Jurusan Ushuluddin

(Dr. Ashadi Cahyadi, M.A.)

NIP.198509182011011009



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah, Pagar Duta, Kota Bengkulu

Telepon: (0736) 51276-51171-51172-Faksimili: (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama: **IWA IRRAWATI NIM. 2223450007** yang berjudul
"Kajian Tematik Hadis Makanan Secukupnya dan Relevansinya dengan Kesehatan, Program Studi Ilmu Hadis (IH) Jurusan Ushuluddin Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu" telah uji dan dipertahankan di depan tim Sidang munaqasyah Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu pada
Hari: **Senin**
Tanggal: **09 Februari 2026**

Dan dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Hadis

Bengkulu, Februari 2026

Dekan


Dr. Aan Supian, M. Ag.

NIP. 196906151997031003

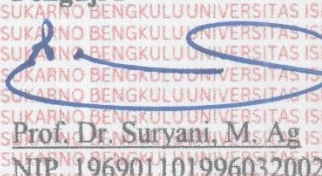
Tim Sidang Munaqasyah

Ketua


Dr. Aan Supian, M. Ag.

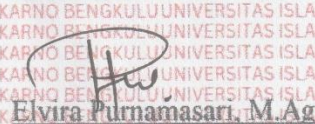
NIP. 196906151997031003

Penguji I


Prof. Dr. Suryani, M. Ag.

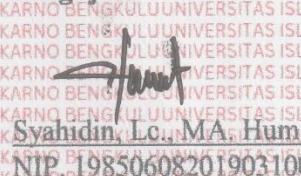
NIP. 196901101996032002

Sekretaris


Elvira Purnamasari, M. Ag.

NIP. 199207232020122007

Penguji II


Syahidin, Lc., MA, Hum.

NIP. 198506082019031005

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Skripsi dengan judul “Kajian Tematik Hadis Makan Secukupnya dan Relevansinya dengan Kesehatan” . dalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di UIN FAS Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2026

Mahasiswa yang menyatakan


Iva Irawati
NIM : 2223450007

MOTTO

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan, Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

“Perang telah usai, aku bisa pulang
Kubaringkan panah dan berteriak MENANG!!!”

(Nadin Amizah)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebagai rasa syukur dan ucapan terimakasih yang tak terhingga, maka skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kepada Allah SWT. yang telah memberi kemudahan dan telah mencurahkan rahmat Nya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Cinta pertama dan panutanku , Ayahanda tercinta Purnawirawan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai dengan bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, mendoakan, memberikan semangat dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terimakasih, Ayah. *I love you more.*
3. Pintu Syurgaku, Ibunda tercinta Suteri Hayati. Tak ada kata yang mampu benar-benar mewakili betapa besar cinta dan pengorbanan ibu dalam kehidupan penulis. Disetiap langkah, penulis yakin ada doa ibu dan ayah yang menjadi penyebab penulis senantiasa dipertemukan dengan orang-orang baik, serta mampu melalui berbagai proses hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini. Terimakasih, Ibu. *I love you more.*
4. Dosen Pembimbingku yang terhormat Bapak Dr. Aan Supian, M. Ag. dan Ibu Elvira Purnamasari, M. Ag. yang senantiasa dengan ikhlas dan sabar dalam membimbing dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya.
5. Saudara-Saudariku yang tercinta dan tersayang yang seakan mendoakan, mendukung, serta memberi motivasi dan nasihat sehingga lancarnya perjalanan hidupku
6. Sanak saudara dan teman-teman yang selalu mendukung segala urusan dan semoga selalu dalam lindungan Allah SWT.
7. Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seseorang yang mungkin sering terlupakan, ya penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri karena tetap bertahan sampai pada tahap ini. Terimakasih karena tidak menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan

terbesar dalam diri, terimakasih untuk tidak menyerah tetapi memilih melangkah dan terus berjuang walau kadang tak tau arah dan sering merasa terlambat dari yang lain. Sampai ditahap ini bukanlah hal yang mudah bagi anak kecil yang perjuangannya dipenuhi dengan benturan besar, perjalanan mu sangat tidak mudah tapi kau sanggup melewati badai itu. Saya bangga padamu, saya tau perjalanan ini belum selesai, masih banyak ketidakpastian dan luka yang mungkin datang tetapi semoga kamu mampu melewatinya dan ingat kamu pantas untuk bahagia, kamu berhak bermimpi, dan kamu layak untuk sampai di tujuan itu. Teruslah hidup dengan hati yang jujur, dan berjalan dengan niat yang baik. Terimakasih Iva Irawati kamu hebat sudah sejauh ini.



ABSTRAK

Iva Irawati. NIM : 2223450007 “Kajian Tematik Hadis Makan Secukupnya dan Relevansinya dengan Kesehatan”. Pembimbing I Dr. Aan Supian, M. Ag. dan Pembimbing II Elvira Purnamasari, M. Ag. Program Studi Ilmu Hadis Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Pola makan berlebihan merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang semakin meningkat di masyarakat modern, termasuk di kalangan Muslim, dan berkontribusi terhadap munculnya berbagai penyakit tidak menular. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara ajaran Islam tentang prinsip tidak berlebihan dalam makan dengan praktik konsumsi masyarakat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini mengkaji hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan anjuran makan secukupnya melalui pendekatan tematik (*mawḍūʿī*) serta menganalisis relevansinya dengan kesehatan masyarakat Muslim Indonesia. Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi kualitas hadis tentang makan secukupnya, pemahaman kandungan maknanya, serta relevansinya dengan kondisi kesehatan kontemporer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas hadis dari aspek sanad dan matan, memahami pesan pengendalian diri dalam konsumsi sebagaimana diajarkan dalam hadis, serta menjelaskan keterkaitannya dengan prinsip kesehatan modern. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan dengan teknik takhrij, kritik sanad, kritik matan, dan analisis tematik, serta didukung data kesehatan seperti Riskesdas 2018 dan Profil Kesehatan Indonesia 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis-hadis tentang anjuran makan secukupnya memiliki kualitas sanad yang sahih dan dapat dijadikan hujah. Kajian pemahaman hadis menunjukkan bahwa anjuran makan secukupnya dimaknai sebagai prinsip makan secara proporsional yang menekankan keseimbangan serta larangan berlebihan dalam konsumsi makanan. Analisis relevansi menunjukkan bahwa kandungan hadis tersebut sejalan dengan prinsip kesehatan modern seperti pengaturan porsi (*portion control*) dan pencegahan obesitas. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah kajian hadis tematik serta menjadi pedoman praktis bagi masyarakat Muslim dalam menerapkan pola makan sehat sesuai tuntunan Nabi SAW.

Kata Kunci: Hadis Makan Secukupnya, Kajian Tematik Hadis, Kritik Sanad, Kesehatan, Pola Makan.

ABSTRACT

Iva Irawati. NIM : 2223450007 “Kajian Tematik Hadis Makan Secukupnya dan Relevansinya dengan Kesehatan”. Pembimbing I Dr. Aan Supian, M. Ag. dan Pembimbing II Elvira Purnamasari, M. Ag. Program Studi Ilmu Hadis Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Excessive eating has become a growing health problem in modern society, including among Muslim communities, contributing significantly to the rise of non-communicable diseases. This condition reflects a gap between Islamic teachings on avoiding excess in food consumption and contemporary dietary practices. Based on this background, this study examines the Prophetic traditions concerning eating in appropriate portions using a thematic (mawḍūʿī) approach and analyzes their relevance to the health conditions of Indonesian Muslims. The research addresses three main questions: the authenticity of hadiths related to eating in appropriate measure, the understanding of their meanings, and their relevance to contemporary health issues. The objectives of this study are to assess the quality of the hadiths through isnad and matn criticism, to interpret the Prophetic guidance on self-control and proportional eating, and to explain its relevance to modern health principles. This research employs a qualitative library-based method, utilizing takhrij, sanad criticism, matn analysis, and thematic interpretation, supported by national health data such as the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) and the 2020 Indonesian Health Profile. The findings indicate that the hadiths concerning eating in appropriate portions possess authentic chains of transmission and are reliable as normative evidence. The interpretative analysis shows that these hadiths emphasize proportional eating, balance, and the prohibition of excessive consumption. Furthermore, the relevance analysis demonstrates that the Prophetic guidance aligns with modern health concepts such as portion control and obesity prevention. This study is expected to contribute to the development of thematic hadith studies and to provide practical guidance for Muslim communities in adopting healthy dietary patterns in accordance with the teachings of the Prophet Muhammad SAW.

Keywords: Proportional Eating, Hadith Studies, Isnad Criticism, Health, Diet Patterns.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN
KEPUTUSAN BERSAMA
MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA

Nomor: 158 Tahun 1987

Nomor: 0543b//U/1987

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Žal	ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye

ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
هـ	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	a	a
اِ	Kasrah	i	i
اُ	Dammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...يَ	Fathah dan ya	ai	a dan u
...وُ	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سِئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوَّلَ haula

A. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi Maddah

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...أَ...إِ...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
...يِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
...وُ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

B. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

2. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَة talhah

C. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

D. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalāl

E. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuẓu
- شَيْءٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

F. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ / Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا

Bismillāhi majrehā wa mursāhā

G. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

H. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

KATA PENGANTAR

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد.

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kajian Tematik Hadis Makan Secukupnya dan Relevansinya dengan Kesehatan”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu (UINFAS).

Salawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad saw suri teladan utama dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam hal menjaga pola makan dan kesehatan. Ajaran beliau tentang keseimbangan dalam makan merupakan prinsip penting yang sangat relevan dengan kehidupan modern, khususnya di tengah maraknya gaya hidup konsumtif dan fenomena makan berlebihan seperti mukbang yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Aan Supian, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah sekaligus Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi berharga kepada penulis dalam menyusun dan menyempurnakan skripsi ini.
2. Ibu Elvira Purnamasari, M. Ag. selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan waktu, bimbingan, serta masukan berharga demi penyempurnaan penelitian ini.
3. Bapak Agusri fauzan, M.A. selaku Ketua Program Studi Ilmu Hadis, yang telah memberikan dukungan dan kemudahan selama proses penyusunan skripsi.

4. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman selama masa studi penulis.
5. Kedua orang tua tercinta, Ayah Purnawirawan dan Ibu Suteri Hayati yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan moral, dan materil, serta menjadi sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis.
6. Sahabat-sahabat dan teman seperjuangan di Program Studi Ilmu Hadis angkatan 2022, yang selalu memberikan semangat, kerja sama, dan kebersamaan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
7. Terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan dalam bidang kajian hadis, serta menjadi sumbangsih kecil dalam upaya memahami ajaran Nabi saw. tentang makan secukupnya dan relevansinya terhadap kesehatan jasmani dan rohani.

Bengkulu, Juni 2026

Iva Irawati
2223450007

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	x
KATA PENGANTAR.....	xvi
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL.....	xix
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	9
F. Kajian Penelitian Terdahulu.....	10
G. Metode Penelitian	12
1. Jenis Penelitian	12
2. Sumber Data	13
3. Teknik Pengumpulan Data	16
4. Teknik Analisa Data	17
H. Sistematika Penulisan	20
BAB II: KAJIAN TEORI	
A. Konsep Hadis Tematik.....	21
B. Teori Takhrij Hadis dan Kritik Matan	25
C. Prinsip Makan Secukupnya dalam Islam.....	32
D. Teori Kesehatan dan Gizi	35
BAB III: KUALITAS HADIS MAKAN SECUKUPNYA	
A. Identifikasi Hadis Makan Secukupnya.....	39
1. Hadis Larangan Makan Berlebihan.....	40
2. Hadis Kecukupan Makan Untuk Beberapa Orang.....	47
3. Hadis Perbandingan Porsi Makan Orang Kafir dan Orang Mukmin.....	52
4. Hadis Makan Secukupnya Sebagai Cermin Kesederhanaan Rasulullah SAW	60
B. Kualitas Hadis Makan Secukupnya	66
1. Hadis Larangan Makan Berlebihan.....	66
2. Hadis Kecukupan Makan Untuk Beberapa Orang.....	71
3. Hadis Perbandingan Porsi Makan Orang Kafir dan Orang Mukmin.....	76

4. Hadis Makan Secukupnya Sebagai Cermin Kesederhanaan Rasulullah SAW.....	81
BAB IV: SYARAH DAN RELEVANSI HADIS MAKAN SECUKUPNYA DENGAN KESEHATAN	
A. Syarah Hadis Makan Secukupnya	89
B. Relevansi Hadis dengan Kesehatan.....	100
BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan	107
B. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kritik Sanad Hadis Larangan Makan Berlebihan Dalam Kitab Sunan Ibnu Majah , <i>kitab Ath'imah</i> , nomor Hadis 3349	67
Tabel 3.2 Kritik Sanad Hadis Tentang Kecukupan Makanan Untuk Beberapa Orang Dalam Kitab Sahih Bukhari <i>Kitab Al-ath'imma</i> , Nomor Hadis 5392.....	72
Tabel 3.3 Kritik Sanad Hadis Tentang Perbandingan Porsi Makan Orang Mukmin dan Kafir Dalam Kitab <i>Ṣaḥīḥ</i> Muslim, Kitab al-Ashriba, Nomor Hadis 5496:.....	76
Tabel 3.4 Kritik Sanad Hadis Makan Secukupnya Sebagai Cermin Kesederhanaan Rasulullah SAW Dalam Kitab Sunan al-Tirmiẓī, <i>Kitāb al-Zuhd</i> , Bab <i>Mā Jā'a fī Zuhd Rasūlillāh</i> , Nomor Hadis 2357	82

