

**KONSEP POLA MAKAN SEHAT DALAM PERSPEKTIF HADIS DALAM**

**KITAB *MUSNAD AHMAD***

**( Studi Analisis Kritik Sanad dan Matan)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas- tugas dan Melengkapi  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana ( S1 )  
dalam Ilmu Ushuluddin dan Studi Islam

Oleh :

MUHAMAD JUFRI BIN SAPIE

NIM : 43. 12. 4. 034

Program Studi

ILMU ALQURAN DAN TAFSIR



FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

2017

## ABSTRAKSI



NAMA : MUHAMMAD JUFRI BIN SAPIE  
NIM : 43124034  
FAKULTAS : USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM  
JURUSAN : ILMU ALQURAN DAN TAFSIR  
JUDUL SKRIPSI : KONSEP POLA MAKAN SEHAT  
DALAM PERSPEKTIF HADIS MENURUT PENGKAJIAN  
SANAD DAN MATAN HADIS RIWAYAT AHMAD  
PEMBIMBING I : PROF DR. H. RAMLI ABDUL  
WAHID, MA  
PEMBIMBING II : DR. SULAIMAN M. AMIR, MA

Sehat adalah dambaan semua orang. karena dengan sehat manusia bisa dengan lancar melakukan aktifitasnya. Dalam Islam juga terdapat anjuran untuk menjalani hidup harus sehat, sebab jika umat Islam sehat secara otomatis kualitas ibadahnya pun meningkat. Jadi bagaimana tuntunan Islam agar umatnya tetap sehat. Salah satunya ialah tidak berlebih- lebihan dalam makan, inilah yang menjadi fokus penelitian dalam penulisan skripsi ini.

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad bin Hanbal menyebutkan cukuplah bagi anak adam mengisi perutnya sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk pernapasan. Diharapkan umat Islam dapat mengaktualisasikan hadis ini di kehidupan nyata sebagai suatu wujud bahwa umat Islam mencintai Nabinya dan sebagai naluri manusia mendabakan hidup sehat yang akhirnya menambah kualitas ibadah kita.

Penelitian ini dilakukan dengan mentakhrij hadis yang jadi penelitian, setelah menemukan hasilnya kemudian dikomperasikan hadis tersebut dengan ilmu kesehatan. Bisa atau tidak hadis yang diteliti tersebut kita jadikan sebagai tuntunan kita untuk mendapatkan hidup yang sehat.

Yang akhirnya penelitian ini akan menilai kualitas hadis yang jadi penelitian sehingga layak atau tidak dijadikan hujjah dan pegangan bagi umat Islam.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah swt. Yang Maha Bijaksana atas segala limpahan Rahmat, Hidayah dan Kasih Sayang- Nya. Salawat dan salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw. yang telah menyampaikan risalah Allah untuk membimbing umat manusia menjadi manusia yang berguna bagi Agama, Nusa, dan Bangsa.

Alhamdulillah dengan taufiq dan hidayah Allah swt. maka penulis dapat menyusun skripsi ini yang berjudul “ **KONSEP POLA MAKAN SEHAT DALAM PERSPEKTIF HADIS DALAM MUSNAD AHMAD (Studi Analisis Kritik Sanad dan Matan)** “ untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana strata satu ( S1 ) di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis pada kesempatan ini ingin mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Ibunda tercinta Kamsiah, dan Ayahanda tercinta Sapie, yang telah berjuang segenap kemampuan dengan kesungguhan membesarkan, mendidik dan memberi semangat serta doa sehingga membawa penulis menjadi anak yang Insya Allah bermanfaat bagi diri sendiri, agama, keluarga, dan orang banyak.
2. Bapak Prof. Dr. Saidurraman, MA. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

3. Ibu Dr. Dahlia Lubis, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Bapak Prof. Dr. Amroeni, M. Ag selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Harun Ar Rasyid, MA selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. H. Sulaiman M. Amir, MA selaku Wakil Dekan III.
4. Bapak Sugeng Wanto, MA selaku Ketua Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Bapak Drs. Abu Syahrin, M.Ag selaku Kepala Laboratorium pada prodi Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, kepada Ustazah Siti Ismahani, M, Hum selaku Sekretaris jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Ustad Syamsul Amri Siregar, S. Th. I selaku staf jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak Prof. Dr. H. Ramli Abdul Wahid, MA selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing penulis selama penulisan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Sulaiman M. Amir, MA selaku pembimbing II yang juga telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing penulis selama penulisan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

9. Buat keluarga yang sangat penulis cintai, buat kakak, abang dan adik tersayang , yang tidak henti- hentinya memberi semangat kepada penulis.
10. Buat teman- teman seperjuangan di Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah membantu penulis, Muhammad As'adru Rofik, Fitri Sari, Delima, Emma Sari Daulay, Siti Kholidah Marbun, Mohd Amir bin Japri, Faiz Tot bin Abdullah, Ibnul Faizal bin Miskon dan yang lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya tak ada gading yang tek retak, oleh sebab itu jika di dalam penulisan ini terdapat kekurangan dan kesalahan, dari isi ataupun metodologi penulisannya, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang berguna dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang Studi Tafsir Alquran dan menjadi amal ibadah bagi penulis. Akhir kata, penulis berdoa kiranya Allah swt. membalas budi baik mereka semua yang telah membantu penulis, amin.

Wassalam

Medan, Januari 2017

Penulis

Muhamad Jufri bin Sapie

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	7
D. Batasan Istilah.....	7
E. Metodologi Penelitian .....	10
F. Tinjauan Pustaka.....	12
G. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II IMAM AHMAD DAN KITAB <i>MUSNAD</i> -NYA .....	15
A. Biografi Imam Ahmad ibnu Hanbal.....	15
1. Nama dan Tanggal Kelahirannya .....	15
2. Perhatiannya Dalam Ilmu Hadis.....	15
3. Guru- Guru dan Murid- Muridnya .....	17
4. Tanggal Wafatnya .....	17
B. Karya Tulis Imam Ahmad bin Hanbal.....	18
C. Kitab <i>Musnad Ahmad bin Hanbal</i> .....	19

1. Metode Penyusunannya .....	20
2. Kedudukan <i>Musnad Ahmad</i> .....	21
3. Jumlah Hadis dalam <i>Musnad Ahmad</i> .....	22
4. Jumlah Sahabat yang Termaktub dalam <i>Musnad Ahmad</i> .....	22
5. Syarat Imam Ahmad .....	23
D. Pandangan Ulama terhadap Kitab <i>Musnad Ahmad bin Hanbal</i> .....	23
 BAB III PANDANGAN UMUM TENTANG POLA MAKAN.....	27
A. Pengertian Pola Makan.....	27
B. Tata Cara Pola Makan Sehat .....	28
1. Tidak Berlebih- lebihan .....	30
2. Cuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan .....	32
3. Tenang dan Tidak Terburu- buru .....	32
4. Duduk Lurus atau Tegak Ketika Makan.....	33
C. Manfaat Mengikuti Pola Makan Rasulullah .....	34
 BAB IV KRITIK HADIS .....	39
A. Kaidah Kesahihan Sanad .....	39
1. Menelusuri Hadis .....	40
2. Skema Sanad .....	43
3. Identifikasi Periwayanan.....	44
4. Nilai Sanad Hadis.....	49

B. Kritik Matan Hadis.....	49
1. Pengujian Melalui Alquran.....	51
2. Pengujian Melalui Hadis .....	52
3. Pengujian Melalui Akal .....	53
4. Pengujian Melalui Sejarah .....	54
C. <i>Fiqh al- Hadis</i> .....	56
1. Kriteria Makanan Sehat .....	57
2. Pola Makan Nabi .....	63
3. Pentingnya Kesehatan dalam Islam .....	69
D. Kesimpulan.....	74
BAB V KESIMPULAN .....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran- saran .....	77
DAFTAR PUSTAKA .....	78

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Di tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan perkembangan teknologi modern yang super canggih, kehidupan manusia semakin sejahtera dan bahagia menikmati kemewahan dunia yang tidak terbatas. Di balik kemajuan itu, manusia modern sekarang seolah terbuai dengan kenikmatan duniawi yang menawarkan beragam fasilitas dan sarana hidup yang serbacanggih. Namun, terkadang kenikmatan yang dirasakan sering kali tidak sesuai dengan harapan, karena berbagai macam penyakit yang menjangkiti tubuh. Kemewahan duniawi yang dirasakan tidak memberikan jaminan akan terlepas beragam penyakit yang setiap saat akan selalu menghantui.

Buktinya, banyak sekali orang-orang yang hidup sejahtera dan berkecukupan terserang penyakit yang sangat ganas sehingga memberikan tekanan psikologis bagi perjalanan hidupnya. Semua pasti tahu bahwa kemewahan dunia tidak lantas memberikan jaminan bahwa akan terlepas dari penyakit dan kesehatan tubuh akan selalu tampil prima. Kenyataan di lapangan, penyakit banyak menjangkiti orang-orang yang hidup dalam gemerlapnya harta dan kehidupan yang serbamewah karena bisa menikmati semua aneka makanan yang dikehendaki.

Namun, tidak berarti pula bahwa orang-orang yang hidup dalam kondisi miskin akan terlepas dari penyakit yang dapat mengganggu kesehatan. Semuanya tergantung pada kecerdasan dalam mengatur pola hidup sehat yang setiap hari pasti akan menghadapi beragam tantangan. Ini karena penyakit yang datang bukan karena faktor miskin atau kaya, melainkan tergantung pada kecerdasan dalam memelihara tubuh dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran.<sup>1</sup>

Berkaitan dengan pola makan sehat, di dalam hadis Nabi sudah ada tata cara makan sehat yang sudah dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw. yaitu hadis yang berbunyi:

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةَ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرِ الطَّائِيِّ قَالَ سَمِعْتُ الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ الْكِنْدِيِّ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمِّنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَثُلُثُ طَعَامٍ وَثُلُثُ شَرَابٍ وَثُلُثُ لِنَفْسِهِ<sup>2</sup>

(AHMAD - 16556) : *Telah menceritakan kepada kami Abu al Mughirah berkata ; telah menceritakan kepada kami Sulaiman 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'alaihiwasallam bersabda: "Tidaklah anak adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam mengisi tempat yang dapat mnegakkan tulang rusuknya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas."*

---

<sup>1</sup> Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah* (Yogyakarta: Katahati, 2015), hlm. 17.

<sup>2</sup> Ahmad Muhammad Syakir, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Juz 3, Bab : Hadis Miqdam bin Ma'di Kariba al- Kindiyya. (Qahirah: Darul hadis, 1995), hlm. 47.

Di tengah beragam penyakit yang selalu menyertai lingkungan, kesadaran dalam mengatur pola hidup sehat menjadi sangat penting.

Menjaga kesehatan tergantung pada makan dan minum yang wajar dan pada kemampuan orang dalam menjaga pakaian, tempat tinggal, udara, tidur, bangun, mobilitas, istirahat, seks, buang air dan perawatan tubuh. Jika aspek-aspek ini terpenuhi sesuai dengan kondisi tubuh, daerah, usia, dan kebiasaan, maka seorang akan memiliki kesehatan yang baik hingga akhir hayatnya.

Kesehatan adalah salah satu nikmat besar yang Allah anugerahkan kepada umat manusia dan merupakan salah satu pahalanya yang baik. Kesehatan merupakan nikmat dari seluruh nikmat dunia yang terbesar dan orang-orang yang mempunyai pemahaman yang komprehensif seharusnya berusaha keras untuk mempertahankan kesehatan mereka dengan menghadapi apa yang dapat merusak kesehatan.

Sebagaimana yang telah difirmankan oleh Allah swt. dalam surah at-Takatsur ayat 8:

ثُمَّ لَتَسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴿٨﴾

*"Kemudian kamu benar-benar ditanya pada hari itu tentang kenikmatan (yang megah di dunia itu).<sup>3</sup>*

Rasulullah saw. merangkaikan keselamatan dunia dan akhirat. Kesuksesan seorang hamba tidak dapat sempurna dalam kedua kehidupan itu kecuali dengan

---

<sup>3</sup> Baca: Q. S at Takatsur 102 : 8, lihat, Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemahannya* (Jakarta : Raja Publishing), 10 November 2011, hlm. 132.

menggabungkan akidah dan kesehatan. Akidah dapat menolak siksaan akhirat, sedangkan kesehatan menolak penyakit-penyakit dunia yang dapat menyerang tubuh atau hati.

Nasa'i dalam sunan-nya meriwayatkan bahwa Abu Hurairah berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Mintalah ampunan, kesejahteraan, dan kesehatan dari Allah, karena tak ada orang yang diberikan sesuatu selain akidah yang lebih baik dibandingkan kesehatan."

Tiga faktor yang disebutkan dalam hadis tersebut menghilangkan penyakit masa lalu melalui ampunan, masa kini melalui kesehatan dan masa depan melalui kebebasan dari kesalahan dan siksaan. Sesungguhnya, kata-kata ini bermakna kesehatan yang selalu terjaga.<sup>4</sup>

Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan adalah bagian dari ajaran agama yang mesti dipelihara dengan penuh kesungguhan dan tanggungjawab. Di sini ajaran tentang kesehatan telah tertanam dalam diri Nabi Muhammad saw. yang juga membawa misi untuk mencipta peradaban yang sehat di dunia ini.

Maka, sangat wajar apabila manusia di dunia ini meneladani apa yang pernah dipraktikkan Nabi Muhammad saw. ketika masa hidupnya. Dalam diri Nabi Muhammad Saw. tertanam sebuah terapi yang bisa dijalankan oleh setiap umat untuk menjaga pola hidup sehat secara optimal. Apalagi Nabi Muhammad saw. merupakan sosok manusia yang dianugerahi nikmat sehat yang sangat luar biasa karena

---

<sup>4</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Buku Pintar Kedokteran Nabi*, (Bandung: PT. Fathan Prima Media, 2013), hlm. 282.

sepanjang hidupnya. Tidak heran bila beliau dikenal sebagai manusia paling sehat di muka bumi.

Apabila ada pernyataan bahwa Rasulullah saw. adalah manusia paling sehat di muka bumi. Hal itu bisa diterima tanpa harus ada pertentangan. Ini karena kesehatan bukan masalah siapa yang paling kuat atau memiliki daya tahan luar biasa dalam menjalani kehidupan ini, melainkan bagaimana mengikuti apa yang pernah dicontohkan dan dipraktikkan Rasulullah saw. selama hidupnya sehingga sangat jarang terkena penyakit atau sampai sakit sekalipun.

Sikap fakta Rasulullah saw. yang jarang sakit bisa menjadi cermin untuk mengubah paradigma atau pola hidup sehat.<sup>5</sup> Sebab, di dalam riwayat, beliau hanya sakit dua kali. Padahal, aktivitas beliau sebagai pemimpin umat, tidaklah ringan. Salah satu contoh tip beliau yang sangat terkenal adalah agar kita mengingat bahwa perut hanya diisi dengan tiga hal dengan seimbang. Ketiga hal tersebut adalah sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk air, dan sepertiga sisanya untuk udara.

Masalah penyakit yang timbul dalam tubuh manusia sebagian besar bisa disebabkan oleh masalah pola makan yang tidak sehat. Rasulullah saw. sebagai pemimpin agama dan negara memberi perhatian besar pada masalah penyakit yang diakibatkan makanan yang tidak sehat, berlebih-lebihan, dan tidak mengandung gizi atau tidak memenuhi syarat untuk kesehatan. Prinsip terpenting yang diajarkan Rasulullah adalah apa yang dimakan haruslah seimbang, sederhana, dan tidak

---

<sup>5</sup> Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah...*, hlm. 8.

berlebihan. Keseimbangan dalam soal makanan tentu saja sangat penting untuk menjaga tubuh agar tidak mudah terserang penyakit<sup>6</sup>.

Hidup manusia tak lepas dari makanan. Tanpanya, mustahil manusia bisa bertahan hidup. Walaupun demikian, pola makan yang kita asup harus diatur. Karena itu, carilah makanan yang bergizi. Dan, tak kalah pentingnya adalah menghindari berlebihan dalam hal makanan.<sup>7</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasar pada uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka masalah pokok yang akan dibahas dalam kajian skripsi ini adalah bagaimana kualitas hadis tentang kualitas hadis tentang konsep pola makan tidak berlebihan menurut sanad dan matan hadis riwayat Imam Ahmad .

Dari masalah pokok di atas, maka masalah yang menjadi obyek kajian skripsi ini adalah:

1. Bagaimana kualitas dan kandungan hadis tentang konsep pola makan tidak berlebihan?
2. Apakah hadis tentang konsep pola makan tidak berlebihan ini dapat dijadikan gaya hidup sehat ?
3. Bagaiman kualitas hadis - hadis tentang pola makan?

---

<sup>6</sup> Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah,....*, hlm. 6.

<sup>7</sup> Abu Khatib an-Nabhani, *Jagalah Sehatmu Sebelum Sakitmu*, ( Yogyakarta: safirah, 2015 ) hlm. 142.

## **C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### 1. Tujuan

- a. Untuk menjelaskan apa yang dimaksudkan pola makan tidak berlebihan yang sebenarnya.
- b. Mengetahui apakah hadis tentang konsep pola makan tidak berlebihan dapat dijadikan sebagai gaya hidup sehat.
- c. Untuk mengetahui kualitas hadis - hadis pola makan.

### 2. Kegunaan

- a. Untuk menjelaskan pentingnya mempelajari hadis sebagai sumber hukum islam yang kedua setelah Alquran.
- b. Menjadi sumbangan pemikiran bagi umat islam dalam bidang pengkajian hadis.
- c. Untuk melengkapi tugas akhir perkuliahan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1).

## **D. Batasan Istilah**

Judul skripsi ini adalah “Konsep Pola Makan Tidak Berlebihan (Menurut Sanad Dan Matan hadis Riwayat Iman Ahmad)” sebagai langkah awal untuk membahas isi skripsi ini, supaya tidak terjadi kesalah pahaman, maka penulis memberikan uraian dari judul penelitian ini. Yaitu sebagai berikut:

1. Sunnah: Menurut ahli hadis, sunnah maksudnya: Setiap perkataan , perbuatan, persetujuan, sifat fisik, akhlak, atau perjalanan hidup yang diriwayatkan dari Nabi Saw. baik sebelum rasul atau sesudahnya.<sup>8</sup>
2. Pola adalah: membentuk atau model (atau, lebih abstrak, suatu set peraturan) yang bisa dipakai untuk membuat atau untuk menghasilkan suatu atau bagian dari sesuatu, khususnya jika sesuatu yang ditimbulkan cukup mempunyai suatu yang sejenis untuk pola dasar yang dapat ditunjukkan atau terlihat, yang mana sesuatu itu dikatakan memamerkan pola. Deteksi pola dasar disebut pengenalan pola.<sup>9</sup>
3. Makan adalah: memasukkan makanan pokok ke dalam mulut serta mengunyah dan menelannya.<sup>10</sup>
4. Berlebihan: dalam kamus besar bahasa adalah banyak sekali.<sup>11</sup>
5. Sehat adalah: baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).<sup>12</sup>
6. Sanad: Menurut bahasa, sanad berarti pegangan. Secara istilah dalam ilmu hadis sanad berarti jajaran orang-orang yang menyampaikan seseorang kepada matan hadis atau silsilah urutan orang-orang yang membawa hadis dari Rasul Saw. sahabat, tabiin, tabii' at-tabiin dan seterusnya sampai kepada orang yang membukukaan hadis tersebut. Dinamakan sanad karena merupakan pegangan

---

<sup>8</sup> Shohihul Hasan, *Rahasia Sunah*, (surakarta, al qudwah, juli 2013), hlm. 6

<sup>9</sup> Lihat, Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2000), hlm. 763.

<sup>10</sup> *Ibid*,... hlm 700.

<sup>11</sup> *Ibid*,... hlm. 689.

<sup>12</sup> *Ibid*,... hlm. 101.

bagi para penghafal hadis (*huffaz*) dan peneliti untuk menilai kebenaran suatu hadis. Definisi ini dapat dilihat di dalam ungkapan ‘Ajjaj al-Khatib berikut ini : *“Jalan matan hadis, yaitu silsilah para perawi yang menukilkan matan hadis dari sumbernya yang pertama.”*

Dari definisi ini ditemukan substansi sanad adalah rangkaian yang menyampaikan seseorang kepada matan hadis. Rangkaian itu adalah orang-orang yang saling menghubungkan dan menyandarkan informasi yang dibawanya atau disampaikannya (matan) kepada yang lainnya, sehingga hal itu membentuk mata rantai. Disebabkan ia berkedudukan sebagai mata rantai, maka sanad tidak diterima jika terputus.<sup>13</sup>

7. Matan: menurut bahasa berarti bagian yang keras atau yang tertinggi dari sesuatu. Punggung jalan atau bagian tengahnya disebut matan jalan. Menurut istilah, matan berarti materi berita hadis yang terletak sesudah sanad, sebagai yang disebutkan ‘Ajjaj al-Khatib berikut ini : *“Lafal-lafal hadis yang di dalamnya ditemukan makna-makna tertentu.”* Dimaksud dengan lafal-lafal hadis adalah materi ungkapan yang di dalamnya mengandung makna-makna tertentu. Ia terletak di akhir sanad atau setelah susunan sand-sanad tersebut. Matan hadis tidak harus selalu berupa perkataan Rasul saw. tapi adakalanya berupa perkataan sahabat yang menerangkan suatu peristiwa yang

---

<sup>13</sup>Lihat, Ramli Abdul Wahid dan Husnel Anwar Matondang, *Kamus Lengkap Ilmu hadis*, (Cet. 1 dan Cet. 2 : Medan, Juni dan September 2011), hlm. 212-213.

menyangkut Rasul saw. atau peristiwa lain yang tidak diingkari oleh Rasul saw.<sup>14</sup>

8. Hadis adalah: segala perkataan, perbuatan dan keadaan Rasulullah saw. keterangan ini mengindikasikan bahwa segala yang berasal dari Rasul saw. baik berupa ucapan, perbuatan, maupun hal keadaan termasuk dalam kategori hadis. Definisi ini jelas membatasi pengertian hadis dalam ruang lingkup yang berasal dari Rasul saw. Namun, dari sudut keluasannya, definisi ini biasa diartikan bahwa segala sifat dan tabiat Rasul saw. termasuk dalam pengertian hadis. Oleh sebab itu, segala sesuatu yang datang dari orang lain, seperti sahabat dan tabiin tidak termasuk dalam kategori hadis.<sup>15</sup>

## **E. Metodologi Penelitian**

Metode penelitian dalam pembahasan skripsi ini meliputi berbagai hal sebagai berikut:

1. Metode Pendekatan

Melalui metode ini, penulis menggunakan metode pendekatan pemahaman hadis. Yakni, menghimpun hadis-hadis Nabi saw. yang memiliki tujuan yang sama, menjelaskannya, menyimpulkannya dan menyusun kesimpulan tersebut ke dalam kerangka pembahasan sehingga tampak dari segala aspek, dan menilainya dengan kriteria pengetahuan yang sahih. Atau dengan kata lain, penulis menghimpun hadis-

---

<sup>14</sup>Lihat, Ramli Abdul Wahid dan Husnel Anwar Matondang, *Kamus...*, hlm. 125.

<sup>15</sup>*Ibid...* hlm. 60-61.

hadis Nabi saw. yang berkenaan dengan hadis tentang konsep pola makan tidak berlebihan.

## 2. Metode Pengumpulan Data

Mengenai pengumpulan data, penulis menggunakan metode atau teknik *library research*, yaitu mengumpulkan data-data melalui bacaan dan literatur-literatur yang ada kaitannya dengan pembahasan penulis. Penulis juga menggunakan program *al-Maktabah al-Syamilah* (المكتبة الشاملة) dalam pengumpulan data yang terkait, kemudian mengkonfirmasi kepada kitab aslinya. Dan sebagai sumber pokoknya adalah kitab-kitab hadis dan syarahnya, serta sebagai penunjangnya yaitu buku-buku keislaman dan artikel-artikel yang membahas secara khusus tentang pola makan tidak berlebihan dan buku-buku yang membahas secara umum dan implisitnya mengenai masalah yang dibahas.

## 3. Metode Pengolahan Data

Mayoritas metode yang digunakan dalam pembahasan skripsi ini adalah kualitatif, karena untuk menemukan pengertian yang diinginkan, penulis mengolah data yang ada untuk selanjutnya diinterpretasikan ke dalam konsep yang bisa mendukung sasaran dan objek pembahasan.

## 4. Metode Analisis

Dalam hal ini, penulis menggunakan tiga macam metode, yaitu:

- a. Metode Deduktif, yaitu metode yang digunakan untuk menyajikan bahan atau teori yang sifatnya umum untuk kemudian diuraikan dan diterapkan secara khusus dan terperinci.

- a. Metode Induktif, yaitu metode analisis yang berangkat dari fakta-fakta yang khusus lalu ditarik suatu kesimpulan yang bersifat umum.
- b. Metode Komparatif, yaitu metode penyajian yang dilakukan dengan mengadakan perbandingan antara satu konsep dengan lainnya, kemudian menarik suatu kesimpulan.

## **F. Tinjauan Pustaka**

Terdapat sejumlah buku yang menjadi sumber primer untuk pembahasan ini diantaranya adalah:

- 1) Karya Shohihul Hasan, *Rahsia Sunah Menyingkap Hikmah Berharga dari Sunah Nabi Muhammad saw.* cetakan pertama, Banyuwangi Surakarta : Al-Qudwah Publishing, Juli 2013. Dalam buku ini pengarang telah menyingkap hikmah berharga dari sunnah Nabi Muhammad. Dengan penguasaan perangkat keilmuan yang mumpuni, penghayatan pengetahuan yang mendalam, dan penjelasan yang mempesona, Shohihul Hasan berhasil membentangkan makna dan pembuktian sains moderen terhadap isyarat kosmologis dan medis dalam sunnah Rasulullah saw.
- 2) Karya Abu Khatib an-Nabhani, *Jagalah Sehatmu Sebelum Sakitmu*, Cet. 1, Yogyakarta : Penerbit Safirah, 2015. . Dalam buku ini menyajikan beragam hal terkait kesehatan , dimulai dari perihal kesehatan jasmani dan ruhani, renungan-renungan terkait kesehatan,serta tips-tips yang dapat kita lakukan agar jasmani dan ruhani senantiasa dalam keadaan sehat.

- 3) Karya Mohammad Takdir Ilahi , *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah*, Cet. 1, Yogyakarta: Katahati, 2015. Dalam buku ini telah menyingkap kebiasaan-kebiasaan dan gaya hidup Rasulullah saw. yang sehat dan pesan-pesan beliau untuk menjaga pola hidup yang sehat.
- 4) Karya Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Buku Pintar Kedokteran Nabi saw.* Cetakan Pertama, Jawa Barat: Dar Al Kutub Al Ilmiah, 2002. Buku ini menceritakan tentang metode pengobatan Rasulullah saw., pengobatan Rasulullah saw. menjadi penting untuk diketahui oleh seluruh kaum muslimin. Di dalamnya termuat berbagai informasi pengobatan yang telah dilakukan Rasulullah saw. Sebuah cara pengobatan yang tidak sekedar berlandaskan rasio belaka, tetapi didukung penuh oleh otoritas wahyu ilahi.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Untuk dapat melahirkan tulisan yang diharapkan mudah dibaca dan difahami oleh para pembaca, juga untuk mengatur dengan baik alur pemikiran serta pemahaman dari penulis sendiri agar lebih tersusun secara sistematis, maka tulisan ini akan dibagi berdasarkan lima bab dan masing-masing bab tersebut terdiri lagi beberapa sub bab topik pembahasan. Adapun bab-babnya sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan: Dalam bab ini, penulis mengawali penelitian ini dengan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan, penelitian, batasan isitilah, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II: Pembahasan mengenai biografi atau sosok Imam Ahmad, sistematika Musnad-Nya, metode periwayatan dalam Musnad Ahmad serta respon para ulama atas Musnad Ahmad.

Bab III: Tinjauan umum tentang Pola Makan Tidak Berlebihan dan yang bersifat penjelasan dan geografis.

Bab IV: Penulis akan memaparkan kegiatan takhrij hadis tentang analisis hadits tentang pola makan tidak berlebihan dibahasakan kandungan matan hadis.

Bab V: Penutup, terdiri dari kesimpulan dan saran, penulis berusaha menyimpulkan analisis yang telah dikemukakan sebagai hasil dalam menyelesaikan masalah, serta saran-saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini dan supaya penelitian ini menjadi kualitas.

## BAB II

### IMAM AHMAD DAN KITAB MUSNADNYA

#### A. Biografi Imam Ahmad ibn Hanbal

##### 1. Nama Dan Tanggal Kelahirannya

Dia seorang imam besar, Abu ‘Abdillah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Hilalasy-Syibani al-Marwazi al-Baghdadi. Ibunya berada di Marwa ketika mengandungnya. Tetapi kemudian meninggalkan tempat itu dan menuju ke Baghdad. Di sanalah ia dilahirkan pada tahun 164 H (780 M). Ayah Imam Ahmad bin Hanbal yang bernama Muhammad adalah seorang wali kota daerah sarkhas dan salah seorang anak penyeru Daulah ‘Abbasiyah. Muhammad meninggal pada usia tiga puluh tahun pada tahun 179 Hijriyah.<sup>16</sup> Disamping sebagai sebagai salah seorang pendiri dari salah satu mazhab empat yang dikenal oleh orang-orang kemudian, dengan nama mazhab Hanbilah (Hanbaly).<sup>17</sup>

##### 2. Perhatiannya dalam Ilmu Hadis

Dari kota Baghdad inilah beliau memulai mencurahkan perhatiannya belajar dan mencari hadis sekhidmat-khidmatnya, sejak beliau berumur 16 tahun. Namun kiranya belumlah cukup ilmu-ilmu yang didapatnya dari ulama-ulama baghdad ini, hingga beliau harus berkirim surat kepada ulama-ulama hadis di beberapa negeri, untuk kepentingan yang sama, yang kemudian diikuti dengan perantauannya ke kota-

---

<sup>16</sup>Syaikh Ahmad Farid, *60 Biografi Ulama Salaf* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010), hlm. 434-435.

<sup>17</sup>Fachur Rahman, *Ikhtisar Mushthalahahul Hadits* (Bandung: PT. Alma’arif, 1974), hlm. 373.

kota mekkah, madinah, syam, yaman, basrah dan lain-lainnya.<sup>18</sup> Sebagian besar pencarian ilmunya ia lakukan di Baghdad. Ia selalu berpindah-pindah dari satu negeri ke negeri lain untuk mencari riwayat, sehingga ia istimewa dalam pengetahuan tentang atsar Sahabat dan tabii'in, disertai kecermatannya yang prima dan kehati-hatiannya yang sempurna. Ia mempunyai banyak karangan, diantaranya *Kitab al-Ilal*, *Kitab Az-Zuhud*, *tafsir al-Nasikh wal-Mansukh*, *Kitab Fadla'il ash-Shahabah*, *Kitab Al-Asyribah*, dan sebagainya.

Kitabnya yang paling masyhur dan terbesar adalah *Al-Musnad*. Di dalamnya memuat 18 musnad yang diawali dengan *Musnad Asyrah*. Dalam pembahasan “Pengenalan Terhadap Kitab-Kitab Riwayat dan Musnad Terpenting” telah kami tuturkan pembelaan Ibnu Hajar terhadap *Musnad Ibn Hanbal* dan penolakannya akan adanya hadis-hadis maudhu' dalam kitab tersebut. Sementara itu Ibn Hajar sendiri dalam kitabnya *Ta'jil al-Hanaf'at bi Rijal al-Arba'ah* menyebutkan bahwa pada kitab *Musnad* tidak terdapat hadis tak bersumber, kecuali tiga atau empat saja.

Kitab Musnad Ibn Hanbal memuat 40.000 hadis musnad. Yang diulang-ulang ada sekitar 10.000 buah. Putranya ‘Abdullah yang menambahkan 10.000 hadis.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup>Fachur Rahman, *Ikhtisar Mushthalahahul Hadits...*, hlm. 373.

<sup>19</sup>Subhi ahs-Shalih, *Membahas Ilmu-Ilmu Hadis* (Jakarta: PT. Pustaka Firdaus, 2013) cet. IX, hlm. 363-364.

### 3. Guru-Guru Dan Murid-Muridnya

Dari perantauan ilmiah inilah, beliau mendapatkan guru-guru hadis yang kenamaan, antara lain: Sufyan bin ‘Uyainah, Ibrahim bin Sa’ad, Yahya bin Qathan, Husyaim, Jarir bin Abdul Hamid, Walid bin Muslim, Isma’il bin Ulaiyah, Ali bin Hasyim bin Buraid, Mu’tamr bin Sulaiman, Ammar bin Muhammad bin Ukhti Ats-Tsauri, Yahya bin Sulaim Ath-Tha’ifi, Ghundar, Bisyr bin Mufadhhal, Ziyad bin Al Buka’i, Abu Bakar bin Iyasy, Abu Khalid Al Ahmar, Ibad bin Awwam, Abdullah Aziz bin Abdushshamad Al ‘Ammi, Muhammad bin Ubaid Ath-Thanafisi, Muththalib bin Ziyad, Yahya bin Abi Zaidah, Qadhi Abu Yusuf, Waki’, Ibnu Numair, ‘Abdurrahman bin Mahdi, Yazid bin Harun, ‘Abdurrazzaq, dan banyak lagi.<sup>20</sup> Adapun ulama-ulama besar yang berguru padanya antara lain: Imam Bukhari, Muslim, Ibnu Abid-Dunya dan Ahmad bin Abid-Hawarimy. Beliau sendiri adalah salah seorang murid Imam As-Syafi’I yang paling setia.<sup>21</sup>

### 4. Tanggal Wafatnya

Beliau pulang ke rahmatullah pada hari Jumaat, bulan Rabi’ul Awal, tahun 241 H (885 H). di Baghdad dan dikebumikan di Marwaz. Sebagian ulama menerangkan bahwa di saat meninggalnya, jenazahnya diantar oleh 800.000 orang laki-laki dan 60.000 orang perempuan dan suatu kejadian yang menakjubkan di saat itu, pula 20.000 orang dari kaum Nasrani, Yahudi dan Majusi masuk agama Islam. Makamnya paling banyak dikunjungi orang.

---

<sup>20</sup>Ahmad Muhammad Syakir, *Syarah Musnad Imam Ahmad judul asli : Al Musnad Lil Imam Ahmad Bin Muhammad Bin Hanbal* (Jakarts: Pustaka Azzam, 2006), hlm. 71.

<sup>21</sup>Facthur Rahman, *Ikhtisar Mushthalahahul Hadits...*, hlm. 373-374.

Beliau meninggalkan dua orang putra yang ahli ilmu, yakni Shalih, yang menjabat qadli di Isfahan dan wafat pada tahun 266 H. dan yang seorang lagi bernama ‘Abdullah yang konon ia ikut menambahkan beberapa hadis pada kitab musnad tersebut hingga dalam kitab musnad itu banyak didapati hadis-hadis yang dhaif dan bahkan ada yang maudhu’. ‘Abdullah wafat pada hari Ahad, tanggal 22 Jumadil Awal tahun 270 H.<sup>22</sup>

## **B. Karya Tulis Imam Ahmad bin Hanbal**

Imam Ahmad bin Hanbal meninggalkan karya tulis yang cukup banyak tentang Alquran dan tafsir, antara lain *Tafsir Alquran*, *Kitab al-Nasikh wa al-Mansukh* (Kitab Tentang Ayat yang Menghapus dan Ayat yang Dihapus), *Kitab Jawab Alquran* (Kitab Jawaban Alquran), *Kitab al-Muqaddam wa al-Mu’akhkhar fi Alquran* (Kitab Tentang Ayat-ayat yang Diturunkan di Awal dan Akhir), *Kitab al-Manasikh as-Saghir* (Buku Kecil Tentang Ayat-ayat yang Dihapuskan), dan *Kitab al-Manasikh al-Kabir* (Buku Besar Tentang Ayat-ayat yang Dihapuskan). Selain itu, Imam Ahmad bin Hanbal juga menulis *Kitab at-Tarikh* (Kitab Sejarah), *Kitab al-‘Illah* (Kitab Tentang Sebab-sebab Hukum), *Kitab Ta’at ar-Rasul* (kitab tentang Ketaatan kepada Rasul), *Kitab as-Salah* (Kitab Tentang Shalat), *Kitab al-Wara’* (Kitab Tentang Kezuhudan), dan diantara karya terbesarnya adalah Kitab Musnad, yang kita kenal dengan nama *Kitab Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*.

Sejak awal, Imam Ahmad bin Hanbal memberikan perhatian yang besar terhadap hadis. Dia mulai mendalami ilmu hadis pada usia 15 tahun. Dia

---

<sup>22</sup>Fathur Rahman, *Ikhtisar Mushthalahahul Hadits...*, hlm. 375.

mengunjungi Baghdad, Basrah, Kufah, Hijaz, dan Yaman untuk menemui guru-guru hadis. Ketekunannya mempelajari hadis ini kemudian mengantarkannya menjadi seorang ulama yang mampu menghafal ribuan hadis. Kepandaian Imam Ahmad bin Hanbal dalam bidang hadis terbukti dari keberhasilannya menyusun *al-Musnad*. Kitab ini menghimpun kurang lebih 40 ribu hadis dan disusun berdasarkan nama sahabat yang meriwayatkannya. Seluruh hadis yang terdapat dalam kitab ini merupakan hasil seleksi dari 700 ribu hadis yang dihafal oleh Imam Ahmad bin Hanbal.<sup>23</sup>

*Musnadu’i Kabir*, kitab musnad ini merupakan satu-satunya kitab musnad terbaik dan terbesar di antara kitab-kitab musnad yang pernah ada. Kitab ini berisikan 40.000 buah hadis, yang sepuluh ribu dari jumlah tersebut merupakan hadis ulangan. Sesuai dengan masanya, maka kitab hadis tersebut belum diatur bab per bab. Sehingga ulama ahli hadis yang terkenal di Mesir, Ahmad Muhammad Syakir, berusaha menyusun daftar isi kitab musnad tersebut dengan nama *Fihris Musnad Ahmad*.<sup>24</sup>

### **C. Kitab Musnad Ahmad bin Hanbal**

Kata musnad secara etimologi adalah sesuatu yang terangkat dari muka bumi dan naik dari permukaan. Dan menurut terminologi ahli hadis, kata musnad mengandung dua pengertian: *Pertama, Hadis Musnad*. Al-Khatib al-Baghdadi berkata, “Penggambaran mereka tentang hadis itu adalah *musnad*, adalah

---

<sup>23</sup> Muhammad Syafii Antonio dan Tim Tazkia, *Ensiklopedia Peradaban Islam Baghdad* (Jakarta: Tazkia Publishing, 2012), hlm. 163-164.

<sup>24</sup> Fathur Rahman, *Ikhtisar Mushthalahahul Hadits...*, hlm. 374-375.

dimaksudkan oleh mereka bahwa sanadnya muttashil (bersambung) antara para perawinya dengan orang yang mana hadis tersebut dinisbatkan kepadanya. Hanya saja mayoritas ungkapan ini sering mereka gunakan untuk menyatakan hadis yang dinisbatkan kepada Rasulullah saw. dan ketersambungan sanad di dalamnya terjadi dengan cara masing-masing perawinya mendengar langsung dari perawi yang sebelumnya sampai kepada perawi yang terakhir, walaupun dia tidak menjelaskannya dengan kata 'saya mendengar', melainkan dengan kata an'anah (periwayatan ungkapan dari). Berdasarkan pengertian ini, sebagian penyusun hadis menamakan kitabnya dengan *Musnad*, seperti: *al-jami' ash-shahih al-Musnad* karya Abu 'Abdillah al-Bukhari, *Musnad ad-Darimi*, *Sahih Ibnu Khuzaimah dan Sahih Ibnu Hibban*, dan lainnya. *Kedua*, Kitab-kitab *Musnad*. Yaitu kitab yang mencantumkan hadis menurut nama sahabat yang meriwayatkannya dan menggabungkan hadis setiap sahabat satu sama lain, seperti *Musnad Imam Ahmad*, *Musnad Abu Ya'la al-Mushili*, dan sebagainya.

### **1. Metode penyusunannya**

Dalam menyusun kitabnya, sesuai dengan nama kitab tersebut, yaitu *musnad*, Imam Ahmad tidak menyusunnya berdasarkan urutan tema hadis, melainkan berdasarkan urutan Sahabat yang meriwayatkan hadis dari Rasulullah saw. Dalam hal ini yang diperhitungkan adalah senioritas, daerah asal dan qabilah sahabat, bukan urutan namanya menurut abjad hijaiyah. Oleh karena kesulitan dalam mencari hadis dengan sistematika tersebut, maka para pemerhati kitabnya melakukan penyusunan

ulang dengan menyusunnya berdasarkan subyek hadis maupun penyusunan nama sahabat menurut abjad huruf hijaiyah.<sup>25</sup>

## 2. Kedudukan *Musnad Ahmad*

Hanbal berkata, “Imam Ahmad bin Hanbal mengumpulkan kami, Shalih dan ‘Abdullah, dan membacakan *musnad* kepada kami. Dan hanya kami yang mendengar *musnad* tersebut dibacakan. Kemudian dia berkata,”Kitab ini saya kumpulkan dan saya pilih dari lebih 750.000 hadis. Dan hadis-hadis Rasul yang diperselisihkan kaum Muslimin, maka merujuklah kepadanya! Jika kamu mendapatkannya, (berarti benar). Dan jika tidak, maka ia tidak bisa dijadikan hujjah.”

Imam az-Zahabi berkata, “pernyataannya ini berdasarkan mayoritas. Jika tidak, maka kami juga memiliki hadis-hadis kuat dalam kitab sahih dan *sunan* serta beberapa juz yang tidak terdapat dalam *al-Musnad*. Allah telah mentakdirkan Imam Ahmad untuk menghentikan riwayatnya sebelum beliau wafat. Maka akan kamu dapatkan dalam kitabnya beberapa hadis yang diulang-ulang, terkadang satu *musnad* atau sanad masuk kedalam musnad atau sanad yang lain. Namun hal ini jarang terjadi.

Abu Musa Muhammad bin Abu Bakar al-Madini berkata, ”Kitab ini merupakan sumber asli yang sangat besar, referensi utama bagi ahli hadis, dia memilihnya dari banyak hadis dari riwayat yang melimpah, menjadikannya sebagai imam dan pedoman, serta sebagai sandaran ketika terjadi perselisihan.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup>Nawir Yuslem, *Sembilan Kitab Induk hadis Biografi Penulisnya & Sistematika Penyusunannya...*, hlm. 42.

<sup>26</sup> Muhammad Az-Zahrani, *Ensiklopedia Kitab-Kitab Rujukan Hadis Lengkap Dengan Biografi Ulama Hadis Dan Sejarah Pembukuannya* (Darul Haq: Jakarta, 2012), hlm. 117

### **3. Jumlah hadis dalam al-Musnad**

Al-Hafizh Abu Musa al-Madini berkata, “Adapun jumlah hadisnya, maka saya masih mendengar dari ucapan manusia bahwa jumlahnya mencapai 40.000 hadis hingga aku membacakannya kepada Abu Manshur bin Zuraiq al-Qazzaz di Baghdad. Dia berkata, “Abu Bakar al-Khathib menceritakan kepada kami, dia berkata, “Ibnu al-Munadi berkata, “Tidak ada seorang pun di dunia ini yang lebih akurat riwayatnya (dalam meriwayatkan hadis dari bapak) daripada ‘Abdullah bin Ahmad bin Hanbal, karena dia telah mendengar musnad, dan jumlahnya mencapai 30.000 hadis, dan tafsir dengan jumlah 120.000. Abu Musa juga menyebutkan dari Abu ‘Abdullah al-Husain bin Ahmad al-Asadi dalam kitabnya *Manaqib al-Imam Ahmad* bahwa dia mendengar Abu Bakar bin Malik menyebutkan bahwa jumlah hadis dalam *musnad* adalah 40.000 kurang 30 atau 40 hadis.

### **4. Jumlah Sahabat Yang Hadisnya Termaktub Dalam Musnad**

Abu Musa berkata, “Jumlah sahabat di dalamnya sekitar 700 orang pria dan seratus lebih perempuan. Ibnu al-Jazari berkata, “Saya telah menghitung jumlah mereka, jumlahnya mencapai 690 lebih selain yang perempuan. Sedangkan jumlah perempuan mencapai 96 orang. Jadi kitab *musnad* memuat kurang lebih 800 orang sahabat, selain orang yang tidak ada namanya, berupa anak-anak dan orang yang tidak dikenal namanya, serta selain mereka.

### **5. Syarat Imam Ahmad**

Al-Hafizh Abu Musa al-Madini berkata, “Tidaklah Imam Ahmad meriwayatkan hadis dalam kitabnya melainkan dari orang yang menurutnya jujur dan

*hanif* agamanya, bukan orang yang tidak amanah. Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah berkata, “Syarat al-*Musnad* lebih kuat daripada syarat Abu Dawud dalam *sunannya*. Abu Dawud meriwayatkan hadis dari para perawi yang ditolak hadisnya oleh Imam Ahmad dalam *Musnadnya*.”

Oleh karena itu, Imam Ahmad tidak pernah meriwayatkan hadis dalam *musnadnya* dari orang yang dikenal sebagai pendusta, seperti: Muhammad bin Sa’id al-Mashlub dan semisalnya. Tetapi terkadang dia meriwayatkan hadis dari orang yang lemah karena kualitas hafalannya jelek. Dia menulis hadisnya untuk menguatkan atau menjadikannya sebagai pedoman.<sup>27</sup>

#### **D. Pandangan Ulama Terhadap Kitab Musnad Ahmad bin Hanbal**

Al-Hafizh Abu al-Qasim at-Tamimi berkata, “Tidak boleh dikatakan bahwa dalam *musnad* terdapat hadis *saqim* (tidak sahih), akan tetapi (hendaklah dikatakan) di dalamnya terdapat *hadis sahih, hasan, masyhur* dan *garib*.”

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah berkata, “Orang-orang berselisih pendapat apakah di dalam *Musnad Imam Ahmad* terdapat hadis *maudu’*? Sekelompok hafizh hadis seperti: Abu al-‘Ala’ al-Hamdani dan lainnya mengatakan, “Di dalamnya tidak terdapat hadis *maudhu’*. “Dan sebagian yang lain seperti: Abu al-Faraj Ibnu al-Jauzi mengatakan, “Di dalamnya terdapat hadis *maudhu’*.” Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah berkata, “Dan tidak ada perbedaan antara dua pendapat tersebut setelah dicermati, karena istilah *maudhu’* terkadang digunakan untuk mengungkapkan hadis yang

---

<sup>27</sup>Muhammad Az-Zahrani, *Ensiklopedia Kitab-Kitab Rujukan hadis Lengkap Dengan Biografi Ulama Hadis Dan Sejarah Pembukuannya...*, hlm. 118-119.

dibuat-buat (palsu) yang mana pelakunya sengaja berdusta. Inilah di antara yang tidak diketahui bahwa dalam *Musnad* terdapat sesuatu darinya.<sup>28</sup>

Di sini penulis akan memaparkan penilaian ulama terhadap kitab Musnad Ahmad, diantaranya Syekh Ahmad bin ‘Abdurrahman as-Sa’ati berkata, klasifikasi Kitab Musnad Ahmad terbagi menjadi enam bagian:

Pertama, hadis yang diriwayatkan oleh ‘Abdullah bin Ahmad dari ayahnya dengan cara mendengar langsung. Inilah yang diberi nama *Musnad Imam Ahmad*, dan ia merupakan bagian terbesar, mencapai  $\frac{3}{4}$  lebih dari kitab al-Musnad.

Kedua, hadis yang diriwayatkan ‘Abdullah dari ayahnya dan dari orang lain. Ini jumlahnya sangat sedikit.

Ketiga, hadis yang diriwayatkan ‘Abdullah dari selain ayahnya. Inilah yang dikenal di kalangan ulama dengan nama *Zawa'id ‘Abdullah* (riwayat tambahan ‘Abdullah), dan jumlahnya cukup banyak dibandingkan dengan bagian yang lainnya, selain bagian pertama.

Keempat, hadis yang dibaca ‘Abdullah di hadapan ayahnya. Dia tidak mendengarnya langsung dari ayahnya, dan jumlahnya sedikit.

Kelima, hadis yang ditemukan oleh ‘Abdullah dalam kitab ayahnya dalam bentuk tulisan tangan. Dia tidak membacanya di hadapan ayahnya dan tidak pula mendengarkannya secara langsung. Dan jumlahnya sangat sedikit.

---

<sup>28</sup>Muhammad Az-Zahrani, *Ensiklopedia Kitab-Kitab Rujukan Hadis Lengkap Dengan Biografi Ulama Hadis Dan Sejarah Pembukuannya*, hlm. 120.

Keenam, hadis yang diriwayatkan oleh al-Hafizh Abu Bakar al-Qatha'I dari selain 'Abdullah dan bapaknya. Dan ini bagian paling sedikit jumlahnya.<sup>29</sup>

Dengan demikian, terdapat sekitar seperempat riwayat didalam musnad yang tidak berkaitan dengan penyusunannya (Ahmad bin Hanbal) sehingga dapat dibahas tentang iktibarnya. Sebagian ulama berpendapat, masalah-masalah yang ada di dalam musnad Ahmad bin Hanbal, kebanyakan bersumber dari seperempat riwayat-riwayat ini. Sebagian misal, Ibnu Taimiyah di dalam kitab Minhaj al-Sunnah menulis : Dalam penulisan musnad Ahmad bin Hanbal telah mengikat dirinya untuk tidak menukil riwayat-riwayat dari para perawi yang terkenal dengan dusta, tetapi di dalam musnad dapat ditemukan riwayat-riwayat yang daif. Peralnya, 'Abdullah bin Ahmad dan Abu Bakar Qathi'I telah menambahkan serangkaian riwayat ke dalamnya, sementara di dalam tambahan-tambahan Qathi'I, banyak ditemukan riwayat-riwayat palsu (*ja'li*).

Namun sebagai bahasan akhir perlu disebutkan, sepanjang abad-abad silam, sudah banyak ditulis buku-buku oleh para ulama Ahlussunnah dalam mengukuhkan posisi *Musnad Ahmad bin Hanbal*, juga kitab-kitab yang di tulis sebagai penjelasan dan syarahnya. Sebagai contoh, Ibnu Hajar Asqalani menulis kitab dengan judul *al-Qaul al-Musaddad fi al-Dzabb 'an al-Musnad*. Dalam kitab itu, Ibnu Hajar memberikan penjelasan pada riwayat-riwayat dhaif atau palsu dari kitab *Musnad Ahmad bin Hanbal* demi menjaga dan mempertahankan keutuhannya secara menyeluruh. Adapun di antara karya yang sangat berharga di masa kini adalah

---

<sup>29</sup>Muhammad Az-Zahrani, *Ensiklopedia Kitab-Kitab Rujukan Hadis Lengkap Dengan Biografi Ulama Hadis Dan Sejarah Pembukuannya...*, hlm. 120-121.

terbitnya kitab *Musnad Ahmad bin Hanbal* dengan tahkik Ahmad Muhammad Syakir, seorang ulama besar dari Mesir. Ia telah melakukan tashih yang sangat baik atas kitab *Musnad Ahmad bin Hanbal* dan juga menambahkan *ta'liqat* yang sangat berguna di bawah riwayat-riwayatnya. Namun sangat disesalkan ia tidak berhasil menyelesaikan pekerjaannya karena setelah melakukan tashih dan *ta'liq* sekitar sepertiga darinya, ia keburu meninggal dunia.<sup>30</sup>

Para ulama hadis berbeda pendapat dalam menilai muatan hadis yang terdapat di dalam kitab *Musnad Imam Ahmad ibn Hanbal*, khususnya mengenai hadis dhaif dan maudu'. Namun demikian para ulama menempatkannya pada peringkat kedua bersama kitab sunan yang empat, yaitu *Sunan Abu Daud*, *Sunan At Tirmizi*, *Sunan An Nasa'i*, Dan *Sunan Ibnu Majah*. Sementara peringkat pertama ditempati oleh kitab *Sahih Bukhari Dan Sahih Muslim*.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup>Majid Ma'arif, *Sejarah Hadis* (Nur Al-Huda: Jakarta, 2012), hlm. 168&172.

<sup>31</sup>Muhammad Az-Zahrani, *Ensiklopedia Kitab-Kitab Rujukan Hadis Lengkap Dengan Biografi Ulama Hadis Dan Sejarah Pembukuannya...*, hlm. 42.

## **BAB III**

### **GAMBARAN UMUM TENTANG POLA MAKAN**

#### **A. Pengertian Pola Makan**

Pola Makan jika kita mau definisikan maka kalimat tersebut mempunyai dua kata; pertama, pola dan makan. Pola adalah membentuk atau model ( atau, lebih abstrak, suatu peraturan ) yang bisa di pakai untuk membuat atau untuk menghasilkan sesuatu atau bagian dari sesuatu, khususnya jika sesuatu yang ditimbulkan cukup mempunyai suatu yang sejenis untuk pola dasar yang dapat ditunjukkan atau terlihat, yang mana suatu itu dikatakan memamerkan pola.<sup>32</sup> Sedangkan makan adalah memasukkan makanan pokok ke dalam mulut serta mengunyah dan menelannya.<sup>33</sup>

Jadi, pola makan adalah bentuk atau model dalam cara memasukkan makanan pokok ke dalam mulut serta mengunyah dan menelannya, atau cara makan. Bicara makan dan minum merupakan hal yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari- hari. Sebab, apabila manusia tidak memenuhi asupan makanan dalam beberapa hari, maka tubuhnya akan lemah. Namun, tubuh akan kembali kuat manakalah ia telah di beri asupan makanan.

Berbicara mengenai makanan menjadi topik yang sering diperdebatkan kapan saja dan dimana saja. Namun yang perlu kita ketahui bersama adalah bahwa Nabi

---

<sup>32</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hlm, 763.

<sup>33</sup> *Ibid*, hlm, 700.

Muhammad saw. juga mengajarkan pola makan yang baik yang seharusnya di contoh dan dipraktikan oleh umat Islam.

Pola makan sehat yang banyak diterapkan oleh umumnya manusia sekarang, khususnya muslim, masih relatif jauh dari gambaran petunjuk yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw. baik dalam kebiasaan sebelum makan, pada saat makan, maupun setelah makan.<sup>34</sup>

## **B. Tata Cara Pola Makan Sehat**

Islam adalah agama yang sempurna, yang artinya di dalam Islam diatur segala tentang kehidupan tidak terkecuali dari pola makanan. Yang menjadi rujukan umat Islam adalah Alquran dan Sunnah Rasulullah saw., sebab prilaku Rasulullah saw. adalah bagian dari *mubayyan* ( penafsir ) dari Alquran. Oleh karenanya dituntut bagi umat Islam untuk mengikuti kehidupan Rasulullah saw. karena Nabi adalah himpunan dari gambaran adab dan akhlak yang mulia.

Allah berfirman dalam surah al- Ahzab [33]: 21

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ  
كَثِيرًا

---

<sup>34</sup> Mida Lathifah, *Rahasia Pola Makan Nabi Muhammad : Plus Menyingkap Misteri Buah-Buahan Yang Diabadikan Dalam al- Qur'an*, ( Jogjakarta: Sabil, 2010 ), hlm, 57- 58.

Artinya: "Sungguh, telah ada pada ( diri ) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu ( yaitu ) bagi orang yang mengharap ( rahmat ) Allah dan ( kedatangan ) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah. " ( Q.S. al- Ahzab [33]: 21 ).

Dalam ayat di atas Muhammad Quraish Shihab menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman harus meneladani Nabi saw. Bisa juga ayat ini kecaman kepada orang-orang munafik yang mengaku memeluk islam, tetapi tidak mencerminkan ajaran islam. Kecaman ini dikesankan oleh kata ( لَقَدْ ) *laqad*. Seakan-akan ayat itu menyatakan: "Kamu telah melakukan aneka kedurhakaan, padahal sesungguhnya ditengah kamu semua ada Nabi Muhammad yang mestinya kamu teladani".<sup>35</sup>

HAMKA dalam tafsirnya al- Azhar menjelaskan bahwa dalam akhir ayat diatas menyebutkan barang siapa yang mudah mengatakan mngikut teladan Rasulullah saw. dan barang siapa yang mudah mengatakan beriman. Tetapi adalah memerlukan latihan batin untuk dapat menjalankannya. Misal orang yang mengambil alasan menuruti sunnah Rasulullah saw. boleh beristeri lebih dari satu, tetapi jarang mengikuti ujung ayat tersebut yaitu meneladani rasul untuk berlaku adil kepada isteri-isterinya. atau umumnya orang yang mengaku umat Nabi Muhammad tapi tidak mahu mengerjakan peraturan yang disampaikan Nabi Muhammad.<sup>36</sup>Sama hal dengan jika mau hidup sehat teladanilah Rasulullah saw. dalam hal mengikuti pola makan-Nya.

---

<sup>35</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol 11, (Jakarta: Lentera Hati, 2004) , hlm,242.

<sup>36</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, Juzu' 21,(Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), hlm 227.

Dari penjelasan diatas, maka Nabi menjadi sekolah bagi manusia yang ingin belajar tata krama yang lurus dan manhaj kehidupan dalam setiap gerak yang beliau lakukan dan setiap kalimat yang beliau ucapkan.

lantas, dalam segi tata cara makan sehat Rasulullah saw. makanan apa saja yang biasa beliau konsumsi?, apa saja yang paling beliau sukai dan benci?, bagaimana prilaku beliau terhadap makanan?, bagaimana agar makanan itu mengandung berkah?, dari beberapa pertanyaan di atas akan menyimpulkan tata cara pola makan sehat menurut yang di ajarkan Rasulullah saw.

#### 1. Tidak Berlebih- lebihan

Ada tiga tingkatan mengkonsumsi makanan; pertama, sekedar memenuhi kebutuhan, kedua, sekedar mencukupi ( memadai ), atau ketiga, berlebihan.<sup>37</sup> Anjuran Rasulullah saw. yaitu tidak berlebih- lebihan. jika mengkonsumsi melebihi batas, kita harus menyiapkan sepertiga perutnya untuk makanan, sepertiga untuk air dan sepertiga lagi untuk darah. Ini adalah cara makan terbaik, baik untuk tubuh ataupun hati. Jika perut penuh makanan, maka tidak ada ruang cukup untuk minuman. jika orang mengkonsumsi minuman sampai memenuhi perutnya, maka pernapasannya menjadi sulit hingga menimbulkan kemalasan dan keletihan. Ia akan merasa berat seakan- akan membawa beban pada perutnya. Akibatnya, hati akan menjadi malas dan tubuh cenderung akan mencari kepuasan lain diluar makan dan minum.

---

<sup>37</sup> Ibnu Qawwim al- Jauziyah, *Buku Pintar Kedokteran Nabi Muhammad Saw.* Judul Asli, *Thibbun Nabawi* ( Beirut: Dar al- Kutub Al- 'Ilmiyah. Penj Abu Firly. ( Depok: PT Ftahan Prima Media, 2013 ), hlm, 42.

Masalah pola makan janganlah sampai di abaikan, apalagi dilupakan begitu saja. Terlalu besar risiko yang harus anda tanggung jika masalah makanan dan minuman tidak diperhatikan dan menjadi prioritas bagi pemeliharaan gaya hidup secara sehat. Masalah pola makan, misalnya apa yang akan dikonsumsi harus mencerminkan syarat-syarat kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan gizi.<sup>38</sup> Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah al- A'raf [7] : 31

﴿ يَبْنِيْٓ اٰدَمَ خُدُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۗ ﴾

Artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."(Q. S. al- A'raf [7]: 31)

Hal senada juga ada dalam surah al-Baqarah [2] : 168

﴿ يَاۤاَيُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِى الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۗ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ ۗ ﴾

Artinya: "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu."(Q. S. al-Baqarah[2]: 168)

<sup>38</sup> Muhammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah...*, hlm 285.

Ayat diatas secara jelas memberikan peringatan kepada umat manusia agar tidak berlebihan dalam makan dan minum. Sikap berlebihan dan makan dan minum bisa menjadi awal munculnya penyakit dalam tubuh, termasuk penyakit obesitas. Obesitas adalah salah satu faktor yang menimbulkan berbagai macam penyakit berbahaya. Sedangkan berlebihan dalam minum, bisa mencetuskan situasi hiponatremia dengan gejala: mual dan muntah, sakit kepala, kebingungan, kehilangan energi, kelelahan, gelisah dan mudah marah, kelemahan otot berupa kejang atau kram, serta pingsan dan koma.<sup>39</sup>

## 2. Cuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan

Anjuran Rasulullah cuci tangan sebelum dan sesudah makan ternyata sejalan dengan ilmu medis kerna kebersihan tangan adalah prasyarat untuk memperoleh nikmatnya kesehatan. Jika kebersihan tangan anda tidak terjaga atau sebarangan memegang sesuatu yang kotor, dampaknya sangat besar bagi ketahanan tubuh anda ketika terserang penyakit.

Mengapa kebersihan tangan hendak dijaga, sebab tangan adalah bagian terluar dari kulit dan merupakan tabir pembatas antara lingkungan sekitar. Jika tangan tidak dicuci terlebih dahulu sebelum makan, berbagai kuman dan racun akan mudah hinggap. Apa lagi telapak tangan manusia merupakan bagian organ tubuh yang paling fleksibel kerna banyak berinteraksi dengan dunia luar, semisal bersalaman, menggenggam atau menyentuh sesuatu. Dalam dunia medis, lebih 70% penyakit

---

<sup>39</sup> *Ibid*, ...hlm 286.

infeksi seperti influenza lebih banyak disebabkan oleh kontaminasi lewat telapak tangan.<sup>40</sup>

### 3. Tenang dan Tidak Terburu-buru

Etika makan yang sangat penting untuk diperhatikan oleh setiap umat berdasarkan apa yang dianjurkan oleh Rasulullah saw. adalah makan dengan tenang dan tidak terburu-buru. Etika makan yang diajarkan Rasulullah saw. haruslah diikuti oleh umatnya agar semuanya memperoleh keberkahan dan keselamatan. Jika makan dalam keadaan terburu-buru, itu tidak mencerminkan etika yang baik kerna mencerminkan sikap rakus atau tamak.

Rasulullah saw. mengajarkan umatnya makan secara pelan-pelan karena sangat berpengaruh pada aspek psikologis, yakni bisa menciptakan suasana rileks atau santai sehingga berdampak positif bagi kelancaran saluran pencernaan. Suasana rileks ketika makan akan semakin memberikan kelazatan yang sangat luar biasa. Untuk menjaga lajur makanan yang masuk kemulut, usahakan senduk jangan terisi secara penuh dalam rangka memberikan kesempatan kepada mulut untuk mengunyah makanan terlebih dahulu secara halus.<sup>41</sup>

Sebab, nabi mengajarkan agar mengunyah makanan hingga halus merata. Hal ini sebagai salah satu upaya agar kerongkongan dapat melennya tanpa kesulitan dan lambung tidak kesusahan dalam mencerna makanan.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> *Ibid*, ...hlm 290.

<sup>41</sup> *Ibid*, ...hlm 291.

<sup>42</sup> Mida Lathifah, *Rahasia Pola Makan Nabi Muhammad : Plus Menyingkap Misteri Buah-Buahan Yang Diabadikan Dalam al- Qur'an*,... hlm 98.

#### 4. Duduk Lurus atau Tegak Ketika Makan

Rasulullah saw. melarang seseorang makan sambil bersandar karena membahayakan kesehatan dan mengganggu pencernaan lambung. Adapun posisi tegak lurus yang dilakukan oleh Rasulullah saw. adalah menduduki kaki kiri senbari lutut yang kanan ditegakkan, sehingga posisi lambung tidak tertekandan kita bisa makan dengan nikmat. Dengan punggung tegak saat makan, energi akan lancar mengalir. Hal ini dijelaskan dalam hadis Nabi saw. sebagai berikut:

4979: حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا مِسْعَرٌ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ سَمِعْتُ أَبَا جُحَيْفَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا أَكُلُ مُتَّكِنًا (الباب, أَكُلُ مُتَّكِنًا, الجزء , 17, الصفحة, 3)

Artinya:(4979) *Abu Nu'aim menceritakan kepada kami Mi'ar menceritakan kepada kami dari Ali bin Aqmar, aku mendengar Abu Juhaifah berkata, Rasulullah saw. bersabda:" Saya tidak suka makan dengan bersandar."*( H. R. Bukhori).

#### C. Manfaat Mengikuti Pola Makan Rasulullah

Sudah menjadi kodratnya apabila semua makhluk hidup memerlukan makan. Sebagai Makhluk yang paling sempurna, manusia tentunya membutuhkan makanan untuk mendapatkan sumber tenaga, mempertahankan ketahanan tubuh dalam menghadapi serangan penyakit, dan untuk kebutuhan tumbuh kembangnya.

Makanan memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap tubuh. Sebab, tubuh terdiri dari beberapa jaringan, dan setiap jaringan terdiri dari sekian juta atau bahkan milyaran sel. Agar setiap sel ini bisa menjalankan tugas dan fungsinya

masing-masing, maka kita harus memenuhinya dengan cara mengonsumsi beberapa unsur makanan.<sup>43</sup>

Memberi asupan makan kepada tubuh merupakan kewajiban setiap hamba. Oleh sebab itu, ketika tubuh merasa lapar, wajib untuk diberi makan. Tentu saja, untuk bisa mengoptimalkan fungsi makanan tersebut dengan baik, tidak bisa sebarang makanan dapat dimakan. Apalagi, di zaman sekarang ini, banyak penyakit diakibatkan oleh pola makan yang salah. Karena itu, penting pula bagi kita untuk mengetahui bagaimana pola makan yang baik, yang dapat mewujudkan tubuh yang sehat. Semua itu dapat kita lakukan jika kita mau belajar pada pola makan yang telah diajarkan Rasulullah saw. Rasulullah bersabda :

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةَ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِيُّ قَالَ سَمِعْتُ الْمُقْدَامَ 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 يُقْمَنَ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ طَعَامٍ وَتُلْتُ شَرَابٍ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ

(AHMAD - 16556) : *Telah menceritakan kepada kami Abu al Mughirah berkata ; telah menceritakan kepada kami Sulaiman 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'alaihiwasallam bersabda: "Tidaklah anak adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam mengisi tempat yang dapat mnegakkan tulang rusuknya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas."*

---

<sup>43</sup> *Ibid*, ...hlm, 15.

Cukup bagi anak manusia beberapa suapan kecil yang bisa menegakkan punggungnya. Jika memang tidak bisa melakukannya, maka jadikanlah usus terbagi menjadi beberapa bagian: sepertiga yang dijadikannya untuk makanannya, sepertiga lagi dibuat untuk minumannya, dan sepertiga lagi disediakan untuk nafasnya. Ini adalah di antara hal yang paling bermanfaat untuk limpa dan hati. Karena, perut pada saat dipenuhi dengan makanan, akan sempit untuk minuman. Jika minumannya sudah masuk, maka perut itu akan terasa sesak pada saat untuk bernafas. Setelah itu, yang terasa adalah kelelahan dan keletihan seperti orang yang memikul beban berat.

Ada enam bahaya kenyang yang mengakibatkan ketidakstabilan pada tubuh yaitu:<sup>44</sup>

- 1) Badan yang berat, karena kenyang akan melemahkan kekuatan dan tubuh. Yang bisa menguatkan tubuh adalah penyesuaian porsi konsumsi makanan dan bukan banyaknya makanan yang dikonsusinya.
- 2) Keras hati, ada riwayat dari Hudzaifah tentang Nabi saw. yang pernah bersabda," Orang yang sedikit makanannya, maka perutnya sakit dan hatinya keras."
- 3) Hilangnya kecerdasan, rosaknya kemampuan menalar, dan lemahnya daya hafal. Ini seperti yang dikatakan oleh Ali bin Abi Thalib," Kekenyangan akan menghilangkan kecerdasan."

---

<sup>44</sup> Hisham Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan hadis*,(Jakarta : PT Sapta Sentosa,2009), hlm, 108-109.

- 4) Melemahkan tubuh dalam melakukan ibadah dan mencari ilmu. Poin ini seperti yang dikatakan oleh Luqman pada anaknya," Pada saat lambung sudah terisi penuh, maka pikiran akan tidur hingga tidak berfungsi, hikmah akan membisu, anggota tubuh juga duduk tidak dapat melakukan ibadah."
- 5) Menyebabkan kantok. Ini seperti yang dikatakan oleh sebagian orang bijak," Orang yang banyak makannya, maka akan banyak minumannya. Orang yang banyak minumannya, maka ia akan banyak tidurnya. Orang yang banyak tidurnya, maka akan banyak dagingnya. Orang yang banyak dagingnya, maka akan keras hatinya. Orang yang keras hatinya, maka akan tenggelam dalam lumpur dosa."
- 6) Memperkuat dorongan syahwat dan membantu bala tentara setan. Ini seperti yang dikatakan oleh al- Ghazali. Diriwayatkan dari Nabi saw. yang pernah bersabda," Banyak makan adalah racun."

Tidak dipungkiri bahwa sesuatu yang paling penting bagi manusia adalah kesehatan. Hal ini seperti dikatakan oleh sebagian ahli hikmah bahwa kesehatan adalah mahkota yang bertengger dikepala orang yang masih sehat dan itu hanya diketahui oleh orang-orang yang sedang sakit. Kesehatan tidak akan didapatinya kecuali jika ia menggunakan etika agama yang utama, mengikuti perintahnya, serta menjauhi larangannya.

Kesehatan seorang sangat ditentukan bagaimana pola makan yang bersangkutan. Karenanya, Allah swt. memerintahkan untuk menjaga pola makan dalam surah al- A'raf [7] : 31

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا

يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: " Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid. Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (Q. S. al- A'raf [7]: 31)

Pada ayat ini Allah swt. menunjukkan kepada kita bagaimana cara makan dan minum yang baik hingga kita dapat hidup dengan sehat dan kuat untuk melakukan aktivitas, baik keduniaan maupun keakhiratan. Allah swt. juga melarang kita dari berlebih- berlebih dalam makan dan minum serta melampaui batas dalam dua hal itu. Hal ini terlihat jelas dalam ayat diatas. Pada kenyataannya, kelebihan makan dan minum menjadi ancaman yang berbahaya bagi fisik dan anggota tubuh seseorang yang melakukannya. Lebih dari itu, banyak makan juga dapat mengakibatkan warna tubuh menjadi kuning, melemahkan tubuh, banyak kentut dan membatasi penafasan.

Oleh karena itulah hati menjadi terhalang dari memperoleh cahaya-cahaya suci disamping dapat pula melemahkan pikiran dari berpikir dengan baik. Padahal, pikiran adalah hal utama yang dimiliki oleh seorang manusia. Karena pikiran telah menjadi pintu yang menghantarkan seseorang untuk dapat mengetahui rahsia ibadah serta dapat memahami hikmah ketuhanan yang telah dititipkan oleh Allah swt. di alam ini.

**BAB IV**  
**KUALITAS SANAD DAN MATAN HADIS TENTANG LARANGAN**  
**MAKAN BERLEBIH- LEBIHAN**

**A. Kaidah Kesahihan Sanad**

Para Ulama hadis memberikan defenisi hadis sahih sebagai hadis yang sanadnya bersambung, dikutip oleh orang yang adil lagi cermat dari orang yang sama, sampai berakhir kepada Rasulullah saw. atau kepada sahabat atau kepada tabi'in, bukan hadis yang syadz ( kontroversial ), dan terkena illat, yang menyebabkan cacat dalam penerimanya.<sup>45</sup>

Dari pengertian di atas para ulama juga memberikan kaedah dalam menilai kesahihan suatu hadis. Kesahihan suatu hadis apabila memenuhi syarat- syarat sebagai berikut :<sup>46</sup>

1. Sanad Hadis harus bersambung ( *muttashil* ),
2. Diriwayatkan oleh para perawi yang adil,
3. Kedobitan perawinya sempurna,
4. Tidak ada cacat atau '*illat*,
5. Tidak Janggal ( *syadz* ),

---

<sup>45</sup> Subhi as- Shalih, *Membahas Ilmu- Ilmu Hadis*. judul asli, *Ulum al Hadis wa Musthalahuhu*. Penj, Tim Pustaka Firdaus. ( Jakarta: PT Pustaka Firdaus, 2013 ), hlm, 141.

<sup>46</sup> Ramli Abdul Wahid, *Kamus Lengkap Ilmu Hadis*,...hlm, 217.

Apabila dari kelima syarat tersebut gugur dalam suatu periwatan atau hadis maka hadis itu bisa dipastikan daif. Para ulama juga membagi tingkatan kualitas hadis sahih menjadi tujuh, yaitu :<sup>47</sup>

1. Riwayat yang disepakati oleh al- Bukhari dan Muslim ( *muttafaq 'alaih* )
2. Diriwayatkan oleh al- Bukhari sendiri,
3. Diriwayatkan oleh Muslim sendiri,
4. Diriwayatkan dengan syarat- syarat al- Bukhari dan Muslim, namun keduanya tidak meriwayatkannya,
5. Diriwayatkan oleh dengan syarat al- Bukhari, akan tetapi al- Bukhari tidak meriwayatkannya,
6. Diriwayatkan dengan syarat Muslim, akan tetapi Muslim tidak meriwayatkannya,
7. Disahihkan oleh para ahli Hadis selain al- Bukhari dan Muslim seperti disahkan Ibn Khuzaimah dan Ibn Hibban dan lainnya, tanpa berpegang kepada syarat- syarat al- Bukhari dan Muslim.

### 1. Menelusuri Hadis :

Hadis riwayat at- Turmuzi :

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ  
الْحِمَاصِيُّ وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيِّ عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ قَالَ سَمِعْتُ  
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ  
يُعْمَنُ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَثَلُثُ لَطْعَامِهِ وَثَلُثُ لِسْرَابِهِ وَثَلُثُ لِنَفْسِهِ<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> *Ibid*, hlm, 220.

<sup>48</sup> At- Turmuzi, *Sunan at- Turmuzi*, No, 2302, Bab, Tentang Akibat Makan Berlebihan, Juz, 8, hlm, 387.

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 Himshi dan Habib bin Shalih dari Yahya bin Jabir Ath Tho'i dari Miqdam bin Ma'di karib 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."*

Juga terdapat di dalam *Sunan Ibn Majah* :

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْحِمَصِيُّ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ حَدَّثَنِي أُمِّي عَنْ أُمِّهَا أَنَّهَا سَمِعَتْ  
الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِ يَكْرِبَ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءً  
شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ الْآدَمِيِّ لَقِيمَاتٍ يُقْمَنَ صَلْبُهُ فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَثُلُثٌ لِلطَّعَامِ وَثُلُثٌ  
لِلشَّرَابِ وَثُلُثٌ لِلنَّفْسِ<sup>49</sup>

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'di karib berkata, "Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam 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."*

---

<sup>49</sup> Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, No, 3340, Bab, Tentang Larangan Makan Yang Berlebihan, Juz, 10, hlm, 105.

Juga terdapat dalam *Musnad Imam Ahmad*, yang menjadi objek kajian,

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةَ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِيُّ قَالَ  
سَمِعْتُ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ الْكِنْدِيِّ 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 مَحَالَهَ فَتُلْتُ  
طَعَامٍ وَتُلْتُ شَرَابٍ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ<sup>50</sup>

*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'alaihiwasallam 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."*

---

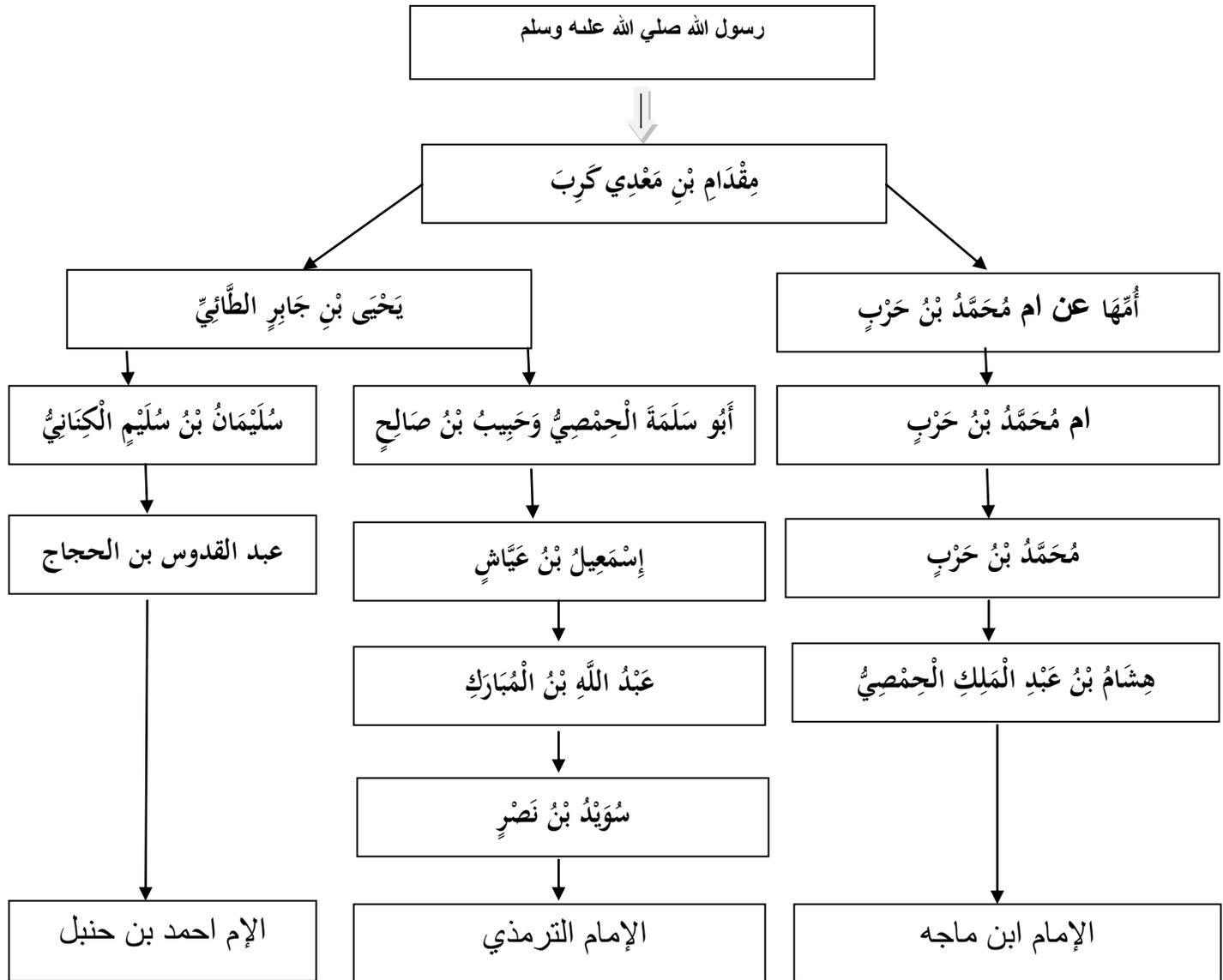
<sup>50</sup> Ahmad bin Hanbal, *Ahmad Ibnu Hanbal*, Hadis Miqdam bin Ma'di Kariba al- Kindiyya , No, 16556, ....hlm, 47.

## 2. Skema Sanad

Skema sanad untuk riwayat Ahmad yang menjadi objek peneliti:



Skema sanad gabungan hadis tentang larangan makan berlebih- lebihan



### 3. Identifikasi Periwiyatan

Dalam hal mengidentifikasi periwiyatan, peneliti akan mencoba melihat ketersambungan sanadnya, dan melihat ada atau tidaknya syuyuz, illat, tadtis, maupun irsal, dari semua para perawi hadis dalam riwayat Ahmad dengan melihat penilaian para kritikus hadis, atau sering disebut dengan istilah *jahr wa ta'dil*. Identifikasi periwiyat dalam hadis *musnad Imam Ahmad bin Hanbal* :

#### ❖ **Al Miqdam bin Ma'diy**<sup>51</sup>

**Nama lengkap:** Miqdam bin Ma'diy Kurubi bin 'Amru al-Kindi.

**Riwayat hidup:** Lahir pada tahun 22 H dan Wafat pada tahun 87 H.

**Guru-guru:** Nabi Muhammad Saw. Khalid bin Walid.

**Anak Murid:** Yahya bin Jabir, 'Abdurrahman bin Abi 'Auf, Muhammad bin Ziyad.

**Penilaian ulama:** Ibnu Hajar berkata Miqdam bin Ma'diy adalah sahabat, begitu pula penilaian az-Zahabi bahwa Miqdam bin Ma'diy adalah sahabat.

**Kesimpulan:** Miqdam bin Ma'diy merupakan seorang adil dan dhabit. Termasuk golongan tingkat sahabat pada tabaqah pertama, beliau wafat pada tahun 87 Hijriyah. Dan didalam skema hadis tersebut tampak Miqdam bin Ma'diy menerima hadis dari Rasulullah saw. yakni dengan menggunakan lafaz Qala. Miqdam bin Ma'diy telah menerima hadis diatas langsung dari Rasulullah saw. Karena Ummu al-Fadli adalah salah seorang sahabat, maka ia terbebas dari Para

---

<sup>51</sup> Jamaluddin Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mazy, *Tahzibul Kamal Fi Asmai ar-Rijal Jilid 28* (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1992), hlm. 458

Ulama kritikus hadis, karena ulama hadis telah menyepakati para sahabat Rasulullah saw. kulluhum 'udul. Semua dari mereka bersifat adil. Dengan demikian, maka penelitian terhadap kredibilitas mereka tidaklah diperlukan lagi.

❖ **Yahya bin Jabir**<sup>52</sup>

❖ **Nama lengkap:** Yahya bin Jabir bin Hasan bin 'Amru ath-Thai

**Riwayat hidup:** Lahir pada tahun 65 H, dan wafat pada tahun 126 H.

**Guru-guru:** Hakim bin Mu'awiyah, **Miqdam bin Ma'diy**, Shalih bin Yahya

**Anak murid:** Safwan bin 'Amru, 'Abdurrahman bin Ziyad, **Sulaiman bin Sulaim**

**Penilaian ulama:** Ibnu Hajar berkata Yahya bin Jabir Seorang yang tsiqah dan Daruquthni berkata Yahya bin Jabir seorang yang tsiqah

**Kesimpulan:** Yahya bin Jabir merupakan seorang adil dan dhabit karena telah memenuhi syarat sebagai perawi adil dan dhabit. Dan telah terjadi hubungan guru dan murid dalam periwayatan hadis, sanad antara Yahya bin Jabir dengan Miqdam bin Ma'diy dan ini merupakan sanad yang bersambung.

❖ **Sulaiman bin Sulaim**<sup>53</sup>

**Nama Lengkap:** Sulaiman bin Sulaim maulahum Abu Salamah

**Riwayat Hidup:** Lahir pada tahun 82 H dan wafat ditahun 147 H

**Guru-guru:** **Yahya bin Jabir**, Sulaiman bin Musa, 'Abdullah bin Nufail

---

<sup>52</sup> Jamaluddin Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mazy, *Tahzibul Kamal Fi Asmai ar-Rijal Jilid 31*, hlm. 248- 249.

<sup>53</sup> Jamaluddin Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mazy, *Tahzibul Kamal Fi Asmai ar-Rijal Jilid 11* , hlm. 439.

**Anak Murid:** ‘Abdul Quddus bin Al Hajjaj, Muhammad bin ‘Abdullah, Isma’il bin ‘yas

❖ **Penilaian Ulama:** az-Zahabi dan Ibnu Hibban berkata **Sulaiman bin Sulaim** seorang yang tsiqah.

❖ **Kesimpulan:** Sulaiman bin Sulaim merupakan seorang yang adil dan dhabit karena telah memenuhi syarat sebagai perawi adil dan dhabit. Di dalam skema hadis tersebut tampak Sulaiman bin Sulaim menerima hadis dari Yahya bin Jabir dan Sulaiman bin Sulaim memang salah seorang murid dari Yahya bin Jabir dalam periwayatan hadis. Dan kedua imam ini hidup dimasa yang sama, dapat dibuktikan lewat pertemuan dua imam ini karena tanggal wafat Yahya bin Jabir yakni pada 126 H adalah setelah lahirnya Sulaiman bin Sulaim yakni di Tahun 42 H. Dengan demikian, sanad hadis dari Yahya bin Jabir bersambung kepada Sulaiman bin Sulaim.

❖ ‘Abdul Quddus bin Al Hajjaj<sup>54</sup>

**Nama lengkap:** ‘Abdul Quddus bin Al Hajjaj dan dikenal sebagai Abu Mughirah.

**Riwayat hidup:** Lahir pada tahun 147 H. dan Wafat pada tahun 212 H.

**Guru-guru:** Sa’id bin ‘Abdul ‘Aziz, **Sulaiman bin Sulaim**, ‘Abdullah bin Salim.

**Anak murid:** **Ahmad bin Hanbal**, Bukhari, Ahmad bin Yusuf

---

<sup>54</sup> Jamaluddin Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mazy, *Tahzibul Kamal Fi Asmai ar-Rijal Jilid 18*, hlm. 237

**Penilaian ulama:** Ibnu hajar dan az-Zāhābi berkata ‘Abdul Quddus bin Al Hajjaj seorang yang tsiqah.

**Kesimpulan:** ‘Abdul Quddus bin Al Hajjaj merupakan seorang adil dan dhabit karena telah memenuhi syarat sebagai perawi adil dan dhabit. Dan telah terjadi hubungan guru dan murid dalam periwayatan hadis, sanad antara Abdul Quddus bin Al Hajjaj dengan Sulaiman bin Sulaim dan ini merupakan sanad yang bersambung.

❖ **Ahmad bin Hanbal**<sup>55</sup>

**Nama lengkap:** Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal bin Asad bin Idris ibn ‘Abdullah

**Riwayat hidup:** Lahir pada 164 H dan telah Wafat 241 H.

**Guru-guru:** Sufyan ibn ‘Isa al-Zūhri, Yahya ibn Sa‘id al-Qaṭan, ‘Abdurrahman ibn Mahdi, **Isma’il bin Ibrahim**, Sufyan ibn ‘Uyainah.

**Anak murid:** Bukhari, Muslim Abu Daud, Ibrahim bin Ishak.

**Penilaian ulama:** Ibn Hajar berkata Imam Ahmad, tsiqah, hafiz dan hujjat. Ibn Salih al-‘Ajli berkata Imam Ahmad, tsiqah tsabit fi al-hadis. Ibn Hibban berkata Imam Ahmad adalah penghafal yang kuat ingatan.

**Kesimpulan:** Imam Ahmad merupakan seorang ‘adil dan dhabit, karena telah memenuhi syarat sebagai perawi ‘adil dan dhabit. Didalam skema tersebut tampak Imam Ahmad bin Hambal menerima hadis dari Isma’il Bin Ibrahim

---

<sup>55</sup>Jamaluddin Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mazy, *Tahzibul Kamal Fi Asmai ar-Rijal Jilid 1*, hlm. 442.

dengan cara al-sama' yakni dengan menggunakan lafaz Haddatsana. Ke dua Imam ini hidup dimasa yang sama, dapat dibuktikan lewat pertemuan dua imam ini karena tanggal wafat Isma'il Bin Ibrahim pada Tahun 193 H adalah setelah kelahiran Imam Ahmad bin Hambal , yakni Tahun 164 H. Dengan demikian sanad dari Imam Ahmad bin Hambal kepada Isma'il Bin Ibrahim bersambung.

#### **4. Nilai Sanad Hadis**

Imam Ahmad merupakan seorang adil dan dhabit, karena telah memenuhi syarat sebagai perawi adil dan dhabit. Didalam skema tersebut tampak Imam Ahmad bin Hambal menerima hadis dari Isma'il Bin Ibrahim dengan cara al-sama' yakni dengan menggunakan lafaz Haddatsana. Ke dua Imam ini hidup dimasa yang sama, dapat dibuktikan lewat pertemuan dua imam ini karena tanggal wafat Isma'il Bin Ibrahim pada Tahun 193 H adalah setelah kelahiran Imam Ahmad bin Hambal , yakni Tahun 164 H. Dengan demikian sanad dari Imam Ahmad bin Hambal kepada Isma'il Bin Ibrahim bersambung.

### **B. Kritik Matan**

#### **1. Tolok Ukur Kritik Matan**

Kriteria kesahihan matan hadis menurut muhadditsin tampaknya beragam. Perbedaan tersebut disebabkan oleh perbedaan latar belakang, keahlian alat bantu, dan persoalan masyarakat yang dihadapi oleh mereka. Salah satu versi tentang criteria kesahihan matan hadis adalah seperti yang dikemukakan oleh Al-Khatib Al-Baghdadi (w. 463 H/1072 M) bahwa suatu matan hadis dapat dikatakan maqbul ( diterima ) sebagai matan hadis yang sah apabila memenuhi unsur-unsur sebagai berikut :

1. Tidak bertentangan dengan akal sehat
2. Tidak bertentangan dengan hukum Alquran yang telah muhkam
3. Tidak bertentangan dengan hadis mutawatir
4. Tidak bertentangan dengan amalan yang telah menjadi kesepakatan ulama masa lalu (ulama salaf)
5. Tidak bertentangan dengan dalil yang telah pasti
6. Tidak bertentangan dengan hadis Ahad yang kualitas keshahihannya lebih kuat.

Ibn Al-Jawzi (w. 597 H/1210 M) memberikan tolok ukur kesahihan matan secara singkat, yaitu setiap hadis yang bertentangan dengan akal ataupun berlawanan dengan ketentuan pokok agama, pasti hadis tersebut tergolong hadis mawduh', karena nabi Muhammad saw. Tidak mungkin menetapkan sesuatu yang bertentangan dengan akal sehat, demikian pula terhadap ketentuan pokok agama, seperti menyangkut aqidah dan ibadah.

Salahuddin Al-adabi mengambil jalan tengah dari dua pendapat diatas, ia mengatakan bahwa criteria kesahihan matan ada empat yaitu :

1. Tidak bertentangan dengan petunjuk Alquran
2. Tidak bertentangan dengan hadis yang lebih kuat
3. Tidak bertentangan dengan akal sehat,indra dan sejarah
4. Susunan pernyataannya menunjukkan cirri-ciri sabda kenabian.<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup>Bustamin dan M. Isa, *Metodologi Kritik Hadis*, ( Jakarta : Rajawali Press, 2004 ) hlm.62-64.

Berdasarkan kerangka teori di atas tentang kritik matan hadis bahwa sebuah hadis secara matan dapat dikategorikan secara sahih apabila hadis tersebut telah dilakukan perbandingan dengan alquran, hadis lain, melalui akal dan sejarah, dan hadis tersebut harus sesuai dengan kalam kenabian.

### 1. Pengujian melalui Alquran

Didalam Alquran, tidak ditemukan ayat khusus yang menjelaskan tentang pembagian antara sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk udara, hanya saja dalam Alquran di temukan larangan untuk berlebih-lebihan, dalam surah dalam surah al- A'raf [7] : 31

﴿ يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِيْنَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝ۙ ﴾

Artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."(Q. S. Al- A'raf [7]: 31)

Ayat diatas secara jelas memberikan peringatan kepada umat manusia agar tidak berlebihan dalam makan dan minum. Sikap berlebihan dan makan dan minum bisa menjadi awal munculnya penyakit dalam tubuh, termasuk penyakit obesitas. Obesitas adalah salah satu faktor yang menimbulkan berbagai macam penyakit

berbahaya. Sedangkan berlebihan dalam minum, bisa mencetuskan situasi hiponatremia dengan gejala: mual dan muntah, sakit kepala, kebingungan, kehilangan energi, kelelahan, gelisah dan mudah marah, kelemahan otot berupa kejang atau kram, serta pingsan dan koma.

Dalam artian hadis yang diteliti tersebut **tidak bertentangan** dengan syari'at ajaran Alquran.

### 1. Pengujian melalui Hadis

Sudah jelas hadis di atas tidak bertentangan dengan Alquran, yang artinya hadis di atas sesuai dengan syariat Islam untuk tidak berbuat berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi makanan dan minuman. Tidak hanya dalam Alquran, namun dalam hadis juga dapat ditemukan hadis yang sama dilain kitab.

Sebagaimana hadis yang sedang diteliti, yakni hadis dari *Musnad Imam Ahmad bin Hambal* yang berbunyi :

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةِ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنْدِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِيُّ قَالَ سَمِعْتُ الْمُقَدَّامَ 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 يَقْمَنَ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَتُلْتُ طَعَامٍ وَتُلْتُ شَرَابٍ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> Ahmad bin Hanbal, *Ahmad Ibnu Hanbal*, Hadis Miqdam bin Ma'di Kariba al- Kindiyya , No, 16556, ....hlm, 47.

*Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu al Mughirah berkata ; telah menceritakan kepada kami Sulaiman 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'alaihiwasallam bersabda: "Tidaklah anak adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam mengisi tempat yang dapat mnegakkan tulang rusuknya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas."*

Hadis yang sama terdapat juga pada Sunan at- Turmuzi :

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْحِمَصِيُّ وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرِ الطَّائِيِّ عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَثُلُثٌ لِبَطْنِهِ وَثُلُثٌ لَشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ<sup>58</sup>

Juga terdapat di dalam Sunan Ibnu Majah :

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْحِمَصِيُّ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ حَدَّثَنِي أُمِّي 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 لِقِيَمَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَثُلُثٌ لِلطَّعَامِ وَثُلُثٌ لِلشَّرَابِ وَثُلُثٌ لِلنَّفْسِ<sup>59</sup>

Hadis dari *musnad Ahmad* di atas jelas **tidak bertentangan** dengan hadis yang lebih lain . Karena ditemukan dalam kitab hadis yang lainnya yang dapat menguatkan hadis tersebut. Ditemukan juga ketiga-ketiga hadis ini melalui periwayatan *Al Miqdam bin Ma'di Karib Al- Kindi*, bahkan dalam riwayat at-

<sup>58</sup> At- Turmuzi, *Sunan at- Turmuzi*, No, 2302, Bab, Tentang Akibat Makan Berlebihan, Juz, 8, hlm, 387.

<sup>59</sup> Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, No, 3340, Bab, Tentang Larangan Makan Yang Berlebihan, Juz, 10, hlm, 105.

Turmuzi riwayatnya sama sama dari *Yahya bin Jabir Ath-Tha`i* dan *Al Miqdam bin Ma'di Karib Al- Kindi*.

## 2. Pengujian melalui akal

Tidak bertentangan dengan akal sehat dan realitas sejarah akal sehat yang dimaksud dalam hal ini bukanlah hasil pemikiran manusia semata, melainkan akal yang mendapat petunjuk dari Alquran dan Sunnah Nabi. Untuk itu pedoman ini perlu juga sebagai acuan untuk dijadikan bandingan dalam melakukan penelitian matan hadis.

Hadis di atas menganjurkan agar meninggalkan makan dan minum dengan cara yang berlebihan, untuk tetap menjaga hidup agar lebih sehat, sebab dengan makan dan minum dengan berlebihan terindikasi akan menimbulkan berbagai penyakit. Hidup sehat adalah dambaan semua orang, bahkan dalam Alquran dianjurkan untuk tetap sehat agar lancar dalam menjalankan aktifitas ibadah.

Misalnya dalam surah Abasa [80]: 24

كَلَّا لَمَّا يَقْضِ مَا أَمَرُهُ ﴿٢٣﴾ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾

Artinya: "*Sekali-kali jangan; manusia itu belum melaksanakan apa yang diperintahkan Allah kepadanya. Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.*" ( Q.S. 'Abasa [80]: 23- 24 )

### 3. Pengujian melalui sejarah

Penulis tidak menemukan *asbabul wurud* hadis yang di riwayatkan Ahmad dalam kitab musnadnya di atas, namun hadis yang masih mempunyai hubungan dengan hadis di atas penulis temukan yaitu hadis tentang larangan berlebih- lebihan dalam hal makan dan minum.

Dalam salah satu hadis yang diriwayatkan oleh ad- Dailami dari Aisyah r.a. menyatakan bahwa makan dua kali dalam sehari termasuk sikap berlebih- lebihan:

Artinya: "*Makan dua kali sehari termasuk perbuatan berlebih- lebihan ( israf ), padahal Allah tidak menyukai orang yang melakukan sesuatu dengan berlebih- lebihan*".<sup>60</sup>

*Asbabul wurud* dari hadis di atas yaitu seperti tercantum dalam *al- Jami'ul Kabir* dari Aisyah, dia menceritakan: "ketika Rasulullah saw. memperhatikanku makan dua kali sehari, Beliau bertanya:" hai Aisyah, apakah engkau tidak menyukai kesibukan, yaitu hanya di malam hari engkau makan cuma sekali? " .

Hanya saja hadis diatas tidak sahih, dan bukanlah makan dua kali sehari dipandang perbuatan berlebih- lebihan. Sesungguhnya menurut Sunnah, pada bulan Ramadan saja dianjurkan makan dua kali, yaitu ketika berbuka dan waktu sahur, bahkan diperintahkan segera berbuka dan menunda makan sahur ( menjelang detik waktu imsak ).<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup>Ibnu Abi ad- Dunya, *at- Targhib wa at- Tarhib*, bab *Kitab ath- Tha'am wa Ghairuha*, Juz' 3, hlm, 101.

<sup>61</sup> Ibnu Hamzah al- Husaini al- Hanafi, ad- Damsyiqi, *Asbabul Wurud Latar Belakang Historis Timbulnya Hadis- Hadis Rasul*, jilid I ( Jakarta: Kalam Mulia, 1991 ), hlm, 309.

## 2. Nilai Matan Hadis

Dari penjelasan di atas, bahwa hadis tentang pola makan sehat menunjukkan tidak adanya pertentangan antara hadis dengan Alquran, tidak ditemukan adanya pertentangan dengan hadis yang lain, tidak bertentangan dengan akal sehat maupun sejarah, dan sesuai dengan kalam kenabian. oleh karenanya tidak adanya pertentangan dengan tolok ukur kesahihan matan, maka matan hadis tentang pola makan sehat dalam hadis riwayat Ahmad yang menjadi objek kajian peneliti.

### C. Fiqh al-Hadis

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةِ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِيُّ قَالَ سَمِعْتُ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ الْكِنْدِيِّ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يَقْمَنَ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَتُلْتُ طَعَامٍ وَتُلْتُ شَرَابٍ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ<sup>62</sup>

*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'alaihiwasallam 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."*

Ibnu Kasir berpendapat dalam tafsirnya mengenai penafsiran surah al- A'raf [7] ayat ke 31 menyatakan bahwa as- Suddi mengatakan:" orang- orang yang bertawaf di Baitullah dalam keadaan telanjang, mengharamkan lemak bagi diri

---

<sup>62</sup> Ahmad bin Hanbal, *Ahmad Ibnu Hanbal*, Hadis Miqdam bin Ma'di Kariba al- Kindiyya , No, 16556, ....hlm, 47.

mereka sendiri selama mereka berada dalam musim haji. Kemudian Allah berfirman kepada mereka:" *makan dan minumlah*" dan ayat seterusnya Allah berfirman,:" *janganlah kalian berlebih- lebihan dalam mengharamkan.*" <sup>63</sup>

Maksudnya ada larangan untuk berlebih- lebihan dalam makan. Tidak berlebih- lebihan dalam makan supaya bisa dalam bernapas, bahkan haram setelah kenyang makan lagi. <sup>64</sup>

### **1. Kreteria Makanan Sehat**

Makanan adalah salah satu kebutuhan pokok bagi manusia. tubuh manusia terbentuk dari apa yang dimakannya. dari makanan itu pula dihasilkan tenaga atau energi yang perlu untuk kelangsungan hidup dan untuk aktivitas fisiknya. apabila tidak ada makanan. niscaya tidak ada kehidupan di dunia ini.

Pengertian makanan menurut para ahli, yaitu:

- Menurut Sayyid Sabiq Kata *ath'imah* adalah bentuk plura l dari kata *tha'am* , yaitu segala sesuatu yang biasa dimakan dan disantap oleh manusia, baik berupa makanan pokok maupun selainnya. Makanan dibagi menjadi dua macam, yaitu *jamad* (padat dan tak bernyawa) dan hewan. Semua makanan

---

<sup>63</sup> Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al- Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, judul asli, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, Penj: M. Abdul Ghoftar E.M, Jilid III ( Bogor: Pustaka Imam Asy- Syafi'i, 2003 ), hlm, 373.

<sup>64</sup> Imam Hafizh Abi Ula Muhammad Abdur Rahman ibnu Abur Rahim al- Mubarakfuri, *Tuhfatul Ahwazi Syarah Jami' at- Tirmizi*, Juzu' VII ( ), hlm, 43.

jenis *jamad* adalah halal, kecuali yang *najis* (najis barangnya), *mutanajjis* (terkena najis), yang berbahanya, dan yang menyangkut hak orang lain.<sup>65</sup>

- Jamalluddi Mahran, Makanan memberinya kekuatan esensial bagi kehidupannya, menyuplai unsur-unsur yang akan membentuk sel tubuhnya dan memperbaharui yang rusak.<sup>66</sup>
- Menurut ahli gizi makanan adalah bahan makanan selain obat yang mengandung zat gizi dan unsur atau ikatan yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan dalam tubuh.<sup>67</sup>
- Menurut Yazid Abu Fida Ensiklopedi Halal Dan Haram Makanan: Makanan secara istilah berarti segala sesuatu yang bisa dimakan secara mutlak. Demikian pula setiap makanan yang dijadikan sebagai bahan makanan pokok, seperti gandum halus dan kurma.<sup>68</sup>

Selain untuk mempertahankan hidup dan menghasilkan energi, makanan merupakan pula bagian dari kehidupan sosial budaya. kegembiraan, rasa kasih-sayang, rasa syukur, semuanya itu biasanya diungkapkan dengan selamat yang menghadirkan berbagai makanan yang lezat-lezat. Demikian juga dalam agama, makanan mempunyai tempat yang sangat penting; misalnya dalam Al-Qur'an kitab

---

<sup>65</sup>Syaikh Sulaiman Ahmad Yahya Al-Faiti, *Ringkasan Fikih Sunnah Sayyid Sabiq*, (Jakarta: Pustaka Al-kausar. 2013), Cetakan Pertama, hlm. 841

<sup>66</sup>Jamalluddi Mahran, Abdul Azhim Hafna Mubasyir, *Alquran Bertutur Tentang Makanan Dan Obat-Obatan*, ( Yogyakarta: Mitra Pustaka. 2005), Cetakan Pertama, hlm. 200

<sup>67</sup>Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, *Pengantar Gizi Masyarakat*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2012), Cetakan Pertama, hlm. 239

<sup>68</sup>Yazid Abu Fida, *Ensiklopedi Halal Dan Haram Makanan*(Solo: Pustaka Arafah, 2014), hlm. 21

pegangan umat Islam terdapat sejumlah ayat yang berbicara tentang makan dan makanan.

Dalam Alquran surah al- Maidah [5]: 88

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِء مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

*Artinya: dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikkan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.( Q.S. al- Maidah [5]: 88 ).*

Buya Hamka dalam Tafsirnya *al- Azhar*, menjelaskan bahwa kemudian dari itu,diberikan tuntunan oleh Allah kepada kita tentang makanan itu: *dan makanlah olehmu apa yang telah dikaruniakan kepada kamu oleh allah, yang halal lagi baik.* “( pangkal ayat 88).

Selama kita masih hidup kita mesti makan. Sebab itu maka makan itu sendiri tidak lagi diperintahkan oleh Allah kepada kita. Sebagaimana Alquran tidak pernah memerintahkan seseorang kasih kepada anaknya, sebab kasih kepada anak telah tumbuh dengan sendirinya. Oleh karena itu kamu sudah musti makan dan minum maka pilihlah makanan yang dikaruniakan Allah yang halal lagi baik. *Halalan*, yang halal, *tayyiban*, yang baik, jangan asal halal saja, padahal tidak baik.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup>Hamka. *Tafsir AL-Azhar*, (Jakarta: PT Pustaka Panjimas. 1983. ), hlm. 21

Kita misalkan dengan beberapa binatang menurut pendapat setengah Ulama, halal dagingnya dimakan, sebab tidak disebut dalam daftar yang telah dinashkan haramnya ialah daging babi, bangkai, darah dan binatang yang disembelih untuk berhala. Lantaran itu maka ada orang yang berpendapat bahwa makanan lain yang yang tidak termasuk dalam daftar itu halal dimakan. Kalau ada hadis nabi tentang binatang lain yang dilarang, seumpama daging burung yang mencekram, mereka masukkan kedalam golongan makruh saja. Sebab itu maka menurut jalan fikiran Imam Malik, daging singa halal dimakan. Ada juga yang berpendapat bahwa daging anjing tidak ada naskh yang mengharamkannya. Demikian juga daging ular.

Tetapi orang yang telah kemajuan hidup, tidak lagi bangsa biadab memandang bahwa meskipun daging singa, anjing, ular, atau burung yang mencengkram itu tidak jelas haramnya. Tidaklah dia halal, namun semuanya itu tidak baik. Kecuali terdesak besar. Sedangkan daging babi dirukshahkan memakannya kalau sudah sangat darurat.

Dan jangan dimakan asal baik saja padahal tidak halal. Misalkan daging kambing dan masakannya enak lagi baik, namun ternyata itu adalah kambing dicuri sehingga haram dimakan. Ada juga makanan yang tadinya halal, kemudian jadi haram, atau sekurang-kurangnya makruh . misalnya semacam gulai yang kemarin sangat enaknya, tetapi setelah bermalam dia basi. Kalau dimakan bisa sakit perut.

Oleh sebab itu di dalam memilih makanan yang halal tetapi baik dan yang baik tetapi halal ini, selain dari pada yang ditentukan oleh Allah swt. dalam Alquran, diserahkan pulalah dalam *ijitihad* kita sendiri memilih mana yang halal lagi baik itu.<sup>70</sup>

Batas-batas yang baik itu tentu dapat dipertimbangkan oleh manusia. Misalnya daging lembu yang sudah disembelih lalu dimakan saja mentah-mentah. Meskipun halal tetapi tidaklah baik. Atau kepunyaan orang lain diambil dengan tipu daya halus atau paksaan atau karena segan menyegan. Karena segan diberikan orang juga, padahal hatinya merasa tertekan. Atau bergabung keduanya, yaitu tidak halal dan tidak baik; yaitu harta dicuri, atau ada juga umpama yang lain dari harta yang tidak baik; yaitu penjualan azimat kepada murid, ditulis disana ayat-ayat, katanya untuk tangkal penyakit dan kalau dipakai akan terlepas dari marabahaya. Murid tadi membelinya atau bersedekah pembayar harga: meskipun tidak najis namun itu adalah penghasilan yang tidak baik halaman 48-50.

Supaya lebih kita ketahui betapa besarnya pengaruh makanan halal itu bagi rohani manusia dan, maka! Tersebutlah dalam suatu riwayat yang disampaikan oleh Ibnu' Mardawaihi daripada Ibnu Abbas, bahwa tatkala ayat ini dibaca orang dihadapan Nabi saw. Yaitu ayat: “ Wahai seluruh manusia makanlah dari apa yang dibumi ini, yang halal lagi baik,” maka berdirilah sahabat Rasulullah saw. yang terkenal, yaitu Sa’ad bin Abu Waqosh. Dia memohon kepada Rasulullah saw. supaya

---

<sup>70</sup> *Ibid*,... hlm. 22

beliau momohon kepada Allah agar apa saja permohonan doa yang disampaikan kepada Tuhan, supaya dikabulkan oleh Tuhan. Maka berkatalah Rasulullah saw: Artinya, lebih baik makan api dari pada makan harta haram. Sebab api dunia belum apa-apa jika dibandingkan dengan api neraka. Biar hangus perut lantaran lapar daripada makan harta yang haram.<sup>71</sup>

Dalam surah al- A'raf [7]: 31 ada larangan untuk tidak berlebih- lebihan dalam mengkonsumsi makanan.

﴿ يَبْنَى ءآءَمَ خذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

Artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." ( Q.S. al- A'raf [7]: 31 ).

Dalam ayat diatas ada menyebutkan kata *Al-Musrifin*. *Al-Musrifin* berasal dari kata *asrafa-yusrifu* yang dapat dieertikan dengan melampaui batas atau berlebih - lebihan. Dalam ayat diatas Allah saw. mengatur urus makan dan minum. Kalau pada masa jahiliah, manusia yang mengerjakan haji hanya makan makanan yang mengenyangkan saja, tidak makan makanan yang baik dan sehat yang dapa menambah gizi dan vitamin yang diperlu oleh badan, maka turunnya ayat diatas, makanan dan

---

<sup>71</sup> Hamka. *Tafsir AL-Azhar* ( Singapura: Pustaka Nasional . 2007), Jilid 1, hlm. 375

minuman itu harus disempurnakan gizinya dan diatur waktu mnyantapnya dengan terpelihara kesehatannya.<sup>72</sup>

Larangan berlebihan itu mengandung beberapa arti, diantaranya:<sup>73</sup>

1. Jangan berlebihan dalam porsi makan dan minum itu sendiri. Sebab, makan dan minum dengan porsi berlebihan dan melampaui batas akan mendatangkan penyakit.
2. Jangan berlebihan dalam berbelanja untuk mmbeli makana atau minuman, karena akan mendatangkan kerugian. Kalau pengeluaran lebih besar daripada pendapatan, akan menyebabkan hutang yang banyak. Oleh sebab itu, setiap orang harus berusaha agar jangan besar pengeluaran daripada pendapatan.
3. Makan dan minum berlebihan termasuk yang diharamkan Allah saw.

Perbuatan berlebihan yang melampaui batas selain merosak dan merugikan, Allah juga tidak menyukai. Setiap pekerjaan yang tidak disukai Allah saw., kalau dikerjakan juga, tentu akan mendatangkan bahaya.

## **2. Pola Makan Nabi**

Dalam berbagai aktivitas dan pola kehidupannya, Rasullullah saw. memang sudah ” dirancang “ Allah swt. sebagai contoh teladan yang baik (*uswah hasanah*)

---

<sup>72</sup> Kementerian Agama RI, *Al-quran dan Tafsirnya*, (Jakarta: Lentera Abadi,2010), hlm, 325.

<sup>73</sup> *Ibid*,.... hlm, 325-326.

bagi semua manusia teladan ini mencakup berbagai aspek kehidupan termasuk dalam hal pola makan Rasulullah saw., berikut ini:<sup>74</sup>

Sepintas masalah makan ini tampak sederhana, namun ternyata dengan pola makan yang dicontohkan Rasulullah saw., beliau terbukti memiliki tubuh yang sehat, kuat, dan bugar.

1. Rasulullah saw. Menggunakan siwak setiap pagi guna menjaga kesehatan mulut dan giginya.<sup>75</sup>

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ السَّوَّاءُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ.

Artinya: Dari Aisyah radiallahu 'anha ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah bersabda: "Siwak itu (berfungsi untuk) membersihkan mulut (gigi) dan mendatangkan keridhaan Rabb subhanallahu wa ta'ala".

Mulut dan Gigi merupakan organ tubuh yang sangat berperan dalam konsumsi makanan. Apa bila Mulut dan Gigi sakit, maka proses makan akan terganggu. Rasulullah saw. menggunakan Siwak karna bagus untuk kesehatan mulut,<sup>76</sup>

---

<sup>74</sup>Inra Kusuma, *Diet Ala Rasulullah*, (Qultum Media, Jakarta:2007), Cet Pertama, hlm.50

<sup>75</sup>Mida Lathifah, *Rahasia Pola Makan Nabi*, ...hlm. 58-65

<sup>76</sup>Inra Kusuma, , *Diet Ala Rasulullah*,... hlm. 52

2. Rasulullah saw. Membuka sarapannya dengan segelas air putih dan sesendok madu asli.

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحَلْوَاءَ وَالْعَسَلَ

*Artinya: Dari Aisyah ia berkata; "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam menyukai manisan dan madu.".*<sup>77</sup>

Apa yang dilakukan oleh Rasulullah saw. Merupakan tindakan yang patut dicontoh, sebab madu memiliki hasiat yang luar biasa. dalam Alquran surah An-Nahl ayat 69. Madu merupakan obat yang diungkapkan dengan *isim nakirah*, arti yang umum dan menyeluruh. Makanan manis yang di maksud dalam hadis tersebut meliputi kue-kue yang sudah populer seperti kunafah, ma'mul. Madu adalah cairan yang keluar dari perut lebah dan mengandung yang menyembuhkan bagi manusia. Rasulullah saw. membiasakan dari membuka menu dengan segelas air dan mencampur dengan sesendok madu. Apa yang dilakukan Rasulullah saw. Membersihkan lambung, mengaktifkan usus-usus dan lain-lain.<sup>78</sup>

3. Ketika masuk waktu dhuha (pagi menjelang siang), Rasulullah saw. Senantiasa mengkonsumsi 7 butir kurma matang. Sebagai mana hadis Rasulullah saw. yang berbunyi.

---

<sup>77</sup>Muhammad Isa Bin Surah At Tirmudzi, *Sunann At Tarmidzi*, ( Semarang: cv Asy.Syifa, 1992), hlm, 376

<sup>78</sup>Mida Lathifah, *Rahasia Pola Makan Nabi*,... hlm. 61

عَامِرُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ  
عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّْ وَلَا سِحْرٌ

Artinya: Amir bin Sa'd dari Bapaknya ia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Barangsiapa setiap pagi mengkonsumsi tujuh butir kurma 'Ajwah, maka pada hari itu ia akan terhindar dari racun dan sihir."<sup>79</sup>

Dari hadis diatas Rasulullah saw. terbukti ketika seorang wanita Yahudi menaruh racun dalam makanan Rasulullah saw. pada percobaan diperang khaibar, racun yang tertelan oleh beliau bisa dinetralisis oleh zat-zat yang terkandung dalam kurma<sup>80</sup>. menyuruh kita untuk makan buah kurma karna buah kurma sangat bagus untuk kesehatan. Makan kurma sagatlah baik karena kurma memiliki bayak kandungan, seperti kandungan gula didalam kurma kering , protein dan lemak atau minyak buah ini sangat mudah di cerna dan diserap oleh tubuh. Buah kurma bayak mengandung bayak manfaat bagi orang yang mengkonsumsinya terutama sebagai obat- obatan , buah kurma merupakan makanan pokok yang bayak disukai oleh orang Arab. Manfaat buah kurma basah menurut kedokteran ialah sebagai berikut:<sup>81</sup>

- a. Orang yang biasa memakan kurma kering akan terbebas dari penyakit cacingan karena kurma kering dapat membunuh cacingan.
- b. Orang yang memakan kurma mentah bisa mengobati penyakit kantung kemih , sakit perut dan sakit pada usus.

---

<sup>79</sup> Muhammad Nashiruddin Al-Albani, *Ringkasan Shahih Bukhari*, (Jakarta: Pustaka Azzam. 2013). Cetakan Kedua, hlm. 911

<sup>80</sup> Inra Kusuma, *Diet Ala Rasulullah*,... hlm. 52

<sup>81</sup> Mida Lathifah, *Rahasia Pola Makan Nabi*,... hlm. 36 -37

- c. Orang yang memakan kurma kering memberi efek kepada relaksasi pada saraf dan kurma ini kaya akan garam mineral alkali, misalnya garam kalsium makanan yang menyeimbangkan asam lambung .dan mempunyai sumber utama Vitamin A.
4. Menjelang sore hari, menu Rasulullah saw. biasanya adalah cuka dan minyak zaitun. sebagai mana hadis ini menjelaskannya.

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلَّ

*Artinya: Dari Jabir bin Abdullah dia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sebaik-baik lauk adalah cuka,"<sup>82</sup> "*

Khall atau cuka bersifat panas dan dingin tetapi dingin lebih dominan, manfaatnya untuk radang lambung membahayakan empedu hitam, dan lendir. Cuka juga bermanfaat untuk untuk mengobati sejenis cacar , kudis dan luka bakar. Pada orang Arab dan pada jaman Rasulullah saw. resep cuka dan minyak Zaitun digunakan sebagai teman makan utama. Demikianlah, betapa Rasulullah saw. Sangat sederhana dalam hal makanan. Begitu pula dengan Minyak Zaitun biasanya dijadikan kawan makan roti tipis.<sup>83</sup>

Karna minyak Zaitun bermanfaat untuk menyembuhkan racun membebaskan penyakit cacangan , dan bisa melembutkan kulit dan memperoses penuaan. Dari itulah makanya Rasulullah saw. suka mengkonsumsi makanan tersebut diatas,

---

<sup>82</sup> Abdullah Shonhaji Dkk, *Terjemah Sunan Ibnu Majah*, (Semarang: CV. Asy Syifa' 1993), Cetakan Pertama, hlm. 127

<sup>83</sup>Joko Rinanto, *keajaiban Resep Obat Nabi Saw Menurut Sains Klasik dan Moderen*, (Jakarta: Qisthi Press. 2015), Cetakan Pertama, hlm. 240

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ عُمَرَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ قَالَ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اتَّذِمُوا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ

Artinya: Dari Zaid bin Aslam dari ayahnya dari Umar dia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Jadikanlah minyak (zaitun) sebagai lauk paukmu, dan minyakilah (rambut) kalian dengannya, sesungguhnya ia berasal dari pohon yang berkahi"<sup>84</sup>.

5. Dimalam hari menu utama Rasulullah saw. adalah sayur-sayuran. Rasulullah saw. tidak langsung tidur setelah makan. Rasulullah saw. Selalu membaca basmalah ketikan hendak makan dan mengahirinya dengan membaca hamdalah.

حَدَّثَنَا زُرَّارَةُ بْنُ أَبِي الْحَلَّالِ الْعَتَكِيُّ قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ يَقُولُ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ وَبَيْنَ يَدَيْهِ مِرْقَةٌ فِيهَا دُبَّاءٌ فَجَعَلَ يَتَّبَعُهُ يَأْكُلُهُ

Artinya: Zurarah bin Abu Al-Hallal Al-'Ataki berkata, saya telah mendengar Anas Bin Malik berkata, Pernah saya melihat Rasulullah shallahu'alaihi wasallam menyantap makanan dengan sajian kuah daging berisi sejenis labu, dan terlihat beliau mencari-cari labu itu dan memakannya.<sup>85</sup>

Secara umum, sayur-sayuran memiliki kandungan zat dan fungsi yang sama, yaitu memperkuat daya tahan tubuh dan melindunginya dari serangan penyakit karena bergizi tinggi. Rasulullah saw. tidak langsung tidur setelah makan malam.

---

<sup>84</sup>Abdullah Shonhaji Dkk, , *Terjemah Sunan Ibnu Majah*, hlm, 127.

<sup>85</sup>*Ibid*, hlm, 123.

Beliau beraktivitas dahulu supaya makanan yang di konsumsi masuk langsung dengan cepat dan baik sehingga mudah di cerna caranya bisa juga dengan shalat.<sup>86</sup>

6. Disamping menu wajib di atas, ada beberapa jenis makanan yang disukai Rasulullah saw. tetapi beliau tidak rutin mengkonsumsinya. Diantaranya *tsarid*, yaitu campuran roti dan daging dengan kuah air masak. Beliau juga senang makan buah *yaqthin* atau labu air, yang terbukti bisa mencengah penyakit gula. Kemudian beliau juga senang makan buah anggur dan susu.

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّ خِيَّاطًا دَعَا النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِبَطْنِ صَنْعَةٍ فَذَهَبَتْ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَرَّبَ خُبْزَ شَعِيرٍ وَمَرَقًا فِيهِ دُبَّاءٌ وَقَدِيدٌ رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَّبِعُ الدُّبَّاءَ مِنْ حَوَالِي الْقَصْعَةِ فَلَمْ أَزَلْ أَحِبُّ الدُّبَّاءَ بَعْدَ يَوْمِئِذٍ

*Artinya: Anas bin Malik berkata, "Seorang tukang jahit mengundang Nabi shallallahu 'alaihi wasallam untuk menghadiri jamuan yang ia masak. Aku lalu pergi bersama Nabi shallallahu 'alaihi wasallam memenuhi undangan tersebut, penjahit itu lalu menyodorkan roti gandum dan kuah yang di dalamnya ada labu dan daging yang telah dikeringkan. Aku melihat Nabi shallallahu 'alaihi wasallam memilih-milih buah labu di dalam bejana tersebut, maka setelah hari itu aku sangat menyukai buah labu."*

---

<sup>86</sup>Inra Kusuma, *Diet Ala Rasulullah*, h. 54

Dari hadis di atas jelas Nabi saw. suka memakan-makanan yang ada dalam penjelasan hadis tersebut. Nabi saw. sukan makan anggur karna banyak manfaat anggur seperti mencengah kesehatan jantung, menguatkan ingatan, menjaga kesehatan tubuh , untuk memperlancar saluran usus, mudah dicerna dan lain-lain.<sup>87</sup>

### **3. Pentingnya Kesehatan Dalam Islam**

Perhatian Islam terhadap masalah kesehatan memeang memiliki kedudukan yang cukup penting untuk menopang tercapainya kebaikan dan keselamatan bagi umat manusia didunia. Alquran sebagai kitab suci dan hadis Rasulullah saw. merupakan petunjuk bagi semua makhluk Allah. Kedua hal tersebut mengandung banyak hal tentang ajaran islam yang berkaitan langsung dengan kesehatan manusia. Dalam beberapa ayat Alquran sebenarnya telah dijelaskan tentang keinginan manusia untuk medambakan kebaikan dalam segala aspek kehidupan baik secara fisik maupun mental.<sup>88</sup>

Ajaran islam melalui berbagai jenis macam ibadah yang diperintahkan akan dapat berpengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap status kesehatan. Misalnya, dalam ibadah puasa mempunyai pengaruh terhadap kesehatan manusia.

---

<sup>87</sup>Hisham Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, ( Bekasi: PT. Sapta Sentosa. 2008), Jilid 6, hlm, 118

<sup>88</sup> Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah,....* hlm, 152.

Selain berfungsi sebagai tambahan nilai ibadah, puasa ternyata juga menjadi sebuah terapi bagi kesehatan sehingga dapat mencegah datangnya penyakit yang akan hinggap dalam tubuh kita. Sebagai sebuah terapi, puasa bisa menjadi alternatif bagi anda yang mengalami permasalahan di sekitar organ tubuh yang mengganggu pencernaan maupun daya tahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Hikmah puasa bagi kesehatan tubuh memang sangat luar biasa besarnya, karena puasa tidak hanya bagian dari ekspresi biologis, namun juga merupakan ekspresi psikologis dalam menempa kesabaran dan latihan ruhani secara simultan. Jika percaya bahwa puasa merupakan bagian dari ekspresi psikologis, kita akan merasakan kedahsyatan yang luar biasa bagi kebahagiaan dan ketenangan hidup dalam kehidupan sehari-hari.

Pada bagian ini akan dijelaskan bagaimana manfaat puasa bagi kesehatan jasmani atau fisik yang menjadi bagian penting dalam memompakan kekebalan tubuh ketika beraktivitas. Hal ini merupakan dampak dari terapi puasa yang memberikan beberapa manfaat bagi kesehatan tubuh kita. Sebagai sebuah terapi mujarab, ibadah puasa memang menghadirkan sebuah efek yang langsung dirasakan oleh mereka-mereka yang ikhlas dalam menjalani setiap cobaan yang datang. Dengan mengetahui manfaat langsung dari terapi puasa bagi kesehatan jasmani, kita akan merasakan sebuah kemukjizatan yang luar biasa di tengah-tengah kehidupan yang dilanda berbagai macam penyakit, baik menular atau tidak.

Ada beberapa manfaat puasa bagi kesehatan tubuh manusia antara lain:

- a. Mempelancar fungsi pencernaan dan menjaga kelebihan makanan

Puasa secara simultan dapat menyeimbangkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan cara mengistirahatkan alat pencernaan yang setiap saat dipakai untuk menerima asupan makanan dari luar. Saat melaksanakan ibadah puasa, organ tubuh yang paling bergembira atau merasakan kenyaamanan luar biasa adalah organ pencernaan. Pada saat berpuasa, organ pencernaan menjadi organ yang sangat vital bagi ketahanan tubuh. Sebab, melalui organ inilah seluruh kinerja badan dapat terpenuhi. Dalam kehidupan yang praktis, aktivitas puasa jelas memberikan dampak positif bagi kelancaran pencernaan karena aktivitas asupan makanan terkendali dengan baik. Tidak heran bila Rasulullah saw. selalu menghubungkan bau mulut orang yang berpuasa dengan nikmat harum semerbaknya minyak kasturi.

Istirahat yang diberikan kepada alat pencernaan selama sebulan penuh bisa menambah tenaga dan daya tahan tubuh dari berbagai macam penyakit. Artinya, alat pencernaan yang terdapat dalam tubuh tidak hanya dimanfaatkan untuk menyantap makanan semata, tetapi juga membutuhkan istirahat secara seimbang sehingga tenaga dan kekuatan tetap terjaga dengan baik.

#### b. Melindungi dari penyakit gula

Salah satu manfaat puasa yang bisa dirasakan adalah dapat melindungi dari penyakit gula. Dalam tinjauan medis, bagi orang berpuasa kadar gula dalam tubuh dapat berkurang sampai ukuran yang minimal. Ketika kadar gula berkurang, akan memberikan kesempatan kepada kelenjar pankreas untuk beristirahat sejenak dalam aktivitas. Begitu pula dengan insulin dengan segala peredarannya akan memengaruhi zat gula dalam darah. Apabila makannya bertambah, pankreas pun dapat bertambah

dalam memproduksi insulin sehingga kelenjar-kelenjar itu akan terlalu berat menjalankan beban. Akibatnya, kadar gula bertumpuk dalam darah sehingga secara perlahan akan mengakibatkan penyakit gula. Oleh karena itu, jalan terbaik untuk memelihara pankreas adalah dengan puasa berpuasa secara teratur dan seimbang.

c. Mengurangi berat badan

Puasa juga dapat menjadi terapi mujarab untuk mengurangi berat badan yang merupakan permasalahan pelik setiap orang. Kelebihan makanan tidak hanya membuat badan menjadi gemuk, tetapi juga dapat mengundang penyakit, seperti diabetes dan lain sebagainya. Dari sini kita mempunyai kesempatan untuk mengurangi berat badan yang membuat kita bisa leluasa dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan kata lain, puasa merupakan cara terbaik untuk menghindari masalah kegemukan yang membuat perut menjadi buncit. Hal ini bisa tercapai apabila melakukannya dengan teratur dan seimbang, yakni tidak makan secara berlebihan ketika berbuka. Artinya, hidangan dalam berbuka tidak perlu terlalu banyak atau beraneka ragam, apalagi sampai disantap secara bergiliran sampai habis. Apabila berniat untuk mengurangi berat badan dengan cara berpuasa perlulah meneladani cara Rasulullah saw. dalam berbuka. Oleh itu, pola makan ketika puasa juga harus dijaga dengan baik.

d. Mengobati penyakit dan membuang racun

Harus akui bahwa senjata yang sangat ampuh untuk melawan segala macam penyakit adalah dengan berpuasa. Perbanyaklah berpuasa, niscaya akan menekan perbaikan yang signifikan terhadap penyakit yang di alami selama ini. Bahkan para

dokter juga mengakui bahwa aktivitas puasa merupakan kebutuhan vital bagi umat manusia. Salah satu mukjizat puasa dari sisi jasmaniah atau ilmiah adalah bisa membuang racun. Ketika tubuh kelihatan sehat, namun racun-racun yang menumpuk di dalam tubuh anda tidak dapat dihilangkan kecuali dengan berpuasa dan pantangan makan dan minum.

Intinya, puasa dari aspek ilmiah atau medis bisa memelihara atau membersihkan sel-sel tubuh secara seimbang sehingga sistem mekanis yang bekerja tidak kewalahan dalam menghadapi gempuran jenis racun dari dalam tubuh.<sup>89</sup>

---

<sup>89</sup> Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat ala Rasulullah*,.....hlm, 216- 222.

#### D. Kesimpulan

Natijah (hukum) dari hadis riwayat Ahmad dalam Musnadnya, mempunyai status sanad dan matan Hadis *Al Miqdam bin Ma'di Karib Al- Kindi*, adalah sebagai berikut:

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di atas terhadap hadis tentang Pola Makan Rasulullah saw. yaitu sanad hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal melalui *Abu Al Mughirah* sampai ke Rasulullah saw., Semua menunjukkan adanya *ketersambungan sanad* dengan ditemukannya pertemuan antara murid dan gurunya (memiliki hubungan *Mu'asarah*) begitu juga bila dilihat dari segi tahun lahir dan tahun wafat mereka memungkinkan untuk bertemu. Selain itu, para kritikus hadis banyak men *ta'dil* kan imam-imam tersebut. Baik dari sudut ke tsiqqahannya, keadilannya serta kedhabitan mereka.

Oleh Karena itu, maka penulis berkesimpulan bahwa **sanad hadis tersebut sahih** karena memenuhi kriteria. Penelusuran terhadap matan hadis diatas jelas tidak satu maknapun yang bertentangan dengan Alquran, perkataan Nabi dan juga bisa diterima oleh akal yang sehat dan hukum. Maka dapat ditentukan matan hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad bin Hanbal diatas adalah *sahih* karena tidak ada *syuzuz* dan *illat* dalam matan hadis tersebut.

Dan dari semua uraian diatas, disimpulkan bahwa **sanad dan matan hadis diatas dihukumkan sahih**, sehingga bisa dijadikan hujjah.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam tulisan ini adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di atas terhadap hadis tentang Pola Makan Rasulullah yaitu sanad hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal melalui *Abu Al Mughirah* sampai ke Rasulullah saw., Semua menunjukkan adanya ***ketersambungan sanad*** dengan ditemukannya pertemuan antara murid dan gurunya (memiliki hubungan *Mu'asarah*) begitu juga bila dilihat dari segi tahun lahir dan tahun wafat mereka memungkinkan untuk bertemu. Selain itu, para kritikus hadis banyak men ***ta'dil*** kan imam-imam tersebut. Baik dari sudut ke tsiqqahannya, keadilannya serta kedhabitan mereka. Dan dari semua uraian diatas, disimpulkan bahwa **sanad dan matan hadis diatas dihukumkan sah**, sehingga bisa dijadikan hujjah.
2. Hadis yang jadi objek penelitian penulis dapat dijadikan pola makan hidup sehat, karena, sikap berlebihan dan makan dan minum bisa menjadi awal munculnya penyakit dalam tubuh, termasuk penyakit obesitas. Obesitas adalah salah satu faktor yang menimbulkan berbagai macam penyakit berbahaya. Sedangkan berlebihan dalam minum, bisa mencetuskan situasi hiponatremia dengan gejala: mual dan muntah, sakit kepala, kebingungan, kehilangan energi, kelelahan, gelisah dan mudah marah, kelemahan otot berupa kejang atau kram, serta pingsan dan koma.

3. Hadis tentang pola makan tidak berlebih- lebihan tersebut kualitasnya sahih. Kesahihan suatu hadis apabila sanadnya bersambung, diriwayatkan oleh rawi yang adil, para rawinya dabit, tidak ada syuyuz, dan tidak ada illat padanya. Melihat dari syarat- syarat tersebut, maka hadis tentang pola makan yang tidak berlebih- lebihan yang diteliti memenuhi syarat- syarat tersebut, ditambah lagi tidak adanya pertentangan dengan Alquran yakni sesuai dengan syariat Islam.

#### **B. Saran- saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Perlu kiranya kita untuk meneladani Rasulullah saw. selain mendapatkan pahala kita juga memperoleh hidup yang sehat dengan mempraktekan makan tidak dengan berlebih- lebihan,
2. Hidup sehat adalah dambaan semua orang, apalagi dengan kesehatan kita selaku umat Islam dapat menambah kualitas ibadah kita kepada Allah.
3. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak megandung kesalahan, baik dari segi isi maupun dalam hal mengutip referensi. Oleh karenanya peneliti sangat mengharapkan kritikan yang sifatnya konstruktif akan kedepannya peneliti dalam menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim.

Abdul Wahid, Ramli dan Husnel Anwar Matondang, *Kamus Lengkap Ilmu Hadis*, ,  
Medan: Media Publishing, 2011,

Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al- Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir*,  
judul asli, *Lubabut Tafsir Min Ibni Katsir*, Penj: M. Abdul Ghoffar E.M,  
Bogor: Pustaka Imam Asy- Syafi'i, 2003,

Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mazy, Jamaluddin, *Tahzibul Kamal Fi Asmai ar-Rijal Jilid 28*  
Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1992,

Abu Fida, Yazid, *Ensiklopedi Halal Dan Haram Makanan*, Solo: Pustaka Arafah,  
2014.

Adriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi, *Pengantar Gizi Masyarakat*, Jakarta:  
Kencana Prenada Media Grup. 2012,

Ahmad Yahya Al-Faiti, Sulaiman, *Ringkasan Fikih Sunnah Sayyid Sabiq*, Jakarta:  
Pustaka Al-kausar. 2013,

ahs-Shalih, Subhi, *Membahas Ilmu-Ilmu Hadis*, Jakarta: PT. Pustaka Firdaus, 2013,

al- Husaini al- Hanafi, Ibnu Hamzah, ad- Damsyiqi, *Asbabul Wurud Latar Belakang*  
*Historis Timbulnya Hadis- Hadis Rasul*, Jakarta: Kalam Mulia, 1991,

al- Jauziyah, Ibnu Qawwim, *Buku Pintar Kedokteran Nabi Muhammad Saw*, Judul  
Asli, *Thibbun Nabawi* , Beirut: Dar al- Kutub Al- 'Ilmiyah. Penj Abu  
Firly. Depok: PT Ftahan Prima Media, 2013,

Alquranul Karim

an-Nabhani, Abu Khatib, *Jagalah Sehatmu Sebelum Sakitmu*, Yogyakarta: safirah, 2015,

Az-Zahrani, Muhammad, *Ensiklopedia Kitab-Kitab Rujukan Hadis Lengkap Dengan Biografi Ulama Hadis Dan Sejarah Pembukuannya*, Jakarta: Darul Haq, 2012,

Bustamin dan M. Isa, *Metodologi Kritik Hadis*, Jakarta : Rajawali Press, 2004,

Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2000,

Farid, Ahmad, *60 Biografi Ulama Salaf*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010,

HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988,

Hasan, Shohihul, *Rahasia Sunah*, surakarta, al qudwah, juli 2013,

Isa Bin Surah At Tirmudzi, Muhammad, *Sunann At Tarmidzi*, Semarang: cv Asy.Syifa, 1992,

Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahan nya*, Jakarta : Raja Publishing, 2011,

Kusuma, Inra, *Diet Ala Rasulullah*, Jakarta: Qultum Media 2007,

Lathifah, Mida, *Rahasia Pola Makan Nabi Muhammad : Plus Menyingkap Misteri Buah- Buah Yang Diabadikan Dalam al- Qur'an*, Jogjakarta: Sabil, 2010,

Lathifah, Mida, *Rahasia Pola Makan Nabi*, Jakarta: Qultum Media 2010,

Ma'arif, Majid, *Sejarah Hadis*, Jakarta: Nur Al-Huda, 2012,

- Mahran, Jamalluddi, Abdul Azhim Hafna Mubasyir, *Alquran Bertutur Tentang Makanan Dan Obat-Obatan*, Yogyakarta: Mitra Pustaka. 2005,
- Muhammad Syakir, Ahmad, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Qahirah: Darul Hadis, 1995,
- Muhammad Syakir, Ahmad, *Syarah Musnad Imam Ahmad judul asli : Al Musnad Lil Imam Ahmad Bin Muhammad Bin Hanbal*, Jakarts: Pustaka Azzam, 2006,
- Nashiruddin Al-Albani, Muhammad, *Ringkasan Shahih Bukhari*, Jakarta: Pustaka Azzam. 2013,
- Quraish Shihab, Muhammad, *Tafsir Al-Misbah: Pesan,Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2004,
- Rahman, Fachtur, *Ikhtisar Mushthalahahul Hadits*, Bandung: PT. Alma'arif, 1974,
- Rinanto, Joko, *keajaiban Resep Obat Nabi Saw Menurut Sains Klasik dan Moderen*, Jakarta: Qisthi Press. 2015,
- Shonhaji, Abdullah Dkk, *Terjemah Sunan Ibnu Majah*, Semarang: CV. Asy Syifa' 1993,
- Syafií Antonio, Muhammad dan Tim Tazkia, *Ensiklopedia Peradaban Islam Baghdad* Jakarta: Tazkia Publishing, 2012,
- Subhi as- Shalih, *Membahas Ilmu- Ilmu Hadis. judul asli, Ulum al Hadis wa Musthalahu*. Penj, Tim Pustaka Firdaus. Jakarta: PT Pustaka Firdaus, 2013,
- Takdir Ilahi, Mohammad, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah* Yogyakarta: Katahati, 2015,

Thalbah, Hisham, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, Bekasi: PT. Sapta

Sentosa. 2008,

Imam Hafizh Abi Ula Muhammad Abdur Rahman ibnu Abur Rahim al- Mubarokfuri,

*Tuhfatul Ahwazi Syarah Jami' at- Tirmizi,*