

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era sekarang banyak kaum muslimin yang merasa bangga mencari figur panutan kepada orang-orang di luar Islam dalam berbagai hal. Mulai dari cara menginterpretasikan perkara-perkara yang berbau agama, hingga dalam pola hidup sehat, banyak tokoh-tokoh kuffar dijadikan sebagai ikon percontohan, hanya karena melihat kelihaihan mereka dalam retorika. Demikian juga mengikuti pola dan menu makanan yang mereka makan, dan dijadikan sebagai kiblat dalam cara diet, hanya karena melihat tubuh mereka yang atletis. Sungguh benar apa yang dijelaskan oleh Rasulullah SAW dalam sabda beliau,

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَتَتَّبِعُنَّ سَنَنَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ شِبْرًا شِبْرًا وَدِرَاعًا بِدِرَاعٍ، حَتَّىٰ لَوْ دَخَلُوا جُحْرَ صَبْغٍ تَبِعْتُمُوهُمْ. قُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى؟ قَالَ: فَمَنْ.¹

“Dari Abu Sa'id Al-Khudri dari Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam*, beliau bersabda: Sungguh, kalian akan mengikuti tradisi orang-orang sebelum kalian, sehasta demi sehasta, sejengkal demi sejengkal, hingga kalaulah mereka masuk liang biawak, niscaya kalian mengikuti mereka. Kami bertanya, Wahai Rasulullah, Yahudi dan Nasranikah? Nabi menjawab: Siapa lagi kalau bukan mereka?”

Padahal Rasulullah SAW merupakan suri teladan terbaik dalam semua sendi kehidupan, bukan saja pada perkara agama namun juga perkara dunia.² Beliau telah mengajarkan kepada ummatnya segala sesuatu yang mendekatkan kepada surga dan segala sesuatu yang menjauhkan dari neraka,³ bahkan dalam urusan buang air pun beliau ajarkan.

¹ Hadits *Shahih*, diriwayatkan oleh Al-Bukhari dalam *Shahih al-Bukhari* (no. 7320), dari jalur Abi Sa'id Al-Khudri secara *Marfu'*.

² Allah berfirman:

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

“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah SAW itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.” QS. Al-Ahzab: (21).

³ Abu Dzar berkata:

Salman Al-Farisi berkata:

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدَ عَنْ سَلْمَانَ، قَالَ: قِيلَ لَهُ: لَقَدْ عَلَّمَكُمْ نَبِيُّكُمْ كُلَّ شَيْءٍ حَتَّى الْجِرَاءَةَ، قَالَ: أَجَلٌ.⁴

“Dari Abdurrahman bin Yazid dari Salman dia berkata, Ditanyakan kepadanya, '(Apakah) Nabi kalian telah mengajarkan segala sesuatu hingga adab beristinja? Abdurrahman berkata, Salman menjawab, 'Ya.'”

Termasuk keteladanan beliau dalam hal pola kebiasaan makan dan minum yang menyehatkan, demikian juga preferensi kuliner Rasulullah SAW yang bermanfaat bagi kesehatan. Namun tidak banyak kaum muslimin selaku ummat beliau yang mengetahuinya, sehingga menjadikan mereka mengikuti ala kehidupan barat.

Dalam dunia Kesehatan, pola makan yang baik sangat mempengaruhi kehidupan manusia, khususnya bagi Kesehatan jasmani.⁵ selanjutnya, Kesehatan jasmani mempengaruhi Kesehatan rohani atau mental, maka dari itu dalam sebuah ungkapan dikemukakan “*al-‘Aqlu al-Salim fi al-Jismi al-Salim*”, akal yang sehat dan baik terletak pada diri yang baik dan sehat pula.

Untuk merumuskan tubuh yang sehat, para ahli gizi, dokter dan ahli Kesehatan lain telah merumuskan beberapa aturan yang dapat dijadikan pedoman oleh para masyarakat, akan tetapi jauh-jauh hari sebelum teori tersebut dikemukakan, Islam melalui Rasulullah SAW dan sahabatnya telah menerapkan beberapa kebiasaan yang dapat membangun Kesehatan jasmani. maka dari itu dalam beberapa keterangan dikemukakan bahwa, Rasulullah SAW sepanjang hidupnya hanya mengalami dua kali

عَنْ أَبِي ذَرٍّ، قَالَ: تَرَكْنَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَمَا طَائِرٌ يُقَلِّبُ جَنَاحَيْهِ فِي الْهَوَاءِ، إِلَّا وَهُوَ يُذَكِّرُنَا مِنْهُ عِلْمًا، قَالَ: فَقَالَ: صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا بَقِيَ شَيْءٌ يُعْرَبُ مِنَ الْجَنَّةِ، وَيُبَاعَدُ مِنَ النَّارِ، إِلَّا وَقَدْ بَيَّنَّ لَكُمْ

“Dari Shahabat Abu Dzarr *Radhiyallahu anhu*, ia berkata, “Rasulullah SAW *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* telah pergi meninggalkan kami (wafat), dan tidaklah seekor burung yang terbang membalikkan kedua sayapnya di udara melainkan beliau *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* telah menerangkan ilmunya kepada kami.” Berkata Abu Dzarr *Radhiyallahu anhu*, “Rasulullah SAW *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* telah bersabda, ‘Tidaklah tertinggal sesuatu pun yang mendekatkan ke Surga dan menjauhkan dari Neraka melainkan telah dijelaskan semuanya kepada kalian.’ Hadits Hasan, diriwayatkan oleh Al-Thabrani dalam *Al-Mu‘jam al-Kabir* (no. 1647), dari jalur Abu Dzar secara *Marfu’*.

⁴ Hadits *Shahih*, diriwayatkan oleh Muslim dalam *Shahih Muslim* (no. 262), Ahmad dalam *Musnad Ahmad* (no. 23719), dari jalur Salman Al-Khair secara *Marfu’*.

⁵ et al., “Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat,” *Indonesian Business Review* 1, no. 2 (2018): 187, <https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>.

sakit, sakit Ketika baru menerima wahyu dan Ketika terkena dampak racun yang kedepannya sebagai wasilah kepergiannya.

Dengan adanya fakta yang demikian, maka dapat diasumsikan dan ditarik kesimpulan bahwa, Kesehatan jasmani Rasulullah SAW tidak terlepas dari pola makan yang beliau terapkan, maka jika kita melihat keterangan yang dibawakan oleh al-Tirmidzi dalam kitab *syamailnya*, ia mengutip sebuah Riwayat bahwasannya Rasulullah SAW tidak hanya dianugrahi Kesehatan yang baik tapi memiliki tubuh yang baik pula “Atleris”.⁶ Kenyataan demikian merupakan diantara pengetahuan yang tidak diketahui oleh banyak masyarakat khususnya kaum muslim. Tidak sedikit kaum muslim yang menerapkan pola makan atau hidup sehat tidak berkiblat pada pola makan Rasulullah SAW melainkan pada pakar dan ahli kontemporer.

Pola makan atau preferensi makanan yang dikonsumsi Rasulullah SAW pada masanya pada dasarnya bukanlah hal yang hanya terdapat di masanya dan ditempat kediaman Rasulullah, banyak makanan yang dikonsumsi Rasulullah SAW pada masanya yang dapat dijumpai pada saat ini dan dapat dijadikan sebagai rujukan kuliner ala Rasulullah SAW yang menyehatkan seperti beberapa makanan yang diterangkan hadis berikut:

Pertama, jenis makanan al-Tsarid [التريدي] “Makanan sejenis bubur”. Dalam sebuah Riwayat diterangkan:

كَانَ أَحَبَّ الطَّعَامِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ التَّرِيدُ مِنَ الْخُبْزِ، وَالتَّرِيدُ مِنَ الْخَبِيسِ

“Makanan yang paling disukai Rasulullah SAW shallallahu 'alaihi wasallam adalah bubur yang terbuat dari roti, serta bubur dari hais (yaitu campuran antara kurma, keju dan mentega).”

فَضَّلُ عَائِشَةُ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضَّلِ التَّرِيدَ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ

“Kelebihan Aisyah dibanding dengan semua wanita, seperti kelebihan bubur atas semua makanan.”

⁶ Al-Tirmidzi, *Syamail Muhammadiyah*, terj. Muhammad Khaourrijal, (Depok: Kerira Publishing, 2017), 1-9.

Kedua, al-Arnab [الأرنب] “Daging Kelinci”. Berkaitan dengan makanan ini sahabat Anas Meriwayatkan:

عَنْ أَنَسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَنْفَجْنَا أُرْتَبَا بِمَرِّ الظُّهْرَانِ، فَسَعَى الْقَوْمُ فَلَعَبُوا، فَأَدْرَكْنَاهَا فَأَخَذْنَاهَا، فَأَتَيْتُ بِهَا أَبَا طَلْحَةَ فَذَبَحَهَا، وَبَعَثَ بِهَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: بَوْرِكْهَا أَوْ فُخْدِيْهَا، قَالَ: فُخْدِيْهَا لَا شَكَّ فِيْهِ، فَقَبِلَهُ، فَلُثَّ: وَأَكَلَ مِنْهُ؟ قَالَ: وَأَكَلَ مِنْهُ، ثُمَّ قَالَ بَعْدُ: قَبِلَهُ

“Dari Anas radhiallahu 'anhu berkata: Kami pernah disibukkan untuk menangkap kelinci di lembah Marru Al-Zhahran, orang-orang berusaha menangkapnya hingga mereka keletihan. Kemudian aku bisa menangkapnya lalu aku bawa menghadap Abu Thalhah. Maka dia menyembelihnya kemudian dikirim daging paha depannya atau paha belakangnya kepada Rasulullah SAW shallallahu 'alaihi wasallam. Dia (Anas) berkata: Daging pahanya dan tidak diragukan lagi. Lalu Beliau menerimanya. Aku bertanya: Apakah Beliau memakannya? Dia berkata: Ya Beliau memakannya. Kemudian dia sambung: Setelah menerimanya.”

Ketiga: [الدجاج] “Daging Ayam”.

كُنَّا عِنْدَ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَذَعَا بِمَا يَدِيْهِ وَعَلَيْهَا لَحْمٌ دَجَاجٍ، فَدَخَلَ رَجُلٌ مِنْ نَبِيِّ تَيْمٍ اللَّهِ أَحْمَرُ شَبِيهٌ بِالمَوَالِي؛ فَقَالَ: هَلُمُّ! فَتَأْكُلُ، فَقَالَ لَهُ: هَلُمُّ! فَإِنِّي قَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ مِنْهُ

“Kami bersama Abu Musa Al-Asy’ari. Dia meminta dihadirkan hidangan. Di dalamnya, terdapat daging ayam. Kemudian ada seorang lelaki berkulit merah dari Bani Taimillah masuk, (wajahnya) mirip dengan wajah seorang budak. Dia (Abu Musa) menawarkan: “Kemarilah!”. Ternyata ia ragu-ragu. Beliau berkata lagi: “Kemarilah, aku pernah melihat Rasulullah SAW memakannya (daging ayam)”.

Keempat: [الدَّبَاء] “Labu”.

عَنْ أَنَسِ قَالَ: دَعَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلٌ، فَأَنْطَلَقْتُ مَعَهُ، فَجِيءَ بِمَرْقَةٍ فِيْهَا دُبَاءٌ، فَجَعَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ مِنْ ذَلِكَ الدُّبَاءِ وَيُعْجِبُهُ قَالَ: فَلَمَّا رَأَيْتُ ذَلِكَ جَعَلْتُ أَلْفِيْهِ إِلَيْهِ، وَلَا أَطْعَمُهُ. قَالَ: فَقَالَ أَنَسُ: فَمَا زِلْتُ بَعْدُ يُعْجِبُنِي الدُّبَاءُ

“Dari Anas dia berkata; Seseorang mengundang Rasulullah SAW shallallahu 'alaihi wasallam, lalu aku ikut bersama beliau. Kemudian dihidangkan kepada beliau kuah yang berisi labu. Rasulullah SAW shallallahu 'alaihi wasallam makan dengan kuah labu tersebut dan beliau menyukainya. Anas berkata; Ketika aku melihat demikian, aku tidak memakannya, aku berikan kepada Rasulullah SAW shallallahu 'alaihi wasallam. Anas berkata; Setelah itu aku selalu menyukai labu.”

Hadits Kelima: [الْحَلْوَاءُ وَالْعَسَل] “Manisan dan Madu.”

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحَلْوَاءَ وَالْعَسَلَ

“Rasulullah SAW menyukai manisan dan Madu.”

Keenam: [التمر] “Kurma.”

سَعْدُ بْنُ أَبِي وَقَّاصٍ يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌْ وَلَا سِحْرٌ.

“Barangsiapa yang makan tujuh butir kurma 'Ajuwa pada pagi hari, maka pada hari itu dia tidak akan celaka oleh racun maupun sihir.”

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا عَائِشَةُ، بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ أَوْ جَاعَ أَهْلُهُ، قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا.

“Wahai Aisyah! Rumah yang di dalamnya tidak ada kurma, maka penghuninya akan lapar, Wahai Aisyah! Rumah yang di dalamnya tidak ada kurma, maka penghuninya akan lapar. Beliau mengucapkannya sebanyak dua atau tiga kali.”

Ketujuh, Khubs al-‘Asyir : [خبز الشعير] “Roti Gandum.”

مَا شَبِعَ آلَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ يُؤْمِنُ مُتَتَابِعِينَ حَتَّى فُيَضَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

“Dari 'Aisyah berkata: Rasulullah SAW Shallallahu 'alahi wa Salam tidak pernah kenyang makan roti gandum selama dua hari berturut-turut hingga beliau wafat.”

Jenis-jenis makanan tersebut Rasulullah SAW padu padankan antara yang satu dengan yang lainnya, sebagaimana yang dijelaskan oleh Imam Ibnu Qayyim, seraya berkata:

وَأَكَلَ الْحُلُوى، وَالْعَسَلَ وَكَانَ يُجِبُّهُمَا، وَأَكَلَ لَحْمَ الْجَزُورِ وَالضَّنَّانَ وَالذَّجَاجَ، وَلَحْمَ الْخُبَارَى، وَلَحْمَ جِمَارِ الْوَحْشِ وَالْأَرْزَبِ، وَطَعَامَ الْبَحْرِ، وَأَكَلَ الشِّوَاءَ، وَأَكَلَ الرُّطْبَ وَالتَّمْرَ، وَشَرِبَ اللَّبْنَ خَالِصًا وَمَشْوَبًا، وَالسُّوْبِقَ، وَالْعَسَلَ بِالمَاءِ، وَشَرِبَ نَبِيْعَ التَّمْرِ، وَأَكَلَ الْخَزِيرَةَ وَهِيَ حِسَاءٌ يَتَّخَذُ مِنَ اللَّبَنِ وَالتَّقِيْقِ، وَأَكَلَ الْقِنَاءَ بِالرُّطْبِ وَأَكَلَ الْأَقِطَ، وَأَكَلَ التَّمْرَ بِالْخُبْزِ، وَأَكَلَ الْخُبْزَ بِالْخَلِّ، وَأَكَلَ الثَّرِيْدَ وَهُوَ الْخُبْزُ بِاللَّحْمِ، وَأَكَلَ الْخُبْزَ بِالْإِهَالَةِ وَهِيَ الْوَدَكُ، وَهُوَ التَّخْمُ الْمَذَابُ، وَأَكَلَ مِنَ الْكَبِدِ الْمَشْوِيَّةِ، وَأَكَلَ الْقَيْدِ، وَأَكَلَ الدُّبَاءَ الْمَطْبُوخَةَ وَكَانَ يُجِبُّهَا، وَأَكَلَ الْمَسْلُوْقَةَ وَأَكَلَ الثَّرِيْدَ بِالسَّمْنِ، وَأَكَلَ الْجُبْنَ، وَأَكَلَ الْخُبْزَ بِالرَّزِيْتِ، وَأَكَلَ الْبَطِيْحَ بِالرُّطْبِ، وَأَكَلَ التَّمْرَ بِالرَّزِيْدِ وَكَانَ يُجِبُّهُ.⁷

“Beliau pernah memakan kue manisan dan madu, dan kedua jenis makanan ini termasuk makanan favoritnya. Beliau juga pernah makan daging Unta, daging kambing, daging ayam, daging burung, daging keledai liar, daging kelinci, makanan dari laut, daging panggang, kurma matang, dan kurma kering. Beliau suka minum susu murni dan juga campur. Makan kue yang terbuat dari tepung yang enak. Minum madu campur air. Minum rendaman buah korma. Makan bubur yang dibuat dari susu dan gandum. Makan ketimun dengan korma matang.

⁷ Ibnu Qayyim dalam *Zadu al-Ma'ad* (1/142).

Makan keju, serta makan korma dengan roti. Makan roti dengan cuka, dan makan tsarid, yaitu roti dengan daging. Makan roti dengan lemak, yakni lemak yang dicairkan. Makan hati yang dibakar, dan makan daging dendeng. Beliau juga makan sejenis labu manis yang dimasak dan menggemarinya, serta makan makanan yang direbus. Makan bubur daging dengan samin. Makan keju, dan makan roti dengan minyak. Makan semangka dengan korma matang, dan makan korma dengan mentega dan beliau menyukainya.”

Hadits-hadits tersebut pertama kali penulis temukan dalam Kitab-kitab *Mashadir Tsanawiyah* dengan tanpa sanad dan masih membutuhkan penelitian kembali, di antaranya:

1. *Af'al al-Rasul wa Dalalataha ala Ahkami al-Syar'iyah*, karya Muhammad Sulaiman Al-Asyqar (1/222).
2. *Al-Atsar al-Tsamin Fi Nusrah Aisyah Umm al-Mukminin*, karya Ahmad Mahmud Al-Syawabikah (hlm. 46).
3. *Nashbu al-Rayah Li Ahadits al-Hidayah*, karya Jamaluddin Al-Zaila'iy (4/199).
4. *Ghayah al-Marid Syarah Kitab al-Tauhid*, karya Abdurrahman bin Abdul Aziz Al-Aql (hlm. 332).
5. *Ithaf al-Maharah Bil fawaid al-Mubtakarah*, karya Ibnu Hajar Al-Asqalaniy (7/381).
6. *Imta' al-Asma'Bima Linnabi Min al-Ahwal wa al-Amwal wa-Hifdah wa al-Mata'*, karya Ahmad bin Ali Abdul Qadir Taqiuddin Al-Maqriziy (14/298).
7. *Mausu'ah al-Fiqih al-Islamiy*, karya Muhammad bin Ibrahim bin Abdillah Al-Tuwaijiry (1/276).

Hadits-hadits tersebut penulis jadikan sebagai pokok bahasan dalam pembahasan tesis ini, disebabkan oleh banyak faktor, di antaranya:

1. Karena Hadits-hadits tersebut jarang di dengar dan kurang dikaji oleh kaum Muslimin.
2. Karena sebagian dari Hadits-hadits tersebut dibicarakan keabsahannya oleh para ulama.
3. Karena tidak banyak dari kaum muslimin yang memahami Hadits-hadits tersebut dengan pemahaman yang benar.
4. Karena banyak para penggerak kesehatan mengarahkan kaum muslimin kepada ala kehidupan orang-orang barat, tidak mengembalikan mereka kepada pola kehidupan Nabi mereka.
5. Rasulullah SAW adalah teladan sempurna sehingga keteladanan beliau lebih layak untuk diteladani daripada manusia lainnya, sehingga hal ini harus dijelaskan kepada manusia.
6. Karena masih banyak kaum muslimin yang tidak memahami jenis-jenis makanan dan minuman yang disukai dan diutamakan oleh Rasulullah.
7. Karena banyak generasi muda yang menjalani program diet tidak mengetahui keutamaan mengikuti Nabi dalam pola hidup, bukan saja mendapatkan kesehatan namun juga mendapat pahala sunnah.
8. Karena tidak banyak yang mengetahui manfaat preferensi kuliner Rasulullah SAW dan relevansinya terhadap kesehatan.

Sehingga dari beberapa faktor pendorong dan paparan tersebut maka pembahasan dalam hal ini sangat penting dan harus dilakukan verifikasi ulang atau penelitian kembali terhadap riwayat-riwayat Hadits tersebut, guna diketahui keabsahannya, demikian juga harus dilakukan perbandingan lafazh-lafazhnya, sehingga dapat disimpulkan lafazh yang benar dari seluruh riwayatnya, juga agar didapatkan pendapat yang *rajih* dari yang *marjuh*-nya, karena perkara ini berkaitan erat dengan kesehatan kaum muslimin, terutama generasi muda yang selama ini tidak mengetahui ala hidup sehat Rasulullah.

Jika telah diketahui keabsahan riwayat-riwayat tersebut baik dari sisi sanad maupun matannya, maka dapat ditarik *Istinbath al-Ahkam* dengan mengacu pada interpretasi serta penjelasan para *Syurah al-Hadits* yang diharapkan dapat memberikan penjelasan yang benar, sehingga kaum muslimin bisa menjaga kesehatan mereka dengan landasan yang benar pula.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka problem research atau rumusan masalah dalam penelitian ini ialah adanya keterbatasan pengetahuan masyarakat khususnya kaum muslim terkait pola makan atau makanan apa saja yang biasa dikonsumsi Rasulullah SAW selama hidupnya yang dapat menunjang Kesehatan jasmani dan Rahaninya. Berdasarkan keterangan permasalahan di atas maka sebagai pendalaman dan batasan maka yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini ialah:

1. Bagaimana keabsahan Hadits mengenai preferensi kuliner Rasulullah?
2. Bagaimana makna dan kandungan Hadits mengenai preferensi kuliner Rasulullah?
3. Bagaimana relevansi preferensi kuliner Rasulullah SAW dengan kesehatan?

C. Tujuan Penelitian

Dengan adanya rumusan masalah di atas, maka dilaksanakannya penelitian ini ialah bertujuan untuk mengetahui hadis-hadis seputar kuliner Rasulullah SAW disertai dengan kualitasnya, kandungan maknanya dan relevansinya dengan dunia Kesehatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara *Teoritis*: Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjelaskan dan memberikan pengetahuan ilmiah terhadap pengembangan teori studi Hadits terutama tentang kehujjahan Hadits berdasarkan metode syarah Hadits dan kritik Hadits yang disertai dengan teori takhrij. Hal ini sangat penting karena

dapat menentukan otentisitas, validitas, dan aplikasi Hadits dalam berbagai aspek kehidupan.

2. Secara *Praktis*, memperdalam dan memperluas *khazanah Islamiyah* khususnya dibidang Hadits yang berkenaan dengan Hadits mengenai preferensi kuliner Rasulullah, secara konseptual dan praktis, sekaligus menunjukkan bagaimana keabsahannya secara riwayat dan dirayah serta dan relevansinya terhadap kesehatan, sehingga mereka dapat menentukan rujukan serta landasan yang benar dalam kehidupan keagamaan mereka.

E. Kerangka Pemikiran

Untuk mengetahui keberadaan dan otentisitas suatu Hadits, maka dapat menggunakan metode yang dikenal dengan metode *Takhrij al-Hadits*.

Metode *Takhrij al-Hadits* adalah:

الدَّلَالَةُ عَلَى مَوْضِعِ الْحَدِيثِ فِي مَصَادِرِهِ الْأَصْلِيَّةِ الَّتِي أُخْرِجَتْهُ بِسَنَدِهِ ثُمَّ بَيَّنَّ مَرْثَبَتَهُ عِنْدَ الْحَاجَةِ.⁸

“Mengeluarkan Hadits dari sumber aslinya yang telah diriwayatkan dengan sanadnya oleh para *muhadditsin* dan diberikan penjelasan mengenai martabat atau derajat Hadits-nya sesuai dengan keperluan.”

Kemudian Hadits tersebut dihimpun lengkap dengan matan, sanad dan rawi-nya.

Selanjutnya dilakukan *tashih* dan *i'tibar*.

Dalam penelitian ini, penulis juga menggunakan kerangka teori dari kritik sanad dan matan, yang dengannya dapat dijadikan sebagai kaidah dalam menentukan validitas keotentikan sebuah Hadits. Mengingat, Hadits merupakan sumber kedua dari ajaran agama Islam yang tidak sama keotentikannya dengan al-Qur'an, maka kebenarannya harus dapat benar-benar dipertanggungjawabkan, sehingga dapat

⁸Abu Hafsh Mahmud Thahhan, *Ushul al-Takhrij wa Dirasah al-Asanid*, (Al-Riyadh : Maktabah al-Ma'arif. 1417 H), cet. ke-3, hlm. 10.

diyakini bahwa Hadits tersebut berasal dari Rasulullah SAW *shallallahu 'alaihi wasallam*.

Oleh sebab itu penelitian terhadap Hadits adalah suatu hal yang harus dilakukan. Penelitian terhadap Hadits telah dilakukan sejak abad pertama Hijriah sampai saat ini. Bahkan yang menelitinya pun bukan hanya orang Islam tetapi juga orang di luar Islam yang ingin tahu tentang Hadits atau juga orang-orang yang mempunyai kepentingan.

Salah satu faktor terkuat yang memelihara keabsahan Hadits adalah metode sanad dan kritik sanad, yang merupakan keistimewaan tersendiri bagi ummat ini dan tidak ditemukan pada ummat-ummat lain. Bahkan sanad merupakan bagian dari agama, sebagaimana ditegaskan oleh ‘Abdullah bin Mubarak (wafat thn. 181 H) dalam perkataannya yang masyhur,

الإِسْنَادُ مِنَ الدِّينِ وَلَوْلَا الإِسْنَادُ لَقَالَ مَنْ شَاءَ مَا شَاءَ.⁹

“Sanad itu merupakan bagian dari agama. Seandainya tidak ada sanad, niscaya siapa saja akan berkata menurut apa yang dikehendaknya.”

Al-Nawawi mengomentari perkataan di atas, bahwa bila sanad Hadits itu shahih dapat diterima, bila tidak shahih maka harus ditinggalkan. Dinyatakan hubungan Hadits dengan sanadnya seperti antara hubungan hewan dengan kakinya.¹⁰

Para ulama Ahli Hadits tidak mau menerima Hadits yang datang kepada mereka melainkan jika mempunyai sanad, mereka melakukan demikian sejak tersebarnya dusta atas nama Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam*.

Seorang Tabi'in yang bernama Muhammad bin Sirin (wafat thn. 110 H) berkata:

عَنْ ابْنِ سِيرِينَ قَالَ لَمْ يَكُونُوا يَسْأَلُونَ عَنِ الإِسْنَادِ فَلَمَّا وَقَعَتْ الْفِتْنَةُ قَالُوا سَمُّوا لَنَا رِجَالَكُمْ فَيَنْظُرُ إِلَى أَهْلِ السُّنَّةِ فَيُؤْخَذُ حَدِيثُهُمْ وَيَنْظُرُ إِلَى أَهْلِ الْبِدْعِ فَلَا يُؤْخَذُ حَدِيثُهُمْ.¹¹

⁹Muslim Al-Naisaburi, *Muqaddimah Shahih Muslim*, jil. 1, hlm. 12

¹⁰Al-Nawawi, *Shahih Muslim bi Syarah Imam an-Nawawi*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah. 1424 H), cet. ke-2, jil. 1, hlm. 88.

¹¹ Muslim Al-Naisaburi, *Muqaddimah Shahih Muslim*, jil. 1, hlm. 34

“Para ulama hadits tadinya tidak menanyakan tentang sanad, tetapi tatkala terjadi fitnah, mereka berkata, ‘Sebutkan kepada kami nama rawi-rawimu, bila dilihat yang menyampaikannya Ahlus Sunnah, maka haditsnya diterima, tetapi bila yang menyampaikannya ahlul bid’ah, maka haditsnya ditolak.’”

Kemudian semenjak itu para ulama meneliti setiap sanad yang sampai kepada mereka dan bila syarat-syarat Hadits *shahih* dan *hasan* terpenuhi, maka mereka menerima Hadits tersebut sebagai hujjah, dan bila syarat-syarat tersebut tidak dipenuhi, maka mereka menolaknya.

Para ulama Ahli Hadits sepakat bahwa Hadits yang dapat diterima (*hadits maqbul*) adalah Hadits yang berkualitas *shahih* atau sekurang-kurangnya *hasan*. Hadits *shahih* harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Bersambung sanadnya. Dengan syarat ini, dikecualikan hadits *munqathi'*, *mu'dhal*, *mu'allaq*, *mudallas* dan jenis-jenis lain yang tidak memenuhi kriteria muttashil ini.
2. Perawi-perawinya adil. Yang dimaksud adil adalah orang yang lurus agamanya, baik pekertinya dan bebas dari kefasikan dan hal-hal yang menjatuhkan keperwiraannya.
3. Perawi-perawinya *dhabith*. Yang dimaksud *dhabith* adalah orang yang benar-benar sadar ketika menerima Hadits, paham ketika mendengarnya dan menghafalnya sejak menerima sampai menyampaikannya. Yakni perawi harus hafal dan mengerti apa yang diriwayatkannya (bila ia meriwayatkan dari hafalan) serta memahaminya (bila meriwayatkannya secara makna). Dan harus menjaga tulisannya dari perubahan, penggantian ataupun penambahan, bila ia meriwayatkannya dari tulisannya. Syarat ini mengecualikan periwayatan perawi yang pelupa dan sering melakukan kesalahan.
4. Yang diriwayatkan tidak *syudzudz*. Yang dimaksud *syudzudz* adalah penyimpangan oleh penyimpangan perawi *tsiqat* terhadap orang yang lebih kuat darinya.

5. Yang diriwayatkan terhindar dari *'illat qadimah* (*'illat* yang mencacatkannya), seperti memursalkan yang *maushul*, memuttashilkan yang *munqathi*' ataupun memarfukan yang *mauquf* ataupun yang sejenisnya.¹²

Sedangkan kritik matan Hadits adalah proses lanjutan dari kritik terhadap sanad Hadits. Studi ini merupakan konsekuensi logis yang sulit untuk dihindari. Studi kritis terhadap sanad dan matan Hadits adalah dua metodologi yang mapan dalam penentuan kualitas Hadits. Dua metode ini berjalan seiring karena sama-sama membersihkan Hadits dari berbagai kemungkinan yang tidak benar. Kritik sanad bertujuan untuk melihat validitas dan kapabilitas yang menyangkut tingkat ketaqwaan dan intelektualitas perawi Hadits serta mata rantai periwayatannya, sedangkan kritik matan bertujuan untuk menyelidiki isi atau materi Hadits. Apakah Hadits itu mengandung keanehan: dari segi bahasa, rasionalitas maupun memiliki makna yang bathil dan menyelisihi *nash shahih*.

Di dalam memahami matan Hadits, perlu diperhatikan *qawa'id* dan *dhawabith* yang telah ditempuh oleh para ulama, guna mendapatkan pemahaman yang tepat dan benar terhadap sebuah Hadits. Berikut beberapa kaidah tersebut:

1. Mendahulukan pemahaman Hadits yang didukung oleh al-Qur'an.
2. Mengumpulkan Hadits-hadits yang se-lafazh dan semakna kemudian diambil satu kesimpulan.
3. Mencari titik temu antara Hadits-hadits yang dianggap kontradiksi.
4. Menelusuri Hadits dari segi *tarikh nasikh* dan *mansukh*.
5. Mengetahui *asbab al-wurud al-Hadits*.
6. Mengetahui *gharib al-Hadits*.
7. Memahami Hadits dengan pemahaman para sahabat.

¹² Ibnu Shalah, *Ulûm al-Hadîts*, hlm. 10. Ibnu Jama'ah, *al-Manhal al-Rawi*, hlm. 33. Mula 'Ali al-Qari, *Syarh Nukhbah al-Fikr*, hlm. 31. Al-Nawawi dalam *Irsyad Thullab al-Haqaiq*, jil. 1, hlm. 10. Ibnu Katsir, *Ikhtishar 'Ulum al-Hadits*, hlm. 22. Al-Sakhawi, *Fath al-Mughîts*, jil. 1, hlm. 17.

8. Merujuk kepada kitab-kitab *syarah Hadits* yang *mu'tabar*.¹³

Adapun mengenai *Syarah Hadits*, maka penulis menggunakan metode *Syarah Maudhu'i*, yang dinisbatkan pada kata: [الموضوع] *al-Maudhu'*, berarti topik atau materi suatu pembicaraan atau pembahasan. Secara semantik *syarah maudhu'i* yaitu menjelaskan Hadits sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Suatu Hadits dihimpun, kemudian dikaji secara mendalam atau tuntas dari berbagai aspek yang terkait dengannya. Semuanya dijelaskan secara rinci dan tuntas didukung oleh dalil-dalil atau fakta-fakta yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, baik berdasarkan al-Qur'an, Hadits, maupun pemikiran rasional.

Adapun penerapan dalam melakukan metode ini terdapat langkah-langkah yang dapat ditempuh, seperti:

1. Menentukan masalah yang akan dibahas
2. Membahas keterkaitan Hadits-hadits dalam satu tema yang dimaksud
3. Meneliti semua kata-kata dan kalimat yang dipakai dalam Hadits tersebut, kemudian mengkaji dari segi budaya, bahasa, dan sejenisnya.
4. Menjelaskan atau memisahkan Hadits berdasarkan kualitasnya
5. Mengumpulkan pokok-pokok pikiran setiap Hadits
6. Menyusun sistematika dalam kerangka sistematis, lengkap dengan outline yang mencakup semua segi tema.

Adapun di antara kelebihan metode ini adalah:

1. Diprediksi mampu menjawab tantangan zaman. Perubahan zaman merupakan *sunnatullah* yang tidak dapat dihindari. Seiring dengan berubahnya zaman semakin kompleks pula permasalahan yang dihadapi masyarakat. Dengan model pensyarahan ini, pemahaman tentang permasalahan dapat dipahami secara

¹³Anis bin Ahmad bin Thahir, (Dosen Pasca Sarjana Fakultas Hadits Universitas Madinah, Kerajaan Saudi Arabia), *Dhawabith Muhimmah Lihusni Fahmi al-Sunnah*, (Jeddah : Husnu Salim. 1420 H), cet. ke-1.

komprehensif karena seluruh Hadits yang berhubungan dengan permasalahan disajikan, sehingga tidak didapatkan kontradiktif dengan Hadits lain yang berhubungan dengan permasalahan tersebut.

2. Praktis dan sistematis, karena mudah untuk memahami suatu permasalahan dan tersusun sesuai dengan tema-tema permasalahan tertentu.
3. Memunculkan sikap dinamis dan fleksibel dalam mensyarahi Hadits, karena menyajikan Hadits-hadits yang berhubungan dengan permasalahan, maka dalam penyarahannya masih terdapat ruang untuk berijtihad lagi yang sesuai dengan kebutuhan zaman.
4. Dalam metode ini seluruh Hadits yang berhubungan dengan permasalahan disajikan, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang utuh, tidak parsial sebagaimana metode *tahlili*.¹⁴

Apabila hal tersebut telah jelas, maka akan jelas pula bagaimana Hadits tersebut dapat diaplikasikan dalam kehidupan yang nyata.

F. Kajian Terdahulu

Berdasarkan penelusuran terhadap kepustakaan, penelitian yang berkenaan dengan preferensi kuliner Rasulullah, juga relevansinya terhadap kesehatan, belum banyak dibahas. Sedangkan buku-buku yang bersifat umum berkenaan dengan *Studi Takhrij Hadits*, *Kritik Hadits* maupun teori memahami Hadits telah banyak dilakukan oleh para peneliti, di antaranya adalah:

1. Artikel jurnal yang ditulis oleh Andriyani, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta pada Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 15, No. 2, Juli 2019. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dimana peneliti melakukan serangkaian penelitian yang melibatkan berbagai macam

¹⁴Abdul Al-Hay Al-Farmawiy, *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*, (tt: Matba'ah al-Hadharah al-Arabiyyah. 1977 M), hlm. 100-120.

informasi yang berasal dari kepustakaan seperti buku, ensiklopedi, dokumen, dan sebagainya dengan tujuan untuk menemukan berbagai macam teori dan gagasan yang kemudian dapat dirumuskan hasil sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian dari berbagai sumber literatur menunjukkan bahwa Islam telah mengatur dengan sedemikian rupa baik dalam Al-Qur'an maupun Hadis mengenai makanan. Islam dan Kesehatan berjalan bersama-sama dalam menjaga keberlangsungan hidup manusia melalui makanan yang sehat, lagi halal dan thayyib. Islam dan kesehatan pada dasarnya memiliki satu tujuan yang sama demi kebaikan manusia. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi makanan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi dan benar-benar diperhatikan agar manusia terhindar dari berbagai macam jenis penyakit yang bersumber dari makanan.

2. Artikel jurnal yang ditulis oleh Fauzan Irfan, Nasywa Rahman, Siti Fatimah Azzahra, Gt. Muhammad Irhamna Husin, dengan judul “Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan” dalam *Journal of Creative Student Research (JCSR)* Vol.1, No.5 Oktober 2023. Penelitian ini dilakukan sebagai sarana tinjauan pola makan oleh Rasulullah Saw terhadap perspektif kesehatan manusia, zat gizi yang terkandung di setiap bahan makanan tersebut, serta meninjau apakah sebagai masyarakat Indonesia kebiasaan makan Rasulullah Saw. tetap dilakukan di kehidupan masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode literature review.
3. Artikel jurnal yang ditulis oleh Rofi fauzan marzuqi, Susanti Vera, Fuad Hilmi, Engkos Kosasih, dengan judul “Alat Makan dan Minum yang Baik Menurut Pandangan Islam: Studi Takhrij dan Syarah Hadis” dalam *Gunung Djati Conference Series, Volume 8 (2022) The 2nd Conference on Ushuluddin Studies*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi pustaka dengan menerapkan metode takhrij hadis dan syarah hadis. Terhadap data digunakan analisis isu kontemporer pada bidang religional. Hasil dari penelitian ini ialah ditemukan kualitas hadis tentang larangan orang muslim makan dan minum

menggunakan wadah atau bejana yang terbuat dari emas dan perak, dan larangan menggunakan kain sutra dengan kualitas hadis tersebut sampai kepada derajat hadis shahih menurut ijthad ulama. Larangan tersebut disebabkan karena kebiasaan orang yahudi menggunakan bejana yang terbuat dari emas dan perak untuk makan, selain itu emas masuk ke dalam kategori elemen metal beracun dalam tubuh kita dan tidak dapat dicerna. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dalam Islam hukum makan dan minum dalam bejana yang terbuat dari emas atau pun perak ialah dilarang.

4. Thesis yang ditulis oleh Umi Hidayati, (2012) dengan judul “Relevansi Tata Cara Makan yang Diajarkan Nabi dengan Ilmu Kesehatan”, IAIN Walisongo, Adapun pembahasan yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini adalah menemukan relevansi perihal tata cara makan yang diajarkan Nabi dengan ilmu kesehatan. Karena kesehatan sendiri terdiri dari beberapa aspek, maka dari itu penulis hanya membatasi tiga aspek saja, yaitu aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial. Metode dalam penelitian ini bersifat kualitatif berdasarkan kajian kepustakaan. Sedangkan dalam pengolahan data, metode yang digunakan penulis adalah deskriptif-analitik. Deskripsi yang dimaksud adalah memaparkan secara apa adanya terkait ḥadīṣ-ḥadīṣ tata cara makan secara apa adanya sebagaimana penjelasan Ulama yang ada dalam kitab syarh, kemudian penulis menganalisisnya dari sisi kesehatan. Sehingga menjadi jelas relevansi antara tata cara makan yang diajarkan Nabi dengan ilmu kesehatan, Dari penelitian yang dilakukan penulis, maka ditemukan beberapa kesimpulan, yaitu berdasar ḥadīṣ-ḥadīṣ terkait tata cara makan yang teruat dalam al-kutub al-sittah jika direlevansikan dengan ilmu kesehatan, maka dapat diklasifikasikan menjadi tiga aspek. Terkait aspek kesehatan fisik ada sembilan poin (cuci tangan sebelum dan sesudah makan, duduk lurus, menutup makanan, mencuci mulut setelah makan, tidak meniup makanan, membagi porsi lambung menjadi tiga bagian, menjilati jari tangan dan tempat makan, makan menggunakan tangan kanan, dan tidak mencela makanan), aspek kesehatan mental ada enam poin (membaca doa, tidak membiarkan

makanan yang terjatuh, menjauhi sikap rakus, tidak mencela makanan, makan dengan tiga jari, dan makan menggunakan tangan kanan), dan terkait aspek kesehatan sosial ada dua poin (mengambil makanan dari yang terdekat, dan makan dengan bersama-sama).

G. Sistematika Penulisan

Berdasarkan pedoman yang dikeluarkan oleh fakultas pascasarjana universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, maka sistematika penulisan thesis yang diterapkan oleh peneliti antara lain ialah sebagai berikut.

Bab pertama, adalah Pendahuluan yang meliputi Latar Belakang, Rumusan Masalah, tujuan Penelitian, manfaat penelitian, kajian terdahulu, kerangka pemikiran dan sistematika penulisan.

Bab Kedua, adalah Tinjauan Pustaka yang meliputi Kajian teoritis tentang Takhrij Hadits, Syarah Hadits, dan konsep makan dalam perspektif dunia keislaman.

Bab ketiga, adalah metodologi penelitian yang terdiri dari metode atau langkah-langkah penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian thesis ini.

Bab Keempat, berisi analisis dan pembahasan. Dalam pembahasan ini diawali dengan penerapan takhrij Hadits dan Dirasah Al-Asanid, Kesimpulan Natijah dari analisa Hadits, juga Tasyjir al-Asanid mengenai preferensi kuliner Rasulullah. Selanjutnya peneliti melakukan pembahasan Syarah Hadits, kandungan Hadits, makna Hadits, Problematika pemahaman, Faidah, Hikmah juga relevansinya terhadap kesehatan.

Bab Kelima, adalah Penutup terdiri dari Kesimpulan penelitian dan saran jika diperlukan.