

ABSTRAK

Dyah Amelia Putri.1221060028. 2026. Hadis-Hadis Tentang Tata Cara Makan Rasulullah dalam Kitab Syamā'il Muḥammadiyyah Karya al-Tirmizī: Analisis Aspek Kesehatan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih dominannya pemahaman terhadap sunnah dari tata cara makan Rasulullah sebagai tuntunan ibadah dan keteladanan semata, sementara dimensi kesehatan hikmah dan manfaat kesehatan yang terkandung di dalamnya belum banyak dikaji secara komprehensif. Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi hadis-hadis tentang tata cara makan Rasulullah yang terdapat dalam kitab Syamail Muhammadiyyah karya Imam al-Tirmizi, mendeskripsikan gambaran tata cara makan Rasulullah berdasarkan hadis-hadis tersebut, serta menganalisis manfaat kesehatan yang terkandung di dalamnya. Kerangka berpikir penelitian ini didasarkan pada pemahaman bahwa hadis-hadis tentang tata cara makan Rasulullah tidak hanya memiliki dimensi normatif sebagai sunnah, tetapi juga mengandung manfaat kesehatan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan pustaka (*library research*). Data dikumpulkan melalui studi dokumen dengan sumber data primer berupa kitab Syamail Muhammadiyyah karya Imam al-Tirmizi, sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari kitab-kitab syarah hadis, buku, jurnal ilmiah, dan literatur kesehatan yang relevan. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 74 hadis yang ditelusuri, diperoleh 16 hadis sebagai data utama yang mencakup cara dan posisi makan, tata cara minum, serta doa sebelum dan sesudah makan. Tata cara makan Rasulullah mencerminkan adab, kesederhanaan, keseimbangan dan pengendalian diri. Ditinjau dari aspek kesehatan, sebagian besar tata cara tersebut sejalan dengan prinsip kesehatan, kebiasaan makan menggunakan tangan dan tiga jari, tidak makan dalam keadaan bersandar, serta mengonsumsi makanan dan minuman sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah memiliki manfaat kesehatan, seperti membantu mengontrol porsi makan, mendukung kenyamanan sistem pencernaan, dan memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Namun, tidak semua tata cara makan Rasulullah memiliki bukti ilmiah langsung mengenai manfaat fisiologisnya. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa sunnah tata cara makan Rasulullah tidak hanya mengandung nilai ibadah dan keteladanan, tetapi juga memiliki hikmah kesehatan yang relevan dengan perkembangan ilmu kesehatan.

Kata Kunci: aspek kesehatan, hadis, syamail muhammadiyyah, tata cara makan