

## ABSTRAK

### **Nina (1181060054): Pola Makan Perspektif Hadis (Kajian Metode Maudhu'i)**

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 berlebihan. Gambaran pola makan Rasulullah SAW sebagai sosok teladan dapat diperoleh dari hadis sebagai konsep perilaku dan tingkah laku yang merupakan teladan Pembahasan tentang pola makan.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana kualitas pola makan dan mengetahui bagaimana kandungan syarah hadis tentang pola makan serta bagaimana tematik hadis kualitas pola makan perspektif hadis.

Penelitian ini memakai metode deskriptif analitis, dan tematik, dengan memakai pendekatan kualitatif. Sebab penulis dalam melakukan penelitiannya dengan membaca, menulis, serta mengkaji data-data kepustakaan sesuai tema yang akan diteliti. Sumber yang digunakan ialah sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer yang digunakan ialah *Kutub shahihain* dan musnad ahmad. Jenis data yang digunakan adalah kualitatif. Sedangkan untuk teknik pengumpulan data penelitian ini termasuk kedalam jenis *library research*.

Hasil dan pembahasan penelitian ini pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu. Selain itu, Secara umum, ada tiga komponen penting dalam mengatur pola makan yaitu: Jenis makanan, yang terdiri dari buah-buahan, sayuran, hewani dan makanan olahan, jumlah porsi makan dan waktu makan. Hasil penemuan hadis-hadis mengenai pola makan ditemukan sebanyak 32 hadis dari pembagian tiga kategori pola makan, yaitu dari jenis makanan ada sebanyak 28 hadis, yang dibagi menjadi empat bagian yaitu dari jenis buah-buahan sebanyak 5 hadis, jenis sayuran 5 hadis, hewani 5 hadis serta dari jenis makanan olahan terdapat 13 hadis. Sedangkan dari jumlah makan ditemukan 3 hadis dan dari segi waktu makan ditemukan 2 hadis. Tentunya semua jenis makanan yang dipaparkan sebelumnya terdapat relevan dengan segi kesehatan diantaranya, Buah semangka banyak terdapat kandungan zat-zat yang sangat berguna bagi kesehatan tubuh manusia. Kandungan dari zat-zat tersebut dapat bermanfaat untuk melindungi jantung, memperlancar pengeluaran urine, dan menjaga kesehatan kulit. Kemudian Manfaat kurma basah Menurut kedokteran salah satunya: orang yang memakan kurma mentah bisa mengobati penyakit kantung kemis, sakit perut dan sakit pada usus. Salah satu pembuktian hadis 1/3 minum, 1/3 makan, 1/3 udara pada tahun 2006 *Christian Leuwenburgh* dari *Institut of Aging Universitas Florida* menemukan bahwa mengurangi asupan makanan sebanyak 8% dapat mencegah banyak kerusakan organ akibat penuaan.

Kualitas hadis pola makan secara penilaian dikatakan shahih karena hadis-hadis yang disajikan terdapat pada kitab *Shahihain* dimana sudah jelas keshahihaannya dan juga hadits diriwayatkan lebih dari 1 periwayat serta sanad tidak terdapat syad dan illat begitupun dengan matan hadis tidak ada perbedaan yang signifikan pada hadis-hadis yang lain dan tidak bertentangan dengan Al-Quran.

**Kata Kunci :** *Hadis, Kualitas, Makan, Pola*