

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kementrian kesehatan Republik Indonesia telah mengadakan Studi Diet Total (SDT) di 33 Provinsi pada tahun 2014. SDT tersebut dilakukan melalui Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dan Analisis Cemaran Kimia Makanan (ACKM). Rekomendasi dari survei ini diantaranya pentingnya peningkatan pemahaman masyarakat tentang resiko mengonsumsi gula, garam dan minyak, juga resiko kelebihan asupan energi berupa obesitas (Nisa, 2016).

Perut merupakan anggota tubuh yang penting sekaligus menjadi sumber dari segala penyakit. Dan dari situlah energi untuk beraktifitas didapatkan. Manusia memperoleh energi untuk beraktifitas dari makanan yang dikonsumsinya dan pada umumnya dari sanalah timbul berbagai macam penyakit (Nur Maulidah Rahmah & Rachma Meylinda, 2022).

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. Keseimbangan dalam soal makanan tentu saja sangat penting untuk menjaga tubuh agar tidak mudah terserang penyakit (Ilahi, 2015).

Imam al-Ghazali mengumpamakan urusan makanan dalam agama ibarat fondasi pada sebuah bangunan. Menurutnya, jika fondasi itu kuat dan kokoh, maka bangunan itu pun akan berdiri tegak dan kokoh. Demikian sebaliknya, apabila pondasi itu lemah dan rapuh, niscaya bangunan itu pun akan ambruk dan runtuh. Al-Ghazali lalu mengutip sebuah hadis yang diriwayatkan Imam Thabari, “Perbaiki makananmu, niscaya Allah Swt akan

mengabulkan doamu”. Salah satu cara yang diajarkan oleh Islam untuk meraih kesehatan adalah dengan mengatur pola makan yang baik (Elkarimah, 2016).

Obesitas atau kegemukan salah satu permasalahan gizi yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia (Novi Dwi Utami & Lastariwati, 2020). Ini terjadi akibat asupan energi lebih tinggi dari energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik sebagai sarana pengeluaran energi. Pemicu terjadinya obesitas adalah pola makan yang tidak seimbang. Makanan porsi besar, tinggi energi, tinggi lemak, karbohidrat dan rendah serat (Indonesia, 2012). Dengan demikian pengetahuan tentang makan seimbang penting untuk diketahui dan disosialisasikan (Nisa, 2016).

Gaya hidup yang menjadi salah satu solusi dalam menangani masalah obesitas atau kelebihan berat badan adalah dengan mengatur pola makan, ini membantu tubuh kita mengoptimalkan energi yang berguna untuk mengatasi stress. Tentunya dengan adanya pola makan yang sehat akan lebih aman dibanding mengkonsumsi obat-obatan yang bisa membahayakan serta menimbulkan efek ketergantungan. Dalam islam sendiri diatur bagaimana cara memilih makanan yang baik, juga menjaga pola makanan yang baik. Dalam Al-qur'an dan hadis dipaparkan bagaimana adab makan, cara memilih makanan yang baik, sehat dan lain-lain.

Menjaga kesehatan termasuk di dalamnya adalah menjaga status gizi merupakan hal yang penting. Upaya menjaga kesehatan juga merupakan bentuk syukur kita serta sebagai bentuk ketidakkalalaian kita atas nikmat sehat yang telah Allah SWT berikan (Rosydina & Eva, 2021). 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 Muhammad SAW banyak berfokus pada jenis makanan pilihan seperti kurma dan madu serta perilaku makan

Muhammad SAW seperti makan dari makanan yang terdekat, makan dengan tangan kanan dan sebagainya (Nisa, 2016).

Pentingnya pola makan sehat telah dibuktikan oleh para peneliti ilmiah bahwasanya pola makan ala Rasul tersebut dapat memperpanjang umur seseorang dan mengatasi kegemukan atau obesitas, mencegah penimbunan lemak perut, mencegah stroke, dan merupakan penyebab dari berbagai penyakit yang akan dibahas pada kajian ini. Oleh karena itu, hadirnya penelitian ini dapat memberikan alternatif tentang pola makan untuk membantu upaya menurunkan berat badan (Rifai, 2018).

Kehidupan manusia tidak terlepas dari makanan. Tanpa itu mustahil bagi manusia untuk bertahan hidup. Namun, makanan yang kita konsumsi perlu diatur. Jadi carilah makanan yang sehat bergizi dan hindari makan yang berlebihan (an-Nabhani, 2015).

Dari latar belakang penelitian menyimpulkan bahwa terdapat kualitas pola makan dalam perspektif hadis. penelitian tentang kualitas pola makan dalam perspektif hadis ini belum banyak dilakukan untuk itu dalam penelitian ini penulis mencoba membahas lebih lanjut tentang kualitas pola makan dalam perspektif hadis.

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah yang didasarkan pada latar belakang masalah di atas yaitu terdapat pola makan dalam perspektif hadis. Adapun pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana kualitas pola makan dalam perspektif hadis?

C. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan di atas, penelitian ini bertujuan untuk membahas pola makan dalam perspektif hadis.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini memiliki dua sisi manfaat, yaitu dari segi teoritis dan segi praktis:

1. Segi teoritis, penelitian ini akan membahas khazanah keilmuan yang akan memperkaya pembendaharaan referensi bagi kajian ilmu hadis khususnya dalam isu kontemporer.
2. Segi praktis, penelitian ini memberikan panduan yang jelas tentang pola makan yang dicontohkan Rasulullah Saw dalam hadisnya dimana dapat menghantarkan pada kesehatan.

E. Kerangka berpikir

Pola makan merupakan cara untuk mengatur kuantitas makanan jenis sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan, psikologi, pencegahan serta proses penyembuhan sakit. Kebiasaan makan yang baik selalu meresmentatiskan pemunahan gizi yang optimal (Safira, 2021).

Makanan merupakan obat untuk merangsang pertumbuhan sel-sel otak, memperbaiki fungsinya, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. makanan menjadi suatu kebutuhan manusia akan mendapat energi untuk melakukan aktivitas dan memberi daya tahan tubuh dalam menghadapi penyakit. Namun, makanan yang terasa enak di lidah jika secara terus menerus dan berlebihan, maka akan memberikan efek buruk bagi kesehatan tubuh. Prinsipnya, pola makan sehat harus memperhatikan factor yaitu jumlah, jenis, dan jadwal (Rahayu, 2017).

adapun hadis-hadis tentang pola makan diantaranya: hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari pada bab manisan dan madu No. 5011 pada Fathul Bari. Rasulullah SAW senantiasa membuka sarapannya dengan segelas air putih dan sesendok madu asli. Ke dua hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari pada bab Al Ajwa No. 5025 pada Fathul Bari. Bahwasannya ketika masuk waktu dhuha (pagi menjelang siang) Rasulullah SAW senantiasa mengkonsumsi 7 butir kurma matang. Kemudian hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari pada bab Kuah no. 5016. Ada beberapa jenis makanan yang disukai Rasulullah SAW tetapi beliau tidak rutin mengkonsumsinya. Diantaranya *tsirad*, yaitu campuran roti dan daging dengan kuah air masak. Beliau juga senang makan buah *yaqthin* atau labu air, yang terbukti bisa mencegah penyakit gula. kemudian beliau juga suka

makan buah-buahan seperti anggur, delima dan susu hadis yang diriwayatkan Ahmad no.18077. selanjutnya dalam musnad ahmad no.16556 tentang 1/3 makan, 1/3 minum, 1/3 udara (Safie, 2017). Dan hadis tentang memakan kurma dan mentimun dapat membentuk tubuh gemuk yang ideal dalam sunan Ibn-majah no.3324 (Azizah, 2019).

Berdasarkan hadis yang sudah dipaparkan sebelumnya, berikut adalah klasifikasi beberapa pola makan yang relevan dengan aspek kesehatan :

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 bisa membersihkan lambung, mengaktifkan usus-usus dan lainnya (Lathifa, 2010). Kemudian memakan buah kurma sangatlah baik karena memiliki banyak kandungannya seperti gula, protein dan lemak atau minyak, buah ini sangat mudah di cerna dan di serap oleh tubuh. Selain itu kurma juga banyak mengandung manfaat. Manfaat kurma basah Menurut kedokteran salah satunya: orang yang memakan kurma mentah bisa mengobati penyakit kantung kemis, sakit perut dan sakit pada usus (Safie, 2017). 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 (Rahayu, Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Studi Hadis Tahlili), 2017). Dalam ilmu kesehatan mengkonsumsi kurma dan mentimun dapat membantu mempertahankan berat badan yang sesuai. Dikarenakan kurma mengandung vitamin, gula, dan protein yang sangat penting. Satu kilogram kurma mengandung 3000 kalori (Seruni, 2019).

F. Penelitian Terdahulu

Studi kepustakaan dan pengamatan yang dilakukan, penulis menemukan penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan pola makan. Adapun diantara penelitian yang menjadi tinjauan penulis adalah:

1. Mustika Rahayu (2017), “*Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW (Studi Kajian Tahlili)*”. Fakultas Ushuluddin, Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makasar. Penelitian ini mengkaji tentang kualitas hadis mengenai pola makan, selanjutnya pemahaman hadis tentang pola makan adalah makanan yang dikonsumsi tidak dilihat dari banyaknya porsi tetapi banyaknya unsur-unsur gizi pada makanan tersebut untuk menguatkan fisik dalam melakukan aktivitas dan menghindari kenyang yang merugikan dimana bias menyebabkan malas melakukan aktivitas dan beribadah (Rahayu, Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Studi Hadis Tahlili), 2017).
2. Mir’atun Nisa’ (2016), “*Porsi dan Nutrisi Makanan Muhammad SAW kajian Hadis Teks dan Konteks*”. Jurnal Living Hadis. Penelitian ini mengkaji porsi makan dan asupan nutrisi makanan Muhammad SAW berdasarkan hadis (Nisa, 2016).
3. Muhammad Nuh Siregar (2021), “*Nilai-Nilai Kesehatan dalam Hadis*”. Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Penelitian ini mengkaji tentang nilai-nilai yang tersembunyi di dalam Hadis Rasul yang khususnya berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dengan bantuan temuan-temuan ilmiah (sains) modern (Siregar, 2021).

Selain beberapa penelitian diatas, masih banyak lagi penelitian dengan pembahasan yang serupa. Meskipun demikian terdapat perbedaan dari setiap penelitian. Perbedaan antara penelitian terdahulu yang disajikan diatas dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada metode dalam pengkajian hadisnya, dimana dalam penelitian ini penulis menggunakan metode hadis tematik (*maudhu’i*) dari kitab *al-kutub as-sittah*.

G. Sistematika penulisan

Dalam penelitian ini penulis akan merincikan kedalam lima bagian sehingga mudah untuk dipahami dalam pembahasannya, berikut ini adalah rinciannya:

bagian pertama penelitian ini adalah pendahuluan. Pada bagian ini penulis memaparkan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bagian kedua penelitian ini adalah landasan teori, pada bagian ini, penulis memaparkan mengenai aspek yang akan diteliti yaitu perihal pola makan, pola makan menurut kesehatan, pengertian syarah hadis, metode syarah, pendekatan syarah.

Bagian ketiga penelitian ini adalah membahas tentang metodologi penelitian yaitu menggunakan metode syarah hadis mengenai pola makan sebagai penjelas hadis-hadis yang akan dibahas.

Bagian keempat penelitian ini adalah pembahasan tentang hadis-hadis mengenai pola makan yang di kategorikan menjadi 3 bagian, yaitu jenis makanan, jumlah makan serta dari segi waktu, dimana jenis makanan akan diklasifikasikan menjadi 4 bagian yaitu, jenis buah-buahan, jenis sayuran, hewani, serta jenis makanan olahan. Untuk mempermudah pemahaman mengenai hadis yang dibahas, maka pada bab ini penulis memaparkan hadis dilengkapi dengan syarahnya, serta memberikan penjelasan dari segi ilmu medis mengenai hadis-hadis yang sudah disebutkan.

Bagian kelima penelitian ini adalah penutup. Yang berisi kesimpulan dan saran. Dalam bagian ini, penulis menarik kesimpulan dalam setiap bagian yang telah dipaparkan sebelumnya, dan diakhiri dengan saran yang membangun serta koreksi yang membantu penulis untuk penelitian berikutnya.