

ETIKA MENGONSUMSI MAKANAN YANG TERTUANG DALAM HADITS SUNAN AT-TIRMIDZI NO. INDEKS 2302

Budiyanto

Sekolah Tinggi Ilmu Al-Quran Wali Songo Situbondo

Budiyanto3781@gmail.com

Syaiful Bahri

Sekolah Tinggi Ilmu Al-Quran Wali Songo Situbondo

Syiaiful.almanduri09@gmail.com

ABSTRAK

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. Penelitian ini menggunakan kajian pustaka yang kemudian setelah menemukan hasilnya dikomperasikan hadis tersebut dengan ilmu kesehatan. Bisa atau tidak hadis yang diteliti tersebut kita jadikan sebagai tuntunan kita untuk mendapatkan hidup yang sehat. Oleh karenanya masalah yang akan diangkat atau diteliti adalah takhrij hadits dan kritik sanad matan tentang etika makanan yang tertuang dalam hadits riwayat At-tirmidzi, yang mana merupakan rujukan yang diangkat sebagai bahan penelitian. Diharapkan umat Islam dapat mengaktualisasikan hadis ini dikehidupan 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 tidaknya dijadikan hujjah dan pegangan bagi umat Islam. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam At-tirmidzi menyebutkan cukuplah bagi anak adam mengisi perutnya sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk pernapasan. Diharapkan umat Islam dapat mengaktualisasikan hadis ini dikehidupan nyata sebagai suatu wujud bahwa umat Islam mencintai Nabinya dan sebagai naluri manusia mendabakan hidup sehat yang akhirnya menambah kualitas ibadah kita.

Kata **Kunci**: Etika, Makanan, Hadits.

PENDAHULUAN

Ditengah Kemajuan ilmu pengetahuan dan perkembangan teknologi modern yang super canggih, kehidupan manusia semakin sejahteran dan menikmati kemewahan dunia dengan tanpa batas. Dibalik kemajuan tersebut, manusia seolah terbuai dengan kenikmatan duniawi yang beraagam fasilitas dan sarana hidup yang canggih. Namun, terkadang kenikmatan itulah yang dapat menjangkiti tubuh. kemewahan dunia yang dirasakan tidak dapat menjamin bisa terlepas dari beragam penyakit yang setiap saat selalu

akan menghantui.¹

Namun, tidak berarti pula orang-orang yang hidup dalam kondisi miskin akan bisa terlepas dari penyakit yang mengganggu kesehatan mereka. Semuanya tergantung pada kepintaran dalam mengatur pola makan hidup sehat yang disetiap harinya akan menghadapi beragam tantangan. hal ini dikarenakan penyakit yang akan mengganggu terhadap kesehatan manusia bukan karena aktor kaya ataupun miskin, melainkan tergantung kecerdasan didalam merawat serta menjaga tubuh dengan rasa tanggung jawab dan penuh kesadaran.

Berkaitan dengan konsep makanan diatas, Allah *subhanahu wata'ala* berfirman dalam Srah Al-A'raf ayat 31 sebagaimana berikut:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

Artinya: “Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan”.² (QS. Al-A'raf: 31).

Dari ayat diatas dijelaskan bahwasanya seseorang harus bisa mengatur pola makan mereka den beberapa konsep sehingga kesehatan selalu terjaga setiat saat, dikarenakan penyakit bersumber dari perut yang dipenuhi makanan yang berlebihan, oleh karena itu Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* menjelaskan dalam sebuah haditsnya:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْخَمِصِيُّ

وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيُّ عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا حَالَةَ فُتِلَتْ

لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ نَحْوَهُ وَقَالَ الْمُقَدَّادُ بْنُ

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

² Departemen Agama, *Al-Qur'anul Karim*, (Jakarta: Kalim, 2011), hlm. 155.

مَعْدِي كَرَبَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَمْ يَذْكُرْ فِيهِ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَبُو
عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.

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'dikarib 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 minumannya dan sepertiga untuk nafasnya." Telah menceritakan kepada kami Al Hasan bin 'Arafah telah menceritakan kepada kami Isma'il bin 'Ayyasy Sepertinya dan berkata Al Miqdam bin Ma'dikarib dari Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam namun didalamnya ia tidak menyebut: Aku mendengar nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam. Berkata Abu Isa: Hadits ini hasan shahih".³

Melihat tinjauan hadits diatas manusia dituntut untuk menyertai kesadaran dalam mengatur pola hidup sehat dengan beberapa konsep diatas. menjaga kesehatan tergantung terhadap makanan dan minuman yang wajar pada kemampuan seseorang dalam menjaga pakaian, tempat tinggal, uadara, tidur, bangun, mobilitas, istirahat, buang air, perawatan tubuh dan lain sebagainya. Jika aspek-aspek ini terpenuhi sesuai dengan kondisi tubuh, daerah, usia, dan kebiasaan, maka seorang akan memiliki kesehatan yang sempurna hingga akhir hayatnya.

Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan sehat adalah bagian dari ajaran agama yang harus dipeihara dengan penuh kesungguhan dan

³ At- Turmuzi, *Sunan At- Turmuzi*, No. 2302, Bab Tentang Akibat Makan Berlebihan, Juz 08, (Beirut: Dar Alamiyyah, 1985), hlm. 387.

tanggung jawab. Disini ajaran tentang menjaga kesehatan tubuh dengan konsep yang baik telah tertanam dalam diri Rasulullah *shallallahu'alaihiwasallam* yang juga misi untuk menciptakan peradaban yang sehat di dunia ini.⁴

Sikap fakta Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* yang telah mencontohkan pola makan sehat dengan berbagai konsep yang telah dipraktekkan sangat menjadi cermin untuk manusia pada umumnya untuk mengubah paradigma dalam bergaya pola hidup sehat, sebab disebutkan dalam suatu riwayat beliau hanya sakit dua kali. Padahal, aktivitas beliau sebagai pemimpin umat tidaklah ringan. Salah satu konsep beliau yang sangat terkenal adalah sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya lagi untuk udara.

Kehidupan manusia tidak akan terlepas dari makanan, tanpa adanya makanan mustahil manusia bisa bertahan hidup. Walaupun demikian pola makan yang kita asup haruslah teratur demi menjaga keseimbangan tubuh. Karena itulah, carilah makanan yang bergizi dan tidak kalah pentingnya yaitu menghindari pola makan yang berlebihan.⁵

PEMBAHASAN

A. Diantara beberapa tinjauan umum tentang etika mengkonsumsi makanan adalah sebagai berikut:

1. Etika Mengonsumsi Makanan

Konsep makanan jika kita ingin mendefinisikan maka kalimat tersebut mempunyai dua kata pertama, konsep dan makanan sehat.⁶ Konsep makanan sehat yang banyak diterapkan pada umumnya manusia sekarang, khususnya muslim, masih relatif sangat jauh dari gambaran-gambaran petunjuk yang telah diajarkan

⁴ Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah* (Yogyakarta: Katahati, 2015), hlm. 19.

⁵ Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat*, hlm. 20.

⁶ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm, 763

oleh Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* baik dalam kebiasaan sebelum makan, ataupun pada saat makan, dan setelah makan.⁷

Sebagaimana dijelaskan dalam hadits riwayat At-Tirmidzi dengan nomor indeks 2302 sebagaimana berikut:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْخُمَيْيُّ وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيُّ عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ يَحْسِبُ ابْنُ آدَمَ أَكَلَاتُ يَقْمَنُ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلَّثَ لَطَعَامِهِ وَتَلَّثَ لَشْرَابِهِ وَتَلَّثَ لِنَفْسِهِ حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عُرْفَةَ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ نَحْوَهُ وَقَالَ الْمِقْدَادُ بْنُ مَعْدِي كَرَبَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَمْ يَذْكُرْ فِيهِ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَبُو عِيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.⁸

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'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasalam* bersabda: "Manusia tidak memenuhi wadah yang

⁷ Mida Lathifah, *Rahasia Pola Makan Nabi Muhammad Plus Menyingkap Misteri Buah-Buahan Yang Diabadikan Dalam al- Qur'an*, (Jogjakarta: Sabil, 2010), hlm, 57.

⁸ At- Turmuzi, *Sunan At- Tirmidzi*, No. 2302, Bab Tentang Akibat Makan Berlebihan, Juz 08, (Beirut: Dar Alamiyyah, 1985), hlm. 387.

buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya.” Telah menceritakan kepada kami Al-Hasan bin ‘Arafah telah menceritakan kepada kami Isma’il bin ‘Ayyasy Sepertinya dan berkata Al Miqdam bin Ma’dikarib dari Nabi Shallallahu ‘alaihi wa Salam namun didalamnya ia tidak menyebut: Aku mendengar nabi Shallallahu ‘alaihi wa Salam. Berkata Abu Isa: Hadits ini hasan shahih”.

Dalam hadits diatas sangatlah dianjurkan bagi seluruh manusia untuk mengatur dalam konsep makanan dengan sesuatu yang telah dianjurkan oleh Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam*, bahwa orang yang makan hendaklah tidak mengenyangkan kepada perutnya melainkan menyisakan sepertiga untuk makanannya sepertiga untuk minuman serta sepertiganya lagi untuk pernafasannya karena makanan yang kurang menyehatkan akan menjadi sumber daripada penyakit, dan penyakit adalah hambatan besar seseorang dalam beribadah kepada Allah *subhanahu wata’ala*.

Dalam berbagai aktivitas dan pola kehidupannya, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* memang sudah dirancang Allah *subhanahu wata’ala* sebagai contoh teladan yang baik (uswah hasanah) bagi semua manusia teladan ini mencakup berbagai aspek kehidupan termasuk dalam hal konsep makan Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* sebagaimana berikut:⁹

Sepintas masalah makan ini tampak sederhana, namun ternyata dengan konsep makan yang dicontohkan Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam*, beliau terbukti memiliki tubuh yang sehat, kuat, dan bugar.

Hadis yang menjadi objek penelitian penulis dapat dijadikan konsep makanan hidup sehat, karena sikap berlebihan dan makan dan minum bisa menjadi awal munculnya

⁹ Inra Kusuma, *Diet Ala Rasulullah*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), hlm. 50.

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.

2. Pengertian Makanan Menyehatkan

Agama islam merupakan agama yang sempurna, yang artinya didalam Islam diatur segalanya tentang kehidupan begitu pula dari konsep makanan yang dapat menyehatkan yang menjadi rujukan umat Islam adalah Al-quran dan Sunnah Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*, sebab perilaku beliau merupakan bagian dari *mubayyan* (penafsir) dari Alquran. Oleh karenanya dituntut bagi umat Islam untuk mengikuti kehidupan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* karena beliau merupakan himpunan dari banyak gambaran adab dan akhlak yang sangat mulia.¹⁰

Maka Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* 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. Maka dalam segi tata cara makan sehat yang mana Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* makanan apapun yang biasa beliau konsumsi, apa saja yang paling beliau sukai dan tidak menyenangi, bagaimana perilaku beliau terhadap makanan, bagaimana agar makanan itu mengandung berkah, dari beberapa

¹⁰ Mida Lathifah, *Rahasia Pola Makan Nabi Muhammad Plus Menyingkap Misteri Buah-Buahan Yang Diabadikan Dalam al- Qur'an*, (Jogjakarta: Sabil, 2010), hlm, 59.

pertanyaan diatas akan menyimpulkan beberapa konsep makanan sehat menurut yang telah diajarkan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*.

B. Kriteria Atau Etika Makanan Sehat

Diantara hal-hal yang perlu dicontoh dalam perilaku nabi dalam masalah konsep makanan, dalam hal ini sesuatu yang menjadikan manfaat dan mudarat akan dijelaskan sebagaimana berikut:

1. Tidak boleh berlebih-lebihan

Ada tiga tingkatan mengkonsumsi makanan yang pertama adalah hanya sekedar memenuhi kebutuhan, yang kedua adalah sekedar mencukupi (memadai), atau yang ketiga makan secara berlebihan. Anjuran Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*. yakni tidak diperbolehkan makan secara berlebih-lebihan jika mengkonsumsi makanan melebihi batas, seharusnya kita menyiapkannya sepertiga perutnya untuk makanan, sepertiga untuk minuman.¹¹ Ini adalah cara makan terbaik, baik untuk tubuh ataupun hati. Jika perut penuh makanan, maka tidak ada ruang cukup untuk minuman.

Jika seseorang mengkonsumsi minuman sampai memenuhi perutnya, maka pernafasannya menjadi menjadi sulit hingga menimbulkan kemalasan dan keletihan. Seseorang akan merasakan sangat berat seakan-akan membawa beban pada perutnya. Akibatnya hati akan menjadi malas dan tubuh akan cenderung mencari kepuasan lain diluar makan dan minum.

¹¹ Muhyiddin An-Nawawi, *Riyadus Shalihin Min Kalami Sayyidil Mursalin*, (Surabaya: Darul Ilmi, 2015), hlm. 354.

2. Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan

Anjuran Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* tentang mencuci tangan sebelum dan sesudah makan ternyata sejalan dengan ilmu medis karena 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.¹²

3. Tenang Dan Tidak Terburu-Buru

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

4. Duduk Lurus atau Tegak Ketika Makan

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* melarang seseorang makan sambil bersandar karena membahayakan kesehatan serta mengganggu pencernaan lambung. Adapun posisi tegak lurus yang dilakukan oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* yaitu menduduki kaki kiri senbari lutut yang kanan ditegakkan, sehingga posisi lambung tidak tertekan dan kita bisa makan dengan nikmat. Dengan punggung yang tegak saat makan, energi akan lancar mengalir. Sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* sebagai berikut:

¹² Eating Klean, *Buku Panduan Pola Makan Sehat*, (Jawa Barat: Kawan Pustaka, September 2016), hlm. 59.

عَنْ أَبِي جُحَيْفَةَ وَهَبِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا أَكُلُ مَتَكًّا.
رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ.

Artinya: “Diriwayatkan dari Abi Juhaifah Wahb Bin Abdillah radliyallahu ‘anhu berkata: Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: saya tidak suka makan dengan bersandar”. (HR. Bukhari).¹³

5. Manfaat Mengikuti Konsep Makan Rasulullah

Dalam kehidupan manusia, kesehatan merupakan salah satu aspek primer yang perlu mendapat perhatian sejajar dengan aspek kehidupan primer lain seperti aspek pendidikan maupun aspek ekonomi. Dalam konsep *Ad-Dhoruriyyat* atau *maqashid syari’ah* yang dikemukakan Al-Ghazali, aspek kesehatan memperoleh tempat dan masuk dalam *Hifdz An-Nafs* (memelihara jiwa) Telah menjadi ketentuan alam 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 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 wajib bagi kita semua mengkonsumsi beberapa makanan yang menyehatkan.¹⁴

Cukup bagi anak manusia beberapa suapan kecil yang bisa menegakkan punggungnya. Jika memang tidak bisa melakukannya, maka jadikanlah usus terbagi menjadi beberapa bagian:

¹³ Imam An-Nawawi, *Riyadus Shalihin Fi Kalami Sayyidil Mursalin*, (Surabaya: Darul Ilmi, 2015), hlm. 256.

¹⁴ Akbar, D. L., & Budiyanto, B. (2020). Konsep kesehatan dalam al-qur’an dan hadis. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist*, 3(2), 157-173.

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.¹⁵

Kesimpulan

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam At-tirmidzi dapat disimpulkan tentang etika dalam mengkonsumsi makanan sesuai tuntunan Nabi Muhammad Shollahu alaihi wasallam yaitu :

1. Cukuplah bagi anak adam mengisi perutnya dengan tiga tahapan pertama sepertiga untuk makanan, kedua sepertiga untuk minuman dan yang ketiga sepertiga untuk pernapasan.
2. Ada tiga tingkatan mengkonsumsi makanan yang pertama adalah hanya sekedar memenuhi kebutuhan, yang kedua adalah sekedar mencukupi (memadai), atau yang ketiga makan secara berlebihan.

Dengan penjelasan hadis diatas diharapkan umat Islam dapat mengaktualisasikan hadis ini di kehidupan sehari-hari sebagai suatu wujud bahwa umat Islam mencintai Nabinya dan sebagai naluri manusia mendabakan hidup sehat yang akhirnya menambah kualitas ibadah kita.

¹⁵ Mida Lathifah, *Rahasia Pola Makan Nabi Muhammad: Plus Menyingkap Misteri Buah-Buahan Yang Diabadikan Dalam al- Qur'an*, (Malang: Kiswah Media, 2015), hlm. 98.

DAFTAR PUSTAKA

- At- Turmuzi, *Sunan At- Tirmidzi*, No. 2302, Bab Tentang Akibat Makan Berlebihan, Juz 08, (Beirut: Dar Alamiyyah, 1985), hlm. 387.
- Akbar, D. L., & Budiyanto, B. (2020). Konsep kesehatan dalam al-qur'an dan hadis. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist*, 3(2), 157-173.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm, 763
- Eating Klean, *Buku Panduan Pola Makan Sehat*, (Jawa Barat: Kawan Pustaka, September 2016), hlm. 59.
- Mida Lathifah, *Rahasia Pola Makan Nabi Muhammad: Plus Menyingkap Misteri Buah-Buahan Yang Diabadikan Dalam al- Qur'an*, (Malang: Kiswah Media,2015),hlm. 98.
- Muhyiddin An-Nawawi, *Riyadus Shalihin Min Kalami Sayyidil Mursalin*, (Surabaya: Darul Ilmi, 2015), hlm. 354.
- Mohammad Takdir Ilahi, *Revolusi Hidup Sehat Ala Rasulullah* (Yogyakarta: Katahati, 2015), hlm. 19.
- Mida Lathifah, *Rahasia Pola Makan Nabi Muhammad: Plus Menyingkap Misteri Buah-Buahan Yang Diabadikan Dalam al- Qur'an*, (Malang: Kiswah Media,2015),hlm. 98.
- Imam An-Nawawi, *Riyadus Shalihin Fi Kalami Sayyidil Mursalin*, (Surabaya: Darul Ilmi, 2015), hlm. 256.
- Inra Kusuma, *Diet Ala Rasulullah*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), hlm. 50.