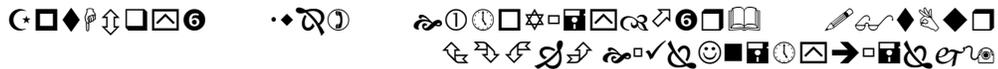


# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Allah telah memberi banyak keistimewaan kepada Nabi Muhammad, kemudian memujinya sebagai makhluk yang mempunyai sifat-sifat mulia sebagaimana tertuang dalam al-Qur'an.<sup>1</sup> Kehadiran Nabi Muhammad diperuntukkan Allah untuk menjadi pembawa rahmat bagi seluruh alam, sebagaimana dalam firman-Nya:



Artinya: *Dan tiada Kami mengutus kamu, melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam”(QS. Al Anbiya’ [21:107])*

Nabi Muhammad manusia pilihan Allah yang diperuntukkan bagi seluruh makhluk-Nya, baik yang muslim maupun non muslim. Ada seorang dari non muslim yang bernama Michael H. Hart, secara terang mengakui kebenaran *risālah* Nabi Muhammad, bahkan memosisikannya sebagai orang pertama dari 100 orang yang berpengaruh di dunia. Sebagaimana disebutkan dalam karyanya yang berjudul “100 Orang Berpengaruh di Dunia”.<sup>2</sup> Selain Michael, masih banyak lagi kesaksian lainnya dari non muslim, baik dari filosof maupun pemikir yang membahas secara mendalam dan menaruh perhatiannya pada keagungan sosok dan keluhuran kepribadian Nabi.<sup>3</sup>

Nabi Muhammad juga diutus untuk menjadi pembimbing dan teladan bagi umat Islam agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Bimbingan dan teladan yang beliau ajarkan dapat kita temukan dan pelajari dari ḥadīṣ-ḥadīṣ yang diwariskan kepada kita sebagai umatnya. Beberapa warisan yang beliau tinggalkan adalah berupa *sunnah* yang terhimpun dalam bentuk ḥadīṣ, sebagaimana dijelaskan oleh Hasbi Ash Shiddiqiey tentang usulan ulama *uṣūl*

---

<sup>1</sup>وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ (القلم: 4)

Artinya: *Dan Sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung (QS. Al-Qalam: 4)*

<sup>2</sup>Ali Jum’ah, *Mengungkap Dimensi Keabadian Sang Nabi dalam Perspektif Injil*, Terj. Irham Sya’roni dan Hasan Busri (Jakarta Selatan: Citra Risalah, 2008), hlm. 110

<sup>3</sup>*Ibid*, hlm. 106-111

yang menetapkan dan membedakan *sunnah fi'liyah* menjadi empat hal, *pertama*, terkait perihal tabiat, seperti perihal Nabi tentang berdiri, makan, minum, dan sebagainya yang menunjukkan adanya kebolehan dilakukan bagi Nabi sendiri maupun umatnya, *kedua*, berkaitan tentang hal yang memang dikhususkan untuk Nabi saja, seperti beristri lebih dari empat dan masuk Makkah dengan tanpa *iḥrām*, *ketiga*, perilaku Nabi yang bernilai sebagai penjelas perintah Allah, seperti beliau shalat *ḡhur* dengan empat rakaat, *keempat*, hal-hal yang bukan termasuk tabiat maupun dikhususkan untuk Nabi, seperti mencukur rambut di Ḥudaibiyyah.<sup>4</sup> Dari beberapa klasifikasi yang ditulis oleh Hasbi Ash Shiddieqiy, maka telah jelas bahwa tata cara makan yang diajarkan Nabi merupakan kebiasaan saja, dan tidak ada beban kewajiban bagi umat untuk mengikutinya. Pendapat tersebut juga didukung oleh pemaham hadis lainnya yaitu Dr. Yūsuf al-Qarḏāwī, dan menyatakan bahwa dalam memahami ḥadīṣ haruslah mampu membedakan antara sarana dan tujuan. Jika ḥadīṣ Nabi tersebut terkait hal-hal yang bersifat universal dan prinsipil maka hendaklah dilakukan, seperti berdoa baik sebelum maupun setelah makan.

Ajaran-ajaran beliau yang mencakup kebahagiaan dunia dan akhirat diantaranya tuntunan melaksanakan ibadah ṣalāt, zakāt, puasa, haji, ṣadaqah, dan lain sebagainya. Sedangkan tuntunan dan ajaran beliau untuk mencapai kebahagiaan di dunia meliputi berbagai aspek, diantaranya, bagaimana membangun keluarga, etika dalam berkeluarga, bertetangga, bermasyarakat, berpolitik, dan lain sebagainya.

Termasuk tuntunan dan teladan beliau adalah bagaimana tata cara dalam makan. Ini penting bagi kita umat Islam untuk mengetahuinya agar nantinya bisa menghantarkan kita dalam menjaga kesehatan, jika demikian maka akan kita rasakan nikmatnya hidup dalam keadaan sehat.

Ada sebuah riwayat yang menjelaskan tentang kenikmatan yang sering dilupakan manusia, yaitu nikmat sehat dan nikmat kesempatan

---

<sup>4</sup>M. Hashbi Ash Shiddieqiy, *Kriteria Antara Sunnah dan Bid'ah* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1990), hlm. 32

حَدَّثَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ (صحيح البخاري. جز: 8. باب: ان لا عيش الا عيش الاخرة. ص: 109)<sup>5</sup>

Artinya: “Diriwayatkan dari Ibnu Abbas beliau berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda “Ada dua nikmat yang dilupakan oleh manusia keduanya: kesehatan dan kesempatan (untuk berbuat baik). “ (HR. Al-Bukhārī)

Dari sinilah jelas betapa tuntunan Nabi tersebut merupakan salah satu cara kita agar tidak menjadi orang yang lalai, sehingga akan menghantarkan kita mencapai kebahagiaan di dunia ini.

Pemahaman<sup>6</sup>-pemahaman terhadap ḥadīṣ-ḥadīṣ Nabi terus berkembang sesuai zamannya. Hal ini juga terlihat dari bagaimana sebagian ulama dalam memahami ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang tata cara makan tersebut. Yakni mereka memahami bahwa tata cara makan Nabi harus ditiru sebagai bukti melaksanakan sunnahnya.<sup>7</sup> Kemudian pada masa sekarang ini pemahaman terhadap ḥadīṣ-ḥadīṣ Nabi mengalami perkembangan di antara ulama tersebut adalah Dr. Yūsuf al-Qarḍāwī. Menurutnya :

“Tata cara makan Rasul seperti makan dengan tiga jari tangan, menjilati piring atau mengusapnya, adalah sarana untuk mencapai tujuan yaitu tidak menyia-nyiakkan makanan pemberian Allah dengan sikap berlebihan/sombong. Untuk itu, yang terpenting adalah memanfaatkan makanan tersebut sebaik-baiknya dan seperlunya saja, dengan memperhatikan kebersihan dan kesehatan. Adapun tata caranya diserahkan kepada kita sesuai tingkat kehidupan yang ada saat ini, misalnya memakai sendok dan garpu, atau yang

<sup>5</sup> Abī‘Abdillāh Muhammad bin Ismā‘īl ibnu al-Mugīrah bin Bardizbah al-Bukhārī al-Ja‘fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, juz 8 (Semarang : Thoha Putra, 2000), hlm. 109

<sup>6</sup> Dalam bahasa arab sering disebut dengan *fahm al- ḥadīṣ* atau *fiqh al- ḥadīṣ*. menurut kamus Bahasa Arab kata *fahm* sinonim dengan kata *fiqh*, yang artinya memahami, mengerti, atau mengetahui (‘*alima*, ‘*arafa*, dan *adraka* atau *to understand, to comprehend*). Lihat Louis Makluf, *al-Munjid al-Lughah fi al-A‘lam* (Beirut:Dār al-Masyriq, 1986), hlm. 591 dan 598; Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Written Arabic*, Edited by Milton Cowan (London:Macdonald & Evans, 1980), hlm. 723 dan 730. Sedangkan menurut Kamus Bahasa Indonesia, memahami artinya mengerti benar atau mengetahui benar. Adapun pemahaman berarti proses, perbuatan, cara memahami atau memahamkan. Lihat W.J.S. Poerwodarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 694; lihat juga Tim Penyusunan Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 636

<sup>7</sup> Sebagaimana pendapat Abdul Baqi yang menilai sunnah terhadap tata cara makan Nabi perihal menjilati jari-jari tangan dan piring setelah makan, serta menghukumi makruh jika mengusap tangan sebelum menjilatinya. Muhammad Fu‘ad Abdul Baqi, *al-Lu‘lu’ wal Marjan, Kumpulan Hadits Shahih Bukhari Muslim*, hlm. 590

*lain. Dengan kata lain orang yang tidak mengamalkan hal tersebut bukan berarti tidak mengamalkan sunnah Nabi”<sup>8</sup>*

Apa yang dikatakan oleh al-Qardāwī tersebut memang ada benarnya karena masa yang kita alami sekarang memanglah berbeda dengan masa Nabi waktu itu. Tetapi bukan berarti kita mudah meninggalkan tata cara yang beliau ajarkan. Karena kita tahu Nabi adalah seorang yang mendapat hidayah dan petunjuk dari Allah, maka pastinya hal yang beliau lakukan pasti bermuatan nilai-nilai yang berguna untuk kemaslahatan manusia karena memang agama ini ditujukan untuk manusia. Maka dari itu, kurang tepat jika hanya memandang tata cara Nabi tersebut hanya sebatas hasil budaya dan kultur pada masa itu.

Selain itu, segala dimensi tentang diri Nabi merupakan kajian vital dan senantiasa aktual untuk dikaji. Ada yang menyorot dari sisi sejarah sejak lahir hingga wafatnya. Ada yang meneropong Nabi dari sisi ajaran dan sunnahnya saja. Ada juga yang meneliti dengan hal yang berkaitan dengan pengobatan.<sup>9</sup> Dari sekian kajian terhadap perihal Nabi, pada kenyataannya memang baru sedikit yang menilik dengan kaca mata kesehatan. Padahal telah sampai kepada kita berita tentang keadaan fisik Nabi yang prima, sehingga beliau tidak pernah dalam hidupnya merasakan sakit kecuali dua kali saja.<sup>10</sup>

Maka dalam kajian ini penulis bermaksud merelevansikan ḥadīṣ-ḥadīṣ yang menjelaskan tentang tata cara makan yang diajarkan Nabi dengan ilmu kesehatan. Namun kesehatan yang penulis maksud adalah yang berkaitan dengan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Dan tentunya yang menjadi harapan penulis setelah dilakukan penelitian selain menambah wawasan keilmuan adalah dapat meneladani Nabi berdasarkan pengetahuan, terutama yang bersifat ilmiah.

Kajian yang dimaksud, penulis tuangkan dalam skripsi yang berjudul **“Relevansi Tata Cara Makan yang Diajarkan Nabi dengan Ilmu Kesehatan”**

## **B. Pokok Masalah**

---

<sup>8</sup> Suryadi, *Metode Kontemporer Memahami Hadis Nabi: Perspektif Muhammad al-Ghazali dan Yusuf al-Qardhawi* (Yogyakarta: Teras, 2008), hlm. 172

<sup>9</sup> Muhadi & Muadzin, *Semua Penyakit ada Obatnya* (Jakarta: Mutiara Media, 2009), hlm. 9

<sup>10</sup> *Ibid.*, hlm. 94

Dalam latar belakang telah disinggung beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian ini, sehingga untuk lebih memfokuskan permasalahan yang akan dibahas maka akan dirumuskan pokok masalah sebagai berikut:

Apa dan Bagaimana relevansi tata cara makan yang diajarkan Nabi dengan ilmu kesehatan?

### **C. Tujuan dan Manfaat Penulisan Skripsi**

Sesuai latar belakang di atas, maka penelitian ini mempunyai beberapa tujuan, yakni:

Mengetahui relevansi tata cara makan yang diajarkan Nabi dengan ilmu kesehatan

Adapun manfaat yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah;

1. Secara teoritis, penelitian ini akan menambah khazanah keilmuan yaitu memperkaya perbendaharaan matan ḥadīṣ terkait tata cara makan Nabi yang direkam oleh kitab-kitab ḥadīṣ juga mengungkapkan relevansinya dengan ilmu kesehatan.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan panduan yang jelas tentang tata cara makan yang benar yang dapat menghantarkan pada kesehatan. Kemudian diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh akan menghasilkan keberkahan dalam hidup, membentuk watak/kepribadian yang beradab, mengetahui cara merendahkan hati, merealisasikan perasaan syukur kepada Allah, menjauhkan diri dari perilaku setan, serta dapat membangkitkan rasa kasih sayang di antara sesama manusia.
3. Dalam aspek teologis, penelitian ini diharapkan dapat menambah keteguhan dan kekuatan iman kita sebagai *mu'min*, khususnya terhadap keabsahan ḥadīṣ-ḥadīṣ Nabi yang memuat kebaikan bagi kehidupan, dan umumnya terhadap ajaran yang disyari'atkan kepada kita.

### **D. Tinjauan Pustaka**

Pengkajian terhadap tata cara makan memang bukanlah hal yang baru, karena memang ada beberapa karya ilmiah yang telah dihasilkan. Diantara karya tersebut adalah *Ensiklopedi Adab Islam menurut al Quran dan as-Sunnah* yang ditulis oleh ‘Abdul Aziz bin Fathi as-Sayyid Nada, yang termasuk di dalamnya dituangkan bab khusus terkait adab makan. Adab makan yang dijelaskan berkaitan dengan perihal sebelum makan, sedang makan, dan setelah makan. Karya ini bersifat komprehensif karena tercakup di dalamnya adab makan berdasarkan anjuran dari al-Quran dan al-ḥadīṣ. Karya lain, *Diet ala Rasulullah* yang ditulis oleh Ira Kusuma. Karya ini memuat hal terkait makanan, minuman, baik yang dilarang maupun yang dianjurkan Nabi, termasuk juga membahas etika makan Nabi yang terekam dalam ḥadīṣ. Kemudian ada lagi penulis yang membahas tentang tata cara makan yaitu *Bahaya Makanan Haram bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani* oleh Thobieb al-Asyhar. Setelah penelusuran yang penulis lakukan terhadap beberapa karya tersebut, maka penulis mendapatkan bahwa di dalamnya tidak lebih hanya sebatas memaparkan tata cara makan yang diajarkan Nabi secara umum, walaupun ada sebagian yang mengkorelasikan dengan ilmu kesehatan.

Dalam karya lain juga ada pembahasan terkait *Pelatihan Metode Pengobatan Islam* karangan Drs. Jumaroddin dan Dra. Endang Sulistyowati, M.Si. dalam buku tersebut dijelaskan juga cara-cara hidup sehat, termasuk di dalamnya pola makan sehat disertai tata cara makan yang diajarkan Nabi. Masih tentang hal pola makan Nabi, ada pula karya lain yang berjudul *Pola Makan Rasulullah* karya Prof. Dr. Abdul Basith Muhammad al-Sayyid, dalam buku tersebut dijelaskan secara detail tentang makanan maupun minuman yang sehat sebagaimana tuntunan yang diajarkan Nabi, selain itu di dalamnya juga dibahas tentang sebagian hal-hal yang dilarang Nabi pada saat makan dan minum sekaligus disajikan pula korelasinya dengan ilmu kesehatan modern.<sup>11</sup> Namun demikian, karena terlalu luasnya pembahasan sehingga di dalamnya belum

---

<sup>11</sup> Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, Terj. M. Abdul Ghaffar, M. Iqbal Haetami dan M. Yasir Abdul Muthalib (Jakarta:Alfa,1997), hlm.85

dicantumkan tata cara makan yang diajarkan Nabi secara terperinci yang seharusnya diambil dari ḥadīṣ-ḥadīṣ Nabi yang terkait.

Adapun karya terbaru diantaranya adalah dr. Ade Hashman, Sp.An. Dalam tulisan beliau yang berjudul *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw.* sebenarnya sudah sangat mendetail dijelaskan relevansi ibadah ritual dalam Islam ditinjau dari sisi kesehatan modern, diantaranya seperti tentang tata cara wuḍū, gerakan dalam ṣalāt, puasa, ibadah haji, cara jalan Nabi, juga ada diantaranya tata cara makan yang diajarkan Nabi ditinjau dari aspek medis. Namun mungkin karena pengarang tidak ingin bicara terlalu luas sehingga hanya beberapa hal saja yang berhasil dipaparkan.<sup>12</sup>

Dari penelusuran pustaka yang dilakukan, dapat diketahui bahwa belum ada penelitian yang membahas ataupun mengkorelasikan relevansi tata cara makan yang diajarkan Rasulullah dan ilmu kesehatan yang dibahas secara khusus sebagaimana yang akan dibahas dalam kajian ini. Dengan demikian, kajian ini pada dasarnya merupakan telaah pertama dalam pembahasan **“Relevansi Tata Cara Makan yang Diajarkan Nabi dengan Ilmu Kesehatan”**.

## **E. Metodologi Penelitian**

Metode yang akan dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini sifatnya *kualitatif* dikarenakan memang dalam penelitian ini sifatnya lebih pada kajian teks. Kajian yang akan dilakukan penulis adalah kajian kepustakaan (*library research*).<sup>13</sup> Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan ilmu kesehatan.

### **1. Sumber Data**

Dalam penelitian ini data primer yang digunakan peneliti adalah *al-kutub al-sittah* dan *syarḥnya*. Dalam hal ini tentu penulis menggunakan alat kitab-kitab *takhriḥ* seperti *al-Mu‘jam al-Mufahras li alfāz al-Ḥadīṣ*. Kemudian penulis

---

<sup>12</sup>Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw* (Jakarta: Noura, 2012)

<sup>13</sup>Mardalis, *Metode Penelitian; Suatu Pendekatan Proposal* (Jakarta:PT. Bumi Aksara, 1999), hlm. 28

mengumpulkan ḥadīṣ-ḥadīṣ dari kitab tersebut yang terkait dengan tata cara makan yang diajarkan Nabi.

Kemudian untuk mengolah data primer dan mempertajam analisis, penulis menggunakan juga data-data sekunder, yaitu berupa buku, artikel, tulisan ilmiah, dan lain sebagainya. Di antara data tersebut adalah *Pola Makan Rasulullah* karya Prof. Dr. Abdul Basith Muhammad al-Sayyid, dan *al-Tibb al-Nabawī* karya Syaikh Ibn Qayyim al-Jauziyah, dan *Rahasia Kesehatan Rasulullah* karya dr. Ade Hashman, Sp.An.

## 2. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Dalam pengolahan data pada penelitian ini, penulis menggunakan beberapa metode;

- a. Metode Deskriptif untuk memaparkan data dan memberikan penjelasan secara mendalam mengenai sebuah data. Metode ini juga untuk menyelidiki dengan menuturkan, menganalisa data-data kemudian menjelaskan data-data tersebut.<sup>14</sup>
- b. Metode Analitik yaitu metode yang dimaksud untuk pemeriksaan secara konseptual atas data-data yang ada, kemudian diklasifikasikan sesuai permasalahan, dengan maksud untuk memperoleh kejelasan atas data yang sebenarnya.<sup>15</sup>

Setelah data-data terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah mengelola data-data tersebut sehingga penelitian dapat terlaksana secara rasional, sistematis, dan terarah. Adapun metode-metode yang digunakan penulis adalah: metode deskriptif-analitik.<sup>16</sup> Dengan cara deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan dan menjelaskan ḥadīṣ-ḥadīṣ terkait tata cara makan. Dalam hal ini penulis mengambil penjelasan-penjelasan dari para Ulama dalam kitab *syarḥ*. Selain itu, penulis juga mencantumkan pendapat mereka tentang kualitas ḥadīṣ tersebut.

---

<sup>14</sup>Anton Bakker dan Ahmad Haris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), hlm. 70

<sup>15</sup>Lois O Katsoff, *Pengantar Filsafat*, Terj. Suyono Sumargono (Yogyakarta:Tiara Wacana,1992) hlm. 18

<sup>16</sup>Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Jakarta: Rajawali, 1996), hlm. 65

Adapun analitik yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah menjelaskan ḥadīṣ-ḥadīṣ tata cara makan dengan cara mengkorelasikan dengan ilmu kesehatan (fisik, mental, dan sosial) sehingga menjadi jelas relevansi antara keduanya.

#### **F. Sistematika Penulisan**

Untuk memudahkan proses penelitian ini, agar masalah yang diteliti dapat dianalisa secara tajam, maka penulisan penelitian ini mengikuti sistematika sebagai berikut:

Bab pertama, adalah pendahuluan, berisikan argumentasi sekitar pentingnya penelitian. Bagian ini mencakup latar belakang masalah, untuk memberikan penjelasan secara akademik mengapa penelitian ini perlu dilakukan dan apa yang melatarbelakangi penelitian ini. Kemudian rumusan masalah, yang dimaksudkan untuk mempertegas masalah yang akan diteliti agar lebih terfokus. Setelah itu dilanjutkan dengan tujuan dan manfaat penelitian, untuk menjelaskan pentingnya penelitian ini. Sedang metode penelitian, dimaksudkan untuk menjelaskan bagaimana cara dan langkah-langkah yang akan dilakukan penulis dalam penelitian ini dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, memaparkan gambaran umum tata cara makan sehat. Di dalamnya juga dijelaskan mengenai pengertian sehat, ilmu kesehatan, makanan yang sehat, tata cara makan sehat, dan keterkaitan kesehatan dengan Islam.

Bab ketiga, meliputi pemaparan tentang ḥadīṣ-ḥadīṣ Nabi terkait tata cara makan yang diajarkan beliau, klasifikasi bab, terjemahan ḥadīṣ tersebut, disertai penjelasan (*syarḥ*) dari para Ulama dan kualitas ḥadīṣnya .

Bab keempat, berisi analisa yang merelevansikan ḥadīṣ-ḥadīṣ tata cara makan yang diajarkan Nabi dengan ilmu kesehatan (fisik, mental, dan sosial) disertai beberapa poin studi pemahaman atas tata cara makan yang diajarkan Nabi.

Bab kelima, penutup, merupakan bagian akhir dari penelitian ini yang berisi kesimpulan dan saran.