

**RELEVANSI TATA CARA MAKAN YANG DIAJARKAN NABI
DENGAN ILMU KESEHATAN**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tafsir Hadits

Oleh:

UMI HIDAYATI
NIM: 094211028

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2012**

**RELEVANSI TATA CARA MAKAN YANG DIAJARKAN NABI
DENGAN ILMU KESEHATAN**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tafsir Hadits

Oleh:

UMI HIDAYATI

NIM: 094211028

Semarang, 27 Desember 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Dr. H. A. Hasan Asy'ari Ulama'i, M.Ag
NIP. 19710402 199503 1001

Pembimbing II

Hj. Sri Purwaningsih, M.Ag
NIP. 19700524 199803 2002

PENGESAHAN

Skripsi Saudari **UMI HIDAYATI** No. Induk 094211028 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang pada tanggal :

19 Desember 2012

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin.



n. Dekan Fakultas/ Ketua sidang

M. Machrus, M.Ag.

NIP. 19630105 199001 1002

Pembimbing I

Dr. H. A. Hasan Asy'ari Ulama'i, M.Ag
NIP. 19710402 199503 1001

Penguji I

Dr. Zuhad, M.A.
NIP. 19560510 198603 1 004

Pembimbing II

Hj. Sri Purwaningsih, M.Ag
NIP. 19700524 199803 2002

Penguji II

Mokh. Sya'roni, M.Ag.
NIP. 19720515 199603 1002

Sekretaris Sidang

Ahmad Musyafiq, M.Ag.
NIP. 19720709 199903 1002

DEKLARASI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang telah ditulis orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan.

Semarang, 27 Desember 2012

Penulis,

Umi Hidayati

NIM: 094211028

MOTTO



Artinya: Sesungguhnya *Telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.*
(QS. Al-Aḥzāb: 21)

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

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)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah Rabb al-‘ālamīn, dengan ketulusan hati dan ucapan terima kasih yang mendalam, skripsi ini penulis dedikasikan kepada:

- ✚ Ayahanda (Marbi) dan Ibunda (Samah) yang selalu memberikan doa restu dan dukungan baik materi maupun immateri demi kelancaran jenjang pendidikan Penulis. Di mana pun berada penulis sangat merindukan keduanya. Semoga setiap alfabet dalam skripsi ini menjadi doa indah untuk beliau berdua dan semoga Allah memberikan panjang usia dan keberkahan hidup, amiiin.
- ✚ Yang penulis hormati dan muliakan, KH. Drs. M. Qodirun Nur dan Ibu Nyai Hj. Mardhiyah, AH, selaku Pengasuh Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor, tempat penulis sekarang menimba ilmu, yang penulis harapkan barokah serta doanya. Semoga beliau selalu diberkahi umurnya guna mendidik para santri. amiiin
- ✚ Kakak-kakak penulis (Mas Joko-Ayuk Sunaini, Mas Likin,), adik tersayang (M. Ihsanuddin) yang penulis rindukan saat-saat bersama di rumah, semoga dirahmati Allah. Dan keponakan kecilQ (Salsa), semoga jadi anak sholehah dan kebanggaan keluarga. Amiiin
- ✚ Teman-teman kamar kuliah di Al-Hikmah, meskipun baru sebentar tapi kan jadi moment penuh warna dan cerita, terima kasih atas segala kebersamaan kita.
- ✚ Sahabat-sahabat di lingkungan Fakultas Ushuluddin, khususnya jurusan Tafsir Hadits 2009 (Hani, Rudiana, Devi, Qoqom-Pak Amin, tmn2 dari parkiran community, dan semuanya lah), tetap kompak ya... Semoga semester 9 sudah tidak ada yang nongol di FU lagi.
- ✚ Semua pihak yang ikut serta dalam membantu penyusunan skripsi ini. Semoga apa yang telah dilakukan dihitung sebagai amal salih.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam penelitian ini menggunakan pedoman transliterasi dari keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 150 tahun 1987 dan no. 05436/U/1987. Secara garis besar uraiannya adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا	alif	-	-
ب	ba	B	be
ت	ta	T	te
ث	sa	Š	es dengan titik diatas
ج	jim	J	je
ح	ha	Ḥ	ha dengan titik di bawah
خ	kha	kh	Ka-ha
د	dal	D	De
ذ	zal	Ẓ	ze dengan titik diatas
ر	ra'	R	er
ز	zai	Z	zet
س	sin	S	es
ش	syin	Sy	es-ye
ص	sad	Ṣ	es dengan titik di bawah
ض	d{ad	Ḍ	de dengan titik dibawah
ط	ta	Ṭ	te dengan titik dibawah
ظ	za	Ẓ	ze dengan titik dibawah

ع	'ain	'	koma terbalik diatas
غ	ghain	G	ge
ف	fa	F	ef
ق	qaf	Q	ki
ك	kaf	K	ka
ل	lam	L	el
م	mim	M	em
ن	nun	N	en
و	wau	W	we
ه	ha	H	ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya'	Y	ya

2. Vokal

a. Vokal Tunggal

Tanda Vokal	Nama	Huruf Latin	Nama
-----َ-----	fathah	a	A
-----ِ-----	Kasrah	i	I
-----ُ-----	ḍammah	u	U

b. Vokal Rangkap

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ي	fathah dan ya	ai	a-i
و	fathah dan wau	au	a-u

Contoh:

كيف → *kaifa* حول → *ḥaula*

c. Vokal Panjang (*maddah*):

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
آ	fathah dan alif	ā	a dengan garis di atas
يَ	fathah dan ya	ā	a dengan garis di atas
يِ	kasrah dan ya	ī	i dengan garis di atas
وُ	ḍammah dan wau	ū	u dengan garis diatas

Contoh:

قال → *qāla* قيل → *qīla*
رمى → *ramā* يقول → *yaqūlu*

3. Ta Marbūṭah

- Transliterasi Ta' Marbūṭah hidup adalah "t"
- Transliterasi Ta' Marbūṭah mati adalah "h"
- Jika Ta' Marbūṭah diikuti kata yang menggunakan kata sandang "ال" ("al-") dan bacaannya terpisah, maka Ta' Marbūṭah tersebut ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

روضة الأطفال → *rauḍatul aṭfal* atau *rauḍah al-aṭfal*
المدينة المنورة → *al-Madīnatul Munawwarah*, atau *al-madīnatul al-Munawwarah*
طلحة → *Ṭalḥatu* atau *Ṭalḥah*

4. Huruf Ganda (*Syaddah* atau *Tasydid*)

Transliterasi *syaddah* atau *tasydid* dilambangkan dengan huruf yang sama, baik ketika berada di awal atau di akhir kata.

Contoh:

نَزَّلَ → *nazzala*

الْبِرِّ → *al-birr*

5. Kata Sandang “ال”

Kata Sandang “ال” ditransliterasikan dengan “al” diikuti dengan tanda penghubung “_”, baik ketika bertemu dengan huruf *qamariyah* maupun huruf *syamsiyyah*.

Contoh:

القلم → *al-qalamu*

الشمس → *al-syamsu*

6. Huruf Kapital

Meskipun tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, tetapi dalam transliterasi huruf kapital digunakan untuk awal kalimat, nama diri, dan sebagainya seperti ketentuan dalam EYD. Awal kata sandang pada nama diri tidak ditulis dengan huruf kapital, kecuali jika terletak pada permulaan kalimat.

Contoh:

وما محمد الا رسول → *Wa mā Muhammadun illā rasūl*

ABSTRAK

Makanan merupakan kebutuhan primer yang menunjang kehidupan seseorang. Dalam kegiatan makan hendaknya bukan saja memperhatikan aspek kehalalan maupun nilai gizi dari sebuah makanan. Aspek lain yang juga perlu diperhatikan adalah aspek tata cara makan yang baik. Sehingga tujuan dari kegiatan makan dapat tercapai, yaitu memperoleh kesehatan.

Tauladan yang melekat pada Nabi bukan hanya yang berkaitan dengan ritual saja. Ada sisi lain yang juga dicontohkan beliau, misalnya terkait tata cara makan. Namun demikian Ulama berbeda pendapat terkait tata cara makan yang diajarkan Nabi, ada yang memahami sebagai bentuk kesunnahan, namun ada pula yang memahaminya sebagai bentuk tabiat saja dan tidak ada beban untuk mengikutinya. Namun yang menjadi pembahasan dalam skripsi ini bukanlah mempermasalahkan apakah tata cara makan yang diajarkan Nabi wajib diikuti atau tidak. Hal yang akan menjadi pembahasan pada skripsi ini adalah mencari korelevansi tata cara makan yang diajarkan Nabi dengan aspek kesehatan.

Adapun pembahasan yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini adalah menemukan relevansi perihal tata cara makan yang diajarkan Nabi dengan ilmu kesehatan. Karena kesehatan sendiri terdiri dari beberapa aspek, maka dari itu penulis hanya membatasi tiga aspek saja, yaitu aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial.

Metode dalam penelitian ini bersifat kualitatif berdasarkan kajian kepustakaan. Sedangkan dalam pengolahan data, metode yang digunakan penulis adalah deskriptif-analitik. Deskripsi yang dimaksud adalah memaparkan secara apa adanya terkait *ḥadīṣ-ḥadīṣ* tata cara makan secara apa adanya sebagaimana penjelasan Ulama yang ada dalam kitab syarh, kemudian penulis menganalisisnya dari sisi kesehatan. Sehingga menjadi jelas relevansi antara tata cara makan yang diajarkan Nabi dengan ilmu kesehatan,

Dari penelitian yang dilakukan penulis, maka ditemukan beberapa kesimpulan, yaitu berdasarkan *ḥadīṣ-ḥadīṣ* terkait tata cara makan yang terdapat dalam *al-kutub al-sittah* jika direlevansikan dengan ilmu kesehatan, maka dapat diklasifikasikan menjadi tiga aspek. Terkait aspek kesehatan fisik ada sembilan poin (cuci tangan sebelum dan sesudah makan, duduk lurus, menutup makanan, mencuci mulut setelah makan, tidak meniup makanan, membagi porsi lambung menjadi tiga bagian, menjilati jari tangan dan tempat makan, makan menggunakan tangan kanan, dan tidak mencela makanan), aspek kesehatan mental ada enam poin (membaca doa, tidak membiarkan makanan yang terjatuh, menjauhi sikap rakus, tidak mencela makanan, makan dengan tiga jari, dan makan menggunakan tangan kanan), dan terkait aspek kesehatan sosial ada dua poin (mengambil makanan dari yang terdekat, dan makan dengan bersama-sama).

KATA PENGANTAR

BismillahirRahmannir Rahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini berjudul **Relevansi Tata Cara Makan yang Diajarkan Nabi dengan Ilmu Kesehatan** disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Yang terhormat Rektor IAIN Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan IAIN Walisongo.
2. Yang terhormat Dr. Nasihun Amin, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Bapak Ahmad Musyafiq, M.Ag dan Bapak Dr. M. In'ammuzahhidin, M.Ag, selaku Kajur dan Sekjur Tafsir Hadits IAIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Dr. H. A. Hasan Asy'ari Ulama'i, M.Ag selaku Dosen Pembimbing I dan Hj. Sri Purwaningsih, M.Ag selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Pimpinan Perpustakaan Fakultas Ushuluddin, Perpustakaan IAIN Walisongo beserta stafnya yang telah memberikan ijin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Para Dosen Pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Berbagai pihak yang secara tidak langsung telah membantu, baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 27 Desember 2012

Penulis,

Umi Hidayati

NIM: 094211028

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
DEKLARASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
TRANSLITERASI.....	vii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pokok Masalah	5
C. Tujuan dan Manfaat Penulisan Skripsi.....	5
D. Tinjauan Pustaka	6
E. Metodologi Penelitian	7
F. Sistematika Penulisan.....	9
BAB II GAMBARAN UMUM TENTANG TATA CARA MAKAN YANG SEHAT	
A. Makna Kesehatan	11
B. Urgensi Makanan Bagi Tubuh.....	14
C. Makanan yang Sehat.....	15
D. Tata Cara Makan yang Sehat.....	17
E. Pandangan Agama Islam Tentang Kesehatan	19
BAB III GAMBARAN UMUM TENTANG ҲADĪŚ TATA CARA MAKAN YANG DIAJARKAN NABI	
A. Ҳadīs-ḥadīs Tentang Tata Cara Makan.....	26
1. Membaca doa (<i>basmalah</i>) sebelum makan, dan membaca hamdalah setelah makan.....	26

2. Cuci tangan sebelum dan sesudah makan.....	32
3. Menjauhi dari sikap rakus dan berlebih-lebihan.....	35
4. Makan menggunakan tangan kanan, dan larangan menggunakan tangan kiri.....	36
5. Makan dengan tiga jari	38
6. Duduk lurus (tidak bersandar/tiduran).....	39
7. Tidak membiarkan makanan yang jatuh (yang kotor dibuang)	41
8. Menutup makanan dan minuman	43
9. Mencuci mulut setelah makan	44
10. Menjilati jari setelah makan & tempat makan	45
11. Tidak mencela makanan	47
12. Tidak meniup makanan.....	48
13. Membagi porsi lambung menjadi tiga bagian, sepertiga untuk udara, sepertiga untuk makanan, dan sepertiga untuk minuman.....	48
14. Mengambil makanan yang terdekat.....	49
15. Makan dengan bersama-sama.....	51
BAB IV ANALISIS	
A. Relevansi Tata Cara Makan yang diajarkan Nabi dengan Ilmu Kesehatan.....	
1. Kesehatan Fisik.....	52
2. Kesehatan Mental	60
3. Kesehatan Sosial.....	63
B. Studi Pemahaman atas Tata Cara Makan yang Diajarkan Nabi .	64
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	