

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Kritik Sanad Hadis Mengenai Makan Menggunakan Tiga Jari dan Menjilat Jari-jari Tangan Setelah Makan

#### 1. Hadis dari Shohih Muslim

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami 'Utsman bin Abu Syaibah, telah menceritakan kepada kami Jarir dari Al A'masy dari Abu Sufyan dari Jabir ia berkata, Aku mendengar Nabi SAW bersabda, "Sesungguhnya setan akan mendatangi salah seorang diantara kalian setiap saat, hingga dalam masalah makan. Apabila suapan makanan salah seorang diantara kalian jatuh, ambillah kembali lalu buang bagian yang kotor dan makanlah bagian yang bersih. Jangan dibiarkannya dimakan setan, apabila telah selesai hendaklah dia jilati jari-jemarinya. Karena dia tidak tahu makanan mana yang membawa berkah." Telah menceritakannya pula kepada kami Abu Kuraib dan Ishaq bin Ibrahim -secara keseluruhan- dari Abu Mu'awiyah dari Al A'masy dengan sanad ini, namun mereka tidak menyebutkan redaksi awal Hadits yang berbunyi, 'Sesungguhnya setan akan mendatangi salah seorang diantara kalian...' dst. Dan telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Fudlail dari Al 'Amasy dari Abu Shalih dan Abu Sufyan dari Jabir dari Nabi mengenai menjilati jari-. Dan dari Abu Sufyan dari Jabir dari Nabi dengan menyebutkan suapan sebagaimana Hadits di atas”.<sup>1</sup>

Hadis dalam Sunan Abu Daud:

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma'il, telah menceritakan kepada kami Hammad dari Tsabit dari Anas bin Malik bahwa Rasulullah jika makan makanan, beliau menjilat jari-jarinya sebanyak tiga kali, beliau bersabda, "Jika suapan

---

<sup>1</sup> Ensiklopedi Kitab 9 Imam Hadits (annur2.net) , Kitab Muslim, bab Minum, sub bab Sunnahnya menjilati jari dan piring, no. hadis 2033

salah seorang dari kalian jatuh, maka hendaknya ia membersihkannya dari kotoran dan memakannya, dan janganlah ia membiarkannya untuk setan!" Dan beliau memerintahkan kami agar mengusap piring. Beliau bersabda, "Sesungguhnya tidak seorangpun di antara kalian mengetahui dibagian makanan manakah ia diberi berkah".<sup>2</sup>

## 2. I'tibar dan Pembatasan Skema Hadis

I'tibar menurut bahasa lafadz al-I'tibar Masdar dari "I'tabara" berarti memusatkan atau memusatkan perhatian pada suatu perkara untuk menentukan jenisnya atau juga mengandung pengertian mengikuti jalan hadits yang telah dijelaskan oleh orang tua, untuk mengetahui rowi berdampingan dengan rowi atau no.<sup>3</sup>

Padahal menurut ungunannya berarti pencantuman sanad lain dalam sebuah hadits dimana sanad tersebut hanya memiliki satu perawi. Dengan demikian dapat diketahui apakah bagian sanad dari hadits yang bersangkutan mengandung cerita yang berbeda atau tidak. Jadi, menurunkan makna merupakan Bagaimana mendapatkan informasi tentang kualitas hadits dari literatur hadits.<sup>4</sup>

Adapun yang dimaksud dengan mutabi' adalah pendongeng tertentu yang berstatus pembantu pendongeng yang bukan sahabat Nabi, sedangkan yang tersirat adalah para wali adalah pendongeng pendukung yang berstatus sahabat Nabi. Dari petunjuk I'tibar dapat dilihat apakah mata rantai hadits yang diduga mengandung mutabi' dan kesengsaraan atau tidak.<sup>5</sup>

---

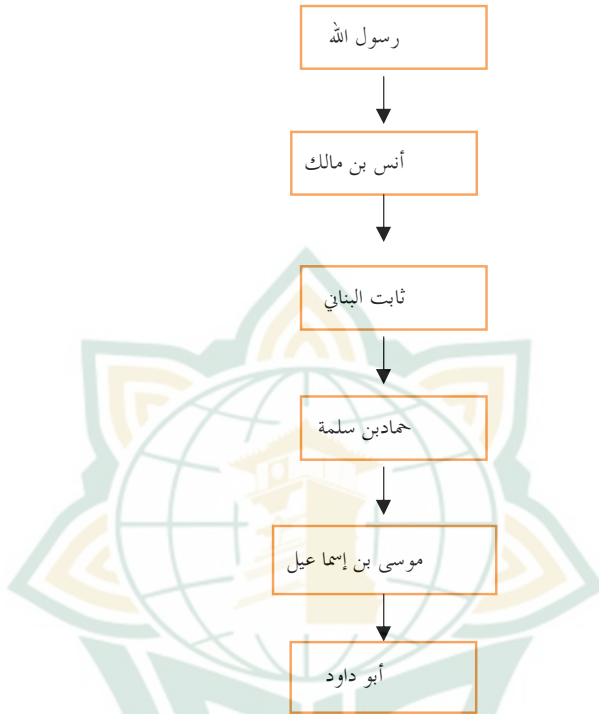
<sup>2</sup>Ensiklopedi Kitab 9 Imam Hadits (annur2.net) , Kitab Sunan Abu Daud, bab Menyepi saat buang hajat, no. hadis 3347

<sup>3</sup>Cut Fauziyah, "I'tibar Sanad dalam hadis", *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, vol. 1, no. 1 Januari-Juli 2018 M/1439 H, diakses pada halaman View of I'TIBĀR SANAD DALAM HADIS (iainlangsa.ac.id), diakses pada 8 November 2022, h. 125

<sup>4</sup>Cut Fauziyah, "I'tibar Sanad dalam hadis"...h. 125

<sup>5</sup>Nurus Sa'adah, "Larangan Meniup Makanan Panas...44

**I'TIBAR**



Tabel Riwayat Penggambaran dan Sanad Hadits Abu Daud

No	Nama Periwat	Urutan Periwat	Urutan Sanad
1	Anas bin Malik	Periwat I	Sanad IV
2	Tsabit al-Banany	Periwat II	Sanad III
3	Hammad bin Salamah	Periwat III	Sanad II
4	Musa bin Isma'il	Periwat IV	Sanad I
5	Abu Daud	Periwat V	Mukharrij Hadis

### 3. Rijalul Hadis Mengenai Makan Menggunakan Tiga Jari dan Menjilat Jari-Jari Tangan Setelah Makan

Berikut adalah klarifikasi dan gambaran tentang sifat pemilikinya. Pencipta menggunakan hipotesis Al-jarh yang paling berkesan tentang Ta'dil, karena dia menyadari bahwa Muadil tidak tahu sama sekali tentang jarh itu. Mu'addil menyusun strateginya sehubungan dengan perkiraan besar.

#### a. Imam Abu Dawud

Nama lengkap : Sulaiman bin al-Asy'ats bin syaddad bin Ishaq bin Basyir bin Syidad al- Sijistani  
 Wafat : 279 H  
 Guru : **Musa bin Isma'il**, Ahmad bin Yunus, Muhammad bin Ja'far, Ziyah bin Yahya, Muhammad bin ash-Shabah, Muhammad bin Isa  
 Murid : Abu Isa Ishaq bin Musa, Abu Bakar Ahmad bin Muhammad, Harb bin Isma'il  
 Komentor Ulama :  
 Abu Bakar al-Khallad : Imam yang termuka  
 Ahmad bin Muhammad bin Yasin : Seorang Muslim bidang Hadis, Shaleh dan wara'  
 Musyawarah bin Hasan : Tercipta di dunia untuk hadis dan akhirat untuk surga

#### b. Musa bin Isma'il

Nama Lengkap : Musa bin Isma'il al Minqiriy  
 Kalangan : Tabi'in al Tabi'in kecil  
 Wafat : 223 H  
 Guru : **Hammad bin Salamah**, Abdul Wahid bin Ziyad, Ibrahim bin Yazid Athor, Abdul aziz bin Muslim  
 Murid : Bukhari, **Abu Dawud**, Ahmad bin Hasan al-Turmudzi, Ibrahim bin Ishaq, Ibrahim bin al Khusain.

- c. Hammad bin Salamah  
 Nama Lengkap : Hammad bin Salamah bin Dinar al-Bashry.  
 Kalangan : Tabi' al Tabi'in wustha  
 Wafat : 167 H  
 Guru : Bahzun bin Hakim, Zaid bin Aslam, Sa'id bin Jumhan, Jubair bin Habib, **Tsabit al-Banany**  
 Murid : **Musa bin Ismail**, Ibrahim bin Abi Suwaid, Ibrahim bin al-Hajjaj, Adam bin Abi Iyas, Ahmad bin Ishaq.  
 Komentor Ulama :  
 Ishaq bin Mansur : Tsiqah  
 Abu Bakar al Khalal : Tsiqah  
 Al Dzahaby : Tsiqah
- d. Tsabit al-Banany  
 Nama Lengkap : Tsabit Aslam al-Banany atau Abu Muhammad Basri.  
 Kalangan : al- Tabi'in wustha  
 Wafat : 100 H  
 Guru : al-Jarud bin Abi Sabrah al-Hadly, Habib bin Abi Sabi'ah Ad-Dhab'I, Sulaiman al-Hasyim, Ishak bin Abdillah bin Kharits bin Naufal, **Anas bin Malik**, Bakr bin Abdillah al-Muzamy.  
 Murid : Hammad bin Zaid, Hammad bin Yahya, **Hammad bin Salamah**, Jarir bin Hazim, Hamid al-Thowil.  
 Komentor Ulama :  
 Ahmad bin Hanbal : Tsiqah  
 Bukhari : Tsabit menghafal 250 hadis  
 Al-Ijly : Tsiqah  
 An-Nasa'I : Tsiqah
- e. Anas bin Malik  
 Nama Lengkap : Anas bin Malik bin Nadhir bin Dhomdhom bin Zaid bin Hirom  
 Kalangan : Shahabi  
 Wafat : 92 H

- Guru : **Rosulullah Saw**, Zaid bin Tsabit, Salman Al-Farisi, Abdullah bin Abbas, Abu Dzar al Ghofari, Ubay bin Ka'b, Abi Thalhaf Zaid bin Suhail al-Anshori
- Murid : Ibrahim bin Maisaroh, Azhar bin Rosyid, **Tsabit al-Banany**, Ishak bin Abdillah bin Abi Thalhah, Abu Umamah.

Komentar Ulama :  
 Abu al-Qosim al- Baghoqi : Ibunya Ummu Sulaim binti Mulhan

Dari penjelasan di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa hadis makan menggunakan tiga jari dan menjilat jari-jari tangan setelah makan adalah **Hasan**.

## B. Kritik Sanad Hadis Mengenai Larangan Meniup Makanan Panas

### 1. Hadis dari Shahih Bukhari:

حَدَّثَنَا مُعَاذُ بْنُ فَضَالَةَ قَالَ حَدَّثَنَا هِشَامٌ هُوَ الدَّسْتَوَائِيُّ عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسْ فِي الْإِنَاءِ وَإِذَا أَتَى الْخَلَاءَ فَلَا يَمَسُّ ذَكَرَهُ بِيَمِينِهِ وَلَا يَتَمَسَّحُ بِيَمِينِهِ

Artinya : "Sudah menggambarkan kepada kami Muadz bin Fadlalah mengatakan, sudah menggambarkan kepada kami Hisyam- yaitu Angkatan laut(AL) DastawaI- dari Yahya bin Abu Katsir dari Abdullah bin Abu Qatadah dari ayahnya dia mengatakan," Rasulullah shallallahu alaihi wasallam sudah bersabda:" Bila salah seseorang dari kamu minum, hingga janganlah dia bernafas dalam gelas. Serta bila masuk ke dalam Toilet janganlah ia memegang kemaluannya dengan

tangan kanannya serta jangan mensterilkan dengan tangan kanannya”.<sup>6</sup>

Hadis Shahih Muslim:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى أَخْبَرَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ عَنْ هَمَّامٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يُمَسِّكَنَّ أَحَدُكُمْ ذِكْرَهُ بِيَمِينِهِ وَهُوَ يُبُولُ وَلَا يَتَمَسَّحُ مِنَ الْخَلَاءِ بِيَمِينِهِ وَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ

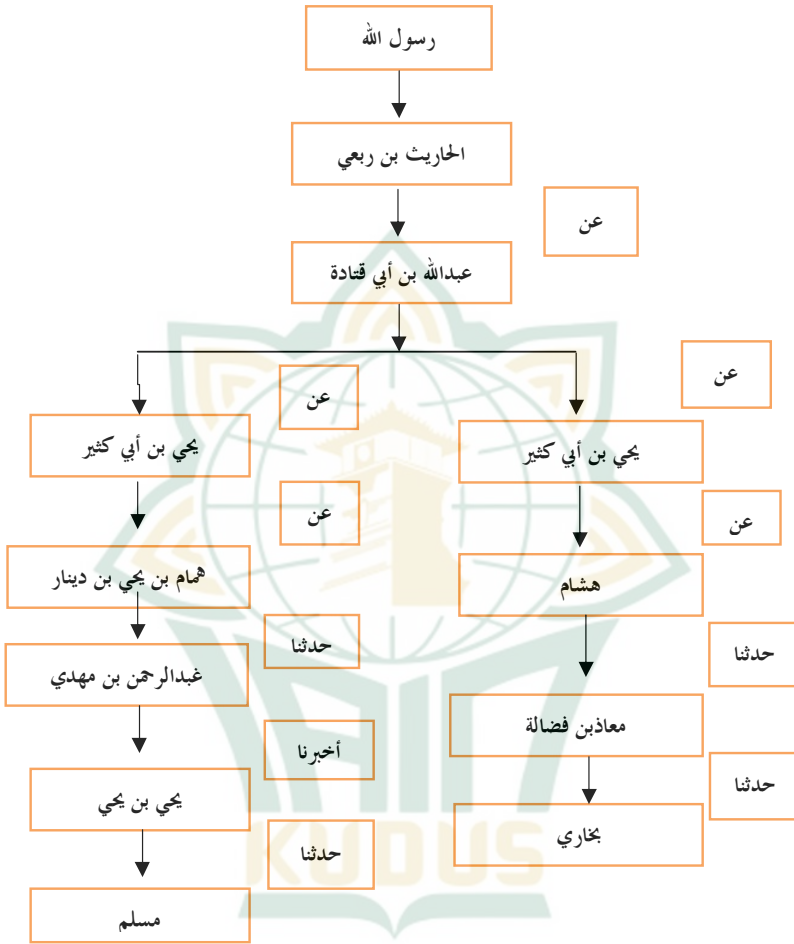
Artinya : “Beritahu kami wadiah Yahya Yahya beri tahu kami tabung Abdurrahman Mahdi dari Hammam dari wadiah Yahya Abu Katsir dari wadiah Abdullah Abu Qatada dari ayahnya dia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menyampaikan: "Jangan ada di antara kalian yang memegang auratnya dengan tangan kanan saat buang air kecil. Jangan menyeka dengan tangan kanan saat buang air besar, dan jangan menghirup ke dalam bejana”.<sup>7</sup>



<sup>6</sup> Ensiklopedi Kitab 9 Imam Hadits (annur2.net), Kitab Bukhori, bab wudhu, sub bab larangan berintinja' menggunakan tangan kanan, no. hadis 149

<sup>7</sup> Ensiklopedi Kitab 9 Imam Hadits (annur2.net) , Kitab Muslim, bab Thaharah, sub bab larangan berintinja' menggunakan tangan kanan, no. hadis 392

I'tibar Hadis



Pada diagram rantai dapat dilihat bahwa dalam keilmuan hadits, periwayat menerima hadits dengan adanya *shighat ada'*, namun cara untuk menerima hadits tersebut adalah dengan menggunakan *shighat ada'* حدثنا . Trik Al-sama adalah pengarang mendengarkan live teruntuk masternya. Ada pula *shighat* berupa عن yang dikirim oleh narator terpercaya al-sama'. Beberapa orang menggunakan "Al-sama" saat menerima. Terdapat juga yang menggunakan اخبرنا, اقال, yang



dalam penerimaannya menggunakan *al-sama'*. Akan tetapi dalam menggunakan sighat ini terdapat 2 mungkin, ialah hadis tersebut diterima langsung dari Nabi oleh teman yang bersangkutan serta mungkin diterima lewat perantara periwayat lain.

## 2. Rijalul Hadis Mengenai Larangan Meniup Makanan Panas

Dalam gerakan pemeriksaan ini pencipta mengambil hadits Imam Muslim dan mengambil sanadnya sebagai contoh dan untuk latihan interpretasi akan dimulai dari pendongeng utama, tepatnya. :

### a. Al Harits bin Rib'iy

Kalangan : Sahabat  
 Kuniyah : Abu Qatadah  
 Negeri Hidup : Madinah  
 Tahun Wafat : 54 H  
 Guru : **Rosulullah Saw**, Mu'adz bin Jabal, Umar bin Khatab  
 Murid : **Abdullah bin Abi Qatadah**, Tsabit bin Abi Qatadah, Abu Muhammad Nafi' bin Abbas al-Aqra', Anas bin Malik, Jabir bin Abdullah, Abdullah bin Rabah al-Ansari, Ma'bad bin Ka'b bin Malik, Abu Salamah bin Abdurrahman bin 'Auf, Amru bin Salim al-Dzarqi, Abdullah bin Ma'bad adz-Dzumani, Muhammad bin Sirin, Nabhan Maula Tuamah, Kabsyah bin Malik, 'atho' bin Yasar<sup>8</sup>

Komentar ulama : Sahabat

Al Harits bin Rib'iy dia adalah sahabat Nabi. Kejujurannya dalam hal ini tidak keraguan lagi. Hal ini tergantung penilaian sebagian besar peneliti yang mengatakan bahwa setiap sahabat Nabi, termasuk orang-orang yang mencemarkan nama baik mereka, adalah adil terlepas dari apakah mereka terkait dengan gangguan tersebut.

---

<sup>8</sup> Al Hafidz Abi Fadl Ahmad bin Ali bin Hajar Syihabuddin Aqlani Syafi'I, "Tahdzibut Tahdzib", Maktab Tahqiq Turas Fi Muassasah risalah, Juz 4, h. 607

- b. Abdullah bin Abi Qatadah  
 Kuniyah : Abu Yahya  
 Kalangan : Tabi'in kalangan pertengahan  
 Negeri Hidup : Madinah  
 Tahun wafat : 95 H  
 Guru : **Abi Qatadah**, Jabir  
 Murid : Tsabit, Utsman bin Abdullah bin Mauhab, Zaid bin Aslam, Hushoin bin Abdurrahman, Sa'id bin Abi Sa'id Maqburi, Abdul Aziz bin Rufai', Asyad bin Abi Asyad, **Yahya bin Abi Katsir**, Muhammad bin Qais Madani, Abu Kholil Sholih bin Abi Maryam<sup>9</sup>  
 Komentor Ulama : Ibnu Hibban: Ats tsiqot  
 Ibnu Sa'd : Tsiqoh  
 An Nasa'I : Tsiqoh  
 Ibnu Hajar al-'Asqalani : Tsiqoh

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam Tadir tingkat pertama dan tidak ada yang mengkritiknya. Dalam metode penerimaan hadits yang digunakan, lambing 'an adalah agar kebenaran dari guru dapat dipercaya, dan terjadi mufakat antara guru dan murid, sehingga sanadnya dalam keadaan nyambung (muttasil).

- c. Yahya bin Abi Katsir Shalih bin Al-Mutawakkil  
 Kuniyah : Abu Nasr  
 Kalangan : Tabi'in kalangan biasa  
 Negeri Hidup : Yamamah  
 Tahun Wafat : 132 H  
 Guru : Anas, Abi salamah bin Abdurrahman ibnu 'Auf, Hilal bin Abi Maimunah, Muhammad bin Ibrahim At tamiyi, **Abdullah bin Abi Qatadah**, Zaid bin Salam,

---

<sup>9</sup> Al Hafidz Abi Fadl Ahmad bin Ali bin Hajar Syihabuddin Aqlani Syafi'I, "Tahdzibut Tahdzib", Maktab Tahqiq Turas Fi Muassasah risalah, Juz 2, h. 404

- Dhomdhom bin Jaus, Ishaq bin Abdullah bin Abi Thalhah, Abi Katsir as Sahaimi, Abi Syu'bah Maula al Mahri
- Murid : Abdullah, Ayub As sakhtiyani, Yahya bin Sa'id al Ansari, **Hammam**, Ayub bin Najar, Hijaj bin Abi Utsman ashowaf, Syaiban an nahwi, Ikrimah bin Imar, Ali bin Mubarak, Imran al qattan, Abu Ismail qanad
- Komentar Ulama :
- Ibnu Hibban : 'ats stiqaat
- Al 'ajil : Tsiqoh
- Ibnu Hajar Al-asqalani : Tsiqat tsabat
- Abu Hatim : Tsiqoh
- Adz Dzahabu : seorang tokoh

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam ta'dil tingkat awal dan tidak ada yang mengkritiknya. Dalam metode penerimaan hadits yang digunakan, logo adalah 'an' dan karena itu menerima kebenaran yang dapat dipercaya dari guru, dan terjadi pertemuan antara guru dan murid, sehingga Sanad terhubung (Muttasil).

- d. Hammam bin Yahya bin Dinar
- Kalangan : Tabi'in (tidak jumpa sahabat)
- Kunyah : Abu Abdullah
- Negeri Hidup : Basrah
- Wafat : 165 H
- Guru : 'Atha' bin Abi Rabah, Ishak bin Abi Thalhah, Zaid bin Aslam, Abi Ja'far Adhob'I, Qatadah, Muhammad bin Juhadah, Abi Tiyah Adhob'I, Nafi' Maula ibn Umar, Abi Imran Jauni, Anas bin Sirin, Ziyad bin Sa'd, Tsabit Bunaniy, **Yahya bin Abi Katsir**, Husain al Mu'alam, Ibnu Juraih

Murid : ibnu Mubarak, **Ibnu Mahdiy**, Bisyr bin As Sari, Abdusshomad bin Abdul Waris, Abu Sa'id Maula bani Hisyam, Ahmad bin Ishaq Al Hadrhomi, Hibban bin Hilal, Yazid bin Harun, Abu Amir 'Aqodi, Abu Ali Hanafi, Abu Daud, Abu Walid at Thoyalisiyan, Abdullah bin Raja' Al Ghudani, 'Afwan, Abu Nu'man

Komentar Ulama :  
 Ahmad bin Hambal : Tsiqah  
 Ibnu Sa'd : Tsiqoh  
 Yahya bin Ma'in : Tsiqoh  
 Hakim : Tsiqah  
 Ibnu Hibban : 'ats tsiqat  
 Al 'Ajli : Tsiqah

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam ta'dil tingkat pertama dan tidak ada yang mengkritiknya. Dalam metode penerimaan hadits yang digunakan, lambang adalah 'an' dan karena itu menerima kebenaran yang dapat dipercaya dari guru, dan terjadi pertemuan antara guru dan murid, sehingga Sanad terhubung (Muttasil).

- e. Abdur Rahman bin Mahdiy bin Hassan bin Abdur Rahman
- Kalangan : Tabi'ut tabi'in kalangan biasa  
 Kuniyah : Abu Sa'id  
 Negeri Hidup : Basrah  
 Wafat : 198 H  
 Guru : Aiman bin Nabil, Jarir bin Hazim, Ikrimah bin 'Amar, Abi Kholdah bin Dinar, **Hammam bin Yahya**, Mutsana bin Sa'id Ad Dhob'I, Sulaim bin Hayyan, Mahdi bin Maimun, Malik, Syu'bah, As Sufyanin, Hammadin, Israil, Harb bin Syaddad, Muhammad bin

Murid : Rasyid, Malik bin Mighwal, Wuhib, Hisyam bin Sa'd  
 : Ibnu Mubarak, Ibnu Wahab, Ibnu Musa, Ahmad, Ishaq, Ali, Yahya bin Ma'in, **Yahya bin Yahya**, Abu 'Ubaid, Ahman bin Sinan al Qattan, Ibrahim bin Muhammad bin 'Arrah, Abdullah bin Muhammad Al Musnadi

Komentar Ulama :  
 Ibnu Hibban : 'ast tsiqat  
 Ahmad bin Hambal : Hafidz  
 Ibnu Madini : a'lamun naas  
 Ibnu Sa'd : Tsiqoh  
 Abu Hatim : Tsiqah imam

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam Tadir tingkat pertama dan tidak ada yang mengritiknya. Digunakan dalam Metode Penerimaan Hadits ialah lambang حدثنا, Adanya pertemuan antara guru dan murid sehingga Sanad nyambung (muttasil) karena mendapat kebenaran yang dapat dipercaya dari guru.

- f. Yahya bin Yahya bin Bukair bin Abdur Rohman  
 Kuniyah : Abu Zakariya  
 Kalangan : Tabi'ul Atba' kalangan tua  
 Negeri hidup : Hims  
 Wafat : 226 H  
 Guru : Malik, Sulaiman bin Bilal, Himmadin, Humaid bin Abdurrahman Arruasi, Abi al akhwadh, Abi Qudamah Haris bin Ubaid, Jarir bin Abdul Hamid, Isma'il bin Ja'far, Isma'il bin Ghiyyasy, Hafish bin Ghiyas, Mu'awiyah bin Ammar Ad Duhni, **Abdurrahman bin Mahdiy**, Yusuf bin Ya'qub al Majisyun, Abi Bakar bin Syu'aib bin Habhab, Ibrahim

- Murid : bin Sa'd, Daud bin Abdurrahman al 'Athar  
 : Bukhari, Muslim, Tirmidzi, Muslim, Nasa'I, Ubaidullah bin Fadhalah, Muhammad bin Yahya adzuhli, Ishaq bin Rohawiyah, Abdullah bin Abdurrahman Ad Darami, Ahmad bin Yusuf As Sulamiy bin Salamah An Naisaburi, Abu Ahmad al Fara', Ya'qub bin Sufyan
- Komentar Ulama :  
 Adz Dzahabi : Tsabat  
 An Nasa'I : Tsiqah tsabat  
 Ahmad bin Hambal : Tsiqah  
 Ibnu hibban : 'ats tsiqat  
 Ibnu Hajar al-Asqalani : Tsiqah tsabat

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam Tadir tingkat pertama dan tidak ada yang mengritiknya. Digunakan dalam Metode Penerimaan Hadits ialah lambang اخيرنا, adanya pertemuan antara guru dan murid sehingga Sanad nyambung (muttasil) karena mendapat kebenaran yang dapat dipercaya dari guru.

### 3. Rijalul Hadis Larangan Meniup Makanan dan Minuman Panas

No	Nama Rawi	Tingkatan	Sanad	Drajat
1	Al Harits bin Rib'iy	Sahabat	VII	Adil
2	Abdullah bin Qatadah	Tabi'in kalangan pertengahan	VI	Tsiqah
3	Yahya bin Abi Katsir	Tabi'in kalangan biasa	V	Tsiqah
4	Hammam bin Yahya bin Dinar	Tabi'in	IV	Tsiqah
5	Abdur Rahman bin Mahdiy	Tabi'ut tabi'in kalangan biasa	III	Tsiqah
6	Yahya bin Yahya	Tabi'ul atba' kalangan tua	II	Tsiqah
7	Muslim	Mukharrij	I	Tsiqah

Dalam rangkaian sanad dari Imam Muslim hingga Al-Harris bin Libby di atas terdapat rangkaian sanad pendek. Rangkaian tersebut dapat dikatakan bebas dari syudzudz (ketidakberesan) dan 'illat (kesalahan). Dan dalam sanad tersebut menyatakan perawinya tsiqah, mukharrij sanadnya bersambung hingga keakarnya yaitu Rasulullah Saw.

Setelah mengetahui dari rawi-rawi tersebut, sanad hadis dari Imam Muslim hingga Al Harits bin Rib'iy setelah dilakukan penelitian ternyata dari semua perawi mempunyai sifat tsiqah, sanadnya berurutan, syudzudz dan illatnya terpisah. Dari sini dapat kita simpulkan bahwa hadits Imam Muslim adalah kualitas **Hasan**.

### C. Kritik Sanad Hadis Mengenai Larangan Makan dan Minum Sambil Berdiri

Dalam sabda Nabi dalam hadisnya, yaitu:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى حَدَّثَنَا عَبْدُ الْأَعْلَى حَدَّثَنَا سَعِيدٌ عَنْ قَتَادَةَ عَنْ أَنَسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ نَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا قَالَ قَتَادَةُ فُفَلْنَا فَأَلَاكُلُ فَقَالَ ذَلِكَ أَشْرُ أَوْ أَحَبُّ وَحَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ وَأَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ قَالَ حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ عَنْ هِشَامٍ عَنْ قَتَادَةَ عَنْ أَنَسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمِثْلِهِ وَلَمْ يَذْكُرْ قَوْلَ قَتَادَةَ

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Al Mutsanna; Telah menceritakan kepada kami Abdul A'la; Telah menceritakan kepada kami Sa'id dari Qatadah dari Anas dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, bahwa beliau melarang seseorang minum sambil berdiri Qatadah berkata; “Maka kami tanyakan, bagaimana dengan makan?’ Anas menjawab: 'Apalagi makan, itu lebih buruk, atau lebih jelek.' Dan telah mengabarkannya pula Qutaibah bin Sa'id dan Abu Bakr bin Abu Syaibah keduanya berkata; Telah menceritakan kepada kami Waki' dari Hisyam dari Qatadah dari Anas dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, dengan Hadits yang serupa, namun dia tidak menyebutkan ucapan Qatadah”.<sup>10</sup>

<sup>10</sup>Ensiklopedi Kitab 9 Imam Hadits (annur2.net) , Kitab Muslim, bab Makanan, sub bab Makruhnya minum sambil berdiri, no. hadis 3772



Larangan dalam hadis tersebut adalah minum dalam keadaan berdiri. Karena Rasulullah ketika memperbolehkan minum sambil berdiri ketika meminum air zam-zam.

Terdapat juga dalam kitab Tirmidzi:

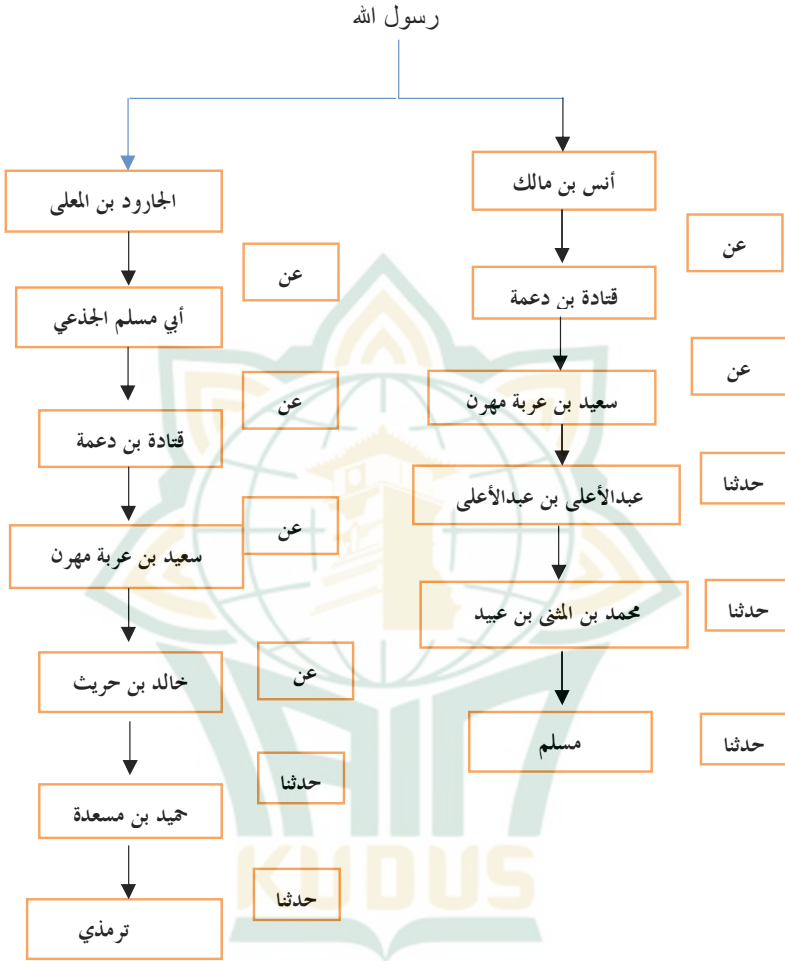
حَدَّثَنَا حُمَيْدُ بْنُ مَسْعَدَةَ حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ الْحَارِثِ عَنْ سَعِيدِ بْنِ قَتَادَةَ عَنْ أَبِي مُسْلِمٍ الْجَدْمِيِّ عَنْ الْجَارُودِ بْنِ الْمُعَلَّى أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنِ الشُّرْبِ قَائِمًا قَالَ وَفِي الْبَابِ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ وَأَنَسٍ قَالَ أَبُو عِيْسَى هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ حَسَنٌ وَهَكَذَا رَوَى غَيْرٌ وَاحِدٍ هَذَا الْحَدِيثُ عَنْ سَعِيدِ بْنِ قَتَادَةَ عَنْ أَبِي مُسْلِمٍ عَنْ الْجَارُودِ بْنِ الْمُعَلَّى صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرُوِيَ عَنْ قَتَادَةَ عَنْ يَزِيدَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الشَّخِيرِ عَنْ أَبِي مُسْلِمٍ عَنْ الْجَارُودِ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ صَالَةَ الْمُسْلِمِ حَرَقَ النَّارِ وَالْجَارُودُ هُوَ ابْنُ الْمُعَلَّى الْعَبْدِيُّ صَاحِبُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَيُقَالُ الْجَارُودُ بِنِ الْعَلَاءِ أَيْضًا وَالصَّحِيحُ ابْنُ الْمُعَلَّى

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Humaid bin Mas'adah, telah menceritakan kepada kami Khalid bin Al Harits dari Sa'id dari Qatadah dari Abu Muslim Al Jadzmi dari Al Jarud bin Al Mu'alli bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam melarang minum sambil berdiri. Hadits semakna juga diriwayatkan dari Abu Sa'id, Abu Hurairah dan Anas. Abu Isa berkata; Ini adalah hadits gharib hasan. Demikian juga yang diriwayatkan oleh lebih dari satu orang dari Sa'id dari Qatadah dari Muslim dari Al Jarud dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam. Dan telah diriwayatkan pula dari Qatadah dari Yazid bin Abdullah bin Asy Syikhkhir dari Abu Muslim dari Al Jarud bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Harta benda seorang mukmin yang hilang, adalah bahan bakarnya api neraka." Al Jarud adalah Ibnul Mu'alla Al Abdi, yakni salah seorang sahabat Nabi shallallahu 'alaihi wasallam. Dan ia juga dipanggil Al Jarud bin Al 'Ala', namun yang shahih adalah Ibnul Mu'alla”.<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Ensiklopedi Kitab 9 Imam Hadits (annur2.net) , Kitab Tirmidzi, bab Minuman, sub bab larangan minum berdiri, no. hadis 1801



I'tibar



**Rijalul Hadis tentang Larangan Makan Sambil berdiri**

Dalam gerakan pemeriksaan ini penulis esai mengambil hadits Imam Tirmidzi dan sanadnya sebagai contoh dan untuk latihan interpretasi dimulai dari pencerita utama, khususnya :

a. Al-Jarud bin Al Mu'alla

- Kalangan : Sahabat
- Kuniyah : Abu 'Itab
- Negeri Hidup : Bahrain

Wafat : 21 H  
 Guru : Rosulullah  
 Murid : Abu Muslim  
 Komentor Ulama : Sahabat

Al-Jarud bin Al Mu'alla dia adalah sahabat Nabi. Kejujurannya dalam hal ini hampir pasti. Hal ini tergantung pada penilaian sebagian besar peneliti yang mengatakan bahwa setiap sekutu Nabi, termasuk orang-orang yang hits melakukan fitnah, tidak memihak baik terlibat atau tidak dalam kekacauan tersebut.

b. Abu Muslim Al Jadzmi

Kalangan : Tabi'in kalangan paruh  
 Kuniyah : Abu Muslim  
 Negeri Hidup :  
 Meninggal :  
 Guru : Abu Dzar, **Al Jarud al 'Abdi**  
 Murid : Abu 'Aliyah ar Riyahi, Abu Minhal Sayyar bin Salamah Ar Riyahi, Mutharif, Abu 'Ala' Yazid Abna Abdullah bin As Syakhir, **Qatadah**<sup>12</sup>  
 Komentor Ulama :  
 Ibnu Hajar al 'Asqalani : maqbul  
 Ibnu Hibban : 'ats tsiqaat  
 Adz Dzahabi : Tsiqah

Bagi para peneliti hadits, dia mendapat tempat di tingkat ta'dil yang utama dan tidak ada yang memeriksanya. Dalam strategi pengumpulan hadis yang digunakan, citranya adalah 'an' dan karena itu menerima kebenaran yang dapat dipercaya dari guru, dan terjadi pertemuan antara guru dan murid, sehingga Sanad terhubung (Muttasil).

c. Qatadah bin Di'amah bin Qatadah

Kalangan : Tabi'in kalangan biasa  
 Kuniyah : Abu Al Khaththab  
 Negeri Hidup : Basrah  
 Wafat : 117 H  
 Guru : Anas bin Malik, Abdullah bin Sarjis, Abi Thofil, Shofyah binti

---

<sup>12</sup> Al Hafidz Abi Fadl Ahmad bin Ali bin Hajar Syihabuddin Aqlani Syafi'I, "Tahdzibut Tahdzib", Maktab Tahqiq Turas Fi Muassasah risalah, Juz 4, h. 588

Syaibah, **Abi Muslim al Jadzmiy**, Abdullah bin Abi 'Utbah, Sholih Abi Kholil, Shofyan bin Muhraz, Salim ibn Abi Ju'd, 'Athok bin Abi Rabbah, Abi Burdah bin Abi Musa, Abdullah bin Syaqiq al 'Uqaili, Abdullah bin Syaqiq al 'Uqaili

Murid : Ma'mar, Syaiban an Nahwi, Salam bin Abi Muthi', **Sa'id bin Abi 'Urubah**, Aban bin Yazid 'Athar, Husain bin Dzakwan al Mu'alam, Himad bin Salamah, Umar bin Ibrahim al Abdi, Mansur ibn Zadzan, Allaits bin Sa'd, Abu 'Awanah

Komentar Ulama :  
 Adz Dzahabi : Hafidz  
 Muhammad bin Sa'd : tsiqah ma'mun  
 Yahya bin Ma'in : Tsiqah  
 Ibnu Hajar al 'Asqalani : tsiqah tsabat

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam ta'dil tingkat pertama dan tidak ada yang mengkritiknya. Dalam metode penerimaan hadits yang digunakan, lambang adalah 'an' dan karena itu menerima kebenaran yang dapat dipercaya dari guru, dan terjadi pertemuan antara guru dan murid, sehingga Sanad terhubung (Muttasil).

- d. Sa'id bin Abi 'Urubah Mihran
- Kalangan : Tabi'in (tidak jumpa sahabat)
  - Kunyah : Abu An Nadlor
  - Negeri Hidup : Basrah
  - Wafat : 156 H
  - Guru : **Qatadah**, Nadhar bin Anas, Hasan al Bashori, Abdullah bin Fairuz Ad Danaj, Abi Ma'syar Ziyad bin Kulaib, Ziyad al a'lam, Mathor al Waraq, Ayub, 'Amir al Ahwal, Ali bin Hakam al Bunani, Abi Rajak al 'Uthoridi, Abi Nadhrah al 'Abdi, Ya'la bin Hakim, Abi At Tiyah

Murid : A'masy, Syu'bah, Abdul A'la bin Abdul A'la, **Khalid bin Al Haris**, Rouh bin 'Ubadah, Yazid bin Zurai', Abu Bahr al Bakrawi, Muhammad bin Abi 'Adi, Muhammad bin Sawak, Yahya bin Qathan, Shal, bin Yusuf Ibnu Mubarak

Komentar Ulama :  
 Abu Zur'ah : Tsiqah Ma'mun  
 An Nasa'I : Tsiqah  
 Muhammad bin Sa'd : Tsiqah sebelum ikhtalath  
 Yahya bin Ma'in : Tsiqah

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam ta'dil tingkat pertama dan tidak ada yang mengritiknya. Dalam metode penerimaan hadits yang digunakan, lambang adalah 'an' dan karena itu menerima kebenaran yang dapat dipercaya dari guru, dan terjadi pertemuan antara guru dan murid, sehingga Sanad terhubung (*Muttasil*).

e. Khalid bin Al Harits

Kunyah : Abu Utsman  
 Kalangan : Tabi'ut Tabi'in kalangan pertengahan

Negeri hidup : Basrah  
 Wafat : 186 H  
 Guru : Humaid Thowil, Ayub, Hisyam bin 'Urwah, **Sa'id bin Abi Aruwiyah**, Syu'bah, Abdul Malik bin Abi Sulaiman, Ibn Juraij, Hisyam bin Hassan, Hisyam Ad Dastuwai

Murid : Ahmad, Ishaq bin Rohawiyah, Ali Ibn Madani, Musaddad, 'Arim, Fallas, Abdullah bin Abdul Wahab al Hajabi, Ubaidullah bin Mu'adz, Yahya bin Hubaib bin Ghorbi, Nashr bin Ali Jahdhomi, Hasan bin 'Arfah, **Humaid bin Mas'adah bin Al Mubarak**, Syu'bah

Komentar Ulama :  
 Ibnu Hibban : 'ats Tsiqaat  
 Abu Hatim : Imam Tsiqah

Ibnu Syahin : 'Ats tsiqaat  
 An Nasa'I : Tsiqah Tsabat  
 Muhammad bin Sa'd : Tsiqah  
 Ibnu Hajar al 'Asqalani : Tsiqah Tsabat

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam Tadir tingkat pertama dan tidak ada yang mengritiknya. Digunakan dalam Metode Penerimaan Hadits ialah lambang حدثنا, Adanya pertemuan antara guru dan murid sehingga Sanad nyambung (*muttasil*) karena mendapat kebenaran yang dapat dipercaya dari guru.

- f. Humaid bin Mas'adah bin Al Mubarak  
 Kalangan : Tabi'ul Atba' kalangan tua  
 Kuniyah : Abu 'Ali  
 Negeri Hidup : Basrah  
 Wafat : 244 H  
 Guru : Hammad bin Zaid, Bisyr bin Mufadhal, Ibnu 'Ulaiyah, Abdul Wahab Atsaqafi, Abdul Warits bin Sa'id, Mu'tamar bin Sulaiman, Yazid bin Dzurai', **Khalid bin Harits**  
 Murid : Bukhari, Abu Zur'ah, Abu Yahya Sho'aqah, Musa bin Harun, Ja'far al firyabi, Abu Ja'far Athibri, **Tirmidzi**, Muhammad bin Ibrahim bin Hazur, al Baghowi<sup>13</sup>  
 Komentor Ulama :  
 An-Nasa'I : Tsiqah  
 Ibnu Hibban : 'ats tsiqaat  
 Adz Dzahabi : Shaduuq  
 Ibnu Hajar Al 'Asqalani : Shaduuq

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam Tadir tingkat pertama dan tidak ada yang mengritiknya. Digunakan dalam Metode Penerimaan Hadits ialah lambang حدثنا, Adanya pertemuan antara guru dan murid sehingga Sanad nyambung (*muttasil*) karena mendapat kebenaran yang dapat dipercaya dari guru.

---

<sup>13</sup> Al Hafidz Abi Fadl Ahmad bin Ali bin Hajar Syihabuddin Aqlani Syafi'I, "Tahdzibut Tahdzib", Maktab Tahqiq Turas Fi Muassasah risalah, Juz 2, h. 499

#### D. Kritik Sanad Hadis Mengenai Larangan Makan dan Minum Kekenyangan

Sabda Nabi:

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْحِمَصِيُّ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ حَدَّثَنِي أُمِّي عَنْ  
أُمِّهَا أَنَّهَا سَمِعَتْ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ الْآدَمِيِّ لَقِيَمَاتٍ يُقِمْنَ  
صُلْبَهُ فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَتُلْثُ لِلطَّعَامِ وَتُلْثُ لِلشَّرَابِ وَتُلْثُ لِلنَّفْسِ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Hisyam bin Abdul Malik Al Himshi telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Harb telah menceritakan kepadaku Ibuku dari Ibunya bahwa dia berkata; saya mendengar Al Miqdam bin Ma'dikarib berkata, "Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidaklah anak Adam memenuhi tempat yang lebih buruk daripada perutnya, ukuran bagi (perut) anak Adam adalah beberapa suapan yang hanya dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika jiwanya menguasai dirinya, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum dan sepertiga untuk bernafas”.”<sup>14</sup>

Hadis dalam kitab Ahmad bin Hambal:

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةَ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ  
جَابِرِ الطَّائِيُّ قَالَ سَمِعْتُ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ الْكِنْدِيَّ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ  
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ ابْنِ  
آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْثُ طَعَامٍ وَتُلْثُ شَرَابٍ وَتُلْثُ  
لِنَفْسِهِ

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Abu Al Mughirah berkata, telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Sulaim Al Kinani berkata, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Jabir Ath-Tha`i berkata, saya telah mendengar Al Miqdam bin Ma'di Karib Al kindi berkata,

<sup>14</sup> Ensiklopedi Kitab 9 Imam Hadits (annur2.net) , Kitab Ibnu Majah, bab Makanan, sub bab Sederhana dalam makan dan tidak berlebihan, no. Hadis 3340

saya mendengar Rasulullah bersabda, "Tidaklah anak Adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas".<sup>15</sup>

1. I'tibar Hadis tentang Larangan Makan dan Minum Kekenyanagan
  - a. I'tibar Hadis



<sup>15</sup> Ensiklopedi Kitab 9 Imam Hadits (annur2.net) , Kitab Musnad Ahmad bin Hambal, bab Hadis Al-Muqaddam bin Ma'dikariba Al Kindi Abu Karimah dari Nabi, no. hadis 16556

b. Rijalul Hadis tentang Larangan Makan dan Minum Kekenyanagan

Dalam kegiatan penelitian ini penulis mengambil hadits Imam Tirmidzi dan sanadnya sebagai sampel dan untuk kegiatan penerjemahan dimulai dari perawi pertama, yaitu:

1) Al Miqdam bin Ma'diy

Kalangan : Sahabat  
 Kuniyah : Abu Karimah  
 Negeri Hidup : Syam  
 Wafat : 87 H  
 Komentar Ulama : Sahabat

Al Miqdam bin Ma'diy Dia adalah sahabat Nabi. Kejujurannya dalam hal ini engga ada pencurigaan kembali. Hal ini didasarkan pada utarakan sebagian besar ulama yang mengatakan bahwa semua sahabat Nabi, termasuk yang dicurigai melakukan fitnah, tidak memihak baik terlibat atau tidak dalam kekacauan tersebut.

2) Ummu Muhammad bin Harb

Kalangan : tabi'ut Tabi'in kalangan tua  
 Kuniyah : Ummu Muhammad  
 Negeri hidup :  
 Wafat :  
 Komentar Ulama : tidak diketahui keberadaannya

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam Tadir tingkat pertama dan tidak ada yang mengritiknya. Digunakan dalam Metode Penerimaan Hadits ialah lambang حدثنا, Adanya pertemuan antara guru dan murid sehingga Sanad nyambung (muttasil) karena mendapat kebenaran yang dapat dipercaya dari guru.

3) Muhammad bin Harb

Kuniyah : Abu 'Abdullah  
 Kalangan : Tabi'in kalangan biasa  
 Negeri Hidup : Syam  
 Wafat : 194 H  
 Guru : **Ummu Mhammad bin Harb**  
 Murid : **Hisyam bin Abdul Malik bin Imran**  
 Komentar Ulama :



Ibnu Hajar al Asqalani : tsiqah  
 Abu Hatim : Shalihul Hadis  
 Ibnu Hibban : 'ats tsiqaat

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam Tadir tingkat pertama dan tidak ada yang mengritiknya. Digunakan dalam Metode Penerimaan Hadits ialah lambang حدثنا, Adanya pertemuan antara guru dan murid sehingga Sanad nyambung (muttasil) karena mendapat kebenaran yang dapat dipercaya dari guru.

- 4) Hisyam bin Abdul Malik bin Imran  
 Kalangan : Tabi'ut Tabi'in kalangan biasa  
 Kuniyah : Abu Taqiy  
 Negeri Hidup : Syam  
 Wafat : 251 H  
 Guru : Isma'il bin Iyasy, Abdullah bin 'Abdul Jabbar al Khobairi, Sa'id, **Muhammad bin Harb al Abrasy**, Muhammad bin Himyar al Qodho'i  
 Murid : Abu Daud, Nasa'I, **Ibnu Majah**, Hafidah al Husain bin Taqi bin Abi Taqi, Abu Zur'ah, Abu Hatim, Muhammad bin 'Auf at Thoi, Ya'qub bin Sufyan, Baqi bin Makhlad, Ishaq bin Ibrahim Munjaniqi, Muhammad bin Ubaidillah bin Fushoil al Kala'I, Hasan bin Sufyan, Abu Bakar bin Abi Daud, Abu Bakar al Baghondi, Abu 'Urwabah, Ahmad bin 'Asir bin Jaush  
 Komentari Ulama :  
 Abu Hatim : Mutqin  
 Abu Daud : dla'if  
 An Nasa'I : la ba'sa bih  
 Ibnu Hibban : 'ats tsiqat  
 Ibnu Hajar al Asqalani : Shaduuq

Adz Dzahabi : Tsiqah

Adapun ulama hadits, dia termasuk dalam Tadir tingkat pertama dan tidak ada yang mengritiknya. Digunakan dalam Metode Penerimaan Hadits ialah lambang حدثنا, Adanya pertemuan antara guru dan murid sehingga Sanad nyambung (*muttasil*) karena mendapat kebenaran yang dapat dipercaya dari guru.

No	Nama Rawi	Tingkatan	Sanad	Drajat
1	Al Miqdam bin Ma'diy	Sahabat	VI	Adil
2	Ummuha	Tabi'in	V	Tsiqah
3	Ummu Muhammad bin Harb	tabi'ut Tabi'in kalangan tua	IV	Tsiqah
4	Muhammad bin Harb	Tabi'in kalangan biasa	III	Tsiqah
5	Hisyam bin Abdul Malik bin Imran	Tabi'ut Tabi'in kalangan biasa	II	Tsiqah
6	Ibnu Majah	Mukharrij	I	Tsiqah

Dalam rangkaian sanad Imam Ibnu Majah di atas sampai dengan wadah Al Miqdam Ma'diy merupakan rangkaian sanad pendek. Dengan siri ini, dapat dipastikan tidak mengandung Syudzudz (kejanggalan) dan 'illat (kekurangan). Dan dalam sanad disebutkan bahwa naratornya adalah Tsiqah, sanad mukharrij berlanjut ke akarnya yaitu Nabi Muhammad..

Setelah mengetahui dari rawi-rawi tersebut, sanad hadis dari Imam Ibnu Majah hingga Al Miqdam bin Ma'diy setelah dilakukan penelitian ternyata dari semua perawi mempunyai sifat tsiqah, sanadnya bersambung dan terlepas dari dari *syudzudz dan illat*. Maka disimpulkan bahwasannya hadis Imam Muslim berkualitas **hasan**.

## E. Kritik Matan Hadis Mengenai Makan Menggunakan Tiga Jari dan Menjilat Jari-Jari Tangan Setelah Makan Dalam Perspektif Kesehatan

Para medis menyatakan bahwa makan menggunakan tangan berdampak positif terhadap kesehatan, seperti beberapa fakta berikut ini:

### 1. Mengikat Pergerakan Bakteri

Tubuh manusia diyakini memiliki jenis organisme mikroskopis tertentu yang dapat membantu melindungi tubuh dari berbagai jenis mikroba berbahaya. Umumnya, mikroorganisme hebat ini dapat ditemukan di tangan, mulut, tenggorokan, organ pencernaan, dan berbagai organ terkait lambung lainnya. Selanjutnya, saat Anda makan dengan tangan, berapa banyak mikroorganisme berbahaya dalam tubuh akan tetap seimbang.

Secara medis, beberapa pakar kesehatan juga merekomendasikan agar alat makan terbaik tidak menggunakan sendok, garpu, dll. Dalam review yang dipimpin oleh dr. Charles Gerba dari University of Arizona, Amerika Serikat, menemukan fakta bahwa makan dengan tangan dan menjilati jari setelah makan dianjurkan karena di antara jari manusia mengandung katalis RNase. Menurut guru di bidang ilmu mikroba, kemampuan kimia RNase sebagai penutup bagi mikroorganisme sehingga tingkat pergerakannya sangat rendah ketika masuk ke sistem pencernaan tubuh bersama makanan. Pada mulanya, bahan kimia ini digunakan dalam pemeriksaan keturunan dengan maksud penuh untuk merendahkan RNA sehingga semua yang tersisa dari sel hidup adalah DNA-nya.<sup>16</sup>

Pembuat utama bahan kimia RNase adalah tiga jari tangan, khususnya ibu jari, telunjuk, dan jari tengah. Mikroba dan mikroorganisme membeku, namun infeksi berbahaya yang berasal dari luar tubuh juga dapat dibekukan oleh protein ini dengan syarat Anda membersihkannya terlebih dahulu sebelum makan.

### 2. Mencegah Diabetes Tipe 2

Diabetes atau kencing manis dicirikan sebagai penyakit yang terjadi ketika pankreas (organ air liur lambung)

---

<sup>16</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw.* (Yogyakarta: Laksana, 2018), 121

tidak memproduksi insulin, atau ketika tubuh tidak berhasil memanfaatkan insulin. Diabetes biasanya digambarkan dengan kadar glukosa yang lebih baik dari rata-rata. Sedangkan diabetes tipe 2 adalah diabetes yang disebabkan oleh tubuh yang tidak mampu menggunakan insulin atau kekurangan insulin sebanding dengan kadar glukosa.

Makan dengan cara kasar, atau dikenal dengan menggunakan tangan, memang bisa membatasi kemungkinan terkena risiko penyakit ini. Sesuai pemeriksaan klinis, orang yang sering makan dengan cepat memiliki risiko lebih tinggi terkena diabetes tipe 2. Sebagian besar, orang yang menggunakan garpu dan pisau makan lebih cepat daripada makan dengan tangan. Selain itu, Anda dapat mengambil potongan makanan sambil makan dengan tangan, bahkan jika Anda memakannya dengan garpu, Anda dapat mengambil 5-6 potong sekaligus.

### 3. Membantu Kinerja Sistem Pencernaan

Seperti yang baru-baru ini diketahui, di telapak tangan dan jari, ada mikroba yang hebat dan mengerikan. Organisme mikroskopis yang baik akan melindungi dari infeksi yang merusak sambil menjaga kekuatan sistem terkait mulut, tenggorokan, saluran pencernaan, dan lambung. Sayangnya, jika Anda makan menggunakan sendok dan garpu, organisme mikroskopis ini tidak akan sampai ke sistem pencernaan. Bukti klinis telah menunjukkan bagaimana makan dengan jari Anda dapat bekerja pada presentasi sistem pencernaan karena ketika Anda membersihkan dengan sabun, semua organisme mikroskopis yang mengerikan dimusnahkan, sementara bakteri baik tetap berada di tangan Anda, yaitu jelas luar biasa untuk kesehatan pencernaan.<sup>17</sup>

Di sisi lain, makan dengan sendok dianggap tidak begitu baik untuk kesehatan. Hal ini karena ketika Anda kotor dari kegiatan Anda, Anda mungkin berpikir bahwa sendok adalah pilihan yang baik sebagai alat untuk makan, meskipun pada kondisi kelembaban dan suhu tertentu, pertumbuhan bakteri dan kelembaban di air dapat menempel pada sendok dan membuatnya jauh lebih berbahaya daripada menggunakan tangan Anda. Selain itu, menggunakan tangan cukup steril dibandingkan dengan sendok karena tangan dicuci oleh

---

<sup>17</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 123

pemiliknya sendiri, sehingga tingkat kerapian air tetap meningkat. Sementara sendok dicuci oleh orang lain yang kurang bersih. Tangan hanya digunakan oleh pemiliknya. Sedangkan sendok bisa digunakan dengan tangan yang lain dengan mulut yang juga pengganti. Kemudian kebersihan tangan lebih terjamin karena tangan sepenuhnya ada pada pemiliknya, sedangkan sendok ada saat dibutuhkan saja.

Tidak hanya itu, makan dengan jari mampu menyampaikan pesan ke otak tentang makanan yang Anda makan, apakah kuat, lembut, panas atau dingin, sesuai dengan pengaturan kerangka kerja perut untuk mengolah makanan. Spesialis klinis menjamin bahwa tangan memiliki saraf yang berhubungan langsung dengan pikiran. Ujung jari pada saraf jari akan merasakan suhu dan permukaan makanan sehingga dapat mengatur otak. Juga, tidak akan ada konsumsi ke lidah atau bagian atas mulut jika Anda makan dengan tangan Anda karena tangan Anda akan mengerti bahwa makanan itu terlalu panas bahkan untuk berpikir tentang makan.

#### **4. Lebih Menikmati Makanan yang Dikonsumsi**

Makan mencakup semua indera untuk menjadi penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa, dan sentuhan khusus yang dapat membuat latihan makan benar-benar memuaskan. Memanfaatkan tangan akan menambah ikatan material atau material antara makanan dengan tubuh, jiwa dan jiwa sehingga dapat menambah kenikmatan makanan. Saat makan dengan tangan, Anda akan menghargai dan memperhatikan makanan yang dimakan dan berapa banyak makanan yang dimakan. Sehingga akan dihindari makan banyak yang dapat menyebabkan kegemukan.

### **F. Kritik Matan Hadis Mengenai Larangan Meniup Makanan Atau Minuman Panas Dalam Perspektif Kesehatan**

Seiring dengan pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan inovasi akhir-akhir ini, larangan Nabi untuk tidak meniup makanan atau minuman panas dapat ditunjukkan secara deduktif. Nabi menyangkalnya karena ada resiko jika dilakukan. Beberapa penelitian di masa lalu juga menunjukkan bahwa meniup makanan atau minuman panas ternyata dapat merugikan kesehatan. Hal ini dikarenakan udara yang keluar melalui hembusan atau hembusan

napas adalah udara yang telah rusak dan sarat dengan karbondioksida (CO<sub>2</sub>).<sup>18</sup>

Ketika Anda menarik napas, Anda menghirup oksigen (O<sub>2</sub>) dan mengeluarkan karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) artinya, ketika Anda meniupkan sesuatu, Anda sebenarnya memancarkan (CO<sub>2</sub>). Sementara itu, makanan atau minuman panas mengeluarkan uap air (H<sub>2</sub>O). Hal yang terjadi saat minuman panas ditiup, yaitu karbondioksida (CO<sub>2</sub>) akan bertemu dengan uap air (H<sub>2</sub>O) dan menjadi (H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>). ( H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>) merupakan senyawa karbonik korosif yang mampu mengontrol derajat keasaman (pH) dalam darah. Memoles sumber makanan atau minuman yang mengandung campuran ini dapat meningkatkan rasa pedas dalam darah (asidosis). Dalam kondisi tipikal, darah memiliki batasan kaustik atau pH, yaitu 7,35-7,45. Jika tingkat kepedasan ini lebih tinggi dari pH normal, tubuh bisa berada dalam kondisi asidosis. Kondisi ini sangat berbahaya bagi tubuh yang dapat menyebabkan gangguan jantung yang ditandai dengan pernapasan yang lebih cepat, sesak napas, dan tidak stabil karena tubuh berusaha menyesuaikan kadar pH darah. Dengan asumsi Anda terus-menerus memoles makanan atau minuman yang mengandung (H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>), kinerja ginjal juga dapat berkurang, dan mereka mungkin tidak berfungsi secara normal karena asidosis yang parah.

Konsekuensi buruk lain dari meniup makanan atau minuman panas adalah kemungkinan terkontaminasi mikroorganisme *Helicobacter pylori*, yang banyak menyebar melalui relaksasi. Bakteri ini dapat menyebabkan iritasi pada lapisan lambung, mulai dari luka ringan hingga berkembang menjadi tukak lambung. Bakteri ini juga merupakan penyebab ulkus (borok) yang paling banyak dikenal di seluruh dunia. Penyakit bakteri *Helicobacter* terjadi karena melahap makanan dan air yang tercemar serta melalui kontak satu individu ke individu lainnya. Mikroorganisme ini sangat berisiko, dengan asumsi seseorang yang memiliki masalah perut meniup makanan atau minuman yang akan diberikan kepada anak.

Selain akibat buruk tersebut, meniup makanan dan minuman juga merupakan mekanisme penyebaran infeksi, mikroorganisme, dan partikel yang tidak aman. Di dalam mulut, ada partikel yang tidak aman. Makanan berlebih di mulut yang

---

<sup>18</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 133



bisa membusuk juga menyebabkan bau mulut. Dengan asumsi bau ini ditiupkan ke dalam air bersuhu tinggi untuk dihancurkan, tentu saja akan menempel dan tidak enak jika diminum. Selain itu, di dalam mulut juga terdapat mikroorganisme yang tidak terlihat yaitu mutualisme (hebat) dan neurotik (mengerikan). Dengan cara ini, hewan kecil yang tidak terdeteksi di mulut akan menempel pada makanan panas jika ditiup dan dapat berdampak buruk jika masuk ke perut.<sup>19</sup>

Makanan panas dilarang untuk dimakan secara langsung, karena dapat merusak selaput lendir di mulut dan sistem pencernaan di bawahnya, bila disebabkan secara terus menerus akan merusak indra pengecap manusia, merusak mukosa mulut, dan mengganggu kemampuan gigi. Oleh karena itu, Nabi dengan tegas melarang makanan dan minuman panas, dan penjelasan lainnya adalah organisme mikroskopis yang ada di dalam makanan dan minuman yang telah ditiup sebelumnya, akan membawa sumber penyakit. Oleh karena itu, untuk menghindari infeksi, Anda harus menunggu makanan dan minuman tersebut menjadi sedikit dingin atau dengan mengipasinya. Intinya, Anda diharapkan bersabar dan menikmati kesenangan yang ada, tidak terburu-buru.<sup>20</sup>

## **G. Kritik Matan Hadis Mengenai Larangan Makan dan Minum Sambil Berdiri Dalam Perspektif Kesehatan**

Para peneliti melarang makan dan minum sambil duduk lebih signifikan daripada makan atau minum sambil berdiri. Seandainya Utusan Allah biasa makan atau minum sambil berdiri, itu karena ada sesuatu yang menahannya untuk duduk, seperti kerumunan orang di langit, tapi itu bukan kecenderungan. Makan dan minum sambil berdiri bukanlah sesuatu yang patut disyukuri.

Demikian pula, makan sambil berjalan-jalan sama sekali tidak diinginkan, kasar, tidak bermoral, dan tidak pernah dipahami dalam pelajaran Islam. Larangan makan dan minum sambil berdiri bukan tanpa alasan. Ada kecerdikan yang terkandung dalam larangan ini. Selain sebagai salah satu bentuk kebiasaan moral dalam makan dan minum, ada juga alasan logis yang mendukungnya.

---

<sup>19</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw.* (Yogyakarta: Laksana, 2018), 135

<sup>20</sup> Nurus Sa'adah, "Larangan Meniup Makanan Panas (Relevansi antara Hadis dan Sains)", *Skripsi Ushuluddin IAIN Kudus 2020*, h. 66

Menurut Ibnu Qayyim, ada beberapa akibat buruk jika minum sambil berdiri. Selain tidak mampu memberi kesegaran secara ideal pada tubuh, udara yang masuk ke dalam tubuh juga akan cepat turun ke organ tubuh bagian bawah. Hal ini dikarenakan air yang dikonsumsi tidak wajib di dalam perut yang nantinya akan dialirkan oleh jantung untuk dialirkan ke seluruh organ tubuh. Artinya, udara tidak akan menyebar ke berbagai organ tubuh. Faktanya, seperti yang ditunjukkan oleh ilmu klinis, lebih dari dua pertiga tubuh manusia terdiri dari zat cair. Tulang juga mengandung air sebanyak 30% sampai 40%. Sebagian besar darah terdiri dari air, dan ada susunan bahan selain trombosit. Selanjutnya, dengan menganggap pengeluaran udara dari tubuh lebih penting daripada menahannya, pengeringan atau tidak adanya cairan terjadi di dalam tubuh. Selain itu, kandungan air dalam jaringan tubuh dapat dikontrol dengan baik. Jika selisihnya hanya 10%, maka efek samping yang serius akan muncul. Jika perbedaan ini mencapai 20%, orang tersebut akan mati.<sup>21</sup>

Sementara itu, tempat makan sambil berdiri juga tidak kalah berisiko untuk kesehatan. Saat seseorang makan sambil berdiri, mulas akan terjadi. Asam lambung akan naik ke tenggorokan dan mendorong sel-sel di tenggorokan mengalami impedansi. Hal ini karena pH asam lambung sangat asam (pH 1-2,5). Hal ini dimaklumi oleh getaran makan yang menyebabkan dada terasa kaku (heartburn). Jika kecenderungan ini menetap dalam jangka panjang, peradangan pada sel-sel esofagus dapat menyebabkan penyakit esofagus.

Dr. Abdurrazzaq al-Kailani mengatakan:

“minum dan makan sambil duduk itu lebih sehat, lebih selamat dan lebih sopan. Ini karena yang diminum atau dimakan oleh seseorang akan berjalan pada dinding usus secara perlahan dan lembut. Sedangkan minum sambil berdiri bisa menyebabkan jatuhnya cairan dengan keras ke dasar usus dan menabraknya dengan keras. Jika hal ini terjadi berulang kali dalam waktu lama, maka bisa menyebabkan melar dan jatuhnya usus sehingga mengakibatkan disfungsi pencernaan”.

Sementara itu, menurut dr. Ibrahim ar-Rawi, ketika seseorang berdiri, keseimbangan hub operasional akan berkurang, dan akibatnya berkurang senyapnya. Padahal, ketenangan adalah

---

<sup>21</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 127



syarat penting yang harus dipenuhi saat makan dan minum. Keheningan ini dimungkinkan jika seseorang duduk dalam keadaan santai dan tenang. Dalam posisi duduk, organ yang berhubungan dengan perut juga lebih mudah menerima makanan dan minuman.

Ar-Rawi juga memaknai bahwa makanan dan minuman yang dimakan sambil berdiri dapat menimbulkan refleks saraf yang dilakukan oleh respon saraf berjalan (saraf serebrum ke-10) yang banyak tersebar di lapisan endotel yang meliputi saluran pencernaan. Refleks ini ketika terjadi dengan ganas dan tidak terduga, dapat menyebabkan kerusakan saraf yang parah dan menyebabkan rasa sakit di jantung yang menyebabkan pingsan atau pingsan yang tidak terduga.

Demikian pula, makan dan minum sambil berdiri dapat terus-menerus melukai dinding pencernaan dan menyebabkan tukak lambung. Menurut para ahli, 95% luka pada lambung terjadi di tempat yang biasanya terbentur mendekati makanan atau minuman.<sup>22</sup>

Dalam ilmu klinis dinyatakan bahwa tubuh manusia memiliki organisasi saluran. Jaringan ini disebut juga dengan sfringer, yaitu memiliki struktur yang kuat (kuat) yang dapat membuka (sehingga air kandung kemih dapat keluar) dan menutup kembali. Ginjal manusia melewati pos pergeseran. Sambil minum, air akan mengalir menuju pos-pos tersebut.

Saat duduk, sfringer akan terbuka, dan akan menutup saat kita dalam posisi berdiri. Dengan cara ini, air yang ditampung sambil berdiri akan langsung masuk ke dalam kandung kemih tanpa melalui sistem perpindahan. Hal ini dapat menyebabkan pengendapan di saluran ureter karena banyaknya kelebihan limbah di ureter. Hal ini dapat menyebabkan penyakit permata ginjal, salah satu penyakit ginjal yang berbahaya, kesulitan buang air kecil.

Saat berdiri, keadaan keseimbangan disertai dengan pengencangan otot-otot di tenggorokan yang menekan hambatan makanan agar tidak masuk ke saluran pencernaan, terkadang menyebabkan rasa sakit yang memperlambat fungsi perut, dan seseorang dapat kehilangan perasaannya. hiburan saat makan dan minum. Kemudian lagi, ketika dalam posisi duduk, sfringer akan membuka dan menanganinya terlebih dahulu sebelum disebarkan

---

<sup>22</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 129

ke organ lain. Kemudian, pada saat itu, diproses lagi hingga air masuk ke kantong kandung kemih. Dengan cara ini, adalah standar untuk membiasakan makan dan minum sambil duduk untuk kesehatan dan menjaga tata krama Islam.<sup>23</sup>

## H. Kritik Matan Hadis Mengenai Larangan Makan dan Minum Kekenyanagan Dalam Perspektif Kesehatan

Ajaran Islam sangat membatasi jenisnya dari misrepresentasi dalam segala hal karena mengandung sifat tercela. Menghiasai adalah mentalitas yang melampaui batasan dalam semua jenis aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Sikap yang tidak masuk akal tidak memiliki hal yang pasti, cenderung membawa malapetaka dan, yang mengejutkan, menghambat. Sikap ini dibawa ke dunia dari jiwa yang goyah. Lebih jauh lagi, pembatasan ekstrim ini, juga untuk isu-isu yang luar biasa, bukan hanya dunia.

Ilmu klinis memahami bahwa makanan adalah komponen yang sangat dominan dalam mempengaruhi hampir semua jenis penyakit yang diderita seseorang, yaitu sekitar 90%. Karena hasil yang dihasilkan dari makan dan minum yang berlebihan, Islam mengarahkan terhadap makan dan minum yang tidak masuk akal.

Islam berpandangan bahwa umatnya harus mampu menyelesaikan amalan secara ideal dan bermanfaat, baik dalam persoalan dunia maupun persoalan akhirat. Sementara itu, makan dan minum yang tidak perlu hanya akan memperlambat efisiensi dan imajinasi seseorang. Itulah sebabnya, Rasulullah SAW dengan tegas melarang kaumnya untuk makan dan minum yang tidak perlu. Selain itu, larangan ini juga terkait dengan banyaknya dampak buruk yang ditimbulkan oleh makan dan minum yang tidak wajar, baik bagi kesehatan fisik maupun kesehatan yang mendalam.<sup>24</sup>

Dampak negatif paling nyata akibat makan secara berlebihan ialah terjadinya obesitas. Kondisi ini bisa berdampak buruk untuk kesehatan. Menurut American Diabetes Association (1986), mayoritas diabetes terjadi pada penderita obesitas (60%). Berlebihan dalam hal makan juga dapat menyebabkan masuknya

---

<sup>23</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 130

<sup>24</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 138

zat-zat yang terkandung dalam makanan secara berlebihan dan melampaui batas yang dibutuhkan, misalnya kolesterol.

Secara relatif, kolesterol dapat membantu pencernaan tubuh. Namun, dengan asumsi jumlahnya ekstrim, dapat menyebabkan berbagai penyakit dalam tubuh. Kolesterol darah yang tinggi merupakan salah satu faktor penyebab penyumbatan pembuluh darah jantung yang berpotensi menyebabkan gagal jantung dan penyumbatan pembuluh darah otak, sehingga berpotensi menyebabkan stroke.

Di antara beberapa akibat buruk yang dapat ditimbulkan jika makan dan minum berlebihan adalah sebagai berikut.:

### 1. Berpotensi Mengalami Obesitas

Berat badan adalah kondisi dasar bagi tubuh, terutama karena kelebihan lemak dalam tubuh wajar untuk melampaui batas yang sangat baik untuk kesehatan. Umumnya, kegemukan disebabkan oleh pola makan seseorang, selain dari kualitas genetiknya. Namun, kualitas ini sebenarnya tidak mempengaruhi kegemukan seseorang.

Berat badan adalah kondisi dasar bagi tubuh, terutama karena kelebihan lemak dalam tubuh wajar untuk melampaui batas yang sangat baik untuk kesehatan. Umumnya, kegemukan disebabkan oleh pola makan seseorang, selain dari kualitas genetiknya. Namun, kualitas ini sebenarnya tidak mempengaruhi kegemukan seseorang.<sup>25</sup>

### 2. Mengalami Gangguan Pencernaan

Konsekuensi buruk dari makan dan minum secara berlebihan adalah pertaruhan menghadapi masalah yang berhubungan dengan perut. Menurut ahli kesehatan, jika jumlah makanan di perut terlalu banyak atau melebihi batas bahan kimia terkait lambung yang akan dibuat, makanan tidak akan diproses seperti yang diharapkan. Makanan yang tidak diolah dengan sempurna dan benar, kemudian masuk ke dalam sistem pencernaan, dapat menyebabkan gangguan, mulas, dan menimbulkan gas. Selanjutnya muncul efek samping yang berbeda seperti nyeri perut yang terasa penuh dan membesar. Ini dijelaskan dengan sering bersendawa. Efek samping ini pada dasarnya ditemukan pada individu yang sebaliknya menelan dan mengeluarkan air. Jika tidak bisa bersendawa, perut akan terasa kembung dan mengeluarkan angin atau kentut

---

<sup>25</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw.* (Yogyakarta: Laksana, 2018), 139

yang tidak berbau. Selain perut menjadi tidak nyaman, efek samping ini juga bisa menyebabkan buang air besar dan kendor.<sup>26</sup>

### 3. Menghasilkan Banyak Radikal Bebas

Tubuh memberikan banyak revolusioner gratis. Salah satu modelnya, oksigen akan diubah oleh sel-sel tubuh secara terus-menerus menjadi campuran yang sangat reseptif, yang dikenal sebagai intensitas oksigen responsif yang diterjemahkan dari spesies oksigen responsif (ROS), yang merupakan jenis revolusioner bebas. Ini terjadi selama campuran energi oleh mitokondria atau siklus detoksifikasi termasuk bahan kimia strokrom P-450 di hati. Penciptaan fisiologis ROS ini adalah hasil yang sah dalam kehidupan yang mengonsumsi oksigen. Gerakan makan merupakan salah satu olahraga berat, khususnya olahraga yang membutuhkan oksigen. Gorge, hasilnya akan membutuhkan banyak oksigen. Selanjutnya, penciptaan ekstremis bebas juga banyak.<sup>27</sup>

Pakar kesehatan juga mengatakan bahwa produksi ekstremis bebas yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan oksidatif yang menyebabkan kerusakan mulai di tingkat ponsel. Penyakit lain yang telah dipertimbangkan dan secara tegas dianggap terkait dengan gerakan ekstrem bebas mencakup lebih dari 50, termasuk penuaan dini, stroke, asma, diabetes mellitus, berbagai penyakit radang usus, pembatasan terus-menerus pada jantung, Parkinson, hingga Membantu. dan pertumbuhan ganas.<sup>28</sup>

### 4. Naiknya Kadar Gula Darah

Di dunia media dikenal istilah file glikemik (GI), yaitu istilah yang erat kaitannya dengan pencernaan karbohidrat. IG makanan, yaitu catatan (level) makanan sesuai pengaruhnya terhadap peningkatan kadar glukosa. Saat dimakan, sumber makanan yang memiliki GI tinggi dapat meningkatkan kadar glukosa dengan cepat dan tinggi. Sebaliknya, seseorang yang mengonsumsi jenis makanan dengan GI rendah, peningkatan kadar glukosanya lambat dan kadar gula puncaknya rendah.

---

<sup>26</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 140

<sup>27</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 141

<sup>28</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 142

Ketika kadar glukosa meningkat, tentu saja tubuh akan segera memproduksi insulin dalam skala besar untuk menurunkan kadar glukosa.<sup>29</sup>

Bagi orang yang sering makan berlebihan, yang berdampak pada penurunan kadar glukosa, hal ini dapat mendorong tubuh menjadi lebih cerdas dengan membuang lemak daripada mengonsumsinya. Dengan demikian, berat badan akan bertambah. Tubuh akan memiliki banyak potongan lemak dibandingkan dengan protein. Keadaan ini dapat menyebabkan tubuh mengalami kesulitan mendapatkan cara transportasi untuk membawa partikel glukosa ke dalam sel, yaitu pembawa glukosa 4 (Overabundance 4). Jika hal ini terjadi tidak diragukan lagi akan menyebabkan diabete.<sup>30</sup>

##### 5. Menyebabkan Malas dan Mengantuk

Memang, Rasulullah SAW bersabda bahwa orang yang makan tidak wajar akan malas bertanya. Karena, biasanya saat perut terlalu dekat dengan makanan, seseorang akan disusul oleh rasa lelah dan akhirnya tertidur karena kenyang. Memohon surga adalah salah satu ilustrasi cinta yang dirujuk olehnya. Orang yang suka mengisi perutnya berlebihan, malas bertanya, tapi juga malas melakukan ibadah dan kegiatan lainnya. Anggap saja Anda lesu hanya sampai merasa berat menyelesaikannya, itu masih tidak buruk, dibandingkan dengan sikap apatis sampai pada tingkat meninggalkan atau menolak. Karena, sangat mungkin hal ini akan terjadi pada seseorang yang apatis, dan pada akhirnya meninggalkan komitmennya.<sup>31</sup>

Individu yang terbiasa makan tidak wajar, kadar glukosanya akan meningkat. Kenaikan glukosa yang menyebabkan produksi insulin berlebih ini memicu asam amino masuk ke otak. Dengan demikian, Anda akan merasa lelah. Makanya, bukan urusan biasa jika menganggap perut terlalu kenyang, pendamping jadi mengantuk. Terlebih lagi, memanjakan jelas mengabaikan sunnah yang berhubungan dengan banyaknya isi perut. Soalnya, itu membuat proses berusaha dengan sungguh-sungguh sehingga tubuh menjadi

---

<sup>29</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 142

<sup>30</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 143

<sup>31</sup> Al-Azizi, Abdul Syukur, *Hadits-Hadits Sains Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Sabda Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), 143

lesu dan saluran-saluran menjadi lemah. Di atas adalah pembenaran untuk makan yang membutuhkan takaran sedang, bahkan tidak berlebihan mengingat nafsu keinginan. Variasi makanan yang bertujuan untuk meningkatkan energi dalam tubuh, jika dilakukan secara berlebihan akan menimbulkan banyak masalah dan penyakit. Dengan demikian menempati tiga ruang standar dalam tubuh, seperti yang diajarkan oleh Rasulullah SAW, yaitu 33% makanan, 33% air, 33% air, maka hidup akan jauh lebih baik dan lebih baik.<sup>32</sup>



---

<sup>32</sup>Haviva A.B, “Fakta Ilmiah Amal...h. 26