

# PORSI DAN NUTRISI MAKANAN MUHAMMAD SAW

## Kajian Hadis Teks dan Konteks

Mir'atun Nisa'  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
Mieratunniesa@Gmail.com

### Abstract

The primary factor in increase of fatness and obesity in Indonesia is food consumption pattern. This article is focused on assessing the nutritional intake of Muhammad based on hadis. By using thematic and nutritional science approach reflected the number of calories of the food of prophet Muhammad. The result can be a reference for muslims to balancing portions and nutrition also taking the purpose behind it.

### Abstrak

Faktor utama peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia adalah konsumsi makanan yang tidak seimbang. Tulisan ini difokuskan untuk mengkaji porsi makan dan asupan nutrisi makanan Muhammad saw berdasarkan hadis. Dengan menggunakan metode tematik dan pendekatan ilmu gizi tergambar nutrisi dan jumlah kalori dari porsi makanan Muhammad saw. Hasil tersebut dapat menjadi acuan muslim dalam menyeimbangkan porsi dan nutrisi makanan sehari-hari tidak terlepas dari tujuan dan hikmah dibalik porsi dan nutrisi makanan Nabi saw.

**Keyword** : Nutrisi, porsi makan, kurma, obesitas.

### Pendahuluan

Kementerian kesehatan Republik Indonesia telah mengadakan Studi Diet Total (SDT) di 33 Provinsi pada tahun 2014. SDT tersebut dilakukan melalui Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dan Analisis Cemaran Kimia Makanan (ACKM). Rekomendasi dari survei ini diantaranya pentingnya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang resiko mengonsumsi gula, garam dan minyak, juga resiko kelebihan asupan energi berupa obesitas.<sup>1</sup>

Obesitas atau kegemukan terjadi akibat asupan energi lebih tinggi dari energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik sebagai sarana pengeluaran energi. Pemicu terjadinya obesitas adalah pola makan yang tidak seimbang; makanan porsi besar, tinggi energi, tinggi lemak, karbohidrat dan rendah serat.<sup>2</sup> Dengan demikian pengetahuan tentang makan seimbang penting untuk diketahui dan disosialisasikan.

Gambaran pola makan Muhammad saw sebagai sosok teladan dapat diperoleh dari hadis sebagai konsep perilaku dan tingkah laku yang merupakan teladan. Pembahasan

---

<sup>1</sup>Www. Depkes.go.id (Diakses tanggal 23 Oktober 2016)

<sup>2</sup>Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas Pada Anak Sekolah* (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2012), hlm. 1-2.

tentang pola makan Muhammad saw banyak terfokus pada jenis makanan pilihan seperti kurma dan madu serta perilaku makan Muhammad saw seperti makan dari makanan yang terdekat, makan dengan tangan kanan dan sebagainya.<sup>3</sup>

Tulisan ini difokuskan untuk mengkaji porsi makanan dan asupan nutrisi Muhammad saw dalam satu porsi makan. Tujuannya adalah melihat aktivitas Nabi saw di masa hidupnya untuk dapat disarikan tujuan dan hikmahnya sehingga dapat diteladani di masa sekarang.<sup>4</sup> Metode yang digunakan adalah metode tematik.<sup>5</sup> Langkah-langkah yang diambil adalah mencari hadis-hadis yang setema melalui *takhrij al-hadis* dan *i'tibar* untuk melihat kualitas sanadnya. Langkah berikutnya adalah memahami *matan* dengan melakukan analisis terhadap teks *matan* untuk dikaji secara mendalam dengan melihat konteks dari dalam teks itu sendiri. Pengembangan makna dilakukan dengan mengkaji konteks diluar teks dengan pendekatan ilmu gizi. Langkah terakhir adalah pengambilan kesimpulan dengan penalaran induktif.<sup>6</sup>

### Redaksi Hadis

Dua arti kata porsi dalam bahasa Indonesia; *pertama*, bagian (yang menjadi tanggungjawab atau yang harus dikerjakan dan sebagainya), *kedua*, terkait makan artinya selengkap atau sepiring makanan.<sup>7</sup>

Tulisan ini akan difokuskan untuk meneliti hadis-hadis tentang satu jenis makanan Muhammad saw dari sekian menu makanan yang dikonsumsi.<sup>8</sup> Makanan tersebut adalah kurma. Alasan pemilihan kurma adalah: *pertama*, kurma adalah satu jenis tumbuhan yang menjadi primadona di Semenanjung Arab,<sup>9</sup> *kedua*, masyarakat Indonesia mempercayai bahwa memakan kurma adalah mengikuti sunnah Rasul terutama pada saat Ramadhan.<sup>10</sup>

---

<sup>3</sup>Contoh karya yang memuat macam-macam menu makanan Nabi saw adalah karya Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Zaḍ al-Ma'ad Fiḥadyi Khoir al-'Ibad* (Beirut: al-Resalah, 1998), hlm. 142-144. Pembahasan tentang menu dan perilaku makan Muhammad saw dalam kitab-kitab hadis terdapat dalam bab *al-at'jimah* seperti dalam kitab karya Ahmad Ibn 'Ali Ibn Hajar al-'Asqolani, *Fath al-Bari & Syarh al-Bukhari* juz IX (t.tp: al-Maktabah as-Salafiyah, t.th), hlm. 517-564.

<sup>4</sup>Untuk dapat mengakomodir teks masa lampau tetap dapat eksis di masa sekarang dapat menggunakan langkah praksis Fazlurrahman yakni memahami makna teks, melihat latar situasional beserta melihat petunjuk al-Qur'an dan langkah terakhir adalah menangkap pesan ideal moral untuk diaplikasikan. Suryadi, Rekonstruksi Kritik Sanad dan Matan Dalam Studi Hadis, *ESENSIA*, Vol. 16 No. 2 Oktober 2015, 8.

<sup>5</sup>Metode tematik bukan satu-satunya cara dalam memahami hadis, namun dikatakan cukup efektif untuk dapat memahami kandungan hadis. Metode ini telah digunakan oleh para ulama terdahulu. Akan lebih dinamis jika metode ini dikembangkan sebagaimana metode tafsir. Suryadi, Pendekatan Tematik Dalam Memahami Hadis, *ESENSIA*, Vol. 3 No. 1 Januari 2002, 57-58.

<sup>6</sup>Disarikan dari rumusan langkah metodologi tematik. Muhammad Yusuf, "Aplikasi Metode Tematik Dalam Studi Hadis: Paradigma Integrasi-Interkoneksi Pendekatan Ekonomi Islam" dalam Abdul Mustaqim (ed.), *Paradigma Integrasi-Interkoneksi Dalam Memahami Hadis* (Yogyakarta: Teras, 2009), hlm. 33-35.

<sup>7</sup><http://kbbi.web.id> (Diakses tanggal 22 Oktober 2016)

<sup>8</sup>Makanan yang dikonsumsi Muhammad saw diantaranya; roti gandum, keju, labu, lauk cuka, daging ayam, daging kambing, daging kelinci, *sawiq*, *sprid*, susu, mentimun. Lihat Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Zaḍ al-Ma'ad Fiḥadyi Khoir al-'Ibad* (Beirut: al-Resalah, 1998), hlm. 142. Lihat juga karya 'Abd al-Basit (Muḥammad al-Sayyid), *al-Taghdiyah al-Nabawiyah*, terj. Abdul Ghoffar (Jakarta: Almahira, 2014). Dalam karya lain misal Didik Andriawan, *Rahasia Hidup Sehat Ala Rasulullah* (Solo: Alfath Publishing, 2015).

<sup>9</sup>Kurma sangat dikenal luas, banyak diminati dan bernilai tinggi. Buah ini menjadi makanan utama orang-orang Badui. Philipp K. Hitti, *History Of The Arabs*, terj. Cecep Lukman Yasin dan Dedi Slamet Riyadi (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010), hlm. 22

<sup>10</sup>Berdasar data Badan Pusat Statistik Indonesia, total nilai impor kurma Indonesia dari sejumlah negara mengalami kenaikan hampir dua kali lipat di periode Januari-Maret 2016. Realisasinya mencapai US\$

Kepercayaan tersebut disandarkan pada hadis bahwa Rasul memakan kurma pada saat berbuka puasa.<sup>11</sup> Sayangnya kecenderungan mengikuti sunnah dengan memakan kurma tidak dibarengi dengan pengetahuan tentang porsi dan nutrisinya.

Proses takhrij *al-hadis* akan dilakukan dalam penelitian ini untuk dapat mengetahui hadis-hadis terkait kurma yang dikonsumsi oleh Muhammad saw. Kegiatan takhrij *al-hadis* meliputi dua hal; *pertama*, melakukan penelusuran untuk mendapatkan penulis hadis itu sendiri dengan rangkaian mata rantai *sanadnya* dan metode periwayatannya, *kedua*, memberikan penilaian tentang kualitas hadis apakah *shahih*, *hasan* atau *daif*.<sup>12</sup>

### **Nabi Memakan Kurma Sebelum Pergi di Hari Idul Fitri<sup>13</sup>**

Al-Bukhari, kitab *al-Idain*, bab *al-Akl Yaum al-Fitfi Qabla al-Khuruji* no. hadis 900.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحِيمِ حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ سُلَيْمَانَ قَالَ حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ قَالَ أَخْبَرَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ أَبِي بَكْرٍ بْنُ أَنَسٍ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَخْرُجُ يَوْمَ الْفِطْرِ حَتَّى يَأْكُلَ تَمْرَاتٍ وَقَالَ مُرْجَأُ بْنُ رَجَاءٍ حَدَّثَنِي عُبَيْدُ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنِي أَنَسٌ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَيَأْكُلُهُنَّ وَثَرًا

Telah menceritakan kepada kami Muhammad ibn 'Abdurrahman telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Sulaiman berkata, telah menceritakan kepada kami Husyaim berkata, telah mengabarkan kepada kami 'Ubaidullah bin Abu Bakar ibn Anas dari Anas ibn Malik berkata, "Pada hari raya Rasulullah saw tidak berangkat untuk melaksanakan shalat hingga beliau makan beberapa butir kurma." Murajja' bin Raja' berkata; telah menceritakan kepadaku 'Ubaidullah berkata, telah menceritakan kepadaku Anas dari Nabi saw, "Beliau makan beberapa kurma dengan bilangan ganjil."

Al-Tirmidzi, kitab *al-Jum'ah `an Rasulullah*, bab *Ma'ala' Fi al-Akl Yaum al-Fitfi Qabla al-Khuruji* no. hadis 498.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِسْحَاقَ عَنْ حَفْصِ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُفْطِرُ عَلَى تَمْرَاتٍ يَوْمَ الْفِطْرِ قَبْلَ أَنْ يَخْرُجَ إِلَى الْمُصَلَّى قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ صَحِيحٌ

Telah menceritakan kepada kami Qutaibah telah menceritakan kepada kami Husyaim dari Muhammad bin Ishaq dari Hafsh bin 'Ubaidillah ibn Anas dari Anas ibn Malik bahwa Nabi saw makan beberapa buah kurma di hari raya id fitfi sebelum keluar menuju tempat shalat. Abu Sa'ad berkata, ini adalah hadits *hasan* *gharib* *shahih*

Ibn Majah, kitab *al-Siyam*, bab *Fi al-Akl Yaum al-Fitfi Qabla An Yakhruja*

حَدَّثَنَا جُبَارَةُ بْنُ الْمَعْلَسِ حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَخْرُجُ يَوْمَ الْفِطْرِ حَتَّى يَطْعَمَ تَمْرَاتٍ

Telah menceritakan kepada kami Jubarah Ibn al-Mughallas berkata, telah menceritakan kepada kami Husyaim dari Ubaidullah bin Abu Bakr dari Anas bin Malik ia berkata, "Pada hari raya id al-Fitfi Nabi saw tidak keluar (shalat) hingga makan beberapa butir kurma. "

---

13,18 juta seberat 9,99juta kg. Sedangkan pencapaian di periode yang sama tahun lalu total nilai impornya US\$7,34 juta seberat 6,45 juta kg. www. Pertanianku.com

<sup>11</sup> Misal hadis riwayat al-Turmuzi, kitab *al-Siyam*, no. hadis 632.

<sup>12</sup> Miftakhul Asrar, Imam Musbikin, *Membedah Hadis Nabi SAW* (Yogyakarta: Jaya Star Nine, 2015), hlm. 85.

<sup>13</sup> Semua hadis ditakhrij dari CD *Mausu'ah al-Hadis al-Syarif*.

Ahmad Ibn Hānbal, kitab *al-Baḥī Musnad al-Mukasīrin*, bab *Musnad Anas Ibn Malik*, no. hadis 11820

حَدَّثَنَا حَرَمِيُّ بْنُ عُمَارَةَ قَالَ حَدَّثَنِي مُرَجَّى بْنُ رَجَاءٍ عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا كَانَ يَوْمَ الْفِطْرِ لَمْ يَخْرُجْ حَتَّى يَأْكُلَ تَمْرَاتٍ يَأْكُلُهُنَّ إِفْرَادًا

Telah menceritakan kepada kami Hārami>bin Umārah berkata; telah menceritakan kepadaku Murajja bin Raja> dari Ubaid ibn Abu Bakr ibn Anas dari Anas ibn Malik ia berkata; "Pada hari id al- fitri Rasulullah saw tidak keluar hingga beliau makan beberapa kurma terlebih dahulu, dan beliau makan dengan bilangan ganjil."

Ahmad Ibn Hānbal, kitab *Baḥī Musnad al-Mukasīrin*, bab *Baḥī Musnad al-Sabaq*, no. hadis 12945

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَاصِمٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَنَسٍ قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ يَقُولُ مَا خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي يَوْمِ فِطْرِ قَطُّ حَتَّى يَأْكُلَ تَمْرَاتٍ قَالَ وَكَانَ أَنَسٌ يَأْكُلُ قَبْلَ أَنْ يَخْرُجَ ثَلَاثًا فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَزِدَّ أَكَلَ خَمْسًا فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَزِدَّ أَكَلَ وَثْرًا

Telah menceritakan kepada kami 'Ali bin 'Ashim telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Abu Bakar bin Anas berkata; saya telah mendengar Anas ibn Malik berkata; tidaklah Rasulullah saw keluar pada hari Id al-Fitri sampai beliau makan beberapa kurma. (Abdullah bin Abu Bakar ibn Anas ra) berkata; sedang Anas makan tiga (butir) sebelum keluar, jika hendak menambah, makan lima (butir) dan jika hendak menambah lagi maka makan dalam jumlah ganjil.

Al-Darimi>kitab *al-Sūlat*, bab *Fi al-Akl Qabla al-Khuruḥ Yaum al- 'Id*, no. hadis 1551.

أَخْبَرَنَا بَحْيَى بْنُ حَسَّانَ حَدَّثَنَا عُفَيْهُ بْنُ الْأَصَمِّ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ بُرَيْدَةَ عَنْ أَبِيهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَطْعَمُ يَوْمَ الْفِطْرِ قَبْلَ أَنْ يَخْرُجَ وَكَانَ إِذَا كَانَ يَوْمَ النَّحْرِ لَمْ يَطْعَمْ حَتَّى يَرْجِعَ فَيَأْكُلَ مِنْ دَبِيحَتِهِ حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ عَوْنٍ حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِسْحَاقَ عَنْ حَفْصِ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ عَنْ أَنَسِ بْنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِخَوْرِهِ

Telah mengabarkan kepada kami Yahya>ibn Hāssan telah menceritakan kepada kami 'Uqbah bin al-Asām telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Buraidah dari ayahnya bahwa Rasulullah saw pada hari id al-fitri makan sebelum keluar (shalat), sedangkan pada hari id Adhā beliau tidak makan kecuali setelah kembali dari shalat, dan beliau makan dengan daging sembelihannya." Telah menceritakan kepada kami 'Amru ibn 'Aun telah menceritakan kepada kami Husyaim dari Muhammad bin Ishāq dari Hāfs>ibn 'Ubaidillah dari Anas dari Nabi saw dengan hadis seperti itu."

Dari pemaparan hadis-hadis diatas, dapat diketahui sumber hadis-hadis tentang Muhammad saw memakan makanan (kurma) sebelum pergi adalah:

1. Al-Bukhari>kitab *al-'Idain*, no. hadis 900.
2. Al-Tirmizi>kitab *al-Jum'ah*, no. hadis 498.
3. Ibnu Majah, kitab *al-Siyam*, no. hadis 1744
4. Ahmad Ibn Hānbal, kitab *Baḥī Musnad al-Mukasīrin*, no. hadis 11820 dan 12945
5. Al-Darimi>kitab *al-Sūlat*, no. hadis 1551

Berdasar *I'tibar*<sup>14</sup> terhadap hadis-hadis diatas, dapat diketahui bahwa periwayat yang berstatus sebagai syahid<sup>15</sup> bagi Anas ibn Malik sebagai periwayat di tingkat sahabat adalah Buraidah ibn al-Hāshib. Adapun periwayat pada tingkat setelahnya adalah;

Periwayat II : Ubaidillah ibn Abi Bakr, *mutabi'*nya<sup>16</sup> adalah : Hāfsh ibn Ubaidillah dan Abdullah ibn Buraidah.

Periwayat III : Husyaim ibn Basyir, *mutabi'*nya adalah : Murajja ibn Raja, 'Ali ibn 'Asim, Muhammad ibn Ishāq, Uqbah ibn Abdillah.

Periwayat IV : Said ibn Sulaiman, *mutabi'*nya adalah : Jubarah ibn Mughalis, Haramiy ibn Umarah, Husyaim ibn Basyir, Yahya ibn Hāsan.

Periwayat V : Muhammad ibn Abdirrahman, *mutabi'*nya adalah : Amr ibn 'Aun dan Qutaibah.

*Mukharrij* hadis diatas adalah al-Bukhari, al-Tirmizī, Ibn Majah, Ahmad ibn Hānbal dan al-Darimi. Dengan demikian, hadis tentang Muhammad saw memakan makanan sebelum pergi di hari fitri bernilai *ahad* yang masyhur.

Adapun kualitas perawi dari masing-masing hadis adalah:<sup>17</sup>

Pertama, hadis riwayat al-Bukhari (no. hadis 900). Menurut penilaian ulama, semua periwayat dalam hadis ini dapat dipertanggungjawabkan kualitasnya. *Sanadnya* pun tersambung.

Kedua, hadis riwayat al-Tirmizī (no. hadis 498). Menurut penilaian Ibn Hajar al-'Asqalani, perawi Muhammad ibn Ishāq ibn Yasar dinilai *sāduq yudallis*.<sup>18</sup>

Ketiga, hadis riwayat Ibn Majah (no. hadis 1744). Menurut penilaian ulama diantaranya al-Zāhābi dan Ibn Hajar al-'Asqalani, hadis-hadis perawi Jubarah ibn Mughalis dinilai *dā'if*.

Keempat, hadis riwayat Ahmad ibn Hānbal (no. hadis 11820). Menurut penilaian Ahmad ibn Hānbal, perawi Haramiy ibn Umarah adalah *sāduq fī ghafalah*. Adapun Uqaili menilainya termasuk dalam kategori *dā'if*. Juga Murajja' ibn Raja, dinilai *dā'if* oleh Yahya ibn Ma'īn.

Kelima, hadis riwayat Ahmad ibn Hānbal (no. hadis 12945). Menurut penilaian Yazid ibn Harun, perawi 'Ali ibn 'Asim termasuk *kāzib*.

Keenam, hadis riwayat al-Darimi (hadis no. 1551). Menurut penilaian Abu Dawud al-Sijistani, Ibn Hajar dan al-Zāhābi, perawi Uqbah ibn 'Asim termasuk *dā'if*.

Diantara hadis-hadis tersebut, hadis yang akan diteliti lebih lanjut adalah hadis riwayat al-Bukhari (no. hadis 900).

## Analisis Teks Hadis

---

<sup>14</sup>*I'tibar* adalah upaya penyertaan sanad-sanad yang lain dalam meneliti sebuah hadis. Tujuan upaya ini untuk mengetahui apakah terdapat sanad lain yang menyertai sebuah riwayat hadis yang tampak hanya satu jalur saja. M. Alfatih Suryadilaga, *Aplikasi Penelitian Hadis dari Teks ke Konteks* (Yogyakarta: Teras, 2009), hlm. 29.

<sup>15</sup>Syahidialah hadis yang jumlah periwayat di tingkat sahabat Nabi saw lebih dari seorang. Miftakhul Asrar, Imam Musbikin, *Membedah...*, hlm.164.

<sup>16</sup>*Mutabi'* adalah hadis yang periwayatannya lebih dari seorang dan letaknya bukan pada tingkatan sahabat. *Ibid.*

<sup>17</sup>Kualitas perawi berdasar pada CD *Mausū'at al-Hādīs al-Syarīf*. Dua aspek yang harus diperhatikan dalam melihat kualitas periwayat hadis; *pertama*, aspek ketersambungan sanad, *kedua*, aspek intelektualitas periwayat. *Ibid.*

<sup>18</sup>Tadlis isna'd ialah seorang perawi yang meriwayatkan hadis dari seseorang yang pernah ia jumpai dan menduga bahwa ia pernah mendengar hadisnya padahal tidak. Lihat Abu Amr Usman ibn Abd ar-Rahman al-Syahrāzuri, *Ulum al-Hādīs Li Ibn al-Sālab* (t.tp: t.kp, t.th), hlm. 73.

Dari *matan* hadis diatas secara tekstual akan terlihat bahwa Muhammad saw memakan kurma sebelum pergi di hari fitri. Hari fitri yang dimaksud adalah hari raya idul fitri. Memakan makanan sebelum melaksanakan salat idul fitri adalah untuk menghilangkan dugaan bahwa hari tersebut adalah hari puasa Ramadhan sebab telah terbiasa berpuasa selama satu bulan Ramadhan (membedakan antara puasa dan hari idul fitri dengan menyegerakan memakan makanan). Tambahan keterangan dalam hadis tersebut adalah kurma yang dimakan oleh Nabi berjumlah ganjil. Dalam kitab *syarh*{al-Bukhari} jumlah ganjil yang dimaksud adalah 3, 5, 7 , lebih sedikit dari jumlah tersebut atau dapat pula lebih banyak.<sup>19</sup> Sedangkan alasan berjumlah ganjil tidak lain dinisbahkan kepada Allah swt sebagai Zat yang tunggal(ganjil).<sup>20</sup>

Dalam bahasa Arab, kata *ṭāḥ* artinya waktu pagi antara waktu salat di pagi hari dengan waktu terbit matahari. Kata *ʿalīh* artinya bangun pagi-pagi, jika berbentuk *ṭāḥ* berarti datang pagi-pagi. Kata *ṭāḥ* ini menggambarkan perbuatan yang terkait waktu.<sup>21</sup> Artinya, penggunaan kata ini berbeda dengan *ṭāḥ*, kata *ṭāḥ* lebih terikat dengan waktu dalam hal ini waktu pagi sesuai isyarat hadis tersebut yakni pagi hari idul fitri.

Muhammad saw menyukai kurma, baik kurma basah (*rutāb*) maupun kering (*tamr*). Kurma yang disukai oleh beliau adalah *ʿajwah*. Ketika disuguhkan kurma, beliau menganjurkan untuk memakannya tidak dari satu sisi saja. Bagian lain yang dikonsumsi dari kurma adalah *jummar* (jantung kurma).<sup>22</sup> Berdasar informasi hadis, kurma juga dikonsumsi bersama makanan lain seperti keju<sup>23</sup> dan mentimun<sup>24</sup>. Kurma adalah makanan termudah yang dapat dikonsumsi dan bisa digantikan dengan madu.<sup>25</sup>

Pohon kurma (*Phoenix Dactylifera*) termasuk Palmae dan golongan tumbuhan berkeping tunggal (monokotil) juga berbiji belah. Masing-masing mengandung satu butir kurma yang diselubungi oleh kulit tipis berwarna putih disebut *qitḥniḥ*. Pada punggungnya terdapat tulang kecil yang mengeluarkan bakal biji disebut *naqir*. Jenis-jenis kurma diantaranya kurma kering (*jaḥ*), kurma *ṭāḥ*, *kabis* dan kurma *ʿajwah*.<sup>26</sup>

<sup>19</sup>Penjelasan tentang jumlah yang dikonsumsi sebanyak 3 butir dari penjelasan hadis riwayat Ahmad ibn Ḥanbal, kitab *Baḥī Musnad al-Mukasirīn*, no. hadis 12395. Lihat Syihabuddin Ahmad ibn Hajar al-Haitamiy, *Asyraf al-Wasaḥ Ilā Fahmi al-Wasaḥ* (Birut: Dar al-Kutub al-ʿIlmiyyah, 1998), hlm. 208.

<sup>20</sup>Ahmad Ibn ʿAli Ibn Hajar al-ʿAsqolaniy *Fath al-Baḥī*..., juz II, hlm. 446-447. Dalam kamus *Lisān al-Arab*, kata *al-Witr* artinya adalah tunggal dan belum genap. Seperti perintah salat witr artinya adalah satu rakaat. Perintah *beristinjak* pun dengan kata *witr* yang artinya *beristijmar* dengan 3,5, atau 7 batu. Lihat Abu Fadh Muhammad ibn Mukrim, *Lisān al-Arab* (Beirut: Dar al-Kutub al-ʿIlmiyyah, t.th), 4758.

<sup>21</sup>Abu Fadl Muhammad ibn Mukrim, *Lisān...*, hlm. 3221.

<sup>22</sup>Abu Muhammad Abdullah ibn Muhammad ibn Jaʿfar ibn Hayyan al-Asḥaniy, *Akhlaq al-Nabi wa Adabuhu* (Beirut: Dar al-Kutub al-Arabiyyah, 1986), hlm. 177.

<sup>23</sup>Adnanal-Tharsyah, *Mazḥab Yuhibbu an Nabi wa Mazḥab Yukrihu*, terj. Nur Faizah (Depok: Gema Insani, 2006), hlm. 531.

<sup>24</sup>Informasi hadis riwayat al-Bukhari, kitab *al-Atḥimah*, bab *al-Rutāb bi al-Qisḥ*, no. hadis 5020.

<sup>25</sup>*Ibid.*

<sup>26</sup>Jamaluddin Mahran, Abd al-Azim Hafna Mubasyir, *al-Gaḥ wa al-Dawaḥ Fi al-Quran al-Karim*, terj. Irwan Raihan (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), hlm. 431-432. Terdapat hadis-hadis yang menyinggung tentang kurma *ajwah*. Satu hadis yang dijadikan dasar pengobatan dengan kurma *ʿajwah* adalah hadis riwayat al-Bukhari dalam kitab *al-Tibb*, bab *al-Dawaḥ bi al-Ajwah*, no. hadis 5326. Hadis tersebut berbunyi;

حَدَّثَنَا عَلِيُّ حَدَّثَنَا مَرْوَانُ أَخْبَرَنَا هَاشِمٌ أَخْبَرَنَا عَامِرُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ  
اصْطَبَحَ كُلَّ يَوْمٍ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ ذَلِكَ الْيَوْمَ إِلَى النَّيْلِ وَقَالَ غَيْرُهُ سَبْعَ تَمْرَاتٍ

Kata *tamar* juga dipakai untuk menyebut kurma secara umum. Hanya saja orang Arab sering menyebutnya sebagai *balah*. Kurma memiliki lima tahap perkembangan dan membutuhkan waktu sekitar enam bulan. Adapun tahapan tersebut adalah;<sup>27</sup>

1. *Hābūb* atau *Saddi*, adalah tahap pertama pada saat terjadi proses penyerbukan bunga. Kurma pada tahap ini berbentuk bulat dan berasa pahit.
2. *Balah*. Kurma pada tahap ini mulai tumbuh dan memanjang, berwarna hijau dan berasa sepat.
3. *Busr* atau *Khalal*. Kurma pada tahap ini berwarna kuning kemerahan. Kurma sudah terasa manis meski bercampur sepat.
4. *Rutāb*. Sebagian buahnya terkelupas dan berserat seperti daging, warnanya kuning kecoklatan seperti madu, lunak dan terasa manis.
5. *Tamar*. Warna kurma semakin pekat dan kulitnya berkerut.

Tidak hanya di dalam hadis, kurma juga disebutkan dalam beberapa ayat al-Qur'an.<sup>28</sup> Penyebutan kurma didalam al-Qur'an lebih banyak menggunakan kata *ṭamar* atau dengan kata *نخيل*. Secara kebahasaan, kata *ṭamar* berarti *ṭamar* (pohon kurma).<sup>29</sup> Pohon kurma dalam ayat al-Quran tidak hanya dikaitkan dengan kehidupan dunia saja tapi untuk menggambarkan keindahan kehidupan di akhirat(Q.S. al-Rahman ayat 68).

### Kontekstualisasi Hadis

Kontekstualisasi hadis secara umum berprinsip pada dua hal; *pertama*, tidak ada kontekstualisasi dalam bidang ibadah (*maḥdah*) karena akan mengarah pada *bid'ah*, *kedua*, kontekstualisasi dapat dilakukan diluar bidang ibadah (*maḥdah*) dengan tetap berpegang pada nilai universal hadis.<sup>30</sup> Adapun ruang kontekstualisasi hadis setidaknya empat hal. *Pertama*, berupa sarana prasarana yang tertuang secara tekstual misal produk budaya lokal. *Kedua*, berupa aturan manusia sebagai individu dan biologis misal perilaku makan Muhammad saw dengan tiga jari. *Ketiga*, berupa aturan manusia sebagai makhluk sosial terkait hubungan manusia dengan sesama dan alam sekitar. *Keempat*, berupa sistem bermasyarakat dan bernegara.<sup>31</sup>

Proyeksi kontekstualisasi hadis dilakukan melalui tiga tahap dengan tujuan memperoleh pesan moral dan dapat diaplikasikan dalam situasi dan kondisi yang berbeda. *Pertama*, Memahami teks hadis dengan melihat konteks lokal awal seperti Makkah dan Madinah sebagai bagian dari *asbab wurud al-hadis*. *Kedua*, memahami lingkungan baru dimana hadis tersebut hendak diaplikasikan dengan melihat persamaan dan perbedaannya. *Ketiga*, jika didapati perbedaan yang dominan maka dilakukan penyesuaian *legal spesifik* terhadap teks-

---

<sup>27</sup>Yusuf al-Hajj Ahmad, *Seri Kemukjizatan al-Quran dan Sunnah* (Yogyakarta: Sajadah Press, 2008), hlm. 22-23.

<sup>28</sup>Q.S.Maryam (19): 23 dan 25, Q.S. al-Baqarah (2): 266, Q.S.Taha (20):71, Q.S.al-Mu'minun (19): 23, Q.S.Yasin (36):34, Q.S.Qaf (9-10), Q.S.ar-Rahman (55):11, dan 68, Q.S.al-Haqqah(69):7, Q.S. Abasa:29.

<sup>29</sup>Lihat Abu Fadl Muhammad ibn Mukrim, *Lisān ...*, hlm. 4378. Ar-Raghib al-Asfihani menyebutkan kurma sebagai tumbuhan yang mulia oleh sebab fungsinya. Lihat ar-Raghib al-Asfihaniy, *Tafsir al-Raghib al-Asfihani* (Maktabah Syamilah), hlm. 559.

<sup>30</sup>Miftakhul Asror, Imam Musbikin, *Membedah Hadis ...*,hlm.237.

<sup>31</sup>*Ibid.*,hlm.237-238.

teks dengan konteks baru, dengan tetap berpegang pada pesan moral yang dibawa oleh teks.<sup>32</sup>

Hadis riwayat al-Bukhari tentang memakan kurma sebelum berangkat menuju salat idul fitri termasuk dalam kategori hadis yang dapat dikontekstualisasikan karena tidak termasuk ibadah (mahdāh). Ibadah (mahdāh) yang terkait adalah salat id Fitri.

### Kurma Dalam Tinjauan Ilmu Gizi

Kurma menjadi makanan yang dekat dengan kehidupan Muhammad saw. Faktor yang mempengaruhi antara lain kondisi geografis. Sebagaimana telah disinggung di atas bahwa kurma adalah tumbuhan yang menjadi primadona di Semenanjung Arab. Orang dapat hidup dengan kurma dalam waktu yang cukup lama. Orang-orang Arab (badui) hidup hanya dengan *tamar* kering dan susu kambing.<sup>33</sup>

Kurma memiliki tekstur daging yang lembut sehingga mudah untuk dicerna oleh lambung. Selain kandungan energi gula, kurma juga mengandung garam alkalin yang mampu menambah keasaman darah yang berfungsi mengimbangi pengaruh makanan karbohidrat tinggi.<sup>34</sup> Kurma (*tamar*) juga memberi efek relaksasi pada saraf karena memiliki pengaruh langsung terhadap kelenjar gondok (tiroid). Oleh karena itu para dokter menganjurkan untuk memberi *tamar* kepada anak dan juga orang dewasa di pagi hari agar menjadi lebih tenang.<sup>35</sup>

### Tabel Nilai Nutrisi kurma Kering (100 gr)<sup>36</sup>

Berdasar tabel diatas dapat diketahui nilai energi kurma kering (100gr) adalah 323 kal.

UNSUR	KADAR	UNSUR	KADAR
Kalsium	52 mg	Protein	2, 35 gms
Lemak	0,43 gms	Karbohidrat	75 g
Fiber/serat	2,4 g	Vitamin A	90 UI
Thiamin(Vitamin B1)	93 mg	Riboflavine (Vitamen B2)	144 mg
Asam Nikotinat	2,2 mg	Kalium (Pottasium)	667 mg
Magnesium	50 mg	Besi	1,2 mg
Copper/Tembaga	2,4 mg	Biotin	4,4 mikrog
Zinc	1,2 mg	Asam folic	5,4 mikrog
Sulfur	14,7 mg	Asam Askorbat	6,1 mg
Sodium	13 mg	Niasin	2 mg
Khlorida	271 mg	Kobalt	1,9 mg
Glukosa	38,5 gms	Fruktosa	35,5 gms
Fosfor	63 mg	Unsur gula lain	3,4 gms
Energi	323 kal		

Satu biji kurma dapat mengandung 23 kal.<sup>37</sup> dengan perhitungan lemak (0,03g), karbohidrat (6,23 g), protein (0,2g). Rincian kalori; lemak (1%), karbohidrat (96%) dan protein (3%).

<sup>32</sup> *Ibid.*

<sup>33</sup> Lihat Philipp K Hitti, *The History...*, terj, 23.

<sup>34</sup> Didik Andriawan, *Rahasia Hidup...*, hlm. 114.

<sup>35</sup> Abd Basit Muhammad al-Sayyid, *al-Taghdiyah...*, terj, 164.

<sup>36</sup> Diambil dari buku karya Sagiran, *Sehat Gaya...*, hlm. 71.

<sup>37</sup> Diambil dari Fatsecret Indonesia; Penghitung Kalori Makanan di [www.fatsecret.co.id](http://www.fatsecret.co.id)



Dari perhitungan ini dapat diperkirakan jumlah kalori makanan kurma yang dimakan oleh Muhammad saw dalam satu porsi makan.

Berdasar *syarh* hadis al-Bukhari seperti dijelaskan diatas, kurma yang dimakan oleh Muhammad saw berjumlah ganjil dengan penjelasan 3, 5, atau 7 butir, bisa kurang dari 3 dan bisa lebih dari 7.

Jika kurma yang dikonsumsi sejumlah 3 butir maka dalam satu porsi makan kurma adalah 69kal. Jika kurma yang dikonsumsi sejumlah 5 butir maka dalam satu porsi makan kurma adalah 115kal. Jika kurma yang dikonsumsi sejumlah 7 butir maka dalam satu porsi makan kurma adalah 161kal. Jika kurma yang dikonsumsi seberat 100gr atau setara 323kal maka kurma yang dikonsumsi sebanyak kurang lebih 14 butir kurma. Jadi, apabila kurma yang dikonsumsi oleh Nabi saw di pagi hari sebelum melaksanakan solat idul fitri berjumlah 3 butir, 5 butir atau maksimal 7 butir maka porsi makan Nabi saw dalam sekali makan tidak lebih dari 200kal.<sup>38</sup>

Ada dua buah hadis yang menginformasikan tentang tujuh butir kurma yang dibawa dan dianjurkan oleh Muhammad saw. Hadis pertama adalah pernyataan Muhammad saw bahwa barangsiapa yang memakan tujuh butir kurma 'ajwah setiap pagi akan terhindar dari racun dan sihir.<sup>39</sup> Hadis kedua tentang Muhammad saw membagi tujuh butir kurma kepada para sahabat yang salah satu butir tersebut sudah sedikit kering<sup>40</sup>

Selain memakan kurma, berdasar informasi hadis riwayat 'Aisyah diatas menggambarkan bahwa keluarga Muhammad saw juga memakan roti gandum tapi tidak dapat mengenyangkan karena porsi yang kecil. Menurut perhitungan kalori (Indonesia), roti gandum (1 iris) mengandung 67kal dengan perhitungan lemak (1,07g), karbohidrat (12,26g), Protein: (2,37g).

Imam al-Ghazali berpendapat bahwa makanan para sekelompok sahabat Muhammad saw hanyalah satu *sha'* gandum pada setiap hari Jum'at (seminggu). Apabila mereka makan kurma, mereka makan setengah dari kurma itu dan setengah *sha'* pula. Jadi setiap hari mereka makan hampir setengah *mud* saja.<sup>41</sup> Jika dihitung, 1 *sha'* setara 4 *mud*. Jika 1 *sha'* setara dengan 2700 gr maka  $\frac{1}{2}$  *mud* setara 84.4 gr.<sup>42</sup>

### **Kesehatan Fisik dan Spiritual**

Porsi dan nutrisi makanan berpengaruh terhadap lemak tubuh. Kelebihan lemak tubuh umumnya meningkatkan berat badan dan indeks massa tubuh (IMT). Kelebihan lemak tubuh secara absolut maupun relatif menjadi indikasi obesitas..<sup>43</sup> Penyebab obesitas setidaknya dua hal. *Pertama*, konsumsi makanan melebihi kebutuhan tubuh. Kelebihan mengonsumsi karbohidrat misal nasi, roti, mie, gula, makanan dan minuman manis. Kekurangan serat

---

<sup>38</sup> Untuk dapat mengetahui jumlah kalori secara keseluruhan dalam sehari dari makanan yang dikonsumsi oleh Muhammad saw dibutuhkan penelitian lebih lanjut.

<sup>39</sup> Riwayat Ahmad ibn Hanbal dengan no. hadis 1488 dan diriwayatkan pula oleh al-Bukhari > Muslim, Abu Dawud. Tentu saja hadis ini perlu diteliti lebih jauh.

<sup>40</sup> Riwayat al-Bukhari dengan nomor hadis 4991.

<sup>41</sup> Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* (Kairo: *Muassasah al-Halbiy*, 1967), hlm. 114.

<sup>42</sup> Di Indonesia, takaran satu iris roti tawar adalah 74 gram, mengandung 200 kkal. Jadi gambaran 84 gr adalah satu iris roti tawar sedikit lebih tebal.

<sup>43</sup> IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah perbandingan antara berat badan dalam kg dan tinggi badan dalam meter kuadrat. Sagiran, *Sehat Gaya...*, hlm. 32.

(sayuran dan buah) juga menjadikan gizi tidak seimbang. *Kedua*, Kurangnya aktivitas fisik secara teratur minimal 30 menit setiap hari.<sup>44</sup>

Akibat obesitas adalah meningkatnya resiko terjadinya penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung dan sesak nafas. Cara mencegahnya adalah; *pertama* memakan makanan gizi seimbang yakni jumlah dan jenis makanan sesuai kebutuhan serta jadwal makan teratur, *kedua*, melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit setiap hari, *ketiga*, menimbang badan secara teratur.

Tujuh cara mengatasi obesitas versi Kementerian Kesehatan RI; *Pertama*, mengurangi porsi makan dan memperbanyak makan buah, sayur dan kacang-kacangan. *Kedua*, mengurangi makanan berlemak dan bersantan. *Ketiga* mengurangi makanan dan minuman manis. *Keempat*, mengurangi penggunaan garam dan makanan yang diawetkan(makanan olahan). *Kelima*, menghindari susu tinggi lemak. *Keenam*, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. *Ketujuh*, meningkatkan makan ikan segar. Berdasar pada penjelasan tersebut maka pengetahuan dan kalkulasi jumlah asupan nutrisi makanan yang dikonsumsi dalam setiap porsi makan sangat penting untuk dilakukan sebagai upaya menghindari obesitas.

Pengetahuan tentang jumlah kecukupan energi yang dibutuhkan oleh tubuh berdasar jenis kelamin, tinggi badan dan berat badan dapat mengacu pada Peraturan Menteri kesehatan Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang angka kecukupan Gizi dalam tabel berikut;<sup>45</sup>

**Tabel Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air yang dianjurkan untuk orang Indonesia.**<sup>46</sup>

Kelompok Umur	BB* (kg)	TB* (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbo (g)	Serat (g)	Air (mL)
					Total	n-6	n-3			
Bayi/Anak										
0-6 bulan	6	61	550	12	34	4.4	0.5	58	0	-
7-11 bulan	9	71	725	18	36	4.4	0.5	82	10	800
1-3 tahun	13	91	1125	26	44	7.0	0.7	155	16	1200
4-6 tahun	19	112	1600	35	62	10.0	0.9	220	22	1500
7-9 tahun	27	130	1850	49	72	10.0	0.9	254	26	1900
Laki-laki										
10-12	34	142	2100	56	70	12.0	1.2	289	30	1800
13-15	46	158	2475	72	83	16.0	1.6	340	35	2000
16-18	56	165	2675	66	89	16.0	1.6	368	37	2200
19-29	60	168	2725	62	91	17.0	1.6	375	38	2500
30-49	62	168	2625	65	73	17.0	1.6	394	38	2600
50-64	62	168	2325	65	65	14.0	1.6	349	33	2600
65-80	60	168	1900	62	53	14.0	1.6	309	27	1900
80+	58	168	1525	60	42	14.0	1.6	248	22	1600
Perempuan										
10-12	36	145	2000	60	67	10.0	1.0	275	28	1800

<sup>44</sup>Sumber dari Poster berjudul Cara Mencegah dan Mengatasi Obesitas (Kegemukan) oleh Direktorat Bina Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan RI.

<sup>46</sup>Sumber: Kementerian Kesehatan Indonesia

13-15	46	155	2125	69	71	11.0	1.1	292	30	2000
16-18	50	158	2125	59	71	11.0	1.1	292	30	2100
19-29	54	159	2250	56	75	12.0	1.1	309	32	2300
30-49	55	159	2150	57	60	12.0	1.1	323	30	2300
50-64	55	159	1900	57	53	11.0	1.1	285	28	2300
65-80	54	159	1550	56	43	11.0	1.1	252	22	1600
80+	53	159	1425	55	40	11.0	1.1	232	20	1500

\*Nilai median berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) orang Indonesia dengan status gizi normal berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2007 dan 2010. Angka ini dicantumkan agar AKG dapat disesuaikan dengan kondisi berat dan tinggi badan kelompok yang bersangkutan.

Jika dilihat dari tabel diatas, angka kecukupan gizi semisal bagi laki-laki berusia 30 tahun (dengan BB 68kg, dan TB 168cm) sejumlah 2625kkal dengan kebutuhan protein 65g, lemak total 73g, karbohidrat 394g, serat 38g dan air 2600ml. Angka tersebut disesuaikan dengan BB (Berat badan), TB (Tinggi Badan) dan Energi yang dikeluarkan. Apabila melebihi angka standar kecukupan gizi maka berlebihnya angka dapat memicu obesitas, terlebih jika tidak diimbangi dengan aktifitas fisik.

Standar angka kecukupan gizi di Indonesia tentu tidak dapat disamakan dengan negara lain, terutama pada zaman Nabi Muhammad saw atau sebaliknya, angka kecukupan gizi dan asupan nutrisi pada zaman nabi Muhammad saw tidak dapat disamakan dengan konteks pada saat ini yang berbeda situasi dan kondisinya. Porsi dan nutrisi makanan kurma yang dimakan oleh Nabi saw jika diaplikasikan dalam kehidupan saat ini menurut angka kecukupan gizi di Indonesia tentu tidak memenuhi standar. Akan tetapi, Kontekstualisasi dapat dilakukan dengan melihat tujuan dan hikmah nabi Muhammad saw mengkonsumsi makanan dengan jumlah kalori sedikit namun tetap beraktifitas fisik seperti berolah raga bahkan terjun ke medan peperangan.

Tujuan dan hikmah yang dapat diteladani dari seorang Muhammad saw dalam hal ini adalah mengatur porsi dan nutrisi makanan demi menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik biologis dengan kebutuhan spiritual. Kondisi fisik perut yang kenyang memicu enam hal. *Pertama*, beratnya badan yang dapat melemahkan kekuatan tubuh. *Kedua*, kerasnya hati. *Ketiga*, lemahnya daya memori dan kecerdasan kemampuan bernalar. *Keempat*, lemahnya fisik dalam beribadah. *Kelima*, penyebab kantuk. *Keenam*, kuatnya dorongan syahwat.<sup>47</sup> Disamping berpengaruh terhadap fisik, makanan, minuman dan kondisi perut juga berpengaruh terhadap psikologis dan spiritual. Maka tidak mengherankan apabila Nabi saw lebih memilih makanan dengan porsi kecil dengan nutrisi yang cukup dan tidak berlebihan.

### **Porsi, Nutrisi dan Idul Fitri.**

Setelah mengemukakan tentang porsi dan nutrisi kurma yang dikonsumsi oleh nabi Muhammad saw berdasar hadis, terdapat beberapa hal yang dapat diperhatikan. *Pertama*, nabi Muhammad saw makan makanan sebelum berangkat salat Idul Fitri. Hal ini dapat dijadikan sebagai *sunnah* (tradisi) yang dapat dilakukan oleh ummat Islam sebagai penanda bahwa hari itu adalah hari idul Fitri. Bukan pada jenis makanan yang dimakan, tetapi porsi dan nutrisi dalam makanan tersebut yang harus diperhitungkan. *Kedua*, kurma termasuk

<sup>47</sup> Syarif Hade Masyah (Ed.), *Ensiklopedi Mukjizat Al-Quran dan Hadis* (Indonesia: Sapta Sentosa, 2008), hlm. 108-109.

makanan rendah kalori tapi mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Keteladanan terhadap Nabi saw dapat dilakukan dengan cara memilih makanan-makanan produk lokal yang rendah kalori dan mencukupi kebutuhan nutrisi. Jenis pilihan makanannya tidak selalu harus sama (memakan kurma sebelum berangkat salat Idul fitri) tetapi substansi kecukupan gizi dan kandungan nutrisi makanan yang dikonsumsi. *Ketiga*, Muhammad saw memakan makanan yang sudah biasa dimakan yaitu kurma. Beliau tidak memilih makanan mewah yang tidak biasa dimakan sehari-hari. Artinya, Muhammad saw tetap berperilaku sederhana, tidak bermewah-mewah di hari Idul fitri. Substansi inilah yang sepatutnya diteladani oleh muslim (di Indonesia). *Keempat*, dalam kehidupan keseharian, Muhammad saw memilih untuk memakan makanan dalam porsi kecil tetapi memiliki kecukupan nutrisi sebab kesehatan perut (fisik) memiliki pengaruh terhadap kesehatan psikologis dan spiritual.

Di Indonesia, hari Idul fitri seringkali dijadikan sebagai moment untuk dapat memakan makanan apapun yang diinginkan setelah satu bulan menjalankan puasa Ramadhan. Tidak mengherankan apabila masyarakat muslim Indonesia mengalami dua tradisi setiap bulan Ramadhan; tradisi meningkatnya konsumsi barang, makanan dan minuman dan tradisi kenaikan harga bahan kebutuhan pokok menjelang Idul fitri. Permintaan barang dan jasa meningkat. Uang beredar lebih banyak dan cepat. Imbasnya adalah nilai rupiah merosot, harga barang dan jasa melonjak dan inflasi tak terhindari.<sup>48</sup> Dengan demikian, prinsip kendali dan kesederhanaan sangat penting untuk muslim Indonesia saat ini. Kendali dan kesederhanaan dapat dimulai dari hal kecil tapi memberikan efek yang besar bagi diri sendiri dan masyarakat luas, yakni mengendalikan nafsu perut dengan memakan makanan dalam porsi dan nutrisi yang cukup dan tidak berlebihan.

Al-Quran memperingatkan manusia agar tidak berlebihan dalam hal makan dan minum. Q.S. al-A'raf ayat 31 berbunyi ;

﴿يَبْنَىٰٓءَآدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap memasuki masjid dan makan serta minumlah dan janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Kebutuhan makan dan minum memang merupakan kebutuhan fisiologis manusia. Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan mendasar yang dibutuhkan oleh manusia untuk menjaga keseimbangan unsur-unsur fisik. Kebutuhan makan, minum, istirahat, tidur, dan seks masuk dalam kategori kebutuhan fisik. Kebutuhan fisiologis ini sangatlah kuat sehingga manusia akan mengesampingkan kebutuhan lain apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi.

Pemenuhan kebutuhan fisiologis khususnya kebutuhan makan pada kenyataannya mengarah pada perilaku *israf* (melampaui batasan kecukupan). Fakta sebanyak lebih dari 40 juta jiwa penduduk Indonesia mengalami obesitas.<sup>49</sup> Problem ini tentu bukan problem individu semata tapi menjadi problem kesehatan di Indonesia karena terjadi pada semua kelompok usia dan strata sosial ekonomi.

---

<sup>48</sup> [www.kemenkeu.go.id](http://www.kemenkeu.go.id)

<sup>49</sup> [www.Nationalgeographic.co.id](http://www.Nationalgeographic.co.id). diakses tanggal 23 Oktober 2016.

Obesitas jelas diakibatkan oleh nafsu perut. Dalam ilmu kesehatan, lambung manusia, merupakan bagian yang paling lebar dari saluran pencernaan, mulai dari *esophagus* sampai *duodenum* dan berfungsi sebagai tempat penampungan makanan untuk dicerna dan menyerap sebagian kecil sari makanan. Lambung juga mengatur pengaliran hasil pencernaan tersebut ke usus kecil. Berapa volume lambung? Volume lambung adalah 1500 cc.<sup>50</sup> Jika hendak meneladani Nabi saw maka muslim sepatutnya mengisi lambung untuk sekali makan tidak lebih dari 500cc karena harus mengisi perut dengan air sebanyak 500cc dan menyisakan rongga lambung seluas itu untuk udara. Inilah yang diisyaratkan oleh Nabi saw dengan 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk minuman dan 1/3 untuk bernafas.

### **Simpulan**

Jika hadis Nabi saw tentang memakan kurma sebelum berangkat melaksanakan shalat Idul Fitri dimaknai secara apa adanya (*taken for granted*) akan muncul pemaknaan bahwa sunnah (berpahala) sebelum shalat Idul Fitri adalah memakan kurma. Hadis ini dapat dianalisis lebih luas dengan melihat konteks didalam teks dan konteks diluar teks.

Dengan melihat konteks didalam teks menjadi tergambar bahwa pilihan Nabi saw memakan kurma disebabkan makanan tersebut adalah makanan yang dekat dengan kehidupan Nabi saw. Kurma memiliki kandungan nutrisi yang cukup bagi kebutuhan fisik. . Dalam satu porsi makan, berdasar informasi hadis-hadis pendukung, jumlah kalori makanan yang dikonsumsi, jika maksimal 7 butir kurma, maka asupan gizi Nabi saw tidak lebih dari 161kkal (rendah lemak).

Dengan melihat konteks di luar teks menjadi tergambar bahwa Nabi saw memilih memakan makanan yang sudah biasa dimakan sehari-hari di hari Idul Fitri, bukan makanan yang mewah, dan tidak berlebihan dalam porsi makanannya. Hal ini mengisyaratkan akan pilihan kesederhanaan Nabi saw dalam hal makanan. Sebab selain untuk menopang kebutuhan fisik, kebutuhan psikologis dan spiritual sangat penting untuk diperhatikan, dan upaya Nabi saw salah satunya dengan memperhatikan porsi dan nutrisi makanan yang dikonsumsi.

---

<sup>50</sup>Sagiran, *Sehat Gaya Rasul*, 61.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Yusuf al-Hajj. *Seri Kemukjizatan al-Quran dan Sunnah*. Yogyakarta: Sajadah Press, 2008.

Andriawan, Didik. *Rahasia Hidup Sehat Ala Rasulullah*. Solo: Alfath Publishing, 2015.

Asfihaniy, Abu Muhammad Abdullah ibn Muhammad ibn Ja'far ibn Hayyan. *Akhlaq al-Nabi wa Adabuhu*. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabiyy, 1986.

Asfihaniy, al-Raghib. *Tafsir al-Raghib al-Asfihani*. Maktabah Syamilah.

Asqolani, Ahmad Ibn 'Ali Ibn Hajar. *Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari*. T.tp: al-Maktabah as-Salafiyyah, t.th.

CD *Mausu'at al-Hadis al-Syarif*.

Direktorat Bina Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. Poster berjudul Cara Mencegah dan Mengatasi Obesitas (Kegemukan) .

Ghazali, Muhammad. *Ihya' Ulumuddin* (Kairo: *Muassasah al-Halbiy*, 1967.

Haitamiy, Syihabuddin Ahmad ibn Hajar. *Asyraf al-Wasa'il Ila Fahmi al-Wasa'il*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.

Ibn Mukrim, Abu Fadl Muhammad. *Lisan al-Arab*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.th.

Jauziyyah, Ibn Qayyim. *Zad al-Ma'ad Fi Hadyi Khoir al-'Ibad*. Beirut: al-Resalah, 1998.

K. Hitti, Philipp. *History Of The Arabs*, terj, Cecep Lukman Yasin dan Dedi Slamet Riyadi. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas Pada Anak Sekolah*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI, 2012.

Mahrn, Jamaluddin dan Abd al-Azim Hafna Mubasyir. *al-Gaza' wa al-Dawa' Fi al-Qur'an al-Karim*, terj. Irwan Raihan. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.

Masyah, Syarif Hade (Ed.). *Ensiklopedi Mukjizat Al-Quran dan Hadis*. Indonesia: Sapta Sentosa, 2008.

Muhammad, Ahsin Sakho (ed.). *Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dalam Al-Quran dan Sunnah*. Salemba: PT Kharisma Ilmu, t.th.

Musbikin, Imam dan Miftakhul Asrar. *Membedah Hadis Nabi SAW*. Yogyakarta: Jaya Star Nine, 2015.

Sagiran. *Sehat Gaya Rasul*. Jakarta: QultumMedia, 2014.

Sayyid, `Abd al-Basit (Muhammad). *al-Taghdiyah al-Nabawiyah*, terj. Abdul Ghoftar. Jakarta: Almahira, 2014.

Suryadi. Pendekatan Tematik Dalam Memahami Hadis, *ESENSIA*, Vol. 3 No. 1 Januari 2002.

Suryadi. Rekonstruksi Kritik Sanad dan Matan Dalam Studi Hadis, *ESENSIA*, Vo. 16 No. 2 Oktober 2015.

Suryadilaga, M. Alfatih. *Aplikasi Penelitian Hadis dari Teks ke Konteks*. Yogyakarta: Teras, 2009.

Syahrazuri, Abu Amr Usman ibn Abd ar-Rahman. *Ulum al-Hadis* (Li Ibn al-Salab)

Tharsyah, Adnan Maza. *Yuhibbu an Nabi wa Maza Yukrihu*, terj. Nur Faizah. Depok: Gema Insani, 2006.

Www. Depkes.go.id.

Www. Kbbi.web.id.

Www. Nationalgeographic.co.id.

Www. Pertanianku.com

Www.Fatsecret.co.id

Yusuf, Muhammad. "Aplikasi Metode Tematik Dalam Studi Hadis: Paradigma Integrasi-Interkoneksi Pendekatan Ekonomi Islam" dalam Abdul Mustaqim (ed.), *Paradigma Integrasi-Interkoneksi Dalam Memahami Hadis*. Yogyakarta: Teras, 2009.