



Dari Al-Miqdam bin Ma'di Karib رضي الله عنه, beliau berkata, "Aku mendengar Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda,

1 "Tidak ada wadah yang lebih buruk diisi oleh manusia melebihi perut.

2 Cukuplah seorang manusia memakan beberapa suap guna menegakkan punggungnya,

3 Jika tidak memungkinkan, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga lagi untuk napasnya."⁽¹⁾

1 HR. Ahmad (17186), An-Nasa'i (6737), At-Tirmizi (2380), dan Ibnu Majah (3349).

Ayat Terkait

﴿Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.﴾ (QS. Al-A'raf: 31)

Perawi Hadis

Al-Miqdam bin Ma'di Karib bin Amr Al-Kindi Abu Karimah, salah seorang sahabat Rasulullah صلى الله عليه وسلم. Al-Miqdam bin Ma'di Karib Al-Kindi datang bertemu Nabi صلى الله عليه وسلم, dan menetap di Madinah selama 40 hari, sempat menetap di di Hims (Homs). Di antara yang mengambil riwayat darinya adalah dua putra Jabir yaitu: Yahya dan Al-Hasan, serta Abdurrahman bin Abu Auf. Beliau tinggal di Hims (Homs). Wafat di negeri Syam pada usia 91 tahun yakni pada tahun 87 H.⁽¹⁾

Inti Sari

Memenuhi perut dengan makanan dapat menimbulkan bahaya besar. Seorang Muslim cukup memakan makanan yang dapat menghilangkan rasa lapar dan memberinya kekuatan dalam beraktivitas.

1 Lihat biografinya dalam: *Al-Istī'āb fī Ma'rīfah Al-Ashhāb* karya Ibnu Abdil Barr (4/1482), dan *Usd Al-Gābah* karya Ibn Al-Asīr (5/244), dan *Tārīkh Al-Islām* karya Az-Zāhabī (2/1009).



Pemahaman

- 1 Nabi ﷺ memperingatkan akan bahaya memenuhi perut dengan makanan, karena mayoritas penyakit bersumber dari perut, terlebih jika manusia memenuhi lambungnya dengan makanan. Dampaknya menjadikan malas untuk mengerjakan ketaatan, kurang semangat untuk beramal, dan akal nya lemah untuk berpikir.
- 2 Karena alasan inilah, Nabi ﷺ menganjurkan umatnya **untuk mencukupkan beberapa suap saja sekadar menghilangkan rasa laparnya, mencegah mereka agar tidak jatuh dan lemas**, dan seorang Muslim bisa memperoleh tenaga darinya untuk mengerjakan berbagai macam ibadah dan ketaatan.
- 3 Apabila **seorang Muslim tidak mampu melakukan hal tersebut, dan ingin menambah porsi makannya**, maka hendaknya dia membagi jatah perutnya menjadi tiga bagian: sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minum, dan membiarkan sepertiga terakhir untuk napasnya. Sebab jika perut terisi penuh dengan makanan dan minuman, napasnya akan sempit, sehingga ia akan kesulitan dan kelelahan membawanya, layaknya seseorang yang membawa beban yang berat.

Seorang penyair menuturkan,

*Tiga perkara yang berbahaya bagi manusia
menyebabkan orang sehat menjadi sakit
sering minum khamar, sering berhubungan intim,
Dan terlalu banyak makan*



Implementasi

1

(1) *Tibun Nabawi* (kedokteran Nabi) sangat perhatian terhadap pencegahan seorang Muslim dari berbagai macam penyakit, bukan sekadar pengobatan saja.

2

(1) Jangan sampai engkau memenuhi lambungmu dengan makanan, karena itu merupakan penyebab segala kehinaan. Luqman Al-Hakim ؑ pernah berkata kepada putranya, “Wahai putraku, jika engkau memenuhi lambungmu, pikiranmu akan tertidur (lemah), sikap bijakmu akan berkurang, dan anggota tubuhmu enggan diajak beribadah.”⁽¹⁾

3

(1) Syahwat perut termasuk syahwat yang bisa menjerumuskan seseorang ke dalam perkara yang terlarang. Karena syahwat tersebut, Iblis yang terlaknat menyesatkan Adam ؑ beserta istrinya ketika keduanya makan (buah) dari pohon (yang terlarang).

4

(2) Sedikit makan termasuk perilaku baik kaum laki-laki. Dahulu bangsa Arab memuji laki-laki yang sedikit makannya, lantas bagaimana dengan orang-orang yang beriman?!

5

(2) Cukup bagimu makanan dan minuman yang dapat menegakkan punggungmu dan menghilangkan rasa lapar. Hindari kondisi terlalu kenyang.

6

(2) Nabi ﷺ dan para sahabat ؓ terbiasa untuk tidak mengonsumsi makanan melainkan sekadar menjaga kondisi tubuh. Karena itulah, dalam pandangan mereka, orang yang kurus dan orang yang gemuk itu sama saja. Suatu ketika, Abu Hurairah ؓ melewati suatu kaum, di hadapan mereka ada kambing guling -kambing bakar-, lalu mereka mengundangnya, namun beliau enggan untuk memakannya, dan berkata, “Sampai Rasulullah ﷺ wafat, beliau tidak pernah merasakan kenyang dari roti gandum.”⁽²⁾

7

(2) Jadikan keinginanmu pada hal-hal yang berkaitan dengan perkara yang luhur, bukan hanya mengisi perutmu dengan makanan yang menjadi tujuan orang-orang kafir. Sebagaimana disebutkan oleh Allah ﷻ di dalam firman-Nya, “*Biarkanlah mereka (di dunia ini) makan dan bersenang-senang dan dilalaikan oleh angan-angan (kosong) mereka, kelak mereka akan mengetahui (akibat perbuatannya).*” (QS. Al-Hijr: 3)

8

(3) Kadar maksimal makanan yang masuk ke dalam lambungmu adalah sepertiga, agar minuman dan napas juga bisa masuk ke dalamnya.

9

(3) Diriwayatkan bahwa tatkala seorang tabib (dokter) bernama Ibnu Masawaih membaca hadis ini di dalam kitab karya Abu Khaisamah, beliau berkata, “Sekiranya orang-orang mengamalkan hadis ini, niscaya mereka akan terbebas dari segala macam penyakit. Banyak rumah sakit dan apotek yang akan tutup.” Beliau mengatakan demikian karena sumber setiap penyakit adalah akibat terlalu kenyang.⁽³⁾

10

(3) Seorang Muslim cukup makan hanya untuk menegakkan tubuhnya dan menghilangkan rasa laparnya, sementara orang kafir menikmati makanannya dan tidak pernah merasa kenyang. Nabi ﷺ bersabda, “*Seorang mukmin makan untuk satu lambung, sedangkan orang kafir makan untuk tujuh lambung.*”⁽⁴⁾

1 *Ihyā' Ulūm Ad-Dīn* karya Al-Gazālī (3/82).

2 HR. Al-Bukhari (5414).

3 *Jāmi' Al-Ulūm wa Al-Hikam* karya Ibnu Rajab (2/468).

4 HR. Al-Bukhari (5393) dan Muslim (2060).