

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**CONCEPTUAL DIET DALAM HADIS NABI SAW  
PADA KEHIDUPAN MASA SEKARANG  
(Kajian Tematik)**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Agama (S. Ag) pada Program Studi Ilmu Hadits



Oleh:

**M. Fadhil Hazra**  
**12030411268**

**Pembimbing I:**  
**Prof. Dr. Zikri Darussamin, M. Ag**

**Pembimbing II:**  
**Dr. Nixson Husein, Lc. MA**

**UIN SUSKA RIAU**  
**FAKULTAS USHULUDDIN**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**TA. 1445 H / 2024 M.**



**PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul : **Konseptual Diet dalam Hadis Nabi SAW Pada Kehidupan Masa Sekarang (Kajian Tematik)**

Nama : M. Fadhil Hazra  
NIM : 120304111268  
Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Hari : Rabu  
Tanggal : 26 Juni 2024

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 03 Juli 2024

Dekan,



**Dr. H. Jamaluddin, M. Ush**  
NIP. 19670423 199303 1 004

**Panitia Ujian Sarjana**

**Ketua/Penguji I**

**Sekretaris/Penguji II**

**Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M. Ag.**  
NIP. 197006172007011033

**Khairiah, M. Ag.**  
NIP. 19730116 200501 2 004

**MENGETAHUI**

**Penguji III**

**Penguji IV**

**Dr. H. Dasman Yahya Ma'ali, Lc., M.A**  
NIP. 130109009

**Drs. Saifullah, M. Us.**  
NIP. 19660402 199203 1 002

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang menjiplak sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
3. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
 Fax. 0761-562052 Web: www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. Zikri Darussamin, M. Ag.**

Dekan Fakultas Ushuluddin  
 Universitas Islam Negeri  
 Sultan Syarif Kasim Riau

**NOTA DINAS**

Perihal : Skripsi Saudara  
**M. Fadhil Hazra**

Kepada Yth:  
**Dekan Fakultas Ushuluddin**  
 UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru  
 Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan terhadap isi

Skripsi saudara:

Nama : M. Fadhil Hazra  
 NIM : 12030411268  
 Program Studi : Ilmu Hadis  
 Judul : Konseptual Diet dalam Hadis Nabi dan Implementasinya dalam Kehidupan Masa Sekarang (Kajian Tematik)

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

UIN SUSKA RIAU

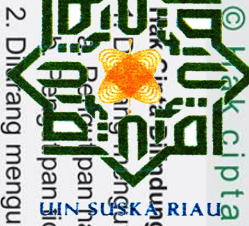
Pekanbaru, 6 Juni, 2024

Pembimbing I

**Prof. Dr. Zikri Darussamin, M. Ag.**

NIP. 196005151991021001





KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
 Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. H. Nixon Husein, Lc., M. Ag**

Dosen Fakultas Ushuluddin  
 Universitas Islam Negeri  
 Sultan Syarif Kasim Riau

**NOTA DINAS**

Prihal : Skripsi Saudara  
**dan M. Fadhil Hazra**

Kepada Yth:

**Dekan Fakultas Ushuluddin**  
 UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan terhadap isi  
 Skripsi saudara:

Nama	: M. Fadhil Hazra
NIM	: 12030411268
Program Studi	: Ilmu Hadis
Judul	: Konseptual Diet dalam Hadis Nabi dan Implementasinya dalam Kehidupan Masa Sekarang (Kajian Tematik)

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang  
 ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekanbaru, 6 Juni 2024  
 Pembimbing II

**Dr. H. Nixon Husein, Lc., M. Ag**  
 NIP. 19670113200604100

2. Ditinjau mengu...  
 numkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ak meragikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 nya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

UIN Sultan Syarif Kasim Riau



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : M. Fadhil Hazra  
 NIM : 12030411268  
 Tempat/ Tgl Lahir : Bagansiapiapi/ 24 Desember 2001  
 Fakultas : Ushuluddin  
 Program Studi : Ilmu Hadis  
 Judul Skripsi : *Conceptual Diet* Dalam Hadis Nabi SAW Pada Kehidupan Masa Sekarang (Kajian Tematik)

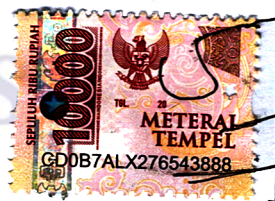
Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 04 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



M. Fadhil Hazra  
 NIM. 12030411268

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**MOTTO**

*"Ilmu tanpa agama adalah kearoganan. Dan agama tanpa ilmu adalah kebodohan. Keduanya harus berjalan seiring untuk mencapai kesempurnaan."*

**Sayyid Qutub.**

*"Agama mengajarkan kita untuk menjadi manusia yang lebih baik, dengan akhlak yang mulia dan hati yang penuh kasih sayang."*

**M. Fadhil Hazra.**

*"Jadilah penjelajah ilmu pengetahuan, dan dunia akan menjadi labirin yang menarik untuk dijelajahi."*

**M. Fadhil Hazra.**





### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSEMBAHAN

Dalam langkah-langkah kehidupan yang aku lalui, terdapat dua sosok yang senantiasa menjadi penopang, penerang, dan pemberi arti sejati dari setiap perjuangan yang kutempuh. Ayah dan Mama, dalam persembahan ini, izinkan kami menyiratkan ungkapan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya, atas segala yang kalian berikan. Kepada Ayah, sosok yang tegar dan penuh kebijaksanaan, aku ingin mengucapkan terima kasih atas keteladananmu dalam menyongsong setiap cobaan. Engkau telah mengajari kami arti sejati dari keberanian, integritas, dan tekad yang kokoh. Dalam setiap langkah yang kami ambil, bayanganmu selalu menjadi pemandu yang meyakinkan, dan kata-katamu selalu menjadi penguat yang memberi keberanian. Kepada Mama, sosok yang lembut dan penuh kasih, aku ingin mengucapkan terima kasih atas cahaya kasih sayangmu yang selalu menerangi setiap sudut kehidupan kami. Engkau telah mengajari kami arti sejati dari pengorbanan tanpa batas, ketabahan dalam menghadapi kesulitan, dan kelembutan dalam menyentuh hati. Setiap doa yang engkau panjatkan, setiap senyum yang engkau berikan, menjadi sumber kekuatan dan kehangatan dalam perjalanan hidup ini. Dalam lembar-lembar skripsi ini, adalah persembahan dari hati yang tulus kepada kalian berdua. Di balik setiap kalimat, setiap angka, dan setiap analisis, terdapat doa-doa ku yang tak terucapkan, cinta kasih ku yang tak terukur, dan penghargaanku yang tak terbatas. Semua yang aku capai hari ini adalah berkat bimbingan, dukungan, dan kasih sayang kalian yang tak pernah surut walau sekalipun. Kepada Ayah dan Mama, persembahan ini adalah bukti kecil dari rasa cinta dan terima kasih kami yang dalam. Semoga karya ini menjadi bagian dari kebanggaan kalian, dan semoga setiap detik kebersamaan kita menjadi investasi yang berbuah berkah di masa depan. Terima kasih, Ayah dan Mama, atas segala yang kalian berikan, atas cinta dan kasih sayang tanpa batas. Aku berjanji untuk selalu menghargai, menghormati, dan menyayangi kalian sepanjang hidupku.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

telah memfasilitasi dan membimbing penulis selama menempuh pendidikan sampai menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

4. Kepada Ayahanda Dr. Adynata, M.Ag, selaku ketua prodi Ilmu Hadis yang memberikan kemudahan, memberikan arahan, bimbingan dan pembelajaran yang berharga kepada penulis.
5. Kepada Ayahanda Usman. M.Ag selaku Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu, memberikan dukungan, membimbing, dan mengarahkan penulis selama penulis berkuliah di universitas ini
6. Kepada Ayahanda Prof. Dr. Zikri Darussamin, M.Ag dan Ayahanda Dr. Nixson Husein, Lc. MA., selaku dosen pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Segenap dosen dan karyawan di Fakultas Ushuluddin yang penuh keikhlasan dan kerendahan hati dalam pengabdianya telah banyak memberikan pengetahuan dan pelayanan baik akademik maupun administratif, sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teruntuk Risca Aryadi, terimakasih atas nasihat, motivasi dan dukungan selama ini. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan, keberkahan dan keselamatan dalam menjalankan kehidupan ini.
9. Kepada Habib Hubwallah yang senantiasa menemani mendukung serta membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada Bambang Putra, Purwadi, Arif Khozimuddin, Taufiqurrahman, Adrami Alwi yang telah memotivasi dan memberikan nasehat serta membantu kebersamaan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Pengurus Senat Mahasiswa Fakultas Ushuluddin 2023, terimakasih yang telah memberikan saya ruang dalam memperluas wawasan saya dan menambah ilmu saya dalam berorganisasi selama dikampus ini.
12. Pengurus HMPS Ilmu Hadis, terimakasih atas semua kebersamaannya dan semua pelajaran yang didapatkan selama mengemban amanah dan berorganisasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1 Pengurus Senat Mahasiswa Fakultas Ushuluddin (SEMA-FU), terimakasih atas semua kebersamaannya dan pengalaman yang saya dapatkan selama mengemban amanah dan berorganisasi.

1 Teman-teman mahasiswa Ilmu Hadis angkatan 2020 kelas A, B, dan C, serta kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah banyak memberikan sumbangsih, baik yang bersifat material maupun immaterial, dukungan dan semangat, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, hanya Allah yang dapat membalas semua kebaikan tersebut.

Pekanbaru, 27 Mei 2024

Penulis,

**M. FADHIL HAZRA**  
**NIM: 12030411268**

UIN SUSKA RIAU

## DAFTAR ISI

<b>MOTTO</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Penegasan Istilah .....	5
C. Identifikasi Masalah .....	6
D. Batasan Masalah.....	6
E. Rumusan Masalah .....	7
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
G. Metode Penelitian.....	7
H. Sistematika Penelitian .....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b> .....	<b>11</b>
A. Landasan Teori .....	11
B. Kajian Relevan .....	15
<b>BAB III PEMBAHASAN</b> .....	<b>21</b>
A. Status dan Pemahaman Hadis.....	21
B. Skema Sanad .....	24
C. Kualitas Hadis Tentang Diet dalam Kitab Sunan At-Tirmidzi .....	26
D. Syarah Hadits .....	31
<b>BAB IV ANALISIS DATA</b> .....	<b>33</b>
A. Konseptual Diet dalam Hadis Nabi .....	33
B. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep Diet.....	36
C. Program diet menurut para ulama dan pakar kesehatan.....	37
D. Bentuk-bentuk diet pada masa sekarang .....	39
E. Analisis Terhadap Penerapan Diet pada Masyarakat .....	44

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

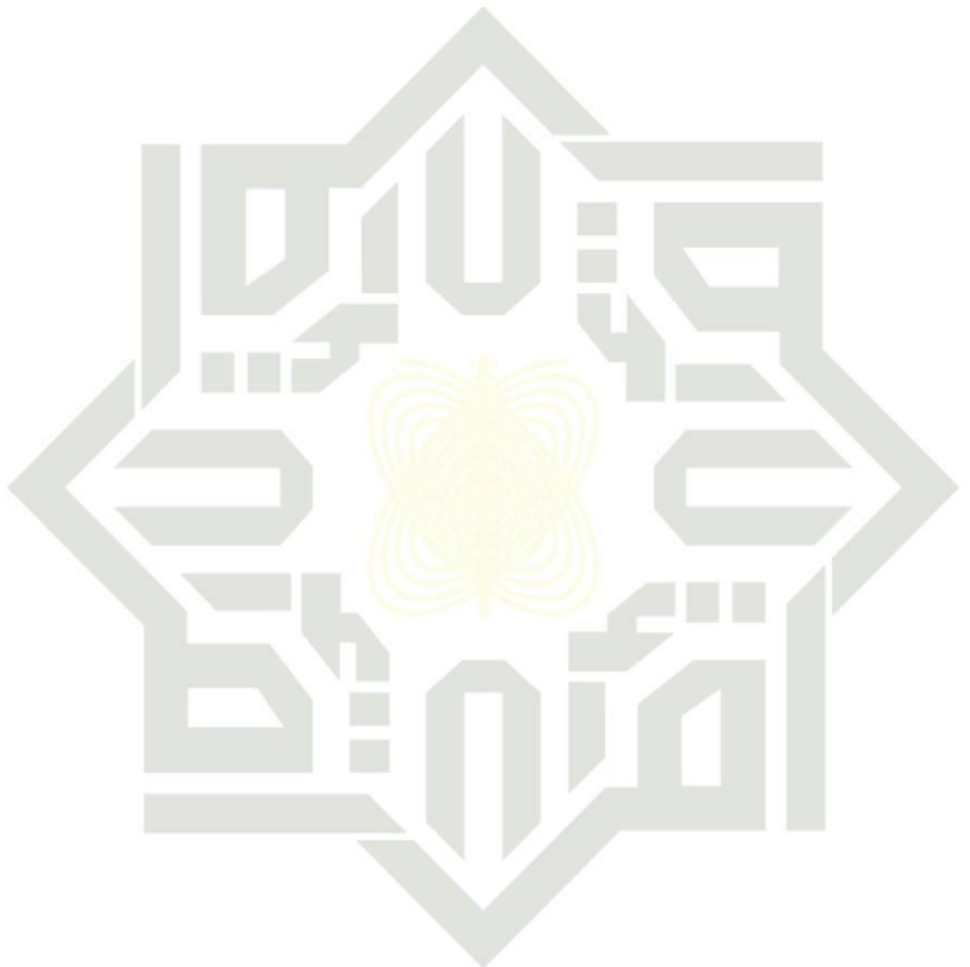
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>53</b>
<b>BIODATA PENULIS.....</b>	<b>61</b>



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surah Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Tranliterationstion*), INIS Fellow 1992.

### A Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	'
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ص	Sy	ء	'
ش	Sh	ي	Y
ط	D		

### B Vokal, Panjang, Dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang=  $\hat{A}$  misalnya قال menjadi qâla

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Vokal (i) panjang=  $\hat{i}$  misalnya قِيلَ menjadi qîla

Vokal (u) panjang=  $\hat{u}$  misalnya دُونَ menjadi dūna

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya' nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) =  $\text{اُو}$  misalnya قَوْلَ menjadi qawlun

Diftong (ay) =  $\text{اَي}$  misalnya خَيْرَ menjadi khayru

#### Ta' Marbutah

*Ta' marbûthah* ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta' marbhûthah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya الرِّسَالَةُ لِلْمُدَرِّسَةِ menjadi *alrisalat li al-mudarrisah*, atau atau apabila di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya فِي رَحْمَةِ اللَّهِ menjadi *fi rahmatillah*.

#### Kata Sandang dan Lafdh al-Jalâlah

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan "al" dalam lafadzh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

1. Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan ...
2. Al-Rawi adalah ...
3. Masyâ' Allâh kâna wa mâ lam yasya" lam yakun.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“Conceptual Diet Dalam Hadis Nabi SAW Pada Kehidupan Masa Sekarang (Kajian Tematik)”**, Tujuan skripsi ini dibuat adalah untuk mengetahui sejauh mana masyarakat mendalami metode diet yang dijalani seiring berjalannya waktu, dan juga sekaligus mengaitkannya dengan beberapa hadis yang disabdakan oleh Rasulullah SAW serta mengetahui bagaimana konsep diet dalam hadis nabi pada perubahan zaman yang serba cepat, dan juga pada akhir-akhir ini banyak sekali kasus kematian yang disebabkan oleh diet tersebut, salah satu contohnya adalah Zhanna Samsonova, seorang wanita asal Rusia yang menjalani diet ekstrem selama bertahun-tahun. Dalam skripsi ini penulis menggunakan hadis-hadis yang berkaitan dengan cara dan pola makan yang dilakukan Rasulullah SAW yakni hadis Riwayat At-Tirmidzi nomor 2380. Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini mencakup Konseptual dalam hadis mengenai diet menurut Rasulullah SAW dalam kehidupan masa kini. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research) dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan tematik, dengan menghimpun semua materi atau referensi yang relevan dengan topik penelitian. Data kemudian dirinci melalui proses penyalinan, baik dalam bentuk kutipan langsung maupun tidak langsung. Penelitian ini menyimpulkan: *Pertama*, hadis riwayat at-Tirmidzi no. 2380 berstatus *Shahih lidzatihi*, Hadis ini menjelaskan bagaimana seharusnya kita mengatur konsumsi makanan sehari-hari kita.

**Kata Kunci : Conceptual, Diet**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

This Sarjana's thesis is entitled "**Conceptual Diet in the Hadith of the Prophet SAW in Present Life (Thematic Study)**", The purpose of this thesis is to find out the extent to which people explore the dietary methods undertaken over time, and also at the same time relate them to several hadiths that were told by the Prophet SAW and find out how their realization and implementation in fast-paced changing times, and also lately there have been many cases of death caused by the diet, one example is Zhanna Samsonova, a woman from Russia who has been on an extreme diet for years. In this thesis the author uses traditions related to the way and diet carried out by the Prophet Muhammad, namely the Hadith of At-Tirmidzi number 2380. The formulation of the problems raised in this study includes the conceptual in the hadith regarding diet according to the Prophet Muhammad in today's life. This research is a library research using qualitative research methods. The approach used is a thematic approach, by collecting all materials or references that are relevant to the research topic. The data is then detailed through the copying process, both in the form of direct and indirect quotations. This study concludes: First, the Hadith narrated by at-Tirmidhi no. 2380 has the status of Shahih lidzatihi, this Hadith explains how we should regulate food consumption for our daily life.

**Keywords: Conceptual, Dietary**

## ملخص

هذه الأطروحة بعنوان "مفهوم الحماية الغذائية في حديث النبي صلى الله عليه وسلم في الحياة الحاضرة (دراسة موضوعية)"، والغرض من هذه الأطروحة هو معرفة مدى استكشاف الناس لطرق الحماية الغذائية المتبعة على مر الزمن، وفي نفس الوقت ربطها بعدة أحاديث نبوية وردت عن النبي صلى الله عليه وسلم ومعرفة مدى تحققها وتطبيقها في هذا الزمن المتغير السريع، وقد حدثت في الآونة الأخيرة حالات كثيرة من الوفيات بسبب الحماية الغذائية، ومن الأمثلة على ذلك **Zhanna Samsonova**، وهي امرأة من روسيا كانت تتبع حمية غذائية قاسية لسنوات. في هذه الأطروحة يستعين المؤلف في هذه الرسالة بالأحاديث النبوية المتعلقة بالطريقة والحماية الغذائية، وبالتحديد حديث الترمذي رقم 2380. وتتضمن صياغة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة المفاهيم الواردة في الحديث النبوي الشريف فيما يتعلق بالحماية الغذائية في حياة النبي محمد صلى الله عليه وسلم في الحياة المعاصرة. هذا البحث عبارة عن بحث مكتبي باستخدام منهج البحث الكيفي. المنهج المتبع هو المنهج الموضوعي، وذلك بجمع كل المواد أو المراجع التي لها علاقة بموضوع البحث. ثم يتم تفصيل البيانات من خلال عملية النسخ، سواء في شكل اقتباسات مباشرة أو غير مباشرة. وتخلص هذه الدراسة إلى ما يلي أولاً: أن الحديث الذي رفاه الترمذي برقم (2380) له حكم الرفع، وهو حديث صحيح الإسناد، وهذا الحديث يشرح لنا كيفية تنظيم استهلاك الطعام.

الكلمات المفتاحية: مفاهيمي، النظام الغذائي

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A Latar Belakang

Pada tahun 2023 silam terdapat sebuah kasus di Eropa yang mana seorang Vegetarian bernama Zhanna Samsonova yang merupakan wanita kelahiran Russia yang berusia 39 Tahun, meninggal karena kelaparan, sebelumnya ia melakukan diet ekstrem dengan hanya mengonsumsi buah dan sayuran mentah, beliau meninggal pada tanggal 21 Juli 2023. Zhanna D'Art sudah menjalani pola makan nabati mentah selama 10 tahun, yang terdiri dari buah-buahan, kecambah biji bunga matahari, smoothie buah, dan jus. Bahkan, Samsonova tidak minum air selama lebih dari enam tahun dan menggantinya dengan jus buah serta sayuran. Akibat pola dietnya itu, kondisi Samsonova menjadi sangat lemah dalam minggu-minggu terakhir hidupnya. Ia tidak bisa tidur dan kesulitan untuk berjalan.<sup>1</sup>

Beberapa bulan sebelum kematiannya, teman-teman dan orang-orang terdekat melaporkan bahwa Zhanna mengalami penurunan berat badan yang drastis dan menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang ekstrim. Mereka juga mengungkapkan kekhawatiran tentang kesehatannya yang semakin memburuk, namun Zhanna tetap teguh pada pola makan ketatnya.<sup>2</sup> Zhanna Samsonova meninggal dunia pada usia 39 tahun di Malaysia, saat sedang dalam perjalanan untuk menghadiri sebuah acara. Menurut laporan medis, penyebab kematiannya adalah infeksi bakteri yang diperparah oleh kondisi malnutrisi parah yang dialaminya. Malnutrisi ini diyakini sebagai hasil dari pola makan ekstrem yang diikutinya selama bertahun-tahun.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Viva.co.id, "Lakukan Diet Ekstrem, Influencer Vegan Zhanna Samsonova Mati Kelaparan" [https://surabayapagi.com/read/lakukan-diet-ekstrem-influencer-vegan-zhanna-samsonova-mati-kelaparan#google\\_vignette](https://surabayapagi.com/read/lakukan-diet-ekstrem-influencer-vegan-zhanna-samsonova-mati-kelaparan#google_vignette) pada hari Ahad tanggal 14 Januari 2024 jam 17:35 WIB.

<sup>2</sup> "Zhanna Samsonova: Vegan influencer dies from 'starvation and exhaustion.'" BBC News, August 2023, hlm. 2.

<sup>3</sup> "Influencer dies from raw vegan diet complications." New York Post, August 2023. Hlm. 5.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kematian Zhanna Samsonova adalah pengingat tragis tentang pentingnya pendekatan seimbang terhadap diet dan kesehatan. Ini menekankan bahwa meskipun pola makan berbasis tumbuhan dapat sangat bermanfaat, keseimbangan dan konsultasi profesional sangat penting untuk memastikan kesehatan jangka panjang.

Selanjutnya makanan bagi kehidupan manusia adalah seperti bahan bakar yang sangat diperlukan oleh mesin. Kedudukannya setara dengan listrik, bensin, dan uap, meski ada perbedaan yang cukup signifikan antara keduanya. Seorang jika di waktu tidur dan istirahat, piranti tubuhnya tetap bekerja tanpa henti. Hal inilah yang menyebabkan ia tidak bisa diperbandingkan dengan kerja terus menerus yang dilakukan oleh mesin dan peralatan mekanik, yang kadang bekerja tetapi kadang juga berhenti.<sup>4</sup> Seperti yang kita lihat pada masa sekarang ini banyak orang yang melakukan diet itu tidak tepat dari segi kesehatan dan juga segi keagamaan. Dan dalam suatu kisah, sahabat Rasulullah, Umar bin Khattab pernah berkata:

إِيَّاكُمْ وَالْبِطْنَةَ، فَإِنَّهَا مَكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ، مُفْسِدَةٌ لِلْجِسْمِ، مُؤَدِيَةٌ إِلَى السَّقَمِ، وَعَلَيْكُمْ بِالْقَصْدِ فِي قَوْلِكُمْ فَهُوَ أَعْبَدُ مِنَ السَّرْفِ، وَاصْحَ لِلْبَدَنِ، وَأَقْوَى عَلَى الْعِبَادَةِ، وَإِنَّ الْعَبْدَ لَن يَهْلِكَ حَتَّى يُؤْثِرَ شَهْوَتَهُ عَلَى دِينِهِ

Artinya: “Hindarilah perut yang besar (sebab rakus makan), karena ia membuat kalian malas menunaikan salat, merusak organ tubuh, dan menimbulkan banyak penyakit. Hendaklah kalian makan secara sedang-sedang saja, karena itu jauh dari berlebihan, lebih menyehatkan badan, dan lebih menguatkan untuk beribadah, sesungguhnya seseorang tidak akan binasa hingga dia lebih mengutamakan syahwatnya dibandingkan agamanya.<sup>5</sup>

Diet yang seimbang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, kanker, dan diabetes. "Kalau diet dilakukan dengan cara yang tepat, misalnya dengan

<sup>4</sup> Jamaluddin Mahram dan ‘Abdul ‘Azim Hafna Mubayir, “*Al-Qur’an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*”, hlm. 228.

<sup>5</sup> Manshur bin al-Hasan al-Razi, *Natsr Al-Dur Fi al-Muhadllarat Juz 2* (Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2004), hlm. 20.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebutuhan kalori yang tepat dan nutrisi yang mencukupi, risiko penyakit jantung koroner, obesitas, dan lainnya akan berkurang", kata Diana. Meskipun diet yang dilakukan dengan benar dapat memiliki efek positif, juga dapat memiliki efek negatif. Kalau terlalu ekstrem, asupan harian sangat kecil sehingga tidak mendapatkan nutrisi yang tepat, misalnya mengurangi karbohidrat, mengurangi protein, atau mengurangi lemak, sehingga yang terjadi adalah tubuh kita malnutrisi atau kekurangan nutrisi, dan efeknya sangat banyak.<sup>6</sup>

Penderita hipertensi, yang memiliki tekanan darah tinggi lebih dari 160/gram mmHg, memerlukan terapi diet dan perubahan gaya hidup selain penggunaan obat anti hipertensi. Tujuan diet adalah untuk menurunkan tekanan darah dan mempertahankannya menuju normal. Diet juga bertujuan untuk mengurangi risiko tambahan, seperti berat badan yang berlebihan, kadar lemak kolesterol tinggi, dan asam urat dalam darah. Selain itu, perlu diperhatikan penyakit degeneratif lain yang menyertai darah tinggi, seperti diabetes mellitus, jantung, dan ginjal. Salah satu cara untuk mencegah hipertensi adalah dengan mengurangi konsumsi garam yang berlebihan, yang merupakan natrium yang ditemukan dalam hampir semua bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hewan, salah satu sumber utama garam natrium adalah garam dapur.<sup>7</sup>

Dalam perihal diet, Rasulullah SAW memang tidak menyebutkan secara langsung hadis yang berkaitan dengan diet. Akan tetapi, beliau menganjurkan kepada umatnya agar makan dan minum sekedarnya saja. Beliau membagi makanan, minuman, dan udara menjadi 3 bagian. Hadis tersebut berbunyi:

<sup>6</sup> CNN Indonesia, Dampak Positif dan Negatif Diet dikutip dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210304190936-255-613893/3-dampak-positif-dan-negatif-diet/1> pada hari Senin tanggal 4 Desember 2023 jam 15:29 WIB.

<sup>7</sup> Bahren Nortajulu dkk. "Penerapan Anjuran Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Karang Ajar", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 6 No. 7 (Juli 2023), hlm. 2661.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

عَنْ مُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبٍ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُتَمَنُّ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ» حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ، نَحْوَهُ، وَقَالَ الْمُقْدَامُ بْنُ مَعْدِي كَرِبٍ: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَمَنْ يَذْكُرْ فِيهِ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ»<sup>8</sup> (رواه الترمذي)

Artinya: "Dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya." Telah menceritakan kepada kami Al Hasan bin 'Arafah] telah menceritakan kepada kami Isma'il bin 'Ayyasy Sepertinya dan berkata Al Miqdam bin Ma'dikarib dari Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam namun didalamnya ia tidak menyebut: Aku mendengar nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam. Berkata Abu Isa: Hadits ini hasan shahih.<sup>9</sup> (HR. At-Tirmidzi)

Dengan demikian, hadis tersebut dengan jelas mengatur bagaimana seharusnya manusia mengonsumsi makanan dan minuman dengan kadar yang telah diatur. Hal ini bermanfaat agar tidak terjadi penyakit-penyakit yang disebabkan berlebihan asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi.

Dari penjelasan yang telah dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana pandangan hadis terkait diet. Diharapkan dengan penelitian ini dapat membuka wawasan lebih mendalam tentang diet serta menjadi perhatian bagi manusia akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan melakukan diet. Maka dari itu, penulis mengangkat judul skripsi, yaitu **CONCEPTUAL DIET DALAM HADIS NABI SAW PADA KEHIDUPAN MASA SEKARANG (Kajian Tematik)**.

<sup>8</sup> Muhammad bin Isa at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, juz 4 (Daar al-Gharb al-Islami:Beirut,1998), hlm. 168.

<sup>9</sup> Ilmu Islam, *Portal Belajar Agama Islam* dikutip dari <https://ilmuislam.id/hadits/36771/hadits-tirmidzi-nomor-2302> pada hari Jum'at tanggal 8 Desember 2023 jam 22.54 WIB

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B Penegasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman yang disebabkan karena kekeliruan dalam memahami judul penelitian ini, maka perlu kiranya penulis menegaskan kembali beberapa istilah yang terdapat di dalam judul penelitian ini, yaitu:

### 1. Conceptual Diet (Diet Konseptual)

Pendekatan yang berfokus pada pengaturan konsumsi informasi dan ide secara seimbang untuk menjaga kesehatan mental dan emosional. Sama seperti diet makanan yang mengatur asupan nutrisi untuk kesehatan fisik, Conceptual Diet menekankan pada kualitas dan kuantitas informasi yang kita terima setiap hari. Prinsip utama dari Conceptual Diet adalah memilih informasi yang tepercaya dan bermanfaat, serta menghindari konten yang menyesatkan atau berbahaya. Sebagaimana diungkapkan oleh Smith.<sup>10</sup> Selain itu, keragaman perspektif sangat penting dalam Conceptual Diet. Mengakses berbagai pandangan dan opini membantu memperluas wawasan dan mengurangi bias. Jones menekankan bahwa "dengan mengekspos diri pada berbagai perspektif, kita bisa mengurangi bias dan meningkatkan empati". Moderasi konsumsi juga merupakan elemen penting. Mengelola waktu yang dihabiskan untuk mengonsumsi informasi dapat mencegah overstimulasi dan menjaga keseimbangan mental.<sup>11</sup>

### 2. Diet

Dalam pengertian esensialnya, diet dapat diartikan sebagai pendekatan pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi, yang bertujuan mencapai berbagai tujuan yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing. Beberapa orang menjalani diet dengan tujuan

<sup>10</sup> Smith, J. (2020). *The Importance of Information Quality*. New York: InfoPress, hlm. 45

<sup>11</sup> Jones, A. (2019). *Diversity of Perspectives in Modern Society*. London: CultureHouse, hlm. 32

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menurunkan berat badan, sementara yang lain mungkin ingin menaikkan berat badan.<sup>12</sup>

### **Identifikasi Masalah**

Permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Di era modern dan serba cepat seperti saat ini, mobilitas dan produktivitas yang tinggi sangat penting.
2. Diet yang seimbang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, kanker, dan diabetes.
3. Banyak orang yang salah dalam menerapkan sistem diet, karena tidak memahami bagaimana tata cara diet yang baik dan benar seperti ada yang diet sampai tidak makan selama sehari-hari dan ada juga yang diet pada masa tubuhnya sedang sakit dan wajib mengonsumsi makanan.
4. Banyak orang yang mencoba untuk melakukan diet ekstrem guna untuk memperoleh hasilnya dengan cepat, dalam hal ini diet ekstrem dan tidak berkelanjutan, dapat menyebabkan kehilangan nutrisi penting serta masalah pada organ tubuh.
5. Diet juga dapat menjadi salah satu penyebab stress, kecemasan, dan masalah psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang, yang berdampak akan kurangnya nafsu makan dan dapat menjadi hambatan besar bagi seseorang yang melakukan diet.

### **Batasan Masalah**

Seseorang yang menerapkan pendekatan diet ekstrem tanpa membahayakan dirinya sendiri menunjukkan sikap kedisiplinan yang tinggi terhadap perubahan gaya hidupnya. Dalam upayanya untuk mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran, individu ini berkomitmen untuk mengadopsi pola

<sup>12</sup> Common Good Approach, 'Diet Sehat Tanpa Obat Dan Opini Masyarakat', 2003, 2016, hlm. 1–23.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

makan yang sangat rutin, seringkali melibatkan pembatasan kalori, pemilihan makanan yang spesifik. Membatasi analisis pada jenis diet ekstrem tertentu, seperti diet rendah karbohidrat, puasa intermiten, atau diet tinggi lemak, dan Menyelidiki motivasi, pemahaman individu terhadap diet ekstrem tertentu. Maka dari itu penulis dalam hal ini akan fokus kepada konsep diet dalam kehidupan sehari-hari. Adapun kitab yang digunakan adalah kitab Jami' al-Kabir dari Sunan At-Tirmidzi. Dan juga hadis yang akan ditakhrij oleh penulis adalah Hadis Riwayat At-Tirmidzi Nomor 2380.

#### E. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Status dan Pemahaman Hadis tentang diet?
2. Bagaimana konsep diet dalam hadis nabi pada kehidupan sekarang?

#### F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

##### 1. Tujuan

- a. Untuk mengetahui status dan pemahaman hadis tentang diet
- b. Untuk mengetahui konsep ketika hendak melakukan program diet pada masa sekarang ini

##### 2. Manfaat

- a. Agar penelitian ini dapat menjadi pengetahuan kepada pembaca untuk memahami diet berdasarkan Hadis, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana diet yang sehat dapat menjadi faktor pencegahan terhadap penyakit tertentu. Hal ini dapat menjadi pedoman bagi individu untuk menjaga kesehatan mereka secara holistik.
- b. Sebagai landasan untuk mengembangkan program-program diet Islami yang dapat diterapkan dalam masyarakat. Program tersebut dapat mencakup panduan praktis, resep sehat, dan saran nutrisi berbasis ajaran Hadis.

#### G. Metode Penelitian

##### 1. Jenis Penelitian

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian kajian pustaka (*Library Research*), yang mana semua data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari tulisan-tulisan yang relevan dengan tema penelitian. Sumber data mencakup kitab-kitab hadis yang relevan, dan keabsahan temuan diperkuat melalui penjelasan atau syarah yang terdapat dalam kitab hadis tersebut.

## 2. Pendekatan Penelitian

Adapun pendekatan yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah Penelitian Kualitatif. Penelitian kualitatif merujuk pada suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata lisan atau tertulis yang dianalisis dengan seksama oleh peneliti. Proses observasi dalam penelitian ini mencakup pengamatan terhadap objek penelitian hingga pada tingkat detail tertentu, bertujuan agar makna yang tersirat dalam dokumen atau objek yang diamati dapat dipahami dengan lebih mendalam.<sup>13</sup>

## 3. Sumber Data

Untuk memperoleh data yang valid, maka penulis menggunakan dua macam sumber data yaitu sumber data primer dan sekunder.

### a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang paling utama dalam suatu penelitian. Adapun sumber data primer yang menjadi rujukan utama dalam penelitian ini adalah Kitab al-Jami' al-Kabir, Sunan at-Tirmidzi karya Muhammad bin Isa bin Saurah bin Musa bin ad-Dahhak.

### b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini merujuk pada informasi yang telah ada dan dikumpulkan oleh pihak penelitian lain, seperti kitab-kitab syarah hadis, buku, jurnal, artikel, dan segala tulisan ilmiah yang terkait dengan topik penelitian.

<sup>13</sup> Sandu Sitooyo dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 28.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**4. Teknik Pengumpulan Data**

Peneliti menggunakan pendekatan tematik dan mengumpulkan data melalui penelusuran kepustakaan (library research). Langkah awal dilakukan dengan menghimpun semua materi atau referensi yang relevan dengan penelitian. Selanjutnya, penulis merinci data dengan menerapkan proses penyalinan, baik dalam bentuk kutipan langsung maupun tidak langsung. Tujuan dari proses ini adalah untuk memberikan dukungan yang kuat terhadap pengembangan dan pemahaman lebih mendalam terhadap berbagai aspek yang relevan dalam konteks penelitian.

**5. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini mengadopsi teknik pengumpulan data melalui metode dokumentasi. Pendekatan ini digunakan oleh penulis untuk menggali serta mengkaji segala aspek yang terkait dengan fokus penelitian. Hal ini mencakup tinjauan terhadap tulisan-tulisan yang terdapat dalam jurnal, buku cetak, dan data yang dapat diakses melalui berbagai situs web yang memiliki relevansi dengan konteks penelitian ini. Penulis melakukan observasi dan analisis mendalam terhadap data tersebut secara menyeluruh, mengikuti pendekatan yang konsisten dengan cara menganalisis isi sebuah karya ilmiah.

**H. Sistematika Penelitian**

Adapun sistematika penelitian yang akan penulis lakukan adalah sebagai berikut:

**BAB I : PENDAHULUAN**

Pada bab ini dijelaskan mengenai Latar Belakang, Penegasan Istilah, Identifikasi Masalah, Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Metode Penelitian, dan Sistematika Penelitian.

**BAB II : KERANGKA TEORITIS**



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada bab ini dijelaskan mengenai landasan teori, yaitu Konseptual, dan Diet beserta aspek-aspeknya, kemudian penelitian yang relevan dengan judul ini.

**BAB III : PEMBAHASAN**

Pembahasan Materi, dalam bab ini dijelaskan tentang jawaban dari rumusan masalah pertama, yaitu Konseptual hadis tentang diet.

**BAB IV : ANALISIS DATA**

Analisis Data, dalam bab ini dijelaskan tentang jawaban dari rumusan masalah kedua, yaitu konseptual diet pada masa sekarang.

**BAB V : PENUTUP**

Penutup, bab ini berisi kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta saran untuk pengembangan penelitian lebih lanjut di masa mendatang.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II KERANGKA TEORITIS

### A Landasan Teori

#### 1. Konseptual (Conceptual)

##### a. Teori Konseptual

Beberapa Teori yang mencakupi Konteks Konseptual adalah sebagai berikut:

##### 1) Teori Konseptualisasi

Teori ini menyoroti proses konseptualisasi yang melibatkan pembentukan dan pengorganisasian konsep-konsep dalam pemikiran dan penelitian. Konsep-konsep ini kemudian digunakan untuk mengembangkan teori-teori yang lebih luas dan aplikatif.<sup>14</sup>

##### 2) Teori Struktualis

Pendekatan teori ini menekankan struktur dan hubungan antar elemen dalam sebuah konsep atau teori. Ini membantu untuk memahami bagaimana konsep-konsep saling terkait dan saling mempengaruhi dalam konteks yang lebih besar.<sup>15</sup>

##### 3) Teori Konstruktivis

Teori ini berfokus pada bagaimana konsep-konsep dan pemahaman dibangun secara sosial dan kognitif oleh individu atau kelompok. Konstruktivisme menekankan bahwa pengetahuan dan pemahaman bersifat subjektif dan dikonstruksi secara aktif oleh subjek.<sup>16</sup>

##### 4) Teori Semiotika

---

<sup>14</sup> George Lakoff and Mark Johnson, *Metaphors We Live By*, (Chicago: University of Chicago Press, 1980), hlm. 15.

<sup>15</sup> Anthony Giddens, *Central Problems in Social Theory: Action, Structure, and Contradiction in Social Analysis*, (Berkeley: University of California Press, 1979), hlm. 72.

<sup>16</sup> Jean Piaget, *The Construction of Reality in the Child*, (New York: Basic Books, 1954), hlm. 31.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mengacu pada studi tanda dan makna, teori semiotika mempertimbangkan bagaimana konsep-konsep direpresentasikan dan diterjemahkan dalam simbol-simbol atau tanda-tanda yang digunakan dalam komunikasi dan pemikiran manusia.<sup>17</sup>

#### b. Tujuan Konseptual

Konseptual dirancang dengan tujuan untuk mengklarifikasi berbagai makna yang terkandung dalam istilah-istilah yang dianalisis dalam teori tertentu, yang dapat menimbulkan pemahaman yang bervariasi. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian, kerangka konseptual yang disusun haruslah tampak sangat terperinci dan terstruktur dengan baik.<sup>18</sup> Keterperincian tersebut sangat penting, karena ketidakjelasan konsep dalam sebuah penelitian dapat mengakibatkan persepsi yang beragam di kalangan pembaca atau penerima informasi, menyebabkan interpretasi yang tidak sesuai dengan maksud yang dikehendaki oleh peneliti. Oleh karena itu, kejelasan dalam merancang dan menyusun kerangka konseptual menjadi suatu aspek kritis, yang dapat memastikan pemahaman yang konsisten dan akurat terhadap konsep-konsep yang sedang dibahas dalam konteks penelitian tersebut.<sup>19</sup>

## 2. Diet

### a. Teori Diet

Diet merujuk pada pendekatan atau kerangka kerja yang menjelaskan prinsip-prinsip dan praktik-praktik yang terlibat dalam pengaturan pola makan untuk tujuan tertentu, seperti pengaturan berat

<sup>17</sup> Umberto Eco, *A Theory of Semiotics*, (Bloomington: Indiana University Press, 1976), hlm. 45.

<sup>18</sup> Gramedia Blog, *Kerangka Konseptual: Pengertian, Tujuan, dan Cara Membuat* <https://www.gramedia.com/literasi/kerangka-konseptual/> pada hari Ahad tanggal 14 Januari 2024 jam 18.29 WIB.

<sup>19</sup> Lintang Media, *Kerangka Konseptual : Definisi, Landasan Teori, dan Contohnya*. <https://lintang.net/kerangka-konseptual/> pada hari Ahad tanggal 14 Januari 2024 jam 18.56 WIB



## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

badan, kesehatan optimal, atau manajemen kondisi medis tertentu. Adapun teori dari diet adalah sebagai berikut:

## 1) Teori Komposisi Nutrisi

Pendekatan ini menyarankan bahwa jenis dan proporsi nutrisi dalam diet, seperti karbohidrat, lemak, dan protein, mempengaruhi tidak hanya berat badan tetapi juga kesehatan secara keseluruhan. Penekanan diberikan pada kualitas makanan yang dikonsumsi.<sup>20</sup>

## 2) Teori Metabolisme

Teori ini berfokus pada bagaimana metabolisme individu mempengaruhi kemampuan tubuh untuk membakar kalori dan mengelola energi. Variasi dalam tingkat metabolisme dapat mempengaruhi respons tubuh terhadap diet tertentu.<sup>21</sup>

## 3) Teori Psikologis dan Sosial

Pendekatan ini mengakui peran psikologi dan faktor sosial dalam keberhasilan diet. Ini termasuk persepsi diri, motivasi, dukungan sosial, dan perubahan perilaku yang diperlukan untuk mengadopsi dan mempertahankan pola makan yang sehat.<sup>22</sup>

## b. Macam-macam diet

Macam-macam praktek diet terbagi menjadi 3 bagian oleh Neumark dan Stainzher, antara lain adalah:<sup>23</sup>

## 1) Diet sehat

<sup>20</sup> Hu FB. *Dietary pattern analysis: a new direction in nutritional epidemiology. Current opinion in lipidology*. 2002;13, hlm. 3-9.

<sup>21</sup> Westertep KR. *Physical activity, food intake, and body weight regulation: insights from doubly labeled water studies*. Nutrition Journal. 2010;68, hlm. 148.

<sup>22</sup> Provencher V, et al. *Health-Related Behaviors and Beliefs of Women With and Without Eating Disorders*. Eat Disord Journal. 2009;17, hlm. 13-28.

<sup>23</sup> Nur Lailatul Husna, "Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)", (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2013), hlm.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berubahnya Perilaku makan dan asupan lemak serta asupan energy dibatasi, aktifitas fisik di tingkatkan terutama berolahraga dengan teratur dan mengurangi makan cemilan.

2) Diet tidak sehat

Jadwal makan (sarapan, makan siang dan makan malam) dilewatkan, serta puasa.

3) Diet ekstrim

Diet ini sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh, sebab diet ini menggunakan produk penurun berat badan, seperti mengkonsumsi pil pelangsing tubuh, obat-obatan pencahar, pil pengurang nafsu makan, dan pil diet, serta perilaku buruk kesehatan seperti memuntahkan makanan dengan sengaja serta berlebihan dalam berolahraga.

c. Aspek-aspek dari perilaku diet

Menurut Polivy, Herman, dan Warsh, aspek perilaku diet terdiri dari:<sup>24</sup>

1) Aspek eksternal

Aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makan itu sendiri, baik dari segi rasa, bau, dan penampilan makanan. Bagi pendiet, aspek eksternal ini akan lebih bernilai apabila makanan yang tersedia adalah makanan yang lezat.

2) Aspek emosional

Aspek emosional menunjuk emosi yang lebih berperan dalam perilaku makan, yaitu emosi negatif, seperti kecewa, cemas, depresi, dan sebagainya. Rasa cemas, rasa takut, dan khawatir yang timbul akan melahirkan sikap yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi keadaan stres dengan tidur, melakukan

<sup>24</sup> J. Polivy, C. P. Herman, dan S. Warsh, "Internal and External Components of Motivation in Restrained and Unrestrained Eaters", *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.87 No. 5, (1978), hlm. 497-504.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berbagai aktivitas fisik seperti olah raga, jalan-jalan, meminum minuman keras, mengkonsumsi obat-obat tertentu, atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan sesukanya.

Khusus untuk memakan makanan sesukanya itu, jika keadaan berlangsung lama dan tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, terlebih jika makanan yang dimakan banyak mengandung kalori, karbohidrat, dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan.

#### 3) Aspek *restraint*

Dalam terminologi medis, *restraint* diartikan sebagai tindakan pengekangan atau pembatasan. Aspek *restraint* ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Polivy, Herman, dan Warsh, yang menyatakan bahwa pola makan seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor psikologis, yakni dorongan terhadap keinginan untuk mengonsumsi makanan dan upaya kognitif untuk menahan keinginan tersebut. Upaya kognitif inilah yang disebut *restraint*.<sup>25</sup>

### B Kajian Relevan

Fungsi utama dari penyelenggaraan Kajian yang Relevan adalah untuk membedakan satu penelitian dari penelitian lainnya. Guna memberikan dukungan yang substansial dalam penyusunan penelitian ini, peneliti menyertakan beberapa penelitian sebelumnya sebagai referensi, termasuk:

1. Asmed Faramia Karunia. Penelitiannya berbentuk skripsi yang berjudul “*Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan perilaku diet pada mahasiswa Universitas Islam Riau*”.<sup>26</sup> Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Body Dissatisfaction dan perilaku diet di antara

<sup>25</sup> Asmed Karunia Faramia, ‘*Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas Islam Riau*’, Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2021, hlm. 15.

<sup>26</sup> *Ibid.* hlm 14.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mahasiswa Universitas Riau. Body Dissatisfaction dijelaskan sebagai tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang terkait dengan pola konsumsi makanan, dan dapat memiliki keterkaitan dengan perilaku diet karena dapat memicu masalah kesehatan mental pada banyak individu. Hal ini juga sering dilakukan oleh mereka yang sangat menginginkan mencapai standar kecantikan yang lebih tinggi. Dan adapun yang membedakannya dengan penulis adalah karya tulis ini membahas tentang ketidakpuasan tubuh dalam melaksanakan diet terutama diet ekstrem dan sedang penulis membahas tentang konsep diet menurut ajaran Rasulullah SAW.

2. Yulianti Kurnianingsih. Penelitiannya berbentuk skripsi yang berjudul *“Hubungan faktor individu dan lingkungan terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih di Depok tahun 2009”*.<sup>27</sup> Penelitian ini membahas tentang Hubungan antara faktor individu dan lingkungan pada Remaja Putri dari SD sampai jenjang perkuliahan, yang mana penelitian ini lebih terfokuskan kepada Nilai-nilai positif dan negative yang ada pada remaja putri yang senang melakukan program diet, penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Surabaya yang terdapat kasus pada tahun 2006 karena banyaknya penyimpangan bagi siswa mereka dalam hal mengonsumsi makan makanan yang dapat menimbulkan risiko perilaku makan yang menyimpang. Dan adapun yang membedakannya dengan penulis adalah jenis penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian lapangan (field research) sedangkan penulis menggunakan penelitian (library research) dan lebih terfokuskan ke Kajian tematik, dan penulis membahas konsep dari diet tersebut beserta hadis Nabi SAW.
3. Laelatul Fitriyah. Penelitiannya berbentuk Jurnal yang berjudul *“Perilaku Diet Ditinjau Dari Body Image (Studi Kasus pada Remaja Akhir Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan*

<sup>27</sup> Yulianti Kurnianingsih, Skripsi: *Hubungan faktor individu dan lingkungan terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih di Depok tahun 2009*, (Depok: UIN 2009), hlm. 1.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Dakwah IAIN Kediri*)”.<sup>28</sup> Penelitian ini membahas tentang Gambaran mental bagi tubuh seseorang khususnya bagi para wanita, dan subjek dari penelitian ini adalah Mahasiswi Akhir dari Institut Agama Islam Negeri Kediri (IAIN Kediri) yang melakukan diet secara abnormal dan memiliki cacat mental pada tubuh Mahasiswi tersebut disebabkan oleh melakukan diet Ekstrem, Dan terdapat perbedaan dalam penelitian ini dengan yang ditulis oleh penulis yaitu karya tulis ini menyimpulkan tentang cacat mental yang disebabkan diet oleh Mahasiswi Akhir dari IAIN Kediri tersebut dan dalam penelitian ini, sedangkan penulis dari segi konsep diet dan perspektif yang digunakan beserta hadis yang dicantumkan.

4. Henny Purwandari dan Siti Nur Susanti. Penelitiannya berbentuk jurnal yang berjudul “*Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Dm Di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono*”.<sup>29</sup> Penelitian ini membahas tentang kualitas hidup bagi penyakit diabetes mellitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono. Penelitian ini dilakukan di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono pada tanggal 02 –12 Agustus 2017, yang didalamnya terdapat Populasi berjumlah rata-rata 200 penderita dalam sebulan menggunakan accidental sampling dengan sampel pasien berjumlah 50 penderita pada RSUD Kertosono tersebut, Dan adapun yang membedakannya dengan penulis adalah jurnal ini menyimpulkan tentang Populasi dan upaya penyembuhan bagi penderita diabetes melitus yang berhubungan dengan Diet, sedangkan penulis membahas tentang konsep diet menurut hadis Nabi SAW.

<sup>28</sup> Laelatul Fitriya, *Perilaku Diet Ditinjau Dari Body Image (Studi Kasus pada Remaja Akhir Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri)*, (Kediri: IAIN Kediri, 2019), hlm. 17.

<sup>29</sup> Henny Purwandari and Siti Nur Susanti, ‘*Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Dm Di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono*’, *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6.2 (2017), hlm. 16–21.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Rahmatika Ainun Nufus, penelitiannya berbentuk skripsi yang berjudul “*Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Diet Pada Remaja*”<sup>30</sup>. Penelitian ini membahas tentang Transformasi perilaku pada seseorang yang terlibat dalam perilaku diet, dengan tujuan untuk menghindari kritikan dari suatu kelompok tertentu, menjadi inti dari penelitian ini. Fokus penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis keterkaitan antara tingkat konformitas individu dengan perilaku diet mereka. Penelitian ini difokuskan pada populasi remaja sebagai subjek, dengan tujuan untuk memahami bagaimana tingkat konformitas mereka dapat mempengaruhi pola makan dan keputusan terkait diet. Dan adapun yang membedakannya dengan penulis adalah Skripsi ini menyimpulkan tentang Perubahan perilaku yang tampak pada remaja masa sekarang ini, sedangkan penulis konsep yang diterapkan serta hadis yang digunakan.
6. Perwita Sari, penelitiannya berbentuk skripsi yang berjudul *Komposisi Bahan Pangan Untuk Diet Penyakit Kolesterol Tinggi Dan Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Menggunakan Algoritma Genetika*.<sup>31</sup> Penelitian ini membahas tentang Asupan bahan makanan untuk Diet bagi penderita Kolestrol tinggi dan Hipertensi, Penelitian ini dilakukan agar pembaca dapat mengetahui sistem pemilihan makanan untuk penderita hipertensi dengan tujuan agar penderita tidak mengalami kejenuhan terhadap pola diet yang diterapkan, sambil tetap memastikan bahwa kebutuhan energi harian mereka tetap tercukupi. Dalam konteks ini, metode representasi kromosom menggunakan bilangan real, di mana setiap angka yang terdapat pada gen menggambarkan jenis bahan makanan yang akan diambil dan dikonsumsi oleh penderita. Dan adapun yang membedakannya dengan penulis adalah Skripsi ini menggunakan metode

<sup>30</sup> Rahmatika Ainun Nufus, Skripsi: *Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Diet Pada Remaja* (Pekanbaru:Uin Suska Riau,2018), hlm. 52.

<sup>31</sup> Perwita Sari, Skripsi: *Komposisi Bahan Pangan Untuk Diet Penyakit Kolesterol Tinggi Dan Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Menggunakan Algoritma Genetika* (Pekanbaru: Uin Suska Riau, 2017).



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyimpulkan tentang Penentuan makan makanan yang dikonsumsi pada saat diet oleh penderita Hipertensi, sedangkan penulis membahas tentang konsep diet dan juga mencantumkan hadis nabi.

7. Qurratu A'yun, penelitiannya berbentuk skripsi yang berjudul "*Gambaran Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tentang Manajemen Diet Di Puskesmas Mampang*".<sup>32</sup> Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan tentang manajemen diet DM di Puskesmas tersebut belum optimal sehingga perlu dikembangkan edukasi manajemen diet yang berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan. Dan adapun perbedaan dengan penulis adalah Skripsi ini membahas tentang pengetahuan pasien diabetes mellitus tentang manajemen diet di Puskesmas Mampang sedangkan penulis membahas tentang konsep yang harus dijalankan oleh manusia dalam menerapkan diet dan juga penulis mencantumkan hadis tentang pola makan yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW.
8. Zalfa Alifia Desvinar, penelitian ini berbentuk skripsi yang berjudul "*Dramaturgi Dalam Perilaku Diet Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*".<sup>33</sup> Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa yang berada di panggung depan (front stage) berupaya menunjukkan kesan yang dapat diterima oleh teman-temannya (audience), seperti ingin terlihat tetap asyik ketika diajak makan bersama, Setting yang digunakan oleh mahasiswa yang melakukan diet adalah kampus, café, dan Instagram. Setting dijadikan mahasiswa yang melakukan diet untuk menunjukkan appearance dan sikapnya (manner). Dan adapun yang berbeda dari penulis adalah skripsi ini mengkaji tentang Dramaturgi diet sementara penulis membahas tentang Konsep dalam melakukan Diet dan mencantumkan hadis Nabi SAW.

<sup>32</sup> Qurratu A'yun, Skripsi: *Gambaran Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tentang Manajemen Diet Di Puskesmas Mampang* (Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah, 2013).

<sup>33</sup> Zalfa Alifia Desvinar, Skripsi: *Dramaturgi Dalam Perilaku Diet Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta* (Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah, 2020).

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Fiolita Putrie Nindyawan, penelitian ini berbentuk skripsi yang berjudul *“Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet Pada Remaja Di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar”*.<sup>34</sup> Penelitian ini menyimpulkan tentang teknik relaksasi yang dilakukan untuk menurunkan stress terhadap orang yang melakukan diet dan disini subjek dari penelitian ini adalah Remaja yang ada di Bangkinangh kota Kabupaten Kampar dalam hal ini penelitian bisa di kaitkan dengan Psikologis seseorang. Dan adapun yang membedakan dengan penulis adalah penelitian ini lebih cenderung ke teknik pada relaksasi untuk menurunkan stress, sedangkan penulis lebih cenderung ke konsep dalam melakukan diet dan mencantumkan hadis Nabi SAW.
10. Putri Pramudita Artwani, penelitian ini berbentuk skripsi yang berjudul *Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Harga Diri Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal*.<sup>35</sup> Penelitian ini membahas tentang banyaknya wanita yang ingin memiliki tubuh ideal dan proporsional membuat para wanita melakukan diet untuk membuat tubuh mereka ideal dan proporsional, penelitian ini juga memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara body image wanita dewasa awal dengan perilaku makan, penelitian ini dilakukan pada wanita dewasa yang sedang menjalani program diet. Sampel penelitian ini berjumlah 100 responden dan diambil sampelnya menggunakan teknik quota sampling.

---

<sup>34</sup> Fiolita Putrie Nindyawan, Skripsi: *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet Pada Remaja Di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar* (Pekanbaru: Uinsuka, 2022)

<sup>35</sup> Putri Pramudita Artwani, Skripsi: *Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Harga Diri Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal* (Yogyakarta: Uinsuka, 2021)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### BAB III PEMBAHASAN

#### A Status dan Pemahaman Hadis

Beberapa hadis berkaitan tentang diet yang penulis kumpulkan namun memiliki makna yang sama namun lafadz yang sedikit berbeda, dan penulis mencari hadis tersebut melalui aplikasi *Maktabah Syamilah* dan menggunakan metode kata kunci pada kitab *Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Hadis An-Nabawi*. Berikut ini penulis tampilkan status dan pemahaman hadis tersebut:

##### 1. Status Hadis

Hadis yang akan penulis takhrij dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1- مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ، لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ، فَتُلُتْ لِلطَّعَامِ، وَتُلُتْ لِلشَّرَابِ، وَتُلُتْ لِلنَّفْسِ»

##### 2. Pencarian Matan Hadis dengan Menggunakan Kitab *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Hadits An-Nabawi*

###### a) Kata Kunci مَلَأَ

ما ملأ آدمي، ابن آدم وعاء شرا من بطن  
ت زهد ٤٧، ٤، ١٣٢

Berdasarkan hasil pencarian, matan hadis tersebut terdapat di dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Hadits An-Nabawi* pada juz 6 halaman 249. Adapun informasi yang diberikan yaitu bahwasanya hadis tersebut diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi dalam kitab sunannya, pada kitab *Zuhud*, nomor bab 47 dan Imam Ahmad pada juz 4 halaman 132.

###### b) Kata Kunci غَلَبَ

فإن غلبت الآدمي نفسه...  
وجه أطعمة ٥٠



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan hasil pencarian, matan hadis tersebut terdapat di dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Hadits An-Nabawi* pada juz 4 halaman 545. Adapun informasi yang diberikan yaitu bahwasanya hadis tersebut diriwayatkan oleh Imam Ibnu Majah dalam kitab sunannya, pada kitab *Ath'imah*, nomor bab

## c) Kata Kunci ثَلْثُ

ثَلْثُ لِلطَّعَامِ وَثَلْثُ لِلشَّرَابِ وَثَلْثُ لِلنَّفْسِ  
جَهْ أَطْعَمَهُ . ٥٠ ، ت زهد ٤٧

Berdasarkan hasil pencarian, matan hadis tersebut terdapat di dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Hadits An-Nabawi* pada juz 1 halaman 295. Adapun informasi yang diberikan yaitu bahwasanya hadis tersebut diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi dalam kitab sunannya, pada kitab *Zuhud*, nomor bab 47 dan Ibnu Majah dalam kitab sunannya, pada kitab *Ath'imah*, nomor bab 50. Dan berikut ini penulis tampilkan hadis tersebut:

## 1. Sunan At-Tirmidzi

2380 - حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ قَالَ: أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْهَمْدِيُّ، وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرِ الطَّائِيِّ، عَنْ مُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبٍ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثَلْثُ لِطَعَامِهِ وَثَلْثُ لِشَرَابِهِ وَثَلْثُ لِنَفْسِهِ» حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ، نَحْوَهُ، وَقَالَ الْمُقْدَامُ بْنُ مَعْدِي كَرِبٍ: عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَلَمْ يَذْكُرْ فِيهِ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ»

Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Nashr telah mengkhabarkan kepada kami Abdullah bin Al Mubarak telah mengkhabarkan kepada kami Isma'il bin 'Ayyasy telah menceritakan kepadaku Abu Salamah Al Himshi dan Habib bin Shalih dari Yahya bin Jabir Ath Tho'i dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumnya dan sepertiga untuk nafasnya." Telah menceritakan kepada kami Al Hasan bin 'Arafah telah menceritakan kepada kami Isma'il bin 'Ayyasy Sepertinya dan berkata Al Miqdam bin Ma'dikarib dari Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam namun didalamnya ia tidak menyebut: Aku mendengar nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam. Berkata Abu Isa: Hadis ini hasan shahih.<sup>36</sup>

## 2. Sunan Ibnu Majah

3349 - حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْحَمِصِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أُمِّي، عَنْ أُمِّهَا، أَنَّهَا سَمِعَتْ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعْدٍ يَكْرِبُ، يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ، لُقَيْمَاتٌ يُقَمِّنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ، فَتُلُتْ لِلطَّعَامِ، وَتُلُتْ لِلشَّرَابِ، وَتُلُتْ لِلنَّفْسِ»

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 wa sallam 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>37</sup>

## 3. Musnad Ahmad bin Hanbal

17186 - حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةِ، قَالَ: حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِيُّ، قَالَ: سَمِعْتُ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ الْكِنْدِيِّ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُقَمِّنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتُلُتْ طَعَامًا، وَتُلُتْ شَرَابًا، وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ "

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: saya mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Tidaklah anak Adam

<sup>36</sup> Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, (Mesir: Syirkah Maktabah wa Mathba'ah Al-Bab Al-Halabi, 1395 H / 1975 M), Juz 4, hlm. 590.

<sup>37</sup> Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, (t.t.p: Dar Ihya Al-Kutub Al-Arabiyyah, t.t.), Juz 2, hlm. 1111.

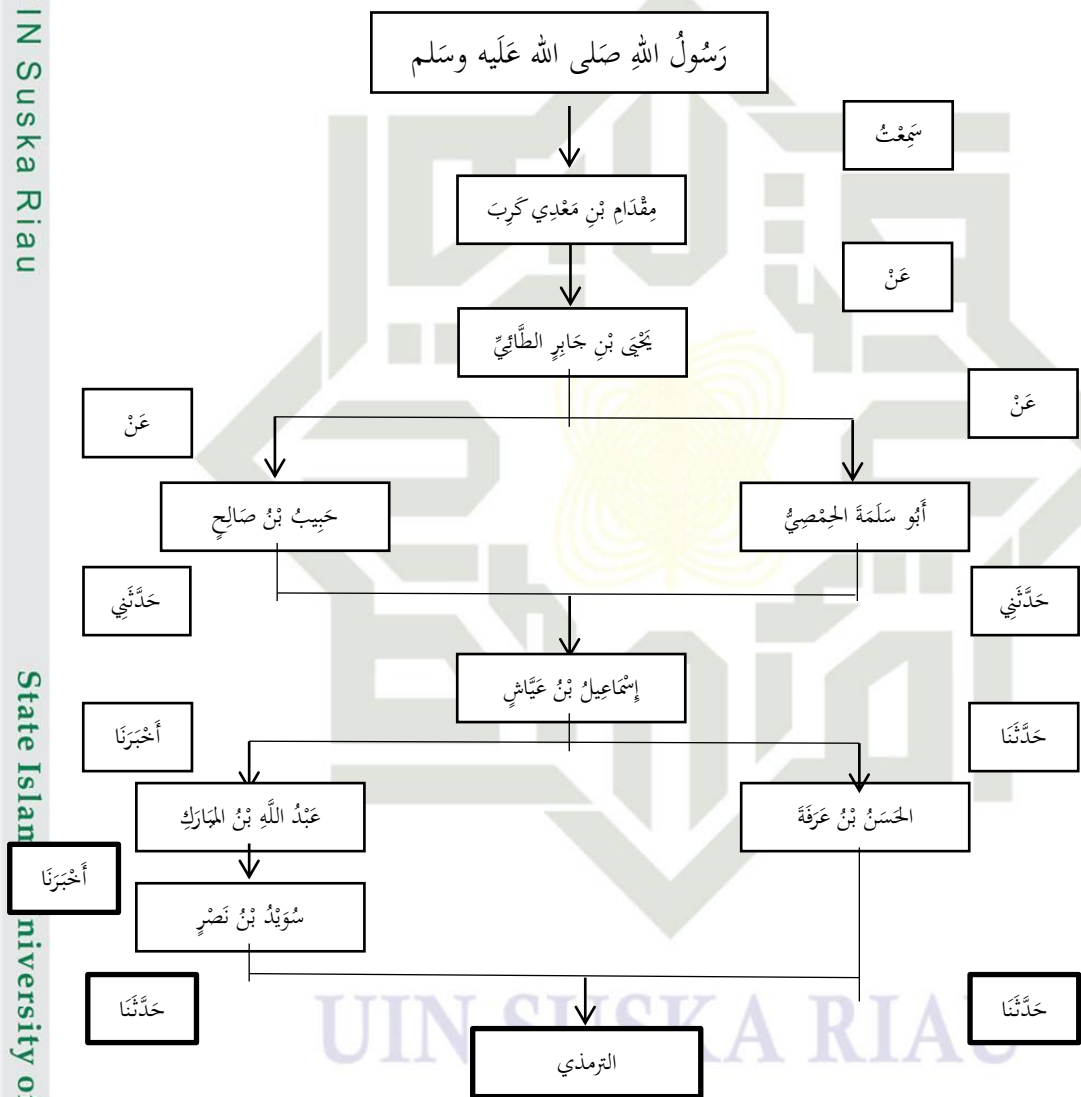
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suap yang dapat menegakkan tulang rusuknya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas."<sup>38</sup>

**B. Skema Sanad**

**1. Hadis Riwayat At-Tirmidzi**



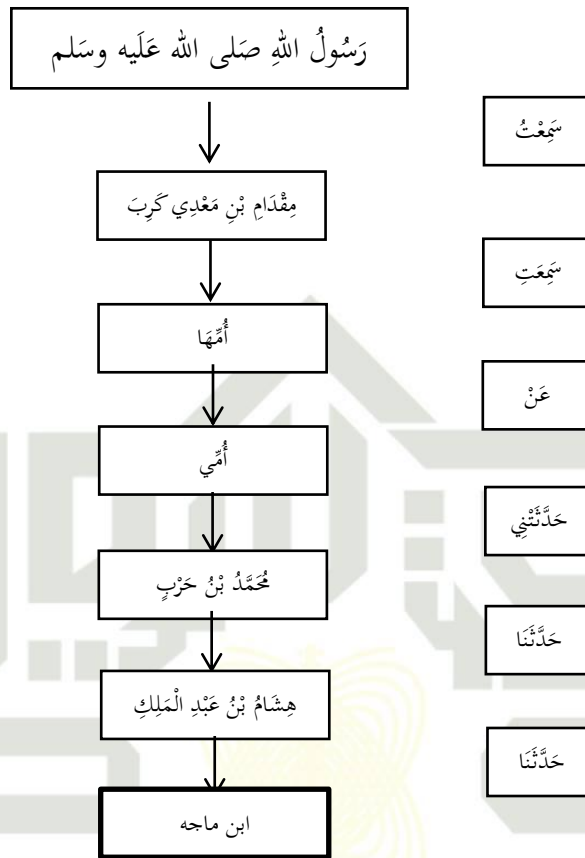
**2. Hadis Riwayat Ibnu Majah**

<sup>38</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad*, juz 28 (t.t.p.: Muassasah Ar-Risalah, 1421 H / 2001 M), h. 422-423.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

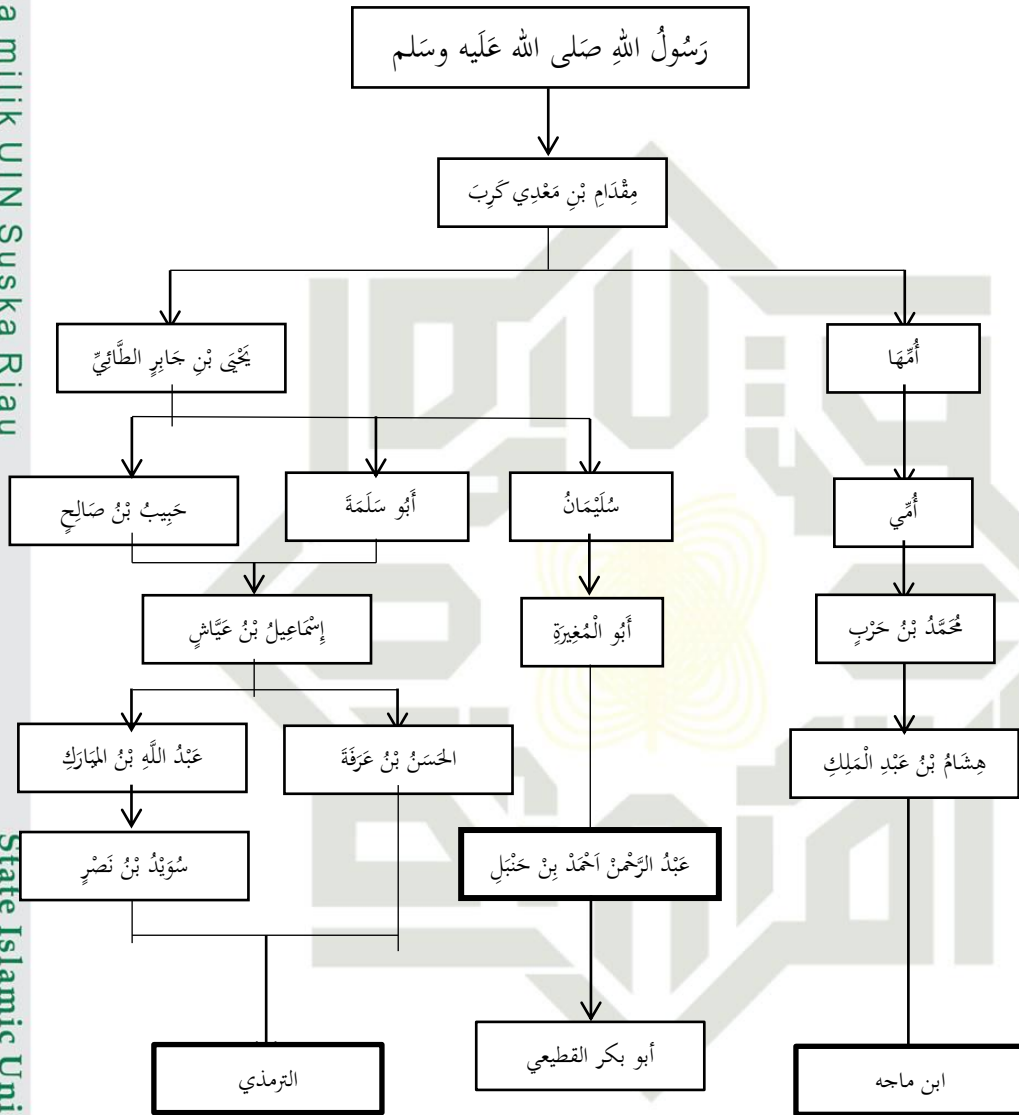
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**3. Hadis Riwayat Ahmad**



#### 4. Skema Sanad Gabungan



#### Kualitas Hadis Tentang Diet dalam Kitab Sunan At-Tirmidzi

Nama Perawi	TL/TW /Umur	Guru	Murid	Jarh wa Ta'dil

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Miqdam bin Ma'dikarib <sup>39</sup>	Wafat: 88 H	<b>-Rasulullah Saw.</b> <b>-Khalid bin Al-Walid</b> <b>-Mu'adz bin Jabal</b>	<b>-Habib bin 'Ubaid</b> <b>-Al-Hasan bin Jabir</b> <b>-Yahya bin Jabir Ath-Tha'i</b>	Shahabat
Yahya bin Jabir Ath-Tha'i <sup>40</sup>	Wafat: 126 H	<b>-Jubair bin Nufair</b> <b>-Miqdam bin Ma'dikarib</b> <b>-Abdurrahman bin Jubair bin Nufair</b>	<b>-Habib bin Shalih</b> <b>-Shafwan bin 'Amru</b> <b>-Sulaiman bin Sulaim</b>	-Yahya bin Ma'in berkata: Beliau seorang Qadhi di Hims -Duhaim berkata: Tsiqah -Al-'Ijli berkata: Beliau merupakan orang Syam, tabi'in, tsiqah. -Abu Hatim berkata: Hadisnya shalih -Ibnu Hibban menyebutkannya di dalam kitab <i>Ats-</i>

<sup>39</sup> Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, *Tahzibul Kamal Fi Asma'I Ar-Rijal*, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 28, hlm. 458.

<sup>40</sup> Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, *Tahzibul Kamal Fi Asma'I Ar-Rijal*, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 31, hlm. 249.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

				<i>Tsiqat.</i>
Sulaiman bin Sulaim <sup>41</sup>	Wafat: 147 H	-Zaid bin Aslam <b>-Yahya bin Jabir Ath-Tha'i</b> -‘Amru bin Syu’aib	-Baqiyyah bin Al-Walid -Muhammad bin Harb - <b>Isma’il bin Ayyasy</b>	-Abu Al-Mughirah berkata: Tsiqah -Yahya bin Ma’in berkata: Tsiqah. -Abu Hatim, Yahya bin Muhammad bin Sha’id, Ad-Daruquthni, dan Ya’qub bin Sufyan berkata: Hadisnya baik.
Habib bin Shalih <sup>42</sup>	Wafat: 147 H	-Tsabit bin Abi Tsabit -Rasyid bin Sa’ad Al-Maqr’a <b>- Yahya bin Jabir Ath-Tha’i</b>	<b>-Isma’il bin Ayyasy</b> -Baqiyyah bin Al-Walid -Hariz bin Utsman	-Abu Zur’ah berkata: Ahli Ilmu Ibnu Hajar: Tsiqah
Isma’il bin Ayyasy bin Sulaim <sup>43</sup>	Lahir: 106 H Wafat:	-Tammam bin Najih <b>-Habib bin</b>	-Ibrahim bin Syammas As-Samarqandi	-Ya’qub bin Sufyan berkata: Tsiqah, alim.

<sup>41</sup> Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, Tahzibul Kamal Fi Asma’i Ar-Rijal, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 11, hlm. 440.

<sup>42</sup> Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, Tahzibul Kamal Fi Asma’i Ar-Rijal, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 5, hlm. 381.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	181 H	<b>Shalih Ath-Tha’i</b> <b>-Sulaiman bin Sulaim</b>	<b>-Al-Hasan bin ‘Arafah</b> <b>-Abdullah bin Al-Mubarak</b>	-Yahya bin Ma’in berkata: Tsiqah. -Al-‘Ijli berkata: Tsiqah, tsabit -Abu Hatim berkata; Tsiqah, Imam yang shaduq.
Abdullah bin Al-Mubarak <sup>44</sup>	Wafat: 181 H	-Ibrahim bin Sa’ad <b>-Isma’il bin ‘Ayyasy</b> -Hajjaj bin Arthah	-Ahmad bin Mani’ Al-Baghawi -Ja’far bin Sulaiman As-Suba’i <b>-Suwaid bin Nashr</b>	-Ibnu Al-Madini berkata: Tsiqah -Yahya bin Ma’in berkata: Tsiqah tsabat -Abu Hatim berkata: Tsiqah, imam -Ahmad bin Hanbal: Hafizh
Suwaid bin Nashr bin Suwaid <sup>45</sup>	Lahir: 149 H Wafat:	<b>-Sufyan bin ‘Uyainah</b> <b>-Abdullah bin</b>	<b>-At-Tirmidzi</b> -An-Nasa’i -Ahmad bin	-An-Nasa’i berkata: Tsiqah -Ibnu Hibban

<sup>43</sup> Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, Tahzibul Kamal Fi Asma’I Ar-Rijal, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 3, hlm. 163.

<sup>44</sup> Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, Tahzibul Kamal Fi Asma’I Ar-Rijal, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 16, hlm. 6.

<sup>45</sup> Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, Tahzibul Kamal Fi Asma’I Ar-Rijal, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 12, hlm. 282.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	240 H	<b>Al-Mubarak</b>	Ja'far Al-Marwadzi	menyebutkannya di dalam kitab <i>Ats-Tsiqat</i> .
Al-Hasan bin Arafah bin Yazid <sup>46</sup>	Lahir: 257 H	-Isma'il bin 'Ulayyah -Khalid bin Al-Harits <b>-Isma'il bin 'Ayyasy</b>	<b>-At-Tirmidzi</b> -Ibnu Majah -Isma'il bin Muhammad Ash-Shaffar	-Abu Hatim berkata: Shaduq -An-Nasa'i: La ba'sa bihi
Muhammad bin Isa At-Tirmidzi (Imam At-Tirmidzi <sup>47</sup> )	Lahir: 209 H Wafat: 279 H	-Muhammad bin 'Umar bin Hayyaj Ash-Sha'idi Al-Kufi <b>-Suwaid bin Nashr</b> <b>-Al-Hasan bin 'Arafah</b>	-Ahmad bin 'Ali Al-Muqri' -Ar-Rabi' bin Hayyan Al-Bahili -Hammad bin Syakir Al-Warraq	- Ibnu Hibban menyebutkannya di dalam kitab <i>Ats-Tsiqat</i> .

Setelah penulis melakukan kegiatan takhrij matan hadis tersebut dengan melakukan pelacakan hadis melalui kitab *Mu'jam Al-Mufahras* dan Maktabah Syamilah, kemudian melakukan i'tibar sanad untuk meneliti kuantitas hadis tersebut, dilanjutkan dengan melakukan penelitian perawi yang terdapat dalam hadis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa para perawi dalam sanad di atas adalah tsiqah. Kemudian, jika dilihat dari penggunaan sighat *tahammul wal 'ada'*, hadis tersebut disampaikan secara langsung kepada perawi yang lain dengan menggunakan sighat *sami'tu, haddatsani, haddatsana, akhbarana*, dan

<sup>46</sup> Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, *Tahzibul Kamal Fi Asma'I Ar-Rijal*, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 6, hlm. 202.

<sup>47</sup> Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, *Tahzibul Kamal Fi Asma'I Ar-Rijal*, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 26, hlm. 250.



'an. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sanad dalam hadis di atas adalah muttashil (bersambung) karena adanya hubungan antara guru dan murid serta para perawi hadis tersebut bukanlah seorang mudallis. Hadis tersebut merupakan hadis ahad gharib mutlak, karena hadis tersebut diriwayatkan hanya satu orang perawi saja pada tingkatan sahabat yang bernama Miqdam bin Al-Ma'dikarib.

Kemudian, hadis tersebut merupakan hadis *qauli* karena hadis tersebut merupakan hadis yang disampaikan dengan perkataan dari Rasulullah SAW. Dari segi sumber periwayatannya, hadis tersebut adalah hadis marfu' karena hadis tersebut bersumber dari perkataan Rasulullah Saw. Kemudian, jika dilihat dari kriteria keshahihan suatu hadis, maka hadis tersebut telah memenuhi kelima kriteria keshahihan suatu hadis. Oleh karena itu, hadis riwayat At-Tirmidzi tersebut dinilai shahih dan dapat dijadikan sebagai *hujjah*.

#### D. Syarah Hadits

Adapun Syarah Hadis Riwayat At-Tirmidzi Nomor 2380 yakni, Rasulullah bersabda: "Tidak ada wadah yang diisi oleh manusia yang lebih buruk daripada perutnya." Perut diibaratkan sebagai wadah, seperti wadah-wadah lain yang digunakan untuk menyimpan kebutuhan rumah tangga, untuk merendahkan kedudukannya. Kemudian perut dijadikan sebagai wadah yang paling buruk karena digunakan bukan untuk tujuannya. Perut diciptakan agar punggung dapat tegak dengan makanan, dan ketika perut dipenuhi secara berlebihan, hal ini menyebabkan kerusakan dalam agama dan dunia, sehingga menjadi yang paling buruk di antara wadah-wadah tersebut. "Cukuplah bagi manusia beberapa suapan." Suapan dalam konteks ini adalah sesuatu yang cukup untuk menopang kehidupan dan mempertahankan kekuatan. "Untuk menegakkan punggungnya." Punggung di sini merujuk pada tubuh secara keseluruhan, yang menunjukkan bahwa seseorang tidak boleh melebihi

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebutuhan pokoknya untuk mencegah jatuh dan agar dapat kuat dalam ketaatan.<sup>48</sup>

Jika seseorang tidak dapat menghindari melebihi kebutuhan pokoknya, maka hendaknya perutnya dibagi menjadi tiga bagian: sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk udara. Sepertiga yang terakhir ini adalah agar ia dapat bernapas dengan mudah, mendapatkan kesegaran dan kejernihan pikiran. Inilah yang dianggap sebagai cara makan yang terbaik, dan dilarang makan berlebihan hingga kenyang. Tabib berkata: Kewajiban yang sebenarnya adalah tidak melebihi kebutuhan untuk menegakkan punggung agar kuat dalam ketaatan kepada Allah. Jika seseorang ingin melebihi, maka tidak boleh lebih dari porsi yang disebutkan.<sup>49</sup>

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>48</sup> *Ruhfatul Ahwadzi bi Syarh Jami' At-Tirmidzi*, Juz 7, hlm. 51-52.

<sup>49</sup> *ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V PENUTUP

### A Kesimpulan

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hadis riwayat At- Tirmidzi Nomor. 2380 tentang penerapan konsumsi makanan oleh Rasulullah berstatus *Shahih*. Karena para perawi dalam sanad hadis tersebut adalah tsiqah. Kemudian, jika dilihat dari penggunaan sighat *tahammul wal 'ada'*, hadis tersebut disampaikan secara langsung kepada perawi yang lain dengan menggunakan sighat *sami'tu, haddatsani, haddatsana, akhbarana, dan 'an*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sanad didalamnya adalah muttashil (bersambung) karena adanya hubungan antara guru dan murid serta para perawi hadis tersebut bukanlah seorang mudallis. Dan hadis tersebut merupakan adis Ahad gharib mutlak, karena hadis tersebut diriwayatkan hanya satu orang perawi saja pada tingkatan sahabat yang bernama Miqdam bin Al-Ma'dikarib.
2. Berdasarkan ajaran dan praktik Nabi Muhammad SAW, konseptual diet mendorong prinsip moderasi, keseimbangan, dan kesadaran spiritual dalam pola makan. Nabi Muhammad SAW mengajarkan untuk menghindari berlebihan dalam makanan dan minuman, serta mengutamakan kualitas dan kebersihan makanan yang halal dan thayyib. Prinsip-prinsip ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga spiritual, dengan mengajarkan rasa syukur, etika makan, dan pentingnya berbagi dalam makan bersama. Faktor-faktor seperti aktivasi sel tubuh, keseimbangan gizi, pembersihan tubuh, dan pertahanan daya tahan tubuh juga diperhatikan dalam menerapkan konsep diet yang sehat. Analisis penerapan diet pada masyarakat menyoroti tantangan dan pengaruh sosial yang memengaruhi keputusan individu dalam memilih pola makan mereka.

### B Saran

Adapun saran yang penulis berikan didalam skripsi ini:



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Kita seringkali melupakan salah satu kunci utama untuk menjaga kesehatan kita: pola makan yang sehat dan seimbang. Mungkin kita terlalu sibuk dengan pekerjaan, atau tergoda dengan makanan cepat saji yang praktis, tanpa menyadari dampak negatifnya terhadap tubuh kita. Namun, mari kita hentikan sejenak dan renungkan. Apa artinya memiliki kesuksesan, kekayaan, atau popularitas jika kita tidak memiliki kesehatan yang baik? Kesehatan adalah harta yang paling berharga yang dimiliki setiap individu, dan diet sehat adalah pondasi utama untuk mencapainya. Mungkin kita selalu bertanya-tanya, apa itu diet sehat? Diet sehat bukanlah tentang membatasi diri atau mengorbankan kenikmatan makanan. Sebaliknya, diet sehat adalah tentang membuat pilihan makanan yang cerdas dan menyadari dampaknya terhadap kesehatan kita.
2. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap kritikan dan masukan bagi penelitian ini agar dapat menjadi lebih baik dan sempurna.


**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- DAFTAR KEPUSTAKAAN**
- Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Jilid 3* (Beirut : Dar Al-Fikr, 2008).
- Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad*, juz 28 (t.t.p.: Muassasah Ar-Risalah, 1421 H / 2001 M).
- Anthony Giddens, *Central Problems in Social Theory: Action, Structure, and Contradiction in Social Analysis*, (Berkeley: University of California Press, 1979).
- Asmed Karunia Faramia, '*Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas Islam Riau*', Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2021.
- Bahren Nortajulu dkk. "*Penerapan Anjuran Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Karang Anyar*", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 6 No. 7 (Juli 2023).
- Buatbuku.com, Moderasi: Penting Untuk Diet Sehat dikutip dari <https://www.buatbuku.com/article/moderasi-penting-untuk-diet-sehat> diakses pada hari Kamis, 13 Juni 2024 pukul 10.46 WIB.
- CNN Indonesia, Dampak Positif dan Negatif Diet dikutip dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210304190936-255-613893/3-dampak-positif-dan-negatif-diet/1> pada hari Senin tanggal 4 Desember 2023 jam 15:29 WIB.
- Coeliac UK, *Live Well Gluten Free* dikutip dari <https://www.coeliac.org.uk/information-and-support/living-gluten-free/the-gluten-free-diet/?&&type=rfst&set=true#cookie-widget> diakses pada hari Ahad, 26 Mei 2024 pukul 18.00 WIB.
- Common Good Approach, '*Diet Sehat Tanpa Obat Dan Opini Masyarakat*', 2003, 2016.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Holita Putrie Nindyawan, Skripsi: *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet Pada Remaja Di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar* (Pekanbaru: Uinsuska, 2022).

Freedomnesia, *Pengertian Konseptual* <https://www.freedomnesia.id/konseptual/> pada hari Ahad tanggal 14 Januari 2024 jam 17.56 WIB.

Generali, *Bukan Hanya Sunnah Nabi, Inilah Manfaat Kurma untuk Kesehatan Selama Ramadan* dikutip dari <https://www.generali.co.id/id/healthyliving/healthy-lifestyle/bukan-hanya-sunnah-nabi-inilah-manfaat-kurma-untuk-kesehatan-selama-ramadan> diakses pada hari Kamis, 13 Juni 2024 pukul 18.00 WIB.

George Lakoff and Mark Johnson, *Metaphors We Live By*, (Chicago: University of Chicago Press, 1980).

Gramedia Blog, *Kerangka Konseptual: Pengertian, Tujuan , dan Cara Membuat* <https://www.gramedia.com/literasi/kerangka-konseptual/> pada hari Ahad tanggal 14 Januari 2024 jam 18.29 WIB.

Henny Purwandari and Siti Nur Susanti, '*Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Dm Di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono*', *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6.2 (2017).

Hidayatullah.com, *Diet Cara Nabi dan Ulama* dikutip dari <https://hidayatullah.com/iptekes/kesehatan/2021/06/07/209641/diet-cara-nabi-dan-ulama.html> pada Ahad, 19 Mei 2024 pukul 21.52 WIB.

FB. *Dietary pattern analysis: a new direction in nutritional epidemiology. Current opinion in lipidology*. 2002:13.

Ibu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, (t.t.p: Dar Ihya Al-Kutub Al-Arabiyyah, t.t.), Juz 2.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ilmu Islam, *Portal Belajar Agama Islam* dikutip dari <https://ilmuislam.id/hadits/36771/hadits-tirmidzi-nomor-2302> pada hari Jum'at tanggal 8 Desember 2023 jam 22.54 WIB

Imam Rizqi dkk, *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa*, BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental, Vol. 2 No. 1 (2022).

Indra Kusumah, *Panduan Diet ala Rasulullah* (Jakarta : Qultum Media, 2007)

Influencer dies from raw vegan diet complications.” New York Post, August 2023.

J. Polivy, C. P. Herman, dan S. Warsh, “*Internal and External Components of Motionality in Restrained and Unrestrained Eaters*”, *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.87 No. 5, (1978).

Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, Tahzibul Kamal Fi Asma’I Ar-Rijal, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 3.

Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, Tahzibul Kamal Fi Asma’I Ar-Rijal, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 16.

Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, Tahzibul Kamal Fi Asma’I Ar-Rijal, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 12.

Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, Tahzibul Kamal Fi Asma’I Ar-Rijal, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 6.

Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, Tahzibul Kamal Fi Asma’I Ar-Rijal, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 1408 H / 1988 M), Juz 26.

Jamaluddin Mahram dan ‘Abdul ‘Azim Hafna Mubayir, “*Al-Qur’an Bertutur Tentang Makanan dan Obat-obatan*”.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jean Piaget, *The Construction of Reality in the Child*, (New York: Basic Books, 1954).

Jones, A. (2019). *Diversity of Perspectives in Modern Society*. London: CultureHouse.

Kemendes KBK Jakarta, “Perubahan Perilaku Masyarakat Mengenai Bahaya Makanan Cepat Saji Bagi Tubuh” dikutip dari <https://bbpkjakarta-nakes.kemkes.go.id/perubahan-perilaku-masyarakat-mengenai-bahaya-makanan-cepat-saji-bagi-tubuh/> diakses pada hari Jum'at, 14 Juni 2024 pukul 00.15 WIB

Kristin Draayer, *The Disadvantages and Dangers of Dieting An Unbiased Guide* dikutip dari [https://nutritionbykristin.com/disadvantages\\_and\\_dangers\\_of\\_dieting/](https://nutritionbykristin.com/disadvantages_and_dangers_of_dieting/) diakses pada hari Kamis, 13 Juni 2024 pukul 11.49 WIB

Laelatul Fitriya, *Perilaku Diet Ditinjau Dari Body Image (Studi Kasus pada Remaja Akhir Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri)*, (Kediri: IAIN Kediri,2019).

Lintang Media, *Kerangka Konseptual : Definisi, Landasan Teori, dan Contohnya*. <https://lintang.net/kerangka-konseptual/> pada hari Ahad tanggal 14 Januari 2024 jam 18.56 WIB

Lisia Anggraini dkk, *Asupan gizi dan Status Vegetarian pada Komunitas Vegetarian di Yogyakarta*, Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol. 11 No. 4, April 2015.

Latifah Amaliah dkk, *HUBUNGAN POLA MAKAN RASULULLAH SAW DENGAN DIET ZAMAN SEKARANG*, Vol. 4. No. 1, Jurnal Kajian Hadis dan Integrasi Ilmu, 2023.

Mager, D.E., et al. Caloric restriction and intermittent fasting alter spectral measures of heart rate and blood pressure variability in rats. *Faseb j* 20, (2006).


**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Maitte dkk, 'Indicators and Recommendations for Assessing Sustainable Healthy Diets', *Foods*, Vol. 10 No. 5 (2021).

Manshur bin al-Hasan al-Razi, *Natsr Al-Dur Fi al-Muhadllarat Juz 2* (Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2004).

Maria Pastore dkk, '*Alarming Increase of Eating Disorders in Children and Adolescents*', *Journal of Pediatrics*, no. 263 (2023).

Mayo Clinic, Low-carb diet: Can it help you lose weight? Dikutip dari <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/low-carb-diet/art-20045831> pada hari Ahad, 26 Mei 2024 pukul 9.23 WIB.

Mihdatun Nurul Fauziyah Dkk, *Scoping Review: Perbandingan Pengaruh Diet Rendah Lemak dan Diet Rendah Karbohidrat (Diet Keto) terhadap Penurunan Berat Badan Pada Obesitas Dewasa*, Vol. 2 No. 1, Bandung Conference Series: Medical Science, 2022.

Mikko Jauho dkk, *How do trendy diets emerge? An exploratory social mediastudy on the low-carbohydrate diet in Finland*, Vol. 26 No. 2, Journal of Food,Culture and Society, 2023.

Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, (Mesir: Syirkah Maktabah wa Mathba'ah Al-Bab Al-Halabi, 1395 H / 1975 M), Juz 4.

Muhammad bin Isa at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, juz 4 (Daar al-Gharb al-Islami:Beirut,1998).

Muhammad Naufal Hisyam, *Tips 'Diet' ala Imam Al-Ghazali* dikutip dari <https://islami.co/tips-diet-ala-imam-al-ghazali/> pada Ahad, 19 Mei 2024 pukul 14.09 WIB.

NibioBank, *Konseptual, Manfaat, dan Cara Pandangnya* <https://nibiobank.org/konseptual/> pada hari Ahad tanggal 14 Januari 2024 jam 18.14 WIB.




**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nur Lailatul Husna, “*Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)*”, (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2013).

PenelitianIlmiah.Com, *Pengertian Definisi Konseptual, Tujuan, Manfaat dan Contohnya*, dikutip dari [https://penelitianilmiah.com/definisi-konseptual/pada-Senin tanggal 01 Januari 2024 pukul 11.38 WIB](https://penelitianilmiah.com/definisi-konseptual/pada-Senin%20tanggal%2001%20Januari%202024%20pukul%2011.38%20WIB).

Perwita Sari, Skripsi: *Komposisi Bahan Pangan Untuk Diet Penyakit Kolesterol Tinggi Dan Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Menggunakan Algoritma Genetika* (Pekanbaru: Uin Suska Riau, 2017).

Provencher V, et al. *Health-Related Behaviors and Beliefs of Women With and Without Eating Disorders*. Eat Disord Journal. 2009:17.

Putri Pramudita Artwani, Skripsi: *Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Harga Diri Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal* (Yogyakarta: Uinsuka, 2021)

Qurratu A’yun, Skripsi: *Gambaran Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tentang Manajemen Diet Di Puskesmas Mampang* (Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah, 2013).

Radio Republik Indonesia, *Tips Kesehatan Dr. Zaidul Akbar: Tidak Perlu Diet, Fokus Autopagi dan Berpuasa* dikutip dari <https://www.rri.co.id/index.php/kesehatan/547968/tips-kesehatan-dr-zaidul-akbar-tidak-perlu-diet-fokus-pada-autopagi-dan-berpuasa#:~:text=Zaidul%20Akbar%20menegaskan%20bahwa%20tidak,k ebiasaan%20berpuasa%20atau%20melaporkan%20diri>. Pada Ahad, 19 Mei 2024 pukul 22.29 WIB.

Rahmatika Ainun Nufus, Skripsi: *Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Diet Pada Remaja* (Pekanbaru:Uin Suska Riau,2018).



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Rosi Aisyiyah, *Mau Hidup Sehat? Mari Diet Ala Rasulullah SAW* dikutip dari <https://rsiaisyiyah-malang.or.id/mau-hidup-sehat-mari-diet-ala-rasulullah-saw/> diakses pada Kamis, 13 Juni 2024 pukul 11.51 WIB
- Sindu Sitoyo dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015).
- Shafina Ayu & Triana Kusuma, Hubungan Antara Stress Kerja dengan Emotional Eating pada Wanita Karier, *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, Vol. 10 (2022).
- Siloam Hospitals, Mengenal Manfaat Ketosis Bagi Tubuh dan Cara Mengatasinya dikutip dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-ketosis> pada hari Ahad, 26 Mei 2024 pukul 9.41 WIB.
- Sindri dkk, HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PERILAKU IBU DALAM MEMENUHI NUTRISI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SP III, PUMU LAHAT TAHUN 2023, Vol. 12 No. 1, *Journal Of Midwifery*, 2024.
- Smith, J. (2020). *The Importance of Information Quality*. New York: InfoPress.
- Tuhfatul Ahwadzi bi Syarh Jami' At-Tirmidzi, Juz 7.
- Umberto Eco, *A Theory of Semiotics*, (Bloomington: Indiana University Press, 1976).
- Viva.co.id, "Lakukan Diet Ekstrem, Influencer Vegan Zhanna Samsonova Mati Kelaparan" [https://surabayapagi.com/read/lakukan-diet-ekstrem-influencer-vegan-zhanna-samsonova-mati-kelaparan#google\\_vignette](https://surabayapagi.com/read/lakukan-diet-ekstrem-influencer-vegan-zhanna-samsonova-mati-kelaparan#google_vignette) pada hari Ahad tanggal 14 Januari 2024 jam 17:35 WIB.
- Wening Udasmoro dan Widya Nayati, "INTERSEKSI GENDER: Perspektif Multidimensional Terhadap Diri, Tubuh, dan Seksualitas dalam Kajian Sastra.", (Yogyakarta : Gajah Mada University Press, 2023).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Westertep KR. *Physical activity, food intake, and body weight regulation: insights from doubly labeled water studies*. Nutrition Journal. 2010:68.

Yulianti Kurnianingsih, Skripsi: *Hubungan faktor individu dan lingkungan terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih di Depok tahun 2009*, (Depok: UI,2009).

Yanita Indah, Prinsip *Modifikasi Gaya Hidup Bagi Penderita Hipertensi* dalam buku *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*, ed. Diah Ari (Jakarta : FMedia, 2014).

Zalfa Alifia Desvinar, Skripsi: *Dramaturgi Dalam Perilaku Diet Mahasiswi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta* (Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah, 2020).

Zhanna Samsonova: *Vegan influencer dies from ‘starvation and exhaustion’.*” BBC News, August 2023.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BIODATA PENULIS**

Nama : M. Fadhil Hazra  
 Tempat/Tgl. Lahir : Bagansiapi-Api, 24 Desember 2001  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Alamat Rumah : Jl. Perwira No. 133 A Kec. Bangko,  
 Bagansiapi-Api.  
 No. Telp/HP : 0813-7116-8399  
 Nama Orang Tua/Wali  
 Ayah : H. Ramyar, S. Sos., M.Si.  
 Ibu : Hj. Haznurul Ain. STr.Keb



**RIWAYAT PENDIDIKAN:**

SD : SDS Perg. Wahidin Bagansiapi-Api Lulus Tahun 2014  
 MTS : MTs Ar-Raudlatul Hasanah Medan Lulus Tahun 2017  
 MA : MAS Ar-Raudlatul Hasanah Medan Lulus Tahun 2020

**PENGALAMAN ORGANISASI**

- 1 Wakil Ketua Divisi Humas & Publikasi HMPS Ilmu Hadis 2022
- 2 Ketua Komisi V (Informasi & Publikasi) Senat Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Periode 2023.