

## PRAKTIK MUKBANG DALAM PANDANGAN HADIS DAN SAINS

Oleh:

**Solehul Akmal<sup>1</sup>**

**Zainal Arifin<sup>2</sup>**

**Fatichatus Sa'diyah<sup>3</sup>**

**Irham<sup>4</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Darussalam Bangkalan

Alamat: Barat Embong, Pakong, Kec. Modung, Kab. Bangkalan, Jawa Timur (69166).

Korespondensi Penulis: [maltschemal@gmail.com](mailto:maltschemal@gmail.com)

**Abstract.** *The advancement of technology in life has touched all society, especially through digital platforms. This has given rise to the phenomenon of mukbang practices, which are considered as excessive eating immortalized in the world of social media. However, the Prophet Muhammad (PBUH) in a hadith narrated by Imam Ahmad prohibited his followers from overeating until they are too full. Therefore, the researcher aims to examine the Prophet's hadith forbidding overeating correlated with the mukbang phenomenon to explore facts through the lens of the hadith and the impact of science. The research will focus on understanding mukbang and the interpretation of the hadith in terms of quantity and quality as narrated by Imam Ahmad. This research aims to obtain the interpretation of the hadith, both in terms of quality and quantity, to validate the hadith's authenticity. The interpretation of the hadith will then be correlated with mukbang practices. The method used in this research involves gathering all related data from journals, articles, books, or library research. Data research is a research method that examines a subject based on the discovered data. The focus of this research is to comprehensively analyze the data found in the literature related to the research topic, supported by secondary data as research backup. The researcher's insight obtained from this study includes the quality of the hadith regarding the prohibition of overeating. The interpretation of the hadith obtained by the researcher is open and applicable to*

Received December 07, 2024; Revised December 16, 2024; December 20, 2024

\*Corresponding author: [maltschemal@gmail.com](mailto:maltschemal@gmail.com)

## **PRAKTIK MUKBANG DALAM PANDANGAN HADIS DAN SAINS**

*everyone, not limited by time or place. In terms of correlation with science, the practice of mukbang in excessive eating can have health and ethical implications, leading to diseases that can damage the body organs, such as obesity, and so on.*

**Keywords:** *Imam Ahmad, Hadith Prohibits Overeating, Mukbang..*

**Abstrak.** Perubahan teknologi pada kehidupan sudah menyentuh seluruh masyarakat, khususnya melalui platform digital, kali ini muncul fenomena praktik mukbang yang dinilai bentuk pengabdian dalam dunia sosial makan berlebihan. Padahal Rasulullah SAW dalam suatu hadis riwayat Imam Ahmad melarang ummatnya untuk makan berlebihan sehingga terlalu kenyang. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti hadis Nabi larangan makan berlebihan dikorelasikan dengan fenomena mukbang untuk menggali fakta dalam pandangan hadis dan dampak sains. Dalam fokus penelitian akan menitikberatkan pada pengertian mukbang dan pemahaman makna hadis secara kuantitas dan kualitas hadis riwayat Imam Ahmad. Adanya penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemaknaan hadis, baik dari segi kualitas dan kuantitas sehingga mendapatkan *kehujjahan* hadis, hasil pemaknaan hadis yang akan di korelasikan dengan mukbang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini mengumpulkan seluruh data-data terkait baik dari jurnal, artikel, kitab dan buku atau *library research*. penelitian data merupakan salah satu metode penelitian yang mengkaji suatu hal dengan berdasarkan data yang ditemukan, Fokus penelitian kali ini adalah menelaah secara keseluruhan data yang terdapat dalam literatur yang ditemukan sesuai objek pembahasan disertai data skunder sebagai pendukung penelitian. Hemat peneliti mendapatkan hasil penelitian tersebut ialah mengetahui kualitas hadis persoalan larangan makan berlebihan, pemaknaan hadis yang diperoleh peneliti bersifat terbuka yang berlaku terhadap seluruh ummat yang tanpa terbatas terhadap keadaan dan tempatnya. Sedangkan pada hubungan dalam sains praktik mukbang dalam makan berlebihan dapat berdampak pada kesehatan ataupun etika dalam makan yang berakibatkan menjadi penyakit dapat merusak pada organ tubuh, seperti obesitas dan sebagainya.

**Kata Kunci:** Imam Ahmad, Hadis Larangan Makan Berlebihan, Mukbang.

### **LATAR BELAKANG**

Keberadaan Agama yang diakui di Indonesia ialah Islam, Kristen Protestan, Hindu, Buddha, Kristen Katolik dan Konghucu yang mempunyai pedoman masing-masing diantaranya Al-Kitab pedoman Agama Kristen, Weda pedoman agama Hindu sehingga seterusnya, dan tak lupa juga dengan Agama Islam mempunyai dua pedoman yaitu Al-Quran dan Hadis sebagai petunjuk bagi ummat penganutnya. Dua pedoman tersebut selain menjadi pedoman begitupula menjadi dasar hukum Islam, kedudukan tertinggi hadis menempati nomor dua setelah Al-Quran sumber syariat ummat. Islam.<sup>1</sup>

Menyinggung tentang hadis yang telah sampai kepada kita baik dalam bentuk kitab atau hafalan yang diriwayatkan dengan jalur sanad oleh para perawi. Persoalan pelaksanaan perintah dan menjauhi larangan bentuk kewajiban bagi setiap Muslim. Hadis yang disandarkan terhadap Nabi baik dari bentuk ucapan, perilaku, dan penetapan dari Rasulullah SAW.<sup>2</sup> Maka, perlu dalam memahami, meneladani, dan mempelajari dalam ketetapan Rasulullah melalui hadisnya.<sup>3</sup>

Masyarakat global di era modern yang ditandai dengan laju pesatnya perkembangan teknologi, sehingga berbagai informasi dari luar begitu cepat masuk dan mudah diakses secara umum.<sup>4</sup> Hal ini mengakibatkan maraknya budaya luar yang mulai menjelajah dan berkembang di Indonesia. Tanpa disadari, banyak budaya asing yang dikonsumsi masyarakat secara mentah tanpa disaring terlebih dahulu, sehingga perlahan mempengaruhi perubahan sikap, perilaku bahkan jiwa keagamaan warga Indonesia.<sup>5</sup>

Mudah masuknya informasi terhadap masyarakat, maka dengan mudah pula untuk mempengaruhi dampak informasi tersebut, salah satunya dampaknya yang sering kita jumpai pengaruh akun media sosial seperti mudahnya tren peristiwa atau fenomena yang ada. Contoh tren praktik mukbang, dimana dalam platform akun media sosial banyak yang menanyakan tersebut, video orang yang sedang makan dengan porsi yang fantastis beragam. Padahal dalam kesalahan porsi makan berdampak pada kesehatan badan.

Praktik mukbang yang tren dalam media sosial di kalangan masyarakat Indonesia pemainnya makan dan minum dalam kadar jumlah melebihi porsi untuk seorang pada

---

<sup>1</sup> Atho'illah Umar dkk, Metodologi Penelitian Hadis, (Surabaya: Maktabah Asjadiyah, 2018). 7

<sup>2</sup> Tasbih, "Kedudukan Dan Fungsi Hadis Sebagai Sumber Hukum Islam", Jurnal al-Fikr, IAIN Sultan Amai Gorontalo, Vol 14, No 03, (2010). 332.

<sup>3</sup> Ibid.,. 333.

<sup>4</sup> Muhamad Nurudin, "Signifikansi Pemahaman Kontekstual pada Era Global (Analisis Hadis Ijtima'I)," Riwayah 2, no. 2 (2016). 227

<sup>5</sup> Nishfa Syahira, Azima dkk., "Pengaruh Masuknya Budaya Asing Terhadap Nasionalisme Bangsa Indonesia di Era Globalisasi," Jurnal Pendidikan Tambusai 5 (2021): 7491

## PRAKTIK MUKBANG DALAM PANDANGAN HADIS DAN SAINS

umumnya. Selain makan dengan porsi yang fantastis, pemainnya harus melaksanakan interaksi dengan penonton ketika waktu sedang makan, mengenai pemain akan berbicara informasi makanan dan menjelaskan kondisinya ketika sedang makan.<sup>6</sup>

Agama Islam telah disempurnakan, telah diatur dalam segala kehidupannya dari cara beribadah, bersosial, sehingga adab-adab melakukan sesuatu tanpa tertinggalkan, karenanya Islam sering dikatakan agama paripurna. Maka, dalam tren di atas tidak akan luput dari pandangan hukum Islam dari segi makan dan minum.<sup>7</sup>

Pengertian mukbang merupakan kegiatan makan yang disiarkan ke platform digital dengan kuantitas besar sebagai ciri khasnya, atau bisa disebut makan besar. Berdasarkan suku kata bahasanya, kata Mukbang berasal dari negara asalnya, yakni negara dengan julukan negara Ginseng yakni negara Korea dari kosakata yang secara harfiah merupakan hasil gabungan dari kata Meogda (“먹다”) yang mempunyai arti makan, dengan kata Bangsong (먹는) artinya siaran, kemudian dua kata tersebut disingkat menjadi meogbang.<sup>8</sup>

Pengertian kata mukbang dikemukakan oleh Hyesu Park sebagai definisi dalam bahasa Korea dalam transekte bahasa Inggris “*eat and broadcasting, is an online audiovisual broadcast in which a host eats food in front of a camera while talking to his/her viewers or remaining silent, without any verbal communication,*” artinya Mukbang, ialah siaran audiovisual online di mana seorang pembawa acara makan makanan di depan kamera sambil berbicara kepada penontonnya atau tetap diam, tanpa komunikasi verbal. Aktor praktik mukbang atau pembawa perannya biasa disebut BJ yang kepanjangan dari *broadcasting jockeys*.<sup>9</sup>

Dilihat dari hadis riwayat Imam Ah}mad larangan makan berlebihan sebab makan janggan melebihi dari porsi perut karena merupakan tempat yang buruk. Cukuplah sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum, sepertiga untuk bernafas dan dampak

---

<sup>6</sup> Mustika Rahayu, “Pola Makan Menurut Hadis Nabi saw (Suatu Kajian Tahlili)”, *Diskursus Islam*, vol. 7. No. 2. Agustus 2019, 296.

<sup>7</sup> Ibid., 117.

<sup>8</sup> Safi’i, “Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Sahih Ibnu Hibban Bi Tartibi Ibnu Balban Nomor Indeks. 674,” 17.

<sup>9</sup> Hyesu Park, *Understanding Hallyu: The Korean Wave Through Literature, Webtoon, and Mukbang*, 1st ed. (Routledge India, 2020), 81

kesehatan bagi orang yang makan berlebihan akan merasakan perut yang masam dan mengganggu proses pencernaan dalam tubuh.<sup>10</sup>

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ialah suatu cara untuk bagaimana melaksanakan penelitiannya.<sup>11</sup> Metode adalah cara bagaimana seorang peneliti melakukan penelitiannya, baik menyangkut bagaimana pendekatan yang digunakan, cara memperoleh data dan menganalisisnya, sehingga mendapatkan kesimpulan yang benar dalam penelitian yang dilakukan.<sup>12</sup>

Jenis metode yang digunakan oleh peneliti untuk mengkaji kali ini adalah *Library Research* merupakan salah satu metode penelitian mengkaji suatu hal dengan berdasarkan informasi-informasi dan data-data perpustakaan, yang meliputi Jurnal, Buku, Artikel, Majalah, Manuskrip dan semisalnya.

Fokus penelitian ini adalah menelaah secara keseluruhan dari data-data yang terdapat dalam literatur yang ditemukan sesuai objek pembahasan. Bersamaan dengan itu, penggunaan pendekatan dalam kualitatif. Merupakan metode sebuah pendekatan dengan menganalisis dan menggambarkan suatu objek dari berbagai data yang ditemukan.<sup>13</sup>

Penulis, berusaha dalam penelitian ini untuk menelaah dan mengkaji semaksimal mungkin tentang mukbang dalam Hadis dan Sains berdasarkan data kepustakaan yang dapat dihimpun oleh penulis dari berbagai sumber. Hasil dari memperoleh data ini, kemudian oleh penulis uraikan dan deskripsikan menggunakan diksi yang mudah dimengerti. Oleh karena itu, dinilai penting untuk mengetahui mukbang dalam Hadis dan sains.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Teks Matan Hadis Larangan Makan Berlebihan**

مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتِ يَقْمِنُ صَلْبَةً فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَنَلْتُ طَعَامٍ وَنَلْتُ شَرَابٍ وَنَلْتُ لِنَفْسٍ

---

<sup>10</sup> Ahmad Syauqi al-Fanjari, *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam* (Cet. I; Jakarta: Bumi Aksara, 1996), 62.

<sup>11</sup> Sudiadi, *Metodologi Penelitian*, (Bandar Lampung: Pusat penelitian dan penerbitan LP2M, 2015), 21.

<sup>12</sup> Abdul Mustaqim, *Metode penelitian al-Quran dan Tafsir*, (Yogyakarta: Idea Press, 2015), 51.

<sup>13</sup> Rahmadi, *Pengantar Metodologi penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Pres, 2011), 14.

## PRAKTIK MUKBANG DALAM PANDANGAN HADIS DAN SAINS

Artinya: “Tidaklah anak adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam mengisi tempat yang dapat menegakkan tulang rusuknya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum, sepertiga untuk bernafas.”

### Takhrij Hadis Larangan Makan Berlebihan

Takhrij mempunyai pengertian menjadikan sesuatu keluar dari tempatnya atau menjelaskan suatu masalah<sup>14</sup> dan secara istilah yang biasa digunakan oleh ulama adalah mengemukakan Hadis yang mengambil dari berbagai kitab hadis yang disusun oleh Mukharrij asal sumber aslinya.<sup>15</sup>

Adapun untuk mentakhrij Hadis tentang *tidak boleh makan dan minum berlebihan*, penulis menggunakan metode yang ketiga yaitu mencari Hadis melalui sebagian kata matan Hadis, baik dari bentuk isim, atau fi`ilnya. Dalam metode ini penulis menggunakan kitab *al-Mu`jam al-Mufahras*.<sup>16</sup> Dan mencarinya dengan kata kunci **تَكْت** yang terletak pada jilid satu dari kitab *al-Mu`jam al-Mufahras*,<sup>17</sup>

Dari kitab *al-Mu`jam al-Mufahras* tersebut, penulis temukan bahwa Hadis tentang Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut hanya berada dalam kitab Sunan Ibn Majah dan Sunan al-Tirmidhi saja, sebagaimana tabel dibawah ini:

الجز	الصفحة	رقم الحديث	كتاب		المعجم
-	363	3349	-	سنن ابن ماجه	المعجم
-	535-536	2380	-	سنن الترمذي	
-	47	16556	-	المسند أحمد	

Berikut adalah redaksi Hadis dari masing-masing Kitab:

- Redaksi Matan Hadis dari Sunan Ibn Majah

<sup>14</sup> Mokhammad Ainul Yaqin, *Metodologi Penelitian Hadis* (Malang: Santri Salaf Press, 2019), 7-8.

<sup>15</sup> M. Shuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis* (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), 39-40.

<sup>16</sup> Mah}mud al-Tahhan, *Metode Takhrij Hadis* (Surabaya: Imtiyaz, 2015), 72.

<sup>17</sup> A.J. Wensinck, *Al-Mu`jam al-Mufahraz, Fi Hadith al-Nabawiy, Vol 7* (Leiden: Maktabah Bear, 1936), 395.

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْجَمِصِيُّ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ حَدَّثَنِي أُمِّي عَنْ أُمِّهَا أَنَّهَا سَمِعَتْ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعْدٍ يَكْرَبُ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ الْآدَمِيِّ لَقِيمَاتٌ يُقْمَنُ صَلْبُهُ فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَتَلَّتْ لِلطَّعَامِ وَتَلَّتْ لِلشَّرَابِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ<sup>18</sup>

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Hisham ibn ‘Abd al-Malik al-Himsi, telah menceritakan kepada kami Muhammad ibn Harb, telah menceritakan kepadaku Ibuku dari ibunya bahwa dia berkata, saya mendengar al-Miqdam ibn Ma’dikarib berkata, “Aku mendengar Rasulullah SAW 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”.

b. Redaksi Hadis dari Sunan al-Tirmidhi

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرِ قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ قَالَ: أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْجَمِصِيُّ، وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرِ الطَّائِيِّ، عَنْ مُقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقْمَنَ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالََةَ فَتَلَّتْ لِطَعَامِهِ وَتَلَّتْ لِشَرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ<sup>19</sup>

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Suwaid ibn Nasr, telah mengabarkan kepada kami ‘Abd al-Lah ibn al-Mubarak, telah mengabarkan kepada kami Isma’il ibn ‘Ayya’sh, telah menceritakan kepadaku Abu Salamah al-Himsi dan Habib ibn Salih dari Yahya ibn Jabir al-Ta’i dari Miqdam ibn Ma’dikarib berkata, Aku mendengar Rasulullah SAW 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.”

c. Redaksi Hadis dari al-Musnad Ahmad

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةَ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرِ الطَّائِيِّ قَالَ سَمِعْتُ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرَبِ الْكِنْدِيِّ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ

<sup>18</sup> Abu ‘Abdillah Muhammad ibn Yazid ibn Majah al-Qazwiniy, *Sunan ibn Majah*, (t.t: Bait al-Afkar Dauliah, t.t) 22-23.

<sup>19</sup> Al-Hafidh Muhammad ibn ‘Isa ibn Saurah al-Tirmidhi, *Sunan al-Tirmidhi*, (Riyadh: Maktabah al-Ma’rif, t.t), 441.

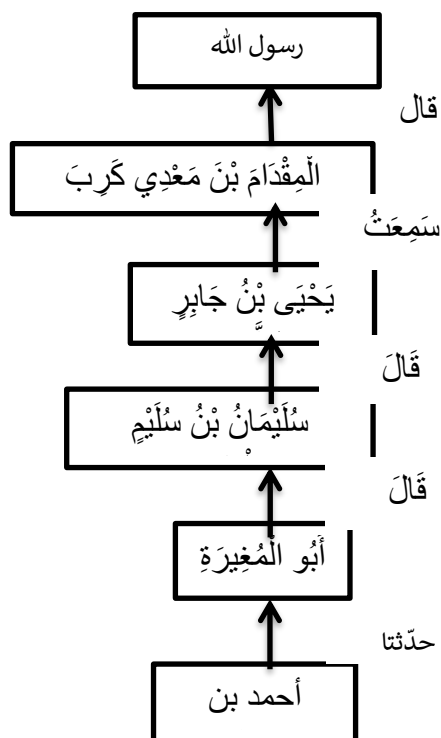
## PRAKTIK MUKBANG DALAM PANDANGAN HADIS DAN SAINS

وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقَمِّنُ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ طَعَامٍ وَتَلْتُ شَرَابٍ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ<sup>20</sup>

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu al-Mughirah berkata, telah menceritakan kepada kami Sulaiman ibn Sulaim al-Kinani berkata, telah menceritakan kepada kami Yahya ibn Jabir al-Ta'i berkata, saya telah mendengar al-Miqdam ibn Ma'di Karib al-Kindi berkata, saya mendengar Rasulullah SAW bersabda, "Tidaklah anak Adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas."

### Skema Sanad Riwayat Imam Ahmad

a. Skema sanad Hadis dalam kitab al-Musnad Ahmad



b. Tabel Periwiyatan

<sup>20</sup> Al-imam Ahmad bin Hanbal, *al-Musnad al-Imam Ahmad bin Hambal*, (t.t: Muassasah al-Risalah, 2001), 47.



No	Nama Periwat	Urutan Perawi
1.	Rasulallah SAW	Periwayat I
2.	Al-Miqdam ibn Maqdi Karib al-Kindi	Periwayat II
3.	Yahya ibn Jabir al-Tai	Periwayat III
4.	Sulaiman ibn Sulaimin al-Kinaini	Periwayat IV
5.	Abu al-Mughirah	Periwayat V
6.	Ahmad ibn Hambal	<i>Mukharrij al-Hadith</i>

c. Perawi dalam Kitab al-Musnad Ahmad

1) Miqdam ibn Ma'di Kurubi ibn 'Amru al-Kindi sering dikenal al-Miqdam ibn Maqdi Karib al-Kindi kelahiran tahun 22 Hijriyah wafat pada tahun 87 Hijriyah<sup>21</sup>.

a) Guru-gurunya

Nabi Muhammad SAW dan Khalid ibn Walid.

b) Murid-muridnya

Yahya ibn Jabir, 'Abd al-Rahman ibn Abi 'Auf dan Muhammad ibn Ziyad.

c) Komentar Ulama

Ibn Hajar berkata Miqdam ibn Ma'di Kurubi adalah sahabat, begitu pula penilaian al-Dhahabi bahwa Miqdam ibn Ma'di Kurubi adalah sahabat.

Disimpulkan Miqdam ibn Ma'di merupakan seorang yang adil dan dabit. Beliau digolongkan tingkat sahabat tabaqah pertama, wafatnya tahun 87 H. Dilihat dalam skema Hadis tersebut tampak Miqdam ibn Ma'di yang menerima Hadis dari Nabi SAW. yakni dengan menggunakan lafadh (قال) Qala. beliau telah menerima Hadis langsung dari Rasulullah SAW. Karena Ummu al-Fadli adalah salah seorang sahabat, maka ia terbebas dari para Ulama kritikus Hadis, dikarenakan ulama ahli Hadis telah sepakat bahawa semua sahabat termasuk orang yang adil. Dengan demikian, maka penelitian terhadap kredibilitas mereka tidaklah diperlukan lagi.

2) Yahya ibn Jabir al-Tai mempunyai nama lengkap Yahya ibn Jabir ibn Hasan ibn 'Amru al-Tai, Kelahiran tahun 65 H dan wafat tahun 126 H.<sup>22</sup>

a) Guru-gurunya

<sup>21</sup> Jama' al-Din Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mazi, *Tahzib al-Kamal Fi Asma al-Rijal*, Jilid 28 (Beirut: Muassasah al-Risalah, 1992), 458

<sup>22</sup> Ibid, jilid 31, 248-249.

## PRAKTIK MUKBANG DALAM PANDANGAN HADIS DAN SAINS

Hakim ibn Mu'awiyah dan Miqdam ibn Ma'di, Salih ibn Yahya

b) Murid-muridnya

Safwan ibn 'Amru, 'Abd al-Rahman ibn Ziyad dan Sulaiman ibn Sulaim

c) Komentar Ulama

Ibn Hajar berkata Yahya ibn Jabir Seorang yang *thiqah* dan Daruqutini berkata Yahya ibn Jabir merupakan seorang yang *thiqah*.

Kesimpulannya Yahya ibn Jabir merupakan seorang adil dan *dabit* karena telah memenuhi syarat sebagai perawi adil dan *dabit*. Dan telah terjadi hubungan guru dan murid dalam periwayatan Hadis, sanad antara Yahya ibn Jabir dengan Miqdam ibn Ma'di dan ini merupakan sanad yang bersambung.

3) Sulaiman ibn Sulaimin al-Kinaini mempunyai nama lengkap Sulaiman ibn Sulaimin Maulahum Abu Salamah dengan Kelahiran tahun 82 H dan wafat tahun 147 H.<sup>23</sup>

a) Guru-gurunya

Yahya ibn Jabir, Sulaiman ibn Musa dan 'Abdullah ibn Nufail

b) Murid-muridnya

'Abdul Quddus ibn al-Hajjaj, Muhammad ibn 'Abdullah dan Isma'il ibn 'yas

c) Komentar Ulama

al-Zahabi dan Ibn Hibban berkata Sulaiman ibn Sulaimin seorang yang *thiqah*.

Disimpulkan Sulaiman ibn Sulaimin merupakan seorang yang adil dan *dabit* karena telah memenuhi syarat sebagai perawi adil dan *dabit*. Di dalam skema Hadis tersebut tampak Sulaiman ibn Sulaimin menerima Hadis dari Yahya ibn Jabir 'an Sulaiman ibn Sulaimin memang salah seorang murid dari Yahya ibn Jabir dalam periwayatan Hadis. Dan Kedua Imam ini hidup dimasa yang sama, dapat dibuktikan lewat pertemuan dua imam ini karena tanggal wafat Yahya ibn Jabir yakni pada 126 H adalah setelah lahirnya Sulaiman ibn Sulaimin yakni di Tahun 42 H. Dengan demikian, sanad Hadis dari Yahya ibn Jabir bersambung kepada Sulaiman ibn Sulaimin.

---

<sup>23</sup> Ibid, Jilid 11, 439.

4) Abu al-Mughirah mempunyai nama lengkap ‘Abd al-Quddus ibn al-Hajjaj dan dikenal sebagai Abu al-Mughirah. Dengan Kelahiran tahun 147 H dan wafat tahun 212 H.<sup>24</sup>

a) Guru-gurunya

Sa’id ibn ‘Abd al-‘Aziz, Sulaiman ibn Sulaim, ‘Abdullah ibn Salim.

b) Murid-muridnya

Ahmad ibn Hanbal, al-Bukhari dan Ahmad ibn Yusuf

c) Komentari Ulama

Ibn Hajar dan al-Dhahabi berkata ‘Abd al-Quddus ibn Al Hajjaj seorang yang *thiqah*.

Disimpulkan Abd al-Quddus ibn al-Hajjaj merupakan seorang adil dan *dhabit* karena telah memenuhi syarat sebagai perawi adil dan *dabit*. Dan telah terjadi hubungan guru dan murid dalam periwayatan Hadis, sanad antara Abd al-Quddus ibn al-Hajjaj dengan Sulaiman ibn Sulaim dan ini merupakan sanad yang bersambung.

5) Ahmad ibn Hanbal mempunyai nama lengkap Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal ibn Hilal ibn Asad ibn Idris ibn ‘Abdullah dengan kelahiran tahun 164 H dan Wafatnya 241 H.<sup>25</sup>

a) Guru-gurunya

Abu al-Mughirah, Sufyan ibn ‘Isa al-Zuhri, Yahya ibn Sa’id al-Qattan, ‘Abd al-Rahman ibn Mahdi, Isma’il ibn Ibrahim dan Sufyan ibn ‘Uyainah.

b) Murid-muridnya

al-Bukhari, Muslim, Abu Daud dan Ibrahim ibn Ishak.

c) Komentari Ulama

Ibn Hajar berkata terhadap Imam Ahmad ialah *thiqah*, *hafiz* dan *hujjah*.

Ibn Salih al-‘Ajli berkata Imam Ahmad ialah *thiqah dhabit fi al-Hadis*. Ibn

Hibban berkata Imam Ahmad adalah penghafal yang kuat dalam ingatan.

Disimpulkan Imam Ahmad merupakan seorang adil dan *dabit*, karena telah memenuhi syarat sebagai perawi adil dan *dhabit*. Di dalam skema tersebut

---

<sup>24</sup> al-Hajjaj, *Tahzib al-Kamal*, Jilid 18., 237.

<sup>25</sup> Ibid, Jilid 1, 442.

## PRAKTIK MUKBANG DALAM PANDANGAN HADIS DAN SAINS

tampak Imam Ahmad ibn Hanbal menerima Hadis dari kepada Isma'il Ibn Ibrahim dengan cara *al-Sama'* yakni dengan menggunakan lafaz *Haddathana* (حَدَّثَنَا). Ke dua Imam ini hidup dimasa yang sama, dapat dibuktikan lewat pertemuan dua imam ini karena tanggal wafat Isma'il Ibn Ibrahim pada Tahun 193 H adalah setelah kelahiran Imam Ahmad ibn Hanbal , yakni Tahun 164 H. Dengan demikian sanad dari Imam Ahmad ibn Hanbal kepada Isma'il Ibn Ibrahim bersambung.

Melihat dari rantai sanad dan para perawi-perawinya Hadis diriwayatkan oleh Imam Ahmad ibn Hambal dalam kitabnya al-Musnad Imam Ahmad, nomor 16556, halaman 47, dari sanadnya bersambung dan perawi-perawinya tidak ada yang terditeksi lemah. Setelah melakukan serangkayan tahrij Hadis dan meneliti dari satu persatu perawinya, kualitas Hadis larangan makan berlebihan adalah *sahih* baik secara matan dan sanadnya, karean secara matan tidak berlawanan dengan al-Qur'an, Hadis yang lebih *sahih*, akal, dan logika.

### **Sarah Hadis Larangan Makan Berlebihan**

معدي بن المقدم سَمِعْتُ قَالَ الطَّائِي جَابِرُ بْنُ يَحْيَى حَدَّثَنَا قَالَ الْكِنَانِيُّ سُلَيْمُ بْنُ سُلَيْمَانَ حَدَّثَنَا قَالَ الْمُغِيرَةَ أَبُو حَدَّثَنَا  
آدَمُ ابْنُ حَسْبُ بَطْنٍ مِنْ شَرًّا وَعَاءَ آدَمُ ابْنُ مَلَأُ مَا يَقُولُ وَسَلَّمْ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولَ سَمِعْتُ قَالَ الْكِنْدِيُّ كَرِبَ  
لِنَفْسِهِ وَتَلْتُ شَرَابٍ وَتَلْتُ طَعَامٍ فَتُلْتُ مَحَالَةً لَا كَانَ فَبِنِ صَلْبَةٍ يَقْمَنُ أَكْلَاتِ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu al-Mughirah berkata, telah menceritakan kepada kami Sulaiman ibn Sulaim al-Kinaini berkata, telah menceritakan kepada kami Yahya ibn Jabir al-Ta'i berkata, saya telah mendengar al-Miqdam ibn Ma'di Karib al-Kindi berkata, saya mendengar Rasulullah SAW bersabda, "Tidaklah anak Adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya untuk bernafas."(HR. Ahmad, 16556).

Perkataan Miqdam ibn Ma'di kakrib (Seorang manusia tidak mengisi wadah) yaitu keadaan شَرًّا مِنْ بَطْنٍ merupakan kata sifat wadah. Ia menjadikan perut sebagai wadah seperti wadah yang digunakan sebagai alat kebutuhan rumah, meremehkan statusnya, lalu dia jadikan wadah yang paling buruk karena digunakan untuk

apa yang dimilikinya, dan perut diciptakan karena untuk menopang makanan dan kekenyangan akan menyebabkan kerusakan dalam agama dan dunia, maka akan lebih buruk dari itu. (حَسْبُ ابْنِ آدَمَ) yaitu cukup baginya, dan ucapannya (أَكْلَات) maksudnya adalah bahwa beberapa suapan cukup baginya untuk mengisi perut dan menahan kekuatan (يقمن) atau ketenangan) yaitu dari penahan untuk mendirikan (صلبة) atau punggungnya) yaitu penamaan punggungnya. Setiap orang memiliki nama bagiannya, sebuah metafora untuk itu dia tidak melampaui apa yang dia lindungi dari kejatuhan dan menguatkan dia untuk patuh (فَتُلْتُ طَعَامٍ) atau jika terpaksa) yaitu terpaksa untuk kenyang, maka (وَتُلْتُ شَرَابٍ) seperti tiga perut untuk manmpung makanannya, (وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ) sepertiga lain dia sisakan untuk dirinya sendiri agar dia bisa bernafas dan mendapatkan kesucian dan kelezatan.<sup>26</sup>

### Relevansi Hadis Tidak Boleh Makan Berlebihan Dengan Sains

Lambung yang dilampui kapasitas Makan dan minum, dapat berakibatkan isi lambung naik ke atas. Karena ini dapat menyebabkan terjadinya *refluks* dan *regurgitasi*. *Refluks* ini akan terjadi jikalau isi lambung sampai di *esophagus*, ketika isi lambung sudah sampai naik ke mulut biasa disebut mengalami *regurgitasi*. Apabila hal tersebut sudah terjadi, penderita akan merasakan cairan getah lambung yang terasa asam dan pahit terdiri dari asam lambung dan *pepsin* di mulutnya. Dalam kurun waktu lama yang terus menerus dalam selaput lendir *esofagus* menjadi penyebab utama disebabkan iritasi cairan getah lambung, sebab cairan getah lambung bersifat sangat mudah terkikis atau *korosif*. Oleh karena itu, Islam mengajarkan agar tidak mengkonsumsi makanan secara berlebihan. Sebagaimana firman Allah SWT. Dalam Q.S al-A`raf: 31<sup>27</sup>

﴿يٰۤاَيُّهَاۤ اٰدَمُ خُذُوۤا زِيۤنَتَكُمْ عِنۡدَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوۤا وَاشۡرَبُوۤا وَلَا تُسۡرِفُوۤا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسۡرِفِيۡنَ ۙ﴾

“Wahai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) Masjid. Makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berlebihan.”<sup>28</sup>

Begitupun yang disampaikan Rasulullah, berlebihan dalam mengkonsumsi makanan dapat membuat lemahnya iman, dikarenakan menunjukkan kekosongan hati dan

<sup>26</sup> Abu ‘Abdullah Ahmad bin Muhammad bin Jalil al-Shaibani, *al-Fath al-Rabani Fiqh Tertib Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*, Jilid 6 (tk, Dar al-Salam, tt), 1879.

<sup>27</sup> Al-Quran

<sup>28</sup> Sohrah, “Etika Makan Dan Minum Dalam Pandangan Shari’ah”, *al-Dawlah*, vol. 5. No. 1. Juni 2016, 30.

## PRAKTIK MUKBANG DALAM PANDANGAN HADIS DAN SAINS

melepaskan keagungannya, seperti dalam hidupnya hanya dipusatkan untuk memenuhi nafsu makan.<sup>29</sup>

Para medis menjelaskan dampak negatif dari kelebihan air dalam tubuh yakni disebabkan oleh elektrolit yang terseimpan dalam air. Dalam air mengandung elektrolit atau ion, salah satunya natrium yang berperan dalam berbagai proses metabolisme. Selain itu, juga akan menimbulkan *overhidrasi* yang akan menyebabkan *hyponatremia* atau intoksikasi air. keadaan kondisi seperti itu sel bagian dalam akan kelebihan air karena rendahnya kadar sodium dalam peredaran darah. *Overhidrasi* biasanya terjadi pada seseorang yang mengalami gagal ginjal, peserta lari jarak jauh, atau peserta lomba minum air terbanyak. Dalam kasus yang berat *hyponatremia* dapat memicu kejang, koma, bahkan kematian.<sup>30</sup>

Oleh karena itu, jika dikaitkan dengan medis, sebenarnya antara medis dan agama sangat berkaitan. Makan dan minum yang berlebih akan sangat berdampak bagi kesehatan tubuh dan jantung. Salah satu penyakit yang disebabkan makan berlebihan adalah obesitas atau kegemukan, penyakit ini sering mendapatkan perhatian umum. Berlandaskan data yang keluar dari *World Health Organization (WHO)* merupakan organisasi kesehatan dunia pada tahun 2016, menjadi ancaman serius bagi dunia kesehatan masyarakat dunia dalam masalah epideimologi yang merupakan obesitas. Kelebihan berat badan dan obesitas membunuh lebih banyak orang daripada orang kekurangan gizi yang sering terjadi di negara-negara besar. Hampir dalam kurun waktu 40 tahun terakhir penderita obesitas mengalami peningkatan yang mengejutkan seperti di Indonesia, hasil riset kesehatan dasar (riskesdas) pada tahun 2007 menunjukkan prevelensi obesitas sebesar 13,8% pada masyarakat di atas 15 tahun pada laki-laki dan 23,8% bagi perempuan. Pemicu adanya berbagai penyakit yang berbahaya, contohnya kelainan esofagus dan penyakit lambung. Pemerintah harus bertindak dalam perihal itu, mencegah kenaikan prevalensi obesitas pada tahun 2025. Maka, perlu untuk mencegah penyakit tersebut dengan cara mengikuti pola makan yang telah di contohkan oleh Nabi SAW.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Mustika Rahayu, "Pola Makan Menurut Hadis Nabi saw (Suatu Kajian *Tahlili*)", *Diskursus Islam*, vol. 7. No. 2. Agustus 2019, 297.

<sup>30</sup> Umi Rif'atus Syayidah, dkk, "Tinjauan Kitab Ta'lim al-Muta'allim Dan Sains Mengenai Kebutuhan Air Minum", *Prisiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* vo. 3. Februari, 2021, 35.

<sup>31</sup> Rahayu, "Pola Makan., 298.

Dalam buku *Ensiklopedia Mukjizat al-Qur'an dan Hadis* karya Hisham Thalbah, menjelaskan dampak negatif dari makan berlebihan ada enam, sebagai berikut:<sup>32</sup>

1. Keberatan dalam berat badan, disebabkan kekenyangan dapat melemahkan kekuatan pada tubuh. Memperkuat tubuh ialah menyesuaikan porsi makanan dan bukan mengonsumsi makanan berlebihan.
2. Makan berlebihan berakibatkan Keras hati, dalam riwayat Hudhaifah ia mengatakan Nabi pernah bersabda, “Orang yang banyak makannya, maka perutnya sakit dan keras hatinya.”
3. Riwayat yang mengatakan oleh Ali ibn Abi Talib kekenyangan dapat hilangnya kecerdasan, rusaknya kemampuan menalar, dan lemahnya daya hafal, berikut perkataannya “Kekenyangan akan menghilangkan kecerdasan.”
4. Kekenyangan dapat melemahkan tubuh untuk melakukan ibadah dan mencari ilmu. Seperti yang dikatakan oleh Luqman pada anaknya, “Pada saat lambung sudah terisi penuh, maka pikiran akan tidur hingga tidak berfungsi, hikmah akan membisu, anggota tubuh juga duduk tidak dapat melakukan ibadah.”
5. Kenyang pula berdampak Menyebabkan mengantuk. Pernyataan ini dikutip oleh perkataan orang bijak ialah “Orang yang banyak makannya, maka akan banyak minumannya. Orang yang banyak minumannya, maka ia akan banyak tidurnya. Orang yang banyak tidurnya, maka akan banyak dagingnya. Orang yang banyak dagingnya, maka akan keras hatinya. Orang yang keras hatinya, maka akan tenggelam dalam lumpur dosa.”
6. Dampak yang terakhir memperkuat dorongan syahwat dan dapat membantu setan. Ini seperti yang dikatakan oleh Imam al- Ghazali ialah “Nabi bersabda banyak makan adalah racun.”

Stetemen kesehatan sebagai mahkota yang bertengger di kepala orang yang sehat merupakan yang dikatakan ahli hikmah kesehatan, sebab tidak bisa dipungkiri bahwa sesuatu yang paling penting bagi manusia adalah kesehatan. Oleh karena itu hanya diketahui bagi orang yang sedang sakit. Hikmahnya Kesehatan tidak akan didapatinya

---

<sup>32</sup> Hisham Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan hadis*, (Jakarta: PT Sapta Sentosa, 2009), 108-109.

## PRAKTIK MUKBANG DALAM PANDANGAN HADIS DAN SAINS

terkecuali jika ia menerapkan etika agama yang utama, mengikuti perintahnya, serta menjauhi larangannya.<sup>33</sup>

### Pendapat Ulama

Menurut Ibn Qoyyum al-Jauziyah dalam bukunya berjudul *Al-Thibb al-Nabawi*, bahwa Rasulullah SAW membimbing kita kepada salah satu sumber medis, yaitu tindakan preventif manusia yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuhnya dengan sedikit makan dengan hanya beberapa suap yang dirasa cukup untuk menegakkan tulang punggungnya sehingga staminanya tetap terjaga dan tubuh tidak lemah sehingga mampu beraktivitas dengan baik. Dalam Hadis di atas disebutkan bahwa seburuk-buruk wadah yang diisi adalah perut. Menurut Ibn Qoyyim, ia membagi tingkatan dalam mengonsumsi makanan, yaitu: memenuhi kebutuhan, mencukupi (memadai), atau melakukannya dengan berlebihan.<sup>34</sup>

Perut tidak bisa dipaksa untuk kenyang, karenanya ia harus membagi sepertiga untuk makanan yang bisa ditampung perut, sepertiganya untuk minuman dan sepertinya lagi untuk nafasnya, sebagaimana yang diajarkan dalam Hadis ini. Apabila perut dipenuhi dengan makanan saja, untuk minuman akan sulit masuk dikarenakan wadahnya penuh. Pula perut dipenuhi makanan dan minuman, jadi akan mengalami sesak nafas sebab kesulitan bernafas, sebab tubuh menjadi mudah lelah akhirnya lebih malas melakukan aktivitas, bagian pula dalam menunaikan ibadah dan kewajiban agama maupun aktivitas dunia, karena tubuh sedang menopang beban tubuh yang begitu berat dan akan mudah terjangkit penyakit. Dalam ilmu kesehatan, hal ini sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan jantung.<sup>35</sup>

Secara jangka waktu cepat atau lambat apabila makan berlebihan dapat berakibatkan banyak dampak buruk bagi tubuh. Dalam keadaan kenyang dapat menggiring syahwat mendorong manusia untuk melakukan perbuatan maksiat dan melemahkan stamina tubuh secara dahirnya tubuh menjadi subur. Seperti yang

---

<sup>33</sup> Muhamad Jufri Bin Sapie, "Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad (Studi Analisis Kritik Sanad Dan Matan)" (Skripsi Tidak Diterbitkan, Jurusan, Ilmu Alquran Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017), 45.

<sup>34</sup> Ibn Qayyim Al-Jauziyah, *Pengobatan Alami Cara Nabi*, Terj. Ahmad Asnawi (Temanggung: Desa Pustaka Indonesia, 2019), 29.

<sup>35</sup> Auliya Nur Inayah, "Fenomena Mukbang Persepektif Hadis Nabi SAW (Tinjauan Hadis Tematik)" (Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan, Pendidikan Ilmu Hadis Pendidikan Ilmu Hadis Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2023), 60.



disampaikan Ibn Qayyim al-Jauziyyah: “*tubuh hanya akan menjadi kuat jika makanan yang diterima sesuai takaran yang cukup, bukan dengan dipenuhi makanan sebanyak mungkin*”.<sup>36</sup>

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hadis riwayat Imam Ah}mad tentang pola makan berlebihan menurut Nabi SAW. telah diteliti kuantitas hadis tersebut ialah *Sahih* karena memenuhi aspek ke-*Sahih*-an Hadis yakni sanadnya yang bersambung, perawi-perawinya dinilai *Siqah* jadi kejujuran hadis harus dilakukan dalam menjaga pola makan supaya tidak kekenyangan.

Banyaknya pola makan porsi yang tidak sesuai atau berlebihan apalagi bukan dilihat unsur-unsur gizi tidak dapat menguatkan badan, bahkan akan berdampak buruk bagi badan. Berawal dari malasnya beraktivitas, mengakibatkan penyakit lambung hingga serangan penyakit yang serius seperti obesitas.

Pendapat ulama terhadap hadis di atas, ialah untuk menjaga kesehatan maka harusnya menjaga pola makan seperti dalam hadis tersebut. Sepertiga isi perut untuk makan, sepertiga untuk minum dan sepertiganya lagi untuk nafas. Jangan berlebihan untuk menempatkan porsinya untuk mencegah penyakit baik secara batin dan fisik.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Fanjari, (al) Ahmad Syauqi. *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam* (Cet. I; Jakarta: Bumi Aksara. 1996.
- Hanbal, Al-imam Ahmad. *ibn al-Musnad al-Imam Ahmad ibn Hambal*, t.t: Muassasah al-Risalah. 2001.
- Inayah, Auliya Nur “Fenomena Mukbang Persefektif Hadis Nabi SAW (Tinjauan Hadis Tematik)”. Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan, Pendidikan Ilmu Hadis Pendidikan Ilmu Hadis Institut Agama Islam Negeri Kudus. 2023.
- Ismail, (M) Shuhudi. *Metodologi Penelitian Hadis* Jakarta: Bulan Ibntang. 2007.
- Jauziyah, (al) Ibn Qayyim. *Pengobatan Alami Cara Nabi*, Terj. Ahmad Asnawi Temanggung: Desa Pustaka Indonesia. 2019.

---

<sup>36</sup> Al-Jauziyah, *Pengobatan Alam.*, 30.

## **PRAKTIK MUKBANG DALAM PANDANGAN HADIS DAN SAINS**

- Mazi, (al) Jamal al-Din Abi al-Hajjaj Yusuf *Tahzib al-Kamal Fi Asma al-Rijal*, Jilid 28 Beirut: Muassasah al-Risalah. 1992.
- Mustaqim, Abdul. *Metode penelitian al-Quran dan Tafsir*, Yogyakarta: Idea Press. 2015.
- Nurudin, Muhamad. “Signifikansi Pemahaman Kontekstual pada Era Global (Analisis Hadis Ijtima’I),” *Riwayah* 2, no. 2. 2016.
- Park, Hyesu. *Understanding Hallyu: The Korean Wave Through Literature, Webtoon, and Mukbang*, 1st ed. Routledge India, 2020.
- Qazwiniy, (al) Abu ‘Abdillah Muhammad ibn Yazidibn Majah. *Sunanibn Majah*, t.t: Bait al-Afkar al-Dauliah. t.t.
- Rahayu, Mustika. “Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW (Suatu Kajian *Tahlili*)”, *Diskursus Islam*, vol. 7. No. 2. Agustus 2019.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi penelitian*, Banjarmasin: Antasari Pres, 2011
- Safi’i. “Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Sahih Ibn Hibban Bi Tartibi Ibn Balban Nomor Indeks. 674”. t.t.
- Sapie, Muhamad Jufri Ibn. “Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad. Studi Analisis Kritik Sanad Dan Matan)” (Skripsi Tidak Diterbitkan, Jurusan, Ilmu Alquran Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017.
- Shaibani, (al) Abu ‘Abdullah Ahmad ibn Muhammad ibn Jalil. *al-Fath al-Rabani Fiqh Tertib Musnad Imam Ah}mad ibn Hanbal*, t.k. Dar al-Salam, t.th.
- Sohrah. “Etika Makan Dan Minum Dalam Pandangan Shari’ah”, *al-Dawlah*, vol. 5. No. 1. Juni 2016.
- Sudiadi. *Metodologi Penelitian*, (Bandar Lampung: Pusat penelitian dan penerbian LP2M. 2015.
- Syahira, Nishfa, Azima dkk. “Pengaruh Masuknya Budaya Asing Terhadap Nasionalisme Bangsa Indonesia di Era Globalisasi,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5. 2021.
- Syayidah, Umi Rif’atus, dkk. “Tinjauan Kitab Ta`lim al-Muta`allim Dan Sains Mengenai Kebutuhan Air Minum”, *Prisiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* vo. 3. Februari. 2021.
- Tahhan, (al) Mahmud. *Metode Takhrij Hadis* Surabaya: Imtiyaz. 2015.
- Tasbih. “Kedudukan Dan Fungsi Hadis Sebagai Sumber Hukum Islam”, *Jurnal al-Fikr*, IAIN Sultan Amai Gorontalo, Vol 14, No 03, 2010.

- Thalbah, Hisham. *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, Jakarta: PT Sapta Sentosa, 2009.
- Tirmidhi, (al) al-Hafidh Muhammad ibn 'Isa ibn Saurah. *Sunan al-Tirmidhi*, Riyadh: Maktabah al-Ma'rif. t.t.
- Umar, Atho'illah dkk. *Metodologi Penelitian Hadis Surabaya*: Maktabah Asjadiyah, 2018.
- Wensinck, A.J. *Al-Mu'jam al-Mufahraz, Fi Hadith al-Nabawiy*, Vol 7. Leiden: Maktabah Bear, 1936.
- Yaqin, Mokhammad Ainul. *Metodologi Penelitian Hadis* Malang: Santri Salaf Press, 2019.