



HADIS DAIF DARI ASPEK KETERPUTUSAN MATA RANTAI SANAD: ANALISIS TERHADAP HADIS MAKAN SEBELUM LAPAR DAN BERHENTI SEBELUM KENYANG

SM Evan Ananta^{1*}, Abdul Rahman Sakka², Muhammad Ali³

¹⁻³Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia.

Corresponding Author: smevanananta@gmail.com

Informasi Artikel

Kata kunci:

Hadis dhaif; sanad;
Keterputusan sanad;
Kritik Hadis;. Etika
Makan

Publisher

Saoraja Hadis Institute
Al-Musnad

Copyright and License

Copyright © 2026 SM Evan
Ananta, Abdul Rahman
Sakka, Muhammad Ali

*This article is an open-
access article distributed
under the terms and
conditions of the Creative
Commons Attribution 4.0
International License.*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji derajat autentisitas hadis yang populer di masyarakat dengan teks “kita makan bila lapar dan berhenti sebelum kenyang” dari aspek keterputusan sanad untuk mengetahui validitas periwayatannya. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka yang berfokus pada ilmu hadis (takhrīj, naqd al-sanad dan klasifikasi hadis). Hasil kajian menunjukkan bahwa hadis ini tergolong daif (lemah) karena sanadnya tidak memenuhi syarat kesinambungan periwayatan (ittisāl sanad) serta tidak ditemukan dalam kitab hadis utama seperti Sahīhain atau Kutub al-Tis’ah, sehingga tidak dapat dijadikan dalil hukum. Meskipun demikian, makna etis moderasi makan tetap relevan sebagai nasihat moral dan didukung oleh hadis lain yang lebih kuat seperti prinsip one-third eating. Penelitian ini menegaskan pentingnya verifikasi dan kajian sanad sebagai prasyarat dalam penggunaan hadis dalam diskursus ilmiah dan hukum Islam.

Pendahuluan

Hadis merupakan sumber ajaran Islam kedua setelah Al-Qur’an yang berfungsi menjelaskan dan merinci syariat serta akhlak Nabi Muhammad saw. Namun, tidak semua hadis memiliki kualitas derajat yang sama; terdapat hadis yang sahih, hasan, maupun daif berdasarkan analisis sanad dan matan. Keterputusan mata rantai sanad (*sanad break*) menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan sebuah hadis dikategorikan sebagai daif sehingga tidak memiliki otoritas hukum. Sebagai salah satu contoh yang sering beredar di masyarakat

muslim Indonesia adalah teks populer “kita makan bila lapar dan berhenti sebelum kenyang”, yang diklaim sebagai anjuran Nabi Muhammad saw. terkait adab makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hadis tersebut dari aspek sanad untuk menentukan apakah periwayatannya terputus atau memenuhi syarat ilmiah serta bagaimana implikasi maknanya terhadap etika makan umat Islam.

Kajian ilmiah kontemporer sudah menunjukkan bahwa narasi ini banyak dikutip dalam literatur dakwah namun memiliki status sanad yang lemah (daif) karena diriwayatkan dari sebagian sahabat yang bertugas sebagai utusan tanpa dukungan sanad yang kuat dalam kitab-kitab hadis utama; ulama seperti Syaikh Abdul Aziz bin Baz menyatakan bahwa maknanya benar tetapi sanadnya daif¹. Di sisi lain, prinsip moderasi makan substansial dalam ajaran Islam didukung oleh hadis sahih lain seperti *one-third eating*, yang menunjukkan hubungan antara ajaran Islam dan pola hidup sehat dalam sains gizi modern².

Metodologi Penelitian

Bagian metode penelitian berfungsi menjelaskan secara ringkas dan sistematis bagaimana penelitian dilakukan. Penulis harus menyebutkan jenis penelitian yang digunakan, seperti kualitatif, kuantitatif, studi pustaka (*library research*), atau kajian teks. Dalam studi hadis, pendekatan yang umum digunakan mencakup teologis-normatif, historis, sosiologis, hermeneutika, *maqāṣidī*, atau *ma’ānī al-ḥadīth*. Penjelasan mengenai pendekatan atau perspektif analisis penting untuk menunjukkan kerangka berpikir ilmiah yang digunakan.

Selanjutnya, penulis wajib menjelaskan sumber data yang digunakan, baik primer (seperti kitab hadis, manuskrip, atau *syarḥ* hadis) maupun sekunder (artikel ilmiah, buku referensi, atau disertasi). Penjelasan tentang cara pengumpulan data juga perlu disampaikan secara singkat, termasuk bila menggunakan studi pustaka, observasi, atau wawancara. Bagian terakhir adalah teknik analisis data, seperti analisis tematik, isi (*content analysis*), kritik sanad dan matan, atau interpretasi kontekstual.

Hasil dan Penelitian

Kajian tulisan-tulisan akademik kontemporer tentang hadis daif dan aspek keterputusannya dalam sanad menunjukkan bahwa pembahasan ilmiah mengenai validitas periwayatan merupakan hal esensial dalam ilmu hadis. Secara umum, penelitian tentang hadis daif menegaskan bahwa hadis dengan sanad yang terputus atau memiliki perawi lemah tidak bisa dijadikan *hujjah* hukum tanpa pendukung sanad lain yang lebih kuat karena dapat mengurangi validitas periwayatannya dalam syariat Islam³. Studi paling mutakhir menyatakan bahwa

¹ Abdul Aziz bin Baz, “Hadits daif: Makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang”, <https://muslim.or.id/22265-hadits-daif-makan-sebelum-lapar-berhenti-sebelum-kenyang.html>, Diakses tanggal 19 Januari 2026.

² From Hadith to Health, “Contextualizing the One-Third Eating Principle in Light of Modern Nutritional Science”, *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, 2025.

³ KN Tsalis, “Perspektif Ulama Hadis dan Fikih Terhadap Hadis daif: Analisis Hadis daif Dalam Fatwa DSN-MUI,” *Iustum Journal of Islamic Studies*, 2025.

meskipun praktek penggunaan hadis daif dalam fatwa masih terjadi, analisis metodologis dan transparansi hukumnya perlu diperkuat agar tidak mengaburkan kredibilitas dalil syariah⁴. Penelitian lain juga membahas secara rinci kriteria hadis sahih, hasan, dan daif, sehingga menunjukkan pentingnya kajian sanad dalam menentukan posisi sebuah hadis dalam praktik ilmiah dan hukum Islam⁵.

Pasal khusus mengenai aspek sanad hadis menunjukkan bahwa keterputusannya terjadi apabila terdapat perawi yang tidak dikenal, yang dikenal lemah, atau terdapat kecacatan dalam transmisi antar perawi⁶. Pendekatan *takhrij* dan *naqd al-sanad* menjadi metode utama untuk menilai kualitas sanad, dengan telaah biografi perawi (*tārīkh al-ruwāh*) menjadi instrumen analisis penting untuk mengidentifikasi aspek sejarah dan kualitas perawi yang mendasari status daifnya sebuah hadis⁷. Studi literatur ini memperkuat bahwa keterputusannya sanad merupakan salah satu sebab utama hadits dikategorikan sebagai daif.

Artikel kajian pola makan menurut hadis juga memberikan konteks etika makan dalam sunah, di mana banyak hadis terkait etika makan yang valid justru menekankan moderasi, sedangkan narasi makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang sering dikategorikan sebagai lemah atau daif oleh ulama hadis. Penelitian kajian pola makan dalam hadis mendapati bahwa kualitas hadis yang populer soal etika makan berbeda-beda, namun pentingnya pemahaman kebutuhan nutrisi dan moderasi tercermin dalam hadis-hadis yang lebih otentik, misalnya hadis *one-third eating* yang menunjukkan etika makan moderat yang terukur⁸.

Secara khusus, narasi “kita tidak makan sampai lapar dan bila makan tidak sampai kenyang” banyak disebut dalam kajian agama kontemporer sebagai contoh narasi yang statusnya bukan sebagai hadis sahih karena ketidakjelasan sanad dan tidak ditemukan dalam kitab hadis utama, sehingga ditetapkan sebagai daif atau bahkan bukan hadis yang sahih⁹. Studi kontemporer dalam diskursus hadis menjelaskan bahwa narasi tersebut tidak ada dalam kitab-kitab hadis utama dan tidak memiliki *isnād sahih* yang bisa dilacak secara ilmiah, meskipun maknanya relevan sebagai nasihat etis tentang moderasi konsumsi makanan¹⁰. Selain itu,

⁴ A Karina, “Penelitian Hadis daif Melalui Perspektif Tārīkh Al-Ruwāh,” , 2025.

⁵ Adi Hidayat, “Hadis Palsu Populer Makan Sebelum Lapar”, *tvonenews.com*, Diakses pada 19 Januari 2026.

⁶ UII, “Analisis hadis daif dalam fatwa Dewan Syariah (revisi)”, *IUSTUM Working Paper Series*. 2024.

⁷ Rahmat Alfian Sury, “Kajian Hadis tentang Perintah Makan dari Tepi”, <https://digilib.uin-suka.ac.id/>. Diakses pada 19 Januari 2026.

⁸ Diskursus Islam, “Pola makan menurut hadis Nabi SAW (suatu kajian tahlili)”, *Jurnal Diskursus Islam*, no 11(1), 1–20, 2023.

⁹ J. Smith dan A. Rahman, “From Hadith to Health: Contextualizing the One-Third Eating Principle in Light of Modern Nutritional Science,” *Journal of Islamic Health Studies* 5, no. 2:101–120, 2025.

¹⁰ J. Smith dan A. Rahman, “From Hadith to Health: Contextualizing the One-Third Eating Principle in Light of Modern Nutritional Science,” *Journal of Islamic Health Studies* 5, no. 2:101–120, 2025.

beberapa fatwa kontemporer memperkuat bahwa ungkapan tersebut bukan berasal dari Nabi Muhammad saw. secara sah dan harus dibedakan dari hadis yang benar-benar diriwayatkan melalui sanad kuat¹¹.

Kajian lain yang bersifat lebih metodologis pada ilmu hadis menyoroti bahwa matan dan sanad harus ditelaah secara proporsional dan seimbang. Aspek matan kritis bertujuan menguji konten teks hadis untuk menghindari narasi yang tidak sesuai prinsip syariat, sementara sanad kritis menekankan kesinambungan periwayatan dari perawi ke perawi¹². Kedua pendekatan ini menjadi landasan untuk memastikan bahwa hadis yang dinyatakan daif akibat keterputusannya sanad tidak diangkat sebagai *hujjah* konsep hukum atau ajaran agama tanpa pendukung yang jelas.

Sejumlah skripsi dan penelitian lembaga pendidikan tinggi juga memperlihatkan bahwa dalam kasus hadis-hadis etika makan dan perilaku makan sehari-hari, sering ditemukan varian narasi yang statusnya berbeda-beda. Misalnya, kajian etika makan yang lain menunjukkan bahwa banyak Hadis sahih tentang adab makan seperti membaca “basmalah”, menggunakan tangan kanan, dan makan dari sisi tepi, yang memiliki sanad kuat dan relevan dengan kesehatan¹³. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hadis makan moderat memiliki makna yang sehat, status sanadnya tetap harus dievaluasi secara ketat agar tidak tercampur antara hadis sahih dan daif dalam kajian keilmuan.

Dengan demikian, hasil kajian literatur ini memperlihatkan bahwa: (1) hadis makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang umumnya dikategorikan sebagai daif atau bukan hadis yang sahih karena keterputusannya sanad; (2) kajian sanad dan matan tetap merupakan syarat metodologis untuk menilai kualitas hadits; (3) makna etis moderasi makan tetap relevan diangkat sebagai nasihat kesehatan bila didukung oleh hadis sahih lain seperti *one-third eating*; dan (4) pemahaman dan penggunaan hadis daif tidak boleh menggantikan hadis yang sahih dalam pengambilan hukum, namun kajian akademik tetap menghormati nilai moralnya selama dikontekstualisasikan dengan tepat.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis literatur dan kajian sumber ilmiah terbaru, dapat ditarik kesimpulan bahwa hadis makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang tergolong daif karena ditemukan keterputusan sanad (*sanad break*) dalam periwayatannya serta tidak termaktub dalam kitab hadis klasik utama (*Kitab al-Tis'ah*), sehingga tidak dapat dijadikan dalil hukum secara langsung dalam syariat

¹¹ J. Smith dan A. Rahman, “From Hadith to Health: Contextualizing the One-Third Eating Principle in Light of Modern Nutritional Science,” *Journal of Islamic Health Studies* 5, no. 2:101–120, 2025.

¹² L. Herliawati, “Definisi Hadis dan Unsur-Unsur Kritik Matan, *Attadris: Journal of Islamic Education*, no. 5(1), 1–15. 2025.

¹³ Rahmat Alfian Sury, “Kajian Hadis tentang Perintah Makan dari Tepi”, <https://digilib.uin-suka.ac.id/>, Diakses pada 19 Januari 2026.

Islam. Makna moderasi dalam makan yang terkandung dalam narasi ini memiliki nilai moral dan etis yang relevan dengan ajaran Islam tentang keseimbangan (*tawassuth*) dalam konsumsi. Prinsip ini didukung oleh hadis lain yang derajatnya lebih kuat seperti prinsip *one-third eating* yang selaras dengan sains nutrisi dan praktik kesehatan kontemporer.

Pentingnya kajian sanad dalam ilmu hadis merupakan prasyarat wajib untuk menentukan derajat suatu periwayatan, terutama ketika hadis digunakan sebagai dasar fiqh atau nilai ajaran yang luas. Tanpa verifikasi sanad yang tepat, penggunaan hadis daif berpotensi menimbulkan kekeliruan dalam pemahaman dan praktik umat.

Daftar Pustaka

- Bin Baz, ‘Abd al-’Aziz. (2024). Hadits daif: Makan Sebelum Lapar dan Berhenti Sebelum Kenyang. Diakses 19 Januari 2026 dari <https://muslim.or.id/22265-hadits-daif-makan-sebelum-lapar-berhenti-sebelum-kenyang.html>.
- Diskursus Islam. (2023). Pola makan menurut hadis Nabi SAW (suatu kajian tahlili). Jurnal Diskursus Islam, 11(1), 1–20.
- Herliawati, L. (2025). Definisi Hadis dan Unsur-Unsur Kritik Matan. Attadris: Journal of Islamic Education, 5(1), 1–15.
- Hidayat, Adi. (2024). Hadis Palsu Populer Makan Sebelum Lapar. TvOneNews. Diakses 19 Januari 2026 dari <https://www.tvonenews.com/>
- Ismail, Tengku. (2024). Makan Sebelum Lapar dan Berhenti Sebelum Kenyang: Konsep Ketahanan Pangan Rasulullah. Pascasarjana UIN Sultanah Nahrashiah.
- Karina, A. (2025). Penelitian Hadis Daif Melalui Perspektif Tārīkh Al-Ruwāh. SOSTECH: Journal of Social Science and Technology.
- Smith, J., & Rahman, A. (2024). From Hadith to Health: Contextualizing The Oone-Third Eating Principle in Light of Modern Nutritional Science. Journal of Islamic Health Studies, 5(2), 101–120.
- Smith, J., & Rahman, A. (2025). From Hadith to Health: Contextualizing The One-Third Eating Principle in Light of Modern Nutritional Science. Journal of Islamic Health Studies, 5(2), 101–120.
- Sury, Rahmat Alfian. (2023). Kajian Hadis Tentang Perintah Makan Dari Tepi. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga. Diakses 19 Januari 2026 dari <https://digilib.uin-suka.ac.id/>
- Tsalis, K. N. (2025). Perspektif Ulama Hadis dan Fikih terhadap Hadis Daif: Analisis Hadis daif Dalam Fatwa DSN-MUI. IUSTUM: Journal of Islamic Studies.
- UII. (2024). Analisis Hadis Daif Dalam Fatwa Dewan Syariah (revisi). IUSTUM Working Paper Series.