

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Hubungan Pola Makan Rasulullah SAW dengan Diet Zaman Sekarang**” Penelitian ini dilatar belakangi atas problematika metode diet ekstim zaman sekarang yang sudah sangat berbeda dengan pola makan yang dianjurkan dalam Islam. Diet merupakan fenomena yang buming di masyarakat dan dipandang sebagai suatu keadaan dimana berat badan menjadi tolak ukur cantik dan tampannya seseorang. Sehingga dengan kata lain, masyarakat melakukan diet hanya untuk menjaga penampilannya saja. Namun tidak sedikit pula orang yang melakukan diet karna adanya penyakit atau sedang menjaga kesehatan. Fenomena sosial sering terjadi di masyarakat mengenai metode-metode diet yang ekstrim seperti hanya memakan sayur-sayuran, tidak mengkonsumsi makanan yang manis, bahkan ada yang tidak makan sedikitpun. Dalam hadis anjuran mengenai pola makan sangatlah banyak, akan tetapi penulis lebih terfokus pada hadis Tirmidzi yang menyatakan bahwa sepertiga perut menjadi tolak ukur makan, minum dan nafas, sehingga saat mengkonsumsi makanan tidak akan berlebihan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan penelitian bersifat kualitatif. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kitab *Jami' at-Tirmidzi*, *Sunan Ibnu Majah*, dan *Musnad Ahmad bin Hanbal*, serta kitab-kitab dan buku lainnya sebagai sumber data sekunder yang berhubungan dengan judul penelitian. Teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dan menalaah literatur-literatur yang berhubungan dengan judul penelitian, yang selanjutnya disusun secara sistematis menjadi suatu kerangka, sehingga mudah dipahami. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik analisis data dapat mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik ini dilakukan dengan mengumpulkan data-data, dianalisa, kemudian ditarik kesimpulan.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa diet pada umumnya tidak bertentangan dengan al-Qur'an dan hadis. Seiring jalannya waktu, metode diet selalu mengalami pembaharuan. Namun ada beberapa metode diet yang bertentangan dengan al-Qur'an dan hadis, seperti diet dengan hanya memakan sayur-sayuran, diet dengan tidak makan makanan sama sekali dan metode diet ekstrim lainnya. Dan dapat disimpulkan bahwa pola makan Rasulullah SAW termasuk metode diet yang benar. Sehingga dengan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, maka akan memudahkan untuk tidak berlebihan dalam mengkonsumsi makanan dan minuman.

Kata Kunci: Pola Makan, Diet, Hadis