

TERAPI KESEHATAN DENGAN SAFAR DALAM PERSPEKTIF HADIS STUDI TERHADAP KITAB MUSNAD IMAM AHMAD BIN HANBAL

Toharuddin Daulay

UIN Sumatera Utara

toharuddindaulay78@gmail.com

Abstract

Humans as social beings certainly do a lot of activities to meet their needs. Starting from doing activities that are primary and secondary. In addition, in carrying out their activities, humans often feel bored, lazy, bored and so on. It is in situations like this that many of them fill their spare time and holidays by doing refreshments, touring, traveling, and the like. And in this day and age, recreation, traveling has even become a job or profession for some people. The Holy Qur'an is one of the extraordinary gifts bestowed by Allah to the glorious Prophet Muhammad SAW in which there is a beautiful and unique language. One of the features in the holy book of the Qur'an which at the same time shows the miracles of the language of the Qur'an is the choice of diction in it.

Keywords: *Health Therapy, Hadith Study Perspective, Book of Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal*

Abstrak

Manusia sebagai makhluk sosial tentu banyak melakukan aktifitas untuk memenuhi kebutuhannya. Mulai dari melakukan kegiatan yang bersifat primer maupun sekunder. Selain itu, dalam menjalankan aktivitasnya seringkali manusia dihindangi rasa jenuh, malas, bosan dan sebagainya. Dalam situasi seperti inilah banyak dari mereka mengisi waktu luang dan libur mereka dengan melakukan refreasing, *touring, safar*, berwisata, maupun sejenisnya. Dan di zaman sekarang ini, rekreasi, safar bahkan menjadi suatu pekerjaan atau profesi bagi sebagian orang. Kitab suci Al-Qur'an merupakan salah satu karunia yang luar biasa yang dianugerahkan oleh Allah kepada Nabi yang mulia Muhammad SAW yang di dalamnya terdapat bahasa yang indah dan unik. Salah satu keistimewaan yang ada di dalam kitab suci al Qur'an sekaligus yang menunjukkan kemukjizatan bahasa al-Qur'an ialah pemilihan diksi di dalamnya.

Kata Kunci: *Terapi Kesehatan, Perspektif Hadis Studi, Kitab Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal*

PENDAHULUAN

Sebagai sumber pedoman Islam, Hadis selalu mendapatkan perhatian khusus para Ulama dari generasi ke generasi, baik dari aspek *riwayah* (peristiwa) atau *dirayah* (studi Hadis). Hal tersebut dilakukan dalam rangka menjaga eksistensi Hadis agar tetap terjaga dan tidak hilang, ini merupakan dari aspek riwayat. Dari segi dirayah Ulama-ulama Hadis tidak pernah berhenti menelusuri problematika otentisitas dan validitasnya, itu merupakan salah satu

upaya Ulama untuk metode untuk mengembangkan Hadis. Banyak ayat-ayat Alquran yang menjelaskan dari fungsi Hadis sebagai sumber hukum Islam kedua setelah Alquran, salah satunya :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ
اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya : *Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah SAW itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah. (Q.S. Al-Ahzab ayat 21)*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Nabi diutus Allah sebagai teladan bagi umat manusia. Bahwa manusia akan selamat dunia akhirat apabila taat terhadap Allah dan Rasul-Nya.

Pembahasan tentang konsep Hadis berkaitan dengan kehidupan Rasulullah SAW yang dipetik dari ucapan, perbuatan, dan tindakan beliau yang di tafsirkan oleh para sahabat sebagai sikap menyetujui atau tidak menyetujui sesuatu yang disebut *taqrir*. Maka dari itu, membahas Hadis perlu dengan kehati-hatian karena kebenaran terhadap perilaku Rasulullah SAW oleh peneliti Hadis akan menjadi pedoman umat Islam.¹

Ada beberapa alasan yang menjadikan Hadis itu perlu untuk dikaji.

Hadis Nabi merupakan sumber kedua setelah Alquran yang dijadikan sebagai rujukan saat mengistinbathkan hukum. Salah satu diantara ayat Alquran yang menunjukkan bahwa Hadis menempati posisi kedua setelah Alquran :

مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ ۗ وَمَنْ تَوَلَّىٰ فَمَا أَرْسَلْنَاكَ
عَلَيْهِمْ حَفِيظًا

Artinya : *Barang siapa menaati Rasul-Nya maka sesungguhnya dia telah menaati Allah. Dan barang siapa berpaling (dari ketaatan itu) maka (ketahuilah) kami tidak mengutusmu (Muhammad) untuk menjadi pemelihara mereka. (Q.S. An-Nisa ayat 80).*

Kedua, semua Hadis yang bersumber dari Nabi Muhammad SAW tak semuanya di dokumentasikan karena sarasannya terkadang khusus kepada Nabi dan terkadang untuk umum (umat). Ketiga, banyaknya Hadis-hadis palsu, dengan timbulnya hal tersebut banyak membuat timbulnya permasalahan sehingga kita sulit untuk membedakan antara mana Hadis yang Shahih, Hasan, dan yang Dhaif.

Keempat, lamanya masa proses pembukuan Hadis sehingga banyaknya timbul kontropeksi antara shabat untuk menetapkan antara mana Hadis yang bersumber langsung dari Nabi Muhammad SAW dan mana yang di buat-buat dalam menetapkan sebuah hukum.

Kelima, Banyaknya kitab-kitab Hadis yang memiliki metode-metode penyusunan tersendiri, Maka dengan itu kualitas Hadis yang tercantum didalam kitab-kitab Hadis tidak semuanya sama.

¹ Ayat damyati, Beni Ahmad Saebani, *Teori Hadis*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016), hlm. 37.

Manusia sebagai makhluk sosial tentu banyak melakukan aktifitas untuk memenuhi kebutuhannya. Mulai dari melakukan kegiatan yang bersifat primer maupun sekunder. Selain itu, dalam menjalankan aktivitasnya seringkali manusia dihindangi rasa jenuh, malas, bosan dan sebagainya. Dalam situasi seperti inilah banyak dari mereka mengisi waktu luang dan libur mereka dengan melakukan refreasing, *touring*, *safar*, berwisata, maupun sejenisnya. Dan di zaman sekarang ini, rekreasi, safar bahkan menjadi suatu pekerjaan atau profesi bagi sebagian orang. Adapun safar dalam pandangan syar'i adalah meninggalkan tempat bermukim dengan niat menempuh perjalanan menuju suatu tempat. Tidak disebutkan safar kecuali maksudnya adalah berpergian jauh. Untuk mendalami masalah *safar* lebih jauh, agar supaya mendapatkan nilai lebih, maka tentu semuanya harus merujuk pada sumber hukum Islam mulai dari Al-quran, Hadist dan seterusnya.

Kitab suci Al-Qur'an merupakan salah satu karunia yang luar biasa yang dianugerahkan oleh Allah kepada Nabi yang mulia Muhammad SAW yang di dalamnya terdapat bahasa yang indah dan unik. Salah satu keistimewaan yang ada di dalam kitab suci al Qur'an sekaligus yang menunjukkan kemukjizatan bahasa al-Qur'an ialah pemilihan diksi di dalamnya. Didalam banyak ayat telah ditemukan bahwa al-Qur'an memakai satu kata yang sama meski berbeda konteks, sebaliknya di sisi lain al-Qur'an justru menggunakan diksi yang berbeda-beda pada konteks yang sama. Al-Qur'an juga menggunakan banyak kata dengan arti satu atau dalam terminologi Ushul Fiqh dikenal dengan sebutan mutaradif . Hal ini karena al-Qur'an bagaikan berlian yang memancarkan cahaya dari setiap sisinya. Gaya bahasa yang tinggi dan penempatannya bukanlah ditempatkan oleh Allah swt. begitu saja, namun mengandung banyak muatan dan konsep-konsep yang tidak hanya menunjukkan satu makna, akan tetapi dapat menampung sekian banyak makna dan hikmah.

A. Syarah Hadis Riwayat Ahmad Mengenai Hadis Tentang Terapi Kesehatan dengan Safar

Mengenai syarah Hadis tentang terapi kesehatan dengan safar terdapat dua Hadis yang menjadi sorotan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini penulis menggunakan Hadis pokok yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal dalam Kitab Sisa Musnad Sahabat yang banyak meriwayatkan Hadis, Bab Musnad Abu Hurairah ra Nomor Hadis 8588. Sebagai berikut :

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا ابْنُ لَهَيْعَةَ عَنْ دَرَّاجٍ عَنْ ابْنِ حُجَيْرَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ
النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ سَافِرُوا تَصِحُّوا وَاعْرُزُوا تَسْتَعْنُوا

Artinya : *Telah menceritakan kepada kami Qutaibah telah menceritakan kepada kami Ibnu Lahi'ah dari Darraj dari Ibnu Hujairah dari Abu Hurairah berkata; Bahwasanya Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Safarlah kalian maka akan sehat, dan berperanglah kalian maka akan kaya."*²

² Abu Abdullah Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal ibn Hilal ibn Asad al-Shaibani, *Musnad Imam Ahmad ibn Hanbal*, (Muassasah al-Risalah, 1421 H/2001 M), Juz II, h. 304.

Namun ternyata terdapat Hadis yang terlihat bertolak belakang dengan Hadis tersebut dengan Hadis yang lebih shahih yaitu Riwayat Imam Bukhari Kitab Makanan Bab Penjelasan Tentang Makanan Nomor Hadis 5009 :

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا مَالِكٌ عَنْ سُمَيِّ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ
أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ السَّفَرُ
قِطْعَةٌ مِنَ الْعَذَابِ يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ نَوْمَهُ وَطَعَامَهُ فَإِذَا قَضَى
نَهْمَتَهُ مِنْ وَجْهِهِ فَلْيُعِجِلْ إِلَى أَهْلِهِ

Artinya : *Telah menceritakan kepada kami Abu Nu'aim berkata; telah menceritakan kepada kami Malik dari Sumayy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Safar itu separuh dari siksaan, seseorang dari kalian akan terhalang untuk tidur dan makan. Jika telah selesai dari keperluannya, hendaklah ia segera kembali pada keluarganya."*³

Hadis tersebut selain disebutkan dalam Shahih Bukhari juga disebutkan dalam Shahih Muslim, Sunan Ibnu Majah, Muwattho' Imam Malik, dan Musnad Ahmad dengan redaksi (matan Hadis) yang hampir sama. Bahkan beberapa diantaranya menjadikan potongan Hadis tersebut sebagai judul Bab. Diceritakan bahwa Imam Haramain pernah ditanya saat beliau menggantikan majlis ayahnya, "kenapa safar (berpergian jauh) adalah bagian dari siksaan ? 'beliau langsung menjawab, "karena berpisah dengan orang-orang yang terkasih."⁴

Beberapa Imam lainnya seperti Imam Said Al-Maqbariy mengatakan bahwa illat (sebab) safar termasuk bagian dari siksaan adalah karena musafir sibuk atau disibukkan dengan urusan safar sehingga sering terlewatkan sholatnya. Imam lain menyebutkan karena dalam perjalanan, seseorang tidak nyaman tidur, makan dan minum. Inilah yang dianggap sebagai siksaan. Maka tidak ada obatnya kecuali segera sampai ke tujuan, demikian kata Ibnu Umar sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Adly.⁵

Kata azab atau siksaan di atas maksudnya adalah rasa tidak nyaman yang timbul karena masyaqot dalam perjalanan, seperti meninggalkan sesuatu yang digemari atau seseorang yang dicintai. Ada beberapa catatan terkait dengan Hadis safar di atas :

1. Dianjurkan harus segera pulang jika urusannya selesai. Sebagaimana tersurat dalam Hadis tersebut, bahkan dalam Fathul Bari Syarah Shahih Bukhari disebutkan disunnahkan segera pulang jika dikhawatirkan keluarga yang ditinggalkan akan terlantar karena ditinggal terlalu lama. Hal ini karena saat tinggal di rumah dan berkumpul bersama keluarga orang menemukan ketenangan jiwa yang akan menciptakan kebaikan dunia akhirat, dan membantu menjaga kebersamaan dan semangat dalam beribadah.

³ Imam Bukhari, *Shahih Bukhari*, Kitab Makanan Bab Penjelasan Tentang Makanan, Nomor Hadis 5009.

⁴ Al-Ashbani, Abu Nu'aim Ahmad bin Abdullah bin Ahmad bin Ishaq bin Musa bin Muhram, *al-Tabi al-Nabawi*, Juz I, Cet, I, (Dar : Ibn Hizam, 2006), h. 438.

⁵ *Ibid*, h, 440.

Sebagaimana Hadis Sayyidatun Aisyah disebutkan bahwa menyegerakan pulang dari safar itu berpahala besar.

2. Dengan adanya anjuran segera pulang setelah urusan selesai maka sebagian ulama mengatakan makruh hukumnya (berpergian) meninggalkan keluarga tanpa tujuan yang jelas atau keluyuran. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitab Fathul Bari, berpergian seperti ini pun memiliki konsekuensi hukum yang berbeda dengan safar yang tujuannya jelas misalnya terkait jamak dan qoshor dalam shalat.
3. Dianjurkan membawa oleh-oleh selepas berpergian. Imam Ibnu Abdul Barr menagtakan dalam riwayat dari Imam Malik Hadis diatar ditambahkan redaksi berbunyi :

وليتخذ لإهله هدية وإن لم يجد إلا حجرا

Artinya : “Hendaklah (musafir) membawa hadiah atau oleh-oleh untuk keluarganya, meskipun hanya berupa batu (maksudnya, sesuatu yang tidak bernilai).

4. Hadis Marfu yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا ابْنُ لَهَيْعَةَ عَنْ دَرَّاجٍ عَنْ ابْنِ حُجَيْرَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ
النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ سَافِرُكُمْ وَتَصِحُّوا وَاعْزُوا تَسْتَعْنُوا

Artinya : *Telah menceritakan kepada kami Qutaibah telah menceritakan kepada kami Ibnu Lahi'ah dari Darraj dari Ibnu Hujairah dari Abu Hurairah berkata; Bahwasanya Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Safarlah kalian maka akan sehat, dan berperanglah kalian maka akan kaya."*⁶

Hadis ini sekilas tampak bertolak belakang atau bertentangan (ta'arud) denan Hadis sebelumnya, yang menyatakan safar termasuk siksaan. Dua Hadis ini menurut Imam Ibnu Batthal ternyata tidak bertentangan. Safar dianggap menyehatkan karena di dalamnya ada unsur riyadlah (olahraga), dan azah dalam safar bisa diibaratkan seperti obat yang pahit tapi memberikan efek sehat, meski tidak disukai. Namun safar tetap menyehatkan.

Dalam untaian bait syair yang ditulis oleh Imam Syafi'i yang dirangkum dalam kitab Diwan, menjelaskan bahwa tidak selamanya safar berarti siksaan karena meninggalkan orang-orang terkasih sebagaimana yang dituliskannya.

سافر تجذ عوضا عن تفارقه وإنصب فإن لذيق العيش في
النصب

Artinya : “Bersafarlah maka engkau akan mendapatkan ganti orang yang engkau tinggalkan, dan bekerja keraslah karena kenikmatan hidup dapat diraih dengan susah payah.”

⁶ Abu Abdullah Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal ibn Hilal ibn Asad al-Shaibani, *Musnad Imam Ahmad ibn Hanbal*, (Muassasah al-Risalah, 1421 H/2001 M), Juz II, h. 304.

Dalam bait lain Imam Syafii juga menyebutkan beberapa manfaat safar yaitu :

تغرب عن الأوطان في طلب العلى وسافر فقي الأسفار خمس فوائد
تفرج هم واكتساب معيشة و علم واداب وصحبة ماجد

Artinya : “Merantaulah dari kampung halaman untuk menggapai kemuliaan, dan berpergianlah karena dalam berpergian terdapat lima manafaat. Menghilangkan gundah di hati, bisa mengais rezeky, menuntut ilmu, belajar etika, dan bertemu teman yang mulia.”⁷

Bagaimana pun bentuk siksaan dari safar, safar termasuk olahraga yang menyehatkan karena melakukan sebuah perjalanan yang panjang dan menjaga pola makan agar tetap kuat dalam perjalanan mulai dari berhemat dan juga menjaga cara makan agar makanan yang dimakan cukup dalam perjalanan yang panjang begitu pula dengan minum, sehingga bentuk siksaan dari sebuah perjalanan atau (safar) itu menyehatkan.

B. Pendapat Ulama Mengenai Hadis Riwayat Ahmad

Dalam untaian bait syair yang ditulis oleh Imam Syafi’i yang dirangkum dalam kitab Diwan, menjelaskan bahwa tidak selamanya safar berarti siksaan karena meninggalkan orang-orang terkasih sebagaimana yang dituliskannya.

سافر تجذ عوضا عن تفارقه وإنصب فإن لذيد العيش في
النصب

Artinya : “Bersafarlah maka engkau akan mendapatkan ganti orang yang engkau tinggalkan, dan bekerja keraslah karena kenikmatan hidup dapat diraih dengan susah payah.”⁸

Dalam bait lain Imam Syafii juga menyebutkan beberapa manfaat safar yaitu :

تغرب عن الأوطان في طلب العلى وسافر فقي الأسفار خمس فوائد
تفرج هم واكتساب معيشة و علم واداب وصحبة ماجد

Artinya : “Merantaulah dari kampung halaman untuk menggapai kemuliaan, dan berpergianlah karena dalam berpergian terdapat lima manafaat. Menghilangkan gundah di hati, bisa mengais rezeky, menuntut ilmu, belajar etika, dan bertemu teman yang mulia.”⁹

Dalam syair Imam Asy-Syafii beliau menyebutkan juga terdapat lima hal yang bisa didapatkan seseorang melakukan safar, diantaranya yaitu

1. Menghilangnya kesusahan dan kesumpekan, seseorang bisa saja datang ke suatu daerah dengan beban yang dibawa dari asal daerahnya. Segala resah di negeri sendiri, agaknya akan bisa sirna dengan melihat keadaan atau

⁷ Parhani, Aan, *Tafsir Ibadah dan Muamalah*, Cet. I, (Makassar : Alauddin University Press, 2014), h. 73.

⁸ Al-Khurasani, Ahmad bin al-Husain bin Ali bin Musa al-Khusraujirdi Syu’ba al-Iman, Juz 7, Cet. I, *Maktabah al-Risyad wa al-Tauzai bi al-Riyad al-Tawin*, (Dar al-Salafiyah Babu Mabayi al-Hanid, 1423 H/ 2003 M), h. 675.

⁹ Ibid, h. 687.

- datang di negeri orang yang bisa jadi lebih indah, lebih dinamis, atau adanya kelebihan-kelebihan yang tidak bisa didapat di kampung halaman. Maka keceriaan dalam lelahnya berpergian, bisa terbayar dengan rasa terhibur di negeri orang. Demikian pula seorang akan merasakan jemu dan bosan jika ia hanya terus-menerus berada di satu tempat, seperti halnya kalau ia hanya memakan satu jenis makanan saja, tanpa ada variasi (menu). Namun kalau ia pindah tempat dan menyibukkan diri dengan suasana yang baru, niscaya rasa kesumpekan lambat laun akan segera hilang sehingga safar juga bisa disebut sebagai bentuk penyegaran suasana dan menghilangkan kesumpekan.
2. Mendapatkan penghidupan, kadang kala karena berbagai faktor kampung halaman tidak menyediakan lebih banyak peluang untuk mencari nafkah, penghidupan untuk keluarga atau tempat pendidikan yang lebih layak. Maka merantau pun menjadi pilihan sebagaimana kita lihat saat ini banyak warga masyarakat pergi ke kota yang konon menjanjikan lapangan kerja lebih luas.
 3. Bertambah ilmu dan amal. Setiap ladang punya kumbangnya sendiri, setiap daerah punya kelebihan dan keistimewaan ilmu dan hikmah yang tak bisa didapat di kampung halaman sendiri. Maka merantau adalah salah satu sarana mencari ilmu, mendapatkan sebanyak mungkin ibrah dan teladan, agar batin bisa menjadi semakin terisi dengan kebijaksanaan, baik dalam wawasa maupun bersikap.
 4. Mendapatkan pelajaran tata krama. Setiap daerah mempunyai kulturnya masing-masing, hal ini akan menyadarkan seseorang yang merantau bahwa hidup bersama dalam keragaman memerlukan proses belajar hidup yang terus menerus. Belajar toleransi, menghargai orang lain, saling membantu, adalah tata krama yang bisa didapat jika seseorang sudah merantau dan mengenali realitas daerah perantauannya.
 5. Bertambahnya kawan yang mulia. Di tanah rantau, menjalin relasi-relasi baru yang baik akan sangat menguntungkan baik dalam perjalanan karir maupun proses mencari ilmu. Dari relasi dan pertemanan bisa didapat kebaikan-kebaikan yang tak terduga. Ketika pulang, hal itu bisa dimanfaatkan untuk kembali turut membangun kampung halaman, memberdayakan masyarakat bersama.¹⁰

C. Hubungan Analisis Hadis dengan ilmu kesehatan mengenai Terapi Menghindari Kegemukan (Obesitas) dalam Riwayat Ahmad.

Dalam ilmu kesehatan atau kedokteran melakukan perjalanan atau safar dapat menjaga kesehatan bagi tubuh bahkan hal ini dianjurkan dalam 30 menit sehari. Adapun manfaat yang dapat diambil dari safar atau melakukan perjalanan dalam ilmu kesehatan yaitu :

1. Memperbaiki suasana Hati. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa jalan cepat secara rutin berpotensi memperbaiki suasana hati. Selain itu, olahraga ini juga dapat membantu mengatasi depresi. Berjalan di taman yang dikelilingi

¹⁰ Minarno, Eko Budi dan Liliek Hariani, *Gizi dan Kesehatan : Perspektif Alquran dan Sains*, Cet. I, (Malang : UIN-Malang Press, 2008), h. 87.

- tanaman hijau serta udara yang segar terbukti efektif dalam memberikan efek relaksasi, meredakan cemas, serta dapat membantu tidur lebih nyenyak.
2. Menurunkan resiko demensia. Aktifitas berjalan baik cepat maupun santai yang dilakukan secara ruti dapat memperlancar aliran darah ke otak dan menjaga fungsi dan kesehatan otak bahkan menurut penelitian, berjalan secara teratur dapat menurunkan resiko seseorang untuk terkena demensia atau pikun di usia tua.
 3. Menjaga kesehatan jantung. Berjalan atau melakukan perjalanan juga baik untuk menjaga kesehatan jantung. Selain itu juga bermanfaat dalam membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi kolestril. Kedua kondisi tersebut merupakan faktor-faktor yang memperbesar peluang seseorang terkena penyakit jantung dan stroke.
 4. Mencegah dan mengontrol diabetes. Melakukan perjalanan juga dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Selain itu, berjalan yang dilakukan secara rutin juga berpeluang untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Kedua hal tersebut merupakan aspek penting dalam membantu mencegah dan mengelola diabetes.
 5. Mencegah Osteoarthritis. Aktifitas berjalan merupakan latihan beban yang bagus untuk tulang dan otot, berjalan juga merupakan kegiatan positif yang mampu membantu menjaga tulang rawan tetap sehat. Hal ini bermanfaat untuk mencegah terjadinya perlemahan tulang atau osteoporosis. Aktifitas yang dilakukan secara rutin ini juga berguna untuk mencegah penyakit terkait penuaan berupa sendi nyeri, bengkak, dan kaku, yang biasa kita sebut dengan osteoarthritis.
 6. Mengurangi resiko terkena kanker. Rutin melakukan perjalanan dengan pola hidup sehat ternyata dapat mengurangi resiko seseorang terkena kanker, seperti kanker payudara, usus besar, prostat, dan kanker rahim. Manfaat jalan cepat sebagai pencegahan kanker ini dikaitkan dengan berkurangnya peradangan, sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, serta perbaikan metabolisme tubuh yang dapat menghambat pertumbuhan sel kanker.
 7. Menambah stamina dan kebugaran tubuh. Melakukan perjalanan juga membantu tubuh akan lebih berenergi, bugar dan tidak mudah lelah saat menjalani aktifitas sehari-hari. Apabila hal ini dilakukan setiap hari.¹¹

D. Identifikasi Hadis

Sebagai sumber ajaran Islam, Hadis selalu mendapat perhatian khusus para ulama dari generasi ke generasi, baik dari aspek *riwayah* (periwiyatan) atau *dirayah* (studi Hadis). Hal tersebut dilakukan dalam rangka menjaga eksistensi Hadis agar tetap terjaga dan tidak hilang, ini merupakan dari aspek riwayah. Dari segi dirayah ulama-ulama Hadis tidak pernah berhenti menelusuri problematika otentisitas dan validitasnya, itu merupakan salah satu upaya ulama untuk metode untuk mengembangkan Hadis. Banyak ayat-ayat Alquran yang menjelaskan dari fungsi Hadis sebagai sumber hukum Islam kedua setelah Alquran, salah satunya :

¹¹ Khomsan Ali, *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, Cet. II, (Jakarta : PT Raja Grafindo, 2004), h. 34.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya : *Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah SAW itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah. (Q.S. Al-Ahzab ayat 21)¹²*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Nabi diutus Allah sebagai teladan bagi umat manusia. Bahwa manusia akan selamat dunia akhirat apabila taat terhadap Allah dan Rasul-Nya.

Pembahasan tentang konsep hadis berkaitan dengan kehidupan Rasulullah SAW yang dipetik dari ucapan, perbuatan, dan tindakan beliau yang di tafsirkan oleh para sahabat sebagai sikap menyetujui atau tidak menyetujui sesuatu yang disebut taqir. Maka dari itu, membahas hadis perlu dengan kehati-hatian karena pembenaran terhadap perilaku Rasulullah SAW oleh peneliti Hadis akan menjadi pedoman umat Islam.¹³

Adapun Hadis yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu Hadis Riwayat Imam Ahmad bin Hanbal dalam Kitab Musnad Sahabat yang banyak meriwayatkan Hadis, Bab Musnad Abu Hurairah ra Nomor Hadis 8588. Sebagai berikut :

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا ابْنُ لَهَيْعَةَ عَنْ دَرَّاجٍ عَنْ ابْنِ حُجَيْرَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ
النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ سَافِرُوا تَصِحُّوا وَاعْرُزُوا تَسْتَعْمُوا

Artinya : *Telah menceritakan kepada kami Qutaibah telah menceritakan kepada kami Ibnu Lahi'ah dari Darraj dari Ibnu Hujairah dari Abu Hurairah berkata; Bahwasanya Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Safarlah kalian maka akan sehat, dan berperanglah kalian maka akan kaya."¹⁴*

Dalam penelitian ini Hadis inilah yang akan diteliti oleh penulis sebagai bahan utama atau pokok penelitian ini apakah Hadis ini bisa dijadikan sebagai hujjah atau tidak.

E. aqd fi Sanad (Kritik Sanad Hadis)

Kritik adalah terjemah dari kata (naqd) atau kata (tamyiz). Menurut istilah kritik berarti berusaha menemukan kekeliruan dan kesalahan. Dalam rangka menemukan kebenaran, namun kritik yang dimaksud di sini adalah suatu upaya mengkaji Hadis Rasulullah saw. untuk menentukan Hadis yang benar-benar datang

¹² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemahannya*, (Jakarta : Kementerian Agama Republik Indonesia, 2012), h. 569.

¹³ Ayat damyati, Beni Ahmad Saebani, *Teori Hadis*, (Bandung: CV Pustaka Setia,2016), hal. 37.

¹⁴ Abu Abdullah Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal ibn Hilal ibn Asad al-Shaibani, *Musnad Imam Ahmad ibn Hanbal*, (Muassasah al-Risalah, 1421 H/2001 M), Juz II, h. 304.

dari Nabi Muhammad saw. dan yang dipaksukan. Jadi, kritik Hadis ialah penelitian, penelaian, penelusuran, dan pengkajian sanad dan matan Hadis. Namun secara objektif kritik Hadis dibagi kedalam dua bagian, yaitu kritik sanad dan matan.¹⁵

F. *Naqd fi Matn Hadis* (Kritik Matan Hadis)

a. Perbandingan Dengan Alquran

Dalam ayat Alquran ada banyak ayat yang menjelaskan tentang pentingnya menjaga kesehatan, bagaimana menjaga pola makan dan minum, pola tidur, maupun dalam menjaga kebersihan, ada banyak cara untuk kita menjadi sehat. Bahkan Allah swt. sendiri telah memperingati hambanya untuk menjaga kesehatan sebagaimana dalam Alquran Surah Al-A'raf ayat ke 31 :

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (31)

Artinya : “Wahai anak cucu Adam ! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) mesjid, makan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”.¹⁶

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah swt. telah memperingati kita untuk menjaga kesehatan, baik dalam mengatur pola makan dan minum, berpakaian yang rapi dan bersih, agar tubuh menjadi sehat dan kuat dan tidak mudah terkena virus atau penyakit. Sehingga dapat kita ketahui bahwa tidak ada ayat Alquran yang menentang atau bertentangan dengan Hadis riwayat Imam Ahmad bin Hanbal mengenai safar termasuk dalam hal penting untuk menjaga kesehatan.

b. Perbandingan dengan Hadis

Mengenai Hadis tentang Safar salah satu cara untuk sehat memang tidak ada Hadis yang dijadikan sebagai sandaran penguat dimana secara matan terdapat kesamaan atau keterkaitan antar Hadis. Namun tidak ada pertentangan mengenai Hadis ini bahkan banyak juga Hadis yang membahas tentang menjaga kesehatan.

Sebagai seorang muslim sangat dianjurkan untuk berdoa kepada Allah swt untuk meminta agar selalu sehat dan mudah melakukan ibadah kepada Allah swt. selama di dunia sebagaimana Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal dalam kitab Sisa Musnad Sahabat yang Banyak Meriwayatkan Hadis Bab Musnad Anas bin Malik Radhiallahu'anhu Nomor Hadis 11843 :

حَدَّثَنَا هَاشِمُ بْنُ الْقَاسِمِ حَدَّثَنَا زِيَادُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَلَاتَةَ حَدَّثَنَا سَلْمَةُ بْنُ
وَرْدَانَ الْمَدَنِيِّ قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ قَالَ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ قَالَ تَسْأَلُ رَبَّكَ
الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ثُمَّ أَتَاهُ مِنَ الْعَدِّ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ
ثُمَّ أَتَاهُ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ قَالَ تَسْأَلُ رَبَّكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

¹⁵ A.W. Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab Indonesia Terlengkap*, (Unit PBIK PP al-Munawwir, 1984), h. 1551.

¹⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemahannya*, (Jakarta : Kementerian Agama Republik Indonesia, 2012), h. 245.

الْيَوْمَ النَّالِثَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ قَالَ تَسْأَلُ رَبَّكَ الْعَفْوَ
وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَإِنَّكَ إِذَا أُعْطِيْتَهُمَا فِي الدُّنْيَا ثُمَّ أُعْطِيْتَهُمَا فِي
الْآخِرَةِ فَقَدْ أَفْلَحْتَ

Artinya : "Telah menceritakan kepada kami Hasyim Ibnul Qasim berkata, telah menceritakan kepada kami Ziyad bin Abdullah bin Ulatsah berkata, telah menceritakan kepada kami Salamah bin Wardan Al Madani berkata; aku mendengar Anas bin Malik berkata; Seorang laki-laki datang kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam dan bertanya; "Wahai Rasulullah, doa apakah yang paling utama?" beliau bersabda: "Engkau meminta keselamatan dan kesehatan di dunia dan akhirat." Lalu di keesokan harinya ia bertanya lagi, "Wahai Rasulullah, doa apakah yang paling utama?" beliau bersabda: "Engkau meminta keselamatan dan kesehatan di dunia dan akhirat." Kemudian pada hari ketiga ia mendatangi beliau dan bertanya; "Wahai Rasulullah, doa apakah yang paling utama?" beliau bersabda: "Engkau meminta keselamatan dan kesehatan di dunia dan akhirat, karena sesungguhnya jika engkau telah diberikan keduanya di dunia dan di akhirat, maka engkau telah beruntung."¹⁷

Namun terdapat salah satu riwayat Hadis yang mengatakan bahwa safar adalah salah satu separuh dari siksaan sebagaimana Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari Kitab Makanan Bab Penjelasan Tentang Makanan Nomor Hadis 5009 :

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا مَالِكٌ عَنْ سُمَيِّ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ
أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ السَّفَرُ
قِطْعَةٌ مِنَ الْعَذَابِ يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ نَوْمَهُ وَطَعَامَهُ فَإِذَا قَضَى
نَهْمَتَهُ مِنْ وَجْهِهِ فَلْيُعْجِلْ إِلَى أَهْلِهِ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Abu Nu'aim berkata; telah menceritakan kepada kami Malik dari Sumayy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Safar itu separuh dari siksaan, seseorang dari kalian akan terhalang untuk tidur dan makan. Jika telah selesai dari keperluannya, hendaklah ia segera kembali pada keluarganya."¹⁸

Ini adalah Hadis Shahih, dan seperti tampak bertentangan dengan Hadis riwayat Imam Ahmad bin Hanbal namun sebenarnya dalam konteks atau makna dari Hadis tersebut tidak bertentangan sama sekali.

c. Perbandingan dengan Sejarah

Pernah suatu ketika Imam Haramain ditanya saat beliau menggantikan majelis ayahnya, "Kenapa safar (berpergian jauh) adalah bagian dari siksaan ?"

¹⁷ Imam Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Kitab Sisa Musnad Sahabat yang Banyak Meriwayatkan Hadis Bab Musnad Anas bin Malik Radhiallahu anhu, Nomor Hadis 11843.

¹⁸ Imam Bukhari, *Shahih Bukhari*, Kitab Makanan Bab Penjelasan Tentang Makanan, Nomor Hadis 5009.

Beliau langsung menjawab, “Karena berpisah dengan orang-orang yang terkasih.” Kisah ini dikutip dari Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari yaitu :

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا مَالِكٌ عَنْ سُمَيِّ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ
أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ السَّفَرُ
قِطْعَةٌ مِنَ الْعَذَابِ يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ نَوْمَهُ وَطَعَامَهُ فَإِذَا قَضَى
نَهْمَتَهُ مِنْ وَجْهِهِ فَلْيُعْجِلْ إِلَى أَهْلِهِ

Artinya : *Telah menceritakan kepada kami Abu Nu'aim berkata; telah menceritakan kepada kami Malik dari Sumayy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Safar itu separuh dari siksaan, seseorang dari kalian akan terhalang untuk tidur dan makan. Jika telah selesai dari keperluannya, hendaklah ia segera kembali pada keluarganya."*¹⁹

Menurut Imam Said Al-Maqabariy mengatakan bahwa illat (sebab) safar termasuk bagian dari siksaan adalah karena musafir sibuk atau disibukkan dengan urusan safar sehingga sering terlewatkan sholatnya. Imam lain juga menyebutkan dalam melakukan perjalanan safar, seseorang tidak akan nyaman untuk tidur, makan, dan minum. Inilah yang dianggap sebagai siksaan. Maka tidak ada obatnya kecuali segera sampai ke tujuan, demikianlah yang dikatakan oleh Ibnu Umar.²⁰

d. Perbandingan dengan Ilmu Pengetahuan

Dalam ilmu kesehatan terutama dalam psikologi manusia, safar mempunyai manfaat dan keuntungan dalam berpergian diantaranya yaitu. Berpergian dalam mengurangi stress, dengan melakukan perjalanan dapat mengurangi stress secara ilmu psikologi karena seseorang mengurangi situasi yang penuh dengan tekanan dalam kesehariannya. Kedua berhubungan kembali dengan pengembangan diri menjelajahi tempat yang belum pernah dikunjungi akan mengaktifkan saraf adrenalin kita sehingga jiwa merasa memiliki adanya tantangan baru yang dihadapi membuat kita mengenal siapa diri kita sesungguhnya.

Ketiga menumbuhkan kebahagiaan dapat membantu menyegarkan otak dari pekerjaan, kesibukan, meningkatkan kepercayaan diri dan membuat hidup terasa lebih memuaskan saat belajar dari pengalaman baru. terakhir dapat mengembangkan kreativitas karena berpegrian juga menrangsang kreativitas yang mendalam saat terlibat dengan budaya atau apa yan terlihat sehingga dapat meningkatkan produktivitas.

G. *Natijah* (Hukum Status Hadis)

Hadis ini adalah Hadis marfu karena matan dari Hadis tersebut adalah qaul dari Rasulullah saw. meskipun demikian dalam kritik sanad tersebut terdapat keganjalan pada perawi thabaqat pertama yaitu pada tingkatakn Abu Hurairah dengan Abdurrahman bin Hujairah karena tidak bertemunya antara guru dan murid

¹⁹ Imam Bukhari, *Shahih Bukhari*, Kitab Makanan Bab Penjelasan Tentang Makanan, Nomor Hadis 5009.

²⁰ Al-Fauri, Ali Al-Muttaqi Ibn Hisyam al-Din al-Indi al-Burham, *Kanz al-Ummah fi Sunan al-Aqwab wa al-Af'ah*, Juz 9, Cet II, (Beirut : Mussasah al-Risalah, 1986), h. 345.

tingkatan tersebut terjadi pada tingkatan sahabat dan tabi'in sehingga keterputusan tersebut termasuk dalam mursal sahbi. Namun dalam keterputusan sanad tersebut angka kewafatan antara Abu Hurairah dengan Abdurrahman bin Hujairah dimana terdapat selisih 26 tahun kewafatan Abu Hurairah dengan Abdurrahman bin Hujairah sehingga bisa dipastikan mereka pernah hidup sezaman. Dalam kritik sanad Hadis, Hadis ini shahih.

Secara matan Hadis sekilas tampak bertolak belakang dengan perbandingan dengan Hadis dan sejarah karena dalam riwayat bukhari dikatakan bahwa safar merupakan termasuk kedalam siksaan. Namun menurut Ibnu Batthal Hadis ini tidak bertentangan, karena safar dianggap menyehatkan karena di dalamnya ada unsur riyadh (olahraga), dan adzab dalam safar bisa diibaratkan seperti obat yang pahit tapi memberikan efek sehat, meski tidak disukai safar tetap menyehatkan sehingga secara matan Hadis, Hadis ini sah.

Dapat kita ambil kesimpulannya bahwa Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal dalam Kitab Sisa Musnad Sahabat yang Banyak Meriwayatkan Hadis Bab Musnad Abu Hurairah Radhiallahu'annhu Nomor Hadis 8588 Hadis ini adalah Shahih Lighairihi karena dalam kritik sanad Hadis, Hadis tersebut Sahih secara sanad walaupun terdapat keterputusan pada perawi dalam tingkatan sahabat namun tidak memberikan illat atau kecacatan pada Hadis tersebut.

Begitu pula pada kritik matan Hadis dan perbandingan dengan sejarah nampak seperti bertolak belakang, namun pada hakikatnya Hadis tersebut adalah penerang atau mempunyai ketersinambungan dalam kalimat matan tersebut. Sehingga kualitas Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal dalam Kitab Sisa Musnad Sahabat yang Banyak Meriwayatkan Hadis Bab Musnad Abu Hurairah Radhiallahu anhu adalah Shahih Lighairi.

PENUTUP

Adapun tujuan dibuatnya penelitian ini yaitu untuk mengetahui terapi kesehatan dengan safar menurut ilmu kesehatan, dan untuk memahami terapi kesehatan dengan safar dalam perspektif hadis dalam studi terhadap kitab Musnad Imam Ahmad bin Hanbal.

Adapun rumusan masalah yang dibuat dalam penelitian ini yaitu. *Pertama*, bagaimana terapi kesehatan dengan safar dalam ilmu kesehatan. *Kedua*, bagaimana terapi kesehatan dalam perspektif hadis studi terhadap kitab Musnad Imam Ahmad bin Hanbal.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dimana penulis menggunakan pendekatan penelitian yang dilakukan sesuai definisi-defenisi yang ada kita sebut sebagai metode pustaka, metode pustaka sendiri terbagi menjadi dua sumber yaitu. Sumber penelitian primer dan sumber penelitian skunder, untuk penelitian primer dalam penelitian ini Hadis yang dikutip dari Kitab Musnad Ahmad bin Hambal Hadis riwayat Abu Abdulloh Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal ibn Asad al-Saibani Bab Munad Abu Huroiroh ra. Nomor 8588. Sedangkan pada penelitian skunder diambil dari kitab Sarah Al-Qawl Al-Musaddad karya Imam Ibnu Hajar Al-Asqolani.

Skripsi ini dibuat untuk menggali lebih dalam bagaimana penjelasan Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal tentang terapi kesehatan dengan safar, safar secara bahasa bermakna perjalanan sedangkan menurut istilah safar dari golongan mazhab Syafi'i adalah keluarnya seseorang dari tempat tinggalnya dengan maksud melakukan perjalanan minimal selama dua hari.

Hasil penelitian dalam skripsi ini yaitu bahwa terdapat lima manfaat yang dapat diambil dari safar yaitu menghilangkan kesusahan, mendapatkan penghidupan, bertambah ilmu dan amal, mendapatkan pelajaran hidup, dan bertambahnya kawan yang mulia. Hal ini dikemukakan oleh Iman Asy-Syafii yang diterjemahkan dari hadis tentang terapi dengan safar karya Imam Ahmad bin Hanbal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Abdullah Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal ibn Hilal ibn Asad al-Shaibani, *Musnad Imam Ahmad ibn Hanbal*, (Muassasah al-Risalah, 1421 H/2001 M), Juz II.
- Ahmad, *Kitab Sisa Musnad Sahabat yang banyak meriwayatkan Hadis*, Bab Musnad Abu Hurairah RA, (Aplikasi Kitab Sembilan), Nomor 8588.
- Alquran, *Kementrian Agama Indonesia*, Jakarta : Kementrian Agama RI, 2012.
- Al-Ashbani, Abu Nu'aim Ahmad bin Abdullah bin Ahmad bin Ishaq bin Musa bin Muhram, *al-Tabi al-Nabawi*, Juz I, Cet, I, Dar : Ibn Hizam, 2006.
- Al-Khurasani, Ahmad bin al-Husain bin Ali bin Musa al-Khusraujirdi Syu'ba al-Iman, Juz 7, Cet. I, *Maktabah al-Risyad wa al-Tauzai bi al-Riyad al-Tawin*, Dar al-Salafiyah Babu Mabayi al-Hanid, 1423 H/ 2003 M.
- Arisman, *Gizi dalam Daur Kehidupan*, Jakarta : EGC, 2007.
- A.W. Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab Indonesia Terlengkap*, Unit PBIK PP al-Munawwir, 1984.
- Center for Disease Control and Prevention, *2000 CDC Growth Charts for The United States : Methods and Development*, Washington : Departement of Health and Human Services, 2000.
- Departemen Kesehatan RI, *Pedoman Pelaksanaan Pojok Gizi (POZI) di Puskesmas*, Jakarta : Depkes RI, 2007.
- Depkes RI, *Indikator Indonesia Sehat 2010 dan Pedoman Penetapan Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat*, Jakarta : Keputusan Menteri Kesehatan No. 1202/MENKES/SK/VIII/2003.
- Direktorat Bina Gizi Masyarakat, *Hasil Penataran Petugas Kesehatan Dalam Rangka Pelayanan Gizi Buruk di Puskesmas dan Rumah Sakit*, Cimacan : BLK, 1981
- Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Ditjen Binkesmas Depkes, *Pedoman Penanggulangan Kekurangan Energi Protein (KEP) dan Petunjuk Pelaksanaan PMT pada Balita*, Jakarta : Ditjen Binkesmas Depkes, 1997.
- Depkes, RI, *Indikator Indonesia Sehat 2010 dan Pedoman Penetapan Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat*, (Jakarta : Keputusan Menteri Kesehatan No. 1202/MENKES/SK/VIII/2003.

- Dwi Santy Damayanti, *Keamanan Makanan*, Makasar : Alauddin University Press, 2014.
- Eri Murniasih, *Mengenal Obesitas*, Jakarta Barat : Multi Kreasi Satu Delapan, 2002.
- Freitag, Harry, *Bebas Obesitas Tanpa Diet Menyiksa*, Cet. I, Yogyakarta : Media Persindo, 2010.
- Hadi Hamam dan Purba Matalena, *International Seminar Obesity*, Yogyakarta : Medika Press, 2005.
- Imam Bukhari, *Shahih Bukhari*, Kitab Makanan Bab Penjelasan Tentang Makanan, Nomor Hadis 5009.
- Kementrian Agama RI, *Alquran dan Terjemahannya*, Bandung : Syamil Quran, 2012.
- Kus Irianto dan Kusno Wahyu, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*, Bandung : Yraman Widya, 2004.
- Khomsan Ali, *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, Cet. II, Jakarta : PT Raja Grafindo, 2004.
- Leaflet Klinik Konsultasi Gizi, *Diet Rendah Garam*, Surakarta : FIK UMS.
- Masjufuk Zuhdi, *Studi Islam : Jilid II : Ibadah*, Jakarta : Rajawali, 1992.
- Minarno, Eko Budi dan Liliek Hariani, *Gizi dan Kesehatan : Perspektif Alquran dan Sains*, Cet. I, Malang : UIN-Malang Press, 2008.
- Muhammad Rosidin Nawawi, *Skripsi Hadis Tentang Etika Makan*, Artikel : 24 Januari 2014.
- Mursito Bambang, *Ramuan Tradisional Untuk Pelangsing Tubuh*, Jakarta : Niaga Swadaya, 2008.
- Parhani, Aan, *Tafsir Ibadah dan Muamalah*, Cet. I, Makassar : Alauddin University Press, 2014
- Surasmo, Taufan. *Penanganan Obesitas Dahulu Sekarang dan Masa Depan Dalam Naskah Lengkap National Obesity Symposium I*, Surabaya : Naskah Lengkap National Obesity Symposium, 2006.
- Soekirman, Susana H, Giarno, Lestari, *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Kehidupan Manusia*, Jakarta : Gramedia, 2006.
- Syarif, *Childhood Obesity Evaluation and Management*, Surabaya : Dalam Naskah Lengkap National Obesity Symposium II, 2003.
- Taqiyuddin al-Nabhani, *Peraturan Hidup dalam Islam Edisi Mu'tamadah*, Jakarta: HTI Press, 1442 H/ 2001 M.