Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 5543-5550

Reinterpretasi Hadis "Satu Usus dan Tujuh Usus": Pendekatan Musykil Al-Hadits dan Hermeneutik

Muhamad Maimun
Dosen IAI Qomarul Huda Bagu NTB dan Mahasiswa S3 Universitas Nurul Jadid
Email: abimaimun80@gmail.com
Helmi
Dosen Ma'had Aly Annur 2 Al-Murtadlo dan Mahasiswa S3 Universitas Nurul Jadid
Email: nawalihelmi@gmail.com
Ahmad Fawaid
Dosen Program Pascasarjana Universitas Nurul Jadid

Published: Januari , 2026

ABSTRACT

Dalam literatur hadis, ada sekian hadis yang sepintas problematik secara makna (musykil), di antaranya hadis tentang "Muslim makan dengan satu usus dan non-muslim makan dengan tujuh usus". Hadis ini seringkali dipahami secara tesktual sehingga secara teologis, antropologis, dan etis akan menjadi problematis. Pemahaman tekstual terhadap hadis ini berpotensi menimbulkan kesan diskriminatif serta bertentangan dengan realitas empiris dan prinsip Islam yang rahmat li al-'alamin. Artikel ini bertujuan untuk melakukan reinterpretasi hadis tersebut melalui pendekatan Musykil al-Hadits dan hermeneutika. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif kepustakaan dengan melakukan analisis terhadap kitab hadis primer, syarah klasik, serta literatur kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa hadis tersebut bersifat simbolik dan etis, bukan biologis. Hadis ini menegaskan perbedaan orientasi hidup dan etika konsumsi antara muslim dan non-muslim, bukan perbedaan hakikat kemanusiaan. Dengan demikian, reinterpretasi ini meneguhkan relevansi hadis dalam konteks modern sebagai kritik terhadap gaya hidup konsumtif dan hedonistik.

Kata Kunci: Reinterpretasi, Musykil al-Hadits, hermeneutika, etika konsumsi, moderasi Islam.

In the literature of hadith, there are several hadiths that appear problematic in meaning (*musykil*), including the hadith about "Muslims eat with one intestine and non-Muslims eat with seven intestines". This hadith is often interpreted textually, thus becoming problematic theologically, anthropologically, and ethically. This textual understanding of the hadith has the potential to create a discriminatory impression and contradict empirical reality and the Islamic principle of *rahmat li al-'alamin*. This article aims to reinterpret this hadith through the *Musykil al-Hadith* and hermeneutic approaches. The research method used is qualitative literature analysis, analyzing primary hadith books, classical commentary, and contemporary literature. The results of the study indicate that the hadith is symbolic and ethical, not biological. This hadith emphasizes differences in life orientation and consumption ethics between Muslims and non-Muslims, not differences in the essence of humanity. Thus, this reinterpretation confirms the relevance of the hadith in the modern context as a critique of consumerist and hedonistic lifestyles.

Kata Kunci: *Reinterpretation, Musykil al-Hadith, hermeneutics, consumption ethics, Islamic moderation*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Hadis Nabi Muhammad saw. sebagai sumber ajaran Islam yang kedua setelah Al-Qur'an memiliki peran mendasar dalam merumuskan ajaran teologis, norma hukum, dan etika. Namun demikian, tidak semua hadis dapat dipahami secara literal, terutama hadis-hadis yang secara tekstual tampak problematik (*musykil*). Salah satu hadis yang sering memunculkan perdebatan adalah sabda Nabi Muhammad saw. berikut:

«إِنَّ المُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالكَافِرَ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»

Nabi saw. bersabda: **"Orang yang beriman itu makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus"** (HR. Bukhari, Muslim, Ibnu Majah, Al-Nasai, Ahmad).

Bersikukuh memaknai hadis ini secara literal dapat menimbulkan anggapan adanya perbedaan biologis antara mukmin dan kafir atau muslim dan non-muslim. Padahal secara ilmiah dan fakta medis, seluruh manusia memiliki sistem pencernaan yang sama, baik muslim maupun non-muslim. Selain itu, pemaknaan literal berpotensi melahirkan sikap eksklusif dan bias teologis yang bertentangan dengan prinsip keadilan dan kesetaraan manusia dalam Islam. Oleh karena itu, hadis ini menuntut pemaknaan dengan pendekatan metodologis yang lebih komprehensif.

Pendekatan *Musykil al-Hadits* dan hermeneutika dipandang relevan untuk membongkar makna substantif hadis tersebut. Kedua pendekatan ini memungkinkan pemaknaan hadis secara kontekstual, simbolik, dan etis sehingga pesan universalnya tetap terjaga dan aplikatif dalam konteks modern. Kedua pendekatan ini dipilih karena Rasulullah saw. dalam menjalankan fungsi edukasi-profetiknya sering kali menggunakan gaya bahasa yang variatif. Di samping penyampaian yang bersifat lugas (*sharih*), beliau juga kerap menggunakan metafora atau kiasan yang sarat akan makna filosofis, yang dalam terminologi sastra Arab disebut sebagai *majaz*. Sehingga dengan kedua pendekatan ini, kita berharap bisa menyingkap makna di balik teks (*beyond the text*) guna menghindari kesalahpahaman dalam memaknai ajaran Islam.

METODOLOGI PEMAKNAAN HADIS

Penelitian ini menggunakan metodologi hermeneutika filosofis-kontekstual, dengan rujukan utama hermeneutika filosofi-nya Hans-Georg Gadamer dan hermeneutika simbolik dan kritisnya Paul Ricoeur, serta dikombinasikan dengan *Musykil al-Hadits*. Dalam penelitian ini Hermeneutika tidak hanya dipahami sebagai metode penafsiran teks, tetapi juga sebagai pendekatan filosofis yang memandang pemahaman sebagai proses dialogis antara teks, konteks, dan penafsir. Dengan demikian, makna hadis tidak dipahami secara literal semata, melainkan sebagai pesan etis-normatif yang relevan sepanjang zaman.

Dalam menganalisis data, ada beberapa tahap yang dilakukan, yaitu: (1) validasi hadis, (2) identifikasi problem hadis, (3) analisis konteks historis (*asbab al-wurud*), (4) kajian linguistik dan simbolik, serta (5) reinterpretasi hadis berdasar pendekatan hermeneutika.

PEMBAHASAN DAN ANALISIS

A. Validitas Hadis.

Hadis tentang muslim makan dengan satu usus dan non-muslim makan dengan tujuh usus ini diriwayatkan dalam beberapa kitab hadis, di antaranya:

1. Shahih al-Bukhari; Sulaiman bin Harb dari Syu'bah dari Adi bin Tsabit dari Abu Hazim dari Abu Hurairah dari Nabi, nomor hadis 5397.
2. Shahih Muslim; Muhammad bin Mutsanna dari Abdurrahman dari Sufyan dari Abu Zubair dari Jabir dari Ibnu Umar dari Nabi, nomor hadis 184.
3. Al-Muwattha` Imam Malik; Malik dari Nafi' dari Ibnu Umar dari Nabi, nomor hadis 1936.
4. Musnad Ahmad; Ahmad dari Yahya dari Ubaidillah dari Nafi dari Ibnu Umar dari Nabi, nomor hadis 4718.
5. Sunan Ibnu Majah; Abu Bakar bin Abu Syaibah dari Affan, dari Muhammad bin Bassyar, dari Muhammad bin Ja'far, dari Syu'bah dari Adi bin Tsabit dari Abu Hazim dari Abu Hurairah dari Nabi, nomor hadis 3256
6. Musnad Abu Daud; Abu Daud dari Juwairiyah dari Nafi' dari Ibnu Umar dari Nabi, nomor hadis 1943.

Para ulama, seperti Abu Isa, menilai hadis tersebut sahih atau dengan kata lain hadis ini tidak problematis secara kualitas sanadnya. Dia berkata: "*hadza hadits hasan shahih*", ini adalah hadis yang hasan dan sahih

B. Identifikasi Problem Hadis

Musykil al-hadits adalah salah satu pendekatan dalam menganalisis hadis yang secara sepintas bertentangan dengan ayat, hadis lain, fakta empiris dan akal sehat. Sehingga untuk mengkategorikan suatu hadis masuk dalam musykil al-hadits kita harus bisa mengidentifikasi di mana sisi problematisnya.

Hadis tersebut bila dimaknai secara literal bertentangan dengan fakta medis dan ilmu pengetahuan di mana anatomi tubuh manusia yang normal itu sama, tidak dibedakan oleh

suku, ras, dan agama. Perbedaan biologis antar dua jenis manusia berdasarkan iman dan keyakinannya tidak rasional. Tak ada korelasi empiris antara keyakinan agama dengan jumlah atau fungsi usus seseorang.

Selain itu, hadis tersebut juga problematis secara teologis karena bertentangan dengan prinsip al-Qur'an bahwa manusia secara umum diciptakan dalam kondisi sempurna tanpa membedakan agamanya sebagaimana dijelaskan dalam ayat al-Qur'an berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (QS. At-Tin: 4).

C. Analisis Teks Dan Konteks

Pemaknaan kata "مِعًى" (mi'ā) dalam literatur klasik tidak bisa dilepaskan dari cara pandang masyarakat Arab terhadap hubungan antara fisik dan karakter internal seseorang. Secara mendalam, *mi'ā* bukan sekadar organ biologis yang berfungsi menyerap nutrisi, melainkan simbol dari wadah keinginan. Dalam filsafat moral Arab-Islam, usus dipandang sebagai representasi dari "hawa nafsu yang paling dasar". Jika seseorang dikatakan makan dengan "satu usus", itu mencerminkan integrasi antara kebutuhan fisik dan kesadaran spiritual; ia makan untuk hidup. Sebaliknya, "tujuh usus" menggambarkan fragmentasi keinginan, di mana setiap saluran seolah memiliki tuntutannya sendiri yang tak pernah terpuaskan. Sedangkan satu usus melambangkan fokus, dan sifat qana'ah (merasa cukup). Dalam konteks perilaku, satu usus menggambarkan seseorang yang makan sekadar untuk menegakkan tulang punggungnya atau memenuhi kebutuhan fungsional tubuhnya saja.

Lebih jauh lagi, pemaknaan *mi'ā* yang mendalam menyentuh aspek psikologis. Ibnu Sina dan para pemikir sezamannya meyakini adanya kaitan erat antara perut yang penuh dengan tumpulnya ketajaman intelektual. "Satu usus" melambangkan kondisi *mu'tadila* (seimbang), di mana nutrisi yang masuk cukup untuk menghasilkan darah yang bersih guna menopang fungsi otak. Sebaliknya, "tujuh usus" adalah metafora bagi kabut pikiran (*brain fog*) yang disebabkan oleh keberlebihan materi dalam tubuh. Ini menjelaskan mengapa dalam literatur klasik, pengendalian *mi'ā* dianggap sebagai pintu gerbang menuju kebijaksanaan.

Secara normatif, penjelasan ini mengajak kita memahami bahwa kesehatan sejati adalah hasil dari penyederhanaan keinginan. Dengan membatasi "kapasitas usus" secara metaforis (yakni dengan kontrol diri), seseorang sebenarnya sedang membebaskan energinya untuk digunakan dalam pencapaian yang lebih tinggi, baik secara intelektual maupun spiritual.

Selain itu, untuk lebih tepat memahami hadis di atas kita harus mengkaji *asbab al-wurud*nya atau konteks historis yang melatarbelakangi munculnya hadis tersebut. Terkait hadis satu usus dan tujuh usus ini, setidaknya ada dua redaksi yang secara lugas menyebutkan latar historisnya, yaitu hadis berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الصَّمَدِ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ وَاقِدِ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَنْ نَافِعٍ، قَالَ: كَانَ ابْنُ عُمَرَ، لاَ يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتَى بِمِسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَدْخَلْتُ رَجُلًا يَأْكُلُ مَعَهُ فَأَكَلَ كَثِيرًا، فَقَالَ: يَا نَافِعُ، لاَ تُدْخِلْ هَذَا عَلَيَّ، سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «المُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»

Muhammad bin Bassyar menceritakan kepadaku. Abdus Shomad menceritakan kepadaku. Syu'bah menceritakan kepadaku dari Waqid bin Muhammad dari Nafi. Dia berkata: Abdullah bin Umar tidak mau makan hingga ada orang miskin yang menemaninya makan. Lalu, aku memasukkan seseorang untuk makan bersamanya. Ternyata dia makan sangat banyak. Lalu, Ibnu Umar berkata: Hai Nafi, jangan masukkan orang (seperti) ini kepadaku. Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda: **Orang beriman makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus** (HR. Bukhari).

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ عَدِيِّ بْنِ ثَابِتٍ، عَنْ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَجُلًا كَانَ يَأْكُلُ أَكْلًا كَثِيرًا، فَأَسْلَمَ، فَكَانَ يَأْكُلُ أَكْلًا قَلِيلًا، فَذُكِرَ

ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: «إِنَّ المُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالكَافِرَ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»

Sulaiman bin Harb menceritakan kepadaku. Syu'bah menceritakan kepadaku dari Adi bin Tsabit dari Abu Hazim dari Abu Hurairah bahwa ada seseorang makan sangat banyak. Lalu, dia masuk Islam. (Setelah itu) Dia makan sedikit. Lalu hal itu diceritakan kepada Nabi. Kemudian Nabi bersabda: **Sungguh orang beriman makan dengan satu usus. Sedangkan orang kafir makan dengan tujuh usus** (HR. Bukhari).

وحَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ رَافِعٍ، حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ عِيسَى، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ضَافَهُ ضَيْفٌ وَهُوَ كَافِرٌ، فَأَمَرَ لَهُ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِشَاةٍ فَحُلِبَتْ، فَشَرِبَ حِلَابَهَا، ثُمَّ أُخْرَى فَشَرِبَهُ، ثُمَّ أُخْرَى فَشَرِبَهُ، حَتَّى شَرِبَ حِلَابَ سَبْعِ شِيَاهٍ، ثُمَّ إِنَّهُ أَصْبَحَ فَأَسْلَمَ، فَأَمَرَ لَهُ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِشَاةٍ، فَشَرِبَ حِلَابَهَا، ثُمَّ أَمَرَ بِأُخْرَى، فَلَمْ يَسْتَتِمَّهَا، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ يَشْرَبُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَشْرَبُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»

Muhammad bin Rafi menceritakan kepadaku. Ishaq bin Isa menceritakan kepadaku. Malik mengabarkan kepadaku dari Suhail bin Abu Shalih dari ayahnya dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah saw. kedatangan tamu orang kafir. Lalu, beliau menyuruh seseorang untuk memerah susu kambing untuk tamu tersebut. Dia meminum susu itu. Kemudian diperah kambing yang lain. Dia meminumnya. Kemudian diperah kambing yang lain dan dia meminumnya hingga minum susu dari tujuh kambing. Kemudian dia masuk Islam. Lalu Rasulullah saw. menyuruh seseorang untuk memerah susu untuk tamu itu, lalu dia meminumnya. Kemudian diperah kambing yang lain, tapi dia tidak menghabiskan susunya. Maka Rasulullah saw. bersabda: **Orang beriman minum dengan satu usus. Sedangkan orang kafir minum dengan tujuh usus** (HR. Muslim).

Para ulama klasik telah menegaskan bahwa hadis ini tidak dimaksudkan untuk dipahami secara hakiki. Ibnu Hajar al-Asqalani menyatakan bahwa makna hadis ini bersifat *majazi* dan berkaitan dengan kebiasaan serta orientasi hidup. Hal ini dia tegaskan karena ada seorang mukmin dari Mekkah bernama Abu Nuhaik yang *doyan* makan. Jika disebutkan hadis tersebut kepadanya, dia mengatakan: (Meskipun aku doyan makan), aku ini orang yang beriman kepada Allah. Oleh sebab itu, Al-Asqalani mengatakan bahwa ulama sepakat mengarahkan hadis ini tidak pada maknanya yang hakiki (Fath al-Bari bi Syarh Shahih al-Bukhari: juz 9/hlm. 537).

Ibnu Al-Jauzi dalam kitabnya *Kasyf al-Musykil min Hadits al-Shahihain* (juz 1/hlm. 419) menyebutkan dua makna dari hadis ini:

1) Jika makan, orang beriman menyebut Nama Allah (mengucapkan *Basmalah*) sehingga ia mendapat dua hal; keberkahan makanan dan terhindari dari syetan. Oleh karena itu, dia akan makan sedikit seolah makan dengan satu usus. Sedangkan orang kafir tidak akan mendapat keberkahan dan tidak terhindar dari syetan saat makan karena tidak menyebut Nama Allah swt. Sebab itu, dia akan makan banyak seolah dia makan dengan tujuh ususnya.
2) Orang beriman sangat menyadari bahwa makanan yang halal saja akan dihisab di akhirat, sehingga dia mengurangi makan agar tidak terlalu berat hisabnya. Sedangkan orang kafir tidak peduli dengan hal itu. Karena itulah dia makan banyak.

Abu Hamid At-Thusi juga memaknai hadis ini secara metaforis. Menurutnya, usus di sini bermakna syahwat atau nafsu makan. Karena tak peduli dengan hisab di akhirat, orang kafir menuruti nafsu makannya hingga tujuh kali lipat dari nafsu makan orang beriman. Dan hadis ini sama sekali tidak memberikan pemahaman literal bahwa usus orang kafir lebih banyak dari usus orang beriman.

Abu Ubaid memiliki pandangan yang berbeda bahwa hadis ini bersifat khusus untuk orang yang disebutkan dan dimaksudkan dalam hadis tersebut di mana saat masih kafir dia makan sangat banyak dan saat sudah masuk Islam dia makan sedikit. Dengan kata lain, Abu Ubaid berpendapat bahwa hadis ini tidak bersifat umum.

Ibnu Baththal dalam Syarahnya atas Shahih al-Bukhari mengemukakan bahwa makna hadis tersebut adalah orang beriman yang imannya sempurna akan lebih sedikit makan daripada orang kafir. Demikian itu karena dia tidak melulu berpikir tentang kenikmatan dunia, tapi juga memikirkan konsekuensinya di akhirat. Ini sebagaimana sabda Nabi dalam hadisnya yang lain:

عَلَيْكُمْ بِقِلَّةِ الْأَكْلِ تَعْرِفُوْنَ فِى الْآخِرَةِ، فَمَنْ كَثُرَ تَفَكُّرُهُ قَلَّ طَعْمُهُ وَكَلَّ لِسَانُهُ وَمَنْ قَلَّ تَفَكُّرُهُ كَثُرَ طَعْمُهُ وَعَظُمَ ذَنْبُهُ وَقَسَا قَلْبُهُ، وَالْقَلْبُ الْقَاسِى بَعِيْدٌ مِنَ اللهِ

Kamu harus mengurangi makan agar bisa mengetahui Akhirat. Barang siapa banyak berpikir (tentang akhirat), dia akan sedikit makan dan bicara. Barang siapa sedikit berpikir, dia akan banyak makan, dosanya menumpuk dan hatinya keras. Orang yang hatinya keras itu jauh dari Allah swt.(Syarh Shahih al-Bukhari li Ibn Baththal; juz 9/hlm. 472).

Badruddin Al-Aini juga menawarkan sekian pemaknaan atas hadis tersebut sebagaimana makna yang telah disebutkan di atas. Pendek kata, dia juga memilih makna metaforis dan menghindari makna hakiki dari hadis tersebut karena akan menjadi sangat problematis (Umdat al-Qari Syarh Shahih al-Bukhari; juz 21/hlm.41).

Dengan demikian, pendekatan *Musykil al-Hadits* meniscayakan penafsiran metaforis terhadap hadis ini sehingga maksud hadis tidak bertentangan dengan ayat al-Quran, fakta medis dan ilmu pengetahuan.

D. Reinterpretasi Hadis Secara Hermeneutis

Hermeneutika hadis menekankan pentingnya konteks historis dalam memahami teks. Hadis ini disampaikan dalam konteks masyarakat Arab yang menggunakan ungkapan simbolik untuk menyampaikan pesan moral. Oleh karena itu, ungkapan "satu usus" dan "tujuh usus" harus dipahami sebagai simbolis, bukan realitas biologis.

Secara linguistik, penggunaan angka tujuh sebagai simbol keberlebihan berakar pada tradisi numerologi Semetik kuno. Dalam bahasa Arab, angka tujuh sering digunakan untuk mengekspresikan *mubalaghah* (hiperbola) atau kesempurnaan dalam suatu sifat—baik itu sifat positif maupun negatif. Ketika digunakan dalam konteks negatif seperti konsumsi, angka tujuh melambangkan ketidakmampuan untuk mencapai titik jenuh. Ini adalah metafora bagi jiwa yang "bocor"; sebanyak apa pun materi yang dimasukkan ke dalamnya, ia tidak akan pernah merasa penuh karena ia kehilangan orientasi pada keberkahan (*barakah*) dan hanya fokus pada volume. Simbolisme ini membawa pesan normatif tentang moderasi (*wasathiyah*). Literatur klasik menggunakan perbandingan satu banding tujuh untuk menciptakan kontras yang tajam antara gaya hidup asketis (zuhud) dan hedonisme. "Satu usus" adalah simbol efisiensi energi dan kemerdekaan jiwa dari perbudakan materi. Seseorang yang merasa cukup dengan yang sedikit memiliki ruang lebih besar dalam pikirannya untuk hal-hal yang bersifat transenden. Sementara itu, "tujuh usus" adalah penjara fisik; seseorang yang seluruh energinya habis hanya untuk memuaskan saluran pencernaannya akan kehilangan ketajaman intelektual dan kepekaan spiritualnya.

Secara komunikatif, analogi ini berfungsi sebagai peringatan medis sekaligus etis yang melampaui zaman. Di era modern yang penuh dengan budaya konsumerisme, konsep "tujuh usus" sangat relevan untuk menggambarkan perilaku manusia yang terus mengejar pemuasan tanpa batas. Dengan memahami bahwa *mi'ā* adalah simbol kapasitas kendali diri, kita diajak untuk melihat kesehatan bukan hanya sebagai kondisi fisik yang bebas penyakit, tetapi sebagai harmoni antara apa yang kita konsumsi dengan tujuan hidup kita yang sebenarnya.

Ibnu Hajar Al-Asqalani rahimahullah menegaskan bahwa maksud hadits ini bukanlah makna hakiki berupa jumlah organ tubuh. Beliau menjelaskan hadits ini bukan pengkhususan pada aktivitas makan semata. Inti pesannya adalah mengenai sedikitnya keinginan terhadap dunia (zuhud) dibandingkan dengan upaya memperbanyak kesenangan duniawi.

E. Orientasi Zuhud Dan Qana'ah Sebagai Identitas Mukmin

Dalam diskursus akhlak Islam, zuhud dan qana'ah bukan sekadar konsep asketisme pasif, melainkan sebuah orientasi nilai yang membentuk identitas fundamental seorang Mukmin. Secara ilmiah, orientasi ini dapat dipahami sebagai mekanisme kontrol psikologis dan spiritual terhadap desakan konsumerisme serta materialisme yang sering kali mendistorsi prioritas hidup manusia. Imam An-Nawawi, dalam kapasitasnya sebagai pewaris intelektual Islam, menegaskan bahwa esensi dari ajaran ini adalah reduksi kecenderungan hati terhadap fana-nya dunia. Dengan memposisikan dunia hanya sebagai sarana (wasilah) dan bukan tujuan akhir (ghayah), seorang Mukmin mampu mencapai stabilitas emosional yang bersumber pada rida Ilahi, sehingga ia tidak lagi diperbudak oleh ambisi yang tak bertepi.

Transformasi identitas ini termanifestasi secara nyata melalui pola hidup sederhana yang terukur secara fungsional. Dalam perspektif sosiologis dan kesehatan, prinsip "makan untuk hidup dan ibadah" mencerminkan kesadaran tinggi akan efisiensi sumber daya serta pemeliharaan raga demi produktivitas spiritual. Pola hidup ini tidak mengedepankan akumulasi materi yang eksesif, melainkan fokus pada pemenuhan kebutuhan dasar yang mencukupi (kafaf). Dengan mengambil sekadarnya dalam hal konsumsi, sandang, dan pekerjaan, seorang individu secara otomatis membangun benteng pertahanan dari sifat serakah dan persaingan duniawi yang destruktif. Keberlanjutan hidup yang seimbang ini memungkinkan energi manusia dialokasikan sepenuhnya untuk pengabdian kepada Sang Pencipta.

Keberuntungan sejati dalam epistemologi Islam didefinisikan melalui integrasi antara hidayah Islam, kecukupan rezeki, dan anugerah sifat qana'ah. Sifat qana'ah ini berperan sebagai "surga duniawi" karena ia memberikan ketenangan batin yang tidak dapat dibeli dengan materi sehebat apa pun. Secara psikologis, rasa syukur dan perasaan cukup yang lahir dari qana'ah merupakan puncak dari kesehatan mental, di mana seseorang merasa merdeka dari tekanan sosial dan kegelisahan akan masa depan. Dengan demikian, identitas seorang Mukmin yang berhiaskan zuhud dan qana'ah adalah identitas manusia yang paling merdeka; mereka yang tetap berpijak di bumi dengan produktivitas tinggi, namun hatinya terpaut erat pada nilai-nilai transendental yang kekal.

F. Etika Konsumsi Dan Dampak Buruk Kerakusan

Dalam diskursus etika Islam yang selaras dengan prinsip biologi dan psikologi modern, manajemen konsumsi bukan sekadar masalah teknis pemenuhan nutrisi, melainkan manifestasi dari kemuliaan akhlak seorang individu. Secara ilmiah, pengendalian asupan makanan merupakan bentuk regulasi diri (self-regulation) yang krusial untuk menjaga keseimbangan homeostasis tubuh. Rasulullah SAW memberikan paradigma manajemen lambung yang sangat presisi dengan membagi ruang pencernaan menjadi tiga kompartemen fungsional: sepertiga untuk makanan solid, sepertiga untuk cairan, dan sepertiga sisanya sebagai ruang udara untuk sirkulasi pernapasan. Pola ini mencegah terjadinya tekanan intra-abdomen yang berlebihan, yang secara klinis dapat mengganggu fungsi diafragma dan mengoptimalkan proses metabolisme tanpa membebani organ secara ekstrem.

G. Kerakusan Atau Pola Konsumsi Berlebih

Kerakusan atau pola konsumsi berlebih dipandang sebagai anomaliperilaku yang berdampak sistemik terhadap kualitas hidup manusia. Imam Asy-Syafi'i secara mendalam menguraikan bahwa kondisi kekenyangan yang melampaui batas (syiba') memicu reaksi berantai yang merugikan, dimulai dari beban fisik yang terasa berat hingga penurunan performa kognitif. Secara neurologis, aliran darah yang terkonsentrasi terlalu besar pada sistem pencernaan pasca-makan berlebih dapat menyebabkan kantuk yang hebat dan penurunan ketajaman berpikir (intellectual dullness). Fenomena ini menjelaskan mengapa kerakusan sering kali berbanding terbalik dengan kecerdasan; otak kehilangan ketajaman analisisnya ketika tubuh terjebak dalam kelesuan metabolisme akibat beban energi yang diproses secara paksa.

Dampak buruk ini kemudian bertransformasi dari sekadar masalah biologis menjadi kendala spiritual yang serius. Hati yang menjadi keras akibat kecenderungan materi dan rasa kantuk yang persisten secara kolektif akan melemahkan kapasitas seseorang dalam menjalankan ibadah dan rutinitas produktif lainnya. Fisik yang lemah dalam ketaatan menunjukkan bahwa energi yang didapat

dari makanan tidak terkonversi menjadi amal saleh, melainkan justru menjadi penghambat efektivitas diri. Dengan demikian, etika konsumsi yang moderat dalam Islam hadir sebagai solusi komprehensif untuk menciptakan manusia yang tidak hanya sehat secara jasmani, tetapi juga tangkas secara intelektual dan jernih secara spiritual.

H. Tabel Dan Gambar

Aspek Penilaian	Pola Makan Moderat (Sunnah)	Kerakusan/Kekenyangan (*Syiba'*)
Manajemen Lambung	Terbagi seimbang: 1/3 makanan, 1/3 air, dan 1/3 udara (napas).	Lambung terisi penuh tanpa ruang udara, menghambat sirkulasi oksigen.
Kondisi Fisik	Tubuh terasa ringan, energik, dan metabolisme bekerja optimal.	Badan menjadi berat, terasa lemas, dan metabolisme terbebani.
Ketajaman Kognitif	Pikiran jernih, fokus terjaga, dan mudah menyerap ilmu.	Menghilangkan kecerdasan (*fathanah*) dan ketajaman berpikir berkurang.
Kesehatan Mental	Hati menjadi lembut, peka terhadap hikmah, dan stabil secara emosional.	Hati menjadi keras, sulit menerima nasihat, dan hilangnya empati.
Produktivitas & Ibadah	Fisik tangkas dalam ketaatan dan semangat menjalankan rutinitas.	Mendatangkan kantuk berlebih dan fisik lemah/malas untuk beribadah.
Kesehatan Jangka Panjang	Mencegah penyakit kronis dan menjaga berat badan ideal.	Mengundang berbagai penyakit dan potensi penumpukan lemak viseral.

PEMBAHASAN DAN ANALISIS

Sebagai kesimpulan komprehensif dari diskursus mengenai etika konsumsi dalam Islam, perumpamaan hadits tentang "satu usus dan tujuh usus" merupakan sebuah metafora epistemologis yang sangat mendalam terkait perbedaan fundamental antara kontrol diri dan ketamakan. Secara ilmiah, perumpamaan "satu usus" bagi seorang Mukmin melambangkan efisiensi sistemik, di mana asupan yang sedikit namun diberkahi mampu dikonversi menjadi energi spiritual dan produktivitas fisik yang maksimal. Hal ini mencerminkan konsep homeostasis yang terjaga, di mana individu tidak lagi didorong oleh impuls biologis yang liar, melainkan oleh regulasi kesadaran (self-awareness) yang berorientasi pada kemaslahatan akhirat. Dalam kondisi ini, makanan berfungsi sebagai bahan bakar fungsional untuk mendukung ketaatan, bukan sebagai objek pemuasan nafsu yang konsumtif.

Sebaliknya, metafora "tujuh usus" yang disematkan kepada mereka yang tidak beriman menggambarkan kondisi ketidakpuasan eksistensial atau hiper-konsumerisme yang tidak memiliki titik henti. Secara psikologis, "tujuh usus" merepresentasikan kekosongan batin yang coba diisi dengan materi duniawi secara berlebihan, namun tetap gagal mencapai kepuasan sejati karena hilangnya dimensi keberkahan. Ketamakan ini mengakibatkan beban metabolik yang berat, yang secara medis-spiritual berimplikasi pada tumpulnya kepekaan hati dan melemahnya vitalitas dalam beribadah. Ketika seseorang terjebak dalam pola "tujuh usus", seluruh potensi dirinya terserap hanya untuk melayani kebutuhan perut, sehingga mengabaikan kapasitas intelektual dan transendentalnya.

Oleh karena itu, pengendalian porsi makan dalam perspektif Islam bukanlah sekadar diet fisik demi estetika tubuh, melainkan sebuah arsitektur kesehatan holistik. Dengan mengadopsi pola makan minimalis namun berkualitas, seorang Mukmin menjaga kejernihan kognitif dan ketajaman intuitif yang diperlukan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Sinergi antara disiplin medis (menjaga kesehatan organ pencernaan) dan disiplin spiritual (menjaga keikhlasan hati) inilah yang menjadi kunci keberhasilan seorang hamba dalam meraih "surga dunia" berupa ketenangan batin, serta kekuatan fisik untuk menjalankan pengabdian panjang kepada Sang Pencipta.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Najib, Sifat Rasulullah sehari-hari (Bandung: Pustaka Al Amin)1996.

Al Qaradlawi.Yusuf. Al Madkhal Lidirasah Al sunnah An nabawiyah terj Pengantar studi Hadis oleh dede rodin dan Agus raharusun. (bandung: CV. Pustaka Setia) 1991.

Al-Aini, Badr al-Din. Umdat al-Qari Syarh Shahih al-Bukhari. Beirut: Dar al-Fikr.

Al-Asqalani, Ibnu Hajar. (n.d.). Fathul Bari Syarh Shahih al-Bukhari. Beirut: Dar al-Ma'rifah.

Al-Baihaqi, Ahmad bin al-Husain. (2003). Manaqib asy-Syafi'i (Mengenai pernyataan Imam Asy-Syafi'i tentang dampak kekenyangan). Kairo: Maktabah Dar at-Turats.

Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. (2001). Shahih al-Bukhari. Kitab al-At'imah (Buku Makanan), Hadis No. 5393.

Al-Namari, Ibnu Abdil Barr. (1967). At-Tamhid lima fi al-Muwatta' min al-Ma'ani wa al-Asanid. Maroko: Wizarah Umum al-Awqaf.

An Nawawi albantani. Nashaihul Ibad (menjadi santun dan bijak) terjemahan Fuad kauma (bandung: Irsyad Baitus salam).

An-Nawawi, Abu Zakaria Yahya bin Syaraf. (n.d.). Al-Minhaj Syarh Shahih Muslim bin al-Hajjaj. Kairo: Dar al-Hadits.

Budiono. Kamus lengkap bahasa Indonesia. (Surabaya: Karya Agung. 2005).

Gadamer, Hans-Georg. (2004). Truth and Method (Edisi Revisi). London: Continuum Publishing Group.

Hardiman, F. B. (2015). Seni Memahami: Hermeneutik dari Schleiermacher sampai Derrida. Yogyakarta: Kanisius.

Ibnu Al-Jauzi, Abd al-Rahman. Kasyf al-Musykil min Hadits al-Shahihain. Riyadl: Dar al-Wathan.

Ibnu Baththal, Abu Al-Hasan Ali bin Al-Khalaf. Syarh Shahih al-Bukhari li Ibn Baththal: Riyadl: Maktabah al-Rusyd.

Kanisius.

Palmer, R. E. (2005). Hermeneutika: Teori Baru Mengenai Interpretasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ricoeur, P. (1981). Hermeneutics and the Human Sciences: Essays on Language, Action and Interpretation. Cambridge: Cambridge University Press.

Ricoeur, Paul. (1981). Hermeneutics and the Human Sciences: Essays on Language, Action and Interpretation. Cambridge: Cambridge University Press.

Sumaryono, E. (1999). Hermeneutik: Sebuah Metode Filsafat. Yogyakarta:

Suryadi Metode Kontemporer Memahami hadits Nabi. (Yogyakarta, TERAS).