

## **Mencicip Garam sebelum Makan dapat Membunuh berbagai Macam Penyakit: Studi Takhrij dan Syarah Hadis**

**Zaid Rahmmatullah Afifuddin<sup>1</sup>, Susanti Vera<sup>2</sup>, Ilim Abdul Halim<sup>3</sup>, Deni Miharja<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup>Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin

<sup>3,4</sup>Jurusan Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

[rahmatullahzaid@gmail.com](mailto:rahmatullahzaid@gmail.com), [susantivera96@gmail.com](mailto:susantivera96@gmail.com),

[ilimhalim@uinsgd.ac.id](mailto:ilimhalim@uinsgd.ac.id), [denimiharja@uinsgd.ac.id](mailto:denimiharja@uinsgd.ac.id)

### **Abstrak**

This study aims to discuss the recommendation of tasting salt before eating. This study uses a qualitative method through literature study and is combined with an analytical approach to science as well as hadith validation and hadith text criticism methods to integrate science. The results of the discussion of this study include that salt is able to help the healing process of illness or injury from an Islamic point of view using the perspective of takhrij and syarah hadith. This study concluded that salt is one of the most useful substances, but consuming too much salt will be detrimental to oneself. Thus, it is important to examine people's views about the efficacy of salt in people's lives.

**Keywords:** Efficacy, Salt, Syarah Hadith, Takhrij Hadith

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan membahas anjuran mencicipi garam sebelum makan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi kepustakaan serta dipadukan dengan pendekatan analisis terhadap ilmu pengetahuan serta validasi hadis dan metode kritik teks hadis untuk mengintegrasikan ilmu pengetahuan. Hasil dari pembahasan penelitian ini mencakup bahwa garam mampu membantu proses penyembuhan penyakit ataupun luka dalam sudut pandang Islam menggunakan perspektif takhrij dan syarah hadis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa garam adalah salah satu zat yang sangat berguna, akan tetapi terlalu banyak mengkonsumsi garam akan merugikan diri. Dengan demikian, pentingnya untuk mengkaji

pandangan masyarakat tentang khasiat garam di tengah kehidupan masyarakat.

**Kata kunci:** Garam, Khasiat, Syarah hadis, Takhrij hadis

## Pendahuluan

Garam merupakan salah satu bumbu masakan yang memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Kandungan yang terdapat dalam garam ialah komponen penting yang dibutuhkan tubuh manusia. Kandungan dalam garam tersebut ialah yodium, dan kekurangan zat yodium menyebabkan prestasi berfikir dan IQ kurang, dan menyebabkan penyakit gondok. Naum, banyak kajian ini hanya dilihat dari bidang sains dan pangan saja, dan jarang bahkan belum banyak yang meninjau kajian ini dari perspektif hadis beserta syarahnya. Dengan demikian, penelitian ini perlu diteliti lebih mendalam. Penggunaan garam dalam masakan berpengaruh pada aspek kesehatan tubuh manusia. Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan sekaligus merupakan investasi sumber daya manusia, serta memiliki kontribusi yang besar untuk meningkatkan indeks pembangunan manusia (IPM). IPM mengukur pencapaian keseluruhan negara, meliputi 3 indikator yaitu tingkat pendidikan, derajat kesehatan dan kemampuan ekonomi masyarakat (Akbar, 2020).

Beberapa penelitian terdahulu telah menyinggung penelitian ini diantaranya yaitu, Arisandi, Desi (2016), "Kadar Yodium pada Garam" Jurnal Studi Kesehatan. Penelitian ini membahas tentang apa saja dampak baik dari garam sekaligus untuk mengetahui seberapa besar wawasan masyarakat tentang manfaat dari garam dan hal-hal yang perlu dilakukan ketika tubuh kekurangan yodium. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengolahan data survei ke lapangan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan kemudian bereksperimen. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden merasakan langsung dampak dari manfaat garam. Adapun dampak buruk yang akan di terima oleh tubuh manusia ketika kekurangan yodium ialah membesarkan kelenjar gondok. Maka dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi garam beryodium itu penting untuk imunitas tubuh (Arisandi, 2016).

Safitri Rasya Rahmadayani (2019), "Analisa pada Garam Dapur," Jurnal Studi Kesehatan. Penelitian ini menganalisis mengenai berapa

kadar garam yang harus mencukupi tubuh manusia. Penelitian ini menggunakan metode survei, kadar garam apa saja yang baik untuk kesehatan tubuh, jenis garam dapur, serta manfaatnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kandungan garam *klorin* mampu membunuh kuman penyakit dalam lambung serta mengubah *pepsinogen* menjadi *pepsin* yang bermanfaat bagi pencernaan dan garam *natrium* berfungsi untuk menjaga saraf tubuh yang berproses dalam kegunaan otak, otot, dan usus. Natrium yang dibutuhkan tubuh hanya sekitar seperempat sendok teh atau  $\pm 500$  mg. Adapun dampak dari terlalu banyak mengkonsumsi garam yakni meningkatkan risiko tekanan darah tinggi atau hipertensi, kemudian dapat menyebabkan *anemia* dan *diabetes*. Maka dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi garam dengan secukupnya tidak boleh lebih maupun kurang karena itu sangat berpengaruh untuk kesehatan tubuh. Temuan ini memiliki implikasi penting untuk ukuran kadar yodium yang diperlukan oleh tubuh (Safitri, 2019).

Angkasa M.P, Hartono M. & Ta'adi (2017), "Pengaruh Air Garam terhadap Proses Penyembuhan Ukus Diabetikum". Jurnal Studi Keperawatan. Penelitian ini membahas tentang adanya pembuktian bahwa air garam itu dapat membantu proses penyembuhan Ukus Diabetikum. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *randomize control group only design*. Populasi pada penelitian ini adalah *quota sampling* sejumlah 40 responden, 20 responden direndam air garam dan 20 responden lainnya tidak. Jika larutan garam ini diberikan pada bagian yang luka, ion ini akan mengatur tekanan sel-sel di sekitar luka. Sehingga akan lebih mempercepat proses pengeringan pada luka, bahkan air garam juga mampu membunuh kuman seperti mereka yang memiliki penyakit *scabies* atau penyakit kulit. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses penyembuhan luka dengan di rendam oleh larutan garam adalah 3.70, sedangkan rata-rata penyembuhan yang tidak di rendam adalah 3.35. Hasil dari uji pengaruh rendam air garam terhadap proses penyembuhan luka ulkus diabetikum ( $p$  value = 0.029) (Angkasa, Moh Proja, 2017).

### **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang ditekankan kepada studi pustaka, dengan kata lain peneliti tidak turun langsung ke lapangan serta menggunakan sumber data kepustakaan (Darmalaksana, 2020a). Penelitian ini menggunakan metode takhrij dan syarah pada hadis, terhadap hadis yang berkaitan dengan anjuran mencicipi garam sebelum makan dapat membunuh berbagai macam penyakit melalui analisis kontemporer (Darmalaksana, 2020b).

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian dan pembahasan disajikan dalam beberapa hal berikut ini.

### 1. Teks *Hadits anjuran mencicipi garam sebelum makan dapat membunuh berbagai macam penyakit*

Berdasarkan pencarian hadis berkaitan dengan anjuran mencicipi garam sebelum makan telah saya tidak menemukan di hadis 9 imam, akan tetapi saya menemukan di salah satu web dan hanya ada satu hadis yang menjelaskan tentang ini. Hadis ini disebutkan oleh Al-Harits bin Abi Usamah dalam *Al-Musnad*, dari Abdurrahim bin Waqid, dari hammad bin Amr, dari As-Suri bin khalid bin Syadad. Adapun potongan hadis tersebut ialah:

وإذا أكلت فابدأ بالملح واختم بالملح؛ فإن في الملح شفاء من سبعين داء، أولها الجذام والجنون والبرص

"Jika kamu makan, mulailah dengan mencicipi garam dan akhiri dengan makan garam. Karena dalam garam terdapat obat bagi 70 penyakit, yang pertama lepra, gila, dan kusta..."

Menurut Ibnu Jauzi menyebutkan hadis ini dalam karyanya *Al-Maudhu'at* (kumpulan hadits dhaif). Dalam *Al-Fatawa Al-hadisiyah* ketika pembahasan hadis ini di jelaskan,

وهذا إسنادٌ ساقطٌ، مسلسلٌ بالمجروحين، فشيخ الحارث بن أبي أسامة، قال الخطيب في «تاريخه» (85/11): «في حديثه مناكير، لأنها عن ضعفاء ومجاهيل»

Hadis ini sanadnya gugur, penuh dengan rentetan perawi yang dinilai cacat. Syaikh Al-harits bin Abi Usamah, dikatakan oleh Al-khathib Al-baghdadi dalam kitab *tarikhnya* (85/11), 'Dalam haditsnya terdapat banyak yang munkar. Karena hadis-hadisnya diriwayatkan dari para perawi *dhaif* dan *majhul* (tak dikenal) (*al-fatawa al-hadisiyah*, al-huwaeni, 1/497) (Kamal, 2017).

### 2. Takhrij Hadits Anjuran Mencicipi Garam Sebelum Makan

Takhrij hadis anjuran mencicipi garam sebelum makan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 1. Daftar Rawi Sanad

No	Rawi Sanad	Lahir/Wafat		Negeri	Komentar Ulama		Kalangan
		L	W		Negative	Positive	
1	Harits bin			Arab	Sanadnya gugur		

	abi Usamah				Haditsnya munkar	Shahabat	Shahabat
2	Abdurrahi m bin Waqid	20 9 H	27 3 H	Iraq	Haditsnya munkar		Tabi'in
3	Hammad bin Amr	27 H			- Haditsnya lemah - Memalsukan Hadits		Tabi'in
4	as-Suri bin Khalid			Hait	Haditsnya tidak sah		Tabi'ut tabi'in

Tabel 1 merupakan daftar *rawi* dan sanad hadis. Terkait anjuran mencicip garam hadis ini disebutkan oleh Al-Harits bin Abi Usamah dalam *Al-Musnad* sanad nya gugur dan tidak diketahui secara persis tanggal kelahirannya. Abdurrahim bin Waqid. Hammad bin Amr yang tidak diketahui secara persis tanggal kelahirannya, haditsnya lemah, dinilai pendusta oleh al-juzajani, Abu Zur'ah menilainya sebagai orang lemah haditsnya. Ibnu hibban menilai sebagai orang yang memalsukan hadis, ditingalkan oleh Nasa'i dan Bukhori dari As-Suri bin khalid bin Syadad dinyatakan *al-Azdi* "tidak dianggap" sementara Adz-Dzahabi dalam *al-Mizan* menyatakan "tidak dikenal".

### 3. Kualitas Hadits Anjuran Mencicip Garam Sebelum dan Sesudah Makan

Hadis menjadi shahih apabila memenuhi syarat: 1) sanadnya harus bersambung; 2) *rawi* harus '*adil* dan *dhabit* (kuat hafalannya); dan 3) matan hadis tidak ada *syadz* (janggal) dan tidak ada '*illat* (cacat) (Darmalaksana, 2018). Terlihat jelas pada tabel 1 banyak sekali komentar negatif mengenai *rawi* dan sanad yang tak bersambung, hal ini banyak ulama yang berpandangan bahwa hadits ini dhoif. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa semua *rawi* dalam jalur sanad ini secara umum keseluruhan *rawi* dapat dianggap tidak adil dan *dhabit* sehingga dapat berdampak langsung kepada kualitas hadis. Sanad hadis dikatakan bersambung apabila adanya guru yang meriwayatkan baik dalam bentuk *iqra' al-Kitab*, atau *Sam'ian al-Hadis* kepada muridnya yang menerima hadis tersebut secara *talaqqi wal liqa'* (bertatap muka) yakni guru dan murid hidup di zaman yang sama atau sesama *muhanditsin*.

#### 4. *Syarah Hadits Anjuran Mencicip Garam Sebelum dan Sesudah Makan*

Syarah merupakan penjelasan mengenai hadis, adapun syarah yang berkaitan dengan hadis adalah usaha menafsirkan makna yang berada di balik teks hadis (Darmalaksana, 2020c). Hadis yang diterima (*Maqbul*) melalui takhrij maka dapat diamalkan (*ma'mul*) (Darmalaksana, 2018,2020c). berdasarkan takhrij didapati status hadis *dhoif* yang di riwayatkan oleh al-Harits bini Abi Usamah.

Persisnya ucapan atau *atsar* Sayyidina Ali tersebut adalah: "Jilatlah garam sebelum makan!. Andaikan orang-orang tahu manfaat garam, niscaya mereka akan lebi memilihnya ketimbang penawar racun. Barang siapa menjilat garam sebelum makan, maka Allah akan melindunginya dari 70 jenis penyakit yang hanya diketahui oleh Allah".

#### Kesimpulan

Hasil dari penelusuran syarah dan takhrij hadis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hadis tentang anjuran mencicip garam tidak memiliki aturan, tidak berkualitas, dan *dhoif* berdasarkan tinjauan takhrij. Adapun mengenai syarah terhadap hadis tersebut menunjukkan bahwa baik mencicip garam sesudah atau sebelum makan tidak mempunyai sanad yang kuat. baik itu dilaksanakan atau tidak, maka tidak akan mendapatkan dosa maupun pahala. Akan tetapi ada sebagian kalangan yang berpendapat bahwa hadis *dhoif* boleh di amalkan karena sebagai *fadhail* penyemangat untuk berbuat amal baik.

#### Daftar Pustaka

- Akbar. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Terhadap Prktik Keluarga Sehat (Studi Kasus di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow). *Jurnal Info Kesehatan*, 10(1).
- Angkasa, Moh Proja, D. (2017). Pengaruh Rendam Air Garam Terhadap Proses Penyembuhan Ulkus Diabetikum. *Jurnal Smart Keperawatan*, 4(2).
- Arisandi. (2016). Kadar Yodium pada Garam. *Jurnal Kesehatan*.
- Darmalaksana, W. (2020a). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-6.
- Darmalaksana, W. (2020b). Metode Syarah Hadis Pendekatan Kontemporer Sebuah Panduan Skripsi, Tesis, dan Disertasi. *Jurnal Diroyah*, 58-68.
- Darmalaksana, W. (2020c). Prosising Proses Bisnis Validitas Hadis untuk Perancangan Aplikasi Metode Takhrij. *Jurnal Ushuluddin UIN Sunan*





Gunung Djati Conference Series, Volume 8 (2022)  
The 2nd Conference on Ushuluddin Studies  
ISSN: 2774-6585  
Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

*Gunung Djati Bandung, 1-7.*

Kamal. (2017). *Hadis Mencicip garam Shahihkah ?* Amaljarah.Org.  
[amaljarah.org](http://amaljarah.org)

Safitri, R. (2019). *Analisa Kadar Iodium Pada Garam Dapur dari Berbagai Merek di Pasar Sukaramai Mrdan.* Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.