

HUBUNGAN POLA MAKAN RASULULLAH SAW DENGAN DIET ZAMAN SEKARANG

Luthfiah Amaliah

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
luthfiah.amaliah16@gmail.com:

Muhajirin

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
almunadi_uin@radenfatah.ac.id :

Almunadi

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
muhajirinhebat@gmail.com :

Abstrack

Diet greatly affects a person's quality of life. The implementation of the wrong diet can have a negative impact on the body, one of which is obesity. Efforts to regulate diet in order to maintain health and control body weight are known as diets. As time goes by, diet methods are always undergoing updates. However, there are some dietary methods that contradict the Qur'an and hadith, such as diets by eating only vegetables, diets by not eating food at all and other extreme dietary methods. The method used is library research, data collection by searching for sources and reconstructing from various sources such as books, journals, and existing research. The diet of the Prophet Muhammad includes the correct diet method. So that by applying it in everyday life, it will make it easier not to overdo it in consuming food and drinks.

Keywords: Diet, Diet, Hadith

Abstrak

Pola makan sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Penerapan pola makan yang salah dapat berdampak negatif pada tubuh, salah satunya adalah obesitas. Upaya mengatur pola makan agar dapat menjaga kesehatan dan mengontrol berat badan dikenal dengan istilah diet. Seiring berjalannya 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. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (library research), pengumpulan data dengan cara mencari sumber dan merkontruksi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah ada. 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

Pendahuluan

Makan termasuk kebutuhan primer manusia, serta mempengaruhi metabolisme dalam tubuh. Metabolisme juga dapat memproses zat-zat, yang dimana zat tadi dirubah secara kimia dan mekanik yang selanjutnya dirubah menjadi nutrisi, yang kemudian menjadi tenaga. Begitupula yang disampaikan Rasulullah SAW bahwa hiperbola itu membentuk iman lemah, seolah-olah hidup dipusatkan buat memenuhi nafsu makan saja, makan berlebihan dapat memicu timbulnya penyakit yang menghasilkan tubuh tidak sanggup mencerna segala makanan yang masuk ke dalam tubuh serta mampu mengakibatkan penumpukan lemak pada tubuh sehingga tubuh sebagai tidak ideal atau umumnya dianggap obesitas.

Di zaman yang serba modern ini, kemakmuran hidup dengan taraf ekonomi yang semakin meningkat ikut mempengaruhi gaya hidup manusia, seperti manusia lebih banyak makan di warung-warung dan restoran yang kebersihannya belum terjamin dibanding memasak di rumah. Terutama juga dalam hal memilih makanan banyak varian yang gunanya hanya memenuhi selera lidah. Hal inilah yang kadang membuat berat badan tidak terkontrol sehingga menjadi gemuk. Islam sebenarnya tidak menyukai kegemukan. Ulama menjelaskan bahwa gemuk yang tercela adalah apabila diakibatkan terlalu banyak makan dan minum, santai serta lalai dengan akhirat.

Keinginan yang besar agar mendapatkan berat badan yang ideal dan menarik, dapat disebabkan oleh permasalahan berat badan dan penampilan diri. Sehingga dalam hal ini menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaikinya. Diet juga sering sekali dimaknai dengan menahan lapar ataupun tidak makan makanan sama sekali, untuk terhindar dari obesitas dan menginginkan penurunan berat badan dengan waktu yang pendek. Jika pola penerapannya salah maka hasilnya juga tidak akan berjalan sesuai harapan, bahkan akan berdampak negatif bagi tubuh. Rasulullah SAW telah memberikan pengetahuan terkait kesehatan khususnya diet. Rasulullah SAW menjelaskan bahwa kunci hidup sehat adalah dengan mengatur batas konsumsi makanan. Lantas bagaimana pola makan Nabi dalam hadis dengan diet zaman sekarang?

Pembahasan:

Pemahaman Hadis Mengenai Pola Makan Rasulullah SAW

Saat ini tren diet sehat tengah ramai digandrungi oleh kaum milenial. Berbagai cara dilakukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari program diet yang dijalankan. Sebenarnya Rasulullah SAW sudah memberikan pengetahuan terkait kesehatan khususnya diet. Rasulullah menjelaskan bahwa kunci hidup sehat adalah dengan mengatur konsumsi makanan, yaitu sebagaimana dalam hadis berikut:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ، قَالَ: أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ الْحِمَصِيُّ وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيِّ، عَنْ مَقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أُكْلَاتٍ يَقْمَنَ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِبَطْنِهِ، وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ، وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ).

Suwaid bin Nasr memberi tahu kami, Abdullah bin al Mubarak memberi tahu kami, Ismail bin Ayyash memberi tahu kami, Abu Salamah al-Homsi dan Habib bin Saleh memberi tahu saya, atas otoritas Yahya bin Jaber al-Ta'i, atas otoritas Ibnu Ma'di Karb berkata: "Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Seorang manusia tidak mengisi bejana yang lebih buruk dari perutnya, menurut putra Adam, makanan yang membuat penyaliban-Nya; Jika tidak dapat dibindari, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk jiwanya"

Hadis membagi perut menjadi tiga bagian ini merupakan hadis yang sahih. Pembagian sepertiga pada perut untuk makanan dan minuman tidak boleh berlebihan. Sehingga penyisihan untuk nafas merupakan kata larangan berlebihan dalam mengkonsumsi makanan dan minuman. Hadis menjaga perut ini lebih menjelaskan tentang cara atau takaran dan dapat juga diartikan sebagai metode yang dapat dilakukan agar tidak berlebihan dalam mengkonsumsi makanan dan minuman.

Hadis membagi perut menjadi tiga bagian ini juga dapat dimaknai melalui aspek bahasa yang dimana hadis ini dipahami sebagai prinsip dalam mencukupkan diri dengan beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggung, yang membuat tubuh

tidak lemah dan bertenaga. Bila tubuh masih merasa lapar atau perlu untuk makan lebih banyak, maka hendaknya makan sepertiga dari daya tampung perut. Dengan demikian tubuh dapat menyisakan sepertiga dari ruang perut untuk air minum dan sepertiga lainnya untuk nafas. Hadis ini juga diterapkan oleh Imam Syafi'i yang biasa makan dengan mengisi sepertiga perutnya, ia mengatakan bahwa perutnya itu sepertiga diisi makanan, sepertiga diisi minuman, dan sepertiga lagi untuk bernafas. Pembagian ini sangat berguna bagi kesehatan tubuh dan jiwa. Karena bila perut dipenuhi oleh makanan, maka tidak tersisa lagi ruang untuk minuman. Sehingga saat minum, maka pernapasan dapat menjadi sesak. Perut penuh memiliki pengaruh buruk terhadap tubuh dan jiwa, sehingga dapat membuat malas beribadah, dan dorongan syahwat menguat.⁴

Hadis ini juga dipahami sebagai tuntunan yang diajarkan Rasulullah SAW agar umatnya terjaga dari penyakit yang disebabkan oleh makanan dan minuman. Ini menunjukkan kemakhruhan memperbanyak atau mempersedikit makan sehingga menjadi penyebab lemahnya badan.⁵ Al-Munawi juga menjelaskan hadis ini dengan berkata: *"Nabi SAW menganggap perut orang yang makan hingga penuh sebagai kantong yang paling buruk, karena ia telah menggunakan perutnya tidak pada tempatnya"* Perut manusia diciptakan untuk menegakkan tulang punggung karena mendapatkan asupan gizi yang cukup dari makanan yang dimakan. Sedangkan bila dipenuhi perutnya, maka dapat berdampak merusak agama dan dunianya. Ini sejalan dengan

"tidaklah seseorang biasa memenuhi perutnya, kecuali bila telah dikuasai oleh sifat keserakahan dan ambisi dunia. Kedua perangai ini berakibat buruk bagi pelakunya. Rasa kenyang yang berkepanjangan, menjerumuskan ke dalam kesesatan dan menjadikannya malas untuk beribadah, dan tubuhnya dipenuhi oleh timbunan zat-zat yang tidak dibutuhkan. Ini dapat menyebabkan diri mudah marah, dan dikuasai syahwat birahi, serta ambisinya menjadi meluap, sehingga iapun terobsesi untuk menumpuk harta benda yang tidak ia perlukan"

Analisis Hubungan Hadis Pola Makan Rasulullah Dengan Diet di Zaman Sekarang

Dalam kehidupan sekarang ini, gaya hidup masyarakat juga dipengaruhi oleh kemakmuran ekonomi, terutama dalam hal pilihan makanan. Perkembangan ini tentunya dapat memiliki dampak dalam hal pola makan, yaitu pola makan yang tidak teratur, dengan mengkonsumsi sesuai yang diinginkan (hawa nafsu) dan tidak memperhatikan kondisi kesehatan. Sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah gizi.

Para ahli gizi menganjurkan agar mengonsumsi makanan dua kali sehari, dapat memberikan kesempatan pada perut untuk beristirahat selama dua belas jam. Saat itulah tubuh dapat menyimpan enzim yang dibutuhkan, memperbaharui selaput lendir, dan memperbaiki fungsi normal kontraksi dari sistem pencernaan. Oleh karena itu disarankan untuk sarapan mulai dari jam tujuh hingga sepuluh pagi, dan asupan makanan kedua harus berjarak enam jam setelah sarapan tersebut, namun lebih dianjurkan dari jam satu siang hingga jam tiga sore. Menurut para ahli gizi, waktu tersebut dinilai sebagai waktu makan asupan makanan yang kedua yang paling ideal.⁷ Ini selaras dengan proses pencernaan secara umum yang dimana makanan tinggal di dalam perut selama enam hingga delapan jam. Ini menunjukkan bahwa antara makanan pertama dengan yang kedua berselang antara delapan hingga sepuluh jam. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang ingin makan, harus mengambil waktu senggang sebelum menyantap makanan, yaitu untuk menunggu hingga perut telah kosong.⁸ Ini juga sejalan dengan pendapat kedokteran yang menyatakan bahwa setelah makan tubuh akan mengolah makanan yang dikonsumsi agar nutrisi pada makanan dapat diserap. Saat proses pencernaan berlangsung, tubuh akan melepaskan hormon-hormon tertentu agar pencernaan berjalan lancar. Oleh sebab itu sangat tidak dianjurkan tidur setelah makan karena akan mendatangkan penyakit, seperti: obesitas, diabetes dan lain-lain.⁹

Mengatur jam makan dan tata cara makan yang baik sangat penting dilakukan untuk menghindari terjadinya hal-hal buruk lainnya terhadap kesehatan,¹⁰ karena dapat menyebabkan terjadinya banyak gangguan pada kesehatan tubuh, terutama menurunkan sistem imun, menyebabkan asupan yang dibutuhkan oleh tubuh tidak terpenuhi. Terbukti juga secara medis oleh ilmu kedokteran modern yang mengungkapkan bahwa minum dalam keadaan berdiri menyebabkan air mengalir berjatuh dengan keras pada dasar lambung dan menembuknya, sehingga lambung menjadi kendor dan pencernaan menjadi sulit.¹¹ Kebiasaan buruk ini mungkin terlihat tidak mempunyai pengaruh apapun pada waktu dekat, namun pengaruhnya akan dirasakan di hari kemudian.¹² Ini sangatlah sejalan dengan pola makan Rasulullah SAW, yang mengkonsumsi makanan secara sederhana dan tidak berlebihan. Meskipun didukung dengan ekonomi di zaman itu, namun dalam hal memilih makanan jauh lebih mudah dibanding zaman sekarang. Selain dari terbatasnya bahan makanan di zaman Rasulullah SAW, kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi di zaman itu mempunyai kandungan serat yang tinggi, seperti kurma. Sehingga saat mengkonsumsinya tidak perlu secara banyak, namun cukup untuk tubuh.

Terlepas dari itu, tubuh yang sehat harus mengonsumsi makanan yang aman dan sempurna. Kandungan makanan yang ada di dalamnya harus terdiri dari zat-zat yang dapat memberi kekuatan dan sumber penting bagi pertumbuhan. Asupan gizi dan vitamin di dalam makanan harus diperhatikan, guna menjaga kesehatan tubuh sekaligus untuk melawan berbagai penyakit. Makanan yang layak dikonsumsi hendaknya mengandung unsur karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serat, lemak, dan air. Unsur ini berfungsi untuk mengaktifkan seluruh organ dalam tubuh secara menyeluruh. Makanan yang dikonsumsi tidak dilihat dari banyaknya porsi, tetapi banyaknya unsur-unsur gizi pada makanan tersebut, untuk menguatkan fisik dalam melakukan aktivitas dan menghindari rasa kenyang yang menyebabkan malas melakukan aktivitas dan beribadah.¹³ Bahkan Imam Ghazali¹⁴ mengutip ucapan Abu Bakar as-Shiddiq Ra¹⁵ dalam hal ini, "Sejak aku memeluk Islam, belum pernah aku mengenyangkan perutku karena ingin dapat merasakan manisnya beribadah, dan belum pernah aku kenyang minum karena sangat rindunya aku pada Ilahi".¹⁶

Pola makan Rasulullah SAW merupakan pola makan yang sangat cocok dengan siklus pencernaan tubuh manusia, yaitu pola makan yang dilakukan secara keseluruhan mulai dari porsi makan, cara makan, menu makan, dan pemilihan bahan makanan alami sehingga bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan tubuh manusia.¹⁷ Berbeda dengan kebiasaan makan yang digemari oleh kebanyakan masyarakat modern adalah eat out (makan di restoran, kafe atau tempat jajan lainnya), take out (membeli makanan untuk dibawa pulang), dan delivery (membeli makanan melalui cara pesan dan antar). Kebiasaan-kebiasaan ini disukai oleh banyak orang karena praktis, cepat, dan memberi kemudahan bagi diri untuk mengonsumsi berbagai makanan yang dianggap bisa mengenyangkan.¹⁸ Dalam hal ini masyarakat modern lebih mematokkan diri dengan selera lidah dan rasa kenyang. Kebiasaan ini juga tidak selaras dengan tujuan mengonsumsi makanan dalam Islam yang dimana mengonsumsi makanan dapat membuat tulang punggungnya menjadi kuat, sehingga dapat menjalankan ibadah dengan baik.

Dalam hal makanan, Rasulullah SAW hanya mengonsumsi makanan tertentu pada waktu tertentu, yang ternyata sangat sesuai dengan siklus pencernaan.¹⁹ Selain itu, berdasarkan riwayat Aisyah Ra disebutkan bahwa Nabi SAW tidak pernah mengenyangkan perutnya dengan dua jenis makanan. Ketika Rasulullah SAW sudah kenyang dengan roti, beliau tidak makan kurma, dan ketika sudah kenyang dengan kurma, beliau tidak makan roti. Begitu juga bila Rasulullah SAW makan dengan sup daging, beliau tidak akan memakan makanan lain selain gandum dan sup daging itu. Rasulullah

SAW juga tidak memakan dua jenis makanan panas atau dingin secara bersamaan. Ikan dan daging adalah sumber protein, sehingga tidak diajarkan oleh Rasulullah SAW untuk mengonsumsinya dengan waktu bersamaan.²⁰ Ini menjelaskan bahwa tidak dianjurkannya makan secara berlebihan, dan mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan serat yang sama. Serta mengkonsumsi makanan yang berbeda suhu. Begitupula menurut pakar food, menyatakan bahwa kombinasi ikan dan daging kurang baik.²¹

Jenis makanan sehat lain yang pernah dikonsumsi Rasulullah SAW adalah: Tsarid (Campuran roti dan daging dengan kuah air masak), Buah yaqthin (Labu air), buah anggur, *bilbab* (susu), *qitsa* (mentimun besar), kurma dan semangka. Setelah makan Rasulullah SAW sering melakukan semacam olah raga sambil bermain dengan anak dan cucunya. Pernah pula lomba lari dengan Aisyah Ra (Istri tercintanya). Ini menjelaskan bahwa olahraga setelah makan juga merupakan sunnah Nabi SAW, yang juga memiliki pengaruh terhadap sistem pencernaan.²²

Dalam konteks pola makan sehat yang dianjurkan Rasulullah SAW merupakan pola makan yang bagus untuk diikuti, meskipun pada kenyataannya keadaan di zaman itu sangatlah berbeda, baik dari segi ekonomi, adat istiadat dan budayanya, yang dimana dalam hal makanan di zaman itu masih sangat sederhana, sehingga tidak mudah berlebihan dalam mengkonsumsi makanan. Namun hal ini juga diikuti oleh prinsip masyarakat Arab yang tidak ingin makan sampai kenyang, karna bisa menghambat mereka dalam menjalankan ibadah, dan menimbulkan rasa malas yang berlebihan.

Berdasarkan hasil data yang telah penulis paparkan, hadis membagi perut menjadi tiga bagian ini merupakan hadis yang sudah jarang dijumpai di zaman ini, namun sangat dibutuhkan guna menjadi penyeimbang dalam hal pola makan sehat, sehingga dalam takaran mengkonsumsi makanan dan minuman di zaman sekarang dapat dengan mudah teratasi. Sebagaimana dalam hadis membagi perut menjadi tiga bagian, yaitu sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga sisanya untuk napas. Ini selaras dengan ilmu medis yang menyatakan bahwa makanan dan minuman yang dibantu oleh udara merupakan unsur penopang kekuatan tubuh. Dalam kaitan ini, Islam mengajarkan agar memilih makanan dan minuman yang baik dalam artian berguna untuk kesehatan.²³ Sehingga makan secara berlebihan, atau kurang dalam mengkonsumsi makanan tidak dianjurkan karena dapat menghambat pertumbuhan badan dan akal, dan lain sebagainya.²⁴

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, 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. metode-metode diet tersebut dibuat tanpa anjuran dari dokter, serta tidak sehat dilakukan atau bahkan dapat membahayakan bagi tubuh. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pola makan Rasulullah SAW dalam hadis merupakan pola makan sehat yang harus diterapkan di zaman sekarang. Pola makan Rasulullah SAW sangat cocok dijadikan sebagai metode diet di zaman sekarang, yaitu dalam hadis membagi perut menjadi tiga bagian, terdapat metode yang dijalani dengan mengisi sepertiga perut dengan makanan, sepertiga lagi untuk minuman, serta menyisihkan sepertiga sisanya untuk nafas, dengan menjalankan metode ini akan membuat proses pernapasan menjadi jauh lebih lancar, dan juga tidak berlebihan dalam mengkonsumsi makanan dan minuman. Hadis ini lebih menjelaskan mengenai porsi atau kapasitas perut, sehingga pada saat mengisi perut dengan makanan dan minuman dapat diperkirakan dengan mudah.

Bibliografi

- al-Ju'fi, Muhammad Ibn Isma'il Abu Abdillah al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Dar Tuq al-Najah, Jilid.4, kitab.81, Bab.1, No.6412, 1422H, No. 5393
- al-Munawi, Abdurrouf, *Faidhul Qadir al-Jami' ash-Shoghbir Juz'u'3*, Kairo, Dar el-Hadith, 2010
- At-Tirmidzi, *Kitab Sunan Tirmidzi*, Bab. Majaa afii karohyati katsroti al akli, Juz. 4, Dar al-Hadis, kairo, 2010
- Aziz, Abdul, Andi Setiawan, *Best Stories Of Abu Bakar Shiddiq*, Jakarta, Kaysa Media, Cet. 1, 2015, hlm. 36 dan dalam buku: Muslich Taman, Akmal Burhanuddin, Ahmad Yaman, *Biografi Ali bin Abi Thalib*, Jakarta, Pustaka al-Kautsar, Cet. 1, 2012
- Bachrens Inge Tumiwa, *Masak Sehat Itu Mudah*, Jakarta Selatan, KAWAH Media, Cet. 1, 2019
- el-Syafa, Ahmad Zacky, *Ternyata Kita Pantas Masuk Syurga*, Sidoarjo, Genta Group Production, 2020
- Fatih, M, *Pemahaman Hadis Makan Tiga Jari dan Perbedaan Usus Orang Mukmin dan Orang Kafir Ketika Makan*, Mojokerto, PROGRESSA, Journal Of Islamic Religious Instruction, Vol. 1, No. 1, 2017
- Indra, Praja Denny, *Islamic Food Combining*, Yogyakarta, 2014
- Jamaludin, at all, *Sejarah Arab Sebelum Islam Politik Hukum, dan Tata Pemerintahan*, Tangerang, Cet. 1, 2019
- Koswara, Endang, *100% Ibadah*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2015
- Kusumawardani, Anggilia, at all, *Pengaruh Pola Makan Sehat Islam Terhadap Pencegahan Obesitas di Masyarakat KP. Gebang RT/RW/004/002*, Vol. 8, No. 2, 2020
- M, Syafril, *Pemikiran Sufistik, Mengenal Biografi Intektual Imam al-Ghazali*, Jurnal Syahadah, Vol. 5, No. 2, 2017
- Rahayu, Mustika, *Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW*, Jurnal Diskursus Islam, Vol. 7, No. 2, 2019
- Rahmawati, Anindhita Purwaningtyas, at all, *Melangitkan Pengetahuan Gizi dan Psikologi dengan Spiritualisasi Ilmu-Ilmu Modern*, Bantul, Mata Kata Inspirasi, Cet. Pertama, 2021
- Sohrah, *Etika Makan dan Minum Dalam Pandangan Syariah*, Jurnal Hukum Pidana dan Ketatanegaraan, al-Daulah, Vol. 5, No. 1, 2016
- SKL, Indra Kusumah, *Panduan Diet Ala Rasulullah SAW*, Jakarta, Qultummedia, 2007
- Tamimi, R H, at all, *Muhammad SAW dan Peletakan Dasar peradaban Islam*, Jurnal Aqlam, Vol. 3, No. 1, 2018
- Ummatin, Khoiro, *Tiga Model Interaksi Dakwah Rasulullah SAW Terhadap Budaya Lokal*, Jurnal Dakwah, Vol. XV, No. 1, 2014
- Ulung, at all, *Jejak Kuliner Arab di Pulau Jawa, Jakarta, Bogor, Pemalang, Pekalongan, Surabaya*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2014
- Wargadinata, Widana, *Tradisi Arab di Masa Nabi Dalam Perspektif Teori Change And Continuity*, Jurnal El-Harakah, Vol. 5, No. 2, 2003
- Wurianto, Arif Budi, *Aspek Budaya Pada Tradisi Kuliner Tradisional di Kota Malang Sebagai Identitas Sosial Budaya: Sebuah Tinjauan Folklore*, Malang, UMY, 2008
- Yusuf, Muhammad Hasan, Dahsyatnya *Amalan 24 Jam Dalam Kehidupan Rasulullah SAW*, Solo, Aisar Publishing, 2013