Dahulu ketika Rasulullah masih hidup, kami mengeluarkan zakat fitrah untuk setiap anak kecil dan orang besar, merdeka ataupun hamba sahaya berupa satu ṣā' makanan, satu ṣā' keju, satu ṣā' gandum, satu ṣā' kurma, atau satu ṣā' kismis

Abu Sa'īd Al-Khudriy -raḍiyallāhu 'anhu- berkata, "Dahulu ketika Rasulullah masih hidup, kami mengeluarkan zakat fitrah untuk setiap anak kecil dan orang besar, merdeka ataupun hamba sahaya berupa satu ṣā' makanan, satu ṣā' keju, satu ṣā' gandum, satu ṣā' kurma, atau satu ṣā' kismis. Kami lanjut mengeluarkan seperti itu hingga Mu'āwiyah bin Abi Sufyān -raḍiyallāhu 'anhu- datang ke kami dalam rangka berhaji atau berumrah lalu berpidato di atas mimbar. Di antara isi pidatonya kepada orang-orang, ia berkata, 'Aku berpandangan bahwa dua mud gandum Syam setara satu ṣā' kurma.' Lantas orang-orang menjalankan hal itu." Abu Sa'īd berkata, "Adapun aku, maka aku tetap mengeluarkan zakat fitrah sebagaimana yang biasa dahulu aku keluarkan. Saya akan terus melakukannya selama aku masih hidup."

[Sahih] [Muttafaq 'alaih]

Umat Islam biasa mengeluarkan zakat fitrah di zaman Nabi dan zaman khulafaurasyidin setelah beliau untuk anak kecil dan orang besar seukuran satu ṣā' makanan. Makanan mereka adalah gandum, kismis (anggur kering), keju (susu yang dikeringkan), dan kurma. Takaran ṣā' adalah empat mud, sedangkan mud ialah seukuran penuh dua telapak tangan laki-laki dewasa berpostur normal. Ketika Mu'āwiyah datang ke Madinah saat menjadi khalifah, sementara gandum Syam melimpah, ia berpidato seraya mengatakan: Aku berpandangan bahwa 2 mud gandum Syam (½ ṣā') setara dengan 1 ṣā' kurma. Lalu orang-orang mengambil pendapat tersebut. Abu Sa'īd al-Khudriy -raḍiyallāhu 'anhu- berkata: Adapun aku, aku akan tetap mengeluarkan zakat fitrah seperti yang biasa aku keluarkan di zaman Nabi selama aku masih hidup.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/4454