

RAGAM PERSOALAN GIZI DAN PSIKOLOGI  
PERSPEKTIF FALSAFAH KESATUAN ILMU (1)

# **MELANGITKAN**

# **PENGETAHUAN GIZI & PSIKOLOGI**

## **dengan Spiritualisasi Ilmu-Ilmu Modern**

Prolog:

Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag

Epilog:

Dr. Widiastuti, M.Ag

Penulis:

Anindhita Purwaningtyas Rahmawati, Annisa Zahra Indriani,  
Atika Puji Astuti, Siti Rokhmah, Kiki Intan Widyasari, Lia Afiliani,  
Lulu Zakiyah, Nurvanda Rounaqun Azzaly, Nabila Jasmine Safitri



**Melangitkan Pengetahuan Gizi & Psikologi dengan Spiritualisasi  
Ilmu-Ilmu Modern**

©2021, Anindhita Purwaningtyas Rahmawati, dkk.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

iv + 88 hlm; 15,5 x 23 cm

ISBN:

Cetakan Pertama, Desember 2021

Penulis : Anindhita Purwaningtyas Rahmawati, dkk.

Tata Letak Isi : Rasyid Hidayat

Desain Cover :

Diterbitkan oleh:

**MATA KATA INSPIRASI**

Gampangan RT 003, Dusun Munggang,

Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul

Email: [matakatainspirasi@gmail.com](mailto:matakatainspirasi@gmail.com)

# DAFTAR ISI

## **Prolog:**

**MELONGOK PARADIGMA KESATUAN ILMU DALAM ISLAM 1**

*Oleh: Syamsul Ma'arif*

**KONSUMSI MAKANAN BERGIZI DALAM PANDANGAN  
AGAMA ISLAM DAN ILMU KESEHATAN ..... 5**

*Oleh: Anindhita Purwaningtyas Rahmawati*

**PENTINGNYAN PENGETAHUAN KEHALALAN MAKANAN  
BAGI NUTRISIONIST..... 12**

*Oleh: Annisa Zahra Indriani*

**HUBUNGAN KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN  
GAYA HIDUP SEHAT..... 19**

*Oleh: Atika Puji Astuti*

**KONSEP POLA HIDUP SEHAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM 28**

*Oleh: Siti Rokhmah*

**PERAN FKI DAN ILMU GIZI DALAM MENGATASI  
MASALAH KESEHATAN ..... 38**

*Oleh: Kiki Intan Widyasari*

**KONSEP POLA MAKAN SEHAT DALAM  
PANDANGAN ISLAM ..... 49**

*Oleh: Lia Afiliani*

<b>COVID-19, FILSAFAT ILMU DAN FALSAFAH KESATUAN ILMU .....</b>	<b>58</b>
<i>Oleh: Lulu Zakiyah</i>	
<b>PERAN AHLI GIZI DAN PANDANGANNYA DALAM ISLAM</b>	<b>68</b>
<i>Oleh: Nurvanda Rounaqun Azzaly</i>	
<b>PENTINGNYA STATUS GIZI MASYARAKAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM .....</b>	<b>75</b>
<i>Oleh: Nabila Jasmine Safitri</i>	
<b>MELANGITKAN PENGETAHUAN GIZI DAN PSIKOLOGI DENGAN SPIRITUALISASI ILMU-ILMU MODERN .....</b>	<b>85</b>
<i>Oleh: Dr. Widiastuti, M.Ag</i>	

# Prolog:

## MELONGOK PARADIGMA KESATUAN ILMU DALAM ISLAM

Oleh: Syamsul Ma'arif

Islam sejak kelahirannya telah begitu peduli terhadap perkembangan ilmu pengetahuan. Semenjak Rasulullah hingga sekarang, Islam sangat konsen dan mensupport proses kesatuan ilmu (*unity of sciences*). Sehingga, Islam selalu menekankan pada masyarakat menguasai ilmu agama dan ilmu umum sekaligus.

Dengan kekuatan paradigma *unity of sciences* itu, Islam mampu melakukan perubahan masyarakat jahiliyyah dari zaman kegelapan (*uncivilized*) menuju tatanan masyarakat yang beradab (*civilized people*). Sekaligus Islam mampu membawa transformasi watak masyarakat Arab pada literasi kebudayaan sehingga menjadi masyarakat yang gemar membaca, belajar, dan meneliti.

Sepeninggal rasul, kegairahan dan semangat mencari ilmu masih dirawat dan diwarisi oleh para sahabat, tabi'in dan ulama. Wajar jika pada era Khulafaurrasidin, Islam mampu mengimbangi kekuatan Romawi dan Sasanid Persia saat itu.

Bahkan pada era khalifah, terutama pada zaman yang sering disebut *the golden age*. Islam bisa mencapai puncak kemajuan ilmu pengetahuan. Banyak melahirkan para intelektual dan pemikir muslim yang menjadi rujukan utama hingga sekarang. Salah satu kekuatannya para pemikir muslim di zaman pertengahan tersebut, mampu menyaring kekuatan filsafat Yunani Kuno untuk disesuaikan dengan Islam. Meskipun pada akhirnya kekuatan peradaban Islam ini, akhirnya dihancurkan oleh Hulagu Khan pada saat datang ke Baghdad.

Hingga akhirnya datanglah zaman *Renaissance*, dimana umat Islam mengalami kemunduran dan pijaran ilmu pengetahuan Islam mulai redup. Sementara Barat mulai mendominasi pendidikan dunia. Disebabkan para ilmuwan Barat mulai gemar meneliti dan mengkaji keilmuan Islam.

Sementara umat Islam semakin terperosok pada kekalahan dan kemunduran ilmu pengetahuan. Apa penyebabnya? Diantaranya karena umat Islam terseret pada aliran-aliran dan konflik intern umat Islam. Dan umat Islam terpecah menjadi beberapa sistem kerajaan dan saling berperang; baik melawan kekuatan Eropa juga konflik dengan sesama kerajaan Islam sendiri.

Kerajaan-kerajaan tersebut adalah: Kesultanan Ustmaniyah yang berhadapan dengan Eropa. Akhirnya memilih pemerintahan sekuler bergaya barat lewat Turki Modern (1924). Kemudian kerajaan Safawi (syiah) di Iran. Dan, dinasti mughal (Sunni) di Pakistan.

Selain itu, faktor kemunduran Islam adalah semangat mengajarkan ilmu pengetahuan secara parsial dan dikotomis. Umat Islam hanya gandrung pada ilmu-ilmu Keislaman dan mengesampingkan ilmu-ilmu umum (sekuler). Parahnya lagi, ilmu filsafat yang terbukti mampu melahirkan banyak ilmuwan seperti Al-Ghazali, Al Razi, Ibnu Shina, Al-Farabi, Al-Khawarizmi, dan masih banyak lagi--diharamkan dan dibuang jauh-jauh. Karena dianggap sebagai ilmu yang dapat merusak aqidah dan menyeret seseorang muslim pada kekufuran.

Padahal berdasarkan fakta sejarah, filsafat dalam tradisi Islam merupakan tradisi yang hidup dan bukan artefak yang membantu dalam sejarah gagasan saja. Filsafat telah digunakan oleh para ulama dalam memecahkan berbagai persoalan. Bahkan melalui filsafat dapat memperkuat ketauhidan seseorang, jika membaca secara teliti dan kritis pernyataan Aristoteles, bahwa "*there is something which moves without being moved*" (ada sesuatu yg bergerak tanpa digerakkan). Maka, tiada lain dalam prespektif Islam sebenarnya yang dimaksud adalah Tuhan Sang Pencipta Alam beserta isinya.

Meskipun pada tahun 1972, sebagaimana penjelasan Mohammed Aris Othman dalam buku berjudul *Islamization of Human Science's: Problems and Prospects* (2009). Kalangan ilmuwan muslim di Amerika sudah menyadari dan berusaha membincangkan pentingnya integrasi ilmu. Kemudian pada tahun 1977 berusaha mengintegrasikan ilmu dengan melakukan konferensi dunia pertama di Makkah.

Pada tahun 1982, diadakan kembali konferensi dunia kedua di Islamabad Pakistan. Dengan sebuah kesepakatan mengkaji kembali masalah-masalah yang dihadapi umat Islam dan berusaha mencari jalan ke luar.

Kemudian diikuti sejumlah konferensi untuk merealisasikan dan pengembangan integrasi ilmu. konferensi dunia ketiga pada tahun 1984, di Kuala Lumpur Malaysia. Konferensi dunia keempat di Khortum Sudan. Sementara gagasan integrasi ilmu tersebut, di Indonesia memperoleh respon positif. Sehingga pada tahun 1978, kurikulum agama Islam telah dimasukkan pada mata pelajaran atau makul wajib di setiap madrasah dan perguruan tinggi.

Dalam rangka kebangkitan umat Islam kembali sejumlah pendidikan Islam, terutama di negara Indonesia telah melakukan inovasi dan modernisasi kurikulum. Geliat mencari ilmu pengetahuan umum, agama, dan filsafat menjadi makanan sehari-hari. Bahkan di pesantren tradisional telah melahirkan intelektual dan pemikir inklusif dan moderat seperti almarhum Gus Dur dan Nur Cholis Madjid. Kemudian sejumlah tema-tema integrasi keilmuan juga direalisasikan dengan berbagai perbedaan konsep dan implementasi di sejumlah Perguruan Tinggi Agama Islam. Mata kuliah Filsafat Kesatuan Ilmu pun diperkenalkan. Agar para mahasiswa mempunyai pandangan luas dan berfikir moderat.

Meskipun semangat mempelajari ilmu pengetahuan secara integratif dan berbasis kesatuan ilmu tersebut berbanding lurus dengan lahirnya sejumlah generasi muda muslim (*new islamic movement*) yang secara ketat hanya mempelajari ilmu-ilmu agama. Bahkan kadang

mengharamkan mempelajari ilmu-ilmu sekuler (baca Barat). Metodologi dan pemahaman agamanya pun bersifat tekstualis, rigid, dan tidak menerima perbedaan. Akhirnya, tarik menarik pun terjadi; pada satu sisi terdapat kelompok yang ingin membawa Islam menemukan kejayaan kembali dengan paradigma *unity of sciences* dengan menyuarakan perdamaian dan dialog peradaban. Di sisi lain, muncul pula kelompok yang selalu menekankan paradigma dikotomik dan selalu menarasikan konflik dan permusuhan. Mungkinkah kedua kelompok ini bersatu? *Wallahu 'alam bi al-shawab.*



# **KONSUMSI MAKANAN BERGIZI DALAM PANDANGAN AGAMA ISLAM DAN ILMU KESEHATAN**

Oleh: Anindhita Purwaningtyas Rahmawati

## **ABSTRAK**

Makanan merupakan hal yang penting bagi manusia. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia pasti mengonsumsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi tubuhnya. Oleh karena itu, makanan bergizi merupakan sesuatu yang harus diketahui dan dikonsumsi. Dari segi kesehatan memang hal yang baik untuk dipelajari, tapi bagaimana dengan perspektif Islam?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan Islam dan kesehatan tentang konsumsi makanan bergizi. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dimana peneliti melakukan serangkaian penelitian yang melibatkan berbagai macam informasi dari perpustakaan seperti buku, ensiklopedia, dokumen, dan lain sebagainya. Pangan dalam istilah ilmu pengetahuan dan kesehatan tidak memperhatikan kehalalan pangan tersebut, karena yang dijadikan patokan adalah unsur gizi bahan pangan dan produk pangan.

Kata Kunci: makanan bergizi, Islam, kesehatan

## **I. PENDAHULUAN**

Dalam perspektif Islam, diperbolehkan bahkan dianjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi karena mengandung unsur manfaat dan kebajikan bagi tubuh. Gizi adalah salah satu penentu utama kualitas hidup baik di kalangan anak-anak maupun orang dewasa. Zat gizi

merupakan zat pada makanan yang dibutuhkan oleh organisme untuk pertumbuhan dan perkembangan yang dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh yang meliputi makronutrien dan mikronutrien.

Sebagai umat muslim yang baik, sudah sepatutnya kita mempelajari bagaimana pandangan Islam mengenai konsumsi makanan bergizi. Apakah hal tersebut merupakan hal baik untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana kita menyikapinya. Makanan yang bergizi yang dikonsumsi dan dipenuhi oleh setiap manusia tidak hanya memperhatikan segi kandungan gizinya saja.

## II. PEMBAHASAN

Sebagai umat muslim, kita tidak hanya mencari kandungan gizi untuk kesehatan tubuh, melainkan kita juga harus tetap menjaga kehalalan dari makanan bergizi yang dikonsumsi tersebut. Oleh karena itu, makanan yang dikonsumsi umat muslim seringkali dikaitkan dengan makanan yang halal dan thayyib (baik).

Kandungan gizi dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari akan sangat berpengaruh terhadap daya imunitas tubuh dan gerakan manusia. Selain itu gizi juga akan berpengaruh terhadap kesehatan manusia. Gizi yang baik akan memperlancar pertumbuhan dan daya kembang seseorang, sedangkan gizi buruk dapat berakibat berhentinya sebuah pertumbuhan (Sukma, 2017).

Makanan dalam Islam juga amat sangat diperhatikan. Allah SWT sangat mementingkan masalah makanan dan aktivitas makan bagi makhluk hidup-Nya (Andiyani, 2019). Makanan bergizi merupakan hal yang sangat penting baik menurut sisi kesehatan maupun Islam. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dimana peneliti melakukan serangkaian penelitian yang melibatkan berbagai macam informasi yang berasal dari kepustakaan seperti buku, ensiklopedi, dokumen, dan sebagainya untuk menemukan teori-teori yang dapat dijadikan kajian.

Makanan secara keilmuan dan kesehatan tidak memandang apakah

makanan tersebut halal atau tidak, sebab yang dijadikan sebagai tolak ukurnya ialah unsur gizi dari bahan makanan dan produk makanan. Apabila suatu bahan makanan memiliki unsur gizi yang baik dan di dalamnya mengandung bahan mineral makro dan mikro seperti karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin yang dapat mendukung kinerja tubuh lebih baik, serta terbukti secara klinis, maka makanan tersebut sehat dan baik untuk dikonsumsi tanpa melihat asal dari makanan dan bagaimana cara memperolehnya (Munasib dan Sa'dudin, 2019).

Berdasarkan perspektif kesehatan, fungsi makanan bukan hanya sebagai sumber energi. Namun, makanan juga memiliki peran dalam proses penyebaran penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pengadaan bahan pangan ataupun makanan harus dilakukan sanitasi. Sanitasi ini diperlukan agar kita terhindar dari penyakit yang diakibatkan oleh kontaminasi bakteri ataupun organisme lain penyebab penyakit pada makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, pada makanan yang diperjualbelikan ataupun makanan komersial, perlu adanya pengawasan oleh pihak-pihak yang terkait dengan makanan sehat dan aman konsumsi agar suatu produk makanan yang diedarkan oleh suatu produsen ataupun pabrik merupakan makanan yang sehat dan memenuhi syarat-syarat kesehatan.

Makanan bergizi merupakan makanan yang mengandung unsur gizi yang dibutuhkan bagi kesehatan tubuh manusia serta memenuhi prinsip-prinsip higienis dan sanitasi sehingga di dalam makanan tersebut tidak mengandung racun atau kuman penyakit yang membahayakan bagi kesehatan. Sehingga, dalam perspektif Islam, diperbolehkan bahkan dianjurkan untuk mengkonsumsinya karena mengandung unsur kemanfaatan dan keutamaan bagi tubuh.

Pemenuhan kebutuhan mengenai makanan bergizi ini telah disampaikan oleh Allah swt pada QS Al-Maidah ayat 88:

*“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik (bergizi) dari apa yang telah Allah rezekikan kepadamu, dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”.*

Pada ayat tersebut, manusia dipeintahkan oleh Allah swt untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan baik. Dalam hal baik ini, artinya adalah makanan yang mengandung gizi yang baik (makanan bergizi).

Nyatanya, ada banyak sekali makanan yang halal, namun apabila dilihat dari segi kualitasnya, kurang baik atau tidak terjaga. Allah memerintahkan umat muslim untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan bergizi bukan tanpa suatu alasan. Kandungan gizi dari suatu makanan terdiri dari protein, karbohidrat, lemak, mineral, air, dan vitamin-vitamin. Selain itu, gizi dapat meningkatkan keseimbangan mental. Jika kita mampu menjaga makanan tetap bergizi dan halal, maka kondisi hormon tubuh dalam keadaan seimbang yang diperlukan untuk menjaga unsur dasar dalam kesadaran dan perasaan hati nurani (Sukardi, 2016).

Dapat disimpulkan bahwa, Allah telah melarang kita untuk mengkonsumsi makanan yang berbahaya bagi tubuh. Sehingga, haram hukumnya bagi kita sebagai umat muslim untuk mengkonsumsi makanan yang berbahaya tersebut karena akan memberikan dampak yang buruk bagi tubuh. Baik itu berupa kerusakan organ tubuh, kegagalan suatu kelenjar untuk memproduksi hormon, penyumbatan pada sistem saraf, maupun kelainan atau kecacatan.

Biasanya, orang yang mengalami kelainan atau kecacatan inilah yang akhirnya mengalami kemunduran dalam sosialisasinya dikarenakan malu ataupun depresi dengan kelainannya. Hal ini dapat dilihat pada firman Allah swt:

*“(Yaitu) orang-orang yang mengikut Rasul, Nabi yang ummi yang (namanya) mereka dapati tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengerjakan yang ma’ruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Maka orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menolongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (Al Quran), mereka itulah orang-*

*orang yang beruntung” (QS. AlA'raf:157).*

Berdasarkan ayat tersebut, kita diharamkan untuk mengonsumsi sesuatu yang akan berdampak buruk bagi kita. Baik itu dalam hal kesehatan maupun mental. Sudah seharusnya, makanan yang buruk atau berbahaya harus kita hindari. Makanan yang tidak aman salah satunya dikarenakan kondisi sanitasi dan higienitas yang tidak baik sehingga berimplikasi kepada terjadinya kontaminasi pangan. Selain itu juga disebabkan oleh cemaran kimiawi atau biologis yang sangat berisiko terhadap gangguan kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang (Rahayu dkk, 2011).

Makanan dapat disebut *thayyib* apabila memenuhi dalam lingkup sanitasi dan higienis. Sanitasi bertujuan untuk mengamankan makanan agar tetap bersih, dan sehat. Sedangkan higienis adalah usaha kesehatan yang mempelajari pengaruh kondisi lingkungan terhadap kesehatan tubuh manusia, serta upaya mencegah munculnya penyakit dikarenakan faktor lingkungan. Secara substansial higienis lebih mengarah kepada tindakan atau usaha kepada manusia baik individu maupun masyarakat, sedangkan sanitasi lebih memfokuskan kepada faktor lingkungan hidup manusia (Putra, 2014).

Makanan yang bergizi untuk dikonsumsi oleh umat muslim selain memenuhi standar *thayyib*, juga memenuhi syarat sebagai makanan yang halal. Makanan halal merupakan makanan yang tidak dilarang dalam Al-Qur'an maupun sunnah, dan juga dalam syariat dibolehkan untuk dikonsumsi.

Makanan halal bukan hanya makanan yang telah disebutkan tadi, namun juga dapat diartikan sebagai makanan yang didapatkan dengan cara atau jalan yang halal. oleh karena itu, jika ada makanan yang *thayyib* bagi seorang muslim, namun diperoleh dengan cara yang haram atau tidak halal, maka haram hukumnya untuk umat muslim mengkonsumsinya. Makanan yang halal harus dapat memenuhi tiga syarat. Pertama, makanan tersebut harus halal berdasarkan zatnya.

Hal ini merujuk pada bahan dasar makanan yang dikonsumsi tidak

mengandung unsur yang dilarang atau diharamkan. Kedua, makanan harus halal dari cara mendapatkannya. Hal ini berarti bahwa makanan tersebut diperoleh dari rizki atau uang yang didapatkan dari pekerjaan yang dibolehkan dan tidak diharamkan. Ketiga, makanan yang halal dari cara pengolahannya. Hal ini merujuk pada unsur yang digunakan dalam setiap tahap proses pengolahannya, apakah unsur yang digunakan pada proses tersebut menggunakan unsur yang diharamkan.

Halal sendiri terdiri dari empat kategori, yaitu makruh, mubah, sunnah, dan wajib. Klasifikasi di atas secara tersirat mengandung maksud bahwa tidak semua makanan yang halal itu wajib dikonsumsi, akan tetapi harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi, karena setiap individu mempunyai keunikan dan karakteristik masing-masing (Shihab, 2011).

### III. PENUTUP

Dapat disimpulkan bahwa, makanan bergizi bagi umat muslim menurut pandangan Islam bukan hanya memperhatikan dalam segi kandungan gizinya saja. Melainkan juga ada standar-standar yang harus dipenuhi. Standar tersebut yaitu berupa kehalalan dan kethayyiban.

Menurut pandangan kesehatan, makanan bergizi merupakan hal yang baik dan bahkan wajib dikonsumsi agar tubuh dapat berkembang dan tumbuh dengan baik. Makanan yang bergizi harus dipenuhi juga harus disesuaikan dengan kecukupan energi. Makanan yang mendukung tumbuh dan kembang tubuh juga memperhatikan standar ataupun syarat-syarat kesehatan, yaitu higienis dan sanitasi.

Hal ini dilakukan agar makanan yang dikonsumsi tidak menimbulkan penyakit setelah dikonsumsi. Sedangkan menurut pandangan Islam, hukum syariat memperbolehkan bahkan menganjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi karena memberikan manfaat bagi yang mengonsumsinya. Hal ini dilakukan dengan syarat, makanan bergizi yang dikonsumsi juga memenuhi standar kehalalan dan harus merupakan makanan yang thayyib (baik) atau tidak membahayakan bagi umat muslim.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani. 2019. Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15
- Maftuhah. 2014. Halal Food in the Perspective of al-Qur'an, Science and Heath. *Jurnal Bimas Islam* 7
- Munasib dan Sa'dudin, Ihsan. 2019. Makanan Higienis dan Bergizi Dalam Perspektif Agama Islam. *Jurnal Tawadhu* 3
- Putra, M. Maryadi. 2014. Pemahaman Sanitasi Hygiene Penjaga Kantin di Lingkungan Kampus UPI. Bandung: UPI.
- Rahayu, Winiati P. dkk. 2011. Keamanan Pangan Peduli Kita Bersama. Bogor: IPB Press.
- Shihab, M. Quraish. 2011. Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Jakarta: Lentera Hati.
- Sukardi, Didi. 2016. Perlindungan Konsumen Terhadap Penggunaan Bahan Kimia Berbahaya Pada Makanan Dalam Perspektif Hukum Islam. *Jurnal IAIN Syekh Nurjati Cirebon*.
- Sukma Baihaki, Egi. 2017. Gizi Buruk dalam Perspektif Islam: Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk. *Jurnal Shahih LP2M IAIN Surakarta* 2

# PENTINGNYAN PENGETAHUAN KEHALALAN MAKANAN BAGI NUTRISIONIST

Oleh: Annisa Zahra Indriani

## ABSTRAK

Artikel ini ditulis guna memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengetahuan halal bagi Ahli Gizi di zaman milenial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode historis dengan menganalisis materi dari berbagai jurnal dan refrensi ilmiah yang sudah ada. Pengetahuan pangan halal di zaman milenial saat ini merupakan aspek penting yang harus diketahui oleh Ahli Gizi. Hal itu dapat terjadi karena semakin seiring dengan berkembangnya zaman maka semakin banyak pula macam produk makanan yang terkadang diragukan kehalalannya sehingga dapat memberikan keraguan. Maka dari itu seorang Ahli gizi harus dapat membedakan mana makanan yang halal atau tidak dengan landasan pengetahuan dari Al-Qur'an agar dapat memberikan intrepetasi gizi kepada pasien makanan yang bukan hanya thoyib (baik) tetapi juga terjamin kehalalannya.

Kata Kunci: Pengetahuan Pangan Halal, Ahli Gizi

## I. PENDAHULUAN

Makanan halal secara pengertian menurut ajaran Islam artinya dibenarkan. Dalam agama Islam sendiri sebenarnya semua makanan pada dasarnya adalah halal, kecuali terdapat beberapa makanan yang diharamkan. Dihalalkannya suatu makanan tidak hanya perihal status kehalalannya melainkan termasuk dalam proses pembuatannya.

Suatu makanan dapat dikatakan halal apabila dapat dipastikan halal mulai dari bahan, cara memprosesnya, dan cara memperoleh bahannya.



Saat ini, agama Islam adalah agama dengan penganut paling banyak di Indonesia. Hal itu menjadikan sertifikasi halal dari bagi makanan adalah hal yang sangat penting. Pengadaan sertifikasi tersebut tak lain bertujuan untuk memberikan kenyamanan, keamanan, keselamatan, dan kepastian ketersediaan produk halal bagi masyarakat dalam mengkonsumsi dan menggunakan produk halal, serta meningkatkan nilai tambah bagi pelaku usaha untuk memproduksi dan menjual produk halal.

Seiring dengan perkembangan zaman, jumlah variasi makanan sangat meningkat mengikuti keinginan masyarakat. Hal tersebut lah yang mendorong masyarakat harus mempunyai pengetahuan dasar mengenai produk halal. Tak hanya untuk masyarakat umum saja, namun hal ini juga berlaku untuk pelaku kegiatan industry di bidang makanan termasuk Ahli Gizi. Peran Ahli Gizi yang memberikan interpretasi mengenai diet dan selalu bergelut dengan makanan menjadikan pengetahuan produk halal merupakan hal yang sangat penting. Hal itu sesuai dengan peran Ahli Gizi yaitu memberikan edukasi makanan yang halal dan thayiban bagi pasien sangatlah diwajibkan sesuai dalam Al-Qur'an QS. AlBaqarah : 168 yang berbunyi :

*Yang artinya : “Wahai manusi, makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkahlangkah setan. Sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu. – (Q.S Al-Baqarah: 168)”*

Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel ini adalah metode historical dengan menganalisis berbagai sumber referensi berupa jurnal dan artikel ilmiah yang sudah ada.

## **II. PEMBAHASAN**

### **Pengertian Makanan Halal**

Kata halal berasal dari bahasa arab AlHalaal yang secara etimologi dapat berarti melepaskan ikatan, diperbolehkan, dan tidak dilarang menurut aturan atau hukum agama. Pengertian kata halal juga dapat

dilihat dari ensiklopedi hukum Islam yang berarti segala sesuatu yang menyebabkan seseorang tidak mendapat hukuman atau sesuatu yang boleh dikerjakan menurut syariat Islam.

Pengertian makanan halal juga disampaikan oleh Departemen Agama pada buku Petunjuk Teknis Pedoman Sistem Produksi Halal (2003) yang memaknai makanan halal adalah barang yang dimaksudkan untuk dimakan atau diminum oleh manusia, dan bahan yang digunakan dalam proses pembuatannya juga harus termasuk bahan yang boleh dimakan. Boleh disini mempunyai pengertian halal sesuai dengan syariat Islam.

Berdasarkan beberapa pengertian dari berbagai sumber tersebut dapat disimpulkan bahwa makanan halal dalam Islam diartikan sebagai makanan yang diperbolehkan untuk dikonsumsi sesuai dengan syariat yang telah ditetapkan oleh Allah SWT dalam Al-Quran. b). Ketentuan makanan halal Suatu makanan dapat disebut halal apabila [Type here] Memenuhi beberapa ketentuan menurut syariat islam.

Terdapat tiga ketentuan yang harus dipenuhi oleh makanan agar dapat disebut halal, antara lain:

- a. Halal berdasarkan bahan pembuatnya. Pengertiannya adalah makanan yang halal harus diteliti bahan baku pembuatannya. Apakah bahan baku yang digunakan terdapat zat yang diharamkan atau diragukan kehalalannya. Misalnya enzim atau bahan fermentasi yang seharusnya diteliti asal usul bahan atau media tumbuhnya terlebih dahulu agar menjamin kehalalan pangan
- b. Halal menurut cara mendapatkannya. Pengertiannya adalah bahan pangan haruslah diperoleh dari usaha yang halal atau diridhoi oleh Allah SWT. Usaha yang halal tergolong menjadi 4 yaitu: 1) Makanan halal dari pekerjaan yang halal. 2) Makanan halal dari mengemis yang diberikan secara ikhlas. 3) Makanan halal dari sedekah, hadiah, syukuran, walimah, warisan, dsb 4) Makanan halal yang didapatkan dari berperang.

- c. Halal menurut cara pembuatannya. Pengertiannya adalah dalam proses pembuatan makanan harus dipastikan tidak boleh tercampur dengan bahan yang diharamkan baik konsentrasi sedikit maupun banyak

### **Pengertian Ahli Gizi/Nutritionist.**

Menurut AIPGI (2018)<sup>v</sup> nutritionist atau ahli gizi adalah seseorang yang memiliki pendidikan dasar gizi dan dibuktikan dengan kepemilikan ijazah Sarjana Gizi atau Sarjana Terapan Gizi d). Peran Ahli Gizi/ Nutritionist. Peran yang dimiliki Ahli Gizi/ Nutritionist menurut AIPGI (2018) <sup>vi</sup> antara lain :

- a. Mengelola asuhan gizi masyarakat dengan dilandasi basis ilmiah dan holistic
  - b. Membuat perencanaan, pelatihan, dan memberikan edukasi gizi kepada setiap individu, kelompok, dan masyarakat.
  - c. Membuat perencanaan, penyelenggaraan, pengembangan dan evaluasi intervensi gizi dan diet kepada setiap individu, kelompok, dan masyarakat sebagai salah satu upaya dalam usaha promotif dan preventif
  - d. Melakukan pengelolaan system penyelenggaraan makanan dan pengendalian mutu dengan didasari prinsip keamanan pangan, kepuasan, dan keselamatan klien.
  - e. Melakukan penelitian di bidang gizi, pangan dan kesehatan.
  - f. Melakukan pembangunan jejaring dan merancang anjuran atau rekomendasi dalam bentuk policy brief dan menyelenggarakan advokasi di bidang gizi masyarakat.
  - g. Melakukan pemantauan dan penilaian pelaksanaan gizi masyarakat.
- 8) Melakukan perencanaan, penyelenggaraan, dan pengembangan nutriprenurship.

## **Pentingnya Pengetahuan Pangan Halal Bagi Ahli Gizi.**

Konsumsi makanan halal adalah sesuatu yang sangat penting dan merupakan hal yang wajib bagi umat muslim sesuai dengan Firman Allah SWT dan anjuran Nabi Muhammad SAW. Hal itu ditegaskan dalam QS. AlMaidah ayat 88 :

*Yang artinya : “Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rizkikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”*

Sedangkan Nabi Muhammad menganjurkan konsumsi makanan halal dalam Hadits yang berbunyi:

*“Dari Abu Hurairah rodhiallohu ‘anhu, ia berkata: “Rosululloh sholallahu ‘alaihi wa sallam pernah bersabda:*

*“Sesungguhnya Alloh itu baik, tidak mau menerima sesuatu kecuali yang baik. Dan sesungguhnya Alloh telah memerintahkan kepada orang-orang mukmin (seperti) apa yang telah diperintahkan kepada para rosul.*

*Alloh berfirman, “Wahai para Rosul makanlah dari segala sesuatu yang baik dan kerjakanlah amal sholih” (QS Al Mukminun: 51).*

*Dan Dia berfirman: “Wahai orang-orang yang beriman, makanlah dari apaapa yang baik yang telah Kami berikan kepadamu” (QS Al Baqoroh: 172).*

Kemudian beliau menceritakan kisah seorang laki-laki yang melakukan perjalanan jauh, rambutnya kusut dan berdebu. Dia menengadahkan kedua tangannya ke langit seraya berdoa:

*”Wahai Robbku, wahai Robbku”, sedangkan makanannya haram, minumannya haram [Type here] pakaiannya haram, dan (perutnya) dikenyangkan dengan makanan haram, maka bagaimana mungkin orang seperti ini dikabulkan doanya.” (Riwayat Muslim 1015).*

Pentingnya pengetahuan pangan halal bagi Ahli gizi tak hanya sekedar agar dapat memberikan intepretasi diet yang Halalan Thayiban,

sesuai syariat Islam, tetapi makanan yang halal juga dapat memberikan dampak kepada pasien baik secara badaniyah maupun rohaniyah. Menurut Nurhalima (2018)viii makanan halal dapat memberikan dampak bagi manusia yang menkonsumsinya.

Dampak yang ditimbulkan bagi pasien yang mengkonsumsi makanan halal antara lain:

- a. Berpengaruh terhadap pertumbuhan dan kecerdasan akal. Menurut penelitian, makanan yang halal dan baik akan lebih bermanfaat dan berkah terhadap pertumbuhan dan kecerdasan otak manusia.
- b. Berpengaruh terhadap sikap dan perilaku manusia. Badan manusia sendiri terdiri atas banyak sel yang kemudian saling bergabung untuk membentuk jaringan, organ, hingga organisme. Sel sel tersebut dapat berkembang apabila ada bahan bakar yang menjadi sumber energinya. Makanan yang masuk ke dalam tubuh manusia adalah sumber energy yang paling utama. Seseorang yang sering mengkonsumsi makanan yang tidak halal beresiko lebih besar mempunyai perilaku yang tidak baik. Misalnya saja seseorang yang kecanduan dalam konsumsi alcohol biasanya akan lebih mudah marah karena sel neuron dalam otaknya mayoritas sudah rusak akibat terkontaminasi alcohol.
- c. Berpengaruh terhadap perkembangan keturunan Makanan yang dikonsumsi oleh manusia akan berdampak terhadap kualitas sperma dan ovum. Makanan yang baik dan halal akan menjadikan kualitas sperma dan ovum yang baik pula.
- d. Berpengaruh terhadap diterima atau tidaknya ibadah dan doa kita kepada Allah SWT. 5) Berpengaruh terhadap keselamatan di alam Akhirat. [Type here]

### **III. PENUTUP**

#### **Kesimpulan**

Pengetahuan mengenai pangan halal sangatlah penting bagi ahli gizi. Hal itu dapat terjadi karena selain memakan makanan halal merupakan

wajib sesuai syariat islam, ternyata pemberian intepretasi diet makanan yang halal oleh ahli gizi juga dapat berdampak terhadap pasien baik secara badaniyah maupun rohaniyah.

### **Saran**

Karena pentingnya pengetahuan mengenai pangan halal bagi ahli gizi, diharapkan para ahli gizi agar semakin memahami bagaimana memberikan intepretasi pangan yang tidak hanya berpegang pada prinsip gizi seimbang juga berpegang pada gizi halal.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Mochtar Effendy, Ensiklopedi Agama dan Filsafat, (Jakarta: Universitas Sriwijaya, 2001), h. 285
- Abdul Azis Dahlan, et. al, Op. cit., h. 505-506
- Bagian Proyek Sarana dan Prasarana Produk Halal Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji, Petunjuk Teknis Pedoman Sistem Produksi Halal, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2003),
- Halomuda, Makanan Halal Terbaik Untuk di Konsumsi, (<http://mediaislam.or.id/2012/05/14/makanan-yanghalal-dan-baik-halalan-thoyyiban/>).
- Tim Penyusun Standar Kompetensi Nutrisionis, Standar Kompetensi Gizi, (Jakarta: 2018), h. 6
- Tim Penyusun Standar Kompetensi Nutrisionis Standar Kompetensi Gizi, (Jakarta : 2018), h. 9
- Al-Imam Al-Hafiz Abi Husain Muslim, Shohih Muslim, Op.cit.
- Nurhalima Tambunan, Urgensi Pemahaman Makanan Halal dan Baik Pada Masyarakat Lau Gumba Kecamatan Brastagi, (Medan: Fakultas Agama Islam dan Humaniora Universitas Pembangunan Panca Budi, 2018).

# HUBUNGAN KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN GAYA HIDUP SEHAT

Oleh: Atika Puji Astuti

## **Abstrak**

Gaya hidup sehat benar-benar harus direalisasikan di jaman sekarang ini, hal ini sangat diperlukan demi mencapai perubahan dan peningkatan taraf kesehatan pada seorang individu bahkan masyarakat. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang adalah faktor psikologisnya yakni kecerdasan spiritual. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kecerdasan spiritual seseorang terhadap gaya hidup yang dilakukannya, apakah kecerdasan spiritual mempunyai hubungan dengan gaya hidup sehat seseorang. Hipotesis dalam artikel ini adalah adanya kemungkinan hubungan antara kecerdasan spiritual dengan gaya hidup sehat seseorang. Dimana semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh seseorang, akan semakin mudah untuk bisa menemukan kebahagiaan dan memaknai hidup. Artinya jika seseorang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi maka secara otomatis mereka akan lebih memaknai hidup dengan menerapkan gaya hidup sehat terhadap dirinya dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Kata Kunci: Kecerdasan spiritual, gaya hidup sehat

## **I. PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Gaya hidup sehat merupakan hal yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan hidup manusia. Hidup akan sangat

bermakna jika manusia dapat menjaga kesehatan hidupnya. Pada dasarnya menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah mencakup kebiasaan makanan, minuman, nutrisi dan juga aktivitas lainnya yang menunjang terbentuknya pola hidup sehat. Namun di era sekarang gaya hidup sehat sudah mulai jarang ditemukan di kalangan masyarakat. Hal ini didukung oleh canggihnya teknologi yang membuat beberapa orang memilih makanan cepat saji (fast food) dan junkfood tentu akan sangat membahayakan kesehatan tubuh, terlebih jika tak diimbangi dengan aktivitas fisik yang teratur. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Hal ini akan menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik. Contoh perilaku hidup sehat yaitu dengan mengatur pola makan yang baik, berolahraga setiap pagi, minum air putih yang cukup, menghindari penggunaan zat-zat berbahaya seperti merokok, minuman beralkohol, serta jenis-jenis narkoba, membersihkan seluruh lingkungan sekitar dan istirahat yang cukup. Gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan instan, kurang berolahraga, perilaku merokok, pengendalian stres yang buruk, dan lingkungan yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan tentu akan membuat banyak kerugian dan bahkan dapat berakibat fatal pada kelangsungan hidup seseorang. Segala aktivitas akan terganggu dan akan mudah terkena berbagai penyakit seperti Sindrome Metabolik. Sindrom metabolik adalah sekelompok kondisi yang meningkatkan resiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes yang disertai tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, kelebihan lemak tubuh, dan kadar kolesterol yang tidak normal. Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan masalah kehidupan, nilai-nilai dan keutuhan diri. Seseorang dapat menemukan makna hidup dari bekerja, belajar dan bertanya, bahkan saat menghadapi masalah atau penderitaan. Kecerdasan spiritual merupakan salah satu faktor yang mengarah kepada pembentukan prinsip pola hidup sehat. Dimana jika seseorang



mengamalkan kecerdasan spiritual dalam bidang pemenuhan kebutuhan hidup sehat maka akan terlahir gaya hidup yang sehat pula. Hasil dari kedua-duanya akan lahir seorang individu yang sehat jasmani dan rohani. Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi akan mampu bersikap dan berperilaku positif dalam setiap keputusan yang diambil. Kecerdasan spiritual akan membawa dampak baik bagi diri seseorang karena akan menimbulkan sikap positif dalam diri seperti tanggung jawab, kemandirian dan kejujuran. Semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh seseorang, akan semakin mudah untuk bisa menemukan kebahagiaan dan memaknai hidup. Artinya jika seseorang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi maka secara otomatis mereka akan lebih memaknai hidup dengan menerapkan gaya hidup sehat terhadap dirinya. PEMBAHASAN Kecerdasan Spiritual Spiritualitas seseorang tergantung kepada cara pandang seseorang terhadap aspek ketuhanan yang dimilikinya. Kecerdasan spiritual lebih berkaitan dengan pencerahan jiwa. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi mampu memaknai hidup dengan memberi makna positif pada setiap peristiwa, masalah, bahkan penderitaan yang dialaminya. Dengan memberi makna yang positif akan mampu membangkitkan jiwa dan melakukan perbuatan dan tindakan yang positif (Zohar dan Marshall dalam Rachmi, 2010). Kecerdasan Spiritual atau spiritual Intelligence (SQ) menurut Ary Ginanjar merupakan kemampuan untuk memberi makna ibadah pada setiap perilaku atau kegiatan, melalui langkah-langkah dan bersifat fitrah, menuju manusia yang seutuhnya dan memiliki pemikiran tauhid dan mempunyai prinsip dalam setiap berbuat “Hanya karena Allah”. Fitra Hamdika dalam Skripsinya yang berjudul “Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan kepribadian siswa di SMA Nurul Iman” mengatakan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kemampuan seseorang untuk mengenal potensi diri yang ada dalam diri seseorang serta mengelolanya dengan baik, dalam upaya menggali potensi fitrah untuk memaknai seluruh aktivitas sehari-hari dalam menjalani kehidupan sebagai manusia dalam rangka beribadah kepada Allah. Kecerdasan spiritual memiliki beberapa komponen yang

merupakan satu kesatuan utuh dan tak terpisahkan untuk mencapai tujuan. Adapun komponen-komponen SQ antara lain: 1) Niat ibadah dalam segala hal (positif); 2) Berfikir dan bertindak sesuai dengan fitrah manusia; 3) Keikhlasan hati (Maslahah, 2013). Salah satu karakteristik SQ yang mampu membantu proses pencapaian kebermaknaan hidup adalah kesadaran diri yang kuat. Dalam peran manusia sebagai makhluk yang beragama, tentunya kesadaran diri ini akan berdampak pada kemampuan dia dalam menjalani tugas-tugas kehidupan secara efektif, menghayati perannya sebagai hamba Allah, memantapkan setiap aktifitas sebagai unsur pengabdian pada Tuhan serta mampu menghayati segala tantangan, permasalahan hidup, penderitaan adalah bagian dari ibadah dan proses pencapaian kebermaknaan hidup (Nida, 2013). Karakteristik lain orang yang memiliki kecerdasan spiritual berdasarkan teori Zohar dan Marshall (2001) dalam Fitra Hamdika (2018) adalah memiliki kemampuan yang bersifat fleksibel, yaitu dapat menempatkan diri dan menerima pendapat orang lain secara terbuka, memiliki pemahaman tentang tujuan hidup dan memiliki kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai (Memiliki Visi), melakukan perubahan dengan terbuka terhadap perbedaan, berani menghadapi penderitaan dan memanfaatkan penderitaan, serta menghadapi rasa takut dan melampaui rasa sakit. Semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh seseorang, akan semakin mudah untuk bisa menemukan kebahagiaan dan memaknai hidup. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual juga erat hubungannya dengan produktivitas kerja. Zohar dan Marshall (2000) menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual juga memegang peranan yang besar terhadap kesuksesan seseorang dalam bekerja. Seorang karyawan yang memperoleh kebahagiaan dalam bekerja akan berkarya lebih baik. Hal ini sesuai dengan hasil survei majalah SWA (Maret 2007) yang menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai spiritual dalam perusahaan mampu meningkatkan produktivitas. Sedangkan hasil penelitian Trihandini (2005) menyimpulkan bahwa kecerdasan spiritual memiliki pengaruh yang nyata terhadap kinerja karyawan. Gaya Hidup Sehat Pengertian

sehat menurut WHO adalah “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity”. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, bersantai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik atau bisa dikatakan bahwa sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit. Pengertian hidup sehat menurut Hanlon yaitu sehat itu mencakup keadaan pada diri seseorang secara menyeluruh tetapi mempunyai kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh. Puspitasari (2016) mengatakan bahwa pola hidup sehat adalah pola yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya yang berhubungan dengan kesehatan. Pendapat lain menyatakan bahwa yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga, hal ini dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. M. Nur Wahyudi (2015) dalam skripsinya yang berjudul “Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al Qur’an” menyebutkan bahwa pola hidup sehat yaitu mencakup tata cara seseorang menjalani kehidupan dengan mengisi hidupnya dengan aturan yang telah disyariatkan oleh agama Islam dan telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, baik cara hidup maupun cara makan dan sebagainya. Oleh sebab itu, pola hidup sehat yang ada dalam AlQur’an dan yang dicontohkan Nabi Muhammad perlu untuk ditiru dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, agar dalam hidup seseorang menjadi lebih baik dan bermakna serta bermanfaat. Didalam literatur tersebut juga menjelaskan mengenai kebiasaan-kebiasaan pola hidup sehat dari segi perspektif Al Qur’an diantaranya: 1. Menjaga kebersihan jasmani dan rohani Menjaga kebersihan jasmani dan rohani juga merupakan pola hidup sehat yang diterangkan dalam AlQur'an, diantaranya dengan bersuci (wudhu, mandi), bersuci dari najis, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar. 2. Menjaga pola makan Allah

memerintahkan bahwa dalam pola makan, makan-makanlah dengan baik dan secukupnya dan janganlah berlebih-lebihan. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Araf ayat 31: Dalam hal ini, Allah tidak menyukai orang-orang yang makan secara berlebih-lebihan, karena yang berlebih-lebihan itu kurang bagus bagi diri sendiri maupun kesehatan. Karena bisa berakibat pencernaan kurang baik dan obesitas. Allah SWT juga memerintahkan untuk makan-makanan yang halal dan bergizi, Perintah makan-makanan yang halal dan bergizi tertera dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 5 yang mempunyai arti: "Pada hari ini Dihalalkan bagimu yang baik-baik. makanan (sembelihan) orang-orang yang diberi Al kitab itu halal bagimu, dan makanan kamu halal (pula) bagi mereka. (dan Dihalalkan mangawini) wanita yang menjaga kehormatan diantara wanita-wanita yang beriman dan wanita-wanita yang menjaga kehormatan di antara orang-orang yang diberi Al kitab sebelum kamu, bila kamu telah membayar mas kawin mereka dengan maksud menikahinya, tidak dengan maksud berzina dan tidak (pula) menjadikannya gundik-gundik. Barangsiapa yang kafir setiap sudah beriman (tidak menerima hukum-hukum Islam) Maka hapuslah amalannya dan ia di hari kiamat Termasuk orang-orang merugi". Surat Al-Maidah ayat 5 Allah menerangkan bahwasannya seseorang dianjurkan untuk mengkonsumsi makan makanan yang baik serta halal supaya asupan gizi atau makan tersebut berguna bagi tubuh dan baik bagi kesehatan. Pola menjaga makan makanan yang baik serta halal Allah menjanjikan akan menjadikannya tubuh orang yang mengkonsumsi menjadi baik dan sehat.

3. Mengatur Waktu Dalam hidup seseorang perlu untuk mengatur segala aktifitasnya supaya dapat berjalan dengan baik. mengatur waktu dalam kehidupan sehari-hari menjadi penting. Mengatur waktu tertera dalam Al-Qur'an surat Al-Huud ayat 114. Dalam hal ini Allah memerintahkan kepada manusia supaya ia mampu membagi waktunya dengan baik dan melaksanakan amalan kebaikan supaya hidupnya menjadi teratur dan terarah dalam mencapai tujuan hidup.

4. Istirahat yang cukup Istirahat merupakan salah satu bentuk merelaksasikan tubuh sejenak untuk mendapatkan kebugaran kembali

perintah istirahat telah diterangkan dalam AlQur'an. Sebagaimana yang dijelaskan dalam surat Al-Furqan ayat 47. Surat AlFurqon ayat 47 memberikan penjelasan bahwasannya Dia yang menjadikan malam untuk pakaianmu (seolah-olah pakaian karena waktu gelap malam tidak kelihatan auratmu) dan dijadikanya tidur untuk istirahat dan dijadikan siang untuk bangun berusaha bertebaran dimuka bumi mencari rezeki.

5. Olahraga Olahraga yang cukup juga diperlukan untuk tetap “fit” atau segar. Peningkatan kesegaran jasmani berhubungan dengan peningkatan kesehatan manusia. Islam menyuruh pemeluknya berolahraga seperti berenang, menunggang kuda dan lain sebagainya.

6. Tidak minum alkohol Alkohol mengganggu kegiatan saraf pusat sehingga terjadi perangsangan dan mempengaruhi sel-sel ganglion yang mengakibatkan mabuk. Perubahan rohani pada peminum alkohol nampak berupa emosional. Peminum alkohol akan mengalami kehilangan kepribadian, bicara keras, suka menyerang, rusak budi pekertinya. Penimbunan bahan racun menimbulkan sakit jiwa pada peminum minuman keras. Islam melarang pemeluknya minum alkohol.

7. Tidak merokok Rokok yang dibakar menghasilkan berbagai senyawa kimia. Senyawa-senyawa tersebut bersifat karsinogenik dan toxisch (dapat menyebabkan kanker dan beracun). Nikotin yang terkandung dalam rokok mempengaruhi fungsi jantung dan otak. Serta mengakibatkan ketergantungan kepada rokok atau kecanduan (addiction).

8. Berpikir positif Psikolog berpendapat bahwa segala sesuatu harus kita cari segi positifnya. Dengan berpikir positif kita jadi santai dan tidak gelisah ataupun resah. Berpikir positif dapat kita lakukan kalau kita selalu berzikir atau ingat pada Allah. Berdasarkan uraian tersebut maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu adanya kemungkinan hubungan antara kecerdasan spiritual dengan gaya hidup sehat. Seperti yang sudah dijelaskan mengenai adanya pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesuksesan seseorang dalam bekerja. Seorang karyawan yang memperoleh kebahagiaan dalam bekerja akan berkarya lebih baik. Hal ini sesuai dengan hasil survei majalah SWA (Maret 2007) yang menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai spiritual dalam perusahaan mampu meningkatkan produktivitas.

Hal ini mungkin terjadi juga terhadap gaya hidup sehat atau pola hidup sehat. Semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh seseorang, akan semakin mudah untuk bisa menemukan kebahagiaan dan memaknai hidup. Artinya jika seseorang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi maka secara otomatis mereka akan lebih memaknai hidup dengan menerapkan gaya hidup sehat terhadap dirinya. **KESIMPULAN** Kesimpulan yang dapat diambil yaitu adanya kemungkinan hubungan antara kecerdasan spiritual dengan gaya hidup sehat. Seperti yang sudah dijelaskan mengenai adanya pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesuksesan seseorang dalam bekerja. Seorang karyawan yang memperoleh kebahagiaan dalam bekerja akan berkarya lebih baik. Hal ini sesuai dengan hasil survei majalah SWA (Maret 2007) yang menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai spiritual dalam perusahaan mampu meningkatkan produktivitas. Hal ini mungkin terjadi juga terhadap gaya hidup sehat atau pola hidup sehat. Semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh seseorang, akan semakin mudah untuk bisa menemukan kebahagiaan dan memaknai hidup. Artinya jika seseorang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi maka secara otomatis mereka akan lebih memaknai hidup dengan menerapkan gaya hidup sehat terhadap dirinya dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hamdika, Fitra. Skripsi. 2018. "Hubungan Antara Kecerdasan spiritual dengan Kepribadian siswa di SMA Nurul Iman". UIN Raden Fatah Palembang. FITK
- Wahyudi, M Nur. Skripsi. 2015. "Pola Hidup Sehat dalam Prespektif Al Qur'an". UIN Walisongo Semarang. FUHUM Kecerdasan Spiritual. Pusat Perpustakaan. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Rahmasari. Lisda. "Pengaruh Kecerdasan Intelektual , Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan". Majalah Ilmiah INFORMATiKA Vol. 3 No. 1, Januari 2012. Hlm 1-20.

Parmitasari, Rika Dwi Ayu, Zulfahmi Alwi, Sunarti S. Peran Kecerdasan Spiritual Dan Gaya Hidup Hedonisme Dalam Manajemen Keuangan Pribadi Mahasiswa Di Kota Makassar. *Jurnal Manajemen, Ide, Inspirasi (MINDS)* Vol. 5, No. 2 (JuliDesember) 2018:147-162.

Siska Armawati Sufa, Nevrettia Christantyawati, Raden Ayu Erni Jusnita. Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining. *JURNAL KOMUNIKASI PROFESIONAL*. Vol 1 No 2. Desember 2017 Halaman 105 – 120.

# KONSEP POLA HIDUP SEHAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Oleh: Siti Rokhmah

## Abstrak

Islam merupakan agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, begitu juga dalam mengatur tatanan kehidupan di bumi guna menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Salah satu penunjang kebahagiaan tersebut adalah dengan memiliki tubuh yang sehat, sehingga dengannya kita dapat beribadah dengan lebih baik kepada Allah. Islam juga mengatur pola hidup sehat. Di antara pola hidup sehat adalah memakan makanan yang halal dan sehat, mengatur pola makan dan minum, olahraga sebagai upaya menjaga kesehatan, istirahat yang cukup dan menjaga kebersihan. Sebagai mahkota terindah bagi kehidupan manusia, kesehatan harus *break is better than to mend* "Mencegah lebih baik dari pada mengobati." Tidak hanya sekedar sehat fisik.

Kata kunci: hidup sehat, Islam

## I. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah swt yang paling mulia dari pada makhluk-makhluk lainnya dengan diberi karunia fisik, akal dan syahwat, kesempurnaan tersebut menjadikan makhluk yang mempunyai kekuatan fikiran dan kemampuan mengatur emosi baik dalam kehidupan pribadinya maupun dalam kehidupan sosialnya. Kesehatan merupakan kondisi di mana kita berada jauh atau terbebas dari penyakit. Mencegah sakit adalah lebih mudah dan murah dari pada mengobati seseorang apabila jatuh sakit. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut adalah dengan bergaya hidup sehat.



Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Dengan semakin banyaknya penderita penyakit tidak menular (degeneratif) seperti jantung, tekanan darah tinggi, kanker, stress dan penyakit tidak menular lainnya yang disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat, maka untuk menghindarinya kita perlu bergaya hidup yang sehat. Keadaan sehat adalah kehendak semua pihak, tidak hanya didominasi oleh perorangan, akan tetapi juga harus dimiliki oleh kelompok dan bahkan oleh masyarakat. Dalam UU Kesehatan RI No.36 Tahun 2009,

*“Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”.*

Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya. Sejalan dengan itu menurut Bloom (1974), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan.

Dari ke-4 faktor tersebut, faktor ke-2 yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) baik di lingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang.

Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa kita upayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat yang menjadi tanggung jawab kita kepada masyarakat dan harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri.

Kesehatan adalah modal penting untuk menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari, terhadap nikmat Allah yang yang diberikan

kepada hamba Nya, manusia akan sulit melakukan rutinitas yang menuntut kekuatan dan ketahanan fisik, suatu paradigma dalam masyarakat sekarang telah mulai bergeser, dari upaya kuratif (mengobati) menjadi upaya kesehatan preventif (mencegah).

Muslim yang kuat lebih dicintai oleh Allah dari pada muslim yang lemah kekuatan tubuh hanya bisa diperoleh dengan kesehatan dan kekuatan fisik, kesehatan adalah sesuatu yang sering kita minta kepada Allah dalam setiap kali kita berdo'a, Rasulullah manusia terbaik yang menyampaikan risalah Allah kepada hambanya, telah banyak memberikan inspirasi dalam hadis-hadisnya, mengkaji petunjuk Rasulullah s.a.w, sepertinya kita membuka ladang ilmu pengetahuan yang sangat menarik untuk ditelaah lebih lanjut secara ilmiah tentang kesehatan Rasulullah bagaimana hidup sehat Rasulullah itu. Bagaimana kebugaran Rasulullah tetap terjaga di tengah kesibukan beliau membawa risalah Islam.

Kesehatan adalah anugerah dari Allah swt, penciptaan manusia telah dilakukan secara seimbang, kecuali Allah yang Maha Kuasa menghendaki hal lain. Adakalanya keseimbangan tubuh dirusak sendiri oleh manusia, misalnya yang terjadi dengan saluran pencernaan akibat mengkonsumsi secara sembarangan atau kebiasaan lain seperti merokok, bekerja tanpa istirahat.

*“Dan musibah apa pun yang menimpamu, itu adalah akibat perbuatan tangan mu” (QS.Asyu'ara: 30)*

Mencegah penyakit lebih diprioritaskan daripada mengobatinya, hampir sebagian besar zat asing (bahan-bahan kimia) masuk ke dalam tubuh melalui makanan. Apa yang sabdakan oleh Rasulullah dalam sebuah hadisnya yang berbunyi sebagai berikut:

*“Sumber dari pada penyakit adalah perut, perut adalah gudang penyakit dan berpuasa itu adalah obat (HRMuslim).*

Kebiasaan kurang sehat kurang olahraga, tidur larut malam kebersihan diri yang buruk, yang merupakan sebab terjangkitnya

seseorang dengan beberapa penyakit, oleh karenanya Rasulullah dalam sebuah hadisnya menyebutkan bahwa:

*“Apabila salah seorang dari kalian bangun dari tidurnya, jangan mencelupkan tangannya ke tempat wuduknya, sehingga mencuci tangannya sebanyak tiga kali, karena salah seorang di antara kalian tidak tahu di mana tangannya bermalam (HR. Sunan Nasa’i)*

Semakin banyaknya penyakit non infeksi yang muncul dalam masyarakat adalah bukti rendahnya perhatian terhadap pola hidup yang sehat.

### **Sehat Menurut Perspektif Islam**

Kesehatan adalah investasi terbesar. Kesehatan adalah harta yang tak ternilai. Hidup sehat adalah keinginan, harapan setiap individu, kesehatan yang prima bukanlah hadiah bukan pula warisan akan tetapi hidup sehat membutuhkan usaha dan perjuangan karena manusia ingin hidup sehat banyak teori yang diciptakan, untuk kembali ke alam atau *back to nature*.

Ada yang membuat teori puasa sampai 24 jam, ada juga ahli kesehatan yang mengajarkan gerakan-gerakan. Promosi kesehatan bukanlah hanya proses penyadaran masyarakat atau pemberian dan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan semata, akan tetapi di dalamnya terdapat usaha untuk dapat memfasilitasi dalam rangka perubahan perilaku masyarakat.

Dalam hal ini organisasi kesehatan dunia WHO telah merumuskan suatu bentuk definisi mengenai promosi kesehatan:

*“Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and improve, their health. To reach a state of complete physical, mental, and social, wellbeing, an individual or group must be able to identify and realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment“.* (Ottawa Charter, 1986).

Lalu bagaimana dalam pendidikan PHBS dalam perspektif Islam, beliau adalah Rasulullah Muhammad SAW telah mempraktekkannya

selama bertahun-tahun dan berhasil.

*“Laqad kana lakum fi rasulillahi ustawatun hasanah ”*

Mengapa memilih Rasulullah Muhammad SAW sebagai panutan, teladan, leader untuk hidup sehat. Beliau membuktikan mampu untuk menjaga kesehatannya, semasa hidupnya dalam riwayat beliau cuma dua kali sakit.

Kesehatan prima Rasulullah SAW dan sahabat-sahabatnya kuncinya adalah

*“Beliau makan pada saat lapar, berhenti sebelum kenyang”, makan dengan tangan kanan, dan tidak tergesa-gesa, baca Bismillah dan doa makan, bila lupa membaca: “Bismillahi fi awwalihi wa akhirihi (HR Al Tirmidzi dan Ahmad).*

Berharganya petunjuk Rasulullah dalam hadis tersebut di atas memberikan sebuah pelajaran hidup sehat kepada kita terhadap hal-hal yang perlu kita lakukan antara lain:

**a. Cuci tangan sebelum makan dengan air mengalir dan sabun.**

Tangan adalah organ tubuh yang paling sering terkontaminasi bakteri melalui sentuhan atau pegangan. Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, akan menurunkan kejadian diare sampai 47% dan infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) sebesar 30%, bahkan, penyakit-penyakit inveksi lain yang lebih berbahaya, seperti hepatitis A, toxoplasmosis dan sebagainya, dapat dicegah penularannya dengan mencuci tangan benar sebelum makan.

**b. Menghindari makan dengan makanan yang masih panas dan dilarang meniupnya**

Makanan panas yang masuk secara paksa dapat merusak mukosa mulut serta saluran pencernaan di bawahnya, jika hal ini dibiasakan dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kerusakan indera pengecap, kerusakan permanen mukosa rongga mulut, serta permasalahan pada gigi, untuk itu untuk mendinginkan makanan

Rasulullah saw melarang meniupnya.

Secara medis, meniup makanan dapat menyebabkan semakin bertambahnya sifat asam dari makanan, hal ini dapat dijelaskan mulai dari persenyawaan antara kandungan CO<sub>2</sub> yang terkandung dalam gas buang pernafasan dengan uap air (H<sub>2</sub>O) yang akan membentuk H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> yang bersifat asam, hal tersebut akhirnya dapat menyebabkan peningkatan derajat keasaman darah, mengkonsumsi makanan yang bersifat asam menimbulkan rasa lelah, rasa mengantuk, sampai pada sulit untuk berkonsentrasi dan kebingungan.

### c. Anjuran Menjaga Kebersihan

Ajaran Islam sangat memperhatikan masalah kebersihan yang merupakan salah satu aspek penting dalam ilmu kedokteran. Dalam terminologi Islam, masalah yang berhubungan dengan kebersihan disebut dengan Al-Thaharat. Dari sisi pandang kebersihan dan kesehatan, Al-Thaharat merupakan salah satu bentuk upaya preventif (pencegahan), berguna untuk penyebaran berbagai jenis kuman dan bakteri.

### d. Menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan

Islam memerintahkan mandi bagi umatnya untuk membersihkan tubuhnya dari najis dan hadas. Dia mengajarkan kepada umatnya, mulai memotong kuku, membersihkan luas jari, mencabut bulu ketiak dan bersiwaq hingga bagaimana cara dia makan. Nabi Muhammad saw bersabda:

*“cucilah kedua tanganmu sebelum dah sesudah makan dan cucilah kedua tanganmu setelah bangun tidur. Tidak seorang pun tahu di mana tangannya berada di saat tidur.”*

## Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah ajaran-ajaran untuk mencegah terjadinya stress. Oleh karena itu, Islam melarang semua benda yang dapat

menghilangkan kesadaran dan melemahkan daya pikir, seperti khamr. Kesehatan mental (jiwa) mencakup 3 komponen, yakni pikiran, emosional, dan spiritual.

Pikiran sehat tercermin dari cara berpikir atau jalan pikiran; emosional sehat tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya, misalnya takut, gembira, kuatir, sedih dan sebagainya; spiritual sehat tercermin dari muamalah (saling menguntungkan), hal ini memungkinkan rasa persaudaraan lebih tinggi.

### **Pentingnya Kesehatan**

Menurut Islam manusia diciptakan di muka bumi ini bukan tanpa alasan dan tujuan yang jelas dari sang khalik Allah azza wa jalla. Salah satu tujuan penciptaan manusia adalah untuk menjadi khalifah di muka bumi ini, ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 30. Namun, tujuan penciptaan manusia tidak cukup hanya padahal tersebut, tetapi ada misilain yang harus dilakukan oleh setiap manusia selama mengarungi kehidupan di muka bumi ini, misi tersebut adalah beribadah dan mengabdikan secara total kepada Allah S.W.T. semata.

Hal ini sesuai dengan firman-Nya dalam surat Az-Zariyat ayat 56 yang artinya:

*“tidak aku ciptakan jin dan manusia, kecuali untuk beribadah kepadaku”.*

### **Ajaran Islam tentang Kesehatan**

Al-Qur'an sebagai kitab suci dan hadist Rasulullah yang keduanya merupakan petunjuk bagi semua makhluk Allah. Kedua hal tersebut mengandung banyak hal tentang ajaran islam yang mengenai tentang kesehatan.

Di antara ajaran tersebut adalah sebagai berikut:

#### **a. Perintah Hidup Bersih**

Islam memerintahkan umatnya untuk hidup bersih, karena kebersihan merupakan langkah awal untuk memperoleh kesehatan.

Contoh ayat yang menjelaskan tentang hidup bersih adalah surah Al-Mudatsir ayat 74 yang artinya:

*“.....dan bersihkanlah pakaianmu dan tinggalkanlah segala macam kotoran”.*

Dan contoh hadist yang memerintahkan umat muslim untuk hidup sehat adalah:

*“Adakah merupakan hak atas seseorang muslim ketika mandi dalam seminggu, agar sehari dari padanya ia membasahi kepala dan seluruh badannya” (muttafaqun ‘Alaih).*

**b. Perintah untuk memakan makanan yang baik dan halal serta tidak berlebihan.**

Salah satu contoh yang ajaran Islam yang berhubungan dengan kesehatan adalah perintah untuk memakan makanan yang baik dan halal serta tidak berlebihan.

Contoh ayat yang menjelaskan tentang hal ini adalah surah al-Baqarah ayat 168 yang artinya:

*“wahai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan jangan kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”.*

**c. Perintah untuk menjaga kesucian lahir dan bathin**

Bentuk ajaran Islam yang selanjutnya, yaitu perintah untuk menjaga kesucian baik itu secara lahiriah, maupun bathiniyah. Ajaran ini penting buat kesehatan, karena untuk memperoleh kesehatan kita harus suci atau pun bersih dari segi jasmani, dan dari segi rohani ataupun jiwa (psikis).

Contoh ayat yang menerangkan tentang hal ini adalah ayat 195 dari surah al-Baqarah yang artinya:

*“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan*

*berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.*

#### **d. Perintah hidup bersih**

Begitu pentingnya pencegahan, al-Qur'an menggandengkan kebersihan dengan taubat:

*"...Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri (Q.S Al).*

Sebagai mahkota terindah bagi kehidupan manusia, kesehatan harus dijaga, ditingkatkan dan dilestarikan melalui upaya dan usaha pencegahan (preventif). *"Not to breakis better than to mend"* Mencegah lebih baik daripada mengobati.

### **III. PENUTUP**

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Manusia adalah makhluk ciptaan Allah swt yang paling mulia daripada makhluk-makhluk lainnya dengan diberi karunia fisik, akal dan syahwat, kesempurnaan tersebut menjadikan makhluk yang mempunyai kekuatan fikiran dan kemampuan mengatur emosi baik dalam kehidupan pribadinya maupun dalam kehidupan sosialnya. Dikatakan sehat tidak hanya kuat secara fisik, tapi juga baik dalam fikiran dan emosinya.
- b. Islam dengan figure Rasulullah sebagai teladan telah mengakomodir manusia secara menyeluruh dengan mempertimbangkan ketiga aspek tersebut, tentunya untuk mendapatkan kesehatan itu, seseorang perlu mengupayakan pola hidup seimbang agar sehat fisiknya,menadapatkan ketenangan jiwa sebagai seorang yang beriman dan bertakwa, serta sosialisasi dengan alam dan lingkungannya untuk menjadikan dirinya menjadi manusia yang sehat.



## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anam, Khairul. 2016. Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Perspektif Islam. *Jurnal Sagacious* Vol.3.No.1.
- Husain, Ahmad Fuadi. 2014. Islam dan Kesehatan. *Stain Pamekasan. Islamuna* Vol.1. No.2. S
- ari. 2019. Kesehatan Jasmani dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Aksioma Ad- Diniyah*. Vol.7.No.1

# PERAN FKI DAN ILMU GIZI DALAM MENGATASI MASALAH KESEHATAN

Oleh: Kiki Intan Widyasari

## ABSTRAK

Filsafat ilmu mengajarkan kita untuk memahami manfaat dan esensi ilmu pengetahuan. Dengan memahami ilmu, esensi dan manfaat ilmu pengetahuan akan memudahkan kita, sebagai calon sarjana gizi dalam mengidentifikasi dan menguraikan permasalahan dan membantu mengurangi permasalahan gizi. Peran filsafat dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat sangat besar. Filsafat dapat diartikan sebagai suatu cara berpikir yang radikal dan menyeluruh atau dengan kata lain cara berpikir yang mengupas sesuatu sedalam-dalamnya. Dengan demikian, maka pemikiran filsafat merupakan kunci dari terbentuknya beragam jenis pengetahuan yang ada sekarang, termasuk pengetahuan yang digunakan untuk mengatasi masalah gizi. Ilmu gizi memiliki peranan yang sangat penting dalam mengatasi masalah kesehatan. Ilmu gizi mempelajari pangan dan zat-zat pangan yang bermanfaat bagi kesehatan, proses yang terjadi sejak dikonsumsi, dicerna, diserap sampai digunakan tubuh & dampaknya terhadap tumbuh kembang, produktivitas kerja & kelangsungan hidup manusia serta faktor yang berpengaruh

Kata Kunci : Filsafat, Ilmu Gizi, Masalah Kesehatan

## I. PENDAHULUAN

Ahli gizi dituntut untuk senantiasa profesional dalam melakukan pekerjaannya. Salah satu syarat yang harus dipenuhi seorang profesional adalah cara berpikir yang scientific dan logis serta bersikap kritis. Dengan berpikir secara scientific dan logis, maka akan memberikan pemahaman

pada calon sarjana gizi dalam memahami ilmu yang menjadi kompetensi dan juga akan memahami permasalahan yang dihadapi klien sehingga pada akhirnya derajat kesehatan klien akan turut meningkat.

Bersikap kritis, maksudnya adalah ahli gizi harus mampu menemukan serta memecahkan permasalahan gizi yang ada di lingkungan sekitarnya. Filsafat ilmu mempelajari tentang konsep dasar dan masalah-masalah tentang pengantar filsafat ilmu, dasar-dasar pengetahuan, ontologi, epistemologi, aksiologi, pengetahuan sains, pengetahuan filsafat, sikap ilmuwan, esensi ilmu gizi dan dietisien.

Dengan memahami ilmu, esensi dan manfaat ilmu pengetahuan akan memudahkan seorang sarjana gizi dalam mengidentifikasi dan menguraikan permasalahan dan membantu mengurangi permasalahan gizi.

## **II. PEMBAHASAN**

### **A. Pengantar Filsafat**

#### **1. Pengertian Filsafat**

Kata “filsafat” merupakan serapan dari kata bahasa arab “falsafah”, yang berasal dari bahasa yunani “philosophia”, dimana “philia” berarti persahabatan, cinta dan ”sophia” berarti pengetahuan, kebijaksanaan. Sehingga, philosophia berarti cinta pada kebijaksanaan.

Menurut Al-Farabi, filsafat merupakan ilmu pengetahuan tentang alam sebagaimana hakikat yang sebenarnya. Sedangkan menurut Plato, filsafat merupakan pengetahuan tentang segala yang ada. Aristoteles (murid Plato) berpendapat bahwa filsafat adalah ilmu yang menyelidiki sebab dan asas segala benda. Filsafat diartikan sebagai suatu cara berpikir yang radikal dan menyeluruh, ataupun cara berpikir yang mengupas sesuatu sedalam-dalamnya.

#### **2. Cabang Filsafat**

Filsafat dibagi menjadi empat cabang yaitu:

- a. Metafisika Sebagai cabang filsafat yang menelaah hakikat kenyataan meliputi ontology, atau metafisika yang menelaah hakikat dari hakikat; kosmologi atau metafisika yang menelaah hakikat kosmos atau alam semesta; antropologi filosofis (phylosophical anthropology) atau metafisika yang menelaah hakikat manusia dan; teologi rasional atau metafisika yang menelaah hakikat Tuhan.
- b. Epistimologi Sebagai cabang filsafat yang menelaah hakikat pengetahuan.
- c. Logika Sebagai cabang filsafat yang menelaah hakikat bentuk-bentuk penalaran yang tepat. Yang terdiri atas dua bagian yaitu (1) logika deduktif atau bentuk-bentuk penarikan kesimpulan dari umum ke khusus, (2) logika induktif atau bentuk-bentuk penarikan kesimpulan dari khusus ke umum.
- d. Aksiologi Sebagai cabang filsafat yang menelaah hakikat nilai yang meliputi tiga bagian yaitu (1) etika atau aksiologis tentang hakikat baik dan jahat, (2) estetika atau aksiologis tentang hakikat indah dan jelek, (3) religi atau hakikat hubungan manusia dengan Tuhan atau yang dituhankan.

### 3. Sikap Dasar Filsafat

Ada beberapa sifat dasar filsafat, yaitu:

#### a. Berpikir radikal

Maksud dari berpikir radikal bukan berarti hendak mengubah, membuang, atau menjungkirbalikkan segala sesuatu, namun dalam arti sebenarnya, yaitu berpikir secara mendalam, untuk mencapai akar persoalan yang dipermasalahkan. Hanya apabila akar suatu permasalahan telah ditemukan, permasalahan itu dapat dimengerti sebagaimana mestinya. Maka dari itu, dengan berpikir radikal, maka seorang filsuf akan dapat memperjelas realitas, lewat penemuan serta pemahaman akar realitas itu sendiri.

- b. Mencari asas Filsafat tidak hanya mengacu pada bagian tertentu dari suatu realitas, melainkan keseluruhan realitas tersebut. Dalam memandang keseluruhan realitas itu, seorang filsuf akan senantiasa mencari asas yang paling hakiki dari keseluruhan realitas. Mencari asas pertama juga berarti menemukan sesuatu yang menjadi esensi realitas. Dengan menemukan esensi suatu realitas, maka realitas itu akan diketahui dengan pasti dan menjadi jelas.
- c. Memburu kebenaran Berfilsafat berarti memburu kebenaran hakiki tentang sesuatu. Filsuf adalah pemburu kebenaran. Kebenaran yang diburunya adalah kebenaran hakiki dan tidak meragukan. Untuk memperoleh kebenaran yang sungguh-sungguh atau hakiki dan dapat dipertanggung jawabkan, maka setiap kebenaran yang telah diraih harus senantiasa terbuka. Kebenaran tentang sesuatu yang sudah ditemukan oleh seorang filsuf akan selalu diteliti ulang oleh yang lain demi mencari kebenaran yang lebih hakiki dan dapat dipertanggungjawabkan.
- d. Mencari kejelasan Penyebab lahirnya filsafat antara lain karena adanya keraguan. Untuk menghilangkannya, diperlukan kejelasan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Geisler dan Feinberg yang mengatakan bahwa ciri khas penelitian filsafat ialah adanya usaha keras demi meraih kejelasan intelektual (intellectual clarity). Mengejar kejelasan berarti mengeliminasi segala sesuatu yang tidak jelas, yang kabur, dan yang gelap, bahkan juga yang serba rahasia dan berupa teka-teki.
- e. Berpikir rasional Berpikir secara rasional adalah berpikir logis, sistematis, dan kritis. Berpikir logis bukan hanya bisa diterima oleh akal sehat, tapi juga bisa mengambil kesimpulan dan keputusan yang tepat dan benar dari premis yang digunakan. Pemikiran yang sistematis, maksudnya adalah pemikiran-pemikiran yang saling berkaitan secara logis. Berpikir kritis, berarti membakar kemauan untuk terus menerus mengevaluasi argumen-argumen yang mengklaim diri benar.

## **B. Pengantar Ilmu Gizi**

### **1. Pengertian Ilmu**

Gizi Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari aspek fisik, mental, dan sosial dan tidak hanya tidak adanya penyakit atau kecacatan (WHO, 1946). Sedangkan, menurut UU No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan, kesehatan adalah keadaan sehat fisik, jasmani (mental) dan spritual serta sosial, yang memungkinkan setiap induvidu dapat hidup secara produktif secara sosial dan ekonomis. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa seseorang bisa dikatakan sehat apabila ia sehat secara fisik, sehat mental, sehat spritual, dan sehat secara sosial, sehingga ia mampu mengerjakan berbagai hal yang produktif secara sosial dan ekonomi. Ilmu Gizi (Nutrition Science) adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Ilmu gizi merupakan ilmu yang mempelajari pangan, nutrisi, dan substansi lainnya yang berkaitan dengan fungsi, interaksi, dan kesetimbangan serta hubungannya dengan kesehatan dan penyakit beserta prosesnya di tubuh organisme, meliputi makan, pencernaan, absorpsi, transpor, pergerakan, dan ekskresi sisa makanan. Ilmu gizi mempelajari pangan dan zat-zat pangan yang bermanfaat bagi kesehatan, proses yang terjadi sejak dikonsumsi, dicerna, diserap sampai digunakan tubuh & dampaknya terhadap tumbuh kembang, produktivitas kerja & kelangsungan hidup manusia serta faktor yang berpengaruh.

### **2. Cabang Ilmu Gizi**

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 154 tahun 2014, Ilmu gizi digolongkan sebagai ilmu terapan. Rumpun ilmu terapan merupakan rumpun ilmu pengetahuan dan teknologi yang mengkaji dan mendalami aplikasi ilmu bagi kehidupan manusia. Secara garis besar, ada dua cabang ilmu gizi, yaitu:

- a. Ilmu gizi yang berkaitan dengan kesehatan perorangan. Cabang ini meliputi gizi klinis (clinical nutrition), di mana cabang gizi

ini lebih menitikberatkan pada kuratif daripada preventif dan promotif

- b. Ilmu gizi yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat. Cabang ini meliputi gizi masyarakat, di mana cabang gizi ini lebih menitikberatkan pada pencegahan (preventif) dan peningkatan (promotif). Gizi masyarakat berkaitan dengan gangguan gizi pada kelompok masyarakat.
3. Permasalahan Gizi

Permasalahan yang berkaitan dengan gizi menurut WHO (2004), adalah:

- a. Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan faktor resiko kematian yang menyumbang 13% kematian dunia.
- b. Anak *under weight*, di mana bertanggung jawab atas 2 juta kematian anak per tahun, terutama di negara miskin.
- c. 2 juta anak per tahun mati akibat permasalahan lingkungan seperti air bersih, sanitasi, dan higine.
- d. Faktor konsumsi seperti kurangnya konsumsi buah dan sayur, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol dan merokok, tingginya IMT, kolestrol tinggi, dan hipertensi merupakan faktor resiko yang bertanggung jawab atas setengah kematian karena penyakit jantung (penyebab utama kematian dunia).
- e. Overweight dan obesitas merupakan penyebab kematian kelima terbesar di dunia. Overweight dan obesitas bertanggung jawab atas kematian 7-8% orang di dunia.
- f. Permasalahan gizi di Indonesia lebih berfokus pada masalah kekurangan gizi pada balita terutama stunting. Masalah gizi kurang pada balita di Indonesia mencakup bayi lahir dengan berat badan rendah (10,2%), wasting (19,6%), dan juga stunting (37,2%). Bahkan, persentase balita stunting Indonesia menempati posisi nomor 4 dunia.

## C. Hubungan Filsafat dengan Ilmu Gizi

Cara berpikir yang scientific, logis, dan kritis merupakan cikal bakal berkembangnya semua ilmu pengetahuan, termasuk ilmu gizi. Cara berpikir scientific, logis, dan kritis ini juga merupakan cara berpikir seorang filsuf. Ilmu gizi tidak akan bisa berkembang jika ilmunya memiliki sikap apatis dan cara berpikir yang tidak rasional. Maka dari itulah, filsafat dan ilmu gizi saling berhubungan, dimana filsafat menjadi dasar bagi semua perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu gizi.

## D. Filsafat Dietisien

### 1. Peran Dietisien

Peranan dietisien dalam pelayanan kesehatan secara garis besar ada tujuh, yaitu:

a. Penyedia pelayanan kesehatan. Dietisien dalam melakukan pelayanan kesehatan saling berkoordinasi dengan tenaga kesehatan lainnya. Bersama-sama tenaga kesehatan lainnya, seorang dietisien akan ikut memberi intervensi pada pasien berupa diet tertentu sesuai penyakit yang dideritanya.

b. Pendidik.

Tak seperti nutritionist, seorang dietisien punya kewenangan untuk memberi penyuluhan-penyuluhan kepada pasien tentang pola makan yang benar, diet apa yang harus dikonsumsi dan apa saja yang tidak boleh dikonsumsi, dan juga seberapa banyak porsi makan yang dianjurkan dikonsumsi dalam sehari. Dietisien memiliki kewenangan tersebut.

c. Advokat.

Klien seorang dietisien akan diberi berbagai anjuran terkait pola makan, jenis makanan yang dikonsumsi, dan juga jumlah makanan yang perlu dikonsumsi setiap harinya.

d. Manajer.

Maksudnya, sebagai manajer atas makanan yang dikonsumsi



oleh klien. Dietisien berhak mengatur makanan apa saja yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi oleh sang klien. Semua itu dilakukan semata-mata untuk menjaga kesehatan klien.

- e. Kolaborator. Dietisien dalam melakukan pelayanan kesehatan harus mampu untuk bekerjasama dengan tenaga kesehatan lainnya. Posisi dietisien dalam pelayanan kesehatan adalah sejajar dengan peranan tenaga kesehatan lainnya.
- f. Pemimpin.
- g. Peneliti.

Seorang dietisien harus peka terhadap keadaan sekitar, memiliki sikap yang kritis, dan tidak pernah berhenti untuk belajar. Ilmu gizi tidak akan pernah tetap diam di tempat, melainkan akan senantiasa berkembang. Dietisien merupakan seorang nutritionist yang memiliki kompetensi mandiri dalam mendiagnosis, memberi terapi nutrisi, dan memulihkan kondisi kesehatan klien (kompetensi klinis), melalui pendekatan dietetik bersama profesi kesehatan lainnya. Dietisien memiliki lima fungsi utama, yaitu: 1. Pelayanan kesehatan. 2. Bisnis, industri, dan pemasaran produk. 3. Kesehatan masyarakat. 4. Food service management. 5. Organization management.

## **E. Aplikasi Metode Ilmiah**

### **1. Pengertian Metode Ilmiah**

Metode ilmiah dapat diartikan sebagai suatu prosedur langkah demi langkah untuk menyelesaikan masalah ilmiah. Metode ilmiah adalah suatu proses sistematis (urutan langkah standar) untuk mengkaji: hasil pengamatan, merumuskan masalah, menduga penyebab masalah, menguji kebenaran penyebabnya, menyimpulkan dan mencari solusinya.

Metode ilmiah sangat membantu ilmuwan dalam menguji kebenaran teori yang akan digunakan.

## 2. Fungsi Metode Ilmiah

Fungsi (melaksanakan) metode ilmiah harus secara berurutan, dimana tahapannya adalah:

- a. **Observe.** Yaitu melakukan pengamatan dengan kritis, dengan menggunakan pertanyaan apa, dimana, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana.
- b. **Problems.** Yaitu memikirkan masalah apa yang menarik, masalah apa yang seharusnya tidak terjadi, dan tidak biasa dijumpai.
- c. **Formulate hypothesis.** Memikirkan dugaan jawaban atas pertanyaan/masalah yang timbul/dijumpai.
- d. **Develop testable hypothesis.** Mengembangkan cara menguji kebenaran dengan langkah-langkah ilmiah.
- e. **Data gathering.** Mengumpulkan data-data atau fakta-fakta untuk menguji kebenaran dugaan penyebab.
- f. **Develop theory.** Menyimpulkan konsep sebab-akibat dan beserta solusinya.

## 3. Metode Ilmiah dalam Menyelesaikan Masalah Gizi

Dalam memecahkan permasalahan gizi, diperlukan suatu langkah-langkah ilmiah agar permasalahan gizi tersebut cepat tuntas. Metode ilmiah yang dilakukan oleh seorang dietisien, yaitu:

- a. Melakukan pengamatan masalah gizi secara objektif, sehingga kemungkinan terjadinya bias dapat diminimalisir.
- b. Merumuskan masalah gizi secara kritis. Kritis disini juga bermakna mampu mengetahui masalah mana yang perlu diprioritaskan.
- c. Menegakkan diagnosa (penyebab) masalah gizi secara kritis dan objektif.
- d. Memilih solusi masalah secara tepat dan kritis.

#### 4. Metode Ilmiah Dalam Fungsi Dietisien

Metode ilmiah bukan hanya digunakan untuk meneliti ataupun hanya digunakan dalam penelitian, melainkan harus menjadi pola pikir semua profesional, karena seorang profesional harus:

- a. Berfikir kritis.
- b. Objektif.
- c. Inovatif-kreatif.
- d. Mengembangkan ilmu sepanjang hayat.

### III. PENUTUP

#### **Kesimpulan**

Peran filsafat dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat sangat besar. Filsafat dapat diartikan sebagai suatu cara berpikir yang radikal dan menyeluruh atau dengan kata lain cara berpikir yang mengupas sesuatu sedalam-dalamnya. Dengan demikian, maka pemikiran filsafat merupakan kunci dari terbentuknya beragam jenis pengetahuan yang ada sekarang, termasuk pengetahuan yang digunakan untuk mengatasi masalah gizi. Ilmu gizi memiliki peranan yang sangat penting dalam mengatasi masalah kesehatan.

Ilmu gizi mempelajari pangan dan zat-zat pangan yang bermanfaat bagi kesehatan, proses yang terjadi sejak dikonsumsi, dicerna, diserap sampai digunakan tubuh & dampaknya terhadap tumbuh kembang, produktivitas kerja & kelangsungan hidup manusia serta faktor yang berpengaruh. Makanan yang dikonsumsi dan gaya hidup (lifestyle) merupakan salah satu faktor utama penentu kesehatan seseorang. Apabila seseorang memiliki pola makan yang sehat, nutrisi yang masuk dan energi yang dikeluarkan seimbang (input dan output), dibarengi dengan gaya hidup yang sehat, maka kesehatan orang tersebut akan terjaga. Dengan demikian, peranan ilmu gizi dalam mengatasi masalah kesehatan sangat besar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, Muliono. 2019. FILSAFAT ILMU Cara Memahami Filsafat Ilmu. Jakarta: KENCANA.
- Jauhari, Yahya, Darmawan. 2020. Filsafat Ilmu. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- Lilis, Bonowati. 2014. Ilmu Gizi Dasar. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA

# KONSEP POLA MAKAN SEHAT DALAM PANDANGAN ISLAM

Oleh: Lia Afiliani

## ABSTRAK

Artikel ini membahas tentang “Pola Makan Sehat dalam Pandangan Islam”, kemudian jenis penelitian ini diambil dari kepustakaan (library research) juga pendekatan ilmu hadis. Metode yang digunakan dengan mengambil beberapa ayat AlQur’an dan hadis terkait pola makan yang telah dicontohkan Nabi SAW. Penelitian ini bertujuan memaparkan bahwa Islam telah mengajari tentang pola makan yang sehat seperti apa yang telah dicontohkan Rasulullah Saw. Pentingnya menjaga pola makan yang sehat, karena sebagian diantara mereka tidak memperhatikan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga menyebabkan penyakit gangguan makan, yaitu anoreksia (hilangnya selera makan dan badan kurus kering) dan bulimia (banyak makan dan memuntahkan makanan).

Kata kunci: Pola makan, anoreksia, dan bulimia

## I. Pendahuluan

Kondisi sehat merupakan kehendak semua pihak, tidak hanya di dominasi oleh perorangan, akan tetapi juga harus dimiliki oleh kelompok dan bahkan oleh masyarakat. Dalam UU Kesehatan RI No. 36 Tahun 2009, “

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spritual dan

sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya.

Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam Al- Quran dan Hadits ditemui banyak referensi tentang sehat. Kosakata sehat wal afiat dalam bahasa Indonesia mengacu pada kondisi ragawi dan bagian-bagiannya yang terbebas dari virus penyakit. Sehat wal afiat ini dapat diartikan sebagai kesehatan pada segi fisik, segi mental maupun kesehatan masyarakat. Makanan berfungsi untuk menjamin kelangsungan hidup, yaitu ada yang berfungsi sebagai sumber tenaga, pembangun, dan pelindung atau pengatur segala proses.

Kesehatan fisik seseorang dipengaruhi oleh makanan yang diasupnya. Mereka menganggap bahwa makanan yang ia makan merupakan sumber energi yang hanya mendatangkan manfaat, namun tidak memperhatikan bahwa makanan dapat pula menjadi sumber bahaya apabila makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan aturan yang ada atau sesuai syariat agama, seperti dalam firman Allah swt. Surah Abasa ayat 24. yang membahas betapa pentingnya memperhatikan makanan.

*Terjemahnya: "Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya"*

Dari ayat di atas tidak hanya diperuntukan memperhatikan makanan yang bersifat bahaya. Namun tidak demikian di zaman modern ini, kemakmuran hidup dengan taraf ekonomi yang semakin meningkat turut mempengaruhi gaya hidup manusia, terutama dalam hal memilih makanan banyak varian yang gunanya hanya memenuhi selera lidah.

Perkembangan ini tentunya akan memiliki dampak dalam hal pola makan, yaitu pola makan yang tidak teratur, dengan mengonsumsi segala hal yang diinginkan selera makan (hawa nafsu) tanpa memperhatikan kondisi kesehatan ataupun tidak sama sekali. Sehingga memunculkan berbagai masalah gizi, salah satunya obesitas. Naiknya tren tubuh ideal membuat penderita obesitas berinisiatif untuk menurunkan berat badannya secara instan dengan pola makan yang salah. Oleh karenanya,

artikel ini dibuat guna membedah bagaimana pola makan sehat yang dianjurkan oleh Rasulullah saw.

## II. Pembahasan

### 1. Pola makan menurut Islam

Ada tiga pola makan yang diajarkan oleh Allah di dalam Al-Quran yang harus ditaati oleh umat manusia terutama umat Islam antara lain :

- a. Memakan Makanan yang halal dan baik Allah Swt telah memerintahkan umat Islam untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Hal ini dijelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 172 Artinya :

*”Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benarbenar kepada-Nya kamu menyembah.”*

Tafsir Al-Muyassar dari ayat di atas berbunyi: *Wahai orang-orang yang beriman kepada Allah dan mengikuti Rasul-Nya, makanlah dari rezeki yang Allah berikan kepada kalian dan Dia perbolehkan untuk kalian. Dan bersyukurlah kepada Allah secara lahir dan batin atas semua karunia yang Dia berikan kepada kalian.*

Salah satu bentuk syukur kepada-Nya ialah melakukan ketaatan kepada-Nya dan menjauhi maksiat terhadap-Nya. Ini jika kalian benarbenar mengabdikan kepada-Nya semata dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu. Ayat tersebut telah menjelaskan bahwa Allah memerintahkan umat manusia tanpa terkecuali rasul untuk makan dari makanan yang halal dan baik. Baik yang dimaksud di sini adalah baik berdasarkan pada kondisi tubuh seseorang. Makanan halal jika menimbulkan dampak tidak baik karena menderita suatu penyakit, maka hal itu tidak dapat dikatakan makanan yang *tayyib* (baik).

- b. Menjauhi makanan yang haram Dalam Al-Qur'an maupun hadis Nabi telah banyak disebutkan tentang apa-apa yang termasuk ke dalam makanan yang haram atau dilarang oleh Allah SWT untuk dikonsumsi. Makanan haram tersebut terbagi ke dalam beberapa jenis, antara lain:
- Haram karena zatnya, yaitu: bangkai, darah, dan daging babi. Hal ini sudah diterangkan dalam surah Al-Baqarah ayat 173
  - Binatang yang menjijikan
  - Hewan yang hidup di dua alam 4) Segala sesuatu yang memabukkan tercantum dalam surah surah AlMaidah Ayat 90
  - Segala makanan yang membahayakan Kesehatan
  - Hewan yang terkena najis
  - Makanan yang haram karena factor eksternal. Misalnya binatang yang disembelih tanpa menyebut nama Allah swt, dan binatang yang disembelih untuk sesajen.
- c. Tidak makan secara berlebihan Setelah memerintahkan kepada umat manusia makan dari makanan yang halal dan baik, Allah swt melarang umat manusia berlebihan dalam mengkonsumsi dua hal tersebut. Larangan ini merupakan pedoman utama bagi seorang muslim dalam makan dan minum. Hendaknya umat manusia tidak makan kecuali terasa lapar dan berhenti sebelum kenyang, karena kenyang berlebihan dapat mengeraskan hati. Masalah pola makan agar mengonsumsi makanan tidak berlebih-lebihan dijelaskan Allah dalam surah al-A'raf [7] : 31 Artinya : *"Hai anak adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid. Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."* (Q.S al-A'raf [7] : 31)
- Ayat tersebut menjelaskan kepada umat manusia agar tidak berlebihan dalam makan dan minum. Berlebihan dalam makan dan minum menjadi awal munculnya penyakit dalam tubuh, seperti obesitas, yang menjadi induk dari berbagai penyakit yang berbahaya.



## 2. Tata Cara Pola Makan Sehat

Pola makan sudah diatur dalam Islam. Yang menjadi rujukan umat Islam adalah Al-Quran dan Sunnah Rasulullah saw., sebab perilaku Rasulullah saw. adalah bagian dari mubayyan (penafsir) dari Al-quran. Oleh karenanya dituntut bagi umat Islam untuk mengikuti kehidupan Rasulullah saw. karena Nabi adalah himpunan dari gambaran adab dan akhlak yang mulia.

Allah berfirman dalam surah al- Ahzab [33]: 21 Artinya:

*“Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah.  
“ (Q.S. Al-Ahzab [33]: 21)*

Berdasarkan ayat di atas Muhammad Quraish Shihab menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman harus meneladani Nabi saw. Bisa juga ayat ini kecaman kepada orang-orang munafik yang mengaku memeluk Islam, tetapi tidak mencerminkan ajaran islam. Kecaman ini dikesankan oleh kata laqad. Seakan-akan ayat itu menyatakan:

*“Kamu telah melakukan aneka kedurhakaan, padahal sesungguhnya ditengah kamu semua ada Nabi Muhammad yang mestinya kamu teladani”.*

Oleh karena itu, Rasulullah Saw mengajarkan tata cara pola makan sehat yang harus diikuti oleh umat Islam antara lain:

### a. Tidak berlebih-lebihan

Tingkatan seseorang dalam mengonsumsi makanan; pertama, hanya memenuhi kebutuhan, kedua, sekedar mencukupi (memadai), atau ketiga, kelebihan. Anjuran Rasulullah saw, yaitu tidak berlebih-lebihan. Apabila mengonsumsi makanan melebihi batas maka kita harus menyiapkan sepertiga perutnya untuk makanan, sepertiga untuk air dan sepertiga lagi untuk darah. Jika perut penuh makanan, maka tidak ada ruang cukup untuk minuman. jika orang mengonsumsi minuman sampai memenuhi perutnya, maka

pernapasannya menjadi sulit hingga menimbulkan kemalasan dan keletihan. Ia akan merasa berat seakan-akan membawa beban pada perutnya. Hal itu mengakibatkan timbulnya rasa malas, malas dalam hal bekerja, malas menuntut ilmu dan malas dalam beribadah.

- b. Cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Rasulullah menganjurkan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, itu sejalan dengan ilmu medis karena kebersihan menjadi prasyarat untuk memperoleh nikmatnya Kesehatan. Kebersihan tangan harus dijaga, karena bagian terluar dari kulit dan tangan merupakan tabir pembatas antara lingkungan sekitar. Jika tangan tidak dicuci terlebih dahulu sebelum makan, maka berbagai kuman dan racun akan hinggap. Apalagi telapak tangan manusia menjadi organ tubuh yang paling fleksibel karena banyak berinteraksi dengan dunia luar, misal bersalaman, menggenggam, dan menyentuh sesuatu. Menurut ilmu medis, lebih 70% penyakit infeksi seperti influenza lebih banyak disebabkan oleh kontaminasi lewat telapak tangan.

- c. Tenang dan tidak terburu-buru

Etika makan yang dianjurkan oleh Rasulullah saw adalah makan dengan tenang dan tidak terburu-buru. Etika makan yang diajarkan Rasulullah saw seharusnya diikuti oleh umat islam agar semuanya memperoleh keberkahan dan keselamatan. Apabila makan dalam keadaan terburu-buru, itu tidak mencerminkan etika yang baik, melainkan mencerminkan sikap rakus atau tamak. Rasulullah saw mengajarkan agar mengunyah makanan hingga halus merata. Hal ini agar membantu kerongkongan untuk menelan makanan tanpa kesulitan dan lambung tidak kesusahan saat mencerna makanan. Menurut aspek psikologis, suasana rileks sehingga berdampak positif bagi kelancaran saluran pencernaan. Untuk menjaga laju makanan yang masuk ke mulut lebih baik senduk jangan terisi secara penuh agar memberikan kesempatan kepada mulut untuk mengunyah makanan secara halus.

- d. Duduk lurus atau tegak ketika makan. Rasulullah saw melarang seseorang makan sambal bersandar karena membahayakan Kesehatan dan mengganggu perencanaan lambung. Adapun posisi tegak lurus yang dilakukan oleh Rasulullah saw adalah menduduki kaki kiri senbari lutut yang kanan ditegakkan, sehingga posisi lambung tidak tertekan dan kita bisa makan dengan nikmat. Dengan punggung tegak saat makan, energi akan lancar mengalir. Nabi saw menjelaskan tentang ini dalam hadits :

*Artinya : (4979) Abu Nu'aim menceritakan kepada kami Mi'ar menceritakan kepada kami dari Ali bin Aqmar, aku mendengar Abu Jahaiyah berkata, Rasulullah saw, bersabda :*

*“Saya tidak suka makan dengan bersandar.” (H.R. Bukhori)*

### **3. Pentingnya menjaga pola makan sehat**

Pentingnya pola makan sehat telah dibuktikan oleh para peneliti ilmiah bahwasanya pola makan ala Rasul tersebut dapat memperpanjang umur seseorang dan mengatasi kegemukan atau obesitas yang merupakan penyebab dari berbagai penyakit.

Menurut dr. Kunkun, kegemukan timbul karena seseorang kelebihan energi. Jumlah energi yang masuk, yang berasal dari makanan, melebihi energi yang digunakan oleh tubuh. Penderita dapat mengulangi kelebihan tersebut dengan diet.

Diet secara islami yaitu dengan cara berpuasa. Ahli penyakit dalam yaitu dr. Ari Fahrial, menjelaskan puasa tidak hanya mencegah atau mengontrol obesitas, tetapi dapat juga mengobati obesitas. Sebab, orang yang menderita obesitas disarankan untuk berpuasa karena dapat mengurangi berat badan dan pola makan dapat teratur.

Pola makan yang sehat dapat mencegah terjadinya gangguan pola makan yang salah seperti Anoreksia Nervosa dan Bulimia Nervosa.

#### **a. Anoreksia Nervosa**

Anoreksia nervosa merupakan gangguan makan yang disebabkan

oleh hilangnya selera makan, sehingga penderita menjadi kurus kering. Gejala utama penyakit ini adalah usaha yang teralalu keras untuk menurunkan berat badan dan dengan sengaja membiarkan diri kelaparan. Penderita anoreksia biasanya akan menolak untuk mempertahankan berat badan normal. Sehingga berat badan yang dimiliki kurang dari 85 persen dari berat badan normal.

Adapun beberapa gejala anoreksia, yaitu:

- menggolongkan makanan yang baik dan yang jelek bagi tubuhnya,
- menghindari pertemuan yang menyediakan makanan,
- pikiran selalu menuju pada makanan, kalori dan berat badan,
- berat badan menurun drastis,
- berlatih keras dan tidak mengenal lelah,
- takut gemuk dan gugup saat makan
- serta mudah menangis.

#### b. Bulimia Nervosa

Bulimia nervosa adalah gangguan makan dengan munculnya perasaan tidak mampu mengontrol perilaku makan dengan lahap dan banyak. Kemudian memuntahkan makanan menggunakan obat-obatan diaretikum, dilakukan secara sembunyi-sembunyi dan dilakukan 20 kali/hari. Selain itu, penderita bulimia melakukan puasa, olahraga secara berlebihan untuk mencegah bertambahnya berat badan.

Adapun perbedaan antara anoreksia dengan bulimia, yaitu anoreksia mengalami penurunan berat badan secara drastis, sedangkan penderita bulimia tidak mengalami demikian.

### III. Penutup

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Tiga pola makan yang diajarkan oleh Allah di dalam Al-Quran yang harus ditaati oleh umat manusia terutama umat Islam

antara lain memakan makanan yang halal dan baik, menjauhi makanan yang haram, dan tidak makan secara berlebihan.

- b. Adapun tata cara pola makan sehat yang diajarkan Rasulullah saw dan harus diikuti oleh umat islam antara lain tidak berlebihan, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, tenang dan tidak terburu-buru, serta duduk lurus atau tegak ketika makan.
- c. Pola makan yang salah dapat menimbulkan beberapa gangguan seperti Anoreksia Nervosa dan Bulimia Nervosa. Oleh karena itu, sangat penting dalam mengatur pola makan agar terhindar dari berbagai penyakit dan kegemukan, tidak seharusnya dilakukan secara berlebihan. Namun jika dilakukan secara berlebih akan menyebabkan berbagai penyakit muncul. Sehingga pengaturan pola makan yang baik tanpa merusak tubuh adalah dilakukan sesuai dengan tuntunan syariat yang telah diajarkan Rasulullah saw.

### **Daftar Pustaka**

- Rahayu Mustika, 2019. Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili). Makasar : Uin Alauddin Makassar.
- Kementerian Agama RI. 2012, al-Qur'an dan Terjemahnya, Cet. I; Bandung: Syamil Quran,
- Kadir A, Abd., ,Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja, Jurnal Publikasi Pendidikan 6, no. 1 (2016): h. 49-55.
- Freitag, Harry. Bebas Obesitas Tanpa Diet Menyiksa, Cet. I; Yogyakarta: Media Pressindo, 2010.
- Andriyani, 2019. Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Undang - Undang. No 36 tentang "Kesehatan." 2009 p. 207–21.
- Kusuma, Inra, Diet Ala Rasulullah, Jakarta : Qultum Media 2007.
- Lathifah, Mida, Rahasia Pola Makan Nabi, Jakarta : Qultum Media 2010

# COVID-19, FILSAFAT ILMU DAN FALSAFAH KESATUAN ILMU

Oleh: Lulu Zakiyah

## Abstrak

Dalam filsafat ilmu, penyebaran virus Covid-19 dapat dipahami dari perspektif ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Sedangkan dalam falsafah kesatuan ilmu hal ini bisa dikaitkan dengan beberapa teori sekaligus. Secara ontologis, persoalan kesehatan yang muncul akibat penyebaran virus covid-19 setidaknya terkait dengan persoalan hukum karena membuat pemerintah perlu untuk mengimplementasikannya ke dalam UU Karantina Kesehatan secara disiplin. Lalu secara epistemologi persoalan ini setidaknya juga terkait persoalan ekonomi, budaya dan sosial karena membuat tata kehidupan kemanusiaan masyarakat berubah, yang berakibat pada perspektif kebutuhan akan teknologi meningkat, sehingga pemerintah perlu untuk mesupport teknologi daring. Adapun aksiologi setidaknya terkait dengan persoalan psikologis dan keagamaan karena kemunculan virus Covid-19 memunculkan fenomena kepanikan sehingga sisi spiritualitas religiusitas dibutuhkan untuk meredam dan menjadikannya sebagai tanggung jawab umum bukan pemerintah saja.

Kata kunci: covid 19, filsafat ilmu, falsafah kesatuan ilmu

## I. PENDAHULUAN

Filsafat ilmu sebagai dasar dari sebuah ilmu pengetahuan, hal ini disebabkan karena pemikiran dari filsafat ilmu ialah yang reflektif terhadap persoalan-persoalan mengenai segala hal yang berkaitan dengan landasan ilmu maupun hubungan ilmu dalam segala segi

kehidupan manusia . Dalam pemikiran kefilosofan akan berusaha mengkaji nilai- nilai luhur yang memiliki kebijaksanaan. Sehingga dalam penulisan ini menjadikan filsafat berkorelasi dengan pembahasan aktual saat ini yang memfokuskan pada sebuah wabah pandemi yang telah menjangkiti secara merata ke hampir seluruh negara di dunia.

Sebuah virus baru yang belum pernah ada obatnya dan memberikan efek domino tidak hanya pada segi kesehatan saja namun juga pada segi kehidupan yang lain. Yang kemudian menjadi menarik untuk dibahas guna mencari pembahasan Covid -19 dalam perspektif filsafat ilmu yang berangkat dari pertanyaan “apa” ontologi, epistemologi serta aksiologi dari wabah yang telah menjadi pandemi dalam waktu yang singkat. Sejak terdeteksinya *Corona virus Disease 2019* (Covid – 19) pada akhir tahun 2019 di dataran Cina, virus ini telah berhasil menginfeksi sebanyak 210 negara di dunia, Dari persebaran yang masih dan cepat ini membuat berbagai negara melakukan terobosan kebijakan guna menyelesaikan penyebaran pandemi ini, mulai dari penerapan *lock down* hingga *Social Separation* untuk melindungi warganya dari keganasan virus ini.

Di Indonesia sendiri akibat dari persebaran Virus ini telah mengancam masyarakat, membuat kepanikan seluruh masyarakat tidak hanya pada entry class namun juga kaum borgeois hingga mengakibatkan kegaduhan diberbagai sektor. Hal ini tak ayal membuat para pemangku kebijakan setelah ditetapkannya status Kejadian Luar Biasa atau KLB pada 4 Februari 2020 lalu, Pemerintah bereksperimen mencari formula pemecahan permasalahan nasional ini, dengan mengeluarkan berbagai regulasi mulai dari terbitnya Peraturan Pemerintah Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar, pemberian stimulus kredit untuk para korban terdampak yang memiliki tanggungan di lembaga keuangan hingga yang terbaru pengesahan Peraturan Pemerintah Pengganti Undang – undang yang dinilai kontroversi oleh berbagai kalangan.

Secara filosofis Corona memberikan makna besar dari kehidupan masyarakat bagaimana sebuah virus bisa menjadi pemantik kecemasan masyarakat di dunia dan membuat manuver alur geopolitik dihampir

seluruh negara berubah. Sehingga hal tersebut berpengaruh pula pada kondisi ekonomi sosial politik di Indonesia, dengan berbagai upaya penerapan regulasi yang tentu saja memberi implikasi kepada masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung ditambah dengan kepanikan membuat masyarakat menjadi gaduh. Oleh karenanya filsafat ilmu dianggap penting untuk memberikan pandangannya dalam meredam kegaduhan masyarakat akibat dari pandemi ini. Karena pemikiran filsafat yang mendasar mendalam dan menyeluruh sehingga diharapkan mampu mengakomodir kebutuhan akan pencarian jalan keluar yang tepat guna menyelesaikan permasalahan wabah yang telah berbulan – bulan menteror warga dibalik ketidakberdayaan dalam menghindari pesebaran Covid – 19.

Dalam pembicaraan mengenai filsafat keilmuan maka segala sesuatu akan dipikirkan secara mendasar menyeluruh dan mendalam mengenai obyek kajian, begitu pula dalam pembahasan mengenai permasalahan aktual yang terjadi di masyarakat saat ini. Di mana penyebaran virus Covid – 19 menjadi penting untuk ditelaah sebab akibat dari timbulnya virus ini telah menyebar ke hampir seluruh negara di dunia, khususnya Indonesia. Oleh karenanya sebagai induk dari ilmu pengetahuan, maka filsafat ilmu merupakan pisau yang dapat dipergunakan dalam pengkajiannya yang pada akhirnya akan berguna menemukan langkah apa yang tepat untuk dilakukan dalam menyelesaikan permasalahan pandemi ini. Secara ontologi atau hakikat dari Coronavirus Disease 2019 (Covid – 19) ini merupakan virus baru yang oleh para ahli diyakini ditularkan dari hewan kalelawar, dan trenggiling serta ular yang merupakan subyek perantaranya sebab diketahui masyarakat Cina adalah penyuka kuliner ekstrem.

Di awal munculnya virus ini disebabkan oleh hewan namun lambat laun hipotesa bergeser pada proses pesebaran yang dilakukan melalui kontak antar individu manusia, sehingga dalam sekejab wabah ini telah menjadi pandemi dengan menjangkiti lebih dari 100 (seratus) negara di seluruh belahan dunia . Selanjutnya virus ini akan menyerang seseorang



dengan tingkat imun rendah, sehingga banyak penderitanya merupakan orang lanjut usia yang sudah memiliki riwayat masalah medis bawaan seperti diabetes, jantung maupun darah tinggi sebelumnya. Muncul berbagai pertanyaan terkait penyebaran Virus Corona ini, mengingat tidak hanya kesehatan saja yang menjadi korban, lebih dari itu sisi ekonomi pun telah terpapar cukup serius.

Adanya pemberlakuan *social distancing* hingga *lock down* wilayah diterapkan di hampir seluruh negara. Mengingat sistem dari penyebaran pandemi yang masif dan cepat serta jenis penyebarannya yang presimtomatik maka untuk menyelamatkan banyak jiwa akibat wabah ini diterapkannya adalah pembatasan kegiatan masyarakat di luar rumah agar masyarakat dapat mengkarantina dirinya sendiri. sehingga tidak menyebarkan atau menjadi perantara dari penyebaran virus ini. Yang pada akhirnya Pemerintah dianggap perlu untuk menerapkan pembatasan wilayah sehingga diharapkan proses penyebaran akan terputus dengan segera merujuk pada Undang – Undang No 6 Tahun 2018 Tentang Karantina Wilayah yang merupakan tanggung jawab negara untuk memenuhi hak warganya dalam hal kesehatan.

Pada hakikatnya tanggung jawab merupakan bentuk dari kewajiban untuk memenuhi hak seseorang terhadap segala sesuatu yang telah di rumuskan. Kedua secara epistemologi Covid – 19 dipandang dalam lingkup tata kehidupan kemanusiaan, sebagaimana kita ketahui bersama bahwa sejak menyebarnya virus ini yang kemudian menjadi sangat cepat dalam proses penyebarannya ditambah ribuan korban telah menjadi korban di hampir seluruh dunia membuat tata kehidupan manusia berubah bagi masyarakat Indonesia sendiri khususnya. Di mana segala aktivitas masyarakat mau tidak mau menjadi dibatasi, masyarakat tak seleluasa dahulu sebelum pandemi menyerang, ekonomi dunia mendadak mengerem perputarannya, namun teknologi daring bergeser menjadi sebuah kebutuhan yang teramat penting. Dimana masyarakat membutuhkan support teknologi guna memenuhi kebutuhan hidup hingga kebutuhan sosial lainnya.

Tekhnologi dapat digunakan sebagai corong penyampaian regulasi yang diambil Pemerintah, sehingga regulasi Pemerintah dapat tersampaikan hingga ke masyarakat, agar dalam penerapannya dapat berjalan dengan baik dan dimengerti oleh masyarakat sehingga tidak terjadi multi tafsir di antara masyarakat dalam memahami regulasi yang dibuat Pemerintah. Seperti dengan diberlakukannya PP Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar, di mana Pemerintah menerapkan lockdown namun versi Pemerintah. Akan tetapi pembatasan dalam regulasi ini hanya berpusat pada peliburan sekolah dan tempat kerja; pembatasan kegiatan keagamaan masyarakat; serta pembatasan kegiatan ditempat dan fasilitas umum.

Untuk dapat menangkap dari keseluruhan latar belakang mengapa pemerintah lebih menerapkan PSBB ini perlu pemanfaatan bantuan teknologi media sebagai sarana komunikasi efektif antara pemangku kebijakan kepada masyarakat agar masyarakat dapat sepenuhnya memahami dan menerapkan sebuah produk kebijakan oleh regulator.

Tidak hanya sebagai kepanjangan tangan regulator saja, pemanfaatan teknologi dapat digunakan untuk menopang ekonomi masyarakat agar tetap dapat berjalan ditengah wabah sehingga diharapkan dapat memberikan keyakinan serta rasionalitas bahwa tetap ada hikmah dari melemahnya ekonomi. Di sini teknologi sekali lagi mengambil peran penting untuk mengubah sebuah trend di masyarakat, mengubah paradigma masyarakat untuk mengkampanyekan gerakan kemanusiaan menyediakan APD bagi para pahlawan kesehatan. Juga mempengaruhi ekonomi permintaan akan masker dengan membuat masker kain, sehingga masker medis hanya dieruntukan untuk kalangan tenaga kesehatan saja dan pada akhirnya dapat menekan harga masker dan mempengaruhi ketersediaan masker. Sedangkan untuk hand sanitizer dengan bantuan teknologi mencoba membuat sendiri produk serupa untuk dipergunakan pribadi di dalam rumah. Dengan pemanfaatan teknologi secara maksimal Pemerintah menjadi terbantu karena masyarakat dapat mengontrol sendiri kebutuhan mereka, membantu

Pemerintah memenuhi kebutuhan untuk masyarakat ekonomi prasejahtera. Akan tetapi sebuah teknologi juga memiliki dua sisi jika tidak dikendalikan maka akan menjadi bola liar yang akan membuat masyarakat semakin terpengaruhi dengan pesebaran berita-berita hoax melalui media sosial yang saat ini seakan tak terkendali.

Berita hoax tidak hanya membuat masyarakat menjadi panik namun juga telah membuat masyarakat menjadi teradu domba. Karena sebuah media sosial dapat merubah konsumsi berita dengan mengaburkan kontur antara jurnalis profesional dengan penggunanya. Oleh karenanya Pemerintah melalui Undang-undang ITE telah memberikan perlindungan masyarakat dari dampak pesebaran berita hoax dengan pidana baik penjara maupun denda. Sehingga support teknologi sangat dibutuhkan masyarakat agar masyarakat dapat bersama-sama membantu Pemerintah menanggulangi pandemi.

Selanjutnya ketiga secara aksiologi dari Covid-19 ini ada banyak fenomena baru yang terjadi di masyarakat bagaimana nilai-nilai spiritualitas menjadi begitu penting untuk dikaji. Ditengah badai pandemi masyarakat seolah meletakkan kembali kehidupannya pada nilai-nilai agama, sehingga religiusitas dapat menjadi benteng dalam meredam kegaduhan di masyarakat. Sejak kemunculan pandemi Corona tak dipungkiri telah menggiring masyarakat kepada kepanikan akibat ketidak pahaman akan virus dan didukung oleh pemberitaan di media yang lebih memberitakan sisi kelam dari pesebaran virus ini. Membuat masyarakat menjadi panik dalam menghadapi pesebaran Covid – 19 yang begitu cepat bagai bola salju selama beberapa bulan belakangan. Agama dianggap sebagai suatu ideologi aliran dan kepercayaan yang berada di masyarakat.

Agama memang tidak memberikan langkah praktis dalam menangani Corona, namun ia menjelma menjadi nilai spiritualitas dalam membendung kepanikan masyarakat. Dengan melakukan pendekatan memaknai “tanggung jawab” dengan lebih dalam sehingga pemecahan permasalahan wabah ini tidak berputar pada stakeholder saja, namun

juga seluruh elemen masyarakat menjadi bertanggung jawab terhadap pencegahan dan penyelesaian pandemi Corona. Agama diharapkan mampu menjadi *ambidextrous organization* yang mengorganisir semua umatnya untuk bersama mengumpulkan segala potensi dan sumber daya yang dimiliki dengan mengedepankan spiritualitas non diskriminatif menyelesaikan permasalahan Covid – 19. Sehingga dalam masa ketidakpastian dan kepanikan seperti sekarang kita masih menjumpai bentuk-bentuk solidaritas masyarakat dapat membantu Pemerintah untuk menangani pandemi ini. Namun Pemerintah sebagai regulator harus lah menjadi pioner untuk mengakomodir kekuatan spiritualitas ini. Membuat regulasi-regulasi yang tepat sasaran dengan mengedepankan sisi kemanusiaan di atas *economic value* seperti tanggung jawab negara yang tercantum dalam ideologi Pancasila serta Undang-undang Dasar NKRI 1945.

Pemerintah bertanggung jawab menjamin kesehatan setiap orang, memberikan pelayanan kesehatan yang dapat diterjemahkan dengan menyiapkan fasilitas kesehatan dan tenaga medis untuk melakukan upaya kuratif terhadap virus Corona. Meningkatkan sumber daya teknologi untuk membantu menstimulasi pergerakan ekonomi UMKM sebagai upaya preventif dalam penanganan sosio-ekonomi.

Dalam domain, masyarakat dapat bersama-sama saling menyemangati bahwa Indonesia bisa terbebas dari cengkraman Covid-19. Bersama-sama membantu Pemerintah mensukseskan kampanye “dirumah saja” membatasi kegiatan di luar rumah namun meningkatkan kegiatan melalui jaringan daring untuk menggalakan dana membantu para korban Corona baik yang terdampak secara medis maupun ekonomi seperti pekerja upah harian.

Para influencer maupun pemimpin organisasi masyarakat serta pemuka agama dapat memberikan penjelasan yang tepat terkait Corona, bagaimana mengantisipasi pesebarannya mengajak masyarakat untuk bekerja sama bertanggung jawab menyelesaikan pandemi ini.

## II. PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Covid – 19 merupakan wabah baru yang berubah menjadi pandemi seutuhnya dengan menjangkiti lebih dari 100 negara di dunia. Yang dalam waktu singkat menjadi pemantik kegaduhan di masyarakat termasuk di Indonesia, masyarakat diminta untuk membatasi ruang geraknya sehingga seluruh sendi kehidupan terkena dampaknya. Maka dalam mencari penyelesaian dampak Covid - 19 sudah seharusnya menggunakan refleksi filsafat ilmu agar dapat mengkajinya lebih mendasar mendalam dan menyeluruh. Mencari solusi dengan berangkat pada pemahaman hakikat Covid – 19, seperti apa Covid – 19 dalam tata kehidupan msyarakat, dan bagaimana spiritualitas mempengaruhi perspektif masyarakat di mana Covid – 19 dipandang.
- b. Dalam pembahasan ontologi dari Covid – 19 yang pada awal kemunculannya diyakini berasal dari hewan, namun dikemudian hari ditemukan cara pesebarannya dilakukan melalui kontak antar individu manusia, sehingga dalam sekejab wabah ini telah menjadi petaka di hampir seluruh belahan dunia.
- c. Secara epistemologi dari Covid – 19 membuat kebutuhan masyarakat akan tekhnologi semakin bergeser ke arah meningkat secara signifikan, dikarenakan kondisi pembatasan yang dilakukan Pemerintah membuat masyarakat terbatas dalam tindakan sehari-hari. Di mana masyarakat membutuhkan support tekhnologi guna memenuhi kebutuhan hidup hingga kebutuhan sosial lainnya. Karena keterbatasan yang dimiliki sehingga membuat aplikasi-aplikasi daring sosial seakan berubah menjadi komoditi untuk dipergunakan sehingga pemerintah perlu kiranya meletakkan perbaikan serta peningkatan tekhnologi menjadi penting untuk dilakukan.

- d. Secara aksiologi dari Covid-19 ini ada banyak fenomena baru yang terjadi di masyarakat bagaimana nilai-nilai spiritualitas menjadi begitu penting untuk dikaji. Di mana sejak munculnya Covid – 19 dampaknya dirasakan hampir seluruh masyarakat tanpa terkecuali, sehingga sebagai masyarakat yang memiliki ideologi ketuhanan maka sudah semestinya meletakkan nilai-nilai spiritualitas religiusitas sebagai aliran ideologi dan kepercayaan guna meredam kegaduhan akibat wabah ini dengan melakukan pendekatan memaknai “tanggung jawab” lebih dalam. Sehingga pemecahan permasalahan wabah ini tidak berputar pada stakeholder saja, namun juga seluruh elemen masyarakat menjadi bertanggung jawab terhadap pencegahan dan penyelesaian pandemi Corona. Yang kemudian dalam domain masyarakat dapat bersama–sama saling menyemangati bahwa Indonesia bisa terbebas dari cengkraman Covid – 19.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fatimah, Inge Rika, “DAMPAK MENINGKATNYA HARGA MASKER DI TENGAH MEWABAHNYA COVID-19 DI KALANGAN MASYARAKAT DITINJAU DARI SUDUT PANDANG TINDAKAN MANUSIA,” Jurnal OSF, 2020
- Gultom, Andri, “Filsafat , Corona , dan Kepanikan Kita 1,” Researchgate, 2020 <[https:// www.researchgate.net/publication/340091676\\_ Filsafat\\_Corona\\_dan\\_Kepanikan\\_Kita](https://www.researchgate.net/publication/340091676_Filsafat_Corona_dan_Kepanikan_Kita)>
- Gunartin, “Penguatan Umkm Sebagai Pilar Membangun Ekonomi Bangsa,” JurnalEDUKA Pendidikan, Hukum, dan Bisnis, 2 (2017), 1–10 <<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>>
- INAHETY NUR, “PERANAN KOMUNIKASI DALAM PENDIDIKAN,” Jurnal Al-Ta’dib, 6 (2013), 176–88
- Kirom, Syahrul, “Filsafat Ilmu Dan Arah Pengembangan Pancasila: Relevansinya Dalam Mengatasi Persoalan Kebangsaan,” Jurnal Filsafat, 21 (2016), 99–117 <<https://doi.org/10.22146/jf.3111>>

Parwanto, MLE, “VIRUS CORONA (2019-nCoV) PENYEBAB COVID - 19,” *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3 (2020), 751–52  
<[https:// doi.org/10.1038/nsmb1123](https://doi.org/10.1038/nsmb1123)>

# PERAN AHLI GIZI DAN PANDANGANNYA DALAM ISLAM

Oleh: Nurvanda Rounaqun Azzaly

## Abstrak

Gizi sangat penting bagi manusia sebagai sumber energi untuk beraktivitas, kesehatan tubuh dan mental, tumbuh dan berkembang. Makanan baik yang mengandung gizi baik akan memberikan manfaat bagi tubuh, begitu pun sebaliknya. Peran ahli gizi salah satunya adalah membimbing dan memberikan edukasi kepada masyarakat umum bagaimana cara memilih makanan yang baik dengan kandungan yang baik dan mencukupi kebutuhan tubuh. Ahli gizi bertanggung jawab dalam mengatur, merencanakan, melakukan penyuluhan dan konseling gizi di rumah sakit dan masyarakat. Dalam melaksanakan tugasnya ahli berlandaskan atas ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Pancasila, dan Undang-Undang. Ahli gizi dalam melakukan kewajiban dan perannya harus menyesuaikan dengan perkembangan teknologi, dan sumber daya yang ada di daerah bekerja.

## Pendahuluan

Makanan merupakan salah satu hal pokok yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia. Kandungan nutrisi atau gizi yang terdapat dalam makanan sangat penting dan dibutuhkan oleh manusia. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan (Syafrizar & Wilda, 2008).

Zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air dan mineral memiliki peranan masing-masing bagi tubuh dan semua zat



gizi tersebut harus dikonsumsi sesuai kebutuhan. Kandungan gizi yang terdapat pada makanan memberikan peran penting bagi kesehatan dan memegang peran yang sangat penting bagi keberlangsungan hidup manusia. Makanan baik yang mengandung kandungan gizi yang baik dapat memberikan dampak yang baik bagi kesehatan. Begitu pun sebaliknya, makanan buruk yang tidak mengandung gizi yang baik akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan, seperti penyakit (Lajnah Pentashihha Mushaf al-Quran., et al, 2013).

Zat gizi dalam makanan juga penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Zat gizi dibutuhkan dalam pertumbuhan dan pembentukan sel-sel tubuh terutama pada janin, bayi, dan anak-anak yang sedang mengalami tumbuh kembang. Masih banyak orang yang tidak memperhatikan makanan yang mereka konsumsi. Selain mengkonsumsi makanan yang enak, asupan gizi yang dikonsumsi juga harus diperhatikan. Orang tua yang tidak memperhatikan asupan gizi dan makanan yang diberikan kepada anaknya dapat menimbulkan dampak yang besar bagi anak kedepannya. Stunting dan kekurangan gizi pada anak diakibatkan karena asupan gizi yang kurang sejak kecil dan dapat memberikan dampak jangka panjang bagi anak.

Selain terjadi pada anak, permasalahan gizi juga masih terjadi pada remaja, dewasa, hingga orang tua yang akan memberikan dampak yang sangat buruk bagi kesehatan. Oleh karena itu, dibutuhkan tenaga yang mengerti dan memahami permasalahan gizi yang terjadi dan memberikan solusi terkait permasalahan gizi, yaitu ahli gizi. Ahli gizi adalah orang yang mengabdikan diri dalam bidang gizi serta memiliki pengetahuan dan atau keterampilan melalui suatu pendidikan khususnya bidang gizi (Menkes, 2007).

Ahli gizi bertugas untuk memberikan edukasi, konsultasi, dan pelayanan mengenai gizi yang bertujuan untuk perbaikan dan meningkatkan status gizi masyarakat. Status gizi yang baik maka akan menciptakan sumber daya manusia yang baik pula sehingga dapat meningkatkan produktivitas, ekonomi dan kesejahteraan

masyarakat. Selain melakukan perbaikan dan peningkatan status gizi di masyarakat, ahli gizi juga bertugas untuk membantu penyembuhan dan pemulihan akibat penyakit di rumah sakit. Ahli gizi menjalankan tugasnya menyesuaikan dengan perkembangan teknologi, sarana dan sumber daya di tempat mereka bekerja di masyarakat. Dalam memberikan perencanaan menu dan penyelenggaraan makanan ahli gizi juga harus memperhatikan keamanan dan kehalalan makanan yang akan diberikan kepada klien. Hal ini dilakukan karena mayoritas agama di Indonesia adalah Islam sehingga kehalalan mulai dari bahan makanan hingga penyajian kepada klien harus sangat diperhatikan. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian mengenai peran ahli gizi dan pandangannya di dalam Islam. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kajian literatur dari beberapa sumber yang dapat dipertanggungjawabkan.

## II. Pembahasan

Sesungguhnya Allah telah memberikan sumber makanan yang sangat melimpah kepada manusia, akan tetapi manusia seringkali tidak memperhatikan makanan yang mereka konsumsi dan mengkonsumsi secara berlebihan tanpa melihat nutrisi atau gizi yang dikonsumsi. Sebagaimana firman Allah dalam surat Abasa ayat 24 yang berarti

*”Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”*

dan dalam surat al-A’raf ayat 31 yang berarti

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

Terlebih lagi pada era ini di mana makanan cepat saji mudah ditemukan dan didapatkan membuat orang-orang mengkonsumsi makanan dengan sembarangan tanpa melihat efek yang akan diakibatkan. Oleh karena itu, ahli gizi berperan untuk mengedukasi dan memberikan pengertian kepada masyarakat untuk mengkonsumsi makanan sesuai

dengan kebutuhan gizi dan tidak berlebihan.

Ahli gizi juga bertanggungjawab untuk mengatasi terjadinya permasalahan gizi yang terjadi di masyarakat, seperti Kurang Energi Kronik (KEK) yang banyak terjadi pada remaja perempuan dan wanita dewasa, Kurang Energi Protein (KEP) yang banyak terjadi pada balita dan anak-anak, obesitas, stunting, defisiensi gizi mikro dan banyak lagi. Kesehatan dan gizi merupakan faktor penting karena secara langsung berpengaruh terhadap kualitas SDM di suatu negara, yang digambarkan melalui pertumbuhan ekonomi, usia harapan hidup, dan tingkat pendidikan (Menkes, 2013).

Keadaan gizi masyarakat umum dan individu khususnya mempunyai dampak terhadap pembangunan negara secara umum dan khususnya berdampak pada pertumbuhan fisik, mental, dan kecerdasan serta produktivitas manusia (Menkes, 2007). SDM yang berkualitas tinggi hanya dapat dicapai oleh tingkat kesehatan dan status gizi yang baik (Menkes, 2013).

Peran ahli gizi di antaranya adalah mengelola asuhan gizi masyarakat berbasis ilmiah dan holistik; merencanakan, menyelenggarakan, mengembangkan, dan mengevaluasi penyuluhan, pelatihan, dan edukasi gizi kepada individu, kelompok, dan masyarakat; mengelola sistem penyelenggaraan makanan (*food service*) dan pengendalian mutu berdasarkan prinsip keamanan pangan, kepuasan, dan kesehatan serta keselamatan klien; melakukan pemantauan dan penilaian pelaksanaan program gizi masyarakat; merencanakan, menyelenggarakan, mengembangkan, dan mengevaluasi intervensi gizi dan diet pada individu, kelompok, dan masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif (AIPGI, 2018).

Dalam melaksanakan tugas dan perannya ahli gizi berpegang pada prinsip senantiasa bertawqqa kepada Tuhan yang Maha Esa, menunjukkan sikap dan perbuatan terpuji yang dilandasi oleh falsafah dan nilai-nilai pancasila, keyakinan penuh bahwa perbaikan gizi merupakan salah satu unsur penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan dan

kesejahteraan rakyat (Menkes, 2007).

Peranan ahli gizi dalam mengelola, merencanakan dan menyelenggarakan makanan untuk pemenuhan gizi pasien di rumah sakit sangat penting. Asupan gizi sangat penting dalam penyembuhan dan rehabilitasi pasien. Risiko kurang gizi dapat timbul pada keadaan sakit, terutama pada pasien anoreksia, kondisi mulut dan gigi-geligi yang buruk, gangguan meenelan, penyakit saluran cerna disertai mual, muntah, dan diare, infeksi berat, lansia dengan penurunan kesadaran dalam waktu lama, dan yang menjalani kemoterapi (Menkes, 2013).

Asupan gizi yang tidak mencukupi pada pasien dapat memperlambat proses penyembuhan penyakit terutama pada pasien yang menjalani operasi. Perlakuan yang diberikan kepada pasien rawat inap dan rawat jalan berbeda. Pada pasien rawat inap sebelum menentukan makanan yang akan, ahli gizi harus melakukan skrining gizi terlebih dahulu kepada pasien. Jika pasien berisiko mengalami keadaan malnutrisi, ahli gizi akan melakukan asesmen gizi untuk mendiagnosis lebih jauh dan menentukan keadaan gizi pasien tersebut. Setelah itu, ahli gizi baru menentukan pemberian diet dan merencanakan menu untuk pasien. Ahli gizi juga perlu melakukan konseling, penyuluhan gizi kepada keluarga pasien agar dapat memantau asupan gizi pada pasien setelah keluar dari rumah sakit. Pada pasien rawat jalan, ahli gizi akan melakukan skrining gizi sama seperti yang dilakukan kepada pasien rawat inap dan setelah itu dilakukan asesmen dan diagnosis gizi. Setelah itu baru dilakukan konseling gizi dan pemantauan kepada pasien. Permasalahan mengenai gizi lebih banyak ditemukan pada kelompok masyarakat. Kejadian malnutrisi banyak dialami oleh ibu hamil, bayi, anak-anak, remaja bahkan dewasa dan lansia. Hal ini banyak disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi di setiap daur kehidupan manusia. Sudah menjadi tugas dari ahli gizi untuk mengurangi dan mencegah masalah gizi di masyarakat agar jumlahnya tidak bertambah banyak. Dalam upaya memberantas masalah gizi yang terjadi, ahli gizi mengadakan pelayanan gizi yang biasa dilakukan

di posyandu atau klinik. Dalam pelayanan gizi tersebut masyarakat diberikan pendidikan, pelatihan, konseling, dan suplementasi zat gizi mikro maupun makro oleh para ahli gizi yang bertugas (Menkes, 2013).

Tugas ahli gizi bukan hanya memberikan edukasi, pelayanan, konseling gizi serta penyesuaian menu untuk klien saja. Di rumah sakit ahli gizi juga bertanggung jawab atas pengadaan, persiapan, pengolahan hingga penyajian makanan kepada pasien. Ahli gizi harus betul-betul memperhatikan bahwa bahan pangan yang akan diolah aman, tidak terkontaminasi zat-zat apapun yang dapat membahayakan kesehatan, mengandung zat gizi yang baik, dan terjamin kehalalannya. Seperti yang tercantum pada Quran Surat Al-Baqarah ayat 168 yang berbunyi “Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu” dan Al-Imran ayat 93 yang berbunyi

“Semua makanan itu halal bagi Bani Israil, kecuali makanan yang diharamkan oleh Israil (Yakub) atas dirinya sebelum Taurat diturunkan. Katakanlah (Muhammad), “Maka bawalah Taurat lalu bacalah, jika kamu orang-orang yang benar.” Mulai dari pemilihan, pengolahan, penyimpanan, dan penyajian bahan makanan harus dibawah pengawasan agar makanan yang dikonsumsi oleh pasien nantinya dapat bermanfaat dan dapat menyembuhkan penyakit yang diderita pasien.

### **III. Penutup**

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Dalam hidup manusia tidak bisa lepas dari makanan dan minuman. Dari makanan dan minuman itulah manusia mendapatkan tenaga untuk beraktifitas, kesehatan, tumbuh dan berkembang.
- b. Gizi dibutuhkan oleh manusia disetiap tahapan hidupnya. Namun, gizi yang diasup harus memenuhi kebutuhan sehari-hari tidak boleh kurang apalagi berlebihan. Islam

telah memerintahkan untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan tidak memakannya secara berlebihan.

- c. Asupan gizi yang kurang atau berlebihan akan menimbulkan dampak pada kesehatan seperti malnutrisi. Untuk mencegah hal tersebut, ahli gizi memiliki tugas dan peran yang besar untuk mewujudkannya. Untuk mencegah terjadinya malnutrisi di rumah sakit dan masyarakat ahli gizi perlu melakukan beberapa upaya di antaranya memberikan edukasi, pelayanan, konseling, dan perencanaan mengenai gizi. Selain itu dalam menyelenggarakan makanan di rumah sakit, ahli gizi juga wajib memperhatikan keamanan dan kehalalan bahan makanan yang akan diolah.

### **Daftar Pustaka**

- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2007). Standar Profesi Gizi Nomor 374. Menteri Kesehatan RI. Jakarta.
- Lajnah Pentashiha Mushaf al-Quran, LIPI, Badan Litbang & Diklat Kementerian Agama RI. (2013). Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Al-Quran dan Sains. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktik Tenaga Gizi Nomor 26. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit Nomor 78. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Syatrizar, W. Welis. (2008). Ilmu Gizi. Malang: Wineka Media.
- Tim Penyusun Standar Kompetensi Nutrisionis. (2018). Standar Kompetensi Nutrisionis. Jakarta: AIPGI

# PENTINGNYA STATUS GIZI MASYARAKAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Oleh: Nabila Jasmine Safitri

## Abstrak

Status gizi sangat berkaitan dengan kondisi kesehatan optimal yang mencakup berbagai aspek, yaitu dari segi keadaan nutrisi (gizi) dan derajat kesehatan seseorang. Individu yang memiliki status gizi normal berarti menggambarkan kondisi kesehatannya yang optimal. Rasulullah SAW bersabda

*“Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang.” (HR. Bukhari).*

Hal ini menunjukkan bahwa dengan memiliki kesehatan yang optimal adalah sebuah anugerah atau berkat yang perlu disyukuri. Sehingga, penting bagi masyarakat, khususnya umat muslim untuk menjaga kesehatannya dengan mengoptimalkan status gizinya agar tetap normal. Dengan umat muslim yang memiliki kesehatan dan status gizi normal maka telah menjalankan satu ibadah yang telah diperintahkan Allah dan Rasul demi kemaslahatan diri sendiri dan keluarga terdekat. Kata kunci : Islam, status gizi, makanan.

## I. Pendahuluan

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa et al., 2014). Pengetahuan mengenai masalah status gizi di masyarakat Indonesia masih memprihatinkan dan mengancam generasi bangsa. Banyak masyarakat yang masih

menyepelkan status gizi dan hanya berfokus pada jumlah berat badan pada timbangan tanpa memperhitungkan hal penting lainnya. Status gizi sangat berkaitan dengan kondisi kesehatan optimal yang mencakup berbagai aspek, yaitu dari segi keadaan nutrisi (gizi) dan derajat kesehatan seseorang. Individu yang memiliki status gizi normal berarti menggambarkan kondisi kesehatannya yang optimal.

Begitupun sebaliknya, individu yang bertatus gizi kurang/ lebih (malnutrisi) berarti menggambarkan kondisi kesehatannya yang kurang optimal dan harus segera diperbaiki. Status gizi dapat diatur melalui asupan makanan dan minuman, aktivitas fisik, serta kebiasaan sehari-hari. Berdasarkan data Riskesdas (2018), persentase bayi stunting adalah 30.8%, BBLR 6.2%, Overweight 8.0%, ASI Eksklusif 52%, Wasting (kurus) 10.2%, Obesitas (18+) 21.8%, Underweight (gizi kurang) bayi 17.7%, dan Anemia Ibu Hamil 48.9% (Bappenas, 2019). Dari persentase tersebut menandakan bahwa Indonesia masih memiliki angka malnutrisi yang tinggi.

Berdasarkan dari perspektif kesehatan, status gizi menjadi salah satu aspek penilaian kesehatan. Hal ini dikarenakan status gizi merupakan cerminan kebiasaan tiap individu sehari-harinya dan kemudian akan menjadi bahan penilaian kesehatan berdasarkan kebiasaannya (makan, minum, aktivitas fisik).

Begitu halnya dengan perspektif Islam yang memerintahkan umat-Nya untuk selalu menjaga kesehatan seperti dalam Hadis berikut,

*Dari Ibn 'Abbas, ia berkata, aku pernah datang menghadap Rasulullah SAW, saya bertanya: Ya Rasulullah ajarkan kepadaku sesuatu doa yang akan akan baca dalam doaku, Nabi menjawab: Mintalah kepada Allah ampunan dan kesehatan, kemudian aku menghadap lagipada kesempatan yang lain saya bertanya: Ya Rasulullah ajarkan kepadaku sesuatu doa yang akan akan baca dalam doaku. Nabi menjawab: "Wahai Abbas, wahai paman Rasulullah saw mintalah kesehatan kepada Allah, di dunia dan akhirat." (HR Ahmad, alTumudzi, dan al-Bazzar).*



## II. Metode Penelitian

Pada artikel ini menggunakan metode kajian literatur, yaitu penulis menggunakan beberapa macam informasi seperti artikel jurnal, buku, dan lain sebagainya untuk menemukan berbagai teori pengetahuan kemudian merumuskan hasilnya menjadi sebuah karya sesuai dengan tujuan ditulisnya artikel ini. Kajian literatur ini dilakukan untuk mendapatkan kesimpulan perspektif Islam mengenai pentingnya status gizi masyarakat.

## III. Pembahasan

Berdasarkan beberapa sumber literatur, status gizi itu menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan oleh umat Muslim. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda

*“Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang.” (HR. Bukhari).*

Hal ini menunjukkan bahwa dengan memiliki kesehatan yang optimal adalah sebuah anugrah atau berkat yang perlu disyukuri. Sehingga, penting bagi masyarakat, khususnya umat muslim untuk menjaga kesehatannya dengan mengoptimalkan status gizinya agar tetap normal.

Untuk mempertahankan status gizi normal maka perlu memperhatikan pola makan dan minum. Dalam ranah ilmu gizi, makanan adalah unsur terpenting untuk menjaga kesehatan. Gizi dan makanan tidak dapat dipisahkan, karena setiap makanan yang dikonsumsi pasti memiliki kandungan gizi dan manfaat untuk kesehatan untuk tubuh (Andriyani, 2019).

Pemilihan makanan bergizi, jumlah makanan yang diasup, dan variasi makanan akan sangat berpengaruh pada status gizi yang akan dihasilkan. Bahkan Allah telah memerintahkan manusia untuk memperhatikan makanan yang akan dikonsumsinya yang berbunyi:

*“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”*.(QS. *Abasa* 80: 24 ).

Selain itu, Allah juga telah mengatur dan menjelaskan perintah mengenai makanan dalam 27 ayat, sehingga dapat disimpulkan bahwa Islam sangat menekankan agar manusia memperhatikan apa yang dikonsumsi. Jika makanan yang dikonsumsi bergizi seimbang, tepat, dan dalam jumlah yang sesuai, maka status gizi yang didapat akan masuk ke dalam kategori normal dan dapat terhindar dari berbagai penyakit degeneratif dan infeksi.

Dalam mengatur pola makan yang bertujuan untuk mengoptimalkan status gizi, terdapat 6 zat gizi penting yang perlu diperhatikan, yaitu air, karbohidrat, lemak, dan protein, serta mikronutrien (vitamin dan mineral). Bahkan semua poin tersebut telah dijelaskan dalam Al-Quran yang merupakan sumber utama pegangan hidup umat Muslim.

#### 1. Air

Air adalah salah satu zat gizi terpenting bagi manusia untuk mempertahankan homeostatis (keseimbangan) tubuh. Air berfungsi sebagai pelarut zat gizi lain dalam metabolisme tubuh dan sebagai alat pengangkut zat gizi untuk mengedarkan zat gizi yang telah dikonsumsi manusia menuju sel-sel yang membutuhkan zat gizi tersebut (Tirtawinata, 2006).

Bahkan sebagian besar bagian tubuh manusia terdiri dari air. Dalam al-Quran, Allah telah memberitahu mengenai bahwasanya sebagian makhluk hidup adalah air yang berbunyi

*“Dan Kami jadikan segala sesuatu yang hidup berasal dari air; maka mengapa mereka tidak beriman?”* (al-Anbiya 21 : 30).

Selain itu, dalam al-Qur’an juga dijelaskan mengenai fungsi dari air yang Allah berikan yang berbunyi

*“Dialah yang telah menurunkan air (hujan) dari langit untuk kamu, sebagiannya menjadi minuman dan sebagiannya (menyuburkan) tumbuhan, padanya kamu menggembalakan ternakmu.* (anNahl: 10).

Ayat tersebut menjelaskan bahwasanya air ternyata memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah sebagai minuman. Kini manusia dapat meneliti manfaat luar biasa dari air yang telah Allah berikan dan bahkan dalam dunia kesehatan, air menjadi salah satu komponen penting untuk mempertahankan hidup setiap makhluk hidup, baik manusia, hewan, dan tumbuhan.

## 2. Karbohidrat

Karbohidrat atau hidrat arang adalah salah satu jenis makronutrien yang merupakan sumber energi tubuh. Selain sebagai sumber energi, karbohidrat juga membantu dalam proses metabolisme tubuh. Setiap hari manusia wajib memakan karbohidrat untuk sumber energi utama, disarankan minimal mengkonsumsi 3 porsi dalam sehari yang sesuai dengan tumpeng gizi seimbang.

Contoh bahan pangan dari karbohidrat adalah sereal, biji-bijian, kacang-kacangan dan umbi-umbian.

Dalam al-Quran telah diterangkan mengenai sumber makanan yang dapat dikonsumsi, yaitu karbohidrat (biji-bijian) yang berbunyi

*“Suatu tanda (kekuasaan Allah) bagi mereka, tanah yang sudah mati.*

*Kami menghidupkannya dan Kami keluarkan biji-bijian dari tanah tersebut, maka dari biji- bijian itu mereka makan” (Ya Sin 36 : 33).*

Ayat tersebut menerangkan bahwa salah satu sumber makanan yang layak dikonsumsi adalah biji-bijian. Dikutip dari buku pintar *Sains dalam al-Quran Mengerti Mukjizat Ilmiah Firman Allah* karya Dr. Nadiah Thayyarah, kata biji-bijian di dalam al-Quran sampai disebut sebanyak 12 kali. Hal ini menunjukkan bahwa al-Qur’an menempatkan “biji” sebagai unsur yang penting sebagai sumber makanan.

Biji-bijian terdiri atas gandum, jelai, beras, burghul (jagung giling kasar), haver (oat), dan jagung. Setelah diteliti dengan teknologi saat ini, ternyata biji-bijian kaya akan karbohidrat dengan kadar 70 persen dari bobotnya dan juga kaya akan protein nabati, tinggi serat, vitamin

B, selenium, vitamin E, fosfor, magnesium serta rendah kandungan lemaknya.

### 3. Lemak

Lemak adalah salah satu jenis makronutrien seperti karbohidrat yang berperan juga sebagai sumber energi tubuh dan zat pembangun tubuh. Ada yang namanya lemak baik, ada pula lemak jahat. Apa bedanya? Lemak baik memberikan energi bagi tubuh kita sebagaimana dijelaskan di atas, sedangkan lemak jahat membuat tubuh kita memproduksi kolesterol jahat, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan.

Selain itu, lemak baik juga berfungsi sebagai pelarut vitamin larut lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K, serta membentuk hormon dan asam empedu. Lemak memiliki banyak manfaat bagi tubuh jika dalam jumlah yang sesuai.

Dalam al-Quran telah tertulis ayat mengenai lemak nabati yang berbunyi “

*Dan sebatang pohon yang tumbuh dari gunung Sinai (zaitun) yang menghasilkan minyak dan pembangkit selera (bumbu) bagi mereka yang menggunakannya untuk makan” (al-Mu’minun 23 : 20).*

### 4. Protein

Protein adalah salah satu jenis makronutrien seperti karbohidrat dan lemak yang berperan utama sebagai zat pembangun tubuh dan juga memiliki fungsi sebagai sumber energi jika jumlah karbohidrat dan lemak tidak mencukupi. Protein berfungsi dalam pembangunan sel tubuh, enzim, pembentuk antibodi, dan genetik. Sumber pangan protein dapat berasal dari hewani maupun nabati yang juga telah jelas disebutkan dalam al-Qur’an.

Ayat tentang daging disinggung dalam al-An’am: 142- 144; al-Maidah : 1; dan Ya-Sin : 72 yang berbunyi

*“Dan Kami tundukkan binatang-binatang itu untuk mereka; maka sebahagiannya menjadi tunggangan mereka dan sebahagiannya mereka makan”.*

Kemudian dalam surat Fatir: 12 menjabarkan tentang makanan laut dan surat an-Nahl: 66 menjabarkan tentang susu.

## 5. Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral adalah mikronutrien yang dibutuhkan tubuh untuk membantu mengoptimalkan kinerja fisiologi tubuh. Walaupun dibutuhkan dalam jumlah sedikit, namun manusia harus memperhatikan asupannya sehari-hari karena akan berdampak jika jumlahnya kurang atau lebih dari yang seharusnya. Sumber dari vitamin dan mineral adalah buah dan sayur. Buah dan sayur kaya akan vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh.

Dalam al-Quran telah dianjurkan bahwa manusia sebaiknya mengonsumsi buah dan sayur seperti dalam surat Yunus 10: 24 yang berbunyi:

*“Sesungguhnya perumpamaan kehidupan duniawi itu, adalah seperti air (hujan) yang Kami turunkan dan langit, lalu tumbuhlah dengan subur karena air itu tanam-tanaman bumi, di antaranya ada yang dimakan manusia dan binatang ternak”*

dan pada surat al-Mu'minin 23 : 19 yang berbunyi

*“Dengan itu Kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur; di dalamnya kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buahbuahan itu kamu makan.”*

Jika manusia mengonsumsi zat-zat gizi tersebut dalam kualitas dan kuantitas yang cukup, maka kebutuhan sel-sel dalam tubuh akan terpenuhi sehingga dapat terhindar dari penyakit dan dapat menjaga status gizi dalam kategori normal. Asupan energi sangat mempengaruhi kesehatan seseorang, jika konsumsi energi kurang dari kebutuhan tubuh akan menyebabkan keadaan kurang gizi (Supariasa, 2002).

Gizi memiliki peran yang sangat besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan seseorang (Shihab, 2004, p.286). Status gizi kurang atau buruk akan rentan terhadap penyakit infeksi (Nurchahyo

& Briyawan, 2010).

Begitupun dengan status gizi lebih atau obesitas akan berpotensi menimbulkan penyakit CVD (*cardiovascular disease*) atau disebut dengan penyakit jantung dan pembuluh darah. Hal ini dikarenakan penumpukan lemak pada pembuluh darah yang mengakibatkan jantung harus memompa darah lebih kuat. Jika seseorang memiliki pengetahuan mengenai pentingnya menjaga status gizi normal, maka ia akan berusaha untuk tetap pada status gizinya dan mengajak keluarganya untuk memiliki status gizi normal juga.

Selain itu, seseorang yang memiliki status gizi normal akan merasa lebih nyaman ketika beraktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari, seperti beribadah. Jika seseorang merasa nyaman beribadah maka saat ibadah pun akan terasa tenang dan khusyuk. Oleh karena itu sebagai umat muslim, sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatannya, salah satunya mempertahankan status gizinya agar tetap dalam kategori normal. Dengan umat muslim yang memiliki kesehatan dan status gizi normal maka telah menjalankan satu ibadah yang telah diperintahkan Allah dan Rasul demi kemaslahatan diri sendiri dan keluarga terdekat.

## **Kesimpulan**

- a. Status gizi sangat berkaitan dengan kondisi kesehatan optimal yang mencakup berbagai aspek, yaitu dari segi keadaan nutrisi (gizi) dan derajat kesehatan seseorang.
- b. Berdasarkan dari perspektif kesehatan, status gizi menjadi salah satu aspek penilaian kesehatan. Hal ini dikarenakan status gizi merupakan cerminan kebiasaan tiap individu sehari-harinya dan kemudian akan menjadi bahan penilaian kesehatan berdasarkan kebiasaannya (makan, minum, aktivitas fisik).
- c. Begitu halnya dengan perspektif Islam yang memerintahkan umat-Nya untuk selalu menjaga kesehatan seperti dalam Hadis berikut “*Wahai Abbas, wahai paman Rasulullah saw mintalah kesehatan kepada Allah, di dunia dan akhirat.*” (HR Ahmad, al-Tumudzi, dan

- al-Bazzar).
- d. Allah telah memerintahkan manusia untuk memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi yang berbunyi “*Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya*”.(QS. ‘Abasa 80 : 24 )
  - e. Dalam mengatur pola makan yang bertujuan untuk mengoptimalkan status gizi, terdapat 6 zat gizi penting yang perlu diperhatikan, yaitu air, karbohidrat, lemak, dan protein, serta mikronutrien (vitamin dan mineral).
  - f. Seseorang yang memiliki status gizi normal akan merasa lebih nyaman ketika beraktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari, seperti beribadah. Jika seseorang merasa nyaman beribadah maka saat ibadah pun akan terasa tenang dan khusyuk. Oleh karena itu sebagai umat muslim, sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatannya, salah satunya mempertahankan status gizinya agar tetap dalam kategori normal.

### **Daftar Pustaka**

- Aghnita, K. A. Tetes W. W., & Desri S. 2017. Asupan Zat Gizi dan Status Kesehatan pada Balita yang mendapatkan PMT-P. *Jurnal Media Kesehatan* 10 (1): 089- 097.
- Almatsier, S. Susirah S., & Moesijanti S. 2017. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Andriyani. 2019. Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15 (2): 178-198.
- Azis, A. A. Halifah P., & Asriani. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Hasil Belajar IPA Siswa Pesantren MTs di Kabupaten Buru. *Jurnal IPA Terpadu* 1 (2): 50-56.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). *Pembangunan Gizi di Indonesia*. 2019. Kementerian PPN/Bappenas: Jakarta.

- Baihaki, E. K. 2017. Gizi Buruk dalam Perspektif Islam: Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk. *Shahih 2* (2): 180-193.
- Farhani, N. 2019. Gizi Seimbang dalam Perspektif Islam. <https://duta.co/giziseimbang-dalam-perspektif-islam> (Diakses tanggal 5 April 2021).
- Konsep Kesehatan dalam Islam. 2015. <https://library.unusa.ac.id/2015/02/26/pentingnya-menjaga-kesehatanmenurut-islam/> (Diakses tanggal 5 April 2021)
- Mauliza. 2018. Obesitas dan Pengaruhnya terhadap Kardiovaskular. *Jurnal Averrous* 4 (2): 1-10.



# MELANGITKAN PENGETAHUAN GIZI DAN PSIKOLOGI DENGAN SPIRITUALISASI ILMU-ILMU MODERN

Oleh: Dr. Widiastuti, M.Ag

Theo-antrophosentris adalah ciri khas pemikiran keagamaan dalam Islam. Pemikiran tersebut merupakan gabungan dari pemikiran teosentris yang fokus pada interaksi antara manusia dengan Tuhannya (*hablu minallah*); serta antroposentris yang fokus pada interaksi sesama manusia (*hablu minannas*).

UIN Walisongo Semarang, sebagai salah satu Perguruan Tinggi Agama Islam juga menuangkannya sebagai teori dalam paradigma pemikiran *Unity of Sciences (UoS)*. Hal itu sebagaimana tercantum dalam visi misi Perguruan Tinggi.

Kronologi, makna filosofis serta aplikasi paradigma UoS secara terperinci dibahas dalam mata kuliah Falsafah Kesatuan Ilmu. Adapun praktiknya disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa saat mempelajari dan mempraktikkan disiplin ilmu masing-masing.

Buku ini berisi tulisan tentang berbagai persoalan gizi dan psikologi yang diselesaikan dengan paradigma UoS. Buku ini terdiri dari 3 seri. Buku berjudul *Melangitkan Pengetahuan Gizi dan Psikologi dengan Spiritualisasi Ilmu-ilmu Modern* ini adalah seri yang pertama.

Buku kedua berjudul *Memburnikan Pengetahuan Keagamaan Terkait Persoalan Gizi dan Psikologi* ini adalah seri kedua *Ragam Persoalan Gizi dan Psikologi Perspektif Falsafah Kesatuan Ilmu*. Istilah langit dan bumi pada buku pertama dan kedua ini mengikuti makna istilah “langit dan bumi” yang dipopulerkan Peter L. Berger dalam bukunya *The Sacred Canopy*. Maksudnya adalah sebagai gambaran terkait persoalan ukhrowi

dan *duniawi* yang diibaratkan langit dan bumi. Adapun buku ketiga berjudul *Revitalisasi Local Wisdom Terkait Persoalan Gizi dan Psikologi*. Ketiga judul tersebut masing-masing menggambarkan 3 komponen dalam prinsip kesatuan ilmu atau *Unity of Sciences* (UoS).

Buku pertama ini terkait komponen pertama UoS tentang spiritualisasi ilmu-ilmu modern. Secara umum, buku ini mencoba menangkap kegelisahan para mahasiswa saat mempelajari berbagai teori, terutama dari Barat yang terkadang bertentangan dengan spirit keagamaan. Sebagaimana disampaikan oleh **Anindhita Purwaningtyas Rahmawati**, persoalan makanan bergizi yang terkadang tidak jelas kehalalannya, dapat menimbulkan dilema besar bagi masyarakat muslim, apalagi jika terkait kebutuhan pengobatan tertentu. Di satu sisi, bahan pangan tersebut benar-benar dibutuhkan karena kandungan zat yang dimilikinya. Namun di sisi lain tentu saja membuat tidak nyaman untuk mengkonsumsinya meskipun untuk kondisi darurat diperbolehkan.

Oleh karena itu menurut **Annisa Zahra Indriani** dan **Nurvanda Rounaqun Azzaly**, selain harus menguasai ilmu tentang gizi, para nutrisionist sudah semestinya juga perlu menguasai pengetahuan tentang kehalalan makanan. Dengan cara ini mereka bisa lebih kreatif dalam mencari alternatif pilihan makanan bergizi yang halal.

Selain itu mahasiswa dari prodi umum biasanya tidak terbiasa memahami teori modern dari sisi keagamaan. Apalagi jika dalam dirinya sudah tertanam bahwa persoalan teori modern tidak perlu dicampur adukkan dengan teori agama. Dalam konteks inilah **Atika Puji Astuti** menegaskan bahwa keseimbangan antara pengetahuan modern dengan pengetahuan keagamaan itu penting karena tidak hanya akan membuat seseorang cerdas secara intelektual tetapi juga secara spiritual.

Sebagaimana dijelaskan oleh **Kiki Intan Widyasari** dan **Kiki Intan Widyasari** bahwa dalam FKI (Falsafah Kesatuan Ilmu), kedua bentuk kecerdasan tersebut dapat saling berkorelasi dalam memecahkan suatu persoalan. Misalnya terkait pola hidup sehat. Menurut **Siti Rokhmah**, ternyata hal itu tidak semata-mata menjadi kajian ilmu kesehatan karena

telah diatur juga di dalam Islam. Itulah sebabnya, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa kecerdasan spiritual yang baik akan mendukung gaya hidup yang baik pula, yaitu gaya hidup yang sehat.

Demikian pula terkait status gizi masyarakat dan konsep pola makan sehat. Menurut **Nabila Jasmine Safitri**, prinsip *halalan thoyyiban* dalam Islam menunjukkan bahwa status gizi masyarakat itu penting karena sangat menentukan seperti apakah kadar *thayyiban* yang mereka butuhkan. Misalnya terkait kondisi masyarakat di masa pandemi. Menurut **Lulu Zakiyah**, kadar makanan *thayyiban* yang dibutuhkan masyarakat secara umum tentu saja makanan yang bergizi. Namun mereka juga butuh imunitas yang tinggi agar virus covid 19 tidak mudah menyerang mereka. Oleh karena itu kadar *thayyiban* mereka pun perlu disempurnakan dengan pola hidup sehat yang maksimal.

Lalu, sebagaimana disampaikan oleh **Lia Afliani** bahwa Islam juga telah mencontohkan pola makan yang sehat melalui Rasulullah saw. Apalagi disampaikan bahwa beliau jarang sekali sakit. Bahkan dalam suatu riwayat disampaikan bahwa seumur hidupnya beliau hanya mengalami dua kali sakit. Hal ini semakin menegaskan bahwa beliau tidak hanya bisa menjadi suri teladan dari sisi kesehatan mental spiritual tetapi juga sisi kesehatan fisik karena bisa menjaga kesehatan sedemikian rupa.

