

Majalah Sainstekes

ISSN: 2085-6237 (Print) ISSN: 2685-6794 (Electronic)

Journal homepage <https://academicjournal.yarsi.ac.id/sainstekes>

Implementasi Metode Tafsir Maudhu'i dalam Prinsip Pola Makan Sehat dan Gizi Seimbang

Implementation of the Maudhu'i Interpretation Method in the Principles of Healthy Eating Patterns and Balanced Nutrition

Firman Arifandi, Endy Muhammad Astiwara

Article Info

History of article:

Received:

November 11, 2024

Accepted:

Januari 06, 2024

Keywords: Tafsir Maudhu'i, Healthy Eating Patterns, Nutrition, Al Qur'an

Abstract

It is extremely hoped that the Qur'an can be the main solution in answering all issues throughout the ages. To fulfill these expectations requires the formulation of new thoughts regarding the methods used in interpreting the Koran, which are currently believed to be the best solution for every new issue or problem. This new method is now known as the maudhu'i tafsir method or thematic tafsir.

This research aims to see to what extent the verses of the Al-Qur'an using the Maudhu'i interpretation approach talk about healthy eating patterns and the nutritional content of food that humans need in accordance with the perspective of health science. Humans need various types of nutrition to maintain their health and immune system. The source of nutritional intake is generally obtained through food. The method used in this research is qualitative research using a Maudhu'i interpretation approach strengthened by other literature studies such as books, journals, encyclopedias, documents, and so on. The results of the research show that there are several verses in the Al-Qur'an which, when viewed from a health science approach, are connected to healthy eating patterns and fulfilling human nutritional needs ranging from carbohydrates, protein, minerals, and other.

Abstrak

Al Qur'an diharapkan mampu menjadi solusi utama dalam menjawab segala isu sepanjang zaman. Untuk memenuhi harapan tersebut dibutuhkan formulasi pemikiran baru tentang metode yang dilakukan dalam penafsiran al-Qur'an yang saat ini diyakini sebagai solusi terbaik bagi setiap isu atau permasalahan baru. Metode baru tersebut kini dikenal dengan metode tafsir maudhu'i atau tafsir tematik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana ayat-ayat Al-Qur'an dengan pendekatan tafsir maudhu'i berbicara tentang pola makan sehat dan kandungan gizi pada makanan yang dibutuhkan manusia yang sesuai dengan perpektif ilmu Kesehatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Kata kunci:

Tafsir Maudhu'i, Pola

Makan, Gizi, Al Qur'an

penelitian kualitatif melalui pendekatan tafsir *maudhu'i* diperkuat dengan studi kepustakaan lainnya seperti buku, jurnal, ensiklopedi, dokumen, dan sebagainya. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat sejumlah ayat dalam Al-Qur'an yang bila ditinjau dari pendekatan ilmu Kesehatan mempunyai keterhubungan dengan pola makan sehat dan pemenuhan kebutuhan gizi manusia mulai dari karbohidrat, protein, mineral, hingga zat besi.

Pendahuluan

Manusia dituntut untuk senantiasa menjaga kesehatannya agar bisa menjalani aktivitasnya dengan baik. Kesehatan adalah kondisi yang sejahtera pada badan, jiwa, dan sosial untuk menjadikan setiap individu manusia bisa produktif dalam kehidupannya (Andriyani, 2019). Umum diketahui bahwa sumber kesehatan manusia yang utama adalah berasal dari makanan, karena dalam makanan terhimpun beragam jenis gizi yang menjadi kebutuhan bagi tubuh setiap orang (Husnah, 2022).

Makanan bukan saja sebagai penunjang untuk menutupi rasa lapar, namun juga menentukan kualitas kehidupan seorang manusia. Jika baik kualitas makanan yang masuk dalam tubuhnya maka kualitas hidupnya akan baik pula. Makanan dianggap berkualitas dan menyehatkan jika mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan gizi individu. Mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, kombinasi jenis makanan secara banyak, dan kurangnya pengetahuan tentang kandungan nutrisi dalam makanan menjadi salah satu penyebab terjadinya permasalahan dalam kesehatan manusia (Rahmawati & Indriani, 2021). Dalam ilmu kesehatan, manusia harus memenuhi gizi yang seimbang dari ragam makanan yang masuk ke tubuhnya. Jenis gizi yang dibutuhkan oleh tubuh secara garis besar terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (halodoc, 2018)

Dalam Islam sendiri, memang tidak disebutkan secara eksplisit baik dalam Al Qur'an ataupun dalam redaksi hadits tentang keharusan manusia memenuhi beragam jenis gizi seperti yang disebutkan sebelumnya. Namun, ini tidak bermakna bahwa Islam sama sekali tidak memperhatikan urusan makanan dan minuman pada manusia. Secara prinsip, melalui dalil-dalil dengan konotasi umum, Islam sebenarnya telah memberikan arahan kepada manusia untuk memperhatikan pola makan, jenis makanan yang dikonsumsi dan menjaga kesehatan melalui makanan. Hal ini dapat diidentifikasi dari perintah mengkonsumsi makanan yang halal dan *thayyib* dalam Al-Qur'an yang tertera dalam surat Al Baqarah ayat 168. Dalam penelitian Jaronah (2020), ditemukan isyarat dari tafsir Al Qur'an bahwa sejumlah ayat yang berbicara tentang tumbuhan dan pangan ada kaitannya dengan kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan gizi yang menjadi kebutuhan tubuh manusia.

Kemudian dengan pendekatan tafsir *maudhu'i* atau tematik, akan ditemukan bahwa sejumlah ayat Al-Quran mempunyai keterhubungan spesifik dengan pembahasan seputar jenis gizi yang dibutuhkan oleh manusia. Tafsir *maudhu'i* merupakan corak tafsir kekinian yang dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat Al Qur'an yang mempunyai keterhubungan dengan tema-tema tertentu. Metode tafsir *maudhu'i* ini dipandang unggul karena mampu menjawab tantangan zaman serta praktis sehingga tidak membuat kita harus merujuk kepada kitab-kitab tafsir yang biasanya berjilid-jilid dan tebal (Rokim & Triana, 2021).

Al Farmawi (2002) menyebutkan dalam prosedur penulisan tafsir *maudhu'i*, ayat yang digunakan harus diurut berdasarkan asbab nuzulnya dan agar melengkapi ayat-ayat tersebut dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok bahasan. Hal ini dilakukan untuk menghindarkan kekeliruan

dalam mengambil kesimpulan dalam hukum Islam. Metode Maudhu'i, yang berfokus pada tema tertentu, dapat digunakan untuk mengeksplorasi prinsip gizi lengkap dalam konteks yang lebih luas. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat mengumpulkan data dari berbagai sumber, melakukan analisis dokumen terkait gizi, kemudian menyertakan ayat-ayat yang relevan untuk kemudian memahami masyarakat menerapkan prinsip gizi lengkap dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Tafsir maudhu'i atau tafsir tematik dianggap menjadi solusi di zaman ini untuk mendekatkan Al-Qur'an dengan sains dan segala hal terkait perkara-perkara kontemporer. Di antara keistimewaannya adalah bahwa metode ini dianggap lebih mendekati kebenaran dan jauh dari kekeliruan karena menghimpun ayat dengan tema yang sama, sehingga ayat yang satu bisa menafsirkan ayat yang lain. Selain itu, dikarenakan ayat yang dipakai adalah ayat-ayat memiliki keterkaitan dalam satu bahasan yang sama, maka besar kemungkinannya ditemukan adanya dalil-dalil yang kontradiktif (Al Farmawi, 2002).

Naufal *et al* (2022) menjelaskan bahwa pendekatan Maudhu'i memungkinkan peneliti untuk mengaitkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi dengan praktik gizi masyarakat. Sehingga dengan metode ini dapat ditemukan sejauh mana ayat-ayat Al Qur'an berbicara tentang konsep makanan sehat, hingga jenis gizi yang dibutuhkan oleh manusia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka. Kemudian dari data yang terhimpun dianalisis menggunakan metode *maudhu'i* (Al Farmawi, 2002). Terdapat dua sumber data yang penulis gunakan, yakni Al Qur'an sebagai data primer, kemudian artikel, buku, dan literatur klasik sebagai data sekundernya.

Metode kualitatif yang digunakan adalah dengan mengumpulkam berbagai karya pustaka yang selanjutnya dianalisis dengan pendekatan tinjauan Al Qur'an (Surahmad, 1994). Selanjutnya analisis datanya menggunakan metode deskriptif analitis yang bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang ada dengan teknik analisa dan klasifikasi (Lexy, 1998).

Pembahasan

A. Tafsir Mudhu-i

Tafsir Maudhu'i adalah penjelasan tentang suatu hal terkait dengan satu tema dari beberapa tema kehidupan sosial yang dilihat dari sudut pandang al-Qur'an, untuk melihat bagaimana perpektif al-Qur'an dalam menanggapi permasalahan tersebut (Yunus et al., 2021). Abdullah Al-Sattar menyebutkan tafsir maudhu'i adalah upaya pengumpulan beberapa ayat dari al-Qur'an yang dilakukan secara integral berdasarkan runutan histori kehadirannya, dan berfokus pada satu bahasan saja. Selanjutnya dijelaskan secara utuh hukum dan kandungan yang terdapat didalamnya melewati metodologi yang komprehensif sesuai tema yang dibahas (Awadin & Hidayah, 2023).

Sementara Al Farmawi, mendefinisikan tafsir maudhu'i dengan upaya menghimpun sejumlah ayat Al Qur'an yang memiliki tujuan dan tema yang sama, yang bila memungkinkan disusun berdasarkan kronologis turunnya dan kemudian menguraikan aspek yang dapat digali dari Qur'an dengan tema yang dibahas (Al Farmawi, 2002).

Metode ini lahir dan berkembang pesat sebagai respon dari keraguan bahwa Al Qur'an tidak mampu menjawab tantangan zaman, seiring berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi (Anwar, 2015). Secara substansial sebenarnya tafsir dengan corak tematik sudah ada jauh

hari sebelum abad ke-20. Hal ini bisa ditelusuri dari penjelasan Rasulullah SAW terhadap redaksi “*dzhalim*” yang dikorelasikan dengan kata “*syirik*” sebab ditemukan adanya kemiripan dalam maknanya.

Sebagaimana dalam ayat Al Quran :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ

Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), mereka itulah yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk. (Q.S. Al An'am: 82)

Nabi Muhammad menjelaskan bahwa maksud *dzhalim* dalam ayat itu adalah kesyirikan, sambil membaca ayat berikut:

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ ۚ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar" (Q.S. Luqman: 13)

Melalui cara menghimpun dua ayat untuk satu isu yaitu memahami makna *dzhalim* sebagai kesyirikan, Rasulullah seolah ingin mengajak sahabat untuk memahami dan memperjelas pokok masalah. Sehingga dengan menyatukan ayat-ayat yang punya korelasi dalam satu tema tersebut bisa menghilangkan keraguan dan menghasilkan solusi yang Qur'ani (Rokim & Triana, 2021). Namun bila melihat kepada perjalanan sejarah dalam dunia penulisan tafsir itu sendiri, metode ini dicetuskan di tahun 1977 oleh Prof. Abdul Hayy Al Farmawi, melalui kitabnya berjudul *Al-Tafsir Al Maudhu'i*. Beliau mengatakan bahwa idenya didapatkan dari cara penafsiran yang biasa dipakai oleh Muhammad Abduh dan Mahmud Syaltut (Rokim & Triana, 2021).

Dalam karangannya tentang metode tafsir maudhu'i, Al Farmawi juga menegaskan bahwa jika mengamati kitab *Asbabun Nuzul* milik imam Al Wahidi, maka akan ditemukan bahwa penulisnya berupaya menghimpun ayat-ayat turun karena sebab tertentu. Kemudian bila melirik kepada kitab *Majaz Al Qur'an* milik Imam Abu Ubaidah, nampak bahwa di situ terhimpun ayat-ayat yang hanya mengandung redaksi alegoris atau majaz (Al Farmawi, 2002).

Kemunculan metode maudhu'i di kampus Al Azhar Kairo ini tentunya tidak sepenuhnya mulus dan diterima dengan lapang dada oleh semua kalangan, mengingat metodanya tidak sama dengan metode tafsir klasik dan belum semuanya memahami prosedur yang menjadi pakem dalam penafsirannya. Namun seiring berjalannya waktu, penafsiran dengan metode maudhu'i dianggap menjadi solusi tepat dan cepat. Hal ini terbukti dengan bermunculannya karya-karya tafsir tematik seperti berikut (Anwar, 2015) (1) *Ar riba fi Al-Qur'an Al Karim*, Karya Abul A'la Al Maududi, (2) *Al Mar'ah fi Al Qur'an Al karim*, Karya Abbas Al 'Aqqad, (3) *Al 'Aqidah minal Qur'anil Karim*, karya Muhammad Abu Zahrah, (4) *Al Insan fi Al Qur'anil Karim*, karya Dr. Ibrahim Mahnan dan (5) *Washaya Surah Al Isra*, karya Dr. Abdul Hayy Al Farmawi.

Serta sejumlah kitab-kitab tafsir tematik lainnya yang secara khusus membahas bab-bab tertentu. Berangkat dari metode penulisan tafsir dengan corak inilah, kemudian muncul pula penelitian-penelitian dengan pendekatan tafsir maudhu'i karena diyakini mampu langsung menjadi jawaban dari Al Qur'an atas tema yang dibahas.

Pada umumnya corak tafsir di zaman dahulu adalah dengan menghadirkan interpretasi ayat demi ayat sesuai dengan urutan mushaf. Hal ini bertujuan untuk mengungkap rahasia tersembunyi dalam setiap ayat Al Qur'an. Dengan ragam pendekatan disiplin ilmu dalam penafsiran klasik tersebut, membuat pembahasan ayat Qur'an kurang mudah menemukan relevansinya dengan perkara-perkara

kontemporer. Maka dengan hadirnya metode penafsiran maudhu'i, setiap orang akan dengan mudah menemukan jawaban Al-Qur'an atas kajian khusus yang mereka bahas.

Al Farmawi menegaskan bahwa di zaman ini Al-Qur'an harus dikaji dengan komprehensif sesuai kebutuhan zaman agar mampu menetapkan hikmah dan hukum yang berhubungan dengan permasalahan manusia, sehingga dengan itu semua lapisan masyarakat baik dalam bidang politik, kesehatan, ekonomi, hingga sains modern mampu merasakan bahwa Al-Qur'an memang ayat yang membumi (Al Farmawi, 2002). Pendapat inilah yang kemudian melatarbelakangi pentingnya penggunaan metode tafsir maudhu'i.

Urgensi lainnya adalah bahwa tafsir maudhui merupakan sarana penting yang menggunakan metodologi ilmiah qur'ani dan sesuai dengan cara berfikir masyarakat di zaman sekarang. Selain itu, tafsir ini juga menampakkan keistimewaan kitab suci al-qur'an dengan pemaparan yang sistematis. Selanjutnya, tak kalah penting bahwa keberadaan tafsir maudhui memperkokoh hubungan Al-Qur'an dengan berbagai cabang ilmu syariat lainnya termasuk dengan sains modern. Penjelasan ilmu-ilmu syariat Islam dengan berbagai macam cabangnya didasarkan pada petunjuk dan penetapan Al-Qur'an (Rokim & Triana, 2021).

Keistimewaan dari tafsir ini adalah sebagai berikut (Al banna & Hilmi, 2022) (1) Ayat Al Qur'an difahami secara utuh, maka tafsir maudhu'i ini seharusnya dapat diandalkan untuk menjawab suatu permasalahan tematis secara komplit, (2) Dibuat secara dinamis sesuai kebutuhan zaman sehingga menimbulkan gambaran yang baik pada setiap level masyarakat, (3) Disusun secara sistematis dan praktis, hal ini memudahkan para pembaca menemukan langsung peran Al-Qur'an dengan tema yang mereka bahas (4) Tafsir maudhu'i mampu Menjawab tantangan zaman dengan terbuka, ayat-ayat pilihan yang memiliki kesesuaian dengan tema tertentu dapat membuka wawasan baru bagi setiap orang.

Mengutip langsung dari karya Dr. Abdul Hayy Al Farmawi, bahwa untuk menghindari penulisan yang keliru dalam menyusun tafsir maudhu'i, diperlukan prosedur yang wajib dipenuhi, sebagai berikut (Al Farmawi, 2002):

- a. Menetapkan topik yang hendak dibahas
- b. Mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan topik atau tema yang dibahas
- c. Menyusun ayat sesuai dengan masa turunnya atau jika ada asbabun nuzulnya
- d. Memahami keterhubungan ayat dalam suratnya
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka bahasan yang baik
- f. Melengkapi dengan hadits-hadits sebagai penguat ayat
- g. Mempelajari ayat-ayatnya secara keseluruhan, dengan cara mengkompromikan ayat umum dengan khusus, atau jika seolah kontradiktif diambil jalan tengahnya sehingga tidak memaksakan ayat untuk melegitimasi tema yang dimau.

Melalui prosedur penulisan ini, Al Farmawi menegaskan bahwa tafsir maudhu'i tidak akan menjadi alat cocoklogi ayat, atau cara untuk melegalkan hawa nafsu seseorang.

Kekeliruan Seputar Penggunaan Metode Maudhu'i

Terdapat sejumlah hal yang perlu menjadi perhatian bagi setiap penulis tafsir maudhu'i agar terhindar dari kekeliruan dalam menafsirkan Al-Qur'an, sebagai berikut (Anwar, 2015):

Pertama, meninggalkan prosedur penulisan sehingga terkesan memaksakan ayat dengan tema yang dibahas.

Kedua, menambahkan ayat-ayat yang tidak punya relevansi dengan tema. Hal ini akan membuat konsentrasi penafsiran menjadi melebar, sehingga mengurangi nilai-nilai keindahan Al Qur'an dan mukjizatnya.

Ketiga, ayat yang dibahas tidak tertata sesuai urutan turunnya atau tidak sesuai dengan asbabun nuzulnya, hal ini akan menimbulkan kekeliruan dalam menetapkan hukum.

Sebagai contoh, jika seorang membahas hukum riba, kemudian menggunakan perpaduan dua ayat, satunya berkonotasi mutlak yaitu surat Al Baqarah ayat 275 tentang haramnya riba dan satunya muqayyad yaitu surat Ali Imran ayat 130 yang menyebutkan larangan riba berlipat ganda. Kemudian dari dua ayat itu menjelaskan bahwa riba tidak diharamkan jika tidak sampai berlipat ganda. Hal ini jelas keliru, karena ayat muqayyad tidak selamanya menjadi penjelas ayat yang sifatnya mutlak. Disinilah pentingnya menyusun ayat berdasarkan urutan turunnya. Karena sebenarnya Ali Imran 130 lebih dahulu turun barulah kemudian Al Baqarah 275. Hal ini menunjukkan bahwa Islam tidak langsung mengharamkan riba karena masih melihat bahwa riba adalah fenomena umum kala itu dan perlu dihapus perlahan-lahan. Barulah kemudian pada jenjang dimana masyarakat arab sudah siap dengan keharaman riba, ayat dengan konotasi mutlak turun untuk menunjukkan bahwa dalam bentuk apapun riba mutlak diharamkan (Al Farmawi, 2002).

Kekeliruan semacam ini tentu bisa dihindari dalam penulisan metode maudhu'i dengan disiplin menulis ayat sesuai urutan turunnya.

B. Pola Makan Sehat dan Gizi Seimbang pada Makanan dalam Ilmu kesehatan

Pola makan sehat adalah perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan dan minuman dengan kualitas dan kuantitas gizi yang seimbang. Kekeliruan dalam mengatur kualitas dan kuantitasnya, dapat mengancam kesehatan seseorang, baik konsumsi secara berlebihan atau kurang (Naufal et al., 2022). Menurut KEMENKES RI, dengan mengatur jenis dan kadar asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, akan membantu badan dalam menjaga kesehatan, menyembuhkan atau memulihkan diri dari sakit, dan menjaga daya tahan tubuh lebih maksimal (RI, 2024)

Terdapat sejumlah hal penting yang perlu diperhatikan dalam pola makan sehat yaitu:

- a. Senantiasa mengonsumsi makanan dan minuman dengan gizi optimal atau seimbang
- b. Menjaga kebersihan makanan, dan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
- c. Membatasi asupan gula, garam, dan minyak
- d. Memenuhi kebutuhan cairan tubuh
- e. Memaksimalkan asupan protein
- f. Mencukupi kebutuhan karbohidrat
- g. Mengonsumsi cukup serat

Tujuh poin di atas adalah gambaran umum pola makan sehat menurut Kemenkes RI yang perlu diperhatikan oleh setiap orang untuk menjaga tubuhnya senantiasa sehat. Pada prinsipnya pemilihan makanan yang seimbang, cukup, serta tidak berlebihan adalah penyebab dari sehatnya tubuh. Apabila tubuh memiliki cukup gizi, maka tentunya mampu menurunkan kemungkinan terserang penyakit yang tidak diinginkan.

Andriyani (2019) menyebutkan setidaknya ada enam jenis gizi utama yang dibutuhkan manusia, yaitu:

1. Karbohidrat

Makanan dengan kandungan karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh manusia. Kandungan semacam ini biasanya didapat dari ragam jenis makanan, seperti pada kentang, ubi, gandum, segala jenis beras dan jagung.

2. Protein

Setiap kandungan protein yang masuk ke dalam tubuh nantinya akan diproses menjadi asam amino dengan fungsi membangun otot, organ tubuh, kulit dan rambut. Protein juga berperan dalam pengaruh fungsi hormon. Dalam literatur tentang kesehatan, protein biasanya dibagi menjadi dua sumber, yakni nabati dan hewani.

Asupan makanan dengan kandungan protein bisa didapat dari telur, ikan, daging ayam, bebek, gandum, kacang almond dan kacang kedelai.

3. Lemak

Lemak juga merupakan kebutuhan bagi tubuh manusia, fungsi dari lemak ini adalah untuk menjaga keseimbangan kesehatan tubuh. Tetapi perlu digarisbawahi bahwa berlebihan mengkonsumsi lemak justru membahayakan karena bisa menyebabkan obesitas dengan ragam penyakit bawaannya.

Lemak terbagi menjadi dua, yaitu lemak jenuh yang bisa didapat dari mengonsumsi daging, minyak kelapa dan susu, lalu lemak tak jenuh bisa didapat dari mengonsumsi ikan, alpukat, dan kacang-kacangan.

4. Vitamin

Vitamin dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, tetapi sangat penting untuk fungsi tubuh yang optimal. Perannya sangat besar dalam berbagai proses metabolisme, pertumbuhan, serta sistem kekebalan tubuh. Oleh sebab itu, vitamin termasuk nutrisi yang penting untuk tubuh.

Kandungan vitamin ada dalam semua jenis makanan, mulai dari buah, sayuran, daging sapi atau ayam, hingga ikan.

5. Mineral

Untuk meraih asupan mineral dari makanan bisa didapat dengan mencoba sayuran hijau, alpukat, udang merah, dan kalkun. Kandungan mineral yang harus ada dalam tubuh adalah zat besi, kalsium, selenium, klorida, kalium, yodium, magnesium dan tembaga.

6. Air

Air adalah bagian penting dari makanan sehat dan bergizi. Hal ini disebabkan karena tubuh manusia terdiri dari 60% air, maka tak diragukan bahwa air adalah kebutuhan yang besar (RI, 2024). Kekurangan minum air dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti batu ginjal dan sembelit. Manfaat air bagi tubuh adalah membantu menyerap, mencerna, mengeluarkan, mendistribusikan nutrisi ke tubuh dan mengatur suhu tubuh.

Selain dari 6 gizi utama tersebut masih ada jenis lain yang tak kalah pentingnya, yaitu serat yang ada dalam biji-bijian, buah dan sayuran. Serat berperan dalam meningkatkan pergerakan usus, sehingga berguna untuk membantu mengeluarkan zat-zat beracun dari usus dengan lebih cepat, dan mengurangi paparan usus terhadap zat berbahaya.

Kebutuhan manusia terhadap gizi sempurna tersebut harus seimbang dan tidak boleh dominan satu dari yang lainnya. Sebagai contoh, bila seseorang berlebihan dalam mengkonsumsi karbohidrat, maka berpotensi menyebabkan kadar gulanya semakin tinggi. Tapi di sisi lain, kekurangan karbohidrat dalam jangka waktu yang panjang juga bisa menyebabkan kerusakan pembuluh darah. Maka secara prinsip, semua kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh itu harus terpenuhi secara optimal, tepat kualitas dan kuantitasnya.

C. Gizi Seimbang Dalam Al Qur'an

Secara umum apa yang disebutkan dalam dunia kesehatan tentang pola makan sehat dan kebutuhan terhadap gizi seimbang yang tersimpan dalam makanan sangat jelas tergambar dalam ajaran Islam. Hal ini bisa kita telusuri melalui ayat-ayat Al-Qur'an dan diperkuat dengan sejumlah redaksi hadits terkait adab makan dan minum, prinsip halal dan thayyib, serta ayat-ayat yang secara implisit menyebutkan tentang kandungan gizi.

Dalam redaksi umum, Al-Qur'an juga mengisyaratkan agar manusia senantiasa memperhatikan makanannya, sebagaimana dalam ayat berikut:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya (Q.S. Abasa:24)

Dalam tafsir Al Wajiz, makna kalimat memperhatikan makanan berindikasi kepada kandungan makanan yang dikonsumsi, apakah telah memenuhi kebutuhan badannya atau justru menjadi madharat baginya (Az Zuhailiy, 2001)

Jika berbicara tentang ayat Al-Qur'an tentang makan, setidaknya kita temukan dua kata yang relevan yaitu **أَكَلَ** yang disebutkan 109 kali dan kata **طَعِمَ** yang disebutkan 48 kali dalam Al Qur'an, dan lafadz yang paling tepat untuk mendeskripsikan pola makan di dalamnya adalah **أَكَلَ** (Naufal et al., 2022).

Ayat-ayat dalam Al Qur'an yang membahas gizi tidak terkumpul secara langsung dalam satu surat, melainkan tersebar dalam ayat-ayat terpisah pada surat yang berbeda. Bahkan Al-Qur'an tidak menyebutkan secara eksplisit tentang nama-nama nutrisi seperti karbohidrat, zat besi, lemak, protein, dan sebagainya. Namun, sejumlah ayat menunjukkan nama-nama makanan yang bila dikorelasikan dengan gizi akan mempunyai kesamaan esensi, seperti ayat-ayat berikut:

وَأَيُّهَا لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيِّتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ

Dan suatu tanda (kekuasaan Allah yang besar) bagi mereka adalah bumi yang mati. Kami hidupkan bumi itu dan Kami keluarkan dari padanya biji-bijian, maka daripadanya mereka makan (Q.S. Yasin: 33)

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا

Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian itu di bumi (Q.S. Abasa: 27)

Biji-bijian yang Allah ciptakan merupakan bagian dari tanda kekuasaan-Nya yang erat kaitannya dengan karbohidrat sebagai sumber energi bagi tubuh manusia.

Kemudian air untuk kebutuhan tubuh juga tertuang dalam ayat berikut:

أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ

Apakah kamu memperhatikan air yang kamu minum? (Q.S. Al Waqiah: 68)

وَأَرْسَلْنَا الرِّيَّاحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ

Dan Kami telah meniupkan angin untuk mengawinkan (tumbuh-tumbuhan) dan Kami turunkan hujan dari langit, lalu Kami beri minum kamu dengan air itu, dan sekali-kali bukanlah kamu yang menyimpannya (Q.S. Al Hijr: 22)

Kalimat tanya untuk memperhatikan air yang diminum dalam Surat Al waqiah ayat 68 tersebut mengajak manusia berpikir diantaranya adalah manfaatnya bagi kesehatan tubuh manusia (Andriyani, 2019). begitupula secara tegas tentang manfaat air untuk minum dalam surat al hijr ayat 22.

Kemudian pada unsur protein hewani dan nabati, ada pada ayat berikut:

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Allahlah yang menjadikan binatang ternak untuk kamu, sebagiannya untuk kamu kendarai dan sebagiannya untuk kamu makan (Q.S. Ghafir: 79)

Begitu juga dalam surah al mu'minin berikut:

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Dan sesungguhnya pada binatang-binatang ternak benar-benar terdapat pelajaran yang penting bagi kalian, Kami memberi minum kalian dari air susu yang ada dalam perutnya; dan (juga) pada binatang-binatang ternak itu terdapat faedah yang banyak untuk kalian, dan sebagian darinya kalian makan (Q.S. Al-Mu'minin: 21)

Selanjutnya juga ada ayat yang berbicara tentang nutrisi lain dalam Al-Qur'an:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نُصِبرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَجِدْ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۗ

Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya" (Q.S. Al Baqarah: 61)

Pada dua ayat pertama tentang hewan ternak yang terkandung di dalamnya protein hewani dan zat besi, kemudian pada al baqarah ayat 61 berbicara tentang permintaan kaum Yahudi yang tidak sabar meminta jenis-jenis makanan yang termasuk di dalamnya kacang-kacangan, dimana sayuran dan kacang sarat dengan unsur nutrisi dan kacang termasuk dari protein nabati .

Ayat tadi juga berbicara tentang sayuran sebagai pelengkap vitamin, kemudian dalam ayat lain disebut juga tentang buah-buahan seperti dalam ayat berikut:

فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَكُهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Lalu dengan air itu, Kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur; di dalam kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu kamu makan (Q.S. Al Mu'minin: 19)

Dari hujan yang Allah turunkan, membuat tanah subur lalu tumbuhlah buah-buahan yang dimakan oleh manusia dan bermanfaat. Buah kurma mengandung beragam vitamin seperti kalium dan zat besi, kemudian anggur yang mengandung vitamin C dan K serta serat yang tinggi yang semuanya bermanfaat untuk kesehatan serta daya tahan tubuh manusia (LPMQ, 2013)

Kemudian ada pula ayat yang berbicara tentang makanan dengan kandungan lemak, sebagaimana berikut:

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبِتُ بِالذَّهْنِ وَصِیغٌ لِّلْأَكْلِیْنَ

(Kami tumbuhkan) pohon (zaitun) yang tumbuh di Bukit Sinai, yang menghasilkan minyak dan lauk-pauk pembangkit selera bagi orang-orang yang makan. (Q.S. Al- Mu'Minun : 20)

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلًا مِّنْ عَبْقَرٍ وَرَبْوَةً لِّتَبْسُوتَ بِهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَآخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Dialah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya, dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur. (Q.S. An Nahl : 14)

Kandungan lemak sebagaimana dipercaya untuk menjaga keseimbangan kesehatan tubuh manusia, juga terdapat pada minyak dari pepohonan dan ikan seperti disebutkan dalam kedua ayat di atas. Ikan juga mengandung asam lemak tak jenuh seperti omega dan juga zat besi, selain juga difahami bahwa ikan membawa sumber protein (LPMQ, 2013).

Jika dirangkum, maka ayat-ayat yang berkaitan dengan enam nutrisi yang menjadi kebutuhan manusia adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Ayat Al-Quran yang Berkaitan dengan Gizi

NO	Gizi Utama	Ayat Al-Quran yang berhubungan
1.	Karbohidrat	Q.S. Yasin: 33 Q.S. Abasa: 27
2.	Protein	Q.S. Ghafir : 79 Q.S. Al Mu'minun: 21 Q.S. Al Baqarah: 61
3.	Lemak	Q.S. Al Mu'minun: 20 Q.S. An Nahl: 14
4.	Vitamin	Q.S. Al Baqarah: 61 Q.S. An Nahl: 14
5.	Mineral	Q.S. Al Baqarah: 61
6.	Air	Q.S. Al Waqiah: 68 Q.S. Al hijr: 22

Kesimpulan

Metode Maudhu'i adalah upaya menghimpun sejumlah ayat Al Qur'an yang memiliki tujuan dan tema bahasan yang sama. Dalam penelitian ini, melalui metode maudhu'i ditemukan bahwa dalam Al Qur'an terdapat ayat-ayat yang relevan dengan pembahasan pola makan sehat dan gizi seimbang dalam disiplin ilmu kesehatan.

Penyebutan biji-bijian, ikan, daging, susu, buah-buahan, air, minyak, hingga sayuran sangat memiliki kethubungan dengan enam gizi utama yang dibutuhkan oleh manusia. Penyebutan biji-bijian sebagai kebutuhan pangan manusia erat kaitannya dengan karbohidrat, sementara minyak zaitun dan ikan sebagai lemak dan juga vitamin.

Kemudian pada vitamin juga terdapat ayat tentang kebolehan mengkonsumsi buah dan beragam sayuran, ikan, dan susu. Selanjutnya pada protein terdapat penyebutan daging hewan ternak, ikan, dan kacang-kacangan. Semua ayat tersebut tidak secara langsung menyebutkan kandungan gizi, namun konotasinya terkait bahan makanan yang dibutuhkan manusia mengisyaratkan kepada nutrisi yang terkandung dalam jenis makanan tersebut.

Daftar Pustaka

Al Qur'an

Al banna, M. R., & Hilmi, M. I. (2022). *Tafsir Maudhu'i dan Ramifikasi Permasalahannya*. 2(2), 233–238.

Al Farmawi, A. H. (2002). *Al Bidayah Fi Tafsir Al Maudhu'i: Dirasah Manhajiyah Maudhuyah* (M. A. Djalil (ed.); 1st ed.). CV Pustaka Setia.

Andriyani, A. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan (Literature analysis on food in islam and Health Perspective). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 178.

Anwar, R. (2015). *Ilmu Tafsir*. CV Pustaka Setia.

Awadin, A. P., & Hidayah, A. T. (2023). *Hakikat dan Urgensi Metode Tafsir Maudhu' i*. 2(2), 178–183.

Az Zuhailiy, W. (2001). *Tafsir Al Wasith*. Dar El Fikr.

Husnah, Z. B. (2022). Pedoman Gizi Seimbang dalam Al Qur'an. *Usbuly: Jurnal Ilmu Usbuluddin*, 1 No.1, 26–38.

Jaronah, S. (2020). *Tumbuhan Sebagai Sumber Gizi dalam Tafsir Kementerian Agama*.

LPMQ. (2013). *Tafsir Ilmi: makanan dan Minuman dalam Perspektif Al Qur'an dan Sains*. LPMQ

KEMENAG RI.

- Moleong, L. (1998). *Metodologi Kualitatif*. Rosda Karya.
- Naufal, M., Salim, N., & Rusmana, D. (2022). *Konsep Pola Makan menurut Al-Qur ' an dalam Kajian Tafsir Tematik*. 11(April), 73–94. <https://doi.org/10.35878/islamicreview.v11.i1>
- Rahmawati, A. P., & Indriani, A. Z. (2021). *MELANGITKAN PENGETAHUAN GIZI & PSIKOLOGI* (1st ed., Issue 1, p. 92). MATA KATA INSPIRASI.
- RI, K. (2024). *Pola Makan yang Sehat*. Website Article.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3467/pola-makan-yang-sehat
- Rokim, S., & Triana, R. (2021). *Tafsir Maudhui : Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik*. 409–424.
<https://doi.org/10.30868/at.v6i02.2057>
- Surahmad, W. (1994). *Pengantar Penelitian Ilmia*. Tarsito.
- Yunus, B. M., Rohman, A., & Durachman, A. J. R. (2021). *Studi Komparatif Pemikiran Al-Farmawi , Baqir Shadr dan Abdussatar Fathallah tentang Tafsir Maudhui*. 1(September), 286–296.