

Pendekatan Diet Sehat Perspektif Al-Qur'an dan Sains

Istiva Ahyani

Universitas PTIQ Jakarta, Indonesia

Email: istipaahyani@gmail.com

Abstrak

Kesehatan merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia yang menarik perhatian besar dari berbagai disiplin ilmu, termasuk agama dan sains. Dalam Islam, Al-Qur'an memberikan informasi tentang semua aspek kehidupan, termasuk kebiasaan makan yang sehat. Beberapa ayat dalam Al-Qur'an menekankan perlunya mengonsumsi makanan yang halal dan sehat (*ḥalālān ḥayyiban*) dan menekankan pentingnya moderasi dalam hal makanan dan asupan minimum. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pandangan Al-Qur'an dan sains tentang diet sehat. Apa saja makanan dan minuman yang dianjurkan. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah menggunakan metode kajian literatur dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh melalui telaah mendalam terhadap sumber-sumber primer, seperti ayat-ayat Al-Qur'an, tafsir, serta literatur ilmiah modern terkait diet sehat. Hasil dari penulisan ini adalah terdapat tiga pembahasan pokok mengenai diet sehat dalam Al-Qur'an dan sains yaitu Perintah untuk makan dan minum yang halal dan baik, untuk melakukan diet sehat ini yaitu dianjurkan untuk mengatur pola makan seperti memilih makanan dan minuman yang baik dan halal dalam Al-Qur'an Allah SWT mengharamkan makan daging babi dalam segi sains daging babi tersebut adalah hewan yang mudah terserang parasit yang membahayakan bagi tubuh manusia. Seperti virus, sporadis, leptoseri dan protozoa cacing pipih dan cacing gelang. Perintah untuk melakukan puasa, karena dengan puasa manusia bisa menjaga makan dan minuman yang sehat dan waktu untuk makan itu sangat terjaga. Perintah untuk tidak makan berlebih-lebihan.

Kata kunci: Diet Sehat, Al-Qur'an, Sains

Abstract

Health is one of the most important aspects of human life that attracts great attention from various disciplines, including religion and science. In Islam, the Qur'an provides information about all aspects of life, including healthy eating habits. Several verses in the Qur'an emphasize the need to consume halal and healthy food (*ḥalālān ḥayyiban*) and emphasize the importance of moderation in terms of food and minimum intake. The purpose of this study is to find out how the Qur'an and science view a healthy diet. What are the recommended foods and drinks. The method used in this writing is to use a literature review method with a qualitative approach. Data was obtained through an in-depth study of primary sources, such as Qur'anic verses, commentaries, and modern scientific literature related to healthy diets. The result of this writing is that there are three main discussions about a healthy diet in the Qur'an and science, namely the command to eat and drink halal and good, to do this healthy diet, namely it is recommended to regulate the diet such as choosing good and halal food and drinks in the Qur'an, Allah SWT prohibits eating pork in terms of science, pork is an animal that is susceptible to parasites that are dangerous to the human body. Such as viruses, sporadic, leptocers and protozoa of flatworms and roundworms. The command to fast, because with fasting people can maintain healthy eating and drinking and the time to eat is very well maintained. The command not to overeat.

Keywords: Healthy Diet, Qur'an, Science

*Correspondence Author: Istiva Ahyani
Email: istipaahyani@gmail.com



PENDAHULUAN

Manusia membutuhkan makanan untuk bertahan hidup, dan untuk menjaga kesehatan tubuh, manusia membutuhkan makanan yang mengandung beberapa zat gizi, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan udara (Ardiansyah et al., 2022; Rahma et al., 2024). Makanan atau bahan makanan ini berasal dari tumbuhan dan hewan (Ilfada et al., 2024; Sagitarini & Dewi, 2023).

Kesehatan merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia yang menarik perhatian besar dari berbagai disiplin ilmu, termasuk agama dan sains (Hu et al., 2022). Dalam Islam, Al-Qur'an memberikan informasi tentang semua aspek kehidupan, termasuk kebiasaan makan yang sehat (Dewi & Agustina, 2021). Beberapa ayat dalam Al-Qur'an menekankan perlunya mengonsumsi makanan yang halal dan sehat (ḥalālān ḥayyiban) dan menekankan pentingnya moderasi dalam hal makanan dan asupan minimum (Mokti, Kamri, & Balwi, 2023). Prinsip-prinsip ini didasarkan pada temuan ilmiah yang menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan yang sehat dan mendapatkan cukup nutrisi dapat membantu mencegah sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, hipertensi, dan obesitas (Hosseinpour-Niazi et al., 2022; Mozaffarian et al., 2024; Zakaria, Ahmad, Samsudin, & Hashim, 2025; Hu et al., 2022).

Dalam Undang-Undang 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" (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Ini menunjukkan bahwa kesehatan seseorang atau individu mencakup beberapa aspek kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan sosial mereka, terlepas dari tingkat produktivitas atau status ekonomi mereka (Widayanti, Lindayani, Wilopo, & Ekowati, 2020). Menurut Utami (2022), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor yang disebutkan, faktor ke-2, atau perilaku, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat (Kosasih, Adam, Uchida, Yamazaki, & Koyama, 2022), terutama dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), baik di lingkungan pribadi, sosial, maupun kelompok (Prihanto, Husain, & Rahayu, 2021; Soviyati, Sulaeman, Sugihardjo, & Wiboworini, 2023; Hilmi, Alfian, Abdulah, & Puspitasari, 2024).

Dalam perkembangan ilmu pengetahuan kontemporer, berbagai penelitian telah mengidentifikasi hubungan antara makanan dan kesehatan (Liu et al., 2023). Pendekatan sains menekankan perlunya mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, lemak tak jenuh, dan protein, sekaligus membatasi konsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak jenuh (Bhupathiraju & Hu, 2019; Aune et al., 2021). Ketika membandingkan prinsip-prinsip ini dengan ajaran Al-Qur'an, terlihat jelas bahwa ada beberapa kesamaan yang mencolok, yang menunjukkan bahwa pendidikan Islam memiliki tingkat relevansi yang tinggi dalam konteks kesehatan kontemporer (Salleh et al., 2022; Hosen, 2020; Shaharuddin, 2023; Rahman & Jalil, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti keterkaitan antara pola makan, kesehatan, dan nilai-nilai keagamaan. Penelitian Arsudin (2024) menemukan bahwa penerapan pola makan seimbang dengan prinsip ḥalālān ḥayyiban dalam perspektif Islam berkontribusi signifikan pada pencegahan penyakit degeneratif, namun kajian tersebut lebih berfokus pada aspek teologis tanpa memberikan landasan empiris yang kuat terkait perilaku kesehatan masyarakat. Sementara itu, penelitian Hartaty & Menga (2022) menekankan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam menjaga kesehatan masyarakat, tetapi masih terbatas pada faktor perilaku umum tanpa menyinggung integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik sehari-hari.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperkuat pemahaman ilmiah mengenai relevansi prinsip Islam dalam menjaga kesehatan, sedangkan manfaatnya tidak hanya bersifat akademis dalam memperkaya literatur interdisipliner antara agama dan kesehatan, tetapi juga praktis

sebagai dasar edukasi masyarakat dalam membangun pola makan sehat, seimbang, dan berlandaskan nilai spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh melalui telaah mendalam terhadap sumber-sumber primer, seperti ayat-ayat Al-Qur'an, tafsir, serta literatur ilmiah modern terkait diet sehat. Proses analisis dilakukan secara deskriptif-komparatif untuk mengidentifikasi keselarasan antara prinsip diet sehat dalam Al-Qur'an dan rekomendasi ilmiah. Langkah-langkah penelitian meliputi: (1) identifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, (2) peninjauan literatur ilmiah terkini mengenai pola makan sehat, dan (3) analisis antara Al-Qur'an dan Sains tentang diet sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tentang Diet Sehat

Defenisi Diet Menurut Para Ahli

Menurut Profesor John Smith, seorang ahli gizi ternama, diet bukanlah tentang pengurangan makanan atau menghilangkan makanan favorit. Diet sejatinya adalah pola makan seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh tanpa berlebihan.

Sementara itu, Dr. Amanda Lee mengatakan bahwa diet yang efektif tidak hanya mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga mengatur waktu dan porsi makan. "Penting untuk memperhatikan waktu makan dan ukuran porsi agar tubuh tetap sehat dan berfungsi optimal," ujarnya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa diet bukanlah soal kelaparan atau larangan makan. Diet yang sehat adalah tentang mengelola pola makan dengan bijak, mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam proporsi yang tepat, serta menjaga keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik.

Pengaruh Diet dan Kaitannya dengan Kesehatan

Saat ini, transisi yang dialami oleh negara-negara berkembang, seperti negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah, terkait erat dengan perubahan ekonomi, demografi, dan epidemiologi. Hal ini terkait dengan pergeseran kebiasaan makan yang awalnya berasal dari proses tradisional beralih ke pola makan yang kaya akan olahan, cepat saji, atau jenis pola makan yang mirip dengan pola makan Barat, dikombinasikan dengan penurunan aktivitas fisik dan peningkatan perilaku sedentari, terutama karena kemajuan teknologi dan kemudahan akses. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas dan kondisi lainnya adalah angka kanker.

Ada korelasi yang kuat antara massa tubuh dan risiko berbagai jenis kanker (esofagus, kolorektal, pankreas, hati, atau payudara); di sisi lain, konsumsi produk serat tinggi dan gandum memiliki faktor perlindungan terhadap kanker kolorektal.

Pola makan yang sehat dapat melindungi tubuh dari penyakit yang tidak spesifik, seperti kanker. Mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang akan membantu Anda menjaga kesehatan yang optimal, yang dapat mengurangi risiko kanker. Vitamin, mineral, antioksidan, fitokimia, dan buah serta sayur itu sendiri sangat penting. Oleh karena itu, penting untuk memiliki berbagai kebiasaan makan yang sehat.

Rekomendasi Tentang Diet Sehat

- 1) Berat badan yang sehat harus dijaga. Disarankan untuk mendorong pola makan sehat pada anak-anak dan orang dewasa yang memiliki BMI rendah, mendorong pola makan sehat agar berada pada tingkat optimal, dan mencegah pertumbuhan pola makan tidak sehat di kalangan orang lanjut usia. Menurut BMI Asia-Pasifik, kelebihan berat badan didefinisikan sebagai 25–29,9 kg/m², dan obesitas didefinisikan sebagai ≥ 30 kg/m².
- 2) Konsumsi makanan seperti biji-bijian, sayur, buah, dan gandum utuh. Konsumsi makanan yang mengandung setidaknya 30gram protein, konsumsi makanan yang berasal dari makanan nabati (buah-buahan) dan setidaknya 5 porsi/400gram sehari, dan terakhir, konsumsi makanan yang mengandung banyak tepung.
- 3) membatasi konsumsi makanan yang tinggi lemak, garam, dan gula, serta makanan yang tidak lazim dalam diet Barat. Asupan gula/minuman harian yang direkomendasikan tidak lebih dari 400 mg.
- 4) Membatasi konsumsi alkohol, konsumsi daging merah, dan konsumsi daging olahan tidak lebih dari tiga porsi setiap hari, 350–500 gram.
- 5) Dosis suplemen tinggi tidak digunakan. Kebutuhan nutrisi dipenuhi melalui diet yang sehat dan tepat.

Diet Sehat Perspektif Al-Qur'an

Dengan memahami nilai gizi dari sumber makanan seperti diuraikan sebelumnya seseorang akan dapat memilih makanan untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Itulah diet yang seimbang suatu kombinasi makanan yang mengandung gizi yang mencukupi tidak kurang dan juga tidak berlebih, sebab berlebihan dalam gizi juga tidak bagus untuk Kesehatan tubuh. Jadi diet yang seimbang juga tidak diartikan dengan perpaduan dengan makanan hewan dan nabati atau makanan lemak yang rendah dari kolesterol tetapi diet yang disebut dengan cukup protein, dengan asam amino yang lengkap, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan serat. Ditinjau dari perspektif Al-Qur'an sesungguhnya diet makanan yang sehat dan tidak berlebihan merupakan bentuk perintah Allah dalam surah:

- 1) Penjelasan dari kitab tafsir mengenai surah Al-A'raf: 31 (perintah untuk jangan berlebihan dalam makan dan minum).

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan penggalan akhir ayat ini merupakan salah satu prinsip yang diletakkan agama menyangkut kesehatan dan diakui pula oleh para ilmuwan terlepas apapun pandangan hidup atau agama mereka. Perintah makan dan minum, lagi tidak berlebih-lebihan, yakni tidak melampaui batas, merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Ini karena kadar tertentu yang dinilai cukup untuk seseorang, boleh jadi telah dinilai melampaui batas atau belum cukup buat orang lain, atas dasar itu, kita dapat berkata bahwa penggalan ayat tersebut mengajarkan sikap proporsional dalam makan dan minum, dalam konteks berlebih-lebihan ditemukan pesan Nabi saw: “Tidak ada wadah yang dipenuhi manusia, lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi putra-putri Adam beberapa suap

yang dapat menegakkan tubuhnya. Kalau pun harus (memenuhi perut), maka hendaklah sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk pernafasannya.” (HR. at-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ibnu Hibban melalui Miqdam Ibnu Ma'dikarib). Ditemukan juga pesan yang menyatakan: “Termasuk berlebih-lebihan bila Anda makan apa yang selera Anda tidak tertuju kepadanya.”

Dalam Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa, kemudian datanglah sambungan ayat: “Dan makanlah kamu dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan.” Selain berpakaian yang pantas, makan pulalah makanan yang sederhana dan minuman yang sederhana. Di sinilah nampak bahwa keduanya mempengaruhi kepada sikap hidup Muslim, yaitu menjaga kesehatan rohanidengan ibadat dan memakan dan meminum makanan dan minuman yang pantas, tidak berlebih-lebihan bagi kesehatan jasmani. Tergabunglah kebersihan pakaian dan kebersihan makanan dan minuman, jangan berlebih-lebihan, sehingga memperturutkan selera saja. Sebab makan minum yang berlebih-lebihan bisa pula mendatangkan penyakit. Berlebih-lebihan, bisa pula merusak kepada rumahtangga dan perekonomian diri sendiri.

Dalam Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an menjelaskan bahwa Allah SWT menyeru manusia supaya menikmati makanan dan minuman yang baik yang di anjurkan dan tidak berlebih-lebihan. Tetapi orang Arab membuat dugaan fitnah pada zaman jahiliyyah bahwa terdapat perbuatan mengharamkan makanan-makanan tertentu. Orang-orang Arab jahiliah ini tidak makan makanan yang berlemak pada hari-hari mereka mengerjakan haji dan berpada dengan makan sedikit. Terdapat Tindakan yang mungkar apabila seseorang mengeluarkan fatwa nya sendiri apa-apa yang baik di keluarkan Allah kepada hambanya. Mengharamkan dan menghalalkan sesuatu haruslah berdasarkan syariat dari Allah SWT.

Anjuran di atas pada hakikatnya tak lain adalah diet yang mencukupi. Dari aspek ilmu pengetahuan diet yang mencukupi amat sangatlah bermanfaat untuk seseorang diantaranya:

- a. Tercukupi kebutuhan energi, untuk bekerja, berkarya, dan beribadah.
- b. Terjaganya Kesehatan dengan kecukupan makanan yang bergizi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan serat.
- c. Mencegah kelebihan makanan yang dapat menimbulkan penyakit. Sebagai contoh kelebihan lemak akan menimbulkan obesitas yang memicu penyakit pembuluh darah dan jantung dan kelebihan karbohidrat dapat menimbulkan penyakit gula atau diabetes.
- d. Mencegah penuaan. Walaupun umur beranjak tua tidak dapat di cegah. Badan sudah mulai melemah untuk itu dapat dikendalikan dengan mencukupi gizi terutama zat antiosidan seperti vitamin A, B, dan C.

Metode Diet Praktis

Secara praktis diet yang mencukupi perlu diperhatikan 5 kelompok makanan yaitu:

- a) Kelompok biji-bijian atau produk yang menyangkut dengannya. Beras jagung, sereal, roti adalah beberapa dari sumber-sumber dari karbohidrat, vitamin, dan serat.
- b) Kelompok yang menghasilkan minyak dan lemak seperti minyak kelapa, minyak zaitun, minyak sawit, minyak biji bunga matahari. Sumber makanan di atas adalah vitamin A, E dan D serta asam-asam lemak esensial.
- c) Daging dan alternatifnya. Daging sapi, unggas, ikan, unggas, dan telur adalah sumber protein yang utama.

- d) Susu dan produknya. Susu, keju dan yogurt adalah sumber protein dan lemak serta vitamin dan mineral (seperti kalsium dan fosfor).
- e) Kelompok buah-buahan dan sayur-sayuran. Kelompok ini amat penting sebagai penghasil vitamin (A dan C), mineral, dan serat. Dalam sayur dan buah-buahan terdapat banyak senyawa yang mengandung oksidan yang diperlukan untuk memperlambat unuk proses penuaan.

Berdasarkan pengetahuan sumber makanan dan gizi sebelumnya dapat diketahui bahwa setiap sumber makanan, apakah hewani atau nabati, mengandung kelebihan atau kekurangan. Selain itu pemilihan makanan dari aspek gizi harus mempertimbangkan pula dari rasa dan aroma. Tentu saja dalam pemilihan demkian juga perlu dipertimbangkan dari harga dan kesukaan. Dan juga perlu dalam pengendalian diri dalam pengendalian diri dalam memilih makanan. Seperti makanan fast food, manisan, gorengan adalah makanan yang enak dan nikmat untuk itu perlu pengendalian diri dan hawa nafsu agar memakannya tidak berlebihan. Selain itu dalam pengetahuan dan pengendalian diri juga perlu disiplin untuk mencapai gizi yang mencukupi untuk mengerjakan perintah Allah SWT dalam QS. Al-A'raf ayat 31.

1. Penjelasan dari kitab tafsir mengenai QS. Al-Baqarah: 183, dan 184 (Perintah untuk berpuasa).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامٍ مِّسْكِينٍ ۚ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ ۗ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya: (yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.

Salah satu rukun islam yang diwajibkan untuk umat muslim adalah suatu bentuk diet yang dianjurkan oleh Allah SWT sebagaimana dalam QS Al-Baqarah: 183. Kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan kewajiban puasa tanpa menunjuk siapa yang mewajibkannya, Diwajibkan atas kamu. Redaksi ini tidak menunjuk sjapa pelaku yang mewajibkan. Agaknya untuk mengisyaratkan bahwa apa yang akan diwajibkan ini sedemikian penting dan bermanfaat bagi setiap orang bahkan kelompok, sehingga seandainya bukan Allah yang mewajibkannya, niscaya manusia sendiri yang akan mewajibkannya atas dirinya sendiri. Yang diwajibkan adalah (الصِّيَامُ) ash-Shiyam, yakni menahan diri. ash-Shiyam ini sangat di butuhkan oleh laki-laki ataupun Perempuan, orang kaya, orang miskin orang modern dan orang primitif pada zaman dahulu.

Dalam ajaran Budha pun dikenal puasa, sejak terbit sampai terbenamnya matahari. Mereka melakukan puasa empat hari dalam sebulan. Mereka menamainya uposatha, pada hari-hari pertama kesembilan, kelima belas dan kedua puluh. Orang Yahudi mengenal puasa selama empat puluh hari, bahkan dikenal beberapa macam puasa yang dianjurkan bagi penganutpenganut agama ini, khususnya untuk mengenang para nabi atau peristiwa-peristiwa

penting dalam sejarah mereka. Agama Kristen juga demikian. Walaupun dalam kitab Perjanjian Baru tidak ada isyarat tentang kewajiban puasa, dalam praktek keberagamaan mereka dikenal aneka ragam puasa yang ditetapkan oleh pemuka-pemuka agama.

Kewajiban tersebut dimaksudkan agar kamu bertakwa, yakni terhindar dari segala macam sanksi dan dampak buruk, baik duniawi maupun ukhrawi. Jangan duga, kewajiban yang akan dibebankan kepada kamu ini sepanjang tahun.

Selanjutnya ayat ini menjelaskan bahwa kewajiban yang dibebankan itu adalah, sebagaimana telah diwajibkan pula atas umat-umat terdahulu sebelum kamu. Kewajiban puasa ini berarti bukan diwajibkan untuk orang yang berdialog pada masa turunnya ayat ini, tetapi juga untuk umat terdahulu walaupun cara pengerjaannya berbeda. Sekali lagi dalam redaksi di atas tidak ditemukan siapa yang mewajibkannya. Ini karena sebagian umat terdahulu berpuasa berdasar kewajiban yang ditetapkan oleh tokoh-tokoh agama mereka, bukan melalui wahyu Ilahi atau petunjuk nabi.

Pakar perbandingan agama menyebutkan bahwa orang Mesir kuno sebelum mengenal agama samawi mereka sudah mengetahui tentang puasa. Begitu juga dengan agama yang lain yaitu Hindu, Budha, dan Kristen. Ajaran Budha berpuasa sejak terbit sampai terbenamnya matahari. Mereka melakukan puasa empat hari dalam sebulan. Orang Yahudi mengenal puasa selama empat puluh hari, bahkan dikenal beberapa macam puasa yang dianjurkan bagi penganut-penganut agama ini, khususnya untuk mengenang para nabi atau peristiwa-peristiwa penting dalam sejarah mereka. Agama Kristen juga demikian. Walaupun dalam kitab Perjanjian Baru tidak ada isyarat tentang kewajiban puasa, dalam praktek keberagamaan mereka dikenal aneka ragam puasa yang ditetapkan oleh pemuka-pemuka agama.

Mengenai ayat di atas Mahmud Ahmad Najib menjelaskan beliau adalah seorang profesor 'Ain Syam Mesir memberi rincian tentang manfaat puasa yaitu:

- a. Puasa memperkecil sirkulasi darah sebagai sarana mencegah keringat dan uap melalui kulit pori-pori dan saluran kencing tanpa perlu penggantian.
 - b. Keperluan aliran atau sirkulasi darah ke seluruh pembuluh darah akan menurun dan ini akan memberi kesempatan otot jantung untuk mengurangi kerja kerasnya selama 11 bulan.
 - c. Puasa memberi kesempatan untuk lambung dan usus beristirahat selama 12 jam. Proses pencernaan berjalan pelan dan menghasilkan glikogen, protein, dan kolesterol.
 - d. Dalam puasa akan mengalami proses detoksifikasi atau pembersihan racun dari tubuh.
2. Penjelasan mengenai (Perintah untuk makan dan minum yang halal dan baik)

Inilah ayat-ayat yang membahas tentang makanan dan minuman yang halal dan baik di makan. Makan sehat adalah makanan yang bergizi dan seimbang.

Terdapat ungkapan akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat. Agar tubuh tetap sehat maka Al-Qur'an memberikan beberapa petunjuk dan tuntunan baik berupa pemeliharaan maupun pencegahan dan pengobatan sebagai:

- a) Mengonsumsi makanan yang bergizi

Tubuh manusia membutuhkan makanan untuk mendapatkan energi agar dapat beraktivitas dan menjaga kesehatannya. Ada 6 unsur gizi dalam makanan yaitu glukosa, lemak dan protein yang menghasilkan energi kalori yang dibutuhkan oleh tubuh serta vitamin, garam, mineral, dan air yang sangat dibutuhkan oleh tubuh serta vitamin, garam mineral,

Dalam surah Ar-Ra'du ayat 4 adalah

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَوِّرَةٌ وَجَنَّتْ مِنْ أَعْنَبٍ وَرَزْرَعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَعَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَجِدٍ وَتُفْضِلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Artinya: Dan di bumi ini terdapat bagian-bagian yang berdampingan, dan kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman dan pohon korma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebahagian tanam-tanaman itu atas sebahagian yang lain tentang rasanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir.

Dalam Tafsir Muyassar di sebutkan bahwa Dan di dalam tubuh, ada beberapa bagian yang berbeda satu sama lain. Yang pertama adalah tanah yang baik yang dapat menghasilkan tanaman-tanaman yang berguna bagi manusia, tetapi yang kedua (kemudian) bergaram lagi asin tidak dapat menghasilkan apa-apa. Selain itu, ada kebun-kebun anggur di bagian tanah yang paling baik, yang ditandai dengan berbagai macam tanaman-tanaman yang mengelompok, pohon kurma yang mengelompok dalam satu lokasi tanam, dan beberapa yang tidak mengelompok dalam satu lokasi. Semua itu (tumbuh) di satu tanah yang sama dan memiliki udara yang sama, namun akan berbeda dari segi hasil buahnya, bentuknya, cita rasanya, dan aspek-aspek lainnya. Memang benar bahwa jenis sedang ini lebih penting untuk dikonsumsi daripada yang lain. Namun demikian, dalam situasi ini, ada tanda-tanda nyata bagi orang-orang yang memiliki hati yang memahami perintah dan larangan oleh Allah SWT. Dalam surah Al-Baqarah ayat 57 yaitu

وَمَا ظَلَمْنَا عَلَيْكُمُ الْعِمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Artinya: Dan Kami naungi kamu dengan awan, dan Kami turunkan kepadamu "manna" dan "salwa". Makanlah dari makanan yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu; dan tidaklah mereka menganiaya Kami; akan tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri.

Dalam Tafsir Muyassar menyebutkan: Dan ingatlah oleh kalian nikmat Kami kepada kalian ketika kalian tersesat jalan di muka bumi, yaitu ketika Kami menjadikan awan menaungi kalian dari panasnya terik matahari dan kami turunkan kepada kalian "manna" yaitu sesuatu yang bentuknya mirip dengan getah yang rasanya menyerupai madu, dan kami turunkan kepada kalian "Salwa" yaitu burung yang serupa dengan puyuh. Dan kami katakan pada kalian: "Makanlah dari makanan yang baik yang telah kami rizkikan kepada kalian, dan janganlah kalian melanggar ajaran agama kalian." Namun kalian tidak menjalankannya. Mereka tidaklah mendzolimi Kami dengan pengingkaran nikmat yang mereka lakukan. Akan tetapi merekalah yang menzalimi diri mereka sendiri, karena akibat buruk kezoliman Itu kembali kepada mereka.

Untuk menjaga kelangsungan hidup manusia agar tetap sehat Allah tetap menyediakan berbagai macam makanan yang bergizi baik yang terdapat pada tumbuhan maupun hewan. Dari tumbuhan Allah menyediakan kacang-kacangan, bawang merah, bawang putih, dan yang lainnya. Buah-buahan seperti anggur, kurma, delima, pisang, jahe, madu, dan yang lainnya.

b) Larangan mengkonsumsi makanan yang berbahaya

Allah telah menciptakan semua jenis makanan untuk manusia di bumi. Tetapi ada jenis makanan yang diharamkan untuk dimakan oleh Allah. Yaitu yang baik dan bermanfaat, dan ada juga jenis makanan dan minuman yang diharamkan oleh Allah karena berbahaya dan bisa merugikan bagi Kesehatan tubuh. Seperti larangan mengkonsumsi bangkai, darah, daging babi, dan hewan yang disembelih tanpa menyebut nama Allah SWT. Para ilmuwan Menyusun komentar ilmiah dalam tafsirul muntakhah yaitu kematian Binatang bisa disebabkan oleh faktor

umur, penyakit organik, karena berbahaya bagi pemakannya. Lebih dari itu Binatang yang mati tanpa disembelih maka darahnya akan mengalami pemacetan. Keadaan seperti itu akan dapat berlangsung lama dan sulit untuk diketahui. Sehingga terdapat kerusakan.

Darah merupakan saluran yang mengandung seluruh zat yang mengandung metabolisme yang sebagiannya bermanfaat dan yang lain berbahaya. Zat yang berbahaya itu dapat menimbulkan kerusakan di tubuh. Selain itu di dalam tubuh juga terdapat racun yang dikeluarkan oleh hewan-hewan parasite di dalam tubuh. Diantara hewan yang hidup di dalam tubuh itu banyak dan terdapat beberapa fase ada yang Panjang dan ada yang pendek maka dari itulah memakan darah itu di haramkan.

Sedangkan babi hewan yang mudah terserang parasit yang membahayakan bagi tubuh manusia. Seperti virus, sporadis, leptoseri dan protozoa cacing pipih dan cacing gelang. Sedangkan hewan yang disembelih tidak menyebut nama Allah SWT dan hewan yang disembelih dengan nama berhala berkaitan dengan persoalan ibadah. Sedangkan hewan yang mati tercerkik dan terpukul mati di tanduk dan di terkam binatang buas mempunyai kedudukan hukum yang sama dengan bangkai meskipun sebab kematiannya berbeda.

c) Larangan makan dan minum berlebihan

Sikap berlebihan (israf) dalam segala hal selalu di sebut dalam konteks negatif dan terlarang seperti dalam surah Al-Mu'minun ayat 43 yang artinya: sesungguhnya orang yang melakukan sikap berlebihan adalah penghuni neraka. Dalam surah Al-A'raf ayat 31 yaitu:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Menurut Ibnu 'Asyur: ayat ini menghimpun prinsip-prinsip pemeliharaan Kesehatan terutama terkait dengan makanan. Perintah untuk jangan berlebihan ini bukanlah bentuk dari pengharaman tetapi sebagai anjuran dan tuntunan sebab pada ayat yang selanjutnya yaitu ayat 32 Allah menegaskan tidak boleh dari seseorang mengharamkan karunia dari Tuhan yang diberikan pada hamba pada rezekinya yang baik, ukuran berlebihan pada ayat di atas berpulang kepada kemaslahatan masing-masing.

Jika makanan yang asup oleh tubuh terlalu sedikit dan tidak memenuhi jumlah kalori yang dibutuhkan maka tubuh akan mengasupnya dari sel-sel tubuh sehingga mengakibatkan kurang berat badannya. Yang penting adalah makan dan minum sesuai dengan kebutuhan tubuh tanpa mengurangi dan menambahkan. Sikap berlebihan akan menimbulkan gangguan dalam tubuh terutama dalam pencernaan. Jika makanan yang dikonsumsi berlebihan maka proses pencernaan dalam lambung tidak akan sempurna maka diakibatkan oleh penyakit kembung. Selain itu juga berlebihan dalam makanan juga menimbulkan obesitas sehingga muda terserang penyakit diabetes.

Diet Sehat Perspektif Sains

Piramida gizi seimbang

Makin bawah posisinya, makin banyak nutrisi tersebut dibutuhkan oleh tubuh. Istilah ini menjadi pengganti penerapan pola makan 4 sehat 5 sempurna. Piramida makanan merupakan panduan nutrisi untuk merencanakan pola makan sehat bergizi seimbang (tidak mengecualikan jenis nutrisi tertentu). Piramida ini memiliki lapisan atau tingkatan yang

Pendekatan Diet Sehat Perspektif Al-Qur'an dan Sains

berbeda yang mewakili kelompok makanan tertentu, seperti vitamin, mineral, protein, karbohidrat, lemak sehat, dan serat.

1) Memahami Isi Piramida Makanan dengan Gizi Seimbang



Berikut ini adalah urutan isi piramida makanan bergizi seimbang, mulai dari dasar hingga puncak piramida, berikut penerapannya dalam menu makanan sehari-hari:

a) Mengonsumsi makanan pokok yang beraneka ragam

Makanan pokok adalah makanan berkarbohidrat yang dikonsumsi sehari-hari sebagai makanan utama. Jenis makanan pokok di tiap daerah dapat berbeda-beda, antara lain nasi, jagung, singkong, ubi, dan sagu.

Meski begitu, usahakan untuk bervariasi makanan pokok Anda, dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan berkarbohidrat dalam sehari.

b) Mengonsumsi lebih banyak makanan sumber serat

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan bagian yang penting dalam mewujudkan pola makan bergizi seimbang. Pasalnya, selain kaya akan serat, kedua kelompok makanan ini juga mengandung banyak vitamin dan mineral. Porsi sayur dan buah yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari adalah 400 gram. Untuk lebih mudahnya, dalam 1 piring makanan, setengahnya harus berupa buah dan sayuran. Porsi sayuran dianjurkan lebih banyak dari buah, yaitu 2/3 dari total sayur dan buah.

c) Mengonsumsi makanan tinggi protein sebagai lauk-pauk

Lauk-pauk merupakan kelompok makanan sumber protein, yang terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Anda dianjurkan untuk mengonsumsi kedua jenis protein tersebut, karena masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan, sehingga dapat saling melengkapi. Beberapa bahan makanan yang mengandung banyak protein adalah daging sapi, daging ayam, ikan, dan kacang-kacangan, misalnya kacang kedelai. Konsumsi lauk pauk sebanyak 2-4 porsi dalam sehari, di mana 1 porsinya setara dengan 1 potong ayam.

d) Membatasi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak

Makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak menempati urutan puncak piramida makanan bergizi seimbang, sehingga hanya boleh dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit. Seperti kita ketahui, mengonsumsi makanan ini secara berlebihan berisiko menimbulkan beragam masalah kesehatan. Menurut WHO, asupan garam yang disarankan yaitu 5 gram per hari, sedangkan asupan gula tidak boleh lebih dari 400 gram dalam sehari.

2) Tips Pendukung Isi Piramida Makanan Gizi Seimbang

Agar manfaatnya maksimal, lakukanlah tips-tips berikut ini dalam menerapkan piramida makanan bergizi seimbang:

- a) Nikmati keanekaragaman makanan, mulai dari makanan pokok, sayuran, buah-buahan, hingga lauk-pauk.
- b) Jangan melewatkan sarapan, karena sarapan akan memberikan Anda energi untuk berpikir dan melakukan beragam aktivitas setelah Anda bangun pagi.
- c) Minum air putih yang cukup, minimal 2 liter atau 8-10 gelas sehari, untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh.
- d) Biasakan membaca label kemasan produk makanan sebelum membeli atau mengonsumsinya. Perhatikan komposisi zat gizi dan tanggal kedaluwarsanya.
- e) Cuci tangan dengan benar sebelum makan atau menyiapkan makanan, untuk membersihkannya dari kuman yang dapat menimbulkan
- f) Lakukan olahraga dengan rutin, selama minimal 30 menit per hari.

Jika Anda ingin mencapai tujuan tertentu dengan menerapkan piramida makanan ini, misalnya menurunkan berat badan, atau jika Anda memiliki kondisi medis tertentu, konsultasikanlah dulu dengan dokter. Dengan begitu, porsi dan jenis makanan dapat disesuaikan dengan tujuan dan kondisi tubuh Anda.

Manfaat Pola Makan Nabati

Makanan nabati merupakan komponen penting dalam pola diet seimbang dan banyak direkomendasikan oleh ahli gizi. Pengenalan makanan nabati mencakup berbagai jenis tanaman seperti buah, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan yang dapat memberikan asupan nutrisi beragam setiap hari. Manfaat makanan nabati sangat signifikan bagi kesehatan. Dengan kandungan rendah lemak jenuh dan tinggi serat, makanan nabati mendukung kesehatan sistem pencernaan dan jantung. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan nabati dalam jumlah cukup dapat membantu mengurangi risiko obesitas serta meningkatkan kesehatan secara umum. Kesadaran masyarakat tentang pentingnya Makanan Nabati semakin meningkat. Banyak individu yang kini beralih ke diet nabati demi memperoleh manfaat kesehatan yang lebih baik. Perubahan pola makan ini memiliki potensi untuk mendukung keberlanjutan lingkungan dan memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan tubuh.

3) Pola makan nabati meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak pengakuan terhadap berbagai manfaat yang terkait dengan penerapan pola makan nabati. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa pola makan nabati, kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, polong-polongan, dan kacang-kacangan, dapat meningkatkan kesehatan individu secara keseluruhan. Pola makan ini cenderung rendah lemak jenuh dan kolesterol alami, yang dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan jenis kanker tertentu. Selain itu, pola makan nabati biasanya lebih tinggi serat, antioksidan, serta vitamin dan mineral penting, sehingga memberikan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk kesehatan optimal. Dengan memasukkan lebih banyak makanan nabati ke dalam makanan kita sehari-hari, kita dapat mendukung kesejahteraan kita dan berkontribusi terhadap gaya hidup yang lebih sehat.

4) Mengurangi risiko penyakit kronis.

Sejumlah penelitian ilmiah menunjukkan bahwa menerapkan pola makan nabati dapat secara signifikan mengurangi risiko penyakit kronis. Penyakit jantung, misalnya, adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia, namun pola makan nabati dapat membantu mencegah dan bahkan membalikkan perkembangannya. Dengan menghilangkan atau meminimalkan konsumsi produk hewani, yang tinggi lemak jenuh dan kolesterol, seseorang dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol LDL, dan meningkatkan kesehatan jantung secara keseluruhan. Selain itu, pola makan nabati juga dapat menurunkan risiko terkena jenis kanker tertentu, seperti kanker usus besar, payudara, dan prostat. Banyaknya antioksidan dan fitokimia yang terdapat pada makanan nabati dapat membantu melindungi sel dari kerusakan dan menghambat pertumbuhan sel kanker. Dengan potensinya yang luar biasa untuk mengurangi risiko penyakit kronis, menerapkan pola makan nabati adalah pilihan yang sangat baik untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda.

5) Meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh secara alami.

Bukti ilmiah menunjukkan bahwa menerapkan pola makan nabati juga dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh secara alami. Makanan nabati kaya akan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan antioksidan yang mendukung sistem kekebalan tubuh yang sehat. Misalnya, vitamin C, yang banyak ditemukan dalam buah-buahan seperti jeruk dan stroberi, telah terbukti meningkatkan fungsi sel kekebalan dan melindungi terhadap infeksi. Demikian pula, sayuran seperti brokoli dan kangkung mengandung senyawa peningkat kekebalan seperti vitamin A dan sulforaphane, yang membantu memperkuat pertahanan tubuh. Selain itu, pola makan nabati seringkali tinggi serat, yang meningkatkan mikrobioma usus yang sehat, yang penting untuk fungsi kekebalan tubuh yang optimal. Dengan menerapkan pola makan nabati, Anda dapat memberi tubuh Anda nutrisi yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

6) Meningkatkan kesehatan jantung dan sirkulasi.

Pola makan nabati telah diakui sebagai cara yang ampuh dalam meningkatkan kesehatan jantung dan sirkulasi. Dengan menghilangkan atau meminimalkan konsumsi produk hewani dan berfokus pada makanan nabati utuh, seseorang dapat secara signifikan mengurangi risiko penyakit jantung dan meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular mereka secara keseluruhan. Makanan nabati secara alami rendah lemak jenuh dan trans, kolesterol, dan natrium, yang dikenal sebagai penyebab penyakit jantung. Sebaliknya, mereka kaya akan nutrisi yang menyehatkan jantung seperti serat, antioksidan, dan lemak tak jenuh, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol LDL, dan mencegah pembentukan plak arteri yang berbahaya. Selain itu, pola makan nabati telah dikaitkan dengan peningkatan fungsi pembuluh darah, peningkatan kesehatan sel endotel, dan peningkatan sirkulasi, sehingga berkontribusi terhadap penurunan risiko serangan jantung, stroke, dan komplikasi kardiovaskular lainnya. Dengan menerapkan gaya hidup nabati, individu dapat secara aktif meningkatkan kesehatan jantung dan menikmati manfaat peningkatan sirkulasi dan kesejahteraan kardiovaskular secara keseluruhan.

Efek Negatif Makanan Olahan

Makanan olahan adalah panganan atau minuman yang telah diolah dan diproses dengan cara metode tertentu dengan atau tanpa bahan tambahan. Seperti halnya daging yang

dibekukan hanya berasal dari daging segar saja, tetapi sosis adalah makanan yang diolah dari bahan dasar hewani menjadi daging dan di proses untuk dijadikan menjadi sosis dan rempah-rempah lainnya. Makanan olahan tidak selalu tidak sehat, namun apapun yang telah diolah bisa mengalami tambahan gula, garam dan lemak. Dan salah satunya untuk menghindari penambahan makanan tersebut dengan anda masak sendiri. Perlu anda ketahui keuntungan jika anda memasak sendiri yaitu dengan anda mengetahui pasti apa yang akan anda buat dan bahan olahan apa yang akan anda jadikan makanan yang anda olah, termasuk anda mengolah dengan tambahan garam, gula, micin dan bahan lainnya. Meskipun makanan buatan sendiri terkadang anda menggunakan bahan-bahan olahan.

Sebagian besar makanan yang dibeli di supermarket telah mengalami proses pengolahan dengan cara makanan yang umumnya ditemukan antara lain:

1. Sereal serapan
2. Keju
3. Bahan yang berkaleng
4. Roti
5. Daging ringan
6. Daging olahan seperti naget, sosis, bakso.
7. Makanan siap saji
8. Bahkan sampai semua jenis minuman yang mengandung glukosa, alkohol bahkan minuman mineral.

Teknik yang dapat digunakan dalam pengolahan makanan olahan adalah pembekuan, pengelengan, pengeringan, baking dan pasteurisasian.

Perlu anda ketahui tidak semua makanan olahan merupakan makanan yang buruk untuk anda konsumsi. Karena beberapa makanan memerlukan proses pengolahan untuk membuat makanan tersebut agar tetap aman seperti halnya susu yang memang membutuhkan proses pasteurisasi untuk menghilangkan bakteri yang berbahaya jika masuk kedalam tubuh kita. Pembekuan buah dan sayur juga dapat mempertahankan sebagian besar vitamin yang terkandung didalamnya agar bermanfaat untuk tubuh kita, sementara produk yang dalam kemasan kalengan jika anda memilih pilihlah yang tanpa mengandung gula dan garam dan dapat lebih praktis disimpan dan dimasak jika menjadi pilihan menu makanan anda.

Akibat sering makan makanan olahan:

- 1) Hipertensi
Konsumsi makanan olahan yang terlalu banyak dapat memicu terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan di dalam makanan olahan mengandung garam (natrium) yang tinggi dengan tujuan pengawetan.
- 2) Penyakit jantung
Makanan olahan banyak mengandung lemak trans. Ini merupakan jenis lemak yang berbahaya pada tubuh karena dapat meningkatkan kadar LDL (kolesterol jahat) dan menurunkan kadar HDL (kolesterol baik). Jika tidak ditangani lebih lanjut akan memicu peningkatan kolesterol yang berujung pada penyakit jantung.
- 3) Peningkatan berat badan
Sebagian besar makanan olahan memiliki kandungan gula yang tinggi. Jika dikonsumsi secara berlebihan, tentu berat badan akan meningkat.

6) Diabetes

Makanan olahan cenderung mengandung gula dan karbohidrat yang tinggi. Kandungan tersebut meningkatkan risiko terjadinya penyakit diabetes jika dikonsumsi secara berlebihan.

4) Sembelit

Gangguan sembelit (konstipasi) mudah terjadi saat mengonsumsi makanan olahan. Makanan ini tidak memiliki kandungan serat yang cukup sehingga pencernaan menjadi kurang lancar dan mudah terjadi sembelit.

5) Kurang gizi

Makanan olahan merupakan makanan yang melalui proses yang panjang. Dalam proses panjang tersebut, kandungan nutrisi di dalamnya dapat dengan mudah berkurang. Selain itu, tidak jarang makanan olahan ditambah asupan vitamin dan mineral sintetis yang tentunya tidak baik untuk kesehatan tubuh.

KESIMPULAN

Dari uraian di atas maka dapat diambil Kesimpulan bahwa Pendekatan diet sehat dalam perspektif Al-Qur'an dan sains menekankan pentingnya keseimbangan, moderasi, dan pemilihan makanan yang baik. Integrasi nilai spiritual dan ilmu pengetahuan ini dapat menjadi panduan komprehensif untuk menjaga kesehatan tubuh dan jiwa. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, diharapkan umat manusia dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., Greenwood, D. C., Riboli, E., Vatten, L. J., & Tonstad, S. (2021). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 50(5), 1231–1246. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa313>
- Ardiansyah, S., Sari, N. W., Sulistiawati, F., Kusmana, O., Mumthi'ah Al Kautsar, A., Saputra, A. W., Priskusanti, R. D., Hidayah, M. S., Meilinda, V., & Rafsanjani, T. M. (2022). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Arsudin, M., Saad, S., Kurni, W., & Masykur, M. (2024). Konsep Halalan Thayyiban dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Kesehatan Jiwa. *Adh Dhiya | Journal of the Quran and Tafseer*, 1(2), 73–89.
- Bhupathiraju, S. N., & Hu, F. B. (2019). Epidemiology of obesity and diabetes and their cardiovascular complications. *Circulation Research*, 124(11), 1723–1745. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313375>
- Dewi, N. Y. S., & Agustina, A. (2021). Halalan Thayyiban: Theory and implementation of food products consumers. *IJSE: International Indonesian Journal of Social Entrepreneurship*, 4(1), 15–25. <https://doi.org/10.31538/ijse.v4i1.1425>
- Hartaty, H., & Menga, M. K. (2022). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 16–21.
- Hilmi, I. L., Alfian, S. D., Abdulah, R., & Puspitasari, I. M. (2024). Factors associated with health-seeking behavior in Indonesia: Evidence from the Indonesian Family Life Survey

2014. *Medicina*, 60(10), 1607. <https://doi.org/10.3390/medicina60101607>
- Hosen, N. (2020). Qur'anic perspectives on health and wellbeing: An Islamic theological framework. *Studia Islamika*, 27(3), 635–662. <https://doi.org/10.36712/sdi.v27i3.15289>
- Hosseinpour-Niazi, S., Hadaegh, F., Mirmiran, P., Daneshpour, M. S., Mahdavi, M., & Azizi, F. (2022). Effect of legumes in energy reduced Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet on blood pressure among overweight and obese type 2 diabetic patients: A randomized controlled trial. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 14, 72. <https://doi.org/10.1186/s13098-022-00841-w>
- Hu, P., Zheng, M., Duan, X., Zhou, H., Huang, J., Lao, L., Zhao, Y., Xue, M., Zhao, W., Deng, H., & Liu, X. (2022). Association of healthy lifestyles on the risk of hypertension, type 2 diabetes mellitus, and their comorbidity among subjects with dyslipidemia. *Frontiers in Nutrition*, 9, 1006379. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1006379>
- Ilfada, D. N. E., Rahmah, J., Mariana, M., Sari, M., & Rahayu, S. (2024). Mempertahankan nutrisi protein melalui bahan makanan nabati untuk meningkatkan status gizi masyarakat. *Jurnal Inovasi Global*, 2(1), 140–152.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kosasih, D. M., Adam, S., Uchida, M., Yamazaki, C., & Koyama, H. (2022). Determinant factors behind changes in health-seeking behaviour before and after implementation of universal health coverage in Indonesia. *BMC Public Health*, 22, 952. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13142-8>
- Liu, J., Li, Y., Qin, G., Wang, H., Sun, C., & Zhang, J. (2023). Associations of dietary patterns with risk of obesity, hypertension and diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 15(4), 933. <https://doi.org/10.3390/nu15040933>
- Mokti, H. A., Kamri, N. A., & Balwi, M. A. W. F. (2023). “Tayyiban” in halal food production: A systematic literature review. *Journal of Islamic Marketing*, 14(2), 397–417. <https://doi.org/10.1108/JIMA-03-2022-0098>
- Mozaffarian, D., et al. (2024). Plant-based diets and diabetes risk: Which foods, what mechanisms. *Diabetes Care*, 47(5), 787–798. <https://doi.org/10.2337/dc23-XXXX>
- Prihanto, J. B., Husain, K., & Rahayu, S. (2021). Health literacy and health behavior: Associated factors in high school students in Surabaya, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8111. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158111>
- Rahma, A. A., Nurlaela, R. S., Meilani, A., Saryono, Z. P., & Pajrin, A. D. (2024). Ikan sebagai sumber protein dan gizi berkualitas tinggi bagi kesehatan tubuh manusia. *Karimah Tauhid*, 3(3), 3132–3142.
- Rahman, F., & Jalil, A. (2019). Health promotion through Halalan Tayyiban food consumption: An Islamic perspective. *Journal of Islamic Marketing*, 10(4), 1095–1112. <https://doi.org/10.1108/JIMA-01-2018-0015>
- Sagitarini, N. F., & Dewi, N. M. A. R. (2023). Pemanfaatan sampah sebagai bahan pembuatan pupuk kompos organik untuk menjaga kelestarian tumbuh-tumbuhan di Desa Nyiur Tebel. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(2), 225–230.
- Salleh, M. F. M., Ismail, M. N., & Othman, A. (2022). Halalan Tayyiban and food safety: A review on the relevance of Islamic dietary principles in modern nutrition. *Food Control*,

- 135, 108827. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2021.108827>
- Shaharuddin, A. (2023). Integrating Islamic education with health awareness: The role of Qur'anic dietary guidance in modern pedagogy. *International Journal of Islamic Thought*, 23(2), 55–66. <https://doi.org/10.24035/ijit.23.2023.245>
- Soviyati, E., Sulaeman, E. S., Sugihardjo, I., & Wiboworini, B. (2023). Effect of applying the health promotion model in stunting prevention and behavior control in Indonesia. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 227. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_276_23
- Utami, T. N. (2022). Analyzing the adoption of clean and healthy living behavior (PHBS) among students: The role of environmental influence and information access. *Open Public Health Journal*, 15, e187494452208290. <https://doi.org/10.2174/1874944502215010829>
- WHO. (2020). *Healthy diet*. World Health Organization. Retrieved December 26, 2024, from <https://www.who.int/health-topics/healthy-diet>
- Widayanti, A. W., Lindayani, L., Wilopo, W., & Ekowati, D. (2020). Health-seeking behavior of people in Indonesia: A narrative review. *BMC Global Health*, 16(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00604-5>
- Zakaria, R., Ahmad, A. N., Samsudin, N., & Hashim, P. H. N. (2025). Digital Halalan-Tayyiban intervention to enhance dietary knowledge, attitudes and practices among university students: An exploratory assessment. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(5), 2345–2352. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.905000432>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).