

ABSTRAK

Gingga Ismu Muttaqin Atmaja, 1221040048, 2026: “POLA MAKAN DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN JIWA (Studi *Nutritional Psychiatry* dalam Buku *Al-Qanun fi At-Tibb* Karya Ibnu Sina)

Meningkatnya gangguan kesehatan jiwa secara global erat kaitannya dengan perubahan pola makan masyarakat modern, sebagaimana ditegaskan oleh temuan *nutritional psychiatry* kontemporer. Namun, kajian atas gagasan dietetik dalam tradisi kedokteran Islam klasik, khususnya pemikiran Ibnu Sina dalam kitab *al-Qanun fi al-Tibb*, masih terbatas dan belum dikaitkan secara spesifik dengan persoalan kesehatan jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pola makan menurut Ibnu Sina dalam kitab *al-Qanun fi al-Tibb*; (2) mengidentifikasi relevansinya terhadap kesehatan jiwa; dan (3) menemukan titik temu serta perbedaan antara pemikiran Ibnu Sina dengan pendekatan *nutritional psychiatry* dalam kajian kesehatan mental modern.

Konsep *mizāj* (temperamen) dan *al-akhlāt* (keseimbangan cairan tubuh) digunakan sebagai pisau analisis utama, dihubungkan dengan prinsip *hiḏ al-ṣiḥḥah* dan *hiḏ al-naḑs* dalam *maqāṣid al-syarī'ah*, serta didialogkan dengan konsep *gut-brain axis* dalam *nutritional psychiatry* kontemporer.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis *library research* dengan metode deskriptif-analitis. Data primer berupa kitab *al-Qanun fi al-Tibb* karya Ibnu Sina, dengan data sekunder dari literatur *nutritional psychiatry* dan kajian *maqāṣid al-syarī'ah*, dianalisis melalui tahap inventarisasi, klasifikasi, dan penafsiran data.

Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan. Pertama, pola makan menurut Ibnu Sina merupakan sistem berjenjang: makanan menjadi bahan pembentuk *al-akhlāt* melalui pencernaan bertahap, dan pengaturannya berorientasi menjaga keteraturan serta keseimbangan tubuh. Kedua, pola makan relevan terhadap kesehatan jiwa karena makanan dan aktivitas jiwa beroperasi dalam satu sistem *mizāj* dan *al-akhlāt*, dengan *rūḥ* sebagai titik temunya. Ketiga, relevansi pemikiran Ibnu Sina dengan *nutritional psychiatry* kontemporer terletak bukan pada ketepatan mekanismenya, melainkan pada struktur berpikir bahwa makanan merupakan determinan aktif kesehatan jiwa—gagasan yang kini sejalan dengan bukti biomolekuler modern mengenai mikrobiota usus dan peradangan sistemik.

Dengan demikian, konsep pengaturan pola makan Ibnu Sina dapat diposisikan sebagai kerangka epistemologis alternatif yang memperkaya pendekatan kesehatan jiwa berbasis nutrisi, sekaligus memberi isi konkret bagi prinsip *hiḏ al-naḑs* dalam keilmuan Islam.

Kata Kunci: Pola Makan, Kesehatan Jiwa, *Nutritional Psychiatry*, Ibnu Sina, *Al-Qanun fi At-Tibb*.