

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Gangguan kesehatan jiwa telah menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat paling serius pada abad ke-21, ditandai dengan meningkatnya prevalensi depresi, gangguan kecemasan, dan berbagai gangguan mental lainnya yang berdampak terhadap kualitas hidup serta produktivitas masyarakat secara global. Organisasi Kesehatan Dunia (Sun et al., 2026) melaporkan bahwa lebih dari satu miliar penduduk dunia, atau sekitar satu dari tujuh orang, hidup dengan gangguan jiwa. Temuan tersebut diperkuat oleh studi *Global Burden of Disease* yang menunjukkan peningkatan jumlah penderita gangguan kecemasan dari 311 juta pada tahun 1990 menjadi 458 juta pada tahun 2019, sedangkan jumlah penderita depresi meningkat dari 172 juta menjadi 279 juta pada periode yang sama, dengan tren yang diproyeksikan terus meningkat hingga tahun 2040. Selain itu, pandemi COVID-19 turut memperparah kondisi tersebut dengan meningkatkan prevalensi global gangguan depresi mayor sebesar 27,6% dan gangguan kecemasan sebesar 25,6% pada tahun 2020 (Marx et al., 2017). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan gangguan kesehatan jiwa dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, sosial, dan perubahan gaya hidup modern. Salah satu faktor yang kini semakin mendapat perhatian dalam kajian kesehatan masyarakat dan psikiatri nutrisi adalah pola makan (*dietary pattern*), karena kualitas konsumsi pangan dan keseimbangan nutrisi terbukti berperan dalam memengaruhi fungsi neurobiologis serta kesehatan mental seseorang (Firth et al., 2020; Marx et al., 2017).

Fenomena globalisasi dan urbanisasi telah mengubah pola makan masyarakat modern menuju konsumsi makanan serba instan yang didominasi *ultra-processed food*, makanan cepat saji, minuman tinggi gula, serta rendahnya asupan pangan bergizi seimbang. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perubahan pola konsumsi tersebut berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan

jiwa. Meta-analisis terhadap lebih dari 385.000 responden menemukan bahwa konsumsi *ultra-processed food* berhubungan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan mental umum (Lane et al., 2022). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian lintas negara yang menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental melalui mekanisme disfungsi poros usus-otak, peradangan kronis, serta disregulasi metabolisme (Bala et al., 2025). Selain meningkatkan risiko penyakit metabolik, kondisi ini memperlihatkan bahwa pola makan merupakan salah satu determinan penting yang berpengaruh terhadap kesehatan jiwa dan semakin menjadi perhatian dalam kajian kesehatan masyarakat maupun psikiatri nutrisi.

Perkembangan bidang psikiatri nutrisi (*nutritional psychiatry*) mengungkap bahwa poros usus-otak (*gut-brain axis*) berperan signifikan dalam kesehatan jiwa, di mana mikrobiota usus memengaruhi produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berkaitan erat dengan regulasi suasana hati (Marx et al., 2017a). Ketidakseimbangan pola makan juga memicu peradangan sistemik yang berkontribusi terhadap patofisiologi depresi dan kecemasan, sebagaimana ditunjukkan berbagai kajian dalam *Nutrients* dan *Frontiers in Psychiatry* (Cryan et al., 2019; Firth, Gangwisch, et al., 2020). Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa aspek nutrisi kini menjadi komponen integral dalam pendekatan kesehatan mental kontemporer, melampaui paradigma farmakologis konvensional semata.

Fenomena global tersebut turut tercermin dalam konteks Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2023), prevalensi depresi nasional tercatat sebesar 1,4 persen, dengan angka tertinggi pada kelompok usia muda 15–24 tahun yang mencapai 2 persen, sementara prevalensi masalah kesehatan jiwa secara umum berdasarkan instrumen SRQ-20 berada pada kisaran 2,0–2,2 persen dari populasi. Peningkatan gangguan mental emosional ini berjalan beriringan dengan perubahan pola konsumsi masyarakat Indonesia yang semakin bergantung pada makanan instan, cepat saji, dan minuman kemasan tinggi gula akibat gaya hidup urban yang serba praktis. Kondisi ini menunjukkan bahwa persoalan kesehatan jiwa tidak dapat

didekati secara parsial semata melalui perspektif biomedis modern, melainkan memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan integratif (Firth, Solmi, et al., 2020), termasuk menggali kembali khazanah keilmuan Islam klasik sebagai sumber alternatif pemahaman holistik.

Secara ideal, makanan semestinya tidak hanya berfungsi memenuhi kebutuhan biologis semata, melainkan juga menjadi sarana menjaga keseimbangan fisik, mental, dan spiritual manusia secara utuh (*holistic wellbeing*). Dalam kerangka epistemologi Islam, pengaturan pola makan merupakan bagian integral dari upaya mewujudkan maqāsid al-syarī'ah, khususnya prinsip *hifz al-nafs* (menjaga jiwa) sebagai salah satu dari lima kebutuhan pokok manusia menurut pemikiran al-Syathibi, yang mencakup pemeliharaan agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta (Abdurrahman, 2020). Konsep ini sejalan dengan pendekatan *nutritional psychiatry* kontemporer yang menempatkan nutrisi sebagai determinan kesehatan mental (Marx et al., 2017b). Tradisi keilmuan Islam klasik, sebagaimana tertuang dalam berbagai karya kedokteran dan filsafat, telah lama membahas secara mendalam relasi antara pola makan dengan kesehatan tubuh dan jiwa manusia.

Ibnu Sina (Avicenna, 980–1037 M) merupakan salah satu ilmuwan Muslim terkemuka yang memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan filsafat dan ilmu kedokteran. Pemikirannya tidak hanya memengaruhi tradisi intelektual Islam, tetapi juga menjadi rujukan penting dalam perkembangan ilmu pengetahuan di dunia Barat pada abad pertengahan (Kartanegara, 2006). Karya monumentalnya, *al-Qanun fi al-Tibb*, dikenal sebagai ensiklopedia kedokteran yang memadukan teori medis, observasi empiris, dan pemikiran filosofis secara sistematis sehingga digunakan sebagai salah satu referensi utama dalam pendidikan kedokteran di berbagai universitas Eropa selama beberapa abad (Hitti, 2005). Dalam karya tersebut, Ibnu Sina menjelaskan prinsip-prinsip pengaturan pola makan sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan (*hifz al-ṣiḥḥah*), yang mencakup pengaruh jenis makanan, keseimbangan cairan tubuh (*al-akhlāṭ*), serta kondisi fisik dan psikologis manusia (Ma'mun et al., 2017). Oleh karena itu, *al-Qanun fi al-Tibb*

memiliki otoritas ilmiah yang kuat sebagai sumber primer untuk mengkaji konsep pengaturan pola makan dan relevansinya terhadap kesehatan jiwa.

Ibnu Sina memandang kesehatan sebagai kondisi keseimbangan yang melibatkan hubungan erat antara fungsi tubuh dan keadaan jiwa manusia. Dalam *al-Qānūn fī al-Ṭibb*, ia menjelaskan bahwa keseimbangan *mizāj* (temperamen) dibentuk oleh proporsi cairan tubuh (*al-akhlāt*) dan dipengaruhi oleh faktor pemeliharaan kesehatan, termasuk makanan, minuman, serta pola hidup, sehingga pengaturan pola makan menjadi bagian penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh (Ma'mun, Ikhwan, & Sya'ban, 2017). Dalam kerangka pemikiran ini, kesehatan jasmani dan kesehatan jiwa tidak dipahami sebagai dua aspek yang berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan, sehingga relasi antara nutrisi, keseimbangan biologis, dan kesehatan jiwa telah memperoleh perhatian dalam tradisi kedokteran Islam klasik jauh sebelum berkembangnya kajian *nutritional psychiatry* modern.

Konsep dietetik Ibnu Sina yang menekankan keseimbangan *mizāj* melalui pengaturan makanan memiliki titik temu dengan *nutritional psychiatry* modern, yang juga menempatkan nutrisi sebagai faktor determinan kesehatan mental (Dakanalis & Giaginis, 2025). Namun, pendekatan Ibnu Sina bersifat kualitatif-filosofis berdasarkan teori empat unsur, sedangkan sains modern mengungkap mekanisme biomolekuler spesifik seperti peran mikrobiota usus dan inflamasi sistemik (Borrego-Ruiz & Borrego, 2025). Perbedaan paradigma ini menunjukkan bahwa intuisi klinis klasik dapat diperkuat, bukan digantikan, oleh bukti ilmiah kontemporer.

Penelitian terdahulu umumnya membahas pola makan dari perspektif kedokteran atau kesehatan mental modern, sementara kajian atas *al-Qanun fī al-Tibb* baru mengulas Ibnu Sina secara umum sebagai tokoh filsafat dan sains tanpa mengaitkannya secara spesifik dengan kesehatan jiwa (Salsa Bila Ivanda et al., 2025). Kekosongan inilah yang mendasari urgensi penelitian ini.

Kajian ulang terhadap khazanah intelektual Islam, khususnya pemikiran Ibnu Sina, menjadi penting sebagai alternatif konseptual dalam merespons persoalan kesehatan mental kontemporer, mengingat pendekatan biomedis modern belum sepenuhnya mampu mengatasi beban gangguan jiwa secara global. Integrasi pemikiran tokoh Islam klasik dengan teori psikologi kontemporer terbukti mampu membangun kerangka pemahaman yang lebih holistik mengenai keseimbangan jiwa manusia (Sari et al., 2026). Secara akademik, penelitian ini berkontribusi memperkaya kajian interdisipliner antara sejarah kedokteran Islam dan nutritional psychiatry; secara praktis, temuannya dapat menjadi landasan alternatif pendekatan preventif kesehatan jiwa berbasis kearifan pola makan.

Uraian di atas menunjukkan bahwa meningkatnya gangguan kesehatan jiwa secara global erat kaitannya dengan perubahan pola makan modern, sebagaimana ditegaskan oleh temuan *nutritional psychiatry* kontemporer (Dakanalis & Giaginis, 2025), namun kajian atas gagasan dietetik dalam tradisi kedokteran Islam klasik, khususnya pemikiran Ibnu Sina, masih sangat terbatas dan belum dikaitkan secara spesifik dengan kesehatan jiwa. Kesenjangan antara urgensi persoalan kontemporer dan minimnya kajian terhadap khazanah klasik inilah yang menjadi permasalahan pokok penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian yang berjudul **"Pola Makan dan Relevansinya terhadap Kesehatan Jiwa (Studi atas *Nutritional psychiatry* dalam Kitab Al-Qanun Fi Al-Tibb Karya Ibnu Sina)"** penting untuk dilakukan melalui metode kualitatif studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini merumuskan permasalahan pokok (*research problem*) mengenai konsep pengaturan pola makan menurut Ibnu Sina dalam kitab al-Qanun fi al-Tibb dan relevansinya terhadap kesehatan jiwa. Permasalahan tersebut kemudian dijabarkan ke dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pola makan menurut Ibnu Sina dalam kitab al-Qanun fi al-Tibb?

2. Bagaimana pola makan relevan terhadap Kesehatan jiwa dalam perspektif Ibn Sina?
3. Bagaimana pola makan menurut Ibnu Sina relevan dengan pendekatan *nutritional psychiatry* dalam kajian kesehatan mental modern?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pola makan menurut Ibnu Sina dalam kitab al-Qanun fi al-Tibb.
2. Mengidentifikasi relevansi pola makan Ibnu Sina terhadap kesehatan jiwa.
3. Menemukan titik temu dan perbedaan antara pola makan dalam perspektif Ibnu Sina dengan pendekatan *nutritional psychiatry* dalam kajian kesehatan mental modern.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoretis Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan Islam, khususnya dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi, dengan menghadirkan perspektif klasik Ibnu Sina sebagai kontribusi konseptual terhadap kajian kesehatan jiwa kontemporer, serta memperkuat kajian interdisipliner antara sejarah kedokteran Islam dan *nutritional psychiatry*.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi akademisi, tenaga kesehatan, dan masyarakat luas dalam memahami pola makan sebagai upaya preventif menjaga kesehatan jiwa, serta memberikan landasan alternatif bagi pengembangan pendekatan kesehatan mental yang lebih holistik dan integratif di lingkungan akademik UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan institusi terkait lainnya.

E. Kerangka Berpikir

Peneliti meyakini bahwa persoalan kesehatan jiwa tidak dapat dipahami secara memadai apabila hanya didekati dari sudut pandang psikologis atau medis semata,

sebab pola makan sehari-hari turut membentuk kondisi batin manusia secara tidak terpisahkan. Pandangan ini didasari oleh pemahaman bahwa apa yang dikonsumsi manusia bukan sekadar memenuhi kebutuhan fisiologis, melainkan juga menjadi salah satu faktor yang membentuk ketenangan, kestabilan emosi, dan kejernihan berpikir seseorang dalam menjalani kehidupannya.

Untuk membedah konsep pengaturan pola makan dalam kitab al-Qanun fi al-Tibb, peneliti menggunakan konsep *mizāj* (temperamen) dan *al-akhlāt* (keseimbangan cairan tubuh) sebagai pisau analisis utama, yaitu kerangka pemikiran Ibnu Sina yang menjelaskan bahwa kondisi fisiologis dan psikologis manusia dibentuk oleh proporsi empat unsur cairan tubuh yang dipengaruhi oleh jenis makanan dan pola hidup (Ma'mun et al., 2017). Konsep tersebut kemudian dihubungkan dengan prinsip *hifz al-ṣiḥḥah* (pemeliharaan kesehatan) dan *hifz al-nafs* (menjaga jiwa) sebagai bagian dari lima pokok kemaslahatan dalam *maqāsid al-syarī'ah* menurut al-Syathibi (Musolli, 2018). Melalui kerangka ini, peneliti akan menelaah bagaimana pengaturan pola makan berperan sebagai instrumen keseimbangan jasmani sekaligus rohani dalam pemikiran Ibnu Sina.

Konsep klasik tersebut selanjutnya akan didialogkan dan diverifikasi dengan teori kontemporer dalam bidang *nutritional psychiatry*, khususnya konsep *gut-brain axis* yang menjelaskan bahwa mikrobiota usus berperan penting dalam mengatur produksi neurotransmitter serta respons inflamasi yang berkaitan dengan kestabilan suasana hati (Borrego-Ruiz & Borrego, 2025). Peneliti akan menelaah apakah gagasan Ibnu Sina mengenai *mizāj* dan *al-akhlāt* memiliki titik temu konseptual dengan mekanisme biomolekuler tersebut, mengingat keduanya sama-sama menempatkan pola makan sebagai faktor penentu kestabilan psikologis manusia (Dakanalis & Giaginis, 2025). Namun demikian, peneliti juga tetap kritis terhadap kemungkinan adanya perbedaan paradigma epistemologis antara pendekatan filosofis-kualitatif Ibnu Sina dengan pendekatan biomedis-kuantitatif ilmu pengetahuan modern, sehingga proses dialog ini diarahkan untuk menemukan keselarasan makna, bukan penyeragaman metode maupun asumsi keilmuan antara kedua tradisi tersebut.

Melalui alur berpikir tersebut, penelitian ini bermuara pada paradigma bahwa konsep pengaturan pola makan menurut Ibnu Sina dalam al-Qanun fi al-Tibb dapat diposisikan sebagai kerangka epistemologis alternatif yang memperkaya, bukan bertentangan dengan, pendekatan kesehatan jiwa berbasis nutrisi dalam keilmuan modern. Pemikiran klasik tersebut dipandang bukan sekadar warisan sejarah kedokteran Islam, melainkan gagasan yang tetap relevan untuk didialogkan dengan temuan *nutritional psychiatry* kontemporer, mengingat pendekatan biomedis modern pun mengakui pentingnya nutrisi sebagai determinan kesehatan mental yang bersifat lintas disiplin (Dakanalis & Giaginis, 2025). Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menghasilkan pemahaman integratif bahwa relasi antara pola makan dan kesehatan jiwa telah lama dipikirkan secara mendalam dalam tradisi keilmuan Islam, sekaligus menegaskan posisi al-Qanun fi al-Tibb sebagai sumber primer yang layak diperhitungkan dalam wacana kesehatan mental masa kini.



Gambar 1 - Kerangka Berpikir

F. Permasalahan Umum

Meningkatnya gangguan kesehatan jiwa secara global erat kaitannya dengan perubahan pola makan masyarakat modern, sebagaimana ditegaskan oleh temuan nutritional psychiatry kontemporer (Dakanalis & Giaginis, 2025). Namun, kajian atas gagasan dietetik dalam tradisi kedokteran Islam klasik — khususnya pemikiran Ibnu Sina dalam *al-Qanun fi al-Tibb* — masih sangat terbatas dan belum dikaitkan secara spesifik dengan persoalan kesehatan jiwa, sehingga potensi kontribusinya sebagai kerangka epistemologis alternatif belum banyak dieksplorasi secara ilmiah.

G. Hasil Penelitian terdahulu

Pertama, penelitian Suri Suhendari (Suhendari, 2007) yang berjudul *Telaah Tulisan Ibnu Sina dalam al-Qanun fi al-Tibb Mengenai Khasiat Madu sebagai Obat bagi Manusia* (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta) menemukan bahwa Ibnu Sina dalam kitab *al-Qanun fi al-Tibb* memandang madu memiliki khasiat sebagai obat bagi berbagai penyakit. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini pada objek kajian, yaitu kitab *al-Qanun fi al-Tibb* karya Ibnu Sina, serta metode kepustakaan (*library research*) berpendekatan deskriptif-analitis. Adapun perbedaannya terletak pada variabel dan fokus kajian: penelitian Suhendari membahas madu sebagai satu jenis bahan makanan tertentu untuk pengobatan fisik, sedangkan penelitian ini mengkaji pola makan secara umum dalam kitab tersebut dan relevansinya terhadap kesehatan jiwa melalui kerangka *nutritional psychiatry*—suatu variabel dan hasil kajian yang belum disentuh oleh penelitian terdahulu tersebut.

Kedua, penelitian M. Sifa Uddin (2007) berjudul *Konsep Pendidikan Jiwa Menurut Ibnu Sina dan Relevansinya dengan PAI* (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta) menemukan bahwa Ibnu Sina memaknai jiwa (*nafs*) sebagai substansi ruhani kekal yang terbagi dalam empat tingkat kekuatan jiwa teoretis (*al-'aql al-hayulani*, *al-'aql bil malakah*, *al-'aql bi al-fi'l*, dan *al-'aql al-mustafad*), lalu direlevansikan dengan lima konsep Pendidikan Agama Islam (tujuan, kurikulum, pendidik, metode, dan evaluasi). Persamaan dengan penelitian ini terletak pada

objek kajian tokoh, yaitu pemikiran Ibnu Sina, dan metode kepustakaan berpendekatan deskriptif-analitis. Perbedaannya, penelitian Sifa Uddin membahas konsep jiwa (*nafs*) dalam kerangka pendidikan Islam, sedangkan penelitian ini mengkaji kesehatan jiwa dalam kaitannya dengan pola makan sebagaimana termuat dalam kitab *al-Qanun fi al-Tibb*, variabel dan hasil yang belum disentuh penelitian terdahulu.

Ketiga, penelitian Ardinal Wahyu Pamungkas (2022) berjudul *Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina dan Pengaruhnya Terhadap Etika Manusia* (Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang) menemukan bahwa Ibnu Sina membagi jiwa ke dalam tiga kelompok—jiwa tumbuhan, jiwa hewan, dan jiwa manusia—yang dipandang sebagai substansi penggerak jasad sekaligus berperan dalam proses berpikir yang menjadi acuan berperilaku dan menyikapi kehidupan. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada objek kajian tokoh, yaitu pemikiran Ibnu Sina, dan metode kepustakaan berpendekatan deskriptif-analitis. Perbedaannya, penelitian Pamungkas membahas konsep jiwa dalam kaitannya dengan etika dan perilaku manusia, sedangkan penelitian ini mengkaji konsep jiwa dalam kaitannya dengan pola makan dan kesehatan jiwa sebagaimana termuat dalam kitab *al-Qanun fi al-Tibb* melalui kerangka *nutritional psychiatry*, variabel dan hasil yang belum disentuh penelitian terdahulu.

Keempat, penelitian Adan dkk. (2019) berjudul *Nutritional Psychiatry: Towards Improving Mental Health by What You Eat (European Neuropsychopharmacology)* menemukan bahwa pola makan berpengaruh signifikan terhadap suasana hati dan kesehatan mental, dan pola makan buruk berasosiasi dengan kecemasan serta depresi. Penelitian ini sama-sama mengangkat keterkaitan pola makan dan kesehatan jiwa dalam kerangka *nutritional psychiatry*, namun berbeda objek: Adan dkk. berupa tinjauan klinis-biomedis modern, sedangkan penelitian ini memakai kerangka tersebut untuk mengkaji pemikiran Ibnu Sina dalam *al-Qanun fi al-Tibb*.

Kelima, penelitian Intan Sari Dewi, Ahmad Nurcholis, Dhea Syahzana Sahreebanu, dan Izzatul Laila Fashohah (2025) berjudul *Analisis Kesehatan Mental dan Implikasinya Terhadap Pendidikan dalam Perspektif Ibnu Sina* (Jurnal, Vol. 5, No. 2, Agustus 2025) menemukan bahwa kesehatan mental menurut Ibnu Sina menekankan keseimbangan aspek fisik, emosional, dan spiritual—melalui pola makan sehat, olahraga teratur, dan lingkungan sosial yang mendukung—dengan kitab *al-Qanun fi al-Tibb* sebagai rujukan yang mengintegrasikan dimensi fisik sekaligus psikologis manusia. Penelitian ini sama-sama mengangkat pemikiran Ibnu Sina dalam kitab tersebut dan kaitannya dengan kesehatan mental, dengan metode kepustakaan berpendekatan kualitatif, namun berbeda fokus: Dewi dkk. menyoroti bahasa Arab sebagai instrumen konseptual pendidikan kesehatan mental, sedangkan penelitian ini memfokuskan pada aspek pola makan dan relevansinya terhadap kesehatan jiwa melalui kerangka *nutritional psychiatry*.

Keenam, penelitian Kristy (2022) berjudul *Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental: Sebuah Tinjauan Literatur* (Media Gizi Kesmas, Vol. 11, No. 2, hlm. 544–561) menemukan bahwa asupan zat gizi tertentu—seperti omega-3, asam folat, vitamin B12, dan zinc—memengaruhi kesehatan mental, termasuk melalui proses metilasi DNA dan regulasi epigenetik yang berperan dalam perkembangan otak. Penelitian ini sama-sama mengangkat keterkaitan pola makan dan kesehatan mental melalui metode kepustakaan, namun berbeda objek: Kristy dan Mahmudiono berupa tinjauan literatur biomedis-gizi umum tanpa merujuk tokoh atau kitab klasik, sedangkan penelitian ini secara spesifik mengkaji pemikiran Ibnu Sina dalam *al-Qanun fi al-Tibb*, memberi perspektif historis-keislaman yang belum tersentuh penelitian tersebut.

Ketujuh, penelitian Emie Sylviana Mohd Zahid (2025) berjudul *Pendekatan Ilmiah Ibn Sina dalam Psikologi dan Sumbangannya kepada Psikoterapi Islam* (BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences, Vol. 8, No. 4) menemukan bahwa konsep *nafs* (jiwa), *aql* (akal), dan *ruh* (roh) dalam kitab *al-Qanun fi al-Tibb* dan *Kitab al-Nafs min al-Shifa'* membentuk kerangka

dasar psikoterapi Islam yang holistik dan relevan bagi penanganan kesehatan mental modern. Penelitian ini sama-sama mengangkat kitab *al-Qanun fi al-Tibb* dan kaitannya dengan kesehatan jiwa melalui metode kepustakaan berpendekatan kualitatif, namun berbeda fokus: Zahid menitikberatkan konsep *nafs*, *aql*, dan *ruh* sebagai dasar psikoterapi Islam, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji aspek pola makan dalam kitab tersebut melalui kerangka *nutritional psychiatry*.

Berdasarkan tinjauan terhadap penelitian-penelitian terdahulu di atas, dapat disimpulkan bahwa belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji pola makan dalam kitab *al-Qanun fi al-Tibb* dan relevansinya terhadap kesehatan jiwa melalui kerangka *nutritional psychiatry*. Dengan demikian, penelitian ini bukan merupakan duplikasi dari penelitian sebelumnya, melainkan melengkapi kajian yang telah ada dengan menghadirkan perspektif baru yang menghubungkan wacana *nutritional psychiatry* dengan pemikiran Ibnu Sina.

