

ABSTRAK

Skripsi ini membahas bagaimana Al-Qur'an mengatur dan menjelaskan bagaimana tatacara pola makan yang sehat bagi umat islam, beserta Allah swt memerintahkan manusia untuk senantiasa menjaga pola makan, baik kandungannya, maupun cara mengkonsumsinya. Di sisi lain, para pakar kesehatan juga muncul dengan ide-ide mereka tentang makan dan minum sesuai perspektif Al-Qur'an dan pola hidup sehat. Permasalahan yang muncul adalah, bagaimana kita untuk senantiasa menjaga pola makan sehat yang sesuai dengan perintah dalam Al-Qur'an. Berangkat dari pertanyaan ini, penulis memilih judul "Pola Makan Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an".

Penelitian ini berfokus pada penafsiran ayat-ayat tentang pola makan sehat termasuk juga kriteria dan etika dalam memilih serta mengkonsumsi makanan. Penelitian ini berbentuk library research (kepustakaan). Metode yang digunakan adalah metode maudu'i (tematik).

Setelah melakukan penelitian, penulis menemukan kesimpulan: Pertama, para mufassir menafsirkan bahwa dalam Al-Qur'an Allah memerintahkan semua manusia, khususnya orang-orang beriman, agar hanya mengkonsumsi yang halal dan baik dan berkualitas. Kemudian manusia diperintahkan menjauhi makanan yang haram, mengkonsumsi rezeki Allah dengan cara yang teratur dan tidak berlebih-lebihan. Kedua, penulis juga menemukan bahwa dalam pola makan sehat ada kesinambungan dengan ilmu psikologi. Pola makan yang tidak baik, atau melebihi batas dalam konsumsi, menyebabkan tubuh lebih mudah terserang penyakit, baik fisik maupun mental. Dengan menjaga pola makan juga kita senantiasa dapat dengan nyaman dalam melaksanakan kewajiban-kewajiban kita sebagai umat muslim yaitu beribadah kepada Allah swt.

Makan dan minum merupakan kebutuhan tubuh untuk beraktivitas. Islam memerintahkan kita untuk memenuhi kebutuhan tubuh kita. Makan dan minum yang baik juga merupakan bentuk rasa syukur kita atas karunia Allah swt. Orang yang tidak mau memenuhi kebutuhan makan dan minum, padahal tubuhnya membutuhkannya, berarti tidak mensyukuri nikmat Allah swt. Untuk memenuhi kebutuhan makan dan minum, Islam mengatur tata caranya. Dengan mengikuti aturan ini, kita berbeda dari hewan. Oleh karena itu manusia adalah yang paling mulia dari semua makhluk.

Kata kunci : Al-Qur'an, Sehat, Pola Makan