

## BAB 1 PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an sebagai pedoman umat manusia khususnya umat Islam di seluruh penjuru dunia di dalamnya tidak hanya membahas perihal masalah Tauhid dan *Ubuddiyah*. Tetapi Al-Qur'an membahas dan mengajarkan tata cara agar hidup sehat dari mulai kebersihan, kerapihan, dan memilih makanan yang halal atau haram. Al-Qur'an telah menjelaskan beberapa ayat yang mengusulkan manusia untuk memelihara kesehatannya, bukan hanya dari bentuk fisik akan tetapi dari segi rohani. Memelihara kesehatan tubuh, Islam menuturkan manusia agar mengamati pola makan, kebiasaan tidur, menjaga kebersihan, dan olahraga secara teratur, kemudian dari segi spiritualitas, Islam menuturkan manusia untuk memperoleh kedamaian jiwa melalui runtunan ibadah.<sup>1</sup>

Dalam kasusnya terdapat banyak faktor yang melatarbelakangi kurangnya asupan gizi yang baik karena dampak dari pola makan yang kurang baik. Adanya kesenjangan ekonomi yang menjadi salah satu faktor kurangnya asupan gizi yang baik, banyak orang mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak-anak, karena situasi ekonomi yang lemah, bahan makanan yang tidak dapat dijangkau karena harga yang cukup tinggi. Padahal, masa kritis gizi buruk anak terjadi antara usia satu hingga tiga tahun.<sup>2</sup>

Adanya globalisasi secara luas menjadi salah satu dampak atas terjadinya pola makan yang berubah, pada periode remaja menjadi periode rentan gizi karena pada periode tersebut memerlukan gizi tinggi untuk peningkatan pertumbuhan fisik. Dengan berubahnya pola makan dapat mengakibatkan gizi lebih yang

---

<sup>1</sup> Puspitasari, R. (2022). "Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan)." *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan Kebudayaan*, 8(1), 133-163.

<sup>2</sup> Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

mengarah kepada berat badan berlebih (*obesitas*) dan kekurangan gizi.<sup>3</sup> Pada 2018 data dari Riskesdas menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi rendah. Sementara itu, pada usia remaja terdapat 21,8% dengan status *obesitas*.

Dilihat dari fenomena sosial pada masa kini menjaga pola makan dengan makanan sehat dan halal ialah bagian aspek kehidupan yang sangat penting dan mendukung kinerja yang maksimal. Kesehatan merupakan keadaan tubuh, mental, serta sosial yang terhindar dari bencana penyakit sehingga kegiatan yang berlangsung didalamnya dapat bekerja secara maksimal. Dalam mencapai kesehatan yang baik, perlu dilakukan pengendalian makanan yang tercermin dari pola makan yang sehat.<sup>4</sup> Allah lebih mencintai Muslim yang kuat daripada Muslim yang rapuh. Ketahanan tubuh dapat diperoleh melalui kesehatan dan kekuatan jasmani, kita selalu memohon kesehatan kepada Allah setiap kali berdoa, Rasulullah, orang terbaik yang memberikan pesan-pesan Allah kepada para hambanya, banyak menginspirasi dalam hadits-haditsnya.<sup>5</sup>

Beberapa cara untuk menjaga kesehatan dan kekuatan fisik diantaranya ialah dengan mengonsumsi makanan - makanan yang sehat dan halal. Pola makan yang sehat penting untuk menjaga kesehatan terutama pada usia muda, karena pertumbuhan pada masa remaja dan dewasa muda membutuhkan asupan gizi yang tinggi untuk mencapai potensi tumbuh kembang yang maksimal. Pemberian suplemen gizi di usia muda sangat penting untuk mengurangi risiko terkena penyakit serius di kemudian hari saat dewasa atau usia lanjut.<sup>6</sup> Ada sebuah kisah

---

<sup>3</sup> Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adiyanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.

<sup>4</sup> Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). "Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta)." *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.

<sup>5</sup> Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Presfektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1).

<sup>6</sup> Rianto, R. M. (2021). "Perancangan Buku Visual Pola Makan Sehat Dalam Islam." (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).

dari zaman Nabi Muhammad SAW tentang seorang ahli pengobatan (tabib) yang diutus ke Madinah. Setelah bekerja selama setahun, dia mengeluh bahwa pasien tidak datang kepadanya untuk berobat, bahwa orang sakit tidak membutuhkan bantuannya dan dia kehilangan pekerjaannya. Studi menyimpulkan bahwa hal ini disebabkan kebiasaan makan yang sehat penduduk Madinah. Mereka semua meniru gaya hidup Nabi Muhammad SAW dan itu adalah rahasia besar.<sup>7</sup>

Al-Qur'an memerintahkan untuk menjaga kesehatan jasmani yaitu dengan memperhatikan pola makan. Dan tentunya, jauh sebelum dunia medis memberi petunjuk, Al-Qur'an terlebih dahulu menyatakan bahwa kita harus selalu makan makanan yang halal dan baik. Dalam Al-Qur'an, makanan halal adalah kebalikan dari makanan yang dilarang begitu juga dinyatakan dalam beberapa ayat Al-Qur'an dan menyampaikan gambaran yang nyata perihal bahan serta jenis yang Allah izinkan atau bagaimana ketika keadaan makanan yang dilarang dimakan (haram) juga boleh dimakan, serta jenis makanan yang dilarang dikonsumsi (haram).<sup>8</sup> Pola makan merupakan sebuah langkah terpenting yang dapat mempengaruhi status gizi. Karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi mempengaruhi gizi, yang mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Nutrisi yang baik akan sangat penting untuk pertumbuhan seimbang dan perkembangan fisik dan mental bayi, anak-anak dan orang-orang dari segala usia.<sup>9</sup>

Salah satu yang dianjurkan dalam Al-Qur'an untuk menggapai kesehatan ialah dengan mengatur pola makan yang baik. diantaranya terdapat pada surat Al-Maidah ayat 88 :

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ۝

*Terjemahnya :*

*Makanlah apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai rezeki yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah yang hanya kepada-Nya kamu beriman.*

<sup>7</sup> Fe, Eci. 2017. Moeslem's Life Style. Solo: Tinta Medina

<sup>8</sup> Wardhani, W. D. L., Jatmikowati, T. E., & Rahman, A. U. (2019). "Pangan Toyyibah: Mengenalkan Perspektif Gaya Hidup Sehat Untuk Pendidikan Anak Usia Dini." *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 1-14.

<sup>9</sup> Permenkes RI No.14 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang

Menurut ayat di atas, kita berhak melihat bahwa menentukan makanan yang halal dan sehat menjadi hal yang utama. Karena pada akhir ayat tersebut, kepercayaan serta keyakinan terhadap Allah SWT disandingkan, dan asupan makanan yang meresap ke dalam tubuh manusia sangat besar pengaruhnya terhadap jiwa dan raga.<sup>10</sup>

Dalam bukunya Madaris as-salikin Al-Imam Ibnul Qayyim Al-Jauziyah bagaimana makanan halal dapat berdampak besar pada mimpi. Beliau mengatakan bahwa jika ingin mendapatkan mimpi yang baik, pertama-tama harus dipastikan bahwa makanan dan minuman yang Anda makan adalah halal.<sup>11</sup>

Selain ayat sebelumnya, terdapat ayat Al-Qur'an yang menjelaskan bagaimana kita wajib memelihara kesehatan kita dengan pola makan yang sehat yaitu terdapat pada surah Al-A'raf ayat 31:

يٰٓبَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Terjemahnya :

Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.

Pada ayat sebelumnya terdapat ayat وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ yang berarti dan makan serta minumlah, akan tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai siapa saja yang berlebihan. sebagian ulama salaf mengungkapkan bahwa Allah SWT telah menyatukan seluruh pengobatan pada setengah ayat ini.<sup>12</sup>

<sup>10</sup> Maulida, Z. (2019). "Produk Halal Thayyib Herba Penawar Al-Wahida Indonesia (Hpai) Di Tinjau Dari Surah Al-Maidah Ayat 88." (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).

<sup>11</sup>Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, tafsir ak-azhar, (Jakarta pustaka, panjimas) 1983, juz VII, Hlm24

<sup>12</sup>Hasby Ash-Shiddiqy, "Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur." (Pustaka Rizki Putra, Semarang) Jilid 5 Hlm 4563

Imam al-Bukhari meriwayatkan, Ibnu 'Abbas berkata: "Makan dan berpakaianlah sesuka kalian, asalkan engkau terhindar dari dua sifat; berlebihan dan sombong."

Menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan-makanan sehat dan bergizi merupakan sebuah langkah atau proses yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Menurut Harper (1986), pola makan adalah cara individu atau kelompok memilih dan mengonsumsi makanan sebagai respon terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Makan merupakan keperluan pokok manusia, dan makanan menguasai metabolisme dalam diri manusia. Metabolisme mengatasi elemen dan mengubahnya secara kimiawi atau mekanis menjadi nutrisi yang diubah menjadi energi. Begitu pula Rasulullah bersabda bahwa kelebihan melemahkan iman, seolah-olah hidup dirancang hanya untuk memuaskan nafsu makan, berlebihan dalam pola makan dapat memicu penyakit dan dapat menyebabkan penumpukan lemak.<sup>13</sup>

Al-Qur'an mengajarkan, memperhatikan pola makan yang sehat dapat dilaksanakan secara moderat, memenuhi kebutuhan nutrisi yang ditentukan dalam Islam dan mengonsumsi makanan halal untuk menjaga kualitas dan kehidupan yang sehat. Panduan utama bagi umat Islam ini mengungkapkan bahwa semua makanan yang dibawa harus "halallan Ṭayyiban" atau bias disebut halal dan berkualitas. Makanan halal merupakan makanan yang diperkenankan menjadi bahan pangan oleh kaum muslimin sesuai dengan norma yang didapat baik dalam Al-Qur'an maupun Hadits.<sup>14</sup>

Di usia muda, biasanya banyak hambatan untuk makan makanan sehat. Pada usia ini, seseorang dalam kondisi kesehatan yang baik, pemikiran dan kondisi mental yang sangat baik. Orang-orang muda cenderung lebih proaktif, reseptif dan mau menjajal hal-hal baru. Kepribadian dan pola makan yang tidak sehat di masa muda mungkin tidak langsung berpengaruh, tetapi dalam jangka

---

<sup>13</sup>Tahlili, S. K. (2019). "Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW." 7, 295–313.

<sup>14</sup>Salim, M. N. N., & Rusmana, D. (2022). "Konsep Pola Makan menurut Al-Qur'an dalam Kajian Tafsir Tematik." *Islamic Review: Jurnal Riset dan Kajian Keislaman*, 11(1), 73-94.

panjang, yaitu di masa dewasa dan usia tua, mulai terlihat. pentingnya mengatur pola makan ini, terutama untuk tersampainya sebuah informasi tentang konsep kebiasaan makan dalam Islam.<sup>15</sup>

Pada penelitian ini penulis ingin menguraikan tentang *Pola Makan Sehat dalam perspektif Al-Qur'an*. Jika dilihat pada perkembangan zaman, banyak masyarakat yang kurang menjaga kesehatannya yang berdampak pada kondisi tubuhnya. Dalam kehidupan modern kita yang semakin canggih, didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ini dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi kesehatan melalui penyediaan *junk food* dan *fast food* di masyarakat kita. Efek positif dari teknologi adalah meningkatkan kuantitas dan kualitas makanan, sehingga lebih beragam, lebih praktis dan ekonomis. kemajuan teknologi menyebabkan perubahan terhadap pola makan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, dan tinggi kolesterol sehingga berpengaruh pada resiko kelebihan berat badan.<sup>16</sup>

Berdasarkan paparan diatas, maka penulis tertarik untuk membahas tentang Pola Makan Sehat untuk dibahas lebih lanjut. Karena keterkaitannya dengan kenyataan di masyarakat pada situasi sekarang. Banyak masyarakat yang memilih untuk mengkonsumsi makanan cepat saji, akan tetapi mereka juga perlu untuk memperhatikan makanan tersebut apakah baik untuk dikonsumsi. Selain hal tersebut, dalam agama Islam juga tidak hanya dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang baik tapi kita juga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang halal.

Kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari makanan. Tanpa makanan, manusia tidak dapat bertahan hidup. makanan yang kita makan harus sesuai dengan pola makan sehat. Maka manusia dianjurkan untuk mencari makanan yang

---

<sup>15</sup> Rianto, R. M. (2021). "*Perancangan Buku Visual Pola Makan Sehat Dalam Islam.*" (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).ISO 690

<sup>16</sup> Evan, E., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). "*Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.*" *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(3)

bernutrisi. Terakhir, jangan makan berlebihan karena akan dapat menimbulkan sifat malas dalam diri kita.<sup>17</sup> Berlandaskan latar belakang tersebut, maka penulis mengangkat judul *Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat beberapa hal yang menjadi pokok masalah dalam penulisan ini. Maka dengan ini penulis merinci beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana Makan dan Minum dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana manfaat dan kriteria Makanan sehat dalam perspektif Al-Qur'an dalam kajian Tafsir Tematik?
3. Bagaimana relasi Pola Makan Sehat dalam Perspektif kajian Psikologis atau Akhlak?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui beberapa manfaat dan kriteria makanan yang sehat, baik, dan halal bagi kesehatan dalam perspektif Al-Qur'an.
2. Mengetahui hubungan suatu kajian pola makan sehat dengan kajian kepribadian.
3. Mengetahui apa tujuan atau fungsi dalam melakukan pola makan sehat.

## **D. Kegunaan Penelitian**

### a) Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang didapat dari penelitian ini adalah menambah wawasan terhadap *Pola Makan Dalam Perspektif Al-Qur'an* serta dapat memberikan gambaran kesehatan dalam Al-Qur'an khususnya dalam pola makan sehat.

---

<sup>17</sup>Abu Khatib an-Nabhani, "*Jagalah Sehatmu Sebelum Sakitmu*," ( Yogyakarta: safirah, 2015 ) hlm. 142.

b) Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah memberikan penilaian kesehatan dalam Al-Qur'an yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari dan juga sebagai bahan bacaan dan bahab penelitian berikutnya dalam mempelajari Al-Qur'an khususnya dalam pola makan sehat.

### E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka sangatlah diperlukan sebagai dasar acuan dalam sebuah penelitian. Tujuan dari Tinjauan Pustaka ini ialah untuk mencari hasil karya peneliti sebelumnya dan untuk menjaga kemurnian sebuah hasil karya dari sebuah plagiasi. Terkait *Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an* adalah sebagai berikut:

- a) Skripsi dengan judul *konsep pola makan sehat dalam perpektif hadis dalam kitab musnad ahmad* oleh M. Jufri Bin Sapie, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, pada Tahun 2017.<sup>18</sup> Dalam penelitiannya menjelaskan bagaimana pola makan yang dilakukan oleh Rasulullah SAW. dalam hadis yang terdapat pada kitab musnad ahmad, dalam penelitiannya juga dijelaskan bagaimana kualitas dari hadis tersebut. Persamaan dengan skripsi ini adalah *pola makan sehat* sebagai tema yang diangkat. Sedangkan perbedaan dari skripsi ini adalah dari segi objek kajian penelitiannya, skripsi ini menggunakan perspektif hadis dalam kitab musnad ahmad. Sedangkan penelitian ini menggunakan perspektif Al-Qur'an.
- b) Skripsi dengan judul *Pola Makanan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Ilmu Gizi (Kajian Tematik Kontekstual)* oleh Lisa Juniati, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas

---

<sup>18</sup>Sapie, M. J. B. (2017). "*Konsep pola makan sehat dalam perspektif hadis dalam kitab Musnad*" Ahmad (studi analisis kritik Sanad Dan Matan) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).



Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada Tahun 2021.<sup>19</sup> Penelitian ini membahas tentang bagaimana ciri-ciri makanan sehat dalam Al-Qur'an yang direlevansikan dengan Ilmu Gizi. Persamaan dari penelitian ini ialah terkait kajian suatu permasalahan yaitu bagaimana memilih makanan sehat dan halal dalam Al-Qur'an. Sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini ialah objek penelitiannya, skripsi ini membahas objek makanan yang dimana makanan tersebut direlevansikan dengan Ilmu Gizi. Sedangkan objek penelitian yang penulis teliti lebih mengarah kepada bagaimana tata cara atau *pola makan sehat*.

- c) Jurnal yang berjudul *Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis* oleh Diong Liong Akbar dan Budiyanto, Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Hadist/ Volume 3, No.2.Juni2020/ p-ISSN: 2615-2568e-ISSN: 2621-3699, Sekolah Tinggi Ilmu Al Qur'an Wali Songo Situbondo, pada Tahun 2020.<sup>20</sup> Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa Kesehatan menjadi perhatian penting dalam tuntunan Islam. kesehatan adalah modal awal untuk berserah diri kepada Allah dengan maksimal. Islam memfokuskan terhadap kesehatan yang dibuktikan dengan banyaknya ayat dalam Al-Qur'an dan Hadits yang menuturkan segala sesuatu tentang ketahanan tubuh. Persamaan penelitian ini adalah mengenai suatu permasalahan yaitu tentang kesehatan. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini ialah jurnal ini membahas lebih umum tentang kesehatan dalam Al-Qur'an dan Hadis sedangkan penelitian yang penulis akan bahas lebih menjurus dan mengarah yaitu tentang *Pola Makan Sehat*.

---

<sup>19</sup> JUNIATI, L. (2021). "*Pola Makanan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Ilmu Gizi.*" (Kajian Tematik Kontekstual) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).

<sup>20</sup>Akbar, D. L., & Budiyanto, B. (2020). "*Konsep kesehatan dalam al-qur'an dan hadis.*" Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist, 3(2), 157-173

- d) Jurnal dengan judul *Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan* oleh Andriyani, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.<sup>21</sup> Dalam penelitian ini dijelaskan Islam telah mengatur hal ini baik dalam Al-Qur'an maupun Hadits dalam kaitannya dengan makanan. Islam dan kesehatan melangkah beriringan untuk memperhatikan berlangsungnya kehidupan manusia dengan asupan yang sehat, “halal dan thayyib”. Islam dan kesehatan hakikatnya mempunyai hasil akhir yang sama yaitu untuk kemaslahatan umat manusia. Oleh karena itu, diperoleh syarat yang harus dipenuhi dan dipatuhi secara ketat saat mengonsumsi makanan agar masyarakat terhindar dari berbagai penyakit bawaan makanan. Persamaan dengan penelitian ini adalah makanan-makanan sehat dalam Islam. Sedangkan perbedaan dari jurnal ini dengan penelitian yang penulis teliti adalah objek penelitian yang dikaji yaitu tentang literatur makanan.
- e) Jurnal yang memiliki judul *Wabah Penyakit Menular (Covid 19) Dan Perumpamaan Dalam Al-Quran* oleh Niken Ayu Hestina, dalam jurnal MUMTAZ: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman, Vol. 4, No. 02, 2020, 125-138, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia, pada Tahun 2020.<sup>22</sup> Penelitian ini menjelaskan tentang penyebaran Covid 19 dan mengungkapkan bahwa Hakikat bencana al-qur'an berasal dari Allah SWT. Setiap bencana mempengaruhi semua orang itu adalah izin Allah. Tapi ada kalanya kita harus menjauhi Covid-19 jika Allah SWT berkehendak pada diri kita, maka tidak jadi dapat disangkal sekalipun kita telah mengikuti gaya hidup sehat dalam hidup kita. Persamaan dengan penelitian yang sedang penulis teliti ialah bagaimana tentang cara

---

<sup>21</sup>Andriyani, A. (2019). “*Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan.*” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178-198.

<sup>22</sup>Hestina, N. A. (2020). “*Wabah Penyakit Menular (Covid 19) dan Perumpamaan dalam Al-Quran.*” *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman*, 4(02), 125-138.

menjaga kesehatan dalam Al-Qur'an. Adapun perbedaannya adalah jurnal ini membahas objek penelitian tentang penyebaran wabah Covid 19.

- f) Jurnal dengan judul *Hubungan Gaya Hidup (Pola Makan Dan Aktivitas Fisik) Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB* oleh Hamdan Hariawan<sup>1</sup>, Akhmad Fathoni<sup>2</sup>, Dewi Purnamawati<sup>3</sup>, Jurnal Keperawatan Terpadu, <sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia. <sup>2,3</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia.<sup>23</sup> Dalam jurnal ini dijelaskan bahwa ada keterkaitan antara gaya hidup (pola makan dan aktivitas) dengan munculnya Diabetes Melitus di RSUD Provinsi NTB tahun 2013. Oleh karena itu, disarankan agar personil kesehatan lebih memperhatikan pola makan pasien Diabetes Melitus dalam perawatan dan dukungan pasien Diabetes Melitus dapat mengontrol kebiasaannya dan memaksimalkan aktivitas fisiknya. Adapun persamaan dari penelitian ini adalah menjelaskan tentang pola makan. Sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah jurnal ini menggunakan metode penelitian observasional analitik.
- g) Skripsi yang berjudul *Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar* oleh M. Arif Fajar Satrio, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.<sup>24</sup> Penelitian ini menjelaskan bahwa dari ayat-ayat yang dipelajari dapat dipahami bahwa pengertian makanan perspektif tafsir Buya Hamka terbagi kedalam beberapa macam yaitu makan sehat, makan sesuai kebutuhan, perasaan positif terhadap makanan, makan sebagai panggilan, makan sebagai panggilan peringatan. Makanan sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, Hamka menuturkan dalam kitabnya tafsir al-Azhar yaitu yang menjelaskan

---

<sup>23</sup>Hariawan, H., Fathoni, A., & Purnamawati, D. (2019). "Hubungan gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) dengan kejadian diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB." *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 1-7.

<sup>24</sup>M ARIF, F. S. (2021). "MAKANAN SEHAT DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR AL-AZHAR." (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

makanan yang halal dan baik memiliki pengaruh besar bag kehidupan manusia, dengan kata lain Allah mengabulkan doanya. Persamaan yang terdapat dalam pembahasan ini adalah membahas tentang makanan halal dalam Al-Qur'an. Sedangkan perbedaan dengan yang akan penulis bahas ialah terdapat pada objek kajiannya yaitu menjelaskan tentang bagaimana *Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an*.

Dari beberapa literatur yang didapatkan dan disebutkan diatas, penulis belum menemukan adanya karya yang secara khusus menggunakan dan menjelaskan bagaimana *Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Maka dari itu, penelitian ini menghasilkan pembahasan yang baru dari karya-karya sebelumnya.

#### **F. Kerangka Teori**

Dalam Pola Makan jika kita ingin mendefinisikannya, ada dua kata dalam kalimat tersebut; Pertama Pola dan Kedua Makan. Pola merupakan bentuk atau desain dimana sesuatu atau bagian dari sesuatu dapat dibuat atau diproduksi, terutama ketika sesuatu yang dibuat memiliki sesuatu yang mirip dengan pola yang mendasarinya yang dapat diekspos atau terlihat bahwa pola tersebut dimaksudkan untuk diwakili.<sup>25</sup> Sedangkan Makan merupakan proses memasukan asupan pokok ke dalam mulut.

Handjani menuturkan bahwa pola makan merupakan perilaku orang maupun kelompok untuk pemenuhan makanan, yang berupa sikap, kepercayaan dan pilihan makanan, sedangkan Suhardjo berpendapat, pola makanan diartikan sebagai cara seseorang maupun sekelompok orang menentukan makanan dengan aspek fisiologis, psikologis, dikonsumsi, pengaruh budaya dan sosial. Pakar menggambarkan makan sebagai karakteristik aktivitas yang dilakukan individu makan sering kali dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizinya.<sup>26</sup>

Jenis makanan juga berubah dari waktu ke waktu. Oleh karena itu pendidikan tentang halal dan makanan yang baik diperlukan sepenuhnya. Dalam

<sup>25</sup> Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia..., hlm, 763.

<sup>26</sup> Sulistyoningih, H.2011. "Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak." Yogyakarta:Graha Ilmu.

ruang lingkup ilmu tafsir, orang yang menafsirkan Al-Qur'an (mufassir) harus mampu menghadirkan penafsiran otentik tentang jenis-jenis makanan yang halal dan baik. Dapat dilihat bahwa terdapat sebagian makanan yang meskipun secara bentuk dan hukum legal, akan tetapi tidak memberikan manfaat jangka panjang untuk dikonsumsi secara terus menerus.<sup>27</sup>

Elfhag dan Morey, berpendapat bahwa ada tiga ukuran pola makan pada manusia, diantaranya sebagai berikut:

1. Makan ekstrinsik merupakan respons terhadap rangsangan terkait makanan tanpa dalam keadaan lapar dan kenyang.

2. Makan emosional terfokus pada makan sebagai respons terhadap situasi negatif (seperti ketakutan, kecemasan, kemarahan, dll.) Untuk menghilangkan stres dengan menghilangkan sinyal lapar fisiologis internal.

3. Makan yang dibatasi adalah tingkat sadar atau kognitif dari pembatasan makanan (berusaha menghindari makan untuk menurunkan atau menjaga berat badan tertentu).<sup>28</sup>

Salah satu penafsiran dalam kitab tafsir An-nur karya dalam surat Al-Baqarah ayat 60 didalam ayat tersebut terdapat kalimat yang berarti *makan dan minumlah rezeki (yang diberikan) Allah dan janganlah melakukan kejahatan di bumi dengan berbuat kerusakan*. Penafsiran dari ayat tersebut adalah Allah berfirman kepada mereka: "Makanlah apa saja yang Kami rezekikan kepadamu, yaitu *al-manna* dan *as-salwa*, serta minumlah air yang telah Kami pancarkan dari batu yang keras itu." Allah menyebutkan keadaan masa lalu dengan ungkapan perintah supaya para pendengar/pembaca bisa membayangkan kondisi kaum yang telah lalu, sehingga mereka seolah hadir di depannya, menyaksikan mereka yang mendapat perintah itu.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Ihsan, W. (2022). "Konsep Makanan Menurut Tantawi Bin Jawhari Al-Mishri Dalam Tafsirnya Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim" (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

<sup>28</sup> Elfhag, K., dan Morey, L.C. 2008. "Personality Traits and Eating Behavior in The Obese: Poor Self-Control in Emotional and External Eating But Personality Assets In Restrained Eating." Journal of Eating Behaviors, Vol: 9.

<sup>29</sup> Hasby Ash-Shiddiqy, "Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur." (Pustaka Rizki Putra, Semarang) Jilid 1 Hlm 4563

## **G. Metodologi Penelitian**

Dari latar belakang hingga kerangka berpikir di atas, berikut adalah metodologi penelitian yang akan ditempuh penulis:

### **1. Pendekatan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan penelitian secara kualitatif, penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data yang dilakukan secara wawancara, angket, observasi dan dokumentasi, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.<sup>30</sup>

### **2. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang dipilih adalah deskriptif analitis, adapun pengertian dari metode deskriptif analitis adalah suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Dengan kata lain penelitian deskriptif analitis mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah sebagaimana adanya saat penelitian dilaksanakan, hasil penelitian yang kemudian diolah dan dianalisis untuk diambil kesimpulannya.<sup>31</sup>

### **3. Jenis penelitian**

Jenis Penelitian yang akan dilaksanakan pada penulisan ini adalah metode kualitatif . yaitu informasi yang terdiri dari tindakan, kata-kata atau informasi yang tertulis seperti dokumen dan lain-lain yang berkaitan dengan topik permasalahan. Adapun penelitian yang dilakukan penulis adalah penelitian pustaka (library research), yaitu penelitian yang topik penelitiannya menggunakan data kepustakaan berupa buku-buku sebagai sumber informasi. Penelitian ini dilakukan dengan cara membaca, mempelajari dan menganalisis

---

<sup>30</sup> Sugiyono, "Memahami Penelitian", (Bandung: CV Alfabeta, 2005), h. 2.

<sup>31</sup> Sugiyono.(2009). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.

literatur yang ada berupa Al-Qur'an, Hadis, kitab-kitab dan hasil-hasil penelitian.<sup>32</sup>

#### 4. Sumber Data

Untuk mendapatkan data yang akurat, penulis menggunakan sumber data yang berkaitan dan berhubungan dengan pembahasan judul penelitian ini. Adapun Sumber data yang dipakai untuk penelitian ini terbagi sebagai dua, yaitu sumber primer dan sumber sekunder.

##### a) Sumber Primer

Sumber primer yang terdapat dalam penelitian ini yaitu Al-Qur'an yang mengandung pembahasan tentang pola makan atau pola hidup sehat, Tafsir An-Nur karya tengku Muhammad Hasbie Ash-Shiddieqy yang menjelaskan ayat secara jelas dengan keterangan yang kuat, dan kitab-kitab tafsir pendukung lainnya yang memiliki hubungan dan membahas tentang Pola Makan Sehat.

##### b) Sumber Sekunder

Sumber sekunder yang digunakan oleh penulis yaitu buku-buku serta artikel jurnal lainnya di luar sumber primer di atas yang membahas tema terkait penelitian ini.

#### 5. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan teknik studi kepustakaan (library research) sebagai teknik pengumpulan data. Library research merupakan teknik yang dilakukan dalam penelitian dengan melakukan pengkajian terhadap beberapa penulisan dan melakukan literatur terhadap yang berkaitan dengan pokok permasalahan. Menggunakan teknik library research ini merupakan sebuah cara untuk mendapatkan literatur dan data yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan menggunakan cara mengumpulkan sumber data penelitian. Setelah mengumpulkan data kemudian data diolah dianalisis terhadap data lain yang

---

<sup>32</sup>Sutrisno Hadi, Metodologi Research, Andi Offset, Yogyakarta, 2002, hlm. 9.

telah terkumpul yang selanjutnya dibuat kesimpulan dari materi-materi yang sudah terkumpul dan dianalisis.<sup>33</sup>

#### 6. Teknik Analisis Data

Setelah mengolah dan mengumpulkan data, selanjutnya penulis melakukan analisis data untuk kemudian diidentifikasi secara sistematis dan analitis. Dengan kata lain penulis meneliti secara deskriptif dan analitis (Content-Analytis). Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan data-data tentang *Pola Makan Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an* yang digunakan dalam mendukung paham tersebut. Juga mengumpulkan data-data berupa penafsiran dari ayat-ayat yang mengandung tentang Pola Makan Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an.
- b. Mengidentifikasi data-data setiap buku dan karya ilmiah yang memiliki keterikatan tema dan menjadi data sekunder penelitian ini.
- c. Menganalisis penafsiran ayat-ayat yang mengandung *Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an*.
- d. Menyimpulkan hasil analisis ini dengan pendekatan pustaka yang terkait dengan hakikat kesehatan melalui sudut pandang tafsir.<sup>34</sup>

#### H. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini, Penulis berdasarkan buku terbitan UIN Sunan Djati Bandung berjudul:

Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi, yang meliputi tata cara penulisan artikel akademik, format proposal, penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi, serta langkah-langkahnya. Secara umum, penulis memberikan gambaran tentang topik yang dibahas. Isi penelitian terdiri dari beberapa bab, yaitu:

---

<sup>33</sup> Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penulisan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1983), 85.

<sup>34</sup> Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi, h.33-34



**BAB I.** Berisikan pendahuluan yang menguraikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

**BAB II.** Berisikan landasan teori yang mencakup pembahasan tentang manfaat, kriteria, relasi, dan corak tafsir tentang makanan sehat dan halal dalam Al-Qur'an.

**BAB III.** Menjelaskan bagaimana tujuan akhir atau hasil yang didapatkan dalam melaksanakan Pola Makan Sehat.

**BAB IV.** Berupa tahapan akhir dari penelitian ini, yaitu penutup berupa kesimpulan dari pembahasan skripsi ini dan disertai dengan saran-saran.

