

Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin

DOI:

p-ISSN: -

e-ISSN: -

PEDOMAN GIZI SEIMBANG DALAM AL-QUR'AN (Perspektif Tafsir Al Maraghi)

Zulfa Binti Husnah

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang

zulfahusniyah@gmail.com

Abstrak: Diet merupakan penyebab utama penyakit dalam tubuh. Al-Qur'an telah memberikan perintah untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan baik dalam Surah al Baqarah ayat 168 serta nasehat untuk tidak makan berlebihan dalam QS. al A'raf ayat 31, penjelasan tentang makan menurut Al-Qur'an didasarkan pada halal, baik dan tidak berlebihan. Lalu, bagaimana penafsiran referensi ini dalam Al-Qur'an? Untuk mengungkap hal tersebut, metode tematik dianggap sebagai metode yang paling tepat untuk diterapkan dalam penelitian ini. Dengan mengikuti langkah-langkah metode konseptual tematik yang telah dijelaskan oleh Abdul Mustaqim. Pengertian makanan halal dan baik dalam tafsir Al Maraghi adalah tidak mengkonsumsi makanan, dilarang oleh syariat untuk memakannya, baik dari segi substansinya (makanan yang tidak boleh dikonsumsi kecuali dalam keadaan terpaksa).)

dan cara mendapatkannya. Dan pemaknaan makanan yang berlebihan dalam tafsir Al Maraghi memiliki dua pengertian, yaitu ketika seseorang mengkonsumsi makanan melebihi tingkat kebutuhannya, seperti terus makan meskipun merasa kenyang, dan ketika seseorang melanggar makan makanan yang jenisnya makanan telah dilarang dalam syariat.

Keywords: Pedoman Gizi Seimbang, Al-Qur'an, Tafsir Al Maraghi

Pendahuluan

Mengingat era saat ini, mayoritas masyarakat lebih memilih hidup hidup dengan budaya pragmatif (hidup secara instan dan praktis), begitupun dalam hal makanan, padahal makanan instan yang dikonsumsi secara berkala dapat menimbulkan penyakit di kemudian hari, seperti penyakit degeneratif (penyakit seiring bertambahnya usia) yang timbul dengan pemicu utama dari kesalahan pada pola makan.¹ Dalam sebuah hadis telah disebutkan bahwa makanan adalah sumber dari penyakit dan menjaga makanan adalah obatnya.² Islam sejak awal telah memberikan ajaran untuk alur perjalanan dan langkah dalam kehidupan manusia, kadang berupa perintah atau dalam bentuk arahan, kadang pula dalam bentuk menarik perhatian.³ Pola makan yang tidak sehat menjadi penyebab besar timbulnya penyakit dalam tubuh. Al Qur'an telah menjelaskan dengan bentuk kalimat perintah untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan baik dalam surat *al Baqarah* ayat 168 serta anjuran untuk tidak berlebihan dalam makan dalam QS. *al A'raf* ayat 31.⁴ Dalam hal ini Rasulullah mengajarkan tentang keseimbangan dalam makan, baik dari segi kadar maupun

¹Endang Susanti, Nur Kholisoh, "Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat", *Jurnal Lugas*, Vol. 2, No. 1, Juni 2018, 2

²Zaenal Abidin, "Keluarga Sehat Dalam Perspektif Islam", *Jurnal Dakwah Dakwah & Komunikasi*, Vol.6no.1januari - Juni 2012, 3

³ Abdul Basith Muhammad As Sayyid, "Rahasia Pola Makan Nabi", Terj.Umar Mujtahid (Solo: Kiswah Media, 2019), Cet 2, 64

⁴ Nina Aminah (ed.), *Pendidikan Kesehatan Dalam Al Qur'an*, (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2013), 122

kualitas. Keseimbangan dalam soal makanan tentu saja sangat penting untuk menjaga tubuh agar tidak mudah terserang penyakit, sebab hidup manusia tak lepas dari makanan. Tanpanya, mustahil manusia bisa bertahan hidup. Disamping memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi pola makan yang kita asup juga harus diatur.⁵ Sebagaimana dalam firman Allah dalam surat *al A'raf* ayat 31 yang menjelaskan perihal makan menurut al Qur'an pedomannya adalah halal, baik dan tidak berlebihan.

Kemudian, bagaimana interpretasi makna halal, baik dan tidak berlebihan pada makanan menurut pandangan al Qur'an dengan mengarah pada penafsiran dalam tafsir al Maraghi, yang mana tafsir al Maraghi tersebut merupakan sebuah kitab tafsir dengan corak al adabi al ijtima'i. Corak *tafsir al adabi al ijtima'i* adalah sebuah corak penafsiran yang berupaya mengungkapkan makna al Qur'an secara cermat dengan menggunakan gaya bahasa yang indah dan menarik, serta dalam penafsirannya dihubungkan dengan realitas kehidupan masyarakat, sehingga diharapkan bisa berfungsi secara maksimal dalam memecahkan persoalan yang terjadi di masyarakat.⁶ Dengan kitab tafsir *al Maraghi* ini, *Mustāfā al Marāghī* berusaha memberikan penafsiran al Qur'an dengan baik, bukan bermaksud untuk tidak setuju atas penafsiran yang ada sebelumnya, seperti menyelingi penafsiran dengan ilmu tata bahasa Arab (nahwu, sharaf, balaghah), kisah-kisah *israiliyat*. Namun beliau lebih pada mengungkapkan tafsir dengan menggunakan bahasa-bahasa yang mudah dipahami umat sepanjang masa.⁷

Dalam akademik, sebuah penelitian harus dilakukan secara sistematis dengan menggunakan metode tertentu agar bisa mencapai tujuan yang diharapkan. Begitupun dalam studi tafsir al Qur'an, metode penelitian dibutuhkan agar penelitian dapat dilakukan secara

⁵ Muhamad Jufri Bin Sapie, "Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad", *Skripsi Sarjana*, (Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017), 13-14

⁶ Ghilman Nursidin Syarief, "Metode Dan Corak Penafsiran Al-Qur'an," *Jurnal Pengkajian al Qur'an dan at-Turats*, Nomor 01 Volume 01 April 2019, 56

⁷ Ali Hasan al-Arid, *Tārikh 'Ilm al-Tafsīr wa Manāhij al-Mufasssīrīn*, Terjemah: Sejarah dan Metodologi Tafsir, (Jakarta : CV Rajawali Pers, 1992), 72

sistematis sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang benar tentang apa yang dimaksudkan dalam ayat-ayat al Qur'an. Menurut *Abd al Hayy al Farmawi*, metode tafsir al Qur'an dibagi menjadi empat, yakni metode *tahlili* (analisis), *ijmali* (global), *muqaran* (komparatif), dan metode *maudu'i* (tematik). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode tematik karena dirasa sesuai dengan judul penelitian yang dilakukan.⁸ Jika mengikuti pembagian metode tematik menurut Abdul Mustaqim, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori tematik konseptual, karena tema pembahasan pada penelitian ini tidak disebutkan secara eksplisit dalam al Qur'an tapi disebutkan secara substansial ide saja.⁹ Adapun langkah-langkah metode tematik konseptual yang telah dimodifikasi oleh Abdul Mustaqim dengan perbandingan dari *Abu Hayy al Farmawi*, yakni:¹⁰ Penetapan tema, Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema, Menafsirkan ayat dan korelasi ayat, Menyusun pembahasan, Melengkapi dengan hadits yang relevan, jika dirasa perlu, Mencermati kembali penafsiran ayat untuk mendapat pemahaman yang relevan dan aktual terkait tema.

Pembahasan

Pola makan seimbang.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pola berarti sistem atau cara kerja melakukan sesuatu. Makan bermakna memasukkan sesuatu ke dalam mulut, baik dengan ditelan atau dikunyah. Pola makan diartikan sebagai suatu aturan dalam melakukan kegiatan makan. Adapun seimbang berasal kata dari imbang yang berarti sama atau sebanding baik dari segi berat, derajat, maupun ukuran.¹¹ Dengan ini dapat dipahami bahwa pola makan seimbang adalah suatu aturan atau cara makan dengan tidak kurang dan tidak lebih dari segi kadar dan kualitasnya.

⁸Nina Aminah (Ed.), *Pendidikan Kesehatan Dalam Al Qur'an*, (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2013), 37

⁹ Abdul Mustaqim, "*Metode Penelitian Al Qur'an Dan Tafsir*", Cet 1, (Yogyakarta: Idea Press, 2014), 61-62

¹⁰ *Ibid.*, 79-80

¹¹ Kbbi Offline Versi 1.1

Makanan seimbang adalah makanan yang ideal baik dari segi kualitas maupun kuantitas bagi seluruh umat manusia. Makanan seimbang diperlukan sebagai asupan gizi bagi tubuh manusia untuk mengganti zat-zat yang hilang setelah beraktifitas, menghilangkan lapar, membantu tubuh agar bisa bekerja dengan baik serta memperkuat kekebalan tubuh.¹² Keseimbangan makanan dapat tercipta dengan mengkonsumsi beragam unsur-unsur makanan dan variasinya, dan hal ini termasuk salah satu upaya dalam menjaga keseimbangan antara akal dan jiwa, sebagaimana dalam QS. ‘*Abasa* [80] ayat 24-32 yang menjelaskan tentang hal tersebut.

Oleh karenanya, para ilmuwan melakukan beragam penelitian sebagai upaya mengetahui kebutuhan gizi manusia dalam fase yang berbeda-beda, sehingga bisa menciptakan aturan-aturan untuk menjaga keseimbangan gizi serta menemukan makanan alternative agar manusia bisa mendapat unsur-unsur gizi seimbang dimanapun dan dalam situasi iklim yang beragam.¹³

Membahas tentang keseimbangan, dalam QS. *Ar Rahman* [55] ayat 7-9 dijelaskan bahwa Allah menerapkan keseimbangan atas segala sesuatu.

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ۗ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ۚ وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ۙ

“Dan Allah telah meninggikan langit dan Dia meletakkan neraca (keadilan), Supaya kamu jangan melampaui batas tentang neraca itu, Dan tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi neraca itu”

Kemudian, berkaitan dengan pola makan seimbang telah diutarakan dalam al Qur’an bahwa dalam makan dan minum menurut al Qur’an pedomannya adalah halal, baik dan tidak berlebihan,¹⁴ dan hal ini selaras dengan keterangan dalam QS. *Al Maidah* ayat 88 yang berisi tentang perintah makan yang meliputi bersenang-senang dalam makan, minum, kendaraan dan sebagainya.¹⁵ Menurut *Ibnu Qawwim*

¹² Abdul Basith Muhammad As Sayyid, “*Rahasia Pola Makan Nabi*,” 26-27

¹³ *Ibid.* 38-39

¹⁴ QS. Al A’raf [7]: 31

¹⁵ QS. Al Maidah [5]: 88

terdapat tiga tingkatan dalam perilaku mengonsumsi makanan: *Pertama*, untuk memenuhi kebutuhan, *kedua*, sekedar atau secukupnya, *ketiga*, berlebihan.¹⁶ Pendapat *Ibnu Qawwim* tentang tingkatan mengonsumsi makanan ini disinggung dalam sebuah sabda Nabi.

ما ملأ آدم وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعمه،
وثلث لشرابه، وثلث لنفسه

“Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukupilah untuk anak adam makan beberapa suap untuk sekedar menegakkan punggungnya (batas minimal makanan untuk memenuhi kebutuhan hidup). Kemudian jika (harus makan lebih dari itu), maka sepertiganya untuk makan, sepertiga lagi untuk minum, dan sepertiga yang lain untuk bernafas.”¹⁷

Membagi-bagi sepertiga lambung untuk makanan, sepertiga lagi untuk minum, dan membiarkan sepertiga yang lain kosong agar tidak menghalangi pernafasan. Tujuan makan tidak lain adalah untuk memenuhi kebutuhan untuk melangsungkan kehidupan, yang dengan makan dimaksudkan bisa menggantikan zat-zat yang hilang dari tubuh, menjaga suhu tubuh, serta membantu pembentukan dan perkembangan tubuh.¹⁸ Jika semisal perut dipenuhi dengan makanan, maka tidak akan ada ruang untuk minuman, sedangkan jika perut hanya dipenuhi dengan minuman maka akan menimbulkan rasa malas dan letih sebab sulitnya pernafasan, dan hal ini juga akan terdapat tidak hanya pada tubuh, tapi juga pada hati.¹⁹

Makanan seimbang adalah makanan yang ideal baik dari segi kuantitas maupun kualitas bagi seluruh umat manusia. Islam sangat

¹⁶ Ibnu Qawwim al- Jauziyah, “Buku Pintar Kedokteran Nabi Muhammad” Judul Asli, *Thibbun Nabawi* (Beirut: Dar al- Kutub Al- ‘Ilmiyah) Penerjemah: Abu Firly, (Depok: PT Ftahan Prima Media, 2013), 42

¹⁷ HR. Tirmidzi, Ibnu Majjah dan Ahmad

¹⁸ Abdul Basith Muhammad As Sayyid, “ *Rahasia Pola Makan Nabi*”, 83

¹⁹ Muhamad Jufri Bin Sapie, “ Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad”, Skripsi, (Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017), 38

menjaga jiwa dan akal, dan termasuk salah satu cara untuk menjaga jiwa dan akal adalah dengan pemberian asupan makanan yang benar.²⁰ Dalam sebuah riwayat dari *Muslim* dan *Ibnu Majjah*, Rasulullah bersabda:

المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف

“Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih disukai Allah dari pada orang mukmin yang lemah”

Menjaga pola makan dapat diterapkan dengan memilih mengkonsumsi makanan-makanan yang sehat, yakni makanan bergizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta bervariasi, varian makanan dapat memberi manfaat yang lebih besar pada kesehatan. Dengan memiliki pengetahuan mengenai makanan dan gizi, serta adanya penerapan perilaku konsumsi yang baik atas pengetahuan yang dimiliki, maka tidak akan kerepotan dalam menjaga pola makanan.²¹

Dengan mengikuti metode penelitian tematik konseptual dari Abdul Mustaqim, maka substansial ide dari pedoman gizi seimbang dalam al Qur'an yaitu:

Kualitas Makanan yang Dikonsumsi

Makanan adalah segala sesuatu yang bisa dimakan, yang mana sesuatu yang dimakan itu dapat mengganti atau membentuk jaringan pada tubuh sehingga tubuh bisa memperoleh tenaga. Sehingga menjadi maksud kualitas makanan adalah suatu ukuran baik buruk dari makan yang dikonsumsi itu sendiri.²² Sebuah kualitas pada makanan yang dikonsumsi dapat dilihat dari bagaimana makanan itu diperoleh dan kemanfaatan makanan tersebut pada tubuh. Dalam al Qur'an pembahasan tentang kualitas makanan lebih mengarah pada penjelasan dalam QS. *Al Baqarah* [2]: 168, QS. *Al Maidah* [5]: 88, QS. *An Nahl* [16]: 114, yakni berisikan tentang tuntunan untuk memakan segala sesuatu yang halal dan baik, dan ketiga ayat ini

²⁰ Abdul Basith Muhammad As Sayyid, “*Rahasia Pola Makan Nabi*”, 26-27

²¹ Ni Wayan Sri Witari, Dewa Nyoman Sudjana, Made Suarjana, “*Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang*”, 75-76

²² Kbbi Offline Versi 1.1

sama-sama berisi tentang perintah untuk makan yang diiringi dengan *lafaz* halal dan *tayyib*.

Pengertian *halalan tayyiban* dalam al Qur'an

Dalam Mu'jam disebutkan bahwa *lafaz halalan* bermakna sesuatu yang menjadi boleh atau sesuatu yang dibolehkan. Halal adalah segala yang dihalalkan oleh Allah, sedangkan haram adalah sesuatu yang diharamkan Allah.²³ Menurut pendapat Quraish Shihab, yang dimaksud dengan makanan halal adalah makanan yang tidak haram, yakni tidak dilarang oleh agama.²⁴ Sedangkan *lafaz tayyib* memiliki artian sesuatu yang menyebabkan timbulnya kenikmatan yang dirasakan tubuh dan kepuasan pada jiwa. Menurut *ar Raghīb al Asfahani* makanan yang baik menurut syariat adalah makanan yang boleh dikonsumsi sesuai dengan takaran serta didapat dari tempat yang diperbolehkan syariat.²⁵

Pada QS. *Al Baqarah* [2]: 168 kata halal yang disertai dengan *lafaz tayyiba* yang disandarkan pada makan memiliki arti bahwa makanan yang dihalalkan Allah adalah makanan yang berguna untuk tubuh, dengan tanda kutip tidak merusak tubuh, tidak menjijikkan, enak, tidak kadaluarsa dan tidak bertentangan dengan perintah Allah, sehingga kata *tayyiba* disini menjadi sebuah alasan dihalalkannya makanan tersebut dan maksud dari kata halal pada ayat ini adalah dalam hal memperolehnya.²⁶ Sementara yang makna halal yang dikehendaki dalam QS. *Al Maidah* [5]: 88 selain halal dari segi memperolehnya juga pada kehalalan benda yang dikonsumsi tersebut, dan *tayyib* (baik) pada ayat ini adalah dari segi kemanfaatannya pada tubuh, seperti gizi, vitamin, dan protein pada makanan.

Makna halal dalam tafsir *al Maraghi* lebih mengarah pada pemahaman untuk tidak mengkonsumsi makanan haram, yakni

²³ Masduha, *al Alfaz; Buku Pintar Memahami Kata-Kata dalam Al-Qur'an*, Pustaka Al Kautsar, 228

²⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), Jilid 1, 355

²⁵ Ar Raghīb al Asfahani, *Al Mufradat Fi Gharibil Qur'an*, (Mesir, Dar Ibnul Latzi, 2017), Penerjemah: Ahmad Zaini Dahlan, Jilid 2, 602

²⁶ Kementerian Agama Ri, "*Kesehatan Dalam Perspektif Al Qur'an*", (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al Qur'an, 2012), Cet 2, 224-227

makanan yang telah dilarang syariat untuk dikonsumsi. Adapun kategori haram dalam tafsir *al Maraghi* dibagi menjadi dua, yakni: Pertama, Haram zatnya yakni makanan yang tidak boleh dikonsumsi kecuali jika berada dalam keadaan terpaksa. Kedua, Haram *'aridl* (haram dengan sebab), yakni sebab memperoleh sesuatu yang dimakan tersebut dari melakukan perbuatan haram.²⁷ Dan yang dikehendaki dengan “makan” adalah menikmati makanan dengan tanpa terbebani, yang mana makanan tersebut diperoleh dengan usaha-usaha yang halal.²⁸

Kemudian keterangan tentang halal dan *tayyib* (baik) pada QS. *An Nahl* [16]: 114 memiliki penjelasan yang sama dengan yang ada pada QS. *Al Baqarah* [2]: 168, kedua ayat ini sama-sama memberi penjelasan bahwa halal adalah lawan dari haram, sehingga dalam tafsir *al Maraghi* yang dimaksud dengan halal pada kedua ayat ini menunjuk untuk tidak mengkonsumsi makanan yang diharamkan, dengan latar belakang perbuatan kaum terdahulu yang membuat ajaran yang tidak sesuai syariat dalam hal penghalalan dan pengharaman sesuatu, padahal yang berhak dalam penentuan kehalalan dan keharaman suatu perkara hanya Allah.²⁹

Dari penjelasan yang telah diuraikan diatas, maka penulis dapat mengambil kesimpulan dengan pemahaman yang menyetujui penafsiran dalam tafsir *al Maraghi*, bahwa yang dimaksud dengan makna halal yang disandarkan pada makanan adalah memakan makanan yang tidak dilarang dalam hukum syariat baik dari segi perolehan maupun bendanya. Sementara untuk makna *tayyib* (baik), penulis lebih cenderung pada pemaknaan yang disajikan dalam tafsir tematik kementerian agama RI dengan penafsiran *lafaz tayyib* yang mengiringi kata halal dalam pembahasan makanan sebagai alasan dihalalkan atau dibolehkannya mengkonsumsi makanan tersebut, yakni makanan yang dikonsumsi adalah makanan yang dapat memberi kebaikan pada tubuh.

²⁷ Aḥmad Musthafa al-Marāghī, *Tafsīr al-Marāghī*, (Beirut: Dār al- Fikr, 1974), Juz 2, Al Baqarah [2]: 168, 41-43

²⁸ Ibid, Al Maidah [5]: 88, 12-13

²⁹ Ibid, An Nahl 114, 152-153

Larangan Berlebihan Makan

Israf artinya melampaui batas atau bisa juga diartikan berlebihan. *Israf* adalah bentuk masdar dari *lafaz* إسراف يسرف yang memiliki bentuk isim *fa'il* berupa *lafaz* مسرف (pelaku perbuatan), kata *Israf* ini menunjukkan tentang buruknya perilaku, entah itu tentang makanan ataupun *i'tiqad*.³⁰ Menurut *ar Raghīb al Asfahani*, *Israf* (إسراف) adalah berlebih-lebihan dalam segala perbuatan yang dilakukan manusia, dan biasanya berlebih-lebihan sering terjadi pada masalah infaq dan memberi nafkah.³¹

Termasuk dalam ayat-ayat yang menjelaskan tentang berlebihan diantaranya adalah QS. *Al Maidah* [5]: 87, QS. *Al A'raf* [7]: 31, QS. *Taha* [20]: 81. Pada penjelasan penafsiran dalam tafsir *al Maraghi*, *Mustafa al Maraghi* membagi makna *Israf* (berlebih-lebihan) dalam dua pengertian, yakni melampaui batas dengan cara berlebihan dalam menggunakannya dan melampaui batas dengan melanggar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti hal-hal buruk. Dalam penafsirannya, *al Maraghi* menjelaskan bahwa perkara yang baik-baik yang asalnya halal yang dilakukan dengan melampaui batas akan menjadi sesuatu yang diharamkan.³² Jika pengertian berlebih-lebihan ini ditarik pada konteks makan maka yang dimaksud dengan berlebihan makan disini adalah ketika seseorang makan dengan melebihi kebutuhannya, seperti tetap makan meski sudah merasa kenyang, kemudian pengertian berlebihan yang lainnya adalah apabila seseorang menerjang memakan makanan buruk yang mengandung bahaya yang mana jenis makanan tersebut telah dilarang dalam syariat.

Kemudian, selain memberi dua macam pengertian pada makna berlebih-lebihan, *al Maraghi* juga membuat garis-garis batas dari apa yang dimaksud dengan perilaku berlebih-lebihan dari tiga sudut pandang, diantaranya:³³ *Pertama*, Batas *tabi'i* atau naluri³⁴, seperti

³⁰ Masduha, *Al Alfaazh*, 33

³¹ Ar Raghīb al Asfahānī, *Al Mufradat Fi Gharibil Qur'an*, 224

³² Aḥmad Musthafa al-Marāghī, *Tafsīr al-Marāghī*, Juz 7, al Maidah [5]: 87, 10-12

³³ *Ibid*, 134

merasakan rasa lapar, kenyang, haus dan hilangnya dahaga. *Kedua*, Batas ekonomis, yaitu apabila harta yang dikeluarkan seseorang sesuai dengan harta yang dihasilkan (tidak menghabiskan seluruh hasil dari usahanya). *Ketiga*, Batasan *shara'*, yakni ketentuan Allah tentang hal-hal yang diharamkan, seperti keharaman dari beberapa jenis makanan dan minuman.

Menurut *Ibnu 'Asyur*, pada QS. *al A'raf* ayat 31 telah menghimpun prinsip-prinsip pemeliharaan kesehatan, terutama terkait makanan. Perintah untuk tidak berlebih-lebihan disini bukan sebagai bentuk pengharaman, tapi sebagai anjuran dan tuntunan.³⁵ Termasuk berlebihan dalam makan adalah ketika seseorang memakan semua makanan yang dia inginkan.³⁶

Rasulullah telah memberikan tuntunan dalam sabdahnya dengan tidak makan sebelum merasa lapar, dan ketika makan maka tidak sampai merasa kenyang. Dengan sabda rasul ini, rasul menjelaskan kepada kita betapa pentingnya menjaga jam-jam makan untuk lambung mencerna makanan, lambung memerlukan waktu sekitar tiga sampai empat jam untuk mencerna makanan sehingga seseorang sudah merasakan lapar.³⁷ Selaras dengan ini adalah seperti pada wasiat yang disampaikan *Luqman* pada anaknya, “Wahai anakku, janganlah engkau makan hingga kenyang kala perutmu masih kenyang, sebab jika kamu berikan makanan itu pada anjing maka itu akan jauh lebih baik bagimu daripada kamu memakannya.”³⁸

Penutup

Interpretasi makna halal *tayyib* (baik) pada makanan dalam penafsiran tafsir *al Maraghi* adalah tidak mengkonsumsi makanan telah dilarang syariat untuk memakannya, baik dari segi zatnya (makanan yang yang tidak boleh dikonsumsi kecuali jika berada

³⁴ Dorongan hati atau nafsu yang dibawa sejak lahir atau suatu pembawaan alami yang tidak disadari mendorong untuk berbuat sesuatu, bisa juga disebut dengan insting

³⁵ Ibnu 'Asyur, *et.al, At Tahrir Wat Tanwir*, (Tunis, Darut Tusiniyah), 234

³⁶ HR. Ibnu Majjah dari Anas bin Malik (lihat di lampiran)

³⁷ Abdul Basith Muhammad As Sayyid, “*Rahasia Pola Makan Nabi*”, 84

³⁸ *Ibid.* 254

dalam keadaan terpaksa) maupun cara perolehannya. Kemudian, dalam tafsir *al Maraghi*, *Mustafa al Maraghi* memberi penjelasan pada makna berlebihan dalam dua pengertian, yakni melampaui batas dengan cara berlebihan dalam menggunakannya dan melampaui batas dengan melanggar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti hal-hal buruk. Kemudian, apabila pengertian berlebihan ini ditarik pada konteks makan (berlebihan dalam makan), maka yang dimaksud dengan berlebihan makan disini adalah saat seseorang mengkonsumsi yang melebihi kadar kebutuhannya, seperti tetap makan meski sudah merasa kenyang, kemudian dalam pengertian berlebihan yang lain dalam konteks makan adalah apabila seseorang melanggar untuk memakan makanan yang mana jenis makanan tersebut telah dilarang dalam syariat.

Daftar Pustaka

- As Sayyid, Mustaqim, Abdul, “*Metode Penelitian Al Qur’an Dan Tafsir*”, Cet 1, (Yogyakarta: Idea Press, 2014)
- al-Marāghī, Aḥmad Musthafa, *Tafsīr al-Marāghī*, Juz 2, (Beirut: Dār al- Fikr, 1974)
- al-Arid, Ali Hasan, *Tārīkh ‘Ilm al-Tafsīr wa Manāhij al-Mufasssīrīn*, Terjemah: Sejarah dan Metodologi Tafsir, (Jakarta : CV Rajawali Pers, 1992)¹ al Asfahani, Ar Raghīb, *Al Mufradat Fi Gharibil Qur’an*, (Mesir, Dar Ibnul Latzi, 2017), Penerjemah: Ahmad Zaini Dahlan, Jilid 2
- Ghilman Nursidin Syarief. (2019). Metode dan Corak Penafsiran al-Qur’an. *At-Ta’wil*, 1(01), 52–61. Retrieved from <http://ejournal.ibntegal.ac.id/index.php/takwil/article/view/27>
- ‘Asyur, Ibnu, *et.al, At Tahrir Wat Tanwir*, (Tunis, Darut Tusiniyah)
- al- Jauziyah, Ibnu Qawwim, “Buku Pintar Kedokteran Nabi Muhammad” Judul Asli, *Thibbun Nabawi* (Beirut: Dar al-Kutub Al- ‘Ilmiyah) Penerjemah: Abu Firly, (Depok: PT Ftahan Prima Media, 2013)

- Kementrian Agama Ri, “*Kesehatan Dalam Perspektif Al Qur’an*”, (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al Qur’an, 2012), Cet 2
- Masduha, *al Alfaz; Buku Pintar Memahami Kata-Kata dalam Al-Qur’an*, Pustaka Al Kautsar
- Sapie, Muhamad Jufri Bin, “ Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad”, *Skripsi Sarjana*, (Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017)
- Witari, Ni Wayan Sri, *et.al.*,”*Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang*
- Aminah, Nina, (ed.), *Pendidikan Kesehatan Dalam Al Qur’an*, (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2013)
- Shihab, Quraish, *Tafsir Al Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), Jilid 1
- Susanti, Endang, *et.al.*, ” Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat”, *Jurnal Lugas*, Vol. 2, No. 1, Juni 2018
DOI: <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Abidin, Z. (1). KELUARGA SEHAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 6(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.24090/komunika.v6i1.346>