

BAB II

MAKANAN DAN KESEHATAN SERTA HUBUNGANNYA DENGAN *ISRAF*

A. Pengertian *Israf*

Istilah *israf* berasal dari kata *sarafa*, yang berarti melampaui batas atau menyimpang dari hal-hal yang semestinya. Secara istilah kata *sarafa* berarti melampaui batas atau perilaku menyimpang yang dilakukan oleh manusia baik dalam porsi maupun cara. Sebuah perilaku dikatakan menyimpang dan melampaui batas jika perilaku tersebut tidak sesuai porsi dan cara yang telah ditetapkan oleh agama, baik yang bersifat individual maupun sosial. Perilaku menyimpang lebih berkaitan dengan hal-hal yang bersifat larangan. Sedangkan perilaku yang melampaui batas berkaitan dengan hal-hal yang pada hakikatnya (semula) halal atau diperbolehkan asalkan sesuai porsinya, oleh karena itu segala perbuatan merusak, homoseks, lesbian, makan berlebihan, dapat disebut *israf*. Kata *israf* dengan segala bentuk kata jadinya terulang dalam al-Qur'a>n sebanyak 23 kali.

18

Istilah *israf* ada yang merujuk pada kekafiran dan yang tidak berimplikasi pada kekafiran, tergantung pada konteks ayat yang berisi istilah *israf*. Istilah *israf* yang tidak berimplikasi pada kekafiran merupakan wujud dari kezaliman karena *israf* tetap merupakan perbuatan yang buruk dan dilarang oleh Allah SWT, seperti dalam hal makan dan minum, dalam hal *qis'as* yaitu membunuh orang lain yang bukan pembunuh keluarganya atau membunuh lebih dari jumlah semestinya. Sedangkan *israf* yang berimplikasi pada kekafiran, *hujjah* tentang hal ini yang diberikan pada orang-orang kafir untuk menunjuk pada segi perbuatan mereka yang berlebih-lebihan dan melampaui batas dalam kemaksiatan dan kejahatan. Berikut ini contoh perbuatan *Israf* yang berimplikasi pada kekafiran antara lain sebagai berikut:

1. Fir'aun yang angkuh dan sombong serta sewenang-wenang di muka bumi. Kisah ini dijelaskan oleh Allah SWT dalam surah Yu>nus ayat 83, surah al-Mu'min ayat 43, dan surah al-Dukha>n ayat 31.

Orang yang mempunyai perilaku seperti Fir'aun maka ia dihukumi melampaui batas dan menyimpang.

2. Kaum Nabi S}aleh yang membuat kerusakan di bumi dan tidak mengadakan perbaikan yaitu digambarkan oleh Allah SWT dalam surah al-Syu'ara> ayat 151. Dari kisah tersebut dapat dimengerti bahwa siapa pun yang melakukan perbuatan pengerusakan di bumi maka sama halnya dengan kaum Nabi S}aleh yang melakukan pengerusakan di muka bumi dihukumi telah berbuat *israf* sebagaimana orang-orang yang mencemari lingkungan dengan limbah, aktivitas *illegal logging*, eksploitasi lingkungan secara besar-besaran, dan sebagainya.
3. Kaum Nabi Lut} yang melakukan perbuatan homoseks. Hal ini dijelaskan oleh Allah SWT dalam surah al-A'ra>f ayat 81, surah al-Dha>riya>t ayat 34, hal serupa yang termasuk dalam perbuatan *israf* adalah lesbian, gay, dll.
4. Perbuatan berpaling dari mengingat Allah SWT dan melupakan ayat-ayat Allah SWT sebagaimana yang dijelaskan dalam surah T}aha> ayat 127. Perwujudannya dapat berupa tidak beribadah kepada Allah SWT, mengingkari Dzat Allah SWT, tidak mau mempelajari agama secara baik, dan lain sebagainya.
5. Perbuatan foya-foya dan bersenang-senang terhadap usia dan harta sehingga lupa kepada Allah SWT. Hal ini sebagaimana yang tersebut dalam surah Yu>nus ayat 12.
6. Menyekutukan Allah SWT dengan selain Allah SWT, yaitu perilaku dualisme. Hal ini sebagaimana tersebut dalam surah al-Anbiya>' ayat 9.

Berlebihan (*israf*) merupakan kebalikan dari sikap kikir, dan secara umum dapat diartikan sebagai suatu dorongan hati untuk memboroskan harta pada hal-hal yang tidak ada manfaatnya. Sebagai contoh, membuang harta (langsung atau tidak langsung) ke sungai atau laut disertai kepercayaan yang mengarah pada kemusyrikan, makan ketika masih kenyang, begitu juga bentuk pemborosan lainnya, baik dari aspek

agama maupun aspek duniawi. Orang yang *israf* pada hakikatnya bukan hanya membahakan dirinya sendiri tetapi juga orang lain. Contoh lain adalah orang yang memperlihatkan auratnya, orang tersebut tidak hanya membahayakan dirinya karena berpotensi mengundang pelecehan seksual atas dirinya, tetapi juga mendorong kemungkinan orang lain untuk berbuat sesuatu yang tidak senonoh kepada orang tersebut (berbahaya bagi orang lain).

Israf merupakan penyakit hati yang sangat dicela oleh Allah SWT, dalam penggalan Surah al-A'raf ayat 31 Allah SWT berfirman:

وَلَا تُسْرِفُوا، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٦١﴾

Dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan. Dalam ayat yang lain Allah SWT menyebut orang yang berlebih-lebihan sebagai saudara setan:

وَعَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٦٦﴾ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ، وَكُنُوا لَهُمْ كُفْرًا



Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya.

Dari ayat-ayat tersebut telah jelas bagaimana celaan Allah SWT sehingga pelaku perbuatan *israf* disebut sebagai saudara setan. Sekecil apa pun perbuatan *israf* selalu memberikan dampak yang negatif bagi pelakunya, seperti terganggunya kesehatan, kerusakan harta benda, ketidak stabilan ekonomi dan secara lebih luas dapat merusak Sumber Daya Alam (SDA) terutama yang tidak dapat diperbarui yang pada akhirnya menjadi sumber utama dalam masalah ketimpangan sosial. Perbuatan *israf* dapat terjadi dalam beberapa macam, antara lain:

1. *Israf* dalam pemenuhan hajat dan keinginan nafsu terhadap segala sesuatu yang halal. Seperti *israf* dalam makan, *israf* dalam berpakaian dan berhias. Secara hukum, syariat Islam tidak mengharamkan perbuatan ini, namun secara moral (akibat keisrafannya), perbuatan semacam ini cenderung merusak tatanan akhlak Islami. Rayuan setan yang menipu tidak ada habisnya menyeret pelaku *israf* pada rasa tidak puas, yang pada akhirnya dapat menyeret pelaku *israf* untuk menyalah gunakan hak orang lain, terutama jika merasa kurang dengan apa yang telah dimiliki.
2. *Israf* dalam memenuhi hajat (nafsu) terhadap hal-hal yang munkar, seperti menyediakan fasilitas kemaksiatan. *Israf* yang demikian hukumnya mutlak haram. Pelakunya harus menanggung dosa dirinya dan juga dosa pelaku kemaksiatan tersebut (dosa orang lain pengguna fasilitas kemaksiatan tersebut).
3. *Israf* dalam pengeluaran zakat, infak, dan shadaqah. Jika *israf* jenis ini dilakukan oleh orang yang masih memiliki kewajiban misalnya membayar hutang atau memiliki keluarga, kerabat, atau saudara yang perlu dibantu, maka mayoritas ulama fikih sepakat perbuatan tersebut dihukumi makruh. Adapun perbuatan *israf* dalam pengeluaran zakat, infak, ataupun sedekah jika dilakukan diluar kondisi yang telah disebutkan maka hal tersebut diperbolehkan bahkan sangat dianjurkan karena dapat mendatangkan pahala. Berikut keuntungan seseorang yang *israf* dalam penyaluran harta untuk ibadah, antara lain:
 - a. Hartanya dilipatgandakan secara tidak terbatas.
 - b. Dipelihara oleh Allah SWT dari segala macam bencana, baik terhadap diri maupun harta.
 - c. Dekat dengan Allah SWT dan dengan sesama manusia.
 - d. Mendapatkan pahala dari harta yang dizakatkan dan mendapat keberkahan pada harta yang disisakan.
 - e. Dimudahkan oleh Allah SWT dalam segala usaha.

Dari macam-macam *israf* yang telah disebutkan berikut ini dapat diketahui penyebab seseorang terjangkit penyakit *israf*, antara lain:

1. Lemahnya jiwa dan agama seseorang.
2. Adanya sikap ingin dipuji oleh orang lain (*riya'*).
3. Tidak dapat menempatkan makna kedermawanan, baik dalam pandangan agama maupun pandangan dunia.
4. Malas dalam berpikir.
5. Lemahnya akal pikiran dalam memandang dan mempertimbangkan pendayagunaan harta secara benar dan tepat. Benar dalam arti sesuai dengan hukum Allah SWT dan tepat dalam skala prioritas.

Sebagaimana buruknya akibat *israf* bagi pelakunya, berikut ini, kiat-kiat untuk menghindari sikap *israf* antara lain:

- a. Menjauhi semua penyebab *israf*.
- b. Berlatih mengatur segala pengeluaran dengan menggunakan manajemen yang baik, atau untuk yang berlebihan hendaknya mengatur porsi makan.
- c. Memahami segala akibat yang ditimbulkan dari *israf*.
- d. Mengingat keadaan ketika sakit, fakir, atau memikirkan akibat di masa depan.
- e. Menyalurkan kelebihan harta melalui zakat, infak, atau sedekah sebagai infak sunnah setiap kali mendapat rezeki.

B. Makanan dan Fungsinya

1. Definisi makanan

Makanan atau yang juga dapat disebut dengan bahan pangan, merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia. Membahas tentang makanan setidaknya terkait dengan kebutuhan untuk memberikan kontrol atas sesuatu, yang ditelan lewat mulut tetapi untuk tujuan yang berbeda-beda. Tidak semua yang ditelan lewat mulut disebut makanan, ada sesuatu yang dikonsumsi tetapi tidak dapat memberikan kontribusi terhadap tubuh manusia, sebagai contoh adalah arang. Ada juga yang tidak ditelan (meskipun lambat dan tidak dapat diserap) tetapi termasuk dalam sebutan makanan, sebagai contoh permen karet. Secara lebih khusus, makanan atau bahan pangan dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang dapat memberikan kontribusi pada fisiologis tubuh (fungsi biokimia).

Menurut FAO (Organisasi Pangan dan Pertanian dunia), bahan pangan berarti setiap substansi, baik diolah, setengah jadi ataupun mentah, yang dimaksudkan untuk dikonsumsi manusia, dan itu meliputi minuman, permen karet, dan zat tertentu yang telah digunakan dalam pembuatan, persiapan, atau perlakuan terhadap bahan pangan, tidak termasuk kosmetik atau tembakau atau bahan yang digunakan hanya sebagai obat.

Di antara ciri-ciri makanan, hampir selalu berupa senyawa kompleks, bukan sekedar senyawa murni dari komposisi yang tunggal dan seragam. Bahan makan ditandai oleh lebih dari sekedar komposisi kimia tetapi juga terdapat pengecualian tertentu. Tidak dapat disangkal bahwa semua bahan pangan mengandung gula dapur atau yang dalam *science* disebut dengan istilah $C_6H_{12}O_6$ (karbohidrat), meskipun yang demikian adalah murni produk industri. Beberapa sumber bahan pangan bermunculan yang beberapa di antaranya dibuat oleh industri dan teknologi pangan, beberapa bahan pangan juga dikonsumsi saat ditanam atau diproduksi. Bentuk makanan lain yang lebih kompleks dikonsumsi dalam bentuk hidangan atau camilan.

Tidak semua bahan makanan memberikan pengaruh positif bagi tubuh. Bahan makanan juga meliputi komponen yang tidak dapat diserap yang dapat mempengaruhi kesehatan dan fungsi organ usus. Sebagai contoh yaitu beberapa senyawa fenolik, seperti tanin dan kelas-kelas polisakarida non

pati (misalnya selulosa). Makanan juga dapat mencakup kontaminan dari jenis tanah yang tidak biasa, atau dari polusi industri, logam berat, isotop radio aktif, dan kontaminan mikroba, semua memiliki potensi efek negatif bagi kesehatan.

Secara umum, makanan terdiri dari dua jenis, yaitu makanan nabati dan makanan hewani, atau yang diolah dari kedua jenis makanan tersebut. Makanan nabati merupakan makanan yang berasal dari jenis tumbuh-tumbuhan, seperti sayuran, buah-buahan, ketela, jagung, kacang-kacangan, dan lain sebagainya. Sedangkan makanan hewani merupakan makanan yang bersumber dari hewan, seperti ikan, daging sapi, daging ayam, dan lain sebagainya.

Dalam pandangan Islam, makanan menjadi suatu hal yang sangat penting. Melalui al-Qur'a>n, Islam memberikan banyak penjelasan tentang makanan. Dalam bahasa Arab makanan disebut dengan kata *t}a'am*, merupakan *mufrad* dari kata *al-at}imah*. Secara bahasa *t}a'am* berarti sesuatu yang dapat dimakan dan segala sesuatu yang dijadikan untuk kekuatan. Menurut pendapat lain, makanan dalam bahasa al-Qur'a>n adalah segala sesuatu yang dimakan atau dicicipi, oleh karena itu minuman termasuk dalam pengertian *t}a'am*. Dalam al-Qur'a>n kata *t}a'am* dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 48 kali yang antara lain berbicara tentang berbagai aspek yang berkaitan dengan makanan. Belum lagi ayat-ayat lain yang menggunakan kosa kata selainnya.

Penjelasan makanan tidak digunakan hanya untuk menunjuk pada makanan (juga menunjuk pada segala sesuatu yang diminum atau yang berarti minuman), ditunjukkan dalam firman Allah SWT:

فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي... ﴿٢٤٦﴾

Maka tatkala Thalut keluar membawa tentaranya, ia berkata: "Sesungguhnya Allah akan menguji kamu dengan suatu sungai. Maka siapa di antara kamu meminum airnya, bukanlah ia pengikutku.

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa makanan (*t}a'am*) diartikan untuk segala sesuatu yang dapat dimakan dan terkadang diartikan untuk segala sesuatu yang dapat diminum. Hal tersebut juga

dapat dibuktikan dengan penggunaan kata *t}a'am* dalam surah al-Quraisy ayat 3-4 yang berbunyi:

فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ ﴿٣﴾ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ﴿٤﴾

Maka hendaklah mereka menyembah Tuhan Pemilik rumah ini (Ka'bah). Yang telah memberi makanan kepada mereka untuk menghilangkan lapar dan mengamankan mereka dari ketakutan.

al-Qur'a>n juga menggunakan kata *akala* untuk menunjuk pengertian makan. Suatu hal yang menarik bahwa al-Qur'a>n menggunakan kata *akala* dalam berbagai bentuk untuk menunjuk pada aktivitas makan, tetapi kata *akala* tidak digunakan oleh al-Qur'a>n semata-mata dalam arti memasukkan sesuatu ke tenggorokan, tetapi juga berarti segala aktivitas dan usaha. Sebagaimana yang terdapat dalam firman Allah SWT:

وَأَتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً، فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ عَن مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا ﴿٤١﴾

Berikanlah maskawin (mahar) kepada wanita (yang kamu nikahi) sebagai pemberian dengan penuh kerelaan, kemudian jika mereka menyerahkan kepada kamu sebagian dari maskawin itu dengan senang hati, Maka makanlah (ambillah) pemberian itu (sebagai makanan) yang sedap lagi baik akibatnya.

Dalam ayat yang lain Allah SWT berfirman:

وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ ﴿١٣١﴾

Dan janganlah kamu memakan binatang-binatang yang tidak disebut nama Allah ketika menyembelihnya.

Penggalan ayat tersebut dipahami sebagai larangan untuk melakukan aktivitas apa pun yang tidak disertai dengan menyebut nama Allah SWT. Hal ini disebabkan karena kata makan dipahami dalam arti luas yaitu segala bentuk aktivitas. Mengenai hal ini seakan-akan menyatakan bahwa untuk melakukan aktivitas membutuhkan kalori dan kalori diperoleh dari makanan.

Allah SWT telah menyediakan berbagai macam bahan makanan di bumi tetapi manusia masih harus mencari, mengumpulkan, mengolah, makanan untuk dapat dikonsumsi. Di samping itu, Allah SWT memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang halal dan baik. Hal ini karena apa yang

dimakan oleh manusia berpengaruh langsung terhadap kesehatan manusia. Aturan tersebut tersurat dalam firman Allah SWT:

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ, إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٢١٦﴾

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan karena Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

Ayat lain yang mengisyaratkan perintah sejenis adalah sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT:

وَأُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ.... ﴿١٢٧﴾

Dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk.

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُّوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ عَلَيْهِ تَعْبُدُونَ ﴿١٢٧﴾

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rizki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.

Secara tersirat al-Qur'a>n menjelaskan bahwa Allah SWT menjadikan kecukupan pangan sebagai sebab utama kewajaran beribadah kepada Allah SWT. Dari ayat-ayat yang disebutkan di atas nampak bahwa Allah SWT memberikan petunjuk tentang makanan yang baik melalui pengharaman segala sesuatu yang buruk, agar manusia senantiasa dapat menjaga kesehatannya.

2. Fungsi makanan

Makanan merupakan alat pemenuh kebutuhan utama manusia dari rasa lapar, untuk melanjutkan kelangsungan hidup dan kesanggupan bekerja untuk menunaikan kewajiban. Oleh karena itu manusia bekerja keras untuk memperoleh makan demi mempertahankan kelangsungan hidupnya. Semua makhluk hidup yang diciptakan oleh Allah SWT baik manusia, binatang, maupun tumbuhan mutlak membutuhkan makanan termasuk nabi dan rasul juga membutuhkan makanan. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Allah SWT dalam surah al-Anbiya ayat 7-8:

وَمَا أَرْسَلْنَا قَبْلَكَ إِلَّا رِجَالًا نُوْحِيْهِمْ إِلَيْهِمْ فَسَلُّوْا أَهْلَ الدَّرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ ﴿٧﴾ وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَّا يَأْكُلُوْنَ

الطَّعَامَ وَمَا كَانُوْا خَالِدِيْنَ ﴿٨﴾

Kami tiada mengutus Rasul Rasul sebelum kamu (Muhammad), melainkan beberapa orang-laki-laki yang Kami beri wahyu kepada mereka, maka tanyakanlah olehmu kepada orang-orang yang berilmu, jika kamu tiada mengetahui, dan tidaklah Kami jadikan mereka tubuh-tubuh yang tiada memakan makanan, dan tidak (pula) mereka itu orang-orang yang kekal.

Pada dasarnya, fungsi makanan adalah agar manusia dapat tetap hidup dan sehat, tumbuh serta bereproduksi. Secara umum, makanan berfungsi sebagai sumber energi bagi manusia. Sebelum diubah menjadi energi, makanan mengalami proses pembakaran atau yang disebut dengan oksidasi di dalam tubuh manusia. Tubuh manusia digambarkan sebagai kompor pembakaran lambat dengan makronutrien (karbohidrat, lemak, dan protein) dari makanan sebagai bahan bakarnya. Proses pembakaran bahan makanan dalam tubuh (oksidasi) merupakan proses yang paling penting untuk menguraikan energi yang terdapat dalam makronutrien tersebut yang kemudian dipasok untuk digunakan oleh tubuh dengan cara yang sangat teratur.

Makanan memberikan kekuatan esensial bagi kehidupan, menyuplai unsur-unsur yang diperlukan untuk membentuk sel tubuh dan memperbarui sel-sel yang rusak. Menurut ilmu gizi, berdasarkan nilai gizinya, makanan dapat diklasifikasikan dalam tiga kelompok, yaitu:

1. Makanan inti, yaitu makanan yang cenderung muncul dalam diet beberapa kali sehari, biasanya termasuk makanan pokok dari kelompok makanan, misalnya kelompok sereal, semua makanan sumber karbohidrat, dll. Nilai gizi dari kelompok ini umumnya merupakan sumber energi, karbohidrat, beberapa protein, beberapa mineral dan vitamin.
2. Makanan sekunder, yaitu makanan yang memperkaya hidangan makanan utama, dengan menambah variasi dan warna atau tekstur atau rasa, dan sifatnya tidak harus ada di setiap hidangan makanan. Seringkali termasuk protein, misalnya daging, ikan, susu, dan produk olahan susu yang lainnya, dan buah. Nilai gizi dari kelompok ini sebagai sumber protein bagi tubuh, mineral, dan vitamin tambahan.
3. Makanan sampingan, yaitu makanan yang tidak dianggap esensial dalam diet (konsumsi pangan), tetapi sifatnya menyenangkan untuk dimakan. Makanan dalam kelompok ini mencakup makanan yang hanya dimakan pada acara khusus dan dapat dianggap sebagai makanan istimewa atau

ekstra, termasuk minuman, misalnya: teh, kopi, anggur. Nilai gizi kelompok ini adalah dimungkinkan kaya akan lemak dan zat gula.

Menurut kesehatan, fungsi dasar nutrisi yang terdapat dalam makanan adalah untuk menyediakan bahan bagi pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, yaitu menyediakan dan memelihara struktur dasar tubuh manusia, memasok tubuh dengan energi yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan eksternal maupun menjalankan kegiatan internalnya. Fakta bahwa tubuh mampu mempertahankan hidup bergantung pada kemampuannya untuk memelihara kegiatan internalnya, yaitu proses atau kegiatan yang berjalan di dalam tubuh. Hal ini berarti bahwa meskipun manusia memakan segala macam makanan berbeda dan tubuh kita dapat melakukan berbagai kegiatan eksternal (aktifitas yang kita lakukan), bahkan ketika tubuh dalam keadaan sakit atau terkena infeksi, proses internal tubuh harus tetap berjalan untuk menyerap dan menetralkan efek dari peristiwa-peristiwa tersebut. Ini akan terjadi hanya jika komponen-komponen tubuh terlibat dalam proses tanpa henti berupa kerusakan (pertahanan atas penyakit) dan regenerasi. Jika proses internal tubuh terjaga konstan meskipun kegiatannya tanpa henti dan bervariasi dan dalam menghadapi tekanan eksternal perlu adanya sistem untuk mengatur semua proses yang diperlukan untuk kehidupan dengan tepat. Dengan demikian, makanan memiliki fungsi lain, yaitu untuk mengendalikan proses tubuh.

C. Pola Makan yang Baik Menurut Islam dan Ilmu Kesehatan

Sebagai salah satu hal yang sangat penting, makanan memberikan pengaruh yang besar terhadap kelangsungan hidup manusia. Tanpa makanan manusia tidak dapat bertahan hidup, selain itu makanan juga berperan penting untuk melindungi dan menjaga kesehatan serta berguna untuk mendapatkan energi yang cukup untuk bekerja secara produktif. Secara umum, agama Islam tidak hanya mengajarkan pada umat manusia untuk makan sekedar pemenuhan atas rasa lapar dan dahaga tetapi juga memerintahkan umat manusia makan disertai dengan niat supaya mendapat kekuatan untuk taat dan beribadah kepada Allah SWT serta memerintahkan umat manusia untuk memperhatikan makanan yang dimakan. Hal ini

sesuai dengan firman Allah SWT:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾

Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.

Tujuan Allah SWT memerintahkan umat manusia untuk memperhatikan segala yang dimakan adalah supaya umat manusia memahami bagaimana makanan mempengaruhi tubuh manusia. Makananlah yang membuat seseorang menjadi kuat untuk melakukan berbagai aktivitas dan makanan jugalah yang menentukan keadaan tubuh seseorang.

1. Pola makan yang baik menurut pandangan Islam

Dalam al-Qur'a>n, Allah SWT mengajarkan setidaknya tiga pola makan yang harus ditaati oleh umat manusia terkhusus untuk umat Islam, antara lain:

- a) Makan dari segala yang halal dan baik.

Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk mengkonsumsi segala makanan yang halal dan baik. Hal ini dijelaskan dalam firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.

Firman Allah SWT yang lain:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٤﴾

Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿١٧٥﴾

Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang saleh. Sesungguhnya aku Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dari ketiga ayat di atas, telah jelas bahwa Allah SWT memerintahkan umat manusia tanpa terkecuali rasul yang juga seorang manusia untuk makan dari makanan yang halal dan baik. Baik

yang dimaksud di sini adalah baik berdasarkan pada kondisi tubuh seseorang. Makanan halal jika menimbulkan dampak tidak baik karena menderita suatu penyakit, maka hal itu tidak dapat dikatakan makanan yang *t}ayyib* (baik).

b) Menjauhi makanan yang haram.

Haram adalah sebuah status hukum terhadap suatu aktivitas atau keadaan suatu benda (makanan). Aktivitas yang berstatus hukum haram atau makanan yang dianggap haram merupakan hal yang dilarang secara keras. Orang yang melakukan tindakan haram atau mengonsumsi makanan yang haram akan mendapatkan konsekuensi berupa dosa. Pada prinsipnya semua makanan dan minuman yang ada di dunia ini halal, semua untuk dimakan dan diminum kecuali ada larangan dari Allah SWT yaitu yang terdapat dalam al-Qur'a>n dan yang terdapat dalam hadis Nabi Muhammad SAW.

Dalam al-Qur'a>n maupun hadis Nabi telah banyak disebutkan tentang apa-apa yang termasuk ke dalam makanan yang haram atau dilarang oleh Allah SWT untuk dikonsumsi. Makanan haram tersebut terbagi ke dalam beberapa jenis, antara lain:

- 1) Haram karena zatnya, yaitu: bangkai, darah, dan daging babi. Hal ini sesuai dengan

firman Allah SWT:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ

عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٧٢﴾

Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. tetapi Barangsiapa dalam Keadaan terpaksa (memakannya) sedang Dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, Maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk makan dari makanan yang halal, hal ini karena makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh pada psikologi seseorang dan juga berpengaruh pada kesehatan seseorang, yaitu sebagaimana daging babi yang diharamkan oleh Allah SWT, berdasarkan penelitian ternyata mengandung *mud}arat* yang besar (banyaknya sumber bibit penyakit) bagi tubuh manusia.

- 2) Binatang yang menjijikkan (*al-khaba>ith*).
- 3) Hewan yang hidup di dua alam.
- 4) Segala sesuatu yang memabukkan (*khamr*). Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ

تُفْلِحُونَ ﴿٩١﴾

Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.

5) Segala makanan yang membahayakan kesehatan manusia.

Semua jenis makanan yang membahayakan kesehatan manusia, baik berupa nabati maupun hewani, haram dikonsumsi karena salah satu tujuan mengkonsumsi adalah untuk menjaga kesehatan. Hal ini didasarkan firman Allah SWT:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

6) Hewan yang terkena najis.

7) Jenis yang kedua adalah makanan yang haram karena faktor eksternal.

1. Binatang yang disembelih tanpa menyebut nama Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT:

وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ وَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيُوحُونَ إِلَى أَوْلِيَائِهِمْ لِيُجَادِلُوكُمْ وَإِنْ

أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ ﴿١٦١﴾

Dan janganlah kamu memakan binatang-binatang yang tidak disebut nama Allah ketika menyembelihnya. Sesungguhnya perbuatan yang semacam itu adalah suatu kefasikan. Sesungguhnya syaitan itu membisikkan kepada kawan-kawannya agar mereka membantah kamu; dan jika kamu menuruti mereka, Sesungguhnya kamu tentulah menjadi orang-orang yang musyrik.

2. Binatang yang disembelih dengan maksud dijadikan sesajen (untuk berhala).

Sebagaimana yang dijelaskan dalam ayat al-Qur'a>n yang telah disebutkan sebelumnya bahwa berkorban untuk berhala adalah salah satu perbuatan setan. Oleh karena itu binatang yang disembelih untuk persembahan kepada setan adalah haram.

c) Pola makan yang ketiga yang dianjurkan adalah tidak makan secara berlebihan.

Setelah memerintahkan kepada umat manusia makan dari makanan yang halal dan baik, Allah

SWT melarang umat manusia berlebihan dalam mengkonsumsi dua hal tersebut. Larangan ini merupakan pedoman utama bagi seorang muslim dalam makan dan minum. Hendaknya umat manusia tidak makan kecuali terasa lapar dan berhenti sebelum kenyang, karena kenyang berlebihan dapat mengeraskan hati. Hal ini secara jelas disebutkan dalam firman Allah SWT:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٥١﴾

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Makan yang dianjurkan oleh agama Islam adalah makan sekedar kebutuhan tubuh dan makan dengan tidak melebihi batas haram yang telah ditetapkan oleh Allah SWT.

Orang yang sudah terbiasa makan secara berlebihan biasanya susah untuk mengekang syahwat perutnya. Islam memberikan cara untuk mengekang syahwat perut dengan melakukan latihan (*riya>d}ah*). Yahya Ibn Muadh r.a berkata bahwa:

Berjuanglah memerangi hawa nafsumu dengan ketaatan dan latihan (*riya>d}ah*). Latihan ini adalah menghindari tempat tidur, menyedikitkan bicara, menanggung sakit umat manusia, dan sedikit makan. Menjauhi tempat tidur akan melahirkan kemurnian keinginan (*iradat*), sedikit bicara akan membawa keselamatan dari berbagai penyakit, menanggung sakit akan mengantarkan kepada berbagai tujuan, dan sedikit makan akan mematikan syahwat, karena banyak makan itu dapat mengeraskan hati dan menghilangkan cahayanya. Cahaya hikmah adalah lapar. Kenyang itu menjauhkan dari Allah SWT sebagaimana sabda Rasulullah SAW, “Sinarilah hatimu dengan lapar, perangilah hawa nafsumu dengan lapar dan haus, ketuklah pintu surga dengan lapar, karena pahala dalam perbuatan itu seperti orang yang berjuang di jalan Allah SWT. Tidak ada perbuatan yang lebih dicintai oleh Allah SWT kecuali lapar dan haus. Penguasa langit tidak akan melindungi orang yang memenuhi perutnya. Barang siapa yang memenuhi perutnya, ia telah menghilangkan manisnya ibadah.

Dalam Kitab *Ihya' 'Ulu>muddi>n*, al-Ghazali menyebutkan bahwa Abu Sulaiman berkata, “Meninggalkan satu suap dari makanku lebih aku sukai daripada menegakkan salat malam hingga Shubuh. Selanjutnya al-Ghazali menjelaskan bahwa:

Lapar dapat mendatangkan kelembutan dan mengalahkan syahwat, serta menolak kejahatan dan kesombongan. Lapar dapat membawa hikmah yang besar salah satunya adalah tidak melupakan bencana dan orang yang ditimpanya, tidak melupakan siksaan dan dapat mengalahkan syahwat lainnya. Seseorang yang mampu menahan lapar akan dapat menguasai nafsu setan dan dapat melanggengkan keterjagaan serta menolak tidur. Lebih khusus al-Ghazali menjelaskan bahwa untuk dapat mengendalikan syahwat nafsu dan perut yang disebabkan karena berlebihan makan, seorang mukmin harus melakukan tiga tugas. Tiga tugas tersebut adalah menentukan kadar makanan dalam hal banyaknya, menentukan waktu dalam hal cepat dan lambatnya waktu makan, dan menentukan jenis makanan.

Dengan demikian, menurut hemat penulis, pada intinya faedah lapar adalah kesehatan jiwa dan badan. Barangsiapa yang sedikit makan maka sedikit pula penyakitnya atau kejelekan-kejelekan akibat makan yang berlebihan dan solusi dari semua itu adalah dengan menyedikitkan makan (lapar) karena mempunyai banyak keistimewaan sebagaimana banyak dijelaskan dalam hadis-hadis Nabi dan beberapa penelitian ilmiah yang menguatkan hal tersebut.

Selain menjelaskan pola makan yang diperintahkan oleh agama, selebihnya dalam al-Qur'a>n dan hadis Nabi juga dijelaskan etika dalam menjaga kesopanan dalam makan dan minum. Etika-etika tersebut antara lain:

- 1) Membasuh kedua tangan sebelum makan.

Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنَا جُبَارَةُ بْنُ الْمُغَلِّسِ قَالَ: حَدَّثَنَا كَثِيرُ بْنُ سُلَيْمٍ قَالَ: سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ، يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُكْتَبَرَ اللَّهُ خَيْرَ بَيْتِهِ، فَلْيَتَوَضَّأْ إِذَا حَضَرَ عَدَاؤُهُ، وَإِذَا رُفِعَ»

Barang siapa yang ingin diperbanyak kebaikan di rumahnya oleh Allah SWT, maka hendaklah dia berwudu ketika makanan sudah dihidangkan dan pada saat diangkat.

- 2) Membaca basmalah sebelum dan sesudah makan.

Hal ini sebagaimana riwayat Anas r.a bahwa Rasulullah SAW bersabda, ucapkanlah nama Allah SWT sebelum makan dan makanlah dari bagian depan. Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنَا مُؤَمَّلُ بْنُ هِشَامٍ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، عَنْ هِشَامِ يَعْنِي ابْنَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الدَّسْتَوَائِيِّ، عَنْ بُدَيْلٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبِيدٍ، عَنْ - امْرَأَةٍ، مِنْهُمْ يُقَالُ لَهَا - أُمُّ كَلْثُومٍ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيُقَلِّبْ بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ»

Jika salah seorang di antara kalian makan, maka sebutlah nama Allah SWT. Jika lupa pada awal makan maka bacalah: *bismilla>hi awwalu wa akhirahu*.

- 3) Menggunakan tangan kanan.

Umar Ibn Abu Salamah r.a meriwayatkan bahwa di masa kecilnya ia diasuh oleh Rasulullah SAW dan tangannya (pada saat makan) ke sana ke mari menjelajahi piring. Melihat hal itu Rasulullah SAW bersabda, “Nak, ucapkan nama Allah, makanlah yang ada di dekatmu dengan tangan kanan.” Sejak itu aku selalu makan dengan cara yang dianjurkan Rasulullah SAW (HR. al-Bukhari dan Muslim).

Abdullah Ibn Umar r.a menyatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda yang artinya:

Siapa pun di antara kalian makan, harus menggunakan tangan dan ketika minum, ia harus dengan tangan kanan. (HR. Muslim).

- 4) Sekurang-kurangnya menggunakan tiga jari tangan.

Diterangkan dari Ka'ab Ibn Malik bahwa dia menerima dari ayahnya (Malik): kalau Rasulullah SAW makan maka Rasulullah SAW menggunakan tiga jari, dan menjilati jarinya sebelum dibasuh.

- 5) Tidak makan sambil bersandar. Hukumnya makruh bagi orang yang makan dan minum dalam posisi tidur dan bersandar kecuali jika terasa berat. Rasulullah SAW bersabda yang artinya:

Aku tidak makan sambil bersandar. Aku adalah seorang hamba, maka aku minum seperti minumannya seorang hamba dan makan pun seperti makannya seorang hamba.

- 6) Tidak membiarkan makanan yang jatuh.

Diterangkan dari Anas r.a bahwa Rasulullah SAW bersabda yang artinya:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُمَيَّرٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ، عَنْ جَابِرٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا وَقَعَتْ لُقْمَةٌ أَحَدِكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا، فَلْيَمِطْ مَا كَانَ بِهَا مِنْ أَدَى وَلْيَأْكُلْهَا، وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ، وَلَا يَمْسَحَ يَدَهُ بِالْمِنْدِيلِ حَتَّى يَلْعَقَ أَصَابِعَهُ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ الْبَرَكَةُ»

Jika suapan salah seorang dari kalian jatuh, maka ambillah (jangan biarkan) dan buang yang kotor, setelah itu makan kembali, jangan biarkan makanan untuk setan. Jangan membersihkan tangan dengan alat pembersih sebelum menjilat jari-jari tangannya. Sebab tidak ada yang mengetahui pada makanan yang mana yang terdapat berkah.

- 7) Berbicara (ringan) ketika makan.

Dari Jabir r.a, Rasulullah SAW pernah meminta kuah kepada keluarganya (istri). Mereka menjawab: kami tidak memiliki apa kecuali cuka. Maka Rasulullah SAW pun meminta cuka tersebut dan memakannya, setelah itu bersabda: “Sebaik-baik kuah adalah cuka. Sebaik-baik kuah adalah cuka. (HR. Muslim).

Ulama-ulama salaf juga sering berbicara dengan hal-hal yang baik dan bercerita orang-orang yang shalih pada saat mereka makan, sudah jelas dalam hadis bahwa Rasulullah SAW juga sering (dalam berbagai kesempatan) berbicara dengan sahabat-sahabatnya ketika sedang makan.

- 8) Jangan memasukkan bermacam-macam makanan yang berbeda sekaligus ke dalam mulut pada

waktu yang bersamaan.

9) Bersyukur kepada Allah SWT sehabis makan.

Abu Hurairah r.a meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, “Seorang yang bersyukur kepada Allah SWT setelah makan seperti orang berpuasa yang sabar.” (HR. al-Turmudhi). Sedangkan riwayat lain menyebutkan:

Abu Sa’id al-Khudry r.a meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW menyelesaikan makannya dan bersabda, “Segala puji bagi Allah SWT yang memberi kita makanan dan minuman dan menetapkan kami ke dalam golongan kaum muslim.” (HR. al-Turmudhi).

10) Menjilati jari kemudian membersihkannya dengan lap atau mencucinya dengan air dan berkumur-kumur.

Berdasarkan riwayat yang menceritakan bahwa Rasulullah SAW pernah meminta makanan, kemudian Rasulullah SAW hanya diberi sawiq, kami mengunyah dan memakannya bersama Rasulullah SAW, setelah itu Rasulullah SAW meminta air, kemudian berkumur-kumur, sehingga kami pun melakukan seperti itu bersama Rasulullah SAW. (HR. Al Bukhari).

11) Tidak menyentuh makanan yang tidak disukai.

Diterangkan dari Abu Hurairah r.a, dia mengatakan yang artinya:

Rasulullah SAW tidak pernah mencaci makanan. Jika Rasulullah SAW suka, Rasulullah SAW akan makan, dan jika Rasulullah SAW tidak suka Rasulullah SAW tidak memakannya. (HR. al-Bukhari-Muslim).

12) Tidak memakan makanan yang masih panas.

13) Makanan harus dimakan bersama-sama dengan yang lainnya karena makanan adalah sumber karunia Allah SWT.

Mengenai makan bersama terdapat sebuah riwayat dari Abu Hurairah r.a bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Makanan untuk dua orang cukup untuk tiga orang dan makanan untuk tiga orang cukup untuk empat orang.” (HR. al-Bukhari). Di samping itu juga terdapat sebuah riwayat dari Umar Ibn al-Khaththab r.a bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, “Makanlah bersama-sama dan janganlah boros, karunia (Allah SWT) ada bersama orang yang berjama’ah. (HR. al-Bukhari).

Selain itu Rasulullah SAW juga mengajarkan tata cara minum, sejumlah hadis menunjukkan tata cara minum, secara ringkas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Membaca basmalah dan hamdalah serta minum dengan tiga tegukan, minum dengan perlahan sambil dihirup, karena penyakit jantung itu dari minuman. Tidak meniup, bernafas, dan memasukkan jari dengan maksud memindahkan apa pun yang jatuh ke dalamnya, tetapi dengan memiringkan tempat minum sehingga benda yang jatuh ke dalamnya dapat jatuh dengan sendirinya. Diterangkan dari Ibn Abbas r.a bahwa Rasulullah SAW bersabda yang artinya:

Janganlah kalian minum seperti minumannya hewan, tetapi minumlah kalian dengan dua atau tiga kali tegukan, dan jika kalian minum sebutlah (nama Allah SWT) kemudian pujilah Dia ketika kalian mengangkatnya. (HR. al-Turmudhi).

Setelah selesai minum hendaknya membaca:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَهُ عَذْبًا فُرَاتًا بِرَحْمَتِهِ, وَآمَّ يَجْعَلُهُ مِلْحًا أَجَاجًا بِدُنُوبِنَا.

Segala puji bagi Allah SWT yang menjadikannya tawar lagi segar dengan rahmat-Nya, tidak menjadikannya asin dan pahit disebabkan dosa-dosa kami.

Etika ini juga merupakan etika yang hikmahnya berhubungan langsung dengan kesehatan tubuh seseorang. Hal ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa seseorang yang meniup air ketika masih panas dengan maksud mendinginkan sangat berbahaya bagi kesehatan jantung.

- b. Pada saat minum, tempat minum harus dipegang dengan tangan kanan, nika tidak memungkinkan maka dapat dipegang dengan tangan kiri tetapi sesekali tangan kanan harus menyentuhnya sehingga kaedua tangan tersebut dapat saling bekerjasama.

- c. Minum dalam keadaan duduk.

Diterangkan dari Abu Hurairah r.a bahwa Rasulullah SAW bersabda yang artinya:

Janganlah salah seorang dari kalian minum dalam keadaan berdiri.

- d. Tempat minum tidak terbuat dari emas atau perak, serta wadah darimkulit hewan.

Diterangkan dari Abu Hurairah r.a: “Rasulullah SAW melarang minum dari dalam *siqa*’ (wadah air dari kulit) dan dari geriba. (HR. al-Bukhari-Muslim).

- e. Minum sekurang-kurangnya dengan dua tau tiga kali tegukan, dengan selang waktu yang

singkat, setelah minum sepertiganya, menarik nafas sebentar, kemudian meminum sisinya dan menarik nafas. Penelitian telah membuktikan bahwa dengan cara minum seperti itu dapat menghilangkan rasa haus dan memberikan rasa puas walaupun seberapa hausnya seseorang.

- f. Tempat minum harus ditutupi sehingga debu atau kotoran tidak masuk ke dalamnya.
- g. Tidak meniup air minum dengan maksud untuk mendinginkannya.

Dari tata cara makan dan minum yang telah diajarkan oleh Rasulullah SAW sebagaimana yang telah diuraikan di atas, mengandung hikmah yang luar biasa bagi tubuh manusia. Semuanya bersinergi menjadi satu untuk memelihara kesehatan tubuh.

2. Pola makan yang baik menurut ilmu kesehatan

Dari sudut pandang ilmu kesehatan, pengaturan pola makan dijabarkan lebih kompleks lagi. Konsumsi makanan harus disesuaikan dengan jumlah kebutuhan masing-masing individu. Kaitan konsumsi makanan dengan kesehatan sangat erat dan sulit untuk dipisahkan. Hal ini karena konsumsi makanan yang salah akan mengakibatkan timbulnya gizi salah (*malnutrisi*), baik karena kurang gizi (*defisiensi*) maupun kelebihan gizi (*over nutrition*).

Ada beberapa faktor yang harus diperhatikan untuk menentukan kebutuhan tubuh, yaitu tahap-tahap perkembangan kehidupan (*usia*), jenis kegiatan yang dilakukan, tinggi dan berat badan, status kesehatan, keadaan fisiologis tertentu (misalnya hamil dan menyusui), nilai gizi makanan yang dikonsumsi serta faktor-faktor eksternal lainnya. Belajar dari pengalaman negara-negara maju, peningkatan kemakmuran penduduk menyebabkan meningkatnya kualitas gizi pada penduduknya. Salah satu penyebabnya adalah terjadinya perubahan gaya hidup dan pola konsumsi pangan. Pola makan di kota-kota besar telah berubah dari pola makan secara tradisional, yang banyak mengandung karbohidrat dan serat berubah menjadi pola makan modern yang banyak mengandung protein, lemak, gula, dan garam yang tinggi tetapi sedikit serat. Hal ini jelas menimbulkan masalah baru bagi kualitas kesehatan penduduk di negara-negara dewasa ini.

Di Indonesia sendiri, Soekirman (1991) menyatakan bahwa dengan makin meningkatnya

pendapatan dan adanya perubahan gaya hidup sebagian penduduk sebagai akibat dari keberhasilan pembangunan ekonomi dan pengaruh budaya global, maka masalah gizi akan lebih mengancam kehidupan penduduk golongan menengah ke atas serta kelompok usia lanjut (manula). Ancaman tersebut akan berupa makin meningkatnya penyakit-penyakit non infeksi, terutama dalam bentuk kegemukan, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit kanker. Hal ini diperkuat oleh Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) yang menunjukkan bahwa pada tahun 1992, penyakit jantung koroner menempati urutan pertama penyebab kematian di Indonesia, yaitu sekitar 16 % dari total penyebab kematian.

GBHN tahun 1993 menekankan pentingnya upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia melalui pembangunan kesehatan dan gizi yang merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan kualitas produktivitas kerja manusia. Dalam GBHN tersebut diamanatkan kualitas sumber daya manusia serta kualitas hidup dan umur harapan hidup manusia, meningkatkan kesejahteraan keluarga dan masyarakat serta untuk mempertinggi kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat. Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia dan kualitas hidup. Oleh karena itu, program perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan agar terjadi perbaikan status gizi masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan intelektualitas, produktivitas kerja, prestasi belajar dan prestasi olahraga serta penurunan angka kurang gizi maupun gizi lebih.

Penyakit gizi lebih merupakan penyakit yang memang disebabkan oleh konsumsi pangan yang melebihi kebutuhan normal tubuh manusia. Salah satunya bentuk penyakit kelebihan gizi adalah kegemukan atau yang disebut dengan obesitas, yang mana penyakit ini sering disertai dengan berbagai penyakit kronis seperti aterosklerosis, penyakit jantung kronis, hipertensi, diabetes, kanker, dsb.

Secara umum, kegemukan atau sumber segala penyakit ini dapat dikatakan sebagai dampak konsumsi energi yang berlebihan, dimana energi yang berlebihan tersebut disimpan dalam bentuk

lemak sehingga lambat laun badan menjadi bertambah berat. Sebagaimana telah di atas, bahwa kegemukan seringkali diikuti dengan berbagai penyakit atau gangguan terhadap kesehatan seseorang, kegemukan juga mengurangi keindahan tubuh penderita. Menghadapi hal tersebut, seorang penderita kegemukan seringkali melakukan berbagai upaya untuk menurunkan berat badan atau mempertahankan berat badan idealnya. Cara yang ditempuh untuk mewujudkan hal tersebut sangat beragam, mulai dari cara yang paling umum yaitu mengurangi jumlah konsumsi pangan (diet yang salah), puasa, dsb, akan tetapi apabila upaya-upaya tersebut dilakukan secara sembarangan tentu akan menimbulkan masalah yang baru yaitu beragam penyakit-penyakit yang lainnya seperti kekurangan mineral atau vitamin, kelelahan (karena kekurangan vitamin B kompleks), menurunnya daya tahan tubuh, anemia, osteoporosis (karena kekurangan vitamin D), dsb.

Keadaan gizi lebih dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, selain karena kekurangan nutrisi, juga disebabkan oleh pola makan yang salah seperti makan secara berlebihan atau makan makanan yang kurang seimbang. Akibat yang paling mengerikan dari masalah-masalah tersebut adalah kematian akibat komplikasi penyakit yang timbul karena pola makan yang salah atau tidak sehat yang dewasa ini terus meningkat. Untuk menghindari penyakit akibat pola makan yang kurang sehat diperlukan suatu pedoman bagi tiap individu, keluarga, dan masyarakat tentang pola makan yang sehat.

Pola makan yang sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pengertian pola makan tersebut tidak dapat terlepas dengan pengertian diet dalam ilmu gizi. Pemahaman ini penting, supaya masyarakat tidak salah dalam memahami diet yang dipahami dalam ilmu gizi. Dalam ilmu gizi, diet adalah pengaturan jumlah dan jenis makanan yang dimakan agar seseorang tetap sehat. Pengertian ini tentu berbeda dengan diet yang dipahami masyarakat luas. Diet yang dipahami oleh masyarakat adalah suatu tindakan mengurangi makan yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, sehingga yang terjadi adalah masalah-masalah kesehatan

yang lain.

Pedoman pola makan sehat untuk masyarakat secara umum yang sering digunakan adalah pedoman empat sehat lima sempurna, makanan triguna (yaitu makanan atau diet sehari-hari harus mengandung: 1. karbohidrat dan lemak sebagai zat tenaga, 2. protein sebagai zat pembangun, 3. vitamin dan mineral sebagai zat pengatur), dan pedoman yang paling terakhir diperkenalkan adalah 13 pesan dasar gizi seimbang. Minyak atau lemak makanan yang dikonsumsi akan memberikan rasa kenyang yang bertahan lama, karena lemak atau minyak akan meninggalkan perut (lambung) secara lambat, yaitu 3,5 jam setelah makan. Hal ini akan memperlambat waktu pengosongan perut sehingga akan memperlambat timbulnya rasa lapar. Oleh karena itu dokter dan ahli gizi sekarang merekomendasikan untuk memasukkan lemak atau minyak ke dalam ransum diet.

Sehubungan dengan diet salah yang sering dilakukan oleh masyarakat, di sini diluruskan bahwa diet yang baik adalah pengurangan konsumsi energi secara terprogram, tanpa mengurangi suplai vitamin dan mineral serta senyawa esensial lainnya (asam amino dan asam lemak esensial) yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Pengurangan konsumsi energi dari makanan sebaiknya disertai dengan pengurangan sumber energi yang berlebihan dari dalam tubuh, yaitu lemak dengan cara meningkatkan aktivitas fisik tubuh dengan bekerja atau berolahraga. Penurunan berat badan tidak dilakukan secara drastis tetapi secara perlahan tetapi pasti.

Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, keadaan gizi yang berlebihan dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Hal ini dapat dicegah melalui pola konsumsi pangan yang berimbang. Departemen Pertanian dan Departemen Kesehatan Amerika Serikat pada tahun 1980 mengeluarkan *Dietary Guidelines for Americans* (Wolf dan Peterkin, 1984) yang berisi petunjuk untuk konsumsi pangan agar terhindar dari masalah gizi lebih serta berbagai macam penyakit yang menyertainya. *Guideline* tersebut berisi tujuh petunjuk sebagai berikut:

- a) Variasikan konsumsi pangan.
- b) Pertahankan berat badan ideal.

- c) Kurangi konsumsi lemak total, lemak jenuh, dan kolesterol.
- d) Konsumsi makanan yang cukup mengandung pati dan serat.
- e) Hindari konsumsi gula yang berlebihan.
- f) Hindari konsumsi natrium yang berlebihan (misalnya dari garam dapur dan vetsin).
- g) Apabila mengkonsumsi alkohol lakukan secara wajar.

Departemen Kesehatan RI (Dit. Bina Gizi Masyarakat, Dep. Kesehatan, 1993a) merumuskan sepuluh cara untuk hidup sehat, antara lain:

1. Jangan makan melebihi kebutuhan.
2. Jangan makan dengan tergesah-gesah, hindarilah rasa lapar yang amat sangat, karena hal itu akan menimbulkan makan yang berlebihan ketika makan.
3. Jika harus makan (makanan selingan), pilihlah yang rendah kalori seperti buah-buahan.
4. Usahakan selalu sibuk untuk menghindari keinginan untuk makan.
5. Jika sedang masak, hindari mencicipi berulang-ulang kali.
6. Usahakan untuk minum teh atau kopi tanpa gula.
7. Biasakan untuk mendukung keluarga agar selalu makan sesuai kebutuhan.
8. Makan dengan seimbang.
9. Pilih makanan yang berserat.
10. Hindari untuk menyimpan makanan yang disukai.

Di samping itu, untuk mencapai perilaku gizi yang baik dan benar, sesuai dengan Repelita VI tentang Pangan dan Perbaikan Gizi Departemen Kesehatan RI 1995 telah menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang berisi 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang, antara lain:

1. Makanlah aneka ragam makanan.
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi.
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.

5. Gunakan garam beryodium.
6. Makan sumber energi zat besi.
7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai berumur 4 bulan.
8. Biasakan makan pagi.
9. Minum air bersih, aman dan cukup jumlahnya.
10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur.
11. Hindari minuman beralkohol.
12. Makan makanan yang aman bagi kesehatan.
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas (Departemen Kesehatan RI 1995), untuk mengetahui kadar gula sintetis yang tinggi akan resiko diabetes.