

**PERANAN MAKANAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN
INTELEKTUAL ANAK PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

SKRIPSI

Oleh:

NUR ROSIDA

D91216071



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SUARABAYA

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

MARET 2020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Rosida

NIM : D91216071

Jurusan/Prodi : Pendidikan Islam/Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya, bahwa skripsi dengan Judul "Peranan Makanan Sehat dalam Meningkatkan Kecerdasan Intelektual Anak Perspektif Al-Qur'an" saya tulis adalah benar merupakan karya saya sendiri, bukan pengambil-alihan tulisan atau buah pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 10 Maret 2020

Vena membuat pernyataan
METERAI
TEMPEL
A2A26AHF257060973
6000
ENAM RIBU RUPIAH

NUR ROSIDA
NIM. D91216071

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh :

Nama : Nur Rosida

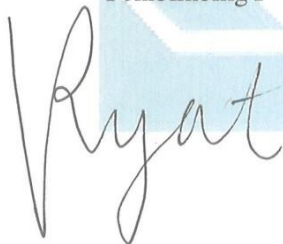
NIM : D91216071

Judul : **PERANAN MAKANAN SEHAT DALAM
MENINGKATKAN KECERDASAN INTELEKTUAL ANAK
PERSPEKTIF AL-QUR'AN.**

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 16 Maret 2020

Pembimbing I



Drs. H. Ahmad Yusam Thabrani, M.Ag
NIP. 197107221996031001

Pembimbing II



Dr. H. Syamsuddin, M.Ag
NIP. 196709121996031003


PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI



Dekan,


Prof. Dr. H. Mas'ud, M.Ag., M.Pd.I
Nip. 196301231993031002

Penguji 1




Dr. H. achmad Zajni, MA
Nip. 197005121995031002

Penguji 2



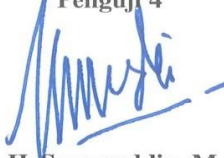
H. Moh. Faizin, S.Ag, M. Pd. I
NIP. 197208152005011004

Penguji 3



Dr. Ahmad Yusam Thobroni, M.Ag
NIP. 197107221996031001

Penguji 4



Dr. H. Syamsuddin, M.Ag
NIP. 196709121996031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NUR ROSIDA
NIM : D91216071
Fakultas/Jurusan : FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN/PAI
E-mail address : rosidanur97@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PERANAN MAKANAN SEHAT DALAM MENINGKATKAKN KECERDASAN

INTELEKTUAL ANAK PERSPEKTIF AL-QUR'AN

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 04 Januari 2022

Penulis

(NUR ROSIDA)

PERANAN MAKANAN SEHAT DALAM MEMBENTUK KECERDASAN INTELEKTUAL ANAK PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Nur Rosida

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email : mamahdedeh27@gmail.com

ABSTRAK

Pada kesempatan kali ini penulis akan mengangkat satu pembahasan yakni tentang Peranan makanan sehat dalam Membentuk Kecerdasan Intelektual anak Perspektif Al-Qur'an. Kajian ini di latar belakang oleh adanya pola hidup manusia yang serba instan dengan berkembangnya zaman. Pola hidup yang serba instan banyak manusia lakukan terutama dalam hal pola mengkonsumsi makanan yang siap saji, dan ketika hal ini dilakukan dalam jangka yang panjang maka akan berdampak pada kesehatan tubuh anak, karena makanan yang siap saji sangat banyak mengandung bahan kimia. Hal ini banyak ayat Al-Quran dan hadis Nabi yang menjelaskan cara pola hidup manusia yang sehat jasmani dan rohani. Otak anak membutuhkan asupan yang mampu meningkatkan fungsi kerjanya, dengan makanan yang berprotein dan mengandung omega-3 dari bahan ikan, telur, dan lainnya. Dengan pola hidup yang sehat pastinya akan timbul sikap dan pemikiran yang baik. Dengan pemikiran yang baik pasti akan timbul semangat yang lebih dalam ibadah maupun belajar pada diri anak. Pastinya mampu berpengaruh besar pada peningkatan kecerdasan anak dikemudian hari.

Kata kunci : *Peranan, Al-Qur'an, Kecerdasan Intelektual anak, makanan sehat*

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Ruang Lingkup Masalah	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Penelitian Terdahulu.....	11
G. Dekripsi Oprasional.....	12
H. Sistematika Pembahasan.....	15

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Makanan Sehat Perseptif Al-Qur'an.....	19
1. Definisi Makanan Sehat.....	19
2. Bahan Makanan dan Zat Besi	20
3. Makanan Anak Sehat.....	25
4. Makanan Sehat Perspektif Al-Qur'an.....	27
B. Definisi Kecerdasan Intelektual	32
1. Pengertian Kecerdasan Intelektual	32
2. Komponen-komponen Kecerdasan Intelektual.....	34
3. Faktor-faktor Kecerdasan Intelektual	35
4. Penggolongan Kecerdasan Intelektual.....	37
5. Kecerdasan Intelektual Anak Perspektif Al-Qur'an.....	38
C. Peranan Makanan Sehat dalam Meningkatkan Kecerdasan Intelektual Anak Perspektif Al-Qur'an.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	48
B. Metode Pengumpulan Data.....	50
C. Metode Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Makanan Sehat Perspektif Al-Qur'an	53
---	----

B. Kecerdasan Intelektual Perspektif Al-Qur'an.....	59
C. Peranan Makanan Sehat dalam Meningkatkan Kecerdasan Intelektual Anak Perspektif Al-Qur'an.....	61

BAB V ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Makanan Sehat Perspektif Al-Qur'an.....	66
B. Kecerdasan Intelektual Perspektif Al-Qur'an.....	70
C. Peranan Makanan Sehat dalam Meningkatkan Kecerdasan Intelektual Anak Perspektif Al-Qur'an.....	71

BAB VI KESIMPULAN.....	73
-------------------------------	-----------

DAFTAR PUSTAKA.....	75
----------------------------	-----------

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kodrat manusia diciptakan oleh pencipta berbeda dengan makhluk yang lain, yang membedakan manusia dengan makhluk lain yakni terletak pada memiliki hati dan akal. Keduanya dimiliki oleh manusia saja bukan hewan ataupun malaikat. Akal memiliki kelebihan yang sempurna apabila difungsikan dengan baik, yakni kecerdasan. Kecerdasan adalah anugerah istimewa yang dimiliki oleh manusia, sedangkan makhluk lain memiliki kecerdasan yang terbatas. Manusia mampu memahami segala fenomena kehidupan secara mendalam dengan akalnya yang mampu mengetahui suatu kejadian kemudian mengambil hikmah dan pelajaran yang diterima, dengan itu manusia menjadi lebih beradab dan menjadi bijak dalam bersikap dan berucap. Peran kecerdasan manusia terletak sebagai alat bantu dalam menjalani kehidupan di dunia.

“Berdasarkan pendapat David Wechsler yang telah dikutip oleh Tintin Hartini dalam salah satu jurnalnya tentang IQ, SQ, EQ, dan Perilaku Sosial menjelaskan arti dari intelegensi atau intelektual yakni kemampuan untuk bertindak secara terarah, berfikir secara rasional, dan mampu menghadapi lingkungannya secara efektif”.¹

Dalam konteks kegiatan belajar mengajar adalah kegiatan yang paling mendasar dalam serangkaian proses pendidikan. Pernyataan tersebut mengandung makna bahwa berhasil tidaknya tujuan dari pendidikan banyak

¹ Hartini Tintin, *Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Sosial*, (Jurnal Ilmiah Kajian Islam, Vol.1 No.2, 2017), h.15.

berpengaruh pada bagaimana proses pendidikan yang dialami oleh peserta didik. Proses belajar disekolah adalah proses yang sifatnya kompleks atau menyeluruh. Banyak pakar yang berpendapat bahwa seseorang mampu meraih prestasi pendidikan yang tinggi harus memiliki *Intelligence Quotient* (IQ) yang tinggi pula. Karena intelegensi merupakan bekal utama agar seseorang mudah dalam belajarnya, dan pada waktu yang tepat seseorang tersebut akan menghasilkan prestasi belajar yang optimal.²

Hal ini mendasar pemikiran akan perlunya manusia untuk meningkatkan kecerdasan intelektual, dan ayat yang menjelaskan eksistensi manusia telah dikisahkan pada zaman Nabi Adam as, hal tersebut telah termaktub dalam Firman Allah didalam QS. Al-Baqarah ayat 33-34:³

قَالَ يَا آدَمُ أَنْبِئْهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي
أَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ

Artinya: “Allah berfirman:”Hai Adam, beritahukanlah kepada mereka nama-nama benda ini”. Maka setelah dibertahukannya kepada mereka nama-nama benda itu, Allah berfirman:”Bukankah sudah Ku-katakan kepadamu, bahwa sesungguhnya Aku mengetahui rahasia langit dan bumi dan mengetahui apa yang kamu lahirkan dan apa yang kamu sembunyikan?”⁴

Jika ditelaah dan difahami ayat tersebut mengandung makna bahwa pada diri Nabi Adam As terdapat khazanah keilmuan yang sangat luas, bagaikan sebuah gudang yang berisi inti ilmu dan pengetahuan kemanusiaan, apabila anak cucu adam mengembangkan keilmuan itu secara berfikir kritis,

² Ibid., hal 16-18

³ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*..(Surabaya : Pustaka Agung, 2006), h.18.

⁴Al-Qur'an Kariim dan Tafsir Rahmat, (Jakarta: PT. Mutiara, 1986), h.7.

maka dimasa yang akan datang mereka akan mampu mengguncangkan dunia dengan penemuan-penemuan baru yang mereka lakukan. Hal ini Nabi Adam As diperintahkan oleh Allah untuk “memberitakan” kepada malaikat bukan “mengajarkan” kepada mereka. Karena dalam pengajaran dituntut adanya pemahaman terhadap yang diajar (murid), maka dalam pengajaran harus disampaikan berulang kali, oleh karenanya perlu upaya dan usaha dalam mengajar. Berbeda dengan memberitakan yang penyampaiannya tidak diharuskan pengulangan dan tidak juga seorang yang menerima berita harus mengerti.

Dalam beberapa riwayat dikatakan bahwa malaikat merupakan makhluk-makhluk yang suci yang tidak mengenal dosa, namun mereka tidak wajar menjadi seorang khalifah, karena yang bertugas menyangkut segala sesuatu haruslah memiliki pengetahuan tentang aspek-aspek yang berkaitan dengan tugasnya. Khalifah yang akan bertugas di bumi haruslah mengenal apa saja yang ada di bumi, paling sedikit harus mampu mengetahui nama-nama serta fungsi setiap benda. Kemampuan ini tidak dimiliki oleh malaikat, akan tetapi Nabi Adam As memilikinya. Karena itu, dengan jawaban para malaikat sebelum ini dan penyampaian Nabi Adam terbetulah kewajarannya, bahwa Nabi Adam as yang disebut sebagai manusia diciptakan oleh Allah untuk menjadi Khalifah di bumi. Walaupun ayat ini menunjukkan ketidakmampuan malaikat dalam menjawab apa yang ditanyakan kepadanya dan kemampuan Nabi Adam As tetapi ini sama sekali

tidak dijadikan bukti bahwa makhluk jenis manusia tidak lebih mulia dari pada malaikat.

Menurut pendapat Thahir Ibn Asyur yang dikutip dari terjemah kitab Tafsir almishbaah karangan Prof. Qurays Shihab, bahwa beliau tidak memahami kata “*kuntum*” yang ada dipenggalan ayat ini dengan memaknai masa lalu, namun menurut beliau, makna kata disini yakni sebaga sisipan/za’idah yang berfungsi sebagai penguat upaya penyembunyian. Ayat ini menyatakan seolah-olah menyatakan bahwa Allah swt mengetahui setiap rahasia yang manusia sembunyikan, walaupun manusia tersebut berusaha keras untuk menutupinya, namun Allah maha tahu segala sesuatu.⁵

Dengan demikian potensi atau pengetahuan menjadi syarat maupun modal utama yang harus dimiliki oleh seorang kholifah agar mampu mengelola bumi. Sebaliknya, tanpa pengetahuan dan potensi, tugas kekhelifahan manusia akan gagal, walaupun seandainya dia seorang ahli ibadah kepada Allah menyerupai ibadahnya para malaikat, namun apabila dia tidak mempunyai pengetahuan tentang alam dan fenomenanya, maka dia tidak akan mampu mengelola bumi. Karenanya, sesungguhnya Allah menciptakan bumi tidak semata-mata hanya dengan tasbih an tahmid akan tetapi dengan amal ilmiah dan ilmi amaliyah.⁶

Ada salah satu faktor kemampuan intelektual seseorang mampu berkembang dengan optimal yakni dengan konsep makanan yang sehat.

⁵ Shihab M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*. (Jakarta: Lentera Hati, 2000), h.146-147.

⁶Ibid., h.148.

Adapun aturan dalam islam telah disyariatkan kepada manusia yakni konsep makanan. Karena dalam Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan manusia dalam keadaan jasmani ataupun rohani. Badan dan jiwa pada diri manusia diibaratkan sebagai satu keping mata uang yang memiliki dua sisi. Keduanya ada bersamaan dan saling berinteraksi serta saling mempengaruhi. Badan yang sehat memiliki kontribusi untuk menghasilkan jiwa yang sehat. Begitu juga dengan jiwa yang sehat akan memiliki kontribusi yang signifikan untuk menghasilkan badan yang sehat.

Allah menganjurkan manusia untuk mengkonsumsi makanan yang halal lagi baik, yang telah Allah hamparkan di bumi. Hal ini terdapat didalam salah satu ayat yang berbicara tentang persoalan diatas adalah dalam firman-Nya dalam QS. Al-Baqarah ayat 168 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا
خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ⁷

Artinya: *Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.*⁸

Dari ayat tersebut jelaslah bahwa makanan yang dimakan oleh setiap muslim hendaknya memenuhi dua syarat yakni halal dan baik. Yang dimaksud halal adalah segala sesuatu yang diperbolehkan untuk dimakan, dan tidak dilarang oleh hukum syara'. Dan makna Baik adalah makanan yang bergizi dan bermanfaat untuk kesehatan.

⁷ Departemen Agama, Al-Qur'an dan Terjemahnya... , hal 31.

⁸ Al-Qur'an Kariim dan Tafsir Rahmat, ..., h.15.

Dengan demikian unsur “halal” ditinjau dari Islam, sedangkan “baik” ditinjau dari ilmu kesehatan. Dalam Islam, halalnya suatu makanan harus meliputi tiga hal yakni, halal karena dzatnya, halal cara mendapatkannya, dan halal karena proses atau cara pengolahannya.⁹

Agama Islam juga merupakan salah satu dari sekian agama yang memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan manusia. Bahkan setiap muslim wajib hukumnya untuk selalu menjaga kesehatannya dan menyeimbangkan dengan kebutuhan rohani. Rosulullah SAW bersabda, “*Sesungguhnya, badanmu memiliki hak atas dirimu*”. (HR. Muslim). Dalam penjelasan hadits tersebut dikatakan bahwa manusia harus memberikan hak terhadap badan ini diantaranya yakni memberikan makanan pada saat lapar, memberikan istirahat pada saat lelah, membersihkan pada saat kotor dan mengobati pada saat sakit.

Bahkan, penjagaan dan pemeliharaan kesehatan menjadi bagian pemeliharaan kedua dari prinsip-prinsip pemeliharaan pokok dalam syariat Islam yang terdiri dari; pemeliharaan agama, kesehatan, keturunan, harta dan jiwa. Sebaliknya, Islam melarang berbagai tindakan yang membahayakan fisik/badan atas nama pendekatan keagamaan sekalipun sebagaimana tersebut dalam firman Allah SWT, "*Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu dalam kerusakan.*" (QS. Al-Baqarah: 195) dan "*Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh Allah Maha penyayang kepadamu.*" (QS. An-Nisaa': 29).

⁹ Kilmah, Tim Baitul; *Ensiklopedi Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadits*, (Jogjakarta: Kamil Pustaka, 2013), h.439-440.

Salah satu makanan yang dapat meninjau anak dalam kecerdasan yaitu makanan yang mengandung protein dan omega3, sebagai contoh makanan yang mengandung Omega-3 yakni Ikan, yang sangat baik untuk meningkatkan kecerdasan, menjaga kesehatan dan stamina. Pada umur anak balita, protein sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan tubuh dan otak. Kandungan protein ikan tidak kalah dengan protein yang berasal dari daging, susu atau telur.¹⁰ Hal ini tidak serta merta penelitian, semuanya telah Allah tunjukkan dalam kalam nya Al-Qur'an, sebagai berikut:

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا
تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْهُ حِلْيَةً
فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ¹¹

Artinya: Dan Dialah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur. {QS. An-Nahl: 14}

Menurut Abi Qurays Shihab dalam tafsirannya menjelaskan bahwa Allah telah menundukkan lautan untuk melayani kepentingan manusia, agar mereka dapat menangkap ikan-ikan serta mengkonsumsi daging yang segar.

Demi penjagaan terhadap kesehatan, syariat Islam juga memberikan berbagai keringanan di dalam beribadah dengan tujuan meringankan,

¹⁰ Apriani, Rina., *Pola Konsumsi Ikan pada Anak Balita di Nagari Taruang, Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman*; (Skripsi Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang, 2012), h. 28.

¹¹ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.... , h.268

memudahkan dan tidak membuat payah badan. Anak yang cerdas harapannya menjadi pribadi yang kuat. Sebagaimana hadis Rosulullah saw:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ**

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, beliau berkata, Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allâh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allâh, dan Allâh berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan.¹²

Lalu relevansinya ketika seseorang sudah memiliki badan dan rohani yang sehat, maka seorang anak itu akan mudah melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya. Terutama ketika mencari ilmu dia akan lebih siap menerima dengan cepat semua informasi yang dia dapatkan. Bahkan anak yang masih memiliki fungsi kerja organ tubuh sangat cepat.

Atas dasar hal diatas, setiap orang tua harus mampu memberikan makanan yang sehat kepada anak dalam kesehariannya sesuai dengan tuntunan alquran hadist, agar ia mampu menjadi pribadi yang baik secara fisik maupun fikiran. Olehkarnanya, peneliti ingin mendalami kajian terkait Peranan makanan sehat dalam membentuk kecerdasan Intelektual Anak

¹²] M. Nashiruddin Al-Albani, *Ringkasan Shahih Muslim*, Penerjrmah Ma’ruf Abdul Jalil, Ahmad Junaidi, (Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2010), h. 504.

perspektif Al-Qur'am. Dengan menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*), yang mengacu kepada ayat-ayat Al-qur'an beserta tafsirnya dan didukung oleh beberapa hadist rosul. .

B. BATASAN DAN RUANG LINGKUP MASALAH

Penulisan penelitian ini tentang kecerdasan intelektual anak penulis membatasi dalam rentan umur 6-12 tahun atau pada tingkat balita.¹³ Di karenakan dalam tingkat umur tersebut merupakan masa-masa keemasan seseorang dalam tumbuh dan berkembang secara optimal. Pada masa ini dikatakan pertumbuhan dasar yang sangat mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya, yakni perkembangan kemampuan dalam berbahasa, kreativitas, dan intelegensi berjalan sangat cepat. Oleh karenanya salah satu cara agar anak dapat berkembang secara optimal maka perlu dilakukan stimulasi tumbuh kembang terhadap anak. Stimulasi tumbuh kembang anak adalah kegiatan untuk merangsang kemampuan dan tumbuh kembang anak yang harus dilakukan oleh ibu dan keluarga untuk membantu anak tumbuh kembang sesuai umurnya. Karena pada masa ini anak mengalami lompatan kemajuan yang menakjubkan. Tidak hanya kemajuan secara fisik, namun secara sosial dan emosional. Contoh kegiatan stimulasi tumbuh kembang anak yakni dengan mengajar atau melatih anak dalam berbagai aktivitas seperti bermain, berlari, menulis, menggambar,

¹³ Adriyani, Merryana dan Wirjatmadi, Bambang, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, (Jakarta: Kencana Pernadamedia Group, 2012), hal 162-164.

dan lain sebagainya. Pemberian stimulasi tersebut harus dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan.

Melihat aktivitas fisik anak balita yang sudah mulai padat, dan cenderung lupa waktu pada saat bermain, serta rentan terhadap penyakit infeksi ataupun penyakit gizi, seperti kurangnya energy protein, anemia dan kekurangan vitamin A.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, maka penulis merumuskan beberapa rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep makanan sehat perspektif al-Qur'an?
2. Bagaimana konsep kecerdasan intelektual anak perspektif al-Qur'an?
3. Bagaimana peranan makanan sehat dalam membentuk kecerdasan intelektual anak perspektif al-Qur'an?

D. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui konsep makanan sehat perspektif al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui konsep kecerdasan Intelektual anak perspektif al-Qur'an.
3. Untuk memahami peranan makanan sehat dalam membentuk kecerdasan intelektual anak perspektif Al-Qur'an.

E. MANFAAT PENELITIAN

Penulisan penelitian ini diharapkan mempunyai nilai manfaat bagi penulis terlebih lagi bagi pembaca secara teoritis. Berikut manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini:

1. Bagi peneliti, untuk meningkatkan pengetahuan terhaap pernanan makanan sehat dalam membentuk iq anak menurut pandangan al-qur'an.
2. Bagi orang tua, untuk mengembangkan kualitas generasinya agar mampu menyiapkan generasi yang lebih baik, dengan cara mengikuti aturan makanan yang bergizi untuk anak yang sudah dijelaskan dalam agama islam, atas dasar ayat Al-Qur'an tertentu.
3. Pengembangan khazanah keilmuan yakni dari hasil penelitian ini berdasarkan hasil penelitian tafsir maudhu'i dengan beberapa objek maka bertambah pula pengetahuan dan informasi dalam mempersiapkan generasi yang lebih baik sesuai perintah al-quran, terutama dizaman teknologi saat ini.

F. PENELITIAN TERDAHULU

Dalam karya maupun penelitian sebelumnya memang telah ada yang membahas terkait makanan sehat dalam perspektif al-Qur'an. Namun, dalam penelitian ini yang membedakan dengan penelitian atau karya yang lain yakni terletak pada penelitian yang mengkaitkan ayat alqur'an tentang peran makanan sehat dengan kecerdasan intelektual anak.

Dalam peneuluran karya dari awal hingga saat ini, peneliti belum menemukan penelitian atau karya yang secara spesifik menerangkan tentang "Peranan Makanan sehat dalam membentuk kecerdasan Intelektual Anak Perspektif Al-Qur'an".

1. Jurnal skripsi dari karya M.Nur Wahyudi mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah meneliti Pola Hidup Sehat dalam perspektif Al-Quran.
2. Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad (Studi Analisis Kritik Sanad dan Matan), karya Muhammad Jurfi bin Sapie Mahasiswa UIN Sumatera Utara tahun 2017.
3. Sehat Ala Rosulullah, Buku Karya Sri Januar Rahayu.
4. Hidup sehat setiap hari seper\rti Nabi, Buku Karya Muchtar Hanafi.
5. Frasetya Dana, *Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Intelektual Dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas Vii Di Smp Negeri 4 Gamping Tahun Pelajaran 2014/2015*, Skripsi (Yogyakarta, 2015).

Dari beberapa penelitian yang ada diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa yang dilakukan oleh peneliti merupakan karya yang orisinil dan belum ada pada penelitian-penelitian sebelumnya. Pembahasan didalam penelitian ini juga lebih spesifik pada kajian Peranan Makanan sehat dalam Membentuk Kecerdasan Intelektual Perspektif Al-Qur'an.

G. DESKRIPSI OPERASIONAL

Dalam pembahasan skripsi ini agar lebih terfokus pada permasalahan yang akan dibahas, sekaligus menghindari terjadinya persepsi lain mengenai

istilah yang ada, maka perlu untuk menjelaskan definisi istilah dan batasan-batasannya. Adapun definisi dan batasan istilah yang berkaitan dengan judul skripsi ini yaitu:

1. Peranan menurut KKBI yang artinya tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam satu peristiwa.¹⁴ Peranan berasal dari kata “peran” yang bermakna yaitu “seperangkat tingkat diharapkan yang dimiliki oleh yang berkedudukan dimasyarakat”.¹⁵ Istilah peran ketika digunakan dalam lingkungan pekerjaan maka seseorang
2. Arti Kecerdasan Intelektual dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah ceras, berakal, dan berfikir jernih berdasarkan ilmu pengetahuan.¹⁶ Menurut Retno Ayu pratiwi dalam bukunya yang berjudul Psikologi Remaja menambahkan penjelasan makna kecerdasan intelektual tersebut dengan fungsi gerak intelektual seseorang dengan cara bekerja dan berfikir seseorang menggunakan pikiran intelektualnya. Cepat atau tidaknya seseorang dalam menyelesaikan masalah tergantung pada kemampuan intelegensi manusia tersebut. Berdasarkan intelektual manusia, kita mampu melihatnya dari segi cara berbicara, pemikiran yang jernih berdasarkan ilmu pengetahuannya.¹⁷ Kecerdasan intelektual dijadikan sebagai suatu kemampuan yang terdiri dari tiga cirri yakni,

¹⁴<https://jagokata.com/arti-kata/peranan.html>

¹⁵ Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), h. 845.

¹⁶Depdikbud.*Perpustakaan Perguruan Tinggi: Buku Pedoman.*(Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI, 2000), hal 22.

¹⁷Pratiwi, Retno Ayu. *Psikologi Remaja.* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), Hal, 23.

- a. Kemampuan untuk mengarahkan pikiran atau mengarahkan sikap.
 - b. Kemampuan untuk mengkritik diri sendiri.
 - c. Kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila tindakan manusia itu telah dilakukan.
3. Konsep makan sehat menurut al-Qur'an merupakan serangkaian anjuran, aturan atau pola dari Allah yang menjadikan makanan sebagai kebutuhan primer manusia. Maksud dari makanan sendiri merupakan obat untuk merangsang pertumbuhan sel-sel otak, memperbaiki fungsinya, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi manusia. Menerapkan pola hidup sehat adalah suatu kebagian yang mutlak bagi seluruh umat Muslim. Semua makanan sehat ini sudah sangat jelas dan pasti halal dari segi unsur dan cara mendapatkan makanan tersebut.¹⁸ Hal ini sesuai dengan firman Allah di dalam Al-Qur'an surah al-A'raf [7]: 31 yang artinya:

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

“Hai anak adam, pakailah pakaianmu yang indah kalian disetiap memasuki masjid, makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

¹⁸ Nisak Aimmatun, *Begini Cara Hidup Sehat Ala Para Nabi*, (Yogyakarta: Diva Press, 2014), h. 29.

Ayat tersebut mengandung makna sekaligus perintah untuk menjalani konsep makan sehat dalam bentuk melakukan kegiatan-kegiatan yang akan mendatangkan kebaikan dan menghindari kegiatan-kegiatan yang akan mendatangkan keburukan dan kemaslahatan. Seperti mengkonsumsi makanan yang baik dan halal serta bermanfaat bagi tubuh dan kesehatan dan menghindari makanan yang membahayakan bagi tubuh dan kesehatan.

Pada hakikatnya agama sangat menganjurkan pola hidup sehat karena semua kegiatan-kegiatan untuk kelangsungan hidup seseorang akan lebih baik jika seseorang tersebut dalam keadaan sehat dari pada apa yang dilakukan dan kerjakan dalam keadaan sakit. Tujuannya untuk menegakkan kebenaran dan terwujudnya kehidupan bahagia, bermanfaat dan sejahtera

H. METODE PENELITIAN

Metode penelitian menurut Hilway adalah suatu studi yang dilakukan melalui penyelidikan yang hati-hati dan sempurna terhadap suatu masalah sehingga diperoleh pemecahan yang tepat terhadap masalah tersebut. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah ini dilakukan berdasarkan pada cirri-ciri keilmuan yakni rasional.¹⁹ Dalam metode penelitian ini penulis menggunakan pengumpulan data dari hasil kajian pustaka sedangkan

¹⁹Sitorus Masganti, *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam*, (Medan, Perdana Mulya Sarana 2016), hal 5-6.

instrument adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data tersebut.²⁰ Maka metode penelitian skripsi ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Jenis Data

Penulisan ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*), yakni berusaha untuk mengupas secara konseptual tentang berbagai hal yang berkaitan dengan pola hidup sehat menurut al-quran dan hadis dengan pengaruh kecerdasan anak. Oleh karena itu penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan kajian pustaka yakni dengan cara menulis, mereduksi dan menyajikan data serta menganalisisnya.²¹ Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti diambil dari berbagai sumber tertulis. Adapun sumber yang dimaksud adalah berupa buku-buku, jurnal-jurnal dan bahan dokumentasi lainnya.

2. Sumber Data

Data primer: yaitu Al-Qur'an yang dijadikan sebagai sumber utama untuk meninjau permasalahan tentang konsep makan sehat yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an.

Data Sekunder : yaitu bahan literatur lainnya yang relevan dengan judul peneliti tentang kecerdasan intelektual anak, supaya didapatkan sumber-sumber pendukung untuk melengkapi dan memperjelas isi dalam

²⁰ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta 2002) Cet.12, hal 194.

²¹ Noeng Muhajir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rake Serasin, 1993), h.51.

kandungan ayat-ayat alqur'an tentang konsep makan sehat sehingga sehingga hal tersebut dapat relevan dan kuat.

3. Teknik pengumpulan Data.

Teknik pengumpulan data berupa teknik dokumentasi atau studi domumenter. Berbagai hal yang terkait dengan pola hidup sehat menurut al-Quran, data-data yang dapat dikumpulkan dari beberapa referensi, diantaranya membahas pengertian pola hidup sehat, konsep kuallitas hidup, pola makan, pola hidup beserta tafsirannya.²²

Data-data yang dikumpulkan tersebut berupa dokumen dari berbagai sumber baik dari Al-Qur'an beserta tafsirannya, dan jurnal atau referensi lainnya yang membahas terkait kecerdasan anak yang mendukung dalam penulisan skripsi ini tentang Relevansi kecerdasan intelektual anak dengan konsep makan sehat menurut al-Qur'an.

4. Teknik Analisis data

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*) yang analisis datanya menggunakan metode diskriptif analisis yakni prosedur pemecahan masalah yang diteliti dengan mendiskripsikan peranan konsep makan sehat dengan konsep kecerdasan intelektual anak menurut al-Qur'an.

5. Sistematika penulisan

Sistematika penulisan skripsi dalam rangka untuk menguraikan pembahasan masalah yang tertera diatas. Dalam hal ini penulis menyusun

²² Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian....*, h. 206.

kerangka pembahasan yang sistematis agar pembahasannya lebih terarah dan mudah difahami.

Bab pertama. Berisi tentang pendahuluan yang meliputi: Latar belakang, Rumusan masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Penelitian Terdahulu, Metode penelitian dan Sistematika Penulisan skripsi.

Bab kedua. Pembahasan berkisar tentang konsep makan sehat menurut alquran, konsep kecerdasan intelektual anak, serta relevansi pola hidup sehat menurut dua pandangan dengan pengaruh kecerdasan intelektual anak.

Bab ketiga: berisi tentang metode penelitian.

Bab keempat: berisi tentang analisa penulis yang menjelaskan tentang relevansi pola hidup sehat menurut alquran dan hadis dengan pengaruh peningkatan kecerdasan anak.

Bab kelima: berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORI

A. DESKRIPSI MAKANAN SEHAT PERSPEKTIF AL-QUR'AN

1. Definisi Makanan Sehat

Secara bahasa kata makanan sehat terdiri dari dua kata yaitu makanan dan sehat. Makanan bermakna sebagai segala sesuatu yang kita makan atau masuk ke dalam tubuh yang membentuk jaringan tubuh, memberikan tenaga atau mengatur semua proses dalam tubuh. Makanan merupakan kebutuhan mendasar dalam kehidupan manusia. Makanan dapat dikategorikan sebagai makanan sehat apabila dalam makanan tersebut mengandung unsure-unsur zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, tidak mengandung bibit penyakit dan racun, dan mampu memperbaiki sel-sel yang sehat. Ada pendapat dari para ahli terkait inti dari makanan sehat yakni makanan yang mempunyai nilai gizi yang cukup seimbang serta tidak mengandung unsure yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan.²³ Makanan yang dikonsumsi setiap hari seharusnya memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan standar kesehatan, karena kebutuhan gizi yang tercukupi dapat meningkatkan kecerdasan dan hidup lebih sehat.

Sedangkan makna dari sehat merupakan suatu keadaan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya yang bebas dari sakit dan mendatang

²³Ali Khomsan, Pangan dan Gizi untuk Kesehatan, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h. 208.

kebaikan pada badan. Maka pengertian makanan sehat adalah makanan yang mempunyai zat gizi yang cukup dan seimbang, serta tidak mengandung unsure yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan. Sangat penting bagi orang tua untuk mengarahkan anak-anaknya dalam memilih makanan jajanan yang sehat dan halal. Mengenalkan dan menanamkan konsep sehat dan halal sejak dini, akan memberikan perkembangan psikologis yang baik terutama pada pembentukan akhlak yang mulia pada diri anak.²⁴

2. Bahan Makanan dan Zat Besi

Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, zat gizi merupakan bahan dasar yang menyusun bahan makanan. Zat besi yang terkenal dikalangan masyarakat ada lima yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Sedangkan bahan makanan atau yang sering disebut dengan bahan pangan dikelompokkan menjadi keempat, yakni (1) bahan makanan pokok, (2) bahan makanan lauk-pauk, (3) bahan makanan sayur, (4) bahan makanan buah.²⁵

Masa balita merupakan masa yang sangat penting dan perlu diperhatikan yang serius, karena pada masa ini terjadinya keberlangsungan proses tumbuh kembang yang sangat pesat yakni pertumbuhan fisik dan perkembangan psikomotorik, mental serta social. Pemberian stimulus tumbuh kembang anak harus dimulai dari sejak dini dan tepat waktu agar tercapai perkembangan yang

²⁴ Syakur, Pola Hidup Sehat <http://359sitti.co.id>. Diunduh pada tanggal 29 Januari 2020.

²⁵ Fatmah, *Kebiasaan Makan Ibu Dan Anak USia 3-5 Tahun Pada Kelompok Sosio-Ekonomi Tinggi dan Rendah di Kelurahan Rambutan dan Penggilingan*, (Jakarta: FKM UI, 2002), h. 14.

optimal.²⁶ Untuk mendukung pertumbuhan fisik balita perlu petunjuk yang praktis makanan dengan gizi seimbang, diantara:

- a. Mencoba makan aneka ragam makanan.
- b. Ketika makan hanya untuk memenuhi kecukupan gizi.
- c. Makan makanan yang bersumber dari karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
- d. Mengonsumsi garam beryodium, air bersih dengan jumlah yang cukup.
- e. Olahraga teratur dan menghindari minuman yang beralkohol.

Pada masa ini balita perlu memperoleh zat gizi dari makanan sehari-hari dalam jumlah dan kualitas yang baik. Karena keterlambatan intervensi kesehatan, gizi, dan psikososial mengakibatkan kerugian yang tidak dapat diperbaiki atau digantikan dikemudian hari. Dianara kebutuhan gizi balita adalah, energy, protein, lemak, air, hidrat arang, dan vitamin mineral.²⁷

1) Energi

Zat-zat gizi yang mengandung energy terdiri dari protein, lemak dan karbohidrat. Pada usia anak balita dianjurkan agar jumlah energy yang diperlukan didapat dari 50-60% karbohidrat, 23-25% lemak, dan selebihnya 10-15% dari protein. Kebutuhan energy anak pada tahun pertama 100-200 kkal/kg BB. Penggunaan energy pada tubuh sebagai metabolisme basal, pertumbuhan, dan untuk aktivitas fisik.²⁸

²⁶ Adriyani Merryana dan Wirjatmadi Bambang, *Peranan Gizi dalam siklus kehidupan*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2012), h.206.

²⁷Ibid., h. 207.

²⁸Adriyani Merryana dan Wirjatmadi Bambang, *Peranan Gizi*, ..., h. 199.

2) Protein

Protein terdiri atas berbagai rantai dari asam amino tunggal, yang bergabung untuk membentuk beraneka ragam protein dalam serum, haemoglobin, enzim, hormone serta antibody yang berfungsi memelihara keseimbangan asam basa cairan tubuh, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, dan sebagai sumber energy²⁹.

Dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung protein disarankan untuk memberikan 2,5 – 3g BB bagi bayi dan 1,5-2 g BB bagi anak sekolah sampai adolesensia. Jumlah protein yang diberikan dianggap kuat apabila mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang cukup, mudah dicerna dan mampu diserap oleh tubuh. Maka protein yang diberikan harus diberikan oleh anak, sebagian besar harus mengandung protein yang berkualitas tinggi seperti hewani.³⁰

3) Lemak

Lemak meliputi beraneka ragam zat yang larut dalam lipid, sebagian besar merupakan trigliserida (TAG). Produk turunannya seperti fosfolipid dan kolesterol. TAG dipecah untuk menghasilkan energi dan menyusun cadangan energi utama bagi tubuh.³¹

²⁹ E. Barasi Mary, *At a Glance Ilmu Gizi*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007), h. 26.

³⁰ Adriyani Merryana dan Wirjatmadi Bambang, *Peranan Gizi*, ..., h. 208.

³¹ E. Barasi Merry, *At a Glance*..., h.26

4) Air

Air menciptakan media dasar tempat berlangsungnya semua reaksi dalam tubuh, bagian terbesar dalam tubuh yakni terkandung air. Apabila asupan cairan yang tidak cukup akan cepat mengganggu fungsi metabolisme tubuh dan kinerja mekanisme homeostasis.³² Air merupakan zat gizi yang sangat penting bagi bayi dan anak. Apabila kehilangan air melalui kulit dan ginjal pada bayi dan anak lebih besar daripada anak dewasa dan, bayi dan anak akan lebih mudah terserang penyakit yang mengakibatkan kehilangan air dalam jumlah banyak apabila tidak ditangani dengan cepat

Tabel 1.1 Kebutuhan air sehari pada anak.³³

Umur	Kebutuhan sehari (ml/kg/BB/hari)
12 bulan	120-135
2-3 tahun	115-125
4-5 tahun	100-110

5) Hidrat Arang

Bayi dianjurkan mengkonsumsi 60-70% energy total basal berasal dari hidrat arang yakni pada ASI dan sebagian besar susu formula dan hidrat arang yang termasuk dalam laktosa yang mampu menghasilkan kalori. Karbohidrat diperlukan anak yang sedang dalam proses pertumbuhan

³²Ibid., h.27.

³³ Nelson, *New York dalam kapita Selekt Kedokteran*, (Jakarta: Texbook of Pediatrics, 2000), h. 566.

mampu sebagai sumber energi. Dalam hal ini tidak ada ketentuan tentang kebutuhan minimal karbohidrat, karena glukosa dalam sirkulasi dapat dibentuk dari protein dan gliserol. Karbohidrat yang baik dikonsumsi oleh anak terdiri dari polisakarida seperti yang terkandung dalam beras, gandum, kentang dan sayuran. Dan bagi anak yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan harus dibatasi dan tidak berlebihan dalam pengonsumsi minuman manis, selai, kue, dan coklat. Karena makanan atau minuman yang terlalu manis mampu mengakibatkan kerusakan gigi anak.³⁴

6) Vitamin

Semua anggota yang termasuk dalam vitamin memiliki satu ciri umum yakni mengandung zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit agar tubuh dapat berfungsi normal. Beberapa jenis vitamin yang berfungsi sebagai tumbuh kembang otak anak adalah vitamin B1, vitamin B6 serta B9. Akibat yang timbul apabila vitamin tidak terpenuhi dengan maksimal yakni adanya gangguan terhadap pertumbuhan dan fungsi otak dan sistem saraf.

Diantara fungsi vitamin yang dibutuhkan oleh balita, sebagai berikut:

- a) Vitamin A berfungsi sebagai pertumbuhan sel-sel epitel dan sebagai pengatur kepekaan rangsang sinar pada saraf dan mata.

³⁴Adriyani Merryana dan Wirjatmadi Bambang, *Peranan Gizi...*, h. 210.

- b) Vitamin B1 berfungsi sebagai metabolisme karbohidrat, keseimbangan air dalam tubuh dan membantu penyerapan zat lemak dalam usus.
- c) Vitamin B2 berfungsi dalam pemindahan rangsang sinar ke saraf mata dan enzim.
- d) Vitamin B6 berfungsi dalam pembuatan sel-sel darah merah dan sebagai proses kerja saraf otak.
- e) Vitamin C berfungsi sebagai ko-faktor berbagai macam fermentasi perombak protein dan lemak, dalam oksidasi yang penting sebagai pembentukan trombosit.

Pada usia anak balita umur 1-5 tahun sering mengalami kekurangan vitamin A,B,C. Untuk itu anak perlu mendapat 1 mangkuk atau 100g sayur sehari. Dalam mengkonsumsi buah-buahan yang baik untuk anak yakni macam-macam buah yang berwarna kuning, contohnya jeruk, mangga, pisang, nanas, dan pepaya.

3. Makanan Anak Sehat

Untuk mencapai dan memelihara kesehatan serta memiliki status gizi yang optimal, maka dalam sehari-hari tubuh manusia perlu mengkonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi seimbang. Bila tubuh manusia mampu mencerna zat gizi secara baik, maka akan tercapai keadaan gizi seimbang.

³⁵Dalam bidang keilmuan gizi dan kesehatan yang dimaksud anak sehat meliputi anak prasekolah (1-6 tahun), anak sekolah (7-12 tahun), dan golongan remaja (13-18 tahun). Menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia menjelaskan bahwa tiap golongan mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda, sesuai dengan kecepatan tumbuh dan aktivitas yang dilakukan. Salah satu cara untuk menilai pertumbuhan dan kesehatan anak adalah dengan melakukan pengukuran berat dan tinggi badan. Berikut merupakan penggolongan makanan anak sehat:

a. Makanan anak pra sekolah

Pertumbuhan anak usia 1-6 tahun tidak sepesat pada masa bayi dan aktivitas mereka jauh lebih banyak. Makanan yang diberikan adalah makanan yang mudah dicerna dan tidak merangsang artinya makanan tersebut tidak pedas atau mengandung bumbu yang tajam. Pada masa ini makanan dibedakan berdasarkan umurnya yakni sebagai berikut:

1) Umur 1-3 tahun

Pada usia awal anak bersifat konsumen pasif. Makanan yang diterima tergantung pada apa yang disediakan ibu. Gigi geligi susu telah tumbuh tetapi belum dapat digunakan mengunyah makanan yang terlalu keras. Dalam hal ini peran ibu sangat besar untuk menentukan makanan yang baik dan sehat.

³⁵ Rizqi Auliana, *Gizi dan Pengolahan Pangan*, (Yogyakarta: Adicita, 1999), h. 16-20.

2) Umur 4-6 tahun

Pada masa ini anak sudah bersifat konsumen aktif. Anak telah mampu memilih makanan yang disukai. Oleh karena itu orangtua mampu melakukan pembiasaan memberikan pengetahuan dan makanan sehat sehari-hari sangat perlu ditanamkan sejak dini.

b. Makanan sehat anak sekolah

Pada golongan ini, gigi geligi susu telah hilang secara perlahan dan berangsur, dan diganti dengan gigi permanen. Dimasa ini anak sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi lebih besar karena anak sekolah sering melakukan banyak aktivitas fisik dibanding aktivitas fikiran.

c. Makanan sehat anak remaja

Pada golongan remaja telah terjadi pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitasnya lebih meningkat. Pada umumnya golongan ini mempunyai nafsu makan baik sehingga sering mencari makanan tambahan atau jajan diluar waktu makan.

4. Makanan Sehat Perspektif Alqur'an

Makanan yang enak dan lezat belum tentu baik untuk badan. Banyak makanan yang berbahaya dan tidak layak untuk dikonsumsi. Makan makanan yang sehat dan bergizi disesuaikan dengan kondisi tubuh, aktivitas, dan usia. Namun yang menjadi syarat utama makanan dalam aturan agama islam yakni

halal, karena makanan yang tidak halal juga akan mempengaruhi kesehatan tubuh. Berikut uraian golongan makanan sehat perspetif Al-Qur'an:

a. Makanan Halal

Dalam bahasa Arab makanan berasal dari kata *at-ta'am*(الطعام) dan jamaknya *alat'imah*(الأطعمة) yang artinya makanan-makanan.³⁶ Dalam ensiklopedi hukum islam yaitu segala sesuatu yang dapat dan boleh dimakan oleh manusia, atau segala sesuatu yang boleh dan dapat menghilangkan lapar.³⁷

Halal berasal dari kata bahasa Arab (الحلال) yang artinya membebaskan, membolehkan, dan membubarkan. Sedangkan menurut buku Petunjuk Sistem Peoduksi Halal yang diterbitkan oleh Departemen Agama menjelaskan bahwa makanan halal adalah barang uang dimaksut untuk dimakan atau diminum oleh manusia serta bahan yang digunakan dalam produksi makanan yang boleh dikonsumsi menurut syariat islam.³⁸

Sesuai dengan penjelasan pada latar belakang bahwa Allah telah menganjurkan manusia untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan baik. Ada salah satu ayat yang menjelaskan persoalan dianjurkannya memakan makanan yang halal yang berasal dari bumi, yakni terdapat pada QS. Al-Baqarah:168.

³⁶Proyek Pembinaan Prasarana dan Sarana Perguruan Tinggi Agama/IAIN, *Ilmu Fiqh*, (Jakarta: Direktorat Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam, 1983), h. 525.

³⁷ Ali Mutahar, *Kamus Mashur, Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: Hikmah, 2005), h. 130.

³⁸Bagian proyek sarana dan prasarana produk halal direktorat Jenderal bimbingan masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji, *Petunjuk teknis pedoman sistem...*, h. 3.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا
خُطُواتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ³⁹

Artinya: Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.⁴⁰

Sebagaimana makna ayat tersebut Allah menjelaskan bahwa makanan yang dimakan oleh seorang muslim hendaknya memenuhi dua syarat yakni halal dan haram:⁴¹

- 1) Halal : artinya diperbolehkan untuk dimakan dan tidak dilarang oleh hukum syara'.
- 2) Baik : artinya makanan tersebut bergizi dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh manusia.

Agama Islam menjelaskan bahwa makanan yang halal itu harus meliputi tiga hal, yakni:

- 1) Halal karena zatnya. Artinya makanan tersebut memang tidak dilarang oleh hukum syariat, seperti nasi, susu, telur, ikan laut, dan lain sebagainya.
- 2) Halal cara mendapatkannya. Artinya makanan yang halal harus diperoleh dengan cara yang halal pula. Apabila makanan itu halal namun cara mendapatkannya tidak sesuai dengan hukum islam maka makanan itu

³⁹ Departemen Agama, Al-Qur'an dan Terjemahnya... , hal 31.

⁴⁰ Al-Qur'an Kariim dan Tafsir Rahmat, .., hal 15.

⁴¹ Kilmah, Tim Baitul; *Ensiklopedi Pengetahuan...*, h.439-440.

berubah hukumnya menjadi haram. Seperti, mencuri, menipu dan lain sebagainya.

- 3) Halal karena proses atau cara pengolahannya. Artinya makanan yang halal harus diproses dengan yang halal. Seperti, daging kambing, sapi dan ayam yang disembelih dengan tidak menyebut nama Allah maka daging tersebut menjadi haram.

Menurut Prof. H. M. Hembing Wijaya Kusuma seorang pakar pengobatan alternatif dan akupuntur, menyebutkan bahwasanya makanan yang halal dan sehat adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Makanan yang halal akan mencerminkan jiwa yang bersih, serta pikiran dan jasmani yang segar. Namun sebaliknya setiap makanan yang telah diharamkan oleh Islam yang mengandung bahaya baik lahir dan batin.⁴²

Terkait kehalalan dan kebaikan suatu makanan Prof. Quraish Shihab menjelaskan bahwa tidak semua makanan yang halal itu baik. Karena tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing.⁴³

Pada dasarnya prinsip utama yang ditetapkan agama islam adalah sesuatu yang diciptakan Allah itu halal dan tidak ada yang haram, kecuali apabila ada dalil yang shohih yang mengharamkan untuk dimakan, seperti ayat yang terdapat pada QS.Al-Baqarah ayat 173 menyebutkan makanan

⁴² Thobieb Al-Asyar, *Bahaya Makanan Haram bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*, (Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2002), cet.1, h. 41.

⁴³ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2001), h. 355.

yang tergolong diharamkan yakni khamr, daging babi, darah, binatang yang disembelih tanpa menyebut nama Allah, dan bangkai.⁴⁴

b. Makanan Bergizi

Disamping makanan halal yang dianjurkan oleh agama, yang dikonsumsi oleh manusia terutama anak haruslah makanan yang bergizi. Karena tubuh butuh asupan yang baik, agar pencernaan bekerja dengan baik yang akan menghasilkan tubuh yang sehat, salah satunya asupan yang baik untuk anak yakni makanan yang mengandung protein dan omega-3 yang mampu meningkatkan kecerdasan, menjaga kesehatan dan stamina. Hal ini tidak terlepas dari anjuran Allah dalam QS. An-nahl: 14:

هُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا
وَتَسْتَمْتَحِرُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ
وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*Dan Dialah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur. {QS. An-Nahl: 14}*⁴⁵

Ayat ini menunjukkan sungguh besar keesaan Allah, bahwa Allah telah menundukkan lautan dan sungai serta menjadikan tempat hidup binatang laut dan tempatnya tumbuh kembang aneka perhiasan. Hal ini agar manusia bisa menangkap hidup-hidup atau yang mengapung dari ikan-ikan sehingga kamu dapat memakan darinya daging yang segar yakni binatang-binatang laut dan kamu dapat mengeluarkan dengan cara bersungguh-sungguh untuk

⁴⁴ Bagian proyek sarana dan prasarana produk halal, Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji, *Tanya Jawab Seputar Poduki Halal*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2003), h.17.

⁴⁵ Departemen RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*,... h. 503.

mendapatkan darinya yakni laut dan sungai itu perhiasan yang kamu pakai, seperti mutiara, permata, atau semacamnya.

Dan disamping itu *kamu (manusia) melihat* wahai yang dapat melihat, menalar dan merenung, betapa kuasanya Allah, sehingga kapal atau bahtera mampu berlayar di atasnya, yang menampung barang-barang dan makanan. Akan tetapi betapapun berat bahtera tersebut ia tidak akan tenggelam, sedangkan air laut yang dilaluinya begitu lunak. Allah menundukkan hal ini agar manusia mampu memanfaatkan dan bersungguh-sungguh mencari rezeki sebagian dari karunia Allah dan agar kamu selalu bersyukur.

B. DESKRIPSI KECERDASAN INTELEKTUAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN

1. Definisi Kecerdasan Intelektual

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia Intelektual berarti cerdas, berakal, dan berpikiran jernih berdasarkan ilmu pengetahuan.⁴⁶ Dalam kehidupan sehari-hari orang bekerja, berfikir menggunakan pikiran intelektualnya. Cepat tidaknya dan terpecahkan atau tidanya suatu masalah tergantung pada kemampuan intelegensinya. Dilihat dari intelektualnya, kita dapat mengatakan cerdas, berakal berdasarkan ilmu pengetahuan, yang mempunyai kecerdasan tinggi terutama yang menyangkut pemikiran dan pemahaman.⁴⁷

⁴⁶Depdikbud, *Perpustakaan Perguruan Tinggi: Buku Pedoman*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI, 2000), h. 22.

⁴⁷Retno Ayu Pratiwi, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), h. 23.

Pengertian kecerdasan intelektual sesuai pandangan para ilmuwan yakni menurut Robin dan Judge mengatakan bahwa kecerdasan intelektual adalah kemampuan yang diutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas mental berfikir, menalar dan memecahkan masalah. Menurut binet dan Simon kecerdasan inetelektual sebagai suatu kemampuan yang terdiri dari tiga cirri yaitu: a) Kemampuan untuk mengarahkan pikiran atau mengarahkan tindakan. b) kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila tindakan itu telah dilakukan. c) Kemampuan untuk mengkritik diri sendiri.⁴⁸

Thomdike juga menyebutkan pengertian kecerdasan intelektual dalam Abu Ahmadi yakni, "*Intelligence is demonstrable in ability of the individual to make good response from the stand point of truth or fact*". Artinya orang dianggap intelegen bila responnyamerupakan person yang baik terhadap stimulus yang diterimanya. Jadi setiap individu itu dikatakan intelegen apabila respon yang diberikan itu sesuai dengan stimulus yang diterimanya. Untuk memberikan respon yang tepat, maka organisme harus lebih banyak memiliki hubungan stimulus dan respon, dan hak tersebut dapat diperoleh dari hasil pengalaman yang diperolehnya serta hasil respon yang telah berlalau.⁴⁹

Berdasarkan penjelasan arti dari kecerdasan inetelektual diatas dapat diambil satu kesimpulan bahwa kecerdasan intelektual merupakan kemampuan menganalisis logika dan rasional seseorang. Dengan demikian

⁴⁸Dwijayanti Pangestu, *Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Sosial Terhadap Pemahaman Akutansi*, (Jakarta: Skripsi. Universitas Pembangunan Nasional Veteran, 2009), h. 57.

⁴⁹ Ahmad Abu, *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009), hal 89.

hal ini berkaitan dengan ketrampilan berbicara, kecerdasan akan ruang, kecerdasan akan suatu yang tampak dan penguasaan matematika. IQ mengukur kecepatan kita dalam mempelajari hal-hal yang baru, memusatkan perhatian dengan berbagai tugas dan latihan, menyimpan dan mengingatkan kembali informasi objektif, terlibat dalam proses berfikir, bekerja dengan angka, berfikir abstrak dan analitis, serta mampu memecahkan masalah dan menerapkan pengetahuan yang dimiliki sebelumnya.⁵⁰ Sedangkan Menurut C.P. Chaplin memberikan pendapatnya mengenai intelektual itu sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif.⁵¹

2. Komponen-komponen Kecerdasan Intelektual

Makna dari suatu komponen adalah bagian dari keseluruhan atau unsure yang membentuk suatu sistem atau kesatuan.⁵² Dalam kecerdasan intelektual terdapat beberapa unsure atau komponen yang membentuk sistem kecerdasan intelektual anak. Menurut Stenberg dalam Dwijayanti menyebutkan komponen-komponen kecerdasan intelektual adalah sebagai berikut:

a. Kemampuan Memecahkan Masalah

Kemampuan memecahkan masalah yaitu suatu kemampuan yang mampu menunjukkan pengetahuan mengenai masalah yang

⁵⁰ Trihandini, *Analisis Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus di Hotel Horison Semarang)*, (Semarang: Thesis, Universitas Diponegoro, 2005), h. 23.

⁵¹ Yusuf Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), h. 106.

⁵² Dwijayanti Pangestu, *Pengaruh Kecerdasan Intelektual...*, hal 58.

dihadapi, mengambil keputusan yang tepat, menunjukkan pikiran yang jernih, dan menyelesaikan masalah secara optimal.

b. **Inteligensi Verbal**

Inteligensi verbal kosa kata yang baik, membaca dengan penuh pemahaman, ingin tahu secara intelektual, menunjukkan keingintahuan.

c. **Inteligensi Praktis**

Inteligensi praktis yaitu tahu situasi, tahu cara mencapai tujuan, sadar terhadap dunia sekeliling, menunjukkan minat terhadap dunia luar.

3. Factor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Intelektual (IQ)

Menurut Ngalim Purwanto dalam bukunya yang berjudul Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran, menjelaskan bahwa kecerdasan intelektual manusia dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu:

a. **Pembawaan**

Pembawaan ditentukan dengan sifat-sifat dan ciri-ciri yang dibawa sejak lahir, yakni dapat tidaknyamanusia mampu memecahkan suatu soal, paling awal ditentukan oleh pembawaan kita.

b. **Kematangan**

Setiap organ dalam tubuh manusia baik itu secara fisik maupun psikis mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Setiap organ dapat dikatakan telah matang jika telah mencapai kesanggupan

menjalankan fungsinya masing-masing. Untuk kalangan anak-anak tidak dapat memecahkan soal-soal tertentu, karena soal-soal itu terlampaui sukar. Organ-organ tubuhnya masih belum matang untuk melakukan mengenai soal itu, serta kematangan berhubungan erat dengan umur.

c. Pembentukan

Pembentukan ialah segala keadaan di luar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan intelektual. Dapat kita bedakan dengan sengaja (seperti yang dilakukan di sekolah-sekolah) dan pembentukan tidak sengaja.

d. Minat dan pembawaan yang khas

Minat mampu mengarahkan tindakan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi kegiatan tersebut. Dalam diri manusia ketika bersosialisasi mampu berinteraksi dengan dunia luar.

Motif menggunakan dan menyelidiki dunia luar (*manipulate and exploring motives*). Dari manipulasi dan eksplorasi yang dilakukan terhadap dunia luar, maka akan timbul minat terhadap sesuatu. Yang menarik dalam hal ini minat seseorang mampu mendorongnya untuk berbuat lebih giat dan lebih baik.

e. Kebebasan

Kebebasan merupakan suatu kegiatan yang menyangkut semua urusan mulai dari sekecil-kecilnya samapai sebesar-besarnya sesuai keinginan, baik individu maupun kelompok namun tidak

bertentangan dengan norma, aturan dan undang-undang yang berlaku.

4. Penggolongan Kecerdasan Inetelektual (IQ)

⁵³ Tingkat kecerdasan intelektual manusia dapat diukur dengan menggunakan tes yang disebuttes IQ (*Intelligence Quotient*), tes IQ yang dapat digunakan adalah ts IQ yang diselenggarakan oleh lembaga psikologi Yayasan Jasa Psikologi Bina Asih Yogyakarta. Isi dari tes IQ yakni tentang pertanyaan-pertanyaan dengan tujuan testor berpikir. Hasil dari tes IQ berupa skor atau angka lalu kemudian diklasifikasikan berdasarkan tingkat kecerdasannya. Dalam lembaga ini unit pelayanan psikologi Yayasan Jasa Psikologi Bina Asih Yogyakarta mengklasifikasikan kecerdasan intelektual dalam criteria sebagai berikut:

- a. 145- ke atas tergolong genius
- b. 130-144 tergolong sangat cerdas
- c. 115-129 tergolong cerdas
- d. 100-114 tergolong rata-rata +
- e. 85-99 tergolong rata-rata
- f. 70-84 tergolong lambat
- g. 55-69 tergolong sangat lambat
- h. 54- ke bawah tergolong amat sangat lambat

⁵³ (sumber : Lembaga Psikologi Yayasan Jasa PSikologi Bina Asih, Yogyakarta)

5. Kecerdasan Intelektual Perspektif Alqur'an

Kecerdasan adalah anugerah istimewa yang dimiliki oleh manusia, sedangkan makhluk lain memiliki kecerdasan yang terbatas. Manusia mampu memahami segala fenomena kehidupan secara mendalam dengan akal yang mampu mengetahui suatu kejadian kemudian mengambil hikmah dan pelajaran yang diterima, dengan itu manusia menjadi lebih beradab dan menjadi bijak dalam bersikap dan berucap. Peran kecerdasan manusia terletak sebagai alat bantu dalam menjalani kehidupan di dunia.

Allah memberikan kelebihan kepada setiap makhluknya. Tidak semua makhluk diberikan akal oleh Allah, hanyalah sejenis manusia saja. Oleh sebab itu makhluk jenis manusia ini menjadi makhluk yang paling mulia dibandingkan dengan makhluk yang lain. Penjelasan tentang eksistensi manusia telah termaktub dalam firman Allah QS. Al-Baqarah ayat 33 dan 34:

قَالَ يَا آدَمُ أَنْبِئْهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ
إِنِّي أَعْلَمُ الْغَيْبَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ

Artinya :*“Allah berfirman: “Hai Adam, beritahukanlah kepada mereka nama-nama benda ini”. Maka setelah diberitahukannya kepada mereka nama-nama benda itu, Allah berfirman: “Bukankah sudah Kukatakan kepadamu, bahwa sesungguhnya Aku mengetahui rahasia langit dan bumi dan mengetahui apa yang kamu lahirkan dan apa yang kamu sembunyikan?. “Dan (ingatlah) ketika Kami berfirman kepada para malaikat: “Sujudlah kamu kepada Adam,” maka sujudlah mereka kecuali iblis, ia enggan dan takabur dan adalah ia termasuk golongan orang-orang yang kafir” (QS. 2 : 33).*⁵⁴

⁵⁴ Departemen RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*,... h. 9.

Dari penjelasan ayat tersebut Allah memerintahkan kepada semua malaikat, iblis dan syetan agar bersujud kepada Nabi Adam as karena ia mampu menggunakan akalinya untuk mengetahui nama-nama benda atau ilmu pengetahuan. Semuanya bersujud kepada Nabi Adam namun tidak dengan iblis. Demikian pentingnya pengaruh akal bagi manusia, sudah tergambarkan dalam diri Nabi Adam, manusia pertama yang Allah ciptakan di muka bumi. Ayat ini mampu dipahami bahwa dalam diri Nabi Adam as terdapat suatu khazanah pengetahuan yang luas, dapat diibaratkan sebagai sebuah perpustakaan yang mengandung pokok dari ilmu dan pengetahuan manusia, atau diibaratkan sebagai sebuah laboratorium yang mampu menciptakan kreasi sehingga nantinya manusia dimasa yang akan datang dengan bermodalkan kecerdasan anak cucu Adam mereka mampu mengembangkan penemuan-penemuan tersebut hingga akhir zaman. Manusia yang suka berfikir akan dapat mewarisi ilmu pengetahuan dengan baik secara teoritis maupun praktis, kemudian mampu bermanfaat untuk dirinya dan orang lain. Hal ini memang sudah sejalan dengan perintah Nabi kepada umatnya agar senantiasa mencari ilmu buaian ibu hingga wafat.

Dalam beberapa riwayat dikatakan bahwa malaikat merupakan makhluk-makhluk yang suci yang tidak mengenal dosa, namun mereka tidak wajar menjadi seorang kholifah, karena yang bertugas menyangkut segala sesuatu haruslah memiliki pengetahuan tentang aspek-aspek yang berkaitan dengan tugasnya. Kholifah yang akan

bertugas dibumi haruslah mengenal apa saja yang ada dibumi, paling sedikit harus mampu mengetahui nama-nama serta fungsi setiap benda. Kemampuan ini tidak dimiliki oleh malaikat, akan tetapi Nabi Adam As memilikinya. Karena itu, dengan jawaban para malaikat sebelum ini dan peyampaian Nabi Adam terbktilah kewajarannya, bahwa Nabi Adam as yang disebut sebagai manusia diciptakan oleh Allah untuk menjadi Khalifah dibumi. Walaupun ayat ini menunjukkan ketidakmampuan malaikat dalam menjawab apa yang ditanyakan kepadanya dan kemampuan Nabi Adam As tetapi ini sama sekali tidak dijadikan bukti bahwa makhluk jenis manusia tidak lebih mulia dari pada malaikat.

Menurut pendapat Thahir Ibn Asyur yang dikutip dari terjemah kitab Tafsir almishbaah karangan Prof.Qurays Shihab, bahwa beliau tidak memahami kata “*kuntum*” yang ada dipenggalan ayat ini dengan memaknai masa lalu, namun menurut beliau, makna kata disini yakni sebaga sisipan/za'idah yang berfungsi sebagai penguat upaya penyembunyian. Ayat ini menyatakan seolah-olah menyatakan bahwa Allah swt mengetahui setiap rahasia yang manusia sembunyikan, walaupun manusia tersebut berusaha keras untuk menutupinya, namun Allah maha tahu segala sesuatu.⁵⁵

⁵⁵ Shihab M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati, 2000), h.146-147.

Dengan demikian potensi atau pengetahuan menjadi syarat maupun modal utama yang harus dimiliki oleh seorang kholifah agar mampu mengelola bumi. Sebaliknya, tanpa pengetahuan dan potensi, tugas kekholidhan manusia akan gagal, walaupun seandainya dia seorang ahli ibadah kepada Allah menyerupai ibadahnya para malaikat, namun apabila dia tidak mempunyai pengetahuan tentang alam dan fenomenanya, maka dia tidak akan mampu mengelola bumi. Karenanya, sesungguhnya Allah menciptakan bumi tidak semata-mata hanya dengan tasbeeh dan tahmid akan tetapi dengan amal ilmiah dan ilmi amaliyah.⁵⁶

C. PERANAN MAKANAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN INTELEKTUAL ANAK PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa gizi yang baik diberikan untuk anak yakni yang mengandung vitamin dan protein sesuai dengan anjuran Allah yang menyebutkan dalam alquran agar memakan makanan yang baik untuk tubuh. Setiap makanan yang bergizi pasti memiliki fungsi dan manfaat yang besar untuk tubuh manusia. Berikut fungsi makanan sehat:

1. Kesehatan Jasmani

Yang berhubungan dengan kesejatan jasmani atau tubuh anak, didalam al-Quran telah banyak dijelaskan tentang keanekaragaman makanan yang seharusnya dikonsumsi dan tidak dikonsumsi oleh anak, baik itu makanan yang mengandung unsure nabati atau unsure

⁵⁶Ibid., h.148.

hewani. Diantara makanan yang mengandung unsure hewani dan nabati. Makanan yang mengandung unsure nabati dan hewani memiliki tiga fungsi bagi tubuh anak diantaranya sebagai berikut:

a. Memberikan energi

Maksud makanan tersebut mengandung karbohidrat, lemak, mineral, dan protein. Itu semua merupakan makanan yang memberikan energi pada tubuh, serta mampu menghasilkan energi yang diperlukan tubuh anak untuk melakukan aktivitas.

b. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

Makanan yang dimaksud dapat dijadikan sebagai bahan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan pada jaringan tubuh. Karena makanan yang dikonsumsi mengandung beberapa zat gizi yaitu diantaranya mengandung mineral, protein dan air. Oleh karena itu, sangat diperlukan dalam pembentukan sel-sel baru dan mengganti sel-sel yang rusak.

c. Mengatur proses tubuh

Artinya makanan dapat berfungsi untuk mengatur proses tubuh. Makanan tersebut mengandung protein, air, mineral dan vitamin, karena masing-masing zat terkandung didalamnya memiliki fungsi masing-masing bagi tubuh. Seperti protein berfungsi untuk mengatur keseimbangan air dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibodi sebagai penangkal organisme yang bersifat

intensif serta bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh. Sedangkan untuk mineral berfungsi sebagai pengatur dalam proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot. Serta air sangat diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan yang ada didalam tubuh.⁵⁷

Dari ketiga fungsi zat esensial telah terlihat bahwa makanan tersebut harus diperhatikan manusia, karena apabila dari beberapa zat gizi tersebut tidak terpenuhi dalam tubuh. Maka akan mengakibatkan gangguan pada fungsi tubuh, dan kekurangan gizi.⁵⁸ Akibat kekurangan gizi pada proses tubuh yang bergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang, maka dari itulah Allah sering menekankan melalui ayat-ayat al-Qur'an kepada manusia untuk selalu memperhatikan tentang makanannya. Baik itu tentang kehalalan hukum, cara memperolehnya, dan baik buruk bagi tubuh. Adapun akibat kekurangan gizi yang disebabkan oleh makanan baik itu dilihat dari segi kualitas maupun kuantitas yang mana dapat menyebabkan gangguan pada tubuh yang diantaranya :

- 1) Pertumbuhan pada anak-anak. Apabila makanan yang diberikan tidak seimbang ataupun tidak mencukupi gizi yang diperlukan, maka pertumbuhan yang dialami pada anak akan cenderung

⁵⁷Ibid., h.8.

⁵⁸Ibid., h. 10.

lambat. Seperti halnya kekurangan protein yang mengakibatkan otot-otot anak menjadi lembek dan rambut mudah rontok.

- 2) Produksi tenaga. Jika seseorang kekurangan energi yang berasal dari makanan, maka akan menyebabkan seseorang tersebut kekurangan tenaga untuk gerak dan melakukan segala aktivitasnya, seperti malas, lemah dan aktivitas bekerja menurun.
- 3) Pertahanan tubuh. Seseorang jika kekurangan akan zat gizi yang terdapat pada makanan, maka daya tubuh akan menurun, stres, sistem imunisasi dan anitibodi berkurang sehingga mudah terkena virus penyakit. Seperti batuk, pilek dan diare. Apabila anak-anak yang terkena hal ini akan membawa pada kematian.
- 4) Struktur dan fungsi otak. Apabila seseorang kekurangan gizi pada usia muda maka dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental. Dengan demikian kemampuan berfikir akan berkurang, karena otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun.
- 5) Perilaku. Apabila seseorang kurang gizi baik itu anak-anak ataupun orang dewasa perilaku mereka akan berpengaruh. Seperti mudah tersinggung, apatis dan cengeng.⁵⁹

Tidak hanya kekurangan gizi yang diperhatikan dalam tubuh saja, akan tetapi kelebihan gizi juga perlu diperhatikan. Karena, jika seorang kelebihan gizi dapat menyebabkan kegemukan atau *obesitas* pada tubuh. Di dalam al-Qur'an Allah telah menjelaskan bahwasanya

⁵⁹ Ibid., h. 11

manusia tidak boleh berlebihan dalam hal apapun termasuk dalam hal makanan. Hal itu terdapat pada QS. Al-A'raf : 31 yang berbunyi:

Artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (Al-A'raf: 31)⁶⁰

Maksud dari ayat diatas adalah bahwa Allah melarang kepada manusia untuk tidak berlebih-lebihan dalam segala hal, baik itu mengkonsumsi makan dan minum ataupun menggunakan pakaian yang dibutuhkan oleh tubuh. Karena, hal tersebut senada dengan gizi yang ada dalam makanan, apabila mengkonsumsi gizi secara berlebihan dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas. Kegemukan adalah salah satu faktor terjadinya berbagai penyakit degeneratif dalam tubuh, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, hipertensi, jantung koroner, hati dan kantong empedu.⁶¹

a. Terhindar dari Segala Penyakit

Fungsi makanan sehat kedua yakni agar terhindar dari segala penyakit. Kunci agar terhindar dari penyakit yakni tidak hanya pintar dalam memilih dan memilih makanan yang sehat dan bergizi namun juga tidak boleh berlebihan dalam makan. Karena Allah telah jelaskan kepada manusia agar makan secukupnya saja dan tidak berlebihan.

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡتَكَمۡ عِنۡدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَّكُلُوۡا وَّاشْرَبُوۡا وَّلَا تُسْرِفُوۡا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ

⁶⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.h.

⁶¹ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, h. 12.

“Hai keturunan Adan, Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebihan”. (QS. Al-A’raf: 31)⁶²

Dalam ayat ini, Allah mengatur urusan makanan dan minum.

Ketika pada masa Jahilliyyah, manusia yang mengerjakan haji hanya makan makanan yang mengenyangkan saja, tidak makan makanan yang baik dan sehat yang dapat menambah gizi dan vitamin yang diperlukan oleh badan, maka dengan turunnya ayat ini, makanan dan minuman itu harus disempurnakan gizinya dan diatur waktu menyantapnya dengan terpelihara kesehatannya.

⁶³Dengan begitu manusia lebih kuat mengerjakan ibadah. Dalam ayat ini diterangkan bahwa memakai pakaian yang bagus, makan makanan yang baik dan minum minuman yang bermanfaat adalah dalam rangka mengatur dan memelihara kesehatan untuk dapat beribadah kepada Allah dengan baik. Karena kesehatan badan banyak hubungannya dengan makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang berlebihan berakibat terganggunya kesehatan. Karena itu, Allah melarang berlebihan dalam makan dan minum.

Larangan berlebihan itu mengandung beberapa arti, di antaranya:

1. Jangan berlebihan dalam porsi makan dan minum itu sendiri. Sebab, makan dan minum dengan porsi yang berlebihan dan melampaui batas akan mendatangkan penyakit. Makan kalau sudah

⁶²Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.h.281.

⁶³<https://risalahmuslim.id/quran/al-araaf/7-31/> , Diakses pada, Selasa 03 Maret 2020.

merasa lapar, dan kalau sudah makan, janganlah sampai terlalu kenyang. Begitu juga dengan minuman, minumlah kalau merasa haus dan bila rasa haus hilang, berhentilah minum, walaupun nafsu makan atau minum masih ada.

2. Jangan berlebihan dalam berbelanja untuk membeli makanan atau minuman, karena akan mendatangkan kerugian. Kalau pengeluaran lebih besar dari pendapatan, akan menyebabkan hutang yang banyak. Oleh sebab itu, setiap orang harus berusaha agar jangan besar pasak dari tiang.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah strategi umum yang dianut dalam pengumpulan data dan analisis data yang diperlukan untuk menjawab permasalahan yang ada. Pendekatan ilmiah itu diterapkan untuk mengetahui masalah-masalah pendidikan, maka hasilnya adalah penelitian pendidikan. Penelitian ini digunakan sebagai cara untuk memperoleh informasi yang signifikan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.⁶⁴ Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang menggunakan literature secara konsistensi berdasarkan asumsi-asumsi yang berasal dari beberapa

Metode penelitian dalam pembahasan skripsi ini meliputi beberapa hal sebagai berikut:

1. Metode Pendekatan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan metode pendekatan tafsir maudhu'i, sebab berkaitan dengan makanan sehat dan kecerdasan intelektual anak. Kata maudhu'i berasal dari bahasa Arab yaitu maudhu' yang merupakan isim maf'ul dari fi'il madhi *wadha'* yang bermakna meletakkan, menjadikan, mendustakan, dan membuat-buat. Makna maudhu'i yang dimaksud dalam penelitian ini adalah yang dibicarakan atau judul atau topik.⁶⁵

⁶⁴ Ronald E. Walpole, *Pengantar Statistika*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995), h. 5.

⁶⁵ Abdul Djalal, *Urgensi Tafsir Maudhu'i Pada Masa Kini*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1990), h. 83-84.

Menurut para ulama' tafsir maudhu'i (tematik) yakni mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang satu yang bersama-sama membahas judul atau topic tertentu dan semampunya memperhatikan ayat-ayat tersebut dengan penjelasan-penjelasan, keterangan-keterangan, dan hubungan-hubungan dengan ayat lain, kemudian mengistimbatkan.⁶⁶

Demikian secara istilah makna tafsir maudhu'i (tematik) adalah menafsirkan Al-Qur'an atau ayat-ayat al-Qur'an sesuai dengan tema yang telah ditetapkan atau ditafsirkan yang mengkaji masalah-masalah khusus ayat-ayat al-Qur'an dengan masalah yang dibahas.⁶⁷ Sedangkan menurut Ak-Sadr menjelaskan bahwa istilah tematik digunakan untuk menerangkan ciri utama bentuk tafsir maudhu'i, yaitu tafsir yang bermula dari sebuah tema yang berasal dari keadaan atau pengalaman manusia untuk dikembalikan pada ayat al-Qur'an.⁶⁸

Menurut Prof. Dr. Imam Muchlas, M.A mengemukakan makna dari tafsir maudhu'i dalam karyanya yang berjudul Metode Penafsiran Al-Qur'an yaitu memilih judul yang diambil dari isi Al-Qur'an, menganalisa judul dari segala segi ilmiah, dibagi dalam sub judul, pasal, ranting dan cabang yang sangat rinci. Kemudian mencari ayat-

⁶⁶Farmawi al, Abd al-Hayy, *Mu'jam Al-Alfaz wa Al-A'lam al-Qur'aniyyah*, (Kairo: Dar al-'Ulum, 1968), h. 52.

⁶⁷ M. Rifa'i, *Mengapa Tafsir dibutuhkan*, (Semarang: Wicaksana, tth), h. 19.

⁶⁸ Sadr al, Muhammad Baqir, *Pendekatan Tematik Terhadap Tafsir Al-Qur'an dalam Ulumul Qur'an*, Vol.1, No.4, 1990, h. 34.

ayat Al-Qur'an yang diduga bisa dimasukkan dibawa ke judul pokok, sub judul, atau pasal, ayat, cabang ranting tersebut.⁶⁹

Langkah-langkah metode tafsir maudhu'i sebagai berikut:⁷⁰

- a. Memilih dan menetapkan tema tentang makanan sehat dan kecerdasan Intelektual melalui ayat Al-Quran yang akan dikaji secara maudhu'i
- b. Melacak dan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang telah ditetapkan.
- c. Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologi masa turunnya, disertai dengan *asbabun nuzul*.
- d. Mengetahui korelasi (Munasabah) ayat-ayat tersebut didalam masing-masing suratnya.
- e. Menyusun tema bahasan didalam kerangka tulisan yang sesuai dengan tujuan dan arah penulisan ini, sehingga pembahasan menjadi semakin jelas dan sempurna.
- f. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh.

2. Metode Pengumpulan Data

Penulisan ini menggunakan metode pengumpulan data jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*), yakni penelitian yang berusaha untuk mengupas secara konseptual tentang berbagai hal yang berkaitan dengan peran makanan sehat dalam membentuk kecerdasan

⁶⁹Ibid., h. 36.

⁷⁰Al-Farmawi Abd.Hayy, Metode Tafsir Maudhu'i Suatu Pengantar, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 1994), h. 45-46.

intelektual anak perspektif al-Qur'an. Maka dari itu penelitian ini merupakan penelitian jenis penelitian kualitatif dengan kajian pustaka yakni dengan cara mehlis, mereduksi, dan menyajikan data serta menganalisisnya.⁷¹ Adapun sumber data yang digunakan oleh peneliti adalah Al-Qur'an beserta tafsirannya, jurnal atau buku literatur dan bahan dokumentasi lainnya yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini. Sumber data meliputi data primer dan data sekunder.

- a. Data primer, yaitu al-Qur'an dan buku tafsir tematik yang dijadikan sebagai sumber data primer untuk meninjau penelitian ini.
- b. Data sekunder, yaitu buku literatur lainnya yang relevan dengan judul penelitian ini yakni tentang peran makanan sehat dalam membentuk kecerdasan intelektual anak perspektif al-Qur'an, agar penulis mampu menjelaskan dan melengkapi isi dalam ayat al-Qur'an sehingga penelitian kuat dan relevan.

3. Metode Analisis Data

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*) yang analisis datanya menggunakan metode diskriptif analisis yakni prosedur pemecahan masalah yang diteliti dengan mendeskripsikan tentang peranan konsep makan sehat dengan

⁷¹Neong Muhajir, *Metode Penelitian Kualitatif...* h. 51. Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), h. 206.

konsepkecerdasan intelektual anakmenurut al-Qur'an.Adapun langkah-langkah analisis yang digunakan adalah sebagai berikut.⁷²

- a. Memilih atau menerapkan masalah Al-Qur'an yang akan dikaji secara maudhu'I (tematik).
- b. Menghimpun beberapa ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah diterapkan.
- c. Menyusun tema bahasa didalam kerangka yang sesuai, sistematis dan utuh.
- d. Melengkapi pembahasan dengan hadis apabila dipandang perlu sehingga pembahasan menjadi semakin rinci dan jelas.
- e. Mempelajari dan memahami ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang memiliki definisi yang sama.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷²Ibid., h.207.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada hasil pembahasan dalam skripsi ini tentang peranan makanan sehat dalam membentuk kecerdasan intelektual anak perspektif Al-Qur'an yang mencakup jenis makanan yang boleh dikonsumsi oleh anak pada umur 6-12 tahun yang nantinya akan berpengaruh pada kualitas kecerdasan intelektual anak, serta bagaimana pandangan al-Qur'an mengenai hal tersebut.

A. Makanan Sehat Perspektif Al-Qur'an

Sebagaimana telah diuraikan dalam pembahasan sebelumnya tentang makanan sehat menurut al-Qur'an. Bahwasanya, agama islam adalah agama yang membahas seluruh aspek kehidupan manusia, tidak hanya membahas ilmu hukum, muamalah, sains, teknologi, namun juga memperhatikan keberlangsungan hidup manusia didunia dengan memperhatikan kesehatan manusia.pengaruh terbesar kesehatan manusia terletak bagaimana cara makan manusia dan apa saja yang dikonsumsi. Dengan ini Allah menganjurkan manusia agar senantiasa menjaga kesehatan jasmanani (tubuh) dan rohani (kondisi hati), karena hal ini sudah menjadi kewajiban manusia untuk tidak mendholimi diri sendiri.Karena keduanya memiliki kontribusi yang sangat besar untuk keselamatan diri manusia.Allah maha penyempurna, maksudnya tidak hanya memerintah tanpa memberikan petunjuk dan jalan keluar.Hal ini sudah pasti telah dijelaskan oleh Allah dalam Al-Qur'an nya.

Ayat yang telah kami temukan berdasarkan pada pembelajaran tafsir maudhu'i atau tafsir tematik, banyak ayat yang menjelaskan tentang carapenjagaan manusia terhadap tubuhnya, yakni dengan menjaga pola makan yang baik. Adapun pola

makan yang baik menurut Al-Qur'an yakni dengan mengkonsumsi makanan yang halal, makanan yang bergizi sesuai dengan umurnya. Sebagaimana ayat demikian yang menjelaskan tentang anjuran untuk makanan yang halal dan baik, terdapat pada QS. Al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا
خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ⁷³

⁷⁴Dengan mengkonsumsi makanan yang halal manusia tidak hanya sebatas menjalankan perintah Allah namun juga demi menjaga tubuhnya dari segala penyakit, dan demi keberlangsungan hidup didunia. Karena hanya dengan fisik yang kuat anak mampu menjalankan aktivitas positif.

Dalam ayat 24 surah 'Abasaa, ditemukan perintah Allah yang sangat terhadap mempertahankan kesehatan manusia, yang berbunyi:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ
*Makahendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.*⁷⁵

Selain itu, Allah sebutkan dalam ayat lain tentang rezeki manusia yang baik:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ
إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.⁷⁶

⁷³ Departemen RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*,... h. 46.

⁷⁴ Ismail Muntaha, *Sehat Cara al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Al-Maghfirah, Cet.1, 2012), h. 6.

⁷⁵ Departemen RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*,... h. 1215.

⁷⁶ Departemen RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*,... h.

Maksud dari kedua ayat tersebut yakni menganjurkan agar kita memilih makanan yang baik. Tentunya, baik untuk tubuh dan tidak menyebabkan gangguan kesehatan. Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal kerja tubuh, namun sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik, maka tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu.⁷⁷

Karena banyak kalangan masyarakat ketika mengonsumsi makanan tidak sesuai dengan umurnya, terdapat anak balita masa kini diperbolehkan oleh orangtuanya untuk makan makanan yang siap saji. Bahkan banyak anak yang ditinggal orangtuanya bekerja diluar rumah, dengan meninggalkan bahan makanan yang siap saji, seperti mie instan, makanan berkaleng dan yang lain sebagainya.⁷⁸

Setiap makanan mampu memberikan manfaat bagi kesehatan. Masing-masing bahan makanan memiliki kandungan zat gizi yang berbeda, setiap zat gizi memiliki fungsi yang spesifik, dan tidak mampu berdiri sendiri dalam membangun tubuh dan serta menjalankan proses metabolisme. Salah satu fungsi zat gizi sebagai pembentukan sel-sel pada jaringan tubuh manusia dan memelihara jaringan tersebut, serta mengatur proses-proses kehidupan merupakan fungsi dari kelompok zat gizi seperti protein, lemak, mineral, vitamin dan air.⁷⁹ Akibat yang ditimbulkan apabila tubuh tidak menerima asupan makanan yang tidak sesuai dengan keadaan tubuh, maka akan merusak salah satu atau beberapa dari organ tubuh. Didalam ilmu

⁷⁷Ibid.,h. 7.

⁷⁸Ibid., h. 7-8.

⁷⁹Marni, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 12-14.

kesehatan pula dijelaskan macam-macam makanan yang baik untuk dikonsumsi anak.

Dalam kitab Tafsir Ibnu Kastir dijelaskan bahwa makna ayat Q.S. Al-Baqarah 168 maksudnya adalah Allah swt telah menghalalkan kepada seluruh manusia untuk memakan apa saja yang ada di muka bumi, yaitu makanan yang halal dan baik serta bermanfaat bagi diri sendiri yang tidak membahayakan bagi tubuh dan akal pikiran manusia.⁸⁰ Segala apa saja yang akan dikonsumsi sudahlah mendapatkan standarkelayakan dari Allah swt. Standart itu adalah halal dan baik, segala apa yang ingin dilakukan oleh orang mukmin, mulai dari makanan, minuman, pakaian, dan kendaraan haruslah dengan kondisi halal dan baik. Sebagaimana dalam firman Allah swt (**يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا**) (**طَيِّبًا**) “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal dan baik dari apa-apa yang terdapat di muka bumi”. Pada kalimat (**يَا أَيُّهَا النَّاسُ**) “Hai manusia ” dalam kaidah *ulumul Qur’an* jika ada ayat *nida’* (orang yang dipanggil) menunjukkan keumuman seperti **النَّاسُ** yang artinya manusia, maka ayat ini ditunjukkan oleh Allah kepada seluruh manusia tidak hanya orang islam saja melainkan manusia yang bukan menganut islam. Walaupun demikian setiap *nida’* yang berlafadzkan umum lebih berlaku khusus untuk orang yang beriman yakni orang islam, jadi ayat ini secara lafadz bermakna menunjukkan keumuman dan secara makna lebih menekankan kepada kaum muslimin.

⁸⁰ Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur’anul Adzim*, (Beirut-Lebanon: Dar AL Kotob ALIlmiyah, 1427H/ 2007 M), h. 182.

Dan maksud dari kata *kuluu* yang secara bahasa artinya memakan, atau lebih spesifiknya yakni segala sesuatu yang dimasukkan keperut melalui mulut yang disebut dengan makan. Jika ada seseorang yang ludahnya tertelan berarti orang tersebut telah memakan air ludah walaupun ia tidak sengaja memakannya. Dan juga jika ada seseorang memasukkan roti kemulutnya dan kemudian ditelan akhirnya masuk keperut, maka ia telah makan, namun jika hanya mengunyah dan tidak memasukkan ke dalam perut maka orang tersebut tidak dikatakan makan. Inilah makna dari kata *kuluu* dalam arti sempit.⁸¹

Namun makna *kuluu* disini tidak hanya berarti makan atau memakan sesuatu semata namun *kuluu* disini bisa ditafsirkan dengan makna lebih luas yang artinya mengkonsumsi, oleh sebab itu jika dimaknai hanya cukup memakan saja maka akan menyempitkan makna. Selain itu setelah lafadz *kuluu* diiringi dengan lafadz makna yang memiliki sifat makna luas yaitu *fii al-ardh* yang artinya “Di Muka Bumi”. Jadi *kuluu* maknanya tidak hanya makan atau memakan saja namun bisa di maknai dengan mengkonsumsi sebab semua barang yang ada di muka bumi sifatnya tidak hanya barang yang hanya bisa di makan semata namun banyak barang yang bisa dinikmati, dan kesemuanya bersifat kearah makna konsumsi. Kemudian *kuluu* ini dari segi bahasa juga termasuk *fiiil Amr* atau kalimat perintah, maka ini artinya Allah memerintahkan atas suatu hal, yaitu perintah untuk mengkonsumsi apa-apa yang halal dan baik.

Apabila manusia telah mengatur makanannya, dan mencari dari sumber yang halal, bukan dari hasil penipuan ataupun korupsi, maka jiwa manusia akan

⁸¹Ibid, h. 183.

terpelihara daripada kekerasan. Dalam ayat ini telah disebutkan halal dan baik. Makna makanan halal ialah lawan dari yang haram, sesuatu yang haram disebutkan jenis hewan yang tidak disembelih, daging babi, darah, dan jenis hewan disembelih untuk berhalal. Selain yang disebutkan halal untuk dimakan. Tetapi hendaknya manusia juga memperhatikan makanan yang baik pula untuk tubuhnya. Batasan yang baik itu dapat dipertimbangkan oleh manusia.⁸²

⁸³ Kemudian ketika Allah memanggil manusia secara umum untuk mengkonsumsi segala apa yang di bumi ini atas perkara yang halal dan baik, selanjutnya dalam ayat lain Allah tegaskan kepada orang-orang yang beriman tentang perkara ini, yakni dalam QS. Al-Baqarah ayat 172

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, makanlah diantar kalian rezki yang baik-baik yang telah kami berikan kepadamu”.

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada hamba-Nya yang beriman untuk memakan makanan yang baik atas rizki yang Allah berikan agar mereka senantiasa di anggap bersyukur atas rizqi Allah berikan tersebut, jika benar mereka itu hamba-hamba Allah yang beriman. Mengkonsumsi sesuatu yang halal adalah sarana terkabulnya doa dan di terimanya ibadah sebagaimana mengkonsumsi perkara haram yang mampu menghalangi doa dan tertolaknyaa amal ibadah.

B. Kecerdasan Intelektual Perspektif Al-Qur'an

⁸²Hamka, Tafsir Al-Azhar JUZ II, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002), h. 62-63.

⁸³Ibid., h. 72.

Di zaman yang semakin berkembang ini, dunia semakin erat dengan kecerdasan intelektual yang dimiliki oleh seseorang. Menurut seorang ilmuwan menyatakan bahwa prestasi seorang anak ditentukan oleh tingkat kecerdasan intelektual atau kinerja otak. Ketika seseorang anak memiliki kecerdasan intelektual yang baik maka, yang diharapkan mereka mempunyai masa depan yang cerah. Karena dia mampu menggenggam dunianya dengan kemampuan pengetahuan yang dia miliki. Hal ini memang sejalan dengan salah satu hadis Nabi Saw, yakni: *“Barang siapa yang menginginkan dunia maka dia harus memiliki ilmu, Barang siapa yang menginginkan akhiratnya maka harus dengan ilmu, dan Barang siapa yang menginginkan dunia akhirat maka harus dengan ilmu”*. Hadits ini memberikan petunjuk kepada semua manusia yang ingin selamat dunia dan akhiratnya. Maka, tidak salah ketika orang tua menitipkan anak-anaknya ke sekolah atau pesantren, karena ingin anaknya memiliki pengetahuan dan ilmu yang banyak. Dan berharap kelak anaknya juga menjadi orang yang selamat. dan tidak hanya itu saja, seorang anak dengan keimluan yang dimilikinya ia mampu mempunyai akhlak atau perilaku yang sesuai dengan ajaran islam, ia tidak seombong dengan keilmuan yang dimiliki, tapi ia bahkan mampu mengamalkan dan mengajarkan kepada orang lain yang membutuhkan. Sehingga ia bisa menjadi orang yang bermanfaat untuk ummat. Itulah yang paling diharapkan oleh semua orang tua didunia ini. Dengan ilmu yang bermanfaat maka Allah akan membalasnya dengan amalan yang tidak akan terputus hingga *Yaumul Akhir*.

Walaupun pada dasarnya manusia tidak dipandang oleh Allah dalam segi kemampuan otak, namun hal ini sangat dibutuhkan manusia selama menjalankan

kehidupan didunia. Dengan begitu anak selalu didorong untuk terus belajar mencari ilmu, sebagai bekal dikehidupan selanjutnya.

Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir

قَالَ يَا آدَمُ أَنْبِئْهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي
أَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." Mereka berkata, "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan menyucikan Engkau!" Tuhan berfirman, "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kalian ketahui."⁸⁴

Allah Swt. menceritakan perihal anugerah-Nya kepada Bani Adam, yaitu sebagai makhluk yang mulia; mereka disebutkan di kalangan makhluk yang tertinggi yaitu para malaikat sebelum mereka diciptakan. Untuk itu, Allah Swt. berfirman: *Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat.* (Al-Baqarah: 30) Makna yang dimaksud ialah 'hai Muhammad, ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, dan ceritakanlah hal ini kepada kaummu'. Ibnu Jarir meriwayatkan dari salah seorang ahli bahasa Arab yaitu Abu Ubaidah bahwa lafaz *iz* dalam ayat ini merupakan huruf zaidah (tambahan), dan bentuk lengkap kalimat ialah *wa qala rabbuka tanpa memakai iz*. Pendapat tersebut dibantah oleh Ibnu Jarir. Menurut Al-Qurtubi, semua ahli tafsir pun membantahnya. Hingga Az-Zujaj mengatakan bahwa pendapat tersebut merupakan suatu tindakan kurang ajar dari Abu Ubaidah.

إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً

⁸⁴ Departemen RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*,... h. 9.

Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi.(Al-Baqarah: 30)⁸⁵

Yakni suatu kaum yang sebagiannya menggantikan sebagian yang lain silih berganti, abad demi abad, dan generasi demi generasi, sebagaimana pengertian yang terkandung di dalam firman-Nya:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ

Dan Dialah yang menjadikan kalian penguasa-penguasa di bumi. (Al-An'am: 165)⁸⁶

وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ

dan yang menjadikan kalian (manusia) sebagai khalifah di bumi. (An-Naml: 62)⁸⁷

وَلَوْ نَشَاءُ لَجَعَلْنَا مِنْكُمْ مَلَائِكَةً فِي الْأَرْضِ يَخْلُفُونَ

Dan kalau Kami kehendaki benar-benar Kami jadikan sebagai ganti kalian di muka bumi malaikat-malaikat yang turun-temurun. (Az-Zukhruf: 60)⁸⁸

فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ

Maka datanglah sesudah mereka generasi lain. (Al-A'raf: 169).⁸⁹

Menurut qiraah yang *syaz* dibaca *inni ja'ilun fil ardi khalifah* (sesungguhnya Aku hendak menjadikan khalifah-khalifah di muka bumi).Demikianlah diriwayatkan oleh Zamakhsyari dan lain-lainnya.Al-Qurtubi menukil dari Zaid ibnu Ali, yang dimaksud dengan khalifah dalam ayat ini bukanlah Nabi Adam a.s. saja seperti yang dikatakan oleh sejumlah ahli tafsir. Al-Qurtubi menisbatkan pendapat ini kepada Ibnu Abbas, Ibnu Mas'ud, dan semua ahli takwil. Akan tetapi, apa yang dikatakan oleh Al-Qurtubi ini masih perlu dipertimbangkan. Bahkan perselisihan

⁸⁵Departemen RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*,... h. 8.

⁸⁶Ibid., h.247.

⁸⁷Ibid., h.746.

⁸⁸Ibid., h.982.

⁸⁹Ibid., h.315.

dalam masalah ini banyak, menurut riwayat Ar-Razi dalam kitab tafsirnya, juga oleh yang lainnya.

Pengertian lahiriah Nabi Adam a.s. saat itu masih belum kelihatan di alam wujud. Karena jikalau sudah ada, berarti ucapan para malaikat yang disitir oleh firman-Nya dinilai kurang sesuai, yaitu: *Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah?* (Al-Baqarah: 30).

Karena sesungguhnya mereka (para malaikat) bermaksud bahwa di antara jenis makhluk ini ada orang-orang yang melakukan hal tersebut, seakan-akan mereka mengetahui hal tersebut melalui ilmu yang khusus, atau melalui apa yang mereka pahami dari watak manusia. Karena Allah Swt. memberitahukan kepada mereka bahwa Dia akan menciptakan jenis makhluk ini dari tanah liat kering yang berasal dari lumpur hitam. Atau mereka berpemahaman bahwa yang dimaksud dengan khalifah ialah orang yang melerai persengketaan di antara manusia, yaitu memutuskan hukum terhadap apa yang terjadi di kalangan mereka menyangkut perkara-perkara penganiayaan, dan melarang mereka melakukan perbuatan-perbuatan yang diharamkan serta dosa-dosa. Demikianlah menurut Al-Qurtubi. Atau para malaikat mengiaskan manusia dengan makhluk sebelumnya, sebagaimana yang akan kami kemukakan dalam berbagai pendapat ulama tafsir.

Ucapan para malaikat ini bukan dimaksudkan menentang atau memprotes Allah, bukan pula karena dorongan dengki terhadap manusia, sebagaimana yang diduga oleh sebagian ulama tafsir. Sesungguhnya Allah Swt. menyifati para malaikat; mereka tidak pernah mendahului firman Allah Swt., yakni tidak pernah

menanyakan sesuatu kepada-Nya yang tidak diizinkan bagi mereka mengemukakannya.

C. Peranan Makanan Sehat dalam Membentuk Kecerdasan

Intelektual Anak Perspektif Al-Qur'an

Dizaman modern ini, pola makan anak yang tidak sehat sering kali tidak terkontrol dengan baik. Anak sering makan makanan yang siap saji yang banyak kandungan kalori dan gula yang tinggi, sehingga hal ini menyebabkan tubuh mudah sekali terserang penyakit. Bahkan anak ketika disiang hari atau diluar waktu jam makan mereka mudah sekali mendapatkan jajanan atau kue sebagai cemilan, ini yang menjadi pola hidup zaman modern. Ditambah kecanggihan teknologi yang merasuki dunia belajar anak yang membuat mereka sangat minim untuk bergerak sehingga penyakit sangat mudah menyerang tubuh anak. Ajaran islam dalam syariatnya Allah telah mengajarkan kepada manusia agar ketika makan dan minum dengan cukup dan tidak berlebihan.

Ada satu organ inti yang paling buruk apabila selalu diisi dan mampu merusak tubuh manusia yang telah disebutkan oleh Rasulullah saw dalam hadisnya adalah perut. Menurut Syaikh Muhammad AL-Mubarakfury menjelaskan,

وامتلاؤه يفضي إلى الفساد في الدين والدنيا

“Penuhnya perut (dengan makanan) bisa menyebabkan kerusakan agama dan dunia (tubuhnya)”⁹⁰

Ulama' yang lain juga memebrikan pendapatnya. Imam Syafi'I, beliau berkata:

لان الشبع يثقل البدن، ويقسي القلب، ويزيل الفطنة، ويجلب النوم، ويضعف عن العبادة

⁹⁰Al-Mubarakfuri, *Tuhfatul Ahwadzi*,(Beirut: Darul Fikr Al-Ilmiyah, cetakan kedua, 2003 M, jilid VIII), h.57.

“Kekenyangan membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, menghilangkan kecerdasan, membuat sering tidur dan lemah untuk beribadah.”⁹¹

ما ملاً آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يُقمن صلبه، فإن كان
لا محالة فثلث طعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melelebihkannya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas”⁹²

Karena pada dasarnya sifat pada anak ketika makan adalah memenuhi nafsu mereka saja, tidak mepedulikan manfaat makanan yang masuk ke perutnya itu. Apabila perut terlalu sering diisi atau anak terlalu banyak makanan maka, anak akan malas untuk beraktivitas, dengan begitu anak akan mudah mengantuk. Disinilah peran orangtua sangat besar terhadap segala aktivitas anak. Dengan memantau belajar anak, agar anak bisa melakukan segala aktivitas disekolahnya. Dalam hadis lain dikatakan bahwa Tidak hanya itu orangtua juga harus memberikan makanan yang sehat sesuai dengan kondisi tubuh anak, dengan memberikan makanan yang sehat, bergizi dan juga tidak memberikan makanan yang berlebihan, sebagai seorang muslim yang menjadi landasan utama dalam berkehidupan yakni dengan memberikan makanan yang halal dari segala aspek. Dengan kondisi tubuh yang bugar dan sehat, Maka anak ketika disekolah dia akan mudah untuk menerima segala ilmu yang telah diajarkan dikelas. Dengan asupan makanan yang bergizi sesuai dengan takaran yang pas, seperti memberikan makanan berupa lauk ikan dan telur. Karena kandungan dari lauk tersebut mampu meningkatkan kinerja otak yang lebih baik. Sehingga anak mampu menjadi

⁹¹Asy-Syamilah ,*Siyar A'lam An-Nubala* 8(Koiro: Darul Hadits, 2006 M), h. 248.

⁹²Asy-Syamilah , *Fathul Bari* 9,(Beirut: Darul Ma'rifah, 2009), h. 528.

generasi yang baik dari segi kesehatan tubuh lebih kuat, dan menjadi anak yang mempunyai wawasan keilmuan yang luas.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Makanan Sehat Perspektif Al-Qur'an

Menjadi seorang yang taat dan percaya kepada Allah dan kitabnya yakni dengan menjalankan segala apa yang telah Allah perintahkan kepada manusia, dan meninggalkan segala apa yang menjadi larangan manusia agar tidak terjerumus pada kemudhorotan. Manusia dalam hidupnya membutuhkan makanan dan kehidupan, berbeda dengan malaikat yang tidak membutuhkan makan. Disinilah tugas kita menjadi seorang muslim untuk taat kepada segala yang diperintahkan kepada kita. Dalam ayat yang paling utama Allah menyebutkan agar memakan segala sesuatu yang halal yang telah Allah bentakan dimuka bumi. Yang dimaksud sesuatu yang halal dilihat dari dua kategori yakni dari cara mendapatkannya dan dari segi zatnya. Selanjutnya Allah menyebutkan makanan yang harus dikonsumsi oleh manusia adalah sesuatu yang baik untuk tubuh dan otak manusia. Kedua kunci inilah yang harus dijadikan manusia untuk menjalankan kewajiban dalam hal makanan. Apabila manusia menjalankan syarat salah satunya saja, pasti tidak akan mendatangkan kebaikan dalam hidupnya. Karena ini merupakan bentuk ibadah manusia kepada Allah.

Ketika manusia hanya mengkonsumsi makanan yang halal saja tapi tidak baik untuk tubuh dan pikirannya akan terbuang sia-sia didalam perut. Artinya makanan itu tidak akan membawa kebaikan untuk diri manusia. Sebaliknya, apabila manusia hanya makan makanan yang baik saja, namun tidak memperhatikan kedudukan makanan itu halal atau haram, maka manusia ini sudah melakukan dosa besar

kepada Allah, dan ketika makanan itu sudah mendarah daging di tubuh manusia, hal ini akan berdampak besar pada keberlangsungan hidup manusia di dunia dan akhirat. Telah ditegaskan oleh Allah bahwa makanan haram itu masuk dalam perut manusia dan sudah mendarah daging maka rusaklah seluruh tubuh dan akal manusia tersebut, sehingga manusia itu tidak akan mampu menjalankan segala apa yang menjadi kewajiban seorang muslim.

Problematika kehidupan seperti ini mungkin sering kita temui dalam masyarakat sekitar. Ketika ada seseorang yang suka mengonsumsi makanan yang haram, pasti perilaku, pikiran, dan tindakannya tidak akan baik. Kita ambil salah satu contoh ketika manusia yang suka minum *khomr* atau biasa dikatakan pemabuk, seseorang ini tidak akan tenang hidupnya, seseorang ini akan sering bertindak yang tidak baik untuk dirinya dan orang sekitar. Dia akan membuat kerusakan dalam masyarakatnya. Karena *khomr* mampu merusak fungsi kerja otak dan jantung pada manusia. Itulah mengapa Allah larang manusia untuk mengonsumsi sesuatu yang haram.

Contoh yang lain, seorang yang berprofesi sebagai pencuri. Dalam benak pikiran manusia pada umumnya seorang pencuri adalah orang yang nakal. Ketika manusia sering mencuri berarti dia adalah orang yang memiliki pemikiran yang buruk, atau orang yang tidak beriman karena ia telah melanggar perintah Allah. Walaupun mayoritas pencuri ketika mengambil hak orang lain itu sesuatu atau barang yang sejatinya halal dimata Allah. Apabila sesuatu atau barang tersebut diambil dengan cara mencuri dan dikonsumsi oleh manusia, maka barang itu bersifat haram. Karena barang itu bukan milik pencuri sendiri.

Disebutkan dalam ayat selanjutnya adalah dengan memakan makanan yang berasal dari laut, dimana Allah telah bantakan laut dan isinya untuk diambil manfaatnya oleh manusia, dan dengan petunjuk alquran Allah memberitahukan manfaat darinya. Pada umumnya, Allah menyebutkan untuk seluruh manusia yang berakal agar mampu mengambil manfaat dari laut, namun dalam arti luasnya Allah memerintahkan serta menyebutkan hanya orang-orang yang beriman kepada Allah atau orang islam. Dan sebagai orang islam, sepatutnya mengikuti aturan dan arahan dari Allah swt demi menjaga kesehatan manusia. Terutama kita yang sudah menjadi orangtua yang memiliki anak. Anak merupakan anugerah terbesar yang Allah berikan kepada manusia yang sudah berumah tangga, oleh karenanya sudah menjadi kewajiban mutlak seorang orang tua untuk menjaga amanah ini. dengan cara merawatnya dengan baik, memberikan segala yang menjadi kebutuhan seorang anak, demi kebelangungan kehidupan anak yang lebih panjang.

Mendidik, merupakan kewajiban kepada anak dan kewajiban kepada Allah yang amat mutlak dan besar pahalanya. Mulai dari dalam kandungan hingga anak mampu melihat dunia. Ketika anak sudah mampu melihat dunia, kewajiban orangtua yakni memberikan kasih sayang, memberikan ketenangan, memberikan makan, tempat, pakaian yang cukup, serta memberikan pengajaran yang relevan. Orangtua dalam memnberikan makanan kepada anak haruslah sesuai dengan batasan umurnya, disesuaikan dengan kondisi tubuh anak, dan sesuai dengan selera anak. Pada umur sekitar 6-10 tahun, merupakan masa yang sangat emas untuk orangtua memberikan pendidikan dasar, terkait keimanan dan kebiasaan. Orangtua memberikan pendidikan dengan uswatun hasanah, yakni

membiasakan untuk berbuat baik.Salah satunya dalam menjaga kesehatan tubuh anak.Dengan memberikan makanan yang bergizi, bervitamin, serta bermanfaat untuk anak.pada masa ini anak membutuhkan makanan demi pertumbuhan dan perkembangan tubuh dan otak anak, agar mampu bekerja secara maksimal.

Dalam pandangan Al-Quran yang dimaksud makanan sehat untuk anak pada umur antara 6-10 tahun adalah yang baik sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.Karena pada masa itu anak senang untuk beraktivitas didalam ataupun diluar rumah.Pada umumnya anak dianjurkan makan makanan dengan bahan dan olahan yang alami, tidak mengandung sesuatu yang mampu membahayakan fisik dan pikirannya.

Makanan yang berasal dari laut pastinya adalah berupa ikan dan sejenisnya.Dari dulu manusia mengetahui manfaat dari ikan dan sejenisnya berasal dari ilmu kesehatan, sering kita dengarkan apabila dalam memberikan asupan makanan kepada anak ada batasannya.Pada masa emas, anak membutuhkan makanan yang mengandung omega-3, yang bentuknya berupa ikan laut, telur, dan sebagainya.Karena kandungan dalam omega-3 sangat memberikan dampak besar untuk perkembangan otak anak.

Kunci selanjutnya adalah ketika orangtua sudah memberikan makanan yang halal, baik, dan bergizi, maka tidaklah berlebihan. Artinya perut manusia mempunyai kapasitas yang berbeda-beda dalam menampung makanan. Karena Allah juga tidak menyukai manusia yang berlebih-lebihan dalam segala hal,

terutama dalam makan. Karena akan merusak tubuh manusia secara cepat, walaupun makanan itu halal untuk dimakan.

B. Kecerdasan Intelektual Perspektif Al-Qur'an

Manusia diberikan anugerah oleh Allah berupa akal yang mampu digunakan untuk berfikir, bernalar dengan baik. Tidak hanya itu anugerah manusia yang lain yakni hati, hal inilah yang membedakan manusia dengan malaikat dan hewan. Hewan diberikan hanya akal oleh Allah, sedangkan malaikat diberikan hati saja oleh Allah. Maka dari itu kenapa Allah memberikan tugas kepada manusia untuk menjadi kholifah di bumi, karena manusia mampu memilih dan memilah antara baik dan buruk. Sehingga manusia mampu menjalankan tugasnya sebagai kholifah di bumi. Bentuk ketaatan dan keimanan manusia terhadap tuhaninya yakni dengan menjalankan segala tugas-tugasnya, salah satunya menjadi kholifah di bumi dengan baik, sehingga mampu mengantarkan umat kepada gerbang ketaqwaan kepada Allah. Adapun sumpah Allah terhadap hambanya salah satunya yakni *Al-Muqsam 'Alaih* yakni sumpah yang mengandung bahwasanya Allah begitu memuliakan manusia karena telah menciptakannya dengan bentuk yang sebaik-baiknya (*Fi Ahsani Taqwim*). Allah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya ciptaan. Tinggal bagaimana manusia bisa memaksimalkan anugerah itu kepada jalan yang baik.

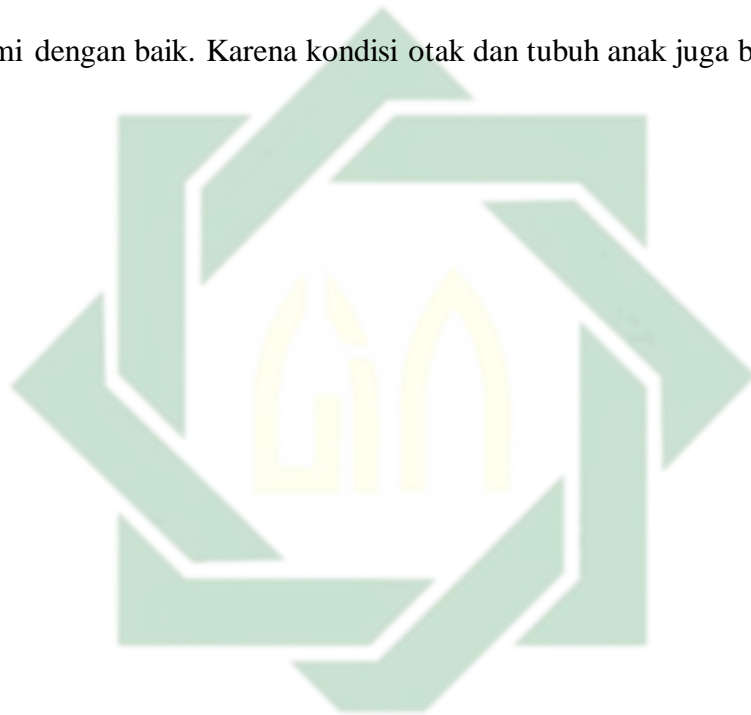
Selain itu tugas manusia menjadi kholifah di bumi tidak hanya dalam lingkup masyarakat. Namun, yang paling utama adalah lingkup yang paling kecil yakni mampu menjadi kholifah diri sendiri. Artinya, setiap manusia mampu memimpin dirinya agar selalu berbuat baik kepada Allah, diri sendiri, masyarakat,

dan makhluk yang lain. Dengan berbekalkan keimanan, ilmu pengetahuan, dan akhlak yang baik. Mulai sejak remaja manusia diajarkan untuk bisa menjadi pemimpin diri sendiri. Yang mana menjadi seorang remaja mampu bercakap dengan baik kepada orang lain, mampu bersikap dan bertindak yang tidak menimbulkan perpecahan dalam masyarakat, dan pemuda yang mampu berfikir secara jernih tanpa menyakiti hati orang lain. Hal ini tidaklah lepas dari bimbingan orang tua dan sekitar, serta rahmat dari Allah. Sehingga anak remaja mampu menjadi manusia yang kuat dan bermanfaat untuk ummat.

C. Peranan Makanan Sehat dalam Membentuk Kecerdasan Intelektual Anak Perspektif Al-Qur'an

Berdasarkan pembahasan bab II, penulis sudah menjelaskan tentang makanan sehat dan kecerdasan intelektual perspektif Al-Qur'an. Secara garis besar makanan sehat meliputi makanan yang halal, baik dan bergizi. Maksudnya adalah makanan yang halal dan berguna untuk menjaga serta meningkatkan daya tahan tubuh secara maksimal. Karena peran makanan sehat untuk tubuh anak sangat berpengaruh besar demi keberlangsungan aktivitas mereka. Dan berdasarkan hasil penelitian dalam bab sebelumnya, penulis mengambil kesimpulan bahwa makanan yang diberikan kepada anak sangatlah berguna untuk perkembangan dan pertumbuhan intelektual anak. Kuncinya ada pada bagaimana orang tua memberikan makanan yang sehat untuk anak, yang ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang diberikan. Yang sebagaimana sudah disebutkan oleh Allah dalam dalilnya, bahwa Allah telah menghantarkan tumbuh-tumbuhan di bumi untuk dimanfaatkan dengan baik oleh manusia, dan inilah yang menjadi bahan kualitas makanan yang sesuai dengan

kebutuhan manusia. Contoh makanan yang telah Allah anjurkan untuk dikonsumsi oleh anak, yakni sering mengonsumsi makanan yang mengandung omega-3, protein, dan vitamin, misalnya, dalam kandungan telur, susu, ikan laut, dan keju. Yang mana kandungan tersebut sebagai pemasok energi otak anak. Sehingga ketika anak belajar diluar ataupun didalam rumah, dia akan mudah untuk menangkap dan memahami dengan baik. Karena kondisi otak dan tubuh anak juga baik.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB VI

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian penjelasan serta hasil penelitian tentang peranan penting dalam meningkatkan kecerdasan intelektual perspektif Al-Qur'an, penulis mampu memberikan kesimpulan dalam penulisan skripsi ini, sebagai berikut:

1. Makanan sehat untuk anak balita yang harus diperhatikan oleh orang tua yakni makanan yang halal, baik untuk tubuh dan otak, mengandung vitamin, dan bergizi. Karena pada masa balita merupakan masa keemasan dalam peningkatannya pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Sehingga asupan yang masuk dalam tubuh anak haruslah sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh anak.
2. Kecerdasan intelektual adalah kecerdasan otak yang mampu beraktivitas baik sesuai dengan tingkatan umur manusia. Pada tingkatan anak balita, kecerdasan intelektual dapat diperoleh dari lingkungan yang baik. Yakni anak mampu melihat keadaan sekitar serta menirukan kebaikan itu. Contoh anak mampu berbicara dengan baik dikarenakan lingkungan yang selalu berucap dengan baik. Anak bisa melakukan gerakan sholat karena lingkungannya mengajarkan akan sholat.
3. Dengan anak mengkonsumsi makanan yang halal, baik, bergizi, maka tubuh dan otak anak akan berkembang dengan baik. Sehingga anak mampu melakukan segala aktivitas yang positif dalam kehidupannya tanpa terganggu dengan hal-hal lain. Anak mampu menangkap segala informasi dengan baik di lingkungannya, mampu berinteraksi dengan teman sebayanya, mampu bermain

dan sebagainya. Sehingga pengetahuan anak akan bertambah dengan seiringnya waktu.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomsan, Pangan dan Gizi untuk Kesehatan, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004).
- Syakur, Pola Hidup Sehat <http://359sitti.co.id>. Diunduh pada tanggal 29 Januari 2020.
- Fatmah, *Kebiasaan Makan Ibu Dan Anak USia 3-5 Tahun Pada Kelompok Sosio Ekonomi Tinnggi dan Rendah di Kelurahan Rambutan dan Penggilingan*, (Jakarta: FKM UI, 2002).
- Adriyani Merryana dan Wirjatmadi Bambang, *Peranan Gizi dalam siklus kehidupan*,(Jakarta Kencana Prenadamedia Group, 2012).
- E. Barasi Mary, *At a Glance Ilmu Gizi*, (Jakarrta: Penerbit Erlangga, 2007).
- Nelson, *New York dalam kapita Seleкта Kedokteran*, (Jakarta: Texbook of Pediatrics, 2000).
- Rizqi Auliana, *Gizi dan Pengolahan Pangan*, (Yogyakarta: Adicita, 1999).
- Proyek Pembinaan Prasarana dan Sarana Perguruan Tinggi Agama/IAIN, *Ilmu Fiqh*, (Jakarta:Direktorat Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam, 1983).
- Ali Mutahar, *Kamus Mashur, Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: Hikmah, 2005).
- Thobieb Al-Asyar, *Bahaya Makanan Haram bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*,(Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2002), cet.1.
- Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: LenteraHati, 2001).
- Bagian proyek sarana dan prasarana produk halal, Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji, *Tanya Jawab Seputar Poduki Halal*, (Jakarta:Departemen Agama RI, 2003).
- Depdikbud, *Perpustakaan Perguruan Tinggi: Buku Pedoman*, (Jakarta: Departemen PendidikanNasional RI, 2000).
- Retno Ayu Pratiwi, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Raja Grafinfo Persada, 2011).
- Dwijayanti Pangestu, *Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Sosial Terhadap Pemahaman Akutansi*, (Jakarta: Skripsi. Universitas Pembangunan Nasional Veteran, 2009)
- Ahmad Abu, *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009).
- Trihandini, *Analisis Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus di Hotel Horison Semarang)*, (Semarang: Thesis, Universitas Diponegoro, 2005).

Yusuf Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010).

Lembaga Psikologi Yayasan Jasa Psikologi Bina Asih, Yogyakarta

Shihab M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2000).

Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001)

<https://risalahmuslim.id/quran/al-araaf/7-31/> ,

Ronald E. Walpole, *Pengantar Statistika*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995).

Abdul Djawal, *Urgensi Tafsir Maudhu'i Pada Masa Kini*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1990).

Farmawi al, Abd al-Hayy, *Mu'jam Al-Alfaz wa Al-A'lam al-Qur'aniyyah*, (Kairo: Dar al-'Ulum, 1968).

M. Rifa'I, *Mengapa Tafsir dibutuhkan*, (Semarang: Wicaksana, tth).

Sadr al, Muhammad Baqir, *Pendekatan Tematik Terhadap Tafsir Al-Qur'an dalam Ulumul Qur'an*, Vol.1, No.4, 1990.

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002).

Ismail Muntaha, *Sehat Cara al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Al-Maghfirah, Cet.1, 2012).

Marni, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013).

Michael E.J.Lean, *Ilmu Pangan, Gizi dan Kesehatan* Terj. Nata Nilamsari dan Astri Fajriyah, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013).

HR At-Tirmidzi (2380), Ibnu Majah (3349), Ahmad (4/132), dan lain-lain. Hadits ini dinilai shahiholeh Al-Albani dalam *As-Silsilah Ash-Shahihah* (2265)

Al-Mubarakfuri, *Tuhfatul Ahwadzi*, (Beirut: Darul Fikr Al-Ilmiyah, cetakan kedua, 2003 M, jilid VIII).

Asy-Syamilah, *Siyar A'lam An-Nubala* 8 (Koiro: Darul Hadits, 2006 M).

Asy-Syamilah, *Fathul Bari* 9, (Beirut: Darul Ma'rifah, 2019).

Hartini Tintin, *Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Sosial*, (Jurnal Ilmiah Kajian Islam, Vol.1 No.2, 2017).

Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. (Surabaya : Pustaka Agung, 2006).

Al-Qur'an Kariim dan Tafsir Rahmat, (Jakarta: PT. Mutiara, 1986).

Shihab M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta:Lentera Hati, 2000).

Kilmah, Tim Baitul; *Ensiklopedi Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadits*, (Jogjakarta: Kamil Pustaka, 2013).

Apriani, Rina., *Pola Konsumsi Ikan pada Anak Balita di Nagari Taruang, Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman*; (Skripsi Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang, 2012).

Adriyani, Merryana dan Wirjatmadi, Bambang, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, (Jakarta: Kencana Pernadamedia Group, 2012).

<https://jagokata.com/arti-kata/peranan.html>

Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 2007).

Depdikbud. *Perpustakaan Perguruan Tinggi: Buku Pedoman*. (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI, 2000).

Pratiwi, Retno Ayu. *Psikologi Remaja*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011).

Nisak Aimmatun, *Begini Cara Hidup Sehat Ala Para Nabi*, (Yogyakarta: Diva Press, 2014).

Sitorus Masganti, *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam*, (Medan, Perdana Mulya Sarana 2016).

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta 2002) Cet.12.

Noeng Muhajir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rake Serasin, 1993).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A