

06

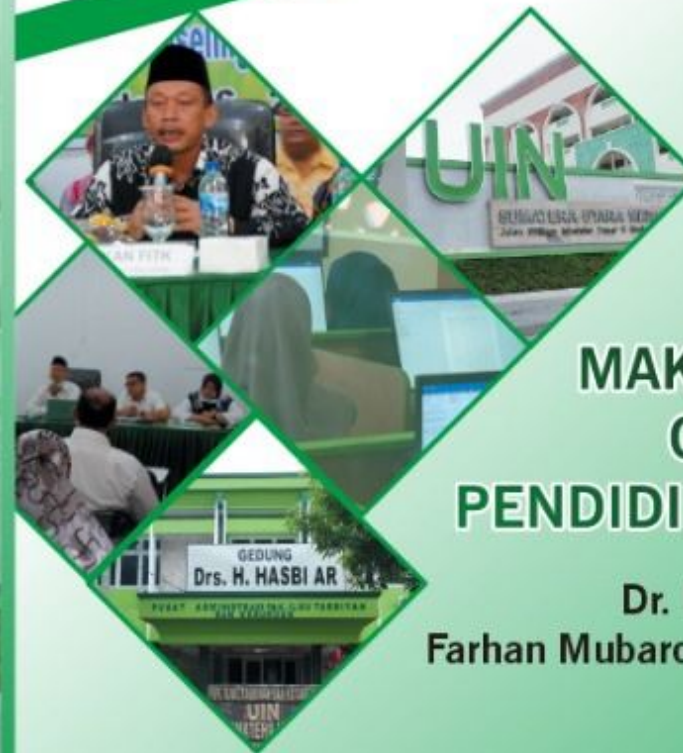
11.07.2022

06.6 Karya Ilmiah Inovasi dan Kreativitas  
Makanan dan Gizi dalam Pendidikan Islam

Dr. Mardianto, M.Pd  
Farhan Mubarak Lubis, Lc., MA

Sekretariat:  
Jalan William Iskandar Ps. V, Medan Estate,  
Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara, 20371

Website: <https://www.ftk.uinsu.ac.id>  
Email: [ftk@uinsu.ac.id](mailto:ftk@uinsu.ac.id)



## MAKANAN DAN GIZI DALAM PENDIDIKAN ISLAM

Dr. Mardianto, M.Pd  
Farhan Mubarak Lubis, Lc., MA

Activate Windows  
Go to Settings to activate W



# KATA PENGANTAR

## *Bismillahirrahmanirrahim*

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan kini telah memasuki usia cukup dewasa, terbukti 50 tahun berkifrah menjadi bagian dari IAIN dan UIN Sumatera Utara Medan dan tetap menjadi terdepan khususnya dalam jumlah mahasiswa, dan kualitas lainnya.

Mimpi mimpi FITK membangun peradaban, bukan hanya dari pihak pengelola, akademisi, tetapi juga ribuan alumni yang tersebar di berbagai profesi, penjuru tanah air bahkan mancanegara. Ini adalah bukti sejarah, fakta hari ini, dan obsesi masa depan yang terus kami gelorakan.

Tahun 2022 adalah tahun dimana kami sedang mempersiapkan diri dalam rangka 55 tahun FT-FITK IAIN-UIN Sumatera Utara Medan. Berbagai kegiatan, semua diawali dengan dasar rencana strategis fakultas sebagai bagian dari pencapaian visi misi dan tujuan UIN Sumatera Utara Medan. Salah satunya adalah penulisan karya ilmiah baik dari hasil kebijakan, pemikiran, hasil penelitian maupun apresiasi terhadap karya kreativitas dosen dan mahasiswa sebagai insan akademika.

Seri karya ilmiah “Membangun Peradaban Bersama FITK UIN Sumatera Utara Medan” yang kami kembangkan adalah:

Karya ilmiah buku pedoman

Karya ilmiah buku panduan



Karya ilmiah hasil penelitian  
Karya ilmiah dosen  
Karya ilmiah mahasiswa  
Karya ilmiah inovasi dan kreativitas  
Karya ilmiah kolaborasi  
Karya ilmiah lainnya

Buku Saku “Makanan dan Gizi dalam Pendidikan Islam” ini adalah hasil karya dosen di lingkungan FITK UIN Sumatera Utara Medan. Kami menyadari bahwa banyak pengalaman dosen terkait dengan pembelajaran, dimana representasi dari penelitian, kajian pustaka, serta informasi dari media cetak maupun elektronik, buku-buku ilmiah menjadi khazanah yang harus disatukan dalam berbagai tema pembahasan. Benar bahwa pendidikan hari ini dihadapkan dengan berbagai persoalan, maka upaya penyelesaian tidak dapat dilakukan oleh satu disiplin ilmu, pendekatan transdisiplin dalam pembelajaran, penyusunan bahan ajar adalah salah satu jawabannya. Semua karya dosen pantas kita apresiasi menjadi bagian dari bentuk kesadaran akademik khususnya Wahdatul Ulum sebagai paradigma keilmuan.

Lewat buku saku pegangan stakeholders pendidikan ini kami ingin memberikan rancangan peradaban, lewat komitmen kita akan terus bersama, membangun kolaborasi dari berbagai lini adalah lanjutan program kami. Beberapa karya ilmiah yang kami gagas saat ini, sebagai bagian dari membangun peradaban bersama FITK akan



terus diindeks secara sistematis semoga dengan UIN Sumatera Utara Medan terus mengukir kebaikan.

Medan, 11 Juli 2022.  
Dekan.

Dr.Mardianto,M.Pd  
NIP.196712121994031004

06	11.07.2022	06.6 Karya Ilmiah Inovasi dan Kreativitas	<i>Makanan dan Gizi dalam Pendidikan Islam</i>	Mardinato, Farhan Mubarok Lubis
----	------------	--	--	---------------------------------------





# MAKANAN DAN GIZI DALAM PENDIDIKAN ISLAM

*Mardianto dan Farhan Mubarak Lubis*

## Pendahuluan

Allah menciptakan manusia dan memberinya kemampuan untuk mencari dan bekerja dengan sungguh - sungguh dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan. Dimana itu semua merupakan bawaan dan naluri, dan ini dibuktikan oleh kejadian Nabi Adam 'Alaihissalam bersama istrinya. Karena naluri dan keinginan manusia untuk makan membuat mereka melupakan perintah Allah dan jatuh kedalam kemaksiatan sebagaimana tertuang didalam Al Qur'an:

وَلَقَدْ عَاهَدْنَا إِلَىٰ آدَمَ مِنْ قَبْلُ فَنَسِيَ وَلَمْ نَجِدْ لَهُ وِعْرَمًا ۗ۱۰

Artinya : Dan sungguh telah Kami pesankan kepada Adam dahulu, tetapi dia lupa, dan Kami tidak dapati kemauan yang kuat padanya (Thaha: 115).

Dan semenjak manusia mendiami bumi ini, mereka terus-menerus berusaha untuk mengamankan kebutuhan bahan makanan, hingga ketersediaan bahan makanan tersebut diperlukan untuk kelangsungan hidupnya, dimana sumber bahan makanan juga telah menjadi peran yang menentukan dalam pengembangan dan stabilitas kehidupan



manusia. Dan dalam pembentukan masyarakat serta perkembangan peradaban dunia.

Dengan berkembangnya kehidupan manusia dan berkembangnya peradaban, minat manusia terhadap sumber bahan makanan dan produksi berbagai makanan (baik hewan maupun tumbuhan) meningkat, hingga ilmu pertanian, ilmu gizi dan makanan menjadi ilmu yang paling menonjol di era modern saat ini.

Islam telah mendahului semua agama dengan nasihat syari'atnya untuk bekerja dan berusaha, dan menuntut umat Islam untuk berusaha keras dalam mencari rezeki, mencari penghasilan yang halal, thoyyib (baik), dan bersih yang jauh dari pemborosan dan lain sebagainya.

## **A. Islam Dan Makanan**

Pentingnya makanan yang sehat seperti daging, biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan, yang mengandung nutrisi yang diperlukan untuk produksi energi, pertumbuhan, reproduksi dan pemeliharaan jaringan yang rusak. Mengingat ketidakmampuan tubuh manusia untuk memproduksi nutrisi ini, atau ketidakmampuannya untuk memproduksinya dalam jumlah yang cukup, maka seseorang tersebut perlu mendapatkan nutrisi-nutrisi ini melalui makanan (Mu'az, 2022).

Nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dibagi menjadi 6 kelompok utama: air, gula (karbohidrat), protein, lemak, vitamin dan mineral. Berikut adalah ringkasan singkat





dari nutrisi dan pentingnya untuk kesehatan dan keselamatan manusia.

## 1. Air

Air adalah nutrisi yang diperlukan untuk tubuh, memiliki banyak fungsi vital dan merupakan sumber kehidupan dan kelangsungan hidup manusia. Air merupakan kebutuhan yang tinggi dari komposisi sel dan jaringan hidup, dan merupakan salah satu nutrisi penghasil energi meskipun penting untuk semua proses representasi makanan dan produk energi. Oleh karena itu perlu untuk menggunakannya terus-menerus, sebagai manusia yang ingin hidup sehat. Manusia membutuhkan sekitar 3-4 liter air setiap hari. Bahkan didalam Al Qur'an telah menyebutkan:

..... وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ۝۳۰

Artinya : Dan Kami jadikan dari air segala sesuatu yang hidup (Al Anbiya': 30).

## 2. Gula (Karbohidrat)

Gula adalah senyawa organik yang terdiri dari unsur karbon, hidrogen dan oksigen. Dan gula dibagi menjadi beberapa jenis karena ketersediannya di banyak jenis makanan. Pentingnya gula, terutama yang larut, berasal dari sumber energi utama dalam makanan manusia.

Sedangkan karbohidrat tidak larut, yang dikenal sebagai serat pangan, merupakan sumber energi utama pada ternak ruminansia dan herbivora, serta berperan penting dalam menjaga kesehatan dan vitalitas manusia





dengan mencegah sembelit, divertikulosis, dan kanker usus besar.

### **3. Lemak**

Lemak adalah senyawa organik yang mengandung unsur karbon, hidrogen dan oksigen. Dan pentingnya mereka terletak pada peran mereka dalam menyediakan tubuh dengan energi panas, yang dua kali lipat energi yang diperoleh dari gula. Pentingnya lemak juga terletak pada kenyataan bahwa mereka mengandung asam lemak yang dibutuhkan tubuh dan tidak dapat diproduksi, yang digunakan dalam membangun dan menyusul sel. Selain itu, lemak mengandung vitamin yang larut, yang berperan sebagai faktor dalam membangun jaringan tubuh seperti jaringan mata dan tulang, serta dalam menjaga kesegarana dan kohesi kulit.

### **4. Protein**

Protein adalah senyawa organik besar yang terdiri dari unit bangunan nitrogen yang dikenal sebagai "asam amino". Protein dibedakan oleh unsur nitrogen yang membedakannya dari karbohidrat dan lemak. Protein memiliki peran penting dan esensial dalam membangun dan memelihara jaringan, serta dalam regenerasi jaringan yang rusak. Protein juga digunakan dalam produksi energi pada saat terjadi kekurangan karbohidrat dalam makanan dan apabila terjadi kelebihan protein yang melebihi kebutuhan tubuh, kebutuhan konstruksi dan pemeliharaan.





## 5. Vitamin

Sekelompok senyawa organik kompleks dalam komposisi, dibutuhkan oleh tubuh manusia dalam jumlah yang relatif kecil, dan diperlukan untuk pemeliharaan pertumbuhan tubuh dan perlindungan dari penyakit. Mereka dibagi menjadi dua kelompok besar: vitamin yang larut dalam air dan vitamin yang larut dalam lemak.

## 6. Mineral

Mineral terdiri dari 4% pada berat tubuh manusia, dan tubuh membutuhkan beberapa elemen dalam jumlah yang relatif besar dan mineral disebut elemen utama. Tubuh membutuhkan beberapa dari mineral, tetapi dalam jumlah yang relatif kecil, dan mineral disebut elemen mikro atau jejak. Unsur mineral berperan penting dalam mengaktifkan reaksi vital didalam tubuh, mengatur cairan tubuh, dan mengatur keseimbangan asam biasa didalamnya.

## B. Pandangan Islam Tentang Makanan Dan Gizi

Karena pertanian diperlukan untuk menyediakan makanan dalam memenuhi kebutuhan manusia, maka Islam memberikan perhatian pada pertanian sebagai pilar utama dalam membangun ekonomi yang kuat dan menjaga kehidupan yang layak serta sebagai sumber utama dalam menyediakan makanan. Maka Rasulullah SAW telah bersabda:



عن جابر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما من مسلم يَغْرِس غَرْسًا إِلَّا كَانَ مَا أَكَلَ مِنْهُ لَهُ صَدَقَةٌ، وَمَا سُرِقَ مِنْهُ لَهُ صَدَقَةٌ، وَلَا يَزُرُهُ أَحَدٌ إِلَّا كَانَ لَهُ صَدَقَةٌ.

Artinya : Tidaklah seorang muslim menanam pohon, melainkan apa yang dimakan dari tanaman itu menjadi sedekah baginya, dan apa yang dicuri dari tanaman tersebut menjadi sedekah baginya dan tidaklah kepunyaan seseorang dikurangi (diambil) orang lain melainkan menjadi sedekah baginya"

Sebagaimana diriwayatkan oleh Muslim dari Jabir bin Abdullah. Rasulullah saw juga telah bersabda:

إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا تَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا فَلْيَغْرِسَهَا.

Artinya: Jika terjadi hari kiamat sementara di tangan salah seorang dari kalian ada sebuah tunas (bibit tanaman), maka jika ia mampu sebelum terjadi hari kiamat untuk menanamnya maka tanamlah". (HR. Bukhari & Ahmad).

Islam juga memperhatikan untuk mengembangkan sektor pertanian dengan memanfaatkan kembali tanah tandus dan mengisi kembali dengan pertanian. Rasulullah SAW mengatakan:

مَنْ أَحْيَا أَرْضًا مَيْتَةً فَهِيَ لَهُ

Artinya: Siapa yang menghidupkan tanah yang mati, maka tanah itu menjadi miliknya." (HR. Ahmad dan



Tirmidzi), ia menyatakan Hasan shahih, dan dishahihkan oleh Syaikh al-Albani

Dan Islam melarang segala sesuatu yang mengarah pada kerugian yang menyebabkan gangguan pada kebutuhan bahan pangan. Hadis dari Aisyah *Radhiyallahu 'anha*, Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

إن الذين يقطعون السدر يصبون في النار على رؤوسهم صباً

Artinya : Sesungguhnya orang yang memotong pohon bidara, maka akan dituangkan air panas di kepalanya di dalam neraka.

### C. Filosofi Nutrisi Dalam Islam

Islam telah menghubungkan setiap tindakan yang dilakukan seorang Muslim dalam hidupnya dengan tujuan untuk memuliakan kehidupannya. Yaitu dengan merealisasikan pengabdianya kepada Allah yang Maha Esa. Sebagaimana Allah telah berfirman:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝١٦٢

Artinya : Katakanlah "Sesungguhnya salatku yang aku kerjakan selama hidupku, ibadahku atau kurbanku, hidupku dengan berbagai amalan yang aku kerjakan selama itu, dan matiku dengan membawa iman dan amal saleh, hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam, bukan untuk lain-Nya" (Al 'An'am: 162).



Dan dalam ayat yang lain Allah juga telah berfirman:

وَمَا أُمْرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا  
الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينٌ الْقَيِّمَةُ هـ

Artinya : Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan salat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar)". (Al Bayyinah: 5).

Nutrisi seperti halnya komponen kehidupan seorang muslim yang bertujuan untuk memperkuat ketaatan kepada Allah, dan menggunakannya untuk memberikan energi yang diperlukan bagi tubuh, dan untuk menjaga kesehatannya dengan cara yang dapat menjamin kelangsungan hidup terus-menerus dalam menjalankan tugas dan memenuhi kewajibannya dalam penghambaan diri kepada Allah yang Maha Esa dan membangun bumi ini menurut agama Islam. Inilah yang dicontohkan oleh orang-orang sholeh terdahulu, semoga Allah meridhoi mereka.

## **D. Kontribusi Peradaban Islam di Bidang Gizi**

### **1. Pengertian Ilmu Gizi**

Istilah "gizi" telah dipakai di Indonesia sejak tahun 1952 oleh Prof. Poerwa Soedarmo sebagai istilah terjemahan kata nutrition setelah disahkan oleh Dr. Haryati Subadio selaku Direktur Lembaga Bahasa Indonesia, Fakultas Sastra Universitas Indonesia. Menurut Dr. Subadio, mayoritas akar bahasa Indonesia berasal dari bahasa Arab dan Sansekerta. Gizi berasal dari bahasa Arab *al-*



*ghidza* yang berarti makanan. Definisi lengkapnya adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat yang berguna apabila dikonsumsi dalam tubuh (Rokom, 2012, Tim Penyusun Standar Kompetensi Nutrisionis, 2018).

Apabila kita tarik mundur ilmu gizi diakui sebagai sains pada awal abad ke-20 setelah penemuan ilmu kimia, fisiologi, penemuan vitamin, protein dan zat gizi lain yang menjadi dasar ilmu gizi. Definisi ilmu gizi pada pertengahan abad ke-20 yang terdapat pada manual pemerintah United Kingdom adalah ilmu yang mempelajari semua proses pertumbuhan, perawatan dan perbaikan dari tubuh hidup yang tergantung pada asupan makanan. Empat puluh tahun kemudian definisi ilmu gizi menjadi ilmu semua proses pertumbuhan, perawatan dan perbaikan dari tubuh hidup yang tergantung pada pencernaan makanan dan ilmu tentang makanan tersebut. Kemudian yang digunakan dalam kegiatan akademik pengertian ilmu gizi menjadi "ilmu hasil interaksi antara asupan makanan, penyediaan energi dan zat gizi dan kebutuhan metabolic tubuh yang dibutuhkan untuk meningkatkan dan mempertahankan fungsinya" (Gunawan, 2018; Beauman, 2005).

## 2. Pemahaman Konsep Gizi dan Asal Usul Ilmu Gizi

Dasar pemahaman konsep gizi diperkenalkan di dunia sejak zaman Hippocrates (430-330 SM), konsep bahwa makanan dan minuman dapat menjaga kesehatan dan dapat mengatasi penyakit. Istilah yang kemudian dikenal adalah *medico-culinary tradition*, tradisi yang fokus pada medis dan kuliner sebagai makanan dan pemenuhan gizi. Kemudian dilanjutkan oleh Galen (129-200/216 M). Galen inilah orang yang dikenal sebagai asal muasal ilmu gizi dan dietetik di jazirah Arab. Namun ada yang menarik. Jauh



sebelum itu pada tahun 250 SM, di Alexandria penulis dari tulisan asli klasik mengenai ilmu kedokteran telah ada namun penyelidikan tak dapat dilanjutkan dan masih menjadi misteri hingga kini (Russel, 1994; Singer, 2016).

Tulisan kedokteran di Arab dimulai pada Abad ke-8 saat dinamika pembentukan komunitas muslim pada bani Abbasiyah. Menurut David (1999) Wainers dalam publikasinya, di Baghdad adalah tempat dikenalkannya karya dari Hipocrates dan Galen pada masyarakat Arab. Banyak terjemahan dibuat menjelaskan tentang ilmu-ilmu Yunani, termasuk di dalamnya dilakukan oleh seorang Nestorian yaitu Hunayn ibn Ishaq (meninggal tahun 873 M) dan juga anaknya Ishaq Ibn Hunayn. Salah satu pekerja translatornya adalah seorang muslim bernama Abu Bakar Muhammad Ibn Zakariyya Al Razi (meninggal tahun 925/930 M) atau lebih dikenal sebagai Razi, seorang dokter dan filsuf dari kota Rayy, Iran. Sembari membuat karyanya sendiri dia berkontribusi dalam menerjemahkan teks-teks Yunani menjadi berbahasa Arab. Salah satu bukunya yang bertemakan gizi adalah Kitab *manafi' al-aghddhiyya wa dafi' madarriha*, 'The book on the benefits of foodstuffs and avoidance of their harmful effects'. Kemudian Razi dikenal sebagai dokter dan ilmuwan Muslim yang berpengaruh besar dalam perkembangan ilmu kesehatan Islam (Russel, 1994 hal 252).

Meskipun begitu, Razi mempelajari ilmu kedokteran bukan dari Hunayn Ibn Ishaq namun dari gurunya yang bernama Ali Ibnu Sahal At-Tabari (838-870M), Ia adalah seorang dokter dan filsuf Yahudi yang kemudian berpindah menjadi Islam setelah diangkat sebagai pegawai kerajaan Khalifah Abbasiyah, Al Mu'tashim.

Banyak kontroversi mengenai buku-buku medis Arab. Ada yang beranggapan bahwa teksnya berasal dari tulisan



Galen ada pula yang menyampaikan sanggahannya termasuk Ali Ibn Abbas Al Magusi. Dia menyampaikan studinya tentang ilmu Anatomi. Dalam bahasannya yang ditulis oleh Gul Russel dalam Burnett dan Jacquart (1994) Yunani adalah negara dengan ilmu Anatomi terbaik. Namun 300 SM di Alexandria telah dijelaskan dengan baik tentang struktur mata dan hubungannya dengan otak. Dari contoh ini pernyataan mengenai peran besar Jalinus (bahasa Arab dari nama Galen) pada munculnya ilmu kedokteran Islam menjadi dipertanyakan.

Apabila kita pahami lebih jauh ke belakang, pemahaman gizi telah ada di Arab sebelum Islam datang. Dr. Muhammad Husain Mahasnah (terjemahan Muhammad Misbah, 2016) menjelaskan ada beberapa dokter semasa hidup Rasulullah SAW antara lain; Ibnu Hudzaim Al-Taimi, Al Harits bin Kaladah, Rufaidah Al Islamiyyah, dan Zaenab. Ibnu Hudzaim Al-Taimi adalah dokter pada zaman Jahiliyyah dimana melalui syair-syair terwujud pengetahuan mereka tentang dunia kedokteran. Harits bin Kaldah merupakan dokter yang terkenal dari zaman Jahilliyah hingga Islam datang. Dr. Cahya Buana (2011) menyampaikan bahwa pengobatan pada saat itu banyak mengaplikasikan konsep makanan fungsional dan herbal yang menggunakan tumbuh-tumbuhan sebagai ramuan obat. Seperti hadist yang diriwayatkan Abu Daud dalam Kitab *Ikhbar Al - 'Ulama bi Akhbar Al - Hukama* karya Jamaluddin Al - Qafti, sesungguhnya Sa'ad bin Abi Waqqash berkata "Ketika aku sakit, maka Rasulullah datang menjengukku. Rasulullah lalu meletakkan tangan beliau di antara dua dadaku sampai aku menemukan rasa dingin tangan beliau di kalbuku. Beliau bersabda: Kamu sedang mengalami gangguan jantung. Datanglah ke Al-Harits bin Kildah, saudara Tsaqif, sesungguhnya dia menekuni ilmu pengobatan. Perintahkan





dia supaya mengambil tujuh butir kurma kering lalu menumbuknya sampai lembut berikut biji-bijinya dicampur susu atau mentega, dan perintahkan dia supaya meminumkannya kepadamu.” (Basya, 2015). Rufaidah Al-Islamiyyah adalah seorang perawat yang memberikan pengobatan bagi tentara Islam. Kemudian Zainab, seorang dokter wanita dari Bani Uwad.

Setelah Islam datang, pemahaman gizi dijelaskan dalam Al-Qur’an, Hadist, Fiqih (Yurisprudensi) dan teks-teks Kedokteran Islam (Ayatollahi, 1992; Nisak, 2014). Allah SWT berfirman dalam QS. Abasa: 24-32 yang berisi perintah untuk manusia agar memperhatikan makanannya. Berbagai macam makanan juga disebutkan untuk memenuhi kebutuhan manusia seperti biji - bijian, anggur, sayur - sayuran, zaitun, kurma, kebun-kebun yang rindang, dan rerumputan. Manusia hendak memperhatikan segala nikmat makanan yang telah Allah anugerahkan (Putri, 2015). Perintah dan tauladan sesuai Al-Quran dan As-Sunnah dilakukan oleh Rasulullah (569-632 M). Rasulullah SAW senantiasa menganjurkan kebersihan dan berwasiat untuk melakukan tindakan pencegahan. Rasulullah SAW bersabda tentang makan yang berlebihan dan obesitas, “Tidaklah seorang anak Adam memenuhi bejana yang lebih buruk daripada perut” (Mahasnah, terjemahan Muhammad Misbah, 2016).

Konsep pemahaman gizi ini disebut juga *spiritual nutrition*. Ilmu gizi dipahami secara spiritual (Marzband, 2017). Makanan yang halal dan *thayyibah* yang hendaknya dimakan (QS. An-Nahl: 114). Maknanya halal sesuai kaidah *syar’iyyah* dan *thayyib* sesuai kaidah kesehatan. Pola makan yang tidak berlebihan (dalam hal jumlah, jenis, dan waktu) seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-A’raf: 31 dan QS. Thaha: 81. "Jangan sampai terbuai hawa nafsu





sehingga merugikan diri pada jangka panjang". Makanan yang telah Allah sediakan di bumi ini adalah wujud dari kekuasaan Allah SWT. Praktik dan investigasinya kemudian dilakukan oleh para dokter dan ilmuan untuk dapat menjelaskannya pada masyarakat yang lebih luas.

### 3. Perkembangan Ilmu Gizi dan Tokoh-Tokohnya

Perkembangan ilmu gizi masuk dalam perkembangan ilmu pengobatan. Para ulama Islam banyak menulis kitab yang menyampaikan bahan-bahan yang digunakan Rasulullah untuk pengobatan seperti kitab *Ath-Tibb An-Nabawi* karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Ilmu ini semakin luas diperhatikan pada masa dinasti Umayyah (661-750 M). Para khalifah mendorong para dokter ke Damaskus untuk menerjemahkan teks-teks medis ke dalam bahasa Arab, memakai jasa mereka. Bahkan Khalifah pertama Muawiyah bin Abu Sufyan (meninggal tahun 681 M) menjadikan Ibnu Atsal menjadi dokter pribadi (Al-Jauziyah terjemahan Al-Maidani, 2018; Mahasnah, 2016).

Perkembangan ilmu gizi dan pengobatan semakin maju pada Bani Abbasiyah (750-1258 M) dan menjadi cikal-bakal ilmu gizi dan pengobatan modern. Tokoh-tokoh yang termasuk di dalamnya adalah Al-Razi yang telah kita bahas sebagian sebelumnya, kemudian Ibnu Sina dan Ibnu Baitar.

Buku-buku Al-Razi mengenai gizi lainnya antara lain; *Kitab Al-Hawi Fit-Tibb (An Encyclopedia of Medicine)* dan *Manafi Al-Aghdhiyah wa Daf'i Madhariha*. Al-Razi menjelaskan cara penyembuhan obesitas dalam *Kitab Al-Hawi Fit-Tibb* dengan mengatur pola makan, mengonsumsi obat, pijat, hidroterapi, serta mengubah pola dan gaya hidup. Terlepas dari citra Al-Razi sebagai filsuf yang kontroversial dikalangan para pemikir muslim, sumbangsih Al-Razi sebagai ilmuan dan dokter tetap



diperhitungkan (Mubarak, 2014; Hambali, 2010; Ebstein, 2013).

Generasi selanjutnya yang juga terlahir dari tanah Persia ialah Ibnu Sina atau Abu Ali Husein Ibnu Abdilllah Ibnu Hasan Ibnu Ali Ibnu Sina (980-1037 M). Dia dikenal sebagai bapak kedokteran modern. Karyanya yang termahsyur yakni Kitab *Al-Qanun fi Al-Tibb* yang merupakan kodifikasi dari semua pemikiran medis Yunani-Arab yang diperkaya dan dimodifikasi dengan eksperimennya sendiri, dan observasi mandirinya. Kitab ini merupakan karya yang paling penting dan paling dijaga keaslian teksnya dalam bahasa Arab dan juga versi pertama berbahasa latinnya. Ibnu Sina memaparkan tujuh doktrin dalam menjaga kesehatan yang salah satunya adalah menyeleksi makanan dan minuman. Dalam Kitabnya yang dibagi menjadi 5 buku dijelaskan pada buku pertama bagian ke 3 tentang dietetik dan profilaksis. Ibnu Sina menjelaskan tentang dampak negative obesitas dan cara menghindarinya dengan rutin berolahraga dan mengurangi asupan makanan berlemak. Kontribusi Ibnu Sina didasarkan pada pemahaman yang mendalam tentang Al-Quran dan Hadist. Dia membaca dan melihat karya dan ide-ide orang sebelumnya namun tidak mengikutinya begitu saja.

Sosok selanjutnya yaitu Abu Muhammad Abdallah bin Ahmad Ibn Al-Baitar Dhiya al-Din al-Malaqi atau Ibnu Al-Baitar (1197-1248 M) yang bukan dari golongan dokter, namun menekuni dunia botani dan farmasi. Dia menulis Kitab *Al-Jami fi Al-Adwiya al-Mufrada (The book of medicinal and nutritional terms)* yang menjelaskan berbagai tumbuh-tumbuhan yang dikaitkan dengan ilmu pengobatan Arab. Buku ini menjelaskan 1400 jenis tumbuhan obat dan sayuran yang 200 diantaranya belum diketahui jenisnya. Kemudian Kitab *Al-Mughni* yang menjelaskan diantaranya



20 bab khasiat tanaman yang bermanfaat bagi tubuh manusia (Borhan et al, 2014).

Demikian diantaranya pada dokter, ilmuwan, dan pemikir yang terlibat dan berperan dalam perkembangan ilmu gizi di dunia. Banyak hal yang dapat direnungi dan dipelajari. Penulis berharap para nutritionist dan dietisien muslim di dunia, khususnya di Indonesia dapat terinspirasi dari karya dan peran para ulama terdahulu sehingga Islam kembali menjadi pengaruh yang kuat bagi dunia.

#### **4. Gizi Buruk (Stunting)**

Stunting adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan dimana tubuh tidak mendapatkan semua atau sebagian dari gizi esensial yang dibutuhkannya.

Tingkat keparahan stunting berkisar dari hal yang paling ringan hingga ke tingkat yang lebih parah, menyebabkan kerusakan permanen bahkan hingga orang tersebut bertahan hidup. Dan gizi buruk pada pasien berkembang secara bertahap dan sulit untuk didiagnosis pada awalnya, dan dapat berkembang menyebabkan kerusakan fisik yang signifikan. Pengetahuan sebelumnya tentang gejala gizi buruk dapat membantu pada pengobatan yang tepat.

Ketika stunting dikaitkan dengan kekurangan makanan, atau kesalahpahaman tentang kebutuhan nutrisi, maka yang bertanggung jawab atas kesehatan masyarakat harus memecahkan masalah ini dan mencegahnya terjadi dengan menyediakan makanan dalam jumlah yang cukup, dan dengan meningkatkan kesadaran tentang metode nutrisi yang tepat. Kekurangan gizi merupakan akibat dari kelalaian



dan gangguan makan, maka tanggung jawab dalam hal ini ada pada dokter yang merawat.

## **5. Gejala Gizi Buruk (Stunting)**

Ada banyak gejala gizi buruk, yaitu sebagai berikut:

### **1. Gejala Gizi Buruk Umum**

Di antara gejala malnutrisi umum yang paling menonjol adalah sebagai berikut:

1. Kehilangan nafsu makan dan keengganan untuk makan dan minum.
2. Kelelahan dan perasaan gelisah.
3. Kesulitan berkonsentrasi.
4. Merasa kedinginan.
5. Depresi.
6. Pelemahan otot atau lemak tubuh.
7. Peningkatan resiko penyakit.
8. Sulit menyembuhkan luka.
9. Sering terpapar komplikasi pasca operasi.

### **2. Gejala Gizi Buruk Pada Anak**

Di antara gejala gizi buruk yang paling menonjol pada anak-anak adalah sebagai berikut:

1. Pertumbuhan yang lambat dan penurunan berat badan.
2. Kelelahan dan kehilangan energi.
3. Kecemasan.
4. Lambat bertindak dan sulit mengikuti pelajaran.





## **E. Penyebab Dan Faktor Resiko Gizi Buruk**

Ada banyak penyebab dan faktor yang menyebabkan terjadinya gizi buruk, sebagai berikut:

### **1. Penyebab gizi buruk**

Di antara penyebab utama kekurangan gizi adalah sebagai berikut:

#### **a. Kekurangan Makanan**

Faktor ini terjadi jika tubuh tidak memperoleh satu atau lebih unsur vital yang diperlukan untuk menjalankan fungsinya secara normal, atau karena buruknya penyerapan zat gizi yang terkandung dalam suatu porsi makanan meskipun tersedia jumlah dan unsur yang dibutuhkan di dalamnya.

Di antara faktor utama yang menyebabkan kurangnya asupan makanan adalah sebagai berikut:

1. Menderita kanker.
2. Masalah hati.
3. Masalah kesehatan yang menyebabkan kesulitan menelan.
4. Minumlah beberapa obat yang menyebabkan mual.

#### **b. Masalah ekonomi dan sosial**

Gizi buruk berat yang disebabkan oleh kelaparan atau kekurangan makanan merupakan fenomena yang menjadi ciri negara berkembang, tetapi di negara maju gizi buruk jenis ini muncul pada kelas sosial ekonomi yang lebih rendah, atau sebagai akibat dari kelalaian medis atau dalam kasus orang yang menderita makanan tidak normal. Makanan *paddisme* merupakan makanan yang cukup



makanan, gizi buruk dapat terjadi akibat penyakit kronis yang sulit, atau sebagai akibat dari penyerapan nutrisi yang buruk dari makanan dalam sistem pencernaan untuk penyebab permanen atau sementara.

Perlu juga dicatat bahwa kekurangan hanya satu nutrisi, seperti vitamin tertentu, juga dianggap kekurangan gizi.

### **c. Masalah kesehatan mental**

Di antara penyakit mental yang paling menonjol yang menyebabkan kekurangan gizi:

1. Depresi.
2. Demensia.
3. Skizofrenia.
4. Anoreksia nervosa.
5. Penyakit Gastrointestinal

Penyakit gastrointestinal dapat menyebabkan masalah dalam penyerapan makanan, yang mengarah ke gizi buruk, yang paling penting dari penyakit ini adalah:

1. Penyakit kronis.
2. Kolitis ulseratif.
3. Penyakit celiac.
4. Diare atau muntah terus menerus.
5. Gangguan yang disebabkan oleh minum alkohol.

Minum alkohol dapat menyebabkan gastritis, atau kerusakan pankreas, sehingga sulit untuk mencerna makanan, atau menyerap nutrisi darinya, yang menyebabkan kekurangan gizi.





## **2. Faktor Risiko**

Kelompok yang paling berisiko mengalami gizi buruk:

### **a. Anak-anak**

Mengikuti kebutuhan yang kuat akan nutrisi penting dan energi untuk pertumbuhan, bayi dan anak-anak usia pertumbuhan lebih rentan terhadap kerusakan kekurangan gizi, yang mengakibatkan kelangsingan, pertumbuhan dan perkembangan tertunda, anemia, dan tanda-tanda kekurangan vitamin.

### **b. Kehamilan dan menyusui**

Kebutuhan anak mengharuskan pemberian nutrisi yang baik untuk ibu, dan kekurangan makanan pada umumnya dapat menyebabkan kelahiran prematur, dan kekurangan asam folat dalam makanan ibu hamil dapat menyebabkan kerusakan bawaan pada sistem saraf janin, dan tidak mendapatkan vitamin B12 akan menyebabkan kekurangan vitamin ini pada bayi.

## **F. Pendidikan Islam**

### **1. Pengertian Pendidikan Islam**

Secara struktur kaidah bahasa Indonesia pendidikan Islam terdiri dari dua suku kata yaitu: pendidikan dan Islam. Pendidikan berarti: "proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan". Sementara Islam berarti: "Agama yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw berpedoman pada kitab suci Al-Qur'an yang diturunkan ke dunia melalui wahyu Allah".





Berdasarkan pengertian pendidikan Islam secara kaedah bahasa Indonesia tersebut dapatlah dipahami bahwa pendidikan Islam adalah upaya-upaya yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan untuk mengubah sikap dan tata laku seseorang atau kelompok lewat pengajaran atau latihan agar dalam kehidupannya sesuai dengan ajaran agama Islam yang dibawa oleh nabi Muhammad saw.

Adapun pendidikan keislaman atau pendidikan agama Islam adalah upaya pendidikan agama Islam atau ajaran Islam dan nilai-nilainya agar menjadi Way of life (pandangan hidup dan sikap hidup) seseorang. Dalam pengertian yang kedua ini pendidikan agama Islam dapat berwujud:

- a. Segenap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau suatu lembaga untuk membantu seseorang atau sekelompok peserta didik dalam menanamkan agama Islam atau menumbuhkembangkan ajaran Islam dan nilai-nilainya dalam diri dan kehidupannya.
- b. Segenap fenomena atau peristiwa perjumpaan dua orang atau lebih yang dampaknya ialah tertanamnya nilai-nilai ajaran Islam dan atau tumbuh kembangnya ajaran Islam dan nilai-nilainya pada salah satu atau beberapa pihak. Sementara pendidikan dalam Islam adalah proses dan praktek penyelenggaraan pendidikan yang berlangsung dan berkembang dalam sejarah agama Islam. Dalam arti proses bertumbuh kembangnya Islam dan umatnya baik Islam sebagai agama, ajaran, maupun sistem dan peradaban sejak zaman Nabi Muhammad saw sampai sekarang. Dalam pengertian ketiga ini, istilah pendidikan Islam sebagai Proses pembudayaan ajaran Islam, budaya,



peradaban umat Islam dari generasi ke generasi sepanjang sejarah.

Kata ta'lim merupakan masdar dari kata allama yang berarti pengajaran yang bersifat pemberian atau penyampaian pengertian, pengetahuan, dan keterampilan. Penunjukan kata ta'lim pada pengertian pendidikan sesuai dengan firman Allah dalam QS. al-Baqarah : 31, yaitu;

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ۝۳۱

Artinya: "Dan Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda-benda) seluruhnya, kemudian mengemukakannya kepada para Malaikat lalu berfirman: "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu memang orang-orang yang benar".

Bila di lihat dari batasan pengertian yang ditawarkan dari kata ta'lim dan ayat di atas, terlihat pengertian pendidikan yang dimaksudkan mengandung makna yang terlalu sempit. Pengertian ta'lim hanya sebatas proses pentransferan seperangkat nilai antar manusia. Ia hanya dituntut untuk menguasai nilai yang ditransfer secara "kognitif" dan psikomotorik, akan tetapi tidak dituntut pada domain afektif. Namun Abdul Fattah Jalal mengatakan; kata ta'lim secara implisit juga menanamkan aspek afektif, karena pengertian ta'lim juga ditekankan pada perilaku yang baik,89 sesuai Firman Allah dalam QS.Yunus : 5, yaitu:



هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسُ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ  
السِّنِينَ وَالْحِسَابَ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ  
يَعْلَمُونَ .

Artinya : Dia lah yang menjadikan matahari bersinar dan bulan bercahaya dan ditetapkan-Nya manzilah-manzilah (tempat-tempat) bagi perjalanan bulan itu, supaya kamu mengetahui bilangan tahun dan perhitungan (waktu). Allah tidak menciptakan yang demikian itu melainkan dengan hak. Dia menjelaskan tanda-tanda (kebesaran-Nya) kepada orang-orang yang mengetahui".

Dari ayat di atas menurut Abduh Fatah Jalal bermakna akan berpencaran ilmu-ilmu lain bagi kemaslahatan manusia sendiri, tanpa terlepas pada nilai Ilahiah. Kesemuanya itu dalam rangka beribadah kepada Allah swt. Untuk sampai pada tujuan ini, ta'lim merupakan suatu proses yang terus menerus, yang diusahakannya semenjak manusia lahir sampai manusia tua renta atau bahkan meninggal dunia. Dari argumennya tersebut maka Abu Fatah Jalal menempatkan Istilah ta'lim kepada penunjukan pengertian pendidikan karena cakupannya yang luas, dibanding dengan istilah lain yang sering dipergunakan.

Sedangkan kata tarbiyah merupakan masdar dari kata rabba yang berarti mengasuh, mendidik dan memelihara. Dalam Leksikologi Qur'an, penunjukan kata tarbiyah yang merujuk pada pengertian pendidikan secara Implisif tidak ditemukan. Penunjukan pada pengertian pendidikan hanya di lihat dari istilah lain yang seakar dengan



kata tarbiyah. Antara lain adalah kata rab, rabbayani, murabbiy dan rabbaniy. Adapun dalam hadis Nabi penunjukan kata yang bermakna pada tarbiyah hanya ditemukan lewat term rabbaniy.

## **2. Gizi Buruk Dalam Pendidikan Islam**

Anak merupakan anugerah dan amanat dari Allah. Sebagai bagian dari keluarga, tanggung jawab orangtua terhadap anaknya berlaku semenjak anak berada dalam kandungan hingga ia memasuki usia tertentu. Sedangkan sebagai bagian masyarakat anak wajib memperoleh pelayanan dan perlindungan (Shihab, 2013, p. 10).

Akan tetapi, berbagai masalah selalu menghinggapi anak-anak Indonesia khususnya yang berkaitan erat dengan kesehatan. Masalah kesehatan yang mengancam anak-anak Indonesia bukan hanya berdampak kepada fisik saja tapi juga tidak sedikit yang berakhir dengan kematian.

Salah satu masalah kesehatan yang mengancam anak-anak Indonesia adalah gizi buruk. Setiap tahun pemerintah terus menggenjot program untuk menurunkan angka gizi buruk agar tidak bertambah. Berbagai program baik itu pada aspek kesehatan, pendidikan dan ekonomi diadakan untuk mencegah terjadinya gizi buruk dari berbagai hulu. Meskipun Indonesia telah berusaha menekan angka peningkatan kasus gizi buruk, pada kenyataannya kasus gizi buruk tetap marak terjadi dan tidak turun secara drastis.

Kondisi ini tentu saja sangat memperhatikan. Anak yang seharusnya menjadi generasi emas yang akan melanjutkan estafet kepemimpinan Negeri ini justru harus mengalami kondisi yang tidak layak. Padahal kondisi perekonomian dan pelayanan kesehatan telah ada, lalu



faktor apa yang membuat kondisi tersebut terjadi secara signifikan. Bahkan dengan adanya upaya-upaya untuk menekankan angka gizi buruk setiap tahun hanya mampu dilakukan perlahan dengan persentase yang sedikit.

Dikutip dari <https://www.kemkes.go.id> Indonesia saat ini masih dihadapkan dengan berbagai permasalahan gizi terutama gizi kurang atau stunting dan gizi lebih atau obesitas. Di Indonesia berdasarkan survei Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 menyebutkan prevalensi stunting sebesar 24,4%. Angka ini masih jauh dari angka prevalensi yang ditargetkan dalam rpjmn 2020-2024, yakni 14%.

Sementara itu, berdasarkan Riskedas 2018 prevalensi obesitas pada Balita sebanyak 3,8% dan obesitas usia 18 tahun ke atas sebesar 21,8%. Target angka obesitas di 2024 tetap sama 21,8%, upaya diarahkan untuk mempertahankan obesitas tidak naik. Ini adalah upaya yang sangat besar dan cukup sulit. Selain upaya pemerintah, peran keluarga terutama ibu berperan penting dalam mencegah anak stunting dan obesitas. Calon ibu hendaknya melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum hamil dan rutin melakukan pemeriksaan saat hamil. Untuk mencegah stunting sejak awal adalah jangan sampai penambahan berat badan ibu hamil tidak mencukupi. Jadi penambahan berat badan ibu hamil itu adalah faktor utama.

Oleh karena itu perbaikan gizi lebih diarahkan pada gizi seimbang sebagai solusi menurunkan stunting dan mencegah angka obesitas naik. Gizi seimbang bermakna luas berlaku pada semua kelompok umur. Penerapan gizi seimbang dilakukan dengan mengonsumsi aneka ragam makanan, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, mempertahankan berat badan normal, dan melakukan aktivitas fisik di semua kelompok umur. Dua anak (laki-laki





dan perempuan) mengartikan tumbuh kembang anak-anak yang sehat pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Persoalan gizi buruk yang terjadi di Indonesia merupakan permasalahan yang begitu kompleks dan bersumber dari berbagai jalur. Oleh sebab itu, mengatasi permasalahan ini memang membutuhkan waktu yang lama juga perlu mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Islam sebagai agama yang menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan sangat menekankan pentingnya menjaga kesehatan dan makanan yang di konsumsi oleh manusia sehari-hari. Oleh karena itu, permasalahan gizi buruk juga tidak lepas dari permasalahan yang dibicarakan dan dicarikan solusinya dalam kajian ke-Islaman.

### **3. Pentingnya Gizi bagi Kehidupan**

Gizi sangatlah penting bagi kehidupan manusia mulai dari dalam kandungan hingga lanjut usia. Karena gizi tidak bisa dipisahkan sebagai elemen pendukung dalam kesehatan manusia. Gizi sangat penting untuk membantu pertumbuhan. Dengan gizi yang baik akan semakin meningkatkan kualitas hidup seseorang. Gizi yang baik juga berfungsi sebagai imun atau penangkal terhadap munculnya berbagai jenis penyakit. Makanan yang di konsumsi oleh manusia harus dipertimbangkan kadar dan kualitas gizi yang ada didalamnya sehingga dapat menjadi obat sekaligus imun bagi tubuh bukan menjadi sumber penyakit bagi tubuh.

Kandungan utama yang terkandung pada makanan adalah air, karbohidrat, protein, dan lemak. Makanan juga mengandung unsur penting lainnya seperti vitamin, antioksidan dan serat meskipun dalam jumlah yang kecil. Nilai gizi suatu makanan berkaitan erat dan bergantung pada komponen-komponen tersebut, dengan begitu akan



memudahkan manusia untuk memilih makanan yang baik (Lajnah Pentashihan Mushaf Al Qur'an dan LIPI, 2013, p.11).

Kandungan gizi dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari akan sangat berpengaruh terhadap daya imunitas tubuh dan gerakan manusia. Selain itu gizi juga akan berpengaruh terhadap kesehatan manusia. Gizi yang baik akan memperlancar pertumbuhan dan daya kembang seseorang, sedangkan gizi buruk dapat berakibat berhentinya sebuah pertumbuhan. Contohnya dengan mengonsumsi buah-buahan, sayuran akan memperlancar pertumbuhan dan menyehatkan karena didalamnya terkandung banyak vitamin. Jika kita malas atau kurang dalam mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, tentu ada nilai gizi yang seharusnya terpenuhi dalam tubuh kita tapi tidak kita penuhi.

Dalam mengonsumsi sesuatu sudah selayaknya manusia bersifat lebih selektif. Jangan yang penting enak tapi tidak menyehatkan. Kesehatan pada dasarnya kembali pada diri kita sendiri kalau kita tidak menyayangi tubuh kita berarti kita sendiri yang memang sudah merencanakan untuk segera mati.

Oleh sebab itu, kebutuhan asupan gizi yang cukup dan baik akan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan manusia dan juga kesehatan. Dengan demikian, persoalan gizi tidak dapat disepelekan dan dianggap sebagai sesuatu yang remeh, justru perlu di perhatikan dengan baik sehingga tubuh mendapatkan haknya yaitu mendapatkan asupan gizi baik dan cukup.

#### **4. Pembahasan Islam tentang Makanan dan Kesehatan**

Islam sangat menekankan pentingnya manusia untuk memperhatikan kesehatan dan makanan yang dikonsumsi.





Dalam beberapa literatur klasik Islam, akan dijumpai uraian-uraian yang menjelaskan pengobatan dan riwayat-riwayat mengenai kehidupan Nabi yang berkaitan dengan pengobatan dan makanan. Bahkan dalam sejarah peradaban Islam telah melahirkan para tokoh Tabib yang terkenal dengan maha karya mereka yang mengupas habis berbagai aspek kesehatan manusia. Oleh sebab itu, perhatian Islam terhadap kesehatan dan makanan yang di konsumsi manusia menjadi pembahsana penting karena berhubungan erat dengan nilai-nilai kemanusiaan dan pendukung dalam beribadah.

## 5. Solusi Terhadap Persoalan Gizi Buruk dalam Pendidikan Islam

Sejak lahir hingga dewasa Islam telah mengatur tentang makanan dan minuman, agar gizi yang baik dan seimbang untuk tubuh terpenuhi dengan sempurna. Dan itu dimulai dengan anjuran memberikan asupan ASI mulai lahir hingga umur 2 tahun. Sebagaimana telah disebutkan didalam Al qur'an Allah telah berfirman:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ  
وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا  
لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدَيْهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ  
أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ  
تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ  
وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ٢٣٣﴾





Artinya : Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyusui secara sempurna. Dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani lebih dari kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita karena anaknya dan jangan pula seorang ayah (menderita) karena anaknya. Ahli waris pun (berkewajiban) seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih dengan persetujuan dan permusyawaratan antara keduanya, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin menyusukan anakmu kepada orang lain, maka tidak ada dosa bagimu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan". (Al Baqarah: 233)

Di dalam QS Al Baqarah Ayat 233 ini di jelaskan bahwa masa dua tahun adalah masa yang paling di butuhkan seorang anak dalam proses pemenuhan nutrisi yang ada dalam ASI melalui kegiatan menyusui. Hal ini selain menjadi kemaslahatan bagi anak juga memiliki keuntungan bagi ke dua orangtua. Dalam ayat ini juga di tuliskan bahwa "seorang ayah berkewajiban memberi makan dan pakaian pada ibu dengan cara ma'ruf, artinya seorang ayah wajib memberikan nafkah kepada seorang perempuan yang memberikan ASI nya kepada anaknya dengan cara atau jalan yang di rasa baik. Dengan jumlah yang tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit. Karena Jika terlalu banyak maka di khawatirkan membebani sang ayah, dan jika terlalu sedikit akan di khawatirkan merugikan sang ibu.



Terkait tentang ini, maka Islam sangat memperhatikan pendidikan islam sejak dini. Karena dengan asupan ASI yang secara konsisten diberikan oleh ibunya kepada anaknya selama dua tahun. Maka seorang anak pun akan mendapatkan pendidikan yang baik hingga dewasa. Karena kandungan asi yang kaya akan lemak dan nutrisi bukan hanya membuat bayi lebih cepat kenyang tetapi juga menjadi cerdas dan sehat. Selain itu, ASI yang halal dan toyyib juga akan membuat seorang bayi diharapkan akan mendapatkan pendidikan yang baik, akhlak yang baik dan juga jasmani yang baik dan kuat.

Rasulullah SAW menganjurkan umat Muslim untuk selalu mengonsumsi makanan yang halal dan bergizi. Hal ini tercantum dalam ayat Alquran dan hadits berikut.

Umat Muslim dilarang mengonsumsi makanan haram dan diharuskan makan makanan yang halal. Makanan yang halal adalah yang didapat dan diolah sesuai dengan syariat Islam serta bahan makanan itu sendiri dari bahan-bahan yang halal dan toyyib (baik). Selain halal, makanan yang dikonsumsi juga sebaiknya bergizi agar bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

Bagi muslim, hukum memakan makanan halal merujuk pada Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 172.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ 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."



Selain itu, Allah SWT juga berfirman dalam Alquran surat Al-Baqarah ayat 168 agar manusia tidak mengikuti langkah setan untuk mengonsumsi makanan yang diharamkan. Sebab, Allah telah memberikan makanan yang halal dan lagi baik di bumi.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ  
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ١٦٨

Artinya: "Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu".

Abu Hurairah dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Muslim, menceritakan Sabda Rasulullah SAW terkait akibat jika umat Islam mengonsumsi makanan yang tidak halal. Salah satunya adalah doa yang tak dikabulkan.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: (إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ فَقَالَ: (يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا) (المؤمنون: الآية 51) ، وَقَالَ: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ) (البقرة: الآية 172)، ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلُ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ: يَا رَبِّ يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَعُذِّي بِالْحَرَامِ فَأَنَّى يُسْتَجَابَ لِذَلِكَ.

Artinya : Dari Abu Hurairah RA, dia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya Allah Maha Baik dan tidak menerima kecuali yang baik. Dan sesungguhnya Allah SWT telah memerintahkan



kepada kaum mukminin dengan sesuatu yang Allah perintahkan pula kepada para rasul. Maka Allah subhanahu wa ta'ala berfirman: "Wahai para rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik dan kerjakanlah amal shalih." (Al-Mu'minun: 51). Dan Allah SWT berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman, makanlah kalian dari rezeki yang baik-baik yang telah Kami berikan kepada kalian." (al-Baqarah: 172). Kemudian Rasulullah SAW menyebutkan seseorang yang melakukan perjalanan panjang dalam keadaan dirinya kusut dan kotor, dia menengadahkan kedua tangannya ke langit seraya berdoa: "Wahai Rabb-ku, wahai Rabb-ku," namun makanannya haram, minumannya haram dan pakaiannya haram dan kenyang dengan sesuatu yang haram, lalu bagaimana mungkin doanya akan dikabulkan?" (HR Muslim).

Maka kalimat "makanlah dari makanan yang baik-baik dan kerjakanlah amal shalih" disini dimaksudkan dengan memakan makanan yang baik, maka gizi yang baik akan terpenuhi dan pendidikan yang baik juga akan mudah didapatkan oleh seseorang. Sehingga karakter pribadi yang berakhlakul karimah akan diraih.

Di balik hikmah diharuskannya memakan dari beberapa makanan yang halal dan toyyib, dapat disimpulkan bahwa sebagai seorang muslim, kita harus tumbuh menjadi generasi yang sehat, baik secara jasmani maupun ruhani. Kesehatan ini penting agar manusia dapat menjalankan tugas dan fungsinya sebagai khalifah untuk memakmurkan bumi. Generasi muda yang sehat dapat tumbuh jika asupan makanannya berasal dari makanan dan minuman yang halal.



Masa muda merupakan masa yang produktif. Kesehatan menjadi hal utama dan modal dalam berkarya. Banyak hal yang harus dipenuhi pada masa muda, mulai dari menyelesaikan pendidikan, menciptakan lapangan kerja, meniti karir, ataupun mengembangkan kerajaan bisnis. Banyak tantangan dan persaingan yang akan dihadapi generasi muda. Karenanya Kesehatan menjadi suatu hal yang mutlak dibutuhkan bagi generasi muda. Melalui konsumsi makanan dan minuman halal, generasi muda dapat menikmati hidup yang sehat dan berkualitas. Berbekal kesehatan ini, sebagai bagian dari generasi muda, kalian dapat mengeksplorasi dunia, menggali potensi diri, dan merealisasikan mimpi seluas-luasnya. Dengan demikian, maka generasi muda tersebut dijauhkan dari gizi buruk dan juga tidak baik.

Diantara manfaat makanan halal dan baik adalah:

1. Mendapat rida Allah karena telah menaatinya dalam memilih jenis makanan dan minuman yang halal.
2. Terjaga kesehatannya karena setiap makanan dan minuman yang dikonsumsi bergizi dan baik bagi kesehatan badan.
3. Memiliki akhlakul karimah karena setiap makanan dan minuman yang dikonsumsi akan berubah menjadi tenaga yang digunakan untuk beraktivitas dan beribadah.
4. Menjauhkan diri dari dosa dan perbuatan maksiat.
5. Meningkatkan kesehatan dan kesucian jiwa, serta kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.



Berikut beberapa tips untuk ayah, ibu dan guru mencegah kekurangan gizi buruk pada anak dalam mendidik, membimbing, menuntun dan memeliharanya dalam pendidikan islam.

### **1. Tips untuk Ayah:**

- a. Membiasakan diri untuk mendapatkan rezeki yang halal.
- b. Membagi waktu untuk anggota keluarga.
- c. Bangga dengan makanan olahan istri.
- d. Memperbanyak doa minta rezeki yang halal dan thoyyib.
- e. Berniat ikhlas dalam mencari nafkah.
- f. Menjadi teladan yang sholeh buat keluarga.
- g. Menanamkan keimanan ke dalam jiwa anggota keluarga.
- h. Mengatur jadwal makan bersama dengan keluarga.

### **2. Tips untuk Ibu**

- a. Selalu memulai kegiatan dapur dengan bismillah.
- b. Memastikan masakan yang dimasak penuh gizi dan nutrisi.
- c. Ikhlas dalam mendidik anak.
- d. Menunjukkan kasih sayang seorang ibu.
- e. Hindari memberi anak kesibukan terlalu padat.
- f. Kurangi memberikan makanan yang berlebihan/terlalu banyak.
- g. Hindari pemberian contoh yang buruk terhadap anak.



- h. Mengajarkan anak untuk menghargai waktu makan dengan keluarga.
- i. Jangan biarkan anak makan di depan televisi.
- j. Menjadikan sarapan prioritas agar otak dan tubuh mendapatkan energi yang cukup. setiap harinya.

### **3. Tips untuk Guru**

- a. Memulai pembelajaran dengan niat yang baik.
- b. Bersih adalah syarat utama dari kegiatan belajar.
- c. Menjaga akhlakul karimah terhadap peserta didik.
- d. Bersabar dalam mendidik dan mengajarkan ilmu.
- e. Tidak lupa untuk mengucapkan salam.
- f. Memuji peserta didik atas prestasinya.
- g. Menyayangi peserta didik seperti anak kandung sendiri.
- h. Mendorong peserta didik agar mencari ilmu yang bermanfaat.
- i. Mengamalkan dengan apa yang di ajarkannya.

### **4. Tips untuk Perangkat Desa**

- a. Peduli terhadap warga yang sakit dan sehat.
- b. Mendisiplinkan jadwal imunisasi.
- c. Selalu memberi bimbingan terjadwal kepada calon ibu rumah tangga.
- d. Meningkatkan kegiatan keagamaan dengan tokoh masyarakat.
- e. Koordinasi dengan puskesmas setempat.
- f. Menjalin kerjasama pembinaan kesehatan dengan perguruan tinggi.





- g. Mendistribusikan makanan yang bergizi kepada masyarakat.
- h. Menciptakan lingkungan yang bersih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Nutrisi dan Penyakit (Makanan dan Gizi dalam Islam), Mu'az Islam Izzat Faris, Tesis Master di Bidang Nutrisi, Universitas Jordan. diakses 16 Juni 2022. <http://www.khayma.com/tagthia/islam.htm>.
- Rokom. 2012. Sejarah Kata “Gizi” sebagai Terjemahan dari Kata “Nutrition”. Diakses 27 Juni 2022. <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20120917/355526/sejarah-asal-kata-gizi-sebagai-terjemahan-dari-kata-nutrition/>
- Tim penyusun Standar Kompetensi Nutrisionist. 2018. Standar Kompetensi Nutrisionis. Jakarta: AIPGI.
- Beauman C, et al. 2005. The New Nutrition Science. Principle, Definition and Dimentions. Public Health Nutrition 8(6A): 695-698.
- Gunawan, B. 2018. Sejarah Ilmu Gizi. Diakses 20 Juni 2022. <https://slideplayer.info/slide/11882392/>
- Russel G. 1994. The Anatomy of The Eye in Ali Ibn Al Abbas Al Magusi: A Textbook Case dalam Constantine the African and ‘Alī Ibn Al-‘Abbās Al-Mağūsī: The Pantegni and Related Texts. Burnett CSF dan Jacquart D (Ed). Leiden, New York, Koln: Brill.





- Khan MS. 1990. Ali Ibn Rabban At-Tabari, A Ninth Century Arab Physician, on The Ayurveda. *Indian Journal of History of Science*, 25;1-4.
- Mahasnah MH. 2016. Pengantar Studi Sejarah Peradaban Islam. Diterjemahkan oleh Misbah M. Zirzis A (Ed). Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- Buana C. 2011. Simbol-Simbol Keagamaan dalam Syair Jahiliyyah. Yogyakarta: Mocapat.
- Basya AF. 2015. Sumbangan Keilmuan Islam pada Dunia. Hlm.366
- Ayatollahi SMT. 1992. Nutrition From The Point of View of Islam. *Medical Journal of The Islamic Republic of Iran*, 6 (2): 115-122.
- Nisak FS. 2014. Makanan Bermutu dalam Al-Quran (Kajian Tematik). Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Putri FA. 2015. Kenikmaan Pangan dalam Alquran: Studi Penafsiran Surat Abasa Ayat 24-32. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Marzband R, Moallemi M, Darabinia M. 2017. Spiritual Nutrition from the Islamic Point of View. *Journal of Islamic Studies and Culture*, 5(2):33-39. DOI: 10.15640/jisc.v5n2a4.
- Mubarak, A. 2014. Eksistensi Wahyu, Injil, dan Al-quran menurut Muhammad Ibnu Zakaria Al-Razi. *Jurnal Komunikasi dan Sosial Keagamaan*, 16(1): 67-80.
- Hambali. 2010. Pemikiran Metafisika, Moral dan Kenabian dalam Pandangan Al-Razi. *Substantia*, 12(1). 365-381.



- Ebstein M. 2013. *Mysticism and Philosophy in al-Andalus: Ibn Masarra, Ibn al-'Arabī and the Ismā'īlī Tradition*. BRILL. hlm. 41. [ISBN 9789004255371](#).
- Borhan NA, Nor NM, Ruskam A. 2014. *Ibn Al-Baitar: The Pioneer of Botanist and Pharmasist*. Universiti teknologi Malaysia.
- [http://eprints.utm.my/id/eprint/60916/1/AminuddinRuskam2014\\_IbnAlBaitarthePioneerofBotanist.pdf](http://eprints.utm.my/id/eprint/60916/1/AminuddinRuskam2014_IbnAlBaitarthePioneerofBotanist.pdf)