

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

SMA Darussalam Medan merupakan salah satu SMA di Provinsi Sumatera Utara Kota Medan, kelurahan Sei Sekambing D, Kec. Medan Petisah dengan status akreditasi sekolah yaitu A. SMA Darussalam ini sudah berdiri sejak tahun 1985 dengan status kepemilikan Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan, adapun kegiatan pembelajaran di SMA Darussalam ini dibagi menjadi dua sesi dimana pada sesi pertama yaitu kegiatan belajar reguler dimulai dari pagi hari jam 07.30 s/d 13.45 lalu dilanjutkan dengan sesi kedua kegiatan belajar *fullday* pada jam 14.00 s/d 16.30.

Sekolah ini juga memiliki berbagai program yang mendukung siswa/i dalam meningkatkan kreatifitas dan *skill* diluar pembelajaran kelas yaitu seperti tahfiz, bahasa arab, pramuka, inkado, paskibra, futsal, basket, tari, dan *marching band*. Program ini juga dirancang sesuai dengan visi misi SMA Darussalam yaitu dengan untuk membentuk generasi yang berkualitas dengan dasar keimanan dan ketaqwaan, serta kemampuan untuk menghadapi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, SMA Darussalam Medan menyediakan fasilitas yang lengkap. Fasilitas ini mendukung proses belajar mengajar dan membantu siswa dalam mencapai tujuan pendidikan mereka.

4.1.2 Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian yang dilakukan, karakteristik responden dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Umur		
16	46	57,5 %
17	33	41,3 %
18	1	1,3 %
Jumlah	80	100,0 %
Usia Manarche		
10	2	2,5 %
11	9	11,3 %
12	27	33,8 %
13	30	37,5 %
14	10	12,5 %
15	2	2,5 %
Jumlah	80	100,0 %
Pendapatan Orangtua		
Rp.1.000.000-4.999.999	66	82,5 %
> Rp.5.000.000	14	17,5 %
Jumlah	80	100,0 %
Uang Saku		
Rp 10.000-49.000	77	96,3 %
> Rp 50.000	3	3,8 %
Jumlah	80	100,0 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, yaitu 46 anak (57,5%), sedangkan hanya 1 anak (1,3% responden) yang berusia 18 tahun. Sebagian besar tanggapan menunjukkan bahwa 30 anak (37,5%) mengalami menarche pada usia 13 tahun dan paling sedikit terjadi di umur 10 dan 15 tahun sebanyak 2 anak (2,5%), pola siklus menstruasi dapat diketahui setelah kira-kira 2-3 tahun setelah haid pertama sehingga dapat diprediksi siklus menstruasi selanjutnya apabila menstruasi yang terlalu dini

dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon (Indrawati, 2022). Dan pendapatan orangtua responden mayoritas berpenghasilan Rp 1.000.000-4.999.999 sebanyak 66 anak (82,5%) sedangkan paling sedikit berpenghasilan >Rp.5.000.000 sebanyak 14 anak (15,5%). Dan dari tabel tersebut dapat diketahui mayoritas uang saku pada siswi SMA Darussalam yaitu Rp.10.000-49.000 sebanyak 77 anak (96,3%) sedangkan paling sedikit sebesar >Rp.50.000 sebanyak 3 anak (3,8%).

4.1.3 Uji Univariat

Analisis univariat adalah proses evaluasi setiap variabel secara terpisah dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk merangkum data yang dikumpulkan sehingga dapat diubah menjadi informasi yang berguna. Berikut adalah hasil uji univariat pada tiap variabel penelitian:

a. Asupan Zat Gizi Mikro

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Asupan Zat Gizi Mikro

Asupan Gizi Mikro	frekuensi	Persentase
Asupan Magnesium		
Tidak Baik	56	70,0 %
Baik	24	30,0 %
Jumlah	80	100,0 %
Asupan Kalsium		
Tidak Baik	70	87,5 %
Baik	10	12,5 %
Jumlah	80	100,0 %
Asupan Besi		
Tidak Baik	69	86,3 %
Baik	11	13,8 %
Jumlah	80	100,0 %

Berdasarkan tabel 4.2, dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki asupan magnesium yang kurang baik, yaitu 56 anak (70,0%),

sedangkan 24 anak (30,0%) memiliki asupan yang baik. Untuk asupan kalsium, sebagian besar responden juga tidak memenuhi kebutuhan dengan 70 anak (87,5%) berada dalam kategori kurang baik, sedangkan hanya 10 anak (12,5%) yang memiliki asupan kalsium yang baik. Adapun untuk asupan zat besi, mayoritas responden juga menunjukkan kondisi kurang baik, dengan 69 anak (86,3%) dan hanya 11 anak (13,8%) yang memiliki asupan besi yang memadai. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Darussalam memiliki asupan zat gizi mikro yang kurang baik.

b. Status Gizi

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Tidak Normal	45	56,3 %
Normal	35	43,8 %
Jumlah	80	100,0 %

Dari tabel di atas, terlihat bahwa mayoritas responden memiliki status gizi tidak normal, yaitu sebanyak 45 anak (56,3%), sedangkan 35 anak (43,8%) memiliki status gizi normal.

c. “Siklus Menstruasi”

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Tidak Normal	40	50,0 %
Normal	40	50,0 %
Jumlah	80	100,0 %

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa 40 anak (50,0%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, sementara 40 anak lainnya (50,0%) mengalami siklus menstruasi yang normal..

4.1.4 Uji Bivariat

- a. Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dengan Siklus Menstruasi

Tabel 4. 5 Hubungan Asupan Magnesium dengan Siklus Menstruasi pada remaja putri di SMA Darussalam Medan

Asupan Magnesium	Siklus Menstruasi				Jumlah		P
	Tidak Normal		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Baik	31	55,4 %	25	44,6 %	56	100,0%	0,223
Baik	9	37,5 %	15	62,5 %	24	100,0%	
Jumlah	40	50,0 %	40	50,0 %	80	100,0%	

Berdasarkan data tersebut, sebanyak 25 anak (44,6%) dari responden melaporkan siklus menstruasi mereka teratur, meskipun asupan magnesium mereka tidak mencukupi. Kelompok ini lebih banyak dibandingkan dengan 15 anak (62,5%) yang melaporkan memiliki asupan magnesium yang cukup. Uji chi-square menunjukkan nilai p kurang dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dan konsumsi magnesium di kalangan remaja putri di SMA Darussalam Medan.

Tabel 4. 6 Hubungan Asupan Kalsium dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Darussalam Medan

Asupan Kalsium	Siklus Menstruasi				Jumlah		P
	Tidak Normal		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Baik	39	55,7 %	31	44,3 %	70	100,0%	0,018
Baik	1	10,0 %	9	90,0 %	10	100,0%	
Jumlah	40	50,0 %	40	50,0 %	80	100,0%	

Data tersebut menunjukkan bahwa proporsi responden dengan konsumsi kalsium rendah selama siklus menstruasi normal lebih tinggi, yaitu 31 anak atau 44,3%, dibandingkan dengan proporsi responden yang memiliki asupan kalsium yang cukup, yaitu 9 anak atau 90,0%. Terdapat korelasi signifikan antara siklus menstruasi dan konsumsi kalsium pada remaja putri di SMA Darussalam Medan, dengan nilai $p < 0,05$ berdasarkan analisis chi-square.

Tabel 4. 7 Hubungan Asupan Besi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Darussalam Medan

Asupan Besi	Siklus Menstruasi				Jumlah		P
	Tidak Normal		Normal		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Baik	38	55,1 %	31	44,9 %	69	100,0%	0,051
Baik	2	18,2 %	9	81,8 %	11	100,0%	
Jumlah	40	50,0 %	40	50,0 %	80	100,0%	

Temuan ini menunjukkan bahwa anak yang memiliki siklus menstruasi teratur (31 anak atau 44,9%) mengonsumsi lebih sedikit zat besi dibandingkan anak yang memiliki asupan zat besi cukup. Namun hasil uji chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan asupan zat besi remaja putri di SMA Darussalam Medan, dengan $p \text{ value} > 0,05$.

b. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi

Tabel 4. 8 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi di SMA Darussalam Medan

Status Gizi	Siklus Menstruasi	Jumlah	P
-------------	-------------------	--------	---

	Tidak Normal		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Normal	31	68,9 %	14	31,1 %	45	100,0%	0,000
Normal	9	25,7 %	26	74,3 %	35	100,0%	
Jumlah	40	50,0 %	40	50,0 %	80	100,0%	

Berdasarkan tabel di atas, responden dengan periode menstruasi teratur lebih banyak (74,3%) yang mempunyai status gizi normal dibandingkan responden dengan status gizi tidak normal (14 anak, 31,1%). Temuan uji chi-square menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kondisi gizi remaja putri di SMA Darussalam Medan dan siklus menstruasi.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Darussalam Medan

A. Asupan Magnesium

Temuan penelitian menunjukkan bahwa jumlah magnesium yang dikonsumsi selama siklus menstruasi normal lebih besar dibandingkan jumlah magnesium yang dikonsumsi dalam jumlah cukup. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan magnesium dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Darussalam Medan berdasarkan analisis chi-square dengan nilai p 0,223 lebih besar dari 0,05

Pelaksanaan penelitian ini sesuai dengan karya Davidson dkk. (2023), dimana p -value yang diperoleh sebesar 0,344 lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan magnesium dengan siklus menstruasi (Davidson et al., 2023). Hasil analisis ini juga konsisten oleh penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dkk (2020),

yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam asupan magnesium antara remaja dengan siklus menstruasi normal dan tidak normal. Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh Fernanda dkk. (2021), magnesium memiliki hubungan dengan gangguan menstruasi, seperti nyeri saat menstruasi (dismenore). Namun, Tidak ada hubungan yang jelas antara konsumsi magnesium dan periode menstruasi yang teratur atau tidak teratur. Salah satu alasan kurangnya hubungan antara siklus menstruasi dan konsumsi magnesium dalam penelitian ini mungkin karena sebagian besar peserta memiliki asupan magnesium yang rendah.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan 80 responden mayoritas responden memiliki asupan magnesium tidak sesuai dengan kebutuhan AKG pada rentang usia 16-18 tahun 230 mg/hari hal ini dikarenakan kurangnya konsumsi sayuran, kacang-kacangan, susu dan sumber zat gizi magnesium lainnya.

Tingkat kecukupan asupan magnesium memiliki keterkaitan terhadap pengaturan produksi hormon estrogen selama fase ovulasi serta dalam memanfaatkan karbohidrat selama fase luteal, kekurangan magnesium dalam tubuh akibat pola makan jarang terjadi, karena tubuh menyimpan magnesium dalam jumlah besar di tulang sebagai cadangan yang dapat dilepaskan saat diperlukan. Meskipun demikian, asupan magnesium tetap harus diperhatikan, karena cadangan ini akan habis jika terus digunakan tanpa pengisian ulang dari makanan. Penurunan kadar magnesium dalam darah dapat terjadi karena berbagai faktor, termasuk proses penyerapan magnesium dalam tubuh. Hanya

sekitar 1% magnesium berada dalam serum, sementara 99% sisanya tersebar di seluruh tubuh (Listiana et al., 2020).

B. Asupan Kalsium

Temuan analisis menunjukkan bahwa dibandingkan dengan remaja putri yang mengonsumsi cukup kalsium, persentase lebih besar dari remaja putri yang mengonsumsi cukup kalsium mengalami periode menstruasi tidak teratur. Adanya korelasi yang kuat antara konsumsi kalsium dengan siklus menstruasi terlihat pada nilai *p value* $0,018 < 0,05$ yang diperoleh dari uji *chi-square* pada remaja putri di SMA Darussalam Medan. Adapun hasil *risk estimate* diperoleh nilai OR 11,323 ($OR > 1$) artinya asupan kalsium yang tidak baik beresiko 11,323 kali mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan asupan kalsium yang baik.

Analisis ini konsisten dengan temuan dari penelitian Listiana et al. (2020), yang menunjukkan adanya korelasi antara asupan kalsium dan siklus menstruasi dengan nilai *p value* $0,003 < 0,05$. Dalam penelitian tersebut, 63,8% responden mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi akibat kurangnya asupan kalsium. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Mutia dan Putriana (2023), yang menyatakan bahwa kekurangan asupan kalsium dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, dengan 91,8% responden dalam penelitian tersebut memiliki asupan kalsium yang tidak mencukupi.

Kalsium memiliki peran penting dalam mempertahankan hormon GnRH, yang merangsang pelepasan hormon FSH dan LH di kelenjar hipofisis, yang esensial untuk pembentukan hormon estrogen dan progesteron selama proses

pematangan folikel. Ketika asupan kalsium rendah, sekresi estrogen juga berkurang, yang dapat mengganggu pematangan folikel dan menyebabkan masalah pada siklus menstruasi (Mutia & Putriana, 2023). Tingkat kecukupan zat kalsium dalam asupan makan dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi hal ini dikarenakan Sekitar 80% asupan kalsium dibuang karena tubuh memiliki mekanisme untuk mengatur kadar kalsium dalam darah. Kalsium berlebih akan disaring oleh ginjal dan dikeluarkan melalui urine. Hal ini bertujuan untuk menjaga kadar kalsium darah tetap dalam rentang normal, yaitu antara 8,5–10 miligram per desiliter. Jika kadar kalsium terlalu tinggi, tubuh akan meningkatkan produksi urine untuk mengeluarkan kelebihan kalsium tersebut, sehingga sekitar 80% dari asupan kalsium yang berlebihan akan dibuang melalui urine (Mutia & Putriana, 2023).

C. Asupan Besi

Menurut penelitian mengenai hubungan antara asupan zat besi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Darussalam, banyak siswi dengan asupan zat besi rendah masih memiliki siklus menstruasi yang teratur. Analisis uji chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dan siklus menstruasi, dengan nilai p sebesar 0,051, yang lebih besar dari 0,05. Hasil ini konsisten dengan penelitian Purnasari dan Illiyya (2023), yang juga menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan zat besi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Jatiroto.

Asupan zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, yang bertugas mengantarkan oksigen ke otak dan mempengaruhi fungsi

hipotalamus terkait hormon estrogen dan progesteron. Karena itu, kekurangan zat besi dapat berdampak pada kinerja hormon-hormon tersebut, yang sangat penting dalam mengatur siklus menstruasi. Rendahnya asupan makanan yang mengandung zat besi oleh responden menyebabkan mayoritas responden pada penelitian ini memiliki kategori ketidaksesuaian asupan zat besi, berdasarkan kelompok umur 16-18 tahun jumlah AKG asupan besi yaitu 15mg/hari. Sumber utama zat besi yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah daging ayam, yang mengakibatkan rendahnya asupan zat besi di antara mereka. Rendahnya asupan ini umumnya disebabkan oleh kurangnya variasi dalam jenis makanan yang dikonsumsi. Hasil temuan ini konsisten dengan temuan Listiana et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa variasi dalam frekuensi, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden kurang memadai, sehingga berdampak pada rendahnya asupan zat besi mereka (Listiana et al., 2020). Adapun keterbatasan lainnya yang menjadi salah satu faktor tidak ada korelasi antara asupan zat besi dengan siklus menstruasi dikarenakan jumlah responden yang terbatas dan kurang variatif sehingga hasil yang didapat tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Keberagaman dan kecukupan asupan makanan yang bergizi juga telah diatur di Al-Quran dan hadis, sebagaimana firman Allah Swt dalam Q.S Al-Maidah ayat 88:

كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya: *“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”*

Ayat tersebut mengajarkan bahwa manusia dianjurkan untuk memperhatikan konsumsi makanan, dengan menekankan bahwa makanan dan minuman yang layak dikonsumsi harus memenuhi syarat halal, bersih, sehat, dan aman bagi tubuh serta pikiran. Sebaliknya, mengonsumsi makanan dan minuman hanya berdasarkan kenikmatannya tanpa mempertimbangkan kehalalannya adalah perilaku yang tidak benar (Husnah, 2022). Tujuan dianjurkan dalam islam agar selalu memperhatikan asupan makanan yang sehat bergizi yaitu agar terjaganya kesehatan baik jasmani maupun rohani, sebagaimana hadis Rasulullah Saw dalam hadis Bukhari nomor 5933 sebagai berikut:

حَدَّثَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ
 ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ
 فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ قَالَ عَبَّاسُ الْعَنْبَرِيُّ حَدَّثَنَا صَفْوَانُ بْنُ
 عَيْسَى عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدٍ بْنِ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِيهِ سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ عَنِ النَّبِيِّ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِثْلَهُ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami [Al Makki bin Ibrahim] telah mengabarkan kepada kami [Abdullah bin Sa'id] yaitu Ibnu Abu Hind dari [Ayahnya] dari [Ibnu Abbas] radliallahu 'anhuma dia berkata; Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." [Abbas Al 'Anbari] mengatakan; telah menceritakan kepada kami [Shufwan bin Isa] dari [Abdullah bin Sa'id bin Abu Hind] dari [Ayahnya] saya mendengar [Ibnu Abbas] dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam seperti hadits di atas”.

Islam sangat berhati-hati dalam menjaga kesehatan, terutama terkait makanan dari segi halal, haram, dan baik. Halal berarti diperbolehkan menurut agama, sedangkan "baik" merujuk pada makanan yang tidak merusak fisik dan pikiran serta memenuhi standar kebersihan. Al-Maragi, sebagaimana dikutip dalam buku Syarfaini, menyarankan agar manusia memperhatikan asal-usul diri mereka dan makanan yang mereka konsumsi. Makanan seharusnya dirancang untuk mendukung kelangsungan hidup manusia, sekaligus memberikan kelezatan yang memperkuat tubuh (Rahayu, 2019).

4.2.2 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Darussalam Medan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Darussalam Medan, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi remaja putri dengan siklus menstruasinya. Hasil analisis chi-square menghasilkan p-value sebesar 0,000 kurang dari 0,05 sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Nilai odds rasio (OR) sebesar 6,397 menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi tidak normal juga memiliki peluang 6,379 kali lebih tinggi untuk mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan remaja putri dengan status gizi normal.

Analisis ini mendukung hasil Davidson dkk. (2023) yang juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri, dengan nilai p value sebesar 0,001 kurang dari 0,05. Temuan tersebut sejalan dengan temuan Siagian dan Irwandi (2023) yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara

status gizi dengan siklus menstruasi mahasiswa FK UISU, dengan nilai p-value 0,000 juga di bawah 0,05.

Dari penelitian yang melibatkan 80 responden, terlihat bahwa mereka dengan masalah gizi tidak normal dan siklus menstruasi yang tidak normal cenderung memiliki persentase yang lebih besar daripada dengan yang memiliki status gizi normal. Ketika status gizi seorang perempuan tidak normal, hal ini bisa mengakibatkan penurunan fungsi hipotalamus di otak. Akibatnya, stimulasi hipofisis anterior untuk melepaskan hormon FSH dan LH, yang penting untuk fase-fase dalam siklus menstruasi, menjadi lebih lambat atau bahkan tidak terjadi sama sekali (Davidson *et al.*, 2023).

Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah asupan makanan yang dikonsumsi, yang harus sesuai dengan kebutuhan tubuh dan dalam jumlah yang cukup, sebagaimana firman Allah Swt Q.S.Thaha:81

لَوْ اِنْ طَيَّبْتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَلَا تَطْعَمُوْا فِيْهِ فَيَجِلُّ عَلَيْكُمْ غَضَبِيْ وَمَنْ يَّحِلِّلْ عَلَيْهِ
غَضَبِيْ فَقَدْ هَوَىٰ

Artinya: “Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Barangsiapa ditimpa kemurkaan-Ku, maka sungguh, binasalah dia.”

Dalam pengaturan tingkatan konsumsi makanan juga telah dijelaskan Rasulullah Saw yang bersabda dalam hadis HR Tirmidzi:

ما ملأ آدميٌّ وعاءَ شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يُقمن صلبه، فإن كان لا
محالة، فثَلثُ لِعَامِهِ، وَثَلثُ لِشَرَابِهِ، وَثَلثُ لِنَفْسِهِ

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

