

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Gambar 4.1 Peta Administrasi Desa Karang Gading



Sumber: Kantor Desa Karang Gading

Desa Karang Gading merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Seconggang Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara. Sebagian besar penduduk Desa Karang Gading bermata pencaharian sebagai petani. Beragam jenis suku dan budaya di Desa Karang Gading, yang menjadi dominan yaitu suku Jawa.

Desa Karang Gading merupakan salah satu dari 17 desa di Kabupaten Langkat, Kecamatan Seconggang terletak antara

98.335983 LS/LU sampai 3.501559 BT/BB. Secara administratif Desa Karang Gading berbatasan langsung dengan 6 desa lainnya:

- a. Sebelah Utara : Secanggang dan Selotong
- b. Sebelah Selatan : Perkotaan
- c. Sebelah Timur : Pantai Gading
- d. Sebelah Barat : Telaga Jerni dan Secanggang

Berdasarkan profil Desa Karang Gading tahun 2023, luas wilayah Desa Karang Gading yaitu +1000 Ha. Desa Karang Gading terdiri dari 14 dusun salah satunya yaitu Dusun 7 Pasiran dengan jumlah penduduk sebanyak 147 jiwa.

#### 4.1.2 Gambaran Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan pendidikan yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	13	21,6
	Perempuan	47	78,4
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100</b>
2	Usia		
	20-40	18	30
	41-60	42	70
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100</b>
3	Pendidikan		
	SD	14	23,3
	SMP	35	58,3
	SMA	7	11,7

Perguruan Tinggi	4	6,7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden dari 60 orang menurut jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (21,6%) dan perempuan sebanyak 47 orang (78,4%), menurut usia 20-40 tahun sebanyak 18 orang (30%) dan 41-60 tahun sebanyak 42 orang (70%) dan menurut tingkat pendidikan SD sebanyak 14 orang (23,3%), SMP sebanyak 35 orang (58,3%), SMA sebanyak 7 orang (11,7%) dan perguruan tinggi sebanyak 4 orang (6,7%).

#### 4.1.3 Distribusi Jenis Makan, Frekuensi Makan dan Jumlah Makan

Distribusi Jenis Makan, Frekuensi Makan dan Jumlah Makan pada responden selama 1 bulan pada bulan April di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat tahun 2024 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 2 Distribusi Jenis Makan, Frekuensi Makan dan Jumlah Makan**

No	Distribusi Frekuensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Jenis Makan		
	Berisiko Hipertensi	54	90
	Tidak Berisiko Hipertensi	6	10
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
2	Frekuensi Makan		
	Sering	41	68,3
	Jarang	19	31,7
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
3	Jumlah Makan		

No	Distribusi Frekuensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
	Sesuai Porsi Makan	22	36,7
	Tidak Sesuai Porsi Makan	38	63,3
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.2 hasil analisis univariat menunjukkan distribusi konsumsi jenis makan berisiko sebanyak 54 orang (90%) sedangkan konsumsi jenis makan tidak berisiko 6 orang (10%). Hasil analisis univariat menunjukkan distribusi frekuensi makan sering sebanyak 41 orang (31,6%) sedangkan frekuensi makan jarang 19 orang (68,4%). Hasil analisis univariat menunjukkan distribusi konsumsi jumlah makan sesuai porsi makan sebanyak 22 orang (36,7%) sedangkan konsumsi jumlah makan tidak sesuai porsi 38 orang (63,3%).

#### 4.1.4 Distribusi Kejadian Hipertensi

Distribusi kejadian hipertensi responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Tekanan Darah Responden

Tekanan Darah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ya	41	68,4
Tidak	19	31,6
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan data tabel 4.3 karakteristik berdasarkan tekanan darah yang di ukur menggunakan alat tensi meter, menunjukkan bahwa penderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg

sebanyak 41 orang (68,4%) sedangkan yang memiliki tekanan darah normal  $\leq 140$  mmHg sebanyak 19 orang (31,6%).

#### 4.1.5 Hubungan Jenis Makan, Frekuensi Makan dan Jumlah Makan Terhadap Hipertensi

Distribusi responden berdasarkan hubungan jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan terhadap kejadian hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 4 Hubungan Jenis Makan, Frekuensi Makan dan Jumlah Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat

Pola Makan	Kejadian Hipertensi						P value	PR
	Tidak		Ya		Total			
	N	%	N	%	N	%		
<b>Jenis Makan</b>								
Tidak Berisiko Hipertensi	2	33,3	4	66,6	6	10	0,003	1,060
Berisiko Hipertensi	17	31,5	37	68,5	54	90		
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>31,6</b>	<b>41</b>	<b>68,3</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		
<b>Frekuensi Makan</b>								
Sering (1 kali sehari, 2-3 per hari dan 3-6 kali per minggu)	14	34,1	27	65,8	41	68,3	0,544	1,296
Jarang (1-2 kali perminggu, 1 kali perbulan, 2-3 kali perbulan dan tidak pernah)	5	26,3	14	73,6	19	31,7		
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>31,6</b>	<b>41</b>	<b>68,3</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		

Pola Makan	Kejadian Hipertensi						P value	PR
	Tidak		Ya		Total			
	N	%	N	%	N	%		
<b>Jumlah Makan</b>								
Sesuai URT	12	54,5	10	45,4	22	36,7	0,004	2,961
Tidak sesuai URT	7	18,4	31	81,5	38	63,3		
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>41</b>	<b>68,3</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		

\*Uji Chi-Square

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi jenis makan yang berisiko lebih banyak pada penderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi makanan yang tidak berisiko hipertensi. Responden yang mengonsumsi jenis makanan yang berisiko sebanyak 54 orang diantaranya adalah penderita hipertensi sebanyak 37 orang (68,5%) dan tekanan darah normal sebanyak 17 orang (31,5%). Responden yang mengonsumsi jenis makan tidak berisiko sebanyak 6 orang diantaranya adalah penderita hipertensi sebanyak 4 orang (66,6%) dan tekanan darah normal 2 orang (33,3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji chi-square diperoleh nilai  $p = 0,003$  dimana nilainya  $< 0,05$ .

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki frekuensi makan sering lebih banyak pada penderita hipertensi dibandingkan dengan responden dengan frekuensi makan jarang. Responden yang memiliki frekuensi makan sering sebanyak 41

orang diantaranya adalah penderita hipertensi sebanyak 27 orang (65,8%) dan tekanan darah normal 14 orang (34,1%). Responden yang memiliki frekuensi makan jarang sebanyak 19 orang diantaranya adalah penderita hipertensi sebanyak 14 orang (73,6%) dan tekanan darah normal sebanyak 5 orang (26,3%). Diketahui tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0,544$ , dimana nilainya  $> 0,05$ .

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi jumlah makan yang tidak sesuai URT lebih banyak pada penderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi jumlah makan sesuai URT. Responden yang mengonsumsi jumlah makan yang sesuai URT sebanyak 22 orang diantaranya adalah penderita hipertensi sebanyak 10 orang (45,4%) dan tekanan darah normal sebanyak 12 orang (54,5%). Responden yang mengonsumsi jumlah makan yang tidak sesuai dengan URT sebanyak 38 orang diantaranya adalah penderita hipertensi 31 orang (81,5%) dan tekanan darah normal sebanyak 7 orang (18,4%). Berdasarkan temuan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat dengan jumlah makanan yang dikonsumsi ( $p$  value = 0,004, dimana nilainya  $< 0,05$ ).

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Hubungan Jenis Makan Terhadap Hipertensi

Pada penelitian ini jenis makan diteliti menggunakan FFQ dengan kategori jenis makanan yang berisiko yaitu apabila mengonsumsi makanan yang mengandung garam natrium >1 sendok teh seperti keripik lalu makanan dan minuman kaleng (sarden, sayur dan buah dalam kaleng, softdrink), makanan yang diawetkan (dendeng, abon, ikan asin, udang kering, telur asin dan selai kacang) dan makanan yang mengandung lemak jenuh (daging sapi, daging kambing, mentega, makanan bersantan) dalam jumlah yang banyak sedangkan jenis makanan yang tidak berisiko yaitu apabila mengonsumsi jenis makanan yang tinggi protein tetapi rendah lemak seperti ikan, mengurangi konsumsi garam <1 sendok teh perhari, konsumsi buah dan sayur (400-500 gram perhari).

Dari hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji chi-square dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat dengan nilai p value sebesar 0,003, dimana nilainya kurang dari 0,05. Salah satu jenis ikan yang diawetkan adalah ikan asin yang banyak mengandung natrium. Tekanan darah meningkat bila ikan yang telah diasinkan disebabkan pengawetan dan kandungan natrium yang tinggi. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa warga Desa Karang Gading, Dusun 7 Pasiran, Kabupaten Langkat, biasa mengonsumsi ikan asin.



Penelitian Batmaro tahun 2019, yang menemukan korelasi kuat antara jenis makanan dan hipertensi ( $p = 0,001$ ), konsisten dengan temuan ini. Menurut temuan penelitian, jenis makanan yang mengandung sodium memiliki hubungan yang erat terhadap peningkatan tekanan darah (Batmaro et al., 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian Farameita pada tahun 2022 yang menemukan adanya korelasi yang cukup besar ( $p=0,000$ ) antara kejadian hipertensi dengan konsumsi garam.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi banyak makanan kaya natrium dapat menyebabkan lebar arteri menyempit, yang memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompa lebih banyak darah melalui area terlarang dan meningkatkan tekanan darah. asupan natrium, juga dikenal sebagai angiotensinogen, yang diubah menjadi angiotensin, bentuk aktif. Angotensin menyebabkan diameter pembuluh darah mengecil sehingga meningkatkan tekanan darah. Hipertensi terjadi karena jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ekstra melalui lubang yang semakin kecil (Farameita et al., 2022).

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Manik pada tahun 2020 yang meneliti pola makan dan hipertensi pada 40 partisipan di wilayah Puskesmas Parongrong. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara tekanan darah partisipan dengan jenis makanan yang dikonsumsi, khususnya karbohidrat (yang tinggi lemak dan natrium) dan lauk hewani (yang

juga tinggi lemak dan natrium), dengan nilai  $p$  sebesar masing-masing 0,000 dan 0,034. Karena natrium mengikat banyak air, maka natrium harus dikeluarkan dari tubuh melalui ginjal, yang mungkin terhambat oleh kadar natrium yang tinggi. Garam yang berlebihan meningkatkan volume darah tanpa mengubah diameter saluran darah, namun alirannya semakin deras. Artinya, diet tinggi garam meningkatkan risiko hipertensi melalui peningkatan tekanan darah.

#### 4.2.2 Hubungan Frekuensi Makan Terhadap Hipertensi

Pada penelitian ini frekuensi makan diteliti menggunakan FFQ dengan kategori sering mengonsumsi makanan jika mengonsumsi 1x/hari, 2-3x/hari dan 3-6x/minggu, sedangkan jarang mengonsumsi 1-2x/bulan, 1x/bulan dan 2-3x/bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki frekuensi makan sering (68,3%) lebih banyak daripada yang memiliki frekuensi makan jarang (31,7%). Dari temuan analisis bivariat dapat disimpulkan dengan menggunakan uji chi-square bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kejadian hipertensi di Desa Karang Gading, Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat dengan frekuensi makan ( $p$  value = 0,544, dimana nilai tersebut adalah  $> 0,05$ ).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rahmawati pada tahun 2022 yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,190$ ) antara frekuensi makan dengan tekanan darah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada pemicu tekanan darah pada orang lanjut usia yang menderita hipertensi. Selain itu,

ditemukan nilai  $rs=0,223$  yang menunjukkan hubungan yang lemah namun positif antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa lansia penderita hipertensi sebaiknya makan lebih sering sesuai dengan faktor pemicunya agar tekanan darah tetap sehat. Mayoritas sampel secara teratur mengonsumsi cukup sayuran, mengurangi kopi, namun minum lebih banyak teh dan lebih sedikit air dibandingkan air putih, menurut temuan wawancara.

Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 oleh Susilawati et al., yang menemukan bahwa sebagian besar responden (91,6%) memiliki frekuensi makan sehat, terdiri dari tiga kali makan utama dan dua kali snack. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi makan dan prevalensi hipertensi. Tiga kali makan utama sarapan, makan siang, dan makan malam serta dua kali camilan dapat digunakan untuk menentukan seberapa sering seseorang makan enak sepanjang hari. Rencana makan harian adalah sebagai berikut: sarapan sebelum jam 9:00, makan siang mulai pukul 12:00 hingga 12:30, dan makan malam mulai pukul 18:00 hingga 19:00.

Temuan penelitian Yaneza tahun 2021 yang meliputi uji statistik chi-square antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Salido ( $p$  value = 0,270) semakin mendukung gagasan tersebut karena menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara keduanya di wilayah kerja Puskesmas Salido.

### 4.2.3 Hubungan Jumlah Makan Terhadap Hipertensi

Pada penelitian ini jumlah makan diteliti menggunakan FFQ dengan kategori sesuai dan tidak sesuai untuk porsi URT konsumsi makanan yang didapat pada responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki jumlah makan sesuai (36,7%) lebih sedikit daripada yang memiliki jumlah makan tidak sesuai (63,3%). Dari hasil analisis bivariat dapat disimpulkan dengan menggunakan uji chi-square bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat dengan frekuensi makan ( $p$  value = 0,004, dimana nilai tersebut adalah  $<0,05$ ).

Penelitian Cinintya tahun 2017 mendukung hal tersebut. Hasil analisis Bivariat dengan menggunakan uji koefisien korelasi spearman yang menghasilkan nilai  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel konsumsi karbohidrat dengan tingkat tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian serupa juga dilakukan Windyasari (2016) menjelaskan tingkat konsumsi makanan yang berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi mencakup dua variabel yaitu lemak  $p$  value = 0,015 dan natrium  $p$  value = 0,049. Rahmawati pada tahun 2022 juga memberikan dukungan terhadap temuan penelitian tersebut.

Temuan penelitian tentang hubungan tekanan darah dengan ukuran porsi menghasilkan nilai  $p$  sebesar 0,039 yang berarti  $H_0$  ditolak, disimpulkan bahwa ada hubungan antara tekanan darah

dengan jumlah porsi. Pada prinsipnya lemak dibutuhkan tubuh sebagai zat pelindung dan pembangun. Namun jika dikonsumsi terlalu banyak dapat meningkatkan timbulnya plak pada pembuluh darah sehingga semakin memperparah hipertensi. Karbohidrat diubah selama metabolisme menjadi monosakarida, yang lebih mudah diserap tubuh. Salah satu monosakarida yang dibutuhkan tubuh adalah glukosa. Mayoritas karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen di otot dan hati jika asupannya melebihi kebutuhan tubuh. Jumlah glikogen yang dapat dibentuk relatif terbatas—hingga 350 gram. Karbohidrat berlebih akan diubah menjadi lemak dan disimpan di jaringan adiposa jika penyimpanan dalam bentuk glikogen sudah melebihi batasnya.

Pemecahan cadangan glikogen akan terjadi terlebih dahulu, kemudian mobilisasi lemak, jika tubuh membutuhkan energi tersebut kembali. Penyimpanan energi dalam bentuk lemak jauh melebihi penyimpanan energi dalam bentuk glikogen jika diukur dalam kalori (Hutagalung, 2004). Konsumsi karbohidrat yang berlebihan dapat meningkatkan kadar trigliserida darah, yang pada akhirnya dapat menyebabkan konversi karbohidrat menjadi lemak. Peningkatan asupan lemak dapat menyebabkan aterosklerosis, yang selanjutnya dapat menyebabkan hipertensi (Cinintya et al., 2017).

### Kajian Integrasi Keislaman

Menjalani pola hidup sehat termasuk tanda syukur atas nikmat dari Allah SWT yang telah diberikan kepada kita. Selain itu, menjalankan atau melakukan pola hidup sehat juga dilakukan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan upaya seperti mengonsumsi makanan yang sehat dan melakukan aktivitas fisik.

Makanan memiliki fungsi sebagai sumber tenaga, pembangun, dan pelindung atau pencegah penyakit. Namun, kenyataan pada masa modern ini banyak orang yang tidak memperhatikan pola makannya. Akibatnya, makanan yang dikonsumsi menjadi sumber bahaya yang akan mendapatkan berbagai penyakit. Sedangkan, agama Islam telah mengatur pola makan yang baik yang sesuai dengan syariat (Rahayu, 2019). Firman Allah SWT dalam QS. ‘Abasa/80 ayat 24, yang memberikan peringatan tentang pola makan.

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤)

Terjemahan: “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.”

Allah SWT telah memberikan peringatan kepada hamba-Nya untuk memperhatikan makanannya. Selain itu, Rasulullah SAW, sebagai panutan umat Islam juga memperingati ummatnya agar tidak berlebihan dan dijelaskan di dalam hadis berikut:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ الْجَمَصِيُّ وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيِّ عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُفْمَنُ صَلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ نَحْوَهُ وَقَالَ الْمِقْدَامُ بْنُ مَعْدِي كَرَبٍ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَمْ يَذْكُرْ فِيهِ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

*Aku mendengar Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda:*

*"Telah memberitahu kami [Suwaid bin Nasr] telah memberitahu kami [Abdullah bin Al Mubarak] telah memberitahu kami [Isma'il bin 'Ayyasy] telah memberitahuku [Abu Salamah Al Himshi ] dan [Habib bin Shalih] dari [Yahya bin Jabir Ath Tho`i] dari [Miqdam bin Ma'dikarib]" "Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya." telah memberitahukan kepada kami Sebagaimana telah diberitahukan oleh [Isma'il bin 'Ayyasy] kepada kami, [Al Hasan bin 'Arafah] Sedangkan Al Miqdam bin Ma'dikarib mengaku pernah mendengar dari Nabi Salallaahu 'alaihi wa Salam, namun beliau tidak menyatakan secara spesifik, " Aku mendengar Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam." "Hadits ini shahih," kata Abu Isa.*

Menurut (Rahayu, 2019), Hadis ini memaparkan makanan memiliki fungsi untuk memenuhi kebutuhan manusia agar dapat melakukan aktivitas. Selain itu, penting untuk tidak berlebihan dalam makanan dan tetap memeperhatikan pola

makan agar terus mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah. Hal ini akan membantu seseorang untuk mencegah berbagai penyakit seperti anemia, hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit lainnya.

Menurut Nabi Muhammad SAW, “Sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak-hak yang harus kamu penuhi” (HR. al-Bukhari, Ahmad, dan an-Nasa’i), menjaga jasmani seseorang adalah tanggung jawab seseorang agar dapat berfungsi sebagai itu harus. Oleh karena itu, setiap orang mempunyai tanggung jawab untuk memenuhi gizi guna menjaga kesehatannya. Kesulitan yang berkaitan dengan pangan dapat dipandang sebagai fardu’ain dan fardu kifayah, selain juga merupakan persoalan duawiyah yang berstatus hukum mubah, khususnya bagi umat Islam. Manusia menghargai dan menikmati makanan, dan kekurangan makanan dapat menyebabkan penderitaan. Islam menjelaskan bahwa mengonsumsi makanan yang sehat memberi tubuh kekuatan yang dibutuhkan untuk beraktivitas dan melindunginya dari berbagai penyakit. Penting untuk dicatat bahwa melakukan prosedur ini secara berlebihan dapat menyebabkan buruknya pencernaan dan penyerapan komponen makanan yang diperlukan, mengakibatkan sel-sel rusak dan rusak, atau dalam jumlah yang terlalu kecil, yang dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perlindungan struktur tubuh.

Hukum Islam secara umum mengelompokkan persoalan (barang) haram ke dalam dua kategori, yaitu haram li-gairih dan haram li-zatih. Dalam Islam, ada dua jenis haram: haram lidzatihi dan haram lighairihi.



- a. Makanan yang dilarang keras oleh Al-Qur'an dan hadis, seperti daging babi, darah, dan makanan apa pun yang berbahaya bagi kesehatan manusia, disebut haram lidzatihi.
- b. Makanan yang sebelumnya halal tetapi bisa berubah menjadi haram karena berbagai alasan, seperti hewan yang disembelih untuk kurban atau tanpa menyebut nama Allah (Basmalah), disebut haram lighairihi.

Firman Allah pada QS. Al-Mâ'idah (5):

الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حَلَالٌ لَّكُمْ وَطَعَامُكُمْ حَلَالٌ لَهُمْ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ إِذَا آتَيْتُمُوهُنَّ أَجْرَهُنَّ مَحْصِنِينَ غَيْرَ مُسْلِفِينَ وَلَا مُتَّخِذِي أَخْدَانٍ وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَسِرِينَ



*“Pada hari ini dihalalkan bagimu segala (makanan) yang baik. Makanan (sembelihan) Ahlulkitab itu halal bagimu dan makananmu halal (juga) bagi mereka. (Dihalalkan bagimu menikahi) perempuan-perempuan yang menjaga kehormatan di antara perempuan-perempuan yang beriman dan perempuan-perempuan yang menjaga kehormatan di antara orang-orang yang diberi kitab suci sebelum kamu, apabila kamu membayar maskawin mereka untuk menikahinya, tidak dengan maksud berzina, dan tidak untuk menjadikan (mereka) pasangan gelap (gundik). Siapa yang kufur setelah beriman, maka sungguh sia-sia amalnya dan di akhirat dia termasuk orang-orang yang rugi.”*

## Kaidah Fiqih

Istilah Arab halla, yahillu, dan hillan yang bermakna membebaskan, melepaskan, menyelesaikan, membubarkan, dan membolehkan, juga mempunyai arti lain jika mengacu pada sesuatu yang halal. Di sisi lain, halal berasal dari kata Arab yang berarti “diperbolehkan”, yang berarti tindakan yang bebas dari batasan atau tidak tunduk pada batasan tersebut. Sebagaimana tercantum dalam Qs. An-Nisa': 2, istilah "halal" juga dilambangkan dalam Al-Qur'an dengan sebutan "aththayyib." (Abdul Aziz Dahlan 1997) :

وَأَنۡتُوا۟ الۡيَتِيمَى۟ أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَتَّبَدَّلُوا۟ الۡخَبِيثَ۟ بِالطَّيِّبِ۟ وَلَا تَأۡكُلُوا۟ أَمْوَالَهُمۡ إِلَىٰ أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا ﴿٢﴾

Artinya : “Jangan kamu menukar yang baik dengan yang buruk”

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَاَلَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya : “Dan menghalalkan kepada mereka segala yang baik dan mengharamkan kepada mereka segala yang buruk...” Qs. Al-A'raf : 157.

Alasan-alasan dalam ayat di atas, menurut para ulama fiqih, adalah ilmu karena didasarkan pada keyakinan bahwa hanya Allah SWT yang mempunyai kekuasaan tertinggi dalam menentukan halal atau haram. Secara teologis, syirik merupakan gabungan antara larangan dan kehalalan melakukan sesuatu yang di luar kewenangan Allah (Thabieb alAsyhar 2003, 88). Segala sesuatu yang Allah

ciptakan pada mulanya adalah halal dan diperbolehkan di muka bumi ini. Tidak ada sesuatu pun yang dilarang sampai secara spesifik dinyatakan dalam syariat, yaitu sumber yang otoritatif dan tegas yang menetapkan hukum, bahwa Allah dan Rasul-Nya melarangnya. Karena tidak adanya dokumen hukum khusus (sharih) yang menyatakan sesuatu haram, maka hal tersebut tetap diperbolehkan.

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

Artinya : *“Makanlah apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai rezeki yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah yang hanya kepada-Nya kamu beriman.”* (Q.s Al-Maidah : 88)

Makna ayat diatas bahwa kita hanya boleh mengonsumsi makanan yang baik dan halal, dua konsep yang saling terkait dan dapat dipahami sebagai baik dari sudut pandang kesehatan, gizi, penampilan, dan faktor lainnya dan halal dari sudut pandang kesehatan. syariah. Adapun hukum ushul fiqh, apapun yang tidak dilarang oleh Allah maka dianggap halal. Oleh karena itu, makanan dan minuman apa pun yang tidak dilarang adalah halal. Akibatnya, hanya sedikit makanan dan minuman yang benar-benar terlarang. Namun di saat teknologi sudah menjadi bagian integral dari diri kita, pertanyaan mengenai makanan dan minuman halal menjadi semakin rumit, khususnya terkait dengan barang-barang berbasis bioteknologi.

Tidak hanya halal dan haram islam juga memiliki kaidah fiqh tentang adab makan yaitu Makan sambil bersandar dilarang oleh Rasulullah SAW karena resiko kesehatan dan gangguan pencernaan lambung. Rasulullah memperhatikan bahwa postur tubuh yang benar adalah duduk dengan kaki kiri dan lutut kanan

menghadap ke atas, yang akan meredakan ketegangan pada perut dan memungkinkan santapan yang mengenyangkan. Saat Anda makan dengan punggung tegak, energi Anda akan mengalir dengan mudah. Hadits Nabi SAW memberikan penjelasan sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا مِسْعَرٌ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ سَمِعْتُ أَبَا جُحَيْفَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا أَكُلُ مُتَّكِنًا

Artinya : *Abu Nu'aim menceritakan kepada kami Mi'ar menceritakan kepada kami dari Ali bin Aqmar, aku mendengar Abu Juhaifah berkata, Rasulullah saw. bersabda: "Saya tidak suka makan dengan bersandar."* (H. R. Bukhori).

Tubuh sangat dipengaruhi oleh makanan, karena ada beberapa jaringan di dalam tubuh, dan setiap jaringan terdiri dari jutaan atau bahkan miliaran sel. Agar setiap sel dapat menjalankan peran dan tugasnya yang spesifik, kita perlu memberinya komponen nutrisi tertentu.

### **Kaitan dengan Muqasit Syari'ah (memelihara jiwa)**

Memelihara jiwa yakni mempertahankan hidupnya dengan kebutuhan pokok yakni makanan. Jika kebutuhan pokok makanan tidak dilakukan maka akan berbahaya untuk eksistensi keberadaan jiwanya. Tugas setiap hamba adalah memberikan rezeki bagi tubuh. Oleh karena itu, tubuh perlu mendapat nutrisi ketika mengalami rasa lapar. Tentu saja, tidak sembarang makanan boleh dikonsumsi untuk memaksimalkan fungsinya. Selain itu, pola makan yang buruk merupakan penyebab utama banyak penyakit di zaman kita.

Hukum Islam juga mengamankan agar masyarakat menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan halal dan bergizi. Islam melarang orang mengonsumsi makanan haram karena menimbulkan risiko kesehatan. Setiap pembatasan harus mempunyai alasan yang kuat. Meskipun demikian, diperbolehkan mengonsumsi makanan haram dalam keadaan darurat atau mengancam jiwa untuk menjaga jiwa seseorang. Sesuai dengan gagasan Maqashid Syari'ah yang menekankan bahwa tujuan diberlakukannya undang-undang Islam adalah untuk membantu umat, khususnya mengurangi kerugian dan mendatangkan manfaat.

Oleh karena itu, memahami praktik makan yang benar sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik. Jika kita memilih untuk mengikuti pola makan yang dianjurkan Nabi Muhammad SAW, kita bisa melakukan semua tindakan tersebut. Nabi bersabda:

المِقْدَامُ بْنُ مَعْدِي كَرِبَ الْكَنْدِيُّ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ بَنُ آدَمَ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ بَنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ طَعَامٍ وَتَلْتُ شَرَابٍ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ رَوَاهُ أَحْمَدُ وَالتِّرْمِذِيُّ وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانُ

Artinya : *“Sahabat Al Miqdan bin Ma’dykarib Al Kindi mengisahkan: Aku pernah mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: Tidaklah seorang anak Adam memenuhi suatu kantung yang lebih buruk dibanding perutnya. Bila tidak ada pilihan, maka cukuplah baginya sepertiga dari perutnya untuk makanan, sepertiga lainnya untuk minuman dan sepertiga lainnya untuk nafasnya.”* Riwayat Ahmad, At Tirmizy, An Nasai dan oleh Al Albani dinyatakan sebagai hadits shahih.

Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam menyatakan dalam hadits di atas bahwa hendaknya kita cukup menyantap sedikit makanan yang mempunyai kemampuan untuk meluruskan tulang belakang. Dengan melakukan ini, kita terhindar dari kelesuan atau lemah. Mengisi sepertiga perut jika masih merasakan keinginan untuk makan lebih banyak. Akibatnya, sepertiga lambung tersisa untuk bernapas dan sepertiga lagi untuk menelan air. Manfaat kesehatan fisik dan emosional dari kesenjangan ini sangat besar. Sebab, tidak akan ada tempat bagi cairan di dalam perut jika sudah penuh dengan makanan. Jadi, minum akan menyebabkan pernapasan Anda menjadi pendek. Jika iya, Anda cepat lelah dan sesak napas. Terlebih lagi, perut yang kenyang membawa dampak negatif terhadap jiwa dan kepribadian, sehingga mudah nafsu dan lesu dalam pemujaan. Singkatnya, perut yang terlalu kenyang merugikan kesehatan fisik dan emosional.

