

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, di masyarakat, kita menjustifikasi bahwa semua manusia harus makan. Qur'an secara explicit menunjukkan bahwa semua manusia membutuhkan makanan. Gizi yang terkandung di dalam makanan dapat dimanfaatkan oleh tubuh. Di Indonesia sebagai negara berkembang, yang pada saat ini dihadapkan dengan berbagai permasalahan kesehatan yang kompleks. Selain kurang gizi dan penyakit infeksi yang masih menjadi masalah utama, tingkat obesitas di beberapa daerah pun juga menghawatirkan. Berdasarkan data survei Riskesdas menyebutkan prevalensi tingkat obesitas pada balita mencapai 3,8% , dan obesitas umur 18 tahun keatas sebesar 21,8% pada tahun 2018. Hal ini menjadi harapan tahun 2024 kedepan agar tingkat obesitas tidak naik. <sup>1</sup>

Dalam dunia kedokteran berat badan ideal ditentukan dengan sistem Indeks Massa Tubuh (IMT). Sistem indeks ini dipakai orang Indonesia melalui badan resmi WHO dan merupakan sebuah tolak ukur yang valid untuk menyatakan keidealan tubuh seseorang berdasarkan kategori *underweight* (dibawah berat badan normal), *Overweight* (kelebihan berat badan dan kegemukan (obesitas). Diketahui

---

<sup>1</sup> Kemenkes, *Upaya Ibu Cegah Anak Stunting dan Obesitas*, Jakarta: <https://www.kemkes.go.id/article/view/22011800003/upaya-ibu-cegah-anak-stunting-dan-obesitas.html> diakses pada tanggal 10 Mei 2022 pukul:17.32

bahwa berat badan berkaitan erat dengan efek samping tubuh terserang penyakit seperti, penyakit jantung, diabetes, paru-paru, dan bahkan stroke. Maka dari itu dapat kita ketahui perlunya mengetahui indeks massa tubuh sebagai indikasi awal yang mengingatkan individu untuk segera memperhatikan kesehatannya melalui perubahan pola hidup sehat. Adapun cara untuk mengukur IMT/berat badan normal yakni IMT: Berat Badan (kg) : [ Tinggi badan (m) x Tinggi badan (m) ]:<sup>2</sup> Sebagai contoh berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan seseorang dalam meter (kg/m<sup>2</sup>). Misalnya, orang dewasa yang beratnya 70 kg dan tingginya 1,75 m akan memiliki IMT 22,9.<sup>3</sup> Angka IMT ini berdasarkan standar status nutrisi WHO, berikut tabel status nutrisi menurut WHO:

	<b><u>Kategori</u></b>	<b><u>Nilai IMT</u></b>
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 - 18,5
Normal	Berat badan ideal	
		18,5 – 24,9
Gemuk	Kelebihan berat	25,0 – 29,9

<sup>2</sup> Kemenkes, *Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)*, <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt> diakses pada tanggal 10 Mei 2022 pukul 17:49 WIB

<sup>3</sup> World Health Organization (WHO), <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> diakses pada tanggal 17 Mei 2022 Pukul 18.30 WIB

	badan tingkat ringan	
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 29,9

Tabel 1.1 Status Nutrisi.

Makanan merupakan kebutuhan esensial manusia, jika kita telusuri dari ayat 10 surat Fushshilat bahwa dapat disimpulkan kategori makanan manusia itu antara lain halal, bergizi, dan nikmat. Dengan begitu kita perlu kesadaran bahwasannya pola makan sehat itu penting. Wujud dari makanan tersebut bisa ditekankan kembali dalam Qs. Abasa ayat 24 sampai 32 yang mana dijelaskan bahwa bentuk implicit makanan itu berasal dari bumi dan alam semesta seperti: biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran dan hewan ternak.<sup>4</sup>

Makan secara berlebihan tidak efektif bagi kesehatan tubuh. Ada banyak bukti bahwa orang yang makan terlalu banyak jenis makanan lebih mungkin untuk sakit daripada orang yang makan hanya mengandung satu jenis makanan. Seperti halnya yang terjadi pada anak Rokayah yang terjadi pada tahun 2016 Arya Pramana pada usia 10 tahun menjadi viral akibat obesitas. Menurut informasi sang ibu pada saat usia lima tahun Arya mulai suka makan, dan pada usia delapan tahun berat badan Arya meningkat drastis. Viral dengan berat badan mencapai 193 kg melebihi batas berat badan pada anak seumurannya. Binaragawan Pelatih Kebugaran di

---

<sup>4</sup> Muhammad Ali Husein, *Gizi Dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: CV. Suara Baru, 1985), hal.47-50

Bandung pada saat itu Ade Rai menilai bahwa ini sepenuhnya kesalahan dari pola makan yang tidak seimbang, bukan dari keluarganya. Selain itu Ade Rai juga menjadi support system bagi Arya pada saat melakukan diet. Kini kondisi Arya sudah membaik dari 193kg bisa turun menjadi 93 kg, hal ini pastinya ada dukungan pola perilaku Arya yang berubah, pihak keluarga dan dukungan medis.<sup>5</sup>

Komplikasi penyakit biasanya terjadi pada orang makannya beragam dan overdosis. Misalnya, jika kita makan yang mengandung kadar lemak tinggi, penimbunan lemak dalam tubuh dapat mempersempit saluran pernafasan dan selain itu bisa menjadi penyebab penyempitan pembuluh darah sehingga mengakibatkan serangan jantung.<sup>6</sup> Seperti yang dialami oleh actor artis di acara “Ngelenong Yuk” yang memiliki tubuh obesitas yaitu Agung Firmansyah atau sering dipanggil Big Dicky. November 2007 beliau menghembuskan nafas terakhir di usia 31 th dengan bobot tubuh 150kg.<sup>7</sup> Dalam kondisi kritis akibat faktor obesitas, Big Dicky juga mempunyai riwayat komplikasi penyakit yang disebabkan efek dari obesitas itu sendiri diantaranya paru-paru dan Jantung.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Farida Farhan, Dkk. *Perjalanan Arya Permana Selama 4 Tahun Turunkan Berat Badan 109 Kilogram*, <https://regional.kompas.com/read/2020/01/25/12440061/perjalanan-arya-permana-selama-4-tahun-turunkan-berat-badan-109-kilogram?page=3> , Diakses pada jam 12:33 WIB hari Rabu tanggal 5 Januari 2022

<sup>6</sup> Tilarso, dkk., *Panduan Peningkatan Kesehatan Santri*, (Jakarta Timur: CV. Kutubuluh Manunggal, 2005)hal. 22-23

<sup>7</sup> Kapanlagi.com, *Andre Stinky, Sempat 'Feeling' Big Dicky Akan Berpulang*, <https://m.kapanlagi.com/showbiz/celebriti/andre-stinky-sempat-feeling-big-dicky-akan-berpulang-6qdfzll.html> , Diakses pada jam 20.00 WIB hari Senin tanggal 10 Januari 2022.

<sup>8</sup> Benedikta Desideria, *Kisah Selebritas Indonesia yang Meninggal karena Obesitas* , <https://m.liputan6.com/health/read/2552686/kisah-selebritas-indonesia-yang-meninggal-karena-obesitas> , Diakses pada hari Selasa Jam 05.42 WIB tanggal 11 Januari 2022.

Dari kedua kasus di atas dapat diketahui bahwasannya orang yang mempunyai berat badan berlebihan atau obesitas itu rentan terkena penyakit. Selain itu obesitas juga dapat mengganggu aktivitas peribadatan atau kegiatan keagamaan. Maka sebab itu makanan di dalam Al-Qur'an telah di atur standar makanan yang layak dikonsumsi. Tidak lain dari pada bahan pangan yang disebut dalam Qur'an sebagai ketetapan Allah bagi manusia.<sup>9</sup> Kalam Allah SWT. dalam Qs. Al-A'raf [7] ayat 31 sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ مِنْ ذٰلِكَ الْمَسْجِدِ ۙ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَاَلَّا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ  
المُسْرِفِيْنَ

“*Hai anak-anak adam! Pakailah pakaian kamu yang indah paling tidak bisa menutup aurat. Lakukan itu di setiap masuk atau berada di masjid.* Kemudian penggalan ayat terakhir adalah salah satu prinsip yang dikaitkan antara agama menyangkut kesehatan. Yaitu tentang *perintah makan dan minum*, makan makanan yang halal, enak, bermanfaat dan bergizi, minum apa saja yang kamu suka, asal tidak memabukkan dan tidak mengganggu kesehatan. dan *janganlah berlebih-lebihan*, dalam segala hal, baik dalam ibadah atau makan atau lainnya. Melainkan harus disesuaikan dengan kebutuhan perorangan. Dari konteks tersebut mengajarkan sikap proporsional dalam makan dan minum. karena *Allah tidak menyukai*, yaitu tidak ada rahmat dan pahala bagi *orang-orang yang berlebih-lebihan* yang akan diberikan dalam bidang apapun.”<sup>10</sup>

Selain ayat diatas, dalam Qs. Al-Baqarah ayat 168 juga dijelaskan bahwasannya, Allah menyerukan kita untuk makan makanan halal lagi baik. Sebagaimana firman-Nya:

---

<sup>9</sup> Muhammad Ali Husein, *Gizi Dalam Al-Qur'an*, hal. 230

<sup>10</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 5 (Jakarta: Lentera Hati, 2002) hal.75-76

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

عَدُوٌّ مُّبِينٌ

*“Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.”*

Dari kedua ayat diatas dapat kita ketahui bahwa Allah telah memberikan isyarat untuk tidak makan dan minum secara berlebihan serta. mengkonsumsi makanan yang halal lagi baik. Jangan pernah mengikuti langkah syaitan untuk makan makanan yang haram, dan makan secara berlebihan itu tidak baik sebab memunculkan banyak efek samping bagi tubuh. Dengan demikian untuk mencegah terjadinya obesitas akibat dari makan berlebihan, maka Allah mengisyaratkan kita untuk makan dan minum yang baik. Seperti halnya dengan menerapkan pola hidup sehat yakni diet makanan dan minuman. Dimana peran diet ini sangat penting bagi orang yang berlebihan dalam pola makannya, dan dapat berakibat fatal jika terjadi obesitas. Dampak obesitas terhadap kesehatan masyarakat meliputi percepatan proses penuaan, gangguan kecerdasan, kanker, *osteoarthritis*, dan bisa menyebabkan kematian di usia muda. Selain itu obesitas juga berdampak pada sosial dan ekonomi seperti penurunan kualitas hidup, penurunan produktivitas individu, peningkatan biaya kesehatan individu ketika sakit, menurunnya kepercayaan diri, menarik

diri dari pergaulan.<sup>11</sup> Secara budaya orang yang secara lahiriah menampilkan bentuk fisik tubuh yang gemuk pertanda kehidupannya elegan dan memiliki status sosial yang baik.

Begitupun dengan Rasulullah mengingatkan agar mengarahkan pola makan kita agar tidak berbuat lebih banyak dan tidak berbuat lebih sedikit.<sup>12</sup> Seseorang yang mempunyai berat badan ideal akan merasa segar, sehat dan tidak mudah sakit. Karena untuk mendapatkan tubuh yang ideal kita harus makan makanan halal dan thayyib, dengan memenuhi variasi “Empat sehat lima Sempurna”<sup>13</sup> yaitu, Nasi (Qs. As-Sajdah: 27), daging (Qs. Al-Ghafir: 79), sayuran (sawi, bayam, wortel, kol dan lainnya), buah-buahan (anggur, tin, delima, pisang dan lainnya), susu, air dan madu (Qs. An-nahl: 69).<sup>14</sup>

Diet idealnya dapat merubah gaya hidup seseorang, dimana mereka harus mampu bekerja keras demi mendapatkan tubuh yang ideal dengan cara melakukan aktivitas secara bertahap seperti, berolahraga teratur, mengurangi asupan makanam berlemak, dan makan dengan pola hidup

---

<sup>11</sup> Kemenkes, *Dampak Sosial pada Obesitas*, <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/dampak-sosial-pada-obesitas> diakses pada tanggal 17 Mei 2022 Pukul 08.33 WIB

<sup>12</sup> “Tidaklah seorang manusia memenuhi sebuah bejana yang lebih buruk daripada lambungnya. Cukuplah seseorang mengosumsi beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Andaikata terpaksa maka hendaknya ia mengisi sepertiga lambungnya dengan makanan, sepertiga lagi dengan minuman, dan sepertiga sisanya untuk nafasnya.” (Riwayat Ahmad dan at-Turmuzi dari Miqdam bin Ma’dikarib) dikutip dari Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur’an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), Tafsir ilmi, Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur’an dan Sains, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2013), hal.47

<sup>13</sup> Tilarso, dkk., *Panduan Peningkatan Kesehatan Santri*,..... hal. 20.

<sup>14</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an Tafsir Maudhu’l Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan Anggota IKAPI, 2000) , Hal. 149.

sehat.<sup>15</sup> Aktivitas tersebut dilakukan step by step Karena jika mereka memulainya secara tiba-tiba pada aktivitas berat, maka itu akan berpotensi membahayakan diri mereka sendiri.<sup>16</sup>

Urgensi penelitian pola hidup sehat dalam penelitian ini, agar masyarakat memiliki pengetahuan pola hidup sehat terutama tentang makan dan minum yang ideal dalam perpektif Alqur'an. Penelitian ini memakai metode maudhu'i dengan pendekatan saintific. Dalam penelitian sebelumnya seperti halnya penelitian skripsi dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang ditulis oleh Faila Sufatun Nisak yang berjudul “*Makanan Bermutu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)*” yang ditulis pada tahun 2014. Yang menjelaskan bahwa nilai makanan terkandung di Al-Qur'an. Dimana al-Qur'an telah menjelaskan bagaimana memilih makanan berkualitas sebagai bentuk nikmat yang diberikan Allah kepada hambanya.<sup>17</sup> Novelty dari penelitian ini ternasuk dalam kategori *theoretical novelty* yang mana kajian penelitian sebelumnya hanya mengkaji dan berhenti dalam ranah makanan bermutu tanpa menspesifikasikan pembahasan pola hidup sehat dari sisi tafsir Ilmi. Sedangkan penelitian ini penulis akan membahas lebih dalam tentang

---

<sup>15</sup> Teori diet menurut Ibnu Sina, orang yang berkeinginan untuk menjaga kesehatan maka harus memperhatikan nutrisi makanan seperti: daging kambing, gandum, buah-buahan manis (kurma, anggur, delima). Diet untuk orang gemuk porsi makan hanya sekali saja, dibanding orang biasa sehari cukup 2 kali. dikutip dari Sina, H. I. Canon of Medicine (English Translation) General Principles of Medicine. Book 1, 42–45. <http://naimh.com/canon/CANON-Book-I-Hamdard.pdf%0APaul> (1993), hal 273

<sup>16</sup> Titin Nurhayati dkk., *Al-Qānūn Fi At-Tibb: Edisi Teks dan Terjemah*, Undang-Undang Kedokteran Karya Ibn Sina (w. 1037 M.), (Bandung, UNPAD PRESS, 2017) Hal. 35

<sup>17</sup> Faila Sufatun Nisak, *Srkripsi Makanan Bermutu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)*, (Yogyakarta: UIN SUKA, 2014), hal. 18.



konsepsi pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an dan sains dari sisi tematik Tafsir Ilmi. Oleh karena itu, penelitian ini sangat menarik untuk dikaji dan juga penulis tertarik untuk menggali, membahas dan mendalami lebih jauh tentang konsepsi pola hidup sehat dalam islam maupun kesehatan. Maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tentang permasalahan terkait. Kemudian mengangkatnya menjadi penulisan skripsi yang berjudul, *Konsepsi Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qur'an (Analisis Ayat-ayat Tentang Makanan dan Minuman Dalam Tafsir Lajnah Kementrian Agama Republik Indonesia)*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berlandaskan penjelasan problem di atas, lalu peneliti merumuskan permasalahannya diantaranya:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat makanan dan minuman dalam perspektif Al-Qur'an dan sains menurut Tafsir Lajnah Kementrian Agama Republik Indonesia?
2. Bagaimana konsepsi pola hidup sehat bagi seorang muslim?

## **C. Tujuan dan Manfaat penelitian**

1. Tujuan Penelitian
  - a. Bertujuan memahami penjelasan ayat makanan dan minuman dalam perspektif al-Qur'an dan sains menurut Tafsir Lajnah Kementrian Agama Republik Indonesia.

- b. Untuk menganalisa bagaimana konsepsi pola hidup sehat bagi seorang muslim.

## 2. Manfaat Penelitian

Selepas mengamati maksud dari analisis di atas, maka di harapkan penelitian ini membawa manfaat, diantaranya:

### a. Manfaat teoritis

Analisis ini di inginkan untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan terutama bagi perkuliahan bidang al-Qur'an dan Tafsir. Keterangan ini wujud dari pemberian peneliti dalam menambah pengetahuan saintifik di mata kuliah tafsir.

### b. Manfaat Praktis

Analisis ini diinginkan bisa menambah wawasan untuk semua pelajar, mahasiswa, dan lain-lain tentang pemahaman pola hidup sehat yang telah disampaikan di Al-Qur'an oleh Allah serta beragam manfaatnya di kesehatan dan menambah aset keilmuan agama terlebih di jurusan tafsir.

## **D. Tinjauan Pustaka**

### **1. Kerangka Teori**

Berdasarkan judul dari penelitian ini yaitu "*Konsepsi Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qur'an (Analisis Ayat-ayat Tentang Makanan dan Minuman Dalam Tafsir Lajnah Kementrian Agama Republik Indonesia).*" maka untuk memperjelas dan menghindarkan adanya kekeliruan persepsi

dalam melakukan penelitian ini peneliti menggunakan beberapa istilah sebagai berikut:

**a. Pola Hidup Sehat**

Menurut Prof. Dr. M. Quraish Shihab sebagaimana yang dikutip oleh Ade Hasman dalam bukunya yang berjudul *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, ada dua istilah di dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan yakni sehat dan afiat. Dalam kamus bahasa Arab, afiat mempunyai makna sebagai perlindungan dari Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu muslihat. Dengan begitu kata afiat dapat diartikan berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya.<sup>18</sup> Sedangkan sehat berdasarkan WHO (*World Health Organization*) adalah kondisi manusia baik jasmani, rohani ataupun sosial bebas dari penyakit dan kekurangan serta dalam keadaan normal<sup>19</sup>.

Hidup sehat bukanlah sekedar kesehatan jiwa maupun raga namun juga dari faktor sehat secara sosial. Sedangkan pola hidup sehat merupakan segala sesuatu yang dilakukan seseorang secara rutin dan berkesinambungan serta memberi makna pada kehidupan seseorang. Pola hidup sehat mencakup tata cara seseorang dalam menjalani kehidupan sosial dengan aturan yang telah disyariatkan oleh agama Islam dan telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw. Konsepsi dari

---

<sup>18</sup> Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah*, (Jakarta: Noura book, 2012), hal. 50.

<sup>19</sup> M Hanafi Muchlis, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an: tafsir Al-Qur'an tematik*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012) hal. 255.

pola hidup sehat yang dapat kita lakukan salah satunya dengan cara diet. Rasulullah melarang makan dan minum secara berlebihan sebab terlalu berlebih-lebihan akan melemahkan kepercayaan diri, jadi hidup bukan hanya tentang makan namun ada aktivitas lainnya.<sup>20</sup>

Indikator tubuh yang sehat menurut Ibnu Sina diantaranya melakukan olahraga secara rutin, makan dan minum dengan teratur, menghindari makan dan minum secara berlebihan, biasakan makan dengan satu jenis makanan, tidur yang cukup, dan berpuasa. Adapun syarat makanan dan minuman yang sehat menurut al-Qur'an antara lain, makanan bernutrisi seperti buah-buahan, sayur-sayuran, madu. Minuman yang baik bagi kesehatan yaitu minuman yang tidak mengandung alkohol, minuman rendah gula, dan minuman tak bersoda. Tidak makan makanan yang mengandung lemak.<sup>21</sup>

Dalam kesehatan diet adalah cara mengatur pola makan. Tujuannya untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.<sup>22</sup> Adapun syarat makan dan minum yang sehat dalam kesehatan antara lain mengosumsi makanan dan minuman yang beragam, memenuhi kebutuhan energy, batasi konsumsi lemak dan minyak, minum air bersih, hindari alkohol.<sup>23</sup> seperti gandum, kacang-kacangan, sereal,

---

<sup>20</sup> Muyassaroh, *Simple Diet for Muslimah: Diet Antiribet dan Hemat Budget*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2020) Hal. 2

<sup>21</sup> Sina, H. I. Canon of Medicine (English Translation) General Principles of Medicine. Book 1,..... hal. 273-276

<sup>22</sup> Halodoc. <https://www.halodoc.com/kesehatan/diet-dan-nutrisi> Diakses pada tanggal 11 Januari 2022

<sup>23</sup> Toto Sudargo, dkk. *Pola Makan dan Obesitas*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2016). Hal.97-98.

buah-buahan, sayur-sayuran. Kemudian hindari makanan berlemak tinggi, makanan dengan kadar gula, dan garam rendah.<sup>24</sup>

#### **b. Kajian Tematik**

Dalam penelitian mengenai *Konsepsi Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qur'an (Analisis Ayat-ayat Tentang Makanan dan Minuman Dalam Tafsir Kemenag RI)* ini, pisau analitik dalam penelitian ini adalah metode interpretasi sesuai tema, penulis memakai teknik tematik yang dirumuskan oleh Tafsir Ilmi Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains.

##### 1) Pengertian Tafsir Tematik

Secara etimologis interpretasi tematik berarti, menanggapi maksud pengucapan yang tidak mudah dipahami.<sup>25</sup> dalam bahasa tematik atau maudhu'i berasal dari kata موضوع yang merupakan *isim maf'ul* dari kata وضع diartikan sebagai bab maupun sebuah topik. Mengenai berbagai aspek kehidupan manusia yang terletak pada ayat-ayat al-Qur'an.<sup>26</sup>

Istilah tafsir tematik atau dalam bahasa Arab disebut tafsir mudhu'i dan secara segi terminologi banyak kritikus atau penafsir yang mengemukakan pengertian yang sama. Diantaranya pengertian maudhu'i yang dapat di uraikan dari kutipan Sja'roni,

---

<sup>24</sup> Fimela, <https://m.fimela.com/beauty/read/3808776/ternyata-seperti-inilah-standar-makanan-sehat-menurut-who> Diakses pada hari Senin tanggal 10 Januari 2022

<sup>25</sup> Faila Sufatun Nisak, *Srkipsi Makanan Bermutu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)*, .....hal.32

<sup>26</sup> Faila Sufatun Nisak, *Srkipsi Makanan Bermutu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)*, .....hal.33

jurnal studi Islam Panca Wahana yang mengemukakan pendapat Dr. Abdul Hayyi al-Farmawi, berikut kutipannya:

“Tafsir maudhu’i atau tematik adalah pola penafsiran dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur’an yang mempunyai tujuan yang sama dengan arti sama-sama membicarakan satu topik dan menyusun berdasarkan masa turun ayat serta memperhatikan latar belakang sebab-sebab turunnya, kemudian diberi penjelasan, uraian, komentar dan pokok-pokok kandungan hukumannya”<sup>27</sup>

Pengertian tafsir tema atau maudhu’I bermaksud menjelaskan cara untuk memahami al-Qur’an yaitu mengumpulkan ayat-ayat ataupun poin tertentu dengan subjek yang sama pada al-Qur’an, guna mendiskusikan suatu masalah, dan kemudian menyusunnya secara kronologis serta dilengkapi sebab munculnya ayat tersebut (bila ada) tidak boleh terabaikan, karena memiliki pengaruh besar pada pemahaman yang intens dari al-Qur’an.

## 2) Bentuk Kajian Tematik

Studi tematik mempunyai dua jenis penelitian tentang interpretasi, dua diantaranya bertujuan untuk menetapkan suatu hukum pada al-Qur’an dan menemukan hubungan antar poin ataupun ayat al-Qur’an, dan menunjukkan seberapa besar pertimbangan al-Qur’an terhadap kemashlahatan umat. Sebagai berikut:

a) Tematik surat, kajian ini berbicara tentang surat secara keseluruhan dan lengkap dengan memperjelas makna umum

---

<sup>27</sup> Abdul- Hayyi al-Farmawi, al-Bidayah fi-al-Tafsir al-Maudhu’I (Kairo :al-Hadharat al-Gharbiyyah,1977), hal.52 dikutip dari Sja’roni, Studi Tafsir Tematik. *Jurnal Study Islam Panca Wahana*, 1(12), 2014, hal. 1–13.

dan eksplisit, memperjelas korelasi antara isu-isu yang terkandungnya, hingga surat itu terlihat istimewa.

- b) Tematik ayat, kajian ini membahas satu poin dari banyaknya surat yang serupa di al-Qur'an dengan pokok spesifik tertentu, kemudian dirangkai sebaik mungkin selanjutnya dibentuk sesuai subjek.

Berdasarkan data di atas, kajian ini di buat penulis dengan menerapkan cara tematik (*maudhu'i*) tujuan kedua, yakni tematik poin atau ayat, yang telah dikemukakan Dr. Abdul Hayyi al-Farmawi dalam menyinggung permasalahan diet dalam Al-Qur'an studi tafsir ilmi makanan dan minuman dalam perspektif al-Qur'an dan Sains.

### c. Tafsir Ilmi

Tafsir ilmi adalah suatu karya untuk mengetahui poin-poin al-Qur'an berisi petunjuk alamiah menurut sudut pandang ilmu modern. Sekilas tentang tafsir ilmi ini ada dua bentuk yang dikeluarkan oleh Kementrian Agama RI yakni ada yang berbentuk *hard file* (aplikasi) dan ada pula yang berbentuk cetakan. Kajian dan penyusunan tafsir ilmi pada tahun anggaran 2012 menghasilkan tiga tema yang kemudian terbit pada tahun 2013 kemarin, ketiga nya adalah (1) *Makanan dan minuman dalam perspektif Al-Qur'an dan sains* yang mana di dalam nya membahas mengenai pendahuluan, sumber makanan dan nilai gizi, metabolisme makanan dalam tubuh, keamanan

pangan, makanan halal dan haram dan terakhir penutup. (2) *Samudra dalam perspektif Al-Qur'an dan sains* membahas tentang pendahuluan, penciptaan samudra, peran laut untuk kehidupan di bumi, laut sebagai tanda kemahakuasaan Allah, laut sebagai Rahmat Allah, bencana kelautan, dan penutup.

(3) *Waktu dalam perspektif Al-Qur'an dan sains* dengan pembahasan awal pendahuluan, ungkapan waktu di dalam Al-Qur'an dan makna saintifiknya, konsep dan aplikasi penentuan waktu menurut Al-Qur'an dan sains, waktu berawal dan berakhir, relativitas waktu dalam kisah Al-Qur'an dan kajian ilmiahnya. Ketiganya dibuat dan dirancang oleh tim kajian dan penyusun tafsir ilmi. Ada dua kelompok tim dalam penyusunannya tim Syar'i (bidang kebahasaan dan penafsiran al-Qur'an) dan tim Kauni (bidang saintifik).<sup>28</sup>

Disusun atas kerja sama Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang & Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI). Cetakan pertama pada bulan September 2013 oleh Prof. Dr. H. Hery Harjono selaku ketua Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an pada tahun 2013.<sup>29</sup> Metode yang diterapkan dalam kajian dan penyusunan tafsir ini adalah metode maudhu'i (tafsir tematik). Sedangkan corak tafsir ilmi modelnya adalah tematik, sebab

---

<sup>28</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), *Tafsir ilmi, Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* .....hal. Xiv

<sup>29</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), *Tafsir ilmi, Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* .....hal.xv



didalamnya terdiri dari beberapa tema dan di dalam setiap tema selalu dikaitkan dengan saintifik.<sup>30</sup>

Prinsip dasarnya adalah melindungi kehormatan al-Qur'an kini para alim ulama sepakat menyusun sebagian aturan mendasar dan harus dipertimbangkan susunannya dalam tafsir ilmi, diantaranya:

- a. Memperhatikan arti, dan kaidah kebahasaan.
- b. Memperhatikan konteks ayat yang ditafsirkan.
- c. Memperhatikan hasil-hasil penafsiran dari Rasulullah selaku pemegang otoritas tertinggi, para sahabat, tabiin dan para ulama tafsir, terutama yang menyangkut ayat yang akan dipahaminya
- d. Ayat-ayat kauniyah tidak boleh digunakan untuk menghukumi sebuah kebenaran atau kesalahan dalam sebuah hasil penemuan ilmiah.
- e. Dalam setiap ayat atau kata itu mempunyai banyak makna.
- f. Objek bahasan itu harus dipahami betul, sebab ini kaitannya dengan isyarat ilmiah.
- g. Tidak memakai penemuan ilmiah yang bersifat teoritis dan hipotesis.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), *Tafsir ilmi, Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*..... hal xi

<sup>31</sup> Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), *Tafsir ilmi, Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*.....hal. xxvii.

## 2. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an sebenarnya sudah beraneka ragam dilaksanakan dari berbagai kalangan akademisi. Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya plagiasi terhadap penelitian orang lain serta menunjukkan keorisinilan dari penelitian ini, maka perlu dilakukannya peninjauan atas penelitian-penelitian sebelumnya, berikut tabel penelitian:

No	Penelitian terdahulu	Metode penelitian	Objek penelitian	Teori penelitian	Keterangan
1.	Skripsi karya Faila Sufatun Nisak pada tahun 2014 bertema " <i>Makanan Bermutu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)</i> ". <sup>32</sup>	Metode deskriptif analitis dan langkah-langkah penafsiran tematik.	Makanan bermutu dalam Al-Qur'an	Konsep makanan bermutu	Dari penelitian ini diketahui makanan bermutu adalah bentuk perintah Allah kepada manusia. Penelitian tersebut berfokus pada pembahasan nilai makanan terkandung di al-Qur'an. Dari

<sup>32</sup> Faila Sufatun Nisak, *Skripsi Makanan Bermutu Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)*, .....hal. 18.

					<p>penelitian itu telah memaparkan bagaimana makanan berkualitas sebagai kenikmatan yang diberikan Allah pada setiap makhluknya. Jika dibandingkan penelitian sebelumnya penulis lebih fokus tentang pola hidup sehat secara global menurut Al-Qur'an.</p>
2	Skripsi karya Hani Syarifah Rustami pada tahun 2018	Metode yang digunakan pada	Hubungan pengetahuan gizi dan kepatuhan	Pengetahuan gizi, kepatuhan diet dan	Penelitian ini lebih berfokus pada hubungan pengetahuan gizi

	yang bertema“ <i>Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Kolesterol Pada Pasien CHF di RSUD Kota Surakarta</i> ’. <sup>33</sup>	penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan crosssectional.	diet dengan kadar kolesterol pada pasien CHF di RSUD Surakarta.	kadar kolesterol.	dan kepatuhan diet dengan kadar kolesterol pada pasien CHF di RSUD Kota Surakarta. Sedangkan penulis penulis lebih memfokuskan gaya hidup sehat secara menyeluruh dalam pandangan Al-Qur’an, dan asupan gizi yang baik termasuk dalam kategori pola hidup sehat.
3	skripsi karya Mustika	Menggunakan	Mengetahui	Pola makan	Pada penelitian ini berfokus pada

<sup>33</sup> Rustami, H. S. *Pengetahuan Gizi Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Kolesterol Pada Pasien Chf Di Rsud Kota Surakarta*. 46–50. 2018.

	<p>Rahayu pada tahun 2017 yang berjudul “<i>Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW</i>”<sup>34</sup></p>	<p>metode tahlili dengan pendekatan n ilmu hadis.</p>	<p>hubungan kualitas hadis tentang pola makan menurut Nabi SAW., pemahaman hadis tentang pola makan menurut Nabi SAW. dan aplikasi hadis pola makan menurut</p>	<p>berdasarkan Hadis Nabi SAW.</p>	<p>kualitas pola makan menurut hadis Nabi SAW. itu memang benar adanya dan shahih. Pemahaman hadis tentang pola makan itu sendiri dilihat dari unsur nilai gizi pada makanan tersebut, kemudian dalam pengaplikasiannya masyarakat cenderung belum melaksanakannya sesuai yang diajarkan dalam hadis Nabi SAW. Sedangkan</p>
--	---	---	---	------------------------------------	--

<sup>34</sup> Mustika Rahayu., *Skripsi Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw. (Suatu Kajian Tahlili)*, (Makassar: UIN Alauddin Makasar, 2017), hal. 20

			Nabi SAW. di masa kini.		penulis lebih fokus pola hidup sehat secara global menurut Al-Qur'an. Jadi pola makan itu termasuk dalam kategori gaya hidup sehat.
4	Jurnal karya Lelya Hilda pada tahun 2014 yang berjudul “ <i>Puasa Dalam Kajian Islam dan Kesehatan</i> ” <sup>35</sup> .	Metode deskriptif analitik	Puasa dalam ranah kesehatan dan Al-Qur'an	Puasa dalam kesehatan dan Islam	Penelitian ini berfokus pada manfaat puasa bisa membersihkan racun dan zat yang menumpuk gangguan pencernaan saluran, ginjal, dan organ lainnya karena pengawet,

<sup>35</sup> Lelya, Hilda,. Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 53–62. 2014.

					<p>pewarna, buatan pemanis, zat karsinogenik yang menyebabkan kanker, asap rokok dan lain yang menumpuk bertahun-tahun. Dengan puasa untuk melindungi organ tubuh bisa menjadi sempurna. Sedangkan penulis berfokus pada pola hidup sehat secara global dan puasa itu termasuk dalam penerapan gaya hidup sehat.</p>
5	Jurnal karya	Metode	Pola	Pola	Hasil penelitian

	<p>Anggilia Kusumawarda ni dkk pada tahun 2020 yang berjudul “<i>Pengaruh Pola Makan Sehat Islam Terhadap Pencegahan Obesitas di Masyarakat KP. Gebang Rt/Rw 004/002</i>”.<sup>36</sup></p>	<p>penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional.</p>	<p>makan sehat dalam Islam sebagai pencegah obesitas</p>	<p>Makan sehat.</p>	<p>disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pola makan sehat islam terhadap pencegahan obesitas di masyarakat KP Gebang. Sedangkan penulis berfokus pada pola hidup sehat secara menyeluruh sedang pola makan sehat dalam Islam ini termasuk dalam kategori aturan makan pada gaya hidup sehat.</p>
--	---	--	--	---------------------	---

<sup>36</sup> Kusumawardani, A., Yuliana, Y., & Pratiwi, A. Pengaruh Pola Makan Sehat Dalam Islam Terhadap Pencegahan Obesitas Di Masyarakat Kp. Gebang Rt/Rw 004/011. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 74–81. 2021 hal. 5.



6	<p>Jurnal karya Gusti Kumala Dewi dan Esa Zilda Adriyanti pada tahun 2020 yang berjudul “Hubungan Body Image dan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika.”<sup>37</sup></p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> dan analisis data menggunakan <i>chi-square</i></p>	<p>Hubungan persepsi <i>body image</i> dan perilaku diet dengan status gizi remaja putri di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur.</p>	<p><i>Body image</i> dan status gizi pada remaja.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan signifikan antara persepsi <i>body image</i> (p-value: 0,000) dengan status gizi remaja putri dan tidak ada hubungan signifikan antara perilaku diet (p-value: 0,127) dengan status gizi remaja putri. Sedangkan penulis lebih berfokus pada gaya hidup sehat yang mana di</p>
---	---	---	--	---	---

<sup>37</sup> Dewi, G. K., Adriyanti, E. Z., Gizi, P. S., Masyarakat, F. K., Binawan, U., Raya, J. K., & Timur, N. J. HUBUNGAN BODY IMAGE DAN DIET TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMK ANALIS KESEHATAN TUNAS MEDIKA Relationships of Body Image and , Diet toward Nutritional Status among Female Students in Vocational School Health Analyst Tunas Medika PENDAHULUAN Sumber, 1(1), hal. 13.

					dalamnya terdapat berat badan ideal dan nilai gizi yang seimbang.
7	Jurnal Masyhuri Rifai pada tahun 2018 yang berjudul “ <i>Hadits Ilmi: Diet Sebagai Upaya Penyembuhan</i> ” 38	Metode pendekatan yang dipakai yakni bahasa dan sosio-historis.	Pengobatan berdasarkan hadist Nabi Muhammad SAW.	Pegaturan pola makan menurut hadis Nabi SAW	Di dalam hadis Nabi dalam melakukan proses penyembuhan Nabi SAW menyarankan untuk melakukan pola hidup sehat diantaranya dengan diet atau mengatur pola makan dan minum. Sedangkan penulis lebih fokus pada gaya hidup sehat.

<sup>38</sup> M, Rifai., Hadits Ilmi : Diet sebagai Upaya Penyembuhan. *Jurnal Ushuluddin Adab Dan Dakwah*, 1(2), 219–229., 2018 hal.2.

					Sedang pola makan menurut hadis Nabi SAW ini termasuk bagian dari gaya hidup sehat secara global.
--	--	--	--	--	---

Ditinjau dari penelitian sebelumnya yang peneliti temukan, maka penulis lebih memfokuskan penelitian ini untuk mengkaji tentang bagaimana pola hidup sehat menurut sudut pandang Al-Qur'an dan sains. Pembaruan dalam penelitian ini penulis menggunakan kategori *theoretical novelty* karena pada penelitian ini dikaji berdasarkan teori baru berbeda dengan penelitian sebelumnya. Dimana di dalamnya terdapat konsepsi bagaimana pola hidup sehat sebenarnya sesuai ajaran Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan maudhu'i.

### **3. Kerangka Berpikir**

Pemeliharaan kesehatan dalam Islam terletak pada kehidupan yang bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang dan alami. Mempertahankan gaya hidup sehat dan makan secara teratur tanpa berlebihan akan membawa tubuh yang sehat. Biasanya pada usia remaja pola perkembangan tubuh belum cukup stabil, dimana tubuh akan

mengalami perubahan baik fisik maupun mental. Dengan adanya perubahan tersebut, menyebabkan seseorang kurang percaya diri pada lekuk tubuhnya, kemudian mereka berasumsi untuk menuruti keinginannya agar mendapatkan tubuh yang ideal dan dapat diterima di lingkungannya, diantaranya dengan melaksanakan program diet.

Tafsir Al-Qur'an merupakan ilmu pengetahuan yang bertujuan untuk memahami dan menafsirkan yang bersangkutan dengan Al-Qur'an. Secara umum kajian terhadap Al-Qur'an terbagi dalam beberapa kategori kajian. *Pertama*, kajian yang menjadikan Al-Qur'an sebagai obyek kajian. *Kedua*, kajian pada hasil *interpretasi* atau penafsiran orang lain terhadap Al-Qur'an. *Ketiga*, kajian yang berhubungan dengan aspek metodologis baik yang besumber dari ilmu tafsir, *ulumul Qur'an*, maupun bidang keilmuan lainnya. *Keempat*, kajian terhadap respon masyarakat atas Al-Qur'an atau hasil penafsiran seseorang.<sup>39</sup>

Adapun dalam penelitian ini ialah bertujuan untuk mengkaji hasil penafsiran dari Tafsir Lajnah Kementrian Agama Republik Indonesia mengenai pola hidup sehat dalam tafsir ilmi makanan dan minuman, maka penelitian ini termasuk dalam kategori kajian yang kedua. Selain itu terdapat dua wujud penafsiran yakni *at-tafsir bi al-ma'tsur* dan *at-tafsir bi ar-ra'yi* dengan empat metode, yaitu metode maudhu'i, ijmal, tahlili, dan muqarran. Sedang dalam penelitian ini menggunakan metode maudhu'i yang mana mufasirnya berupaya menghimpun ayat-ayat al-Qur'an dari

---

<sup>39</sup> Sahiron Syamsuddin, "Pendekatan dan Analisis dalam Penelitian Teks Tafsir (Sebuah Overview)", *Suhuf: Jurnal Pengkajian Al-Qur'an dan Budaya Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an*, 12.1 (2019), hal. 134.

berbagai surah dan berkaitan dengan persoalan yang ditetapkan sebelumnya. Lalu seorang penafsir membahas dan menganalisis kandungan ayat-ayat tersebut sehingga menjadi satu kesatuan yang utuh.

Pola hidup sehat mencakup cara tiap individu dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas kehidupan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya berhubungan dengan kesehatan. Tentunya dalam Al-Qur'an pun telah ada perintah untuk mengatur gaya hidup masing-masing individu agar mereka terhindar dari masalah kesehatan dan juga menghindari larangan Allah swt. Konsep pola hidup sehat tentunya ada faktor penunjang di dalamnya diantaranya makan dan minum. Keduanya saling berkesinambungan, dimana makanan secara bahasa arab merupakan bentuk terjemahan dari kata *tha'am* bentuk jamak dari *athi'mah* yang artinya segala sesuatu yang boleh dikonsumsi seperti makanan olahan, makanan segar, makanan instan, makanan sehat.<sup>40</sup> Sedangkan minuman diambil dari kata *syarab* berarti sesuatu yang tidak dikunyah (diminum), baik berupa air biasa ataupun sudah melalui proses olahannya.<sup>41</sup>

Salah satu penerapannya yakni dengan diet. Perilaku diet yang baik untuk tubuh, ialah dengan cara mengatur pola asupan gizi makanan dan minuman dengan baik dan dilaksanakan untuk tujuan tertentu. Selanjutnya sudah di jelaskan Al-Qur'an bahwasannya kita makan dan minum tidak hanya memandang dari sisi kehalalan dan keharamannya,

---

<sup>40</sup> W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hal. 62

<sup>41</sup> Ibnu Manzbur, *Lisan al-A'rab*, jilid III (t.t Dar al-Ma'rifat, t.t h), hal. 2222

melainkan juga harus dilihat dari nilai-nilai gizi yang seimbang. Karena disetiap nilai gizi tertentu terdapat manfaat tersendiri yang nantinya sebagai sumber kelangsungan hidup.

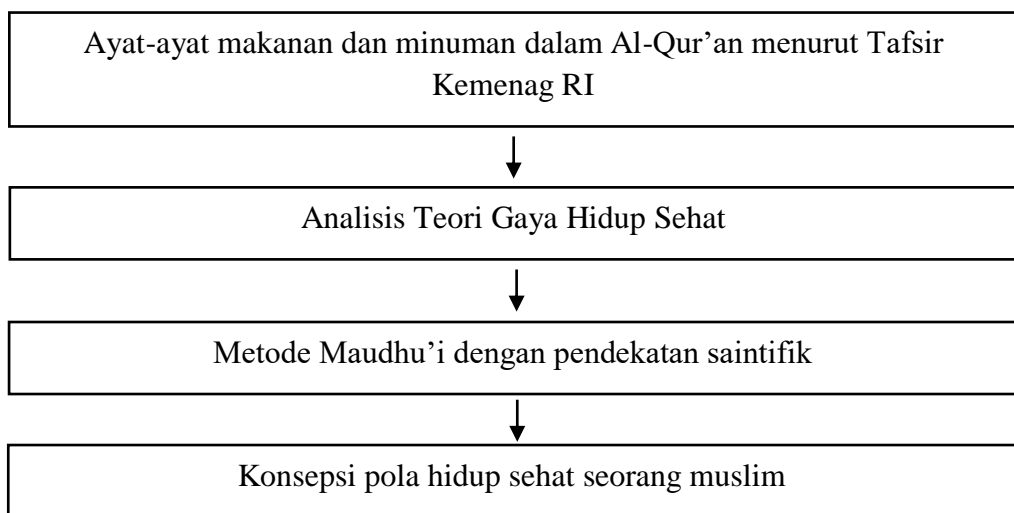
Pertama, dalam kajian ini langkah awal penerapannya adalah menganalisis ayat-ayat makanan dan minuman dalam Al-Qur'an. Dimana nantinya mengklarifikasi ayat-ayat cara mengatur pola makan, pahami manfaat sehat dari sumber makanan yang diperoleh, tidak makan terlalu kenyang dengan hidangan dan kandungan manfaat sehatnya. Hal ini sesuai berdasarkan tafsir al-Qur'an Kemenag RI.

Langkah kedua, analisis yang di gunakan oleh penulis metode maudhu'i dengan pendekatan saintifik. Nantinya penulis menerapkan ayat-ayat al-Qur'an dengan menggunakan metode sesuai tema yakni pola hidup sehat dengan menggunakan referensi tafsir ilmi makanan dan minuman.

Langkah ketiga, dalam penelitian ini, yakni akan menganalisis konsepsi pola hidup sehat dengan menggunakan Tafsir Ilmi Makanan dan Minuman dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains agar penelitian ini lebih relevan nantinya menggunakan data primer dari hasil penafsiran tafsir yang dikembangkan oleh Kemenag RI. Di dalam tafsir tersebut dijelaskan bahwasannya pola hidup termasuk dalam kategori sub bab sumber makanan dan nilai gizi. Tafsir ini menegaskan bahwa poin al-Qur'an telah menegaskan untuk menjaga pola hidup sehat terletak dalam Qs. al-A'raf ayat 31 dan Qs. Al-Baqarah ayat 183-185, dalam ayat tersebut secara singkat menjelaskan tentang larangan makan dan minum bermuluk-muluk

serta akan berakibat buruk dan Allah tidak menyukai hal-hal yang berlebihan. Kemudian ditegaskan pula bahwa puasa itu merupakan salah satu perintah Allah dalam menjalankan proses diet.

Kesimpulannya berkaitan dengan penjelasan *Konsep Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qur'an (Analisis Ayat-ayat Tentang Makanan dan Minuman Dalam Tafsir Kemenag RI)*. Di dalam al-Qur'an telah dipaparkan bahwasannya Allah telah menganjurkan manusia untuk menjaga pola makannya dengan benar. Mengatur pola makan seimbang, berolahraga, dan menyeimbangkan asupan gizi yang masuk dalam tubuh, beberapa hal tersebut merupakan anjuran pola hidup sehat menurut perspektif Tafsir Ilmi Makanan dan Minuman dalam Perspektif al-Qur'an dan Sains. Oleh karena itu peneliti akan mengkaji solusi bagi orang obesitas akibat pola makan tidak teratur, atau bahkan dari bentuk kelainan lain yang mana nantinya dalam penelitian ini akan mewujudkan nilai-nilai Qur'ani dalam masyarakat, sehingga masyarakat nantinya akan mengerti hal sebenarnya bahwa semuanya yang nampak di daratan telah di atur oleh sang penciptaNya.



## E. Metode Penelitian

Untuk mencapai tujuan yang di inginkan, maka cara analisis yang dilakukan pada penelitian yaitu antara lain:

### 1. Jenis Penelitian

Analisis ini tergolong pada ragam penelitian *library research* dan kualitatif, oleh sebab itu berbagai data pada ulasan ini terdapat dalam berbagai literatur kepustakaan untuk mendeskripsikan dan menganalisis tentang hasil penelitian “ *Konsepsi Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qur’an (Analisis Ayat-ayat Tentang Makanan dan Minuman Dalam Tafsir Lajnah Kementrian Agama Republik Indonesia)* ”.

### 2. Pendekatan Penelitian

Sifat penelitian ini ialah menggunakan metode maudhu’i dengan pendekatan saintifik, merupakan model desain ilmiah tentang poin-poin yang memiliki spesifikasi alamiah, munculnya tafsir ini dengan menanggung sesuai kebutuhannya, dimana harapan tersebut merupakan bentuk tanggapan agama tentang pertumbuhan ilmu dan merupakan petunjuk antara akidah dan ilmu tiadasilah berlawanan. Tafsir Ilmi bisa jadi cara terkini memperkenalkan Allah terhadap ide makhluk masa kini.<sup>42</sup> Desain ilmiah (saintifik) akan dengan mudah memperoleh wawasan baru melalui pengamatan, membuktikan, menjangkau dan mengkomunikasikan bahwa al-Qur’an itu bisa mempercayakan keontetikkannya dari *Tafsir Ilmi Makanan dan*

---

<sup>42</sup> Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur’an, Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), *Tafsir ilmi, Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur’an dan Sains*.....hal. x.



*Minuman Dalam Perspektif al-Qur'an dan Sains* tentang pola hidup sehat dalam al-Qur'an.

### 3. Sumber Data

Sumber bahan penelitian yang dilakukan, merujuk dari buku, skripsi, artikel jurnal, dan sumber website resmi kementerian kesehatan. Berikut sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu:

#### a. Sumber data primer

Sumber primer dalam analisis *Konsepsi Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qur'an (Analisis Ayat-ayat Tentang Makanan dan Minuman Dalam Tafsir Kemenag RI)* adalah *Tafsir Ilmi Makanan dan Minuman Dalam Perspektif al-Qur'an dan Sains* di susun oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, cetakan pertama pada bulan September 2013 oleh Prof. Dr. H. Hery Harjono selaku ketua Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an pada tahun 2013.

#### b. Sumber data sekunder

Sumber informasi pendukung dalam penelitian *Konsepsi Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qur'an (Analisis Ayat-ayat Tentang Makanan dan Minuman Dalam Tafsir Kemenag RI)* ini maka peneliti akan merujuk pada artikel jurnal karya Lelya Hilda yang berjudul "*Puasa Dalam Kajian Islam dan Kesehatan*", Anggilia Kusumawardani dkk., berjudul "*Pengaruh Pola Makan Sehat Islam Terhadap Pencegahan Obesitas di Masyarakat KP. Gebang Rt/Rw 004/002*", Gusti Kumala Dewi dan Esa Zilda Adriyanti yang

berjudul “*Hubungan Body Image dan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika.*”, dan Masyhuri Rifai yang berjudul “*Hadits Ilmi: Diet Sebagai Upaya Penyembuhan*”. Serta Skripsi karya Hani Syarifah Rustami pada tahun 2018 yang bertema “*Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Kolesterol Pada Pasien CHF di RSUD Kota Surakarta*”, Faila Sufatun Nisak pada tahun 2014 bertema “*Makanan Bermutu Dalam Al-Qur’an (Kajian Tematik)*”, Mustika Rahayu pada tahun 2017 yang berjudul “*Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW*”. Dan sumber buku Al-Qur’an Sumber Ilmu Pengetahuan karya Afzalur Rahman yang diterbitkan di PT Rineka Cipta, Jakarta. Panduan Peningkatan Kesehatan Santri oleh Hario Tilarso dkk., diterbitkan di CV. Kutabuloh Manunggal, Jakarta. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan ditulis oleh Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi diterbitkan di PRENADAMEDIA GROUP, Jakarta. Gizi dalam Al-Qur’an oleh M. Ali Husein dan diterbitkan di CV. Suara Baru, Jakarta. Kesehatan dan Gizi, Pola Hidup Ala Rasulullah oleh Dr. Zaidul Akbar diterbitkan di PT Sygma Media Inovasi. Sumber website resmi Kemenkes, Badan Pusat Statistik.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini adalah penelitian kepustakaan, yakni dengan mencari, mengumpulkan, (inventarisasi) dan informasi

yang dibutuhkan yang berupa dokumen-dokumen tertulis yang berhubungan dengan pola hidup sehat dalam Alqur'an dan pola makan ideal. Dokumentasi ini merupakan teknik pengumpulan data dengan mengumpulkan beberapa literatur jurnal, buku, skripsi, website Kementerian Kesehatan baik yang berupa primer maupun yang sekunder yang berkaitan dengan materi penelitian *Konsepsi Pola Hidup Sehat Dalam Al-Qur'an (Analisis Ayat-ayat Tentang Makanan dan Minuman Dalam Tafsir Lajnah Kemenag RI)*. Setelah dikumpulkan, lanjut kemudian pengolahan data. Dari semua data diperlukan terkumpul, penulis melakukan pengolahan data dengan menggunakan metode maudhu'i dengan pendekatan tafsir ilmi.<sup>43</sup> Yang bertujuan untuk membuat gambaran atau pemaparan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta yang ada, sifat-sifat yang berhubungan dengan pola hidup sehat dalam Alqur'an. Selanjutnya dilakukan penafsiran data atau interpretasi untuk menghasilkan kesimpulan.<sup>44</sup>

##### 5. Teknik Analisis Data

Dalam proses penelitian ini, penulis menggunakan metode maudhu'i, yaitu metode tafsir yang memfokuskan pembahasan ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan tema ataupun judul yang telah ditetapkan. Semua ayat yang berhubungan, dihimpun. Kemudian

---

<sup>43</sup> Joko Roby Prasetyo, *Teologi Makanan Dalam Perspektif Al-Qur'an Kajian Tematik*, Tesis Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016, hlm. 20-21.

<sup>44</sup> Ubbay Dattul Qowiyy, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Ayat-Ayat Ekologi (Studi Tematik)*, hlm. 29.

dikaji secara mendalam dan tuntas dari berbagai aspek didalamnya, seperti *asbab al-nuzul*, kosakata, dan lainnya. Semua dijelaskan secara rinci dan tuntas, serta didukung dengan dalil atau fakta yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, baik argument itu berasal dari Al-Qur'an, hadis, ataupun pemikiran rasional. Salah satu tafsir yang masuk kategori ini misalnya tafsir Ilmi Makanan dan Minuman dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains karya Lajnah Kemenag RI.<sup>45</sup>

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk mengarahkan secara benar dan membatasi arah kajian riset, maka sistematika analisis yang digunakan oleh peneliti yakni:

BAB I pendahuluan berbobot perihal latar belakang masalah, kemudian permasalahan yang ada di rumusan masalah, berikutnya tujuan penelitian, manfaat dari penelitian, literature review, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II berisi landasan teori terdiri dari tinjauan umum pola makan ideal, pola hidup sehat, dalam ilmu kesehatan dan al-Qur'an beserta indikatornya.

BAB III merupakan pembahasan tentang konsepsi pola hidup sehat dalam Al-Qur'an menurut *Tafsir Ilmi Makanan dan Minuman Dalam Perspektif al-Qur'an dan Sains*.

---

<sup>45</sup> Muhammad Amin Suma, *Ulumul Qur'an*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2014), hal 65-67

BAB IV merupakan ulasan mengenai analisa penafsiran ayat-ayat makanan dan minuman serta konsepsi pola hidup sehat bagi muslim menurut *Tafsir Ilmi Makanan dan Minuman Dalam Perspektif al-Qur'an dan Sains*.

BAB V kesimpulan dari penulis tentang hasil dari analisis skripsi beserta gagasan.