

Diet Dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surat Al-A'raf Ayat 31

Muhammad Hasnan Nahar¹, Miftah Khilmi Hidayatulloh²

Abstract-Obesity can affect anyone, arising from genetic factors or lifestyle factors. For those who experience it can cause serious problems for their health. One way to overcome this is by doing a diet, reducing excessive food consumption. In Islam the concept of diet has similarities with the prohibition of doing *israf* (excessive) listed in the QS. Al-A'raf verse 31 and *al-bithnah*, eat and drink more than what is needed. The conducting of this study is using thematic interpretation of verses about diet in Islam, the result of this study explains the concept of diet: not eating and drinking excessively, eating halal and good food, balancing types of food, avoiding haram food, eating and drinking choices. The concept of this diet can be applied by using several ways: dividing meal times, paying attention to the composition of food and staying active after eating.

Keywords: *Al-A'raf Verse 13, Diet, Obesity, Thematic Interpretation*

Abstrak - Obesitas bisa mengenai siapa saja, yang timbul karena faktor genetik ataupun faktor gaya hidup. Bagi yang mengalami bisa menimbulkan masalah yang serius untuk kesehatannya. Salah satu cara mengatasinya dengan cara melakukan diet, mengurangi mengkonsumsi makanan secara berlebihan. Dalam Islam konsep diet memiliki kesamaan dengan larangan berbuat *israf* (berlebihan) tertera pada QS. Al-A'raf ayat 31 dan *al-bithnah*, makan dan minum melebihi dari apa yang dibutuhkan. Dengan melakukan kajian tafsir tematik terhadap ayat-ayat tentang diet dalam Islam, penelitian ini menghasilkan konsep diet: tidak makan dan minum berlebihan, makan makanan halal dan baik, menyeimbangkan jenis makanan, menghindari makanan haram, makan dan minuman pilihan. Konsep diet dapat diaplikasikan dengan cara: membagi jam makan, memperhatikan komposisi makanan dan tetap beraktifitas setelah makan.

Kata Kunci: Al-A'raf Ayat 31, Diet, Obesitas, Tafsir Tematik

¹ Corresponding to the author: Muhammad Hasnan Nahar, Universitas Ahmad Dahlan, e-mail addresses: muhammad.nahar@ilha.uad.ac.id

² Miftah Khilmi Hidayatulloh, Universitas Ahmad Dahlan, e-mail addresses: miftah@tafsir.uad.ac.id

Pendahuluan

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat dari tidak seimbangnya asupan tenaga yang masuk ke dalam tubuh dengan tenaga yang dikeluarkan. Hal ini bisa terjadi karena faktor genetik, jika salah satu orangtua mengalami obesitas maka peluang anak menjadi obesitas sebesar 40%, apabila kedua orangtua mengalami obesitas maka peluangnya semakin tinggi sebesar 70%.³ Faktor lain adalah faktor lingkungan, seperti gemar makan banyak tetapi tidak diiringi dengan aktifitas fisik, atau faktor obat dan hormon, beberapa jenis obat seperti *steroid* ketika digunakan dalam waktu yang panjang dapat menyebabkan nafsu makan yang meningkat. Hormon juga turut berperan membuat obesitas, seperti hormon *leptin*, *ghrelin*, *tiroid*, *insulin* dan *estrogen*.

Mengatasi obesitas dapat dilakukan dengan cara diet berupa mengatur pola makan dan olahraga. Diet banyak sekali macamnya, seperti diet *intermittent fasting* atau diet puasa yaitu dengan cara menentukan waktu kapan boleh makan dan kapan berpuasa. Misal rentang waktu dari jam 12.00 sampai jam 19.00 diperbolehkan makan apa saja yang diinginkan, namun setelah melewati jam 19.00 sampai jam 12.00 keesokan harinya tidak diperbolehkan makan apapun. Diet ini dipopulerkan di Indonesia oleh Deddy Corbuzier dengan nama Obsessive Corbuzier's Diet (OCD). Ada juga diet yang dilakukan dengan cara menghindari makanan tertentu, seperti diet *karbo* yang menghindari makanan mengandung karbohidrat, diet *mayo* yang menghindari makanan mengandung garam dan juga diet *vegan* yang menghindari makanan yang berasal dari hewan.

Dari beraneka ragam diet yang ada, secara garis besar adalah mengurangi mengkonsumsi makanan secara berlebihan, disesuaikan dengan kebutuhan tubuh bukan menuruti hawa nafsu. Dalam Islam sudah dijelaskan agar tidak berlebihan dalam makan dan minum, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-A'raf ayat 31:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡنَكَ مِمَّا عِنۡدَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشۡرَبُوۡا وَلَا تُسۡرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسۡرِفِيۡنَ ﴿٣١﴾

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Kata *al-musrifin* berarti melampaui batas atau berlebihan. Sesuatu hal yang dilakukan di luar batas normal disebut dengan *israf*, Allah SWT tidak menyukai seseorang yang berlebihan dalam makan dan minum. Karena berlebihan dalam makan dan minum akan memberikan dampak buruk seperti mendatangkan penyakit dan menurunkan kualitas hidup. Maka makanlah ketika merasa lapar dan berhenti sebelum terlalu kenyang, begitu pula dengan minum, minumlah ketika merasa haus dan berhenti setelah hilang rasa haus.

³ Victoria Henuhili, *Gen-Gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya Dengan Perilaku Makan*, Prosiding Seminar Nasional MIPA, Universitas Negeri Yogyakarta, 15 Mei 2010, hlm 170.

Ayat lainnya, dalam QS. Al-Baqarah ayat 168:

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

“Wahai manusia, makanlah dari makanan yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata.”

Manusia diperintahkan untuk makan makanan yang halal dan baik saja. Makanan halal dapat dipahami sebagai makanan yang berasal dari bahan makanan yang halal, dan juga makanan itu didapatkan dengan cara yang halal.

Dengan memahami ayat di atas dan kemudian melihat kembali kepada konsep diet, adanya kesamaan dalam hal tidak makan berlebihan, makan makanan yang sehat (baik), memperhatikan komponen makanan. Oleh karena itu, melihat adanya penjelasan konsep diet dalam ayat-ayat Al-Qur'an, maka penulis dalam penelitian ini, akan menjelaskan tentang Diet Dalam Islam: Kontekstualisasi Surat Al-A'raf Ayat 31.

METODE

Penelitian ini merupakan *library research* karena menggunakan sumber data pustaka sebagai acuan dan referensi. Lebih spesifik dalam kajian tafsir merupakan bentuk dari tafsir tematik, karena penelitian ini menentukan sebuah tema dalam Al-Qur'an yang akan dikaji secara tematik, yakni diet dalam Islam yang disebutkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Penelitian ini diawali dengan menentukan ayat utama yakni surat Al-A'raf ayat 31 dan dilanjutkan penghimpunan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari bahan pustaka seperti Al-Qur'an, kitab tafsir, kitab hadis dan buku-buku lain yang berkaitan dengan tema. Kitab tafsir seperti *Tafsir Al-Misbah* karya Quraish Shihab dan *Al-Qur'an dan Tafsirnya* karya Kemenag. Dari kitab hadis seperti *Shahih Bukhari* karya Imam Bukhari dan *Jami' Tirmidzi* karya Imam Tirmidzi.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai data dari sumber yang relevan. Kemudian melakukan seleksi untuk memisahkan data yang diperlukan dan tidak diperlukan, terutama pada informasi seputar diet dalam Islam. Setelah data berupa ayat-ayat yang menjelaskan diet dalam Islam, penjelasan tafsir, penguatan dari hadis dan konfirmasi dari ilmu medis, data-data tersebut kemudian diolah dengan teknik *deskriptif analitis* yang diaplikasikan dalam dua cara, pertama memberikan gambaran singkat mengenai ayat-ayat yang

menjelaskan tentang diet dalam Islam, kedua menganalisis data tersebut untuk bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang mendasari dilakukan penelitian.⁴

Hasil dan Diskusi

Ayat Utama

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

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A’raf: 31)

Ayat ini diturunkan ketika ada beberapa dari sahabat Nabi SAW yang ingin meniru perilaku kelompok *hummas* (bagian dari suku Quraisy) yang beragama dengan penuh semangat cenderung berlebih. Seperti tidak ingin melakukan tawaf kecuali mengenakan pakaian baru yang belum pernah digunakan untuk melakukan dosa. Dan ketika pelaksanaan haji menentukan syarat yang ketat terkait makanan apa saja yang boleh dimakan dengan jumlah tertentu.⁵

Makan dan minum berlebih dapat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Dalam jangka panjang bisa menimbulkan suatu penyakit, sebut saja diabetes karena terlalu banyak makan yang mengandung gula, kolesterol karena terlalu banyak makan daging berlemak, asam urat karena terlalu banyak makan segala macam jenis kacang. Dalam jangka pendek bisa menjadikan tubuh lemas dan mengantuk, sehingga banyak hal yang seharusnya bisa segera dikerjakan kemudian tertunda.

Konfirmasi Ayat

Makan Makanan Halal

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

Artinya: “Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.” (QS. Al-Maidah: 88)

Makanlah dari yang halal dan baik. Kata halal merujuk kepada pertimbangan *syariat*, selama Allah tidak melarang untuk memakannya maka halal untuk dikonsumsi. Tetapi makanan halal belum tentu baik, sebab baik merujuk kepada pertimbangan kesehatan, selama tidak

⁴ S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Komponen MKDK* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm 3.

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 5* (Lentera Hati: Jakarta, 2002), hlm 73.

memiliki resiko bagi tubuh yang dapat ditimbulkan oleh suatu makanan maka itu baik untuk dikonsumsi.

Dengan demikian selain memperhatikan apakah makanan itu halal, juga harus memperhatikan apakah makanan itu baik juga. Ketika makanan yang halal dapat membahayakan nyawa, maka makanan halal itu berubah menjadi haram. Ketika makanan yang halal dapat memicu munculnya penyakit, maka makanan halal itu berubah menjadi makruh.

Menyeimbangkan Jenis Makanan

وَأَمَدَدْنَا لَهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

Artinya: “Dan Kami beri mereka tambahan dengan buah-buahan dan daging dari segala jenis yang mereka ingini.” (QS. At-Thur: 22)

Pada ayat di atas menggunakan kata *amdadnahum* yang menunjukkan anugerah yang datang bergantian dari waktu ke waktu.⁶ Menandakan bahwa Allah SWT menjadikan buah-buahan dan daging sebagai sebuah anugerah bagi manusia. Karena memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Dalam konteks ayat, buah-buahan dan daging itu merupakan makanan yang diberikan Allah SWT kepada penghuni surga, sekalipun manusia tidak meminta. Sebab dua makanan ini menjadi representasi makanan yang bergizi dan juga disenangi.⁷ Dalam ayat lain:

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ، وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ

Artinya: “Dan buah-buahan apa pun yang mereka pilih, dan daging burung apa pun yang mereka inginkan.” (QS. Al-Waqiah: 20-21)

Manusia membutuhkan makanan bukan saja untuk menghilangkan rasa lapar, melainkan juga membutuhkan dari apa yang dikandung oleh makanan. Sedangkan tiap makanan memiliki kandungan yang berbeda-beda, oleh karena itu manusia dianjurkan untuk tidak makan satu jenis saja, tetapi makan dari banyak jenis makanan, agar dapat mencukupi kebutuhan tubuh. Setidaknya makan yang mengandung protein nabati (sayuran, buah-buahan) dan protein hewani (daging).

Menghindari Makanan Haram

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ

⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 13* (Lentera Hati: Jakarta, 2002), hlm 381.

⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid IX* (Lentera Hati: Jakarta, 2010), hlm 508.

Artinya: “*Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah.*” (QS. Al-Baqarah: 173)

Ayat tersebut dengan tegas mengharamkan umat Islam untuk makan dari empat jenis makanan, yakni bangkai, darah, daging babi dan hewan yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah. Penetapan haramnya suatu hal merupakan hak penuh dari Allah, manusia tidak boleh mempertanyakan, apalagi mencari pembenaran. Seperti pada kasus daging babi, beberapa pihak melakukan peninjauan ulang atas pengharaman daging babi dengan argumentasi ketika daging babi haram dimakan karena lingkungan hidup babi yang kotor, maka jika babi dipelihara di lingkungan yang bersih bisa menjadi halal. Ketika daging babi haram karena mengandung penyakit disebabkan suka makan kotorannya sendiri, maka jika diperhatikan makan dan kesehatannya bisa menjadi halal. Pendapat-pendapat itu tidak akan merubah daging babi menjadi halal untuk dimakan, sebab haramnya daging babi bukan karena adanya *illat* yang mengikuti, tetapi karena Allah telah mengharamkannya secara jelas di dalam Al-Qur’an.

Makanan dan Minuman Pilihan

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ

Artinya: “*Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara kotoran dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya.*” (QS. An-Nahl: 66)

Di beberapa daerah, susu menjadi bahan makanan utama untuk dikonsumsi sehari-hari, baik dalam wujud air susu atau dengan bentuk lainnya, seperti keju, mentega dan yogurt. Susu yang dihasilkan oleh binatang ternak mengandung zat-zat dan nutrisi dari makanan yang dikonsumsinya. Selain susu, ada juga jenis minuman lain yang disebutkan dalam Al-Qur’an, yakni madu yang dihasilkan oleh lebah. Dijelaskan dalam ayat:

يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: “*Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.*” (QS. An-Nahl: 69)

Pada madu terdapat unsur glukosa dan *perfontous* yang sangat berguna untuk menyembuhkan beberapa penyakit, terkhusus penyakit yang berkaitan dengan masalah daya tahan tubuh. Madu mengandung vitamin yang tinggi, yakni vitamin b kompleks. Jika memperhatikan proses pembuatan madu, dapat dipastikan kesterilannya. Dilihat dari apa yang dikonsumsi oleh lebah (nektar bunga), dan letak sarangnya yang berada jauh dari polusi (pohon, tempat yang tinggi).

Tabel 1. Konsep diet dalam Islam

No	Konsep	Ayat	Keterangan
1	Jangan makan dan minum berlebihan	QS. Al-A'raf: 31	Makan dan minum berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Jangka panjang: menimbulkan berbagai penyakit. Jangka pendek: menjadikan tubuh lemas dan mengantuk.
2	Makan makanan halal dan baik	QS. Al-Maidah: 88	Makanan halal merujuk kepada pertimbangan syariat, sedangkan makanan baik merujuk kepada pertimbangan kesehatan.
3	Menyeimbangkan jenis makanan	QS. At-Thur: 22 QS. Al-Waqiah: 20-21	Manusia dianjurkan untuk makan dari banyak jenis makanan, agar dapat mencukupi kebutuhan tubuh.
4	Menghindari makanan haram	QS. Al-Baqarah: 173	Seperti bangkai, darah, daging babi dan hewan yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah.
5	Makan dan minuman pilihan	QS. An-Nahl: 66, 69	Mengonsumsi makanan dan minuman pilihan yang disebutkan dalam Al-Qur'an, seperti susu dan madu.

Konfirmasi Hadis

Hadis Tentang Makan Secukupnya

مَا مَلَأَ آدَمِيُّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُتِمَّنْ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِبَطْنِهِ وَثُلُثٌ لَشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ

Artinya: “Tiada wadah yang dipenuhi oleh anak Adam lebih buruk daripada perutnya sendiri, cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan untuk menegakkan tulang sulbinya. Apabila terpaksa ia harus memenuhinya maka sepertiganya untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk nafasnya.” (HR. Tirmidzi: 2380)⁸

⁸ Imam Tirmidzi, *Jami' Tirmidzi* (Darussalam: Riyad, 1999), hlm 590.

Seorang muslim hendaknya jangan melakukan *al-bithmah*, yakni makan dan minum melebihi dari apa yang dibutuhkan atau melebihi kenyangannya perut. Tolak ukur makan secukupnya dalam hadis ini adalah mengkonsumsi makanan dan minuman yang bisa menjadikan tubuh bertenaga untuk melakukan aktifitas sehari-hari (menegakkan tulang sulbi). Prioritaskan membagi ruang dalam perut sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk udara.⁹

Matan hadis tidak hanya berbicara mengenai etika dalam makan agar tidak rakus, tetapi juga berbicara mengenai efek bagi kesehatan. Sebab kondisi orang yang kekenyangan cenderung untuk merasakan lemas dan mengantuk, jika dipaksakan langsung untuk melakukan kegiatan akan merasakan sakit pada perutnya. Dalam hadis lain disebutkan perbedaan makan antara orang mukmin dan orang kafir adalah orang mukmin makan di satu usus dan orang kafir makan di tujuh usus:

الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعِّ وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ

Artinya: “Orang mukmin itu makan di satu usus, sedangkan orang kafir makan di tujuh usus. (HR. Bukhari: 5393)¹⁰

Perumpamaan di atas bermakna adanya perintah bagi orang mukmin agar tidak makan dan minum secara berlebihan. Serta menunjukkan bahwa makanan bagi orang mukmin itu dibatasi oleh hukum syariat, ada yang halal ada yang haram. Berbeda dengan orang kafir yang tidak mempunyai pantangan makanan, semua diperbolehkan, seolah-olah makan di tujuh usus.

Konfirmasi Medis

Penyakit Dari Makan dan Minum Berlebihan

Penyakit Jantung Koroner/Coronary Artery Disease

Penyakit ini disebabkan munculnya *aterosklerosis* pada arteri koroner (penumpukan plak lemak sehingga dinding pembuluh darah mengeras). Dampaknya arteri koroner tersumbat dan tidak bisa menyalurkan darah, membuat otot-otot jantung menjadi hancur/*nekrosis* dan pada akhirnya mengalami gagal jantung. Gejala utama dari penyakit jantung koroner adalah nyeri dada/*chest pain*, debar-debar/*palpitasi* dan serangan mendadak/*cardiac attack*.

Pola dan porsi makan yang tidak diatur merupakan faktor utamanya. Sering terjadi kepada orang yang suka makan makanan berlemak berlebihan (jeroan, daging, otak), menjadikan tinggi kadar lemak dalam darah. Selain itu, orang dengan beberapa penyakit seperti hipertensi, kolesterol, obesitas dan diabetes melitus, dapat menjadi pemicu terjadinya penyakit jantung

⁹ Muhammad Alfis Chaniago, *Ensiklopedia Hadits Indeks dan Syarah* (Pustaka Kalbu: Bekasi, 2017), hlm 360.

¹⁰ Imam Bukhari, *Shahih Bukhari* (Darussalam: Riyad, 1999), hlm 71.

koroner.¹¹ Dan beberapa penyakit tersebut (sering disebut faktor resiko) muncul dari perilaku konsumtif makanan yang berlebihan.

Babi Makanan Haram dan Tidak Sehat

Babi merupakan hewan yang berbahaya untuk dimakan. Setidaknya ada tiga sebab, pertama lemak babi mengandung kolesterol yang paling tinggi daripada lemak hewan lainnya, dengan perbandingan daging babi (50% lemak), daging domba (17% lemak) dan daging kerbau (5% lemak). Kedua, darah babi mengandung asam urat paling tinggi. Dan ketiga, daging babi mengandung cacing pita/*taenia solium* yang muncul dari kebiasaan babi yang jorok dan gemar makan kotorannya sendiri.¹²

Tidak hanya ditemukan cacing pita dalam daging babi, tapi juga ditemukan beberapa jenis parasit lainnya seperti cacing *trichinia spiralis*, cacing *schistosoma japonicus*, cacing *ascaris*, cacing *anklestoma* dan cacing *paragonimus*. Parasit-parasit ini akan menyerang organ penting dalam tubuh, dan menimbulkan beberapa gejala; radang paru-paru, diare, penyumbatan lambung bahkan bisa menyebabkan kematian.¹³

Madu Minuman Berkhasiat

Madu mengandung zat yang baik untuk tubuh; *fruktosa*, *glukosa*, *sukrosa*, vitamin B, vitamin C. Madu memiliki banyak sekali manfaat bagi manusia, pertama sebagai sumber antioksidan, karena madu mengandung *nutraceuticals* yang efektif menghilangkan radikal bebas dari tubuh. Kedua, sebagai antibiotik, karena madu mengandung zat antibiotik yang aktif melawan serangan berbagai pantogen penyebab penyakit. Selain itu madu juga mengandung *enzim hidrogen peroksida* yang dapat mencegah pertumbuhan bakteri, sehingga dapat menyembuhkan luka lebih cepat.¹⁴

Dalam kondisi tertentu disaat susah mendapatkan beberapa bahan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, disebabkan faktor ekonomi atau faktor geografi, bisa digantikan oleh madu. Hal ini dapat dilihat dari nilai kalori madu sebesar 3.280 kal/kg. Maka nilai kalori 1 kg madu setara dengan 50 butir telur ayam, 5,7 liter susu, 25 buah pisang, 40 buah jeruk, 4 kg kentang dan 1,68 kg daging.¹⁵

Aplikasi Konsep Diet Dalam Islam

Dari apa yang sudah disampaikan tentang konsep diet dalam Islam, dapat diaplikasikan dengan cara berikut: *Pertama*, membagi jam makan dalam tiga waktu makan berat (pagi, siang, malam) dan dua waktu makan ringan (antara pagi dan siang, sore). Hal ini dilakukan untuk mengatasi kemungkinan makan berlebihan dalam satu waktu makan. Dengan membagi menjadi tiga waktu makan berat dan dua waktu makan ringan dapat membuat badan maksimal menyerap

¹¹ Sukiman Rusli, *Gizi Halal & Baik bagi Tubuh* (Al-Mawardi Prima: Jakarta Selatan, 2019), hlm 116.

¹² Ma'ruf Amin, *Fatwa Produk Halal* (Pustaka Jurnal Halal: Bogor, 2010), hlm 11.

¹³ Leyla Hilda, *Pandangan Sains Terhadap Haramnya Lemak Babi*, *Jurnal Logaritma Vol. 1, No. 1 2010*, hlm 41.

¹⁴ Faisal M. Sakri, *Madu dan Khasiatnya* (Diandra Pustaka Indonesia: Yogyakarta, 2015), hlm 5.

¹⁵ Adji Suranto, *Khasiat dan Manfaat Madu Herbal* (Agromedia Pustaka: Tangerang, 2004), hlm 25.

makanan dan menjadikannya energi. *Kedua*, memperhatikan komposisi dari makanan yang dikonsumsi di tiap waktu makan tersebut, ada makanan yang mengandung karbohidrat, protein nabati, protein hewani, vitamin. Hindari makan makanan yang hanya mengandung satu jenis kandungan saja. *Ketiga*, tetap beraktifitas setelah makan. Sebab kegemukan terjadi karena tidak seimbangnya kalori yang masuk ke dalam tubuh dengan kalori yang dikeluarkan. Tidur setelah makan memang tidak secara langsung menyebabkan kegemukan, tetapi dengan tidur setelah makan menjadikan kalori yang dikeluarkan tidak sebanding dengan kalori yang masuk ke dalam tubuh ketika makan tadi, sehingga akan menumpuk dan berubah menjadi lemak.

Kesimpulan

Melakukan diet tidak hanya didasari keinginan memiliki tubuh yang ideal tetapi juga sehat. Oleh karena itu tidak boleh sembarang melakukan diet tanpa petunjuk dari pihak yang berkompeten, seperti dari ahli gizi dan medis. Diet adalah mengurangi mengkonsumsi makanan secara berlebihan. Dalam Islam konsep diet memiliki kesamaan dengan larangan berbuat *israf* (berlebihan), termasuk dalam makan dan minum. Karena akan memberikan dampak buruk seperti mendatangkan penyakit.

Conflicts of Interest

No declared

Funding Acknowledgment

No declared

Daftar Pustaka

1. Amin, Ma'ruf. *Fatwa Produk Halal*. Pustaka Jurnal Halal: Bogor, 2010
2. Bukhari, Imam. *Shahih Bukhari*. Darussalam: Riyad, 1999
3. Chaniago, Muhammad Alfis. *Ensiklopedia Hadits Indeks dan Syarah*. Pustaka Kalbu: Bekasi, 2017
4. Henuhili, Victoria. *Gen-Gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya Dengan Perilaku Makan*, Prosiding Seminar Nasional MIPA, Universitas Negeri Yogyakarta, 2010
5. Hilda, Leyla. *Pandangan Sains Terhadap Haramnya Lemak Babi*, *Jurnal Logaritma Vol. 1, No. 1* 2010
6. Margono, S. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
7. RI, Kementerian Agama. *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid IX*. Lentera Hati: Jakarta, 2010
8. Rusli, Sukiman. *Gizi Halal & Baik bagi Tubuh*. Al-Mawardi Prima: Jakarta Selatan, 2019
9. Sakri, Faisal M. *Madu dan Khasiatnya*. Diandra Pustaka Indonesia: Yogyakarta, 2015
10. Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah Volume 5*. Lentera Hati: Jakarta, 2002
11. _____ *Tafsir Al-Misbah Volume 13*. Lentera Hati: Jakarta, 2002
12. Suranto, Adji. *Khasiat dan Manfaat Madu Herbal*. Agromedia Pustaka: Tangerang, 2004
13. Tirmidzi, Imam. *Jami' Tirmidzi*. Darussalam: Riyad, 1999