

Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan

Fauzan Irfan¹, Nasywa Rahman², Siti Fatimah Azzahra³, Gt. Muhammad Irhamna Husin⁴

Universitas Lambung Mangkurat¹²³⁴

Email: fauzanirfn1@gmail.com¹, rnasywa03@gmail.com², azzahrafaat885@gmail.com³, irhamna.husin@ulm.ac.id⁴

Korespondensi penulis : fauzanirfn1@gmail.com

Abstract. *A healthy diet is the behavior of consuming food with balanced nutrition in sufficient quantities and not excessively. During his lifetime, Rasulullah Saw. as a role model in life for all Muslims in the world, he has taught many things, one of which is a healthy diet. This research was conducted as a means of reviewing the eating patterns of the Prophet Muhammad from a human health perspective, the nutrients contained in each food ingredient, as well as reviewing what the eating habits of the Prophet Muhammad as an Indonesian still carried out in public life. The method used in this research is qualitative research with a literature review.*

Keywords: Diet, Indonesians, Islam, Medicine, Moslems, Rasulullah.

Abstrak. Pola makan sehat merupakan perilaku mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan. Semasa hidupnya, Rasulullah Saw. sebagai suri teladan kehidupan bagi seluruh umat muslim di dunia telah mengajarkan banyak hal, salah satunya adalah pola makan yang sehat. Penelitian ini dilakukan sebagai sarana tinjauan pola makan oleh Rasulullah Saw terhadap perspektif kesehatan manusia, zat gizi yang terkandung di setiap bahan makanan tersebut, serta meninjau apakah sebagai masyarakat Indonesia kebiasaan makan Rasulullah Saw. tetap dilakukan di kehidupan masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode *literature review*.

Kata kunci: Indonesia, Islam, Kesehatan, Muslim, Pola makan, Rasulullah.

LATAR BELAKANG

Agama Islam merupakan suatu ajaran yang berpedoman pada Al – Qur’an dan Hadits yang telah mengatur hubungan manusia dengan Sang Pencipta, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Hubungan manusia dengan penciptanya yakni dalam hal aqidah (keyakinan) dan ibadah. Hubungan manusia dengan sesama meliputi cara berinteraksi satu sama lain dan memiliki tata aturan yang dibahas secara rinci pada ilmu mu’amalah. Sedangkan hubungan manusia dengan dirinya sendiri yakni dalam hal berpakaian, akhlak, dan makanan.

Salah satu bentuk hubungan antara seorang manusia dengan dirinya sendiri yaitu makanan. Setiap manusia harus memenuhi kebutuhan akan makanan agar proses metabolisme yang terjadi di dalam tubuh dapat berjalan dengan lancar. Makanan memiliki berbagai macam peranan penting dalam menjaga kelangsungan hidup seseorang, diantaranya : sebagai sumber tenaga dalam melakukan aktifitas sehari-hari, komponen pembangun pada

bagian tubuh tertentu, dan pengatur setiap proses yang terjadi di dalam tubuh (biologis maupun kimiawi).

Banyak orang yang beranggapan bahwa setiap makanan yang dikonsumsi akan memberikan manfaat bagi tubuh tanpa memperhatikan bahaya yang dapat ditimbulkan apabila makanan yang dimakan tidak berlandaskan aturan yang ada atau tidak memenuhi syari'at agama. Terjadinya peningkatan pada taraf ekonomi masyarakat membawa perubahan pada gaya hidup mereka. Seperti yang terjadi pada masa kini, ketika orang-orang lebih memilih untuk makan di restoran dengan tingkat kebersihan makanan yang belum terjamin dibandingkan dengan memasak di rumah. Perkembangan tersebut dapat membawa pengaruh berupa pola makan yang tidak teratur, yakni dengan mengonsumsi setiap makanan yang didorong oleh selera (hawa nafsu) tanpa meninjau nilai-nilai kesehatan pada saat itu. Meskipun pada dasarnya manusia memiliki sifat tidak puas dalam satu hal, akan tetapi sifat tersebut harus kita hindari agar tidak digolongkan sebagai orang yang berlebih-lebihan.

Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Rasulullah bahwasanya makan berlebihan menjadi salah satu sebab lemahnya iman seseorang, hal ini ditunjukkan adanya kekosongan hati dan menurunkan martabat sebagai seorang manusia, sehingga seolah-olah orientasi kehidupannya hanya terpusat pada pemenuhan nafsu makan. Imam Al-Ghazali dalam kitabnya pun menjelaskan bahwa “Kenyang itu paling berat diantara beberapa hal, yaitu : meja makan, ayakan tepung, dan wijikan”. Hal ini disebabkan karena kenyang menjadi alasan meningkatnya keinginan-keinginan (syahwat) dan mengundang beberapa penyakit yang didatangkan melalui makanan.

Berdasarkan data yang telah dikemukakan oleh organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization*) pada tahun 2016, obesitas menjadi salah satu masalah yang bersifat global dan termasuk ancaman serius bagi masyarakat dunia. Sebagaimana yang dapat kita lihat pada penduduk dunia ketika kelebihan berat badan (obesitas) lebih banyak membunuh dibandingkan dengan orang yang kurang gizi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegemukan dapat menjadi ancaman bagi kesehatan jika tidak segera ditangani. Oleh karena itu perlu suatu metode yang efektif untuk menghindari penyakit tersebut, yakni dengan cara mengikuti pola makan yang telah dicontohkan oleh Rasulullah.

METODE PENELITIAN

Penelitian studi literatur dengan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus hingga bulan Oktober tahun 2023. Jumlah dan cara pengambilan bahan penelitian ditelaah menggunakan 21 referensi terdiri dari 17 artikel jurnal nasional dan internasional, 2 disertasi, 1 skripsi, dan 1 leaflet dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui penelusuran daring sesuai topik. Strategi penelusuran pustaka diperoleh dari database yaitu : Researchgate, Google Cendekia, beserta data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian

Pola makan sehat merupakan perilaku mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan. Aspek yang ditinjau terdiri dari tiga macam, yaitu sebagai berikut.

1. Jumlah

Jumlah makanan terkait dengan seberapa banyak makanan yang masuk ke dalam tubuh kita, baik porsi penuh ataupun separuh porsi. Jumlah juga dipengaruhi oleh perhatian individu terkait kandungan gizi makanan, seperti : karbohidrat, sayur-mayur, protein, dan buah-buahan. Dengan frekuensi makan tiga kali sehari dapat mencukupi kebutuhan tubuh.

2. Jenis

Dalam penentuan makanan yang memiliki zat gizi, dapat didasarkan oleh Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang membagi 3 fungsi utama zat gizi, yakni sumber energi berasal dari karbohidrat, protein hewani dan protein nabati dapat menjadi sumber protein, serta sumber zat pengatur metabolisme tubuh terdapat pada sayur dan buah.

3. Jadwal

Frekuensi makan yang dilakukan setiap hari akan lebih optimal apabila terdapat suatu jadwal yang mengatur dengan batas minimal makan tiga kali sehari.

Apakah Pola Makan Masyarakat Indonesia Sudah Sesuai dengan Anjuran Rasulullah Saw ?

Prinsip dasar dari kebiasaan makan yang sesuai dengan perintah Rasulullah Muhammad SAW dapat ditemukan dalam hadis dan ajaran Islam. Istilah "pola makan

sunnah" dan "pola makan Islami" adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan pola makan ini. Namun, perlu diingat bahwa masyarakat Indonesia memiliki budaya dan tradisi kuliner yang beragam, sehingga pola makan orang di berbagai tempat di Indonesia dapat berbeda. Perlu diketahui bahwa masyarakat di Indonesia memiliki kecenderungan cara pemenuhan gizi yang berbeda-beda yang disebabkan oleh perbedaan tempat tinggal, umur, jenis kelamin, daya beli masyarakat, serta budaya.

Berdasarkan penelitian oleh Vermeulen et al. (2019), pola makan standar masyarakat Indonesia memiliki karakteristik yaitu sangat bergantung pada satu jenis bahan makanan pokok, yaitu nasi, dan rendahnya konsumsi daging dan lemak, hal ini merupakan ciri khas bagi suatu negara dengan pendapatan rendah daripada negara dengan pendapatan menengah. Dari segi protein, masyarakat Indonesia cenderung mengonsumsi sumber protein yang beragam, dengan ikan sebagai sumber protein yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia serta produk olahan kedelai seperti tahu dan tempe. Konsumsi daging dan susu masyarakat Indonesia masih tergolong rendah sesuai dengan standar global, namun konsumsi kedua bahan makanan tersebut bervariasi di antara banyak kelompok suku dan meningkat seiring dengan kenaikan pendapatan. Sayangnya, konsumsi buah dan sayur masih kurang dari setengah angka kecukupan gizi harian yang disarankan oleh negara, bahkan angka tersebut mengalami penurunan. Sedangkan pada aspek nutrisi dari lemak dan minyak, relatif rendah dan hanya di angka 20% dari total kalori, hal ini masih kurang dibandingkan dengan negara Eropa yang mematok angka 30 – 50% dari total kalori. Kesenjangan pendapatan menjadi salah satu masalah bagi Indonesia dalam mencukupi angka kecukupan gizi harian masyarakat, dimana masyarakat yang memiliki pendapatan yang lebih besar memiliki kuantitas yang lebih besar untuk mendapatkan kesempatan gizi yang lebih baik, sedangkan masyarakat dengan ekonomi menengah ke bawah rentan untuk mengalami defisiensi makanan tinggi protein, tinggi lemak, serta buah dan sayur. Kondisi ekonomi suatu kelompok masyarakat membatasi mereka untuk mengakses pola makan yang lebih sehat.

Pemenuhan gizi tersebut bukanlah hanya sains semata, Al-Quran juga menganjurkan umat manusia untuk memenuhi aspek-aspek kebutuhan gizinya, seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, serta lemak.

1. Karbohidrat

Rangkaian senyawa karbon, oksigen, dan hidrogen atau yang sering dikenal dengan karbohidrat merupakan senyawa yang memiliki fungsi sebagai sumber tenaga untuk menjalankan proses metabolisme dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari. Karbohidrat dapat diperoleh dari makanan yang kaya akan karbohidrat seperti umbi-umbian (kentang),

serealialia (beras dan jagung), dan lain-lain. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah Ya Sin ayat 33, artinya: suatu tanda (kekuasaan Allah) bagi mereka, tanah yang sudah mati, kami menghidupkannya dan kami keluarkan biji-bijian dari tanah tersebut, maka dari biji-bijian itu mereka makan.

2. Protein

Protein dalam tubuh manusia berfungsi sebagai zat pembentuk, zat penyokong pertumbuhan, penyusun komponen structural, pengangkut penyimpan zat gizi, enzim, pembentuk antibodi dan sumber energi. Berdasarkan sumbernya, protein dibagi menjadi dua, yaitu protein nabati dan protein hewani. Al-Quran menunjukkan pembagian bahan protein tersebut dalam surah Al-Baqarah ayat 61, “Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu agar Dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya, dan bawang merahnya” ...

Sedangkan pada protein hewani, Allah Swt. juga berfirman dalam Al-Mu'min ayat 79 yang artinya, Allah yang menjadikan hewan-hewan ternak untukmu, sebagian untuk kamu kendarai dan sebagian lagi kamu makan.

3. Vitamin dan Mineral

Adapun ayat-ayat al-Quran menganjurkan umat muslimin, begitu pula dengan umat manusia lainnya untuk mengonsumsi sumber mineral dan vitamin alami yang cukup, seperti buah-buahan. Hal tersebut dijelaskan pada QS Al-Mu'minun ayat 19 yang artinya: Dengan itu Kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur; di dalamnya kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu kamu makan.

Sayur-sayuran pun dijelaskan pada Al-Quran, sebagaimana dijelaskan dalam QS Yunus ayat 24, yang artinya sesungguhnya perumpamaan kehidupan duniawi itu, adalah seperti air (hujan) yang Kami turunkan dan langit, lalu tumbuhlah dengan suburnya karena air itu tanam-tanaman bumi, di antaranya ada yang dimakan manusia dan binatang ternak.

Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Rubayyi' binti Mu'wwidz bin Afra' r.a “Mu'adz bin Afra' mengutusku untuk memberikan sekeranjang kurma masak dan mentimun kecil berbulu kepada Rasulullah saw. Beliau menyukai buah mentimun. Ketika saya menemui Rasulullah s.a.w, beliau baru saja memperoleh perhiasan dari

Bahrain. Maka Rasulullah s.a.w. memenuhi tangan beliau dengan perhiasan itu lalu memberikannya kepada saya.” (Riwayat Tirmidzi dan Thabrani)

Dan hadits yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a:

“Rasulullah s.a.w pernah memakan buah timun dengan kurma”. (Riwayat Tirmizi dan Nasa’i)

4. Lemak

Meskipun sering dianggap sebelah mata oleh sebagian besar orang, lemak sangat diperlukan oleh tubuh sebagai bantalan organ, melarutkan berbagai vitamin A, D, E, dan K, serta berkontribusi dalam pembentukan hormon dan asam empedu. Lemak dapat diperoleh dari lemak hewani dan beberapa jenis minyak, seperti minyak zaitun yang disebut dalam Al-Quran pada QS Al-Mu’minun ayat 20, artinya: dan sebatang pohon yang tumbuh dari gunung Sinai (zaitun) yang menghasilkan minyak dan pembangkit selera (bumbu) bagi mereka yang menggunakannya untuk makan.

Abu Hurairah r.a. meriwayatkan bahawa Rasulullah s.a.w bersabda:

“Minumlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya, sesungguhnya dia adalah daripada pokok yang diberkati.” (Riwayat Tirmidzi, Ad-Daarimiy, Ahmad, Ibnu Maajah dan Al Haakim)

Berdasarkan tinjauan penelitian dari Vermeulen et al. (2019) sebagaimana paparan di atas dan perspektif Al-Quran, dapat diketahui bahwa pola makan masyarakat Indonesia dan perspektif al-Quran sudah sejalan, namun tidak seluruh masyarakat Indonesia dapat memenuhi kriteria tersebut secara sempurna yang disebabkan oleh faktor ekonomi dan kesenjangan sosial. Harga bahan pangan yang tinggi menghambat kelompok masyarakat dari kalangan menengah ke bawah untuk memenuhi kebutuhan gizi hariannya.

Dalil-Dalil Terkait

Terdapat banyak dalil yang menjelaskan terkait pentingnya menjaga kandungan dari makanan yang dikonsumsi, diantaranya ialah sebagai berikut.

- Q. S. ‘Abasa [80] : 24
- Q. S. Al- A’ Raf [7] : 31
- Q. S. An - Nahl [16] : 66
- Hadits (1)

Cara Makan yang Dianjurkan Oleh Rasulullah Saw

1. Membaca doa dan basmalah sebelum makan

Basmalah sebaiknya diucapkan pada awal makan, hal ini merupakan kesepakatan para ulama. Para ulama juga berpendapat bahwa basmalah harus dibacakan dengan suara keras agar orang lain dapat mendengarnya dan mengingatkan mereka akan hal itu. Apabila seseorang dengan sengaja tidak membaca basmalah di awal makan, baik karena lupa, ketidaktahuan, keterpaksaan, ketidakmampuan, atau sebab-sebab lain, maka ia boleh menghafalkannya.

2. Mencuci tangan sebelum makan

Rasulullah SAW. menganjurkan umat islam untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, bahkan anjuran ini banyak sekali ditemukan dibanding anjuran lainnya. Hal ini juga diakui dari sisi medis karena dapat terhindar dari berbagai kuman penyebab penyakit.

3. Mengambil makanan secukupnya dan tidak berlebihan

Hendaknya orang mukmin bersikap mengambil secukupnya dan tidak berlebihan pada makanannya. Pakar kedokteran mengatakan, "Setiap manusia memiliki tujuh macam usus, yaitu perut besar, tiga usus halus yang bersambung dengannya, dan tiga usus besar." Orang mukmin yang makan dengan diawali ucapan bismillah, maka makanan tersebut dapat mengenyangkannya.

4. Duduk dengan baik dan tegap

Hal tersebut baik bagi lambung karena makanan akan turun dengan sempurna.

5. Tidak meniup makanan

Hal ini dimaksudkan agar makanan dan minuman tetap bersih dan tidak terkena air liur.

6. Makan menggunakan tangan kanan

Dalam keterangan hadits Nabi Muhammad SAW. disebutkan bahwa setan makan menggunakan tangan kiri, maka umat islam dilarang menyerupainya.

7. Makan dengan tiga jari

Makan dengan tiga jari merupakan sunnah yang diajarkan Nabi Muhammad SAW.

8. Tidak membiarkan makanan yang jatuh

Memungut makanan yang jatuh dan membersihkannya adalah anjuran jika jatuh tidak di tempat yang najis. Jika jatuh di tempat yang najis, maka dapat diberikan kepada hewan sekitar.

9. Memulai makan dari yang dekat dan tidak memenuhi mulut dengan makan yang banyak

10. Tidak banyak berbicara ketika sedang makan

Dalam dunia kesehatan, tidak dianjurkan berbicara ketika makan. Hal tersebut dapat menyebabkan kinerja katup epiglotis menjadi terganggu dan menyebabkan tersedak.

11. Tidak mengeluarkan suara keras saat makan
12. Tidak menyisakan makanan di piring
13. Menjilati jari setelah makan

Anjuran menjilati tangan atau piring makan adalah karena adanya barakah di dalamnya. Pengertian barakah adalah tambahan dan tetapnya kebaikan. Bentuk nyata dari makanan adalah orang yang makan, dapat terhindar dari penyakit dan kuat dalam beribadah.

14. Tidak mencela makanan

Nabi Muhammad SAW. mengajarkan umatnya untuk tidak mencela makanan. Pada dasarnya, mencela makanan merupakan perbuatan haram karena itu adalah ciptaan Allah yang tidak diperkenankan untuk dicela. Rasulullah memberikan solusi jika tidak menyukai salah satu makanan, maka tinggalkanlah dan jangan mencelanya.

15. Membaca hamdalah dan doa setelah makan

Manfaat Cara Makan yang Dianjurkan Rasulullah

Dari berbagai anjuran Rasulullah tersebut, umat-Nya haruslah berusaha untuk meneladaninya sebagai bentuk ketaatan dan pengharapan atas syafaatnya karena beliau merupakan manusia yang paling sempurna di bumi ini. Jika ditinjau dari segi kesehatan, adapun manfaat dari anjuran-anjuran beliau sebagai berikut

1. Berdoa sebelum dan sesudah makan, serta bersikap tenang saat makan

Sebagai seorang muslim yang baik, doa sebelum memulai aktivitas merupakan sebuah keharusan demi mendapatkan keberkahan Allah di setiap prosesnya. Dari perspektif kesehatan jiwa, doa dapat memberikan ketentraman batin. Menurut penelitian, efek doa bagi kesehatan mental Manusia, seperti pada sebuah fenomena yang terjadi adalah bahwa efek dari doa bagi tubuh dan Kesehatan mental manusia ialah dapat: Meningkatkan Kesehatan mental, Menurunkan tekanan darah, Nafas lebih teratur, Meningkatkan kadar Dofamin (perasaan bahagia, senang, tenang, damai, tentram), Mengurangi migrain. Proses makan pun juga butuh ketenangan dan nafas yang teratur dalam melaksanakannya agar risiko tersedak dapat diminimalisir.

2. Mencuci tangan sebelum makan

Menurut Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI tahun 2014, tangan merupakan salah satu agen yang seringkali mentransmisikan kuman dan menyebabkan perpindahan

pathogen dari individu ke individu lain, baik berkontak langsung maupun secara tidak langsung (dari permukaan suatu benda. Oleh sebab itu, penting bagi setiap individu untuk membiasakan praktek cuci tangan memakai sabun karena sabun terbukti efektif membunuh pathogen. Sebagaimana dalam penelitian Ali Rosidi, et al yang menyatakan bahwa risiko diare pada anak yang cuci tangan sebelum makan, resiko penularan penyakit dapat berkurang dengan adanya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, perilaku hygiene, seperti cuci tangan pakai sabun pada waktu penting. Hasil yang diteliti ini sesuai dengan penelitian Fewtrell I, Kaufman RB, et al, (2005) perilaku cuci tangan pakai sabun merupakan intervensi kesehatan yang paling murah dan efektif dibandingkan dengan intervensi kesehatan dengan cara lainnya dalam mengurangi resiko penularan berbagai penyakit salah satunya diare.

3. Makan secukupnya dan tidak berlebihan

Rasulullah menganjurkan para umatnya untuk makan secukupnya agar dapat menghindari segala penyakit yang mengintai jika asupan makanan berlebih bahkan tidak memperhatikan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Sebagaimana dalam buku Pola Makan dan Obesitas (2016) oleh Toto Sudargo, et al. pola makan yang merupakan pencetus terjadinya obesitas adalah mengonsumsi makanan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat. Konsumsi makanan haruslah seimbang antarsetiap gizi, baik karbohidrat maupun kandungan seratnya, dan haruslah memenuhi angka kebutuhan setiap orang, serta diimbangi dengan olahraga yang cukup.

4. Posisi Makan dan Minum yang Benar

Ditinjau dari segi kesehatan, aktivitas makan dan minum sambil duduk tegak dianggap lebih sehat, sebab segala sesuatu yang masuk ke dalam mulut seseorang akan melewati dinding usus secara perlahan, memungkinkan penyerapan nutrisi menjadi lebih maksimal. Kesempurnaan mengunyah makanan juga sangat dipengaruhi oleh posisi atau postur tubuh. Dalam posisi duduk tegak, resiko tersedak akan berkurang karena makanan terproses dengan sempurna di dalam mulut sebelum menuju ke kerongkongan. Posisi berdiri saat sedang makan dianggap memiliki asosiasi dengan gangguan dalam proses pencernaan karena rongga perut tidak dapat menerima makanan yang masuk dengan sempurna. Dengan demikian, keadaan tersebut akan mempengaruhi pula dalam hal absorpsi (penyerapan) makanan dan proses asimilasi setelah makanan dicerna (Kennedy,

2009). Asimilasi merupakan proses dimana sari-sari makanan ditransformasikan ke dalam jaringan hidup atau tubuh manusia melalui anabolisme atau persenyawaan (Rima, 1996).

5. Larangan meniup makanan

Terdapat proses kimiawi, yaitu reaksi kimia, saat seseorang meniup makanannya yang panas dengan tujuan untuk menurunkan temperatur makanan tersebut. Makanan yang memiliki kandungan air saat ditiup maka akan terjadi reaksi penggabungan senyawa air (H_2O) dari makanan dengan gas karbondioksida dari mulut. Reaksi ini akan menghasilkan hydrogen peroksida dan karbon monoksida yang keduanya bersifat racun bagi tubuh manusia.

6. Makan dengan tiga jari dan menggunakan tangan kanan

Fokus pada anjuran Rasulullah dalam hal ini adalah porsi yang dapat diambil oleh tiga jari yang dimasukkan ke dalam mulut. Semakin sedikit jari yang digunakan dalam mengambil makanan, maka semakin sedikit pula porsi yang diambil. Sedikitnya porsi ini dapat membantu kinerja proses pengunyahan makanan di dalam mulut. Juga dapat mempermudah kinerja lambung dalam memproses makanan di dalam perut. Terdapat keutamaan dari menggunakan tangan kanan saat mengambil makanan, dimana berdasarkan hasil penelitian, kedua tangan manusia sama-sama menghasilkan tiga enzim yang bermanfaat dalam mencerna makanan, namun konsentrasi enzim yang dihasilkan dari kedua tangan tersebut memiliki kadar yang berbeda. Diketahui bahwa, tangan kanan menghasilkan enzim yang lebih banyak dibandingkan yang dihasilkan oleh tangan kiri.

7. Menjilati jari setelah makan

Terdapat keutamaan dalam melaksanakan sunnah Rasulullah saw. yaitu menjilati jari setelah makan dalam tinjauan kesehatan. Berdasarkan penelitian, pada bagian dalam jari-jari kita, tepatnya pada ujung-ujung saraf terdapat enzim amylase yang memiliki fungsi pada proses pencernaan makanan, dimana enzim dalam tubuh kita digunakan sebagai katalisator atau mempercepat proses dalam menjalankan reaksi metabolisme di dalam tubuh, tanpa mengorbankan keseimbangan reaksi. Enzim amilase ini berfungsi untuk mengubah amilum atau zat tepung menjadi glukosa atau gula, serta mengubahnya menjadi zat-zat yang sesuai untuk diserap oleh tubuh.

Jenis Makanan yang Dianjurkan Rasulullah Saw. Beserta Kandungan Gizinya.

Adapun beberapa jenis makanan yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw terkait dengan manfaat dan setiap kandungan yang dimiliki antara lain :

1. Madu

Bentuk dari madu menyerupai sirup dengan rasa yang manis dan berwarna kuning kecoklatan. Cairan manis tersebut berasal dari nektar bunga yang dihisap oleh lebah dan kemudian disimpan ke dalam sarang sebagai persediaan bahan makanan. Banyak sekali kandungan bermanfaat yang dimiliki oleh madu, seperti : vitamin B2, vitamin C, Fosfor, Kalium, dan asam sitrat. Tentu kandungan gizi tersebut akan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

2. Sayur dan Buah-Buahan

Selain madu, sayur dan buah juga menjadi makanan yang memiliki kandungan zat gizi dengan senyawa yang baik dan sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan berbagai macam aktifitas. Sayur dan buah mengandung beberapa komponen baik, yaitu : vitamin dan mineral, serat makanan, dan antioksidan bagi tubuh. Selain itu, tanpa vitamin dan mineral menyebabkan proses untuk memanfaatkan zat gizi yang dikonsumsi tidak berjalan secara optimal.

3. Susu

Beberapa ahli berpendapat bahwasanya susu merupakan minuman dengan sumber gizi terbaik dan sempurna di segala sisi. Unsur gizi yang terkandung di dalam susu antara lain : vitamin, karbohidrat, lemak, dan protein. Jenis susu yang baik untuk dikonsumsi adalah susu yang berasal dari hewan ternak, seperti susu sapi dan susu kambing.

Manfaat Mengonsumsi Makanan yang Dianjurkan Rasulullah

1. Madu

Madu memberikan banyak manfaat baik bagi anak-anak, orang dewasa, bahkan orang tua. Berdasarkan beberapa penelitian yang pernah dilakukan, mengonsumsi madu dapat mencegah berbagai macam penyakit seperti herpes, rubella, Influenza, virus pernapasan, sinusitis, dll. Selain itu, madu juga dapat membantu peningkatan pertahanan kekebalan tubuh. Vitamin C yang terdapat dalam madu berperan untuk produksi kolagen dan melawan berbagai mikroorganisme penyebab infeksi.

2. Sayur dan Buah-Buahan

Sayur dan buah-buahan banyak mengandung vitamin seperti:

- Vitamin C yang ada pada buah jeruk, kiwi, dan kentang yang berfungsi untuk penyerapan zat besi.

- Vitamin B6 yang ada pada sayuran hijau dan pisang yang berfungsi untuk sintesis sel darah merah.
- Vitamin A yang ada pada wortel dan bayam yang berfungsi untuk kesehatan mata dan menjaga paru-paru
- Vitamin D yang ada pada jamur dan buncis yang berfungsi untuk membangun tulang dan gigi.
- Vitamin K yang ada pada brokoli dan sayuran daun hijau yang berfungsi untuk kesehatan tulang dan pembekuan darah.

3. Susu

Nabi Muhammad Saw selalu menganjurkan umatnya untuk meminum susu. Kandungan gizi pada susu membuat susu memiliki banyak khasiat bagi tubuh yaitu untuk kecerdasan, pertumbuhan, dan kesehatan. Susu mengandung semua zat yang diperlukan manusia bagi tubuh. Kalsium pada susu memberikan manfaat bagi tulang dan gigi menjadi kuat, dapat mencegah osteoporosis, dan melancarkan fungsi otot serta system saraf.

KESIMPULAN DAN SARAN

Aspek pola makan sehat terdiri dari jumlah, jenis, dan jadwal. Pola makan masyarakat Indonesia saat ini sangat bergantung pada makanan pokok beras dan sumber protein yang beragam sesuai keadaan ekonomi masyarakat tersebut. Al-Qur'an menganjurkan manusia untuk selalu memenuhi aspek kebutuhan gizi dalam mengonsumsi suatu makanan. Banyak dalil baik dari Al-Qur'an, maupun hadits yang menjelaskan terkait pentingnya menjaga kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi salah satunya adalah Q. S. 'Abasa [80] : 24. Nabi menganjurkan untuk makan dengan membaca basmalah dan doa yang bermanfaat untuk mendapatkan berkah dari Allah di setiap prosesnya, kemudian makan secukupnya agar terhindar dari berbagai macam penyakit, lalu makan menggunakan tangan kanan, menjilati jari setelah makan, dan membaca doa serta hamdalah setelah makan. Nabi juga menganjurkan beberapa jenis makanan untuk dikonsumsi yaitu madu yang mengandung berbagai manfaat dan mencegah berbagai macam penyakit, kemudian sayur dan buah-buahan yang mengandung banyak vitamin, serta susu untuk menguatkan tulang dan gigi. Sehingga ditinjau dari sisi medis, pola makan yang telah dicontohkan Rasulullah merupakan pola makan yang baik dan dapat diikuti anjurannya oleh semua orang.

Perspektif masyarakat Indonesia dengan Al-Qur'an sudah sejalan meskipun masih banyak masyarakat yang tidak dapat memenuhi dan mengikuti anjuran pola makan Rasulullah karena adanya berbagai faktor. Sehingga diharapkan pola makan standar masyarakat Indonesia diusahakan untuk mengikuti pola makan yang telah dianjurkan Rasulullah karena banyaknya manfaat dan pemenuhan gizi yang akan didapat untuk menunjang kesehatan tubuh.

DAFTAR REFERENSI

- Andriyani, A. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178-198.
- Basri, M. Hasan. (2018). Hadis Tentang Menjilat Jari Setelah Makan Dan Implikasinya Dengan Kesehatan. Masters Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- binti Kasim, Noli, & binti Yasin, Che Nor Kharsiah. (2023). Keajaiban Penyembuhan Dengan Warna Makanan Kegemaran Rasulullah SAW. *Public Health and Safety International Journal*, 3(01), 39-50.
- Hardani, R. (2014). *Pola Makan Sehat*. Academia.edu. https://www.academia.edu/5816582/Pola_Makan_Sehat
- Hayati, N. I. (2022). Manfaat madu bagi kesehatan menurut al-qur'an: Manfaat madu bagi kesehatan menurut al-qur'an. *JURNAL KESEHATAN STIKes MUHAMMADIYAH CIAMIS*, 9(1), 22-25.
- Huliatunisa, Y., Alfath, M. D., & Hendiati, D. (2020). Praktik Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Cuci Tangan. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 40-46.
- Imam, Choiril (2022) Mengambil Makanan Yang Terjatuh Dalam Perspektif Hadis (Suatu Kajian Tahlili Terhadap Hadis Riwayat Al-Nasa'i). UIN Alauddin Makassar.
- Imritiyah, S. (2016). *Kajian hadis-hadis adab makan dan minum; Perspektif ilmu kesehatan* (Bachelor's thesis, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- JUNIATI, L. (2021). *Pola Makanan Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Ilmu Gizi (Kajian Tematik Kontekstual)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Leaflet Isi Piringku. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://kemas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf&ved=2ahUKEwimyqjutc2BAxX7TWwGHcZVB1QQFnoECC EQAQ&usg=AOvVaw0bKYhsPVIBoKhTuL6whofz
- Rahayu, I., Sari, L. P., Asih, W. D. M., Diyana, N., Andini, S., Septiana, S., ... & Sudibyoy, N. S. R. (2022). Efek Positif Berdoa Bagi Kesehatan Mental Manusia. In *Proceeding Conference On Da'wah And Communication Studies*, 1(1), 53-56.

- Rahmah, N. M. (2022). Etika Makan Nabi Dalam Perspektif Sains Medis. Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains, 4(1), 128-133.
- Rosidi, A., Handarsari, E., & Mahmudah, M. (2020). Hubungan Kebiasaan Cuci Tangan Dan Sanitasi Makanan Dengan Kejadian Diare Pada Anak SD Negeri Podo 2 Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(1).
- Shita, A. D. P., & Sulistyani, S. (2015). Pengaruh kalsium terhadap tumbuh kembang gigi geligi anak. *Stomatognatic-Jurnal Kedokteran Gigi*, 7(3), 40-44.
- Smeer, Z. (2009). Kajian Hadis: Hadis Etika Makan Ditinjau dari Aspek Kesehatan. *Jurnal El-Harakah Vol, 11*.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). Pola Makan Dan Obesitas. UGM Press.
- Sugiso, A. P., Darmalaksana, W., Solihin, M., & Setiadji, S. (2021, May). Takhrij And Syarah Hadith Of Chemical: Prohibition Of Blowing Food And Drinks. In Gunung Djati Conference Series (Vol. 5, Pp. 42-48).
- Suprayogi, D. (2011). Uji kualitatif vitamin C pada berbagai makanan dan pengaruhnya terhadap pemanasan. *Sainmatika: Jurnal Sains dan Matematika Universitas Jambi*, 3(1), 221096.
- Triana, V. (2006). Macam-macam vitamin dan fungsinya Dalam tubuh manusia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 1(1), 40-47.
- Vermeulen, S., Wellesley, L., Airey, S., Singh, S., Agustina, R., Izwardy, D., & Saminarsih, D. (2019). Healthy diets from sustainable production: Indonesia. *London: Chatham House*.
- Zakiyyah, H. N. S. (2021). Susu Sapi sebagai Obat bagi Kesehatan Tubuh: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 375-388.